

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 96, 20.06.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Irlandzki dylemat podatkowy

■ czytaj str. 3

22 czerwca
Polska- Éire-
Slavic Festival
Cork

Agnieszka Dujka

Mariusz Szczygieł
w Dublinie:
Prawda ukryta
w ciszy

■ czytaj str. 7

**Kolejny
sukces
Festiwalu
O'Czytani**

■ czytaj str. 8

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

**Back to School
Clothing and
Footwear
Allowance**

Jeśli nie otrzymałeś powiadomienia
o płatności, możesz już wnioskować

■ 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 BENBUB 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, Joanna Szubstarska, 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.

Postaci mitologii celtyckiej

Áine Bogini miłości

Áine to irlandzka bogini miłości. Ale jest ona też uważana za boginię lata, dostatku i suwerenności. Wiąże się ją z obchodami Midsommar, czyli ze świętem znanym nam, Polakom jako Sobótka. Przedstawiana jest też ona niejednokrotnie jako ruda kłacz.

Pochodzenie

Jest ona córką Egobaila, siostrą Aillen i Fennen. Ojciec jej był bogiem siewu. Wymieniana jest też ona jako praprzodkini wielu irlandzkich arystokratycznych rodzin. Jako bogini miłości i płodności, Áine sprawuje władzę nad polami zbieranymi z pola i nad wszystkimi zwierzętami. Niejednokrotnie jest ona związana z rolnictwem i zbieractwem leśnym.

**Jej imieniem nazwane są
wzgórza**

Áine jest bardzo mocno powiązana z hrabstwem Limerick. Wzgórze KnockÁiney właśnie w Limerick, jak nie trudno się domyśleć, nazwane jest jej imieniem. Cnoc Áine tłumaczy się je dokładnie jako „Wzgórze Áine”. Wzgórze to, jak wiemy, było miejscem pradawnych obrzędów celtyckich i wczesno irlandzkich, odprawianych na jej cześć. Takie największe ze wspomnianych obrzędów kultywowanych na cześć Áine, miały miejsce w 1879 roku. Wówczas to rozpalono 1879 małych ognisk na znak, że w tym właśnie roku, wszyscy mieszkańcy Szmaragdowej Wyspy uwielbiają swoją boginię.

Áine jest również związana z takimi miejscowościami jak Toberanna w hrabstwie Tyrone, Dunany w hrabstwie Louth, Lissan w hrabstwie Londonderry, Cnoc Áine znajdujące się opodal Teelin oraz Donegal.

Dawne opowieści

W pradawnych opowieściach Áine jest związana z królem Ailill Aulomem, który tylko w połowie uważany jest jako mityczny król Munsteru. Po wielu wspólnie spędzonych dniach, irlandzka bogini Áine nie chciała z nim żadnego głębszego zbliżenia, zatem wspomniany król, urzeczony jej pięknem dopuścił się gwałtu na jej osobie, co zakończyło się odgryzieniem mu ucha przez Áine. Drugie imię tego króla brzmiące Aulom tłumaczy się po prostu jako „Nagie Ucho” (Olomm).

Według staroirlandzkiego prawa, tylko „nieskalana” osoba może rządzić państwem. Zatem okaleczony przez Áine Ailill, stał się w ten sposób niezdolnym do bycia królem. Jak zatem widzimy, w świecie mitów każda kobieta może zarówno przyznać, jak i odebrać mężczyźnie prawo do rządzenia, poprzez na przykład odgryzienie mu ucha. Potomkowie Auloma, czyli Eoganachta boginię Áine podają za swoją przodkinię.

Gearóid FitzGerald

W różnych innych legendach staroirlandzkich, Áine jest żoną Gerarda FitzGerala. Był on, jak powiadają nam to zapiski historyczne, trzecim hrabim Desmond. Był on też bardzo często nazywany Iarł Gearoid. On to, zamiast zawrzeć małżeństwo oczywiście za zgodą boginki Áine, postanawia także ją zgwałcić. Jest to w tym przypadku rzecz jasna pewnego rodzaju zemsta z jego strony za to, co uczyniła ona Ailillowi. Bogini nie pozostaje mu dłużna, zatem bardzo szybko zmieniła go w gęś. Podobno po pewnym czasie, gdy gęś ta bardzo często nawiedzała boginię, ta szybko zabiła ją strzelając do niej trafnie z łuku.



Ród FitzGeraldów i w tym przypadku twierdzi, że jest spokrewniony z Áine. Nie wiadomo czy jest to prawda, ponieważród ten ma raczej normańskie korzenie i mówi się na nich Níos Gaelaí ná na Gaeil féin.

Inna wersja wydarzeń

W innej wersji historii bogini Áine czytamy, że ta zostaje zgwałcona przez ojca Geralda, wielkiego rabiego Desmond. Był on nią zauroczony, widząc ją gdy ta, czesała sobie włosy po kąpieli w pobliskiej rzece. Hrabia zabrał w posiadanie jej płaszcz, który jest jedynym sposobem na sprawowanie nad boginią kontroli i w niedługim

czasie dopuszcza się gwałtu na niej, a FitzGerald jest owocem tego związku.

Dziecko to od najmłodszych lat wykazuje ponadnaturalne magiczne zdolności. Dla przykładu ma on zdolność do radykalnej zmiany rozmiaru swojego ciała. Kurczy się on, aby wskoczyć do butelki, a także zamienia się szybko w gęś.

Dziedzictwo

Po śmierci ojca Geralda, bogini Áine i Gerald dziedziczą jego ziemię. Áine zaczarowuje zbrocze wzgórze Cnoc Áine, co jest przyczyną tego, że w ciągu jednej nocy cudownie wyrasta tam groch. W niektórych wersjach tej dziwnej legendy jest mowa, że Gerald jest królem Sídhfir, przywiązany do słupa w Loch Guirr. Zatem zgodnie ze słowami przepowiedni, pewnego dnia otrzyma on wolność jadąc na czarnym rumaku. Tym razem weźmie on udział w walce podczas ostatecznej wojny z wszelakim złem rozlanym na ziemi irlandzkiej.

Manannán mac Lir

W jeszcze innych wersjach wspomnianej legendy, Áine jest żoną boga morza Manannana mac Lira, z którym ma siedem córek.

Na jej cześć

Na jej cześć odbywa się w Irlandii święto przypadające w okolicy letniego przesilenia, czyli ok. 21 czerwca. W hrabstwie Limerick jest bogini ta wspomniana jako Królowa Wrózek. Zaś w wigilię świętego Jana Chrzciela, panowie zbierają się na wzgórze Cnoc Áine, tam gdzie według legendy mieszkała na bogini. Zapalają oni wówczas „cíary” czyli innymi słowy pęczki słomy i siana przywiązane do wysokich tyczek. Są one następnie niesione w procesji na szczyt tego wzgórze, by uprosić tym sposobem Áine, aby obdarzyła wszystkich uczestników tego święta miłości do tej jedynej osoby na świecie. Następnie mężczyźni biegają z tymi ciarami przez własne pola pomiędzy pasącym się tam bydłem, aby przynieść szczęście na resztę roku.

Mówi się też o Áine, że jest „kobietą o najpiękniejszym sercu”, jaka kiedykolwiek żyła na świecie i w boskim panteonie Zielonej Wyspy. Jest też ona zwyczajowo nazywana „Królową łąk i wzgórz”.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Irlandzki dylemat podatkowy

UE OSTRZEGA IRLANDIĘ, ŻE MUSI ROZSZERZYĆ BAZĘ PODATKOWĄ, ABY UTRZYMAĆ FINANSE PUBLICZNE

37 proc. irlandzkich podatników nie płaci podatku dochodowego, UE ostrzega Irlandię, że musi rozszerzyć bazę podatkową, aby utrzymać finanse publiczne. Według szacunków modelu prognozytycznego Revenue Commissioners, ponad 1 na 3 irlandzkich pracowników nie zapłaci w tym roku podatku dochodowego.

Choć liczba „podatników” osiągających dochody wystarczające do objęcia ich 20-procentową standardową stawką podatkową wyniesie nieco ponad 2,2 mln, szacuje się, że ok. 1,06 mln z nich (czyli ok. 30 proc.) nie zapłaci żadnego podatku, ponieważ ich zobowiązanie podatkowe zostanie w pełni zrównoważone przez przysługujące im ulgi podatkowe. Kolejne 256 600 pracowników (ok. 7 proc.) jest zwolnionych z podatku dochodowego. Oznacza to, że 37 proc. pracowników nie zapłaci podatku dochodowego w 2025 r.

W swoim najnowszym rocznym sprawozdaniu dotyczącym gospodarki irlandzkiej, opublikowanym 4.06. br., Komisja Europejska podkreśliła potrzebę zmniejszenia przez Irlandię „ryzyka” wynikającego z wysokiej koncentracji dochodów podatkowych wśród stosunkowo niewielkiej liczby podatników indywidualnych i korporacyjnych.

W 128-stronicowym raporcie zauważono, że irlandzki system opodatkowania pracy „opiera się na wąskiej podstawie opodatkowania” i że 10 proc. największych podatników indywidualnych odpowiadało za ok. 60 proc. całkowitych dochodów podatkowych państwa w 2022 r.

„Dochody Irlandii z podatku od pracy [podatku dochodowego] są znacznie poniżej średniej UE, a – aby sprostać wysokim prognozowanym wydatkom budżetowym [w przyszłości], uzasadniona jest zróżnicowanie struktury dochodów publicznych Ir-



landii” – czytamy w raporcie.

Komisja zaleciła Irlandii poszerzenie podstawy opodatkowania. Innymi słowy, znalezienie sposobów na podwyższenie niektórych podatków lub wprowadzenie nowych, biorąc pod uwagę zależność kraju od stosunkowo niewielkiej liczby zagranicznych przedsiębiorstw międzynarodowych. W raporcie wyraźnie wspomniano o możliwości podwyższenia podatków od nieruchomości.

Udział podatków dochodowych w produkcie krajowym brutto (PKB) Irlandii jest mniejszy niż połowa średniej UE i pozostaje poniżej średniej UE po skorygowaniu o dochód narodowy brutto (DNB).

DNB to całkowity dochód uzyskany przez mieszkańców i przedsiębiorstwa danego kraju, niezależnie od miejsca jego uzyskania.

Wykorzystanie DNB danego kraju może być użytecznym wskaźnikiem zamożności kraju, bardziej niż PKB, ponieważ oblicza się go na podstawie dochodów, a nie produkcji, i jest on obliczany poprzez dodanie PKB kraju do dochodów z zagranicy.

W przypadku wielu krajów różnica między DNB a PKB jest niewielka. Jednak w przypadku krajów takich jak Irlandia, które mają znaczącą liczbę inwestycji zagranicznych i zagranicznych przedsiębiorstw, różnica między DNB a PKB będzie duża.

W raporcie, jak wspomniano na wstępie, zauważono również, że zagraniczne przedsiębiorstwa międzynarodowe generują większą część całkowitych dochodów podatkowych Irlandii: „Wpływy z podatku od osób prawnych są szczególnie skoncentrowane, w 2024 r. 88 proc. [wpływów] pochodziło

z międzynarodowych koncernów, a ponad połowa zapłaconego podatku od osób prawnych pochodziła od zaledwie 10 największych przedsiębiorstw. (...) „Międzynarodowe koncerny z zagranicznym kapitałem wygenerowały również ponad 30 proc. dochodów z podatku dochodowego (w tym dochody z powszechnego podatku socjalnego USC) i stanowiły ok. 34 proc. dochodów z podatku VAT w 2023 r”.

