

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 102, 01.08.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Setki tysięcy zaległych opłat

czytaj str. 3

Electricity B

**Pierwszy Zjazd
Polonia Camp
2025**

czytaj str. 8

**Odprawa
kontra
relokacja**

Workplace Relations Commission w Irlandii uznała, że propozycja nowego miejsca pracy była nieuzasadniona, a pracownik miał prawo do świadczenia zgodnie z ustawą o odprawach.

czytaj str. 4

**Szkolenia
i granty
dla aktywnej
Polonii**

czytaj str. 9

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

**Community
Welfare
Service**

Jakie usługi oferuje Community Welfare Service?

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

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

**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

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

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

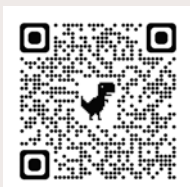
Marta Adamska, Paweł Bury, Paweł Cherek, Agnieszka
Dujka, Maciej Jaworski, Marta Kaźmirak, Kasia Mikołajczyk,
Adrian Sukiennik, Joanna Szubstarska, Ewa Michałowska-
Walkiewicz, Emilia Zych

KOREKTA

Zespół

DYSTRYBUCJAdystrybucja@ng24.ie**KONTAKT / MARKETING /
REKLAMA / ADVERTISEMENT**

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



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

Postaci mitologii celtyckiej

Pan Wiatr

Boska istota w kulturze Celtów

Wiatr w kulturze oraz w mitologii celtyckiej, to boska istota, która muskając ludzkie twarze poprzez podmuchy, obrazuje swoje żywe zainteresowanie człowiekiem. Tak, jak wierzyli Celtowie, wiatr to posłaniec bogów, który potrafi ingerować w ludzkie życie i posiada atrybuty boskie.

Żywa istota

Wiatr to według Celtów żywa istota, która potrafi nawet rozmawiać z człowiekiem, szepcząc mu do ucha albo dobre słowa, albo niekończące. Wszystko zależy od tego, na jakie słowa człowiek sobie zasłużył. Wiatr ma też swoje przeżycia. Gdy dla przykładu natrafia na przeszkody, potrafi płakać i smętnie zawodzić. Natomiast, gdy go ludzie chwala, na przykład w czasie, gdy stanowi dla nich pewnego rodzaju ochłodę, cieszy się wesoło igrając w konarach drzew.

Budzi obawy

Wiatr potrafi też budzić w ludziach uczucia obawy nadchodzącego niebezpieczeństwa, gdy za mocne są jego porywy. Jest on też pełen tajemniczości i magii, ponieważ nigdy nie wiadomo, gdzie teraz wieje i w którą stronę będzie wiał.

Od lat Celtom znane były zwiastuny wiatru. Obserwowali oni zatem bacznie cały nieboskłon, a przy okazji chmury. Gdy zaś tego wiatru długo nie było, a upał dawał się ludziom we znaki, druidzi celtyccy swoimi magicznymi zaklęciami potrafili sprowadzić wiatr na ziemię. Często przybywał on wtedy wraz z burzą.

Leczenie wiatrem

Niektórzy druidzi potrafili wiatrem leczyć wiele chorób ludzkich.

Jak przed każdym bóstwem, w które wierzyli, trzeba było i przed wiatrem się pokłonić, wyszeptać mu czułe słowa, a potem dopiero proszono go, aby przywiał im do głów stosowną recepturę na uleczenie danej jednostki chorobowej.

Symbolika wiatru

Z życiem Celtów związana jest też pewnego rodzaju symbolika, która jest wyrażana powiewem wiatru.

Gdy ktoś miał jakiś kłopot, wychodził na wzniesienia tam, gdzie mocniej wiał wiatr. Wierzono bowiem, że wiatr może wywiać z głowy ludzkiej zmartwienia i wszelką trwogę. Gdy ktoś zachorował, również udawał się on do miejsca, gdzie bardziej wiało, czekając tam na wiatr zabierający wraz ze swoim powiewem jego niemoc.

Dobre lub niedobre dni

Obserwując zachowanie wiatru w danym dniu lub nawet podczas trwania całego tygodnia, Celtowie przepowiadali sobie dobre lub mniej dobre dni. Gdy wiatr zabierał podczas swojego powiewu na przykład liście lub suchą trawę z powierzchni ziemi, wówczas Celtowie wiedzieli, że wiatr jest zdenerwowany i lepiej w tym czasie o nic go nie prosić. Gdy był on delikatny, wręcz czuły, wówczas proszono go o przywianie do ich życia czegoś dobrego, co im w danej chwili było bardzo potrzebne.

Jak nietrudno się domyśleć, wynikało to z tego, że Celtowie uważali wiatr jako istotę boską, pomagającą lub

dokuczającą ludziom wtedy, gdy byli niedobrzy dla innych lub też nie oddawali czci bogom w panteonie celtyckich bóstw.

Symbol działania

W kulturze celtyckiej, wiatr jest symbolem ludzkiego działania. Jego ruch oznaczał zawsze, według ich wierzeń, ulotność czegoś,

przemijanie, śmierć, a nawet zmianę życia na lepsze lub na gorsze.

Gdy przychodził razem z deszczem, wówczas wierzono, że bogowie za coś się gniewają na ludność celtycką. Wtedy to nawet nie modlono się do boskiego panteonu, wierząc, że ich prośby i tak nie będą wysłuchane.

Ale mimo wszystko, wiatr zawsze uchodził za nosiciela światła, dobroci, rzadziej złowrogiej siły bóstw celtyckich.

„Pan wietrznego podmuchu”

Głównym bogiem panteonu sumeryjskiego, był Enlil zwany zwyczajowo „Panem wietrznego podmuchu”. Posiadał on, podobnie jak wierzyli Celtowie, ożywcze tchnienie. Uchodził on za „Pana powietrza i pana życia”.

W mitologii celtyckiej wiatr odgrywał rolę pewnego rodzaju podpory świata, a nawet moralnej równowagi.

Często wiatr, to po prostu słowo niesione na skrzydłach prawdy. Eol, to wiatr znany na całym świecie, który według Homera mógł zło zamknąć w worku.

W podmuchu wiatru zawsze jest pewnego rodzaju siła, której nic i nikt nie potrafi się oprzeć.

Pojęcie wiatru w Biblii i jego symbolika w innych kulturach?

W Biblii wiatr to atrybut wszechpotężnego Ducha Świętego.

Staroruski bóg wiatru tak zwany Strzybog, łączony był zawsze z istotami demonicznymi, a nawet utożsamiano go z leśnym upiorem Emo. Często zwracano się do niego z prośbą o zaniechanie zemsty na ludziach, nie zawsze zachowujących się pozytywnie w stosunku do innych.

U ludów germańskich szczególne znaczenie przypisywano wiatrowi wiejącemu silnym podmuchem. Przynosił on zawsze płodność miłość, rzadziej śmierć i zmartwienie.

Ale Celtowie wierzyli zawsze, że wiatr to persona, której boją się mniej potężne od niego duszki i bożki. Wiatr ze względu na swoją częstą personifikację, nazywany był przez ludy celtyckie „Pan Wiatr”. Często przy jego udziale wróżono sobie w różny sposób. Na przykład gdzieś rozsypywano ziarna zbóż i wypowiadano pytanie. Gdy „Pan Wiatr” szybko zdmuchnął ziarna, wiedzano wtedy, że życzenie to się spełni. Gdy zaś nie było ze strony Wiatru odpowiedzi, wówczas życzenie to w wniwecz miało się obrócić.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Setki tysięcy zaległych opłat

JUŻ 86 TYS. WIĘCEJ RODZIN ZALEGA Z OPŁATAMI ZA PRĄD I GAZ NIŻ ROK TEMU

Ponad 460 tys. irlandzkich gospodarstw domowych zalega z opłatami za prąd i gaz – to alarmujący wzrost o 86 tys. w ciągu roku. Nowe dane opublikowane przez Komisję Regulacji Usług Komunalnych (CRU) ujawniają skalę kryzysu kosztów życia w Irlandii, gdzie co ósmy odbiorca energii elektrycznej i co czwarty odbiorca gazu nie jest w stanie opłacić rachunków.

Liczba irlandzkich gospodarstw domowych zalegających z opłatami za energię gwałtownie wzrosła o 86 tys. w kwietniu 2025 r. w porównaniu z analogicznym okresem poprzedniego roku.

Te szokujące dane są wyraźnym sygnałem dramatycznego wzrostu liczby osób w całym kraju, które mają trudności z opłaceniem podstawowych kosztów życia, takich jak rachunki za prąd i gaz.

Tymczasem Komisja Regulacji Usług Komunalnych Irlandii (CRU) została oskarżona o celowe opóźnienie publikacji danych dotyczących zaległości. Dane za marzec i kwiecień 2025 r. zostały udostępnione dopiero po kilku miesiącach, mimo że publikacja danych za marzec była pierwotnie zaplanowana na maj.

Opóźnienie to wywołało oskarżenia, że regulator, będący agencją finansowaną przez państwo, celowo wstrzymywał publikację, by ograniczyć kompromitację rządu.

Europosłanka Sinn Féin z Dublina, Lynn Boylan, stwierdziła, że opóźnienie w publikacji danych oznacza, iż „CRU ukrywała informacje przed opinią publiczną”.

Boylan, która wcześniej złożyła wniosek o dostęp do informacji publicznej (FOI), by wymusić publikację danych, wezwała CRU do „rzetelnego wyjaśnienia, dlaczego od kwietnia trzymała te dane w tajemnicy”.

Regulator ma obowiązek być całkowicie otwarty i przejrzysty wobec społeczeństwa. Nie powinno być konieczne składanie politycznego wniosku FOI.

Boylan podkreśliła, że poziom zaległości jest jednym z najwyższych w historii. „Pracownicy i rodziny są przytłoczeni jednymi z najwyższych kosztów energii w Europie, a rząd nie robi nic, by im pomóc” – powiedziała.

CRU zaprzeczyła jednak, jakoby opóźnienie miało podłoże polityczne i tłumaczyła je koniecznością uzyskania poprawnych danych od Electric Ireland.

Według różnych doniesień medialnych, Electric Ireland początkowo przekazała błędne dane. Błąd dotyczył około 14 130 dodatkowych klientów, którzy powinni byli zostać uwzględnieni w statystykach zaległości, ale nie zostali.

Wysokie koszty energii elektrycznej, które ponoszą irlandzcy konsumenci, były nie-

dawno przedmiotem gorącej debaty w Dáil (irlandzkim parlamencie). Liderka Sinn Féin, Mary Lou McDonald, cytowana przez „Irish Independent”, powiedziała, że gospodarstwa domowe w Irlandii płacą rocznie o 30 proc. więcej za prąd niż średnia w UE. I to prawie 350 euro więcej.

Instytut Badań Ekonomicznych i Społecznych (ESRI) twierdzi, że trudno wyjaśnić, dlaczego ceny energii elektrycznej w Irlandii są tak wysokie w porównaniu z innymi krajami, mówiąc wręcz, że „ludzie są wykorzystywani”.

