

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 99, 11.07.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

REKLAMA



Ogłoszenia drobne
bezpłatne,
zwykłe
i wyróżnione

www.ogloszenia.ng24.ie

Zeskanuj kod i dodaj ogłoszenie



3876_DU



Plany współpracy rządu RP z Polonią
■ **czytaj str. 7**

Ogień pochłonał nowe karetki
Dwie nowe karetki NAS zapaliły się i spłonęły niedawno, w różnych miejscach w ciągu tego samego tygodnia.
■ **czytaj str. 5**

Moja historia
Uwielbiam malować kobiety!
Joanna Szubstarska w rozmowie z Anną Grzybowską
■ **czytaj str. 8**

PODPOWIADAMY, DORADZAMY
Choroba na emeryturze
Jeśli cierpisz na długotrwałą chorobę lub niepełnosprawność i nie możesz kontynuować pracy, możesz skorzystać z kilku opcji, które pomogą ci w codziennym życiu.
■ **czytaj str. 10**

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



ODSZKODOWANIA ZA WYPADKI I OBRAŻENIA OSOBISTE* NIERUCHOMOŚCI

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

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



ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

3204_DU

Przydatne kontakty

AMBULANS, POLICJA, STRAŻ POŻARNA

112

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, Emilia Zych

KOREKTA

Zespół

DYSTRYBUCJAdystribucja@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

Morrigan Bogini magii i zjaw

Bogini Morrigan, znana jest także pod imieniem Morrighu. Jest to bogini magii, irlandzkiego podziemia oraz wojny, śmierci i wszelakiego zniszczenia. Zdarzało się i tak niejednokrotnie, gdy na polach bitew Irlandczycy wychwalali pieśniami boginię Morrigan, pojawiała się ona w postaci gołębia, a dodatkowo miała być wtedy ona łaskawa dla poległych żołnierzy, nie prześladować ich swoją magią w zaświatach.

Morrigan jest jedną z czterech bogiń wojny. Poza nią są jeszcze bogini wojny Macha, Nemain oraz Badb. Morrigan najczęściej przedstawiana jest w zbroi oraz w całym wojennym rynsztunku. Irlandczycy od wielu, wielu lat wierzyli, że gdy nad polem bitwy pojawiają się obrzydliwe stada wron, wśród nich jest Morrigan krążąca tam w postaci czarnego wielkiego kruka.

O Królowej

Jej imię oraz charakterystyka, po raz pierwszy pojawia się w Cyklu Mitologicznym, który zwyczajowo nosi nazwę Mitologii Irlandzkiej. Są to, rzecz jasna opowieści celtyckie, gdzie Morrigan jest czczona jako członkini rodu Tuatha de Danaan.

Jak wspomnieliśmy, jest ona boginią wojny i zaświatów irlandzkich, ale też miłostnego ukojenia i kwitnących wiosną kwiatów. Podobno jak Morrigan przechadza się po krainie podziemi doglądając wszystkiego. Po pewnym czasie jej pobytu w tym smutnym miejscu, wraca w końcu na powierzchnię ziemi, w szczególny sposób delektując się roślinnością, a czyni to przede wszystkim w porach kwitnienia.

Jej imię

Jak nam jest wiadomo, pierwsza część jej imienia wydaje się nawiązywać do staroangielskiego słowa „mare”, które istnieje wciąż w języku angielskim, a jest ono spokrewnione z kolejnym wyrażeniem użytym na Wyspach Brytyjskich, które określa po prostu „marę nocną”, a brzmi ono „nightmare”. Jej imię nawiązuje jeszcze do kolejnego znanego na Starym Kontynencie wyrażenia, które brzmi „mór”, czyli śmierć. Druga część jej imienia, czyli „rigan”, po irlandzku tłumaczy się jako „królowa”. Zatem imię Morrigan znaczyłoby tyle, co Wielka Królowa lub też Królowa Umarłych.

Kojarzą ją z Morganą

Z Morrigan bardzo często Anglicy wiązali swoją rodziną postać złej wiedźmy Morgany Le Fay. Potrafiły obie te postacie wywoływać duchy zarówno te dobre, jak i te złe. Potrafiły odczytywać one przyszłość ludzi z gwiazd i z całego nieboskłonu. A także potrafiły one zsyłać na ludzi choroby i cierpienia, jak też umiały z ludzi tych przypadłości owe usunąć.

W południowej części Szmaragdowej Wyspy, jest Morrigan nazywana zwyczajowo „Królową Zjaw”. Pojawiające się w życiu człowieka różne mgliste postacie z zaświatów, są właśnie podległe tej Królowej.

Rodowód

Morrigan wchodziła w skład celtyckiej triady, w której pojawiały się wyżej wymienione boginie wojny. Posiadały one bardzo posępne twarze, bez żadnych motywów mimicznych, które mogłyby wskazywać na ich wrażliwość emocjonalną.

Morrigan miała zdolności częstej zmiany swojej postaci. Czyniła to zmieniając się od człowieka do zwierzęcia, nawet tego najbardziej potężnego i groźnego.



Mogła też ona pojawiać się zarówno jako urodziwa i młoda dziewczyna lub jako bezczarna starucha z haczykowatym nosem. Niekiedy przyjmowała postać „Praczek u Brodu”, czyli mitycznej zjawy, zwiastującej czyjąś śmierć.

W irlandzkich opowieściach pojawia się też ona jako rozjuszona szara wilczyca. Często mężczyznom i to podchmielonym zjawiała się jako węgorz, płynąca z ich głowy krew oraz jako bezroga krowa.

Czary jej orężem

Morrigan jako bogini wojny, posiadała swój największy oręż jakim były czary. Potrafiła ona dla przykładu porazić nimi wroga niczym piorunem w czasie burzy. Na wroga umiała też zesłać ogromne przerażenie lub magiczny ogień. Jej śmiech a przy okazji nawet krzyk,

miął również budzić wszechpotężną grozę. Morrigan posiadała też umiejętności wieszczce.

Okrakiem nad rzeką

W czasie bitwy z Fomorianami, królowa Morrigan wspomogła boga Dagdę, po tym jak połączył się z nią nad rzeką. Morrigan stała wówczas w szerokim rozkroku, mając nogi po obu brzegach wody i robiła pranie. W takiej właśnie pozycji zobaczył ją irlandzki bóg Dagada, no i oczywiście szybko połączył się z nią, korzystając z takiej okazji. Morrigan obiecała mu zesłać na ziemię świetnego przywódcę wojowniczego ludu jakim był Fomorian, odbierający odwagę wojownikom wrogiej armii, a jednocześnie zsyłał on na nich nieprzejednany strach. Zdradziła mu także miejsce położenia zasadzonego opodał wojska, przeciwników boga Dagdy. Potrafiła również przepowiedzieć panowanie Tuatha de Danaan i rychły ich koniec.

Pomoc podczas bitew

Morrigan pomagała też i Cu Chulainnowi podczas wszystkich prowadzonych przez niego bitew, a szczególnie w trakcie jego walki skierowanej przeciwko wojskom królowej Connachty. Wówczas Morrigan ukazała mu się pod postacią przepięknej dziewczyny. Wódz wojsk królowej Connachty, niejaki Cu Chuliann, na swoje nieszczęście wzgardził boginią Morrigan. Rozzłoszczona wówczas bogini, walczyła z nim przybierając trzy różne postacie. Najpierw walczyła jako węgorz, owijając się wokół jego nóg i tym samym utrudniając mu walkę. Raniona przez niego mieczem zamieniła się szybko w drapieżnego wilka, któremu bohater wyłupał jedno oko. Następnie przybrała postać bezrogiej krowy. Ale już w tym przypadku Cu Chuliann przetrącił jej nogę. Ranny bohater ujrzał w końcu Królową Morrigan jako jednooką staruchę, prowadzącą czerwoną, utykającą na przednią nogę krowę, która posiadała aż trzy wymiona.

Morrigan była postacią raczej pozytywną w mitologii irlandzkiej. Ponieważ gdy tylko kogoś skrzywdziła, zaraz szybko starała się mu pomóc uzdrawiając go lub nawet przywracając ze świata zmarłych.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Cięcia etatów w sieciówce

PRIMARK LIKWIDUJE 100 MIEJSC PRACY W GŁÓWNEJ SIEDZIBIE W DUBLINIE

Primark, spółka popularnej sieci sklepów odzieżowych Penneys, zamierza wkrótce zlikwidować 150 miejsc pracy w Irlandii, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, w tym ok. 100 stanowisk w międzynarodowej głównej siedzibie firmy w Dublinie.

Likwidacja miejsc pracy oznacza, że ok. 7 proc. z 1500 pracowników firmy zatrudnionych w Dublinie wkrótce straci pracę.

Według różnych doniesień medialnych, zwolnienia dotyczą stanowisk administracyjnych i dotkną pracowników różnych działów, w tym działu kadr, finansów i zaopatrzenia.

Decyzja o likwidacji stanowisk ma związek z decyzją firmy o powierzeniu części działań pomocniczych podmiotowi zewnętrznemu, którym okazała się międzynarodowa firma konsultingowa Accenture z siedzibą w Bombaju.

Innymi słowy, stanowiska obecnie zajmowane przez wkrótce byłych pracowników Primarku mogą zostać zastąpione przez indyjskich pracowników, co prawdopodobnie będzie bardziej opłacalne dla firmy.

Na stronie internetowej Primarku podano, że firma zatrudnia obecnie ponad 80 000 osób w 17 krajach na całym świecie.

Firma Penneys została założona w 1969 r. przez irlandzkiego biznesmena Arthura Ryana (1935-2019). Pierwszy sklep, zlokalizowany przy 47 Mary Street w centrum Dublinu, został otwarty w czerwcu 1969 r., a drugi sklep otwarto w następnym miesiącu przy Main Street w Finglas. Sklepy w Cork i Belfaście zostały otwarte w 1971 r.

Następnie, w 1974 r., firma rozszerzyła swoją działalność na rynek brytyjski, początkowo pod nazwą Penneys, ale po sporze do-



tyczącym znaku towarowego z amerykańską siecią detaliczną JC Penney, uzgodniono, że sklepy firmy poza Republiką Irlandii będą działać pod nazwą „Primark”.

Poza Republiką Irlandii i Wielką Brytanią Primark, który sam jest własnością brytyjskiej międzynarodowej firmy Associated British Foods plc z siedzibą w Londynie, ma swoje sklepy w 14 innych krajach europejskich, w tym w Polsce, a także w Stanach Zjednoczonych.

Według raportu rocznego ABF 2024 r. całkowite przychody firmy za tamten rok wyniosły ok. 9,45 mld funtów, co stanowi wzrost o prawie 5 proc. w porównaniu z 2023 r. Zysk operacyjny firmy za ten sam rok wyniósł około 1,11 mld GBP.

Zgodnie z wymogami irlandzkiego prawa minister ds. przedsiębiorczości Pe-

ter Burke oraz minister stanu ds. małych przedsiębiorstw i handlu detalicznego Alan Dillon zostali poinformowani o planie zwolnień w Primarku.

