

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 60, 04.10.2024, rok II, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie



Czas budować domy

czytaj str. 3

Uroczysta Gala
Woman in
Business Award
2024

czytaj str. 5

Lekarze ostrzegają

College of Psychiatrists of Ireland wzywa rząd do interwencji i wprowadzenia zakazu dystrybucji oraz sprzedaży heksahyd-rokannabinolu, znanego też jako HHC.

czytaj str. 4

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Porządki jesienne w ogrodzie

Przycinanie żywopłotów

czytaj str. 10

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

REKLAMA

Tu kupisz bilety na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź, co jest grane!

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

3250_DU

REKLAMA

Anderson & Gallagher SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie **KRZYSZTOF SOCHA** 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU
29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE; WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE
*W sprawach spornych prawnik nie może ustalać wynagrodzenia jako procentu od uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

3468_DU

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

Przydatne kontakty

- AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA
112
- BEZDOMNOŚĆ
www.homelessdublin.ie, www.focusireland.ie
- BEZPŁATNA POMOC PRAWNA
www.flac.ie
- DUSZPASTERSTWO POLSKIE W IRLANDII
http://dublin.eparafia.pl
- KARTA MEDYCZNA I ULGI MEDYCZNE
www2.hse.ie/services/schemes-allowances
- KONSUMENTI, SKŁADANIE SKARG
www.ccpc.ie, www.courts.ie/small-claims
- LEKARZE GP I NAGŁE PRZYPADKI
www2.hse.ie/services/find-a-gp-out-of-hours
- POLSKIE SZKOŁY W IRLANDII
www.polskamacierz.com
- PROBLEMY Z MIESZKANIEM
rtb.ie, https://threshold.ie
- PODATKI, URZĄD SKARBOWY
www.revenue.ie/en/contact-us
- PROBLEMY W PRACY
http://workplacerelations.ie
- PRZEDSTAWICIELSTWA RP W IRLANDII
www.gov.pl/web/irlandia/ambasada
- RASIZM
https://inar.ie

Nasza Gazeta

- WYDAWCA/PUBLISHER
Nasza Gazeta Ltd.
78 Benburb Street, Smithfield, Dublin 7
D07 HW61, Irlandia
www.ng24.ie
fb: naszagazetawirlandii
- REDAKCJA/EDITORIAL DEPARTMENT
redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie
- Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska
- WSPÓŁPRACA
Marta Adamska, Maja Berkano, Paweł Bury, Paweł Cherek,
Katarzyna Dąbrowska, Agnieszka Dujka, Maciej Jaworski,
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, Adrian Sukiennik, Ewa
Michałowska-Walkiewicz, Szymon Urbanek, Agnieszka
Zawadzka, Emilia Zych
- KOREKTA
Zespół
- DYSTRYBUCJA
dystrybucja@ng24.ie
- KONTAKT / MARKETING / REKLAMA / ADVERTISEMENT
ads@ng24.ie
tel.: +353 89 264 03 50
tel.: +353 89 401 90 06
tel.: +48 723 94 88 78

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

Dawno, dawno temu...
Irlandzka Nowa Fundlandia

Na przestrzeni wieków Irlandczycy emigrowali z różnych powodów. Obecnie znaczna liczba osób irlandzkiego pochodzenia znajduje się między innymi w Ameryce Północnej i Południowej, na Karaibach, a także w Australii.



Jest jednak jeden obszar geograficzny, na którym Irlandczycy odcisnęli swoje wyraźne piętno, zarówno pod względem fizycznym, kulturowym, jak i genetycznym. W XXI w., setki lat po tym, jak pierwsze fale irlandzkich emigrantów zaczęły zakładać tam stałe osady, wyspa Nowa Fundlandia, obecnie prowincja Kanady, została nazwana najbardziej irlandzkim miejscem na świecie. Ostatnie badania przeprowadzone przez naukowców z Irlandii i Kanady potwierdzają tę tezę.

Położona u północno-wschodniego wybrzeża kontynentu północnoamerykańskiego wyspa Nowa Fundlandia zajmuje powierzchnię 108 860 km kw., co czyni ją o 29 proc. większą od Irlandii. Krajobraz wyspy w wielu miejscach przypomina irlandzki, jej linię brzegową pokrywają wysokie klify, skaliste wybrzeża, ale klimat jest jednak znacznie surowszy niż w Irlandii. Deszcze, mgły, wichury i duża wilgotność powietrza są tutaj na porządku dziennym przez cały rok, ale w miesiącach zimowych utrzymują się niskie temperatury poniżej zera i pojawiają się burze śnieżne.

Nowa Fundlandia była od dawna zamieszkała przez rdzenny lud Inuitów, Beothuk, który obecnie wymarł. Przypuszcza się, że wyspę prawdopodobnie odwiedził islandzki odkrywca Leif Erikson. W XI w. założył tam osadę podczas podróży na południe. Pierwsi Europejczycy, którzy tam zawitali, byli Norwegami (Wikingami) i zbudowali tymczasową bazę w pobliżu najbardziej wysuniętego na północ krańca wyspy, znanego dziś jako Przylądek Norman. Jej wiek szacuje się na blisko 1000 lat. Miejsce to jest uważane za jedyny niepodważalny dowód prekolumbijskich kontaktów między Starym i Nowym Światem, z wyłączeniem kontaktów Norwegów z Inuitami na Grenlandii.

W 1497 r. wenecki odkrywca John Cabot (Giovanni Caboto), który pracował na zlecenie brytyjskiego króla Henryka VII, odkrył nową wyspę (Newfundland) i oddał ją w posiadanie Anglii. Minęło jednak ponad sto lat, zanim pierwsza oficjalna angielska osada została tam założona w St. John's w 1610 r.

Na początku XVI w. francuscy, hiszpańscy i portugalscy rybacy łowili na wodach Nowej Fundlandii, które były obfite, zwłaszcza w dorsze, i zakładali różne główne obozy wzdłuż wybrzeża, z których rozpoczęli wyprawy rybackie.

Lata XVI wieku były naznaczone trwającym konfliktem w Europie i Ameryce Północnej między Anglią a Francją, która również zaznaczyła swoją obecność w Nowej Fundlandii, zakładając tam pierwszą francuską kolonię w Placentia Bay w 1662 r. 30 lat później Francuzi zdobyli i spalili St. John's.

W 1713 r. traktat w Utrechcie między Anglią a Francją uznał królową Annę za prawowitego władcę Anglii

i oficjalnie zakończył francuskie wsparcie dla roszczeń jakobintów do brytyjskiego tronu. Pod względem terytorialnym traktat zaowocował znacznymi ustępstwami Francji w odniesieniu do jej posiadłości w Ameryce Północnej i obejmował zrzeczenie się przez Francję wszelkich roszczeń do Nowej Fundlandii i ewakuację bazy w Placentia Bay. Mimo to, francuscy rybacy zachowali pewne prawa do połowów wzdłuż wybrzeży Nowej Fundlandii.

W międzyczasie, począwszy od 1675 r., statki z zachodniego wybrzeża Anglii często przybijały do portów wzdłuż południowego wybrzeża Irlandii, aby zbierać żywność i rekrutować irlandzkich pracowników do połowów transatlantyckich.

W tamtym czasie okres zatrudnienia większości irlandzkich pracowników migrujących był sezonowy i tymczasowy, a większość z nich stanowili młodzi mężczyźni pracujący na zlecenie dla angielskich kupców i rolników. Zazwyczaj pracowali przez rok lub dwa lata, czasami dłużej, a następnie wracali do Irlandii. Była to znacząca i ciągła migracja, która trwała nieprzerwanie przez pokolenia, osiągając szczyt w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XVII w., kiedy to ponad 100 statków i ok. 5 tysięcy mężczyzn opuściło irlandzkie porty, aby pracować w rybołówstwie, co uczyniło tę emigrację jednym z najbardziej znaczących ruchów Irlandczyków przez Atlantyk w XVIII wieku.

Początkowo tylko niewielka liczba młodych Irlandek emigrowała, ale z czasem ich liczba rosła. Sezonowe i tymczasowe migracje w celach zarobkowych powoli przekształciły się w stałą emigrację i tworzenie irlandzkich osad rodzinnych w Nowej Fundlandii. Wzrost irlandzkiej imigracji, w szczególności kobiet, w latach 1800-1835 i związany z tym naturalny wzrost populacji, pomógł zmienić społeczny, demograficzny i kulturowy charakter Nowej Fundlandii.

W 1836 r. rząd Nowej Fundlandii zlecił przeprowadzenie spisu ludności, który był najbardziej szczegółowym badaniem demograficznym tego rodzaju do tego czasu. Wśród ponad 400 udokumentowanych osad, Irlandczycy i ich potomstwo stanowili blisko połowę całkowitej populacji wynoszącej 75 843.

Zdecydowana większość irlandzkich imigrantów pochodziła z hr. Waterford, południowo-zachodniego Wexford, południowego Carlow, południowego Kilkenny, południowo-wschodniego Tipperary i południowo-wschodniego Cork. Jedynym znaczącym obszarem migracji poza południowo-wschodnim regionem Irlandii było miasto Dingle w odległym hr. Kerry. Żadna inna prowincja w Kanadzie ani stan w Ameryce nie przyciągnęła tak dużej części imigrantów z tak zwartego geograficznie obszaru Irlandii przez tak długi czas. ➡ **czytaj dalej na str. 4.**

Czas budować domy

52 TYSIĄCE NOWYCH DOMÓW ROCZNIE NA KOLEJNYCH 25 LAT

Według najnowszego raportu irlandzkiego Banku Centralnego, aby zaspokoić stłumiony popyt na mieszkania, mając przy tym na uwadze prognozy wzrostu liczby ludności, Irlandia musiałaby budować 52 tysiące domów rocznie w ciągu najbliższych 25 lat.

W raporcie obliczono również, że aby rząd mógł zmniejszyć obecny deficyt domów w okresie 10 lat i zaspokoić popyt, musiałby budować prawie 70 tys. jednostek rocznie, co daje ponad 1300 domów tygodniowo. Przez dekadę!

Bank twierdzi, że obecny niedobór dostępnych mieszkań, który spowodował, że dziesiątki tysięcy dorosłych w Irlandii mieszka z rodzicami lub dzieli wynajmowane mieszkania z innymi osobami jako współlokatorami, narastał przez ostatnią dekadę, podczas której budowa nowych domów w Irlandii pozostawała w tyle za popytem.

W ubiegłym roku w całej Republice ukończono łącznie 33 tys. nowych domów, a rząd zapowiedział, że liczba nowych domów ukończonych w tym roku będzie wyższa.

Z kolei Bank Centralny przewiduje, że w 2024 r. ukończonych zostanie ok. 32 tys. domów, a w latach 2025 i 2026 planuje się ich więcej.



Komentując raport Banku Centralnego, Taoiseach Simon Harris powiedział, że jego ustalenia dotyczące stłumionego popytu nie są zaskakujące. Zapowiedział również, że do końca tego roku rząd wyznaczy nowe cele mieszkaniowe na drugą połowę dekady.

Według Banku Centralnego, w ciągu ostatniej dekady państwo znacznie zwiększyło inwestycje w sektorze mieszkaniowym, z 1 mld

euro do obecnych 6,5 mld euro rocznie.

W raporcie banku stwierdzono jednak, że aby nadążyć za ciągłym i rosnącym popytem na mieszkania, konieczne są ulepszenia w systemie pozwoleń na budowę, a także większe zachęty dla prywatnego przemysłu do inwestowania w projekty mieszkaniowe.

