

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 84, 28.03.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Kardynalne błędy chirurgów

■ czytaj str. 3

Polacy na
Paradzie
św. Patryka

■ czytaj str. 8

Zakup
ubezpieczenia
tylko
z numerem
kierowcy

■ czytaj str. 4

Ryanair likwiduje
papierowe karty
pokładowe

Od listopada odprawa tylko
przez aplikację

■ czytaj str. 5

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Narodziny
dziecka i formy
pomocy

Utrzymanie, opieka zdrowotna
i wychowywanie dzieci.

■ czytaj str. 10

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

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.

**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

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 DEPARTMENT

redakcja@ng24.ie
editor@ng24.ie

Beata Bieniada, Anna Domańska, Radosław Kotowski,
Krystyna Zielińska

WSPÓŁPRACA

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

KOREKTA

Zespół

DYSTRYBUCJAdystrybucja@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.



Irlandzcy święci

Kartak Święty z Lismore

Kartak, znany jako Carthach, Carthach the Younger, Carthagus lub Carthage, irlandzki biskup, a później święty, wywodził się z niewielkiego irlandzkiego miasteczka o nazwie Lismore (hr. Waterford). Przyszedł na świat mniej więcej w roku 555. Zmarł 14 maja 637 również w Lismore.

Z ludu Ciarraighe

WUrodził się w około 555 roku jako Mo Chutu mac Fínaill, a zwany był potocznie przez rodziców Mochuta (Mochuda). Wywodził się on z ludu Ciarraighe zamieszkującego obszar obecnego hrabstwa Kerry, które znajduje się na południu Szmaragdowej Wyspy. Swoją młodość Kartak spędził jako pasterz świń, dlatego też, gdy został on irlandzkim świętym nazywany był często „świńskim świętym” lub „świętym od świń”. Pasał on wspomniane stada zwierząt niedaleko Castlemaine, gdzie podobno objawiła mu się postać świętego Jana Chrzciciela, który opowiedział mu prawdy o Jezusie Chrystusie.

Lud Ciarraighe

Ludzie Ciarraighe w Irlandii stanowili warstwę społeczną mieszkańców wsi, którzy obłożeni byli pańszczyzną. Pańszczyzna jest rodzajem renty feudalnej, świadczonej przez chłopów na rzecz pana feudalnego, czyli innymi słowy na rzecz właściciela ziemskiego. Działo się tak dlatego, iż ustalone wcześniej prawo do „ziemi własnej” przypadające na „pana”, wymagało jej uprawy, którą musieli skutecznie okoliczni chłopci.

Ustalony wymiar świadczonej pracy

Chłopi pracowali na tej ziemi w wymiarze ustalonym jednostronnie, czyli rzecz jasna przez właściciela tejże ziemi, według norm zwyczajowych lub prawnych. Na samym początku prawa feudalnego, podstawą odrabiania pańszczyzny było posiadanie przez chłopów gospodarstw na ziemiach pańskich. Z biegiem czasu, świadczenie pańszczyzny wynikało z samego poddaństwa, na podstawie którego do odrobienia pańszczyzny przymuszono nawet tych chłopów, którzy wcale nie posiadali ziemi.

Tacy biedni chłopci bez ziemi, nazywani byli w Szmaragdowej Wyspie „mali”. Właśnie „mali” nie posiadali prawa do żadnego sprzeciwu, a swoją pracę rozpoczynali u pana każdego dnia o świcie, a kończyli ją o zmroku.

Mniej więcej około południa była ustanowiona przerwa na posiłek, który rzecz jasna należało zabrać sobie z domu, ponieważ bogaty pan nie zapewniał go robotnikom na swojej roli. Nawet doszło do tak zwanych „dniówek absurdałnych”. A polegało to na tym, iż lud wiejski musiał w tygodniu odpracować na roli pańskiej dwanaście dniówek, w czasie siedmiodniowego tygodnia pracy.



Jak zatem widzimy, lata młodości Kartaka, a także jego rodziny nie należały do najłżejszych.

Miasto Kartaka

Lismore, czyli miejsce, gdzie narodził się Kartak, było niewielkim miasteczkiem usytuowanym na południu Irlandii. Leży ono nad rzeką Munster Blackwater. Jednym z najbardziej atrakcyjnych zabytków jest znajdujący się tuż nad brzegiem rzeki w otoczeniu malowniczego parku przepiękny zamek. Zamek ten bardzo często zmieniał swoich właścicieli, a w wieku szesnastym jego ostatecznymi właścicielami byli hrabiowie z Cork. W XIX stuleciu, wspomniany zamek został gruntownie przebudowany. Otrzymał wygląd w stylu gotyckim według projektu znanego angielskiego architekta Williama Atkinsona.

Wiedza o Jezusie Chrystusie

Widząc swoje bardzo ubogie życie, a przy okazji nie sądząc, że los będzie kiedykolwiek dla niego łaskawszy, Kartak postanowił zgłębić dokładniej wiedzę o Jezusie Chrystusie, którą to zaczerpnął od Jana Chrzciciela, podczas wspomnianej wizji.

Od pielgrzymujących blisko jego domu ludzi, Kartak zasięgnął informacji, gdzie znajduje się najbliższa wspólnota chrześcijańska. Dowiedziawszy się wszystkiego, wstąpił do wspólnoty mniszej, gdzie spotkał się on ze świętym Kartakiem Starszym, którego nazywał mistrzem.

I w tym miejscu trwają spory wśród historyków, którzy uważają, że to od Kartaka Starszego, młody członek wspólnoty, nazwał się Kartak Młodszy. Inni historycy natomiast sądzą, że do swojego imienia Kartak po prostu przyjął jedynie przymiotnik „Młodszy”.

I w tym miejscu trwają spory wśród historyków, którzy uważają, że to od Kartaka Starszego, młody członek wspólnoty, nazwał się Kartak Młodszy. Inni historycy natomiast sądzą, że do swojego imienia Kartak po prostu przyjął jedynie przymiotnik „Młodszy”.

Wszyscy mówili na niego „Młody”

Młodzieniec, od tego momentu zaczął używać imienia Kartak Młodszy a zwyczajowo nazywano go po prostu „Młodym”. Był on osobą nie posiadającą nawet w najmniejszym stopniu umiejętności pisania i czytania, zatem początkowo we wspomnianej wspólnocie pełnił rolę posługacza. Jego codziennym zajęciem było mycie podłóg w klasztorze.

Po zdobyciu odpowiedniego wykształcenia, Kartak przyjął święcenia kapłańskie. ➔ **czytaj dalej na str. 4.**

Kardynalne błędy chirurgów

SZOK: LEKARZE W OŚMIU SZPITALACH ZOPEROWALI NIEWŁAŚCIWE CZĘŚCI CIAŁA PACJENTÓW

Chirurdzy publicznej służby zdrowia przypadkowo zoperowali niewłaściwą część ciała 11 razy w ciągu ostatnich dwóch lat, co obejmowało operowanie niewłaściwego oka, nie tej nogi lub nie tego łokcia.

Incydenty miały miejsce w ośmiu szpitalach publicznych w latach 2023 i 2024, w tym w Szpitalu Uniwersyteckim w Cork, Szpitalu Connolly w Blanchardstown i Szpitalu Uniwersyteckim w Limerick.

Jak wynika z niedawnego artykułu opublikowanego w „Irish Mirror”, dane dostarczone gazecie w odpowiedzi na wniosek o udostępnienie informacji na podstawie Ustawy o dostępie do informacji publicznej ujawniają, że chirurdzy wykonali operacje na niewłaściwej części ciała pacjenta pięć razy w 2023 r. i sześć razy w 2024 r.

Dwa szpitale, Cork University Hospital (CUH) i Midland Regional Hospital w Tullamore w hr. Offaly, udokumentowały tzw. „błędy niewłaściwej strony” w procedurach chirurgicznych zarówno w 2023, jak i 2024 r.

Jeden szpital, którego nazwy nie podano, odnotował więcej niż jedną operację na niewłaściwej stronie w okresie 12 miesięcy.

Przypadki w 2023 r. dotyczyły takich części ciała jak oczy, palce i nogi. W 2024 r. błędy chirurgiczne obejmowały operacje niewłaściwych zębów i łokci.

Irlandzkie Stowarzyszenie Pacjentów (IPA), organizacja non-profit działająca na rzecz pacjentów, stwierdziła, że liczne incydenty tego rodzaju błędów chirurgicznych rodzą „poważne pytania” dotyczące bezpieczeństwa pacjentów i odpowiedzialności chirurgów.



– Pacjenci mają podstawowe prawo do bezpiecznej opieki, a mimo to irlandzcy chirurdzy zoperowali niewłaściwe części ciała 11 razy w ciągu zaledwie dwóch lat” (...) Dlaczego te możliwe do uniknięcia błędy wciąż się zdarzają, a niektóre z nich mają katastrofalne skutki dla pacjentów? – pytał przewodniczący IPA Stephen McMahon, cytowany przez „Irish Mirror”.

Wspomniane liczby opublikowane przez HSE na lata 2023–2024 odnoszą się do operacji wykonanych na części ciała „niezgodnej z tą opisaną” na formularzu zgody pacjenta na poddanie się operacji i obejmują operację wykonaną „na właściwej części ciała, ale po niewłaściwej stronie”. Na przykład na lewym ramieniu za-

miał na prawym lub na niewłaściwym kręgu kręgosłupa.

W jednym z godnych uwagi i szeroko nagłośnionych przypadków, który miał miejsce w marcu 2008 r., chłopcu poddanemu operacji w Our Lady's Children's Hospital w Crum-

lin, największym szpitalu pediatrycznym w Irlandii (obecnie znanym jako Children's Health Ireland), chirurg usunął zdrową lewą nerkę zamiast słabo funkcjonującej prawej nerki.

Zgodnie z artykułem opublikowanym w październiku 2008 r. w „Irish Times”, niezależny raport z dochodzenia w sprawie tego incydentu stwierdził, że „kiedy usunięto zdrową nerkę, natychmiast zdano sobie sprawę z błędu, ale nie było możliwe ponowne umieszczenie narządu w ciele”.