Komentując niedawne ogłoszenie zwolnień, minister ochrony socjalnej Dara Calleary, cytowana w „Irish Independent”, powiedziała: – Po oświadczeniu Primarka moje

pierwsze myśli kierują się ku pracownikom i ich rodzinom, którzy zmagają się z tą trudną wiadomością. Naszym priorytetem jest teraz zapewnienie, aby poszkodowani pracownicy bezzwłocznie otrzymali dostęp do wszelkiego niezbędnego wsparcia. (...) Moje ministerstwo skontaktuje się z firmą, aby przekazać informacje na temat wszystkich dostępnych form wsparcia w zakresie dochodów i zatrudnienia, które mogą pomóc tym pracownikom w nadchodzących miesiącach. (...) Zespół z ministerstwa będzie dostępny, aby spotkać się z pracownikami i zapewnić im szybki dostęp do wsparcia w zakresie dochodów oraz pomóc im w znalezieniu alternatywnego zatrudnienia lub dostępu do odpowiednich opcji edukacyjnych i szkoleniowych. (...) Nowy zasiłek dla osób poszukujących pracy, wprowadzony w marcu, jest dostępny dla osób, które straciły pracę i spełniają warunki kwalifikacyjne. Program ten zapewnia maksymalną tygodniową wypłatę w wysokości 450 euro, która pomoże osobom w tym trudnym okresie poszukiwania nowej pracy. (...) Wszyscy zainteresowani powinni pamiętać, że najłatwiejszym i najszybszym sposobem ubiegania się o zasiłek dla osób poszukujących pracy jest strona internetowa MyWelfare.ie, która zapewnia bezpieczny i wygodny dostęp online do usług socjalnych. **Krystyna Zielińska**

FOTO: FLICKR.COM DENNISW2, CC0, DOMENA PUBLICZNA

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

3742_DU

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.

3300_DU

Polskie filmy na Galway Film Fleadh



FOTO: GALWAY FILM FLEADH, MATERIAŁY PRASOWE, KADRY Z FILMÓW: „DOKĄD UMIERAJĄ MALARZE”, SCENARIUSZ I REŻ. MICHAŁ PIETRAK I „BĄDŹ WOLA MOJA”, SCENARIUSZ I REŻ. JULIA KOWALSKI

Nadszedł lipiec. A to oznacza, że znów nadszedł czas na jedno z największych wydarzeń kulturalnych w Galway, coroczny festiwal filmowy Galway Film Festival, oficjalnie znany pod irlandzką nazwą Galway Film Fleadh.

R E K L A M A

WWW.GALWAYFILMFLEADH.COM



GALWAY FILM FLEADH

8-13 JULY 2025



37. edycja festiwalu odbędzie się w dniach 8-13.07., zaprezentuje imponujący i różnorodny program, obejmujący 96 filmów fabularnych z 44 krajów, w tym 31 światowych premier.

Podczas festiwalu zostanie również wyświetlonych ponad 100 irlandzkich i międzynarodowych filmów krótkometrażowych.

Wśród polskich filmów pokazywanych na festiwalu znajduje się „Do Painters Die Elsewhere” („Dokąd umierają malarze”) w reżyserii Michała Pietraka. „Impresyjny, wyrafinowany wizualnie portret malarza Bolesława Gasińskiego (1935-2020) – outsidera, dla którego najtrudniejszym życiowym doświadczeniem stała się konfrontacja z terminalną chorobą ukochanej żony”. (film Polski.pl). Film zostanie wyświetlony w piątek 11.07. o godz. 11:15 w teatrze Pálás, a po seansie odbędzie się dyskusja z twórcą filmu.

Francusko-polska koprodukcja „Her Will Be Done” („Bądź wola moja”, „Que ma volonté soit fait”) w reżyserii Julii Kowalskiej, z Marią Wróbel w roli głównej. „Film opowiada historię Polki – Nawojki, która w świecie surowych tradycji szuka własnej tożsamości. Powrót odważnej Sandry burzy spokój rodzinnej wioski. Spotkanie kobiet staje się katalizatorem dramatycznej przemiany, zmuszając obie do zmierzenia się z wewnętrznymi demonami i wyzwolenia spod społecznych oczekiwań”. (pisf.pl). Pokaz filmu zaplanowany jest na piątek 11.07. o godz. 21:30 w teatrze Pálás, a po seansie odbędzie się dyskusja z twórczynią filmu.

Oprócz ogromnego wyboru filmów fabularnych i krótkometrażowych, program festiwalu obejmuje również szereg wydarzeń specjalnych, takich jak panele dyskusyjne, wywiady i sesje pytań i odpowiedzi z twórcami filmowymi, a także różne imprezy networkingowe dla branży.

Więcej informacji na temat filmów prezentowanych w tegorocznym programie, w tym streszczenia oraz możliwość rezerwacji biletów online na pokazy filmowe i inne wydarzenia można znaleźć na stronie: www.galwayfilmfleadh.com.

NG, materiały prasowe

R E K L A M A

**REKLAMA
ADVERTS**

ads@ng24.ie

089 401 90 06

089 264 03 50

**prasa
internet
social media**

Ogień pochłonał nowe karetki

Dwie nowe karetki obsługiwane przez irlandzką służbę ratowniczą National Ambulance Service (NAS) zapaliły się i spłonęły niedawno, w różnych miejscach w ciągu tego samego tygodnia, co skłoniło organizację do wydania ostrzeżenia dla swoich pracowników medycznych w całym kraju.

W następstwie tych zdarzeń NAS wszczęła dochodzenie w sprawie możliwej usterki związanej z akumulatorem pomocniczym litowo-jonowym stosowanym w karetkach modelu „242”, jak informuje „Irish Mirror”.
NAS potwierdziło, że w pierwszym przypadku, który miał miejsce w sobotę 21.06. wczesnym rankiem, niedawno oddana do użytku karetka pogotowia ratunkowego została całkowicie zniszczona przez ogień, gdy była zaparkowana obok szpitala Sacred Heart Hospital w Castlebar w hr. Mayo.
Pięć dni później, w czwartek 26.06. druga nowa karetka, która nie była jeszcze regularnie używana, zapaliła się w centrum serwisowym w Tullamore w hr. Offaly.
Na szczęście w żadnym z tych przypadków nikt z personelu nie odniósł obrażeń.

Według dostępnych informacji NAS posiada 96 karetek pogotowia ratunkowego z akumulatorami litowo-jonowymi umieszczonymi w kabinie pojazdów.
Niektóre media podały, że pod koniec czerwca pracownicy zgłaszali przypadki przegrzania akumulatorów w niektórych pojazdach, a jeden z członków załogi powiedział, że musiał użyć ręcznika, aby odłączyć akumulator z powodu ekstremalnego ciepła.
Komentując dwa ostatnie incydenty, rzecznik NAS powiedział: – Chociaż dwa pojazdy, których dotyczyła awaria, są różnych marek, modeli i typów, wstępna analiza techniczna wykazała wspólny potencjalny problem, który jest obecnie pilnie badany wraz z dostawcami pojazdów.
W odpowiedzi pracownicy NAS otrzymali notatkę służbową z informacją, że w przypadku wycucia dymu powinni zadzwonić do Krajowego Centrum Operacji Kryzysowych (NEOC), które pełni funkcję centrum dowodzenia odpowiedzialnego za zarządzanie i koordynację działań w sytuacjach nagłych wypadków medycznych.
Ponadto, zgodnie z przepisami BHP, wszystkim pracownikom przypominano o procedurach bezpieczeństwa przeciwpożarowego,



„O ironio, oczekuje się od nas, że będziemy jeździć na wezwania pod numer 999 i ratować życie w karetkach, które mogą stanowić zagrożenie pożarowe”.

ewakuacji pojazdów i zgłaszania incydentów – powiedział rzecznik.
W notatce rozesłanej pracownikom zalecono również, aby w miarę możliwości korzystać z innego modelu karetki niż model 242.
Ponadto, w notatce stwierdzono, że obecnie nie jest możliwe zaprzestanie używania karetek modelu 242, ale odtąd podczas reago-

wania na wezwania rozsądnym rozwiązaniem może być parkowanie pojazdów w bezpiecznych miejscach.
Jeden z starszych ratowników medycznych, cytowany w artykule opublikowanym w „Irish Mirror” 29.06., powiedział: – O ironio, oczekuje się od nas, że będziemy jeździć na wezwania pod numer 999 i ratować życie w karetkach,

które mogą stanowić zagrożenie pożarowe. (...) Jeśli wycofają te pojazdy z ruchu, cała krajowa służba pogotowia ratunkowego zostanie zdziśiatkowana. Miejmy nadzieję, że uda im się jak najszybciej rozwiązać ten problem z akumulatorami.
NAS reaguje średnio na 1000 zgłoszeń alarmowych dziennie w całym kraju. **AD**

REKLAMA

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

087 27 535 24
marta@nutrition-4health.com
www.nutrition-4health.com



REKLAMA

Tani, szybki i bezpieczny kurier



Tani kurier Polska-Irlandia-Polska

Ceny paczek:
do 5kg - 25€
do 10kg - 30€
do 20kg - 35€
do 30kg - 40€
do 40kg - 50€
do 50kg - 60€



Skontaktuj się z nami

- Pełny monitoring paczek
- Ubezpieczenie w cenie
- Wyjazdy co tydzień
- Powiadomienia SMS-owe i e-mail

Tel IRL: 01 697 2177
kontakt@speedpack.com.pl

www.speedpack.com.pl

Przewozimy także: palety, meble, przeprowadzki, materiały budowlane, motocykle.
Oferujemy również usługi transportu ciężarowego (chłodnie i franki).

91-LETNI BYŁY TRENER SKAZANY ZA PRZESTĘPSTWA SEKSUALNE NA NIELETNICH

Skazany po kilku dekadach



FOTO: FREEPK

Oto najnowszy przykład, że wymiar sprawiedliwości działa a winni odpowiadają za dawne przestępstwa: 91-letni mężczyzna został skazany na karę więzienia za przestępstwa seksualne, które miały miejsce na początku lat 90. W lutym tego roku O'Reilly, emerytowany malarz i dekorator mieszkający w Arklow w hr. Wicklow, przyznał się do molestowania seksualnego czterech młodych dziewcząt, których uczył gimnastyki.

Podczas ostatniej rozprawy w Sądzie Okręgowym w Wicklow James O'Reilly, który jest niewidomy, częściowo głuchy i porusza się na wózku inwalidzkim, został skazany na 12 miesięcy więzienia, a przewodniczący składu sędziowskiego określił go mianem „drapieżnika seksualnego”.

Przestępstwa miały miejsce w latach od 1.01.1990 r. do 31.12.1994 r., kiedy to oskarżony prowadził klub gimnastyczny wraz ze swoją żoną, która zmarła w grudniu 2021 r., jak informuje serwis sundayworld.com.