W Irlandii klient uznawany jest za „zalegającego”, jeśli nie opłacił przynajmniej jednego cyklu rozliczeniowego.

W kwietniu br. ok. 286 tys. gospodarstw domowych w kraju zalegało z rachunkami za prąd za ostatnie trzy miesiące. Stanowi to ok. jedną ósmą, czyli 12,5 proc. wszystkich odbiorców energii elektrycznej w kraju.

To oznacza wzrost zaległości 85 734 gospodarstw w porównaniu z tym samym okresem (styczeń–marzec) poprzedniego roku.

Z opłatą za gaz w kwietniu br. zalegało ok. 175 500 gospodarstw domowych, co stanowi wzrost o ok. 15 tys. w porównaniu z rokiem poprzednim. Oznacza to, że ok. 25 proc. wszystkich odbiorców gazu miało zaległości, jak wynika z danych CRU.

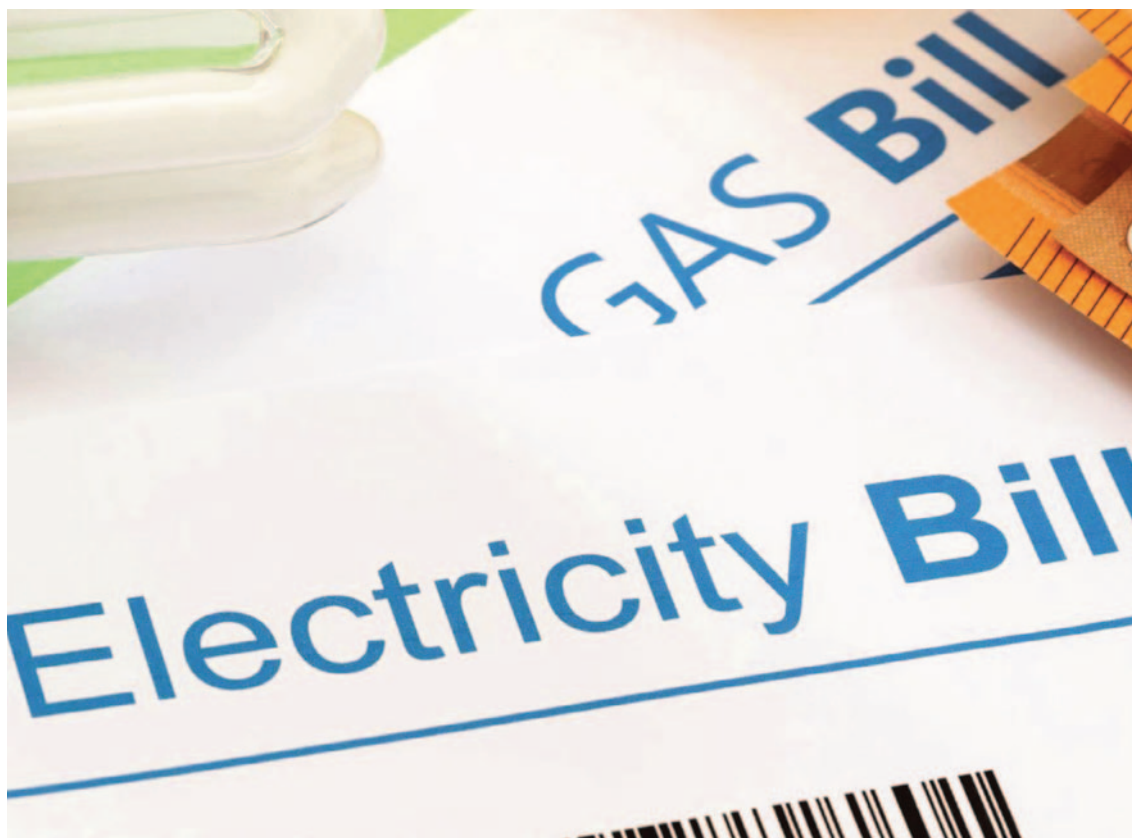
Łącznie w pierwszym kwartale 2025 r. było 462 tys. kont energetycznych (prąd lub gaz) z zaległościami.

Według danych CRU, średnia kwota zaległości za prąd wynosiła 437 euro, a za gaz – 213 euro.

Jednak premier Micheál Martin oraz

inni czołowi ministrowie rządu oświadczyli, że nie planują kontynuacji ulg podatkowych na energię, które były częścią zeszłorocz-

potrzeba zdecydowanych działań i większej transparentności staje się pilniejsza niż kiedykolwiek. **Krystyna Zielińska**



nego budżetu jako odpowiedź na inflację. (W budżecie na 2025 rok wszyscy odbiorcy energii elektrycznej w kraju dopłatę do rachunku w wysokości 250 euro, uruchamiana w dwóch transzach).

Nie wspomniano również o żadnym nowym pakiecie wsparcia związanego z kosztami życia w kolejnym budżecie – mimo że takie rozwiązania stały się w ostatnich latach powszechne i oczekiwane przez społeczeństwo.

Rosnące zaległości w opłatach za energię w Irlandii to nie tylko liczby – to realny obraz pogłębiającego się kryzysu kosztów życia, który dotyka setki tysięcy rodzin. Brak kontynuacji wsparcia ze strony rządu, opóźnienia w publikacji danych i nieprzejrzystość instytucji publicznych budzą niepokój i frustrację społeczną.

W obliczu rekordowych cen energii i rosnącej liczby osób w trudnej sytuacji finansowej,

potrzeba zdecydowanych działań i większej transparentności staje się pilniejsza niż kiedykolwiek. **Krystyna Zielińska**

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
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).

REKLAMA



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

Odprawa kontra relokacja

WRC ZADECYDOWAŁA O WYPŁACIE 18 TYS. ODPRAWY DLA DŁUGOLETNIEGO PRACOWNIKA

DHL będzie musiała wypłacić ponad 18 tys. euro odprawy magazynierowi, który po 15 latach pracy odrzucił propozycję relokacji do odległego nowego miejsca pracy z powodu zbyt długich dojazdów. Workplace Relations Commission w Irlandii uznała, że propozycja nowego miejsca pracy była nieuzasadniona, a pracownik miał prawo do świadczenia zgodnie z ustawą o odprawach. Sprawa ta pokazuje, że należy pamiętać o tym, że w Irlandii, zgodnie z Prawem pracy, w ściśle określonych sytuacjach należy się pracownikowi wypłata odprawy (redundancy) a każdą propozycję wychodzącą od pracodawcy warto przemyśleć lub skonsultować z prawnikiem.

Jak informuje o tej sprawie m.in. serwis rte.ie, Solano utracił pracę po tym, jak odmówił przeniesienia do nowego miejsca, do którego musiałby dojeżdżać codziennie nawet pięć godzin.

Irlandzka Komisja ds. Relacji w Miejscu Pracy (Workplace Relations Commission – WRC) uznała jednak skargę Oscara Solano Fernandeza, wieloletniego pracownika magazynowego DHL, i przyznała mu odprawę w wysokości ponad 18 tys. euro.

WRC stwierdziła, że propozycja relokacji do centrum dystrybucyjnego

go Tesco w Donabate (północny Dublin), po zamknięciu magazynu DHL przy Oak Road w Clondalkin (Dublin 22), była „nierozsądna”. Nowy dojazd miał zabrać mu od 90 minut do nawet 2,5 godziny w jedną stronę — znacząco wpływając na życie rodzinne pracownika.

Solano, który przybył do Irlandii z Madrytu w 2005 r., początkowo pracował jako sprzątac zatrudniony przez agencję, a w 2008 roku otrzymał etat w DHL jako pracownik kompletujący zamówienia. Przed zwolnieniem, jego rodzina korzystała

z płatnej opieki świetlicowej, by umożliwić mu odbieranie 7-letniej córki ze szkoły tuż po pracy. Zmiana miejsca zatrudnienia uniemożliwiłaby utrzymanie tego planu.

Podczas rozprawy Solano podkreślił, że nie ma pretensji do DHL jako firmy, ale nie chciał poświęcać 2–3 godzin dziennie na dojazdy, tłumacząc, że rodzina jest dla niego priorytetem.

Przedstawiciel DHL, Peter Spencer, wyjaśnił, że zamknięcie magazynu wynikało z decyzji globalnego zarządu, który chciał sprzedać

nieruchomość. Początkowo rozważano przeniesienie działalności do południowego Dublina, jednak po wycofaniu się Argosu z rynku, uznano ten plan za nieopłacalny. W efekcie 37 z 40 pracowników powiązanych z kontraktem Argos zostało zwolnionych.

Dla pozostałych osób, w tym Solano, przeprowadzono negocjacje ze związkami zawodowymi SIPTU, w wyniku których ustalono, że będą możliwe relokacje, ale tylko do 50 km od pierwotnej lokalizacji. Zaproponowano również pakiet relokacyjny: pre-



An Coimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre
Workplace Relations Commission

mia w wysokości 1000 euro oraz 5000 euro w bonach Perx, rozłożonych na trzy lata.

Reprezentantka DHL z organizacji IBEC, Niamh Ní Cheallaigh, argumentowała, że firma zaproponowała „odpowiednie alternatywne zatrudnienie” zgodne z zapisami umowy, która zawierała tzw. „klausulę elastyczności”. Zwróciła uwagę, że aż 112 osób zaakceptowało relokację, z czego 52

pracowników miało dzieci, co miało świadczyć o równym traktowaniu wszystkich pracowników.

WRC jednak uznała, że relokacja zaproponowana Solano była nie do przyjęcia i że jego skarga na podstawie Ustawy o płatnościach z tytułu zwolnienia z 1967 r. była uzasadniona. Na podstawie 15-letniego stażu i tygodniowego wynagrodzenia (580 euro), przyznano mu

odprawę w wysokości ponad 18 tys. euro.

Natomiast dwa inne roszczenia Solano – dotyczące niesprawiedliwego zwolnienia oraz dyskryminacji ze względu na status rodzinny – zostały oddalone. WRC stwierdziła, że DHL działało w granicach prawa, kierując się obiektywnymi względami biznesowymi przy podejmowaniu decyzji o zamknięciu i relokacji. **KZ**

REKLAMA

radiocenzura.pl
@radio_cenzura @radiocenzura

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

RADIO CENZURA

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 młodszej psychice.