Ostatnie wspomniane dane nie obejmują jednak żadnych takich incydentów, które mogły mieć miejsce w tzn. „szpitalach dobrowolnych”, tj. szpitalach prywatnych, za które HSE nie ponosi odpowiedzialności administracyjnej.

Przegląd przeprowadzony przez irlandzką Państwową Agencję Roszczeń (State Claims Agency – organizację odpowiedzialną za ocenę i zatwierdzanie roszczeń o odszkodowanie w przypadkach błędów me-

dycznych, które wystąpiły podczas leczenia pacjenta w irlandzkich szpitalach publicznych) wykazał, że w latach 2016–2020 rozstrzygnięto 25 roszczeń dotyczących operacji po niewłaściwej stronie ciała, których koszt wyniósł ponad 6 mln euro. **RB**

REKLAMA

FAT-OUT
Szereg Dróg Jeden Cel

- WPC WORLD POWERLIFTING CHAMPIONSHIPS
- 2023
- MACIEJ JAWORSKI

- Coach rozwoju – motywator
- Były Strongman, obecnie Powerlifter
- World Champion WPC
- Irish Champion x3
- Polish Champion
- Trener personalny, dietetyk
- Instruktor kettlebells
- Dziennikarz „Naszej Gazety”, ng24.ie
- Konsultacje online
- Układanie diet i prowadzenie treningów personalnych

MACIEJ JAWORSKI
Certyfikowany Trener Personalny

+353872405004

maciejjaworski78@gmail.com

https://www.facebook.com/FATOUT.M.Jaworski

Co. Cork

REKLAMA

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

TERAPIA UZALEŻNIENIA
INDYWIDUALNA, GRUPOWA

PROFESJONALNIE,
STACJONARNIE LUB ON-LINE,
BEZPIECZNIE, POUFNI
KOMFORTOWO, W JĘZ. POLSKIM

WYBIERZ RENOMOWANY OŚRODEK

tel. 0876 494 555 www.ckudublin.org

CKU Centre for Counselling and Therapy – Jesteśmy organizacją pożytku publicznego, która rozpoczęła swoją działalność 30 maja 2009 r. Od tego czasu wspieramy, leczymy oraz pomagamy w rozwoju osobistym osobom z różnymi potrzebami.

Jeśli jesteś osobą w trudnej sytuacji z powodu nadużywania alkoholu, narkotyków, innych substancji psychoaktywnych lub ryzykownych zachowań, możesz zgłosić się po pomoc.

Jeśli w twoim najbliższym otoczeniu lub w rodzinie jest osoba, która ma problem z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, to również uzyskasz pomoc.

Nie wahaj się, pomoc zaczyna się w chwili, gdy zdecydujesz się sięgnąć po telefon.

Możesz też napisać do nas maila na adres: info@ckudublin.org

Zakup ubezpieczenia tylko z numerem kierowcy

Kierowcy, którzy chcą odnowić swoje ubezpieczenie lub wykupić nową polisę, będą musieli podać numer kierowcy od końca tego miesiąca – wynika z najnowszego oświadczenia Biura Ubezpieczycieli Komunikacyjnych Irlandii (MIBI).

Od 31.03. 2025 r. wydanie polisy ubezpieczeniowej bez podania numeru kierowcy będzie stanowiło wykroczenie dla każdego ubezpieczyciela lub brokera. Oznacza to, że każdy, kto nie poda numeru – swojego, jak i innych kierowców wymienionych w polisie, nie będzie mógł legalnie uzyskać ubezpieczenia samochodowego.

Unikalny „numer kierowcy” wymieniony jest w sekcji 4 (d) każdego prawa jazdy wydanego w Republice Irlandii. Numer ten pozostaje taki sam, niezależnie od zmian własności pojazdów, polisy ubezpieczeniowych lub odnowy prawa jazdy.

Dodanie numeru kierowcy będzie

działać jako unikalny identyfikator dla każdego kierowcy. Zapewni on An Garda Síochána dostęp do informacji o wcześniejszych wykroczeniach drogowych popełnionych przez daną osobę oraz utrudni uchylanie się od odpowiedzialności kierowcom łamiącym przepisy na irlandzkich drogach.

Dane dotyczące numerów rejestracyjnych wszystkich kierowców w całym kraju zostaną dodane do irlandzkiej bazy danych ubezpieczeń komunikacyjnych (IMID), z której Garda już korzysta w celu wykrywania i zatrzymywania nieubezpieczonych kierowców. Baza danych aktualizowana jest codziennie.

Przepis, zgodnie z którym osoby fizyczne muszą podać swój numer kierowcy w celu uzyskania ubezpieczenia samochodowego, został uwzględniony w Ustawie o ruchu drogowym i drogach (Road Traffic and Roads Act 2023) i ma na celu dalsze zwiększenie bezpieczeństwa na drogach.



FOTO: FREPIK

Dane MIBI pokazują, że w 2022 r. po irlandzkich drogach poruszało się ok. 188 tys. nieubezpieczonych pojazdów prywatnych, co stanowiło 1 na 12 pojazdów prywatnych, czyli ok. 8,3 proc. z ponad 2,25 mln.

MIBI jest organizacją non-profit, która została założona w celu wypłacania odszkodowań ofiarom wypadków drogowych spowodowanych przez nieubezpieczone i niezidentyfikowane pojazdy.

Więcej informacji na temat numerów kierowców i nowych wymogów można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.understandinginsurance.ie/driver-number>.

Anna Domańska

REKLAMA



5.
FESTIWAL LITERACKI
O'CHYTANI
Dublin, 06–08 czerwca 2025

Główny Sponsor

ROSTRA
Solicitors
polskiprawnik.ie

06 czerwca, Piątek
**Trinity Centre for Literary and Cultural Translation, Trinity College Dublin**
36 Fenian St, D02 CH22

17:00-17:30 10 wydawniczych faktów, o których nie wie przeciętny czytelnik – spotkanie z AGĄ GRANDOWICZ, wydawcą w Natural World Publishing

18:00-21:00 Warsztaty kreatywnego pisania z WIOLETTĄ GRZEGORZEWSKĄ

08 czerwca, Niedziela
**Bibliary**
CIE Hall, 1 Library Square, Dublin 8
D08 PA07 (darmowy parking)

16:00-20:00 Polonijne targi książki

16:00-17:00 The Voice of Polonia – koncert laureatów konkursu z Irlandii

17:00-19:00 MARIUSZ SZCZYGIEŁ – spotkanie autorskie

19:00 CEZARIUSZ GADZINA – koncert (saksofon)

07 czerwca, Sobota
**Royal Marine Hotel, Dún Laoghaire**

16:00 WIOLETTA GRZEGORZEWSKA – spotkanie autorskie

**Merrion Square, przy pomniku Oscara Wilde'a**

17:00-20:00 Warsztat plenerowy "Fotografia smartfonowa i literackie pejzaże: opowieści Dublina w obiektywie"

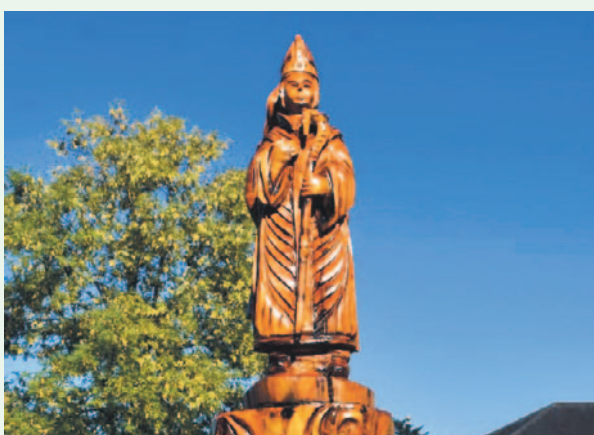
Organizatorzy


Sponsorzy


Partnerzy


cd. ze str. 2.

Święty Kartak



Od 580 roku postanowił wieść życie pustelnicze w Kiltallagh. Tam podobno doświadczył kolejnej wizji Jana Chrzciciela, z którym nawet prowadził konwersację na temat Jezusa i jego ofiary na krzyżu. Jan Chrzciciel miał zachęcać Kartaka, aby ten czytał Biblię, a w szczególności księgę Izajasza, gdzie opisana jest dokładnie ofiara Jezusa... On twoje choroby i niemoce poniósł na krzyż...

Zazdrość biskupów

Mniej więcej od roku 594, Kartak będąc przymuszony przez zazdrosnych o jego popularność biskupów, przeszedł już być pustelnikiem i przeniósł się do Bangor w Irlandii Północnej. Namówiony przez świętego Kongala, Kartak powrócił jednak na południe kraju. Tym razem zamieszkał w Kilcarragh, a następnie w Waterford, a później w Clonfert-molua i Lynally. W 595 roku Kartak założył klasztor w Raithean, w którym wprowadził dla mnichów te same wspólnoty bardzo surową regułę.

Jako opat

Kartak był opatem tej założonej przez siebie wspólnoty przez czterdzieści lat. Namówiony przez innych mnichów tutejszy książę wypędził mnichów Kartaka, którzy wraz z nim znaleźli schronienie w Lismore. Tutaj też nad rzeką Blackwater w 635 roku założyli nowy klasztor. Tym razem Kartak został pierwszym biskupem w Lismore. Zmarł właśnie tutaj dnia 14 maja 637 roku. Jego grób, został dopiero znaleziony w 1891 roku. Kartak został kanonizowany w 1902 roku przez papieża Leona XIII. Dzień kultu świętego Kartaka w kościele katolickim przypada na 14 maja a w Irlandii 15 maja.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Od listopada tylko przez aplikację

RYANAIR LIKWIDUJE PAPIEROWE KARTY POKŁADOWE



Linie lotnicze Ryanair ogłosiły niedawno, że wdrożą wcześniej zatwierdzony plan zniesienia fizycznych kart pokładowych, ale przedłużyły datę wejścia w życie tej polityki o sześć miesięcy.

