

Nasza Gazeta

Polski tygodnik w Irlandii, nr 104, 15.08.2025, rok III, GAZETA BEZPŁATNA, ISSN 2990-8205, www.ng24.ie

Lekarze opuszczają Irlandię

■ czytaj str. 3

Polish Arts
Festival 2025
w Limerick

■ czytaj str. 8

Irlandia delegalizuje HHC

Pólsyntetyczny narkotyk o działaniu zbliżonym do THC, sprzedawany dotąd legalnie w formie e-papierosów, żelków i olejków, został uznany za substancję nielegalną.

■ czytaj str. 5

PODPOWIADAMY, DORADZAMY

Podwyżki czynszu prywatnego najmu

■ czytaj str. 10

Zapomniana mądrość natury

Maciej Jaworski

Czego zwierzęta mogą nas nauczyć o zdrowiu?

■ czytaj str. 14

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.

3299_DU

REKLAMA

AG 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**

ROSTRA
Solicitors
Marcin Szulc
Solicitor

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

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

3204_DU

REKLAMA

085 PRAWNIK
085 7729645 • 01 4910010
MAGUIRE McCLAFFERTY SOLICITORS

- 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

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.

3865_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 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, Adrian Sukiennik, Joanna Szubstarska, Ewa Michałowska-Walkiewicz,

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

Postaci mitologii celtyckiej

Pani Wichura

Wiara w nadprzyrodzone siły natury

Gdy czytamy w wielu źródłach historycznych dotyczących kultury i życia Celtów, dowiadujemy się z nich, iż wiara tamtejszego ludu w nadprzyrodzone siły wichury czy też innych zjawisk pogodowych wywodzi się stąd, że ludzie właśnie wobec nich byli bezradni. Nigdy nikt nie okiełznał wichury, gradu czy też śnieżyicy, dlatego też Celtowie żywiołom nadali wiele cech boskich.

Siła natury

W taki właśnie sposób, mamy do czynienia z powstaniem celtyckiej wiary w nadprzyrodzone możliwości natury, które są znacznie silniejsze od często słabego człowieka. Jest to też, jak nietrudno zrozumieć, powstawanie pewnego nurtu religii, która

w swojej pierwotnej postaci nabiera cech personifikacji, jeśli chodzi o żywioły. Dlatego też, na przykład dla Pani Wichury Celtowie składali często daniny ze świeżej śmietany, którą, jak uważali, Pani Wichura uwielbiała.

Wróg i sprzymierzeniec

Największym wrogiem a przy okazji też największym sprzymierzeńcem człowieka, od wieków była przyroda. Ludzie współcześnie żyjący, w sobie tylko wiadomy sposób, próbują z nią walczyć lub po prostu radzić sobie z nią.

Pradawni Celtowie raczej poddawali się działaniom przyrody, wierząc, że częściej w ten sposób jej siły. Czczenie przyrody i wychwalanie szalejącej wichury, mogło według wierzeń celtyckich zesać na nich wszelką pomyślność ze strony tego żywiołu.

Gdy zaś Celtowie byliby obojętni wobec niej, mogłoby to doprowadzić do klęski nieurodzaju, a nawet zniszczenia całego ich gospodarstwa.

Dary dla Pani Wichury

Składanie darów dla Pani Wichury, uwielbienie jej pieśniami i tańcem, było w kulturze celtyckiej pewnego rodzaju próbą zjednania tego żywiołu na celtyckie gospodarstwa, łącznie z ich zwierzętami i na całe rodziny.

Celtowie ze względu na swoją niemoc wobec wszelkich żywiołów, uciekali się do religii, wierzeń a nawet magii. Miało to w pewnym sensie ułatwić im życie i otoczyć ich opieką ze strony nadprzyrodzonych mocy drzemających w naturze.

Dlatego też, gdy zerwała się wichura, najstarsi z rodu klękali przed progiem własnego domu i pieśniami wychwalali Panią Wichurę, jaka jest ona piękna, wielka i łaskawa. Wówczas palono też w domach „skręcany wosk”, co można rozumieć, że były to współczesne woskowe świece, z którymi tańczono na chwałę wszystkiego tego, co w wyniku powstałej wichury działo się za ich oknami.

Praktyki magiczne

Celtowie dzięki swojej wierze a przy okazji dzięki wszelkim praktykom magicznym i modlitewnym rytuałom, sądzili, że są w stanie wpłynąć na długość trwania wichury i jej szkodliwość podczas jej przebiegu. Ponieważ warunki pogodowe zawsze dla Celtów skrywały ogromne tajemnice, budziły w nich strach a nawet respekt, kojarzyły się im one zawsze z czymś nadprzyrodzonym. Stąd właśnie, ludy celtyckie stosowały wobec wichury zaklęcia magiczne.

Aby sobie zjednać Panią Wichurę

Dlatego też szeregiem różnych tajemnych praktyk, Celtowie chcieli sobie zjednać Panią Wichurę. Często



też, aby dzieci nie płakały podczas burzy, skrapiano ich łódeczka serwatką podebraną spod zsiadłego mleka. Na parapety okienne kładziono kilka rzepów łopianowych, których, jak wierzyli Celtowie, bała się Pani Wichura i wówczas nie straszyla

w tym domu małych dzieci.

Często też kobiety wysypywały przed próg swojego domu kaszę, aby Pani Wichura pożywała się nią i szybko odeszła.

Podczas pogrzebu

Często zdarzało się i tak, że podczas ceremonii pogrzebowej wystąpiła burza. Ludzie wierzyli, że zmarły zrobił coś złego w swoim życiu, z czym otaczająca go natura nie mogła się pogodzić. Dlatego też, po ceremonii, wszyscy uczestnicy pogrzebu zbierali się na polanie i specjalnymi tańcami przepraszały za zmarłego Panią Wichurę i całą Matkę Naturę. Wiercono, że gdyby tego nie uczyniono, Pani Wichura dokuczałaby wszystkim, a nawet zniszczyłaby ich gospodarstwa.

Aby wichura odeszła

Często też, aby Pani Wichura szybko odeszła znad terenów należących do Celtów, z zewnętrznej strony drzwi wejściowych zawieszano zdobyczne kły wilków lub niedźwiedzi, by tym sposobem odstraszyć od swojego domostwa nieokiełznaną siłę natury.

Powszechnie Przywoływano podczas trwania wichury duchy przodków, dla których w sieni pozostawiano skórę z niedźwiedzia, którą te duchy miały się okryć.

Niekiedy też, w czasie, gdy zerwała się wichura, tuż przed swoją zagrodą Celtowie wbijali pale wojenne, które nakrywano darnią. Na tej konstrukcji, opierali swoje włócznie i zaczynali tańczyć wojenne tańce. Wierzyli oni bowiem, że Pani Wichura, kiedy zobaczy, z jakimi wojownikami ma do czynienia, szybko stąd odejdzie nie czyniąc nikomu krzywdy.

Zasiany rozchodnik

W pradawnych czasach, Celtowie zasiewali w swoich ogrodach tak zwane „ziele burzowe”, które w Polsce nazywane jest rozchodnikiem. Robiono z niego wianki, które zawieszano albo przy drzwiach, albo przy oknach wierząc, że ziele to ma moc odegnania szalejącej wichury.

Rozchodnik również w polskich wierzeniach i zwyczajach ludowych, symbolizuje ochronę, błogosławieństwo i wdzięczność za dary natury. Jest on jedną z roślin, które tradycyjnie wchodziły w skład wianków święconych w ostatnim dniu Oktawy Bożego Ciała. Uważa się, że poświęcenie wianków w kościele wzmacnia ich leczniczą i ochronną moc. W tradycji święta Bożego Ciała w Polsce, w wiankach oprócz rozchodnika, często można znaleźć: macierzankę, miętę, rumianek, babkę lancetowatą, koniczynę, bylicę, boże drzewko, kopytnik, a także inne powszechne polskie zioła i kwiaty.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

Lekarze opuszczają Irlandię

PONAD TYSIĄC MEDYKÓW WYREJESTROWAŁO SIĘ W UB. ROKU Z IRLANDZKIEGO REJESTRU LEKARZY

Irlandia zmaga się z kryzysem kadrowym w służbie zdrowia – ponad tysiąc lekarzy dobrowolnie opuściło krajowy rejestr medyczny w ciągu ostatniego roku. Coraz więcej medyków decyduje się na emigrację w poszukiwaniu lepszych warunków pracy i wyższych zarobków, a Irlandzka Rada Medyczna bije na alarm, domagając się pilnych działań w zakresie rekrutacji i zatrzymywania w kraju personelu medycznego.

