

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 100, 18.07.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Nowa sieć, nowe ceny

czytaj str. 3

PolskaÉire
Slavic Festival
2025

czytaj str. 8

Dawstwo bez entuzjazmu

W ciągu zaledwie dziesięciu dni od wejścia w życie nowego prawa, niemal 40 tysięcy mieszkańców Irlandii zdecydowało się zrezygnować z udziału w systemie domniemanej zgody.

czytaj str. 4

Irlandia wygrywa w dietności

Irlandia pozostaje europejskim liderem pod względem liczby rodzin z trojgiem lub większą liczbą dzieci.

czytaj str. 5

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Choroba na emeryturze

Jeśli zachorujesz lub staniesz się niepełnosprawny w starszym wieku, możesz otrzymać od państwa wsparcie również w postaci usług medycznych i ulg.

czytaj str. 10

REKLAMA
CRIMMINS HOWARD
SOLICITORS ŚWIADCZY

USŁUGI PRAWNE
DLA POLSKICH KLIENTÓW

SPECJALIZUJEMY SIĘ W:

- Urazy w pracy*
- Wypadki drogowe*
- 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 3299_DU



Ogłoszenia
drobne

bezpłatne,
zwykłe
i wyróżnione

www.ogloszenia.ng24.ie

Zeskanuj kod
i dodaj
ogłoszenie



3876_DU

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

FG Anderson & Gallagher
SOLICITORS

KANCELARIA PRAWNA

WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

- Profesjonalizm
- 35 lat doświadczenia

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

AGNIESZKA MAZUR 087 900 14 88, aga@andersongallagher.ie KRZYSZTOF SOCHA 087 140 90 90, krzysztof@andersongallagher.ie

WŁODZIMIERZ DEMPNIAK 087 388 03 69, vlad@andersongallagher.ie – MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ROSYJSKU

29 Westmoreland Street, Dublin 2, Tel. 01-677 69 32; WWW.ANDERSONGALLAGHER.IE; WWW.POLSKIADWOKATIRLANDIA.IE

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

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 DEPARTMENTredakcja@ng24.ieeditor@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, Joanna Szubstarska, Ewa Michałowska-Walkiewicz, Emilia Zych

KOREKTA

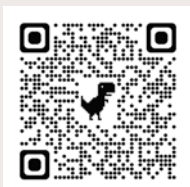
Zespół

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

Artio

Bogini ludzi i niedźwiedzi

Artio to celtycka bogini, która jest związana z kultem niedźwiedzia. Szczególnie była czczona przez starożytny lud celtycki, czyli przez tak zwanych Helwetów.

Podobnie jak inne boginie

Artio, podobnie jak bogini Esus, Cernunos oraz Abnoba, należała do bóstw łączonych z konkretnymi zwierzętami łownymi. Od jej imienia „Art”, po grecku „Arktos”, nazywa się wielkie zwierzę łowne, jakim jest niedźwiedź.

Bogini Artio często utożsamiana z rzymską Dianą i grecką Artemidą. Jej kult mógł być związany z cyklami przyrody i zbiorami – jej święto przypadało na 21 października.

Kult bogini Artio był szeroko praktykowany w okolicach dzisiejszego Berna, tam właśnie a dokładnie w niedalekim Muri, znaleziono w 1832 roku brązową statuettę stanowiącą na pewno „votum” pamiętające czasy rzymskie.

Wspomniana statuettka, pochodząca z ok. II w n.e, była ofiarowana bogini Artio z wyrytą dedykacją brzmiącą „Deae Artioni / Licinia Sabinilla”, czyli „Bogini Artionie od Licinii Sabinilli”, która mogła być rzymską matroną, oddającą kult bogini Artioni.

Statuettka przedstawia na podłużnym cokole postać potężnej niedźwiedzicy, która zasiada na tronie. Zwierzę to wysuwa swój wielki łeb do kobiety, opartej o drzewo. Postać kobieca karmi to zwierzę, podając mu na ogromnej paterze owoce leśne. Scena figuralna na pewno przedstawia celtycką boginię Artio, jako boginię obfitości i opiekunkę niedźwiedzi. Przy okazji, w tym miejscu warto wspomnieć, że niedźwiedź figuruje do dziś w historycznym herbie Berna.

Może Ariatos

Przyjmuje się, że jej męskim odpowiednikiem mógł być czczony również przez Celtów, bóg Ariatos, kochający las i zwierzyne leśną. Według tego boga, jak i też bogini Artio, niedźwiedzie są najpiękniejszymi zwierzętami, których stojąca postura trochę przypomina figurę ludzką.

Słowo niedźwiedź, dla odmiany, ma korzenie prasłowiańskie i oznacza zwierzę żywiące się miodem. Często też Celtowie nazywali niedźwiedzia po prostu „medvedis”. Nazwa ta też często tłumaczona jest jako zwierzę siejące niebezpieczeństwo.

Te zwierzęta

Od zawsze niedźwiedzie symbolizowały ogromne pokłady siły i agresji. Dawni Celtowie pragnąc osiąść jego atrybuty, upodabniali się do niego.

Podczas swoich obrzędów wdziwiali na siebie skórę niedźwiedzia, zaś inny lud na przykład Berserkowie, malowali się tak, aby przypominać to zwierzę. Szał bitewny Wikingów, mieszkających w Szmaragdowej Wyspie, spotęgowany był tym, że na swoich hełmach nosili oni łby niedźwiedzi, a na plecach mieli zarzucone ich skóry.

W Danii

W Danii natomiast znana jest legenda jak to król Björn, był zrodzony ze związku niedźwiedzia i kobiety. Miało to dowodzić jego szlacheznego pochodzenia, a przy okazji i siły.

Wcielenie bogów

Niedźwiedź był też wcieleniem różnych bogów,



a szczególnie największego z nich, czyli Dagdy. Wierzano bowiem, że może być on także ludzką istotą zaklętą jedynie w postaci zwierzęcia.

W wielu legendach celtyckich snują się opowiadania, jakoby ta dzika postać była oswojona przez celtycką kobietę. Ona czuje się bezpieczna przy tym zwierzęciu, a ono czuje się być jej przyjacielem.

Respekt i podziw

Niedźwiedź zajmował

w życiu dawnych Celtów bardzo znaczące miejsce.

Jego wygląd i ogromna postura, zawsze robiły na naszych celtyckich przodkach wielkie wrażenie. Tak naprawdę drżeli oni przed nim, ale też obdarzali go szacunkiem, wierząc w jego potężną moc.

Dawniej na terenach Szmaragdowej Wyspy, panował zwyczaj wyprawiania sowitych uczt w czasie, gdy niedźwiedzie pogrążone były w zimowym śnie. Uczty te miały zapewnić zwierzętom komfortowe położenie podczas snu, a także szczęśliwe wybudzenie w czasie nadchodzącej wiosny.

Niedźwiedź człowiek

Jest to zwierzę spokrewnione w pewien sposób z człowiekiem. O tym, jak bardzo kocha niedźwiedź człowieka świadczy fakt, że nie jest on wielbicielem ludzkiego mięsa, zatem rzadko on atakował człowieka.

Ludzie, czcząc to zwierzę, również rzadko spożywali mięso z niedźwiedzia, delectując się raczej porcją innego mięsowi.

Moc niedźwiedzia

Według Celtów, wyjątkowość niedźwiedzia przejawiała się przede wszystkim w umiejętności odpędzania przed niego złych mocy.

Gdy sądzono, że ktoś jest zniewolony siłą złego, Druidzi Celtyccy wzywali na pomoc boginię Artio lub specjalnymi przynętami wabiono pod dom opętanego niedźwiedzia, któremu dawano w konwiach miód. Obecność tego wielkiego zwierzęcia w okolicy, gdzie mieszkali ludzie, oczyszczała to miejsce z tak zwanego „zaczarowania”.

Za stosowną, oczywiście dość wygórowaną opłatą, tak zwani niedźwiedznicy, sprowadzali te zwierzęta w miejsce, które opanowane było przez czary. Oni wiedzieli, w jaki sposób to zrobić, aby nikomu nie stała się krzywda.

Niedźwiedź jako uzdrowiciel

Niedźwiedź według Celtów odpędzał złe moce, a tym samym nawet wierzono, że uzdrawiał ludzi.

Celtyccy przodkowie wierzyli, że on niebagatelną rolę pełnił w procesie leczenia ludzi.

Przez wiele lat, wśród ludów celtyckich obowiązywał pewien rytuał przeprowadzania niedźwiedzia do łóżka chorego. Kobiety ciężarne zaś uwielbiały wpatrywać się w niedźwiedzia, którego przyprowadzili wspomniani już niedźwiedznicy wierząc, że urodzą zdrowe i piękne dziecko.

Z czasów chrześcijańskich pochodzi pewna legenda, która opowiada, że w dzień Zwiastowania Najświętszej Marii Panny niedźwiedź kąpał się w rzece, oczyszczając ją dla człowieka.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Nowa sieć, nowe ceny

PAŃSTWOWE INWESTYCJE ZA 19 MLD EURO MOGĄ OZNACZAĆ WYŻSZE RACHUNKI ZA PRĄD

Irlandzcy konsumenci i przedsiębiorcy mogą wkrótce odczuć wzrost kosztów energii elektrycznej, jeśli regulator zatwierdzi ambitne plany modernizacji krajowej sieci przesyłowej i dystrybucyjnej.

Państwowe spółki EirGrid i ESB Networks zaproponowały plan inwestycyjny o wartości aż 19 miliardów euro, który ma zostać zrealizowany w ciągu najbliższych pięciu lat. Celem jest unowocześnienie infrastruktury, która dostarcza energię elektryczną do ponad dwóch milionów odbiorców w całym kraju.

Komisja ds. Regulacji Usług Komunalnych (CRU), która nadzoruje sektor energetyczny, zaproponowała zatwierdzenie wydatków w wysokości 14,1 miliarda euro do 2030 roku, z możliwością zwiększenia tej kwoty do 19 miliardów euro, jeśli firmy będą realizować swoje cele zgodnie z planem.

Według komisarza CRU, Fergala Mulligana, cytowanego przez „Irish Times”, przeciętny rachunek za energię elektryczną może wzrosnąć o 6 do 16 euro rocznie do 2030 roku, ale będzie to zależeć od tego, co ostatecznie zbudują firmy i „w jaki sposób dostawcy zdecydują się odzyskać koszty sieci”. Wzrost ten dotyczy opłat sieciowych, które stanowią około 30 proc. średniego rocznego rachunku wynoszącego obecnie 1733 euro. Koszt samej energii elektrycznej będzie się zmieniał niezależnie, w zależności od warunków rynkowych.

CRU zapewnia, że inwestycje będą oceniane corocznie, a firmy będą mogły przekroczyć budżet tylko w przypadku udokumentowanego postępu. Planowane



inwestycje obejmują m.in. podłączenie 300 tysięcy nowych domów, które rząd planuje wybudować do 2030 roku, rozwój farm wiatrowych i słonecznych wspierających cele klimatyczne państwa, a także budowę 300 km kabli podziemnych i 1000 km linii napowietrznych.

