

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 97, 27.06.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA

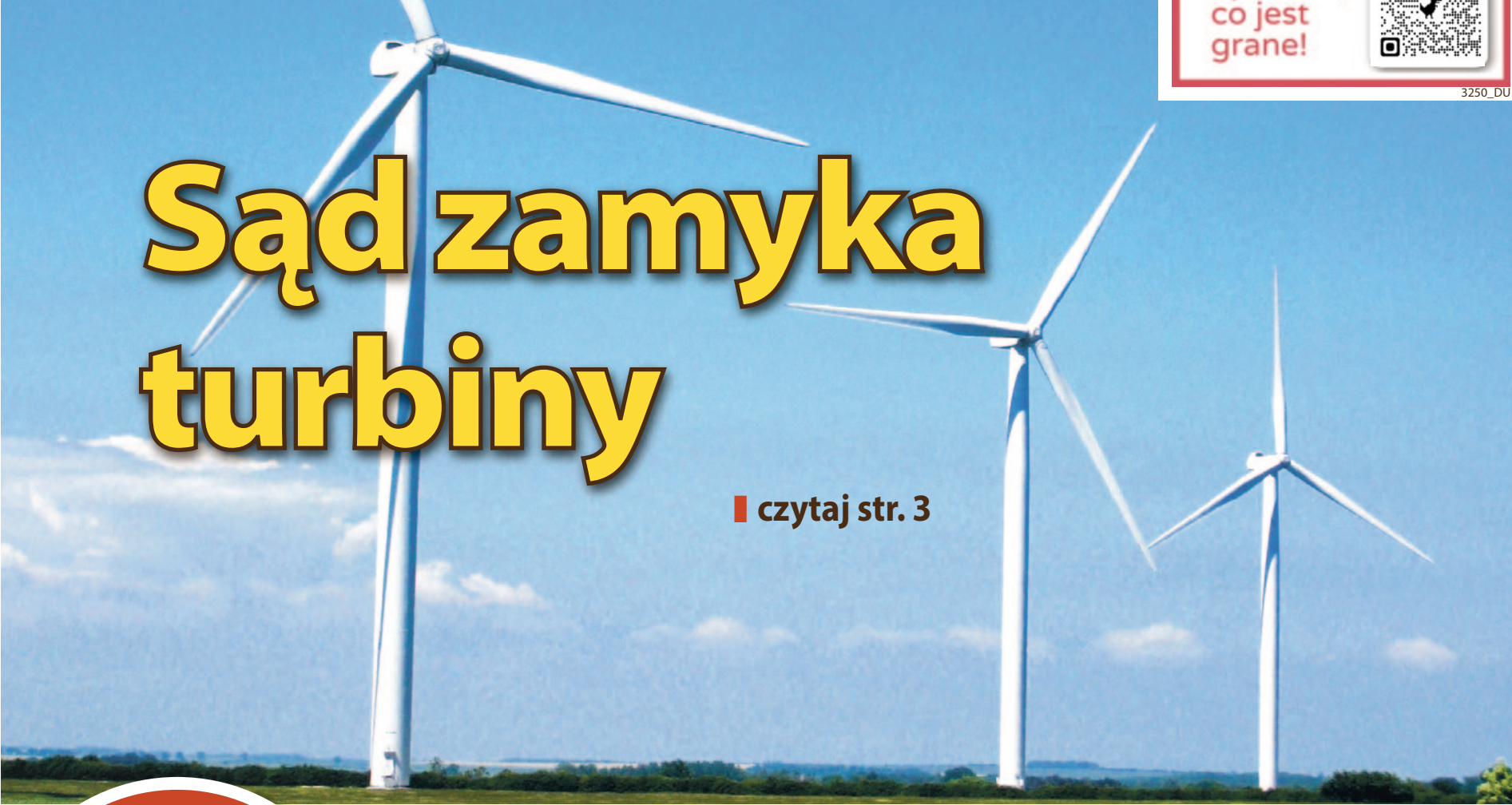
Tu kupisz bilety na imprezy:

www.bilety.ng24.ie

Sprawdź, co jest grane!



3250_DU



Sąd zamyka turbiny

czytaj str. 3

10-lecie Akademii Razem!

czytaj str. 8

Surowe kary za zakłócenie lotu

Ryanair zapowiada surową walkę z poważnymi wykroczeniami

czytaj str. 4

W drodze do życia z podniesioną głową

1. Sympozjum Polek w Irlandii

czytaj str. 7

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Ulga Rent Tax Credit

Jeśli płacisz czynsz za wynajem lokalu mieszkalnego, możesz kwalifikować się do ulgi podatkowej od czynszu.

czytaj str. 10

REKLAMA



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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

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

**ROSTRA**
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

REKLAMA

085 PRAWNIK
085 7729645 • 01 4910010
MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

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

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

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

3865_DU

REKLAMA

**Anderson & Gallagher**
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA
WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie **KRZYSZTOF SOCHA** 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie
WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU
29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE; WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

*W sprawach spornych prawnik nie może ustalać wynagrodzenia jako procentu od uzyskanej kwoty. Klient nie ponosi żadnych kosztów do czasu zakończenia sprawy. Płacimy za raporty medyczne.

3468_DU

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**KONSUMENI, 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

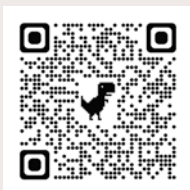
Marta Adamska, Paweł Bury, Paweł Cherek, Agnieszka
Dujka, Maciej Jaworski, Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk,
Adrian Sukiennik, Joanna Szubstarska, Ewa Michałowska-
Walkiewicz, Szymon Urbanek, Emilia Zych

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 rozpowszechniane i reprodukowane bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadsyłania tekstów. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności z treść reklam i ogłoszeń.

Irlandzcy święci

Fintan z Rheinau

Fintan (Findan, Findanus), jako irlandzki święty uznawany jest jako patron podróżnych i sprzedawców artykułów wotywnych. Przyszedł on na świat mniej więcej w roku 803. A zmarł 15 listopada w roku 878 lub 881 lub, jak podają inne źródła, ok. 880 r. w Rheinau w Szwajcarii. Jak jest nam wiadomo, żył on w dziewiątym wieku jako zakonnik benedyktyński, znany z bardzo ascetycznego stylu życia. Jest on uznany po śmierci jako święty irlandzkiego kościoła katolickiego.

Jego żywot

Fintan żył bardzo skromnie, posiadał niewiele rzeczy doczesnych, ale resztkami chleba dzielił się z głodnymi ptakami. Podobno, gdy zmarł nad jego zwłokami białe łabędzie zatoczyły w przelocie koło. A duch wspomnianego świętego bardzo często ukazujący się nad jego rodzimym zakonem benedyktyńskim, szukał białych łabędzi w chlebem w rękę, nawołując ich głośno do siebie.

Z rodziny Normanów

Fintan urodził się w Leinster w Irlandii w rodzinie szlacheckiej. Święty, jak nam wiadomo, pochodził z rodziny Normanów. Mieszkał on wraz ze swoimi rodzicami i rodzeństwem w południowej części prowincji Leinster.

Podczas rozlicznych walk klanowych, Fintan dość wcześnie stracił ojca i brata, a sam, prawdopodobnie wydany przez swoich irlandzkich wrogów, został podstępnie pojmany, a następnie sprzedany wojskom Wikingów, którzy zabrali go na statek.

Podróż morską Fintana nie przebiegła wówczas spokojnie. Doszło podczas jej trwania do bitewnego starcia okrętów, który go przewoził, z innym normańskim statkiem. Bardzo szybko Fintan przyłączył się do walki po stronie swojego pana Wikinga. Zdziwiony wódz Wikingów uwolnił go wtedy z więzów, racząc go dobrym jadem i przednim winem.

Czas postoju

W czasie postoju statku Wikingów, mającym miejsce na tak zwanych Orkadach, archipelagu rozciągającego się na północ od wybrzeży Szkocji, Fintan uciekł z rąk Wikingów i przedostał się do Szkocji. Tam mieszkał u biskupa przez dwa lata i został duchownym, a następnie w miarę możliwości, szybko jak tylko mógł odpłynął z powrotem do Irlandii. Podczas tej podróży, słubował Fintan Bogu Najwyższemu, że jak tylko uda mu się cało wrócić do ojczyzny, pojedzie on na służbę misyjną do Rzymu, gdzie będzie głosił po tamtejszych ulicach świętą Ewangelię.

Na Szmaragdowej Wyspie

Dotrzymując złożonej przysięgi wyruszył na południe Starego Kontynentu, w 845 r. odbył pielgrzymkę przez Imperium Franków właśnie do Rzymu. Po drodze przebywał w Galii i Lombardii, a także w północnym Królestwie Frankońskim. Odwiedził także Tours (środkowa Francja), po czym odbył pielgrzymkę do Włoch, gdzie dzielił się Ewangelią z tamtejszym ludem. Ostatecznie udał się do klasztoru w Farfa (centralne Włochy), gdzie przez jakiś czas mieszkał jako mnich.

Powrót z Wiecznego Miasta

Gdy powrócił z Wiecznego Miasta, osiadł w klasztorze benedyktyńskim na Szmaragdowej Wyspie.

Po krótkim czasie wybrał się w kolejną podróż przez Recję do Szwabii (lub do landgraviatu Klettgau), gdzie wstąpił do służby u alemańskiego szlachcica Wolvene, co miało miejsce w 847 roku. Wolvene przekonał go po kilku latach, aby wstąpił do jego klasztoru w Rheinau (w pobliżu Szafuzi na terenie dzisiejszej Szwajcarii) jako mnich, co uczynił w 851 r. Po czteroletnim pobycie w klasztorze, złożył, tak zwane ostateczne śluby zakonne a od 859 roku podjął bardzo zastrzoną for-



mę ascezy, a także życie „rekluz”, polegające na nieopuszczaniu własnej celi i niekontaktowania się z innymi zakonnikami.

Swoje ostatnie 22 lata życia, Fintan spędził w pustelni w lesie, której także nie opuszczał. Znajomi donosili mu jedynie chleb i wodę.

Stara legenda

Życie tego irlandzkiego świętego noszącego imię Fintan, bardzo dokładnie spisano w powstałym na przełomie wieków IX i X utworze literackim hagiograficznym, czyli zawierającym specyfikę stylu katolickiego. Ten utwór nosi tytuł „Vita Findani”. Biografia została napisana krótko po śmierci Świętego przez mnicha klasztoru, który również przybył z Irlandii, wkrótce po śmierci Findanusa w Pfäfers. Uważane

jest za wiarygodną, a życie św. Fintana udokumentowane zostało od 1114 r.

Wiemy, że dzieło oddaje też stosunkowo dokładny opis handlu niewolnikami w epoce Wikingów. Przepłatana historią Melkorki z islandzkiej sagi Laxdaela, stała się podstawą austriacko-niemiecko-francuskiego filmu dokumentalnego „Ofiary wikingów” w koprodukcji ORF/ZDF/Arte z 2021 r.

W tekście utworu „Vita Findani” zawarta jest też pewna legenda, która dokładnie opisuje nam, jak święty Fintan karmił bardzo głodne łabędzie.

Według tej legendy święty Fintan, gdy przybył do Rheinau, zobaczył relikwie świętego Błażeja [Błażej z Sebasty, św. Błażej – biskup i męczennik chrześcijański, jeden z Czternastu Świętych Wspomożycieli, święty Kościoła katolickiego i prawosławnego, IV n.e. – red.]. Podobno w jego nadprzyrodzonym widzeniu na ołtarz tamtejszego kościoła przyniosła je w dzióbku biała gołębicą. Po pewnym czasie, ta właśnie biała gołębicą usiadła Fintanowi na ramieniu, a z dala zobaczył on strasznego smoka, który ział ogniem i siarką, ale mały gołąbek, w sobie tylko wiadomy sposób, odstraszył potwora z tego miejsca.