FOTO: MARKUS WINKLER, PEXELS.COM

Plan całkowitego przejścia na nie-papierowe karty pokładowe miał wejść w życie w maju tego roku, przed intensywnym sezonem wakacyjnym. Jednak w oświadczeniu wydanym na początku tego miesiąca linia lotnicza poinformowała, że zmiana wejdzie w życie od 3.11.2025 r.

Oznacza to, że od tego dnia pasażerowie Ryanair nie będą już mogli pobrać i wydrukować fizycznej papierowej karty pokładowej, ale zamiast tego będą musieli korzystać z cyfrowej karty pokładowej wygenerowanej w aplikacji „myRyanair” podczas procedury odprawy online. Obecnie klienci Ryanair nadal mogą dokonać odprawy na lotnisku, ale wiąże się to ze znacznymi kosztami. Aktualna opłata wynosi 55 euro za pasażera, z wyjątkiem Hiszpanii, gdzie koszt wynosi 30 euro.

Rzecznik prasowy Ryanair stwierdził, że blisko 80 proc. z 200 mln pasażerów Ryanair rocznie korzysta już z cyfrowych kart pokładowych, a wprowadzając tę zmianę, linia lotnicza „spodziewa się wyeliminować prawie wszystkie opłaty za odprawę na lotniskach od listopada”, ponieważ większość pasażerów dokona odprawy online lub w aplikacji i wygeneruje cyfrową kartę pokładową przed przybyciem na lotnisko. Rzecznik powiedział również, że jeśli pasażer dokonał już odprawy i pobrał kartę pokładową, ale bateria jego smartfona jest rozładowana lub telefon został zgubiony, osoba ta otrzyma bezpłatną pomoc na lotnisku.

Co więcej, jeśli chodzi o korzyści ekologiczne, Ryanair dodał, że przejście na elektroniczne karty pokładowe „wyeliminuje niepotrzebny papier” i pozwoli zaoszczędzić ponad 300 ton odpadów papierowych rocznie.

Reakcja na ogłoszenie była w głównej mierze pozytywna. Niektóre osoby wyraziły jednak obawy dotyczące wpływu nowej polityki.

Jeden z komentatorów internetowych zdecydowanie sprzeciwił się decyzji linii lotniczej o przejściu na elektroniczne karty pokładowe, uzasadniając w ten sposób: „Fizyczne karty pokładowe działają od dziesięcioleci, zapewniając prosty i niezawodny sposób bezproblemowego wejścia na pokład. Pomysł, że należy je wyeliminować na rzecz całkowicie cyfrowego systemu zakłada, że wszyscy klienci są chętni i zdolni do radzenia sobie z tą zmianą bez niedogodności. Jest to ten sam rodzaj myślenia, który zakłada, że tylko dlatego, że coś jest technologicznie możliwe, musi być automatycznie lepsze. Dla wielu podróżnych, zwłaszcza osób starszych, osób bez smartfonów lub osób z ograniczonym dostępem do niezawodnego internetu, zmuszanie ich do korzystania wyłącznie z systemu cyfrowego nie jest wydajnością, ale wykluczeniem. Podczas gdy cyfrowe przepustki są wygodne dla niektórych, nakazanie ich używania eliminuje wybór konsumentów i tworzy niepotrzebne bariery. To nierozsądne”.

Ryanair nie jest jedyną linią lotniczą, która zmierza w kierunku cyfryzacji. Wiele innych przewoźników, m.in.: Aer Lingus, EasyJet i British Airways, również zachęca pasażerów do odprawy za pośrednictwem aplikacji mobilnych. Jednak elastyczność ich polityki nadal pozwala zarówno na opcje papierowe, jak i cyfrowe, dając pasażerom większą swobodę w zarządzaniu dokumentami podróży. I żadna z tych linii lotniczych nie ogłosiła jeszcze planów całłościowego przejścia na karty elektroniczne w najbliższej przyszłości. **BB**

REKLAMA

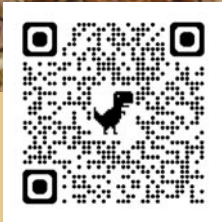
Szukaj chleba z tym logo



Zdrowe pieczywo na zakwasie

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa
prawnego

Tel: 087-388-7618

NAUCZYCIELKA SKAZANA NA 2 LATA WIĘZIENIA ZA PRZESTĘPSTWA NA TLE SEKSUALNYM

Skandaliczne czyny nauczycielki



FOTO: FREEPIK

Nauczycielka, która uwodziła i wykorzystywała seksualnie swojego ucznia, została skazana 14 marca w sądzie Koronnym w Belfaście za liczne przestępstwa na tle seksualnym. Kobieta przyznała się do popełnienia łącznie ośmiu przestępstw na tle seksualnym na nastolatku.

Judith Evans (33 l.), zamężna matka dwójki dzieci, zamieszkała w Newtownabbey w hr. Antrim, była nauczycielką w Belfast Boys' Model School, kiedy dochodziło do przestępstw. Proce-

der trwał kilka miesięcy w ub. roku.

Evans początkowo zaprzeczała zarzutom, ale później przyznała się do popełnienia łącznie ośmiu przestępstw na tle seksualnym na 14-letnim chłopcu, którego nazwisko nie zostało podane w doniesieniach medialnych.

Kobieta została skazana za kontakty seksualne z dzieckiem, spotykanie się z dzieckiem po uprzednim jego uwodzeniu, aktywność seksualną z dzieckiem obejmującą penetrację (tj. stosunek płciowy), zmuszanie dziecka do oglądania aktu seksualnego oraz posiadanie nieprzy-

zwoitych zdjęć chłopca.

Przestępstwa były popełniane w okresie od 1.03. do 17.05. 2024 r., co obejmowało incydent w Black Mountain w pobliżu Belfastu oraz dwa spotkania odbywające się w innych miejscach, w których doszło do aktywności seksualnej.

Evans przyznała się również do zarzutu utrudniania postępowania karnego w okresie od 13 do 27.06.2024 r. poprzez złożenie na policji fałszywych oskarżeń o gwałt dokonany na niej przez nastolatka.

Sędzia prowadzący, w uwagach przed wyrokiem,

powiedział, że Evans groomingowała chłopca, który był bezbronny ze względu na sytuację rodzinną, a nauczycielka rozkoszowała się jego „młodzieńczym pociąganiem do niej”.

Po tym, jak nauczycielka podała chłopcu swój adres e-mail i numer telefonu komórkowego, wkrótce nastąpiła komunikacja tekstowa za pomocą smsów. Podczas świąt wielkanocnych w 2024 r. kontakt obejmował wysyłanie chłopcu zdjęć o podtekście seksualnym przez Evans.

Sędzia powiedział, jak podaje „The Journal”, że od wczesnego etapu zawierały one nieodpowiednie sugestie seksualne – i zauważył, że między nauczycielką a uczniem wymieniono łącznie blisko 10 tys. wiadomości tekstowych.

– W ciągu kilku tygodni oskarżona zaprosiła ofiarę na spotkanie. Oskarżony spotkał się z ofiarą dwa razy poza szkołą, gdzie doszło do aktywności seksualnej.

Sędzia stwierdził, że w wiadomościach tekstowych pojawiały się również wzmianki o kontaktach seksualnych w szkole, ale nie zostało to udowodnione.

W sądzie usłyszano również, że Evans regularnie dzwoniła do matki ofiary,

aby omówić jego zachowanie w szkole i powiedziała, że chce go zatrzymać po lekcjach na powtórkę materiału.

Sędzia stwierdził, że matka chłopca przypomniała sobie, jak jej syn wrócił do domu, wyglądając niechlujnie, ze źle zawiązanym krawatem i rozpiętymi guzikami koszuli, po tym, jak najwyraźniej został po lekcjach na powtórkę.

Po tym, jak dziewczyna chłopca zobaczyła pewną wiadomość tekstową na jego telefonie, przyznał się, że ją zdradził i powiedział, że chciał uciec i zabić się, ponieważ wiedział, że policja będzie w to zaangażowana.

Sąd został poinformowany, że kiedy ojciec chłopca zabrał go do szpitala, ten ujawnił, że miał kontakt seksualny ze swoją nauczycielką.

Sędzia skazał Evans na cztery lata pozbawienia wolności, przy czym połowę kary ma spędzić w areszcie, a połowę na zwolnieniu warunkowym, co daje karę dwóch lat pozbawienia wolności w więzieniu.

Sędzia powiedział, że kobieta zostanie również pozbawiona prawa do pracy z dziećmi w przyszłości i zostanie umieszczona w brytyjskim rejestrze przestępców seksualnych na całe życie.

Była nauczycielka płakała w sądzie, gdy ogłoszono wyrok.

Dwójka jej dzieci (których wieku nie podano) znajduje się obecnie pod opieką ojca.

Przemawiając poza salą sądową po ogłoszeniu wyroku, główna inspektor policji PSNI Jill Duffie powiedziała: – Evans to zimna, wyrachowana pedefilka, która zdobywała zaufanie dziecka i nadużywała go, wykorzystując młodego chłopca, który w tamtym czasie był jej uczniem. (...) W wyniku nadużyć, którym został poddany, ofiara bardzo cierpiała psychicznie i wykazała się ogromną odwagą, aby dziś stawić się przed wymiarem sprawiedliwości. (...) Mam nadzieję, że dzisiejszy wyrok sądu pokaże, że młodzi chłopcy są tak samo bezbronni [jak dziewczęta] i że nie jest to powód do wstydu.

Cierpienie w milczeniu nigdy nie jest odpowiedzią, a przemoc nigdy nie jest winą ofiary. Będziemy nadal pracować przez całą dobę, aby postawić pedefilów przed sądem i zachęcamy każdego, kto mógł być wykorzystywany w podobny sposób, do zgłoszenia się. Upływ czasu nie ma znaczenia. Jeśli są jacyś młodzi ludzie, którzy byli celem i byli wykorzystywani w podobny sposób, prosimy o zgłoszenie się do nas. Pomożemy i udzielimy wsparcia.