Znaczącą część budżetu – 890 milionów euro – przeznaczono na program zwiększenia odporności sieci na ekstremalne zjawiska pogodowe. Jest to odpowiedź na skutki styczniowej burzy Éowyn, która pozbawiła prądu wiele gospodarstw domowych, a niektóre z nich musiały czekać tygodniami na przywrócenie zasilania. EirGrid, odpowiedzialny za przesył energii z elektrowni, ma otrzymać 2,6 miliarda euro, natomiast ESB Networks, zarządzający dystrybucją do od-

biorców końcowych, otrzyma 11,5 miliarda euro.

Obie firmy planują realizację ponad 360 projektów, w tym 29 dużych inwestycji, które mają również połączyć Irlandię z europejskimi sieciami energetycznymi. Wśród nich znajdują się połączenia z morskimi farmami

wiatrowymi oraz rozbudowa infrastruktury umożliwiającej eksport i import energii z kontynentu.

CRU zgadza się z potrzebą modernizacji, ale podkreśla konieczność odpowiedzialności za wydatki i efektywność działań. Publiczne konsultacje w tej sprawie właśnie się rozpoczęły i mogą mieć wpływ na ostateczny kształt decyzji.

Choć inwestycje są niezbędne dla osiągnięcia celów klimatycznych i zapewnienia niezawodności dostaw, ich koszt może być odczuwalny dla obywateli, zwłaszcza w czasach rosnących kosztów życia. Władze zapewniają jednak, że każde euro zostanie dokładnie rozliczone, a postępy będą monitorowane na bieżąco.

W dłuższej perspektywie modernizacja sieci ma przynieść korzyści nie tylko środowiskowe, ale i gospodarcze – umożliwiając rozwój nowych techno-

logii, zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju oraz stworzenie tysięcy miejsc pracy w sektorze energetyki odnawialnej. To inwestycja w przyszłość, która – choć kosztowna – może okazać się niezbędną dla stabilności energetycznej Irlandii w nadchodzących dekadach. **KZ**

FOTO: FEEPIK

REKLAMA

FAT-OUT

Szereg Dróg Jeden Cel

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



MACIEJ JAWORSKI
Certyfikowany Trener Personalny



+353872405004



maciejjaworski78@gmail.com
<https://www.facebook.com/FATOUT.M.Jaworski>



Co. Cork



REKLAMA

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€

SPEEDPACK
USŁUGI KURIERSKIE

Skontaktuj się z nami

Tel IRL: 01 697 2177

kontakt@speedpack.com.pl

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

www.speedpack.com.pl

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

Dawstwo bez entuzjazmu

W ciągu zaledwie dziesięciu dni od wejścia w życie nowego prawa dotyczącego dawstwa organów, niemal 40 tysięcy mieszkańców Irlandii zdecydowało się zrezygnować z udziału w systemie domniemanej zgody.

Nowe przepisy, obowiązujące od 17 czerwca br., zakładają, że każda osoba dorosła mieszkająca w Irlandii od co najmniej roku, automatycznie wyraża zgodę na oddanie organów po śmierci – chyba że wcze-

śniej zarejestruje swój sprzeciw w krajowym rejestrze opt-out.

Celem Ustawy o tkankach ludzkich z 2024 roku (Human Tissue Act 2024) jest zwiększenie liczby przeszczepów poprzez uproszczenie procedur i wprowadzenie zasady domniemanej zgody. Zmiany objęły również dawstwo za życia – umożliwiając oddanie organu osobie nieznajomej.

Podobne rozwiązania obowiązują już w wielu krajach europejskich, m.in. w Austrii, Belgii, Niemczech, Holandii, Chorwa-

cji, Słowenii czy Polsce. Irlandia dołącza tym samym do grona państw, które uznają, że domyślna zgoda może zwiększyć liczbę dostępnych organów i skrócić czas oczekiwania na przeszczep.

Z systemu wyłączone są osoby poniżej 18. roku życia, obywatele przebywający w Irlandii krócej niż rok oraz osoby, które nie miały zdolności do podjęcia świadomej decyzji przed śmiercią.

Według danych HSE, opublikowanych przez serwis breakingnews.ie, od 17 do 27 czerwca aż 38 687 osób zarejestrowało się w systemie opt-out – średnio 155 osób na godzinę. Rejestracja możliwa była zarówno online, jak i telefonicznie. Tak wysoka liczba zgłoszeń w krótkim czasie może świadczyć o dużej potrzebie wyrażenia sprzeciwu wobec automatycznego włączenia do systemu.

Przedstawicielka HSE podkreśliła, że nawet jeśli dana osoba nie wyraziła sprzeciwu, decyzja o pobraniu organów zawsze konsultowana jest z rodziną zmarłego. Jeśli bliscy nie wyrażą zgody, procedura nie jest kontynuowana. Jednocześnie zaznaczono, że każda osoba może w dowolnym momencie zmienić zdanie i wycofać się z rejestru opt-

out lub ponownie do niego dołączyć. System ma być elastyczny i respektować wolę obywateli.

Choć nie wiadomo, czy tak wysoki poziom rezygnacji utrzyma się w kolejnych tygodniach, początkowy napływ zgłoszeń sugeruje, że wielu obywateli miało silną potrzebę wyrażenia sprzeciwu natychmiast po wejściu przepisów w życie. Eksperci podkreślają, że reakcja społeczna może być efektem braku wcześniejszej kampanii informacyjnej lub niepokoju związanego z automatycznym przypisaniem do systemu. Wprowadzenie tak istotnej zmiany w prawie dotyczącym ciała po śmierci wymaga bowiem nie tylko przepisów, ale i zaufania społecznego.

Nie jest też jasne, czy HSE będzie regularnie publikować dane dotyczące liczby osób rezygnujących z domyślnego dawstwa organów w przyszłości. Na razie nie zapowiedziano żadnych cyklicznych raportów. Wiele zależy od tego, jak społeczeństwo przyjmie nowe przepisy i czy liczba opt-outów będzie nadal rosła. Władze zapewniają, że system ma służyć zwiększeniu liczby przeszczepów, ale nie kosztem wolności wyboru obywateli.

Krystyna Zielińska



FOTO: FREPIK

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



Sprawa o oczy wygrana



Dziewczynka, która przeszła sześć operacji oczu w szpitalu uniwersyteckim w Waterford, otrzymała od HSE odszkodowanie w wysokości 120 tysięcy euro. Sprawa została wniesiona do Sądu Najwyższego przez jej rodziców, którzy twierdzili, że zabiegi nie tylko nie poprawiły stanu zdrowia dziecka, ale wręcz go pogorszyły.

Jak twierdzi „The Irish Times”, uгода została zawarta bez przyznania się do odpowiedzialności.

W pozwie powódka twierdziła, że dziewczynka, obecnie nastolatka, w ciągu kilku lat przeszła w szpitalu uniwersyteckim w Waterford sześć operacji, które rzekomo nie powinny były mieć miejsca, w celu leczenia wrodzonego zezu w jednym oku.

W przypadku dziewczynki twierdzono, że operacja, któ-

rą przeszła w związku z zezem skierowanym w dół, spowodowała nadmierną korektę, w wyniku czego jej oko kieruje się obecnie w górę. Twierdzono

również, że po sześciu operacjach stan dziewczynki był gorszy niż w 2012 r., kiedy jako małe dziecko przeszła pierwszą operację.

Alan Keating, adwokat reprezentujący dziewczynkę, powiedział sądowi, że miała ona sześć miesięcy, kiedy została zabrana do szpitala z powodu wrodzonego zezu w lewym oku.

Adwokat powiedział, że w wieku od dwóch do siedmiu lat dziewczynka przeszła sześć operacji mięśni oka, które według strony pozwanej „były albo błędne, albo nie powinny były w ogóle mieć miejsca”.

Pierwsza operacja miała doprowadzić do nadmiernej korekcji, w wyniku której oko zaczęło kierować się w górę. Mimo to wykonano kolejne zabiegi, w tym również na prawym oku, które wcześniej nie wykazywało żadnych nieprawidłowości.

– Naprawdę, wszystko zro-

bili źle – powiedział w pewnym momencie.

Keating powiedział, że operacje nie wpłynęły na wzrok dziewczynki, ale spowodowały „poważny problem kosmetyczny”.

Adwokat reprezentujący rodzinę, poinformował również sąd, że operacje nie wpłynęły na zdolność widzenia dziewczynki, ale spowodowały poważny problem kosmetyczny. Eksperci powódki twierdzili, że gdyby nie przeprowadzono żadnych zabiegów, dziewczynka wyglądałaby dziś normalnie. Ich zdaniem ewentualna kolejna operacja byłaby trudna, ryzykowna i nieprzewidywalna.

W pozwie zarzucono HSE, że przed pierwszą operacją nie przedstawiono rodzicom pełnej informacji o ryzyku i możliwych konsekwencjach zabiegu, w tym braku poprawy i konieczności dalszych interwencji chirurgicznych. Twierdzono również, że podobnych rozmów nie przeprowadzono przed kolejnymi operacjami. Wszystkie zarzuty zostały przez HSE odrzucone.

Sędzia zatwierdził porozumienie stron i wypłatę odszkodowania, uznając je za sprawiedliwe i rozsądne. Na zakończenie przekazał dziewczynce życzenia pomyślności na przyszłość. **AD**

FOTO: FOUR COURTS DUBLIN, PASTOR SAM, WIKIPEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC BY 3.0

REKLAMA



Nowy serwis ogłoszeń drobnych w Irlandii

ogloszenia.ng24.ie

Ogłoszenia bezpłatne, zwykłe i wyróżnione

Irlandia wygrywa w dietności



FOTO: FREEPIK

Mimo spadającego wskaźnika urodzeń i coraz późniejszych decyzji o zawarciu małżeństwa, Irlandia pozostaje europejskim liderem pod względem liczby rodzin z trojgiem lub większą liczbą dzieci. Z najnowszych danych opublikowanych przez Eurostat wynika, że to właśnie w Irlandii odsetek takich rodzin jest najwyższy spośród wszystkich krajów Unii Europejskiej.

W 2024 roku w 27 państwach członkowskich UE było ok. 202 mln gospodarstw domowych. Tylko nieco mniej niż 25 proc. z nich miało dzieci. Co ciekawe, aż 75 mln gospodarstw (czyli ok. 37 proc.) stanowiły jednoosobowe domy bez dzieci. Najwięcej rodzin z dziećmi odnotowano na Słowacji (35,6 proc.), a zaraz za nią uplasowała się Irlandia z wynikiem 31 procent.

Spośród gospodarstw domowych z dziećmi w całej UE: 49,8 proc. miało jedno dziecko, 37,6 proc. miało dwoje dzieci, tylko 12,6 proc. miało troje lub więcej dzieci.