W dokumencie wspomniano również o obawach dotyczących przyszłej stabilności finansowej publicznego systemu opieki zdrowotnej w Irlandii i stwierdzono, że ze względu na zmiany demograficzne, a także starzenie się społeczeństwa irlandzkiego, w nadchodzących latach konieczne będzie znaczne zwiększenie finansowania.

Podsumowując, rząd Irlandii będzie musiał znaleźć dodatkowe źródła dochodów, aby pokryć wszystkie niezbędne wydatki. A większe wydatki zazwyczaj oznaczają więcej rodzajów podatków i ogólnie wyższe podatki, w tym podatki dochodowe.

Na razie jednak ok. 37 proc. pracowników w Irlandii nie musi się tym martwić, ponieważ w tym roku nie zapłacą ani euro.

Oczywiście, wszystko to w najbliższej przyszłości może ulec zmianie, w zależności od tego, jak rząd irlandzki zdecyduje się postąpić w oparciu o zalecenia zawarte w raporcie Komisji Europejskiej. **RB**

FOTO: COTTONBRO STUDIO, PEXELS.COM

REKLAMA

FAT-OUT
Szereg Dróg Jeden Cel



- 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

Dzieła sztuki na znaczkach

An Post stworzyło nowy zestaw (już dostępny) czterech znaczków pocztowych przedstawiający dzieła sztuki współczesnej, które są częścią państwowej kolekcji sztuki Irlandii, zarządzanej przez Urząd Dziel Publicznych (OPW).

Zestaw kolekcjonerski w cenie 6,60 euro zawiera cztery znaczki klasy „N”, które można nie tylko zakupić w celach kolekcjonerskich, ale również wykorzystać je do wysyłania przesyłek na terenie całej Irlandii.

Zestaw zawiera wybór dzieł sztuki wykonanych w różnych technikach: obraz Gabhanna Dunne'a zatytułowany „He rode him lightly” (Jechał lekko); rzeźbę Barbary Knežević „To a vanishing point (an iteration)” (Do punktu zbiegu perspektywy (powtórzenie)); akwafortę Colina Martina „Dog (Motion Capture)” (Pies (przechwytywanie ruchu)); oraz fotografię Amelii Stein „Camogie Player” (Zawodniczka camogie).

Projekty znaczków przedstawiających dzieła sztuki zostały stworzone przez irlandzką firmę projektową Atelier David Smith, która już wcześniej tworzyła projekty znaczków dla An Post.



Dzieła sztuki do tej serii zostały wybrane przez Komitet Doradczy ds. Projektowania Znaczków An Post spośród bogatej kolekcji OPW. Wybrane cztery dzieła sztuki przedstawione w zestawie znaczków miały reprezentować różne sposoby tworzenia, ukazując różnorodność kolekcji OPW, która obecnie obejmuje ok. 16 tys. pozycji.

Wszyscy artyści, których dzieła znalazły się w nowym zestawie znaczków, są uznani w swoich dziedzinach sztuki, a ich prace

zostały zakupione do wielu publicznych i prywatnych kolekcji sztuki w Irlandii i za granicą.

– An Post z przyjemnością prezentuje irlandzką sztukę współczesną w najnowszej kolekcji znaczków. Projekty pokazują próbę niesamowitego talentu artystycznego obecnego w Irlandii. Kiedy jesteś w miejscu publicznym lub budynku, rozejrzyj się wokół i zwróć uwagę na dzieła sztuki. Prace te zostały nabyte przez państwo, aby mogli się nimi cieszyć mieszkańcy Irlandii – a te-

raz również ty możesz posiadać wspaniałe dzieła czterech znanych artystów na znaczkach – skomentowała serię menadżer An Post Irish Stamps, Aileen Mooney.

Szefowa działu zarządzania sztuką w Urzędzie Dziel Publicznych, Jacqui Moore, powiedziała: – OPW z radością przyjęło zaproszenie An Post do podzielenia się z publicznością dziełami sztuki z państwowej kolekcji poprzez tę specjalną edycję znaczków. Dzieła te reprezentują różnorodność mediów w państwowej kolekcji sztuki

ki – fotografię, grafikę, malarstwo i rzeźbę. OPW ma szczęście posiadać w swojej kolekcji dzieła tych artystów.

Zestawy znaczków są obecnie dostępne w wybranych urządach pocztowych w całym kraju i można je zamówić online na stronie www.anpost.com/shop z bezpłatną dostawą. A oryginały czterech wybranych dzieł sztuki, które zostały przedstawione na znaczkach można obejrzeć na wystawie w Zamku Dublińskim do 26 czerwca. **AD**

FOTO: AN POST, MATERIAŁY PRASOWE

Nowe taryfy Leap Card

Od poniedziałku 16 czerwca weszły w życie nowe taryfy za podmiejskie usługi autobusowe w Dublinie w ramach nowego systemu taryf strefowych karty Leap.

National Transport Authority (NTA) twierdzi, że nowy system ma na celu uczynienie taryf bardziej „sprawiedliwymi i łatwymi do zrozumienia” poprzez ściślejsze oparcie cen na odległości w linii prostej między miejscem rozpoczęcia i zakończenia podróży.

Obszar Leap Card jest podzielony na cztery strefy (patrz mapa), w których obowiązują różne taryfy.

W strefie 1, w której pasażerowie autobusów byli już uprawnieni do płacenia kartą Leap Card, 90-minutowa opłata za przejazd pozostaje niezmienną (2 euro dla dorosłych, 1 euro dla młodych dorosłych i studentów oraz 0,65 euro dla Leap Card dla dzieci).

W przypadku dublińskich autobusów podmiejskich w strefie 1 opłata za przejazd wynosi teraz 2,40 euro dla dorosłych i 1,20 euro dla młodych dorosłych, studentów i dzieci korzystających z kart Leap.

Strefa 2 obejmuje obszary takie jak Gormanston, Skerries, Kilcock, Sallins & Naas, Greystones i Kilcoole.

Bilet autobusowy do Dublina kosztuje teraz 3,70 euro dla dorosłych i 1,85 euro dla studentów, młodzieży i dzieci.

Drogheda, Enfield, Newbridge i Wicklow Town znajdują się w strefie 3, gdzie przejazd autobusem do centrum Dublina kosztuje teraz 5,30 euro dla dorosłych. Dla studentów, młodych dorosłych i dzieci opłata wynosi 2,65 euro.

Strefa 4 będzie najbardziej oddalona od centrum miasta, obejmując obszary takie jak Kildare Town i Rathdrum, za cenę 6,30 € dla



dorosłych i 3,15 € dla studentów, młodych dorosłych i dzieci.

Nowe opłaty za usługi świadczone przez Bus Éireann i Go-Ahead Ireland również weszły w życie od 16 czerwca wraz ze zmianą opłat za Leap Card. Niektóre taryfy wzrosły, niektóre spadły, niektóre pozostały na podobnym poziomie jak wcześniej.

Taryfy za pojedyncze przejazdy zostały zaktualizowane, a użytkownicy Leap Card otrzymują najlepsze ceny w porównaniu z zapłatą za przejazd gotówką, jak twierdzi National Transport Authority.

Wprowadzono również nowe dzienne, tygodniowe i miesięczne produkty Leap Card, obejmujące podróże między strefami i w centrum Dublina koleją TFI, Luas i autobusami miejskimi.

Tygodniowy limit na podróże we wszystkich czterech strefach dla Leap Card dla dorosłych wynosi 67,20 euro. **AD**

R E K L A M A

Spotkania rozwojowe dla rodziców

Moja wartość jako rodzica – jak ją zobaczyć i pielęgnować?

- Jak odkryć i nazwać moje rodzicielskie talenty?
- Jak zauważać swoje mocne strony, zamiast skupiać się na błędach?
- Jak zbudować w sobie postawę łagodności i uznania – zamiast wewnętrznego krytyka?

Dołącz i dowiedz się więcej...

Prowadzenie:
Psychoterapeuta Katarzyna Kozłowska
Psycholog Marta Machnio-Wielosz

Kiedy? – 25 czerwca (**ŚRODA!**)
O której? – 19:00–20:30 IRL.
Gdzie? – On-line; na platformie zoom
Zarezerwuj swoje miejsce – 0876494555

Bezpłatny udział!

Potrzebujesz więcej informacji? Zadzwoń tel. +353 876494555;
e-mail: info@ckudublin.org

Cień śmierci nad maratonami

FOTO: ELLEN CASSIDY: RUNREPUBLIC.COM, OLIVIA TUOHY: RIP.ie



Biorąc udział w oddzielnych półmaratonach w Cork i Edynburgu, w ciągu jednego tygodnia dwie 24-letnie Irlandki nagle zmarły, jedna podczas biegu, druga tuż za metą.

W ostatnich latach coraz częściej dochodzi do tragicznych wypadków, w których pozornie zdrowi młodzi sportowcy upadają i umierają podczas zawodów sportowych. Niedawno dwie młode biegaczki, trenujące na co dzień: Ellen Cassidy, 24 l. (na fot. z lewej) i Olivia Tuohy, 24 l. (na fot. z prawej) zmarły podczas udziału w półmaratonach (ok. 21,1 km) w ramach Cork City Marathon i Edinburgh Marathon Festival.

Według różnych doniesień medialnych, Cassidy, mieszkanka miasta Cork, upadła „kilka sekund przed metą” wyścigu na ulicy St. Patrick's Street ok. 13:00 w niedzielę 1.06.

Jak podaje „The Sun”, na miejscu udzielono jej pomocy medycznej, a następnie przewieziono karetką do szpitala Cork University Hospital (CUH), gdzie wkrótce potem stwierdzono zgon.

Cassidy była absolwentką University College Cork (UCC). Była również mistrzynią pływania, w wieku dziewięciu lat dołączyła do klubu pływackiego Dolphin Swimming Club w Mayfield i przez lata brała udział w licznych zawodach zarówno w Irlandii, jak i za granicą. A w latach 2017-2019 pełniła funkcję kapitana klubu pływackiego Dolphin.

W hołdzie na Facebooku klub napisał: „Ellen przepłynęła przez życie z gracją, siłą i pasją. Nigdy nie zapomnimy Twojego uśmiechu i Twojej energii”.

Rzecznik Swim Munster również złożył hołd Ellen: „Swim Munster jest głęboko wstrząśnięty i zasmucony wczorajszą wiadomością o śmierci Ellen Cassidy. (...) Ellen pływała w klubie pływackim Dolphin, klubie pływackim UCC, regionalnej drużynie Munster i reprezentowała Irlandię na Europejskich Igrzyskach Olimpijskich Młodzieży oraz Mistrzostwach Europy Juniorów. (...) Była inspiracją dla wszystkich, których spotkała. Poświęciła się pływaniu oraz jego promowaniu, ostatnio jako współprzewodnicząca klubu pływackiego UCC Swimming Club”.

W tragicznym zbiegu okoliczności, dokładnie tydzień wcześniej w podobnych okolicznościach zmarła Irlandka Olivia Tuohy (24 l.). Nagle upadła i zmarła wkrótce po ukończeniu półmaratonu w Edynburgu w niedzielne popołudnie 25.05.

Pochodząca z Ennis z hr. Clare młoda sportsmenka była absolwentką Queen Margaret University w Musselburgh niedaleko Edynburga, gdzie mieszkała.