Przyznanie się do winy, osobno w odniesieniu do każdej z czterech ofiar, nastąpiło przed ławą przysięgłych składającą się z siedmiu kobiet i pięciu mężczyzn, którzy zostali zaprzy-

siężeni w celu rozpatrzenia jego sprawy w sądzie w Bray.

Zaledwie 24 godziny wcześniej O'Reilly przed tą samą ławą przysięgłych nie przyznał się do ośmiu zarzutów nieprzyzwoitego lub seksualnego napastowania oraz jednego zarzutu usiłowania napastowania seksualnego w hali sportowej St Mary's College w Arklow na czterech młodych kobietach, które trenował.

Warto zauważyć, że to artykuł opublikowany w gazecie „Irish Independent” w lutym 2007 r. był przyczyną, dla której były trener sportowy stał się jedną z najstarszych osób skazanych na karę więzienia w Irlandii.

W wywiadzie z 2007 r. O'Reilly, znana postać w kręgach sportowych w Arklow w hr. Wicklow dzięki swojej roli organizatora zawodów Community Games oraz trenera gimnastyków i drużyn piłkarskich, powiedział: „Jestem głęboko przekonany, że dzieci nie popełnią żadnego wykroczenia, jeśli będą uprawiać sport”.

Te słowa skłoniły jedną z ofiar O'Reilly'ego do zgłoszenia policji nadużycia, którego doświadczyła. Późniejsze śledztwo wykazało, że jej doświadczenie nie było odosobnione.

W swoim oświadczeniu dla sądu kobieta stwierdziła, że przeczytanie artykułu 18 lat temu dało jej motywację

i siłę do dochodzenia sprawiedliwości.

Opisała artykuł jako „głorzyfikujący” O'Reilly'ego, a jego tematem były „wspomniane rzeczy, które robił dla dzieci z Arklow”.

– Każda komórka mojego ciała odczuwała odrazę do tego wywiadu – powiedziała przed sądem.

Zwracając się do O'Reilly'ego w sądzie, stwierdziła: – Powierzono ci zadanie zapewnienia bezpiecznego miejsca dla mnie i innych dzieci. Wykorzystałeś tę władzę dla własnej satysfakcji.

Sąd dowiedział się, że myśl o konieczności wystąpienia jako świadek i złożenia zeznań przed ławą przysięgłych spowodowała u niej fizyczne złe samopoczucie, a jego przyznanie się do winy uznała za „boską interwencję”.

W oddzielnym oświadczeniu o doznanej krzywdzie inna kobieta (obecnie 42-letnia) stwierdziła, że trauma związana z tym, co się wydarzyło, nigdy nie minie.

– Nauczyłam się radzić sobie z tym jako dziecko, ale nigdy nie sądziłam, że będę nosić to w sobie przez całe dorosłe życie – mówiła. – Nikt nie powinien przechodzić tego rodzaju traumy ani nosić w sobie wstydu przez całe życie z powodu działań innej

niui wyroku.

Kontynuowała: – Chcę stwierdzić, że mój wiek nie został uwzględniony, kiedy wiele lat temu zdecydował się położyć na mnie ręce.

Inna ofiara O'Reilly'ego, która była molestowana, gdy miała ok. ośmiu lat, powiedziała przed sądem, że to, co jej zrobił, pozostawiło ją „bardzo zdezorientowaną, przerażoną i zawstydzoną”.

Kobieta powiedziała, że nie powiedziała żadnej dorosłej osobie o tym, co się stało, ponieważ w tak młodym wieku nie potrafiła tego opisać ani zrozumieć. – Wiedziałam, że to, co zrobił mi O'Reilly, było złe. Przez lata nosiłam w sobie ciężar tej tajemnicy – wyznała.

Sąd dowiedział się, że odkrycie w wieku 16 lat, że nie była jedyną ofiarą O'Reilly'ego, wywołało w niej zarówno ulgę, jak i gniew: – Poczułam ulgę, że nie byłam sama, ale też głęboki smutek i gniew, że spotkało to więcej dzieci; że inni dorośli

byli tego świadomi w tamtym czasie i że pozwolono mu nadal zajmować stanowiska lub cieszyć się szacunkiem i wpływami w naszej społeczności.

Kobieta powiedziała, że uznała za „druzgocące” przyznanie O'Reilly'emu nagrody „People of the Millennium” za jego pracę z dziećmi w Arklow.

– To doświadczenie zmieniło bieg mojego życia. Pozbawiło mnie poczucia bezpieczeństwa, zaufania i radości, na które zasługuje każde dziecko – dodała.

Komentując wymiar kary, jaki otrzymał O'Reilly, jedna z ofiar stwierdziła: – To słodko-gorzkie uczucie. Czuję się przygnębiona, ponieważ sprawa była powszechnie znana w społeczności. Byłyśmy tylko małymi dziewczynkami, a ludzie postanowili przymknąć na to oko. Nie czuję powodu do świętowania, ale w końcu doczekaliśmy się sprawiedliwości. **AD**

REKLAMA

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

REKLAMA



Nowy serwis ogłoszeń drobnych w Irlandii
ogloszenia.ng24.ie
 Ogłoszenia bezpłatne, zwykłe i wyróżnione

Wizyta Rafała Perla z MSZ w Cork

POZNAJ STRATEGICZNE PLANY WSPÓŁPRACY RZĄDU POLSKIEGO Z POLONIĄ NA LATA 2025–2030



środków, problemów z rozliczeniami oraz braku transparentności po stronie fundacji działających w Polsce.

Wspomniano sytuacje, w których organizacje przez miesiące czekają na wypłatę przyznanych środków, zmuszone są do opłacania czynszów z własnych kieszeni lub wstrzymywania działań, są – jak podkreślano – niestety częste.

– To jest coś, z czego doskonale zdajemy sobie sprawę – powiedział Perl. – Próbuje dyscyplinować operatorów, wiemy, że system nie działa idealnie.

Potrzeba obecności i solidarności

Silnym akcentem spotkania był apel organizacji polonijnych o większą obecność i zaangażowanie instytucji

państwowych w codzienne funkcjonowanie środowisk za granicą. Chodzi nie tylko o wsparcie finansowe, ale również o realną obecność przedstawicieli ambasad, konsulatów i MSZ – podczas wydarzeń, w dialogu z lokalnymi władzami, w reagowaniu na trudne sytuacje.

Na zakończenie, zarówno przedstawiciel MSZ, jak i obecni liderzy organizacji polonijnych zgodnie podkreślali, że to dobry czas na partnerskie relacje Polonii w Cork, które będą oparte na wzajemnym wsparciu, zaufaniu i szacunku.

Po więcej informacji na temat strategii zapraszamy na stronę: <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/rzadowa-strategia-wspolpracy-z-polonia-i-polakami-za-granica-na-lata-2025-2030>.

Aneta Kubicka
Radio Cenzura

W piątek, 21 czerwca, na zaproszenie dr Bożeny Cierlik z University College Cork odbyło się spotkanie z Rafałem Perlem – Zastępcą Dyrektora Departamentu Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą w MSZ. Wydarzenie, zorganizowane w przestrzeni akademickiej, było okazją do szczerzej rozmowy o bieżących wyzwaniach i przyszłości współpracy państwa polskiego z Polonią.

Spotkanie przypadło na czas ogłoszenia nowej Strategii Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą na lata 2025–2030, która wyznacza osiem obszarów działań, m.in.: nauczanie języka polskiego, politykę powrotów, edukację obywatelską, wspieranie kultury i pomoc osobom w trudnej sytuacji.

Strategia 2025–2030: odpowiedź na zmieniającą się Polonię

Nowa strategia, przyjęta 1 kwietnia 2025 r. zastępuje poprzedni dokument, dostosowując działania do współczesnych realiów. Jak zaznaczył Rafał Perl, celem jej jest „odpowiedź na dynamicznie zmieniające się potrzeby Polaków za granicą”.

Jednym z głównych priorytetów jest zachęcanie do powrotów do Polski. Władze podkreślają niedobory na rynku pracy i chęć wykorzystania potencjału Polonii. W tym celu uruchamiane są narzędzia ułatwiające powrót – od uproszczonych procedur administracyjnych po wsparcie informacyjne i promowanie pracy zdalnej. Polska może czerpać z inspiracji zagranicznych, m.in. z Irlandii, gdzie funkcjonują programy pomagające powracającym w zakładaniu firm i uzyskiwaniu wsparcia biznesowego.

Partnerskie podejście i nowe programy

Nowa strategia kładzie nacisk na partnerską współpracę z Polonią – nie tylko z poziomu instytucji, ale także poprzez lokalne działania, samorządność i aktywność społeczną. Zachęca się Polaków za granicą do udziału w życiu publicznym – m.in. przez kandydowanie w wyborach lokalnych, działalność w mediach i organizacjach obywatelskich.

W tym celu powstały dwa nowe programy:

- Program stażowy – umożliwi młodym Polakom z zagranicy odbycie 3-miesięcznych staży w firmach w Polsce.

- Szkoła liderów – przygotowuje działaczy polonijnych i dziennikarzy do skutecznego zarządzania projektami, pisania wniosków i budowania trwałych struktur.

Pomoc dla tych, którym się nie powiodło

Strategia uwzględni także kwestie dotychczas marginalizowane – takie jak bezdomność, uzależnienia czy kryzysy psychiczne wśród Polonii. Problem ten dotyczy m.in. Irlandii, Wielkiej Brytanii czy Niemiec. Do tej pory państwo nie miało narzędzi do skutecznego działania w tym zakresie.

Nowe założenia przewidują współpracę z organizacjami pomocowymi i streetworkerami w czterech krajach priorytetowych – w tym w Irlandii. Celem jest stworzenie systemu wsparcia „na miejscu”, a nie tylko oferowanie powrotu do Polski.

Edukacja i nowoczesne podejście do języka

Nauka języka polskiego pozostaje fundamentem polityki polonijnej. Jednak – jak zaznaczył Rafał Perl – czas na zmianę podejścia. Współczesne dzieci polonijne często dorastają w środowisku wielojęzycznym, nie mówią po polsku w domu, a ich edukacja wymaga nowoczesnych, dostosowanych metod.

Strategia przewiduje:

- rozwój kursów online,
- szkolenia dla nauczycieli,
- promowanie studiów w Polsce,
- elastyczne podejście do poziomu językowego uczniów.

To także odpowiedź na potrzeby dorosłych, którzy po latach chcą wrócić do języka swoich przodków.

Finansowanie i systemowe przeszkody

Temat finansowania działalności polonijnej był jednym z najżywiej komentowanych. Obecnie środki przekazywane są przez operatorów krajowych – takich jak np. Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”. System ten, choć formalnie niezbędny, jest często źródłem opóźnień, problemów z rozliczeniami i poczucia bezradności wśród organizacji.