„Był czas, gdy w środku byłem wystraszonym, zagubionym chłopcem, a na zewnątrz – chamem 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 młodzińcze 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**

Błąd systemu fotoradaru

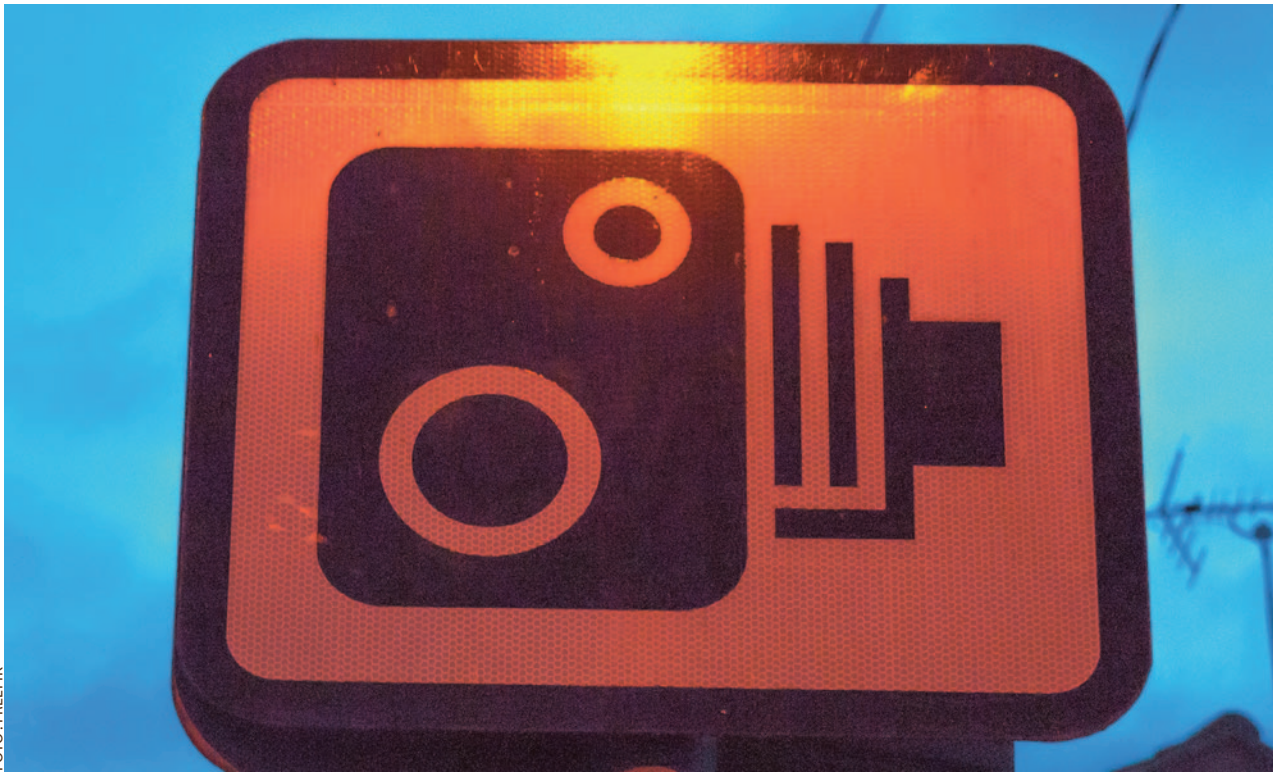


FOTO: FREEPIK

W pierwszym miesiącu działania nowego fotoradaru na trasie N25 w hrabstwie Kilkenny, irlandzka policja błędnie wystawiła 914 mandatów za przekroczenie prędkości. Powodem był ludzki błąd przy wprowadzaniu lokalizacji wykroczenia do systemu. Teraz Gardaí bierze pełną odpowiedzialność, unieważnia mandaty, usuwa punkty karne i zwraca wpłacone grzywny – zapewniając, że sytuacja już została opanowana.

Gardaí poinformowała o anulowaniu 914 mandatów za przekroczenie prędkości na trasie N25 w hrabstwie Kilkenny. Powodem była pomyłka przy wprowadzaniu danych do systemu – a konkretnie błędne oznaczenie lokalizacji wykroczenia. Mandaty zostały wystawione w okresie od 30 maja do 30 czerwca 2025 roku przez nowo uruchomiony stacjonarny fotoradar. Wszyscy kierowcy objęci tą pomyłką nie będą musieli regulować należności ani obawiać się punktów karnych.

Błąd dotyczył wyłącznie jednej z ośmiu obecnie działających w Irlandii stałych kamer kontrolujących prędkość. Fotoradar na N25 rozpoczął pracę 30 maja, a pomyłka została wykryta dokładnie miesiąc później. Od 4 lipca wszystkie wykroczenia rejestrowane przez urządzenie są już prawidłowo lokalizowane i traktowane jako ważne.

Spośród 914 wystawionych we wskazanym okresie mandatów: 128 zostało opłaconych, a punkty karne wpisane do ewidencji kierowców; 56 zostało opłaconych, ale punkty nie zdążyły zostać naliczone; 730 pozostałych nieopłaconych mandatów również zostało anulowanych.

Każde takie wykroczenie niesie ze sobą karę finansową w wysokości 160 euro oraz trzy punkty karne, które mogą wpłynąć na ważność prawa jazdy oraz składki ubezpieczeniowe.

Gardaí poinformowała natychmiast o incydencie odpowiednie instytucje państwowe, w tym Ministerstwa Sprawiedliwości i Transportu, Road Safety Authority oraz Policing and Community Safety Authority. Policja publicznie przejęła pełną odpowiedzialność za błąd i zadeklarowała wdrożenie dodatkowych procedur kontroli w systemie przetwarzania danych, zanim nowe urządzenia zostaną uruchomione.

Proces kontaktowania się z każdym kierowcą objętym błędnie wystawionym mandatem już się rozpoczął. Osoby, które uiściły należność, otrzymają zwrot środków, a naliczone punkty karne zostaną usunięte z ich rejestru.

Gardaí zapewnia, że kierowcy nie muszą podejmować żadnych działań. Wszyscy objęci błędem otrzymają list informacyjny, choć osoby mające dodatkowe pytania mogą skontaktować się z infolinią FCN Help Desk pod numerem 0818 50 60 80.

Jak podaje „RTÉ News”, dodatkowe mechanizmy kontroli zostały już wdrożone przed uruchomieniem kolejnych kamer stacjonarnych i systemów średniej prędkości, aby uniknąć podobnych błędów. Gardaí zaznacza, że osoby dotknięte pomyłką nie muszą podejmować żadnych dodatkowych działań poza oczekiwaniem na oficjalny list. **AD**

Szukaj w swoim sklepie lub zamów z dostawą!



**Zdrowe,
tradycyjne
pieczywo
na zakwasie**

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



**Przygotowywanie
wniosków
o obywatelstwo
irlandzkie**



**Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa
prawnego**

Tel: 087-388-7618

SPRAWA GWAŁTU NA NASTOLATCE W IRLANDII PÓŁNOCNEJ WYWOŁAŁA FAŁĘ PROTESTÓW I ZAMIESZEK

Brutalny gwałt na nastolatce



FOTO: BALLYMENA COURTHOUSE, GEOGRAPHIE, GERALD ENGLAND, CC BY-SA 2.0

W Ballymenie trwa dochodzenie w sprawie brutalnego przestępstwa, którego ofiarą miała paść młoda dziewczyna. W związku z tą sprawą zatrzymano dwóch 14-letnich chłopców, trzeci podejrzany dorosły mężczyzna opuścił kraj. Sąd rozpatruje wniosek o zwolnienie jednego z nieletnich, a prokuratura przyspieszyła prace nad materiałem dowodowym, planując ich zakończenie we wrześniu. Sprawa wzbudza ogromne emocje i porusza kwestie bezpieczeństwa, odpowiedzialności oraz reakcji społecznej.

Jak podaje „Irish Independent”, nastolatka, której wieku nie ujawniono, mieszkająca w Ballymena, hr. Antrim w Irlandii Północnej, miała zostać napadnięta i wciągnięta do garażu, gdzie została zgwałcona i doznała napaści seksualnej dokonanej przez trzech mężczyzn – poinformował Sąd dla nieletnich

prawie sześć tygodni po domniemanym zdarzeniu, które miało miejsce 7 czerwca br.

W trakcie rozprawy w Ballymena Youth Court, która odbyła się 16 lipca, sąd usłyszał, że dwóch nastoletnich chłopców (według medialnych doniesień – mówiących po rumuńsku) zostało zatrzymanych już w ciągu kilku godzin po zgłoszeniu zdarzenia. Trzeci podejrzany – dorosły mężczyzna – nie został zatrzymany i według ustaleń opuścił kraj a jego obecne miejsce pobytu jest nieznane.

Informacje ujawniono po raz pierwszy publicznie podczas wniosku o zwolnienie za kaucją jednego z 14-letnich oskarżonych, którego nazwiska nie podano ze względu na jego wiek. Obaj nieletni przebywają w areszcie tymczasowym i postawiono im zarzut usiłowania gwałtu.

Po pierwszej rozprawie, która miała miejsce 9 czerwca, w Ballymena i kilku innych miastach Irlandii Północnej doszło do zamieszek. Informacje o sprawie rozprze-

strzeły się w mediach i internecie, co doprowadziło do ponad tygodniowych aktów wandalizmu i publicznych niepokojów, określanych później jako „Zamieszki w Irlandii Północnej 2025”. Niszczono mienie, podpalano pojazdy, a 107 funkcjonariuszy zostało rannych. W sumie zatrzymano 56 osób.

Podczas przesłuchania w sadzie funkcjonariuszka Policji Irlandii Północnej (PSNI) zeznała, że zgłoszenie złożyła babcia dziewczynki, która powiedziała, że jej wnuczka została zgwałcona przez trzech mężczyzn w garażu w dzielnicy Harryville.

Policja rozmawiała z ofiarą, która opisała, że szła ulicą, gdy trzech mężczyzn zaciągnęło ją do garażu znajdującego się w bocznej alejce. W środku znajdowały się dwa materace – dziewczynka została położona na jednym z nich. Według zeznań, dwóch z napastników miało odsłonięte genitalia i dotyczyło się, próbowali zmusić ją do czynności seksualnych. Trzeci mężczyzna – dorosły – miał dokonać gwałtu. Gdy sprawcy usłyszeli męski głos na zewnątrz, uciekli, a dziewczynka zdołała wydostać się z garażu i wezwała pomoc.

Na podstawie informacji ofiary, funkcjonariusze udali się na Clonavon Terrace i zatrzymali dwóch chłopców pasujących do opisu.

Jeden z nich – ubiegający się o zwolnienie za kaucją – odmówił składania zeznań i za-

przeżył udziałowi w przestępstwie. Policja sprzeciwia się jego zwolnieniu, obawiając się, że może opuścić kraj, tak jak miało to miejsce z trzecim podejrzanym.

– Uważamy, że biorąc pod uwagę znaczne zakłócenia porządku publicznego, które miały miejsce po incydencie, istnieje ryzyko, że jeśli oskarżony zostanie zwolniony, opuści jurysdykcję (...) i nie [będzie] można [nic zrobić], aby temu zapobiec – powiedziała funkcjonariuszka.

Detektyw wyjaśniła, że nieruchomości, w której miał zamieszkać chłopiec, nie należała do członka rodziny, a właścicielka powiedziała policjantom, którzy z nią rozmawiali, że „była przyjaciółką rodziny”, a nie krewną.

Obronca oskarżonego stwierdził, że część zastrzeżeń policji nie została wcześniej przedstawiona stronie obrony i mogłaby zostać rozpatrzona. Podkreślono, że chłopiec dobrowolnie poddał się testom DNA i rozpoznaniu tożsamości. Obrona poprosiła o odroczenie sprawy, aby przygotować propozycję warunku zwolnienia za kaucją.