W poruszającym hołdzie złożonym przed pograżoną w żałobie rodzinę napisano: „Wszyscy, którzy znali Oliwię, będą bardzo tęsknić za jej żywiołową osobowością i dobrym sercem”. Hołd złożyła również drużyna piłkarska Clare Ladies GAA, w którym zawarła słowa: „dobroć, serdeczność i żywiołowość Olivii wpłynęły na życie tak wielu osób na boisku piłkarskim i poza nim, a jej brak będzie głęboko doskwierał”.

W doniesieniach medialnych nie wspomniano, czy zostanie przeprowadzona sekcja zwłok w celu ustalenia przyczyn śmierci ani nie spekulowano, co mogło spowodować nagłą śmierć obu kobiet, które miały 24 lata i prawdopodobnie regularnie trenowały, aby przygotować się do udziału w biegach. Obie zmarły nagle podczas udziału w wydarzeniu, mimo że były najwyraźniej w doskonałej kondycji fizycznej.

Nie wiadomo, czy wyniki sekcji zwłok, jeśli zostaną przeprowadzone, zostaną podane do wiadomości publicznej. **KZ**

REKLAMA

Szukaj w swoim sklepie
lub zamów z dostawą!



**Zdrowe,
tradycyjne
pieczywo
na zakwasie**

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



REKLAMA

**Przygotowywanie
wniosków
o obywatelstwo
irlandzkie**



**Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa
prawnego**

Tel: 087-388-7618

DWÓCH CHŁOPCÓW SKAZANYCH NA SZEŚĆ LAT WIĘZIENIA ZA ZGWAŁCENIE PIĘTNASTOLATKI

Nastoletni sprawcy skazani



FOTO: CORK COURTHOUSE, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 4.0

To już druga odrębna sprawa dotycząca nastoletnich gwałcicieli w ostatnich miesiącach. Dwóch chłopców zostało skazanych na sześć lat pozbawienia wolności za zgwałcenie i napadć seksualną na nastoletnią w samochodzie 2,5 roku temu, kiedy mieli zaledwie po 13 i 15 lat.

Trzeci oskarżony w tej sprawie (obecnie 18-latek), którego uznano za winnego pomagania i podżegania do gwałtu poprzez przemieszczanie samochodu, w którym dokonano gwałtu, został skazany na 3,5 roku więzienia, jak podaje „Irish Times”.

Oskarżeni zostali uznani za winnych przez ławę przysięgłych na początku kwietnia br., po zakończeniu sześciotygodniowego procesu przed Centralnym Sądem Karnym w Cork.

Do zdarzenia doszło w pobliżu toru wyścigowego po południu 26.12.2022 r., gdzie wszystkie strony zaangażowane w sprawę udały się, aby wziąć udział w wyścigach z okazji dnia św. Szczepana.

Ofiara, która miała wówczas 15 lat, spędzała czas z przyjaciółmi na torze wyścigowym i według prokuratora przyznała, że wcześniej tego dnia spożywała alkohol i jak określiła sama „była bardzo pijana”, kiedy zaczęła rozmawiać z trzema chłopcami, których wcześniej nie знаła.

Zgodziła się później pójść

na spacer z jednym z nich, ponieważ chciała go pocałować.

W swoim zeznaniu dziewczyna potwierdziła, że zgodziła się wsiąść do samochodu (który należał do ojca jednego z oskarżonych), po czym oskarżony 13-latek zdjął spodnie i odbył z nią stosunek seksualny bez jej zgody. Powiedziała mu, że nie chce uprawiać z nim seksu oraz, że ma miesiączkę.

Po tym, jak pierwszy chłopiec ją zgwałcił, drugi chłopiec wsiadł na tylne siedzenie samochodu i „zrobił to samo” – zeznała.

Jeden z chłopców nagrywał filmiki z tego zdarzenia, w tym jeden, na którym dziewczynka odchodzi od samochodu zaraz po zgwałceniu. Filmy te zostały pokazane ławie przysięgłych.

Podczas procesu chłopcy zaprzeczyli gwałtu, twierdząc, że był to stosunek za jej zgodą.

Po zdarzeniu dziewczyna znalazła swoich przyjaciół i opowiedziała im o tym, co się stało.

Podczas badania lekarskiego przeprowadzonego tego samego wieczoru stwierdzono u niej rozległe krwawienie i siniaki. A ofiara przed atakiem była dziewicą.

Ława przysięgłych wysłuchała również oficjalnego nagrania z przesłuchania przeprowadzonego z dziewczyną przez specjalistę w dniu zdarzenia.

Sędzia przewodniczący, w swoich uwagach przed ogłoszeniem wyroku w dniu 4.06., powiedział, że gdyby chłopcy byli pełnoletni w momencie popełnienia przestępstwa, wyrok za gwałt wynosiłby od 15 lat do dożywocia.

– Była to 16-letnia pijana dziewczyna w trudnej sytuacji, poddana gwałtowi i napadci seksualnej. (...) Została zgwałcona kolejno przez [dwóch chłopców], a w trakcie tych gwałtów była także wykorzystywana na inne sposoby.

Sędzia zauważył, że w odniesieniu do tych trzech chłopców nie ma zbyt wielu argumentów za złagodzeniem kary, ponieważ nie wyrazili oni skruchy ani zrozumienia krzywdy wyrządzonej ofierze. Jednak ze względu na ich wiek w momencie popełnienia przestępstwa muszą oni zostać skazani jako nieletni zgodnie z ustawą o dzieciach – stwierdził sąd.

Sędzia uznał, że trzeci oskarżony, który pomagał w popełnieniu gwałtów, wziął na siebie część odpowiedzialności za swój udział w zdarzeniu.

Sędzia zauważył również, że żaden z oskarżonych nie był wcześniej karany.

Skazał dwóch oskarżonych uznanych za winnych gwałtu i napaści seksualnej na 7,5 roku pozbawienia wolności, z zawieszeniem wykonania ostatniego 18

osiągnięciu przez nich wieku 18 lat.

Do tego czasu chłopcy prawdopodobnie będą odbywać karę pozbawienia wolności w areszcie dla młodzieży w Oberstown w pobliżu Dublina.

Sędzia skazał trzeciego oskarżonego, który został uznany za winnego pomocnictwa w gwałtach, na pięć lat więzienia (ponieważ młody mężczyzna ma obecnie ponad 18 lat), z zawieszeniem ostatnich 18 miesięcy kary (na tych samych warunkach, co w przypadku pozostałych chłopców), co daje łączny wymiar kary 3,5 roku więzienia.

Według różnych doniesień medialnych oskarżenia i ich rodziny nie akceptują werdyktu ławy przysięgłych.

Wiadomość o wyroku, choć podana przez kilka irlandzkich mediów, nie spotkała się z dużym oddźwiękiem społecznym, mimo że chłopcy należą do najmłodszych osób skazanych za gwałt w historii Irlandii, a jest to druga sprawa dotycząca

nastoletnich gwałcicieli, która trafiła do sądu w ostatnich miesiącach.

W innej sprawie, na początku kwietnia tego roku, nastolatek, który w lutym 2023 r. w wieku 15 lat zgwałcił dziewczynę w tym samym wieku w zaułku w pobliżu centrum miasta Cork, został skazany na dwa lata pozbawienia wolności.

Sędzia przewodniczący w tej sprawie, rozpatrywanej również przez Centralny Sąd Karny w Cork, stwierdził, że wyrok został ustalony na podstawie kary siedmiu lat, która byłaby odpowiednia, gdyby oskarżony został skazany za te same przestępstwa jako osoba dorosła. Wyrok chłopca został jednak zmniejszony o połowę, ponieważ w chwili popełnienia przestępstwa był on – w sensie prawnym – „dzieckiem”, co dało podstawę do kary 3,5 roku. Z tego sędzia zawiesił ostatnie 18 miesięcy ze względu na dodatkowe okoliczności łagodzące, co ostatecznie skutkowało karą pozbawienia wolności w wymiarze 2 lat. **KZ**

REKLAMA



Witaj w Radiu Cenzura!

Jesteśmy miejscem, gdzie prawda jest priorytetem i gdzie swoboda słowa kwitnie bez ograniczeń.

Naszym celem jest dostarczanie audycji, które otwarcie i bez cenzury poruszają tematy ważne dla społeczeństwa, kultury i życia codziennego. W Radiu Cenzura wierzymy, że ludzie zasługują na pełną informację i różnorodność perspektyw. Nasze programy nie boją się dotykać kontrowersyjnych tematów, analizować wydarzeń społecznych i kulturalnych oraz przeprowadzać odważne wywiady z osobami, które mają coś istotnego do powiedzenia. Naszym celem jest inspirować ludzi do myślenia krytycznie, rozbudzać debatę i tworzyć świadomych obywateli. Przyłącz się do naszej społeczności.

Tutaj nie ma tabu – wchodzimy w obszary, których inni unikają.

Witamy Cię w Radiu Cenzura, gdzie słowo ma moc, a prawda brzmi bez filtrowania.

#RadioCenzura #BezCenzury #Autentyczność

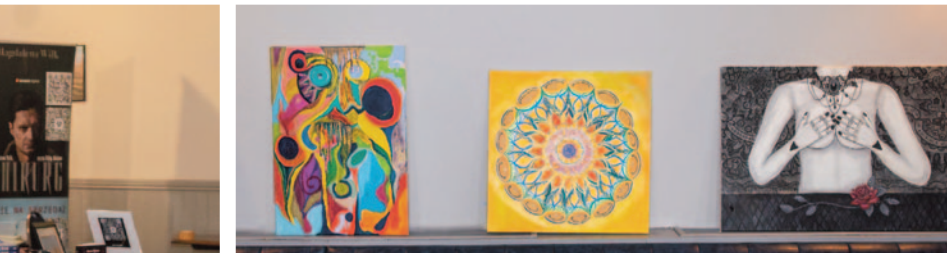


REKLAMA



Nowy serwis ogłoszeń drobnych w Irlandii
ogłoszenia.ng24.ie
 Ogłoszenia bezpłatnie, zwykłe i wyróżnione

Mariusz Szczygieł w Dublinie: Prawda ukryta w ciszy



W niedzielne popołudnie 8 czerwca w bibliotece Biblary na Inchicore odbyło się spotkanie z Mariuszem Szczygłem – jednym z najważniejszych polskich reporterów.

Wydarzenie było głównym punktem piątej edycji Festiwalu Literackiego O'Czytani i przyciągnęło tłumy, a wolnych miejsc brakowało.

Program tego wyjątkowego popołudnia był niezwykle bogaty i różnorodny:

17:00–20:00 Polonijne Targi Książki – prezentacja polskich autorów i wydawnictw działających w Irlandii i poza jej granicami

7:00–19:00 Mariusz Szczygieł – spotkanie autorskie (POL/ENG) – rozmowa o reportażu, literaturze i doświadczeniach pisarskich, prowadzona w dwóch językach

19:00–19:15 Pokaz tanga – nastrojowy występ w wykonaniu Dublin Portenos Tango

19:15 The Voice of Polonia – koncert laureatów konkursu wokalnego z Irlandii. Gościem specjalnym wieczoru był wybitny saksofonista Cezariusz Gudzina z Brukseli

Wystawa prac Mai Izabeli Zahorskiej i Julity Jaroszuk, a także koncert zespołu Dream River, dopełniły atmosfery artystycznego święta.

