

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 15, 17.11.2023, rok I, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

Tu kupisz bilety
na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź,
co jest
grane!



3250_DU

Nowy raport pograża rynek

czytaj str. 3

EVICTIION NOTICE
(NOTICE TO QUIT)

Date:

Tenant:

Address:

Dom Polski
w nowej
odśłonie

czytaj str. 9

Gabriel Byrne
w roli
Samuela
Becketta

czytaj str. 7

PŁATNOŚCI JEDNORAZOWE
PRZED ZIMĄ

Pomoc państwa
w pokryciu
kosztów
utrzymania

czytaj str. 10

Odkrywamy
świat

z uczniami Szkoły SEN
w Dublinie

czytaj str. 15



REKLAMA

ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI
I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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

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

ROSTRA
Solicitors

Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

085 PRAWNIK

085 7729645 • 01 4910010

MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3210_DU

AG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

• ODSZKODOWANIA: WYPADKI DROGOWE, PRZY PRACY, W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

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

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.

3360_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,
Agnieszka Dujka, Katarzyna Dąbrowska, Maciej Jaworski,
Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk, Adrian Sukiennik,
Joanna Szubstarska, Ewa Michałowska-Walkiewicz, Szymon
Urbanek, Agnieszka Zawadzka

KOREKTA

Zespół

DYSTRYBUCJA

dystribucja@ng24.ie

KONTAKT / MARKETING / REKLAMA / ADVERTISEMENT

ads@ng24.ie
tel.: +353 89 264 03 50
tel.: +353 89 401 90 06
tel.: +48 723 94 88 78

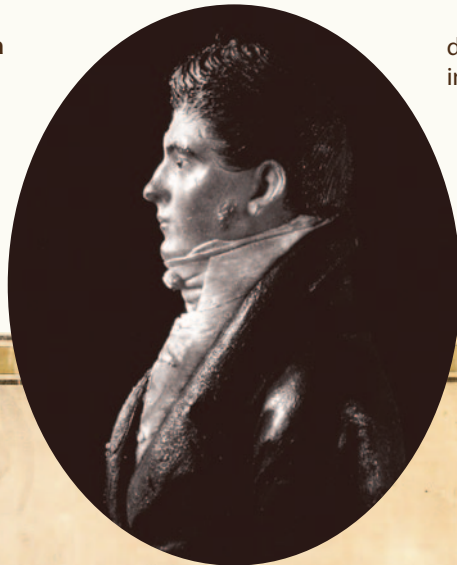
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Nasza Gazeta Ltd. zastrzega, że żadna część ani całość dzieła materiałów opublikowanych w Naszej Gazecie oraz na portalu ng24.ie nie mogą być dalej rozpowszechniane i reprodukowane bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów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



IRLANDIA

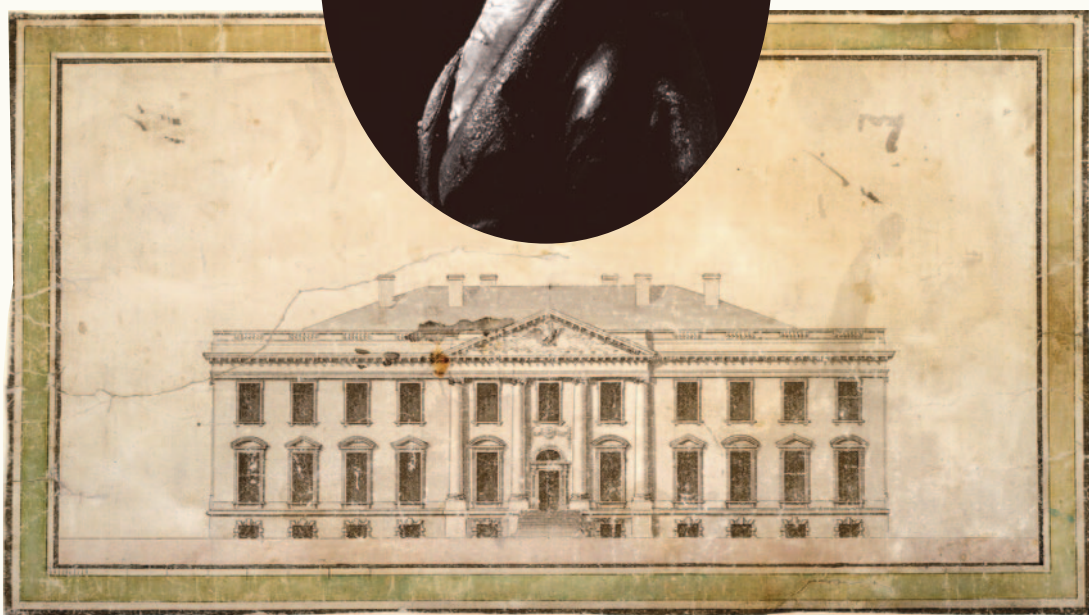
James Hoban. Irlandczyk, który zaprojektował Biały Dom

Oficjalna rezydencja Prezydenta Stanów Zjednoczonych, zwana Białym Domem, to jeden z najbardziej znanych i rozpoznawalnych budynków na świecie, zlokalizowany przy 1600 Pennsylvania Avenue w Waszyngtonie.



da Cassellsa w 1745 r. To on stał się inspiracją dla proponowanej przez Hobana fasady Białego Domu.

Przez następne osiem lat Hoban nadzorował budowę domu prezydenta. Niestety, George Washington nigdy tam nie zamieszkał, gdyż zmarł w 1799 r. i dopiero jego następca – prezydent



Każdy z nas wie, jak wygląda budynek, ale może nie każdy wie, że został zaprojektowany przez Irlandczyka, którego skromne początki i późniejszy sukces zawodowy i finansowy są klasycznym przykładem spełnienia „amerykańskiego snu”.

Twórca projektu jednej z najsłynniejszych budowli na świecie nazywał się James Hoban. Urodził się ok. 1760 r. niedaleko wsi Callan, w hr. Kilkenny. Niewiele wiemy na temat jego dzieciństwa, poza tym, że jego rodzice nazywali się Edward i Marta oraz, że miał dwóch braci: Józefa i Filipa oraz siostrę Annę. Rodzina mieszkała w małym domku krytym strzechą w ogromnej posiadłości Desart, która należała do bogatego barona Johna Cuffe. Ojciec Hobana był prawdopodobnie dzierżawcą tej ziemi lub był pracował dla barona.

Młody James został utalentowanym stolarzem i wytwórcą kół. Wykazywał duży talent i umiejętności rysunkowe, dzięki czemu w 1780 r. otrzymał stypendium na studia w Szkole Rysunku Architektonicznego Królewskiego Towarzystwa Dublińskiego (Royal Dublin Society's School of Architectural Drawing).

Podczas studiów Hoban zdobył prestiżową nagrodę, zwaną medalem księcia Leinster, za serię rysunków wsporników, schodów i dachów. Dyrektor szkoły Thomas Ivory, który zaprojektował wiele budynków w stylu gregoriańskim w Dublinie, przyjął go na praktyki.

Hoban został architektem i w 1785 r. wyemigrował do Filadelfii w Stanach Zjednoczonych. W 1787 r. przeniósł się do Charleston w Południowej Ka-

rolinie, gdzie jego architektura w stylu gregoriańskim zaczęła pojawiać się wśród nowych budynków miasta, w tym w Teatrze Charleston na tysiąc miejsc i gmachu Sądu hrabstwa Charleston.

W maju 1791 r., kiedy prezydent George Washington odwiedził Charleston, Hoban był już znanym architektem. Wiele zaprojektowanych przez niego budynków pokazano prezydentowi, który był pod ich wrażeniem.

W tym czasie w Waszyngtonie rozpoczęły się już prace budowlane nad budynkiem, który miał służyć jako oficjalna rezydencja prezydenta. Pierwotnie dom prezydenta miał zbudować urodzony we Francji architekt Pierre Charles L'Enfant. W 1791 r. wybrał już nawet miejsce i położył część fundamentów pod zaprojektowany ekstrawagancki pałac, który miał być czterokrotnie większy niż budynek, którego kształt i wielkość znamy. Najwyraźniej prezydent zdecydował się na zmianę projektu rezydencji, w wyniku czego w lutym 1792 r. L'Enfant został odwołany i ogłoszono publiczny konkurs na nowy projekt prezydenckiej rezydencji.

Pamiętając pracę Hobana w Charleston, George Washington zaprosił go do przesłania swoich rysunków. Hoban udał się nawet do Waszyngtonu, aby osobiście omówić swoje projekty z prezydentem.

Projekt Hobana opierał się na innym kultowym budynku, który podziwiał podczas studiów w Dublinie, a mianowicie Leinster House, który został zaprojektowany przez Richar-

John Adams rezydował w nowej prezydenckiej siedzibie w 1800 roku.

Podczas Wojny brytyjsko-amerykańskiej 1812 r. brytyjscy żołnierze zajęli Waszyngton i spalili wiele budynków miasta i w 1814 r. spłonęła również siedziba prezydenta. Tuż po wojnie, która trwała do lutego 1815 r., renowacje Białego Domu zlecono Hobanowi. Na szczęście udało mu się zachować zewnętrzne ściany z białego piaskowca, który przetrwał płomienie.

Przez lata oryginalny projekt przeszedł wiele innych zmian. Budynek był kilkakrotnie rozbudowywany. W 1952 r. prezydent Harry S. Truman odnowił wszystko z wyjątkiem zewnętrznej części domu. Dlatego charakterystyczna biała północna fasada Hobana zawsze pozostała taka sama.

Dzięki projektowi Białego Domu, Hoban stał się nadzorcą wszystkich robót publicznych w Waszyngtonie i nadzorował między innymi ukończenie innych wybitnych budowli: budynków Skarbu Państwa i Kapitolu, będącego siedzibą Kongresu Stanów Zjednoczonych.

Oprócz pracy architektonicznej Hoban był również jednym z pierwszych aktywnych katolików w Ameryce. Pomógł finansować i budować wiele instytucji katolickich, w tym Uniwersytet Georgetown w Waszyngtonie. Miał dziesięcioro dzieci, z których wiele zostało wybitnymi prawnikami, oficerami marynarki i księżmi.

Hoban mieszkał i pracował w Waszyngtonie aż do swojej śmierci, która nastąpiła 8 grudnia 1831 roku.

RB

Nowy raport Threshold pogrąża rynek

EVICTIION NOTICE
(NOTICE TO QUIT)
Date:
Tenant:

Jak wynika z raportu za trzeci kwartał 2023 r. sporządzonego przez organizację Threshold, która zajmuje się zapobieganiem bezdomności, tego lata ponad 5 tys. gospodarstw domowych było zagrożonych kryzysem bezdomności. W tym okresie, dokładnie 5318 najemców było zagrożonych utratą umowy najmu, ponieważ wynajmujący chciał sprzedać nieruchomość.

W tym okresie doradcy Threshold udzielili wsparcia prawie 9 tys. gospodarstwom domowym w różnych kwestiach prawnych. Jak

wynika z raportu omawianego przez „Irish Times”, ponad połowa zapytań dotyczyła rozwiązania umowy najmu. Jest to 38 proc. wzrost w porównaniu do trzeciego kwartału ub. roku.

Raport dodatkowo ukazał szokujące dane rosnącej liczby zapytań najemców odnośnie do niskiego standardu wynajmowanych nieruchomości. Od lipca do września br. 7 proc. wszystkich zapytań dotyczyło standardów zakwaterowania, w porównaniu z 4,5 proc. w okresie od kwietnia do czerwca. Pytano głównie o problemy z pleśnią i awarią systemów grzewczych.