Sędzia przychylił się do wniosku i odroczyl rozprawę do 6 sierpnia. Obaj nastoletni oskarżeni pozostaną w areszcie – prawdopodobnie w Ośrodku Sprawiedliwości dla Nieletnich Woodlands w Bangor, hr. Down.

Prokurator poinformował, że sprawa została przyspieszona, a komplet materiałów dowodowych ma być gotowy do końca września. **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

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**



Poznaj dziedzictwo Irlandii

Już 16 sierpnia startuje irlandzki Tydzień Dziedzictwa Narodowego 2025! Ponad 70 wyjątkowych miejsc w Irlandii otworzy swoje bramy dla odwiedzających – całkowicie za darmo. Tegoroczna edycja, pod hasłem „Odkrywając nasze fundamenty”, zachęca do poznania historii nie tylko poprzez architekturę, ale także poprzez krajobrazy i tradycje, które kształtują irlandzką tożsamość.

Biuro Robót Publicznych (Office of Public Works – OPW) ogłosiło bezpłatny wstęp do ponad 70 obiektów dziedzictwa narodowego w sobotę, 16 sierpnia, z okazji obchodów Tygodnia Dziedzictwa Narodowego 2025, zapraszając odwiedzających w każdym wieku do zagłębienia się w podstawy dziedzictwa Irlandii.

Minister stanu ds. Biura Robót Publicznych, Kevin „Boxer” Moran ogłosił bezpłatny wstęp w dniu otwarcia Tygodnia Dziedzictwa, w sobotę 16 sierpnia i przekonywał, że „każdy znajdzie coś dla siebie”.

– Tegoroczny temat Tygodnia Dziedzictwa idealnie wpisuje się w szereg działań konserwatorskich, które OPW podjęło w ostatnim czasie. W kwietniu OPW

ogłosiło długo wyczekiwane ponowne otwarcie zamku Barryscourt w Cork. Po rozległym programie konserwacji i modernizacji ten zabytkowy zamek ponownie otworzył swoje drzwi dla zwiedzających, oferując odnowione [wnętrza] w jednym z najbardziej sugestywnych średniowiecznych miejsc Irlandii. (...) Z radością wspieramy Tydzień Dziedzictwa Narodowego, aby zapewnić wszystkim – osobom indywidualnym, grupom i rodzinom – możliwość skorzystania z oferty dostępnej w obiektach na terenie całego kraju. Dzięki bezpłatnemu wstępowi większa liczba osób może wziąć udział w wydarzeniach.

Z uznaniem dla inicjatywy bezpłatnego wstępu, Martina Moloney, przewodnicząca Irlandzkiej Rady ds. Dziedzictwa, powiedziała: – To wspaniale, że OPW ponownie otwiera swoje niezwykle obiekty dziedzictwa dla wszystkich bez opłat w tym roku, w pierwszą sobotę Tygodnia Dziedzictwa Narodowego, 16 sierpnia. (...) OPW opiekuje się jednymi z najpiękniejszych miejsc w Irlandii – miejscami o niezwykłym pięknie i historii, które inspirowały do głębokiego kontaktu z naszym wspólnym dziedzictwem.



FOTO: ROCK OF CASHEL, HR. TIPPERARY, MATERIAŁY PRASOWE OFFICE OF PUBLIC WORKS

Zachęcam wszystkich do skorzystania z tej okazji, by odkryć obiekty OPW – czy to majestatyczny średniowieczny zamek, spokojny ogród w murach, czy historyczny dom, który opowiada historię wielu pokoleń. Tydzień Dziedzictwa Narodowego to czas, by wyjść i odkrywać to, co mamy tuż za

progiem.

W ramach obchodów 20-lecia Tygodnia Dziedzictwa Narodowego organizowanego przez Radę ds. Dziedzictwa, OPW po raz kolejny zaprezentuje imponujący program wydarzeń.

Szczegółowy wykaz wydarzeń w 2025 roku znajduje się na stro-

nach: heritageireland.ie i heritage-week.ie.

Uwaga: Bezpłatny wstęp w dniu 16 sierpnia dotyczy wszystkich obiektów biletowanych z wyjątkiem więzienia Kilmainham w Dublinie oraz Brú na Bóinne w hrabstwie Meath, gdzie obowiązują regularne ceny biletów. **KZ**

Filmowa biografia Stewarta powstaje w Cork

MARZYSZ O KARIERZE FILMOWEJ? AGENCJA CASTINGOWA FILMU WŁAŚNIE POSZUKUJE TYSIĄCE STATYSTÓW

Wysokobudżetowy hollywoodzki film o życiu legendarnego amerykańskiego aktora Jimmy'ego Stewarta będzie kręcony w Irlandii we wrześniu w Skibbereen, w zachodnim hrabstwie Cork. Jeśli więc kiedykolwiek chciałeś wystąpić w filmie (i otrzymać za to wynagrodzenie), nawet jeśli nie powiesz ani słowa, to masz szansę zadebiutować na ekranie. A jeśli masz już wcześniejsze doświadczenie, jest to również świetna okazja, aby dodać dodatkowe punkty do swojego CV.

Jimmy Stewart (1908-1997), uważany za jednego z największych aktorów ekranowych złotej ery Hollywood, jest legendą, uwielbianą przez miliony fanów na całym świecie. Jeśli kiedykolwiek istniała osoba, która uosabiała „ogólnoamerykańskie” wartości uczciwości, prawości i lojalności, to był to właśnie on.

Był także prawdziwym bohaterem, który przerwał karierę w Hollywood w 1940 roku, aby dobrowolnie zaciągnąć się do Korpusu Powietrznego Armii Stanów Zjednoczonych (prekursora Sił Powietrznych Stanów Zjednoczonych).

Podczas II wojny światowej Stewart był pilotem i odbył liczne misje bombowe. Za swoją służbę wojskową podczas wojny został odznaczony dwoma Distinguished Flying Crosses i czterema Air Medals, a także francuskim Croix de Guerre z brązową palmą.

Nadchodzący film to dramat z epoki, którego akcja rozgrywa się w latach 40. i skupia się na latach służby Stewarta w wojsku.

Film, do którego zdjęcia rozpoczną się w przyszłym miesiącu w Skibbereen, będzie potrzebował ok. 1000 statystów do wielu różnych ról, takich jak żołnierze, piloci i medycy, ale także tancerze swingowi, tancerze baletowi i muzycy orkiestry dętej. Dostępne są również role mówione.

Jeśli więc chciałbyś wystąpić w nadchodzącym filmie biograficznym o wojennych latach tej hollywoodzkiej legendy, odwiedź stronę <https://www.extraextra.ie/news>, aby uzyskać więcej informacji i wypełnić formularz online.

W swojej karierze Stewart wystąpił w ponad 80 filmach fabularnych, w tym w kilku najpopularniejszych i odnoszących największe sukcesy amerykańskich filmach, w tym w uznanej roli idealistycznego senatora Jeffersona Smitha w „Mr. Smith jedzie do Waszyngtonu” (1939).

Jego nieszablonowa rola zapatrzonego w siebie felietonisty plotkarskiego w komedii romantycznej „Filadelfijska opowieść” (1940), za którą zdobył Oscara dla najlepszego aktora; oraz jego rola George'a Bailey'a w „To wspaniałe życie” (1946), przez wielu uważana za najwspanialszy film o tematyce bożonarodzeniowej, jaki kiedykolwiek nakręcono, który nadal jest corocznie oglądany przez widzów na całym świecie.

Stewart był również jednym z ulubionych aktorów reżysera Alfreda Hitchcocka i wystąpił w czterech filmach reżysera, w tym w „Sznur” (1948), „Okno na podwórze” (1954), „Człowiek, który wiedział za dużo” (1956) i wreszcie „Zawrót głowy” (1958), w którym Stewart gra byłego policjanta cier-

piącego na akrofobię, który rozwija obsesję na punkcie kobiety, którą został wynajęty do śledzenia, co prowadzi do tragicznych konsekwencji. Film otrzymał negatywne recenzje i słabo poradził sobie w kasie po premierze, choć obecnie jest uważany za klasyk i jeden z najlepszych filmów Hitchcocka oraz jedną z najlepszych kreacji Stewarta na ekranie.

Stewart pojawił się także w kilku popularnych westernach podczas swojej kariery, w tym w bardzo udanym „Winchester 73” (1950), filmie, który uczynił go bohaterem westernowego gatunku. Następnie wystąpił w kilku innych popularnych westernach, w tym w filmie Johna Forda „Człowiek, który zastrzelił Liberty Valance'a” (1962), a także zagrał w ostatnim filmie Johna Wayne'a, „Strzelec” (1976), wyreżyserowanym przez Dona Siegela.

Amerykański Instytut Filmowy uznał wielkość osiągnięć Stewarta, przyznając mu nagrodę za całokształt twórczości w 1980

roku, a w 1985 roku aktor otrzymał Honorową Nagrodę Akademii (Oscara) za całokształt twórczości.

Jimmy Stewart zmarł 2 lipca 1997 roku w wieku 89 lat.

W 1999 roku Amerykański Instytut Filmowy (AFI) umieścił go na 3. miejscu listy największych amerykańskich aktorów płci męskiej. **RB**



FOTO: PORTRAIT JIMMY'EGO STEWARTA, Z CZASÓW II WOJNY ŚWIATOWEJ W MUNDURZE KORPUSU POWIETRZNEGO ARMII STANÓW ZJEDNOCZONYCH, DOMENA PUBLICZNA

Polonia Camp 2025

Pierwszy taki Zjazd młodej Polonii w historii!



Przez cztery intensywne dni kampus SGGW w Warszawie tętnił życiem młodej Polonii z całego świata. Dzięki inicjatywie Senatu Rzeczypospolitej Polskiej i sprawnej organizacji pierwszego Zjazdu Polonii przez Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”, do stolicy zawitało ponad tysiąc uczestników z 46 krajów – po raz pierwszy w historii, by wspólnie przeżywać, dyskutować, uczyć się i celebrować swoją tożsamość podczas Polonia Camp 2025.

Ponad 60 wydarzeń – od paneli i warsztatów po koncerty – sprawiło, że atmosfera była elektryzująca, a pozytywna energia unosiła się nad kampusem SGGW jeszcze długo po ostatnim pożegnaniu.

Zjazd obfitował w rozmowy z pisarzami, aktywistami, politykami i wybitnymi językoznawcami – szczególnie zapadły w pamięć spotkania z prof. Jerzym Bralczykiem i prof. Michałem Rusinkiem o współczesnej polszczyźnie. Debaty dotyczyły m.in. mediów społecznościowych, studiów w Polsce, zakładania firm czy promocji języka polskiego wśród młodych. Niezapomnianym punktem programu była niedzielna debata „Język polski z pokolenia na pokolenie”, gdzie dyrektorka Polskiej Szkoły SEN z Dublina, Aneta Zawacka-Uveges, promowała ideę angażowania absolwentów w pracę dydaktyczną.