W Irlandii jednak aż 20,6 proc. rodzin z dziećmi wychowuje troje lub więcej potomstwa – to niemal dwukrotnie więcej niż średnia unijna.

Dla porównania Polska pod względem dietności wg danych za 2024 r. plasuje się na 10 miejscu wśród państw członkowskich. 12,9 procent gospodarstw domowych posiada jedno dziecko; 9,8 proc. – dwoje dzieci i 2,9 proc. – troje dzieci.

Na kolejnych miejscach znalazły się Szwecja (18,1 proc.) i Finlandia (17,4 proc.). Najniższy odsetek dużych rodzin odnotowano w Portugalii – zaledwie 6,2 procent.

Z drugiej strony, najmniej gospodarstw domowych z dziećmi w ogóle występuje w Finlandii (18 proc.), na Litwie (19,6 proc.) i w Niemczech (20,1 proc.).

Tymczasem dane Eurostatu z początku 2024 r. pokazują, że liczba urodzeń w Unii Europejskiej spadła o 5,4 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim – to największy roczny spadek od 1961 roku.

W 2023 roku w całej UE urodziło się 3,67 mln dzieci, a współczynnik dietności wyniósł 1,38 urodzeń na kobietę (w 2022 roku było to 1,46). Dla porównania, w 1990 roku liczba urodzeń w obecnych krajach UE wynosiła 5,1 mln – był to ostatni rok, w którym przekroczono próg pięciu milionów. W 2022 roku liczba ta po raz pierwszy spadła poniżej czterech milionów.

Choć ogólna populacja Europy wciąż rośnie – głównie dzięki migracji spoza kontynentu – to liczba urodzeń systematycznie maleje. Ekspert wskazuje na wiele przyczyn tego zjawiska: od niepewności ekonomicznej, przez trudności mieszkaniowe, po zmieniające się priorytety życiowe młodych ludzi.

W Irlandii, mimo wysokich cen nieruchomości i chronicznego niedoboru mieszkań, wiele dorosłych osób nadal mieszka z rodzicami. W efekcie coraz więcej gospodarstw domowych ma charakter wielopokoleniowy, a rodziny z kilkorgiem dzieci stają się bardziej powszechne. To zjawisko może się utrzymywać przez kolejne lata, zwłaszcza jeśli sytuacja mieszkaniowa nie ulegnie poprawie. **RB**

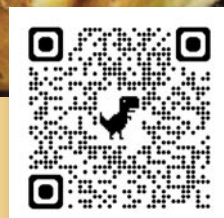
Szukaj w swoim sklepie
lub zamów z dostawą!



Zdrowe, tradycyjne pieczywo na zakwasie

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



REKLAMA

ads@ng24.ie

089 401 90 06

089 264 03 50

prasa-internet-social media

MĘŻCZYŻNA, KTÓRY TRANSMITOWAŁ NA ŻYWO NAPAŚĆ NA FACEBOOKU, TRAFIŁ DO WIĘZIENIA

Trzygodzinne tortury na żywo



FOTO: DUNDALK COURTHOUSE, ERIC JONES, WIKIMEDIA, DOMENA PUBLICZNA, CC 2.0

39-letni mężczyzna z hr. Louth został skazany na sześć lat i trzy miesiące więzienia za napad na innego mężczyznę, określoną przez przewodniczącego składu sędziowskiego jako „prawie tortury”.

Napastnik, Declan Grimes, zamieszkały w Dundalk, użył telefonu ofiary, aby transmitować na żywo atak, który miał miejsce w domu ofiary, również położonym w Dundalk.

Jak podaje serwis sundayworld.com, Grimes przyznał się do jednego zarzutu bezprawnego pozbawienia wolności i jednego zarzutu napadzi powodującej szkodę i został skazany na odpowiednio: 7 lat i 3 lata i 9 miesięcy pozbawienia wolności.

Wyroki skazujące zostały oznaczone jako następujące po piętnastomiesięcznym wyroku pozbawienia wolności w związku z odrębną sprawą, co łącznie wyniosło 8 lat i trzy miesiące. Ostatnie dwa lata zostały warunkowo zawieszone.

Do szokującego zdarzenia doszło w dniach 7-8.05.2023 r. przy Armagh Road w Dundalk. W sądzie okręgowym odtworzono nagrania wideo, na których widać, jak oskarżony znieważał i groził mężczyźnie, którego tożsamość została anonimowa.

Napaść była transmitowana na żywo na Facebooku, a członek rodziny ofiary rozpoznał dom na zdjęciu opublikowanym w serwisie społecznościowym Snapchat.

Następnie skontaktowano się z policją i wysłano uzbrojoną jednostkę wsparcia (ASU), chociaż nie wiedzieli oni, że ofiara została już uwolniona.

W sądzie przedstawiono wcześniej dowody, że ofiara towarzyszyła swojej byłej partnerce na mszy żałobnej za jej ojca. Podczas mszy Grimes, który był najlepszym przyjacielem zmarłego mężczyzny, siedział obok nich.

Później kobieta i ofiara wrócili do domu ofiary, położonego przy Earls Court na Armagh Road, gdzie spożywali alkohol i brali kokainę.

O godz. 04:00 dołączył do nich Grimes i zaczęli wspominać zmarłego mężczyznę.

Następnego dnia Grimes i kobieta wyszli, aby kupić alkohol. Kiedy wrócili, ofiara początkowo opuściła lokal, ale potem zmieniła zdanie i wróciła do domu.

Kiedy ofiara dotarła na miejsce, zobaczyła kobietę palącą crack i odebrała jej fajkę. Następnie Grimes uderzył poszkodowanego dwukrotnie w twarz.

Ofiara schroniła się w łazience, gdzie została ponownie zaatakowana.

Mężczyźnie udało się zamknąć w łazience na pewien czas, aż kobieta zwabiła go na zewnątrz, kłamiąc, że Grimes opuścił mieszkanie. W rzeczywistości jednak nie wyszedł.

Ofiara została następnie poddana „brutalnemu pobiciu”. Inne obecne osoby dołączyły do napadzi i brały w niej udział, ale głównym sprawcą był Grimes.

Mężczyzna został następnie przywiązany do krzesła i bity po głowie. Atak, przy użyciu różnych narzędzi, trwał ponad trzy godziny. Ofiara traciła czasami przytomność.

Ostatecznie pozwolono mu opuścić posesję.

Kiedy policja przybyła na miejsce, oskarżony został zauważony w oknie. Policja wtargnęła do środka. Po wejściu do środka funkcjonariusze zauważyli, że dom został posprzątany i pralka była włączona.

Oskarżonego trzeba było obezwładnić gazem pieprzowym, zanim został skuty kajdankami.

Grimes ma na koncie 76 wcześniejszych wyroków skazujących, w tym pięć wydanych przez sąd okręgowy za przestępstwa takie jak napaść powodująca obrażenia,

włamanie z użyciem przemocy i grożenie śmiercią. Oprócz tego Grimes był wcześniej skazany przez sąd rejonowy za napad, rozbój, włamanie i zniszczenie mienia.

Od 9.05.2023 r. przebywa w areszcie w związku z obecnymi zarzutami.

Poza tym, oskarżony przyznał się do zarzutu udziału w bójce w związku z konfrontacją z innym mężczyzną, do której doszło ok. sześć miesięcy wcześniej w urzędzie pomocy społecznej w Dundalk 15.11.2022 r.

Kiedy Grimes wszedł do urzędu, zauważył siedzącego tam mężczyznę, którego znał. Byli ze sobą w konflikcie, co doprowadziło do wymiany zdań.

Nagranie z kamery przemysłowej pokazuje, jak Grimes zbliża się do mężczyzny, który następnie wyciąga nóż. Ale nie doszło do przemocy ani zniszczenia mienia.

Według doniesień mediów, w raporcie ku-

ratora przygotowanym dla sądu szczegółowo opisano trudną sytuację rodzinną Grimesa. Zaczął on zażywać marihuanę w wieku 10 lat, a picie alkoholu rozpoczął jak miał 12 lat. Następnie zaczął nadużywać wielu narkotyków, w tym ecstasy, heroiny, kokainy i cracku, którego głównie nadużywał.

Wyrywkowy test na obecność narkotyków przeprowadzony w styczniu w więzieniu, w którym był osadzony i przetrzymywany w areszcie ochronnym, był negatywny.

W raporcie stwierdzono również, że Grimes wziął odpowiedzialność za swoje przestępstwa i był głęboko zawstydzony swoimi czynami, a także napisał list do sądu, w którym stwierdził, że jest „zmęczony ciągłymi powrotami do więzienia”.

Został oceniony jako osoba o wysokim ryzyku ponownego popełnienia przestępstwa.

W uwagach poprzedzających ogłoszenie wyroku przewodniczący składu sędziowskiego stwierdził, że fragmenty nagrania z napadu „były trudne do oglądania” oraz że ofiara doznawała „poważnej przemocy przez dłuższy czas”, w tym wielu uderzeń w głowę, a atak transmitowany na żywo w mediach społecznościowych był „prerażającą męką”.

Wyrok sześciu lat i trzech miesięcy pozbawienia wolności dla Grimesa został wydany z mocą wsteczną od 9.05.2023 r., kiedy to został on zatrzymany. **AD**

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
ogloszenia.ng24.ie
 Ogłoszenia bezpłatne, zwykłe i wyróżnione

Belfast ma nowy food hall

NOWA HALA GASTRONOMICZNA HALT W SERCU BELFASTU JUŻ TĘTNI ŻYCIEM

W centrum Belfastu, tuż obok nowego dworca Grand Central Station, pojawiły się znaki z napisem „HALT”. Choć mogą wyglądać jak ostrzeżenie, w rzeczywistości są zaproszeniem – do nowo otwartej hali gastronomicznej o tej właśnie nazwie.



HALT to nowoczesny food hall, czyli targ kulinarny, który oferuje szeroki wybór dań z różnych stron świata, serwowanych przez lokalnych wystawców.

Za inwestycją stoi firma McAleer and Rushe (MRP), znana z projektów deweloperskich i inwestycyjnych.

HALT został przez nią opisany jako „autentyczny targ street food i centrum społecznościowe w samym sercu miasta”. To pierwszy etap większego projektu rewitalizacji o nazwie Weavers Cross, który obejmuje około 140 000 m kw. powierzchni. Celem tej inwestycji jest przekształcenie tej części miasta w nowoczesną przestrzeń łączącą funkcje komercyjne, kulturalne i społeczne.

HALT mieści się w dawnym centrum autobusowym Europa, które zostało zamknięte jesienią 2024 roku. Wtedy to wszystkie usługi autobusowe i kolejowe przeniesiono do nowego, zintegrowanego dworca Grand Central Station, którego budowa pochłonęła 340 milionów funtów. Zamknięcie starego dworca spowodowało znaczny spadek ruchu pieszych w okolicy, zwłaszcza w Great Northern Mall – głównym wejściu dla pasażerów korzystających z ulicy Great Victoria Street.