NG

REKLAMA

REKLAMA ADVERTS

ads@ng24.ie
089 401 90 06
089 264 03 50

prasa
internet
social media

3614_DU

Niestosowne zachowanie emeryta ukarane

80-letni emeryt, ojciec trójki dzieci, przyznał się do zarzutu napaści seksualnej w związku z incydem w dublińskiej klinice masażu w maju 2023 r.

Występując niedawno w Sądzie Okręgowym w Dublinie, Dermot McElduff, zamieszkały w Drumcondra, przyznał się do napaści seksualnej na kobietę, która pracowała jako masażystka w klinice. Nie podano ani nazwiska ani wieku kobiety.

Detektyw Garda Sarah McArdle zeznała w sądzie, że oskarżony sam umówił się na masaż, wybierając odpowiadający mu dzień. Kiedy przybył na miejsce, został zaprowadzony przez ofiarę do pokoju masażu.

Według McArdle, w trakcie masażu McElduff komentował

wygląd masażystki i poprosił ją, by pocierała go „po kroczu”.

W odpowiedzi masażystka wyraźnie powiedziała, że nie może tego zrobić.

Następnie opuściła pokój, podczas gdy McElduff się ubrał. Kiedy wróciła, „dotknął jej pośladków”, pochylił się, by ją pocałować i polizał jedną stronę jej twarzy.

McElduff dotknął również lewej piersi ofiary przez jej ubranie.

Obrońca stwierdził, że jego klient pracował przez wiele lat w sektorze handlu detalicznego, gdzie odnosił spory sukces, zanim rozpoczął własną działalność gospodarczą, ale przeszedł na emeryturę i nie pracował od 10 lat. W sądzie również usłyszano, że



FOTO: SĄD KARNY W DUBLINIE, STEPHENJUDGE, WIKIMEDIA.ORG, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0

McElduff nie był wcześniej karany.

Komentując oświadczenie kobiety o doznanej krzywdzie złożone w sądzie, sędzia przewodniczący powiedział, że „przemawia ono do sądu”.

Zwracając się do adwokata McElduffa, sędzia stwierdził: – Ta kobieta przeżyła traumę. Staraliśmy się zapewnić terapeutyczny masaż swojemu kliento-

wi, który obrzydliwie ją wykorzystał (...).

Sąd jest przerażony, że to ją spotkało.

Sędzia powiedział, że oskarżony powinien zaoferować „rozsądne zadośćuczynienie” i nakazał oskarżonemu zaoferować ofierze 5 tysięcy euro jako „symbol skrucy” i odroczył wyrok do czerwca.

Sędzia poprosił również Gardę o wyjaśnie-

nie ofierze, że nie ma ona obowiązku przyjmowania pieniędzy od oskarżonego, jeśli tego nie chce.

Adwokat McElduffa powiedział, że nie przewiduje, by wypłata odszkodowania stanowiła problem.

McElduff został zwolniony za kaucją, z nakazem ponownego stawienia się w sądzie w wyznaczonym terminie. **RK**

Polonijne wędrówki – razem lepiej



„W niedzielę 9 marca wybraliśmy się w miejsce odwiedzane parę razy w przeszłości z innymi grupami do jeziora Lough Dan.

Trasa zaplanowana prowadziła od parkingu Old Military Road, wzdłuż strumienia przez niezbyt wyboistą drogę, lecz ciekawą, uroczą i inspirującą krajobrazem okolicę. Podzieliliśmy się na dwie grupy, jedna wysforowała się do przodu znając okalający teren, druga czekała na pozostałych spóźnialskich. Po ustalonych 15 minutach druga grupa ruszyła a ja natomiast zostałem dłużej otrzymując wiadomości od Grześka współorganizatora, że prawdopodobnie parę osób

jeszcze dojedzie. Po dotarciu ostatnich maruderów do miejsca spotkania ruszyliśmy goniąc czołówkę dzięki czemu wszyscy mogli cieszyć się spotkaniem jak i widokami. Po dotarciu do jeziora spędziliśmy czas na wspólnych pogaduchach i zapoznaniu się z pozostałymi uczestnikami. Dzieci jak zwykle miały frajdę, a pies Milo stanął na wysokości zadania i aportował im jego ulubioną zabawkę rzucaną do jeziora. Mimo pięknego miejsca, niektórym osobom zimno marcowe dawało się we znaki, więc zdecydowaliśmy się do powrotu do parkingu, na którym mieliśmy zdecydować, czy uczestnicy mają siłę na kontynuację przygody z roz-

paleniem ogniska i pieczeniem kiełbasek na patykach, czy powrót do pieleszy. Mimo zmęczenia i utraty sił większość wytrwałych wyraziła chęć kontynuacji. Po dotarciu do ogniska 15 minut od głównego parkingu wszyscy ochoczo pomagali nam w zbieraniu chrustu i szykowaniu palików pod kiełbaski. Spotkanie i spacer do Lough Dan z psami lub bez i z ogniskiem w tle w niedzielę 9 marca uznaję za udane. Nasze spotkania/wydarzenia nie mają ograniczeń. Wszyscy są mile widziani i mali i duzi, włączając naszych najwierniejszych i oddanych czworonogów. Dlatego zapraszamy z gorącym sercem wszystkich

z uśmiechem w oczach na następne wydarzenie, spacer z ogniskiem w tle. Czujcie się jak za starych harcerskich czasów. Na wycieczki zabieramy plecaki, prowiant i wszelkie potrzebne rzeczy w zależności od długości trasy, jak buty trekkingowe, skarpety wełniane i to co sprawia, że spacer po wzgórzach staje się przyjemnością, a nie utrapieniem. Nie zostawiamy nikogo samopas, czy w tyle, bo zawsze mamy kilka osób prowadzących i opiekujących się grupą. Robimy przystanki dla osób starszych, aby wystarczająco nabrały sił do dalszego spaceru. Pod koniec zawsze mamy kawę z obiadem, jeśli kończymy blisko restauracji lub organi-

zujemy ognisko, dla tych którzy chcą się bardziej zintegrować, porozmawiać czy zjeść kiełbaskę z ogniska. Każda osoba, rodzina wnosi coś unikalnego od siebie, coś co zmienia nastawienie i poprawia humor. Promujemy powrót do natury, wspólnych rozmów i integracji. Nic innego więcej nam nie potrzeba. I na sam koniec Warto – warto się spotykać i integrować. W grupie siła siła! [facebook.com/groups/polonica.eir.e.community – red.] Ah, bym zapomniał, wspólne zdjęcia są same rekomendacją i uśmiech na twarzach uczestników”

facebook.com/Art Janka

FOTO: FACEBOOK.COM/ART JANKA

REKLAMA

REKLAMA

Kobiety - kobietom

"Dosięgnąć gwiazd"

I Sympozjum Kobiet, Polek mieszkających w Irlandii

07.06.2025

The Royal Marine Hotel, Marine Road, Dun Laoghaire, Dublin

Wstęp: €30

Organizator: CKU Centre for Counselling and Therapy

Wiecej informacji: +353 876 494 555 info@ckudublin.org www.ckudublin.org

Patronat honorowy: Patronat medialny: Partnerzy:

Kobiety - kobietom

"Dosięgnąć gwiazd"

I Sympozjum Kobiet, Polek mieszkających w Irlandii

07.06.2025

The Royal Marine Hotel, Marine Road, Dun Laoghaire, Dublin

Program

9.00 - 9.25

- Uroczyste otwarcie Sympozjum
- Muzyka - Katarzyna Kozłowska z zespołem

9.30 - 11.45

- Panel dyskusyjny - Od przemocy do mocy - poprowadzi Anna Świętek
- Warsztat - Szlaki samoobrony - Paulina Kmiecik

12.10 - 12.50

- Warsztat - Na tropie kobiecej mocy - Małgorzata Wojcilewicz

13.00 - 13.40

- Sztuka
- Olga Anacka - Na zakręcie, czyli co czeka za rogiem. Rozmowa o przechodzeniu zmian i kobiecym dorastaniu ilustrowana przykładami ze ścieżki artystycznej Artystki.

14.30 - 15.45

- Panel dyskusyjny
- Dosięgnąć gwiazd - kobiety różnych światów - poprowadzą Mariola Mastek i Katarzyna Mikołajczyk

16.00 - 17.00

- Literatura
- Autentyczność w obcym świecie - kobieta na emigracji. O życiu na emigracji, wyzwaniach, jakie niosą ze sobą nowe środowiska oraz o drodze do odnalezienia swojej autentyczności z pisarką Wioletą Grzegorzewską będzie rozmawiała Aneta Kubas

17.30 - 18.10

- Prelekcja
- Kobieca droga ekspresji - Podniecenie i odpowiedź seksualna kobiet - Katarzyna Cieszyńska - Odedina

18.30 - 20.15

- Prelekcja
- O kobiecym wachlarzu autentycznych uczuć i możliwości - Aleksandra Hytroś - Kiwała
- Warsztat - Taniec
- Osadzanie się w rytmie Flamenco - Anna Bochenek Najda

20.30 - 21.00

- Gala rozdania nagród i zakończenie Sympozjum.

Szczęśliwego Dnia



B E K I A M A

R E K L A M A

Ambasada
Korpusu Konsularnego
w Dublinie

14 OLIMPIADA SZKÓŁ POLONIJNYCH Z IRLANDII

10 MAJA 2025
NEW CROSS COLLEGE
9:00 - 16:00

www.szkolasen.com



Świętego Patryka!



Podpowiadamy, doradzamy

Narodziny dziecka i formy pomocy

Irlandia zapewnia rodzicom różnorodne wsparcie, nie tylko dla matki, ale również dla ojca, rodziców adopcyjnych czy samotnych rodziców. Dzisiaj omówimy te formy wsparcia, które dotyczą utrzymania, opieki zdrowotnej i wychowywania dzieci.