Polonia irlandzka miła silną reprezentację w postaci przedstawicieli Polskiej Szkoły SEN z Dublina – pojawili się

nauczyciele, uczniowie, absolwenci oraz dyrekcja: Aneta Zawacka-Uveges i wicedyrektor Weronika Butrym-Nikadon. Ich obecność była widoczna zarówno podczas paneli, jak i poza nimi – z energią, uśmiechem i entuzjazmem, który udzielał się wszystkim uczestnikom.

Pojawił się również ważny głos aktywistów Forum Polonia z Irlandii, których przedstawiciele również aktywnie uczestniczyli w wydarzeniu, dzieląc się doświadczeniem społeczno-politycznej aktywności. Ich wystąpienia wzbudziły refleksję na temat powrotów do Polski, budowania wspólnoty i przyszłości młodej Polonii w Europie.

Dla wielu uczestników była to pierwsza wizyta w stolicy – okazja do poznania kraju przodków, zacieśnienia więzi z ojczyzną i doświadczenia życia akademickiego.

Marszałek Senatu RP, Małgorzata Kidawa-Błońska przesłała słowa podziękowania oraz zapewniła o dalszym wsparciu. Padła też obietnica kolejnej edycji Polonia Camp w 2026 roku – z nadzieją, że przyszli uczestnicy sami staną się prelegentami i liderami: – To była inspirująca i ważna rozmowa o tym, co czuje młoda Polonia i czego potrzebuje, by zdecydować się na powrót i związanie na stałe z Polską. Dziękuję za Wasz udział w Polonia Camp. Deklaruję, że z całą mocą będziemy Was wspierać. Polska Was potrzebuje! – mówiła Pani Marszałek.

NG, facebook.com/Wspolnota.Polska



Szkolenia i granty dla aktywnej Polonii

Fundacja Wolność i Demokracja zaprasza do udziału w przedsięwzięciu pn. „Utworzenie Centrum Wsparcia na rzecz aktywizacji Polonii w zakresie pozyskiwania środków publicznych”, finansowanego przez Instytut Rozwoju Języka Polskiego im. świętego Maksymiliana Marii Kolbego.

Celem przedsięwzięcia jest aktywizacja Polonii i Polaków za granicą w obszarze pozyskiwania, realizacji i skutecznego rozliczenia projektów dotowanych z różnych źródeł, w tym środków polskich.

W skład przedsięwzięcia wchodzi:

- 1) 20 godzin szkolenia on-line z zakresu postaw liderkich (kompetencji osobistych), kreowania pozytywnego wizerunku Polski, zarządzania projektem, jego realizacją, rozliczeniem oraz promocją;
- 2) Regranting – konkurs na minigranty w wysokości od 5 do 30 tys. zł (łączna liczba grantów: 60);
- 3) Realizacja projektów przy wsparciu i doradztwie ze strony ekspertów Fundacji.

Przedsięwzięcie trwa od 21 lipca do 31 grudnia 2025 roku. Zgłoszenia uczestnictwa należy składać za pomocą formularza elektronicznego (link poniżej).

Grupy uprawnionych

1. polonijne lub polskie za granicą organizacje pozarządowe dysponujące niewielkim doświadczeniem (w zakresie pozyskiwania środków publicznych);
Uwaga: doświadczone organizacje mogą wystąpić w roli Patrona (np. niedoświadczonych członków swojej organizacji, którzy zgłoszą się jako osoby fizyczne – patrz pkt 2)
2. osoby fizyczne spośród Polonii i Polaków za granicą (osoby pełnoletnie), które w ramach Przedsięwzięcia będą realizować projekt pod patronatem wskazanej przez siebie organizacji;
3. grupy społeczności polonijnej lub polskiej za granicą złożone z co najmniej trzech osób.
Łączna liczba uczestników: 200 osób.

Zgłoszenia przyjmowane są w terminie: od 21 lipca do 4 sierpnia 2025 roku

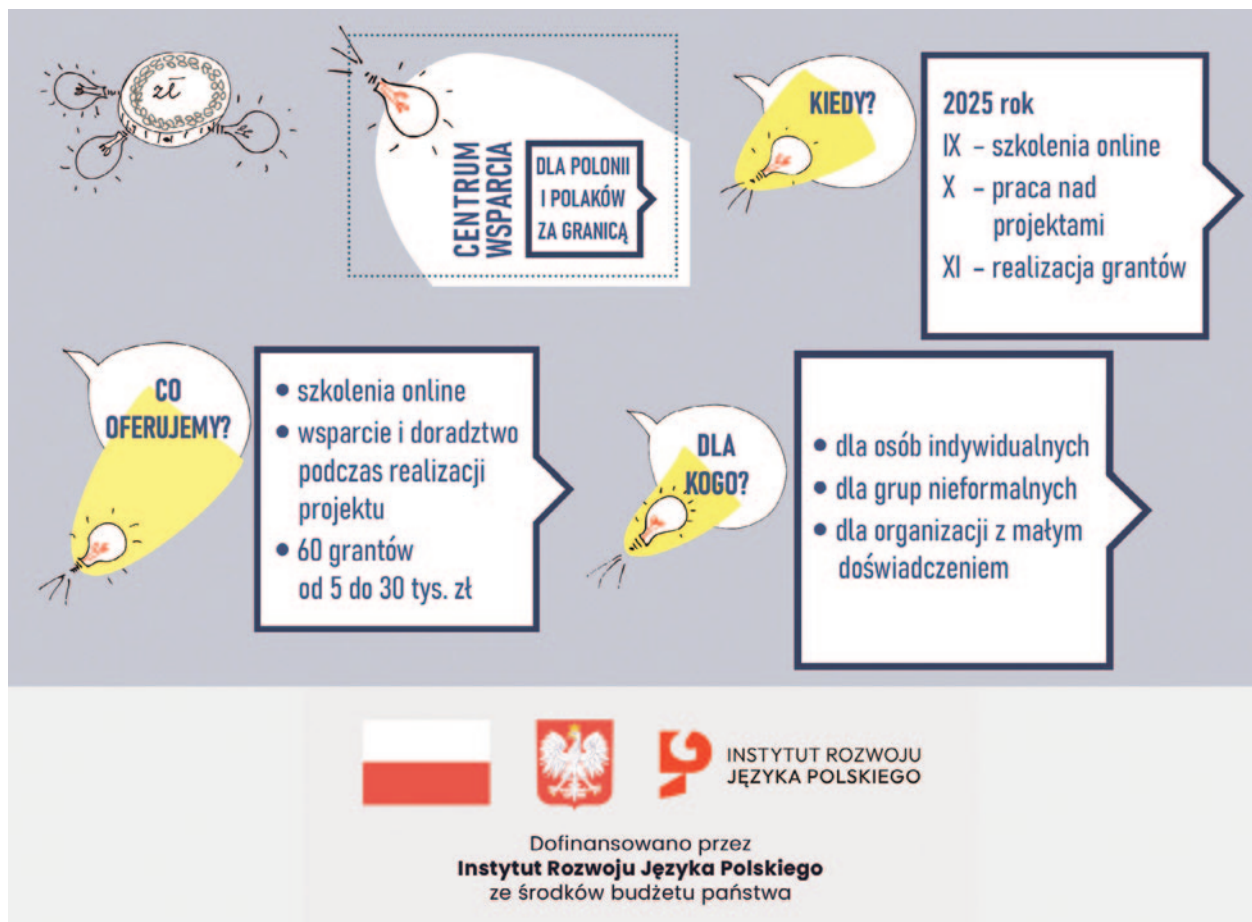
Link do formularza zgłoszeniowego: <https://eu-submit.jotform.com/252002851038043>

Szczegółowe informacje: <https://wid.org.pl/co-robimy/centrum-wsparcia-dla-polonii-i-polakow-za-granica/>
Kontakt w przypadku pytań i wątpliwości:

+48 506 782 789

Projekt finansowany przez Instytut Rozwoju Języka Polskiego ze środków budżetu państwa w ramach programu Inicjatywy uzupełniające działania IRJP zgodnie z umową z 07.2025. Wartość dofinansowania - 904 640,00 zł. Całkowita wartość - 904 640,00 zł.

NG, materiały prasowe



REKLAMA

Spotkanie autorskie

Maciej Jaworski

„Piekło, ukryte blizny i mistrzostwo świata”

SOBOTA
23.08.25
14.00-16.00

Wstęp wolny

ADRES: NORTH CLONDALKIN LIBRARY, 1 LISCARNE CL., ROWLAGH, DUBLIN, D22 E2Y2

Organizator: Radio Cenzura
Patronat medialny: Radio Cenzura i Nasza Gazeta

REKLAMA

POLISH IRISH FESTIVAL

AUGUST 31, 2025
10:00 AM - 18:00 PM
FAIRTREE VILLAGE
CAHERBREAGH, CO KERRY, V92DY0Y

LIVE PERFORMANCES BY FOLK GROUPS
VIKING VILLAGE SHOWCASE
MOTORCYCLIST GATHERING
POLISH/IRISH FUSION STREET FOOD
SENSORY WORKSHOPS FOR CHILDREN
MARKET, MASTERCLASSES, DISPLAYS ETC.

FAIRTREE VILLAGE
Experience The Difference

Bumblebee by the Sea

MACIEJ JAWORSKI

FAIRTREE VILLAGE MARKET

Podpowiadamy, doradzamy

Community Welfare Service

Usługi Community Welfare Service zapewniają pomoc finansową osobom, których środki są niewystarczające do zaspokojenia ich potrzeb lub które stoją w obliczu znacznych i nieuniknionych kosztów, których nie mogą pokryć z normalnych źródeł dochodu.

Gdzie mogę znaleźć pomoc?

Community Welfare Service działa na terenie całego kraju. Pracownicy CWO są dostępni w 51 centrach Intreo w całym kraju do dyspozycji w godzinach pracy, pięć dni w tygodniu.

Nie zawsze konieczne jest spotkanie z Community Welfare Officer (CWO) w celu złożenia wniosku. Formularze wniosków można przesłać pocztą lub dostarczyć do lokalnego centrum Intreo lub oddziału.

Pod tymi linkiem możesz znaleźć oddział INTREO w swojej okolicy wg adresu lub położenia na mapie: <https://gov.ie/en/department-of-social-protection/services/find-your-local-intreo-centre>.

Można również skontaktować się z Community Welfare Service, korzystając z dedykowanego adresu e-mail dostępnego na liście każdego Centrum Intreo i oddziału.

Można również poprosić o spotkania osobiste i awaryjne:

- przez telefon;
- w dowolnym centrum/oddziale Intreo lub
- jeśli zajdzie taka potrzeba, można umówić się na bezpośrednią wizytę domową;

Płatności dostępne za pośrednictwem Community Welfare Services obejmują:

- Dodatkowy zasiłek socjalny (Additional Needs Payment);
- Podstawowy zasiłek uzupełniający (Basic Supplementary Welfare Allowance);
- Dodatki do zasiłku socjalnego (Supplementary Welfare Allowance Supplements);
- Dodatek do czynszu (Rent Supplement);
- Program pomocy humanitarnej (Humanitarian Assistance Scheme).