Najemcy często zgłaszali proble-

my związane z nieodpowiednią wentylacją lub słabą izolacją, które zwiększają koszty i tak już drogiego ogrzewania.

Przy okazji upublicznienia raportu, organizacja Threshold przypominała, że istnieje minimalny zestaw standardów prawnych, których właściciele nieruchomości muszą przestrzegać i które muszą zostać spełnione w wynajmowanych lokalach.

Przykładowo, najemca może oczekiwać, że wewnątrz i część zewnętrzna nieruchomości są utrzymywane przez właściciela w odpowiednim stanie technicznym. Toalety i prysznice powinny być

w „dobrym stanie”, bezpieczne i odpowiednio izolowane, „musi być zapewnione odpowiednie ogrzewanie, a pomieszczenia muszą mieć odpowiednią wentylację”.

Jednakże w sytuacji, gdy jest coraz mniej mieszkań na wynajem, niektórzy obniżają swoje standardy poniżej minimum. W większości przypadków najemca musi zgodzić się na bylejałość za wysoką cenę. Pojawia się jednak światło w tunelu, bo Threshold zaproponował wprowadzenie inspekcji mieszkań, które odbywałyby się na wzór badań technicznych (NCT) samochodów. Komisja sprawdzałaby czy dany lokal spełnia odpowiednie

standardy i nadaje się do wynajmowania.

Prawdopodobnie oznaczałoby to, że wynajmowana nieruchomość musiałaby zostać „certyfikowana”, ale może być to jeszcze długa droga, bo „wymagana jest co najmniej zmiana istniejącego systemu inspekcji władz lokalnych, aby zaradzić ogromnym niespójnościom w podejściu władz lokalnych i trudnościom w monitorowaniu nieruchomości, które nie przeszły inspekcji” – na razie tyle stwierdza raport i nie podaje żadnych szczegółów dotyczących wdrożenia nowego systemu inspekcji.

Beata Bieniada

Średni wiek młodych mam jest najwyższy w historii

Jak wynika z nowych danych Głównego Urzędu Statystycznego opublikowanych w rocznym Raporcie Vital Statistics za 2021 r. dotyczącym narodzin i zgonów w Republice, średni wiek matek rodzących wzrósł do 33,3 lat. Sprawia to, że jest najwyższy od czasu pierwszej rejestracji danych.

W 2021 r. w Irlandii urodziło się łącznie 60 575 dzieci, co oznacza wzrost o 6,6 proc. w porównaniu z 2020 r. Wśród urodzonych dzieci było 1038 bliźniąt i 16 trojaczek.

Ze zbioru danych wynika, że liczba kobiet rodzących w wieku 40 lat i starszych znacznie wzrosła w dekadzie między 2011 a 2021 rokiem, a liczba kobiet rodzących w wieku poniżej 20 lat drastycznie spadła. W 2021 roku liczba

kobiet rodzących w wieku 40 lat i więcej wzrosła o ok. 33 proc. w porównaniu do 2011 roku.

Tymczasem, liczba urodzeń dzieci przez kobiety w wieku poniżej 20 lat spadła o 58 proc., osiągając najniższy odsetek od 1958 r. W 2021 r. kobiety w wieku poniżej 20 lat urodziły 710 dzieci w porównaniu do 1690 dzieci urodzonych przez matki w tej grupie wiekowej w 2011 r.

Ten znaczny spadek moż-

na przypisać większej dostępności i stosowaniu środków antykoncepcyjnych w ostatnich latach, gdyż ich stosowanie zostało zalegalizowane w 2018 r. w wyniku referendum, w którym zalegalizowano również aborcję.

Ogólnie rzecz biorąc, najnowsze dane wyraźnie pokazują, że w ostatnich latach coraz więcej kobiet w Irlandii wyraźnie decyduje się na przesunięcie posiadania dzieci na znacznie późniejszy wiek. RK



REKLAMA

CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

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



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



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

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

Trzy duże konfiskaty marihuany w ciągu jednego dnia

Nie milkną doniesienia medialne na temat kolejnych przejęć przez służby celne przesyłek konopi indyjskich wysłanych do Irlandii. Tylko jednego dnia urzędnicy skarbowi w trzech niezależnych miejscach przechwycili nielegalny import narkotyków o milionowej wartości rynkowej.

3 listopada przy pomocy psa tropiącego Waffle w porcie w Dublinie celnicy przejęli 210 kg konopi indyjskich o szacunkowej wartości 4,2 mln euro. Nielegalne narkotyki umieszczone były w dużych stalowych pojemnikach

na trzech paletach. Przesyłka pochodziła z Niemiec i przeznaczona była do jednego adresata w Dublinie.

Tego samego dnia podczas kolejnego przeszukania funkcjonariusze skarbowi przejęli ok. 10 kg marihuany o szacunkowej wartości 200 tys. euro. Narkotyki były ukryte w pojeździe, który przyjechał z Wielkiej Brytanii. W związku z tą konfiskatą An Garda Síochána aresztowała już trzydziestokilkuletniego mężczyznę.

Również 3 listopada, w ramach osobnej operacji, przy pomocy psa tropiącego Jaimesa, na terenie jednej posesji (nie ujawniono, czy była

siedziba firmy czy mieszkanie osoby prywatnej) urzędnicy skarbowi przejęli ponad 9 kg żywej konopnej o szacunkowej wartości rynkowej 54 tys. euro.

Do konfiskat, które miały miejsce 3 listopada, doszło zaledwie tydzień po tym, jak 26 października celnicy na lotnisku w Dublinie przejęli ok. 186 kg konopi indyjskich, które ukryto w przesyłce cargo z Kanady. Rynkowa wartość narkotyku oszacowana została na 3,7 mln euro.

Narkotyki były ukryte w pudłach oznaczonych jako „Obuwie robocze” i „Kombinezon malarski”. Zostały wysłane na kilka adresów

w Dublinie. Nie podano jakim lotem przybył ładunek, ani jaką linią lotniczą.

Ta konfiskata jest drugim przypadkiem w ostatnich miesiącach, w którym przechwycono dużą ilość konopi indyjskich pochodzących z Kanady, gdzie posiadanie ich zarówno do celów rekreacyjnych, jak i leczniczych jest legalne. Federalna ustawa o konopiach indyjskich weszła w życie w październiku 2018 r., dzięki czemu Kanada stała się drugim krajem na świecie (po Urugwaju), który formalnie zalegalizował uprawę, posiadanie, nabywanie i spożywanie konopi indyjskich oraz jej produktów pochodnych.

Choć nie ma podejrzeń o związku między aresztowaniem Kanadyjczyka w sierpniu a niedawną dostawą skonfiskowaną 26 października, fakt, że konopie indyjskie są legalne w Kanadzie powoduje, że urzędnicy celnicy w wielu krajach dokładniej sprawdzają przesyłki towarowe przybywające z tego kierunku.

Również 26 października funkcjonariusze urzędu skarbowego na lotnisku w Shannon przechwycili 50 kg konopi indyjskich o szacunkowej wartości 1 mln euro, które odkryto w przesyłkach towa-

rowych pochodzących ze Szwajcarii i przeznaczonych dla adresata w Limerick. Ładunek opisywany był jako „pasza dla zwierząt”.

Jak pokazuje ostatnia konfiskata na lotnisku w Dublinie, handlarze wykazali się sprytem, próbując ukryć narkotyki w przesyłce obuwia i odzieży roboczej, która z łatwością mogłaby pozostać niezauważona, gdyby nie bardzo wrażliwy nos specjalnie wyszkolonego psa tropiącego o wdzięcznym imieniu Maggie.

Radosław Kotowski



FOTO: REVENUE, MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

Tani, szybki i bezpieczny kurier

Tani kurier

Polska-Irlandia-Polska

Ceny paczek:

- do 10 kg - 25€
- do 20 kg - 30€
- do 30kg - 35€
- do 40kg - 45€
- do 50kg - 55€

Transportujemy:

- paczki,
- przeprowadzki
- palety
- i wiele więcej

Skontaktuj się z nami

Tel IRL: 01 697 2177

kontakt@speedpack.com.pl

www.speedpack.com.pl

SPEEDPACK

USŁUGI KURIERSKIE

JAKOŚĆ 100% GWARANTOWANA

Bruce Springsteen ponownie zagra w Irlandii

Bruce Springsteen zawita ponownie w Irlandii od 9 do 19 maja, gdzie rozpocznie część swojej europejskiej trasy koncertowej. Legendarny amerykański piosenkarz i autor tekstów zagra przy Boucher Road w Belfaście w czwartek 9 maja, w Nowlan Park w Kilkenny w niedzielę 12 maja, na Páirc Uí Chaoimh w Cork w czwartek 16 maja oraz na stadionie Croke Park w Dublinie w niedzielę 19 maja.

Nadchodząca europejska trasa koncertowa w 2024 r. obejmie także koncerty w Wielkiej Brytanii, Francji, Czechach, Włoszech, Hiszpanii, Holandii, Belgii, Niemczech, Danii, Finlandii, Szwecji i Norwegii, a zakończy się 25 lipca występem na londyńskim stadionie Wembley.

Bilety na cztery irlandzkie koncerty trafiły do sprzedaży w poniedziałek, 6 listopada

o 8:00, z limitem 9 biletów na osobę. Zostały wyprzedane w ciągu kilku godzin. W mediach społecznościowych od razu pojawiły się oferty odsprzedaży biletów po wyższych cenach.

Oczywiście, dla zagorzałych fanów artysty żadna cena nie jest zbyt wysoka, jeśli koncert gwarantuje im szansę zobaczenia legendarnego muzyka w świetnej formie na żywo.

Oprócz doskonałej jakości swoich występów Springsteen jest również znany z tego, że jego koncerty trwają trzy godziny lub dłużej, co dobrze świadczy o muzyku i jego kondycji, zwłaszcza że ma już ponad 70 lat.

Chociaż irlandzcy fani Springsteena są zachwyceni jego powrotem na Zieloną Wyspę, to wiele osób skarży się, że ceny hoteli na maj w Dublinie, Cork, Kilkenny i Belfaście sięgnęły już sufitu, mimo że do koncertów pozostało jeszcze prawie pół roku. **RK**



FOTO: BRUCE SPRINGSTEEN NA CLIMATE PLEDGE ARENA W SEATTLE W ST. WASHINGTON, 28 LUTEGO 2023 R., DHARMABUMSTEAD, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

Wykryto złe opisy badań lekarskich w szpitalu w Letterkenny

W szpitalu uniwersyteckim w Letterkenny (LUH) analizowane są obecnie setki zdjęć rentgenowskich i ultrasonograficznych. Wewnętrzna kontrola wykazała, że ponad jedna trzecia opisów badań jednego radiologa zatrudnionego tymczasowo zawierała błędy.

Jak podaje grupa Saolta University Health Care, która za-

rządza szpitalem mieszczącym się w hr. Donegal, umowa z lekarzem zastępczym została rozwiązana w ciągu 10 dni od wykrycia nieprawidłowości, w wyniku obaw związanych z jakością jego pracy.

Lekarz miejscowy to lekarz zatrudniony na krótki okres lub na czas określony w celu uzupełnienia braków kadrowych w sytuacjach takich jak długotrwała choroba pracownika,

urlop macierzyński czy nieobsadzone wakaty w szpitalu.

Po rozwiązaniu umowy z radiologiem, starszy konsultant pracujący w LUH zwrócił się do kierownictwa szpitala z prośbą o dokonanie przeglądu pracy tej osoby, ale, jak podaje „The Irish Times”, nie otrzymał odpowiedzi. Konsultant osobiście przejrzał opisy badań wykonanych przez zwolnionego lekarza miejscowego i stwierdził, że ponad jedna trzecia, a dokładnie – 37 proc. opisów, zawiera błędy.