Rozmowy prosto z serca

Od pierwszych minut było jasne, że to nie będzie typowe spotkanie autorskie. Dziennikarz rozmawiał z publicznością jak z dobrymi znajomymi. Opowiadał o swojej pracy, pasji do Czech, o sile ciszy, stracie, pamięci. Wspominał spotkania z ludźmi, którzy pozwolili mu zajrzeć

w najbardziej intymne zakamarki życia. Reporter, który Polakom kojarzy się z książkami „Gottland” czy „Nie ma”, szybko nawiązał kontakt z publicznością.

Choć mowa była też o sprawach trudnych, nie brakowało humoru. Reporter nie tylko mówił – przede wszystkim słuchał. I dziękował. Za obecność, za pytania, żartował.

– Każdy spotyka takiego Czecha na jakimś zasługuje – powiedział autor, czym wywołał salwy śmiechu wśród obecnych gości.

Publiczność z całej Irlandii

Wśród słuchaczy – osoby starsze i młodsze, nauczyciele, fotografowie, artyści, rodzice z dziećmi. Ludzie, którzy znają jego reportaże i tacy, którzy przyszli z ciekawości. Na miejscu można było zakupić książki Mariusza Szczygła. Spotkanie zakończyło się długą kolejką po podpisy i wspólne zdjęcia.

– To było spotkanie, które zostaje z człowiekiem na długo. Pełen szacunek dla Polskiej biblioteki Biblary Polish Community Centre and Library oraz prezki Anety Kubickiej za świetną organizację, że Polonia w Irlandii ma możliwość uczestniczyć w tego typu wydarzeniach – powiedziała jedna z uczestniczek.

Słowo ma moc

To nie była tylko promocja literatury. To było przypomnienie, że słowo może łączyć, leczyć i budować mosty – nawet te na emigracji. I że każdy z nas niesie w sobie opowieść, która – gdy ktoś jej wysłucha – może wybrzmieć z nową siłą.

**Agnieszka Dujka
radiocenzura.pl**



Kolejny sukces Festiwalu O'Czytani



Około 350 osób – przedstawiciele Polonii z Irlandii i Wielkiej Brytanii, a także anglojęzycznych mieszkańców Irlandii – zgromadziła piąta edycja festiwalu literackiego O'Czytani, która odbyła się w dniach 26 maja – 8 czerwca 2025 w Biblary – Polish Community Centre & Library oraz w Trinity Centre for Literary and Cultural Translation.

Festiwal zainaugurowano 26 maja uroczystym otwarciem z udziałem reprezentanta burmistrza Dublina, radnego Micheala Pidgeona, Ambasadora RP Artura Michalskiego, przedstawicieli władz lokalnych, organizacji pozarządowych oraz liczego grona czytelników. Wydarzenie było częścią Dublin City Inclusion and Integration Week.

W programie festiwalu znalazły się m.in. warsztaty kreatywnego pisania z Agatą Bizuk, zajęcia z fotografii smartfonowej prowadzone przez Remiego Winiarskiego, a także długo wyczekiwane spotkanie z Mariuszem Szczygłem – jednym z najwybitniejszych polskich reporterów, który opowiadał o znaczeniu reportażu we współczesnym świecie oraz o relacjach kulturowych między Polską a Czechami. Spotkanie zgromadziło pełną salę słuchaczy i było tłumaczone symultanicznie na język angielski.

Wydarzeniu towarzyszyły targi książki polonijnej, w których udział wzięło 11 wystawców, w tym autorki Agata Bizuk oraz Aga Grandowicz, właścicielka wydawnictwa Nature World Publishing.

Finałowym akcentem festiwalu był koncert Voice of Polonia oraz występ saksofonisty Cezariusza Gadziny, który zakończył literackie święto w Biblary mocnym, muzycznym akcentem.

Tegoroczna edycja była wyjątkowa również dlatego, że po raz pierwszy część wydarzeń odbywała się w dwóch językach – polskim i angielskim – otwierając festiwal na nową, międzynarodową publiczność.

Festiwal O'Czytani 2025 odbył się dzięki wsparciu Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Dublinie oraz Dublin City Council.

NG, materiały prasowe

FOTO: REMIWINIARSKI

REKLAMA



Polska

Éire

SLAVIC FESTIVAL CORK

SUNDAY 22nd JUNE 2025

 Fitzgerald Park, Cork City

THE CRAIC
WILL BE
dobry






 @PolskaEire Slavic Festival Cork

Szkoła Polska w Waterford

Laureaci projektu 1000-lecie Królestwa Polskiego



Z ogromną dumą przypominamy, że nasza drużyna znalazła się w gronie 25 laureatów wybranych spośród ponad 1250 szkół z całej Polski i zagranicy.

To dla nas wielkie wyróżnienie i radość, że mogliśmy uczestniczyć w tak pięknym

wydarzeniu. Gościnność Muzeum oraz wyjątkowa atmosfera gali na długo pozostaną w naszej pamięci.

Z przyjemnością informujemy, że otrzymaliśmy zaszczytny tytuł „Szkoły 1000-lecia Królestwa Polskiego”, który stanowi piękne podsumowanie pracy i zaangażowania

naszych uczniów, opiekunów oraz całej szkolnej społeczności.

Dziękujemy wszystkim, którzy nam kibicowali i wspierali naszą drużynę na każdym etapie tej niezwykle, historycznej przygody. facebook.com/polskaszkolawaterford

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLAWATERFORD

Szkoła Polska im. Ireny Sendlerowej w Cavan

Innowacja w stylu Lema

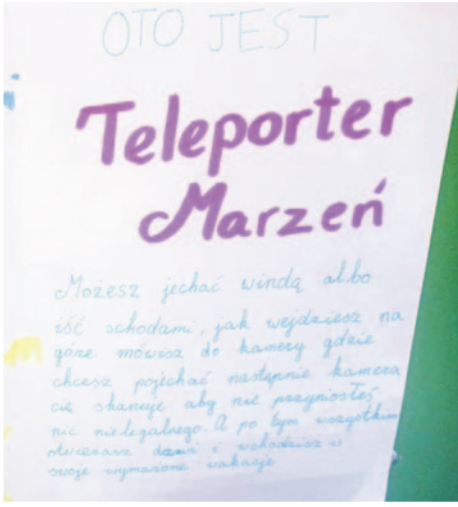


FOTO: FACEBOOK.COM/SZKOLAPOLSKACAVAN

W naszej szkole odbyło się wyjątkowe wydarzenie – Targi Maszyn Cyfrowych, inspirowane twórczością Stanisława Lema, mistrza fantastyki naukowej i wizjonera przyszłości.

Projekt miał na celu pobudzenie wyobraźni, kreatywności i umiejętności

praktycznych uczniów poprzez stworzenie własnych, oryginalnych wynalazków cyfrowych.

Uczniowie wcielili się w rolę futurystycznych wynalazców i stworzyli autorską, cyfrową maszynę, która: spełnia konkretną funkcję, np. rozwiązuje problem, ułatwia życie, rozwija umiejętności, pomaga

emocjonalnie lub technologicznie, posiada instrukcję obsługi, ma oryginalne hasło reklamowe, które przyciągnie uwagę potencjalnych klientów. Wyniki swojej pracy zaprezentowali w formie wypowiedzi ustnej – jak na prawdziwych targach handlowych. facebook.com/SzkołaPolskaCavan

Polska Szkoła Bez Granic w Tyrrelstown

Dar Pomorza i „Nasza Gazeta”



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLABEZGRANIC

Ostatnie warsztaty plastyczne w tym roku szkolnym! Tym razem wyruszyliśmy w morską podróż pod białoczerwoną banderą!

Dzieci wykonały z papieru najpiękniejsze statki inspirowane najsłynniej-

szym polskim żaglowcem – „Dar Pomorza”. Było twórczo, patriotycznie i bardzo radośnie! Dziękujemy wszystkim uczniom za zaangażowanie przez cały rok i piękne zakończenie zajęć artystycznych.

facebook.com/polskaszkolabezgranic

REKLAMA

PARENTS PEER SUPPORT
RODZICIĘLSKA GRUPA WSPARCIA

BALLYFERMOT LIBRARY DUBLIN 23.06.2025 11:00

TOGETHER CAN MAKE A DIFFERENCE.

Easier Together

RAZEM MOŻEMY ZMIENIĆ WIECEJ

Support Group for families of children with Autism, Asperger's, Cerebral Palsy, Dyspraxia, and with other not-diagnosed conditions

Grupa wsparcia dla rodzin dzieci z autyzmem, zespołem Aspergera, Porażeniem mózgowym, Dyspraksją i innymi niezdiagnozowanymi zaburzeniami

Razem łatwiej

Podpowiadamy, doradzamy

Back to School Clothing and Footwear Allowance

Jeśli nie otrzymałeś powiadomienia o płatności, możesz aplikować już o dodatek dla uczącego się dziecka na wyprawkę szkolną Back to School Clothing and Footwear Allowance (BTSCFA). Termin składania wniosków upływa 30 września. Świadczenie to przeznaczone jest na pokrycie kosztów ubioru i obuwia szkolnego dzieci rozpoczynających nowy rok nauki i nie podlega opodatkowaniu.

Aby zakwalifikować się do tego świadczenia, musisz otrzymywać zasiłek z opieki społecznej lub brać udział w programie szkolenia, zatrudnienia bądź edukacji dorosłych. Do otrzymywania BTSCFA mogą kwalifikować się osoby otrzymujące jedną z tych płatności: Deserted Wife's Benefit; Illness Benefit; Disablement Benefit; Carer's Benefit; Health and Safety Benefit; Invalidity Pension; Injury Benefit; State Pension (Contributory); Partial Capacity Benefit; Jobseeker's Benefit; Widow's/Widower's/Surviving Civil Partner's Contributory Pension; Guardian's Payment (Contributory); Maternity Benefit; Adoptive Benefit; Blind Person's Pension; Carer's Allowance; Deserted Wife's Allowance; Disability Allowance; Working Family Payment; Farm Assist; State Pension (Non-Contributory); One Parent Family Payment; Supplementary Welfare Allowance; Jobseeker's Allowance; Widow's Widower's Surviving Civil Partner's (Non-Contributory) Pension; Guardian's Payment (Non-Contributory), podobne płatności z innego kraju UE, z którym Irlandia ma zawartą umowę.

Kwalifikowane Dziecko i płatności socjalne

Przed złożeniem wniosku musisz potwierdzić, że twoje dziecko/twój podopieczny jest na twoim utrzymaniu poprzez złożenie deklaracji Increase for a Qualified Child (IQC), przedkładając informacje o dochodzie i typie zasiłków, który otrzymujesz.

Nie możesz aplikować o zasiłek BTSCFA, jeżeli dziecko nie jest rezydentem Irlandii.

Twój wniosek będzie podlegał ocenie dochodów. Limit dochodu rodziny nie może przekraczać 694 euro przy jednym dziecku, 756 euro przy dwojce dzieci.

Do oceny dochodu pod uwagę brane są:

- cały dochód gospodarstwa domowego, włączając wszystkie świadczenia socjalne wypłacane przez DEASP lub HSE;
 - każdy inny dochód przed opodatkowaniem – majątek, inwestycje, oszczędności od kwoty powyżej 5000 euro (włączając nieruchomości, ale bez domu/mieszkania, w którym mieszkasz), wyłączając składkę PRSI i standardowe odliczenie – Travel Allowance – do 20 euro na tydzień.
- Do oceny dochodu nie wliczają się: Rent Supplement, Mortgage Interest Supplement, Family Income Supplement, Blind Welfare Allowance, Rehabilitation Training Allowance, Domiciliary Care Allowance, Mobility Allowance, Student Grant Scheme.