Irlandzka Rada Medyczna apeluje o pilne wdrożenie planu rekrutacji, aby przeciwdziałać niedoborom lekarzy ogólnych i specjalistów w całym kraju, szczególnie na obszarach wiejskich.

Zgodnie z nowym raportem IMC opublikowanym pod koniec lipca, irlandzki personel medyczny coraz częściej składa się z lekarzy urodzonych i wykształconych poza Irlandią. Jednak lekarze z zagranicy napotykają czasem trudności w znalezieniu pracy w Irlandii.

Rada ustaliła, że w 2024 r. w Rep. Irlandii praktykowało jedynie 20 962 lekarzy, mimo że w krajowym rejestrze figuruje ponad 30 tys. nazwisk.

Rada Medyczna podkreśliła, że wyniki raportu wskazują na „pilną” potrzebę strategicznych i trwałych inwestycji w szkolenia, rekrutację i zatrzymywanie lekarzy w systemie.

Badanie wykazało również, że 27,8 proc. z 20 962 aktywnie praktykujących lekarzy w Republice posiada kwalifikacje zdobyte za granicą, co oznacza, że ukończyli studia medyczne poza Irlandią, Wielką Brytanią lub państwami członkowskimi UE.

Według IMC, obecnie największą grupę lekarzy praktykujących w Irlandii, którzy zdobyli kwalifikacje poza Wielką Brytanią i UE, stanowią absolwenci uczelni medycznych w Pakistanie (39,7 proc.), a następnie w Sudanie (21,3 proc.).



Jednak najbardziej szokującym ustaleniem raportu jest fakt, że w ubiegłym roku łącznie 1025 lekarzy dobrowolnie wyrejestrowało się z irlandzkiego rejestru medycznego (średnio niemal 100 miesięcznie), z czego ponad 600 wyjechało, by praktykować w innym kraju – głównie z powodu wyższych zarobków, lepszych warunków pracy lub obu tych czynników.

Śśród 1025 lekarzy, którzy zrezygnowali z rejestracji w Republice, 352 uzyskało kwalifikacje medyczne w Irlandii, 172 w UE lub Wielkiej Brytanii, a 501 to absolwenci uczelni medycznych z innych krajów.

Większość osób, które się wyrejestrowały, to lekarze rodzinni (GP), 255 to specjaliści, a 29 to lekarze w trakcie specjalizacji.

149 lekarzy zrezygnowało z rejestracji, ponieważ całkowicie zakończyli praktykę lekarską – najczęściej z powodu przejścia na emeryturę.

Jeden z nich powiedział: – Od 1,5 roku próbowałem znaleźć pracę w Irlandii, ale nie udało mi się ani zdobyć posady, ani nawet dostać na rozmowę kwalifikacyjną.

Inni lekarze opowiadali o swoich doświadczeniach związanych z decyzją o wyjeździe za granicę.

– Zarobki są niskie, brakuje specjalistów, godziny pracy są zbyt długie, jestem wypalony. Przeniosłem się do Australii – powiedział jeden z nich.

Komentując raport, przedstawiciel Irlandzkiej Rady Medycznej stwierdził, że zatrzymanie lekarzy w Irlandii „nadal stanowi wyzwanie”, a wielu z nich pracuje ponad miarę, co prowadzi do „stresu, wypalenia zawodowego i absencji”.

Według raportu IMC ok. 25 proc. lekarzy w Irlandii pracuje ponad 48 godzin tygodniowo.

Wnioski z raportu IMC są jednoznaczne – irlandzki system ochrony zdrowia stoi przed poważnym wyzwaniem. Brak strategicznych inwestycji w szkolenia, rekrutację i zatrzymywanie lekarzy może pogłębić kryzys kadrowy, szczególnie w obszarach wiejskich. Jeśli nie zostaną podjęte zdecydowane działania, Irlandia może wkrótce stanąć w obliczu jeszcze większych niedoborów personelu medycznego, co bezpośrednio odbije się na jakości opieki zdrowotnej nas, obywateli.

Krystyna Zielińska

R E K L A M A

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

www.speedpack.com.pl

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

R E K L A M A

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

Tragiczna śmierć w domu opieki



FOTO: MALLOW COURT HOUSE, WWW.BUILDINGSOFIRELAND.IE

95-letnia pacjentka cierpiąca na demencję została znaleziona martwa w domu opieki, przykryta wodoodporną kołdrą na głowie. Dochodzenie wykazało, że kobieta najprawdopodobniej zachłysnęła się treścią żołądkową, a w jej sprawie pojawiły się wątpliwości co do roli innej rezydentki, która wielokrotnie odwiedzała pokój zmarłej w dniu jej śmierci.

Jak informuje serwis irishmirror.ie, w Mallow, hr. Cork, odbyło się niedawno dochodzenie w sprawie śmierci 95-letniej kobiety, która ponad trzy lata temu została znaleziona martwa z wodoodporną kołdrą na głowie w lokalnym domu opieki, gdzie była rezydentką a dom opieki Brid Haven w Mallow przeprosił za uchybienia

w opiece nad panią Marcellą O'Sullivan, cierpiącą na demencję, która została znaleziona martwa w swoim pokoju tuż po godzinie 20:00, 13 kwietnia 2022 roku.

Podczas dochodzenia personel medyczny zeznał, że w momencie odnalezienia ciała w pokoju obecna była inna pacjentka, również cierpiąca na ciężką demencję.

Z przedstawionych dowodów wynika, że kołdra nie znajdowała się na głowie pani O'Sullivan, gdy personel widział ją po raz ostatni – ok. godz. 17:00, kiedy była karmiona. Zaznaczono również, że ze względu na stan zdrowia nie była ona w stanie samodzielnie podnieść kołdry.

Według personelu, podczas kolacji pani O'Sullivan była spokojna, miała otwarte oczy, a kołdra znajdowała się na wysokości jej talii.

Nie została ponownie sprawdzona aż do godziny 20:03, kiedy odkryto, że nie żyje.

Zastępczyni państwowego patologa, która przeprowadziła sekcję zwłok, określiła sprawę jako złożoną.

Dr Bolster stwierdziła, że jej zdaniem – oraz zdaniem jej współpracowników – pani O'Sullivan zmarła wskutek zasłonięcia dróg oddechowych kołdrą, co doprowadziło do zachłysnięcia się treścią żołądkową.

Lekarka zaznaczyła, że pani O'Sullivan cierpiała na dysfagię (trudności w przełykaniu), przez co była na diecie płynnej.

Dodała, że pokrowiec na kołdrę był „mniej przepuszczalny”, ponieważ był wodoodporny. Zauważyła również siniaka na języku zmarłej oraz dużą ilość wymiocin w chwili odnalezienia ciała.

W momencie odkrycia ciała, w pokoju pani O'Sullivan znajdowała się inna rezydentka, która później zmarła. Kobieta ta, poruszająca się swobodnie po korytarzach domu opieki, i jak odkryto, odwiedziła pokój pani O'Sullivan aż 122 razy w dniu jej śmierci – między godziną 11:52 a 18:56.

W ciągu jednej godziny kobieta weszła do pokoju 53 razy, co zostało udokumentowane przez nagrania z monitoringu, które przez kilka dni analizował ekspert policyjny.

Po odkryciu ciała zdecydowano się skontaktować z policją ze względu na okoliczności śmierci pani O'Sullivan, a sprawa została przekazana do Prokuratury Generalnej (DPP).

Inspektor detektyw poinformował, że kobieta obecna w pokoju została oceniona przez specjalistę geriatry jako niezdolna do przypominania sobie wydarzeń z wieczoru, w którym zmarła pani O'Sullivan. Kobieta ta również już nie żyje.