Oczywiście, każde przedsięwzięcie biznesowe musi być opłacalne. Tak więc nawet jeśli

więcej firm będzie w stanie dostarczyć większą liczbę nowych domów w nadchodzących latach, ceny mieszkań prawdopodobnie będą nadal rosły, co oznacza, że wiele z tych nowych domów będzie nadal zbyt drogie dla wielu nabywców, w zależności od ich poziomu dochodów i oprocentowania kredytów hipotecznych.

Oprócz opublikowania raportu na temat mieszkalnictwa, Bank Centralny zaktualizował również swoje prognozy gospodarcze, które przewidują, że gospodarka krajowa Irlandii wzrośnie o 2,4 proc. w tym roku i 3 proc. w 2025 r., a bezrobocie pozostanie stabilne, na obecnym poziomie 4,3 procent.

Z ww. raportu wynika również, że liczba osób zatrudnionych w Republice w pierwszej połowie 2024 r. wzrosła o 47 800, przy czym 47 proc. wzrostu wynikało z liczby obywateli podejmujących pracę w Republice w różnych sektorach.

Według Departamentu Przedsiębiorczości, Handlu i Zatrudnienia, sektorami o największej liczbie zezwoleń na pracę wydanych cudzoziemcom od stycznia do czerwca tego roku były opieka zdrowotna i praca socjalna, technologie informacyjne i komunikacyjne, rolnictwo, leśnictwo i rybołówstwo oraz sektor zakwaterowania i usług gastronomicznych. **BB**

210 Polaków otrzymało irlandzkie obywatelstwo

Około 3600 osób otrzymało niedawno irlandzkie obywatelstwo podczas trzech ceremonii, które odbyły się 16 września w Centrum Kongresowym w Dublinie.

Ostatnie trzy ceremonie były prawdziwie międzynarodowym wydarzeniem, ponieważ wśród najnowszych obywateli Irlandii znalazły się osoby z 143 krajów z całego świata, a wśród nich 210 Polaków.

Największa liczba nowych obywateli podczas ceremonii, według pierwotnej narodowości, pochodziła z Indii (502), Wielkiej Brytanii (338) i Brazylii (293).

Rok 2024 był bardzo pracowity pod względem organizacji ceremonii nadania obywatelstwa. Łącznie z ceremoniami, które odbyły się 16 września w tym roku zorganizowano 17 wydarzeń, o dwie ceremonie więcej niż w 2023 roku. Do tej pory w tym roku wzięło udział i otrzymało obywatelstwo irlandzkie ponad 11 400 osób.

Kolejne ceremonie planowane są w dalszej części roku, choć daty nie zostały jeszcze potwierdzone.

– Mając przywilej uczestniczenia w wielu ceremoniach nadania obywatelstwa, napęła mnie radością możliwość dzielenia tego wyjątkowego dnia z tak wieloma osobami. Chciałabym pogratulować wszystkim naszym nowym obywatelom i z całego serca podziękować im za ich wkład i zaangażowanie w irlandzkie społeczeństwo. Nie mam wątpliwości, że będą oni nadal przyczyniać się do uczynienia Irlandii bardziej zróżnicowanym i tętniącym życiem miejscem do życia – mówiła Minister Sprawiedliwości He-



len McEntee przed ceremonią zwracając się do nowych obywateli Irlandii.

Przewodniczący ceremonii, emerytowany sędzia Paddy McMahon, rozpoczął uroczystą przysięgę, deklarację wierności narodowi irlandzkiemu i lojalności wobec państwa, w której nowi obywatele Irlandii zobowiązali się do wiernego przestrzegania prawa państwa i poszanowania jego demokratycznych wartości.

Wydział Obywatelstwa Departamentu Sprawiedliwości wprowadził w ostatnich latach znaczące zmiany w celu przyspieszenia procesu składania wniosków przez wnioskodawców, w tym wprowadzenie cyfrowego wniosku online i płatności online.

W ciągu ostatnich dwóch lat Wydział Obywatelstwa przeszedł od przetwarzania ok. 12 tys. wniosków rocznie do ponad 20 tys. wniosków w 2023 roku. Już w 2024 r. w pierwszej połowie roku podjęto prawie 16 tys. decyzji.

Nowi obywatele są teraz uprawnieni do ubiegania się o irlandzki paszport, głosowania w wyborach krajowych i, jeśli zdecydują, mogą również pracować w całej Unii Europejskiej. **NG**

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

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

Lekarze ostrzegają

College of Psychiatrists of Ireland (CPI) wzywa rząd do interwencji i wprowadzenia zakazu dystrybucji oraz sprzedaży heksahydrokannabinolu, znanego też jako HHC. To chemicznie zmodyfikowana wersja naturalnego kannabinoidu występującego w konopiach indyjskich.

Narkotyki są obecnie dostępne w papierosach elektronicznych i produktach spożywczych sprzedawanych w sklepach w całym kraju, a także w internecie. Nie jest klasyfi-

kowany jako „substancja niedozwolona” w Irlandii. Obliczenia organizacji wskazują, że nadużywanie HHC odpowiada za ponad 20 proc. przypadków młodych ludzi, którzy w ciągu ostatnich kilku miesięcy zgłosili się na leczenie do ośrodków leczenia uzależnień. Przemawiając niedawno w programie radiowym „Newstalk Breakfast”, psychiatra dzieci i młodzieży, prof. Bobby Smyth, powiedział, że skutki zażywania HHC są podobne do skutków zażywania THC, które jest nielegalne w Irlandii.

– HHC pochodzi z jednej z naturalnych substancji chemicznych w konopiach indyjskich, ale jest chemicznie zmodyfikowane – tłumaczył prof. Smyth. – Przez to, działa jak niektóre inne substancje w konopiach indyjskich, zwłaszcza THC. A THC jest aktywną substancją w konopiach indyjskich, to właśnie on powoduje haj. Wydaje się, że ten nowy półsyntetyczny narkotyk ma podobne działanie do THC. Smyth zwrócił uwagę na to, że HHC nie jest objęty Ustawą o nadużywaniu narkotyków z 1977 r.

i „wydaje się, że są różne informacje [pochodzące] od różnych osób na temat tego, czy jest on objęty Ustawą o wymiarze sprawiedliwości w sprawach karnych (substancje psychoaktywne) [z 2010 r.]”, która czyni przestępstwem sprzedaż jakiegokolwiek psychoaktywnego narkotyku.

– Komentarze Ministra Zdrowia sprzed siedmiu miesięcy wskazują, że wy dawało mu się [...], że HHC podlega tej [ustawie], ale [jak dotąd] nie podjęto żadnych działań – podsumował profesor. HHC jest stosunkowo nowym narkotykiem, psy-

chiatrzy nie poznali jeszcze w pełni wszystkich jego skutków. Wydaje się jednak, że przejawia ten sam zakres problemów, co marihuana, a służby zajmujące się uzależnieniami młodzieży w całym kraju mają obecnie do czynienia z coraz większą liczbą przypadków związanych z używaniem HHC.

Co więcej, kilku kolegów prof. Smytha pracujących w psychiatrii dorosłych ma do czynienia z przypadkami psychozy i przyjęć na szpitalne oddziały ratunkowe, które zostały wywołane przez zażywanie HHC.

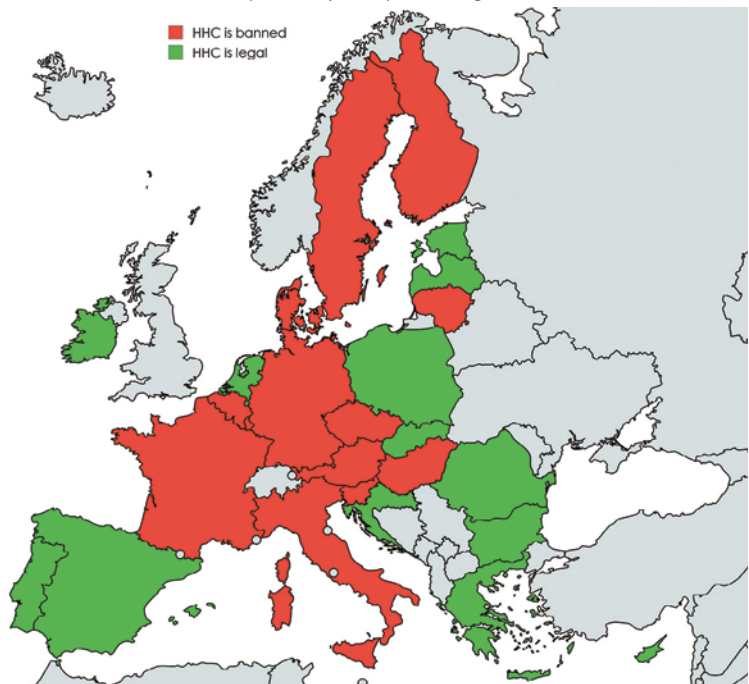
HSE ostrzegło również o pojawiających się informacjach z irlandzkich szpitali, które „przywołały dwa przypadki regularnych palaczy konopi indyjskich, którzy doświadczyli epizodów psychotycznych w wyniku palenia HHC”.

Profesor zaapelował do Ministra Zdrowia Stevena Donnelly’ego, aby „wykorzystał swoje uprawnienia i wpływy w celu zapewnienia działań mających na celu zakończenie sprzedaży tego produktu”.

W ubiegłym roku Ireland’s Citizens’ Assembly on Drugs stwierdziło, że posiadanie narkotyków na własny użytek nie powinno być przestępstwem.

Ważne jest jednak, aby mieć świadomość szkodliwości tego produktu. Proces produkcji HHC nie jest regulowany, nie ma możliwości, aby dowiedzieć się, w jakich warunkach dany produkt został wyprodukowany, jaka jest ilość, stężenie lub jakość HHC lub czy zawiera inne potencjalnie szkodliwe substancje. Nie wiadomo również, co może nastąpić po jego zażyciu.

Anna Domańska



MAPA PRZEDSTAWIAJĄCA STATUS PRAWNY HHC W PAŃSTWACH CZŁ. UE, STAN NA LIPIEC 2024 R. STATUS W KRAJACH SPOZA UE NIE ZOSTAŁ WSKAZANY, AUTOR: SZAGORY, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC0

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

➔ cd. ze str. 2.

Irlandzka Nowa Fundlandia

W 1949 r., po referendum przeprowadzonym rok wcześniej, Nowa Fundlandia stała się prowincją Kanady, rozpoczynając nowy rozdział w długiej historii wyspy. Nowa Fundlandia ma obecnie ok. pół miliona mieszkańców, a znaczna większość populacji nadal koncentruje się na półwyspie Avalon (nazwa mitologicznego celtyckiego raju) wzdłuż wschodniego wybrzeża, który obejmuje stolicę – St John’s.

Nadmorskie miasta na południu półwyspu Avalon są częścią tak zwanej „irlandzkiej pętli” (Irish Loop). Nawet dziś wielu lokalnych mieszkańców mówi z wyraźnym irlandzkim akcentem, mimo że ani oni, ani ich przodkowie nie mieszkali w Irlandii od pokoleń (a czasem stuleci).

W 2023 r. wspólne badanie przeprowadzone przez Royal College of Surgeons of Ireland (RCSI) i Sequence Bio, firmę genomiczną z siedzibą w St. John’s, przyniosło najbardziej szczegółową jak dotąd analizę genetyczną ludzi mieszkających w Nowej Fundlandii, która została opublikowana w czasopiśmie naukowym „Communications Biology”.