FOTO: FREEPIK

Zasady

By móc podlegać pod BTSCFA, twoje dzieci muszą być w wieku od 4 do 22 roku życia w dniu 30 września 2024 roku. Jeśli jesienią 2024 r. będą w wieku od 18 do 22 roku życia, muszą uczęszczać do szkoły średniej lub koledżu w pełnym wymiarze godzin. Dostaniesz również dopłatę na każde Kwalifikowane Dziecko wraz ze swoją wypłatą świadczenia.

Wyprawka wynosi 160 euro na dzieci w wieku od 4 do 11 roku życia i 285 euro na

dzieci w wieku od 12 do 22 r. życia.

Możesz ubiegać się o BTSCFA online za pośrednictwem MyWelfare.ie. Aby złożyć wniosek online, musisz mieć kartę Public Services Card i zweryfikowane konto MyGovID.

Jeśli masz trudności z aplikowaniem online, możesz skontaktować się z sekcją BSCFA pod numerem 071 91 93318 lub 0818 11 11 13 bądź mailowo: BSCFA@welfare.ie.

Opr. NG na podst. Citizens Information

REKLAMA

REKLAMA

RODZINNY ZŁOT MOTOCYKLOWY

FARMA

21-22 CZERWCA 2025

KUDŁACZE MCC ZAPRASZAJĄ

KONKURSY Z NAGRODAMI • OGNISKO • ZNAKOMITE JEDZENIE • PORANNA KAWA/HERBATA

!!! MUZYKA NA ŻYWO !!!

MR.VONSKEE • PHOENIX BAND • MIRIAM & MACIEJ • ŚLAWINSKI BROTHER'S
PSYCHOTIC OUTSIDER • BUBBA SHAKESPEARE • DUB INTRUDA • AKUSTYCZNI

LOKALIZACJA

51°50'13"N 8°12'02"W
GREENPARK, UPPER AGHADA
MIDLETON, CO. CORK

BRAMA OD 10 RANO
SZCZEGÓŁY I AKTUALNOŚCI
NA NASZYM FACEBOOKU

RADIO CENZURA

ŻYJ W ZDROWIU

WARSZTATY Z PROFILAKTYKI ZDROWIA

BRU COLUMBANUS CARDINAL WAY, WILTON CORK, T12 TN97

21 CZERWIEC (SOBOTA) 10.00- 17.00

PRELEGENCI

KASIA MIKOŁAJCZYK - AROMATERAPIA - NATURALNY SPOSÓB NA ZDROWIE.
MACIEJ JAWORSKI - MENTAL I PRACA Z PODŚWIADOMOŚCIĄ.
ANNA KMIĘCIAK - OD NAPIĘCIA DO ZDROWIA - JAK CIAŁO MÓWI, GDY MY MILCZYMY.
MAJA ZAHORSKA - JAK BYĆ SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM.
NATALI REISNER I DAGMARA JUSZCZYK - WPŁYW POSTRZEGANIA POZAZMYŚLOWEGO NA ZDROWIE DZIECI I DOROSŁYCH.

WIĘCEJ INFORMACJI

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

SPONSORZY

PRIME GIFT BOUTIQUE JOHN PAUL BAKERY

BILETY €25!

KRZYŻÓWKA

- Poziomo**

1 1. pewnik; 2. sąd logiczny

4 koszyczek łopianu

6 grupa plemion murzyńskich

8 plamka na skórze

10 drzewo tropikalne

12 część doby

14 staroż. miasto

15 port w Kamerunie

16 1. ścisk; 2. element silnika

17 mit. władca wiatrów i burz

18 gatunek ryby

20 napój alkoholowy

22 pierwsza dynastia chińska

23 sól kwasu azotowodorowego

24 tkanina wełniana

25 syn w imionach arabskich

26 część zbroi osłaniająca plecy

28 mieszaniec zebry z koniem

29 Dwight (1890-1969), prezydent USA

31 nowotwór złośliwy

36 mania wędrowania

39 opłata za wstęp

41 rzeka w Rosji

43 nieprawidłowe funkcjonowanie narządu

45 boh. „Emigrantów” S. Mrożka

47 ciemność, zmierzch, szarość

48 plast. akcentowanie linii i konturu

50 Michai (1850-1889), poeta rumuński

51 eXtended Technology

52 gigabajt

53 łobuziak, ulicznik

54 drapieżny ptak
- Pionowo**

1 pochodna kwasu azotowego

2 język Żydów

3 miasto na Białorusi

4 dawka promieniowania jonizującego

5 wystawca

7 dawna nazwa Tokio

9 masło z mleka bawolic

11 palma andyjska

12 bałagan, nieład

13 folia do opakowań

15 rodzaj baru

16 daw. jadalnia

18 dział gramatyki; składnia

19 okręt bryt.

21 lalka drewniana

22 chińskie tworzywo wszechrzeczy

27 pieśń żeglarska

29 Warner (ur. 1901), kompozytor niemiecki

30 nazewnictwo

32 Maryjczycy

33 postać „Komedii omyłek” W. Szekspira

34 Edgar Alan (1809-1948), pisarz amer.

35 Jadwiga (1860-1921), aktorka

36 disc jockey

37 twórca i prorok islamu

38 młode ryby; zarybek

40 biblijna dolina

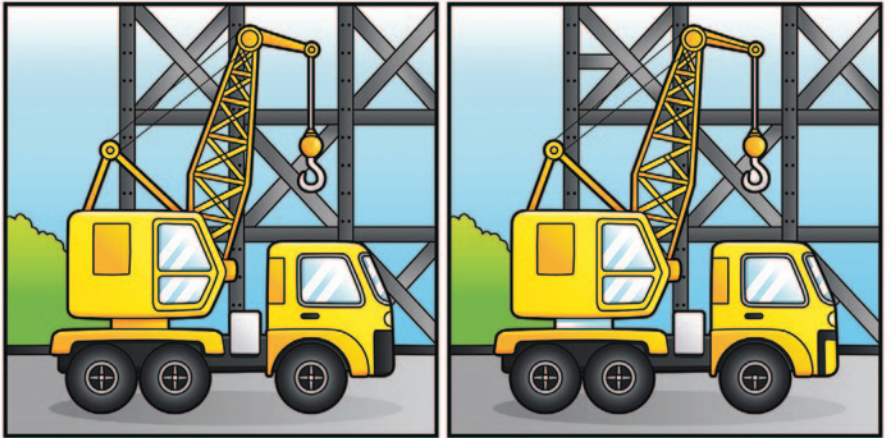
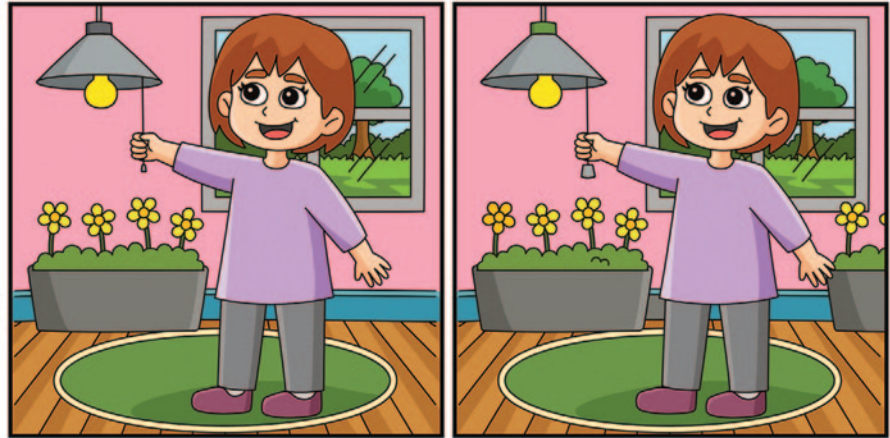
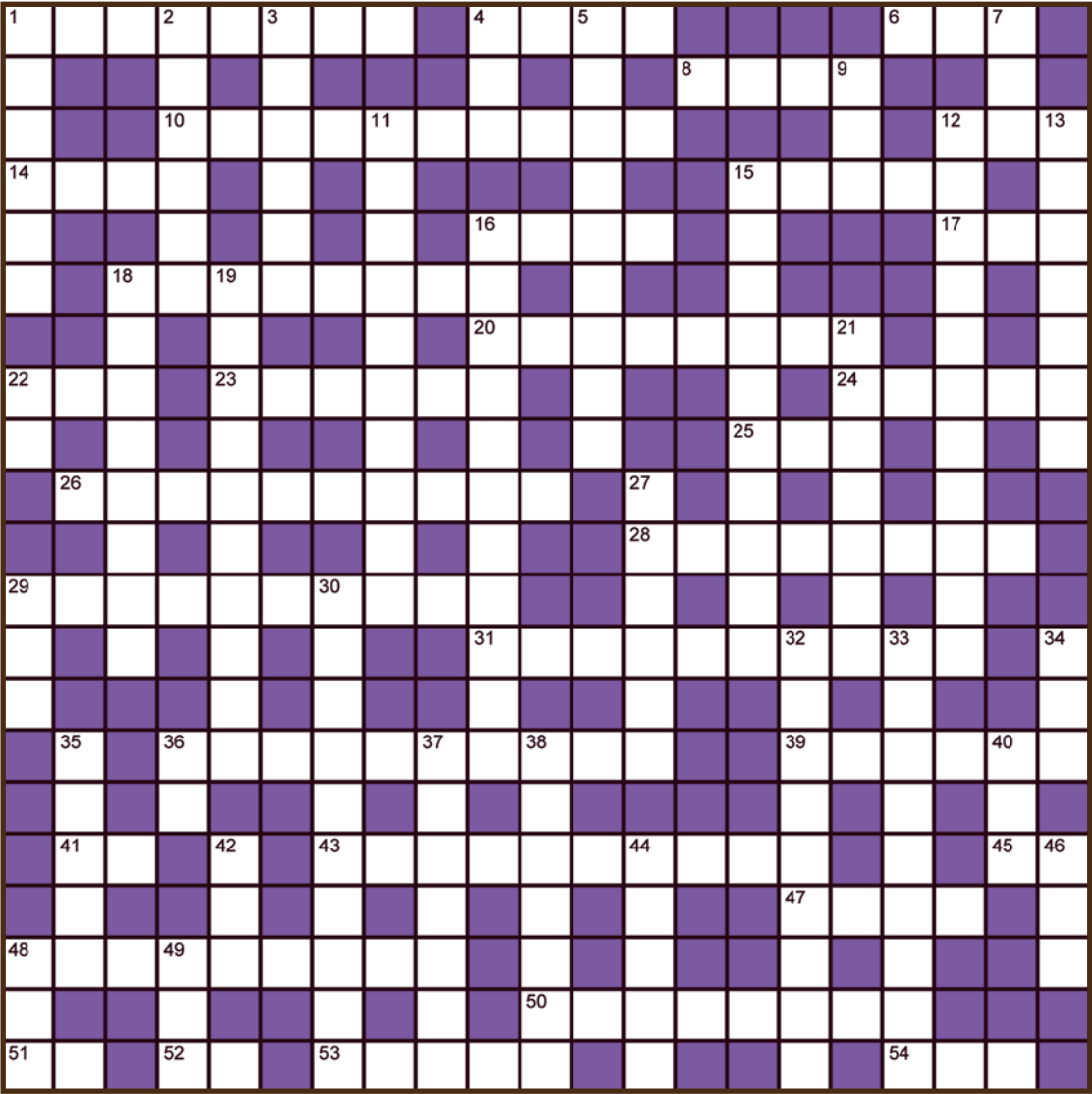
42 rzeka w Rosji