Money Advice and Budgeting Service (MABS)

MABS to irlandzka usługa doradztwa finansowego. Od 30 lat wspiera osoby borykające się z problemami finansowymi. Udziela m.in. porad, jak rozwiązać problem zadłużenia. MABS oferuje wsparcie online, przez telefon i osobiście. Usługi MABS są bezpłatne.

Kontaktując się z MABS możesz uzyskać neutralną poradę na temat tego, jak:

- zarządzać swoim budżetem;
- przejąć kontrolę nad zadłużeniem i zaległościami hipotecznymi.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową MABS:

<https://www.mabs.ie> lub odwiedź lokalne biuro MABS.

Dostęp do usługi

Aby ubiegać się o inne płatności w ra-



FOTO: FREEPIK

mach Community Welfare Service, możesz:

- odebrać formularz wniosku w dowolnym centrum Intreo lub oddziale Intreo lub
- poprosić o przesłanie formularza wniosku za pośrednictwem formularza (<https://www.eforms.gov.ie/en/forms/5>).

Formularz należy odesłać pocztą lub osobiście, do lokalnego Centrum Intreo lub Oddziału.

Aby ułatwić rozpatrzenie wniosku, należy dołączyć następujące dokumenty:

- numery PPS (Personal Public Service) dla siebie, współmałżonka, partnera cywilnego lub konkubenta oraz dzieci;

- potwierdzenie adresu zamieszkania;
- dowód miejsca zamieszkania (w stosownych przypadkach);
- dowód tożsamości wymagany w przypadku braku karty usług publicznych, np. paszport, prawo jazdy, pozwolenie na pracę, irlandzkie pozwolenie na pobyt;
- dokumenty potwierdzające dochody i sytuację finansową, takie jak odcinki wypłat i wyciągi bankowe.

Pracownik Community Welfare skontaktuje się z tobą, jeśli potrzebne będą dodatkowe informacje do złożenia wniosku.

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

R E K L A M A

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?
- Wahaniem 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

Szanty i polskie przeboje AKUSTYCZNI



DorotaOstrowska.com.pl

7 września, godz. 18:00

Loch Garman Arms, GOREY

Bilety online: €12



Bilety

bilety.ng24.ie

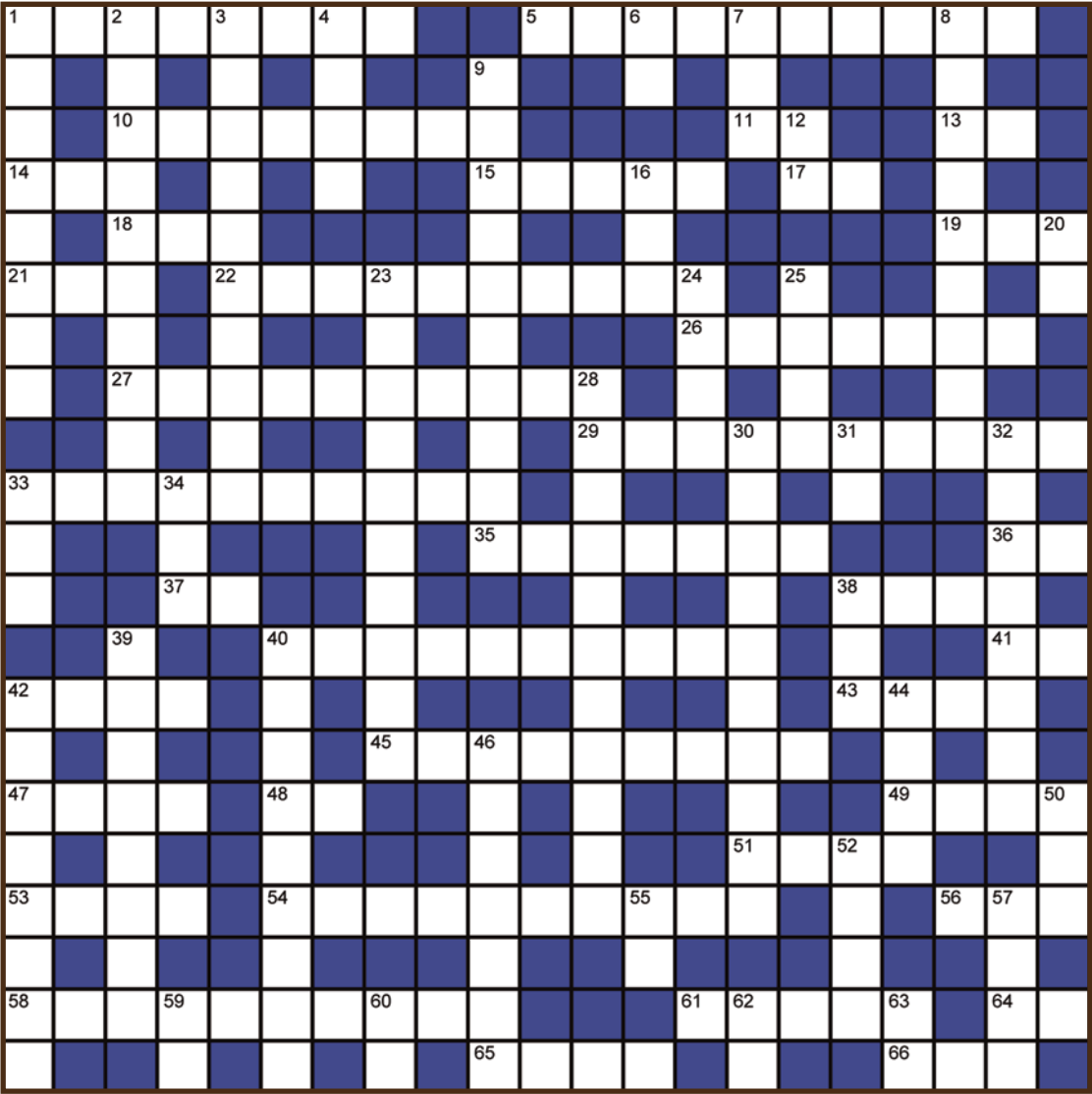
KRZYŻÓWKA

Poziomo

- 1 jedn. długości
- 5 zespół budowli wodnych
- 10 daw. poszukiwanie sądowe
- 11 jedn. oporu elektrycznego
- 13 komputer osobisty
- 14 rzeka we Francji
- 15 rodzaj wagi
- 17 eXtended Technology
- 18 typ lasu liściastego
- 19 brytyjskie siły lotnicze
- 21 iktus
- 22 przerost formy nad treścią
- 26 napastnik, zaborca
- 27 rękopis
- 29 niejednorodność, różnorodność
- 33 postać z „Dekameronu”
- 35 dęty instrument muzyczny
- 36 strefa osobowości nieświadomej
- 37 megabajt, jedn. informacji
- 38 narzędzie walki, oręż
- 40 postać z „Teatryku Zielona Gęś”
- 41 jedn. miary kąta bryłowego
- 42 kolor surowej niebielonej tkaniny
- 43 książę Obodryców
- 45 rodzina architektów francuskich
- 47 forma zapisu plików graficznych
- 48 klasyczny teatr japoński
- 49 ryba wędrowna
- 51 miasto w Egipcie
- 53 boh. „Zbójców” F. Schillera
- 54 maszyna włókiennicza
- 56 kompozycja zbliżona do kantaty
- 58 usypisko z piasku
- 61 najstarsze miasto Sumerów
- 64 międzyn.układ jednostek miar
- 65 teren trawiasty
- 66 budowla w porcie

Pionowo

- 1 Julien (1896-1967), fr. reżyser
- 2 człowiek o częstych zmianach na stroju
- 3 historyk grecki z Azji Mniejszej
- 4 zespół trzyosobowy
- 6 disc jockey
- 7 miasto w Nigerii
- 8 sztuczny język międzynarodowy
- 9 gr. bogini miłości
- 12 jedn. strumienia magnetycznego
- 16 cios, uderzenie
- 20 typ chińskiego poematu
- 23 diatoniczny szereg sześciu dźwięków
- 24 uryna
- 25 uroczysta msza
- 28 daw. jadalnia
- 30 uwagi na marginesach
- 31 skała osadowa
- 32 niegodziwość
- 33 Jan (1736-1810), ekonomista i architekt
- 34 (Os) pierwiastek chemiczny
- 38 odgłos owcy
- 39 trójkłoska
- 40 dział górnictwa
- 42 pierwotniaki z grupy ameb
- 44 dawny oddział piechoty
- 46 boh. „Wesela” S. Wyspiańskiego
- 50 ciemność, mrok
- 52 część świątyni greckiej
- 55 egipski władca podziemi
- 57 krążek do rzutu w dal
- 59 odczynnik krwi
- 60 jedn. jasności powierzchni
- 62 rzeka w Rosji
- 63 mityczny lud arabski



WORD PUZZLE GAME

Find 8 differences



SUDOKU

łatwe ▼

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

średnie ▼

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

trudne ▼

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



SUMMER crossword



1. seashell, 1. sunscreen, 2. cocktail, 3. watermelon, 4. cream, 5. octopus, 6. palm, 7. coconut, 8. flower, 9. starfish.

HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 1.08 do 7.08.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Nie jesteś sam — Twoje nerwy też chcą urlopu. W tym tygodniu nawet mikrofalówka będzie Cię ignorować. Ale spokojnie, sobota przyniesie wytchnienie i spokój.



BYK

Czas zaakceptować fakt, że nie wszystko da się załatwić uśmiechem... ale to i tak dobre miejsce, żeby zacząć. Twoja kanapa domaga się długiej rozmowy i wspólnej drzemki.



BLIŹNIETA

Rozmowy będą chaotyczne, ale z energią. Nie ufaj osobom, które nie lubią dźwięku bąbelków z gazowanej wody. Twoje drugie „ja” planuje w tym tygodniu bunt.



RAK

Twoje emocje w tym tygodniu przypominają lody śmietankowo-truskawkowe – słodkie, ale rozpuszczają się w ciepłe. Mniej dramatu, więcej chłodzenia emocji lodem.



LEW

Świat Cię nie docenia, ale Twój kot widzi w Tobie legendę. Jeśli masz ochotę rzucić wszystko zostać influencerem – śmiało, gwiazdy Ci sprzyjają. Ludzkość potrzebuje Twojej opinii.



PANNA

Twoja lista „do zrobienia” ma w tym tygodniu większe ego niż Ty – skróć ją. Ktoś zapyta Cię o radę, ale tak naprawdę chce tylko usłyszeć, jak dobrze mówisz..., „to zależy”:



WAGA

W tym tygodniu: zero dramatów, chyba że w teatrze. Twoje poczucie estetyki będzie tak wyczułone, że zaczniesz układać chipsy kolorami.



SKORPION

Zazdrość nie pasuje do letnich stylizacji – odłóż ją razem z zimowym płaszczem. W tym tygodniu poflirtujesz nawet z listonoszem – ale nie oczekuj zbyt częstych przesylek.



STRZELEC

Możliwe spontaniczne wyjazdy w stylu do sklepu po lód. Uważaj na osoby mówiące „mam tylko jedno pytanie” — to nigdy nie jest jedno pytanie.