Inspektor przekazał, że DPP zdecydowała o niewszczynaniu postępowania karnego w tej sprawie i przedstawiła dwie możliwe wersje wydarzeń: pierwsza jakoby

pani O'Sullivan zwymiotowała i zmarła, a kołdra została po jej śmierci nałożona na głowę przez drugą pacjentkę, druga: pacjentka z demencją nałożyła kołdrę na głowę pani O'Sullivan, co doprowadziło do zachłysnięcia się treścią żołądkową i śmierci.

Inspektor zaznaczył, że nie ma „żadnych jednoznacznych dowodów” – ani kryminalistycznych, ani innych – które wskazywałyby, że druga kobieta miała zamiar wyrządzić krzywdę pani O'Sullivan, i że nie miała ona historii agresywnych zachowań.

Sześciuosobowa ława przysięgłych wydała tzw. „open verdict” – czyli werdykt otwarty. Przewodniczący ławy oświadczył, że wszyscy członkowie są przekonani, iż osoba trzecia nałożyła kołdrę na głowę pani O'Sullivan, ale nie byli w stanie ustalić ani kto to był ani czy nastąpiło to przed czy po jej śmierci.

Sprawa pozostaje nierozstrzygnięta, a ława przysięgłych wydała werdykt otwarty, nie wskazując jednoznacznie sprawcy ani momentu, w którym kołdra została nałożona na głowę pani O'Sullivan. Choć śledztwo nie wykazało intencji wyrządzenia krzywdy, tragiczne okoliczności śmierci starszej kobiety rzucają światło na potrzebę większego nadzoru i ochrony osób cierpiących na demencję w placówkach opiekuńczych.

Krystyna Zielińska

REKLAMA



Nowy serwis ogłoszeń drobnych w Irlandii

ogloszenia.ng24.ie

Ogłoszenia bezpłatne, zwykłe i wyróżnione

3857_DU

600 tys. euro błędnych wypłat dla więźniów



Irlandzki system świadczeń socjalnych pod lupą – w ciągu ostatnich dwóch lat ponad 600 tys. euro zostało błędnie wypłacone osobom przebywającym w więzieniach. Departament Ochrony Socjalnej ujawnia skalę nadpłat i zapowiada działania mające na celu skuteczniejsze wykrywanie oraz zapobieganie podobnym przypadkom w przyszłości.

Departament Ochrony Socjalnej potwierdził niedawno, że w latach 2023 i 2024 wykryto 735 przypadków wypłat, które nie powinny były zostać zrealizowane – pieniądze trafiły do osób odbywających karę pozbawienia wolności.

W 2024 r. błędnie wypłacono osobom przebywającym w więzieniu ok. 303 tys. euro, z czego ok. 160 tys. euro zostało już odzyskane. W 2023 r. wypłacono nieco poniżej 304 tys. euro z czego do tej pory udało się odzyskać niemal 228 tys. euro (ok. 75 proc.).

Departament poinformował, że w ub. roku zgłoszono 368 nadpłat dotyczących 355 osób przebywających w więzieniach, z których niektóre otrzymywały więcej niż jeden rodzaj świadczenia socjalnego. W 2023 r. odnotowano 367 nadpłat dla 359 więźniów.

Każda osoba, która otrzymała nadpłatę, do której nie miała prawa, musi zwrócić pełną kwotę Departamentowi. Jednak proces odzyskiwania środków może być długotrwały i skomplikowany, w zależności od sposobu spłaty, okresu rozliczenia oraz sytuacji finansowej danej osoby.

Departament wyjaśnił, że w przypadku osadzenia osoby w więzieniu, świadczenia socjalne, do których nie ma ona prawa, są zawieszane. Irlandzka Służba Więzienna co tydzień przekazuje Departamentowi listę nowo przybyłych więźniów, która jest następnie porównywana z wewnętrznymi rejestrami w celu „zapobiegania, wykrywania i przeciwdziałania oszustwom socjalnym”.

Większość wypłat została szybko wstrzymana lub kontynuowana przez bardzo krótki czas. Rzecznik Depar-

tamentu Ochrony Socjalnej zaznaczył, że może to wynikać z opóźnienia między otrzymaniem informacji od Służby Więziennej a zatrzymaniem wypłaty świadczenia, do którego dana osoba wcześniej miała prawo.

Warto jednak zaznaczyć, że osoby odbywające karę pozbawienia wolności nadal mają prawo do niektórych świadczeń socjalnych. Na przykład osoba, która osiągnęła wiek uprawniający do otrzymywania emerytury państwowej (State Pension Contributory), może nadal ją otrzymywać podczas odbywania kary.

Przez wiele lat żona mężczyzny przebywającego w więzieniu miała prawo do świadczenia zwanego „Zasiłkiem dla żony więźnia” – była to pomoc uzależniona od dochodu, wypłacana kobietom poniżej 66. r. ż., których mąż

przebywał w więzieniu i które nie miały dzieci na utrzymaniu. Świadczenie to zostało zamknięte dla nowych wnioskodawczyń i wycofane w styczniu 1997 r., kiedy wprowadzono zasiłek dla samotnych rodziców (One Parent Family Payment).

Sprawa nadpłat ujawnia potrzebę większej kontroli nad systemem świadczeń socjalnych w Irlandii. Choć większość błędnych wypłat została już odzyskana, Departament Ochrony Socjalnej podkreśla, że konieczne są dalsze usprawnienia w komunikacji między instytucjami oraz szybsze reagowanie na zmiany w statusie beneficjentów. Tylko dzięki skutecznym mechanizmom nadzoru możliwe będzie ograniczenie ryzyka nadużyć i zapewnienie, że pomoc trafia wyłącznie do osób, które rzeczywiście jej potrzebują. **RK**

Irlandia delegalizuje HHC



HHC wywołuje podobne efekty do naturalnego składnika konopi – tetrahydrokannabinolu (THC), który odpowiada za uczucie „haju” i inne działania narkotyku.

Półsyntetyczny narkotyk o działaniu zbliżonym do THC, sprzedawany dotąd legalnie w formie e-papierosów, żelków i olejków, został uznany za substancję nielegalną. Decyzja rządu zapadła po stwierdzeniu licznych przypadków psychozy i hospitalizacji po jego zażyciu, a eksperci ostrzegają przed jego szkodliwym wpływem na zdrowie psychiczne młodzieży.

Heksahydrokannabinol, to półsyntetyczny kannabinoid, który powstaje poprzez chemiczną modyfikację THC – głównego psychoaktywnego składnika konopi, znany jako „HHC”, został oficjalnie uznany za substancję nielegalną przez rząd Irlandii z dniem 29 lipca, kończąc tym samym jego wcześniejszy status prawny.

Oznacza to, że import, eksport, produkcja, posiadanie, sprzedaż i dystrybucja produktów zawierających tę sztucznie wytwarzaną substancję są zakazane na terenie Rep. Irlandii.

HHC, wraz z 13 innymi substancjami, zostało sklasyfikowane jako narkotyk kategorii „Schedule 1” zgodnie z Ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii z 1977 roku.

Narkotyki z tej grupy są uznane za nieposiadające wartości terapeutycznej i niosące ze sobą wysokie ryzyko uzależnienia.

W komunikacie prasowym Ministerstwo Zdrowia poinformowało, że HHC „wywołuje podobne efekty do konopi i był powszechnie sprzedawany jako e-papierosy lub wkłady do waporyzatorów, w mieszankach ziołowych, olejkach, żelkach, ciastkach oraz jako nalewki”. (...) Od momentu wykrycia HHC w Irlandii w 2022 r., substancja ta była powiązana z przypadkami psychozy i hospitalizacji. (...) Najnowsze badania przeprowadzone przez szpital uniwersytecki w Galway (UHG) wykazały, że HHC był drugim najczęściej stosowanym narkotykiem wśród pacjentów zgłaszających się z objawami psychozy w okresie 21 miesięcy – czytamy w komunikacie.

HHC wywołuje podobne efekty do naturalnego składnika konopi – tetrahydrokannabinolu (THC), który odpowiada za uczucie „haju” i inne działania narkotyku.