Badając profile genetyczne ok. 1800 ochotników z Nowej Fundlandii i porównując je z badaniami genetycznymi w Irlandii i Anglii, naukowcy wykazali, że znaczna część populacji Nowej Fundlandii może pochodzić od osadników, którzy migrowali głównie z południowo-wschodniej Irlandii i południowo-zachodniej Anglii przed trzema wiekami.

W przypadku niektórych osad na południu półwyspu Avalon, irlandzkie pochodzenie stwierdzono u 80 proc. populacji. Ogólnie rzecz biorąc, Anglicy osiedlali się na północy półwyspu Avalon, a Irlandczycy na południu.

Według kanadyjskiego spisu powszechnego z 2006 r. 21 proc. populacji Nowej Fundlandii miało irlandzkie pochodzenie. Rzeczywista liczba jest jednak prawdopodobnie znacznie wyższa, ponieważ większość mieszkańców prowincji prawdopodobnie określiła swoje pochodzenie jako kanadyjskie, zamiast określać konkretną grupę etniczną.

Dr Edmund Gilbert, wykładowca w RCSI School of Pharmacy and Biomolecular Sciences, powiedział, że skład genetycz-

ny mieszkańców Nowej Fundlandii jest wyjątkowy i niezwykle, dlatego jest tak interesujący dla genetyków.

Innym niezwykle czynnikiem dla tego regionu jest to, jak mało było mieszanych małżeństw między osadnikami angielskimi i irlandzkimi.

Cytowany w zeszłym roku w artykule w „The Irish Times”, dr Gilbert powiedział, że społeczności angielskie i irlandzkie żyły osobno, ale obie społeczności historycznie były skłonne do trzymania się razem i życia w zgodzie.

Podział ten koreluje również z religią. Ci, którzy byli katolikami, silnie identyfikowali się ze swoimi irlandzkimi przodkami, podczas gdy ci, którzy mieli angielskie pochodzenie, byli głównie wyznania anglikańskiego.

Irlandzkie wpływy można dostrzec w wielu aspektach kultury Nowej Fundlandii, w tym w tradycyjnej muzyce (wiele nowofundlandzkich piosenek ludowych opartych jest na wcześniejszych irlandzkich melodiach ludowych) oraz sezonowych uroczystościach. Jako ostateczny dowód dumy z irlandzkiego dziedzictwa, Nowa Fundlandia jako jedyna kanadyjska prowincja ustanowiła Dzień Świętego Patryka jako oficjalne święto państwowe!

Chociaż wiele krajów może pochwalić się większą liczbą osób pochodzenia irlandzkiego wśród swojej populacji, połączenie geografii Nowej Fundlandii, względnej izolacji i specyficznej historii gospodarczej doprowadziło do powstania wysoce skoncentrowanej irlandzkiej diaspory w przeciwieństwie do innych, która przetrwała, a tym samym przyniosła Nowej Fundlandii wyróżnienie i nazwanie jej najbardziej irlandzkim miejscem poza Irlandią. **RB**

5 tys. euro za niesłuszne zwolnienie

Kasjer pracujący w supermarkecie Aldi, który został wyrzucony z pracy po tym, jak kierownictwo wyższego szczebla dowiedziało się, że został niedawno skazany za napad na tle seksualnym, otrzymał 5 tys. euro odszkodowania za niesłuszne zwolnienie.

Komisja ds. Stosunków w Miejsu Pracy (WRC) stwierdziła, że doszło do „pośpiesznego zwolnienia” po tym, jak kierownictwu firmy przedstawiono raport prasowy na temat sprawy sądowej mężczyzny i oskarżono go o nieujawnienie swojego wyroku – mimo, że później okazało się, iż poinformował o nim swoje kierownictwo w sklepie, w którym pracował.

Pracownik, Muhammad Kashif kontynuował pracę w supermarkecie przez osiem tygodni po tym, jak w grudniu 2022 r. otrzymał wyrok dwóch miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu, po przyznaniu się do winy za napad na tle seksualnym.

Kashif był zatrudniony przez Aldi od listopada 2021 r. do czasu rozwiązania z nim umowy o pracę w lutym 2023 r. W tym czasie pracował średnio 35 godzin tygodniowo. Pracował również na dwie lub trzy zmiany w miesiącu w restauracji typu fast food, jak usłyszał trybunał WRC.

Adwokat reprezentujący Aldi przedstawił trybunałowi sytuację, w której Kashif „przyznał się do zarzutu napadu seksualnego na koleżankę z pracy” w sądzie w dniu 20.12.2022 r.

Sprawa napadu seksualnego była szeroko opisywana w irlandzkiej prasie, ale artykuł na jej temat „zwrócił uwagę wyższego kierownictwa” dopiero w lutym 2023 r. Po tym, Kashif został zawieszony, ale nadal otrzymywał pełne wynagrodzenie, co stwierdził adwokat.

Kierownik rejonu supermarketu (w dokumentach WRC zidentyfikowana jako „pani A”) powiedziała trybunałowi, że 10.02.2023 r. otrzymała kopię artykułu prasowego od innego kierownika rejonu (zidentyfikowanego jako „pan B”), który poprosił ją o „przyjrzenie się temu” i „w razie potrzeby rozpoczęcie procesu dyscyplinarnego” [przeciwko Kashifowi].

Podczas późniejszego procesu dyscyplinarnego Kashif został zapytany, czy był „skazany za przestępstwo” i „nie ujawnił tego wyroku swojemu bezpośredniemu przełożonemu?”.

Trybunał usłyszał, że Kashif potwierdził wyrok skazujący śledczym firmy podczas procesu dyscyplinarnego, ale powiedział, że przyznał się swojemu przełożonemu do wyroku skazującego dzień po jego otrzymaniu. W protokole ze spotkania odnotowano, że kierownik sklepu, „pani Z”, potwierdziła jego relację.

Jednak według pani A, pani Z „nie ujawniła” wyroku skazującego Kashifa kierownictwu wyższego szczebla, które nie było świadome wyroku skazującego, dopóki jeden z kolegów Kashifa nie poruszył tej kwestii z panem B.

Prawnicy Aldi stwierdzili, że umowa o pracę Kashifa wyrażnie przewidywała rozwiązanie stosunku pracy w przypadku jakiegokolwiek wyroku skazującego „innego niż drobne wykroczenie drogowe”, a Kashif przyznał się do skazania.

Rozwiązanie umowy o pracę z Kashifem zostało potwierdzone w apelacji. Urzędnik apelacyjny firmy, pan H, powiedział trybunałowi WRC, że ostatecznie zdecydował, że firma „nie jest w stanie pogodzić się z poziomem ryzyka” związanego z umożliwieniem Kashifowi ponownego kontaktu z innymi pracownikami.

Kashif powiedział WRC, że przekazał pani Z „wszystkie szczegóły” dotyczące warunków wyroku w zawieszeniu, do których musiał się zastosować, w tym, że nie będzie miał w przyszłości kontaktu z ofiarą napadu seksualnego ani jej mężem. Kashif oznajmił, że pani Z powiedziała mu, że może liczyć na nią i zadzwonić do kolegi, aby zastąpił go przy kasie, gdyby jego ofiara lub jej mąż przyszli do sklepu w czasie jego zmiany.

Kashif powiedział, że artykuł, w którym wymieniono jego nazwisko, został przedstawiony jako dowód. Był do-

FOTO: https://twitter.com/WRC_Ireland

kładny i potwierdził jego przyznanie się do winy. Stwierdził też, że sędzia dał mu „drugą szansę” i nie umieszczał go w irlandzkim rejestrze przestępców seksualnych.

W swojej decyzji sędzia Pat-sy Doyle stwierdziła, że nie wzięto pod uwagę wcześniejszej „nieskazitelną historii [pracy]” Kashifa ani ośmiu tygodni „spokojnej pracy” po tym, jak ujawnił on wyrok skazujący swoim szefem.

Doyle stwierdziła, że przed-

stawiciele Aldi byli „przysłowieni” widząc raport prasowy i podjęli działania z powodu „przewidywania szkód dla firmy”, a pośpiech kierowników sklepu w rozwiązaniu umowy o pracę z Kashifem był spowodowany „obawą przed przewidywaną szkodą, a nie rzeczywistą szkodą spowodowaną przez artykuł w gazetach” i stwierdziła, że fakty nie były „rozstrzygającym dowodem na istotne podstawy do zwolnienia” przez co Aldi

„wykroczył poza zakres rozsądku” w rozwiązaniu umowy o pracę z Kashifem.

Sędzia uwzględniła skargę Kashifa na podstawie ustawy o nieuczciwych zwolnieniach z 1977 r., ale uznała, że skarżący ponosi 50 proc. odpowiedzialności za jego zwolnienie. Przyznała mu odszkodowanie w wysokości 5 tysięcy euro, co stanowi równowartość dwumiesięcznego wynagrodzenia brutto w okresie zatrudnienia w supermarkecie. **KZ**

REKLAMA

REKLAMA ADVERTS

ads@ng24.ie

089 401 90 06

089 264 03 50

**prasa
internet
social media**

REKLAMA

DRESS CODE: BLACK TIE



**WOMAN IN
BUSINESS**

GALA AWARDS 2024

**DINNER &
AWARDS
NIGHT**

12 PAŹDZIERNIK
2024

ZAPROSZENIE

GLENROYAL HOTEL
17:00 - 22:00

PROGRAM ARTYSTYCZNY,
UROCZYSTA KOLACJA PODCZAS KTÓREJ ZOSTANĄ WRĘCZONE
STATUETKI DLA WOMAN IN BUSINESS OF THE YEAR 2024.
PREZENT DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA

OFICJALNA UROCZYSTOŚĆ ROZPOCZYNA SIĘ O GODZ 18 W SALI
BALOWEJ. WEJŚCIE NA GALĘ OD GODZINY 17

ZOSTANIE SKAZANY W LISTOPADZIE ZA PRZESTĘPSTWA SEKSUALNE WOBEC NIELETNICH

Polak ekstradowany przyznał się do winy

Mężczyzna, który uciekł z Irlandii Północnej pięć lat temu i został niedawno poddany ekstradycji z Polski, przyznał się do wykorzystywania seksualnego dwóch młodych dziewcząt ponad dziesięć lat temu.

Po ucieczce spod jurysdykcji w 2019 r., Wojciech Armatys, obecnie 60-letni mężczyzna, pojawił się niedawno w sądzie w Downpatrick Crown i przyznał się do siedmiu zarzutów, w tym pięciu dotyczących napaści seksualnej na dziecku poni-

żej 13. roku życia oraz dwóch zarzutów podżegania lub zmuszania dziecka poniżej 13. roku życia do aktywności seksualnej w nieznanych datach, w okresie od 31.12.2010 r. do 8.04.2012 r.

Dalsze szczegóły dotyczące charakteru przestępstw, miejsca ich popełnienia lub relacji Armatysa z ofiarami nie zostały wspomniane w mediach.

Kiedy mężczyzna, z poprzednim adresem na Atlantic Avenue w Belfastie, po raz pierwszy pojawił się w sądzie w związku z zarzutami

w Irlandii Północnej w 2018 r., funkcjonariusz policji ujawnił, że został wcześniej aresztowany na międzynarodowym lotnisku, gdy miał wsiąść na pokład samolotu powrotnego do Polski.

– Nasz wywiad poinformował nas, że ma zamiar wsiąść na pokład samolotu – powiedział officer, cytowany przez serwis sunday-world.com, opisując, w jaki sposób Policja Irlandii Północnej (PSNI) zaalarmowała lotni-

ska w jurysdykcji dotyczącej Armatysa w listopadzie 2017 r.