Warto zauważyć, że w żadnych doniesieniach medialnych na ten temat nie podano nazwiska radiologa, jego wieku ani płci, a nawet miejsca kształcenia i stałego zatrudnienia. Nie wiadomo nawet, czy osoba ta nadal wykonuje zawód.

Nie podano również informacji, czy lekarzowi mogą grozić jakiejkolwiek działania dyscyplinarne lub prawne w związku z błędnym wykonywaniem obowiązków służbowych.

W odniesieniu do przeglądu badań szpitalnych rzecznik firmy zarządczej LUH powiedział, że trwa pełna analiza pracy tego lekarza, aby zapewnić bezpieczeństwo pacjentów. Podkreślił, że szpital ma „przejrzystą politykę” rozwiązywania problemów dotyczących opieki klinicznej, która jest obecnie realizowana. – W przypadku wykrycia jakichkolwiek przypadków błędnej diagnozy, skontaktujemy się z pacjentami (...) i zostaną wprowadzone odpowiednie ustalenia dotyczące dalszej opieki – uspokajał.

W oddzielnych pismach skierowanych do Ministra Zdrowia Stephena Donnelly’ego we wrześniu grupa 11 konsultantów 78 lekarzy pierwszego kontaktu wezwała do wszczęcia niezależnego zewnętrznego dochodzenia w sprawie jakości Szpitala Uniwersyteckiego w Letterkenny, stwierdzając, że coraz trudniej jest im podjąć decyzję o wysłaniu pacjenta na szpitalny oddział ratunkowy ze względu na długi czas oczekiwania „na twardych krzesłach szpitalnych”.

W odpowiedzi na wniosek pod koniec października dyrektor generalny HSE Bernard Gloster zgodził się na oddelegowanie do Letterkenny zespołu w celu zbadania usług szpitalnych i społecznych.

Krystyna Zielińska

REKLAMA



Healthy Bread by Lukas

ZACZNIJ PORANEK

ze świeżym CHLEBKIEM






OFERUJEMY:

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

☎ Łukasz Gryczka: 089 94 60 247

✉ gryczka.lukasz@gmail.com

f Healthy bread by Lukas

Dostawy prosto do Twojego sklepu/domu

Zamów już dziś z wysyłką do drzwi na terenie całej Irlandii

Spróbuj, a nie zawiedziesz się!

REKLAMA

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie



Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

Stare zasady i nowe kary za złe parkowanie

3 listopada w całej Irlandii Północnej weszły w życie nowe, rygorystyczne zasady parkowania, które mają rozwiązać problem nagminnego zastawiania chodników samochodami. Kierowcy przyłapani na łamaniu przepisów będą musieli płacić wysokie kary.

Departament Infrastruktury Irlandii Północnej (DfI) stwierdził, że nowe ograniczenia dotyczące parkowania pomogą rozwiązać problem parkowania w niedozwo-

lonych miejscach, zakazując całkowitego lub częściowego parkowania na ścieżkach dla pieszych i chodnikach oraz w wielu oznaczonych miejscach przylegających do: pasa dla autobusów; wyznaczonych granic przystanku autobusowego; granicy pasa rowerowego; granicy jakiegokolwiek obowiązkowej strefy „zachowaj odstęp” (keep clear) przy szkołach.

Kierowcy, którzy będą naruszać nowe zasady, zostaną ukarani mandatem w wysokości 90 funtów, który zostanie obniżony do 45 funtów, jeśli

zostanie zapłacony w ciągu 14 dni.

Departament prosi kierowców o przestrzeganie nowych zasad i o zachowanie szczególnej ostrożności podczas parkowania, aby upewnić się, że nie powodują przeszkód i niedogodności dla innych. Pojazdy utrudniające ruch pieszy i kołowy mogą być szczególnie niebezpieczne dla dzieci, osób starszych, osób z wadą wzroku, osób o ograniczonej sprawności ruchowej i osób korzystających z wózków spacerowych.

Rzecznik prasowy DfI, cytowany

przez serwis belfastlive.co.uk, komentując wprowadzenie rygorystycznych przepisów powiedział: – Departament bardzo poważnie traktuje pojazdy zaparkowane z naruszeniem ograniczeń parkowania. (...) Parkowanie na chodnikach budzi szczególne obawy. Kierowcy często błędnie myślą, że postępują słusznie, utrzymując pełną przejezdną jezdnię, ale nie biorą pod uwagę potrzeb osób poruszających się po chodniku, powodując dla nich niedogodności i często narażając je na niebezpieczeństwo.

(...) Jest to szczególne ryzyko dla osób niepełnosprawnych, osób starszych, dzieci i osób pchających wózki dziecięce, które być może będą musiały wyjść na ulicę, aby ominąć zaparkowane samochody.

Na październikowym posiedzeniu Rady Miasta Belfastu przyjęto wniosek o rozpoczęcie kampanii informacyjnej na temat negatywnych skutków parkowania na chodnikach, bo jest to również duży problem mieszkańców gmin położonych blisko centrum miasta.

Anna Domańska

REKLAMA

RADIO CENZURA

Zjednoczeni w walce o lepsze jutro
słuchajmy Radia Cenzura

CHWYĆ ZA ŚTERKĘ

ZBUDUJMY RAZEM
NOWĄ PRZESTRZEŃ
RADIOWĄ

www.radiocenzura.pl

f i s

Już w sobotę wielkie otwarcie Jarmarku Bożonarodzeniowego w Belfaście



Powstające dekoracje wokół ratusza w Belfaście przypominają o nadchodzącym Bożym Narodzeniu. Tradycją okresu przedświątecznego jest coroczny Jarmark Bożonarodzeniowy będący również centralnym punktem uroczystości w mieście.

Tegoroczny Jarmark Bożonarodzeniowy w Belfaście zostanie oficjalnie otwarty w sobotę 18 listopada o godz. 12. Będzie czynny codziennie, do piątku 22 grudnia.

Oczekuje się, że targ przy-

ciągnie ponad milion odwiedzających, w tym rodziny z dziećmi, które przyjadą, aby spotkać się ze Świętym Mikołajem. Na straganach będzie można kupić wiele unikalnych przedmiotów, które są dziełem lokalnych rzemieślników, skosztować świątecznych przysmaków, poczuć atmosferę nadchodzących świąt i przy okazji cieszyć się wspaniałym widokiem na miasto.

W zeszłym miesiącu Jarmark Bożonarodzeniowy w Belfaście, który w tym sezonie obchodzi swoje 18.

urodziny, znalazł się na liście londyńskiego dziennika „The Times” jako jeden z 16 najlepszych jarmarków świątecznych w Wielkiej Brytanii. Zajmując 8. miejsce na liście, został doceniony za doskonałe dania kuchni kontynentalnej, a także uznano go za najlepszy w kategorii „Świąteczne napoje”.

Jarmark Bożonarodzeniowy będzie czynny w następujących godzinach: poniedziałek – środa 10:00 – 20:00; czwartek – sobota 10:00 – 22:00; niedziela 12:00 – 18:00. **NG**

Gabriel Byrne w roli Samuela Becketta

FOTO: GABRIEL BYRNE, MATERIAŁ PRASOWY SKY CINEMA



Samuel Beckett (1906-1989) uznawany jest za jedną z najważniejszych postaci literatury XX wieku. Był docenionym w świecie irlandzkim dramaturgiem, powieściopisarzem, poetą, reżyserem teatralnym i zdobywcą literackiej Nagrody Nobla w 1969 r. Sławę przyniosły mu jego dramaty utrzymane w konwencji teatru absurdu: „Czekając

na Godota”, „Końcówka” czy „Ostatnia taśma Krappa”.

W nowym filmie „Dance First”, nazwanym na cześć powiedzenia Becketta – „Najpierw tańcz, myśl później”, reżyser James Marsh ukazuje życie pisarza na przestrzeni większej części XX wieku.

Doświadczony irlandzki aktor Gabriel Byrne wciela się w rolę dra-

maturga w późnych latach jego młodości, a 26-letni Fionn O’Shea, najbardziej znany z roli w telewizyjnej adaptacji powieści Sally Rooney „Normal People” gra młodszego Becketta.

Zgodnie z dramatycznym stylem Becketta, „Dance First” przyjmuje surrealistyczne podejście do gatunku biograficznego. Przez pierwsze kilka minut Beckett deklaruje, że zdobycie Nagrody Nobla było „katastrofą”, po czym wspina się po ścianie teatru i spotyka „alternatywną” wersję siebie, pozornie reprezentującą swoje sumienie, co wywołuje dyskusję na temat tego, komu powinien przekazać swoją hojną nagrodę pieniężną.

Winietowe, czyli „epizodyczne” podejście do opowiadania historii w „Dance First” to skuteczny sposób zgłębienia różnych, często sprzecznych ze sobą aspektów życia Becketta. Ukazuje pisarza jako irlandzkiego emigranta mieszkającego we Francji,

jego przyjaźń z Jamesem Joyce (w tej roli Aidan Gillen znany z „Gry o Tron”), niespokojowane, niemal śmiertelne pchnięcie go nożem przez szaleńca w Paryżu, a później, podczas II wojny światowej, czas spędzony we francuskim ruchu oporu. A to wszystko pomiędzy długim małżeństwem, romansem i oczywiście niezwykle udaną karierą pisarską.

Przez cały ten czas Beckett nigdy nie szukał światła reflektorów i rzadko udzielał wywiadów. Mimo wieloaspektowości swojego życia, ustrzegł się przed publiczną kontrolą.

– Samuel Beckett to uniwersalna ikona literatury, a jego życie nigdy wcześniej nie było filmowane. Tak naprawdę nigdzie nie ma jego materiału filmowego, więc była to fantastyczna okazja, aby móc umieścić w filmie tak ważnego pisarza i jednego z najsłynniejszych Irlandczyków, jaki kiedykolwiek żył – mówił w wywiadach Gabriel Byrne, odtwórca Becketta, który w tym filmie musiał zmierzyć się z legendą postaci.

– Jak większość z nas, czasami potrafił [Beckett] być bardzo sprzecznym – myślę, że wszyscy jesteśmy stworzeni przez sprzeczności (...). Fakt, że wstąpił do [francuskiego]

ruchu oporu, wiele o nim mówi (...) I był przygotowany na to, by ryzykować życiem. (...) Zatem jego dobroć, niewierność, okrucieństwo i podstawowe człowieczeństwo naprawdę mnie zaskoczyły. (...) Nie sądzę, żeby ludzie wiedzieli zbyt wiele o [Beckecie] jako człowieku, nie mógłby pisać w ten sposób, w jaki to robił, gdyby nie był głęboko empatycznym, często bardzo skonfliktowanym człowiekiem, który cierpiał z powodu ogromnego zwątpienia, wstydu i braku wiary w siebie. Całkowicie niechętnemu wszelkiemu rodzajowi uwagi.

Portretowanie wielości Becketta wymagało od Byrne’a zwrócenia szczególnej uwagi na ogólne człowieczeństwo Becketta i relacje międzyludzkie.

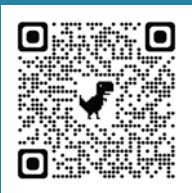
– Zasadniczo, jako istoty ludzkie, łączy nas prawie wszystko: te same lęki, te same radości, ta sama samotność, te same tęsknoty, te same wątpliwości, to samo poczucie wstydu lub wątpliwości, czy cokolwiek innego – podsumował Byrne.

„Dance First” miał premierę w kinach w piątek 3 listopada, a premiera w Sky Cinema będzie miała miejsce w czwartek 14 grudnia. **RB**

REKLAMA

Wiemy, jak skutecznie i niedrogo dotrzeć do Twoich klientów

Sprawdź nas!