Oprócz obaw dotyczących skutków działania HHC, problemem jest również brak regulacji procesu produkcji – nie wiadomo, w jakich warunkach dany produkt został wytworzony, ile faktycznie zawiera HHC, czy zawiera inne potencjalnie szkodliwe substancje ani jakie skutki może wywołać u konkretnej osoby.

Status prawny HHC w Irlandii był przedmiotem debaty w ostatnich latach, a Kolegium Psychiatrii Irlandii (CPI) wcześniej apelowało o jego delegalizację.

We wrześniu 2024 r., w programie radiowym „Newstalk Breakfast”, profesor Bobby Smyth z Trinity College Dublin wyjaśnił: – [HHC] pochodzi z jednego z naturalnych związków występujących w konopiach, ale został chemicznie zmodyfikowany tak, by działał podobnie do innych substancji zawartych w konopiach, szczególnie THC. A THC to aktywny składnik konopi, który wywołuje haj.

Profesor Smyth zaznaczył, że HHC to stosunkowo nowa substancja, której pełne skutki nie są jeszcze znane psychiatrom. Jednak objawy związane z jego stosowaniem przypominają te obserwowane przy używaniu konopi, a ośrodki leczenia uzależnień – zwłaszcza dla młodzieży – odnotowują coraz więcej przypadków związanych z HHC.

Ponadto przyznał, że kilku jego kolegów pracujących w psychiatrii dorosłych zajmuje się przypadkami psychozy i hospitalizacji wywołanych używaniem HHC.

Komentując zmianę prawa, minister zdrowia Jennifer Carroll MacNeill powiedziała: – Sprzedaż HHC w formie waporyzatorów, w atrakcyjnych opakowaniach czy jako żelki, to chwyt marketingowy skierowany do młodzieży, który maskuje fakt, że ten narkotyk szkodzi zdrowiu psychicznemu młodych ludzi i może uzależniać. Naszym priorytetem jest wdrażanie działań, które pozwolą chronić i wspierać zdrowie naszej populacji.

W zeszłym miesiącu w programie „News at One” na antenie RTE, profesor Smyth wyraził zadowolenie z decyzji o zakazie HHC, ale wyraził obawę, co może wydarzyć się potem, czyli „jak szybko sklepy z e-papierosami zdejmą HHC z półek i zastąpią go czymś podobnym, ale innym?”

Decyzja o delegalizacji HHC w Irlandii to krok w stronę ochrony zdrowia publicznego, szczególnie młodych ludzi narażonych na działanie nieprzebadanych substancji. Choć eksperci z zadowoleniem przyjęli nowe przepisy, pojawiają się obawy, że rynek szybko zareaguje, wprowadzając nowe, podobne produkty. Dlatego kluczowe będzie dalsze monitorowanie sytuacji oraz edukacja społeczna na temat zagrożeń związanych z używaniem syntetycznych narkotyków.

Jak nam wiadomo, HHC zostało zakazane w Polsce w kwietniu 2023 roku. **KZ**

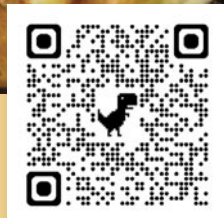
Szukaj w swoim sklepie
lub zamów z dostawą!



**Wybierz
dobre
i zdrowe!**

Prosto z pieca!

healthybreadbylukas.ie



SĄD PRZYZNAŁ WYSOKIE ODSZKODOWANIE ADOPTOWANEJ CÓRCY – OFIERZE GWAŁTU

Koszmar córki w rodzinie zastępczej



FOTO: DUBLIN FOUR COURTS (SĄD NAJWYŻSZY) NA NABRZEŻACH RZĘKI LIFFEY, DEADSTAR, DOMENA PUBLICZNA, CC BY-SA 3.0

W przełomowym orzeczeniu irlandzki Sąd Najwyższy nakazał mężczyźnie, który wielokrotnie gwałcił swoją przybraną córkę przez siedem lat, wypłatę odszkodowania w wysokości 328 tysięcy euro. Sprawa ujawnia dramatyczne skutki przemocy seksualnej a przy okazji zaniedbania systemu opieki nad dziećmi adoptowanymi.

Stephen Murray (59 l.), wcześniej zamieszkały w Humphreystown w hr. Wicklow, został skazany na 11 lat więzienia w maju 2022 r. za wielokrotne gwałty na Kelly Kemmy, które miały miejsce kilka razy w tygodniu, gdy przysposobiona córka miała od 11 do 18 lat, jak podaje serwis rte.ie.

Ofiara rzekła się prawa do anonimowości po ogłoszeniu wyroku w 2022 r. i oświadczyła, że Murray zgwałcił ją około tysiąc razy, co zamieniło jej życie w koszmar.

Sędzia przewodnicząca sprawie w Sądzie Najwyższym przeciwko Murrayowi oraz agencji Tusla (irlandzkiej agencji ds. dzieci i rodzin), która została wskazana jako drugi pozwany, uznała, że skala przemocy i jej konsekwencje uzasadniają przyznanie bardzo wysokiego odszkodowania,

przekraczającego kwoty zasądzane w poprzednich sprawach dotyczących wykorzystywania seksualnego dzieci.

W 2023 roku Kelly Kemmy zawarła ugodę z agencją Tusla, na mocy której otrzymała odszkodowanie w wysokości 250 tysięcy euro. Zgodnie z jej warunkami, zachowała prawo do dalszego dochodzenia roszczeń wobec Stephena Murraya. Postępowanie sądowe przeciwko Murrayowi, dotyczące odszkodowania dla pokrzywdzonej przybranej córki, zakończyło się wyrokiem ogłoszonym kilka tygodni temu.

Kelly Kemmy, urodzona w listopadzie 1997 r., została objęta opieką Tusli wraz z dwójką rodzeństwa w 2001 roku. W wieku około 4,5 roku została umieszczona wraz z rodzeństwem pod opieką Murraya i jego żony.

Choć początkowe lata w rodzinie zastępczej były stosunkowo dobre, później ujawniły się poważne problemy behawioralne Murraya – był on uzależniony od alkoholu i stawał się agresywny po jego spożyciu.

W 2022 r. Murray przyznał się do 14 „przykładowych zarzutów” gwałtu, dwóch zarzutów gwałtu oralnego oraz jednego zarzutu napaści seksualnej, dotyczących przestępstw popeł-

nionych między lutym 2009 a grudniem 2015 roku. Został wtedy skazany na 11 lat więzienia.

W swoim orzeczeniu sędzia opisała, jak Murray przekonywał Kemmy, że wykorzystywanie seksualne było „normalne”, i groził jej, że jeśli komukolwiek o tym powie, ona i jej rodzeństwo stracą dom i zostaną rozdzieleni. Kemmy, chcąc chronić rodzeństwo, milczała.

W okresie dojrzewania Kemmy często miała myśli samobójcze i nie chciała żyć, zmagając się z poczuciem wstydu i winy wynikającym z trwałego wykorzystywania.

Gwałty ustały, gdy Kemmy skończyła 18 lat i zaczęła spotykać się z chłopakiem w swoim wieku. Murray był zazdrosny i wrogo nastawiony do jej partnera, co doprowadziło do wybuchu agresji mężczyzny w sierpniu 2017 roku.

Po tym zdarzeniu zorganizowano sesję terapii rodzinnej, podczas której ustalono, że Murray ograniczy picie alkoholu, a dzieci będą starały się nie prowokować jego złości. Kemmy twierdzi jednak, że nie nikt tego faktycznie tego nie sprawdzał.

Kemmy zgłosiła gwałty policji dopiero w lipcu 2019 r., mając już ponad 20

lat, po otrzymaniu wiadomości tekstowych od Murraya, które wzbudziły w niej strach, że może ponownie ją zgwałcić.

Po zgłoszeniu sprawy Kemmy straciła jedyny dom i rodzinę, jaką miała, a jej rodzeństwo zostało rozdzielone. Nie otrzymała pomocy w znalezieniu mieszkania ani w pokryciu kosztów życia a schronienie zapewnił jej sąsiad.