KOZIOROŻEC

Kariera się uśmiecha... trochę krzywo, ale jednak. Nie wszystko musi być produktywne: nawet gapienie się w wiatrak ma swoje terapeutyczne właściwości.



WODNIK

Twoje pomysły są futurystyczne. Przez tydzień będziesz mówić rzeczy, które sam dopiero ledwo rozumiesz. Przygotuj się na spotkanie z kimś dawno nie widzianym.



RYBY

Płyniesz po emocjonalnym oceanie. W relacjach: mniej syren, więcej stawów z karpami, czyli spokojnie. Twoje intuicje będą tak trafne, że możesz przez tydzień wieszczyć.

ads@ng24.ie
089 264 03 50

SUNDAY 3RD AUGUST 2025

3.30PM - GAA PITCH

GLENFARNE GALA

SPORTS & CULTURAL DAY

NEW - GALA GIG RIG (POP UP FÉIS / OPEN MIC)

TOTAL WIPEOUT - BOUNCY CASTLES & SLIDES

NEW *UNCLIMBABLE LADDER*

ATHLETICS RACES

COW PAT LOTTERY - GUESS WEIGHT OF SHEEP

NOVELTY EVENTS (SHEAF TOSS, WHEEL CHANGING, PENALTY SHOOT OUT, TURF FOOTING, WEIGHT THROWING, HANG TOUGH & MUCH MORE)

PETS CORNER - ALL ANIMALS WELCOME FOR JUDGING

DOG SHOW - PRIZES FOR ALL DOG CATEGORIES - DOG AGILITY COURSE

FINALE EVENT

LEITRIM'S FITTEST FARMERS

FACE PAINTING, ICE-CREAM, REFRESHMENTS & MUCH MORE!

SUNDAY, AUGUST 3rd

Family Fun Day



12pm to 4pm

- ♦ LIVE DJ
- ♦ RODEO BULL 
- ♦ SOCCER DARTS 
- ♦ MAGICIAN   STARTS 1PM SHARP ~ 45MIN SHOW
- ♦ PAULS PETS    STARTS 2PM SHARP ~ 1HR SHOW
- ♦ NOBBER FIRE BRIGADE 
- ♦ ICE-CREAM VAN 
- ♦ HOT FOOD ~ PIZZA & WING VAN  
- ♦ AND MUCH MORE FUN ON THE DAY.....

ALL WELCOME ~ FREE ENTRY/ ALL ACTIVITIES FREE
WILKINSTOWN COMMUNITY CENTRE C15V123



FAMILY
FUN DAY

Thursday 31st JULY 2025

BMYI

FREE ENTRY

JOIN US FOR LOTS OF FUN!

- bouncy castle •
- Fun and Games •
- Music •
- Food •

BMYI

SUNDAY 3RD AUGUST 2025

31st Inistioge Vintage Rally

CROW ISLAND, INISTIIGE, CO. KILKENNY

R95 EH70




Adults €8

Kids FREE!

Proceeds
Carlow/
Kilkenny
Homecare Team




Classic Cars, Vintage Tractors
& Machinery, Stalls, Food,
Music, Dog Show (2pm),
Inflatables, Face Painting,
GAA Displays, Games & More!

10:00 a.m. to 6:00 p.m

BRING A PICNIC,
MAKE A DAY OF IT!

Main Sponsor
Bob Lanigan
& Son Ltd.

SATURDAY 2ND
ANNUAL
SLIEVENAMON
TRACTOR RUN

OVERNIGHT
PARKING
AVAILABLE

FOR MORE INFO. CALL:

ROBBIE HENNESSY
087-9893024

MICHAEL MULDOWNNEY
086-8137591

VENDORS: TINA
086-4115959

Co to jest Woda carska?

W dobie rosnącej popularności naturalnych terapii, coraz częściej sięgamy po metody znane od pokoleń. Jedną z nich jest tzw. Woda carska – produkt, który wielu traktuje jak naturalny tonik zdrowia. Ale czym dokładnie jest ta tajemnicza mikstura? Czy naprawdę przynosi korzyści zdrowotne, a jeśli tak – jak ją stosować i na co może pomóc?

Co to jest woda carska?

Woda carska to nazwa popularna, głównie w Europie Wschodniej, mikstura wodna, najczęściej zawierająca czosnek oraz alkohol lub ocet jabłkowy. W niektórych przepisach pojawia się też spirytus lub woda destylowana.

Nazwa „carska” odnosi się do przekonania, że miksturę tę stosowano już na dworach carskich jako sposób na długowieczność i zachowanie odporności.

Najprostszy i najbardziej znany przepis na wodę carską to:

- 350 g świeżego czosnku (najlepiej polskiego);
- 200 ml spirytusu (lub octu jabłkowego);
- zalewamy, zamykamy w szklanym słoiku i odstawiamy na 10–14 dni w ciemne miejsce.

Po tym czasie przecedzamy i przechowujemy w lodówce. Uwaga: zalecane jest dokładne trzymanie się dawkowania – więcej nie znaczy lepiej!

Woda carska słynie przede wszystkim z właściwości:

- antybakteryjnych i przeciwwirusowych – główny składnik, czyli czosnek, zawiera allicynę, która działa silnie przeciwzapal-

nie i przeciwdrobnoustrojowo;

- wzmacniających odporność – regularne stosowanie może wspomóc organizm w walce z infekcjami;
- oczyszczających organizm – wspiera detoksykację wątroby i układu limfatycznego;
- regulujących ciśnienie krwi i poziom cholesterolu;
- poprawiających trawienie – czosnek działa również korzystnie na florę jelitową i procesy trawienne;
- po kilkutygodniowej kuracji poprawia się samopoczucie, poziom energii, a nawet jakość snu.

Jak stosować Wodę carską?

Woda carska nie jest suplementem do stosowania na stałe – to intensywna kuracja. Zalecana metoda to tzw. kuracja tybetańska, która trwa ok. 2–3 tygodni. Polega ona na przyjmowaniu nalewki w odpowiednich dawkach, codziennie przed posiłkiem, najlepiej na czczo lub na wieczór.

Przykładowy schemat:

- 1 dzień: 1 kropla rano, 2 krople w południe, 3 krople wieczorem;
- 2 dzień: 4–5–6 kropli;
- 3 dzień: 7–8–9 itd., aż do 15, a potem w dół: 14–13–12, itd.

Po zakończeniu kuracji zaleca się przerwę

– najlepiej kilkumiesięczną.

Dla bezpieczeństwa warto kurację Wodą carską skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli ktoś przyjmuje leki na nadciśnienie, przeciwzakrzepowe lub ma choroby układu pokarmowego.

Woda carska – naturalna, ale nie dla każdego

Woda carska, odpowiednio przygotowana i stosowana z umiarem, może wspierać zdrowie – jednak nie jest cudownym lekiem na wszystko. Jej główny składnik, czosnek, ma udowodnione działanie zdrowotne. Badania potwierdzają, że czosnek może obniżać poziom cholesterolu, wspierać układ odpornościowy, działać przeciwbakteryjnie i obniżać ciśnienie krwi. Warto jednak pamiętać, że ze względu na dużą zawartość substancji aktywnych oraz obecność alkoholu (lub octu), nie powinna być stosowana przez wszystkich.

Nie zaleca się jej stosowania przez m.in. kobiety w ciąży, osoby z chorobami żołądka (np. wrzodami), osoby z epilepsją oraz dzieci.

Choć wielu entuzjastów naturalnych terapii wychwala wodę carską jako domowy antybiotyk, trzeba podkreślić jedno: to środek pomocniczy, a nie zamiennik leczenia. Woda carska może być natomiast znakomitym elementem profilaktyki i domowej apteczki – szczególnie w okresach jesienno-zimowych. Może pomóc w walce z pierwszymi objawami przeziębienia, poprawić odporność i ogólne samopoczucie.

W końcu – jak mawia stare przysłowie – „Czosnek i cebula – zdrowia szczypta cała”.

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.

Seniorzy między niedożywieniem a otyłością

Starzenie, choroby i brak bliskich sprzyjają problemom żywieniowym seniorów

Niemal 64 proc. osób między 65. a 74. rokiem życia ma nadmierną masę ciała. Co piąty senior cierpi z powodu niedożywienia. Szczególną sytuacją jest taka, w której osoba starsza jest otyła, ale jednocześnie niedożywiona jakościowo. U źródeł problemów żywieniowych leżą z jednej strony mechanizmy związane z fizjologią starzenia się oraz różne choroby towarzyszące, a z drugiej – czynniki ekonomiczne i psychologiczne, takie jak samotność czy brak wystarczających środków. Eksperti zwracają uwagę na to, że ważne jest edukowanie i aktywizowanie seniorów, ponieważ zarówno otyłość, jak i niedożywienie prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych.



– Otyłość i niedożywienie to dwie jednostki, które często wydają się zupełnie odrębne, niestety u osób starszych lubią się one łączyć. Bardzo często seniorzy zauważają, że z wiekiem zaczynają przybierać na wadze, ale nie wiedzą, co do tego doprowadziło. Niekoniecznie idzie to w parze z dobrze zbilansowaną dietą, w związku z tym, mimo zwiększonej masy ciała, może jednocześnie dojść do niedożywienia, czyli niedoboru składników odżywczych – Baszar El-Helou, dietetyk, psychodietetyk, ekspert Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej

NIZP PZH-PIB.

Z danych Eurostatu wynika, że największy odsetek osób z nadwagą w krajach unijnych występuje w grupie wiekowej 65–74 lata i wynosi 63,6 proc. (dane z 2022 r.). U starszych jest to 57,7 proc., czyli 2,8 razy więcej niż w grupie wiekowej 16–24 lata.

Niedożywienie jako ukryty problem starszego wieku

Jednocześnie szacuje się, że niemal co piąta osoba w podeszłym wieku cierpi z powodu niedożywienia. Ryzyko gwałtownie wzrasta po 75. roku życia. Może być wywołane przez rozmaite choroby, w tym nowotwory, choroby

psychiczne, choroby przewodu pokarmowego czy zaburzenia endokrynologiczne, ale również przez problemy społeczne, takie jak samotność. W jednej czwartej wszystkich przypadków nie udaje się wskazać przyczyny.

– Z wiekiem następuje bardzo wiele zmian fizjologicznych, między innymi zmiana odczuwania smaku, słabsze uczucie pragnienia czy mniejszy apetyt. Dochodzi do utrudnień ruchowych, więc starszy człowiek może mieć problem z trzymaniem sztućców czy nalewaniem herbaty. Jeżeli do tego dołożymy ewentualnie trudności zdrowia psychicznego albo na przy-

kład wykluczenie społeczne, to niestety dosyć często i dosyć szybko dochodzi do tego typu zaburzeń – tłumaczy Baszar El-Helou.