Kursy „Polak w Irlandii” Odkryj klucz do sukcesu!

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

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

- ✓ Jak znaleźć pracę w Irlandii: dowiesz się, jak skutecznie szukać pracy, dostosować CV do lokalnych standardów
- ✓ Jak znaleźć mieszkanie 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 niezapomniane miejsca w Irlandii.

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

NG



OSIAGNU PEŁNY POTENCJAŁ NA ZIELENEJ WYSPIE

POLAK W IRLANDII

UZYSKAJ DOSTĘP DO PLATFORMY KURSU ORAZ BONUSÓW

Odbierz dostęp teraz

KONSULTACJA PRAWNA | KONSULTACJA Z DORADCĄ PODATKOWYM | KONSULTACJA Z EKSPERTEM DS. UBEZPIECZEŃ | 11 MODUŁÓW KONKRETNEJ WIEDZY

Piknik rodzinny na Dzień Niepodległości w Athlone



W niedzielę 5 listopada odbył się piknik rodzinny z okazji Dnia Niepodległości Polski w Drum Community Centre w Athlone. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Midlands Polish Community przy wsparciu Polskiej Ambasady w Dublinie.

Niezwykle podniosłym momentem całego wydarzenia było odśpiewanie Hymnu Polskiego zaintonowanego przez lokalną piosenkarkę Annę Misiewicz. Można było usłyszeć także inne patriotyczne utwory w jej wykonaniu. Przygotowano wiele ciekawych atrakcji. Odbył się m.in. Bieg Niepodległości oraz konkurs piosenki dla dzieci „Wyśpiewaj Niepodległość” z nagrodami. Warsztaty taneczne dla wszystkich poprowadził polski zespół folklorystyczny „Koniczyna” (Shamrock). Lokalna grupa Air Soft przygotowała strzelnicę oraz zawody z nagrodą wyjazdową na poligon, a grupa rekonstrukcyjna okresu II Wojny Światowej zaprezentowała bogatą kolekcję eksponatów z tego okresu. Pojazdy z Civil Defence, Garda, Fire Brigade oraz ambulans z Order of Malta czekały na zwiedzanie przez najmłodszych uczestników. Kolejną

atrakcją dla dzieci były warsztaty tworzenia biało-czerwonych kotylionów. Kulinaria to podstawa każdego eventu i na pikniku w Athlone nie mogło jej zabraknąć. Można było więc spróbować typowo wojskowej grochówki, tradycyjnych potraw z grilla, ale również słodkości dla małych i dużych łasuchów. Podczas imprezy zorganizowano zbiórkę na kolejne, coroczne akcje charytatywne, w tym „Little Santa – Mikołajki”. Nie zabrakło również stoisk, na których wystawcy sprzedawali swoje rękodzieło. Konsulowie RP w Dublinie Maciej Wójcik i Aleksandra Wójcik asystowali przy wręczaniu medali dla uczestników Biegu Niepodległościowego oraz nagród w Konkursie piosenki patriotycznej. Piknik odbył się dzięki zaangażowaniu aktywistów, wolontariuszy i przyciągnął sporą grupę polonijną. To nie pierwsze i nie ostatnie wydarzenie zainicjowane przez Midlands Polish Community, a my jako Radio Polonijne wspieramy tego typu inicjatywy i zapraszamy już na kolejne wydarzenia tego prężnie działającego Polskiego Stowarzyszenia w Midland.

Agnieszka Dujka
radiocenzura.pl

Koncert fortepianowy na Dzień Niepodległości

Polski Ośrodek Społeczno-Kulturalny oraz Polska Szkoła SEN w Dublinie mają przyjemność zaprosić Państwa na koncert fortepianowy z okazji zbliżającego się Dnia Niepodległości w wykonaniu Pana Marcina Dominika Głucha – polskiego kompozytora, pianisty, dyrygenta i antropologa kultury.

Muzyk od 2002 roku czynnie propaguje polską muzykę fortepianową występując dla Stowarzyszeń Polonijnych w Europie.

Przed koncertem Pana Marcina Głucha wystąpi uczennica Polskiej Szkoły SEN – Zofia Jabłońska, która zagra dwa utwory Fryderyka Chopina. Program koncertu:
– J. Field Piano Sonata Es-dur, Nocturn C-dur

– F. Chopin 2 Nocturny, op. 32, 3 Walce, op. 34
– Z. Noskowski 4 Morceaux, op. 39, „Petits Rayons”
– W. Żeleński I Sonata fortepianowa g-moll, op. 5
– J. Zarębski „Róże i ciernie”, op. 13
– W. Horejszo „Rapsodia Polska”, op. 84
– I. J. Paderewski Sonata fortepianowa es-moll, op. 21

Wstęp wolny

NG

Z OKAZJI DNIA NIEPODLEGŁOŚCI
ZAPRASZAMY NA

KONCERT FORTEPIANOWY

18 LISTOPADA 2023
O GODZINIE 19:20

ZAGRA
MARCIN GŁUCH
- POLSKI KOMPOZYTOR, DYRYGENT, PIANISTA -

2 UTWORY F. CHOPINA ZAGRA UCZENNICA
POLSKIEJ SZKOŁY SEN ZOFIA JABŁOŃSKA

LOKALIZACJA: DOM POLSKI W DUBLINIE
20 FITZWILLIAM PLACE
DUBLIN

KONCERT OTWARTY DLA SPOŁECZNOŚCI POLSKO-IRLANDZKIEJ, WSTĘP WOLNY

11-letnia Polka Mistrzynią i Wicemistrzynią Irlandii w Taekwon-Do



Uczennica Szkoły Polskiej w Waterford – Natalia Ruffini, zdobyła nie jeden, a dwa medale podczas Mistrzostw Irlandii w Taekwon-Do-National Championships Irish Cup 2023, które odbyły się w Hali Sportowej Uniwersytetu

w Limerick. Natalia otrzymała złoty medal i Mistrzostwo Irlandii w kategorii kobiet 11 lat (złoty pas) a srebrny – Sparring Female, w kategorii wiekowej 11-13 lat (złoty pas). Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów! **NG**



Kreatywne lekcje przede wszystkim

Uczennice klasy 5b Szkoły Polskiej w Waterford po zapoznaniu się z mitem o Amfitrycie zaprojektowały maski pałacu władcy mórz. Wykorzy-

stały do jego wykonania różne materiały: muszelki, kamyczki, tekturę, kolorowy papier i inne. Każdy mógł wykonać swoją pomysłowość, a efekty pracy możemy podziwiać na załączonych zdjęciach. Uczniowie klasy 5a, wcielając się w rolę dziejopisarzy, napisali kronikę z wizyty Ottona III w Gnieźnie.

Natomiast uczniowie klasy 5c przygotowali niespodziankę dla całej naszej szkolnej społeczności. **NG**



IV Międzynarodowa Akcja „Przerwa na czytanie” trwa

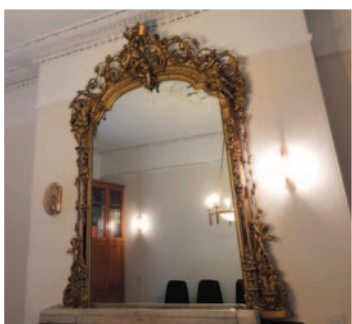


Już po raz kolejny cała społeczność Szkoły Polskiej im. Janusza Korczaka wzięła udział w IV Międzynarodowej Akcji „Przerwa na czytanie – Bicie rekordu czytania na przerwie”.

Jest to akcja promująca czytelnictwo, która pokazuje uczniom, że czytanie może być wspaniałą za-

bawą oraz sprawiać ogromną przyjemność. Uczniowie czytali sami, lub słuchając kolegów i nauczycieli. Koloru całej akcji dodali uczestnicy, którzy postanowili przebrać się w stroje bohaterów ulubionych książek. Do kampanii włączyli się także rodzice, którzy skorzystali ze zbiorów szkolnej biblioteki. **NG**

Dom Polski w nowej odsłonie

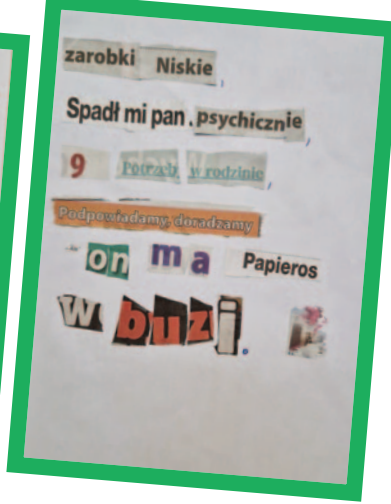
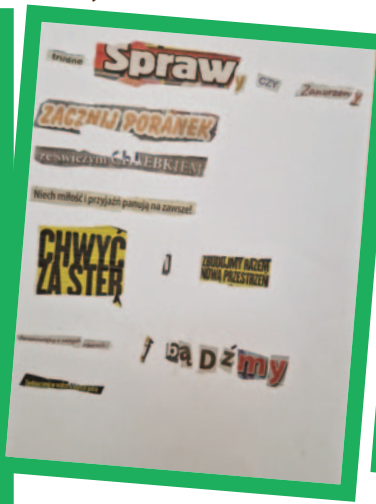


Rozmowy o naturze człowieka

W 1C klasie licealnej Polskiej Szkoły Sen w Dublinie uczniowie bazując na treści wierszy „Natura człowieka” Czesława Miłosza

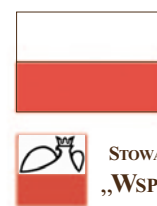
i „Uczę się ciebie, człowieku” Jerzego Lieberta, podjęli dyskusję o naturze człowieka, o tym, co możemy zmienić, a co trzeba za-

akceptować. Przy okazji rozważań licealiści odkryli skrawek siebie pokazując własne wiersze. **NG**



Zakończył się remont Domu Polskiego w Dublinie. Nie byłoby to możliwe bez wolontariatu Towarzystwa Irlandzko-Polskiego, członków POSK Dublin oraz wsparcia Ambasady RP w Dublinie i Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”. Szczególne podziękowania skierowane zostały do byłego Konsula Grzegorza Sali za determinację w walce o środki finansowe oraz Pana Tomasza Belica, właściciela firmy Pure Choice, za terminową, sprawną i dostosowaną do budżetu usługę. **Jarosław Płachecki**

R E K L A M A



STOWARZYSZENIE
„WSPÓLNOTA POLSKA”

Sfinansowano ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2023. Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Pomoc państwa w pokryciu kosztów utrzymania

cz. 1



Mimo że inflacja spada, to ceny rosną i wiele osób może mieć trudności z opłaceniem codziennych rzeczy niezbędnych do utrzymania siebie i swojej rodziny. Budżet 2024 ogłoszony 10 października 2023 r. zaproponował m.in. krótkoterminowe wsparcie mające pomóc ludziom w pokryciu podstawowych kosztów utrzymania.

Płatności jednorazowe przed zimą
 ■ Jednorazowa wypłata w wysokości

300 euro dla osób otrzymujących dodatek na ogrzewanie (Fuel Allowance) wypłacana w listopadzie 2023 r.

■ Jednorazowa wypłata w wysokości 400 euro dla osób otrzymujących zasiłek dla rodzin pracujących (Working Family Payment) płatna w listopadzie 2023 r.

■ Podwójna wypłata zasiłku na dziecko (Child Benefit) na każde dziecko w grudniu 2023.

■ Jednorazowa wypłata w wysokości 100 euro dla osób, które otrzymu-

ją podwyżkę świadczenia na Kwalifikowane Dziecko. Otrzymasz 100 euro na każde Kwalifikowane Dziecko w listopadzie 2023.