Sędzia opisała, jak przemoc wpłynęła na Kemmy psychicznie i emocjonalnie – pozostawiając ją z poczuciem wstydu, winy, lękiem, depresją i całkowitym brakiem poczucia własnej wartości. Jej relacje z ro-

dzeństwem zostały zniszczone przez utratę wspólnego domu.

Sędzia stwierdziła, że wszystko, czego Kemmy się obawiała i czego próbowała uniknąć, ostatecznie się wydarzyło.

Sąd wysłuchał również opinii psychologa, która stwierdziła, że Kemmy obecnie matka małej córki – nadal jest głęboko stracona i potrzebuje wsparcia w przepracowaniu traumy oraz pogodzeniu się z utratą dzieciństwa.

W obecnej sprawie sędzia orzekła, że wytyczne dotyczące odszkodowań za obrażenia ciała nie mają zastosowania w przypadkach gwałtu lub napaści seksualnej.

Sąd przyznał Kemmy łącznie 578 tys. euro, z czego 250 tys. euro zostało odjęte jako wcześniej wypłacone odszkodowanie od Tusli. Sędzia uznała, że Tusla i Murray byli „współodpowiedzialni” za wyrządzone szkody adoptowanej córce.

Nie wiadomo jednak, czy

Murray – obecnie osadzony w więzieniu Mountjoy – posiada majątek, który mógłby sprzedać, by wypłacić odszkodowanie przybranej córce, czy wyznaczono termin jego zapłaty, ani czy grozi mu dalsze postępowanie prawne w przypadku niewywiązania się z obowiązku zapłaty w określonym czasie.

Jednak sprawa Kelly Kemmy to bolesne przypomnienie o konieczności skutecznej ochrony dzieci w systemie opieki zastępczej. Ujawnia dramatyczne zaniedbania w systemie opieki zastępczej i podkreśla pilną potrzebę wzmocnienia mechanizmów ochrony dzieci przed przemocą. Tylko realne działania instytucji mogą zapobiec podobnym tragediom w przyszłości. Choć wyrok sądu przynosi częściową sprawiedliwość, trauma ofiary pozostaje głęboka, a pytania o odpowiedzialność systemu i w jaki sposób uda się uzyskać odszkodowanie od sprawcy wciąż pozostają bez odpowiedzi. **RR**

REKLAMA

Irish Heart Foundation
The National Stroke & Heart Charity

2 in 3
adults over 50 have **high blood pressure**, but half don't know it.
Get checked, before damage is done...

FREE Blood Pressure and Pulse Checks

**Location: Cashel Library,
Friar Street, Cashel, Co. Tipperary,
E25 K798**

**Date: Saturday 16th August
Time: 10:30am – 2:45pm**

What to Expect:
During a heart health check our expert nurses will check your blood pressure and pulse, and provide heart health information and advice to help reduce your risk of heart disease and stroke.
Find out more on Irishheart.ie

REKLAMA



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

Pożegnanie Lata 2025 w Kerry

Polsko-Irlandzki Piknik Integracyjny

Zapraszamy na pierwszy polski festiwal w hrabstwie Kerry! Dołącz do nas na wyjątkowe święto kultury, integracji i radości!

„Polsko-Irlandzki Piknik Integracyjny – Pożegnanie Lata 2025” to pierwsze tego typu wydarzenie w hrabstwie Kerry – miejsce spotkań, wymiany doświadczeń i budowania mostów między społecznością polską a irlandzką. To całkowicie wolontariackie przedsięwzięcie jest tworzone przez ludzi o wielkich sercach, działających bezinteresownie, z pasją i zaangażowaniem.

Nasza misja:

- Promowanie polskiej kultury, sztuki, muzyki i kuchni w Irlandii
- Ukazanie pozytywnego wkładu Polonii w życie na Zielonej Wyspie
- Stworzenie przestrzeni do wspólnego świętowania i integracji
- Budowanie przyjaźni i wzmacnianie lokalnych więzi

PROGRAM WYDARZENIA (kolejność może ulec zmianie)

MUZYKA I SCENA:

- „Inisowiacy” – folkowy zespół polski z elementami zabawy interaktywnej
- „DUB Intruda” – energetyczna muzyka reggae w polskim wydaniu
- „Stokrota & Nxstyyy” – nowoczesne brzmienia: trap & hip-hop
- „Mirian i Maciej” – popularne covery w wersji akustycznej
- „Tara Downes” – lokalna gwiazda muzyki irlandzkiej
- Poezja czytana – patriotyczna i szkolna literatura

POKAZY I WYSTĘPY:

- „Hlymrekr” Vikings – grupa odtwórcza historii wczesnośredniowiecznej Wikingowie
- „Tatar Bow Archery” – demonstracje łucznicze (Grzegorz Bałuczyński)
- „Kudłacze” – motocykliści z pasją, pokaz maszyn i integracja
- „Zarzewie IDH” – harcerze polscy, tradycje i wartości
- „Phoenix Fight Academy” – pokaz sportów walki i fitnessu
- „Passion of Diving” – grupa pasjonatów nurkowania, którzy wspólnie odkrywają podwodny świat i dzielą się swoją miłością do morza

INSPIRACJE I ROZWÓJ:

- Maciej Jaworski – life coach, trener personalny, były mistrz świata w powerliftingu, były strongman, dziennikarz i pisarz
- „DMW – Akademia Postrzegania Pozazmysłowego” – doświadczenia i zabawa zmysłami

WARSZTATY RUCHOWE:

- Judyta – joga dla najmłodszych
- Judyta – zumba dla dzieci i rodziców
- Lidia – zumba dla dorosłych

STREFA DZIECI I SZTUKI:

- Konkurs plastyczny: „Za co kocham swój kraj?” – rozstrzygnięcie i nagrody
- Warsztaty plastyczne – malowanie, rysowanie, gry i zabawy
- Malowanie twarzy, modelowanie balonów, zabawy z animatorami
- Wystawa lokalnych artystów malarzy – inspirujące obrazy i twórczość

KULINARIA I STREFY TEMATYCZNE:

- Tradycyjna polska kuchnia oraz polskie słodkości – smaki dzieciństwa i domowego stołu, które przeniosą w świat kulinarnych wspomnień
- Stoiska z rękodziełem i warsztaty – unikalne przedmioty i pokaz pasji
- ...i wiele więcej! (nowe atrakcje wciąż dołączają)

Dlaczego warto być z nami?

Polacy są drugą co do wielkości mniejszością narodową w Irlandii – to wydarzenie daje możliwość pokazania naszej kultury, wkładu i radości z życia w różnorodnym społeczeństwie. Chcemy, aby każdy poczuł się częścią czegoś większego – wspólnoty opartej na szacunku i współpracy.

Dołącz do nas i świętuj razem z nami!

Wspólnie pożegnajmy lato 2025 w atmosferze kultury, radości i integracji!

To wydarzenie z pewnością zapisze się w historii hrabstwa Kerry jako początek nowej, pięknej tradycji.

Data: Niedziela, 31 Sierpnia 2025; godz. 8:00

Miejsce: Fairtree Village, County Kerry (Eircode: V92 DY0Y)

Organizatorzy: Edyta Skwira, Anna Khomenko, Dan Roche, Fairtree Village, Bumblebee by the Sea

Wsparcie techniczne: Marek Leśkiewicz (Alternative 4)

Patroni medialni: Nasza Gazeta, Radio Cenzura

materiały prasowe



POLISH IRISH FESTIVAL

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



FAIRTREE VILLAGE
Experience The Difference



Przygotowywanie wniosków o obywatelstwo irlandzkie

Magdalena Nowacka
– usługi doradztwa prawnego

Tel: 087-388-7618

LIVE PERFORMANCES BY FOLK GROUPS

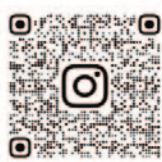
VIKING VILLAGE SHOWCASE

MOTORCYCLIST GATHERING

POLISH/IRISH FUSION STREET FOOD

SENSORY WORKSHOPS FOR CHILDREN

MARKET, MASTERCLASSES, DISPLAYS ETC.