Inne podanie głosi, że, kiedy relikwie św. Błażeja przybyły do Rheinau, Fintan zobaczył je w postaci gołębic, najpierw na ołtarzu, a następnie w krypcie kościoła. Zobaczył jeszcze raz gołębicę na swoim ramieniu, zanim przeniósł relikwie św. Błażeja do Albzelle, które sąsiaduje z Rheinau, gdzie w 858 roku, rozwinął się klasztor św. Błażeja (St. Blasien Cathedral, Niemcy).

Kult Fintana

Kult św. Fintana celebrowany jest od 1114 roku w dniu 15 listopada. Najczęściej śpiewa się wówczas nabożne pieśni wychwalając świętego, a przy okazji wypuszczając z klatek mnóstwo białych gołębic. Od XII wieku święty irlandzki o imieniu Fintan uznawany jest za jednego z patronów klasztoru Rheinau.

Jego szczątki odkryto w 1446 r., (w 1531 r. zostały częściowo spalone podczas reformacji) i złożono w klasztorze Rheinau, gdzie przechowuje się je w starym posrebrzanym relikwiarzu na ołtarzu Fintana.

Wizerunek Świętego przedstawiany jest jako postać z książką w dłoni i gołębiem na ramieniu. Jego atrybuty w sztuce kościelnej to gołąb, kapelusz książęcy i habit mnicha. **Ewa Michałowska-Walkiewicz**

Sąd zamyka turbiny

PO 12-LETNIEJ BATALII, SĄD NAJWYŻSZY NAKAZUJE WYŁĄCZENIE TURBIN WIATROWYCH

Sędzia Sądu Najwyższego nakazał wyłączenie połowy turbin farmy wiatrowej i orzekł, że jej właściciel i operator muszą zapłacić odszkodowanie z powodu uciążliwości hałasu powodowanego przez turbiny.

W 98-stronicowym wyroku wydanym przez sędziego Oisina Quinna, według journal.ie, nakazano trwale wyłączenie trzech z sześciu turbin wiatrowych Nordex w farmie wiatrowej Gibbet Hill o mocy 15 MW w hr. Wexford w pobliżu Knocknalour, kończąc tym samym trwający 12 lat spór prawny między farmą wiatrową a parą mieszkającą w pobliżu.

Gibbet Hill składa się z pięciu turbin Nordex o mocy 2,5 MW i jednej o mocy 2,3 MW i został oddany do użytku w maju 2013 r. Dom powodów znajduje się nieco ponad 1000 metrów od najbliższej turbiny.

Sędzia nakazał również właścicielowi funduszu inwestycyjnego projektu, Wexwind Limited oraz deweloperowi i operatorowi, ABO Energy Ireland, wypłacenie powodowi w sprawie, Raymondowi Byrne'owi i Lornie Moorhead, odszkodowania w wysokości 300 000 euro za uciążliwości związane z hałasem trwające od 2013 r. oraz dodatkowe 60 000 euro tytułem „odszkodowania za pogorszenie sytuacji” za podejście pozwanych do rozwiązania tej kwestii. Podział kosztów postępowania sądowego zostanie ustalony w późniejszym terminie.

W wyroku wydanym 5.06. br., sędzia Quinn stwierdził, że biegli, którzy zeznawali podczas procesu, zeznali, że uznanie i ograniczenie uciążliwości hałasu ma „kluczowe znaczenie dla przyszłego sukcesu energii wiatrowej jako głównego źródła energii odnawialnej”.

W przypadku Gibbet Hill, które według wyroku osiągało roczne przychody w wysokości ponad 1 mln euro, sędzia stwierdził, że



„podejście pozwanych w okresie dwunastu lat poprzedzających proces było bardzo nieprzekonujące”. (...) Nie zajęli się oni w sposób merytoryczny skargami powodów i bez wyjaśnienia odmówili dostarczenia żądanych informacji lub właściwej współpracy z lokalnymi władzami w ramach prowadzonego przez nie dochodzenia. Podejście pozwanych znacznie pogłębiło i przedłużyło zdenerwowanie, zakłócenie spokoju i cierpienie powodów”.

Zgodnie z wyrokiem pozwani nie podjęli żadnych działań nawet po zwróceniu się do nich przez Nordex, niemieckiego producenta turbin wiatrowych, z potencjalnym planem łagodzenia skutków przedstawionym w 2019 r.

Sędzia osobiście odwiedził miejsce podczas procesu 4.03.2025 r. i powiedział o hałasie wytwarzanym przez turbiny: – Po częściowo dla niewrażliwego ucha brzmiało

to tak, jakby nad głową przelatywał samolot. Dla mnie hałas w dniu mojej wizyty był umiarkowanie uciążliwy.

Sędzia dodał jednak, że jeden z oskarżycieli zgłosił, iż hałas w tym konkretnym dniu był najmniejszy w porównaniu resztą dni.

Ponadto sędzia uznał również, że para doświadczyła skutków zjawiska zwanego migotaniem cienia (shadow flicker), które opisał: – w zależności od położenia słońca względem

turbin wiatrowych, szybkie migotanie światła miało mniejszy lub większy wpływ na mieszkańców. (...) To przypomina obcą formę impulsu świetlnego. Oglądane na ekranie (tak jak zostało to przedstawione w sądzie), wygląda jakby ekran pulsował lub migotał, jakby się resetował. W naturalnym środowisku jest to wyraźnie silnie inwazyjne wizualnie.

W podsumowaniu wyroku napisał: „Uznałem, że sprawiedliwym rozwiązaniem jest wydanie stałego nakazu całkowitego wyłączenia trzech przedmiotowych turbin. (...) Jest to jedyny nakaz, który, zdaniem biegłych obu stron i na podstawie dowodów, zapobiegnie uciążliwości, którą pozwani sami uznają za poważną”. (...) Należy jednak podkreślić, że sprawa ta odnosi się do specyficznej sytuacji występującej na Gibbet Hill. Technologia energii wiatrowej i standardy planowania uległy znacznej poprawie w ciągu ostatniej dekady, co dodatkowo zwiększa poziom ochrony lokalnych społeczności. (...) ABO Energy działa w Irlandii od prawie 20 lat, zapewniając długoterminowe inwestycje i zatrudnienie w społecznościach wiejskich oraz przyczyniając się do bezpiecznego i zrównoważonego zaopatrzenia w energię elektryczną.

W oświadczeniu ABO Energy stwierdziło, że zamierza być odpowiedzialnym deweloperem i dobrym sąsiadem.

Krystyna Zielińska

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.

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





Surowe kary za zakłócenie lotu

Popularny tani irlandzki przewoźnik lotniczy nałoży „co najmniej” grzywnę na pasażerów zakłócających porządek, „których nieodpowiednie zachowanie spowodowało ich wyprowadzenie z samolotu”, osoby te mogą również zostać pociągnięte do odpowiedzialności prawnej przez linię lotniczą.

W oświadczeniu ogłaszającym wprowadzenie nowej kary Ryanair stwierdził, że pasażerowie „chcą podróżować w komfortowych i bezstresowych warunkach, wolnych od niepotrzebnych zakłóceń spowodowanych przez niesfornych pasażerów.

Niedopuszczalne jest, aby pasażerowie byli narażeni na niepotrzebne zakłócenia z powodu zachowania jednego niesfornego pasażera. Chociaż są to odosobnione przypadki, które zdarzają się we wszystkich liniach lotniczych, nieodpowiednie zachowanie w tak ograniczonej przestrzeni jest niedopuszczalne i mamy nadzieję, że nasze

proaktywne podejście będzie działało odstraszająco, eliminując takie niedopuszczalne zachowania na pokładzie naszych samolotów”.

W styczniu tego roku Ryanair ogłosił, że podjął kroki prawne w celu odzyskania strat poniesionych z powodu pasażerów zakłócających porządek, w ramach tego, co określił jako „surową walkę z poważnymi wykroczeniami”, i poinformował, że złożył pozew w irlandzkim sądzie okręgowym, domagając się ponad 15 000 euro odszkodowania od anonimowego pasażera, którego zachowanie, jak twierdzi, zakłóciło lot z Dublina na Lanzarote w zeszłym roku, zmuszając samolot do zmiany kursu na Porto w Portugalii,

gdzie został opóźniony o całą noc, co spowodowało, że 160 pasażerów musiało zmieścić się z „niepotrzebnymi zakłóceniami, a także utratą całego dnia urlopu”.

Linia lotnicza stwierdziła, że żądane odszkodowanie w wysokości 15 000 euro obejmuje koszty noclegu, wydatki pasażerów oraz koszty lądowania. Sprawa ta jest nadal rozpatrywana przez sąd.

Niedawno, w maju, pasażer Ryanair został ukarany grzywną w wysokości 3230 euro za zakłócenie lotu, „nieodpowiednim zachowaniem”, samolotu lecącego z Glasgow do Krakowa, które spowodowało przekierowanie samolotu na lotnisko w Rzeszowie, położone ok. 170 km na wschód od Krakowa.

Na pokładzie samolotu znajdowało się 191 pasażerów i sześciu członków załogi.

Reakcje w Internecie na ogłoszenie nowej grzywny w wysokości 500 euro były mieszane, przy czym większość osób poparła decyzję o wprowadzeniu kary jako środka prewencyjnego. Niektórzy jednak wyrazili wątpliwości co do jej skuteczności, a inni skrytykowali nową grzywnę jako niewystarczającą surową i zasugerowali, że pasażerowie, którzy dopuszczają się zakłócających porządek zachowań, powinni otrzymać całkowity zakaz latania w przyszłości i zostać umieszczeni na liście osób objętych zakazem lotów, która mogłaby być udostępniana różnym liniom lotniczym. **KZ**

REKLAMA

"Stopień do jakiego mogę stworzyć relację, która wspiera wzrost innych jako oddzielnych jednostek, jest miarą wzrostu, jaki uzyskałem w sobie".
Carl Rogers

"W GAŚZCZU WIĘZI"- CZYLI O MĘSKICH RELACJACH

„MĘSKIE GADKI”
WARSZTATY DLA MĘŻCZYZN

Czy mężczyźni potrafią budować trwałe relacje?
Jak współcześnie wyglądają nasze relacje z bliskimi osobami?

Zapraszam na wspólne spotkanie, gdzie na te i inne pytania będziemy starali się odpowiedzieć w atmosferze zrozumienia i zaufania.

Bartosz Bąk

3 lipca, 2025 (czwartek)

19:00-20:30 IE
20:00-21:30 PL

on-line, na żywo
na platformie zoom

koszt: € 10

Bartosz Bąk
CERTYFIKOWANY
SPECJALISTA
PSYCHOTERAPII
UZALEŻNIENI, PEDAGOG

Zapisy i więcej informacji:
email: info@ckudublin.org;
tel. +353 876494555

Znajdź nas:

Hala spożywcza
w dawnym kościele

Historyczny kościół pw. Św. Andrzeja w centrum Dublina zostanie wkrótce przekształcony w halę gastronomiczną.

Faílte Ireland, agencja promująca turystykę w Irlandii, otrzymała zgodę Rady Miasta Dublina na renowację kościoła św. Andrzeja przy Suffolk Street, którego jest obecnie właścicielem.

Kościół, położony w pobliżu Grafton Street i College Green, był wcześniej siedzibą głównego biura informacji turystycznej w Dublinie, ale przez ostatnią dekadę budynek był raczej nie użytkowany.

Jest to często odwiedzana lokalizacja przez turystów, również ze względu na to, że tuż przed dawnym kościołem stoi pomnik Molly Malone – jedna z wizytówek Dublina – przeniesiony z poprzedniej lokalizacji w 07.2014 r. Jest to również jedna z najbardziej ruchliwych dzielnic centrum miasta, co czyni ją idealną lokalizacją dla branży gastronomicznej.