Otwarcie HALT, które miało miejsce we wtorek 8 lipca, ma na celu przywrócenie życia tej części miasta. Hala będzie czynna siedem dni w tygodniu i już teraz przyciąga uwagę zarówno mieszkańców, jak i turystów. Wśród wystawców znajdziemy m.in. kawiarnię z kawą rzemieślniczą, bar z alkoholem, cukiernię, punkt z kuchnią japońską, lokal specjalizujący się w lasagne oraz sklep z bajglami.

To miejsce, które łączy różnorodność smaków z miejskim klimatem. **KZ**

Sztuka uliczna zyskała legalne miejsce



W piątek 4 lipca w centrum Belfastu oficjalnie została otwarta pierwsza z trzech planowanych „legalnych ścian graffiti”. Nowa przestrzeń przy Little Patrick Street ma umożliwić artystom ulicznym swobodne wyrażanie siebie i jednocześnie ograniczyć nielegalne malowanie po murach. Projekt realizowany jest przez Radę Miasta Belfast we współpracy z organizacją Seedhead Arts.

fastlive.co.uk, mówiła: „Chcemy wspierać młodych artystów, dając im bezpieczne miejsca do tworzenia i eksperymentowania bez obaw o konsekwencje prawne”.

Ściana przy Little Patrick Street będzie dostępna 24 godziny na dobę, bez konieczności rezerwacji. Nad jej funkcjonowaniem czuwać będzie Adam Turkington z Seedhead Arts. Miejsce będzie monitorowane, aby zapewnić odpowiedni poziom i jakość prac.

– Legalne ściany to fundament wspierania lokalnej sceny artystycznej. Choć w Belfaście istniały już nieformalne miejsca do malowania, to pierwszy raz miasto oficjalnie wyznacza taką przestrzeń – zaznaczyła Turkington. Dodała też, że w Belfaście działa wiele młodych artystów ulicznych, którzy dzięki temu zyskują bezpieczne miejsce do rozwijania swoich umiejętności.

Mile widziani są wszyscy – zarówno profesjonaliści, jak i amatorzy. **NG**

Projekt zakłada, że dwie kolejne ściany mają zostać udostępnione jeszcze w tym roku – ich lokalizacje są obecnie ustalane z właścicielami nieruchomości. Burmistrzynie Belfastu,

Tracy Kelly, podkreśla, że miasto już teraz może pochwalić się imponującą kolekcją sztuki ulicznej, która przyciąga turystów i ożywia przestrzeń miejską. – Cytowana przez serwis bel-

REKLAMA



Pamiętaj! Posiadacze polskich paszportów tymczasowych nie mogą korzystać z elektronicznej autoryzacji podróży (ETA). Jeśli posiadasz polski paszport tymczasowy i planujesz wjechać do Wielkiej Brytanii, musisz ubiegać się o odpowiednią wizę.

Sprawdź
naszą stronę internetową



PolskaÉire Slavic Festival 2025 – dzień,



Cork, 22 czerwca 2025, Fitzgerald Park po raz pierwszy stał się przestrzenią świętowania, spotkania i budowania wspólnoty na taką skalę. Tegoroczna edycja PolskaÉire Slavic Festival przyciągnęła prawie 4 tys. odwiedzających – zarówno Polonię, mieszkańców Cork, jak i gości z innych miast Irlandii. W słońcu i przy dźwiękach muzyki rozbrzmiewała wielokulturowość, która z każdym rokiem staje się nieodłączną częścią festiwalowego krajobrazu.

Uroczystego otwarcia festiwalu dokonał

Rafał Perl, zastępca dyrektora Departamentu Współpracy z Polonią i Polakami za Granicą w Ministerstwie Spraw Zagranicznych w Polsce, w towarzystwie Agnieszki Skolimowskiej, przedstawicielki Ambasady RP w Dublinie, oraz Katarzyny Tęsiorowskiej, głównej organizatorki wydarzenia.

W swoich przemówieniach podkreślili oni znaczenie integracji międzynarodowej, kulturowej wymiany i budowania wspólnoty w duchu szacunku i otwartości.

To symboliczne rozpoczęcie nadało ton całemu dniu pełnym radości, spotkań i dzielenia się kulturą.

Jak mówili organizatorzy, ideą od samego początku było stworzenie przestrzeni, w której Polacy mogą dzielić się swoją kulturą, językiem i tradycją, nie tylko między sobą, ale także z Irlandczykami i innymi narodowościami zamieszkującymi Cork.

– Chcieliśmy stworzyć miejsce, gdzie Polacy poczuć się zaproszeni, zaciekawieni i wzbogaceni – powiedzieli organizatorzy w rozmowie dla Radia Cenzura. – Z roku na rok festiwal rośnie, ale wciąż ma w sobie ten rodzinny, wspólnotowy klimat.

Jednym z największych magnesów tegorocznego festiwalu były pokazy rekonstrukcyjne. Zjednoczone grupy Ulfhednar Hird Ireland oraz Clann Na Finna odtworzyły z ogromną starannością życie codzienne Słowian i Wikingów. Można było zobaczyć ręcznie wykonywane przedmioty, narzędzia, zbroje, broń, a każdy z członków grupy był ubrany w historyczny strój, reprezentujący albo Wikingów, albo Słowian.

Widzowie z ciekawością dopytywali

o detale historyczne, techniki walki i codzienne życie dawnych społeczności, a dzieci z zachwytem obserwowały rekonstrukcje bitew oraz mogły dotknąć elementów uzbrojenia.

Dodatkową atrakcją wydarzenia było spotkanie z dzikimi ptakami, zarówno lokalnymi dla Irlandii, jak i spoza Irlandii. Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się m.in. kruk oraz różne gatunki sów, które przybyły na festiwal wraz z opiekunem.

Z kolei Bledmasters Academy zaprezentowało historyczne style szermierki, z użyciem długich mieczy i szabel, po techniki walki bocznej. Pokazy cechowała wyjątkowa precyzja, realizm i pełne zaangażowanie – widownia mogła zobaczyć nie tylko widowiskowe pojedynki, ale również poznać filozofię tej dyscypliny.

Warto wspomnieć również o Grupie Arnhem, która przybliżyła historię Wojska Polskiego. Ich opowieści o mundurach, uzbrojeniu i losach polskich żołnierzy spotkały się z głębokim zainteresowaniem pu-

REKLAMA



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

który połączył ludzi, tradycje i serca



bliczności, zarówno tej starszej, jak i młodszej.

Nie można też nie wspomnieć o harcerzach ZHP Cork, których obecność dodała charakteru i wartości wychowawczej całemu wydarzeniu.

Scena festiwalowa tętniła dźwiękami przez cały dzień. Wystąpili na niej m.in. Inisowiacy, zespół folklorystyczny, który zachwycił publiczność tańcem, śpiewem i pięknymi strojami ludowymi. Ich występ był nie tylko artystyczny, ale również edukacyjny.

Dziki Jagody zaprezentowały tradycyjny repertuar ludowy, z głębokimi, wielogłosowymi pieśniami, które przechodziły z pokolenia na pokolenie.

Na zakończenie dnia, publiczność porwali dwoje członkowie z Akustyczni Band w projekcie własnym Protest Song, prezentując energiczny muzyczny set z pogranicza bluesa, rocka i brzmień akustycznych z Polski.

W tym roku na festiwalowej scenie poja-

wili się przedstawiciele ukraińskiej i rumuńskiej społeczności.

Chór Kalyna, działający wśród ukraińskiej diaspory w Irlandii, oczarował publiczność lirycznymi, emocjonalnymi pieśniami wykonywanymi w języku ukraińskim. Z kolei Olivia Mihet, rumuńska wokalistka o wyjątkowej wrażliwości, zaprezentowała tradycyjne utwory ze swojego rodzinnego regionu – delikatne melodie, bogate wokalnie, które przeniosły słuchaczy w klimat rumuńskiego krajobrazu.

Oba występy zostały przyjęte z entuzjazmem – nie tylko jako artystyczne wydarzenia, ale jako symbol współistnienia kultur i otwartości społeczności Cork na różnorodność.

Festiwal nie zapomniał o najmłodszych uczestnikach. ABC Polska Biblioteka w Cork przygotowała szereg atrakcji dla dzieci, gry i zabawy, rozgrywki szachowe oraz kiermasz książek. Pokazano, że biblioteka to nie tylko miejsce nauki, ale również przestrzeń przygody, rodzinnego

czasu i budowania wspólnej tożsamości poprzez literaturę i zabawę.

Z kolei Dmw Extrasensory Perception we współpracy z Remidium Foundation zaprosiła dzieci na wyjątkowe warsztaty rozwijające intuicję i percepcję pozazmysłową. – Dzieci mają ogromny potencjał – mówiła jedna z prowadzących. – Naszym celem jest stworzenie przestrzeni, w której mogą go odkrywać i rozwijać w bezpiecznym, wspierającym środowisku.

Nieodłącznym elementem festiwalu była oczywiście strefa kulinarna, która cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Każdy, niezależnie od wieku czy kulinarnych upodobań, mógł znaleźć coś dla siebie.

Na gości czekały słodkości, aromatyczna kawa, a także prawdziwe klasyki street foodu – polskie zapiekanki, kebaby, hot-dogi i wiele innych przysmaków. Można było skosztować zarówno smaków dzieciństwa, jak i bardziej współczesnych propozycji.

Strefa gastronomiczna tętniła życiem.

Kusiła nie tylko zapachami i smakami, ale również rozmowami, uśmiechami i momentami dzielenia się jedzeniem przy wspólnych stołach.

Na zakończenie dnia wróciliśmy do organizatorów. Ich twarze, zmęczone, ale uśmiechnięte, mówiły wszystko.

– To był piękny dzień. Największym sukcesem było to, że ludzie byli zadowoleni, rozmawiali, śmiali się i wzruszali. I tak, już myślimy o przyszłorocznej edycji.

PolskaEire Slavic Festival to nie tylko wydarzenie kulturalne. To manifest obecności, pokazanie, że Polonia i społeczności słowiańskie są żywą, aktywną i twórczą częścią Irlandii. W dodatku festiwal był dowodem na to, że historia, sztuka, muzyka i codzienność mogą spotkać się w jednym miejscu i stworzyć coś, co zostaje w sercach na długo. To nie był tylko festiwal, to było wspólne tworzenie słowiańskiej opowieści. Do zobaczenia za rok!

Aneta Kubicka
Radio Cenzura

Podpowiadamy, doradzamy

Choroba na emeryturze

Jeśli zachorujesz lub staniesz się niepełnosprawny w starszym wieku, możesz otrzymać od państwa wsparcie również w postaci usług medycznych i ulg.

Karta medyczna

Możesz kwalifikować się do otrzymania karty medycznej, która zapewnia bezpłatne usługi zdrowotne. Karta medyczna jest uzależniona od dochodów.