@FAIRTREE.VILLAGEKERRY



Polish Arts Festival 2025

Muzyka, Teatr i Sztuka ożywią Limerick

Wczesną jesienią Limerick ponownie stanie się centrum kulturalnej fuzji! Polish Arts Festival – Festiwal Sztuki i Kultury Polskiej z radością ogłasza, że w dniach 18-21 września 2025 r. zaprosi publiczność na cztery dni porywających wydarzeń. Festiwal promuje unikalne połączenie współczesnej sztuki polskiej i irlandzkiej, angażując lokalne społeczności w wystawy, warsztaty i spektakle, które przekraczają kulturowe granice.

Główne Atrakcje Festiwalu: Od Jazzu po Interaktywny Teatr

Centralnym punktem tegorocznego programu jest wyjątkowy koncert światowej sławy polskiego pianisty jazzowego, Leszka Możdżera. Uznawany za jedno z największych objawień polskiego jazzu, Możdżer wystąpi w sobotę, 20 września, o godzinie 19:00 w Belltable. Jego unikalny styl, łączący klasyczną precyzję z zapierającą dech w piersiach improwizacją, tworzy „subtelne i mistyczne krajobrazy muzyczne”, które podbijają serca publiczności na całym świecie. „Festiwal Sztuki Polskiej to coś więcej niż tylko seria wydarzeń” – mówi Aleksandra Rosiak, współdyrektorka artystyczna. „To tętniące życiem centrum wymiany kulturowej, integracji i wzajemnego zrozumienia poprzez sztukę. Naszym celem jest prezentacja potencjału artystycznego obu społeczności, oferując coś dla każdego – od światowej klasy jazzu po wciągające zajęcia rodzinne i prowokujące dyskusje”.

Przegląd Programu na 2025 Rok:

Muzyka: Oprócz koncertu Leszka Możdżera, festiwal prezentuje premierę kompozycji stworzonej specjalnie na festiwal przez Paddy’ego Mulcahy’ego i Grega Oleksewicza, występy ukraińskiego mistrza liry korbowej Gordiya Starukha, koncert jazzowy Kasi Eliaz oraz Fuzja brzmień: Fizzy Waters & INFLUX (DJ Set). Na scenie wystąpi również Dora Gola LIVE oraz Seven Nun-sins LIVE – fenomenalny podwójny koncert, który zapowiada się na elektryzującą noc. Seven Nun-sins, grupa z Limericku, łączy wyrafinowany hip-hop z mocnymi wokalami i brzmieniem, które ma „grację, pazur i chill”. Dora Gola, okrzyknięta przez „The Irish Times” jako jeden z najbardziej fascynujących nowych głosów w Irlandii, zaprezentuje swoją sztukę, będącą fuzją dark popu, słowiańskiej folktroniki i funku z lat 80. Będzie to również okazja do

usłyszenia jej piosenek w intymnej, fortepianowej aranżacji. Zapraszamy również na Krąg Śpiewu prowadzonym przez Anną Banko-Szumacher z udziałem Gordiya Starukha.

Sztuki Wizualne: Festiwal otworzy Wystawa Lelujowa w The Hunt Museum, eksplorująca tradycyjne polskiej wycinanki pod nazwą „Drzewo, które mówi”. Pokazowi towarzyszyć będzie kolekcja „Folklor” Wiki Urawskiej – inspirowaną tradycyjnymi polskimi strojami ludowymi oraz krajobrazem hrabstwa Mayo. Kolekcja jest osobistym głosem artystki, która dorastała w pieczy zastępczej, poszukując tożsamości i przynależności. Dodatkowo, publiczność będzie mogła wziąć udział w warsztatach z Darią Alyoshkiną – międzynarodową artystką z Ukrainy, mistrzynią monumentalnej wycinanki. Podczas spotkania uczestnicy poznają historię tej tradycyjnej techniki oraz unikalną metodę „wrywanki”, w której wzory tworzy się ręcznie, bez użycia noży-czek.

Teatr i Performance:

W programie m.in. premiera filmu dokumentalnego „On Our Terms” zrealizowanym z Grey Heron Media we współpracy z festiwalem, z panelem dyskusyjnym, magiczny rodzinny spektakl „Szalone Kroniki z Krainy Czarów” i czytanie sztuki Sławomira Mrożka „Tango” w wykonaniu Bottom Dog Theatre. Noc Kultury uświetnią monumentalne żywe stauły w wykonaniu The Big Hat Company czyli błyszczące, dualistyczne Twilight Feathers.

Dla Rodzin: PAF Kids Day w sobotę, 20 września, to

dzień dedykowany najmłodszym, z interaktywnym spektaklem „Zaczarowany Las”, warsztatami hip-hopu i poszukiwaniem skarbów.

Spotkania i Dyskusje: Festiwal zaprasza na spotkanie literackie z dwójką utalentowanych polskich pisarzy mieszkających w Irlandii: Ewą Bilicką i Erickiem Polem. To niepowtarzalna okazja, by zagłębić się w świat literatury tworzonej z perspektywy emigracji, a także porozmawiać o wyzwaniach i inspiracjach, które towarzyszą pisarzom tworzącym w języku polskim z dala od ojczyzny. W programie jest również panel dyskusyjny PAF z Forum Polonia oraz spotkanie networkingowe dla artystów, mające na celu wspieranie współpracy i budowanie silnej kreatywnej społeczności w Irlandii.

KF, materiały prasowe Polish Arts Festival

Festiwal w pigułce

Otwarcie: czwartek, 18 września, 17:30 Teatr Belltable Noc Kultury: piątek, 19 września (spektakle i koncerty), The Hunt Museum

PAF Kids Day: sobota, 20 września, od 10:30, The Hunt Museum & Teatr Belltable

Koncert Główny (Leszek Możdżer): sobota, 20 września, 19:00, Teatr Belltable **Koncerty nocne:** sobota, 20 września, 21:30, The Record Room

Zakończenie: niedziela, 21 września, The Hunt Museum, Dolans, No.1 Perry Square Polish Arts Festival to dwujęzyczne święto (polsko-angielskie), które angażuje lokalne społeczności, w tym mieszkańców z Polski i Ukrainy, i jest platformą dla innowacyjnych i kreatywnych projektów.

Bilety na poszczególne wydarzenia oraz pełny program festiwalu dostępne są na stronie: www.polishartsfestival.ie

O Polish Arts Festival (PAF):

Polish Arts Festival – Festiwal Sztuki i Kultury Polskiej to profesjonalna organizacja działająca na rzecz integracji i promocji polskich i irlandzkich artystów. Wierzy we włączanie społeczne, różnorodność i wzajemne zrozumienie poprzez sztukę.

O Leszku Możdżerze:

Leszek Możdżer to polski pianista jazzowy, kompozytor i producent. Uznawany za jedno z największych objawień polskiej sceny jazzowej ostatnich dekad. Współpracował z takimi legendami jak Pat Metheny, John Scofield i David Gil-mour. Jego muzyka łączy klasyczną precyzję z innowacyjną improwizacją.

REKLAMA



Polish Arts Festival 2025



Autor o książce „Piekło, ukryte blizny i mistrzostwo świata”:
Przekuć cierpienie w siłę
Walczylem z kazdym, bo zawsze mialem cos do udowodnienia – nie sobie, lecz innym. Brak zasad moralnych wyniesionych z domu rodzinnego glęboko odcisnal sie na mojej mlodzienczej psychice.

Byl czas, gdy w srodku bylem wystraszonym, zagubionym chlopce, a na zewnatrz – chamem i prostakiem, dla ktorego liczyla sie tylko brutalna sila. Bylem bestia w ludzkiej skorkie, kochalem walczyc.

Lecz z czasem przeszlosc, choc okrutna, uksztaltowala mnie na nowo. Ta ksiazka to emocjonalna podroz, ktora pokazuje, jak z trudnych doswiadczen mozna wyjsc silniejszym i bardziej swiadomym siebie czlowiekiem. To historia, ktora moze inspirowac do walki z wlasnymi slabosciami i poszukiwania pozytywnych zmian w zyciu.

Czy jeste gotowy, by odkryc historie czlowieka, ktory zdoal przekuc swoje cierpienie w sine?