Zasiłek na dziecko

Zasiłek na dziecko (Child Benefit) to miesięczna wypłata dla rodziców lub opiekunów dzieci w wieku poniżej 16 lat. Obecnie wynosi 140 euro miesięcznie na dziecko. Zasiłek rodzinny można otrzymać na dzieci w wieku 16, 17 i 18 lat, jeśli uczą się one lub szkolą w pełnym wymiarze godzin lub są niepełnosprawne i nie są w stanie samodzielnie się utrzymać.

Zasadniczo zasiłek na dziecko jest wypłacany od pierwszego dnia miesiąca po urodzeniu dziecka. Jest on wypłacany według wyższych stawek w przypadku porodów mnogich, takich jak bliźniaki lub trojaczki.

Bezpłatne wizyty u lekarza rodzinnego dla dzieci poniżej 8 roku życia

Uprawnienie do bezpłatnych wizyt u lekarza pierwszego kontaktu z dzieckiem poniżej 8 r. życia (Free GP visits for children under 8) obejmuje bezpłatne wizyty u lekarza GP, w tym wizyty domowe i pilną opiekę poza godzinami pracy lekarza pierwszego kontaktu.

Jeśli Twoje dziecko posiada już kartę medyczną, nie musisz rejestrować go w celu uzyskania karty wizyt lekarza rodzinnego. Je-



CZ. 3

śli jednak sytuacja rodzinna ulegnie zmianie i rodzina nie będzie już kwalifikować się do kart medycznych, można zarejestrować dzieci w celu uzyskania kart wizyt GP dla dzieci poniżej 8 roku życia.

Podatki

Nie ma specjalnych ulg podatkowych dla dzieci. Jednakże, Single Person Child Carer Credit to ulga podatkowa dla osób, które same opiekują się dziećmi. Istnieje również Incapacitated Child Tax Credit, jeśli dziecko jest trwale niezdolne do pracy oraz Home

Carer Tax Credit, gdy jeden z małżonków opiekuje się dzieckiem lub osobą pozostającą na utrzymaniu. Istnieją również inne ulgi podatkowe i dodatki, z których mogą skorzystać rodziny.

Wsparcie opieki społecznej

Departament Ochrony Socjalnej zapewnia świadczenia socjalne w celu wsparcia rodzin z dziećmi dla osób o niskim wynagrodzeniu i osób samotnie wychowujących dzieci. Niektóre płatności są uzależnione od dochodów, a inne od składek na ubezpieczenie społecz-

ne. Jeśli jesteś posiadaczem karty medycznej, masz prawo do wsparcia (Maternity Cash Grant) w wysokości 10,16 euro z Health Service Executive po urodzeniu dziecka. Wniosek należy złożyć w lokalnym urzędzie ds. zdrowia.

Jeśli nie jesteś w stanie pokryć dodatkowych kosztów związanych z utrzymaniem dziecka, możesz ubiegać się o zasiłek na dodatkowe potrzeby (Additional Needs Payment) z Departamentu Ochrony Socjalnej.

Wczesna opieka i edukacja przedszkolna

Program wczesnej opieki i edukacji (ECCE) zapewnia bezpłatną wczesną opiekę i edukację przez 2 lata dla dzieci w wieku przedszkolnym przez określoną liczbę godzin w określonym okresie tygodni od września do czerwca (rok szkolny).

Nowy program National Childcare Scheme (NCS) wspiera bezpłatny program przedszkolny, zapewniając wsparcie finansowe na pokrycie kosztów opieki nad dziećmi w godzinach spędzonych poza przedszkolem. National Childcare Scheme zapewnia 2 rodzaje dopłat do opieki nad dziećmi wypłacanych bezpośrednio wybranemu dostawcy usług opieki nad dziećmi. Dzieci muszą uczęszczać do dostawcy opieki nad dziećmi zarejestrowanego w Tusla (wymóg ten dotyczy też opiekunów do dzieci i usług opieki nad dziećmi w wieku szkolnym).

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

Zapowiedź książki Mistrza

Walczyłem z każdym, bo zawsze miałem coś do udowodnienia – nie sobie, lecz innym. Brak zasad moralnych wyniesionych z domu rodzinnego głęboko odcisnął się na mojej młodszej psychice.

Był czas, gdy w środku byłem wystraszone, zagubionym chłopcem, a na zewnątrz – chamem i prostakiem, dla którego liczyła się tylko brutalna siła. Byłem bestią w ludzkiej skórze, kochałem walczyć.

Lecz z czasem przeszłość, choć okrutna, ukształtowała mnie na nowo. Ta książka to emocjonalna podróż, która pokazuje, jak z trudnych doświadczeń można wyjść silniejszym i bardziej świadomym siebie człowiekiem.

To historia, która może inspirować do walki z własnymi słabościami i poszukiwania pozytywnych zmian w życiu.

Czy jesteś gotowy, by odkryć historię człowieka, który zdołał przekuć swoje cierpienie w siłę. Wyobraź sobie małego chłopca z mrocznych zakamarków walczyńskiej kamienicy – zastraszonego, bitego, głodzonego, bez grama wiary w siebie. A teraz wyobraź sobie tego samego chłopca jako mężczyznę stojącego na najwyższym stopniu podium, otoczonego bla-



skiem reflektorów, wielokrotnego mistrza Irlandii, Polski i Świata. Czy to nie jest dowód na to, że wszystko jest możliwe?

Dzisiaj stał się prawdziwym motywatorem. Z pasją pomaga ludziom przezwyciężać własne strachy i słabości. Jego entuzjazm i wiara w drugiego człowieka napędzają wszystkich wokół do działania, odkrywając w nich głęboko skrywaną

determinację do walki o siebie.

Każdy krok naprzód, choćby najmniejszy, każda chwila odwagi to triumf, który przybliża ich do spełnienia marzeń. Razem z nim pokonują przeszkody, wzbierając na fali euforii i energii, która motywuje do jeszcze większej walki o siebie.

Never give up.

Maciej Jaworski

Książki, również w formie ebooka, można już zamawiać kontaktując się bezpośrednio z Autorem: facebook.com/FATOUT.M.Jaworski.

R E K L A M A

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**



Nutrition-4Health

087 27 535 24

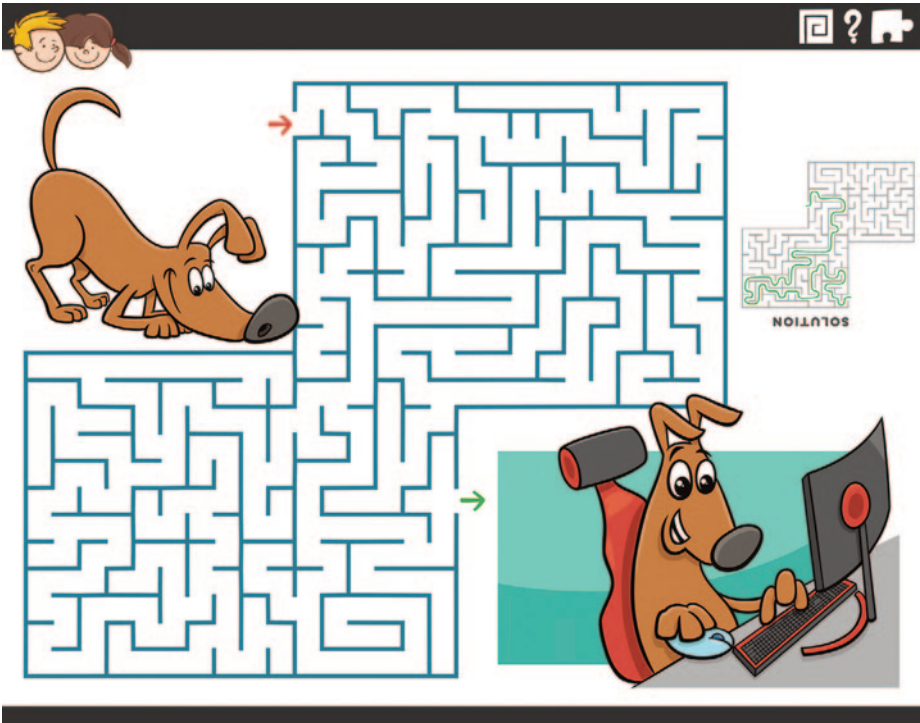
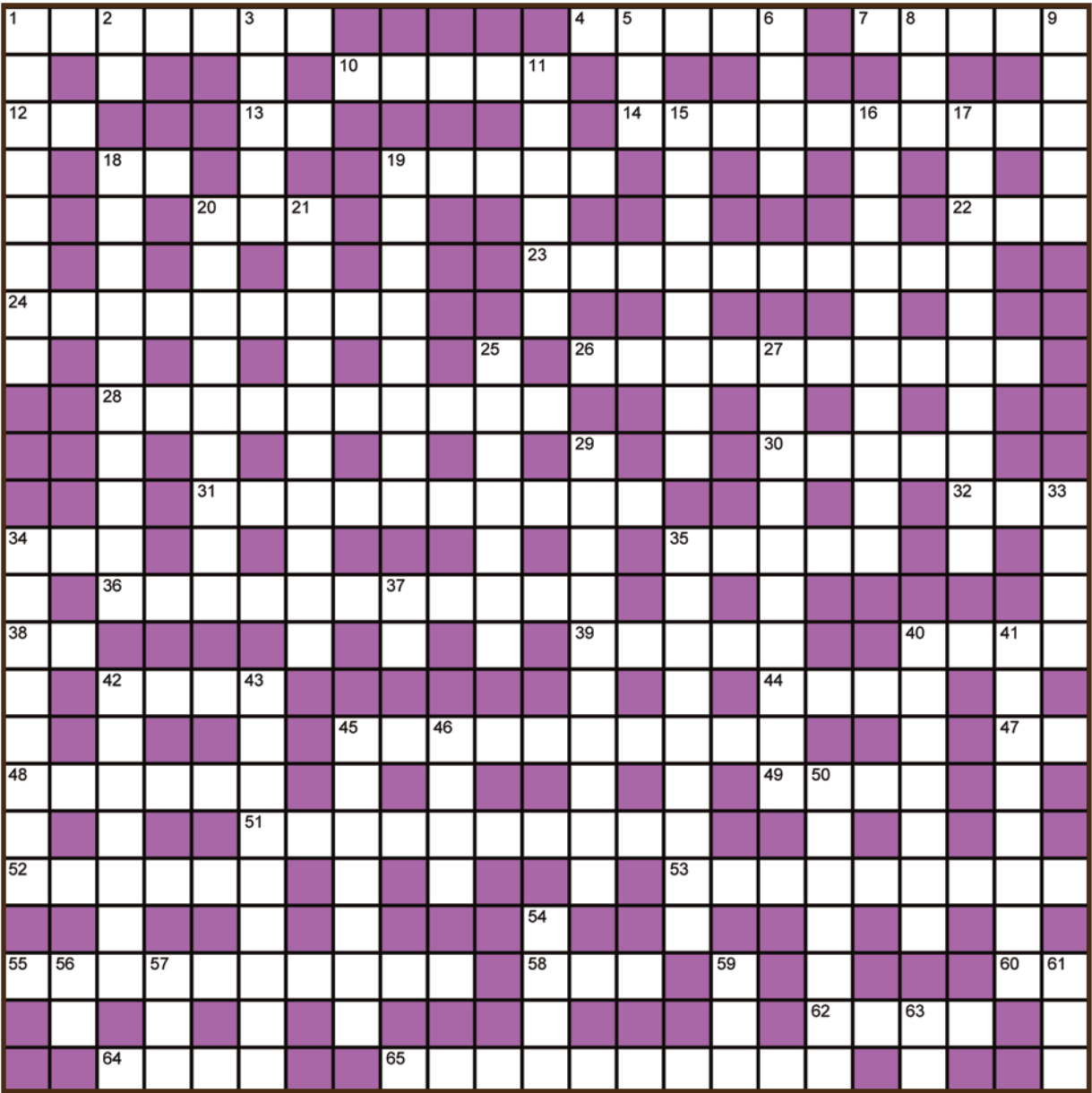
marta@nutrition-4health.com