44 echinus

46 hiszpański dziennik monarchistyczny

48 ustawa, przepis prawa

49 skrót: elektroencefalogram



SUDOKU

łatwe ▼

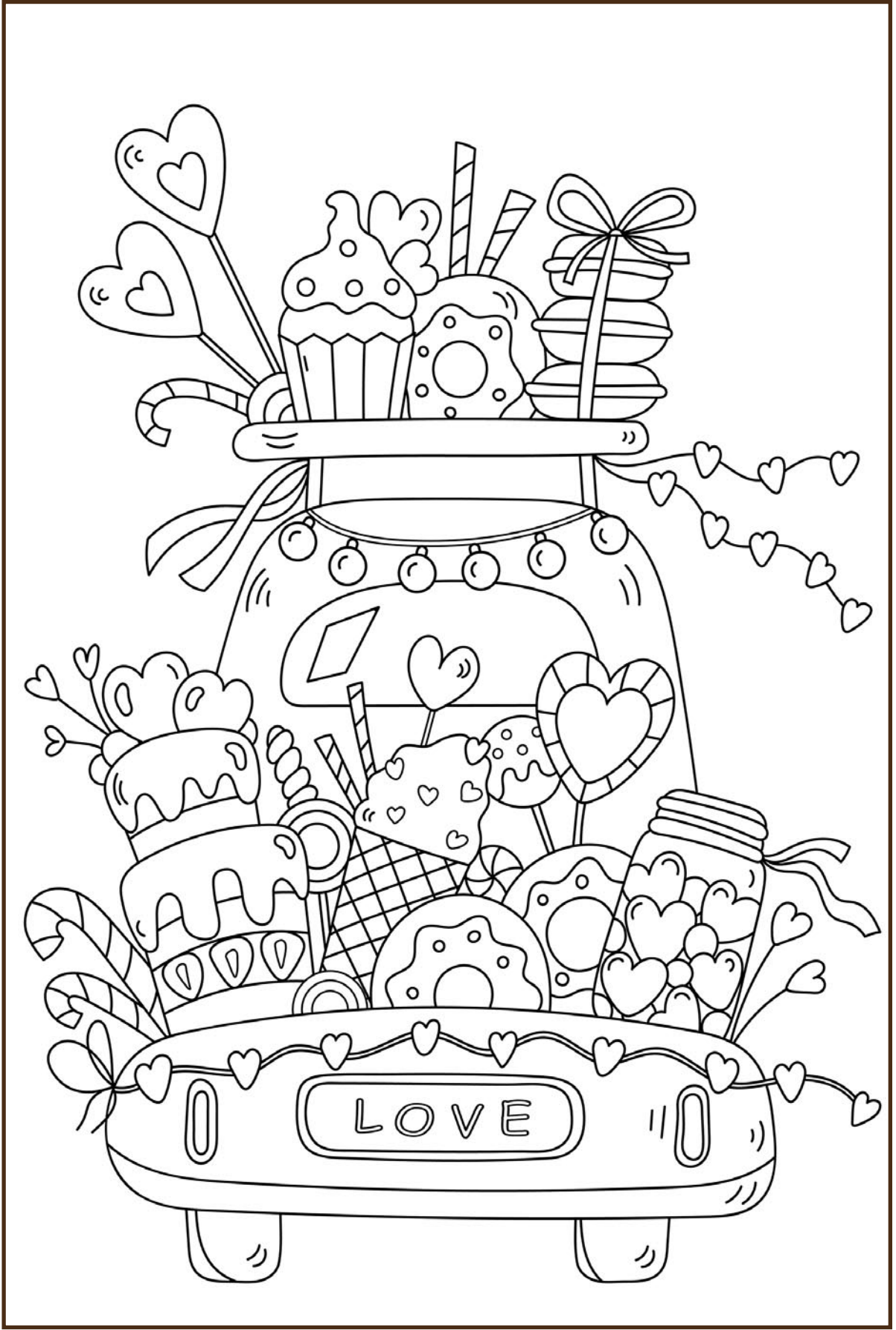
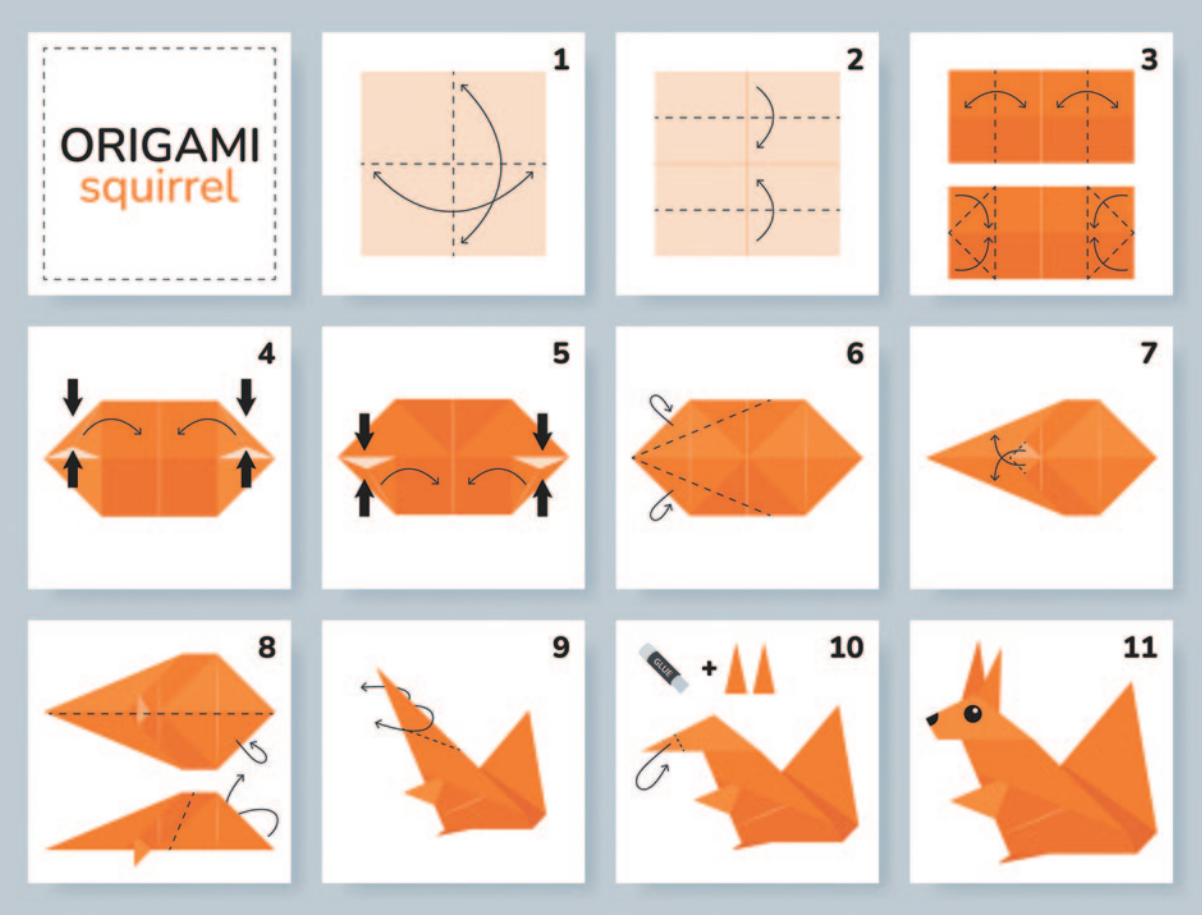
	1		9					
		9		4	6		2	
	4	6	8	2				
3		7		6	2		5	
		8			5		4	
	5	1			9		7	
	8		6		4	5		
1						7	3	
			5	7				2

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 20.06 do 26.06.2025 r.

przygotowała: Jasmina

BARAN

Czas na refleksję i odpoczynek. Unikaj impulsywnych decyzji. Możliwość nawiązania nowych kontaktów zawodowych. Bądź otwarty na propozycje.

BYK

Stabilność finansowa, ale unikaj ryzykownych inwestycji. Dobry moment na rozmowy o przyszłości w związku.

BLIŹNIĘTA

Kreatywność na wysokim poziomie. Świetny czas na nowe projekty. Możliwe nieporozumienia w relacjach – zachowaj spokój.

RAK

Emocjonalna równowaga. Skup się na relacjach rodzinnych. Możliwość niespodziewanej zmiany planów – bądź elastyczny.

LEW

Twoja charyzma przyciągnie nowych ludzi. Wykorzystaj to w pracy. Czas na odpoczynek i regenerację – nie przeciążaj się.

PANNA

Skup się na organizacji i planowaniu przyszłości. Możliwe pozytywne zmiany w życiu zawodowym.

WAGA

Czas na rozwój osobisty i naukę nowych umiejętności. Możliwe spotkanie z kimś, kto wpłynie na Twoje decyzje.

SKORPION

Intuicja będzie Twoim najlepszym przewodnikiem. Możliwość rozwiązania dawnego konfliktu.

STRZELEC

Czas na podróże i odkrywanie nowych miejsc. Możliwe niespodziewane wiadomości dotyczące kariery.

KOZIOROŻEC

Skup się na finansach – dobry moment na planowanie budżetu. Możliwość awansu lub nowej propozycji zawodowej.

WODNIK

Kreatywność na wysokim poziomie – wykorzystaj ją w pracy. Możliwe spotkanie z kimś inspirującym.

RYBY

Czas na odpoczynek i regenerację emocjonalną. Możliwość nawiązania głębokiej relacji.

ADVERTS

089 264 03 50

REKLAMA

3836_DU

3864_DU

Free Play Duplo Mornings

Meet other Parents

Ages: 18 mths to 5

Oranmore Library

Every Tuesday 10:30am

LUCAN LIBRARY

NEURODIVERSE SOUTH DUBLIN LIBRARIES

SENSORY PLAY SESSION FOR PRESCHOOL CHILDREN

Play Sessions with Play practitioner Rebecca McDermott, founder of This is Me. Each child must be accompanied by a parent or guardian. For preschool children.

WEDNESDAY 25TH JUNE

10 - 11am
Lucan Library

BOOK VIA EVENTBRITE FROM 18TH JUNE

CRAFT TABLE

EVERY THURSDAY

ALL AGES WELCOME

DAINGEAN LIBRARY

Dolphin's Barn Library

Lego Time!

SATURDAYS

11AM-1PM

BOOKING ESSENTIAL
AGE 6-11

story time

Ballinasloe Library

Each Wednesday
at 11.30am

No booking required and suitable for any age. Children must be accompanied by an adult.

CLOUGHJORDAN PLAYGROUND AWARENESS FAMILY FUN DAY

in collaboration with
Cloughjordan Community Playground Committee CCDA & North Tipperary Development Company

WHEN? 12pm to 3pm
Sunday
June 22nd 2025

WHERE? St Kieran's Hall
Cloughjordan
E53 EW80

- Playground Plans Displayed
- Fun on The Farm Activities
- Professional Face Painting
- Cloughjordan Fire Truck
- Live Music & Sing a Long
- Refreshments and more..
- **FREE Event.**

Hosted By: **NTDC** North Tipperary Development Company

Singers, musicians and storytellers, dancers and more
All are welcome!