Uczestnicy spotkania zwracali uwagę na przykłady opóźnień w przekazywaniu



FOTO: ANETA KUBICKA

REKLAMA

Tadeusz Dołęga-Mostowicz

Prokurator Alicja Horn

Lektura na weekend

Konkurs foto Polska w Obiektywie Polonijnego Dziecka

Stowarzyszenie Forum Polskich Szkół w Holandii zaprasza do udziału w XII edycji wakacyjnego międzynarodowego konkursu fotograficznego „Polska w Obiektywie Polonijnego Dziecka”.

Konkurs skierowany jest do dzieci i młodzieży w wieku 5-18 lat z całego świata, na stałe mieszkających poza granicami Polski. Do konkursu można zgłosić jedno zdjęcie wykonane samodzielnie podczas pobytu w Polsce. Zdjęcia z wakacji w Polsce można wysłać na konkurs do 10 września 2025.

Weź udział w XII Wakacyjnym Konkursie Fotograficznym!

Twoje zadanie:

Zrób, samodzielnie zdjęcie podczas wakacyjnego pobytu w Polsce, które pokazuje, co Cię zachwyca lub wydaje się wyjątkowo piękne, warte pokazania całemu światu i wyślij na nasz konkurs.

Termin nadsyłania zdjęć: do 10 września 2025 roku

Masz pytania? Napisz na: konkursfotograficznyfpsn@gmail.com

Dlaczego warto wziąć udział w naszym konkursie?

- 10 najciekawszych zdjęć wybierze międzynarodowe jury.

- Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe.
- Zdjęcia laureatów zostaną opublikowane na widokówkach oraz w kalendarzu na 2026 rok.
- Najlepsze fotografie będą prezentowane na wystawach.
- Wszystkie przyjęte zdjęcia zostaną opublikowane w albumie na Facebooku konkursu.

Najważniejsze daty:

- 10 września 2025 – termin nadsyłania zdjęć
- 8 listopada 2025 – gala online z ogłoszeniem wyników
- 23 listopada 2025 – wystawa zdjęć konkursowych 2025 w Galerii Gemini w Eindhoven

Regulamin konkursu

<https://www.fpsn.nl/pl/wakacyjny-konkurs-fotograficzny>

Wysyłka zdjęcia przez formularz online.

Międzynarodowe jury wybierze 10 najciekawszych zdjęć. Na ich autorów czekają cenne nagrody rzeczowe, kalendarze ze zdjęciami laureatów, kartki, książki.

Więcej informacji o konkursie można znaleźć na stronie organizatora

www.fpsn.nl

facebook.com/KonkursfotoFPSN

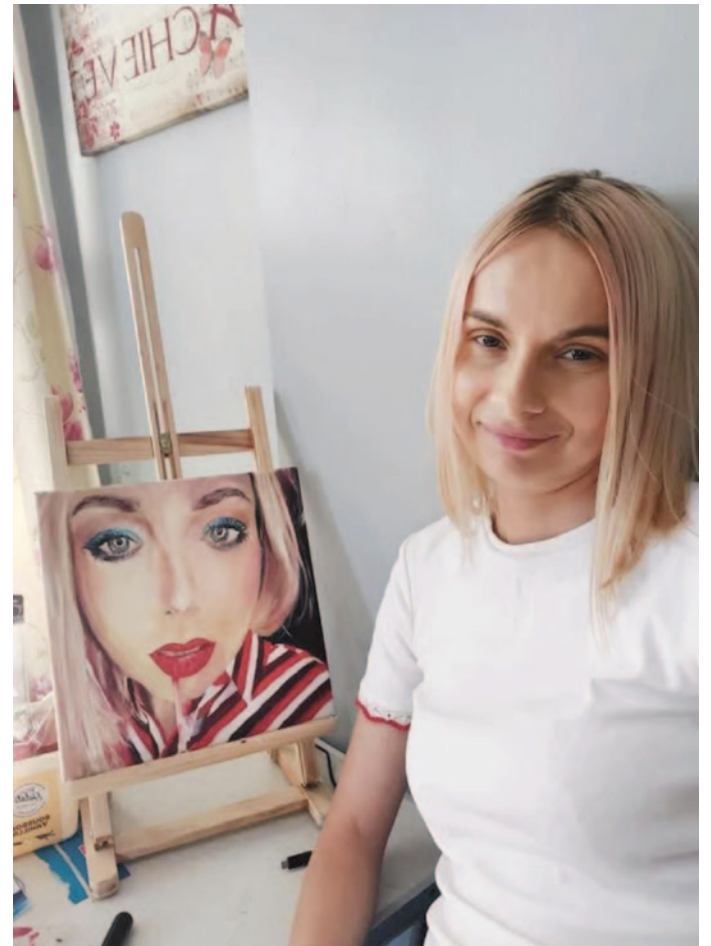
Joanna Szubstarska

Uwielbiam

Rozmowa z Anną Grzybowską, malarką, niezależną artystką

Jak rozwijał się Pani talent malarski?

Urodziłam się w Polsce, w mieście Chełm, od 2006 r. mieszkam w Irlandii. Moja przygoda z farbami przyszła dość niespodziewanie i na początku nic nie wskazywało na to, że będzie trwać tak długo – a to już ósmy rok. Zaczęło się od malowania aniołków, które wyrabiałam z masy solnej. Wkrótce moje formy aniołów nieco się przekształciły i wtedy zakupiłam pierwsze podobrazia. Natomiast mocniejszy impuls nastąpił w momencie zainteresowania ich kupnem. Dziś moje płótna są zarówno w USA, Kanadzie, RPA, jak i w krajach europejskich, takich jak: Wielka Brytania, Bułgaria, Holandia, Grecja i Polska. Początkowo przeważnie malowałam twarze kobiet, stosując „proste” kreski. Kiedy już się

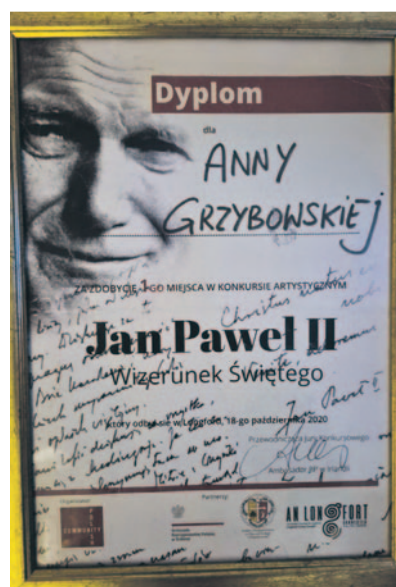


W pewnym momencie pojawiły się portrety. Sportretowanie osoby to duże wyzwanie. Twarz powinna być przedstawiona realistycznie, z zachowaniem proporcji.

Tak, portret wymaga dużego nakładu pracy i pochłania sporo czasu, jest to proces bardzo powolny. Graficzne przedstawienie wyglądu człowieka zawsze traktuję jako wyzwanie. Mój mąż kiedyś zadał mi pytanie, czy nie mogłabym zająć się malowaniem prostszych rzeczy (śmiech). Ale ja osobiście lubię wykonywać portrety. Portret nie musi być realistyczny, może być idealizowany, historyzowany czy też karykaturalny, wedle życzenia. W 2020 r. zajęłam pierwsze miejsce w konkursie na namalowanie wizerunku papieża Jana Pawła II. Konkurs zorganizowany został przez Polish Community, pod patronatem Ambasady Polskiej RP w Dublinie. Do tej pory udało mi się uwiecznić na płótnie Marilyn Monroe oraz wokalistę irlandzkiego zespołu The Pogues – Shane’a MacGowena.

Jaki nurt malarstwa prezentują Pani prace? Czy są tematy ulubione, chętnie podejmowane przez Panią?

Przyznaję, iż czekałam na to pytanie. Kiedyś nie umiałabym na nie odpowiedzieć, ale teraz już mogę śmiało stwierdzić, iż z przekonaniem, iż tworzę w nurcie realizmu, a czasem również realizmu baśniowego, gdzie-niegdzie też można dostrzec odrobinę fantasy. Jedno nie ulega wątpliwości – uwielbiam malować kobiety! Uwielbiam je stylizować, ubierać, robić im makijaż, pokazywać mocne strony, opowiadać ich historię. Przedstawiam kobiety silne, ale i emocjonalne, uwielbiam



wgłębiałam w odkrywanie technik malarских, pojawiły się pierwsze zamówienia, które „zmusiły” mnie do nauki malunku, np. statku, wody, nieba, zwierząt, przyrody, portretów. Zaznaczam, iż wykonywałam je po raz pierwszy w życiu. Moje zainteresowanie twórcze wzbudził rosyjski malarz Vladimir Volegov, nawet zdarzyło mi się przeprowadzić z nim krótką rozmowę. Kiedy moja pasja rozwijała się, a malowanie nabrało większego tempa, stworzyłam swój profil pod nazwą „art of dreams by Anna Grzybowska”. Po prostu odniosłam wrażenie, że jestem ludziom potrzebna, a oni dla mnie są ważni, bo to działa w obie strony.

REKLAMA

Forum Polskich Szkół w Holandii zaprasza polonijne dzieci i młodzież w wieku od 5 do 18 lat do udziału w XII edycji międzynarodowego konkursu

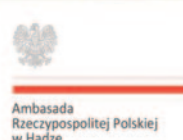


Termin zgłoszeń 10 września 2025

Projekt dofinansowany przez Ambasadę RP w Hadze z funduszy polonijnych Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.

PATRONATY

PARTNERZY KONKURSU 2025



Moja historia

malować kobiety!



a dopełnieniem jest cudo-owny odbiór moich prac, szczególności przez panie. Maluję również panów, mam za sobą kilka zamówień. Nie mogę też pominąć faktu, że namalowałam wizerunki Pana Jezusa, który zajmuje w moim malarstwie szczególne miejsce. Zawsze mi towarzyszy. W mojej twórczości również pojawiają się zwierzęta i wcale mnie to nie dziwi, gdyż mają ważne miejsce w naszym życiu. To takie anioły, tylko bez skrzydeł, prawda? Sama mam dwa koty.

Obrazy namalowane są techniką olejną. Cechuje je dużą trwałość, a jednocześnie taka technika umożliwia wielokrotne retuszowanie. Czy pozostanie Pani przy olejach?

Większość obrazów, jakie tworzę, to rzeczy-

pokazywać ich delikatność oraz subtelność. Ta tematyka szczególnie porusza moje serce,

wiecie obrazy malowane farbą olejną. Należy jednak pamiętać, że olej nie lubi pośpiechu,



a zabezpiecza się go lakierem w fazie końcowej. Owszem, na lakier można kłaść kolejne warstwy farby, z czego słynął chociażby Leonardo da Vinci. Jednakże nie wolno się śpieszyć, olej długo się utwardza. Akryl jest zdecydowanie prostszy, jednak nie mogę oprzeć się olejom.

Co, zdaniem Pani, jest wyróżnikiem Pani prac malarskich? Do czego Pani dąży jako twórca?