Urzędnicy miejscy wydali już zgodę na realizację inwestycji, uznając, że hala gastronomiczna będzie zgodna z przeznaczeniem terenu wynikającym z planu zagospodarowania przestrzennego i nie wpłynie negatywnie na reprezentatywny charakter okolicy.

Faílte Ireland nie będzie samodzielnie prowadzić hali gastronomicznej, ale zamiast tego zamierza poszukiwać doświadczonego operatora, któremu wynajmie tę powierzchnię.

W oddzielnym raporcie planistycznym złożonym wraz z wnioskiem przez David Mulcahy Planning Consultants stwierdzono, że proponowane nowe wykorzystanie obiektu „przywróci życie temu pustemu budynkowi, który jest jednym z najbardziej reprezentatywnych budynków w mieście”.

W cytowanym niedawno artykule na stronie rte.ie, Mulcahy powiedział: – Koncepcja hali gastronomicznej, czyli w zasadzie stałego, zadaszonego targu z zapleczem gastronomicznym, jest dobrze znana w większości europejskich miastach i cieszy się dużą popularnością wśród turystów, mieszkańców miast i lokalnych pracowników.

Powiedział, że nacisk zostanie położony na używanie lokalnych produktów, a wszyscy indywidualni sprzedawcy będą zobowiązani do zapewnienia ich wysokiej jakości.

Obecnie nie wiadomo, kto będzie zarządzał halą, ilu sprzedawców i punktów gastronomicznych zajmie lokal po zakończeniu prac remontowych i renowacyjnych, a także nie ogłoszono jeszcze przewidywanej daty otwarcia. **AD**

FOTO: FREEPIK

FOTO: FREEPIK

Pocztą wymienia złotówki



FOTO: FREEPIK

3 czerwca 2025 r. An Post uruchomiła nową usługę – An Post Money, polegającą na skupowaniu walut w ramach Cash Buyback dla najpopularniejszych walut, w tym polskiego złotego.

An Post Money odpowiadała na zapotrzebowanie klientów na opcję odkupu gotówki. 345 lokalnych urzędów pocztowych skupuje obecnie najpopularniejsze waluty turystyczne – dolary amerykańskie, kanadyjskie i australijskie, funty brytyjskie i polskie złote, w zamian za gotówkę w euro. Najbliższy urząd pocztowy oferujący tę usługę można znaleźć na stronie <https://www.anpost.com/Store-Locator>.

Nowa usługa FX Cash Buyback nie ogranicza się do gotówki podróżnej pierwotnie zakupionej za pośrednictwem An Post. Klienci mogą zanieść niewydane banknoty w dolarach, funtach szterlingach lub złotówkach do dowolnego z 345 urzędów pocztowych w całym kraju i natychmiast zamienić je z powrotem na euro, całkowicie bez prowizji. Wszystko, co jest wymagane w okienku pocztowym, to dowód tożsamości (np. paszport lub prawo jazdy UE). Waluta do wartości 500 euro może zostać zamieniona z powrotem na gotówkę w euro w ramach jednej transakcji.

Stawki An Post Money za kupno i sprzedaż pieniędzy podróżnych są publikowane codziennie na stronie [anpost.com/currency](https://www.anpost.com/currency).

– An Post Money zawsze szuka sposobów na ulepszenie bardzo popularnej usługi Travel Money.

Klienci prosili nas o włączenie opcji odkupu gotówki w walucie obcej, więc jest to prawdziwy przypadek poprawy sytuacji wszystkich osób powracających z gotówką z zagranicznych podróży służbowych lub turystycznych. Cieszymy się, że możemy odpowiedzieć na prośby klientów i nadawców pocztowych o usługę Cash Buyback. Podkreśla to nasze wysiłki, aby zapewnić więcej powodów do korzystania z lokalnej poczty i znaczenie sieci dla lokalnej codziennej działalności – skomentowała nową usługę Debbie Byrne, dyrektor zarządzająca An Post Retail.

An Post Money jest jedynym dostawcą walut obcych na rynku oferującym zarówno gotówkę, jak i kartę z gotówką walutową dostępną w urzędach pocztowych przez 6 dni w tygodniu. Hitem wśród klientów jest również karta walutowa An Post, którą można doładować w 15 walutach jednym kliknięciem za pośrednictwem aplikacji An Post Money lub na poczcie.

Karta walutowa An Post Money obsługiwana jest przez Mastercard. Klienci mają dostęp do całonocnej obsługi klienta z dowolnego miejsca na świecie. Klienci mogą otrzymać dwie karty, więc jeśli jedna zostanie zgubiona lub skradziona, można użyć drugiej. Ponadto, korzystając z aplikacji An Post Money, karty mogą być natychmiast zamrożone lub anulowane. An Post Money może również zorganizować dostęp do awaryjnej gotówki za pośrednictwem Western Union do wartości karty walutowej w przypadku jej zgubienia lub kradzieży. **NG**

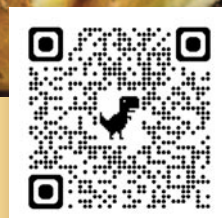
Szukaj w swoim sklepie
lub zamów z dostawą!



Zdrowe, tradycyjne pieczywo na zakwasie

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

An tAontas Eorpach
European Union

ÉIRE
IRELAND



Pas
Passport

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa
prawnego

Tel: 087-388-7618

MĘŻCZYŻNA SKAZANY NA 18 MIESIĘCY ZA NAPAŚĆ SEKSUALNĄ NA KUZYNCE W 2012 R.

Sprawiedliwość po 13 latach



FOTO: SĄD OKRĘGOWY, OKRĘG PÓŁNOCNY, DONEGAL Z SIEDZIBĄ W LETTERKENNY, COURT.IE

27-letni mężczyzna został skazany na 18 miesięcy więzienia po tym, jak uznano go winnym napaści seksualnej na swojej kuzynce, do której doszło prawie 13 lat temu.

Ofiara, Louise McMenemy, rzekła się prawa do anonimowości, aby jej kuzyn Joseph McGinty mógł zostać publicznie wymieniony z nazwiska.

McGinty nie przyznał się do zarzutu napaści seksualnej, do której miało dojść między 1.06.-1.09.2012 r. Jednak po trzydniowym procesie przed Sądem Okręgowym w Donegal McGinty został uznany za winnego przez ławę przysięgłych.

Sprawę opisał serwis sundayworld.com.

W momencie zdarzenia, które miało miejsce podczas nocowania w domu rodzinnym McMenemy, ona miała 10 lat, a McGinty 14.

McGinty, pochodzący z Ballyshannon w hr. Donegal, został oskarżony o dotykanie dziewczynki po pośladkach pod jej koszulą nocną oraz w okolicach klatki piersiowej, gdy leżała w łóżku, po tym jak zakradł się do jej sypialni.

W trakcie rozprawy ujawniono, że po tym, jak McGinty dotknął dziewczynki, ta się obudziła, a McGinty schował się za łóżkiem, dziewczynka twierdziła, że słyszała jego oddech. Początkowo udawała, że śpi, ale kiedy wstał, aby

wyjść, zapytała go, co robi w jej pokoju. Nie doszło do żadnego innego kontaktu fizycznego.

Dziewczynka natychmiast zeszła na dół i opowiedziała ojcu o tym, co się stało, a on zabrał ją do matki.

Składając zeznania podczas procesu, matka McGinty'ego zeznała, jak ogromny wpływ miał ten incydent na obie rodziny.

McGinty powiedziała, że rozumie traumę, jakiej doświadczyła Louise, ale poprosiła sąd o łagodne potraktowanie swojego syna i zastanawiała się, jak z radosnego chłopca stał się osobą budzącą się z koszmarów, której przepisywano leki przeciwdepresyjne i u której rozwinęła się ciężka egzema.

Jednak pomimo tego, jak stwierdziła, ukończył studia i uzyskał uprawnienia inżyniera budownictwa lądowego, a obecnie jest popularnym pracownikiem w firmie, w której jest zatrudniony.

McGinty nie był wcześniej karany.

Podczas niedawnego posiedzenia sądu w sprawie wymiaru kary obrońca McGinty'ego powiedział, że uznaje się traumę, jakiej doznała ofiara, ale zaznaczył również, że jego klient także cierpiał. Zwrócił się do sądu z prośbą o uwzględnienie faktu, że do przestępstwa doszło, gdy chłopiec miał czternaście lat.

Powiedział, że McGinty szanuje werdykt sądu, ale

podkreślił, że w momencie zdarzenia jego klient był na bardzo wczesnym etapie rozwoju, zarówno seksualnego, jak i innych, i poprosił sąd o rozważenie wymierzenia kary niepozbawiającej wolności, biorąc pod uwagę szczególne okoliczności sprawy.

W sądzie McMenemy odczytała oświadczenie o doznanej krzywdzie, w którym opisała, jak incydent wpłynął na jej życie. Opowiedziała, że przez lata korzystała z terapii zarówno w ramach Dziecięcych i Młodzieżowych Usług Zdrowia Psychicznego (CAMHS), jak i w Centrum Pomocy Ofiarom Przemocy Seksualnej (RCC), starając poradzić sobie z lękiem i depresją związanymi z tym zdarzeniem.

W części oświadczenia skierowanej do McGinty'ego powiedziała: – To, co mi zrobiłeś, gdy byłem bezbronnym 10-letnim dzieckiem, ukształtowało młodą kobietę, którą jestem teraz, i nienawidzę tego, że masz taką władzę. Zawsze będę się zastanawiać, kim byłabyś, gdybyś nie wykorzystał mnie w momencie, gdy byłam najbardziej bezbronna, i nigdy nie znajdę odpowiedzi na to pytanie. (...) Może się wydawać, że był to krótki incydent, ale od nocy, w której miał miejsce, zdominował całe moje życie. Nie zasługuję

W swoich uwagach przed wydaniem wyroku przewodniczący składu sędziowskiego stwierdził, że okoliczności obciążające w tej sprawie to fakt, że ofiara miała wówczas zaledwie 10 lat oraz „bardzo poważny wpływ”, jaki przestępstwo na nią wywarło.

Odnosił się do konsekwencji napaści i tego, jak McMenemy nadal cierpiała i musiała korzystać z pomocy psychologa, aby poradzić sobie z lękiem, depresją i zespołem stresu pourazowego w okresie szkolnym, oraz jak dzielnie zmagala się z tymi wszystkimi skutkami.

Sędzia stwierdził, że musi zdecydować, jaki wyrok główny należy wymierzyć McGinty'emu, biorąc pod uwagę, że w momencie popełnienia przestępstwa miał on zaledwie 14 lat. Stwierdził, że gdyby to osoba dorosła wkraśla się do sypialni i popełniła przestępstwo, wymierzylby jej karę trzech lat pozbawienia wolności.

Dodał, że chociaż McGinty miał wówczas 14 lat, nie ma

dowodów na to, jak bardzo był dojrzały jako młody mężczyzna. Fakt, że oskarżony wkraśla się do pokoju dziewczyny i próbował popełnić przestępstwo, gdy McMenemy spała, a następnie ukrył się za łóżkiem, gdy się obudziła, wskazuje, że chłopiec był w pełni świadomy tego, co robi, stwierdził sędzia, i był to jedyny dowód, na podstawie którego mógł on podjąć decyzję co do jego winy.

Obliczając wymiar kary i biorąc pod uwagę, że oskarżony był nieletni w momencie popełnienia przestępstwa, sędzia uznał za stosowne zmniejszyć wymiar kary o połowę, do 18 miesięcy pozbawienia wolności.

Dodał, że nieliczne okoliczności łagodzące uzasadniają zmniejszenie kary o jedną szóstą, co daje wyrok 15 miesięcy pozbawienia wolności. Ponadto umieścił McGinty'ego w irlandzkim rejestrze przestępców seksualnych na okres pięciu lat.