Our SICAP Community Development Team invites you to join us to celebrate all things community with some friendly chat, music, refreshments and to find out more about what the Cloughjordan Community Playground Committee have been up to

Please bring your instruments and play with us

NTDC North Tipperary Development Company

Sásta Saturday

Drop in Arts & Craft

EVERY SATURDAY
FROM 11:00AM TO 4:00PM
VENUE: KERRY COUNTY MUSEUM

Drop in, no booking required
Children FREE, Adults €5
For more information: 066-7127777

Summer Stars in Clonmel Library

Storytime

Date: Every Friday from 13th June to 29th Aug

Time: 4pm. Ages 4+

Tłuszcze – nie bój się ich!

Od lat tłuszcze nasycone i cholesterol są demonizowane jako główna przyczyna chorób serca, miażdżycy i otyłości. W efekcie wiele osób drastycznie ogranicza ich spożycie, zastępując je węglowodanami i przetworzonymi produktami. Niestety, takie podejście często przynosi więcej szkody niż pożytku. Holistyczne spojrzenie na zdrowie pokazuje, że tłuszcze to nie wróg, lecz niezwykle ważny element naszej diety – kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Dlaczego świadome oddychanie jest kluczem do zdrowia?

Tłuszcze są jednym z najważniejszych makroskładników, stanowiąc doskonałe źródło energii. Każdy gram tłuszczu dostarcza aż 9 kcal – ponad dwa razy więcej niż białko czy węglowodany. Nie chodzi tu jednak o tłuszcze przemysłowe czy utwardzone oleje roślinne, ale o naturalne tłuszcze pochodzące z mięsa, ryb, jaj, masła, oliwy z oliwek czy oleju kokosowego.

Tłuszcze pełnią wiele kluczowych funkcji w organizmie:

- są niezbędne do produkcji hormonów, zwłaszcza płciowych,
- wspomagają funkcje mózgu – nasz mózg składa się w ponad 60% z tłuszczu,
- ułatwiają wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K),
- chronią narządy wewnętrzne i zapewniają termoregulację,
- wspierają zdrowie serca i redukują stany zapalne.



FOTO: FREPIK

Miażdżycy – nie tłuszcz, lecz wapń

Jednym z najczęściej powtarzanych mitów jest przekonanie, że tłuszcze nasycone i cholesterol prowadzą do powstawania blaszek miażdżycowych. Tymczasem coraz więcej badań wskazuje, że prawdziwym winowajcą jest wapń, który odkłada się w ścianach naczyń krwionośnych. To właśnie zwapnienie tętnic, a nie obecność tłuszczu, prowadzi do ich usztywnienia i zwężenia. Zbyt niski poziom magnezu, niedobór witaminy K2 oraz nadmiar wapnia w diecie mogą sprzyjać odkładaniu się wapnia w naczyniach krwionośnych, zamiast w kościach, gdzie jest potrzebny. W efekcie dochodzi do zwapnienia

tętnic i zwiększonego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Cholesterol – nie daj się zastraszyć

Strach przed cholesterolem stał się jednym z filarów współczesnej „profilaktyki” zdrowotnej. Tymczasem cholesterol to związek niezbędny do życia – organizm sam go produkuje, ponieważ jest potrzebny do budowy błon komórkowych, syntezy hormonów steroidowych (takich jak kortyzol, testosteron i estrogeny), a także do produkcji witaminy D.

Niestety, normy dotyczące poziomu cholesterolu są regularnie obniżane, co sprawia,

że coraz więcej zdrowych ludzi nagle staje się „chorymi”. Kiedyś za bezpieczny uznawano poziom cholesterolu całkowitego wynoszący nawet 300 mg/dl, dziś normy są znacznie bardziej restrykcyjne, 200 mg/dl to już choroba-kpina. Czy oznacza to, że nagle wszyscy staliśmy się chorzy? Absolutnie nie!

Prawda jest taka, że niski poziom cholesterolu może być równie groźny jak jego nadmiar. Cholesterol wspiera regenerację organizmu, chroni przed infekcjami i poprawia funkcje poznawcze. W rzeczywistości wiele badań pokazuje, że osoby z wyższym poziomem cholesterolu żyją dłużej niż te, u których jest on sztucznie obniżany za pomocą leków.

Holistyczne podejście do zdrowia

Zamiast bać się tłuszczów i obsesyjnie kontrolować poziom cholesterolu, skupmy się na równowadze i jakości diety. Wybierajmy naturalne tłuszcze i dbajmy o to, by nasza dieta była jak najmniej przetworzona. Unikajmy nadmiaru cukru i rafinowanych olejów roślinnych, które powodują przewlekłe stany zapalne. Zadbajmy o prawidłowy poziom magnezu, witaminy K2 i D3, aby wapń trafiał tam, gdzie jest naprawdę potrzebny – do kości, a nie do tętnic.

Nasze ciało to skomplikowany, inteligentny system, który najlepiej funkcjonuje, gdy dostarczamy mu naturalnych, bogatych w składniki odżywcze pokarmów. Tłuszcze, których tak długo się obawiano, mogą być w rzeczywistości kluczem do zdrowia, długowieczności i optymalnej energii.

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.

Szansa dla alergików

Immunoterapii podjęzykowa coraz powszechniejsza



FOTO: FREPIK

Immunoterapia alergenowa jest leczeniem, które polega na 3-5-letnim podawaniu preparatu zawierającego alergeny, jest jedyną uznaną i skuteczną metodą przyczynowego leczenia alergii. Jej zastosowanie w najmłodszym wieku pozwala uchronić pacjenta przed rozwojem poważniejszych chorób o podłożu alergicznym, takich jak astma oskrzelowa.

W Polsce refundowane są głównie immunoterapie podawane podskórnie, jednak w ostatnich latach coraz popularniejsza staje się postać podjęzykowa. Doustna forma jest refundowana tylko u dzieci i młodzieży w wieku 12–18 lat oraz dla dorosłych w odczulaniu na roztocza kurzu domowego. Alergolodzy i organizacje pacjenckie apelują o rozszerzenie wskazań o inne alergeny wiatropylne i refundację preparatów od szóstego roku życia.

– Do niedawna jeszcze zdecydowanie przeważała immunoterapia podskórna w Polsce i wielu krajach. To skuteczna metoda leczenia pacjentów z chorobami alergicznymi, dopuszczona od piątego roku życia, czyli od najwcześniejszych lat, kiedy występuje alergia – mówi prof. dr hab. n. med. Karina Jahnz-Różyk, krajowy konsultant ds. alergologii, kierownik Kliniki Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Aler-

gologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Rzadkich Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego. – Immunoterapią podawaną podjęzykowo nie są obecnie objęci pacjenci w wieku 6–12 lat we wskazaniach alergiczny nieżyt nosa, alergiczna astma oskrzelowa, uczulenia na roztocza kurzu domowego i inne alergeny wziewne, takie jak trawy, bylica, alergeny drzew. Na pewno warto się zastanowić nad tym, żeby system refundacyjny był bardziej przyjazny dla naszych pacjentów. Ważne, żeby był dostęp do dwóch–trzech szczepionek alergenowych dla poszczególnych grup.

Immunoterapia alergenowa roztoczy kurzu domowego podawana podjęzykowo jest refundowana od lipca 2023 roku dla dzieci i młodzieży w wieku od 12 do 17 lat, a od 1 stycznia br. – dla osób dorosłych. Dla pacjentów w wieku 6–12 lat,

zmagających się z chorobami alergicznymi, refundowana jest tylko immunoterapia podawana podskórnie. Choć to skuteczna i uznana forma odczulania, to jednak iniekcje są dla wielu młodych pacjentów doświadczeniem bardzo nieprzyjemnym. Ich podawanie należy kontynuować w odstępach czterotygodniowych, więc jest to również trudne organizacyjnie dla aktywnych zawodowo rodziców – na podanie trzeba się zgłosić do ośrodka, co wiąże się z potrzebą wykorzystania urlopu.

– Dzieci nie lubią być klute. Weźmy pod uwagę to, że iniekcje wykonuje się raz na cztery tygodnie, więc obciąża to całą rodzinę, rodziców, którzy muszą pojechać na podanie leku i muszą wziąć dzień wolny w pracy, więc im szybciej udostępniemy leczenie podjęzykowe, tym lepiej będzie też dla całych rodzin – podkreśla Joanna Zawadzka, prezeska

Rozwiązania z nr NG95

Krzyżówka z nr NG95 Poziomo: 1 SUR, 2 PAWIAK, 5 AA, 6 NGONI, 10 NAMYSŁ, 11 DOTAN, 14 PESTUM, 17 TREL, 18 ETMAL, 21 OTOCZNIK, 22 TAFI, 23 YORK, 24 WYPIECZENIE, 25 DŻOG, 26 MYSIKRÓLIK, 28 SFEROMETR, 29 BOH, 30 INEDITA, 32 IŁ, 33 KATAFOREZA, 38 YUMA, 39 WŁOGACIZNA, 41 NAUKA, 42 MZAWKA, 44 PRAWDZIWEK, 45 SEID, 46 ALKENY, 47 AFRODYTA, 49 UPS, 51 LUHJA, 52 ANSZLUS, 53 IBIDEM. **Pionowo:** 1 SYNKRETYZM, 2 PYŁ, 3 WOLE, 4 AJAT, 5 AMO, 6 NUN, 7 OB, 8 IP, 9 CYNNA, 12 TRAKTIERNIA, 13 HEMATOKRYT, 14 PŁOMYKÓWKA, 15 SZOWINISTA, 16 MANCZESTER, 19 MARASCHINO, 20 LX, 25 DIELDRYNA, 27 KIL, 31 ANABAZYNA, 33 KUC, 34 TRZEWIA, 35 FRANK, 36 ELIKSIR, 37 RAMIAK, 39 WYPLATA, 40 GAWROSZ, 43 WIECHA, 45 SUS, 48 TAS, 50 PO, 51 LM.

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

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

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

Niziurski: Misja Literatura

Rusza nabór na prace graficzne w ramach realizacji projektu „Niziurski: Misja Literatura”. Organizatorem konkursu jest Centrum Kultury Agora we Wrocławiu.

Zapraszamy do udziału w konkursie graficznym promującym twórczość mistrza powieści młodzieżowej – Edmunda Niziurskiego skierowanym do osób w wieku od 16 roku życia, które amatorsko lub profesjonalnie zajmują się projektowaniem grafiki cyfrowej. Plakaty muszą charakteryzować się stylistyką znaną z prac Bohdana

Butenki – polskiego grafika i ilustratora, którego projekty stały się jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów kultury wizualnej XX wieku. Temat plakatu powinien zachęcać do czytania książek, oraz powinien się na nim znaleźć tytuł projektu „Niziurski: Misja Literatura”.

Projekt ma na celu zachęcenie do odkrywania na nowo twórczości Edmunda Niziurskiego – autora legendarnych książek przygodowych dla młodzieży, naładowanych mistrzowskim humorem słownym. W 2025 roku obchodzić będziemy setną rocznicę urodzin pisarza, dlatego zależy

nam aby podkreślić ponadczasowy charakter kulturowych tytułów, takich jak m.in. „Sposób na Alcybiadesa”, a także zaznaczyć ich wpływ na kolejne pokolenia odbiorców. (...) Uczestnicy projektu wezmą udział w konkursach literackim i graficznym, warsztatach tworzenia zinów, spotkaniu autorskim oraz pikniku czytelniczym. Finał stanowić będzie wystawa oryginalnych plakatów rysownika Bohdana Butenki, wzbogacona o najciekawsze prace konkur-

sowe i prezentację efektów warsztatów.