Pomimo zastrzeżeń policji, że przestępca może uciec, a jego nieudana próba ucieczki z jurysdykcji była tego dowodem, przyznano mu zwolnienie za kaucją.

Armatys następnie uciekł z Irlandii Północnej z powrotem do rodzinnej Polski w 2019 r., gdzie przebywał przez ok. pięć lat, a dopiero

na początku tego roku został poddany ekstradycji z ojczyzny.

Przekazując Armatysa z powrotem do aresztu (prawdopodobnie w więzieniu o zastraszonym rygorze Maghaberry w Lisburn) w oczekiwaniu na ostateczny wyrok, sędzia przewodniczący powiedział, że chce przejrzeć oświadczenia ofiar. Wyda wyrok we wtorek 12 listopada. **RK**



FOTO: SĄD KORONNY W DOWNPATRICK HR. DOWN, CHIEF JUDGE RICO, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0

REKLAMA

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

Spotkania rozwojowe dla rodziców

Buduję bliskość przez rozmowę

Empatia w rodzinie

- Jak budować empatyczną komunikację w rodzinie?
- Jak rozwijać słuchanie z empatią.
- Empatia jako droga do siebie i innych

Dołącz i dowiedz się więcej...

Prowadzenie:

Psychoterapeuta Katarzyna Kozłowska
Psycholog Marta Machnio-Wielosz

Kiedy? – 17 października (czwartek)

O której? – 19:00–20:30 IRL; 20:00–21:30 PL

Gdzie? – On-line; na platformie zoom

Zarezerwuj swoje miejsce!

Bezpłatny udział!

Potrzebujesz więcej informacji? Zadzwoń tel. +353 876494555;

e-mail: info@ckudublin.org



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

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?

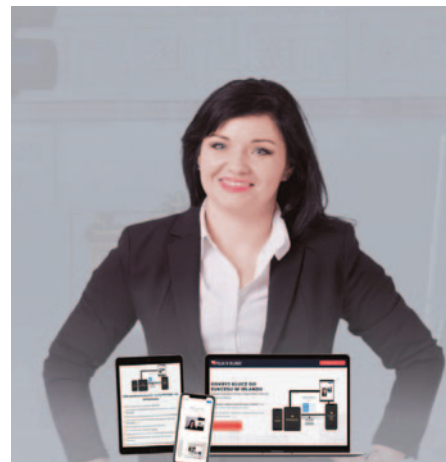
- 1) Ograniczysz stres związany z przeprowadzką.
- 2) Skrócisz czas poszukiwania pracy i mieszkania.
- 3) Unikniesz błędów i problemów prawnych.
- 4) Odkryjesz nieznane miejsca w Irlandii.

pomniane miejsca w Irlandii.

Kurs zawiera również 5 dodatkowych Bonusów. Dowiedz się więcej na:

www.polakwirlanii.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

REKLAMA

3393_DU

3540_DU

3419_DU

Ceny nieruchomości znowu rosną

Zgodnie z nowymi danymi Centralnego Urzędu Statystycznego (CSO) ceny nieruchomości mieszkalnych w Irlandii wzrosły o 9,6 proc. w ciągu ostatnich 12 miesięcy poprzedzających lipiec 2024 r.



Irlandia musi zacząć budować znacznie więcej domów, aby rozwiązać problem. Powinno być to 52 tysięcy rocznie przez następne 25 lat

FOTO: FREEPIK

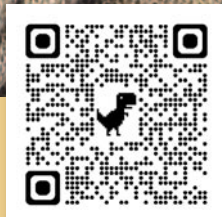
REKLAMA

Szukaj chleba z tym logo

**Zdrowe,
tradycyjne
pieczywo**

Prosto z pieca!

Oferujemy pieczywo i słodkie wypieki z dostawą prosto do Twojego sklepu lub domu. Zamów z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii! Zeskanuj kod QR i skontaktuj się z nami!



Średni koszt domu w Dublinie wzrósł o 10,3 proc. w okresie od lipca 2023 r. do lipca 2024 r., podczas gdy ceny nieruchomości poza Dublinem wzrosły o 9,1 proc. w tym samym czasie.

Jest to najwyższy krajowy wskaźnik wzrostu rok do roku odnotowany przez CSO od poprzedniego szczytu na początku 2007 r., zgodnie z najnowszym krajowym raportem Residential Property Price Index (RPPI) za lipiec 2024.

W ciągu miesiąca do Urzędu Skarbowego zgłoszono łącznie 4 723 zakupy mieszkań przez nabywców wraz z cenami zakupu, co stanowi wzrost o 13,2 proc. w porównaniu z 4 174 zakupami w lipcu 2023 roku.

Mediana ceny mieszkania zakupionego w ciągu ostatnich 12 miesięcy do lipca 2024 r. wyniosła 340 tys. euro.

Łączna wartość transakcji zgłoszonych w lipcu wyniosła 1,9 mld euro.

Warto zauważyć, że tylko 1 143 zakupy (24,2 proc.) dotyczyły nowych mieszkań, a istniejące (wcześniej posiadane) mieszkania stanowiły pozostałe 3 580 (75,8 proc.) zakupów nieruchomości mieszkalnych zgłoszonych w lipcu.

W Dublinie ceny domów wzrosły o 10,9 proc., a ceny mieszkań wzrosły o 8 proc. w ciągu ostatnich 12 miesięcy do lipca tego roku. Poza stolicą ceny domów wzrosły o 9 proc., a ceny mieszkań o 10,6 procent.

Hrabstwa Clare, Limerick i Tipperary odnotowały największe wzrosty, a ogólne ceny nieruchomości wzrosły średnio o 13,4 procent.

Najwyższa mediana ceny mieszkania wyniosła 630 tys. euro na dublińskich przedmieściach Dún Laoghaire-Rathdown, najniższa w tym okresie wynosiła 171 tys. euro w mieście Longford.

Od 2013 r., kiedy to krajowe ceny nieruchomości osiągnęły najniższy poziom po kryzysie finansowym z 2008 r., wzrosły one o 150,7 procent. Jeśli obecny trend wzrostu rok do roku utrzyma się lub wzrośnie, ceny mogą podwoić się z obecnego poziomu w ciągu mniej niż 10 lat.

Co napędza ten ciągły wzrost cen?

Zdaje się być to prosta rozbieżność między podażą a popytem na rynku. Dodatkowo, znaczny spadek liczby wystawionych domów na rynku sprzedaży w ciągu ostatniej dekady pogorszył tę sytuację.

Innymi słowy, jak wyjaśnili eksperci irlandzkiego Banku Centralnego w niedawnym raporcie, kraj ten po prostu nie buduje wystarczającej liczby domów. Irlandia musi zacząć budować znacznie więcej domów, aby rozwiązać ten problem. Powinno być to 52 tysięcy rocznie przez następne 25 lat, zgodnie z raportem banku.

W ubiegłym roku w całej Republice ukończono budowę ok. 33 tys. nowych domów.

Jednak 42 proc. nowych domów sprzedanych w ubiegłym roku w całym kraju było częścią transakcji, w której wiele jednostek zostało sprzedanych razem podmiotom innym niż osoby prywatne, w ramach tak zwanej „sprzedaży pakietowej”, zgodnie z niedawną analizą przeprowadzoną przez agentów nieruchomości DNG.

Nabywcami w ramach sprzedaży pakietowej są zazwyczaj duże fundusze inwestycyjne i inne instytucje finansowe, których właściciele zazwyczaj nie są Irlandczykami.

Oznacza to, że w ubiegłym roku zaledwie 58 proc. wszystkich nowych domów sprzedanych w Irlandii zostało zakupionych przez indywidualnych nabywców prywatnych.

Anna Domańska

**Przygotowywanie
wniosków
o obywatelstwo
irlandzkie**



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa
prawnego

Tel: 087-388-7618

Polska Szkoła Dublin 15 Poszukiwania jesieni



FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLADUBLIN15

Wybraliśmy się na wycieczkę w poszukiwaniu jesieni i szybko znaleźliśmy jej pierwsze oznaki.

Kiedy dotarliśmy do największego drzewa w okolicy – majestatycznego platana klonolistnego rosnącego tuż obok naszej

szkoły, wiedzieliśmy, że jesień już tu jest. Wielobarwne liście, chłodne poranki i mocniejsze podmychy wiatru – to wszystko powiedziało nam, że nadeszła! Witajcie jesienne deszczowe dni i długie, przytulne wieczory.

facebook.com/polskaszkoladublin15

REKLAMA

KETONY – leczą ciało i duszę!



Rewelacyjny, nowy produkt na rynku irlandzkim jest już dostępny! Jeżeli chcesz pozbyć się zalegającej tkanki tłuszczowej, zyskać nową sylwetkę, energię oraz co najważniejsze zdrowie, KETONY NAT to wybór dla CIEBIE! Polecam!

Maciej Jaworski

Mistrz Świata, Polski i Irlandii w bench press WPC,
Certyfikowany trener, dietetyk

Odezwiń się do mnie a odpowiem na wszystkie pytania.
tel. +353872405004; facebook.com/FATOUT.M.Jaworski



Konkurs Wakacje z aparatem



Organizatorem konkursu jest Fabryka Sztuk w Tczewie. Konkurs ma charakter otwarty.

Na konkurs należy przysłać zdjęcia wykonane podczas tegorocznych wakacji. Hasłem przewodnim jest „Miraż”.

Zdjęcia i kartę zgłoszenia należy przesłać mailem. Każdy uczestnik może zgłosić maksymalnie 3 prace.

Termin nadsyłania prac upływa 20 października 2024 r.

Organizator przewiduje następujące nagrody i wyróżnienia:

- I miejsce: 1.500 zł
- II miejsce: 700 zł
- III miejsce: 500 zł
- 5 wyróżnień, każde w postaci karty prezentowej o wartości 250 zł
- Nagroda za debiut: tablet (nagrodę może otrzymać osoba, która po raz pierwszy bierze udział w konkursie)

Laureaci konkursu otrzymają również nagrody w postaci talonów na odbitki fotograficzne.

Wiecej informacji i regulamin dostępne są na stronie konkursu: <https://fabrykaszuk.tczew.pl/konkurs-fotograficzny-wakacje-z-aparatem-2024>.

fabrykaszuk.tczew.pl

Konkurs na ekslibris

Celem konkursu jest przegląd i prezentacja osiągnięć w dziedzinie ekslibrisu, w zakresie klasycznych metod graficznych, z uwzględnieniem nowych technologii.

Organizatorami konkursu są Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach oraz Uniwersytet Śląski w Katowicach.

Konkurs jest adresowany do osób pełnoletnich.

Termin nadsyłania prac upływa 11 października 2024 r. (Liczy się data stempla pocztowego).

Na konkurs można przysłać ekslibrisy wykonane w dowolnej technice graficznej. Prace należy przysłać pocztą.

Organizator przewiduje nagrody:

- I nagroda: 500 €
- II nagroda: 300 €
- III nagroda: 200 €

Wiecej informacji na stronie konkursu: <https://biblioteka.gliwice.pl/konkurs-na-ekslibris-competition-for-exlibris>.

biblioteka.gliwice.pl



Polska Szkoła Bez Granic w Tyrrelstown Dzień Kropki

W naszej piątej klasie świętowaliśmy, że wszyscy jesteśmy wyjątkowi! Każdy z nas ma swoje unikalne talenty, a symbolizuje to nasz wspólny kwiat, gdzie każdy płatek przedstawia indywidualne zdolności i pasje każdego ucznia.