Do czego dążę? To bardzo proste – dążę do czerpania radości z tego, co robię. A także chcę inspirować i dawać nadzieję moim odbiorcom. I jeszcze jedno jest dla mnie istotne. Kiedyś usłyszałam takie słowa: „Po czym można poznać dobrego artystę malarza? Kiedy wie, w którym momencie zakończy pracę nad danym obrazem”. Dlatego szczególną uwagę zwracam na dopracowanie techniczne. Jest to bardzo ważne, świadczy również o uczciwości wobec moich odbiorców. Inwestuję w dobrej jakości farby i wszelkie materiały niezbędne w mojej pracy.

Z jakim odbiorem swoich prac Pani się spotyka?

Korzystam z portali społecznościowych i to w zupełności mi wystarcza. Mam otwarty kontakt z ludźmi, nie spotkałam się jeszcze z hejtem, więc chyba nie jest źle (śmiech). Otaczam się fantastycznymi osobami. Ostatnio miłą niespodzianką była wiadomość od pewnej poetki, pani Ewy Majkrzak, która zechciała wykorzystać w swoim tomiku poetyckim zdjęcia czterech moich obrazów. Ogromnie się cieszę, że mogę uczestniczyć w tak pięknej sprawie. Niedawno również właściciel sklepu ze starociami zamówił u mnie obraz przedstawiający średniowieczny zabytek architektoniczny St. Laurence's Gate w Droghedzie. Co ciekawe, prosił, abym zastosowała styl malarstwa i scenię z przełomu XVII i XVIII wieku. Myślę, że jest to interesujące wyzwanie, przeniesienie ducha tamtej epoki na płótno – taki projekt będę realizowała po raz pierw-

szy, a przy okazji zapoznam się z historią tego miejsca. Poza tym otrzymałam zaproszenie do wystawiania swoich obrazów w tym sklepie vintage. Projektowałam również okładki do dwóch książek pani Moniki Kristine, polskiej pisarki mieszkającej w Wielkiej Brytanii. Ważne dla mnie jest również pomaganie osobom zmagającym się z chorobami, staram się wspierać takie osoby.

Czy wracają wspomnienia z Polski? Czy myślała Pani, aby w swoich pracach pokazać to, czego Pani brakuje w Irlandii, a czego doświadczała Pani w kraju rodzinnym?

Jak najbardziej wracają wspomnienia z Polski, nieraz przypominam sobie siebie w różnych sytuacjach. I potem przelewam te zapamiętane z dzieciństwa momenty na płótno. Tak też powstała „Mała dziewczynka” przedstawiająca siedzącą na drzewie i jedzącą jabłko, albo dziewczynka siedząca na strychu, bawiąca się z kaczką. Podejmując taką tematykę, używam barw ciepłych, stosuję dużo kolorów, światła – tego, czego mi brakuje tutaj, w Irlandii, gdzie panuje trudna do zniesienia pogoda, często przytłacza ciemność, chłód, deszcz. Właściwie nie mam ochoty, aby taki klimat przenosić na płótno. Bardzo chciałabym zająć się motywami słowiańskimi, ale w jaki sposób, jeszcze tego nie wiem. Zostawiam to na przyszłość. Sądję, że zmierzę się również z pokazywaniem polskiej przyrody. Był czas, kiedy byłam zafascynowana dziełami Jana Matejki. Miałam możliwość obejrzenia ich z bliska. Inspiracja tkwi we mnie nadal, wierzę, że kiedyś namaluję obraz dużego formatu, ale czy będzie to scena batalistyczna? To się okaże.

Życzę powodzenia w pracy i dziękuję za rozmowę.

Joanna Szubstarska

Chcesz podzielić się własną historią życia na emigracji, napisz do mnie maila na adres: redakcja@ng24.ie, w temacie maila: „Moja historia”.



Podpowiadamy, doradzamy

Choroba na emeryturze

cz. 2

Jeśli cierpisz na długotrwałą chorobę lub niepełnosprawność i nie możesz kontynuować pracy, możesz skorzystać z kilku opcji, które pomogą ci w codziennym życiu.

Możesz ubiegać się o emeryturę pracowniczą lub indywidualną (Personal Pension Scheme), jeśli taką posiadasz. Jeśli nadal nie jesteś w stanie pracować przez rok lub dłużej, możesz kwalifikować się do renty inwalidzkiej (Invalidity Pension).

Jeśli nie kwalifikujesz się do zasiłku chorobowego (Illness Benefit) lub renty inwalidzkiej, możesz ubiegać się o uzależniony od dochodów zasiłek dla osób niepełnosprawnych (Disability Allowance).

Jeśli jednak kwalifikujesz się do renty inwalidzkiej lub zasiłku dla osób niepełnosprawnych, możesz również kwalifikować się do bezpłatnych przejazdów i pakietu świadczeń dla gospodarstw domowych (Household Benefits Package).

A jeśli masz problemy z płaceniem czynszu, możesz otrzymać dodatek do czynszu (Rent Supplement) lub dodatek mieszkaniowy (Housing Assistance Payment).

Program Supplementary Welfare Allowance może również zapewnić ci pomoc w pokryciu różnych kosztów, takich jak ogrzewanie, wydatki na niespodziewane i pilne potrzeby.

Opieka w domu

Jeśli potrzebujesz opieki, Health Service Executive (HSE) może ci ją zapewnić lub

pomóc ci za nią zapłacić.

Twój opiekun może również otrzymać płatność z Departamentu Ochrony Socjalnej.

Pomoc w opiece domowej

Jeśli potrzebujesz wsparcia, aby nadal mieszkać w swoim domu, możesz uzyskać pomoc z sekcji Community Care Services w HSE.

Możesz również uzyskać dodatkową pomoc w ramach Home Support Service, aby pomóc ci kontynuować życie we własnym domu. (Usługa ta nosiła wcześniej nazwę „Home Care Package Scheme”).

Pielęgniarki zdrowia publicznego (Public health nurses) mogą zapewnić ci opiekę pielęgniarską.

Jeśli płacisz za opiekę nad członkiem rodziny (bezpośrednio przez opiekuna lub za pośrednictwem agencji), możesz kwalifikować się do ulgi podatkowej z tytułu kosztów zatrudnienia opiekuna.

Carer's Allowance

Jeśli twój opiekun zapewnia opiekę w pełnym wymiarze godzin, ponieważ jesteś niezdolny do pracy, może on otrzymać Carers Allowance. Jeśli otrzyma zasiłek opiekuńczy, może również kwalifikować się do bezpłatnych przejazdów i pakietu świadczeń dla gospodarstw domowych.

Half-rate Carer's Allowance

Jeśli twój opiekun otrzymuje pewne świadczenia socjalne podczas sprawowania



FOTO: FREEPIK

opieki nad tobą w pełnym wymiarze godzin, może on zachować swoje główne świadczenie socjalne i otrzymać zasiłek dla opiekuna w wysokości połowy stawki.

Zasiłek opiekuńczy

Jeśli twój opiekun zrezygnował z pracy, aby się tobą opiekować, ponieważ jesteś niezdolny do pracy i potrzebujesz opieki w pełnym wymiarze godzin, może być w stanie otrzymać zasiłek opiekuńczy (Carer's Benefit).

Może być w stanie uzyskać urlop opiekuńczy z pracy.

Carer's Support Grant

Carer's Support Grant to roczny dodatek dla opiekunów wypłacany w czerwcu każdego roku. Otrzymujesz go automatycznie, jeśli otrzymujesz Carer's Allowance, Carer's Benefit lub Do-miliary Care Allowance, lub możesz złożyć wniosek o te wypłatę do Departamentu Ochrony Socjalnej.

Dotacja ta była wcześniej nazywana dotacją na opiekę zastępczą (Respite Care Grant).

Opr. NG na podst. Citizens Information

Przekuć cierpienie w siłę

Książka Macieja Jaworskiego Mistrza Świata w Powerliftingu

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



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

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

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

Czy jesteś gotowy, by odkryć historię człowieka, który zdołał przekuć swoje cierpienie w siłę?

„Moja historia to nie fikcja. To życie.

Zapraszam Was do zakupu mojej autobiografii – poruszającej opowieści o drodze od maltretowanego, zagubionego dziecka, przez młodzieńcze lata pełne błędów,

bólu i upadków, aż po dojrzałą walkę z demonami przeszłości.

To nie jest książka o sukcesie. To książka o walce. O tym, jak z cierpienia można zbudować siłę, a z beznadziei – nadzieję.

O przemianie z człowieka pełnego gniewu w osobę, która żyje dziś z empatią, pasją i misją pomagania innym.

Jeśli szukasz autentyczności, emocji i inspiracji – ta książka jest dla Ciebie.

Zamów już teraz i poznaj moją prawdziwą historię przemiany”.

Książkę w cenie €20, również w formie ebooka, można zamawiać bezpośrednio u Autora przez stronę: facebook.com/FATOUT.M.Jaworski. **NG, materiały prasowe**