Nie wiadomo, czy McGinty zamierza odwołać się od wyroku. **KZ**

R E K L A M A

CKU CENTRE FOR COUNSELLING AND THERAPY

TERAPIA UZALEŻNIEN

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

R E K L A M A



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

W drodze do życia z podniesioną głową



W sobotę, 7 czerwca, podczas wyjątkowego wydarzenia „1. Sympozjum Kobiet, Polek mieszkających w Irlandii” mieliśmy przywilej gościć niezwykle kobiety – pełne empatii, siły i determinacji. Ich obecność i zaangażowanie to nie tylko inspiracja, ale i realna pomoc dla tych, które dziś potrzebują wsparcia. Wiedza, profesjonalizm, otwarte serca i gotowość do działania – właśnie takie kobiety budują mosty nadziei i otwierają drogę do życia z podniesioną głową.

Sympozjum powstało z potrzeby serca i z relacji – autentycznych, pełnych zaufania i wzajemnego wsparcia. Z kobietami, które żyją i pracują w Irlandii, które mimo trudności – dzięki swojej pracy, talentowi, uporowi i odwadze – odnalazły nie tylko sukces, ale głębokie poczucie spełnienia. I które dziś dzielą się tą siłą z innymi. Z tymi, które są na początku swojej drogi.

Jako organizatorki – z dumą patrzyliśmy na to, jak wiele dobra i otwartości

przyniosło to wydarzenie. Jak wiele ważnych tematów zostało poruszonych – od przemocy i braku wsparcia, po kwestie budowania poczucia własnej wartości, niezależności i wspólnoty.

Ogromnie dziękujemy Ambasadzie Polskiej i lokalnym mediom za objęcie wydarzenia patronatem oraz aktywny udział w wydarzeniu.

Dziękujemy każdej osobie, która była z nami – prelegentkom, uczestniczkom, partnerom, sponsorom i gościom. Dziękujemy za wsparcie, zaangażowanie i wspólną obecność.

To właśnie dzięki takim spotkaniom możemy być bliżej. Lepiej się rozumieć. I wspólnie – osiągać gwiazd.

Z wdzięcznością,

Organizatorki:

Mariola Mastek i Barbara Ożga
CKU Centre for Counselling and Therapy



Akademia Razem świętuje 10-lecie!



W sobotę 7 czerwca w Ballincollig świętowaliśmy jubileusz 10-lecia powstania Akademii Razem! Był to wyjątkowy dzień pełen radości, wspomnień i wzruszeń.

Wśród naszych honorowych gości mieliśmy zaszczyt powitać: Pana Macieja Wójcika, Konsula RP w Dublinie, Pana Honore Kamegni, Deputy Lord Mayor of Cork; Panią Joannę Kossykowską, Prezes Zarządu Together-Razem Centre; Pana Brendana Dempsey'a, Dyrektora Zarządu Together-Razem Centre; Panią Małgorzatę Gosek, Prezes Polskiej Macierzy Szkolnej w Irlandii; Panią dr Bożenę Cierlik, założycielkę Akademii Razem; Panią Liłę Maciejewską, Prezes MyCork oraz przedstawicieli CCP, harcerzy, rodziców, nauczycieli, przyjaciół szkoły i naszych

wspaniałych uczniów.

Podczas uroczystości odbył się szkolny konkurs „Mam Talent”, w którym uczniowie zaprezentowali swoje talenty: śpiew, gimnastykę artystyczną, grę na instrumentach, własne książki z ilustracjami, prace plastyczne, a także recytacje wierszy. Nie zabrakło również wspólnych zabaw, tańców, pokazów reklam i naszej wersji Eurowizji!

Na zakończenie wszyscy goście zostali zaproszeni na jubileuszowy tort oraz poczęstunek.

Dziękujemy, że byliście z nami w tym ważnym dniu!

Serdeczne podziękowania kierujemy również do sponsorów, dzięki którym mogliśmy zorganizować to wydarzenie – Wasze wsparcie ma ogromne znaczenie!

facebook.com/AkademiaRazem

REKLAMA

Zapraszamy na pierwsze Światowe Spotkanie Młodej Polonii

**Polonia
Camp
2025**

Jeśli masz 18-30 lat, mieszkasz poza granicami Polski i identyfikujesz się jako osoba polskiego pochodzenia, to Polonia_Camp 2025 jest właśnie dla Ciebie.

**Spotkamy się
17-20 lipca 2025 r.
w Polsce!**

Więcej informacji
znajdziesz na stronie
www.poloniacamp.pl

**Rejestracja
na wydarzenie**



ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Patronat
MAGISTER KATARZYNA
KOSZYKOWSKA
Wiceprezesa Rady Polonii
Wiceprezesa Rady Polonii

Finansowanie
Zadanie sfinansowane ze środków budżetu państwa

Organizatorzy
Stowarzyszenie "Wspólnota Polska"

Partner
Instytut Spraw Publicznych

Partner
Instytut Spraw Publicznych

Polska Szkoła IDEA w Athlone

Tydzień Czytania Dzieciom



FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLAATHLONE

Podczas akcji tegorocznego Ogólnopolskiego Tygodnia Czytania Dzieciom, Cała Polska czyta dzieciom. Cała Polonia czyta Dzieciom (1-7 czerwca) promujemy wspólne czytanie, które buduje więzi, zachęca do rozmów i bliskości międzypokoleniowej.

Czytając dzieciom mądre książki, możemy przekazać im nie tylko wiedzę i emocje, ale też, co jest bardzo ważne, wartości moralne, które pomagają budować wspólne dobro i dobre relacje: szacunek, uczciwość, przyjaźń, odpowiedzialność, życzliwość... Klasa 1 sama wybrała książki, które chce czytać – samodzielnie oraz z rodzicami.

Pamiętajmy — czytanie jest ważne! Wystarczy 20 minut dziennie, aby rozbudzić w dzieciach miłość do książek i wspólnie spędzić wartościowy czas!

A na ostatnich zajęciach w grupie przedszkolno-zerówkowej, oprócz intensywnych ćwiczeń do występu na zakończenie roku szkolnego, odwiedził nas szczególny Gość - babcia Janina, która poświęciła swój czas i przeczytała nam bajeczki, a nawet nauczyła nas tańca!

facebook.com/PolskaSzkołaAthlone

Polska Szkoła w Galway

„Kasztany Szymborskiej” z Polskiej Szkoły w Galway miały okazję zaprezentować się podczas miejskiego festiwalu Cruinniú na nÓg, przybliżając fragment polskiej historii irlandzkiej publiczności.

To była niezapomniana przygoda, która – jak mogło być inaczej – zakończyła się pysznymi lodami.

facebook.com/Pol-ska Szkoła w Galway



Możesz dołączyć do zbiórki!

8-letnia Aurelia i 7-letnia Rozalia cierpią na ciężką, rzadką i nieuleczalną chorobę metaboliczną - hiperlancyzmię nieketotyczną oraz padaczkę lekooporną. W wyniku choroby podstawowej oraz częstych napadów padaczki są niepełnosprawne psychicznie. Aby poprawić ich komfort życia i funkcjonowanie potrzebna jest stała rehabilitacja, specjalistyczna opieka medyczna oraz sprzęt wspomagający ich rozwój.

Partnerzy

Uśmiechy dzieci, serdeczne rozmowy, mnóstwo atrakcji i jeden wspólny cel: pomoc dla Aurelii i Rozalii.

Z dumą informujemy, że cały dochód z Pikniku Rodzinnego Polskiej Szkoły w Galway, który odbył się 14 czerwca został przeznaczony na wsparcie dziewczynek. Wspólnie zebraliśmy 4 466,54 euro oraz

10,01 złotych! Strefa atrakcji dla dzieci tętniła życiem! Były: dmuchane zamki, zabawy sportowe, zajęcia sensoryczne, malowanie twarzy i włosów, balony, warcokczyki, tatuaże... i nawet gogle VR! Podczas wydarzenia odbył się także pokaz talentów – a na zwycięzców czekały fantastyczne nagrody! **facebook.com/Pol-ska Szkoła w Galway**

Zeskanuj kod QR, jeśli chcesz wesprzeć zbiórkę.

FOTO: FACEBOOK.COM/POLSKASZKOLA GALWAY

REKLAMA

KONICZYNA

OGŁASZA NABÓR!

Dołącz do naszej taneczno-muzycznej rodziny!

Zapraszamy dzieci w 3 kategoriach wiekowych: od maluszków (4 lata) do nastolatków

Zajęcia odbywają się we wtorki

INFORMACJE:

✉ polishfolkgroup@gmail.com

☎ 0851340909

🌐 PolishFolkGroup

W PROGRAMIE:

- Nauka polskich tańców ludowych
- Śpiew tradycyjnych piosenek
- Kolorowe stroje i występy sceniczne
- Przyjaźń, integracja i świetna zabawa!



for Anna Wiercio

SWORDS
Holywell Community Centre
lub
BALBRIGGAN
Flemington Community Centre

Zapisy wyłącznie poprzez formularz zgłoszeniowy

Podpowiadamy, doradzamy

Ulga Rent Tax Credit

Jeśli płacisz czynsz za wynajem lokalu mieszkalnego, możesz kwalifikować się do ulgi podatkowej od czynszu. Ulga podatkowa zmniejsza należny podatek dochodowy o kwotę ulgi. Możesz ubiegać się o ulgę podatkową podczas składania zeznania podatkowego.

Ulga podatkowa Rent Tax Credit jest dostępna za lata 2022-2025 i możesz aplikować o nią wstecz.

Ile wynosi ulga podatkowa od czynszu?

W latach 2024 i 2025 kwota ulgi wynosi 20% płatności czynszu w danym roku, do maksymalnej kwoty ulgi wynoszącej:

- €1000 dla osoby fizycznej;
- €2,000 dla pary wspólnie rozliczającej się z podatku.

(Limity na 2024 r. wynosiły odpowiednio: €750 i €1,500, w latach 2022 i 2023 ulga wynosiła €500 dla osoby fizycznej i €1000 dla pary.).

Jeśli mniejsza kwota zmniejszyłaby podatek dochodowy do zera, kwota ta jest maksymalną ulgą, jaką można uzyskać.

Jeśli kilku najemców płaci czynsz za nieruchomość, każda osoba fizyczna lub para może ubiegać się o ulgę podatkową od wysokości czynszu, który płaci.

Możesz ubiegać się o ulgę z tytułu płatności czynszu za:

- swój dom;
- drugi dom w Irlandii, z którego korzystasz,

aby wziąć udział w pracy lub zatwierdzonym kursie

- nieruchomość, z której korzysta Twoje dziecko, aby wziąć udział w zatwierdzonym kursie, jeśli ma mniej niż 23 lata na początku roku, w którym rozpoczyna kurs.

Opłaty czynszowe muszą dotyczyć wyłącznie domu w Irlandii.

Nie można ubiegać się o ulgę z tytułu płatności za: depozyt; naprawy lub konserwację; wyżywienie, pralnię, media lub inne usługi.

Nie możesz ubiegać się o opłaty czynszowe za nieruchomość, za którą otrzymujesz pomoc mieszkaniową, w tym:

- Housing Assistance Payment;
- Rent Supplement;
- The Rental Accommodation Scheme;
- Cost rental housing.

Dotyczy to nawet sytuacji, gdy oprócz otrzymanego wsparcia mieszkaniowego dokonujesz płatności uzupełniających.

Rejestracja najmu

Twój najem musi być zarejestrowany w Residential Tenancies Board (RTB), chyba że jest to rodzaj najmu, w którym nie jest to wymagane, zwany umową licencyjną.

Oznacza to, że jeśli dzielisz mieszkanie z właścicielem w ramach umowy najmu pokoju lub innej, umowa najmu nie musi być zarejestrowana, aby ubiegać się o ulgę podatkową.

Ulga podatkowa od czynszu nie jest dostępna w przypadku wynajmu pokoju, jeśli ty i właściciel jesteście spokrewnieni.