Energia kontra jakość – wybory żywieniowe seniorów

U osób starszych obserwuje się zmniejszone zapotrzebowanie energetyczne, co jest wynikiem nie tylko fizjologicznych zmian, takich jak spadek masy mięśniowej, ale też skutkiem ograniczania aktywności fizycznej. Może to prowadzić do niekorzystnych zmian w sposobie odżywiania. Dietetyk zauważa, że osoby starsze, które mają mniej energii, aby przygotowywać

Rozwiązania z nr NG101

Krzyżówka z nr NG101 Poziomo: 1 OVACHITA, 5 KOPIARIUSZ, 9 HEMATOKRYT, 12 LI, 14 NAHA, 15 RZA, 16 QD, 19 KAUYPERDA, 23 ANTYKOR, 25 KB, 26 HYDROFITY, 27 ATMOSFERA, 28 ZU, 29 ATE, 30 ADA, 31 INSBRUCK, 33 TAR, 35 PALLADION, 37 SŁONIOROŚL, 38 KOTYLOZAU, 42 WIĆ, 43 WAMP, 44 TREL, 45 DODEKANEZ, 47 NIBYJAGODA, 49 OKUP, 51 TUK, 53 WALC, 54 CHALDEJSKI, 58 NAWÓZ. **Pionowo:** 1 OEM, 2 ADENOTOMIA, 3 IŁ, 4 AVE, 5 KĄTNY, 6 PUKLE, 7 IP, 8 SÓL, 10 MAUTHAUSEN, 11 TRAKTIERNIA, 13 IQ, 17 DY, 18 BAHAWALPUR, 19 KRZEWICIEL, 20 PERM, 21 REFRAKTOR, 22 SKRZĘTNOŚĆ, 24 KOSMONAUTA, 32 RH, 34 ROLLECZEK, 36 LOKOMOBILA, 37 SARA, 39 OSTROGA, 40 ADELAIDE, 41 ABD, 42 WYKA, 43 WAN, 45 DROPS, 46 NUT, 48 ABC, 50 URI, 52 UBÓJ, 53 WB, 55 HZ, 56 JO, 57 KG, 59 AJ.

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

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

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

➔ cd. ze str. 14.

posiłki, chętniej decydują się na wysokoprzetworzoną żywność.

– Takie produkty mają dużo kalorii, a mało wartości odżywczej. Prowadzi to jednocześnie do zwiększenia masy ciała i do niedożywienia jakościowego – podkreśla ekspert.

Trudności w diagnozie – niedożywienie jakościowe nadal niewidoczne

Tymczasem z powodu braku ustandaryzowanej definicji medyczna ocena niedożywienia często ogranicza się jedynie do pomiaru wskaźnika BMI lub samej masy ciała. Sprawia to, że wiele przypadków, zwłaszcza właśnie niedożywienia jakościowego, pozostaje nierozpoznanych. Z kolei otyłość u osób starszych naukowcy określają jako problem epidemiologiczny, a jego głównej przyczyny dopatrują się w złym stylu życia (w 60 proc.).

W Polsce jednym z głównych złych nawyków żywieniowych wśród seniorów jest nadmierne spożywanie cukrów prostych i tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, przy zmniejszonej podaży produktów sojowych oraz warzyw i owoców zawierających błonnik. Starsi ludzie z uwagi na różne dolegliwości albo ograniczenia finansowe samodzielnie eliminują składniki, które uważają za szkodliwe lub zbyt drogie. Skutkiem tego jest mało urozmaicona, często jednostronna dieta, co prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Otyłość i niedożywienie – zagrożenia dla zdrowia

– Istnieje około 200 jednostek chorobowych, które wiążą się z chorobą otyłościową. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że co roku w wyniku powikłań otyłości umiera 2,5–2,7 mln osób na świe-

cie. Z kolei niedożywienie może na przykład prowadzić do gorszego przebiegu rekonwalescencji po jakiejś chorobie. Jeżeli dojdzie do upadku i złamania biodra, osoba z niedożywieniem ma niestety zdecydowanie mniejsze szanse na to, że z tego wyjdzie w zdrowiu albo w ogóle – wskazuje Baszar El-Helou.

Jedną z inicjatyw ukierunkowanych na redukcję problemów żywieniowych u seniorów jest utworzone w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2025 Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Eksperti z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB opracowali tzw. Talerz Zdrowego Żywnienia, czyli model odżywiania dla osób starszych, którzy nie cierpią na choroby współistniejące wymagające indywidualnej modyfikacji diety. Zalecenia zilustrowane są łatwymi w odbiorze grafikami i opatrzone praktycznymi wskazówkami.

Edukacja i wsparcie społeczne jako klucz do zmiany

– Warto pomyśleć przede wszystkim o edukacji, biorąc pod uwagę specyfikę życia i problemów zdrowotnych, z którymi spotykają się osoby starsze. Istotne jest też zadbanie o odpowiednią opiekę i zachowanie kontaktów społecznych. Jeżeli ktoś nie ma rodziny, to wsparciem mogą być grupy rówieśnicze, na przykład kluby seniora czy ośrodki pomocy społecznej. Trzeba się upewnić, że taka osoba może zrobić zakupy, ugotować i odpowiednio zjeść. Dbając o jakość pożywienia, które senior otrzymuje, regularność posiłków i dopasowanie diety do wymagań zdrowotnych, jesteśmy w stanie uniknąć zarówno nadwagi, jak i otyłości, i ewentualnie zredukować ich skutki – proponuje dietetyk.

Newseria

R E K L A M A

par Leszek Możdżer
polish arts festival
www.polishartsfestival.ie

EARLY BIRD ON JUNE 17TH

43 KODAK PORTRA 400 KODAK PORTRA 400

tickets Early Bird €30/€32/€35

Saturday, September 20th @ 7pm, Belltable

R E K L A M A

3883_DU

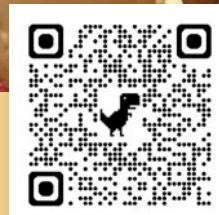
Szukaj w swoim sklepie
lub zamów z dostawą!



Poznaj
Owocowy OCTEŃ!

Czerwone ciasto barwione sokiem
z nadzieniem mango-marakuja z maliną

healthybreadbylukas.ie



3886_DU

R E K L A M A



ogloszenia.ng24.ie

Ogłoszenia bezpłatne, zwykłe i wyróżnione

R E K L A M A

3857-3 DU

REKLAMA

ads@ng24.ie

089 401 90 06

089 264 03 50

prasa-internet-social media

3889_DU

Lilia w kulturze celtyckiej

Kwiat magii, czystości i ochrony

Od pradawnych czasów lilie towarzyszyły ludziom jako rośliny o niezwykłych właściwościach. Celtowie wierzyli, że kwiaty te chronią przed złymi mocami, leczą ciało i duszę, a ich obecność w rytuałach i codziennym życiu była wyrazem głębokiej duchowej więzi z naturą. Dziś ich symbolika wciąż inspirowa i zachwyca.

Roślina magiczna

Lilia, a szczególnie lilia złotogłów, zajmowała wyjątkowe miejsce w kulturze celtyckiej. Uważano ją za roślinę magiczną, obdarzoną niezwykłymi właściwościami. Symbolizowała niebiańską ochronę, piękno i duchową siłę. Celtowie wierzyli, że lilie potrafią otwierać tajne zamki, odpędzać demony i chronić ludzi przed złem. Kwiaty te były nie tylko ozdobą, lecz także talizmanem zapewniającym zdrowie, dobrobyt i bezpieczeństwo.

Kwiat czystości i prawdy

W wierzeniach celtyckich lilie rozkwitały wyłącznie w rękach dobrych i czystych kobiet. Istniał rytuał, według którego dziewczynie mającej zawrzeć związek małżeński podawano białą lilię. Jeśli kwiat szybko więdnął, miało to świadczyć o utracie dziewictwa. Ten symboliczny test czystości był głęboko zakorzeniony w tradycji i traktowany z pełną powagą.

Lecznicza moc lilii

Lilie wykorzystywano również w celtyckim leczeniu, w którym szczególną rolę odgrywali Druidzi – kapłani



i strażnicy wiedzy. Kwiaty stosowano w terapii chorób układu moczowego, krążenia, a także w leczeniu ran i zmian skórnych. Co ciekawe, niektóre receptury stosowane na Podhalu – gdzie lilię nazywano „lelują” – pokrywają się z dawnymi celtyckimi przepisami. Korzeń lilii mieszany z miodem był skutecznym środkiem na brodawki i kurczaki.

Druidzi i „białe krople”

Lilia złotogłów była szczególnie ceniona przez Druidów. Wiercono, że chroni przed złymi mocami, pomaga w uwolnieniu osoby opętanej i wzmacnia duchową odporność. Z białych lilii przygotowywano tzw. „białe krople” – lecznicze mikstury sporządzane przed wschodem słońca, by uniknąć wpływu złych duchów. Krople te stosowano w le-

czeniu wielu dolegliwości, a ich przygotowanie wymagało precyzji i rytualnej czystości.

Lilie w obrzędach i codzienności

Lilie były obecne w wielu obrzędach, zwłaszcza związanych z narodzinami dziecka. Płatki wkładano pod poduszkę noworodka, by chroniły go przed „złym okiem”. Dodanie ich do kąpeli miało wpływać na urodę i zdrowie dziecka. Wiercono też, że lilie chronią młode panny przed czarami, a dodane do paszy dla bydła poprawiają jego wygląd i płodność.

Symbol miłości i odrodzenia

W wielu kulturach lilie, zwłaszcza wodne, symbolizowały macierzyństwo, płodność i odrodzenie. Z ich kwiatów przygotowywano odwary podawane kobietom zmagającym się z problemami płodności. Efekty terapii były widoczne szybko, co tylko wzmacniało wiarę w ich magiczne właściwości.

Dziedzictwo lilii w sztuce i religii

Lilie towarzyszą ludziom od najdawniejszych czasów. W sztuce i religii pojawiają się jako symbol czystości i świętości. W wierze katolickiej lilia jest atrybutem św. Józefa Oblubieńca. Od jej pradawnej nazwy pochodzi imię Zuzanna. Starożytni Grecy wierzyli, że lilie powstały z kropli mleka bogini Hery, a chrześcijanie – że z łez Ewy po utracie raju. Celtowie zaś wierzyli, że lilie wyrosły z łez bogini Danu, która zawsze ze łzami w oczach wędrowała po świecie, szukając swoich nieposłusznych dzieci.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

FOTO: FREPIK

REKLAMA



Mieszkacie poza Polską i chcielibyście zrealizować inicjatywę na rzecz Polonii lub Polaków za granicą?

Chcecie dowiedzieć się jak pozyskiwać środki z funduszy publicznych?

Szukacie źródła finansowania dla realizacji swojej inicjatywy?

Zapraszamy do uczestnictwa w przedsięwzięciu „UTWORZENIE CENTRUM WSPARCIA NA RZECZ AKTYWIZACJI POLONII W ZAKRESIE POZYSKIWANIA ŚRODKÓW PUBLICZNYCH”

Oferujemy szkolenia i granty



INSTYTUT ROZWOJU
JĘZYKA POLSKIEGO

Dofinansowano przez
Instytut Rozwoju Języka Polskiego
ze środków budżetu państwa