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

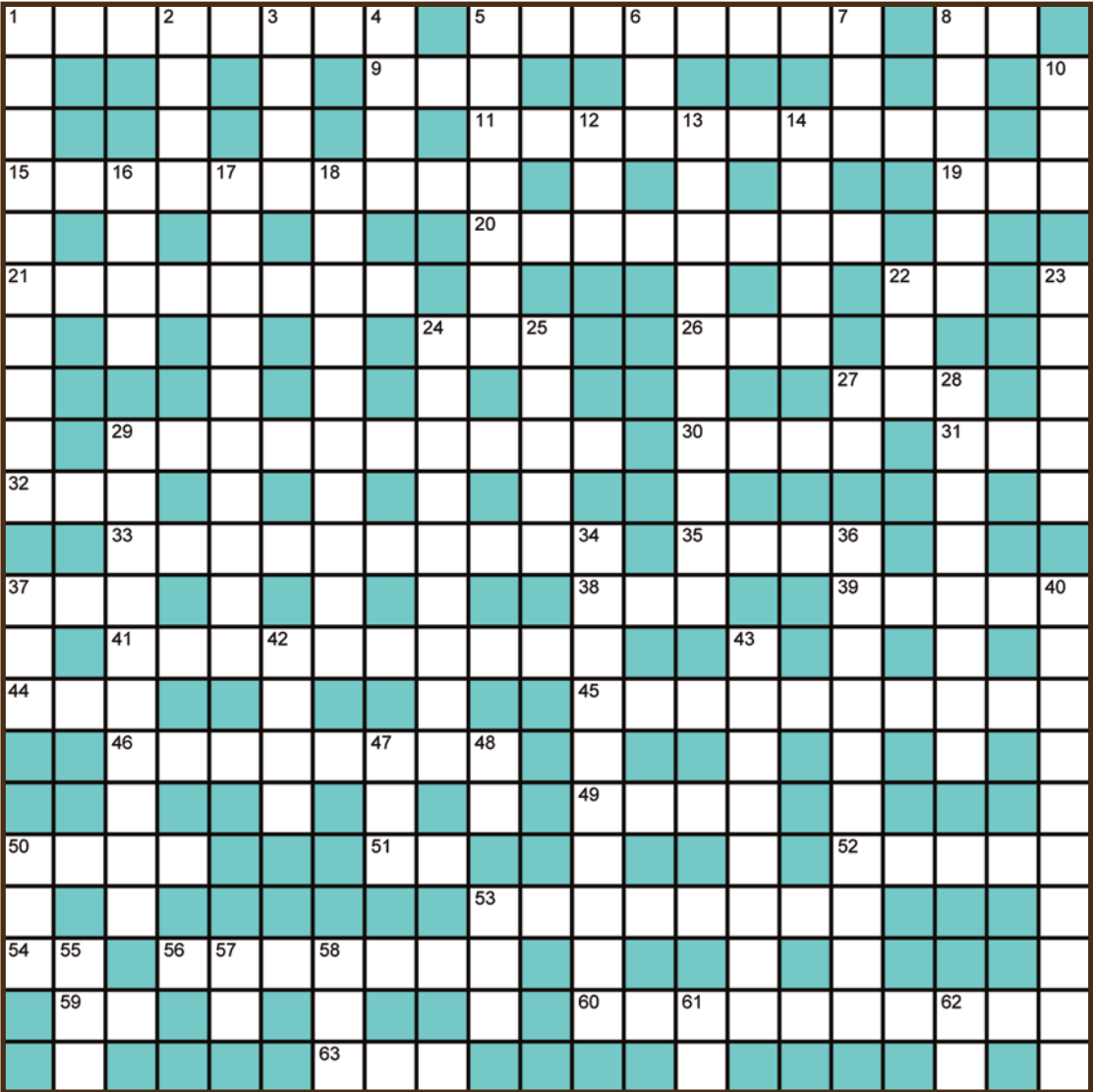
KRZYŻÓWKA

Poziomo

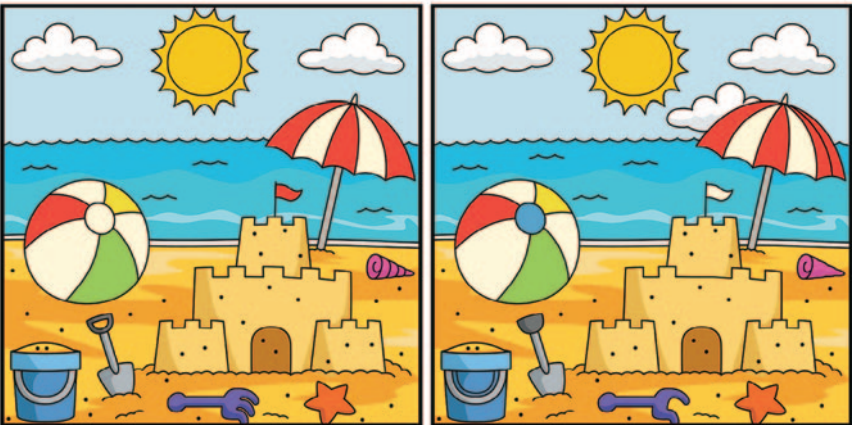
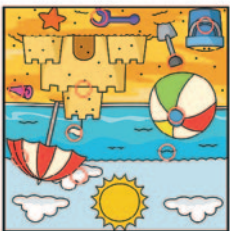
- 1 żydowskie święto świeczek
5 ozdoba w formie wieńca
8 jedn. strumienia magnetycznego
9 1. kogut; 2. bankiwa
11 zbieg
15 kupiec, sprzedawca
19 mit. władca wiatrów i burz
20 boh. tragedii „Orestea” Ajschylosa
21 kierunek w psychoanalizie
22 bohater „Emigrantów” S. Mrożka
24 dźwięk G podwyższony o pół tonu
26 owad z rodziny żądłówek
27 diabeł w wierzeniach Persów
29 technika rysunku
30 nałogowy pijak
31 miasto w Nigerii
32 przesmyk Półwyspu Malajskiego
33 książkę czeski
35 wcześniej wspomniany
37 dynastia wietnamska
38 gatunek wierzby
39 jednowartościowe gr. organiczne
41 oddzielanie mięsa od kości
44 Robert (1890-1945), jeden z przywódców Niemiec hitler.
45 Jan (1907-1958), działacz demo-kratyczny
46 zatoka M. Jońskiego
49 dokuczliwy chłód
50 dolna część kadłuba
51 bibl. król Baszanu
52 naczynie z klepek, rodzaj wiadra
53 daw. roczne wynagrodzenie
54 gigabajt
56 wygaśły wulkan w Andach
59 asyryjski bóg słodkiej wody
60 Joanna (ur. 1943), kompozytorka
63 zaprzęg konny

Pionowo

- 1 roślina zielna z rodziny krzyżowych
2 wyspa koralowa w Polinezji
3 rzeka w Japonii
4 port w Izraelu
5 rdzenna ludność Gruzji
6 William (1550-1610), wynalazca ang.
7 indonezyjska wyspa
8 drapieżna ryba morska
10 układ kart w pokerze
12 najwyższy szczyt Krety
13 wrogi stosunek do cudzoziemców
14 pierwszy oficjalny historiograf
16 język birmański
17 pierwotniaki pasożytnicze
18 pokrewieństwo
22 dział. ruchu oporu (A. Szymański)
23 gatunek klonu
24 Hermann (1809-1877), niem. matematyk, fizyk
25 pajda chleba
27 disc jockey
28 sztywne włosy nosowe
29 zgrywanie się
34 pisarz bez talentu
36 niedorozwój umysłowy
37 zero, nic
40 regeneracja narządu
42 lina przy rei
43 wekslarz
47 Sei (1905-1970), pisarz japoński
48 jedn. natężenia pola magnetycz.
50 Szymon Bogumił (1733-1807), polski architekt
53 jednostka monetarna Japonii
55 bej
57 rzeka w Rosji
58 hiszp. dziennik monarchistyczny
61 biblijny syn Chama
62 numer ident. komputera w sieci



Find 10 differences



SUDOKU

łatwe ▼

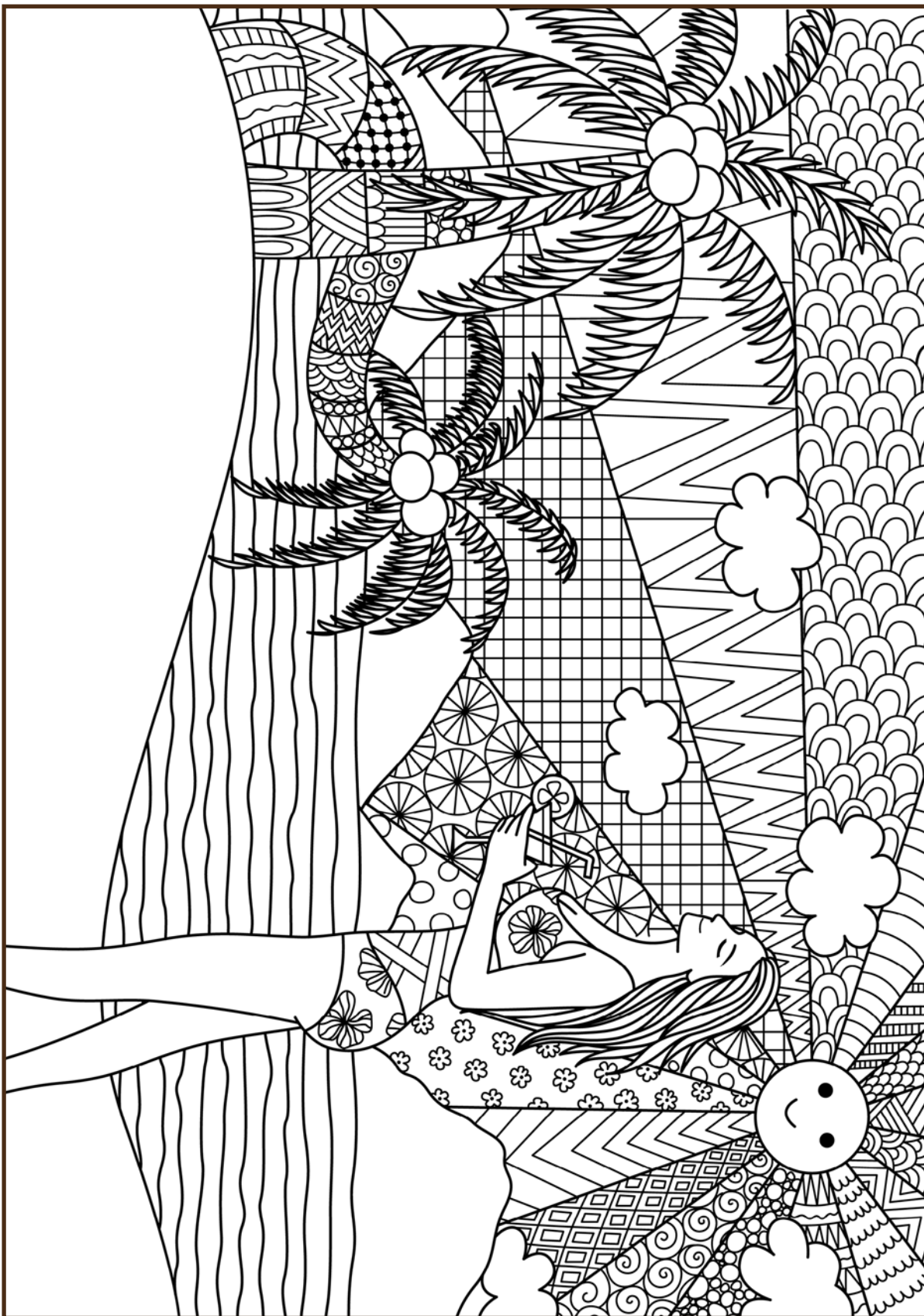
8				4	5	3		7
						2		
	2							6
2		8		5		9		
	6				2		8	1
5	1				9			3
			8					9
	8	7		6	1	4	3	
			9		4	1		

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 11.07 do 17.07.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Wystarczy jedna decyzja, by ruszyć z miejsca. Odwaga działa na Twoją korzyść. Nie wahaj się, daj się ponieść impulsowi.



BYK

To dobry czas na relaks i czułość wobec siebie. Kawa w ciszy może zdziałać cuda. Drobnie przyjemności mają wielką moc.



BLIŹNIĘTA

W twojej głowie aż iskrzy od pomysłów. Będziesz brylować w rozmowach. Nie bój się powiedzieć tego, co myślisz.



RAK

Domowe sprawy nabiorą znaczenia. Ciepło serca przyciąga ludzi, ale pamiętaj o sobie! Uśmiech zdziała więcej niż słowa.



LEW

Światło reflektorów samo cię znajdzie. To dobry tydzień na sukces i brawa. Wkrótce się o tym przekonasz i pokażesz, na co cię stać!



PANNA

Masz dobre oko! Nie umknie Ci żaden szczegół. Twoja analiza okaże się bezcenna. Działaj precyzyjnie, ale z luzem.