Dzięki temu pokazaliśmy, że razem tworzymy jedną, piękną całość, a nasza różnorodność to nasza siła!
Od malarstwa, tańca, talentów sportowych plastycznych i tanecznych po pisanie

ne opowiadania, każdy kropka opowiada swoją historię! Jesteśmy dumni z tego, jak nasze dzieci odkrywają swoje zdolności i bawią się sztuką.
W naszym przedszkolu obchodziliśmy Dzień Kropki! Było pełno zabawy, radości i kreatywności! Razem odkrywaliśmy, jak wspaniale jest być częścią tej małej społeczności. Ruch, sztuka i inspirujące zajęcia sprawiły, że ten dzień był naprawdę wyjątkowy!
facebook.com/polskaszkolabezgranic

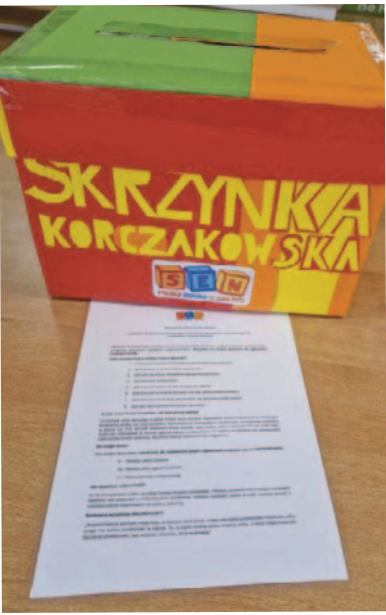


Polska Szkoła Sen w Dublinie Skrzynka Korczkowska

W budynku New Cross College umieściliśmy Skrzynkę Korczakowską, która ma służyć dzieciom do zgłaszania trudnych spraw.

Skrzynka Korczakowska to skrzynka, do której wszyscy uczniowie mogą anonimowo wrzucać listy z prośbami, pytaniami, skargami czy wątpliwościami. Jakie sprawy mogą zgłaszać?
- Jeśli dokuczają komuś rówieśnicy i ktoś sobie z tym nie radzi,
- Jeśli się wie, że komuś dzieje się krzywda,

- Jeśli jest się ofiarą, świadkiem agresji lub przemocy,
- Jeśli ktoś jest w kłopotach,
- Jeśli ma problem nie wie do kogo się zgłosić,
- Jeśli ktoś jest w trudnej sytuacji i nie wie gdzie szukać pomocy,
- Jeśli ktoś nie ma do kogo się zwrócić, nie wie komu może zaufać
Każdy może liczyć na pomoc, nie jest sam w naszej szkole!
facebook.com/szkolasen



REKLAMA

STAND-UP

WOJTEK PIĘTA

W PROGRAMIE:

LENIWA GENERACJA

8.11 – Cork
9.11 – Dublin
10.11 – Galway

Bilety

bilety.ng24.ie

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLABEZGRANIC

FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLASEN

Przycinanie żywopłotów

Porządki jesienne w ogrodzie

W Irlandii spotykamy różne rodzaje żywopłotów, zwykle występujących wokół granic gruntów, pól lub przy drogach. Żywopłoty te są naturalnymi siedliskami ptaków, zwierząt i owadów mogą zapewnić im pożywienie i schronienie, zwłaszcza ptakom. Stanowią również źródło dostarczania pożywienia owadom (np. nektaru dla pszczoł). Inne gatunki, które mogą chronić się w żywopłotach, to m.in: borsuki; sowy; jeże; szczury czy motyle.

W Irlandii obowiązują zasady dotyczące pory roku, w której można przycinać żywopłoty. Ma to na celu powstrzymanie ludzi przed przycinaniem żywopłotów w okresie lęgowym ptaków i zapewnienie ptakom szansy na bezpieczne gniazdowanie i wychowanie młodych.

Kiedy można przycinać żywopłoty?

Żywopłoty można przycinać w okresie od 1 września do końca lutego. Należy wiedzieć, że od 1 marca do 31 sierpnia przycinanie żywopłotów jest nielegalne. Obejmuje to:

- cięcie;
- karczowanie (kopanie lub wykopywanie);
- palenie;
- niszczenie.

Niektóre wyjątki od tej zasady mają zastosowanie do firm lub właścicieli gruntów. Obejmują one:

- niszczenie jakiegokolwiek roślinności rosnącej na lub w żywopłocie lub rowie podczas zwykłej działalności rolniczej lub leśnej;
- usuwanie roślinności podczas prac drogowych lub budowlanych, lub podczas opracowywania lub przygotowywania placów budowy;
- wycinanie, ścinanie, obcinanie, przycinanie lub usuwanie drzew, krzewów, żywopłotów lub innej roślinności na swojej działce, aby nie stanowiła zagrożenia dla osób korzystających z drogi publicznej.

Nielegalne przycinanie żywopłotu

Jeśli zauważysz, że ktoś nielegalnie przycina żywopłot, powinieneś zgłosić to do:

lokalnego biura National Parks and Wildlife Services (NPWS) lub lokalnego posterunku Garda.

Ponieważ osoba, której zgłaszasz przestępstwo, może nie być w stanie natychmiast zareagować na Twoje uwagi, powinieneś zanotować pewne informacje, takie jak godzina i data zdarzenia; rejestrację pojazdu/ów biorących udział w zdarzeniu. Przydatne może być również zrobienie zdjęcia incydentu, zwłaszcza

za celu zarejestrowania numeru rejestracyjnego pojazdu. Nie musisz jednak wysłać ich do NPWS lub Garda podczas zgłaszania incydentu.

Czy mogę przyciąć żywopłot sąsiada?

Drzewo lub żywopłot na granicy jest zasadniczo własnością wspólną. Nie można wyciąć drzewa lub żywopłotu bez zgody sąsiada.

Zwisające gałęzie lub korzenie wkraczające na twoją działkę można przyciąć bez pozwolenia, ale tylko do linii granicznej. Aby uniknąć nieporozumień, należy omówić tę kwestię z sąsiadem.

Należy upewnić się, że drzewo, które zamierzasz usunąć nie jest objęte nakazem ochrony. Nakazy ochrony drzew są wydawane przez władze lokalne. Przed wycięciem lub podjęciem jakichkolwiek działań w stosunku do drzewa objętego nakazem ochrony należy skontaktować się z lokalnymi władzami.

cz. 1



FOTO: FREEPIK

Więcej informacji na temat przycinania żywopłotów można uzyskać w National Parks and Wildlife Service. Teagasc posiada przydatny przewodnik dotyczący zarządzania żywopłotami (guide on hedgerow management).

Aby uzyskać informacje na temat znaczenia żywopłotów oraz sposobu ich sadzenia, zarządzania nimi

i utrzymywania, zobacz stronę Hedgerows Ireland (<https://hedgerows.ie>).

W kolejnym wydaniu omówimy tematy dotyczące spalania odpadów gospodarczych, kontrolowanych pożarów i wypalania roślinności oraz co zrobić w przypadku, gdy sąsiad spala odpady.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

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.

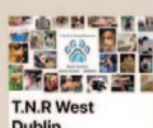
Każde euro ma znaczenie! Możesz pomóc, przekazując darowiznę na naszą zbiórkę lub przynosząc karmę, koce czy zabawki do naszego punktu zbiórki. Dołącz do nas, zmieniaj świat na lepsze i daj tym zwierzętom szansę na lepsze życie. Dziękujemy za Twoje wsparcie! KM

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 rozwiążą wszystko do schronisk.

Kontakt: WhatsApp
Kasia: 0872327407
Agnieszka: 0851603046
(Revolut z dopiskiem „dla zwierząt”)

Patroni medialni:



Spersonalizowana Terapia Żywieniem dla Kobiet w okresie Peri i Menopauzy



Skontaktuj się ze mną już dziś, aby umówić się na indywidualną sesję

Jeśli zmagasz się z...

- Uderzeniami gorąca i nocnymi potami?
- Wahaniami nastroju i drażliwością?
- Przybieraniem na wadze i ciągłym zmęczeniem?
- Insulinoopornością lub cukrzycą?
- Problemami ze snem?
- Zamgleniem umysłu i trudnościami z koncentracją?
- Zaparciami, biegunką, IBS lub dysbiozą?
- Wysokim ciśnieniem krwi lub problemami z cholesterolem?

Marta Adamska

Terapeuta Żywieniowy (mNTOI)
Psychodietetyk | Coach Żywienia & Stylu Życia
Terapeuta Psychobiologii & Psychosomatyki Zdrowia