■ Jednorazowa wypłata w wysokości 200 euro w listopadzie br. dla osób pobierających dodatek dla samotnie mieszkających (Living Alone Increase).

■ Jednorazowa wypłata w wysokości 400 euro osobom pobierającym zasiłek dla osób niepełnosprawnych (Disability Allowance), rentę in-

walidzką (Invalidity Pension), rentę dla niewidomych (Blind Pension), zasiłek dla opiekunów i zasiłek na opiekę domową (Carer's Support Grant i Domiciliary Care Allowance). Otrzymasz tylko jedno świadczenie w listopadzie tego roku, nawet jeśli kwalifikujesz się do więcej niż jednego z tych świadczeń lub opiekujesz się więcej niż jedną osobą.

■ Jednorazowy dwutygodniowy urlop w styczniu 2024 r.

■ Jednorazowy podwójny tydzień za

wszystkie tygodniowe kwalifikujące się świadczenia z opieki społecznej zostanie wypłacony w styczniu 2024 r. Płatności kwalifikujące się do Premii Świątecznej (Christmas Bonus) będą kwalifikować się do jednorazowego podwójnego tygodnia.

Pomoc w opłaceniu kosztów mieszkania

■ Ulga w podatku od odsetek od kredytów hipotecznych

Zostanie wprowadzona na 12 miesięcy nowa ulga w podatku od odsetek od kredytów hipotecznych (Mortgage Interest Tax Relief) dla właścicieli domów, którzy na dzień 31 grudnia 2022 r. mieli niespłacone saldo kredytu hipotecznego w wysokości od 80 000 do 500 000 euro.

Ulga Mortgage Interest Tax Relief wyniesie 20 proc., co stanowi standardową stawkę podatku dochodowego. Limit ulgi będzie wynosił 1250 euro.

Ulga podatkowa na czynsz

Ulga podatkowa od czynszu (Rent Tax Credit) dla osób płacących za prywatne mieszkanie wynajmowane zostanie zwiększona z 500 do 750 euro rocznie od 2024 r.

Ulga podatkowa na czynsz

zostanie przyznana rodzicom, którzy płacą za wynajęte mieszkanie dla swoich dzieci-studentów w ramach programu Rent-a-room oraz tzw. „digs”. Po wprowadzeniu tej zmiany zostanie ona datowana wstecz, aby uwzględnić również lata podatkowe 2022 i 2023.

Pomoc w opłatach za energię elektryczną

■ Otrzymasz 450 euro zniżki na krajowe rachunki za prąd. Kredyt energetyczny zostanie wypłacony w 3 ratach po 150 euro w: grudniu 2023 r. styczniu i marcu 2024 r.

■ Jednorazowa kwota ryczałtowa w wysokości 300 euro zostanie wypłacona osobom otrzymującym dodatek na ogrzewanie (Fuel Allowance) w listopadzie 2023 r.

■ Obniżona stawka VAT na gaz i energię elektryczną wynosząca 9 proc. zostanie przedłużona o kolejne 12 miesięcy do 31 października 2024 r.

■ Tymczasowa niższa stawka akcyzy na olej napędowy, benzynę i markowy olej napędowy, która miała wygasnąć 31 października 2023 r., zostanie przedłużona do 31 marca 2024 r.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information i gov.ie.

W sieci reklam. Nowe zasady

Na podstawie gromadzonych danych o użytkownikach algorytmy wielkich internetowych platform są w stanie podrzucać im spersonalizowane treści, często niskiej jakości, które głównie zerują na emocjach.

– Projektujący te usługi doskonale wiedzą, jak wciągnąć nas w scrollowanie, żebyśmy korzystali z mediów społecznościowych więcej, intensywniej, niż racjonalnie sobie tego życzymy – mówi Katarzyna Szymielewicz z Fundacji Panoptykon.

Korzystanie z takich feedów ma jednak negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, zwłaszcza młodszych pokoleń, i może napędzać depresję, lęki, uzależnienia czy zaburzenia odżywiania. Na mocy nowego unijnego prawa Digital Services Act do 25 sierpnia br. platformy takie jak Facebook czy TikTok były jednak zobowiązane wdrożyć zmiany umożliwiające użytkownikom korzystanie z lepszych feedów. Eksperti zachęcają, by sprawdzać nowe rozwiązania dostępne na social mediach.

– Badania pokazują, że czas, jaki spędzamy na platformach inter-

netowych, scrollując niewysokiej jakości treści, które budzą emocje i sensację, ale nie przekazują nam wartościowych informacji, ma daleko idące skutki dla naszej psychiki.

Jest na ten temat cała grupa badań pokazujących negatywne skutki dla psychiki ludzi, szczególnie młodych. Ewidentnie widać wzrost odsetka ludzi z depresją, uzależnionych od urządzeń, którzy mają problemy ze snem, z koncentracją etc. – mówi Katarzyna Szymielewicz, prawniczka, współzałożycielka i prezeska Fundacji Panoptykon.

Z Facebooka, TikToka, X (d. Twitter) czy YouTube'a korzystają codziennie setki milionów użytkowników. Te największe platformy internetowe gromadzą na ich temat ogromne ilości danych. Dzięki temu algorytmy porządkujące treści w tzw. newsfeedzie są w stanie podrzucać użytkownikom coraz lepiej dopasowane treści, które angażują, zerują na emocjach, przykuwają do ekranów, pozerają czas i uzależniają od scrollowania.

– Projektujący te usługi doskona-



le wiedzą, jak wciągnąć nas (...) w to, żebyśmy korzystali z mediów społecznościowych więcej, intensywniej, niż racjonalnie sobie tego życzymy – podkreśla ekspertka.

To, w jaki sposób działanie algorytmów reklamowych i porządkujących treści wpływa na zdrowie psychiczne, pokazało m.in. badanie, które Fundacja Panoptykon przeprowadziła w 2021 r. we współpracy z Piotrem Sapieżyńskim, ba-

daczem z University of Northwestern. Z pomocą fundacji przeszedł on ponad 2 tys. reklam, które w ciągu dwóch miesięcy pojawiły się w newsfeedzie jednej z użytkowniczek – młodej matki, dla której zdrowie było drażliwym tematem od czasu śmierci jednego z rodziców na raka. Eksperyment, szeroko opisywany m.in. przez „Financial Times”, dowiódł, że algorytm bazował na jej lęku przed zachorowaniem na nowotwór i niepokoju o zdrowie najbliższych. Dla tego ok. 20 proc. wyświetlanych jej reklam dotyczyło właśnie zdrowia. Do tego na liście zainteresowań badanej, które do celów reklamowych przypisał jej Facebook,

znalazło się 21 kategorii związanych ze zdrowiem, w tym onkologia, świadomość raka, wady genetyczne i nowotwory. Użytkowniczka dostała też treści dotyczące zdrowia w określonej kolejności – najpierw te wywołujące u niej najsilniejsze emocje, np. zbiórki na leczenie ciężko chorych dzieci, a następnie zniżki na badania genetyczne w kierunku nowotworu albo innej choroby.

– Dziś w zasadzie wszystkie fir-

my, które projektują algorytmy serwujące nam treści, opierają się na tym samym modelu. Modelu, w którym zysk pochodzi z angażowania naszej uwagi i z reklamy. Dopóki ten model jest obowiązujący, trudno liczyć na to, że sam algorytm stanie się dla nas łaskawszy, że będzie nam proponował lepsze treści. On jest tylko narzędziem – tłumaczy Katarzyna Szymielewicz. – Jeżeli model się zmieni, jeżeli pod spodem będziemy mieli inne przepływy finansowe, jeżeli ludzie będą płacić za jakościowe treści, będą ich aktywnie szukali i media będą takie treści serwowały, to również algorytm – jako narzędzie doboru treści – nie będzie problemem. To jest wyłącznie pośrednik, który w tym momencie podrzuca nam to, co jest w sieci i na co my prawdopodobnie zareagujemy silnymi emocjami.

Wbrew temu, co deklarują platformy internetowe, ich użytkownicy nie mają możliwości wyeliminowania niepożądanych treści. Eksperyment Sapieżyńskiego i Panoptykonu dowiódł, że nawet wyczyszczenie preferencji w ustawieniach reklamowych Facebooka nie daje żadnego efektu, ponieważ platforma szybko przypisuje użytkownikowi nowe, podobne kategorie zainteresowań. ➔ **czytaj dalej na str 14.**

KRZYŻÓWKA

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12
13								14				
15								16				
17						18	19					
20				21		22				23		
			24		25					26		
27	28	29					30	31	32			
33				34	35							
36				37			38		39	40	41	
42			43					44				
45						46	47	48				
49						50						
51						52						

- Poziomo

 - 1. Adelaine (ur. 1822), aktorka włoska
 - 8. cenna ryba morska
 - 13. minerał, surowiec metalurgiczny
 - 14. wyspa na Morzu Karaibskim
 - 15. maszyna kuźnicza
 - 16. wyciąg z ziół
 - 17. krewny ze strony matki
 - 18. sztuka układania kwiatów
 - 20. rzeka w Chinach
 - 22. podatek od dochodów
 - 23. rzeka, prawy dopływ Warty
 - 24. miasto w Tunezji
 - 26. barwniki do tatuażu
 - 27. najstarsza kronika japońska
 - 30. pokutnik
 - 33. miasto w Ghanie
 - 34. próg rzeczny
 - 36. cecha charakterystyczna
 - 37. odgłos owcy
 - 38. narzędzie górnicze
 - 42. bóg gwiazdy polarnej
 - 44. Joan (ur. 1893), malarz hiszp.
 - 45. znak muzyczny
 - 46. pajac, błazen
 - 49. mit. bajeczna wyspa
 - 50. stolica Kenii
 - 51. książkę Obodryców
 - 52. kamień ozdobny, minerał
- Pionowo

 - 1. daw. instrument dęty
 - 2. bogini miłości, płodności i wojny
 - 3. żar, spiekota
 - 4. zakon oparty na regule św. Augustyna
 - 5. postać z powieści „Paragraf 22” J. Hellera
 - 6. głos jelenia, krowy itp.
 - 7. hydroelektrownia na Paranie
 - 8. klasa jachtu żaglowego
 - 9. głębia Hadesu
 - 10. parskanie dzików
 - 11. prenumeratorka
 - 12. urządzenie świetlne
 - 19. Wojciech (ur. 1932), kompozytor
 - 21. roślina z rodziny makowatych
 - 25. bezprzewodowe urządzenie do przesyłania informacji tekstowych
 - 27. rodzaj krytego pojazdu konnego
 - 28. długa wędrówka
 - 29. zasłona na twarz, noszona przez kobiety tureckie
 - 31. wyciśnięty płyn z owoców
 - 32. mit. potwór
 - 35. gwiazdozbiór
 - 37. olbrzym z romansów rycerskich
 - 39. malarz grecki
 - 40. antylopa afrykańska
 - 41. technika łącząca fotografię z grafiką
 - 43. Hiolaki (ur. 1884), jap. generał
 - 47. John (ur. 1627), biolog angielski
 - 48. pierwiastek chemiczny z grupy potasowców