WAGA

Estetyka Ci sprzyja – zachwycisz nowym lokiem otoczenie. Wnętrze też zasługuje na świeży powiew. Zacznij od małych zmian.



SKORPION

Twoja cisza mówi więcej niż tysiąc słów. Aura tajemniczości działa jak magnes. Ludzie będą Ciebie słuchać uważniej niż zwykle.



STRZELEC

Jak zwykle, masz apetyt na przygodę. Nawet zwykły spacer może stać się wyprawą. Bądź gotów na niespodzianki.



KOZIOROŻEC

Zrób miejsce w kalendarzu na coś spontanicznego. Nie wszystko musi być zaplanowane. Przekonaj się, że czasem chaos niesie radość.



WODNIK

Błyszczysz oryginalnością. Świat potrzebuje Twojej inności. Zrób coś, co Cię wyraża w 100 % a poczujesz się dużo lepiej.



RYBY

Twoja intuicja to kompas. Jeśli coś czujesz – zaufaj temu. W tym tygodniu cisza będzie Twoim sprzymierzeńcem.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

REKLAMA

3886_DU

3835_DU

Free Play Duplo Mornings

Meet other Parents

Ages: 18 mths to 5

Oranmore Library

Every Tuesday 10:30am

Comhairle Contae Thiobraid Árann
Tipperary County Council

Spring into Storytime

Right to Read

I just love this book

Libraries Ireland
Makes Every Library Your Local Library

Storytime in Nenagh Library
The Adventure Continues....
Every Thursday @ 11.15am

www.librariesireland.ie

Right to Read Award 2021

3880_DU

3885_DU

Broomhill Vintage Club hosts **COACHFORD FAMILY FESTIVAL** Thursday 10th to Sunday 13th July 2025

Find us on Facebook

Poc Fada Festival Greg Long Memorial Aghabullogue @ 7pm
thursday 10th
Paddy Mac's at 8.30pm
BINGO Everyone Welcome!

Family TABLE QUIZ friday 11th
Paddy Mac's at 9.00pm

saturday 12th **HIGH NELLIE BIKE RUN** 5.00pm
dog SHOW 6.00pm
FESTIVAL TALENT SHOW 8.00pm
All in the GAA Grounds

FAMILY FunDay sunday 13th
All the family can enjoy from 12 NOON!

FITTEST FAMILY

Vintage Display
Celebrating the 50th Anniversary of the Mk2 Escort, the 40th Anniversary of the Fiat 110-90 and the Ford Focus Tractor - 50th Anniversary of the end of production.

Dance the Evening away with the very brilliant **Effie Neill** Country Music star from 1960s to 1980s
Kicking off from 12 Noon

TRACTOR BUILDING

AMUSEMENTS
Toddlers & Kiddies Bike, Trike & Tractor Run
Sheep Racing
Pets Corner
Baby & Toddler Corner
...AND MUCH, MUCH MORE!!

Comhairle Contae Thiobraid Árann
Tipperary County Council Library Service

Summer Stars in Clonmel Library

Storytime

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

Time: 4pm. Ages 4+

Summer Stars

3863_DU

JULY 2025

Summer Stars
www.summerstars.ie

Duplo Mornings
Play with blocks with your child & meet other parents
Ages: 18 months to 5
Every Tuesday 10:30am

Thursday Evening Book Club
29th @ 5:30pm

CREATE A WATER LILY POND WITH ARTIST KATHY ROOS
4th @ 11am - 12pm
Booking Essential
091 792117

Free Play Lego
Saturday 5th & 19th 10am-11am
Suitable for ages 5+ with parental supervision

Wednesday Morning Book Club
2nd @ 11am

Storytime
Every Friday @ 12pm

Poetry Reading Group
Thursday 12th @ 5:30PM

Summer Stars
Serena Molloy Poetry Work Shop @ 30th 2:30pm 8-12y
Booking Essential

ORANMORE LIBRARY

Libraries Ireland
Makes Every Library Your Local Library

Comhairle Contae Loch Garman
Wexford County Council

LEGO Free Play

Gach Sathairn ó 11rn-5in

at **Enniscorthy Library**

Every Saturday from 11am-5pm

This is a Free Play Event
No Booking Required

3716_DU

Wysokie ciśnienie krwi

W dzisiejszych czasach choroby serca, takie jak choroba wieńcowa i nadciśnienie tętnicze, stały się jednymi z głównych przyczyn śmierci na świecie. Styl życia, dieta, stres i zanieczyszczenie środowiska mają ogromny wpływ na zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Na szczęście istnieje wiele naturalnych metod, które mogą pomóc w zapobieganiu i łagodzeniu tych problemów. Oto kilka przykładów, w jaki sposób chronić serce i zapobiegać chorobie wieńcowej oraz nadciśnieniu naturalnymi metodami.

Naturalne sposoby ochrony serca, które obejmują:

- zdrową dietę;
- aktywność fizyczną;
- zioła i suplementy;
- zarządzanie stresem;
- monitorowanie kluczowych parametrów zdrowotnych.

1. Zdrowa dieta dla serca

Dieta odgrywa kluczową rolę w profilaktyce chorób serca. Oto najważniejsze zasady:

- **Warzywa i owoce:** wybieramy te szczególnie bogate w błonnik, antyoksydanty i witaminy, takie jak witamina C i beta-karoten. Są to: zielone warzywa liściaste, jagody, cytrusy i pomidory.
- **Tłuste ryby:** łosoś, makrela, sardynki – zawierają kwasy omega-3, które obniżają stany zapalne i redukują ryzyko arytmii oraz nadciśnienia.
- **Orzechy i nasiona:** migdały, orzechy włoskie, siemę lniane – dostarczają zdrowych tłuszczów, magnezu i błonnika.
- **Oliwa z oliwek:** Najlepiej extra virgin, bogata w polifenole, które chronią naczynia krwionośne przed uszkodzeniem.
- **Czosnek:** naturalny środek obniżający ciśnienie i poziom cholesterolu.

2. Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na poprawę zdrowia serca.

- **Ćwiczenia aerobowe (cardio):** spacer, bieganie, pływanie, jazda na rowerze – poprawiają krążenie i wzmacniają serce. 30–45 minut dziennie to minimum.
- **Trening siłowy:** pomagają regulować poziom cukru we krwi i poprawia metabolizm.
- **Ćwiczenia relaksacyjne:** joga i tai chi obniżają stres i redukują ciśnienie tętnicze.

3. Zioła i suplementy wspierające zdrowie serca

Ziołolecznictwo oraz suplementy diety mogą pomóc w naturalny sposób obniżyć ciśnienie i chronić serce. Oto najważniejsze z nich:

- **Głóg (Crataegus)** – poprawia krążenie krwi i wzmacnia mięsień sercowy, obniża ciśnienie i działa uspokajająco. (Napar z kwiatów lub owoce głogu w formie ekstraktu);
- **Koenzym Q10** – silny antyoksydant, który chroni serce przed uszkodzeniami, zmniejsza nadciśnienie i poprawia wydolność mięśnia sercowego.
- **Omega-3 (olej rybi lub olej lniany)** – redukuje stany zapalne, obniżają poziom trójglicerydów i stabilizują ciśnienie krwi.
- **Magnez** – pomaga obniżyć ciśnienie i zapobiega skurczom naczyń krwionośnych.
- **Źródła naturalnych witamin:** Zielone warzywa, orzechy, pestki dyni, kakao.
- **Kurkumina (z piperyną)** – ma działanie przeciwzapalne i poprawia funkcje naczyń krwionośnych.

4. Zarządzanie stresem i zdrowie emocjonalne

Przewlekły stres jest jednym z największych wrogów serca. Powoduje wzrost ciśnienia krwi, przyspiesza rytm serca i zwiększa ryzyko zawału. Oto, jak możesz sobie pomóc:

- **Medytacja:** Redukuje poziom kortyzolu i poprawia zdrowie układu sercowo-naczyniowego.
- **Ćwiczenia oddechowe:** Głębokie oddychanie obniża ciśnienie i pomaga się wyciszyć.
- **Muzyka relaksacyjna:** Badania pokazują, że słuchanie muzyki klasycznej może obniżyć ciśnienie krwi.
- **Wsparcie społeczne:** Spędzanie czasu z bliskimi i dzielenie się swoimi emocjami zmniejsza ryzyko chorób serca.

5. Monitorowanie kluczowych parametrów zdrowotnych

Parametry, na które warto zwrócić uwagę:

- **Ciepłota krwi:** Optymalne to 120/80 mmHg – z wiekiem może się trochę różnić
 - **Poziom cholesterolu:** LDL („zły” cholesterol) powinien być niski, a HDL („dobry” cholesterol) wysoki.
 - **Poziom trójglicerydów:** Wysoki poziom jest związany z większym ryzykiem chorób serca.
 - **Poziom glukozy we krwi:** Insulinooporność i cukrzyca zwiększają ryzyko chorób serca.
- Zapobieganie chorobie wieńcowej i nadciśnieniu to przede wszystkim kwestia stylu życia. Wprowadzenie zdrowej diety, regularnej aktywności fizycznej, stosowanie ziół oraz umiejętność zarządzania stresem mogą znacząco obniżyć ryzyko chorób serca. Warto działać prewencyjnie, zanim pojawią się poważne problemy.

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.

Nie zderzakuj. Posłuchaj. Jedź bezpiecznie!

Rozpoczął się czas wakacji, czyli statystycznie najniebezpieczniejszy czas na drogach. Wśród głównych przyczyn takich zdarzeń na prostych odcinkach drogi są nadmierna prędkość i jazda na zderzaku. Zarządca autostrady A4 Katowice–Kraków w ramach kampanii „Nie zderzakuj. Posłuchaj. Jedź bezpiecznie” zwraca uwagę na utrzymujące się zjawisko agresji na polskich drogach i przypomina, że bezpieczeństwo zaczyna się od osobistych decyzji kierowcy.



Dane Policji za 2024 rok wskazują, że na polskich drogach w ponad 21,5 tys. wypadków zginęło blisko 1,9 tys. osób, a rannych zostało 24,7 tys. osób. Najczęściej do wypadków dochodzi w miesiącach letnich, w czerwcu i sierpniu, a najgorszym dniem na drogach są piątki.

– Na autostradach ponad 90 proc. wypadków jest z winy kierowców. My zapewniamy bezpieczeństwo ruchu drogowego przez za-

pewnienie właściwej infrastruktury, ale tak naprawdę problem tkwi w głowach i w zachowaniach kierowców – podkreśla Andrzej Kaczmarek, prezes zarządu Stalexport Autostrada Małopolska.

Niezachowanie bezpiecznej odległości między pojazdami na drogach szybkiego ruchu nadal jest jedną z najczęstszych przyczyn zdarzeń i wypadków drogowych.