087 27 535 24

marta@nutrition-4health.com

www.nutrition-4health.com



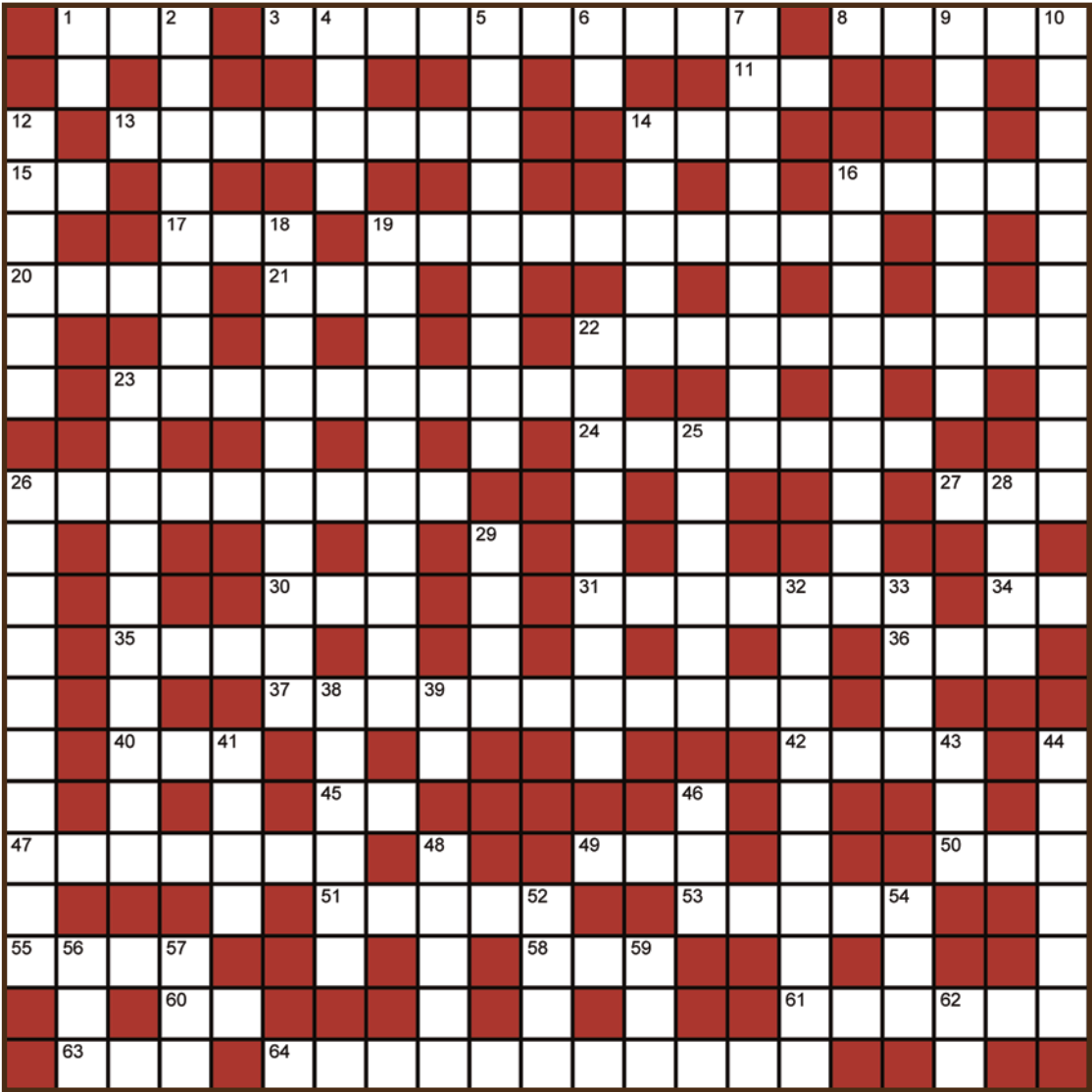
KRZYŻÓWKA

Poziomo

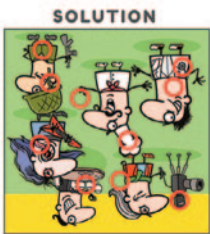
- 1 mocne piwo angielskie
3 dentysta
8 chłop wielkoruski
11 jednostka oświetlenia (luks)
13 przybicie
14 chłopiec do posług, na posyłki
15 kilobajt, jednostka informacji i pojemności pamięci
16 nizina w Japonii
17 zimny sos, w którym macza się potrawy przed zjedzeniem
19 daw. nazwa działu geodezji; wiedza o pomiarach
20 komisja sędziowska
21 1. tytuł oficerski w Turcji sułtańskiej; 2. ropucha olbrzymia
22 rozpasane żołdactwo
23 upadłość firmy; niewypłacalność
24 rodzaj dawnych okularów
26 mila perska
27 Michel (1769-1815), marszałek Francji
30 miasto w Jemenie
31 przyrząd ciesielski
34 asyryjski bóg słodkiej wody
35 1. lokomotywnia; 2. skład
36 górskie plemiona Azji
37 bałagan, nieład
40 nordycki bóg wojny
42 język drawidyjski
45 jednostka masy
47 część całości dostawy
49 nerwoból w okolicy lędźwiowej; ischias
50 jednostka powierzchni ziemi
51 Henryk (1882-1951), polski zoolog
53 dukt
55 bóstwo w kulcie shinto
58 przyrząd, urządzenie do zlewania płynów
60 jednostka miary kąta bryłowego (steradian)
61 półwyrób filcowy, z którego formuje się kapelusz
63 staropolskie albo
64 daw. jadalnia

Pionowo

- 1 rzeka w Rosji
2 postać ze zbioru „Przemiany” Owidiusza; żona Orfeusza
4 mł. córka Kastaliosa
5 Giulio, premier Włoch (1976-1979)
6 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
7 wymarły ssak
9 słaby trunek
10 pierwotniaki pasożytnicze, gł. w ssakach kopytnych
12 męczarnie, katusze, cierpienie bez kresu
14 Arrigo (1842-1918), włoski poeta i kompozytor
16 1. sterownik; 2. inspektor
18 staroż. Połączenie zapasów z boksem
19 archeologiczne wzgórze w RPA
22 skrajna postać idealizmu
23 bohaterka powieści „Król Obojga Sycylii”
25 rozwiązanie związku małżeńskiego
26 sufiks
28 szkic literacki
29 jap. pudełko noszone przy pasie
32 dowcip, anegdota
33 pochodna amoniaku
38 daw. tropiciel łowiecki
39 komputer osobisty
41 Charles (1874-1955), ekonomista francuski
43 wiecznie zielone drzewo
44 miasto portowe w RPA
46 1. osoba wykonująca cielesne, tortury; 2. ciernik
48 sztukmistrz, kuglarz
52 skórki
54 technologia umożliwiająca pobierać dane z baz danych www
56 bohaterka dramatu „Tango” S. Mrożka
57 Norma międzynarodowa
59 ptak z rodziny łuszczaków; zięba
62 jednostka strumienia świetlnego (lumen)



FIND
10
DIFFERENCES



SUDOKU

łatwe ▼

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

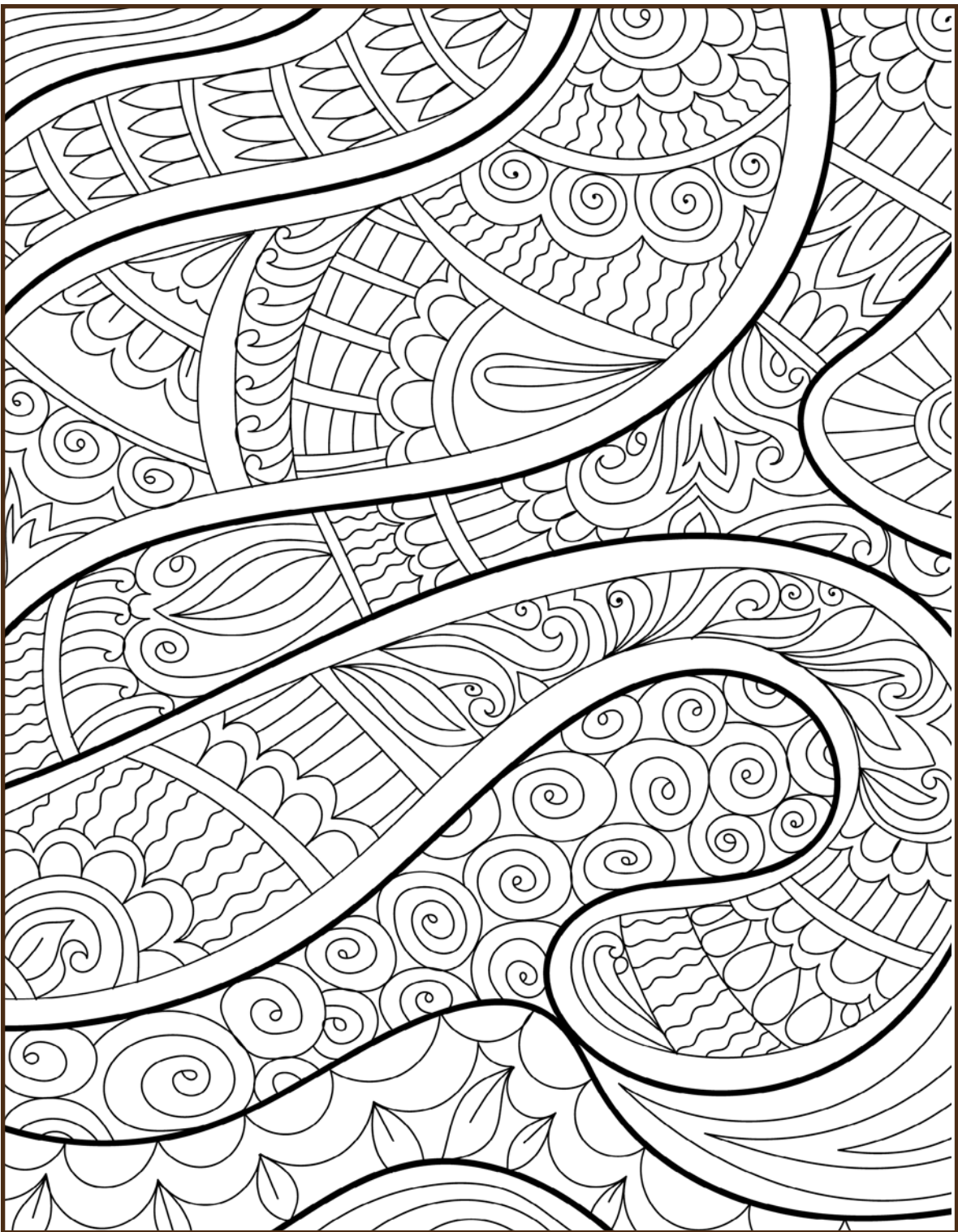
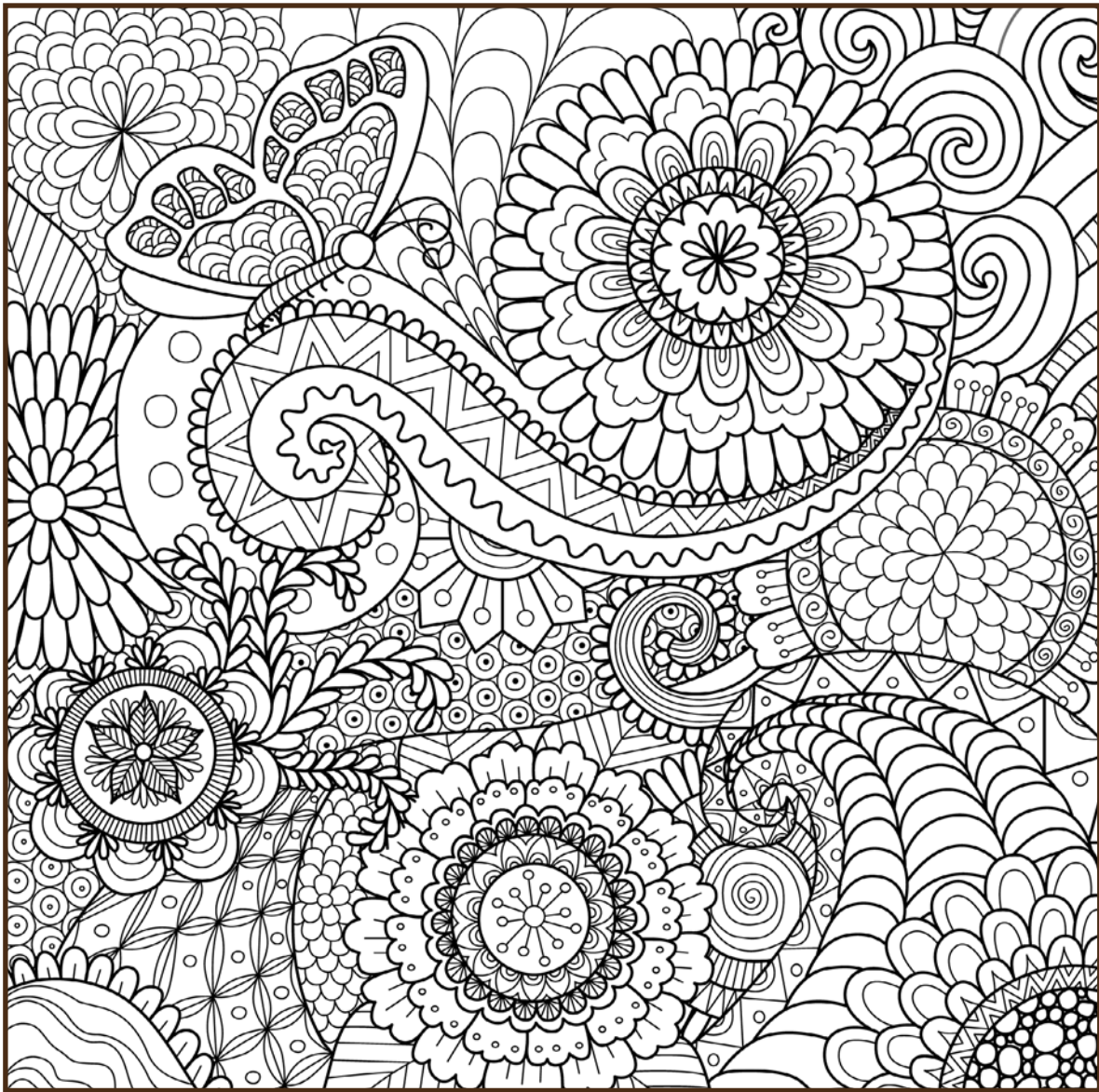
średnie ▼

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

trudne ▼

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

Rozwiązania krzyżówki i sudoku podamy w następnym numerze na str 14.