Dla osób w wieku powyżej 70 lat próg dochodu do test dochodu, który kwalifikuje do otrzymania karty medycznej jest wyższy.

Tygodniowa podstawowa stawka dochodu dla osoby w wieku powyżej 70 lat wynosi:

- €550 dla osoby samotnej
- €1,050 dla par pozostających w związku małżeńskim, konkubinacie lub związku partnerskim

Twój tygodniowy dochód to dochód brutto (dochód przed odliczeniem podatku, PRSI i Universal Social Charge (USC)).

Jeśli twój jedyny dochód pochodzi z zasiłku socjalnego lub płatności HSE, powinieneś otrzymać kartę medyczną, nawet jeśli twój dochód przekracza stawkę testu dochodu dla twojej grupy wiekowej.

Współmałżonek lub partner ma mniej niż 70 lat: Jeśli tylko jedno z was jest w wieku powyżej 70 lat, oboje kwalifikujecie się do karty medycznej, jeśli wasz łączny dochód nie przekracza 1050 euro tygodniowo.

Pozostały przy życiu małżonek lub partner: Jeśli twój współmałżonek, partner cy-

wilny lub konkubent umrze, a ty jesteś w wieku powyżej 70 lat, możesz zachować swoją kartę medyczną przez 3 lata, pod warunkiem, że twój dochód pozostaje niższy niż limit dla pary. Po upływie 3 lat obowiązuje odpowiedni limit dochodu dla osoby samotnej.

Jeśli w chwili śmierci współmałżonka, partnera cywilnego lub konkubenta masz mniej niż 70 lat, obowiązuje odpowiedni limit dochodu dla osoby samotnej.

Karta wizyt u lekarza GP

Jeśli nie kwalifikujesz się do otrzymania karty medycznej, możesz ubiegać się o kartę wizyt u lekarza pierwszego kontaktu. Karta wizyt u lekarza ogólnego ma wyższe limity dochodów niż karta medyczna. Osoby w wieku powyżej 70 lat mogą otrzymać kartę wizyt u lekarza pierwszego kontaktu bez testu środków utrzymania.

Jeśli opiekun otrzymuje zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna, w pełnej lub niepełnej wysokości, może również otrzymać kartę wizyt u lekarza pierwszego kontaktu.

Long-Term Illness Scheme

W ramach programu Long-Term Illness Scheme można bezpłatnie otrzymać przepisane leki, medykamenty i niektóre zatwierdzone urządzenia do leczenia niektórych schorzeń.

CZ. 3



FOTO: FREEPIK

Program płatności za leki

Jeśli nie posiadasz karty medycznej, program płatności za leki pokrywa koszty przepisanych leków, które przekraczają ustaloną miesięczną kwotę.

Opłaty szpitalne

Jeśli posiadasz kartę medyczną, nie musisz uiszczać opłat za korzystanie ze szpitali publicznych.

Nie musisz uiszczać opłat szpitalnych, jeśli jesteś pacjentem szpitala publicznego lub korzystasz z usług dziennych.

Jeśli zdecydujesz się na prywatną opiekę szpitalną, musisz ponieść całkowite koszty

z tym związane. Część lub całość tych kosztów może zostać pokryta z prywatnego ubezpieczenia zdrowotnego.

Ulgą w podatku dochodowym

Koszty leczenia można odliczyć od zapłaconego podatku dochodowego medical expenses against income tax paid.

Istnieją ulgi podatkowe dla osób starszych (income tax reliefs for older people) i osób niepełnosprawnych (tax reliefs for people with a disability).

Istnieje ulga podatkowa na opłaty za dom opieki (tax relief on nursing home fees).

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

R E K L A M A

Spersonalizowana Terapia Żywieniem dla Kobiet w okresie Peri i Menopauzy

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

Jeśli zmagasz się z...

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

Marta Adamska
Terapeuta Żywieniowy (mNTOI)
Psychodietetyk | Coach Żywności & Stylu Życia
Terapeuta Psychobiologii & Psychosomatyki Zdrowia

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

Nutrition-4Health

R E K L A M A

Kobieta Orgazmiczna

'Orgazm- co, jak i kiedy?'

Dlaczego uwarunkowany jest nie tylko przez czynniki fizjologiczne ale i psychiczne? Jak wpływa na satysfakcję seksualną w związku? Jak się go nauczyć czy podnieść intensywność szczytowania? Zapraszam Cię na spotkanie, gdzie poruszymy różne zagadnienia kobiecego orgazmu.

Warsztat odbędzie się online

**25 lipca 2025
18.00
czasu irlandzkiego**

KOSZT: €30

W pracy warsztatowej będzie mogło wziąć udział maksymalnie 16 osób.
Liczba miejsc ograniczona.

Warsztat poprowadzi: Katarzyna Cieszyńska Odedina
Psycholożka, Psychoterapeutka i Terapeutka zaburzeń seksualnych

Zapisy i więcej informacji:
email: info@ckudublin.org; tel. +353876494555

Śledźcie nas:

https://www.ckudublin.org

KRZYŻÓWKA

- Poziomo**

1 kiper

5 1. spis omyłek; 2. błędy drukarskie

9 Daniel (ur. 1924), prezydent Kenii

11 boh. powieści „Czarnoksiężnik z Archipelagu”

13 kiosk uliczny

15 stan w Birmie

17 rzeka w Szwecji

20 o kimś bardzo silnym

22 Vincent (1750-1791), przywódca powstania Mulatów na Haiti

23 sztuczna inteligencja

25 miasto portowe w Indonezji; daw. Holandia

27 syn z poprzedniego małżeństwa

29 starogrecki zawodnik rezerwowy

30 cukry proste

32 magmowa skała wylewna

34 wyrażenie opisujące coś

36 instrument pasterski używany w krajach skandynawskich

37 drapieżny ssak z rodziny kotów

38 okrzyk mający pobudzić zwierzę w zaprzęgu

39 czerwotka bakteryjna

43 pugałko turecki

45 część cyklu pracy silnika tłokowego

46 jedn. natężenia pola magnet.

47 dowód czegoś

48 pokąsać

50 chińskie tworzywo wszechrzeczy

51 gady naczelne

54 białaczka

56 pierwotniaki pasożytnicze

59 jedn. strumienia magnetycznego

60 zamykany otwór załadunkowy w pokładzie statku

61 gęstościomierz

62 mit. córka Kastaliosa
- Pionowo**

1 buddyjski zbiór aforyzmów

2 gigabajt

3 rzemień, pas

4 rodzaj haka w podkowie

6 rodzina; pokolenie

7 werset Koranu

8 język kuszycki

10 Półwysep Pirenejski

12 disc jockey

14 miasto w Japonii

16 jedn. natężenia oświetlenia

17 maszyna rolnicza

18 asyryjski bóg słodkiej wody

19 sztuczne ognie

20 daw. jadalnia

21 lekkie odurzenie alkoholem

24 sposób bycia

26 komputer osobisty

28 nieumiejętność radzenia sobie

30 rodzaj kowadła

31 rodzaj zamka automatycznego

33 król Franków salickich

35 nadmierny zapal

38 pistolet polskiej konstrukcji

40 sumeryjski ptak; burza

41 szczelina w drewnie

42 boh. opowiadania „Sklepy cyna-monowe”

44 artykuł naukowy

48 podłoga z gliny

49 rasa królików

50 gramatyk rzymski

52 rzeka w Danii

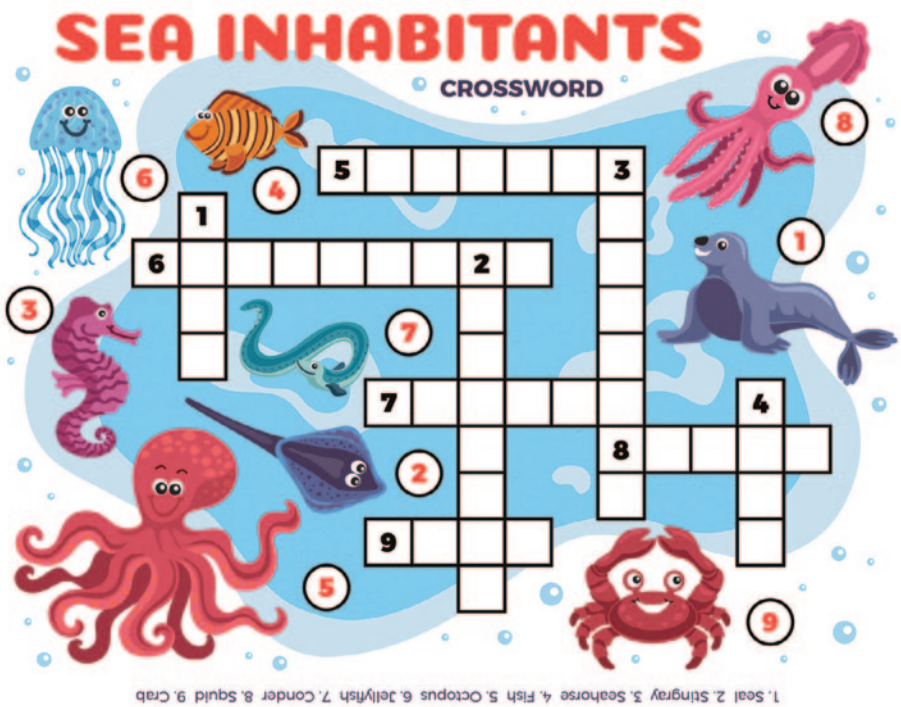
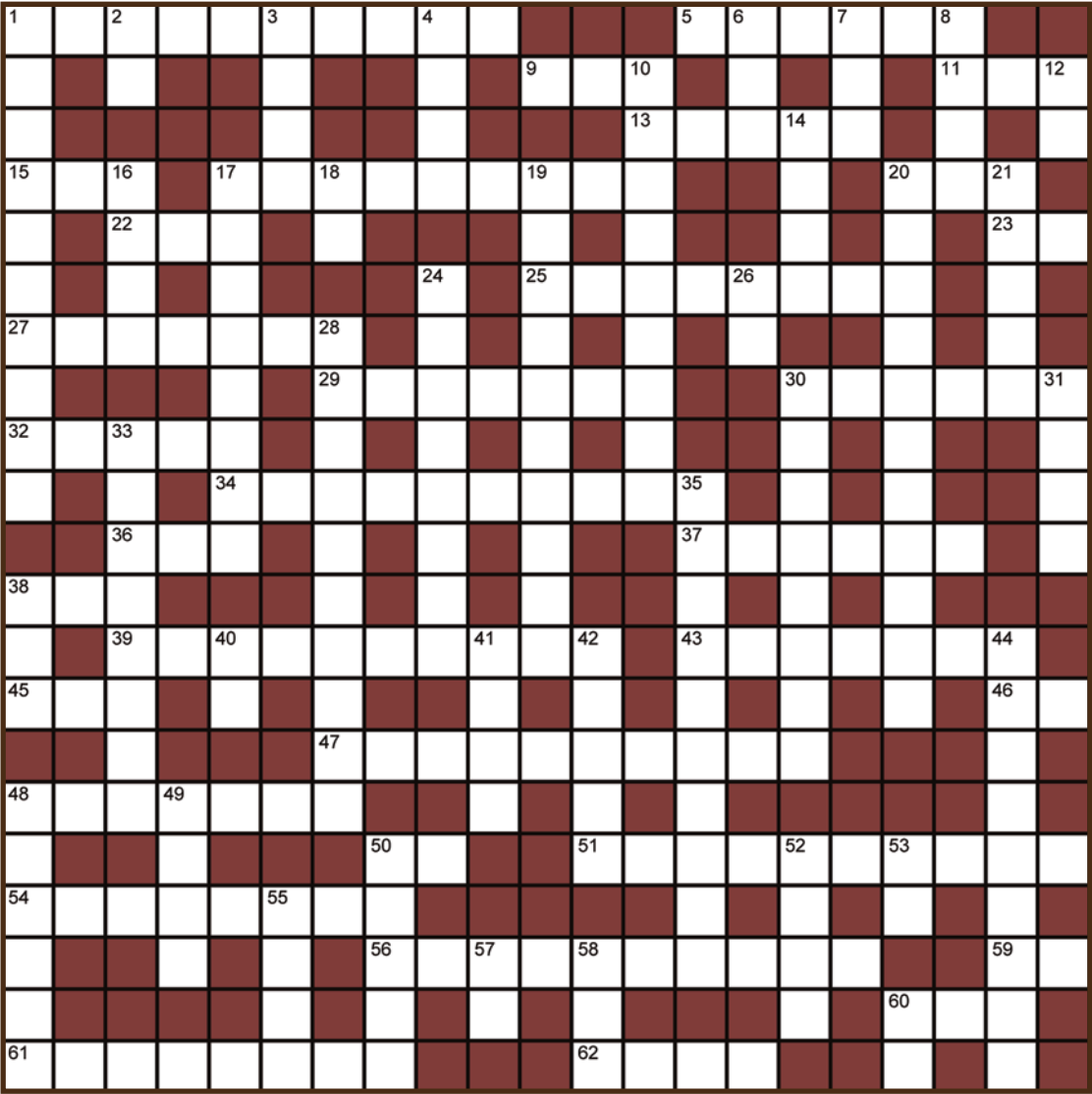
53 boh. „Emigrantów” S. Mrożka