www.nutrition-4health.com

KRZYŻÓWKA

- Poziomo**
- 1 wyróżnienie rzeczowe lub pieniężne
- 4 1. drobne wynagrodzenie; 2. jałmużna
- 7 roślina zielna z rodziny powojowatych
- 10 1. głos słonki wydawany podczas lotu tokowego; 2. głos łosia wydawany w czasie rui
- 12 disc jockey, osoba odtworządzająca muzykę
- 13 odczynnik krwi
- 14 wysłaniec polityczny lub wojskowy
- 18 dialekt chińsko-tybetański
- 19 uzdrowisko w Japonii
- 20 technika odwzorowywania obrazu wykorzystywana w aparatach cyfrowych i skanerach
- 22 szkoda; antonim dobra
- 23 gwiazdozbiór równikowy
- 24 część hydrosfery
- 26 imię: króla Francji, cesarza rzymskiego, arcyksięcia Austrii
- 28 glon jednokomórkowy
- 30 bibl. potwór morski
- 31 współliniowy
- 32 jednostka monetarna Unii Europejskiej
- 34 Vincent (1750-1791), przywódca powstania Mulałów na Haiti
- 35 szyk marszu w wojsku rzymskim
- 36 wypukłość, wyrzuszenie
- 38 Carlo (ur. 1911), tłumacz włoski
- 39 ośrodek turystyczny we Francji
- 40 zadrapanie
- 42 półkrzew ozdobny
- 44 stan i rzeka w USA
- 45 niewtrącanie się
- 47 rzeka w Hiszpanii
- 48 rodzaj potrawy, stopiona masa sera wymieszanego z białym winem
- 49 hrabstwo w Anglii
- 51 do tego czasu
- 52 polski transatlantyk
- 53 herezja
- 55 niespoistość tkanki
- 58 port w Japonii
- 60 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
- 62 William (1913-1973), dramatopisarz amerykański
- 64 księgarz, wydawca
- 65 duży czarny chrząszcz; skarabeusz

- Pionowo**
- 1 ubytek naskórka lub błony śluzowej
- 2 plemię murzyńskie
- 3 Paul (ur. 1902), fizyk angielski, noblista
- 5 mocne piwo angielskie
- 6 egipska nazwa południowej części Nubii
- 8 rzeka w Chinach i Rosji
- 9 miasto w Peru
- 11 drzewo tropikalne
- 15 największa wyspa w grupie Szetlandów i Orkadów
- 16 stan w Indiach
- 17 drobna strata
- 18 krzew lub pnącze
- 19 cykliczny akcelerator
- 20 wznięty pęcherz moczowego
- 21 mężczyzna dobrze wychowany
- 25 (1901-1970), polityk indonezyjski
- 27 nosiciele genów, składniki jądra komórkowego
- 29 1. wstawka muzyczno-dramatyczna; 2. Miniatura fortepianowa
- 33 miasto w Niemczech
- 34 roślina klimatu suchego
- 35 1. studnia; 2. Wyżyna w Etiopii
- 37 sumeryjski ptak; burza
- 40 stan upojenia, najwyższej przyjemności
- 41 rodzaj ptasiego pióra
- 42 zapalnik
- 43 kaznodzieja protestancki
- 45 bohater „Grażyny” A. Mickiewicza
- 46 ośrodek Kozaków ukraińskich
- 50 duży motyl dzienny
- 54 daw. żołnierz piechoty francuskiej
- 56 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
- 57 postać z powieści „Paragraf 22” J. Hellera
- 59 1. ziemia przeznaczona pod zasiew; 2. dawna jednostka miary powierzchni ziemi uprawnej; włoka
- 61 oddział jazdy w staroż. Rzymie
- 63 jednostka indukcji magnetycznej (gaus)



SUDOKU

łatwe ▼

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

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 28.03 do 03.04.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Ten tydzień to czas, gdy twoja energia osiąga poziom jak po wypiciu pięciu espresso. Może warto zwolnić? Ale kto zwalnia, ten nie wygrywa, prawda?



BYK

Planujesz oszczędzać, ale wpadnie Ci w ręce katalog promocji i... walka będzie trudna, ale pamiętaj: nowa zastawa to inwestycja w szczęście.



BLIŹNIĘTA

Twój umysł będzie pracował na pełnych obrotach. Raz chce odpocząć, drugi raz planuje podbój świata. Efekt? Robisz wszystko i nic jednocześnie. Ale za to próbujesz!



RAK

W tym tygodniu twoja wrażliwość osiągnie wysoki poziom. Ale to dobrze, bo ktoś w twoim otoczeniu potrzebuje wsparcia. Tylko nie zapomnij o sobie!



LEW

Twój blask będzie tak intensywny, że ludzie zaczną nosić okulary przeciwsłoneczne w twoim towarzystwie. Teraz możesz błyszczeć bez ograniczeń!



PANNA

Twój perfekcjonizm w tym tygodniu osiągnie poziom, przy którym nawet spinacze biurowe będą ułożone. Ale pamiętaj, że życie to nie lista zadań. Czasem warto odpuścić!



WAGA

W tym tygodniu twoja zdolność do podejmowania decyzji będzie przypominała wahadło. Nie martw się, i tak wyjdiesz na swoje. Zawsze możesz rzucić kostką.



SKORPION

Twój magnetyzm w tym tygodniu będzie silny, ale uważaj – nie wszystko, co błyszczysz, jest złotem. Chyba że chodzi o twoje ulubione ciasto. Wtedy warto dać się skusić.



STRZELEC

Twój optymizm będzie zaraźliwy, ale pamiętaj, że nie każdy lubi być wciągnięty w Twoje szalone pomysły. Czasem warto zwolnić i posłuchać, co mówią inni. Ale tylko czasem!



KOZIOROŻEC

Twój plan na ten tydzień jest bardzo napięty, ale pamiętaj, że życie lubi płać figle. Jeśli coś pójdzie nie tak, nie panikuj – to tylko przypomina Ci, że jesteś człowiekiem.



WODNIK

Twój umysł będzie pracował na wysokim poziomie, tak że nie każdy nadąży za twoimi rewolucyjnymi pomysłami. Może warto wyluzować i po prostu cieszyć się chwilą?



RYBY

Twoja intuicja w tym tygodniu będzie silna, taka, że zaczniesz przewidywać, co kto powie. Uważaj, żeby nie zagubić się w swoich marzeniach. Czasem warto wrócić na ziemię.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

REKLAMA

3716_DU

3707_DU



LEGO Free Play

at **Enniscorthy Library**

Every Saturday from 11am-5pm

Gach Sathairn ó 11rn-5in

This is a Free Play Event
No Booking Required

Comhairle Contae Loch Garman Wexford County Council



storytime

Mondays @ 3.30pm

Ballyroan Library, Orchardstown Villas, Dublin, D14 VY33

Storytime Nenagh Library

Every Thursday 11.15am

Comhairle Contae Thiobraid Árann Tipperary County Council Library Service

Right to Read at your Library



DOLPHIN'S BARN LIBRARY

Toddler Time

Tuesdays 10:30 - 11:30AM



Watergrasshill Playgroup

All smallies and their carers welcome!

Join us for a fun morning with music, bubbles, shakers, play & coffee!

Please bring €5 and a reusable cup

Tuesdays 10AM-12PM

First Fruits Art Centre

Watergrasshill, T56X021

CLONMEL LIBRARY

LEGO CODING CLUB



AGES 10 AND UP

6 WEEK CLASS

THURSDAYS 3:30 - 4:30PM

BOOKING IS ESSENTIAL CALL 052-616-6130

CALMAST USE TU Comhairle Contae Thiobraid Árann Tipperary County Council Library Service LEGO education

3796_DU

3797_DU

Hashimoto – stan zapalny organizmu

Choroba Hashimoto to autoimmunologiczne schorzenie, w którym układ odpornościowy atakuje własne komórki, głównie tarczycy. Problem nie dotyczy jednak tylko tarczycy, lecz nieprawidłowej pracy układu odpornościowego, a choroba tarczycy to jedynie efekt przewlekłego stanu zapalnego w organizmie.