Jeśli płacisz czynsz za swoje dziecko w wy-

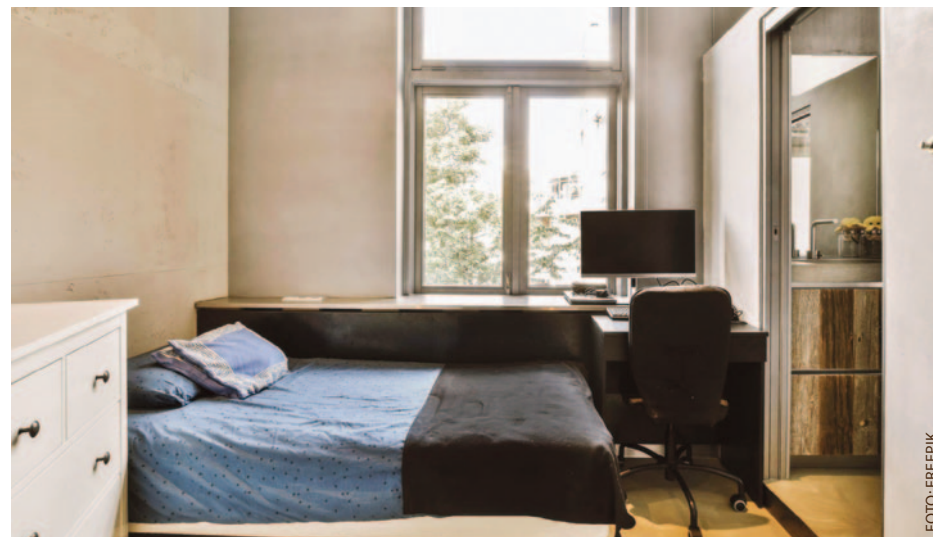


FOTO: FREEPIK

najmowanym pokoju lub mieszkaniu, możesz ubiegać się o ulgę podatkową, jeśli mieszkanie jest wykorzystywane przez twoje dziecko do uczęszczania na zatwierdzony kurs, ale wynajmujący nie może być spokrewniony z tobą lub twoim dzieckiem. Zostało to wprowadzone w 2024 r., ale można również ubiegać się o ulgę za poprzednie lata 2022 i 2023.

Rejestr można sprawdzić w RTB

Jeśli Twój najem jest zarejestrowany, RTB ma informacje o tym, jak znaleźć numer zarejestrowanego najmu (RT). Zostaniesz poproszony o podanie numeru RT podczas składania wniosku o ulgę podatkową. Jeśli nie możesz podać numeru RT podczas skła-

dania wniosku, Revenue może poprosić Cię o niego później.

Jak ubiegać się o ulgę podatkową od czynszu?

Jeśli jesteś podatnikiem PAYE, możesz ubiegać się o ulgę podatkową za czynsz zapłacony w poprzednich latach za pośrednictwem myAccount. Jeśli jesteś zarejestrowany do samooceny podatku dochodowego, możesz ubiegać się o kredyt za poprzednie lata, wypełniając roczne zeznanie podatkowe (Formularz 11) w serwisie ROS- My Services- File Return- Income Tax- wybierz rok, Rent Tax Credit.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Jak dostać odszkodowanie za wypadek?

radzi: Marcin Szulc z Rostra Solicitors



Otóż, jest to bardzo łatwe: przyjdź do kancelarii Rostra Solicitors i zajmijmy się wszystkim. A tak na poważnie, to jest to troszkę bardziej skomplikowane.

Mogłoby się wydawać, że najprostszym sposobem jest skontaktować się sprawcą wypadku (ewentualnie pracodawcą) lub jego ubezpieczycielem i domagać się odszkodowania od nich. Musicie jednak pamiętać, że ani sprawca, ani pracodawca, ani tym bardziej ich ubezpieczyciel nie są od wypłacania odszkodowań. Oni wszyscy są od zarabiania pieniędzy, nie od wypłacania odszkodowań.

Nikt zatem, z własnej woli, nie wypłaci odszkodowania w pełnej, normalnej, porządnej wysokości, jeśli nie zostanie do tego zmuszo-

ny. Ani sprawca wypadku, ani pracodawca, ani ubezpieczyciel.

Dla przykładu: w marcu 2025 r. uzyskałem dodatkowe €60.000 dla klienta, któremu ubezpieczyciel sprawcy wypadku wypłacił €18.000 krótko po wypadku. Ubezpieczyciel wypłacił (poszkodowanej osobie bez prawnika) mniej niż 25% wartości obrażeń. Patrząc na to z drugiej strony, oznacza to, że poprawiliśmy kwotę odszkodowania, które klient uzyskał sam o ponad 300%. Czyli jak na prawdziwego przodownika pracy przystało!

Dostać odszkodowanie za wypadek można dopiero na skutek wszczęcia sprawy. Oczywiście można sprawę wszcząć samemu, ale można też skorzystać z pomocy prawnika, co serdecznie polecam.

Dlaczego? Otóż dlatego, że na osobę bez prawniczej wiedzy i doświadczenia czyhają pułapki, z których wiele może okazać się zabójcze dla sprawy lub ją znacząco opóźnić.

Wielu lekarzy odmawia przygotowania raportów medycznych, jeśli nie proszą o nie prawnicy. Po prostu: „Niech Twój prawnik do mnie napisze”.

O ile formularz może się wydawać prosty, o tyle informacje, któ-

re trzeba tam podać muszą być sformułowane ostrożnie i precyzyjnie. Kto ma być Respondentem? Kogo obwiniamy za wypadek?

Mam przykład klienta, który zgłosił się do mnie trochę ponad dwa lata po wypadku. Miał już skierowanie do sądu (autoryzację) z Injuries Board (Rady ds. Rozwiązywania Obrażeń Osobistych). Sęk w tym, że nazwa przedsiębiorstwa podana we wniosku i opisana w owej Autoryzacji była niepoprawna. Nie była to osoba fizyczna ani prawna. Ponieważ minęło już dwa lata od wypadku, nie można było tego zmienić ani złożyć nowego wniosku – sprawa przeciwko właściwemu respondentowi / pozwanemu uległa przedawnieniu.

Potem, gdy już przebrniemy przez początkowe trudności, pojawia się końcowa trudność: czy wycena odszkodowania, której dokonała Injuries Board jest poprawna?

Z ostatniego raportu Injuries Board z kwietnia 2025 r. wynika, że tylko 50% ich wycen jest zaakceptowana przez obie strony (w poprzednich latach było to jeszcze mniej, bo tylko 48% i 44%). Co znaczy, mówiąc prościej, że te drugie 50% spraw (albo nawet

więcej w poprzednich latach) musi zostać skierowane do sądu!

Jeśli weźmiemy pod uwagę, że Injuries Board wystawia Autoryzacje wielu sprawom zanim wyceni odszkodowanie, okazuje się, że **68% spraw musi trafić do sądu, żeby ktoś mógł dostać odszkodowanie.**

A w sądzie to już nie przelewki. W sądzie, poza samymi obrażeniami musimy udowodnić, że pracodawca lub inny sprawca wypadku ponosi winę. Musimy pokazać, że sprawca nie zachował należytej staranności, że wiedział lub powinien był wiedzieć, że jego działanie lub zaniechanie może spowodować obrażenia.

Ponadto, sąd i rozprawa to jest okazja dla pozwanych do rzucania błotem nawet w najuczciwszego pokrzywdzonego powoda. Prawnicy pozwanego będą podważać wszystko: długość chorobowego, wysokość utraconych dochodów, rodzaj i rozmiar obrażeń osobistych, wszystko. Starcie ze zaprawionym w bojach prawnikiem zadającym pytania pokrzywdzonemu, który nie był nigdy wcześniej w sądzie rzadko kiedy kończy się dobrze. Jeśli dodać do tego jeszcze barierę językową, to robi się poważny problem. Oczywiście w sądzie jest tłumacz, jeśli potrzeba,

ale tłumacz jest w stanie przekazać wszystkich emocji, rozterek czy opisać dramaty dziejące się w słowach zeznającej osoby.

Zatem reklamy Injuries Board, które można usłyszeć i przeczytać, że ich ścieżka jest łatwa, miła, przyjemna i skuteczna (oraz nie trzeba korzystać z prawnika) są prawdą w 32% tylko. Pozostałe 68% spraw potrzebuje prawnika, doświadczonego prawnika, że poradzić sobie z doprowadzeniem sprawy do szczęśliwego końca. A czasem nawet doświadczony prawnik nie wystarczy.

Nasza kancelaria specjalizuje się w postępowaniach dotyczących odszkodowań za wypadki i obrażenia osobiste. Pracujemy dla Państwa od 2013 roku. Nasz zespół ma łącznie ponad 60 lat doświadczenia. Mogą się Państwo z nami skontaktować (w godz. pracy Kancelarii) pod numerem telefonu: 01 64 000 30 lub przez stronę: www.polskiprawnik.ie.



KRZYŻÓWKA

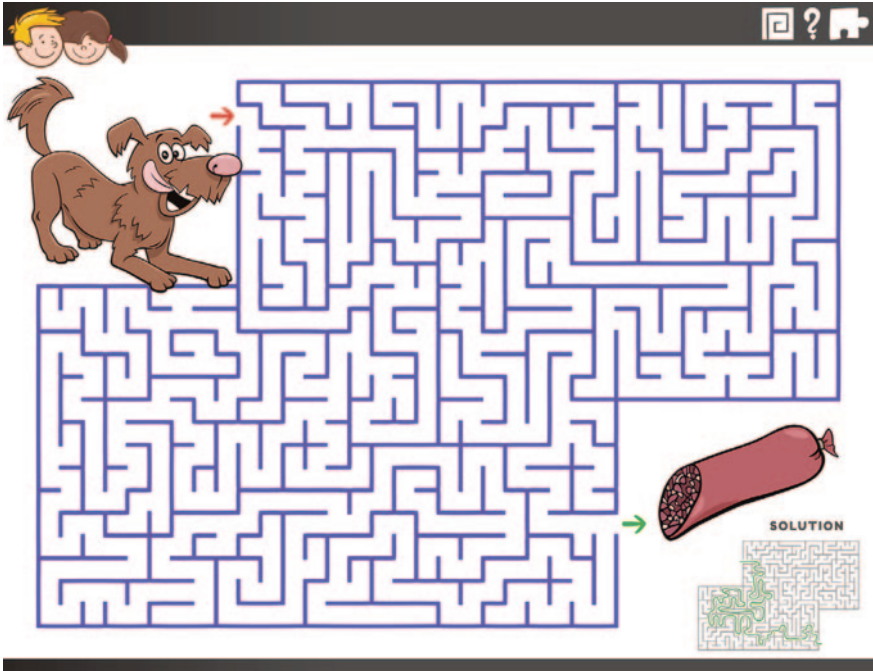
Poziomo

- 1 1. boczne wcięcie w desce; 2. element konstrukcyjny kadłuba statku
4 choroba zwierząt
8 disc jockey, osoba odtwarzająca muzykę
11 mit. władca wiatrów i burz
12 historyk gocki
13 ozdobny krzew azjatycki
17 pal zaokrąglony na końcu, drąg, żerdź
18 przyrząd do określania kąta znoszenia samolotu
19 największe miasto Australii
20 rzym. bóg świata zmarłych
21 człowiek lekkomyślny, niepoważny
24 1. bohaterka „Pierwszego dnia wolności” L. Kruczkowskiego; 2. hydrowęzeł w Zairze
25 narzędzie chirurgiczne
29 najwyższy szczyt Niżnych Tatr
32 szlachecki herb polski
33 nalewka z piołunu
34 Alighieri (1265-1321), poeta włoski
35 numer identyfikacyjny komputera w sieci
36 diabeł w wierzeniach Persów
38 jednostka indukcji magnetycznej
40 kryjówka, schowek
43 średniowieczna podstawowa forma handlu
44 1. istnienie, życie; 2. podstawa egzystencji, utrzymanie
45 jednostka średniego natężenia ruchu telefonicznego
48 miasto i rzeka na Mazurach
49 krótki muszkiet
51 dochód z akcji
52 przełożony klasztoru w kościele wschodnim
53 dwudzielność, dwupostaciowość
55 Shonagon (ok. 966-1202), pisarka japońska
56 Carlo (ur. 1911), tłumacz włoski
57 postać z powieści „Doktor Faustus” T. Manna
59 Szalom (1880-1957), pisarz żydowski
61 (Ce) pierwiastek chemiczny, srebrzysty metal
62 miasto w Niemczech
64 obrotomierz
68 grecki król Eginy
70 jednostka natężenia pola magnetycznego (ersted)
71 rzeka w Rosji
72 skrótowiec