55 herbata paragwajska

57 odczynnik krwi

58 sytuacja bez wyjścia, impas

60 koreańska dynastia



Find 10 differences



SUDOKU

łatwe ▼

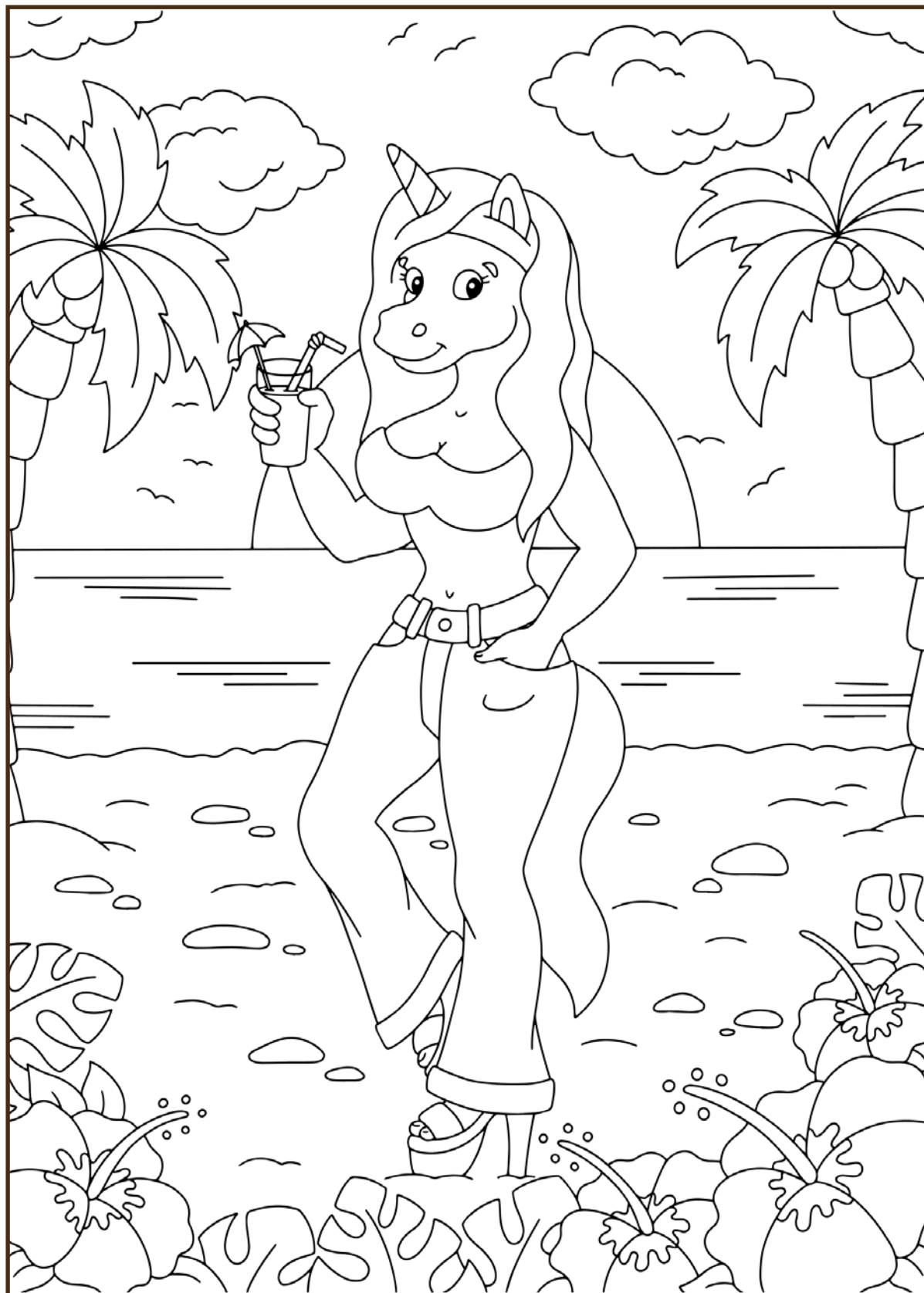
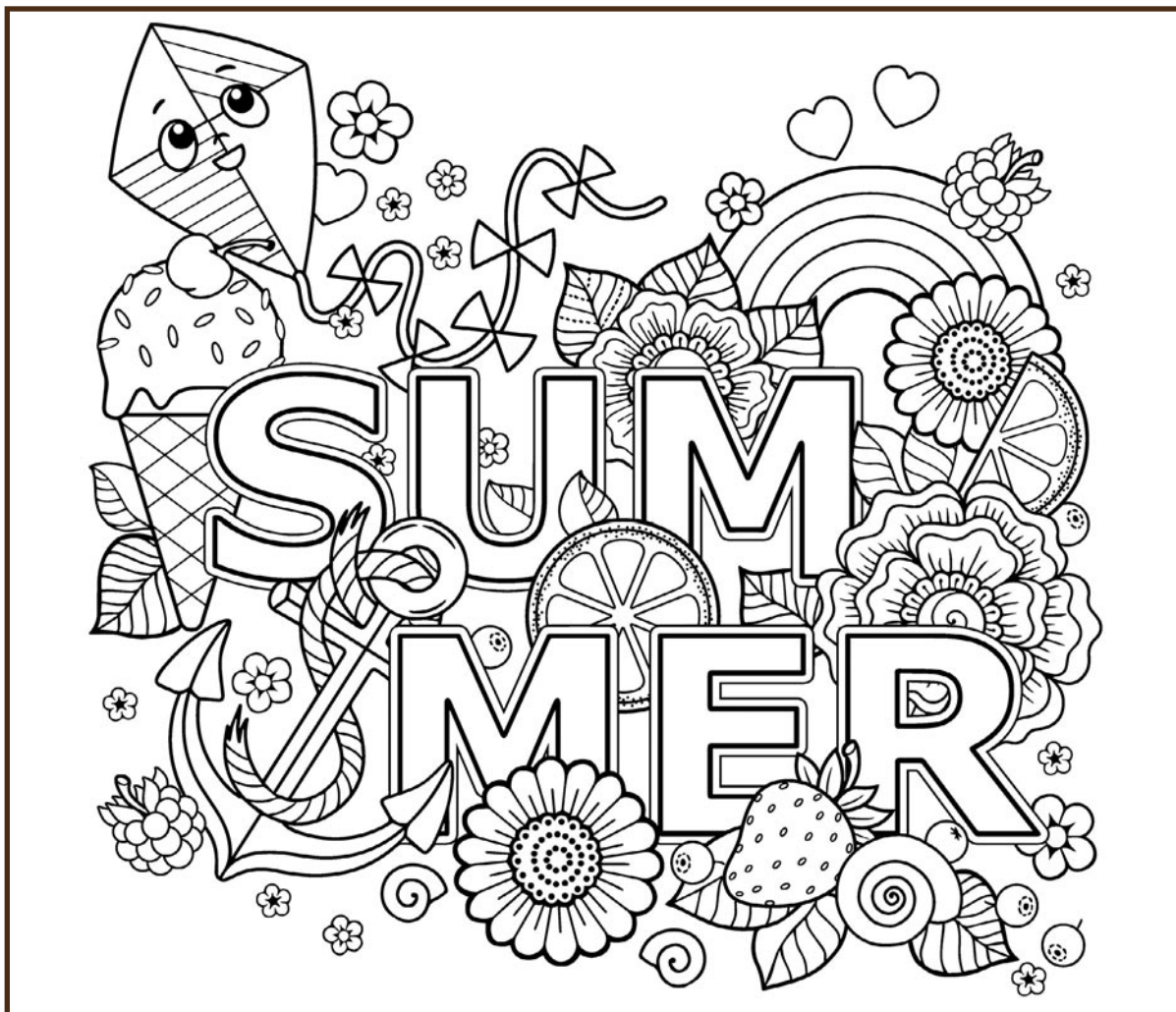
			6	1	3	8	4	7
					2	1	6	
6	7			5	4			2
4		5					2	
2		6	3					9
	3				1	6		
3						5		
	9	8	5	3		2		
5		4		8			3	1

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 18.07 do 24.07.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Nowe pomysły będą kusić, ale nie wszystko okaże się warte zachodu. Zanim podejmiesz decyzję, daj sobie czas. W weekend możliwa niespodzianka od bliskiej osoby.



BYK

To dobry tydzień na uporządkowanie spraw zawodowych. W relacjach postaw na szczerość, nawet jeśli nie będzie łatwa. Unikaj impulsywnych zakupów.