Hashimoto uznawane jest za chorobę nieuleczalną, ale w rzeczywistości nie jest to do końca prawda. Pacjentom przepisuje się lewotyroksynę, której przyjmowanie nie jest zalecane do końca życia.

Warto jednak wiedzieć, że przyjmowanie hormonów tarczycy jedynie uzupełnia niedobory wynikające z uszkodzenia tego gruczołu, ale nie zatrzymuje procesu zapalnego ani dalszego niszczenia tarczycy.

Nie ma jednej skutecznej metody leczenia Hashimoto, ale jeśli nie podejmiemy działań mających na celu ograniczenie stanu zapalnego, choroba będzie postępować. Może to prowadzić do konieczności zwiększania dawek hormonów oraz wzrostu ryzyka wystąpienia innych chorób autoimmunologicznych.

Chociaż kiedyś za główną przyczynę choroby uznawano genetykę, obecnie coraz większą rolę

przypisuje się czynnikom środowiskowym, które mogą wywoływać i pogarszać przebieg choroby. Należą do nich m.in.: przetworzona żywność, niedobory pokarmowe, infekcje, stres, toksyny, nadwrażliwości pokarmowe, brak aktywności fizycznej oraz zaburzenia równowagi hormonalnej.

Liczne przykłady pokazują, że eliminacja tych czynników i wyleczenie jelit, mogą pomóc wyciszyć stan zapalny oraz zahamować proces autoimmunologiczny. Dzięki temu objawy ustępują, poprawia się samopoczucie, a chorobę można wprowadzić w stan remisji. Tarczyca ma zdolności regeneracyjne!

Oto kilka kroków, które mogą pomóc w zarządzaniu chorobą Hashimoto:

- **Eliminacja glutenu** – Osoby z Hashimoto często mają wyższą skłonność do celiakii, alergii i nadwrażliwości na gluten.
- **Zdrowa dieta** – Wybieraj nieprzetworzoną żywność i gotuj w domu z prostych, wysokiej jakości produktów, unikając konserwantów, pestycydów i antybiotyków.
- **Diagnostyka nadwrażliwości pokarmowych** – Pozwoli Ci cieszyć się jedzeniem bez przykrych dolegliwości trawien-nych.
- **Suplementacja** – Pomaga walczyć z objawami takimi jak



FOTO: FREEPIK

zmęczenie, wypadanie włosów czy wahania nastroju. Szczególnie ważne są: selen, cynk, magnez, witamina D3, kwasy omega-3, witamina E, a także kurkumina, inozytol i tymochinon.

- **Odpowiednie nawodnienie** – Wspiera usuwanie toksyn i poprawia ogólne samopoczucie. Warto pić ziołowe herbaty (rumianek, pokrzywa) oraz wodę z cytryną.
- **Regulacja poziomu cukru we krwi** – Stosuj produkty o silnym potencjale przeciwdrożdżającym.

■ **Holistyczne podejście** – Słuchaj swojego ciała, uprawiaj sport i dostosuj aktywność fizyczną do swoich możliwości.

■ **Higiena snu** – Śpij 7-8 godzin, kładź się spać o regularnych porach, unikaj ekranów przed snem, relaksuj się.

■ **Łagodność wobec siebie** – Zmniejsz wymagania wobec siebie, dbaj o siebie z troską i bądź bardziej uważny/a. Zatrzymaj się na chwilę i nie miej wyrzutów sumienia, jeśli poświęcisz czas tylko sobie.

Nie idź na kompromis! Z Hashi-

moto można żyć normalnie, a nawet lepiej. Właściwa diagnoza to pierwszy krok w stronę zdrowia. Należy pamiętać, że każdy organizm jest inny, a najskuteczniejsze podejście do leczenia Hashimoto to holistyczne podejście, oparte na odpowiedniej diecie, suplementacji i zarządzaniu stresem. Niezwykle ważne jest to, aby nie tylko polegać na farmakoterapii, ale także dać szansę naturze i zdrowym nawykom, które wspierają organizm w jego walce z chorobą.

**Maciej Jaworski
FAT OUT**

Autor mieszka od 20-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.

Fałszywe terapie leki i z internetu

Rzecznik Praw Pacjenta i Główny Inspektor Farmaceutyczny w Polsce zawarli porozumienie w sprawie podjęcia wspólnych działań, chroniących pacjentów przed fałszywymi lekami i terapiami dostępnymi w internecie – poinformował Marek Kos, wiceminister zdrowia. Dodał, że bezpieczeństwo lekowe jest jednym z podstawowych praw pacjenta.

Wiceminister Kos zauważył, że to właśnie w sieci za pośrednictwem receptomatów lub innych paramedycznych stron, bez najmniej-

szego problemu można nabyć leki, które w rzeczywistości nie są lekami, a substancjami szkodliwymi dla życia i zdrowia pacjentów.

„W internecie pacjenci oprócz podrobionych leków sięgają również po różnego rodzaju terapie, które faktycznie nie leczą, a jedynie nabijają kieszenie szarlatanom, żerującym na niewiedzy, a nierzadko desperacji pacjentów. Jak dodał Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta, porozumienie z Głównym Inspektorem Farmaceutycznym ma na celu wymianę informacji i podjęcie wspólnych działań dla zwiększenia bezpieczeństwa pacjentów, którzy powinni mieć pewność, że to, co kupują w aptece, również przez internet, faktycznie jest lekiem.

„Nie brakuje w internecie, żerujących na społecznej niewiedzy, szarlatanów, którzy za nic mają ludzkie zdrowie i życie

w pogoni za łatwym zyskiem. Nasze porozumienie i współpraca mają im w tym przeszkodzić. Doraźne oraz systemowe działania i planowane kampanie edukacyjne utrudnią oszustom nielegalną działalność i ukróć szkodliwy i niebezpieczny proceder sprzedawania niesprawdzonych terapii” – dodał minister Chmielowiec.

Łukasz Pietrzak, Główny Inspektor Farmaceutyczny zwrócił uwagę na ogromną skalę oszustw farmaceutycznych – nie tylko w internecie.

„Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że 32 proc. zafałszowanych leków nie zawiera żadnej substancji leczniczej, w przypadku 21 proc. deklarowana substancja lecznicza owszem jest, ale w dawce znacznie wyższej lub niższej, niż wynikałoby z informacji na opakowaniu. Dodatkowo – w 20 procentach – fałszywe leki zawierają zupełnie inne substancje niż deklarowane. Innymi słowy, trzy czwarte tych preparatów stanowi realne zagrożenie dla naszego zdrowia” – podał Łukasz Pietrzak.

W Polsce, Narodowy Fundusz Zdrowia podaje, że aż 26 tys. osób trafiło w ubiegłym roku do szpitala z powodu zatrucia lekami, koszt ich leczenia przekroczył 90 mln zł”. Dodał, że według WHO z powodu przyjmo-

wania sfałszowanych leków rocznie umiera milion ludzi na świecie.

Jak podkreślił Główny Inspektor Farmaceutyczny, zagrożenie związane z fałszywymi lekami jest nie tylko realne, ale i globalne – jak sama przestępczość farmaceutyczna, która w internecie rozprzestrzenia się „jak zaraza”.

„Walka z przestępczością farmaceutyczną trwa, a Główny Inspektor Farmaceutyczny jest na pierwszej linii frontu, zwłaszcza że ma kompetencje do kontrolowania wytwarzania leków oraz ich obrotu. Ponadto wydajemy bardzo duże kwoty na badanie jakości produkowanych i sprzedawanych w Polsce leków” – zaznaczył Pietrzak.

Łukasz Pietrzak zwrócił też uwagę, że jednym z podstawowych praw pacjentów jest bezpieczeństwo terapii, a znakomita większość terapii opiera się na lekach. „Te, żeby były skuteczne i faktycznie pomagały, a nie szkodziły, muszą być sprawdzone i pochodzić z pewnego oraz legalnego źródła” – podkreślił Główny Inspektor Farmaceutyczny.

Wspólnie z Rzecznikiem Praw Pacjenta i Ministerstwem Zdrowia zaapelował do Polaków, żeby nie wierzyli w „cudowne” terapie promowane w internecie. A leki kupowali tylko w sprawdzonych aptekach. (PAP)



Rozwiązania z nr NG83

Krzyżówka z nr NG83 Poziomo: 1 DZIEWICTWO, 5 WB, 6 CEDZINY, 10 INDYGOSOLE, 11 GE, 12 FATA, 14 ENNS, 15 MINC, 16 ŻUŻMANT, 17 UNICI, 19 WU, 20 BARY, 22 FUMAROLE, 24 ALLEGRETTO, 28 AURANGZEB, 31 CD, 32 LIŚCIOZWÓJ, 36 ARYTMA, 38 ONO, 40 BADALONA, 41 NEY, 42 ANTONIO, 43 BOH, 44 LUK, 45 YALE, 46 HOMILIARZ, 47 DUDKA, 48 KISZ, 50 TRAKTIERNIA, 54 ATE, 55 CERKIEW, 58 ROY, 59 OHIO, 60 KRA. **Pionowo:** 1 DZIERŻAWA, 2 ERYTEMA, 3 CASSETONE, 4 WILANÓW, 5 WAGADUGU, 6 CIF, 7 DWT, 8 ID, 9 YETI, 13 ANNABERGIT, 15 MINOTAUR, 18 IWA, 21 ROSE, 23 MDA, 25 LM, 26 GAPIOSTWO, 27 THROMBOSIS, 29 US, 30 BRATYSŁAWA, 31 CHOCHLIK, 33 CHANOUI, 34 WĘDKARSTWO, 35 JOLLY, 36 ANNALISTA, 37 MENHADEN, 39 OPAK, 46 HZ, 49 STER, 51 ANI, 52 EO, 53 INA, 54 AJ, 55 CY, 56 RH, 57 IQ.