rodzaj tkaniny	nowy antylopa	szybkość transferu danych komp.	drzewo iglaste, wiecznie zielone	paliwo m. w Szwajcarii	zdobycz	sala pasmo górskie w G. Skalis.	ang. tytuł feudalny
miasto w Niemczech	1-wart. grupa organicz.	ludność bez praw obyw. gaz palny					
pospólstwo b. kolonia portug.			danina oblężenie		pancernik długooogonowy dopływ Odry		
		Luka boh. Puzo odwrótnie				gibon zabawa ludowa	
złota moneta hiszpańska bramka			plac informacje				Count, muzyk jazzowy
		ant. wiersz liryczny drzewo owoc.		pustynia w Namibii brak kart koloru			małe wgłębienie
jeden z muszkieterów	rodz. bębna tur. dopływ Warty				miasto w Rumunii wladymora		
		amer. podróż. polamy zwierzę			uosobienie wzrostu roślin pierwiastek		
terytorium autonom. W. Brytanii	samiec bydła Iri. boh. narodowy	dżinsy z drelchu m. w d. Jugosławii				skala osadowa pieśń religijna	
				Yoko cz. przeszły dokonany		Bruce, aktor sztaba metalu	
stan USA rz. w Rosji			m. we Włoszech iktus				bibl. potwór morski
	nacięcie miasto w Szwajcarii				samiec świni pogardliwe o kobiecie		Michail, poeta rosyjski
biblijna dolina wybrany kolor		jedn. pow. ziemi wodospad w Finlandii			stolica Iraku dopływ Wisły		
		warstwa błony pyłu druga żona Mieszka I				wyspa na Pacyfiku Bruno, pisarz niem.	
Hagada, część Talmudu	odmiana prosa hind. św. rzeka		złot. czarownic wyspa jap.			mit. lud arabski władca egipski	
			pokrywa ranę młot			urząd śled. w USA Carlo, malarz wł.	
jęz. zachodnioturecki czeskie tak				odcinek okrężnicy wyspa koralowa			sieć zastawna
		część koszuli miasto w Belgii			rz. we Francji miejsce ur. Zeusa		leśne zwierzę
popiół morskich glonów	drewniany chodak jed. strum. światła			państwo w pld-zach. Azji			
		system placu			wyspa w Indonezji		
boh. „Chłopcy” Stan. Grochowiaka				historyk z Syrakuz			

PODPOWIEDZI: NAMIB, AUKSO, ANDRIA, INTYNA, SABOT, ATANAS, SELKIRK, RENONS, AORYST, IMATRA, SIKOKU

SUDOKU

łatwe ▼

średnie ▼

trudne ▼

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

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

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

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 17.11 do 23.11. 2023

przygotowała: Maja Berkano



BARAN

To nie jest dobry czas na podejmowanie decyzji związanych z materią. Daj sobie jeszcze chwilę na podjęcie dobrej decyzji. Potrzebujesz pomocy. Przyjmij ją.



BYK

W tym tygodniu priorytetem będzie Twoja rodzina. Ta przestrzeń najbardziej potrzebuje Twojej uwagi. Wiesz jak potężna jest moc miłości. Kreuj, opiekuj się, zadbaj.



BLIŹNIĘTA

Dobry czas dla spraw uczuciowych. Czeka Cię dużo przyjemnych chwil z ukochaną osobą. Wiele zależy od Ciebie. Wyjdź z inicjatywą.



RAK

Poczujesz moc. Przyjdą wspaniałe pomysły. Idź za głosem serca. Wszystko co wciślisz teraz w życie, przyniesie owoce. W tym tygodniu ważne będzie spotkanie w gronie kobiet.



LEW

Możesz poczuć fizyczne wyczerpanie. Zwracaj uwagę na emocje. Zwróć uwagę czy powodem trudnego nastroju, nie jest zmęczenie. Zaopiekuj się sobą. Złap dystans.



PANNA

Planuj! Rozsądnie zarządzaj czasem. Będziesz mieć mnóstwo zajęć, propozycji. Tydzień w ruchu. Nie odrzucaj zaproszeń towarzyskich. Przyniosą dużo radości.



WAGA

Wyjazd, który planowałaś może nie dojść do skutku. Potrzebujesz teraz spokoju. Zatrzymaj się. Zadbaj o zdrowie. Ten tydzień może być trudny jeśli nie wybierzesz siebie.



SKORPION

Mężczyzna na którym polegasz, może zawieść Twoje oczekiwania. Nie z Jego winy. Doceń ludzi, którzy są blisko. Będzie dużo sytuacji, które Cię uszczęśliwią. Zauważ, docień to.



STRZELEC

Spełnienie marzeń. Z lekkością przyjdzie coś, na co czekasz od dawna. Dużo radości, działania. Sukces blisko Ciebie. Dzieci mogą przynieść powody do dumy.



KOZIOROŻEC

Wszystko jest możliwe. Działaj natychmiast! Wyjdź do ludzi. Pokaż innym swoje pomysły. Już wszystko jest gotowe. Będziesz mieć teraz dużo odwagi i szczęścia.



WODNIK

Mogą poruszyć Cię emocje, których doświadczałaś w dzieciństwie. Dziś już Jesteś dorosłym człowiekiem. Pielęgnowanie urazy przynosi Ci wiele bólu.



RYBY

Mogą pojawić się „niespodzianki” związane z podróżą. Nie powierzaj nikomu Swoich spraw. Sprawdź wszystko kilka razy. Bądź uważny na małe błędy, które mogą zepsuć Twoje plany.

REKLAMA
089 264 03 50

Zbiórka dyplomatów na cele charytatywne

Zapraszamy na coroczny kiermasz, którego celem jest zbiórka pieniędzy na wybrane organizacje charytatywne, prowadzona przez przedstawicieli Placówek Dyplomatycznych w Dublinie.

Ten tętniący życiem, kolorowy i pełen zabawy rodzinny dzień obejmuje m.in. serwowanie tradycyjnych potraw, prezentacje tańca i muzyki, strojów narodowych, możliwość zakupu rękodzieła z ponad 40 krajów, a cały

dochód przeznaczony jest na cele charytatywne.

Kiedy: 19 listopada 2023, 11.00-16.30
Gdzie: RDS, "Bankcentre" Merrion Road, Dublin, D04 DY90

Bilety: Wstęp kosztuje 5 euro i uprawnia do losowania, w którym można wygrać wspaniałe nagrody – bilety lotnicze w obie strony do kilku wspaniałych krajów i wiele więcej. Bezpłatnie dla dzieci do 12 lat.

NG



IMMA dla rodziców z małymi dziećmi



FOTO: FACEBOOK.COM/IRISHMUSEUMOFMODERNART

Irish Museum of Modern Art zaprasza wszystkich świeżo upieczonych rodziców do wzięcia udziału w specjalnej godzinie poświęconej wyłącznie dla nich „Parent & Baby Hour”.

Dołącz do Ciary Murray i Joan Walker w galerii, aby odbyć relaksującą wycieczkę i dyskuszję na temat dzieł sztuki. Naszym celem jest zapewnienie rodzicom swobodnej przestrzeni do spotkań ze sztuką, a jednocześnie rozwijanie ich wyobraźni i kreatywności pod kątem dziecka. Ta sesja jest przeznaczona dla rodziców z małymi dziećmi, które jeszcze same nie chodzą. Liczba miejsc ograniczona.

Wstęp wolny. Wymagana rezerwacja!

Kiedy: 23 listopada, godz.: 11:00

Gdzie: recepcja IMMA - Irish Museum of Modern Art, Royal Hospital Kilmainham, Military Road, Dublin

Prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsca, mile widziane są spacer i późne przyjazdy, jeśli pozwala na to miejsce. Zarezerwuj miejsce na <https://imma.ie/whats-on/parent-baby-hour-at-the-museum>.

NG, facebook.com/IrishMuseumofModernArt

Ruszyły przygotowania do 32. Finału WOŚP

Siema!

Szybkim krokiem zbliża się 32. Finał WOŚP, który odbędzie się pod hasłem „Tu wszystko gra OK!”.

Cel medyczny 32. Finału w 2024 roku to: „Płuca po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych”.

W ramach #wosp2024 będzie zakupiony sprzęt do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc dla 64 oddziałów pulmonologicznych w Polsce.

Rejestracja puszek stacjonarnych w Irlandii i rejestracja wolontariuszy rozpoczyna się w połowie listopada. Jeśli chcesz by puszka pojawiła się u Ciebie napisz na: skarbo@wosp.ie

Wolontariat to nie tylko stanie z puszką! Wolontariusze WOŚP pomagają przede wszystkim w organizacji wspaniałego wydarzenia, jakim jest Finał, który czeka nas 28 stycznia 2024 r.

Możesz:

– pomóc przy corocznych

wydarzeniach jak: morsowanie, zumba, etc;

- upiec coś do kawiarenki albo w niej sprzedawać podczas finału;
- przygotowywać sale;
- tworzyć dekoracje;
- wspomagać technicznie, sprzed komputera;
- Uwaga! grafik pilnie poszukiwany!
- kręcić rolki i filmy;
- być jednym z artystów występujących;
- zorganizować warsztaty.

A to tylko kilka możliwości zaangażowania się, dlatego Sztab WOŚP apeluje do Wszystkich: jeśli masz jakiegokolwiek pomysł, chęć i dobre serce, zostaw nam swoje dane a my się z Tobą skontaktujemy: <https://www.wosp.ie/wolo>

Jeżeli chciałabyś/chciałbyś dołączyć do grona naszych sponsorów, prosimy o kontakt na sponsorship@wosp.ie.

NG



TWÓRCY RĘKODZIEŁA!

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU (BEZPŁATNIE) W JARMARKU ŚWIĄTECZNYM W CORK

9. GRUDNIA 2023, 14.00-18.00

**Lough Community Centre
T12VF5C**

kontakt@abcedulibrary.ie

Fb. ABC EduLibrary



Post przerywany

Post przerywany polega na rezygnacji z posiłków na wyznaczony czas. Często określany jest też mianem postu tymczasowego. Zazwyczaj opiera się na wzorze, w którym należy nie jeść przez 16 godzin, a wszystkie posiłki spożywać w trakcie 8-godzinnego okna żywieniowego.

Dobroczynny wpływ postu przerywanego wynika przede wszystkim z proces autofagii (odkrycie zaowocowało w 2016 roku Nagrodą Nobla z medycyny i fizjologii dla japońskiego naukowca Yoshinori Osumi). Jest to proces kataboliczny polegający na kontrolowanym rozkładzie komórek, które są nieprawidłowe, uszkodzone bądź też zaatakowane procesem chorobotwórczym. Dzięki tym mechanizmom okresowe posty przyczyniają się do poprawy zdrowia i lepszego samopoczucia.

Stosowanie postu 16/8 ogranicza ryzyko powstawania chorób dietozależnych, które są konse-



kwencją nadwagi i otyłości. Dzięki takiemu układowi posiłków nie występują spadki energii w ciągu dnia, które powodowane są przez regularne spożywanie posiłków bogatych w węglowodany.

Korzyści stosowania postu przerywanego:

- proces autofagii przyspiesza regenerację organizmu;
- działa antyzapalnie oraz niweluje występujące zapalenia w organizmie;
- zwiększa wydzielanie hormonu wzrostu;
- działa kardioprotekcyjne;

- obniża ciśnienie krwi, tętno a także poziom cholesterolu i trójglicerydów;
- daje wytchnienie dla wątroby, nerek, trzustki żołądka a przede wszystkim jelit;
- poprawia metabolizm;
- reguluje gospodarkę cukrową

organizmu i poprawia insulino-wrażliwość;

- poprawa rytmu wypróżnień;
- zmniejszenie łaknienia, ustabilizowanie hormonów odpowiedzialnych za uczucie głodu i sytości;
- utrata tkanki tłuszczowej;
- lepsza jakość snu, samopoczucia i koncentracji;
- poprawa jakości skóry, kondycji włosów i paznokci;

Na początku należy stosować około 12-godzinne okno żywieniowe. Tryb 12/12 pozwala organizmowi przystosować się do nowej sytuacji. Po okresie adaptacji posty trzeba stopniowo wydłużać – do cyklu 14/10, 16/8. Można także spróbować wersję 18/6 czy też 20/4, które dają jeszcze lepsze efekty zdrowotne.