BLIŹNIĘTA

Twoja energia przyciąga ludzi – wykorzystaj to w pracy i w miłości. Możesz poczuć się rozdarty między obowiązkami a chęcią zabawy. Weekend sprzyja spotkaniom towarzyskim.



RAK

To czas refleksji i zamykania pewnych spraw. Nie bój się powiedzieć „dość” temu, co już Ci nie służy. W drugiej połowie tygodnia pojawi się nowa szansa – bądź gotów ją przyjąć.



LEW

Masz przed sobą kilka możliwości – wybór należy do Ciebie. Twoja pewność siebie będzie Twoim największym atutem. W miłości – czas na odważne deklaracje.



PANNA

Zaskoczysz wszystkich swoją determinacją i tempem działania. To dobry moment, by przekuć pomysły w konkretne efekty. W weekend zadбай o odpoczynek.



WAGA

Poczujesz lekkie znużenie rutyną – to znak, że czas coś zmienić. Nie ignoruj intuicji – może podpowiedzieć Ci więcej niż logika. W relacjach – szczerość przyniesie ulgę.



SKORPION

Tydzień zacznie się intensywnie – wiele spraw ruszy z miejsca. Twoja charyzma przyciągnie uwagę, ale uważaj, by nie przesadzić z kontrolą. W weekend zadбай o ciało i duszę.



STRZELEC

Pozytywna energia będzie Ci towarzyszyć od samego początku. Warto celebrować małe sukcesy i dzielić się radością z innymi. W miłości – flirt i zabawa, ale bez zobowiązań.



KOZIOROŻEC

Zaczniesz tydzień z przytupem, ale nie daj się wciągnąć w cudze dramaty. Twoja energia będzie wysoka – wykorzystaj ją na własne cele. W weekend – czas na regenerację i ciszę.



WODNIK

Ktoś Cię doceni – to może być przełomowy moment. Nie bój się prosić o pomoc – wokół Ciebie są ludzie gotowi wesprzeć. W relacjach postaw na otwartość.



RYBY

Czas pożegnań i nowych początków – coś się kończy, by coś mogło się zacząć. Nie trzymaj się kurczowo przeszłości. W weekend – idealny moment na twórczość i relaks.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

REKLAMA

3891_DU

3892_DU

COME ALONG AND JOIN THE FUN WITH US!

BALLINACOR COMMUNITY FAMILY FIELD DAY
SAT. 19TH JULY 2 - 5 PM

BALLINACOR COMMUNITY FIELD
A67 WY83

BBQ & CAKE STALL - tuck into tasty treats.
DOG SHOW - pawsitively entertaining.
SLIP & SLIDE - back by popular demand.
WHITE ELEPHANT - treasures and bargains galore.
GAMES, RACES, CRAFTS, COMPETITIONS & MUCH MORE.
bring the kids, bring the dog & bring the neighbours.

3893_DU

Age Friendly
Adult Craft Class
Decoupage (Photo Memory)
Designing a Wooden Template full of family photo memories.

Please bring along family photos to add to the wooden template provided by the library.

10 to 20 photos should be enough.

Tuesday 22nd of July @ 2:30 to 4pm
Tallaght library
enquire at desk for booking

Family Fun Day
Saturday 19th July
Astro Active Centre
2pm to 6pm

Bouncy castles, fun challenges, competitions, face painting, BBQ, concert

3895_DU

Summer Stars Toddler Shenanigans
at Enniscorthy Library

Friday, 18th July at 11am

Confidence is built one dance step at a time.

Booking Essential Suitable for ages 1-3 years

Comhairle Contae Loch Garman Wexford County Council

3885_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

FAMILY FUN DAY
GOREY TOWN PARK | SATURDAY 19TH JULY
12PM -5PM

3894_DU

Jak wspomóc ciało po urazie?

Ludzkie ciało to doskonały mechanizm, zdolny do samonaprawy i regeneracji. Właściwie wspierane, potrafi odbudować uszkodzone tkanki, przywrócić funkcje narządów i odzyskać równowagę. W holistycznym podejściu do zdrowia nie koncentrujemy się jedynie na leczeniu objawów, ale stymulujemy ciało do pełnej regeneracji na poziomie komórkowym. Najnowsze osiągnięcia medycyny, takie jak terapia komórkami macierzystymi, czynniki wzrostu CGF (Concentrated Growth Factors), osocze bogatopłytkowe (PRP) oraz glutation, dają ogromne możliwości odbudowy tkanek i regeneracji organizmu.

Komórki macierzyste – potencjał naprawy od podstaw

Komórki macierzyste są jak „puste” komórki zdolne do przekształcania się w różne typy tkanek: od mięśni, przez chrząstki, aż po tkanki nerwowe. W medycynie regeneracyjnej wykorzystuje się je po to, aby stymulować ciało do naprawy uszkodzonych struktur. Ich największą zaletą jest zdolność do odnawiania i zastępowania starych lub uszkodzonych komórek.

Terapia komórkami macierzystymi pomaga przyspieszyć gojenie po urazach sportowych, regenerować stawy, poprawiać funkcje mięśni, a nawet wspomagać leczenie przewlekłych schorzeń, takich jak zwyrodnienia stawów czy uszkodzenia kręgosłupa. Dzięki temu pacjenci mogą szybciej wracać do pełnej sprawności.

Czynniki wzrostu CGF – skoncentrowana moc regeneracji

CGF (Concentrated Growth Factors) to najnowsze narzędzie w terapii regeneracyjnej. Są to skoncentrowane czynniki wzrostu pozyskiwane z krwi pacjenta. Ich zadaniem jest sty-



FOTO: FREEPIK

mulowanie odbudowy komórek i wspieranie procesu naprawczego.

Terapia CGF znajduje zastosowanie w regeneracji stawów, mięśni, skóry, a także w leczeniu trudno gojących się ran. Czynniki wzrostu działają jak „sygnały”, które mobilizują komórki do wzrostu, podziału i naprawy uszkodzeń. Wspierają odbudowę tkanek na poziomie molekularnym, co czyni je skuteczną metodą w leczeniu urazów sportowych, regeneracji po zabiegach chirurgicznych oraz poprawie ogólnego funkcjonowania organizmu.

Osocze bogatopłytkowe (PRP) – naturalne wsparcie regeneracji

Osocze bogatopłytkowe (PRP) to kolejna metoda, która wykorzystuje naturalne zasoby organizmu do przyspieszenia regeneracji. Osocze jest bogate w płytki krwi, które zawierają czynniki wzrostu niezbędne do odbudo-

wy tkanek. Po podaniu w miejsce urazu lub uszkodzenia PRP działa jak katalizator procesów naprawczych, stymulując produkcję nowych komórek i poprawiając ukrwienie tkanek. Osocze PRP stosuje się w regeneracji stawów, ścięgien, więzadeł i mięśni, a także w medycynie estetycznej do odmładzania skóry i poprawy jej elastyczności. Terapia ta jest całkowicie naturalna i bezpieczna, ponieważ bazuje na własnych zasobach organizmu.

Glutation – mistrz detoksykacji i regeneracji

Glutation jest jednym z najważniejszych antyoksydantów w naszym organizmie. Chroni komórki przed uszkodzeniami, neutralizując wolne rodniki i wspierając proces detoksykacji. Jest niezbędny w regeneracji wątroby, poprawie funkcji układu odpornościowego i wspomaganiu odbudowy komórek.

W terapii regeneracyjnej glutation podaje się w formie dożylniej lub wstrzyknięć podskórnych, aby szybko i skutecznie zwiększyć jego poziom w organizmie. Jest to szczególnie ważne po chorobach zakaźnych, intensywnym leczeniu farmakologicznym lub w przypadku przewlekłego zmęczenia.

Połączenie natury i nowoczesnej medycyny

Holistyczna medycyna regeneracyjna łączy najnowsze osiągnięcia nauki z mądrością natury. Terapie stymulujące wzrost nowych komórek działają najlepiej, gdy wspieramy organizm zdrowym stylem życia. Dobrej jakości sen, odpowiednia dieta bogata w zdrowe tłuszcze, białko i antyoksydanty, a także regularna aktywność fizyczna to klucz do pełnej regeneracji. Aktywność fizyczna przyspiesza krążenie krwi i limfy, co ułatwia transport składników odżywczych do regenerujących się tkanek. Ćwiczenia, nawet umiarkowane, wspierają proces odbudowy mięśni, poprawiają elastyczność stawów i zwiększają wydzielanie hormonów wzrostu, które dodatkowo stymulują naprawę organizmu.

Zaufaj procesom naprawczym swojego ciała

Ciało ma w sobie niezwykle potężny potencjał samonaprawczy. Kluczem do zdrowia jest stworzenie mu warunków do regeneracji – zarówno poprzez nowoczesne terapie komórkowe, jak i świadome dbanie o siebie każdego dnia. Terapia komórkami macierzystymi, czynniki wzrostu CGF, osocze bogatopłytkowe i glutation to potężne narzędzia w regeneracji, które w połączeniu z holistycznym podejściem mogą przywrócić organizmowi pełnię zdrowia i równowagi.

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.

Polacy leczą samodzielnie łagodne objawy

Leczmy sami ponad połowę lekkich dolegliwości i jesteśmy liderem UE

Szacuje się, że w Unii Europejskiej codziennie występuje ok. 3,3 mln przypadków lekkich dolegliwości. Gdyby każdy pacjent zgłaszał się z nimi do lekarza, potrzebnych byłoby dodatkowo 120 tys. lekarzy pierwszego kontaktu lub obecni lekarze musieliby pracować dodatkowe 144 minuty dziennie. Polska pod względem samoleczenia, ze wskaźnikiem na poziomie 55 proc., plasuje się w czołówce UE.



FOTO: FREEPIK

– Rola samoleczenia i jej części, jaką są leki bez recepty, jest często pomijana w systemach opieki zdrowotnej. Można to porównać do wierzchołka góry lodowej czy piramidy – jedną częścią, którą widzimy, jest opieka szpitalna czy wizyta u lekarza ogólnego po receptę. Samoleczenie to codzienne działania, jakie podejmujemy, kiedy boli nas głowa, kiedy mamy kaszel i przeziębienie, kiedy choruje nam

dziecko. Samoleczenie to wszystko, co robimy, aby przywrócić i utrzymać dobry stan zdrowia – tłumaczy Jurate Svarcaite, dyrektor generalna Association of the European Self-Care Industry (AESGP).

Raport IZWOZ „Rola samoleczenia w systemie opieki zorientowanym na wartość zdrowotną” podaje, że w Unii Europejskiej każdego roku występuje około 1,2 mld przypadków drobnych dolegliwości zdrowotnych, czyli ok. 3,3 mln dziennie. Szacunki przytaczane przez PASMI wskazują, że dzięki samoleczeniu udaje się uniknąć 120 mln konsultacji

rocznie. W Polsce ok. 55 proc. lekkich dolegliwości występujących u pacjentów jest przez nich samodzielnie leczone. Plasuje to nas na pierwszym miejscu w UE pod względem popularności samoleczenia. Dla porównania w Portugalii, Hiszpanii czy Szwecji ten odsetek nie przekracza 20 proc.