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

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

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

REKLAMA



Free Mental Health & Wellbeing Workshops
in Shannon Family Resource Centre
For anyone aged 18+ with an interest in mental health



Journaling for Wellbeing



Discover a simple tool to support your wellbeing and mental health

- ✓ Learn how journaling can support wellbeing and mental health
- ✓ Explore different ways to journal
- ✓ Learn tips and techniques to keep you motivated
- ✓ Get started with simple journaling prompts

**April 2nd 2025**
10.30am – 1.00pm

**Shannon FRC**
Respond Community Building
Rineanna View,
Shannon, Co. Clare
Eircode: V14 XV97

BOOK NOW:
<https://www.shannonfrc.com/healthpromotion>



REKLAMA

3799_DU

**radiocenzura.pl**
**@radio_cenzura**
**@radiocenzura**



Witaj w Radiu Cenzura!

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

#RadioCenzura #BezCenzury #Autentyczność

**RADIO CENZURA**

3496_DU

Szanty po polsku Dublin 2025



FOTO: DOROTAOSTROWSKA.COM.PL

Zapraszamy na szanty w wykonaniu Tomka Szoldrowskiego (gitara i wokal) i Michała Chrusciela (gitara).

Tomek od kilkunastu lat gra i śpiewa szanty, poezję śpiewaną jak również mniej znane i czasem te bardziej znane piosenki rockowe. Od kilku lat tworzy również autorski materiał grając go solo i w zespole.

Michał – kilkanaście już z górą lat gra w wielu składach metalowych, rockowych przez irlandzkie rytmy aż po szanty i autorskie projekty.

Razem tworzą połowę składu Akustyczni, który prezentuje własne utwory będące wypadkową wielu rytmów, stylów, od bluesa, rocka przez pop czy poezję śpiewaną i szanty do roc-

kowych klasyków włącznie.

Tomek jest autorem tekstów w składzie, a Michał głównym twórcą muzyki.

Od lat grają koncerty w klubach w Krakowie, Tarnowie, Nowym Sączu, na Mazurach i wielu innych miejscowościach, w głównej mierze Małopolski i Podkarpacia.

Wśród utworów z programu Shanties znajdują się między żeglarskie klasyki takie jak: Hiszpańskie Dziewczyny, Stary bryg, Śmiały harpunnik, Przechyl, Dziś Włóczęga jak również romantyczne ballady, takie jak: Kobiety z portu, Ballada o brygu i wiele, wiele innych znanych i mniej znanych utworów, które zabiorą publiczność w krainę starych żaglowców, dzikich i wściekłych objęć oceanów, zimnych

mórz i gorących kobiet. Przeniosą widzów do portów, gdzie stęsknieni żeglarze chcieli wracać po długich i zimnych rejsach.

Dlatego serdecznie Państwa zapraszamy na występ pełen pasji, uczucia i przeniesmy się razem na wspaniałe wody oceanów.

Miło nam poinformować Was, że klub Polskich Żeglarzy w Irlandii obchodzi w tym roku swoje 10-lecie i objął patronatem medialnym to wydarzenie.

Gdzie: Fibber Magees, D1
Kiedy: 10 czerwca, godz. 20:00
Bilety online: w cenie €10 dostępne na bilety.ng24.ie i bilecik.ie
Bilety przy wejściu: €15
Organizator: Alternative 4
Regulamin: www.alter4.eu/regulamin
NG, materiały prasowe

Polskie smaki na Spring Feast

Polska Biblioteka Biblary zaprasza na Spring Feast na Inchicore!

Polacy w Dublinie! Pokażmy naszą kulturę i wyjątkowe smaki na Spring Feast – wielokulturowej uczcie, która odbędzie się 29 marca (sobota) w godz. 18:00-22:00 w CIE Hall, Inchicore (D08 PA07).

To doskonała okazja, by wspólnie świętować, poznać nowych ludzi i podzielić się naszymi tradycyjnymi potrawami! Przygotujcie pierogi, bigos, sernik czy inną polską specjalność i zaprezentujmy naszą kuchnię w najlepszym wydaniu.

Nie zabraknie muzyki, wspaniałej atmosfery i międzynarodowych smaków. Dołączcie do nas! Więcej informacji: facebook.com/biblioteka.polska-dublin. **NG**



Spring Feast

JOIN US FOR A MULTI-CULTURAL SPRING FEAST. BRING A DISH FROM YOUR CULTURE TO SHARE. THERE WILL BE MUSIC, COMMUNITY AND FUN.

SAT 29 MARCH
6-10 PM
CIE HALL, INCHICORE, D08 PA07

sign up here:
<https://forms.gle/tVLMgvf8B8eMhU46>

FOTO: FACEBOOK.COM/BIBLIOTEKA.POLSKADUBLIN

Żółty i złoty

Znaczenie kolorów w życiu Celtów

Celtowie zawsze kojarzyli złoto ze Słońcem, ze względu na barwę metalu. Aby nadać niektórym obrazom czy też figurom boskiego splendoru, Celtowie domalowywali im elementy w złotym lub żółtym kolorze, symbolizującym króla i jego panowanie na ziemi.

Znaczenie złota w życiu Celtów

Złoto reprezentowało w życiu celtyckim prawdziwy splendor rajskiej światłości. Ze względu na swoją jasność kreowało wręcz idealną, boską przestrzeń, gdzie jest miejsce na cuda. Już pradawni Druidzi zauważyli, że złoto posiada niezwykle właściwości. Pasuje do każdego koloru, nie przyjmuje cienia, dzięki czemu jest i było pierwiastkiem duchowości. W procesie oczyszczania złota poprzez działanie na niego ognia, widziano obraz oczyszczania człowieka sprawiedliwego poprzez życiowe doświadczenia i ogólnie pojęte zło, które go dotyka.

Celtowie a kolor żółty

Kolor żółty w życiu celtyckim również był kojarzony ze światłem i boskim maje-

statem. Niektórzy utożsamiali cechy koloru żółtego z bielą, która jest uosobieniem dobroci, czystości i szlachetności. Niekiedy żółć była kojarzona z kimś złym, działając opozycyjnie na wszechpotężne dobro.

W judaizmie np. kolor żółty utożsamiano ze zdradą, wrogością a niekiedy bez-

wstydem. Na ikonografii religijnej w żółtych szatach przedstawiano Judasza, który wydał na śmierć Syna Bożego oraz Salome, córkę Herodiady, która kazała Herodowi, aby zgładził Jana Chrzciciela.

Od wieków znane człowiekowi

Złoto znane jest ludziom od 6 tysięcy

lat. Stosunek człowieka do tego metalu zmieniał się sukcesywnie zależnie od miejsca i czasu. W Egipcie, w starożytności, potrafiono wydobyć około tony kruszcu rocznie.

W czasach Imperium Rzymskiego wydobywano od 5 do 10 ton rocznie. Wieki średnie przyniosły jednak spadek do około tony rocznego urobku. Dużo jednak pozyskiwano go w Rosji. Nawet utarło się takie powiedzenie, że „kraj ten węglem i złotem stoi”.

Jako środek płatniczy

W starożytności, złoto ze względu na swoją niezwykłość, uważane było już wtedy za metal szlachetny. Celtowie używali go obrzędów przywracających człowiekowi zdrowie oraz podczas rytuałów, podczas których oddawano cześć celtyckim bóstwom.

W wielu epokach złoto pełniło funkcję środka płatniczego, ale przede wszystkim było materiałem jubilerskim.

Ciekawostką może być to, że w Polsce, w województwie świętokrzyskim znaleziono najwięcej monet celtyckich wykonanych ze złota, których rewers przypomina słońce.

Ewa Michałowska-Walkiewicz



R E K L A M A

SPOTKANIA Z EKSPERTAMI
INSPIRACJE I MOTYWACJA DO DZIAŁANIA

DOSKONAŁA OKAZJA DO ZDOBYCIA WIEDZY
NAWIĄZANIA KONTAKTÓW I WYMIANY DOŚWIADCZEŃ

RADIO CENZURA

FORUM PRZEDSIĘBIORCZOŚCI

NOWOCZESNY MARKETING

JAK ZWIĘKSZYĆ SPRZEDAŻ PRODUKTÓW I USŁUG?
W JAKI SPOSÓB UTRZYMAĆ SIĘ NA RYNKU?

MARCIN SZULC
PRAWNIK
WŁAŚCICIEL KANCELARIJ PRAWNEJ

ROBERT GANCARZ
FINANSE
INTELEKTUALNE OSZCZĘDZANIE

REMIGIUSZ DECHNIK
PRZEDSIĘBIORCA

KASJA MIKOŁAJCZYK
NASZA GAZETA, RC

EWELINA RUDZIK
SPECJALISTKA OD MEDIÓW SPOŁECZNYCH

MALGORZATA KLONOWSKA
MARKETING

RAFAŁ KOSTRZEWA
FOTOGRAF

BILETY €15

29.03.25

GLASHAUS HOTEL
BELGARD SQUARE WEST
TALLAGHT DUBLIN
D24AT84

WIĘCEJ INFORMACJI

WHATSAPP 0872328407 E-MAIL REKLAMA.RADIO.CENZURA@GMAIL.COM

R E K L A M A

POLSKI OŚRODEK SPOŁECZNO-KULTURALNY
ORAZ
2 DRUŻYNA HARCERSKA HUFCA TATRY I ZAKOPANE
ZWIĄZKU HARCERSTWA POLSKIEGO W IRLANDII

ZAPRASZAJĄ NA

Przedstawienie

W 82 ROCZNICĘ AKCJI POD ARSENAŁEM

Poświęcone Druhowi Aleksandrowi Kamińskiemu
i jego bohaterom - harcerzom Szarych Szeregów
uczestnikom Akcji pod Arsenalem

DOM POLSKI,
20 FITZWILLIAM PLACE
DUBLIN 2 D02YV58

**29 MARCA 2025
O GODZ. 17:00**

Odzio jestes Rudy, Alku i Zosko

ZOSKA

WEJŚCIE WOLNE

PATRONAT OBEJMUJE RADIO CENZURA

POLSKI OŚRODEK SPOŁECZNO-KULTURALNY

ZHP HUFEC TATRY

ZHP HUFEC ZAKOPANE

FOTO: FREEPIK