Z danych Policji za 2024 rok wynika, że jazda na zderzaku i nieprawidłowe wyprzedzanie odpowiadały za blisko 1,7 tys. wypadków na prostych odcinkach dróg. Były też przyczyną co czwartego wypadku na autostradzie. Łącznie niezachowanie bezpiecz-

nej odległości między pojazdami było przyczyną ponad 1,5 tys. kolizji drogowych. Bardzo często kierowcy łamiący przepisy wywierają w ten sposób presję na jadących przepisowo, aby zjechali na sąsiedni pas ruchu.

– Jazda na zderzaku to gra na sekundy, gra z czasem, której chyba jako kierowcy nie rozumiemy. Czujemy się niedotknięci i myślę, że wielu kierowców nie wyobraża sobie, jak krótki jest ewentualny czas reakcji, jak szybko może nastąpić incydent, na który nie będziemy mieli żadnego wpływu – tłumaczy Andrzej Kaczmarek.

GDDKiA wskazuje, że jazda na zderzaku to niezwykle ryzykowna praktyka, która

może się przyczynić do zderzenia pojazdów. W sytuacji awaryjnej, która wymaga natychmiastowego działania, kierowca nie ma żadnych szans na szybką reakcję. Nagłe wyhamowanie pojazdu jadącego z przodu zmusza jadących z tyłu do gwałtownego hamowania, przez co nie rzadko dochodzi do karambolu, często tragicznego w skutkach i blokującego trasę na wiele godzin.

Niezachowanie odpowiedniej odległości ogranicza znacząco pole widzenia, uniemożliwiając zidentyfikowanie przeszkody znajdującej się przed poprzedzającym pojazdem.

Od 1 czerwca 2021 roku obowiązuje nowelizacja prze-

Rozwiązania z nr NG98

Krzyżówka z nr NG98 Poziomo: 1 WU, 2 GOT, 4 CNA, 6 KARITA, 9 NEP, 11 SATJAGRAHA, 16 CD, 18 TWORZYWO, 19 MANNLICHER, 21 AMAKU, 22 APERITIF, 24 KG, 25 DUDKA, 26 KONFLIKT, 27 SARA, 28 UDO, 30 TRATWA, 31 PREZENCJA, 32 RH, 33 ROZPESTLIN, 37 AGAWA, 39 DŻUL, 41 BUGURUSŁAN, 44 EA, 45 AMO, 46 CI, 47 ATOM, 49 UGLICZ, 53 ROKAMBUŁ, 54 ANDROMEDY, 56 BOKS, 58 DRAA, 60 SZLACHCIC, 63 IWASI, 64 HOS, 65 AJ. **Pionowo:** 1 WASUBANDHU, 2 GEJ, 3 TAG, 4 CIA, 5 ANA, 7 TERROR, 8 BIMORF, 10 PC, 12 TALAUD, 13 ALMUKANTAR, 14 RING, 15 HELLENOWIE, 17 DYKTERYKA, 18 TRAKTIERNIA, 20 HELIOPOLIS, 23 EO, 26 KLACZ, 27 SANDAWE, 29 DOROŻKA, 34 ORBONA, 35 POŁĘBIACZ, 36 STRZAŁA, 38 WŁÓCZĘGA, 40 LAROUSSE, 42 ŁOM, 43 NSU, 48 ODDECH, 50 GREKA, 51 IZYDIA, 52 ASB, 55 OPIS, 57 OE, 59 ALZ, 61 LX, 62 CY.

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

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

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

➔ cd. ze str. 14.

pisów Prawo o ruchu drogowym, która uregulowała m.in. kwestię zachowania bezpiecznej odległości między pojazdami na autostradach i drogach ekspresowych.

– Według ekspertów oceniających bezpieczną odległość pomiędzy pojazdami poruszającymi się na trasie wynosi ona połowę prędkości, którą jedziemy, wyrażoną w metrach, czyli dla autostrady przy 140 km na godzinę to 70 m odległości – tłumaczy prezes.

– Dla wielu osób ta odległość percepcyjnie jest zbyt duża i mamy tendencję do jej skracania. To jest błąd, który często jest przedmiotem wymuszenia, ale naprawdę powinniśmy się trzymać tej zasady, bo tu chodzi o nasze bezpieczeństwo.

GDDKiA przypomina, że aby ocenić poprawną odległość od poprzedzającego pojazdu, można wykorzystać dowolny nieruchomy obiekt w otoczeniu drogi – słupki pikietażowy, latarnię czy znak drogowy, przy którym znajduje się poprzedzający nas pojazd. Jeśli minimy wybrany obiekt 2 s później, to taki odstęp będzie zgodny z przepisami. Przy prędkości 80 km/h w ciągu sekundy pokonamy nieco ponad 22 m, przy 100 km/h blisko 28 m, przy 120 km/h nieco ponad 33 m, a przy 140 km/h niemal 40 m. Utrzymanie dwusekundowego odstępu zapewni dystans odpowiednio 44, 56, 66 i 80 m, więc nieco większy, niż wymagają tego przepisy.

– W jeździe na zderzaku jest oczywiście kwestia refleksu, ale też kwestia emocji. Jako kierowcy często emocjonalnie podchodzimy do tego, że ktoś na nas wymusza pierwszeństwo, mruga, trąbi, zajeżdża nam drogę. Trzeba sobie wytłumaczyć, żeby potraktować takie zdarzenie w sposób spokojny, zrównoważony i nie podlegać niepotrzebnej emocji, bo to jest prosta

droga do wypadku – podkreśla Andrzej Kaczmarek.

Badanie przeprowadzone w Wielkiej Brytanii wykazało, że 71 proc. kierowców straciło koncentrację z powodu stresu lub irytacji podczas jazdy. To z kolei zwiększa ryzyko agresywnych zachowań, takich jak przekraczanie dozwolonej prędkości, nagła zmiana pasa ruchu czy jazda na zderzaku.

Kampania „Nie zderzakuj. Posłuchaj. Jedź bezpiecznie” zwraca nie tylko uwagę na zjawisko agresji na polskich drogach, ale jednocześnie przypomina o trzech ważnych zasadach, których warto się trzymać na drodze – utrzymywaniu odstępu 2 s od pojazdu poprzedzającego, dostosowaniu odstępu do warunków atmosferycznych i współpracy z innymi kierowcami, np. poprzez sygnalizowanie zamiarów czy umożliwienie zmiany pasa ruchu.

– Chcemy rozmawiać, pokazywać i tłumaczyć, mając nadzieję, że kiedy taka sytuacja drogowa wystąpi, to kierowcy będą mieli refleksję, czy na pewno muszą emocjonalnie zareagować, bo ktoś ich wyminął, bo ktoś na nich zatrąbił, i czy naprawdę ma sens, aby jechać bardzo blisko pojazdu, narażając się na zachowanie osoby przed nami. (...) Chodzi o uświadamianie, pokazywanie zagrożeń, także przez zabawę, przez dyskusję, aby być może kiedyś kierowca skorygował swoje zachowanie. To jest kwestia pokazywania problemów i zagrożeń z tym związanych – wskazuje prezes.

Elementem kampanii jest serial audycji podcastowych współtworzony z Radiem 357. Dziennikarze zaproszą słuchaczy do tworzenia odcinków i dzielenia się historiami o sytuacjach, które nie tylko psują humor, ale też zagrażają bezpieczeństwu na drogach. Kampania społeczna potrwa do ostatniego dnia wakacji (31 sierpnia).

Newseria

R E K L A M A



tickets Early Bird €30/€32/€35

Saturday, September 20th @ 7pm, Belltable

R E K L A M A

3883_DU

Szukaj w swoim sklepie lub zamów z dostawą!

Zdrowe, tradycyjne pieczywo na zakwasie

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie

R E K L A M A

Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

Magdalena Nowacka – usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

3199_DU

3682-5_DU

Kot w wierzeniach celtyckich

Symbol strachu, mocy i bogactwa

W kulturze celtyckiej, koty przede wszystkim uważane są za symbol szczęścia. Gdy przedstawiane są z uniesionym ogonkiem do góry lub łapką, są przykładem amuletu przynoszącego bogactwo.

Co symbolizuje czarny kot?

Symbolika czarnego kota, raczej nie jest pozytywna. Jednak Celtowie, czarnego kota uważali zawsze za symbol zmiany na lepsze, w odniesieniu do ich samotniczego życia, no i oczywiście odwagi. Druidzi uważali go za zwierzę magiczne i tajemnicze.

W kręgu mitów i legend

W Egipcie czarne koty uważane były za święte, w nordyckich sagach natomiast towarzyszyły one bogini Frei, a od wieków średnich na Starym Kontynencie były one często postrzegane jako towarzysze czarownic. Tak, czy inaczej, te tajemnicze zwierzęta zyskały sobie specjalne miejsce w wierzeniach i obrzędach wielu społeczności, w tym oczywiście celtyckich.

Współczesne wierzenia

Współcześnie koty są postrzegane jako symbole niezależności, inteligencji i oczywiście magii i tajemniczości. Ich zwinność i wyobcowanie, niejednokrotnie stały się inspiracją dla wielu pisarzy i artystów malarzy.

Druidzi celtyccy do swoich różnych obrzędów przywoływali czarne koty, które dzieliły się z nimi swym spokojem dając im dodatkowo natchnienie do lepszej interpretacji snów i różnych wróżb z użyciem ognia i wody.



Koty w psychologii

Kocia obecność w domach jest źródłem pewnego rodzaju

spokoju. Celtowie uważali, że w domach, gdzie mieszka kot panuje pewnego rodzaju równowaga. Zaś Druidzi sądzili, że osoby, do których nie podchodzi kot, nie dają się łatwo oszukać i zmanipulować innym ludziom.

Koty w sztuce

Koty były jednym z bardziej popularnych motywów odzwierciedlanych w sztuce. Celtowie rysując je, wprawiali się w pewnego rodzaju trans, który był motywem do interpretacji ich snów i losowych zdarzeń.

W kulturze celtyckiej, koty często są przedstawiane jako postacie z niezwykłą charyzmą, odnoszącą się do świata zmarłych. Druidzi tę symbolikę wykorzystywali do wywoływania duchów i przeklinania złych ludzi.

Koty i ich sekrety

Według wierzeń celtyckich koty są istotami nieśmiertelnymi, których dusza odradza się w następnym pokoleniu kotów.

Gdy są one dobrze karmione, odwdzięczają się swoim gospodarzom tym, że wyganiają one swoim tajemniczym pomrukiem złe duchy z całego gospodarstwa. Gdy są źle traktowane, potrafią sprowadzić do domu gospodarza złe licho, które staje się często przyczyną śmierci zwierząt gospodarskich i domowników.

Druidzi potrafili wróżyć z kociego zachowania oraz z rodzaju jego pomrukiwania, gdyż od zawsze kot był i nadal jest symbolem wiedzy tajemnej, i tej drugiej strony życia.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: FREEPIK

REKLAMA

THE GRAND SOCIAL
DUBLIN

OS TR

25 LAT

chillout entertainment

28/11/2025

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
BILETOWO

KINO EVENTS HOUSE
CORK

OS TR

25 LAT

chillout entertainment

29/11/2025

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
BILETOWO