– Głęboko wierzę, że umożliwienie obywatelom dbania o własne zdrowie to jeden z najskuteczniejszych i najbardziej zrównoważonych sposobów wzmocnienia naszych systemów opieki zdrowotnej. Dlatego trwająca rewizja unijnego prawodawstwa farmaceutycznego jest

tak ważna. Jest to okazja do ukształtowania środowiska regulacyjnego, które wspiera zarówno innowacyjność, jak i dostęp – nie tylko w przypadku leków na receptę, ale także w przypadku leczenia bez recepty, które odgrywa kluczową rolę w codziennym zdrowiu – mówi Adam Jarubas, przewodniczący Komisji Zdrowia Publicznego (SANT) Parlamentu Europejskiego.

– Samodzielne leczenie to nie tylko kwestia wygody pacjenta, ale przede wszystkim realne odciążenie systemu ochrony zdrowia – przekazuje Ewa Królikowska, członkini zarządu PASMI

Rozwiązania z nr NG99

Krzyżówka z nr NG99 Poziomo: 1 CHANUKKA, 5 GIRLANDA, 8 MX, 9 KUR, 11 UCIEKINIER, 15 SKLEPIKARZ, 19 EOL, 20 IFIGENIA, 21 ADLERYZM, 22 AA, 24 GIS, 26 OSA, 27 DIW, 29 KALKOMANIA, 30 OPÓJ, 31 IWO, 32 KRA, 33 BRZETYSŁAW, 35 IDEM, 37 NGO, 38 IWA, 39 ARYLE, 41 TRYBOWANIE, 44 LEY, 45 RABANOWSKI, 46 NAVARINO, 49 ZIĄB, 50 ZĘZA, 51 OG, 52 CEBER, 53 JURGIELT, 54 GB, 56 CAYAMBE, 59 EA, 60 BRUZWOWICZ, 63 CUG. **Pionowo:** 1 CZOSNACZEK, 2 NIUE, 3 KUJI, 4 AKKA, 5 GRUZINI, 6 LEE, 7 ADI, 8 MURENA, 10 FUL, 12 IDI, 13 KSENOFOBIA, 14 NAIMA, 16 LOLO, 17 PIROPLAZMY, 18 KUZYNOSTWO, 22 ALI, 23 JAWOR, 24 GRASSMANN, 25 SKIBA, 27 DJ, 28 WIBRYSSY, 29 KABOTYNIZM, 34 WIERSZORÓB, 36 MATOLECTWO, 37 NUL, 40 EPIMORFOZA, 42 BRAS, 43 KAMBIERZ, 47 ITO, 48 OE, 50 ZUG, 53 JEN, 55 BEG, 57 AJ, 58 ABC, 61 US, 62 IP.

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

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

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

➔ cd. ze str. 14.

Polskiego Związku Producentów Leków Bez Recepty i dyrektorka generalna Teva Pharmaceuticals Polska.

Wykorzystanie potencjału samoleczenia wymaga systemowej edukacji pacjentów, wspieranej przez profesjonalistów ochrony zdrowia – lekarzy, farmaceutów, pielęgniarki, którzy przekazują wiedzę na temat bezpieczeństwa tego procesu, w tym zasad doboru preparatów dostępnych bez recepty czy zasad zdrowego stylu życia.

Z raportu opublikowanego przez Global Self-Care Organization wynika, że samodzielne leczenie drobnych dolegliwości generuje oszczędności rzędu 40 mld euro rocznie, a ograniczenie wizyt u lekarzy pierwszego kontaktu nawet o 10–25 proc. mogłoby przynieść dodatkowe 17 mld euro oszczędności. Każde wydane 1 euro na samoleczenie generuje prawie 7 euro oszczędności dla systemu ochrony zdrowia.

– Jest wiele produktów, które pomagają nam poprawić swój stan zdrowia i powstrzymać jego pogarszanie się, co stanowi esencję profilaktyki. Drugim aspektem profilaktyki jest spojrzenie na nią z perspektywy wydatków na opiekę zdrowotną. Dzisiaj mamy więcej osób chorych w starzejącej się populacji, które potrzebują opieki, przy mniejszych zasobach niż kiedyś. Dzięki samoleczeniu możemy się zająć większą liczbą osób w systemie opieki zdrowotnej, co musimy wziąć pod uwagę w przyszłości wobec starzenia się społeczeństwa europejskiego i wyzwań z tym związanych w dążeniu do wydłużenia lat życia w zdrowiu – podkreśla Jura-te Svarcaite.

Bagatelizowanie objawów chorobowych i niesięganie po fachową pomoc medyczną może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. Nie bez powodu zalecany czas trwania samodzielnego stosowania przez pacjentów

leków OTC jest krótki, zazwyczaj kilkudniowy, nieprzekraczający 10 dni. Stąd kluczowe jest budowanie świadomości i wiedzy pacjentów. Ekspert podkreśla, że w tym procesie mogłoby pomóc wprowadzenie ulotek elektronicznych dla leków. Takie rozwiązania zawierają unijny pakiet farmaceutyczny, jednak decyzję o ich dopuszczeniu pozostawiono państwom członkowskim.

– Wsparcie dla prewencji zapewnia rozwój nowoczesnych narzędzi cyfrowych. Tu przykładem może być elektroniczna informacja produktowa, ale też różnego rodzaju aplikacje mobilne dla pacjentów. Innym dobrym przykładem jest szerokie wykorzystanie kodów QR właśnie w służbie pacjentom. Teva w 2024 roku – zarówno w Polsce, jak i w kilku innych krajach – wprowadziła już takie kody QR na swoje opakowania produktów, aby ułatwić pacjentom dostęp do rzetelnej informacji o leku i wspomóc ich w podejmowaniu samodzielnych decyzji zdrowotnych – wskazuje Ewa Królikowska.

Duże korzyści w kontekście samoopieki może przynieść sztuczna inteligencja, która umożliwia bardziej spersonalizowane podejście do profilaktyki i wczesnego wykrywania problemów zdrowotnych.

– Narzędzia takie jak elektroniczne informacje o produktach i platformy zdrowotne oparte na sztucznej inteligencji mogą pomóc ludziom podejmować świadome, odpowiedzialne decyzje dotyczące ich zdrowia – szczególnie młodszymi pokoleniami, które już tworzą nowe trendy w zakresie samoopieki i dobrego samopoczucia. Musimy się upewnić, że wykorzystujemy postęp, zapewniając jednocześnie bezpieczeństwo obywateli europejskich na platformach cyfrowych – wskazuje Adam Jarubas. **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!

Świeżutkie, pachnące...

Szykujcie się na Jagodowy Sezon!

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

3886_DU

Brosza z Dalriady, kielich z Ardagh

Opowieść o irlandzkich znaleziskach

Jak informują nas stare zapiski historyczne dotyczące Szmaragdowej Wyspy, metalurgia i wytopy hutnicze, w dawnej Irlandii były dziedzictwem celtyckim. Tworzyli oni wyroby hutnicze w sposób perfekcyjny, a niektóre arkana tegoż rzemiosła, nie zostały ujawnione aż po dzień dzisiejszy.

Czasy współczesne

W dobie nam współczesnej, jako znamienite eksponaty muzealne, przetrwały przykłady wspaniałej biżuterii, wyrobów codziennego użytku, relikwiarze, brosze, bransolety i przepiękne klamry, które były wytapiane przez pradawnych Celtów.

Bogato zdobione ornamentami delikatne sztukaterie, niosą ze sobą opowieści o zapomnianych już dziś mistrzach pochodzących z Irlandii, których umiejętności były niezrównane i niespotykane w całej ówczesnej Europie. Z broszą z Dal Riady, wykopanej w zeszłym stuleciu na polu w hrabstwie Antrim, związana jest pewna celtycka legenda.

Dawno temu, plemionami celtyckimi zarządzała tak zwana Rada Starszych. Rada ta, podejmowała ważne decyzje dotyczące wszystkich mieszkańców Wyspy. Pewnego razu, do Rady Starszych, podeszła z wielką prośbą o pomoc żona hutnika, o imieniu Lona. Od ponad trzech lat, pragnęła mieć dziecko, które byłoby dla niej ukojeniem i największym dobrem.

Najstarszy z rady, klęcząc całą noc pod posągami bogów Wirejdy, doznał objawienia w tej sprawie. Otóż, nakazał bóg mężowi Lony, aby ten wytopił w piecu hutniczym piękną broszę, w której zatopione będzie nasienie ojców Druidów. Gdy taką właśnie broszę otrzymała Lona, w ciągu



trzech miesięcy zaszła w upragnioną ciążę.

Brosza ta, z czasem była własnością księżnej z Dal Riady, która przynosiła jej niebywałe szczęście.

Cud

Kolejna legenda, związana jest z najpiękniejszą celtycką broszą, nazwaną cudem z Tary. Jest ona z obydwu stron pokryta drobnymi, delikatnymi ornamentami z filigranowo wmontowanymi kawałkami bursztynu, szkła i drogocennej emalii.

Podobno była ona niegdyś własnością jasnovidzącego Rafała, który przepowiadał pradawnym Celtom, ich kolejne dzieje i losy, które miały się zdarzyć w przyszłości. Broszę

te, wykonał Dziud Sagogol, który posiadał dar prorokowania i rzucania czarów.

Podobno, gdy wspomniany Rafał patrzył w broszę, a szczególnie w zatopione w nią mieniące się kamienie, doznawał on wówczas różnorodnych objawień, które dotyczyły mieszkańców Wyspy.

Piękność ze Szmaragdowej Wyspy

Szmaragdową piękną, nazwany jest kielich z Ardagh, który należał niegdyś do proroka Histona. Jest on wysadzany klejnotami, które nawet w dawnych czasach, stanowiły niebywały wprost majątek.

Podobno Histon nakazał pracownikom pieca hutniczego, aby wykonali złoty kielich, w którym on będzie zbierał poranną rosę z kwiatów i wieczorną mgłę. W rosie tej, kąpać się miały małe elfy, które w zamian za to kazały się karmić krwią Histona. Nakarmione takową strawą elfy, przekazywały Histonowi, wszelkie proroctwa, którymi dzielił się z Radą Starszych.

Pewnego razu, Histon odmówił elfom pokarmu z własnej krwi, a gdy tylko znalazł się on w pobliżu pieca hutniczego, z jego wnętrza nie buchał już żar i gorący ogień, a wypływała jedynie krew, która wkrótce zalała wszystkich robotników piecowych.

Według legendy, była to zemsta elfów, a świadczy o tym

kielich z Ardagh, który przez wieki, ukrywany był przez te małe stworzonka w pobliżu uprawnych pól Tary.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

R E K L A M A

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