Pionowo

- 1 olbrzym o nadzwyczajnej sile
2 japońska gra kamykami
3 człowiek dorosły, starczy; wapniak
5 najdłuższa rzeka w zach. Australii
6 narzędzie skrawające
7 Ben, bohater powieści „Ben Hur” L. Wallace’a
8 pisemne stwierdzenie czegoś
9 rzeka w Rosji
10 marka samochodów angielskich
12 1. ziarno znajdujące się w łupinie lub pestce owocu; 2. męski gruczoł rozrodczy; 3. wewnętrzna część ciał niebieskich; 4. centralna część atomu
14 ptak śródpolny z rodziny kuraków
15 dochód, korzyść
16 znakowanie rzeczy
22 język drawidyjski
23 niedobór na koncie
24 małpątka madagaskarska
26 pojazd komunikacji miejskiej
27 kobra, bardzo jadowity wąż indyjski
28 daw. jadłodajnia

- 30 sumeryjski ptak; burza
31 jap. forma poetycka; tanka
34 rodzaj kształtownika
37 świątynia Ateny na Akropolu
39 najdłuższa rzeka w Chile
41 przedmiot wykonany ręcznie
42 bóstwa świata podziemnego
44 izba wyższa parlamentu niemieckiego
46 miasto w Zairze w prowincji Shaba
47 osadowa skała ilasta
49 najwyższy szczyt w Beskidzie Małym
50 podstawowa księga kabaly
54 nazwa litery alfabetu łacińskiego: x
58 łac. witaj, bądź pozdrowiony!
59 tkanina wełniana
60 1. cyfra; 2. nic
63 część doby
65 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
66 miara częstotliwości (herc)
67 napęd magnetooptyczny
69 jednostka masy



SUDOKU

łatwe ▼

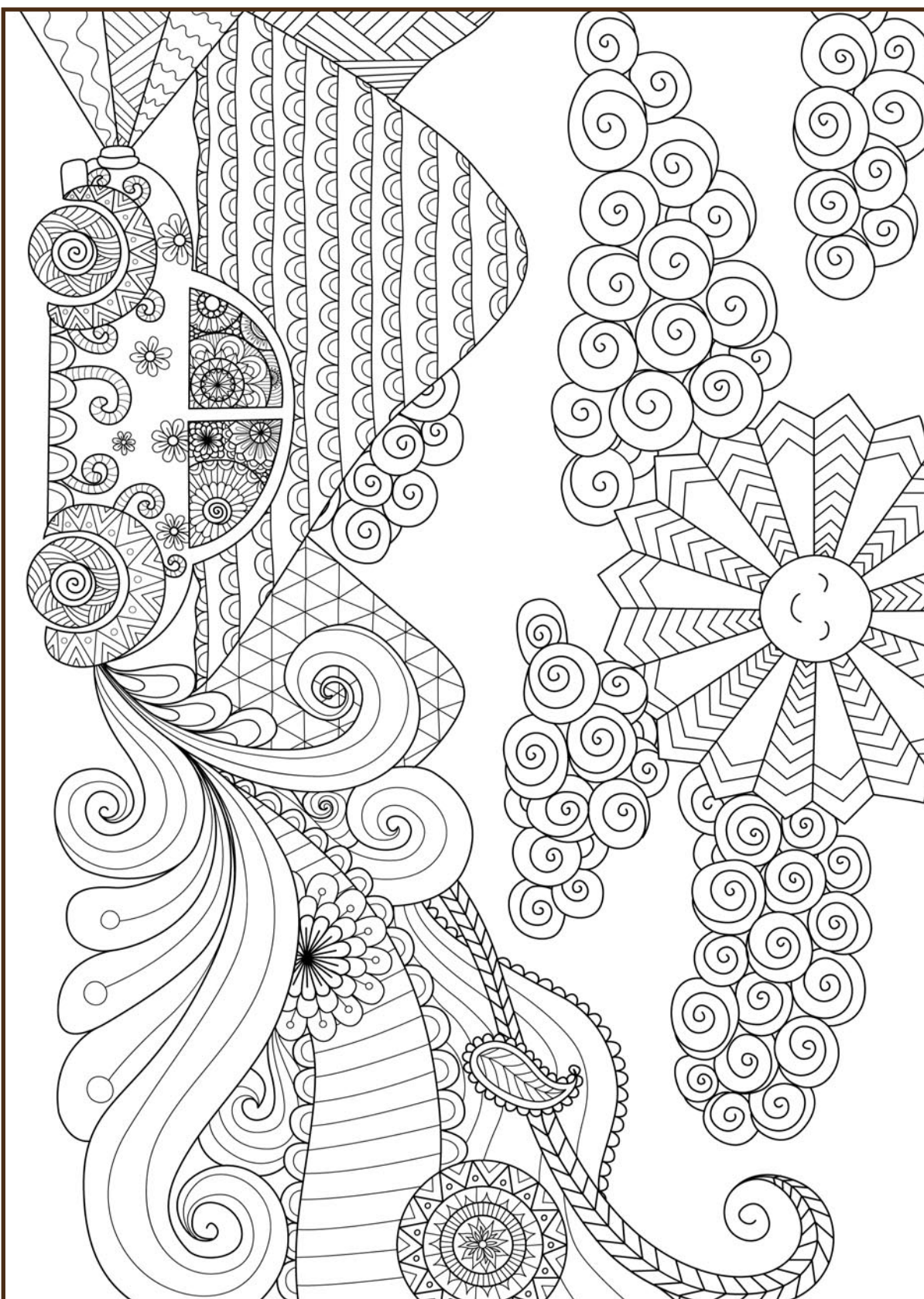
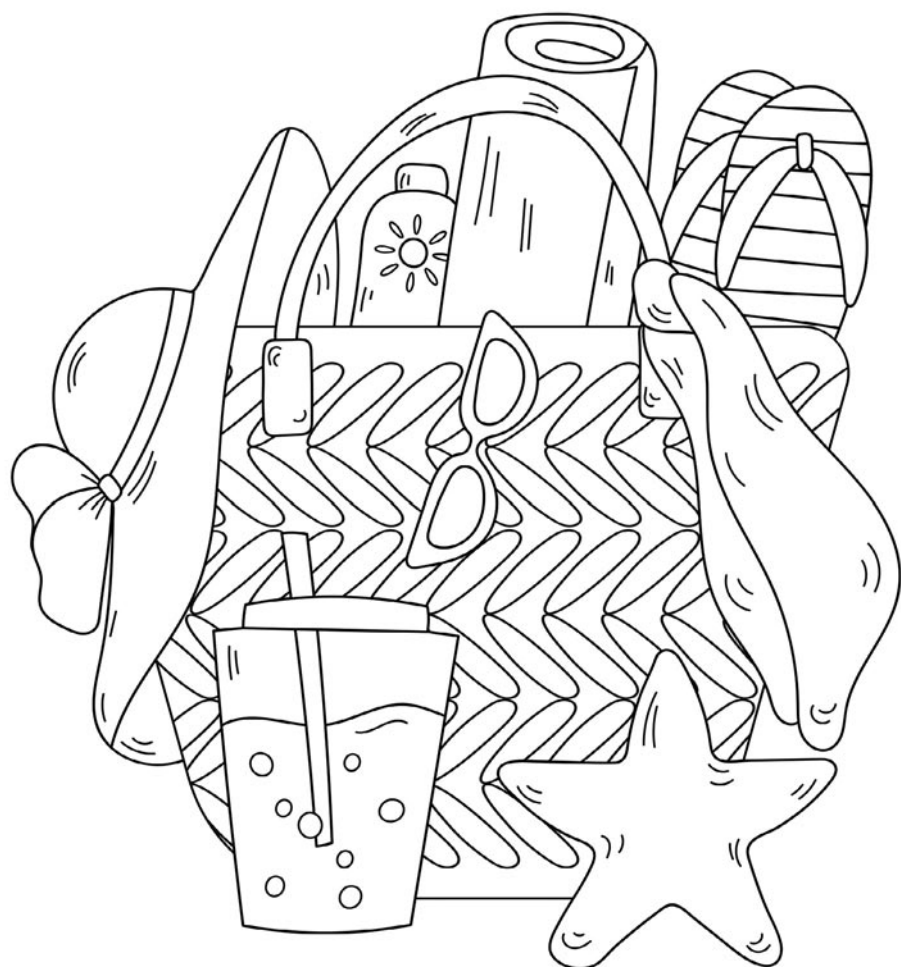
7	5		1		9			
		4			7	9	8	
	6		2			4	5	
	9				8	5		
								9
				2	5	7		
		6					2	5
	8					1	7	6
5	7		3	6	1	8		

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 27.06 do 03.07.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Twoje serce może szybciej zabić na widok kogoś nowego. Nie bój się otworzyć na uczucia – los sprzyja odważnym. Jeśli jesteś w związku, namietność rozkwitnie na nowo.



BYK

Stabilność w związku będzie kluczowa. Jeśli masz wątpliwości, szczerza rozmowa rozwieje wszelkie nieporozumienia. Samotne Byki mogą spotkać kogoś, kto odmieni ich życie.



BLIŹNIETA

Czas na komunikację! Jeśli chcesz naprawić relację, wyciągnij rękę i pokaż, że zależy Ci na drugiej osobie. Flirt może przerodzić się w coś poważniejszego, jeśli dasz mu szansę.



RAK

Zazdrość może być twoim największym wrogiem. Zanim wyciągniesz pochopne wnioski, zastanów się, czy nie przesadzasz. W stałych relacjach postaw na czułość i zrozumienie.



LEW

Romantyczne gesty będą mile widziane. Jeśli chcesz zdobyć czyjeś serce, postaw na szczerość i spontaniczność. Samotne Lwy mogą przyciągnąć uwagę kogoś wyjątkowego.



PANNA

Warto zadbać o siebie i swoje potrzeby. Nie pozwól, by ktoś narzucał Ci swoje wizje – to ty decydujesz o swoim szczęściu. W miłości liczy się równowaga, nie zapominaj o tym!



WAGA

Miłość może cię zaskoczyć w najmniej oczekiwanym momencie. Bądź otwarty na nowe, nie zamykaj się na uczucia. Jesteś w związku? Wspólne plany umocnią Waszą więź.



SKORPION

Namiętność będzie Twoją siłą napędową. Jeśli jesteś w związku, zadбай o bliskość i głębokie rozmowy. Samotni Skorpiony mogą przeżyć intensywny romans.



STRZELEC

Czas na przygodę! Jeśli jesteś singlem, nie bój się flirtować – gwiazdy sprzyjają nowym emocjom. W stałych relacjach warto postawić na spontaniczność i wspólne podróże.



KOZIOROŻEC

Warto przemyśleć swoje priorytety w miłości. Czy na pewno podążasz właściwą ścieżką? Intuicja podpowie Ci odpowiedź, jeśli wsłuchasz się w swoje serce.



WODNIK

Niezależność jest ważna, ale nie zapominaj o bliskich. Jeśli ktoś Cię potrzebuje, okaż wsparcie i zrozumienie. W miłości warto zrobić krok w stronę większego zaangażowania.