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 4.10 do 10.10. 2024 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Zadbaj o relacje z bliskimi, mogą one przynieść niespodziewane wsparcie w trudnej chwili. W pracy intensywnie, ale podążasz wyzwaniu.



BYK

To dobry czas na inwestycje i planowanie finansowe. W miłości pojawią się nowe możliwości, które warto rozważyć.



BLIŻNIĘTA

Kreatywność będzie twoim największym atutem w tym tygodniu. Unikaj konfliktów, szczególnie w środowisku zawodowym.



RAK

Postaw na dobre relacje w związku i dobre samopoczucie. Romantyczny spacer złagodzi napięcia. W relacjach rodzinnych zapanuje harmonia.



LEW

Twoja charyzma przyciągnie nowych ludzi do twojego życia. W pracy pojawią się nowe możliwości rozwoju i uznanie.



PANNA

To dobry czas na porządkowanie i organizację wokół siebie. W miłości czeka cię miła niespodzianka.



WAGA

Równowagę między pracą a życiem osobistym postaw na pierwszym miejscu. W finansach pojawią się nowe możliwości.



SKORPION

Zaufaj intuicji przy podejmowaniu ważnych decyzji, których nie unikniesz. W relacjach miłosnych czeka cię intensywny czas, posłuchaj drugiej strony.



STRZELEC

To dobry czas na podróże i odkrywanie nowych miejsc. W pracy pojawią się nowe wyzwania, które przyniosą satysfakcję.



KOZIOROŻEC

Skoncentruj się na długoterminowych celach i planowaniu przyszłości. W relacjach z bliskimi zapanuje spokój i harmonia.



WODNIK

Twoja kreatywność i innowacyjność będą na wysokim poziomie. W miłości czeka cię czas pełen niespodzianek.



RYBY

Postaw na rozwój osobisty i duchowy. W pracy pojawią się nowe możliwości, które warto wykorzystać.

* karty anielskie * runy

* numerologia

Maja Berkano 087 338 5244

Shannon Family Resource Centre

Toddler Group

Learn
Grow
Play



Back on September 13th 2024

Every Friday morning
from
10am to 12 noon

Parents/Grandparents,
Guardians & Carers
Welcome!

Toys, games, crafts &
more..

Snacks provided for
children, tea/coffee for
adults

€2 per session

Community Building
Rineanna View
Shannon, Co. Clare
v14 xv97
Tel: 061 707600
email: annapsfrc@gmail.com



PARENT - TODDLER WALKING GROUP

BRING YOUR KIDS & MEET YOUR NEIGHBOURS FOR
A WALK AROUND DROMAHAIR!

WEDNESDAYS AT 10:30
MEET OUTSIDE CENTRA



CLONNMEL LIBRARY STORYTIME

EVERY MONDAY
4PM!



ORANMORE LIBRARY STORY TIME

FRIDAYS
12PM



Free Play Duplo Mornings

Meet
other
Parents

Ages:
18 mths
to 5

Oranmore Library

Every Tuesday 10:30am



LEGO

NENAGH LIBRARY

Comhairle Contae Thiobraid Árann
Tipperary County Council

Children's LEGO CLUB

THE 2ND WEDNESDAY
OF THE MONTH
FROM 3.30PM -4.30PM

5-12 YEAR OLD'S WELCOME,
PLEASE NOTE, UNDER 7'S MUST BE ACCOMPANIED
BY AN ADULT



Marta Adamska

10 najważniejszych zmian

w odżywianiu kobiet po 45 roku życia

Kiedy zbliżamy się do 45 roku życia, ciało zaczyna wysyłać sygnały, że coś się zmienia. Być może odczuwasz już pewne drobne symptomy – mniejsze pokłady energii, częstsze wahania nastroju, trudności ze snem. To sygnały, które wielu z nas zaskakują, choć są zupełnie naturalne. Okres okołomenopauzalny to czas, kiedy nasze ciało wymaga szczególnej troski, a jednym z najważniejszych elementów tej troski jest odżywianie.



Dla wielu kobiet menopauza oznacza trudną zmianę – utratę kontroli nad ciałem, uczucie bezsilności wobec zachodzących procesów. Ale dobra wiadomość jest taka, że nie jesteś bezradna. Możesz wprowadzić zmiany, które przywrócą Ci kontrolę i pomogą poczuć się bardziej stabilnie. Zacznijmy od najprostszych rzeczy – od tego, co jesz każdego dnia.

1. Zwiększ białko – twoje mięśnie potrzebują wsparcia
Z wiekiem tracimy masę mięśniową, a to oznacza wolniejszy metabolizm i trudność w utrzymaniu wagi. Białko to budulec twoich mięśni – porcja ryby, roślin strączkowych czy orzechów pomoże ci zachować siłę i energię, jakiej potrzebujesz, by sprostać codziennym wyzwaniom.

2. Tłuszcze, które kochają twoje hormony
Twoje ciało przechodzi hormonalną burzę, a zdrowe tłuszcze są jak spokojny wiatr, który pomaga przywrócić równowagę. Tłuszcze omega-3, które znajdziesz w rybach, orzechach i nasionach, to naturalne wsparcie dla twojego zdrowia, pomagając zmniejszać stany zapalne i wspierać pracę serca.

3. Błonnik – naturalny sprzymierzeniec
Pamiętasz, jak kiedyś mogłaś jeść bez obaw, a teraz każda przekąska wydaje się odkładać na biodrach? Twój metabolizm się zmienia, ale błonnik może pomóc. Zwiększenie spożycia pełnoziarnistych produktów i warzyw to prosty sposób, by usprawnić trawienie i poczuć się lekko.

4. Unikaj cukru, który wprowadza chaos
W okresie menopauzy wahania poziomu cukru we krwi mogą pogarszać twój nastrój, a także wpływać na przyrost wagi. Prosta zmiana – mniej słodczy, mniej przetworzonych produktów – może przynieść niesamowite efekty w postaci lepszej równowagi emocjonalnej i większej energii.

5. Dbaj o kości z wapniem i witaminą D
Czy zauważyłaś, że twoje kości są teraz bardziej delikatne? Zmniejszający się poziom estrogenów może prowadzić do osłabienia kości. Dlatego dbanie o wystarczającą ilość wapnia (z pokarmu, nie suplementów!) i witaminy D to nie tylko kwestia zdrowia, ale także poczucia bezpieczeństwa – twoje ciało potrzebuje wsparcia, a ty możesz je mu dać.

6. Fitoestrogeny – naturalne wsparcie dla hormonów
W przyrodzie znajdziesz rośliny, które potrafią naśladować działanie estrogenów. Soja, tofu, siemię lniane to bogate źródła fitoestrogenów, które mogą pomóc złagodzić objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca czy zaburzenia snu. Warto je włączyć do swoich codziennych pokarmów.

7. Antyoksydanty – broń przed stresem oksydacyjnym

Kiedy twój organizm przechodzi przez zmiany hormonalne, rośnie poziom stresu oksydacyjnego. Antyoksydanty, takie jak witamina C, E, a także selen, to naturalne tarcze ochronne dla twoich komórek. Sięgnij po jagody, orzechy, zielone warzywa – to prosta droga do ochrony organizmu.

8. Nawadnianie organizmu
Woda jest podstawą życia, a jej niedobór może pogłębiać objawy menopauzy, takie jak zmęczenie i suchość skóry. Regularne picie wody pomoże ci czuć się bardziej świeżo i energicznie. Unikaj nadmiaru kofeiny i alkoholu, które odwadniają i nasilają symptomy.

9. Posiłki w regularnych odstępach
Zadbaj o regularność posiłków, aby uniknąć nagłych spadków cukru we krwi, które mogą wpływać na nastrój i poziom energii. Małe, częste posiłki pomogą ci utrzymać stabilność i lepsze samopoczucie przez cały dzień.

10. Ogranicz spożycie alkoholu
Chociaż kieliszek wina może wydawać się relaksem, alkohol w okresie menopauzy może wprowadzać dodatkowy chaos hormonalny i nasilać objawy, takie jak uderzenia gorąca. Ograniczenie alkoholu to krok w stronę lepszego samopoczucia. Dbając o siebie i swoje ciało po 45. roku życia, dajesz sobie szansę na pełne i świadome przeżycie tego wyjątkowego czasu. Zmiany, które wprowadzisz do swojego odżywiania, mogą być małe, ale ich wpływ będzie ogromny. Bo najważniejsze jest, byś czuła się dobrze – w swoim ciele, ze swoimi emocjami, i z tym, co jesz. Zapraszam do kontaktu!

Marta Adamska
Terapeuta żywieniowy, psychodietetyk, coach zdrowia i stylu życia,
Terapeuta psychobiologii i psychosomatyki zdrowia
Email: marta@nutrition-4health.com
Tel./WhatsApp: +353 87 27 535 24
www.nutrition-4health.com

Edukacja zdrowotna wkracza do szkół



W poniedziałek 2 września ok. 3 mln uczniów szkół podstawowych w Polsce wróciło do szkolnych ławek. W tym roku szkolnym czeka ich sporo nowości, w tym m.in. odchudzona podstawa programowa i nauka pierwszej pomocy. Wśród priorytetów MEN jest też m.in. wspieranie zdrowia psychicznego oraz edukacja prozdrowotna, w tym rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej wśród uczniów. Statystyki pokazują bowiem, że nadwaga i otyłość to problem, który dotyczy już ok. 25–30 proc. polskich dzieci i nastolatków, a odsetek ten rośnie.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nadwagę i otyłość ma co trzecie polskie dziecko w wieku 7–9 lat. To daje nam ósme miejsce wśród badanych krajów w Eu-

ropie. Badania przesiewowe, przeprowadzone przez Fundację Medicover, pokazały z kolei, że problem nadmiernej masy ciała dotyczy prawie co czwartego dziecka w Polsce. Ponadto blisko 70 proc. z nich ma jedynie dostateczną, słabą lub bardzo słabą wydolność fizyczną, a u 11 proc. dzieci odnotowano podwyższone ciśnienie tętnicze. Ponad połowa polskich dzieci ma też wady postawy. Nadwagę i otyłość wśród dzieci oraz wynikające z nich problemy zdrowotne często określa się już mianem epidemii, a jej źródłem jest m.in. nieprawidłowa dieta, w której jest zbyt dużo przetworzonej żywności i cukrów prostych w postaci słodczy, słodzonych napojów, niezdrowych przekąsek czy fast foodów. Obok diety problemem jest też siedzący tryb życia oraz niewielka aktywność fizyczna dzieci i nastolatków.