Oto przykładowy schemat posiłków w poście przerywanym 16/8 w oknie żywieniowych 10:00-18:00:

- 10:00 – śniadanie
- 13.30 – obiad
- 17.30 – kolacja

Maciej Jaworski FAT OUT

Autor mieszka od 18-stu lat w Irlandii (Dunmanway), pomaga ludziom w powrocie do zdrowia poprzez dietę i odpowiednie, dopasowane ćwiczenia, współpracuje z osobami z nadwagą, z osobami chorymi i po kontuzjach i sportowcami. Posiada wieloletnie doświadczenie udokumentowane kursami i certyfikatami (m. in. dietetyka, dietetyka kliniczna). Mistrzostwo Irlandii w bench press i reprezentant Irlandii na mistrzostwach świata w listopadzie w Manchesterze w Anglii.

cd. ze str 10

W sieci reklam. Nowe zasady



Istotne jest też to, że w praktyce bardzo trudno jest zrezygnować z użytkowania tej platformy, chociażby ze względu na fakt, że kontakty międzyludzkie w ogromnej części przeniosły się do świata online. Facebook stał się forum wymiany informacji, ale też umożliwia uczestnictwo np. w grupach czy wydarzeniach. Wiele firm wręcz wymaga od swoich pracowników aktywnego korzystania z tego portalu.

– To jest wyścig zbrojeń, w któ-

rym człowiek zawsze przegrywa. Dlatego my nie mówimy: „Człowieku, ogarnij się, odłóż telefon, nie scrolluj”, nie proponujemy takiego rozwiązania. Oczywiście tak jest lepiej i jeśli ktoś ma świadomość, że jest uzależniony od telefonu, że scrolluje za dużo, ogląda treści, które powodują negatywne skutki dla psychiki, to powinien coś z tym zrobić. Ale to jest bardzo trudne. Dlatego potrzebujemy prawa i regulacji, które zmienią naturę tych usług, zakazą najgorszych, najbardziej inwazyjnych praktyk. I właśnie to robi dziś Unia Europejska po przyjęciu, po pełnym wdrożeniu w życie DSA, czyli Kodeksu usług cyfrowych, który zakazuje projektowania wciągają-

cego ludzi, manipulowania ich uwagą – mówi Katarzyna Szymielewicz.

Na mocy nowego unijnego prawa – Digital Services Act – wielkie platformy internetowe takie jak Facebook czy TikTok były zobowiązane do 25 sierpnia br. wdrożyć zmiany umożliwiające użytkownikom korzystanie z lepszych feedów.

Te zmiany na platformach dotyczą m.in. algorytmów rekomendujących treści. Od 25 sierpnia br. platformy muszą nie tylko wyjaśniać logikę funkcjonowania swoich feedów, ale też proponować użytkownikom możliwość wyboru przynajmniej jednego systemu doboru treści, który nie bazuje na śledzeniu, czyli nie wykorzystuje danych osobowych do rekomendowania treści. Platformy muszą też regularnie oceniać ryzyka związane z działaniem swoich algorytmów i wykazywać, jak starają się im zapobiegać.

– Korzystając z nowych funkcji,

jakie platformy wprowadziły pod wpływem nowego prawa unijnego, przede wszystkim możemy dziś wybrać sobie feed, który nie jest profilowany w oparciu o nasze dane.

To oznacza, że nie musimy zgadzać się na to, że nasz telefon podpowiada nam treści, które oparte są na śledzeniu naszego zachowania i są obliczone na taki efekt, w którym nie możemy się od tego odkleić. **W zamian można wybrać sobie np. strumień aktualności, który pokazuje treści popularne w mojej okolicy, treści jakościowe, które nie są dobre dla mnie, ale mimo to mogą być dla mnie ciekawe.**

Niektóre platformy poszły innym tropem i pokazują nam np. treści chronologicznie wrzucane przez naszych znajomych, co może być mniej angażujące, ale bardziej wartościowe, jeżeli interesuje mnie właśnie to, co robią moi znajomi. Dlatego zachęcamy do eksperymentowania z tym, jaki feed można sobie

ustawić, bo te opcje się pojawiają – mówi ekspertka.

Jak podkreśla, może to mieć skutki także dla debaty publicznej. **Dziś – ze względu na sposób działania algorytmów – promowane są treści niskiej jakości, szybkie, clickbaitowe, angażujące emocje.** Dlatego też media idą właśnie tym tropem i w ten sposób tworzą swoje treści, bo w ten sposób konkurują o uwagę scrollującego użytkownika

– **To jest błędne koło, w którym my dostajemy coraz gorsze treści, bo nie ma lepszych, a nie ma lepszych, bo ludzie klikają w te słabe, a klikają w nie, bo właśnie te słabe, ale angażujące są podbijane najwyżej w newsfeedach.** Cały ten model musi się zmienić, żebyśmy zaczęli mieć dostęp do treści jakościowych, karmiących naszą potrzebę wiedzy o świecie, a nie tylko potrzebę bycia zaangażowanym – podkreśla prezeska Fundacji Panoptykon.

Newseria

Rozwiązania zadań z nr NG14

Krzyżówka panoramiczna z nr NG 14 Poziomo: BIEL, PORTUGALIA, PLEBS, ORR, NIMB, FREJR, CRAIG, BOH, ZATOKA, SNAKE, TYR, WART, ALARM, ANIMIZM, TAIS, HARC, KOKA, MUŁA, IHS, NICPOŃ, KB, KATTARA, HUR, LAI, NAUKA, BÓBRKA, GS, BEZŁAD, ISSN, KRA, LUG, OSESEK, HIW, LETARG, ROMA, ELAM, LANDO, AR, LUTET, PAMIR, UNC, GENEWA, SKALD, DAS, KIRSZ, KUZU, USZKO, COLIMA, UDAR, JOLLY, KAON, ANIMATO, CHAŁWA. **Pionowo:** KIPRZYCA, GLEJT, OPS, KROR, SURINAM, GAN, SIMO, ELEAR, TRAS, LIBERAŁ, ABHA, BROWN, CARMONA, GAL, KAIK, KATUŃ, TIKI, MIŁKA, ACHTUBA, ZACHÓD, SABIL, RITA, MORRIS, SAKE, PUB, ANSKI, RAZLEM, LASSO, BAGALA, KSERO, ŁUT, NEMAN, RWETES, OGNIK, KARCZ, LATEKS, RAMSZ, LEN, DRAKO, UGANDA, PARKOT, UDZIAŁ, WIZJA, LULKA, SOLO, UMOW, URI, CYC, ANA, AN.

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

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

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

REKLAMA

Ogłoszenia **BEZPŁATNE**
naszeoferty.ie

Odkrywamy świat

z uczniami Szkoły SEN
w Dublinie

Wakacje już za nami, o czym codziennie przypomina jesienna aura. Pomimo tego, iż słońca na niebie coraz mniej, w naszej pamięci pozostają przecież niezapomniane, ciepłe wspomnienia. To właśnie do nich możemy powracać, kiedy chłód dnia codziennego puka do naszych drzwi. Można pokusić się o stwierdzenie, że wspomnienia są tym elementem naszego życia, którego nikt, nigdy nam nie odbierze. Czy podobnie nie jest z podróżami?

Jaką wartość młode pokolenie widzi w odkrywaniu nieznanych lądów? Czy smak tego, co nieznanne jest dla nich tak samo silny jak w utworze Marka Grechuty? Z pewnością i oni, rozpoczynając nowy rok szkolny, mogliby zaśpiewać, że „Piękne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy”, zanim jednak to nastąpi poprowadzą nas, w tym cyklu, szlakami przebytych już dróg.

Warto, zatem złapać oddech i na chwilę się zatrzymać, aby wsłuchać się w głos naszej polonijnej młodzieży.

Magdalena Marciak
Polska Szkoła SEN w Dublinie

Przedwakacyjne refleksje
Podróże to jedno z najpiękniej-

szych doświadczeń jakie można przeżyć. Często mówi się, że podróże poszerzają horyzonty i w wielu przypadkach jest to prawda. Podczas podróży poznajemy nowe kultury, smaki, ludzi i miejsca, które zapadają w pamięci na długo.

Niektóre osoby uważają, że podróże są luksusem, na który nie każdy może sobie pozwolić. Jednak zauważmy, że w zależności od celu, nic nie stoi na przeszkodzie, abyśmy znaleźli wiele sposobów na to, by spędzić czas w podróży w sposób tani i przyjemny np. wybierając wycieczkę po kraju, rezerwując tanie loty, korzystając z hosteli lub couchsurfingu, a nawet podróżując autostopem. Ważne jest, aby nie zniechęcać się kosztami i szukać drogi, która prowadzi do spełnienia marzeń.

Myszę, że najważniejsze jest to, że podróże pomagają nam w osobistym rozwoju. Podczas każdej wyprawy możemy nauczyć się nowych języków. Nawiązując kontakty z ludźmi z całego świata, rozwijamy swoje umiejętności społeczne. Dzięki temu stajemy się bardziej otwarci i tolerancyjni wobec innych kultur i ludzi. To wszystko sprawia, że nabieramy umiejętności i wiemy jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, jakie mogą się pojawić nie tylko w podróży, ale i w życiu.

Zdecydowanie podróże stanowią ucieczkę od codzienności i stresu. Zapominając o problemach, które na co dzień nas dręczą, możemy się skupić na pozytywnych aspektach życia. Na koniec dodam, że warto pamiętać o tym, iż można odpocząć od pracy, szkoły czy obowiązków domowych – wystarczy udać się w krainę pięknych snów i pomarzyć o podróżach.

Jagoda Decowska

Apel do młodych

„Prawdziwa podróż odkrywcza nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na nowym spojrzeniu”. Czy zastanawialiście się kiedyś nad takim zagadnieniem? Ja się z nim zgadzam, a Wy?

Podróż to coś ważnego, co spotkało nas w życiu. Wspaniale jest zobaczyć stare zamki czy też inne historyczne budynki. Jednak odnosząc się do tego stwierdzenia, możemy też rozumieć je, jako odkrywanie własnego wnętrza. I jest to równie ważne, co odkrywanie nowych miejsc na mapie. Często, bowiem zapominamy, że nasze podejście do życia, ludzi i sytuacji, może się zmieniać, gdy spojrzymy na nie z innej perspektywy.

Prawdziwy wynik naszych wyjaz-

dów, poszukiwań i kontemplacji, to nie tylko nowe krajobrazy, ale także uwolnienie się od szablonów myślenia i otwarcie się na różnorodność.

Przestańmy, więc myśleć w kategoriach podziałów i zostawmy odkrywcom świata, jakim jest nasze wnętrze. Podam przykład, rodzinnych wakacji na Mallorce. Z tamtej podróży najbardziej pamiętam te doświadczenia, w których czas nie grał roli. Wspominam wszystkie niezwykle momenty. I nie są to wygórowane i nieosiągalne marzenia. Dla mnie najpiękniejszym momentem był na przykład spacer wzdłuż plaży, albo wspólnie spędzone chwile, z rodziną, w towarzy-

stwie pięknej pogody i w otoczeniu przyrody.

Mam wrażenie, że wiele osób postrzega teraz podróż, jako coś, czym powinniśmy się chwalić. Priorytetem dla wielu jest robienie zdjęć, tylko po to, aby później opublikować je na platformach społecznościowych, ale przecież nie o to chodzi.

Dla mnie najcenniejsze są te wspomnienia i doświadczenia, o których nie muszę pisać, których nie muszę publikować w social mediach. To te podróże, które będą miały w sercu i których nikt nigdy mi nie odbierze, bo pozostaną w mojej pamięci na zawsze.