RYBY

Emocjonalne oczyszczenie będzie kluczowe. Jeśli masz coś na sercu, rozmowa przyniesie Ci ulgę. Gwiazdy sprzyjają romantycznym uniesieniom i głębokim uczuciom.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

REKLAMA

3869_DU

3970_DU

3768_DU

Summer Stars

Right to Read at your Library

Leabharlanna Libraries

BOARD GAMES MORNINGS

@ 11am Tuesdays

Summer Stars

Right to Read at your Library

Leabharlanna Libraries

LEGO CHALLENGE

@ 6.00pm Wednesdays

Summer Stars

Right to Read at your Library

Leabharlanna Libraries

PARENT & TODDLERS STORYTIME & RHYME

@ 10am Thursdays

Let's play Ireland

National Playday

Saturday 5th July 2025

Doorly Park from 12pm-3pm

Fun & Creative Outdoor Activities

For All Ages & Abilities

Activities: Free

- Storytelling
- Multisport
- Face painting
- Sensory Area
- Music
- And much more!

SLIGO SPORT & RECREATION PARTNERSHIP

CYPSC

Childcare Committee

Let's Play Sligo

URBACT

Sligo BID

Sligo County Council

Sligo

3867_DU

Comhairle Contae Thiobraid Árann

Spring into Storytime

Right to Read

I just love this book

Libraries Ireland

Storytime in Nenagh Library

The Adventure Continues....

Every Thursday @ 11.15am

www.librariesireland.ie

3835_DU

CASHEL LIBRARY

LEGO FREE PLAY

TUESDAY, JULY 1ST

3.00 PM

SUITABLE AGES 7+

BOOKING ON 06263825

Comhairle Contae Thiobraid Árann

Comhairle Contae Thiobraid Árann

Summer Stars in Clonmel Library

Storytime

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

Time: 4pm. Ages 4+

3563_DU

Summer Stars

Right to Read at your Library

Leabharlanna Libraries

MOVIE MORNING

@ 11am Wednesdays

3873_DU

Zastrzykowa moda na odchudzanie

Popularne zastrzyki przeciwcukrzycowe nie dla każdego

W ostatnich latach stosowanie leków na odchudzanie na receptę stało się bardziej powszechne w Irlandii, Wielkiej Brytanii i całej Europie. Jednak ze względu na obawy dotyczące ich prawidłowego stosowania oraz problem rosnącej liczby sprzedaży w internecie przez nielicencjonowanych sprzedawców podrobionych wersji popularnych zastrzyków przeciwcukrzycowych, brytyjska Agencja Regulacyjna ds. Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej (MHRA) opublikowała na swojej stronie internetowej ostrzeżenie i informacje, w jaki sposób bezpiecznie należy stosować tego rodzaju leki i zalecenia dotyczących tego, kiedy należy przerwać ich stosowanie.

Pełna treść wytycznych/ulotki informacyjnej MHRA (w języku angielskim) zatytułowanej „Leki GLP-1 stosowane w leczeniu otyłości i cukrzycy: co należy wiedzieć” jest dostępna do wglądu i pobrania na stronie internetowej agencji: <https://www.gov.uk/government/publications/glp-1-medicines-for-weight-loss-and-diabetes-what-you-need-to-know>. Została ona opublikowana w związku z obawami, że niektóre osoby nie stosują tych leków w leczeniu otyłości i cukrzycy w bezpieczny sposób.

Planowanie dziecka, ciąża i karmienie piersią

Tak zwane „leki GLP-1” (bardziej znane jako Ozempic, Mounjaro, Wegovy, Saxenda i Victoza) są przepisywane osobom z cukrzycą typu 2 lub w celu ułatwienia odchudzania. Jednym z głównych sposobów ich



FOTO: FREEPIK

działania jest spowolnienie tempa opróżniania żołądka.

Leków tych nie należy jednak przyjmować w czasie ciąży, podczas starań o poczęcie dziecka ani w okresie karmienia piersią.

Kobiety, które zaszły w ciążę podczas przyjmowania tych leków, powinny skonsultować się z lekarzem i jak najszybciej przerwać stosowanie leku, ponieważ obecnie nie ma wystarczających danych dotyczących, aby stwierdzić, czy przyjmowanie leku może potencjalnie zaszkodzić płodowi.

W niektórych przypadkach zaleca się, aby kobiety całkowicie zaprzęstały przyjmowania leku co najmniej dwa miesiące przed podjęciem starań o poczęcie dziecka.

W cytowanym niedawno artykule na stronie BelfastLive.co.uk profesor Cathy Harrison, dyrektor ds. farmaceutycznych w Irlandii

Północnej, powiedziała: – W związku z rosnącą popularnością leków odchudzających w Irlandii Północnej i całej Wielkiej Brytanii, MHRA w odpowiednim momencie wydała to przypomnienie dla kobiet stosujących te leki. Przypomnienie jest jasne: nie należy przyjmować leków GLP-1, jeśli jesteś w ciąży, starasz się zajść w ciążę lub karmisz piersią. Jeśli zajdziesz w ciążę podczas stosowania tych leków, powinnaś porozmawiać z lekarzem i jak najszybciej przerwać stosowanie leku. Wszyscy pacjenci, niezależnie od rodzaju przyjmowanych leków, powinni przeczytać ulotkę informacyjną dla pacjenta lub porozmawiać z lekarzem podczas przepisywania leku.

Dodatkowa antykoncepcja

Zaleca się również, aby kobiety stosowały

bezpieczną i skuteczną metodę antykoncepcji podczas przyjmowania leków GLP-1. Skuteczne metody antykoncepcji obejmują środki doustne (tabletki antykoncepcyjne) i niedoustne (takie jak implanty, wkładki domaciczne lub prezerwatywy). Kobiętom z nadwagą, które stosują lek Mounjaro oraz doustne środki antykoncepcyjne, zaleca się dodatkowe stosowanie metod antykoncepcji niedoustnej, ponieważ lek Mounjaro może – zgodnie z zaleceniami – obniżyć skuteczność doustnych środków antykoncepcyjnych u osób z nadwagą. Zalecenie to jest już wymienione w ulotce informacyjnej dołączonej do leku.

Kupuj w Aptece

Oprócz porad dotyczących stosowania środków antykoncepcyjnych MHRA przypomina, że leków tych nie należy kupować od nieuregulowanych sprzedawców, takich jak salony kosmetyczne lub za pośrednictwem mediów społecznościowych, ani przyjmować ich bez uprzedniej konsultacji z lekarzem.

– Nie tylko naraża to osoby chcące schudnąć na poważne zagrożenia dla zdrowia, ale także jest niezgodne z prawem, aby sprzedawać te leki w ten sposób. Jedynym sposobem na zagwarantowanie otrzymania oryginalnego leku GLP-1 jest zakupienie go w aptece – dodał rzecznik MHRA.

Leki typu GLP-1 są przeznaczone do leczenia określonych schorzeń i nie powinny być stosowane przez osoby, które nie mają nadwagi lub cukrzycy, ani przez osoby, które chcą schudnąć ze względów estetycznych.

Anna Domańska

Sztuczna inteligencja na straży zdrowia

Korzystanie z nowych technologii na drodze samoleczenia

Analitycy rynkowi przewidują, że do 2035 roku rynek medycznych urządzeń noszonych na ciele zwiększy swoją wartość dwukrotnie. Dane zbierane przez takie sensory zasilają algorytmy sztucznej inteligencji, co daje pacjentom wsparcie w procesie samoleczenia i pozwala im unikać błędów zwłaszcza przy przyjmowaniu leków bez recepty. Nowe technologie pomagają pacjentom również poprzez możliwość udostępniania im spersonalizowanych porad czy standardowych usług e-zdrowia.

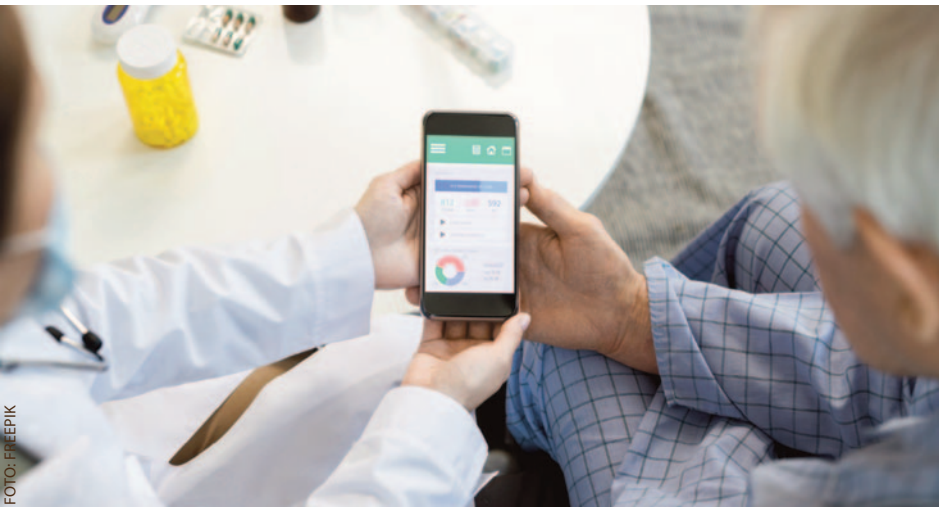


FOTO: FREEPIK

Rozwiązania z nr NG96

Krzyżówka z nr NG96 Poziomo: 1 AKSJOMAT, 4 RZEP, 6 EWE, 8 PIEG, 10 DRZEWIPEST, 12 NOC, 14 TEBY, 15 KRIBI, 16 TŁOK, 17 EOL, 18 SZCZOKUR, 20 APERITIF, 22 CIN, 23 AZYDEK, 24 ADRIA, 25 IBN, 26 NAPLECZNIK, 28 ZEBROIDA, 29 EISENHOWER, 31 NADNERCZAK, 36 DROMOMANIA, 39 ENTREE, 41 AJ, 43 SCHORZENIE, 45 AA, 47 MROK, 48 LINEARYZM, 50 EMINESCU, 51 XT, 52 GB, 53 ANTEK, 54 SEP.

Pionowo: 1 AZOTAN, 2 JIDYSZ, 3 MOZYRZ, 4 REP, 5 EKSPONENT, 7 EDO, 9 GHI, 11 WOSKODRZEW, 12 NIEPORZĄDEK, 13 CELOFAN, 15 KOKTAILBAR, 16 TRAKTIERNIA, 18 SYNTAKSA, 19 CHALLENGER, 21 FANTOSZ, 22 CI, 27 SZANTA, 29 EGK, 30 ONOMASTYKA, 32 CZEREMISI, 33 ANTYFOLUS, 34 POE, 35 CZAKI, 36 DJ, 37 MAHOMET, 38 NARYBEK, 40 ELA, 42 CNA, 44 ECHIN, 46 ABC, 48 LEX, 49 EEG.

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

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

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

– Samoleczenie jest bardzo ważnym procesem, znanym od lat. Wiele rządów globalnie wspiera to, aby pacjenci leczyli się sami. Bardzo ważnym elementem jest to, aby dać narzędzia i różnego rodzaju wskazówki, żeby ten proces przebiegał bardziej efektywnie. To jest oczywiście możliwe. Obecna technologia, czy to aplikacje mobilne, czy różnego rodzaju tzw. boardy edukacyjne, w bardzo dużym stopniu mogą wspierać cały proces w kontekście doboru właściwego produktu do problemu drobnych dolegliwości – mówi dr hab. n. med. Piotr Merks z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Zakładu Farmakologii i Farmakologii Klinicznej, Collegium Medicum.

Z danych zaprezentowanych podczas 61. konferencji AESGP, która odbyła się na początku czerwca w Warszawie, wynika, że każdego roku Europejczycy leczą około 1,2 mld drobnych dolegliwości bez potrzeby wizyty u lekarza, korzystając z leków dostępnych bez recepty, suplementów diety i wyrobów medycznych. Dzięki temu udaje się uniknąć około 120 mln konsultacji lekarskich rocznie.