Według „Raportu o stanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce” w ramach projektu Global Matrix 4.0, który powstał we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka, tylko niecałe 20 proc. dzieci i młodzieży w Polsce jest wystarczająco aktywnych. Eksperti alarmują, że nadmiernej masy ciała u dzieci nie należy bagatelizować. Przekonanie, że dzieci same „wyrosną” z nadwagi lub otyłości, prowadzi do nasilenia problemu, a ok. 80 proc. otyłych nastolatków będzie się z nim borykało w dorosłym życiu. Ponadto nadwaga i otyłość w dzieciństwie może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, insulinooporności, zaburzeń układu kostno-stawowego, astmy oskrzelowej i zaburzeń hormonalnych. Ma też znaczenie dla zdrowia psychicznego – wiele dzieci z nadmierną masą ciała jest bardziej samokrytycznych i ma niską samoocenę. Częściej spoty-

kają się z brakiem akceptacji ze strony rówieśników. FitSchool to bezpłatny program opracowany przez Fundację Medicover we współpracy ze specjalistami pediatrii i fizjoterapeutami. Jest przeznaczony dla dzieci w wieku 6–9 lat, czyli uczniów klas 0–3 przedszkoli i szkół podstawowych. Ten program ma za zadanie przede wszystkim wykształcić wśród dzieci nawyk aktywności fizycznej. FitSchool to przede wszystkim platforma internetowa, na której udostępniamy nauczycielom materiały treningowe, dzięki czemu mogą w łatwy sposób skorzystać i poprowadzić atrakcyjne zajęcia WF-u. W praktyce wygląda to w ten sposób, że nauczyciel włącza film treningowy, a uczniowie patrzą na ekran i naśladują ruchy wirtualnego trenera widoczne na ekranie. Gotowe zajęcia w formie filmów treningowych trwają 30 min i mogą pełnić rolę pełnowymiarowych zajęć wychowania fizycznego. Nauczyciele mają do wyboru treningi o niskiej i średniej intensywności, dostosowane do możliwości uczniów w różnym wieku i na różnych poziomach zaawansowania. Ponadto na platformie FitSchool dostępne są też krótkie, trzyminutowe zajęcia, tzw. przerwy dla mózgu, z których nauczyciel może skorzystać w czasie przerwy śródlekcyjnej albo wtedy, kiedy dostrzeże spadek koncentracji uczniów na lekcji. Z projektu FitSchool mogą skorzystać zarówno wszyscy nauczyciele nauczania wczesnoszkolnego, nauczyciele wychowania fizycznego, jak i wychowawcy w przedszkolach. Żeby skorzystać z filmów treningowych, trzeba po prostu załogować się na platformę i w trakcie zajęć w szkole uruchomić film treningowy. **Newseria**

Rozwiązania z nr NG59

Krzyżówka z nr NG59 Poziomo: 1 WŁOŚNICA, 4 GRETING, 8 AJTILOGIA, 10 BOA, 11 KRYL, 12 IRYDOLOGIA, 13 JOLKA, 14 OKO, 15 THOR, 16 EDGEWORTH, 19 ALOE, 21 NHL, 22 INFIMUM, 25 ATTYK, 26 OLIGARCHA, 30 TRAKTIERNIA, 31 IORI, 32 OGE, 33 LAI, 34 INTYNA, 36 NASOLENIE, 39 CIA, 41 TCHAWKI, 44 NOZDRZE, 46 AD, 47 OKUP, 48 OSPA. **Pionowo:** 2 ŁOTR, 3 INTAGLIO, 4 GRANDIOSO, 5 ETMOLIT, 6 GRANAT, 7 UGÓR, 8 ALEJ, 9 ODMASTKI, 10 BAGROWNICA, 11 KONCERTANT, 12 IQ, 14 OTAMOWANIE, 17 GMATWANINA, 18 WAIKATO, 20 EKG, 23 FEDERALIZM, 24 MANN, 27 IVIGTUT, 28 AARON, 29 ANTEKLIZA, 33 LEC, 35 AMA, 37 SON, 38 NERA, 40 IRA, 42 CAP, 43 WĄS, 45 EO.

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

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

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

Polonijne Forum Zdrowia

Wydarzenie pełne wiedzy i inspiracji

8 września w Hotelu Shoreline, w malowniczym Donabate, położonym nad brzegiem Morza Irlandzkiego, odbyło się kolejne Polonijne Forum Zdrowia. Pomyślnie służyła i organizatorką Forum była Joanna Słaboń. Wydarzenie to zgromadziło osoby zainteresowane szeroko pojętym tematem zdrowia, terapiami naturalnymi i rękodziełem.

Polonijne Forum Zdrowia jest przestrzenią do wymiany wiedzy, doświadczeń oraz wspólnego poszerzania horyzontów.

Forum było bogate w inspirujące wykłady i prelekcje, które poprowadzili specjaliści z różnych dziedzin. Wśród prelegentów znaleźli się terapeuci, dietetycy i osoby specjalizujące się w terapii naturalnej.

Wykłady obejmowały tematy takie jak: holistyczne podejście do zdrowia – jak zadbać o ciało, umysł i duszę w codziennym życiu, jak radzić sobie ze stresem i zapobiegać jego negatywnym skutkom poprzez techniki relaksacyjne, medycyna naturalna – prezentacja metod leczenia opartych na ziołolecznictwie, akupunkturze i innych formach terapii komplementarnych.

Wydarzeniu towarzyszyła także wystawa rękodzieła oraz produktów z dziedziny terapii naturalnych. Uczestnicy mieli okazję zapoznać się z różnorodnymi formami twórczości, wśród których znalazła się ręcznie robiona biżuteria, naturalne kosmetyki czy obrazy energetyczne. Wystawcy prezentowali swoje prace, oferując nie tylko możliwość zakupu unikalnych wyrobów, ale także poznania technik ich tworzenia.

Podczas całego spotkania była również możliwość konsultacji z terapeutami specjalizującymi się w medycynie alternatywnej.

Hotel Shoreline, położony nad morzem, stworzył idealną scenę dla tego rodzaju wydarzenia. Przyjemna atmosfera, otoczenie natury i szum fal, sprzyjały relaksowi oraz skupieniu na tematach związanych ze zdrowiem. Tu mieliśmy przyjemność spotkać się we wspólnym tańcu „Hula” poprowadzonym przez Agnieszkę Balcerek. Uczestnicy mieli okazję nie tylko zdobyć nową wiedzę, ale także nawiązać wartościowe kontakty i wymienić się doświadczeniami w dziedzinie zdrowia i dobrego samopoczucia.

Prelegenci i tematy, które przedstawili: Izabela Savage: „Świadomy oddech. Niezbędne narzędzie dla zdrowia i długowieczności”; Lidia Lewandowska: „Pomagać nie szkodzić”; Anna Ras Menet: „Równowaga hormonalna kobiet”; Joanna Wilińska: „Stopy – mapa Twojego zdrowia”; Maja Ławicka: „Odważ się być sobą”; Kasia Mikołajczyk: „Moc natury w dietetyce Tradycyjnej Medycyny Chińskiej”; Joanna Słaboń i Janusz Zagórski: „Uzdrowiająca moc i magia relacji”; Anna Kmiecik: „Medycyna integracyjna: Nowa Era w procesie leczenia oraz dbania o zdrowie”; Milena Michalak i Mariusz Rowiński: „Epigenetyka, czyli jak środowisko wpływa na nasze geny”; Agnieszka Balcerek: „Lomi Lomi jako ścieżka samopoznania”; Maja Izabela Zahorska: „Jak rozwijać się duchowo i nie zwariować”.

Polonijne Forum Zdrowia w Donabate to wydarzenie, które połączyło edukację z praktyką, tworząc inspirującą przestrzeń do rozwoju osobistego i dbania o zdrowie. Zarówno wykłady, jak

nością wrócili do swoich domów z nowymi pomysłami i energią do działania.

Wydarzenie okazało się nie tylko doskonałą okazją do poszerzenia wiedzy na temat zdrowia, ale przede wszystkim integracją dla Polonii, co było tematem prelekcji Joanny Słaboń i Janu-

sza Zagórskiego. Pokazało, jak ważne jest wspieranie się i wymiana doświadczeń w życiu, również na emigracji.

Szczególne podziękowania za pomoc w organizacji dla naszego gościa z Polski Janusza Zagórskiego, NTV Niezależna Telewizja, patronów medialnych z Irlandii:

Radio Cenzura, Hello Irelandia, Naszej Gazety, Magdaleny Przybycień, Barbary Treter i fotograf Anny Hurkowskiej.

Wielkie podziękowania dla wszystkich gości i uczestników. Do zobaczenia podczas kolejnego Forum Zdrowia.

Maja Izabela Zahorska
Radio Cenzura



Wydarzenie zakończyliśmy we wspólnym kręgu, który miałam przyjemność popro-

i wystawa rękodzieła cieszyła się dużym zainteresowaniem uczestników, którzy z pew-

REKLAMA

chillout entertainment

THE GRAND SOCIAL

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

NIEDZIELA
13.10.2024

DUBLIN

GRUBBSON

20 LAT NA SCENIE

+ JARECKI + DJ BRK

TICKETS: BILETY.NG24.IE DOORS OPEN 7 PM

W hołdzie Matce Naturze

Gdy zbliżała się jesień

Gdy do wioski celtyckiej zbliżała się jesień, wszyscy jej mieszkańcy odprawiali tak zwane rytuały kwiatów i ognia, aby tym sposobem podziękować bogom opiekunom i Matce Naturze za szczególne błogosławieństwo podczas całego lata oraz za zbiory.

Wystawione przed chatę rzeźby bogów

W okresie zbliżającej się jesieni, kobiety składały kwiaty wystawionym przed chaty celtyckim rzeźbom bogini Epony. Jak wiemy, była to bogini płodności, ale też sprawowała pieczę nad światem zmarłych. Kobiety ciesząc się ze swoich dzieci, dziękowały bogini śpiewem i całowaniem jej rzeźby wyniesionej przed dom. Gdy zaś w jakiejś rodzinie śmierć zabrała jej członka, wówczas również czczono Eponę, ale jedynie kwiatami – nigdy jej nie śpiewano w takich okolicznościach.

Pałac święte ognie

Eponę także bardzo czczono, pałac jej tak zwane święte ognie. Dzięki temu, duch zmarłej osoby nie nawiedzał żyjących. Wówczas, rodzinę zmarłego obowiązywał zwyczaj „zażegnania”, polegający na tym, iż wyrzeźbioną rzeźbę Epony spalano



w ogniu, prosząc ją, aby nigdy z krainy umarłych nie wypuszczała ducha konkretnego zmarłego.

Dla Dagdy

Bóg sprawujący pieczę nad całymi plemionami celtyckim, nosi imię Dagdy. Gdy nastawał okres jesieni, jego podobiznę wyrzeźbioną w kawałku sosnowego drewna

również wystawiano przed chaty, aby zobaczyć, ile błogosławieństw dzięki niemu spoczęło na Celtach.

Dary z mleka i mąki

Jemu także rozpalano święte ognie, wlewano do nich odrobinę mleka i mąki, dziękując w ten sposób za opiekę i błogosławieństwo zbiorów. Gdy w danej rodzinie

celtyckiej narodziło się dziecko, wówczas tuż przy figurze Dagdy, nowa matka spędzała noc wraz ze swym niemowlęciem, dziękując bóstwu za dar w postaci błogosławieństwa podczas porodu. Kobiety kornie prosiły także o zdrowie dla siebie i dla nowonarodzonego.

Okres wczesnej jesieni

W dawnych czasach celtyckich, na okres zbliżającej się jesieni, wszyscy mieszkańcy wiosek dekorowali dodatkowo swoje chaty zaszuszonymi ziołami. Był to także pewnego rodzaju pokłon w stronę Matki Natury, która obdarowała wioski celtyckie różną roślinnością, która wykorzystywana była podczas obrzędów magicznych, jak również podczas rytuałów leczniczych.

Nie palono ognia

Dla Matki Natury nie palono już ognia, ale czczono jej dobroczynną moc jedynie śpiewem i tańcem. Zasuszone zioła Celtowie wieszali u powały w tak zwanej komorze i w razie potrzeby robili z nich napary i nalewki. Często też, aby ją uczcić, wylewano dla niej trochę nalewki w ziemię, gdzie ustawiano jesienią jej drewnianą podobiznę.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

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

QR CODE

MOLESTA EWENEMENT

16/11/2024

SATURDAY

HIP HOP NIGHT / CHILL OUT ENTERTAINMENT

DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN DUBLIN

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