Wyobraz sobie malego chlopca z mrocznych zakamarkow walbrzyskiej kamienicy – zastraszonego, bitego, glodzonego, bez grama wiary w siebie. A teraz wyobraz sobie

tego samego chlopca jako mezczyzne stojacego na najwyzszym stopniu podium, otoczonego blaskiem reflektorow, wielokrotnego mistrza Irlandii, Polski i Swiata. Czy to nie jest dowod na to, ze wszystko jest mozliwe?

Dzis stal sie prawdziwym motywatorem. Z pasja pomaga ludziom przewycieczac wlasne strachy i slabosci. Jego entuzjazm i wiara w drugiego czlowieka napedzaja wszystkich wokol do dzialania, odkrywajac w nich glęboko skrywaną determinację do walki o siebie.

Kazdy krok naprzód, chocby najmniejszy, kazda chwila odwagi to triumf, ktory przybliza ich do spehlenia marzen. Razem z nim pokonuja przeszkody, wzbierajac na fali euforii i energii, ktora motywuje do jeszcze wiekszej walki o siebie.

„Moja historia to nie fikcja. To zycie.

Zapraszam Was do za-

kupu mojej autobiografii – poruszajacej opowieści o drodze od maltretowanego, zagubionego dziecka, przez mlodziencze lata pelne bladów, bólu i upadków, aż po dojrzałą walkę z demonami przeszlosci.

To nie jest ksiazka o sukcesie. To ksiazka o walce. O tym, jak z cierpienia mozna zbudowac sine, a z beznadziei – nadzieje.

O przemianie z czlowieka pelnego gniewu w osebe, ktora zyje dzis z empatia, pasja i misja pomagania innym.

Jeśli szukasz autentycznosci, emocji i inspiracji – ta ksiazka jest dla Ciebie.

Zamow juz teraz i poznaj moja prawdziwą historie przemiany”.

Ksiazke w cenie €20, rowniez w formie ebooka, mozna zamawiac bezposrednio u Autora przez strone: facebook.com/FA-TOUT.M.Jaworski.

NG, materialy 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

ZAPISY do 15.08.2025r.

OBÓZ ŻEGLARSKI DLA MŁODZIEŻY POLONIJNEJ
GDYNIA 24-31 SIERPNIA 2025 R.

STOWARZYSZENIE "WSPÓLNOTA POLSKA"



REKLAMA

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

1995-2025 FORUM POLSKICH SZKÓŁ W HOLANDII 30 LAT

Polonia w obiektywie

polonijnego dziedzica

Termin zgłoszeń 10 września 2025
Projekt dofinansowany przez Ambasadę RP w Hadze z funduszy polonijnych Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP.

PATRONATY **PARTNERZY KONKURSU 2025**



Podpowiadamy, doradzamy

Podwyżki czynszu prywatnego najmu

Od czerwca 2025 roku wszystkie obszary Irlandii zostały objęte zasadami Strefy Presji Czynszowej (Rent Pressure Zone – RPZ), co oznacza istotne zmiany dla najemców i właścicieli nieruchomości. Nowe przepisy ograniczają częstotliwość oraz wysokość podwyżek czynszu, wprowadzając mechanizmy kontroli oparte na inflacji i maksymalnym limicie 2% rocznie.

Kogo dotyczą zasady dotyczące podwyżek czynszu?

Na początku najmu ty i właściciel nieruchomości ustalacie wysokość czynszu. Jeśli właściciel chce go podnieść, musi przestrzegać określonych zasad wynikających z przepisów dotyczących najmu lokali mieszkalnych. Zasady te mają zastosowanie do najmu:

- w sektorze prywatnego najmu,
- w zakwaterowaniu przeznaczonym dla studentów.

Do jakich najemców zasady te nie mają zastosowania?

Zasady te nie dotyczą:

- najmu lokali komunalnych,
- najmu realizowanego przez zatwierdzone instytucje mieszkaniowe,
- najmu opartego na kosztach (cost rental).

Władze lokalne i zatwierdzone instytucje mieszkaniowe stosują czynsze różnicowane, uzależnione od dochodu gospodarstwa domowego. Choć zatwierdzone instytucje mieszkaniowe podlegają przepisom o najmie

lokalu mieszkalnych, przeglądy czynszu odbywają się zgodnie z umową najmu, nie częściej niż raz na 12 miesięcy.

Czym jest Strefa Presji Czynszowej (Rent Pressure Zone – RPZ)?

Rent Pressure Zone to obszary, w których:

- czynsze są najwyższe i szybko rosną,
 - roczne podwyżki czynszu są ograniczone.
- RPZ zostały wprowadzone 24 grudnia 2016 r. i miały obowiązywać do 31 grudnia 2025 r. Jednak 20 czerwca 2025 r. rząd rozszerzył ich obowiązywanie na cały kraj do 28 lutego 2026 r. Oznacza to, że wszystkie obszary podlegają teraz zasadom dotyczącym podwyżek czynszu w strefie RPZ.

Wcześniej RPZ były wyznaczane na podstawie kryteriów RPZ w obrębie jednostek samorządu terytorialnego lub okręgów wyborczych.

Jak wyglądają podwyżki czynszu w RPZ?

Roczne podwyżki czynszu w RPZ są ograniczone do poziomu ogólnej inflacji lub 2% rocznie – w zależności od tego, która wartość jest niższa.

Na przykład: jeśli właściciel dokonuje przeglądu czynszu co 12 miesięcy, a inflacja wynosi 1,5%, czynsz może wzrosnąć maksymalnie o 1,5%. Jeśli inflacja wynosi 3%, czynsz może wzrosnąć tylko o maksymalnie 2%.

Kalkulator RPZ dostępny pod tym linkiem: <https://rtb.ie/compliance/check-rpz-compliance/rpz-calculator/> na stronie RTB

cz. 1



FOTO: FREEPIK

uwzględnia oba te warunki i oblicza dopuszczalną podwyżkę czynszu.

Zmiany w zasadach dotyczących podwyżek czynszu

W dniu 20 czerwca 2025 r. Strefy Presji Czynszowej zostały:

- **Rozszerzone na cały kraj** — oznacza to, że wszystkie obszary są teraz objęte zasadami RPZ dotyczącymi podwyżek i przeglądów czynszu.
- **Przedłużone do 28 lutego 2026 r.** — pierwotnie miały wygasnąć 31 grudnia 2025 r.

Oznacza to, że:

- czynsz może być podwyższany tylko raz na 12 miesięcy,
- czynsz nie może wzrosnąć o więcej niż 2% rocznie. W zależności od daty przeglądu czynszu, podwyżka może być niższa, jeśli wskaźnik inflacji jest poniżej 2%.

Przedłużenie obowiązywania zasad RPZ do końca lutego 2026 r. i rozszerzenie ich na cały kraj mają na celu ograniczenie nieuzasadnionych podwyżek czynszu i stabilizację rynku najmu w warunkach rosnących kosztów życia.