– Samoleczenie było szczególnie ważne podczas pandemii, gdy większość przy-

chodni niestety nie obsługiwała w trybie face to face. Pacjenci poszukiwali innych metod wsparcia swoich problemów zdrowotnych, które pojawiały się z różnych powodów, a po części z izolacji. Okazało się, że było około 32 różnych problemów, które pacjenci spokojnie mogli sami rozwiązywać. Dlatego też tak ważne jest, aby po pierwsze edukować, a po drugie, żeby też wspierać ten proces ogólnokrajowo czy globalnie – wskazuje dr hab. n. med. Piotr Merks.

Okres pandemii COVID-19 był nie tylko okazją do sprawdzenia praktycznego potencjału samoleczenia, ale i przekonania się o tym, jak ważne jest wdrażanie usług e-zdrowia. W dużej mierze właśnie dzięki temu, że od 1 stycznia 2020 roku recepty były obowiązkowo wystawiane w postaci elektronicznej, przychodniom udawało się zwłaszcza w okresie lockdownów utrzymać ciągłość leczenia u pacjentów przewlekłych chorych z zaordynowanym już leczeniem. W kolejnych latach dochodziły następne istotne usługi e-zdrowia, przydatne również w procesie samoleczenia.

– Dobre praktyki w e-zdrowiu to na przykład Internetowe Konto Pacjenta, jak również znajdująca się tam część Moje

Konkurs

**Opowiadania**International Short
Story Festival

Czerwona flaga konkurs na najlepsze opowiadanie roku 2025

na zgłoszenia czekamy do 20 lipca 2025
szczegóły: www.opowiadania.org

Organizator 21. Międzynarodowego Festiwalu Opowiadania, Towarzystwo Aktywnej Komunikacji, ogłasza konkurs na najlepsze opowiadanie roku 2025 pod hasłem: Czerwona flaga.

„Ostrzegamy, jeśli myślisz, że dopłyniesz bez trudu, bo lanie wody nigdy cię dotąd (donikąd) nie zawiodło, masz wrażenie, że ogólnie nie umiesz w zakazy, a młodszy zastępca głównego ratownika może ci co najwyżej wysłać sygnały wodnej kontrrewolucji, pisz tak, żeby cały neomowy toksik, jaki ci ślina przyniesie, poszedł nam w piętę, żeby ta randka eksplodowała, a wszystkie znane nam związki pięknie w świecie zawiodły. Lub nie”.

Konkurs ma charakter otwarty.

Do konkursu można zgłosić jedno opowiadanie. Objętość tekstu nie może przekraczać 18 tys. znaków ze spacjami.

Termin zgłoszenia opowiadania: do 20 lipca 2025 roku. Opowiadania należy

przesyłać według wytycznych wskazanych w Regulaminie za pośrednictwem formularza – znajdziesz je na stronie:

<https://opowiadania.org/festiwal/21-opowiadania/konkurs/>

Do wygrania nagroda pieniężna: 3000 złotych. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone podczas 21. Międzynarodowego Festiwalu Opowiadania, który odbędzie się we Wrocławiu w dniach 3-4 października 2025.

NG, facebook.com/opowiadanie

➔ cd. ze str. 14.

Zdrowie, gdzie pacjenci mogą dostać wiele bardzo dobrych informacji, które są już również częściowo spersonalizowane. Z drugiej strony to pojawiające się aplikacje, na przykład do mierzenia ciśnienia, liczenia kroków i przeróżnych innych aktywności fizycznych – wskazuje Justyna Ciepka, dyrektorka zarządzająca regionem Europy Środkowo-Wschodniej w firmie Haleon.

Rynek urządzeń mobilnych wspierających monitorowanie stanu zdrowia stale się rozwija. Według analityków Market Research Future wielkość rynku medycznych wearables wyniosła w 2023 roku 34 mld dol. Do 2035 roku jego wycena sięgnie 82,5 mld dol.

– Haleon skupia się natomiast na misji poprawy zdrowia „with humanity”, skupiając się po pierwsze i najważniejsze na człowieku. Nic nie zastąpi porady farmaceuty, jak również rozmowy z lekarzem w trakcie wizyty. Z drugiej strony widzimy ogromną szansę w sztucznej inteligencji, która może pomagać w administracji tego kontaktu, umożliwiając zarówno farmaceutyce, jak i lekarzowi dłuższą i głębszą rozmowę z pacjentem, a sprawy administracyjne mogą być wspierane przez technologię – wskazuje Justyna Ciepka.

Problemem wynikającym z rozwoju technologicznego jest natomiast rosnąca

podaż medycznych fake newsów. Z badania przeprowadzonego przez Światową Organizację Zdrowia wynika, że odsetek dezinformacji związanej ze zdrowiem w wiadomościach publikowanych w mediach społecznościowych może sięgać nawet niemal 29 proc. Wyzwania wiąże się również z zarządzaniem danymi w elektronicznej dokumentacji medycznej i korzystaniem z rozwiązań cyfrowych przez samych pacjentów.

– Pacjent ma dane zarówno w państwowych, jak i w niepublicznych ośrodkach zdrowotnych, które są ze sobą niezintegrowane. Farmaceuta również nie widzi różnych rekomendacji jednocześnie – dodaje Justyna Ciepka. – Widzimy tutaj ogromne szanse. To przede wszystkim personalizacja, czyli zamiast wszystkiego dla wszystkich, raczej opieka celowana, dopasowana indywidualnie. Widzimy też potencjał big data – jesteśmy w stanie wcześniej widzieć pewne trendy, na przykład otyłość u dzieci.

Jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu Federalnego w Minas Gerais w Brazylii, narzędzia oparte na sztucznej inteligencji umożliwiają poprawę przestrzegania zaleceń lekarskich nawet o prawie 33 proc. Cyfrowe rozwiązania oparte na AI pozwalają ponadto skutecznie monitorować proces samoleczenia i ostrzegać przed możliwymi błędami w tym procesie. **Newseria**

R E K L A M A

Zapraszamy na pierwsze Światowe Spotkanie Młodej Polonii

**Polonia
Camp
2025**

Jeśli masz 18-30 lat, mieszkasz poza granicami Polski i identyfikujesz się jako osoba polskiego pochodzenia, to Polonia_Camp 2025 jest właśnie dla Ciebie.

Spotkamy się
17-20 lipca 2025 r.
w Polsce!

Więcej informacji
znajdziesz na stronie
www.poloniacamp.pl

Rejestracja
na wydarzenie

**ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!**

Patronat

WARSZAWSKIE RENATY
KULTURY I DZIEDZICTWA
NARODOWEGO

Finansowanie



Organizatorzy

Stowarzyszenie
„Wspólnota Polska”Fundacja
Polska na WschodzieInstytut Spraw
Publicznych

R E K L A M A

3874_DU

Spersonalizowana Terapia Żywieniem dla Kobiet w okresie Peri i Menopauzy



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

Jeśli zmagasz się z...

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

Marta Adamska

Terapeuta Żywieniowy (mNTOI)

Psychodietetyk | Coach Żywienia & Stylu Życia

Terapeuta Psychobiologii & Psychosomatyki Zdrowia



Nutrition-4Health



087 27 535 24

marta@nutrition-4health.comwww.nutrition-4health.com

3561_DU

Lugiowie

Celtyckie ślady w Polsce

Lugiowie lub Luigiowie czy też Ligiowie, jak ich nazywano, to starożytny lud zamieszkujący w pierwszych wiekach naszej ery polskie ziemie. Były to, jak warto podkreślić, tereny leżące nad górną Odrą i Wisłą. Przypuszczalnie był to związek różnych plemion, w którym prym wiodli Celtowie.

Kulturowe powiązanie

Genetycznie powiązani byli oni z kulturą łużycką i pomorską. Używali oni języka ludów staroeuropejskich. Wiodący prym wśród Ligiów mieli Celtowie. To oni uczyli wszystkich współplemieńców sztuki garncarskiej, kowalskiej, metalurgicznej, a przede uczyli magii oraz sztuki wieszczania przyszłości.

Opisy Ligiów

Dawne źródła historyczne, opisywały Ligiów jako szczególną kulturę, utożsamianą z naturą i śmiercią, nie tylko drugiego człowieka, ale też i psa, krowy czy kozy. Nawet potrafili oni odczytać przyszłość ze źdźbeł trawy, zbóż, a nawet z lotu ptaków. Wiele obrzędów związanych z przyjściem noworodka na świat, nawiązywało do szumu wiatru, koloru rosnących kwiatów, a także ze śpiewem porannym ptaków.

Celtyckie ślady na Dolnym Śląsku

Ligiowie najczęściej osiedlali na Dolnym Śląsku, tuż przy górze Ślęży. Tam właśnie znajdował się ich ośrodek kultu. Około roku 200 p.n.e. inna grupa Celtów-Ligiów, która przybyła właśnie z Dolnego Śląska, osiedliła się w okolicach Krakowa. I tutaj wszyscy oni przynieśli ze



sobą zdobycze wspomnianej dolnośląskiej kultury, która rozpowszechniła się na znajdujące się podkrakowskie grupy Słowian.

Wielki lud

Luigiowie byli, jak nam wiadomo, „wielkim i znamienitym ludem”. Potrafili oni nie tylko należycie gospodarować ziemią, na której się osiedlili. Pieczołowicie też uprawiali swoje rzemiosła, a także byli nieocenionymi wojownikami.

Jak podają roczniki historyczne, to właśnie Luigiowie przyczynili się do „upadku kwadzkiego” „państwa Wanniusza” w roku 50 n.e. „Państwo Wanniusza” powstało z połączenia regionów zamieszkanymi przez ludy „wanusz” (zwane również Wagilami) w okresie, kiedy jeszcze

nie istniały jasno określone granice państw na Starym Kontynencie. Ale podkreślić w tym miejscu należy, że Celtowie oraz wspomniany lud Lugiów, biorąc do niewoli jeńców, obchodził się z nimi w sposób bardzo humanitarny i należyty.

W dziele Kasjusza

Istotna wzmianka o Lugiach zawarta jest w dziele Kasjusza Diona, zatytułowanym „Historia Rzymska”. Jest tutaj mowa o wydarzeniach lat 91–92 za panowania cesarza Domicjana. Lugiowie w tym czasie prowadzili wojnę z germańskimi Swebami. Wtedy to zawarli sojusz z Rzymianami, prosząc równocześnie cesarza Domicjana o posiłki wojskowe, które otrzymali od niego w liczbie 100 jeźdźców, aby szybciej i skuteczniej pokonać Swebów.

Burowie

Burowie, którzy według Ptolemeusza wchodził w skład ludów celtyckich oraz Lugiów, odegrali ważną rolę w czasie wojen „markomańskich” mających miejsce w latach (167–180 n.e.). Świadczy o tym fakt zorganizowania przeciw nim wyprawy wojennej (Expeditio Burica) i zawarcie przez Marka Aureliusza trwałego przymierza z Ligiami.

Przy „Szlaku Bursztynowym”

Ligiowie bardzo bogacili się zamieszkując tereny znajdujące się tuż przy „Szlaku Bursztynowym”. Nie tylko handlowali oni tym kruszcem, ale potrafili z niego wykonać wiele cennych ozdób biżuteryjnych, podnosząc tym samym wartość przez nich sprzedawanego bursztynu.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: IMPERIUM RZYMSKIE ZA PANOWANIA HADRIANA (117-138 R. N.E.), POKAZUJĄCE POŁOŻENIE PLEMION LUGIÓW (WANDALÓW) MIĘDZY RZEKAMI WIADUA (ODRA) I WISŁĄ, ZAZNACZONY NA CZERWONO, ANDREIN, WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0.

R E K L A M A

THE GRAND SOCIAL
DUBLIN

25
LAT

OSTR

28/11/2025

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
BILETOWO

chillout
entertainment

KINO EVENTS HOUSE
CORK

25
LAT

OSTR

29/11/2025

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
BILETOWO

chillout
entertainment

3854_DU

3853_DU