Dawid Czyż



FOTO: FREEPIK

Pot w kulturze celtyckiej

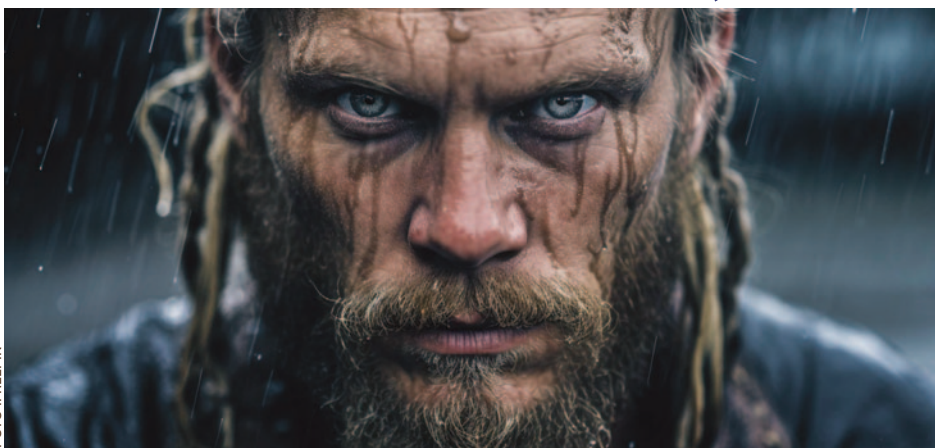


FOTO: FREEPIK

Pot od zawsze był dla ludzkości niebywałym fenomenem, gdyż, podobnie jak krew, bierze początek ze środka ciała. Celtowie sądzili, że pot posiada właściwości magiczne. Z tego powodu gromadzono go w specjalnych ampułkach, a następnie używano go do rozmaitych rytuałów.

Do lasu

Takie ampułki zanoszono do lasu, gdzie błagano duchy opiekuńcze o pobłogosławienie potu jako płynu magicznego. Niekiedy zbiorniczki takie zносиły młode gospodynie nad pobliskie wody, aby bogini Dagda przeglądająca się w jeziorze pobłogosławiła pot, tak, by dawał szczęście w gospodarstwie oraz upragnioną miłość. Dzięki swojemu zapachowi pot potrafił też odpędzać złe duchy, przyciągając jednocześnie obfitość.

Dodając go do potraw

Kobiety dodawały pot do potraw szykowanych mężczyznom, aby zawsze je kochali

i byli wierni. Z kolei dodając go napojów wierzili, że połączy się na wieki z ich płynami ustrojowymi, dzięki czemu mężczyzna już nigdy nie spojrzy na inną.

Dla zwierząt domowych

Gdy zauważano, że bydło wkrótce doczeka się potomstwa, smarowano jego sutki ludzkim potem, a następnie bito wianką zaszuszonej lawendy. Wiercono bowiem, że roślina ta posiada magiczne właściwości oczyszczające, co miało zapewnić zwierzętom gospodarskim prawidłowy rozród.

Gdy ktoś był chory

Gdy w dawnym domu celtyckim ktoś zapadł na chorobę, smarowano go potem, którego zapach odpędzał „zło” wyrządzające choremu krzywdę. Zdarzało się, że wydzieliną smarowano języki, aby utrzymać je „w ryżach”. Potem skrapiano też drzwi wejściowe, aby uniemożliwić złym istotom przekroczenie progu domostwa.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

REKLAMA

XV

BIESIADA ŚLĄSKA W CORK

IMPREZĘ POPROWADZI DJ BEST

I JAK ZWYKLE:
CHLEB ZE SMALCEM,
KIEŁBASA I KASZANKA Z GRILLA
ORAZ DUŻO DOBREJ ZABAWY.

ST.FINBARRS GAA, NEENAN PARK,
TOGHER, CORK
18 LISTOPADA 2023
START OD GODZINY 19:00

BILETY W CENIE €19

PARTNERZY I SPONSORZY:

Taniec Intuicyjny

Pozbądź się blokad i wyraż radość!

Taniec intuicyjny jest spontanicznym tańcem, a zarazem rodzajem pracy z ciałem. Pełni różne funkcje w zależności od indywidualnych potrzeb. Może być prostym sposobem na relaks we własnych czterech ścianach, rodzajem medytacji lub elementem terapii. Taniec jest dla każdego, bez wyjątku: dla dzieci, dorosłych, dla każdej istoty.

W tańcu spontanicznym nie ma żadnych ograniczeń. Umiejętność tą mamy w sobie wszyscy, jest w naszej dzikiej naturze. Poprzez taniec można się wsluchać w potrzeby naszego ciała, ducha i umysłu, uwolnić tłumione emocje oraz poznać siebie, obudzić świadomość, doświadczyć radości i ukojenia.

Korzyści płynące z uczestnictwa w zajęciach:

- zbliżysz się do swojej sensualności, kobiecości i wewnętrznej mocy;
- rozciągniesz ciało delikatnymi ruchami;
- połączysz się ze swoim ciałem oraz intuicją – poprzez taniec rozpuścisz blokady, traumy i bóle w ciele;
- pozwolisz sobie poczuć, zobaczyć i rozpuścić emocje, by poczuć lekkość i radość;
- nauczysz się rozpoznawać swoje granice oraz potrzeby i komunikować je z siłą i łagodnością równocześnie;

- podarujesz sobie czułość i ukochać siebie;
- uzdrowisz wiele ograniczających Cię przekonań;
- odczujesz szczęście ze wspólnej obecności;
- taniesz w swojej Mocy i zabierzesz ten dar ze sobą do każdej codziennej czynności;
- spędzisz wspaniały, radosny czas pełen Twoich osobistych wzruszeń.

Co skłoniło mnie do napisania o tańcu?

Taniec towarzyszy mi od zawsze. Wszędzie gdzie słyszę muzykę i jest na to przestrzeń, moje ciało wyrwa się do spontanicznej radości. Kilka lat temu, kiedy wyszłam do kobiet z tematem wspólnych spotkań w tańcu zaczęłam dowiadywać się, czym taniec jest dla innych.

Byłam zupełnie nieświadoma, że moja lekkość w tym temacie jest darem. Teraz dzielę się nim ze świadomością, jak głębokim uzdrowieniem potrafi być. Coś, co przychodzi mi z lekkością, jest niepołamowanym, naturalnym wyrazem mnie, ale dla innych może być ogromnym przełomem w drodze do siebie.

W trakcie tańca do wielu osób przychodzą ograniczające myśli, blokujące przekonania, że „nie umiem tańczyć”, „co pomyślą o mnie inni”, „mam ciało jak kołek”, „toporne ruchy”, „za dużo lub za

mało kilogramów”, „nie jestem lubiana przez innych”, „co powiedzą o mnie bliscy, kiedy będę robić z siebie wariata” i wiele innych...

Te słowa bardzo mnie zatrzymały. Tyle nieutulonego bólu, często trudnych doświadczeń, wstydu, zduszonej odwagi w wyrażaniu siebie. Pragnę pomóc Ci w dotarciu do Twojej mocy. Do Twojej prawdy. Do szczęścia i poczucia, że jesteś wystarczająca, że zasługujesz na to co najlepsze.

Pragnę, żeby kobiety czuły, że mogą wyrażać siebie w pełni. Każda w zgodzie ze sobą. Kiedy prowadząc spotkania z tańcem, zaczęłam dostrzegać jak wiele emocji wywołuje sam temat, naturalnie przyszła inspiracja, by stać się czułą przewodniczką dla innych.

Podczas spotkań zawsze wprowadzam atmosferę totalnego zaufania. Prowadzę słowami, które przypominają, że każdy z nas jest doskonałą istotą. Przypominam nam, że każdy ruch lub brak ruchu jest idealny.

Wsluchujemy się w nasze ciała. To ich mądrość i potrzeby nas prowadzą. Kiedy inni pływają po sali w energicznym ruchu, Ty możesz kołysać się delikatnie i odwrotnie. Każdy z nas idzie za pragnieniem Jego ciała i ducha. Intuicja prowadzi doskonale.

Spotykamy się na dużej sali, co daje poczucie własnej przestrzeni. Zachęcam do wejścia w taniec z zamkniętymi



FOTO: FREEPIK

mi oczami. To pozwala usłyszeć siebie i porzucić lęk przed oceną innych. Kiedy jesteśmy gotowi i spotykamy się wzrokiem, tu już jest moment głębokiej świadomości własnego piękna. Kiedy jesteśmy piękni dla siebie, to w innych potrafimy dostrzec już tylko to, co najlepsze.

I tu przychodzi totalne wzruszenie, szczęście, poczucie jedności z innymi. Zachwyt nad tym, jak różni jesteśmy. W tańcu intuicyjnym odbywamy własną podróż. Grupa sprawia, że zawsze doświadczamy przyjęcia nas w pełni, takimi jakimi jesteśmy.

Rodzi się moc serdeczności, wsparcia od innych. Każde spotkanie w spojrzeniu otula nasze serce. Kiedy trafisz do tej świętej przestrzeni tańca, możesz być pewna, że doświadczysz dla siebie, przede wszystkim totalnej akceptacji.

Jeśli potrzebujesz wcześniej porozmawiać i o coś spytać, jestem tu dla Ciebie.

Jak przygotować się do spotkania?

Świętuj siebie. W sposób, który dla Ciebie jest najlepszy. Możesz zaprosić siebie do tańca. Poczuj, że to Twój cenny czas. Randka ze sobą. Może zechcesz założyć ulubioną sukienkę? Może pierwszy raz założysz sukienkę? Może taką, którą sprawiłaś sobie specjalnie na tę okazję?

Jeśli poczujesz potrzebę, by założyć ulubione, wygodne dresy, zrób to. To w jaki sposób przygotujesz się na to wydarzenie, powinno być zgodne z Tobą. Tu już porzucamy lęk przed oceną innych i z miłością wsluchujemy się w siebie.

Przyda się woda do picia i koc, którym będziesz mogła otulić się po tańcu. Pod koniec spotkania zasiądziemy we wspólnym kręgu, aby podziękować sobie wzajemnie za wspólne doświadczenie i ugrunтовać w ciele to co uzdrowione.

Czekam na Ciebie.

Maja Izabela Zahorska
FB Magiczny Krąg Rock Rose

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

ZENEK KUPATASA

ALTERNATIVE4

DUBLIN
1 GRUDNIA
WILEY FOX

CORK
2 GRUDNIA
CRANE LANE THEATRE

BILETY: €25 • www.bilety.ng24.ie

STAND-UP
GODZ. 19:00 8.12.2023
CORK
CORK & FORK

ARKADIUSZ JAKSA JAKSZEWICZ
PROGRAM „KOSMOS BAJKA PROWOKACJA”

SYLWIA WISZOWATA
PROGRAM „MÓJ PIERWSZY PROGRAM”

STAND-UP
GODZ. 19:00 9.12.2023
GALWAY
GAA SALTHILL

ARKADIUSZ JAKSA JAKSZEWICZ
PROGRAM „KOSMOS BAJKA PROWOKACJA”

SYLWIA WISZOWATA
PROGRAM „MÓJ PIERWSZY PROGRAM”

STAND-UP
GODZ. 17:00 10.12.2023
DUBLIN
GAA INCICORE

ARKADIUSZ JAKSA JAKSZEWICZ
PROGRAM „KOSMOS BAJKA PROWOKACJA”

SYLWIA WISZOWATA
PROGRAM „MÓJ PIERWSZY PROGRAM”

Bilety: €26 • www.bilety.ng24.ie