Prace muszą być wykonane techniką cyfrową. Plakaty należy dostarczyć w postaci papierowej (preferowane będą wydruki w formacie 100 x 70 cm) oraz w wersji elektronicznej.

Zwycięzca konkursu otrzyma nagrodę w wysokości 5.000 zł.

Termin nadsyłania prac upływa 1 września 2025 r.

www.ckagora.pl

➔ cd. ze str. 14.

Fundacji Centrum Walki z Alergią.

Z uwagi na wskazane trudności część rodziców nie decyduje się na takie postępowanie u swoich pociech w wieku, w którym efekt terapeutyczny mógłby być najkorzystniejszy. Jak wskazują eksperci, immunoterapia u młodszych pacjentów jest bardzo ważna z punktu widzenia zjawiska nazywanego marszem alergicznym. Jego początki pojawiają się już w okresie wczesnego dzieciństwa. Zaczyna się zwykle od uczulenia na mleko czy białko jaja kurzego, następnie u znacznej liczby pacjentów choroba rozwija się i około drugiego-trzeciego roku życia zaczyna się pojawiać nadwrażliwość na alergen w ziewne, w tym właśnie roztozca kurzu domowego, sierść zwierząt, alergen traw i drzew. Pojawiają się także przy tym objawy atopowego zapalenia skóry, a z czasem u chorego rozwija się alergiczny nieżyt nosa. W dalszej perspektywie może się pojawić również ciężka postać astmy oskrzelowej. Dotyka ona 10-15 proc. społeczeństwa. Eksperci podczas konferencji 16 maja wskazywali, że alergia na roztozca kurzu domowego, a zwłaszcza związany z nią alergiczny nieżyt nosa, stwarza największe ryzyko zachorowania na astmę. Niepodejęcie leczenia przyczynowego skutkuje więc ostatecznie rozwinieniem się choroby, której leczenie w ramach programu lekowego jest zarówno uciążliwe dla pacjentów, jak i kosztowne dla systemu ochrony zdrowia.

– Zastosowanie w chorobach alergicznych z konkretnym uczuleniem odpowiednio wcześniej immunoterapii alergenowej jest szansą na przerwanie marszu alergicznego i zapobiega astmie. Stąd istotne jest, aby immunoterapię alergenową można było stosować w młodszych grupach wiekowych niż 12-18 lat. Czekamy na immunoterapię, które będą mogły być stosowane od piątego roku życia – podkreśla prof. Karina Jahnz-Różyk.

Jak wskazują eksperci, ja-

kość życia pacjentów z alergią, którzy nie są leczeni przyczynowo, jest bardzo niska. Typowe objawy, takie jak katar, zatłaczony nos, swędzenie oczu czy swędząca skóra, wpływają na codzienne udęczenie. Co więcej, pacjenci z alergią wziewną zwykle nie są uczuleni tylko na jeden alergen, lecz na kilka, a co więcej, mogą się też zmagać z alergiami pokarmowymi. Codzienne nieprzyjemne objawy przekładają się na spadek koncentracji. U dzieci rodzi to problemy z nauką, a u dorosłych – trudności w skupieniu się na pracy.

– Bardzo nam zależy, żeby to leczenie w Polsce było dostępne dla pacjentów już od najmłodszych lat, dlatego że im wcześniej podamy odczulanie, tym szybciej zapobiegniemy rozwojowi różnego rodzaju alergii, ale też astmy, którą niestety bardzo ciężko jest leczyć. To stały stan zapalny w oskrzelach, w górnych drogach oddechowych. Niestety mamy przypadki pacjentów, którzy bez podjęcia leczenia doszli do takiego etapu, że mają teraz astmę ciężką i muszą przyjmować leczenie biologiczne. Więc im wcześniej podamy odczulanie dzieciom, tym wcześniej zapobiegamy tej ciężkiej chorobie – przekonuje Joanna Zawadzka.

– W przypadku immunoterapii podjęzykowej znaczna część całej procedury, która trwa od trzech do pięciu lat, jest wykonywana przez chorych w domu. Pierwsze podanie jest w gabinecie lekarza specjalisty, który wybiera immunoterapię, informuje, tłumaczy, jak należy ten preparat przyjmować, sprawdza, czy występują objawy niepożądane, a przy ewentualnym wystąpieniu objawów niepożądanych instruuje chorego, co należy zrobić. Ocenia, czy są to groźne, czy niegroźne działania niepożądane, i zezwala na kontynuowanie tejże immunoterapii w domu – mówi prof. dr hab. n. med. Krzysztof Kowal, specjalista alergolog z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, przewodniczący sekcji immuno-

terapii alergenowej Polskiego Towarzystwa Alergologicznego. – Immunoterapia podjęzykowa przyjmowana przez chorych w domu odczuwa specjalistów – wizyty kontrolne odbywają się rzadziej niż w przypadku immunoterapii klasycznej, czyli immunoterapii iniekcyjnej.

Podczas konferencji eksperci wskazywali, że immunoterapia alergenowa w formie podjęzykowej jest związana z mniejszym ryzykiem wystąpienia groźnych reakcji systemowych niż w przypadku formy podskórnej. Najgroźniejszym rodzajem takiej reakcji jest wstrząs anafilaktyczny, czyli stan bezpośrednio zagrażający życiu pacjenta. Postępowanie terapeutyczne w takich przypadkach polega na jak najszybszym podaniu choremu adrenaliny. Lekarze zalecają, by osoba uczulona miała zawsze przy sobie dawkę tego preparatu, by można było jej udzielić pomocy w stosunkowo krótkim czasie. Okazuje się, że w Polsce są problemy z jego dostępnością i ceną.

– Przede wszystkim taka adrenalina musi się pojawić na rynku i musi być odpowiednio refundowana, ponieważ obecnie autostrzykawki z adrenaliną są dosyć drogie. Nie wszyscy chorzy są w stanie sobie pozwolić na to, żeby ją wykupić. W momencie, gdy dojdzie do refundacji i dostępności na rynku takich preparatów, to sytuację będziemy mieli zażegnaną – przekonuje prof. Krzysztof Kowal.

Z danych opublikowanych w raporcie Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP wynika, że na choroby alergiczne choruje w Polsce około 12 mln osób. 4 mln osób ma objawy astmy, ale zdaje sobie z tego sprawę tylko połowa z nich. Tymczasem do 80 proc. chorych może mieć kontrolowaną postać choroby. W wielu przypadkach do rozwoju tego schorzenia mogłoby w ogóle nie dojść, gdyby na wczesnym etapie zastosowano przyczynowe leczenie alergii.

Newseria



FOTO: WWW.CKAGORA.PL/SPISEK-RYSUNKOWY-CZYLI-JAK-WYKRECIĆ-NAJLEPSZY-PLAKAT-KONKURS-GRAFICZNY

Szanty po polsku Dublin 2025 AKUSTYCZNI



20 czerwca, godz. 19:00, Fibber Magees, D1

Bilety online: €10

Bilety

bilety.ng24.ie

Celtyckie smaki

Napluć, powróżyc lub wetrzeć w kamień

Kulinaria oraz medycyna celtycka, zawsze związane były z pewnego rodzaju magią i przesądami. Jeśli chodzi o kuchnię, była ona raczej jaska, w której podstawową przyprawą była sól. Gdy przybyli na Szmaragdową Wyspę Wikingowie, kuchnia celtycka na tyle się zmieniła, że w przeważającej mierze zaczęto spożywać ryby i wszelkiego rodzaju suszone mięso. Od momentu wprowadzenia mięs do codziennego menu, Celtowie ochoczo używali różnego rodzaju ścieranych suszonych ziół.

Kuchnia Celtów

Kuchnia celtycka na co dzień, jak wiemy serwowała raczej dania bezmięsne. Ale mimo wszystko, Celtowie potrafili delektować się spożywanym smakiem. Zatem i dania bezmięsne potrafiło należycie doprawić na przykład... solą. Sól jednak nie tylko stanowiła pewnego rodzaju przyprawę kulinarną. Dzięki niej Druidzi potrafili też leczyć niektóre choroby. I tak, na przykład na ropiejącą ranę dawano trochę soli do ust chorego. Miał on ją possać, a następnie wypłuć wraz ze śliną. Po niedługim czasie obserwowano, jak owa rana ulega szybkiemu gojeniu.

Nawet ci Celtowie, którzy mieszkali bliżej morza, prowadzili hodowlę soli, którą mogli handlować.

Mijają lata

Z biegiem czasu, celtycka kuchnia mogła cieszyć się z możliwości przyrządzania w niej mięs. Gdy na Zielonej Wyspie zamieszkali Wikingowie, zmieniły się także techniki uprawy ziemi, a także gotowanie dań. Już wtedy po-



znano niektóre przyprawy, w których prym wiódł pieprz. Doprawiano nim zarówno mięsa suszone, jak i gotowane i pieczone. Rzecz jasna, mięso było przysmakiem bogatszych warstw Szmaragdowej Wyspy, podczas gdy biedniejszym wystarczyć musiały jedynie podroby, suszone szproty, mleko i sery. Te ostatnie również pieprzono i solono do smaku.

Ale wiedzieć należy, że pieprz służył Celtom także do niektórych wróżb. I tak dla przykładu wierzono, że gdy pieprz się rozsypie przed doprawieniem nim potrawy, wróżyło to raczej pomyślność i dobrobyt. Gdy zaś przyprawiono już potrawę, a pieprz później się rozsypał z miseczki, gdzie był przechowywany, raczej wieszczyło to choroby i drobne niepowodzenia.

Pomysł kulinarny biedniejszych Celtów

Z czasem nawet biedniejsi mieszkańcy Szmaragdowej Wyspy, potrafili wytwarzać dla potrzeb własnych oczywiście, rybne suche kiełbaski. Potrafili też zesmażać słoninę, by narobić sobie w ten sposób skwarków, których następnie dodawali do gotowanych ziemniaków oraz prażonej kaszy doprawiając potrawę solą i pieprzem.

Celtowie do dań mięsnych dodawali też cebulę i czosnek. Ale podobno te dodatki, były przysmakiem mężczyzn. Czosnek zaś stosowano najczęściej do dań gorących. Ale czosnek też, gdy przednówek był bogaty, najstarsi Celtowie wcierali w kamienie znajdujące się tuż przy gospodarstwie domowym, dziękując w ten sposób Matce Naturze, za błogosławieństwo i opiekę.

Mleko z tłustymi ziemniakami

Narodową potrawą mieszkańców Zielonej Wyspy jest tak zwany Irish Stew. Jest to nic innego jak zagęszczony mąką gulasz barani, podawany z ziemniakami, okraszonymi słoniną i zieloną pietruszką. Gdy Celtowie z biegiem lat nauczyli się dodawać czosnku do środka kiełbas i do suszonych mięs, ich potrawy stały się smaczniejsze.

Starsi mieszkańcy Irlandii, za ulubioną potrawę uważali gorące mleko z okraszonym skwarkami ziemniakami.

Jako ciekawostkę można tu wspomnieć, że dawni mieszkańcy Szmaragdowej Wyspy rzadko spożywali mleko zsiadłe. Wykorzystywano je tylko do robienia z niego twarogu lub używano go do okładów na chorą skórę.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: FREEPIK

REKLAMA

THE GRAND SOCIAL DUBLIN

25
LAT

OSTR

28/11/2025

chillout
entertainment

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
 BILETOWO

KINO EVENTS HOUSE CORK

25
LAT

OSTR

29/11/2025

chillout
entertainment

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
 BILETOWO