Opr. NG na podst. mat. Citizens Information

REKLAMA

REKLAMA

DOKA
Now do mnie

KONCERT
& nowa płyta

24.08.2025
godz. 13:00
St. Audoens
Church
Dublin
Irlandia

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

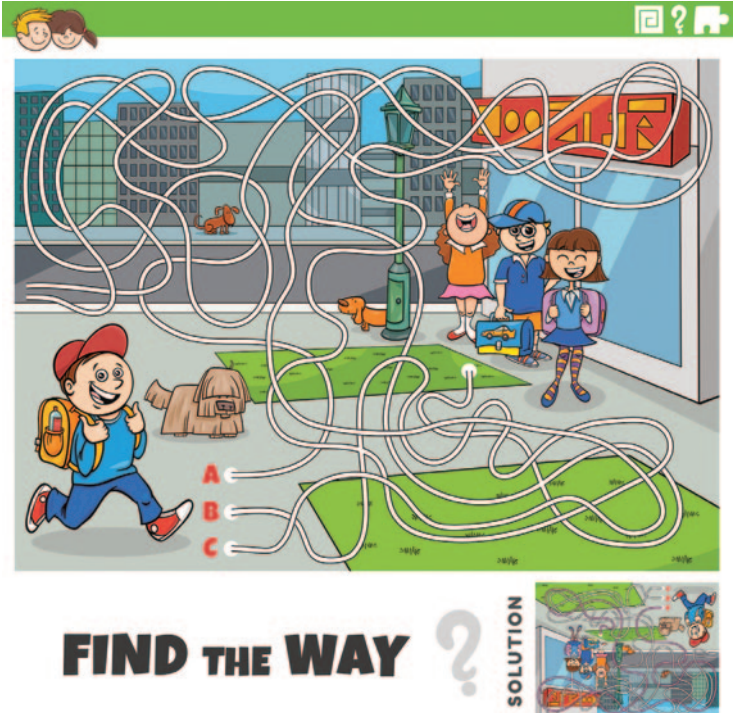
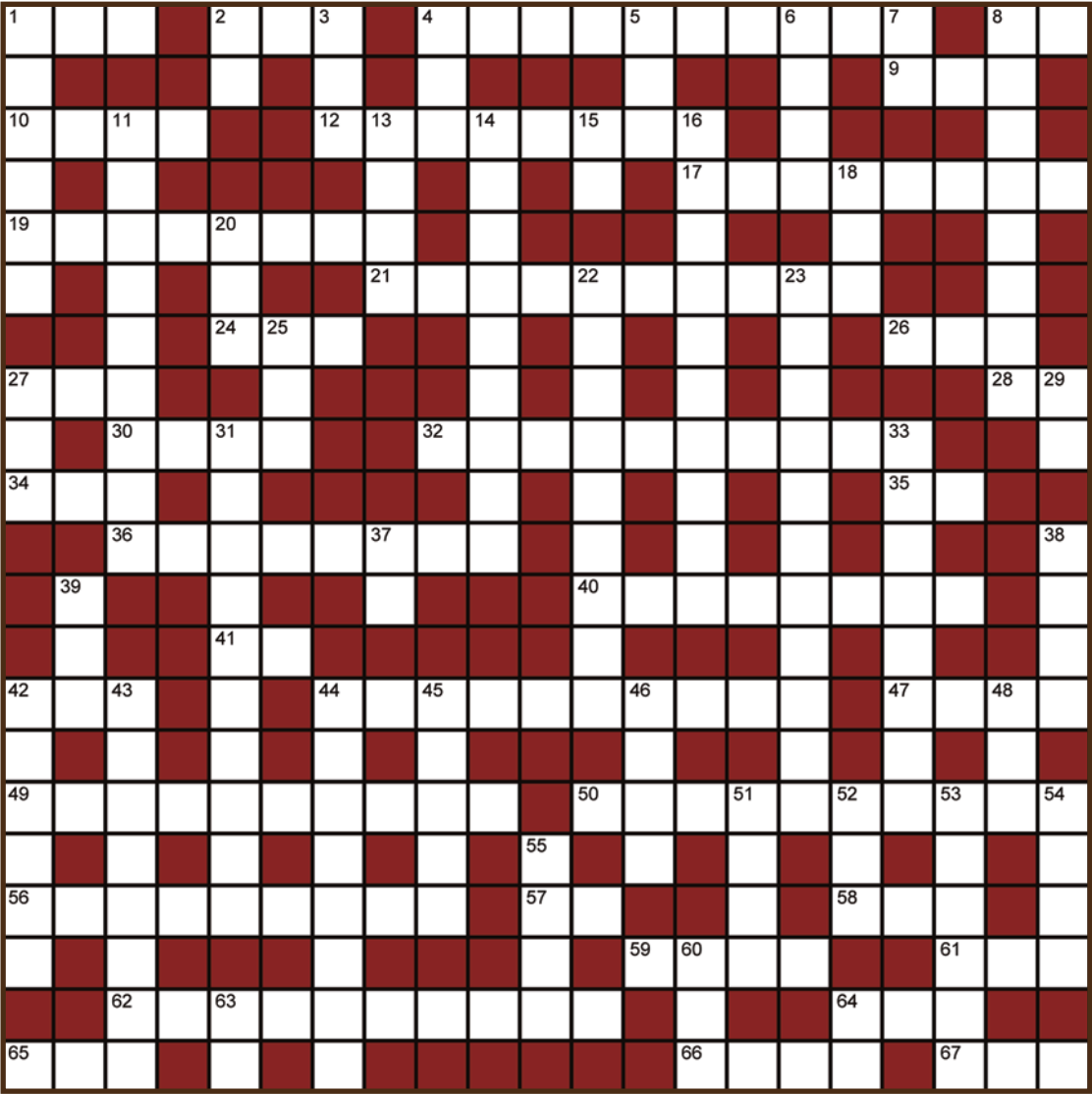
Poziomo

- 1 zero, nic
- 2 rzeka we Francji
- 4 technika graficzna
- 8 dusza ludzka w staroż. Egipcie
- 9 współczynnik charakteryzujący szybkość, z jaką promieniowanie elektromagnetyczne pochłaniane jest przez ciało człowieka
- 10 rzeka w Niemczech
- 12 Gerard (ur.1898), pisarz belgijski
- 17 Knudage (1897-1974), kompozytor duński
- 19 sportowa organizacja lotnicza
- 21 władza wykonawcza
- 24 ojciec chrzestny
- 26 federalny urząd śledczy w USA
- 27 tkanina
- 28 jednostka masy
- 30 plac targowy
- 32 rzymskie przejście cyrkowe
- 34 osobisty numer, niezbędny, aby uzyskać dostęp
- 35 rzeka w Hiszpanii
- 36 przepuszczalność
- 40 drobna moneta
- 41 jedn. natężenia pola magnet.
- 42 rzeka w Iranie
- 44 zjawisko wtórne towarzyszące głównemu
- 47 śnieżny człowiek
- 49 dział drukarni
- 50 sos z galaretki porzeczkowej
- 56 wyodrębniony badawczy obszar uprawny
- 57 miara poziomu inteligencji
- 58 jednostka monetarna Japonii
- 59 powieść o dziejach jednej rodziny
- 61 technologia umożliwiająca wymianę informacji
- 62 zamówienie
- 64 obiekt, do którego się mierzy, strzela
- 65 boh. powieści „Kim” R. Kiplinga
- 66 tytuł potomków Mahometa
- 67 rasa dużych, silnych psów

Pionowo

- 1 nieporządek, bałagan
- 2 skała osadowa
- 3 gwiazdozbiór, znak zodiaku
- 4 jednostka ilości materii
- 5 Siwo; zimny prąd morski na Pacyfiku
- 6 poeta turecki
- 7 świetny pilot
- 8 płaskie dłuto kamieniarskie
- 11 bohater dramatu „Burza” W. Szekspira
- 13 fr. książdz
- 14 wylewność, otwartość

- 15 miara częstotliwości (herc)
- 16 starożytni członkowie Rady Pięciuset
- 18 ośrodek turystyczny w Belgii
- 20 kok, kucharz okrętowy
- 22 antyhiszpańska organizacja filipińska
- 23 wypukłość, wybrzuszenie
- 25 jap. forma poetycka; tanka
- 27 gęsta substancja
- 29 jedn. indukcji magnetycznej
- 31 kotłowy podgrzewacz wody
- 33 jednostka częstotliwości
- 37 wąski wał piaskowy
- 38 waluta Ghany
- 39 Bruce, aktor filmów akcji
- 42 dyktowanie tekstu; dyktando
- 43 Bartholomeus (ok.1455-1522), malarz niemiecki
- 44 daw. przybory do pisania
- 45 zwrot charakterystyczny dla danego języka
- 46 zbiór jednego kompozytora
- 48 1. dźwięk; 2. jakość brzmienia
- 51 odmiana muchówki
- 52 szereg, sznur
- 53 z Lubeki, kronikarz niemiecki
- 54 staroż. miasto
- 55 grupa wysp koralowych na Pacyfiku (Polinezja)
- 60 system zapobiegający blokadzie kół podczas hamowania
- 63 drobna moneta fr.
- 64 compact disc



SUDOKU

łatwe ▼

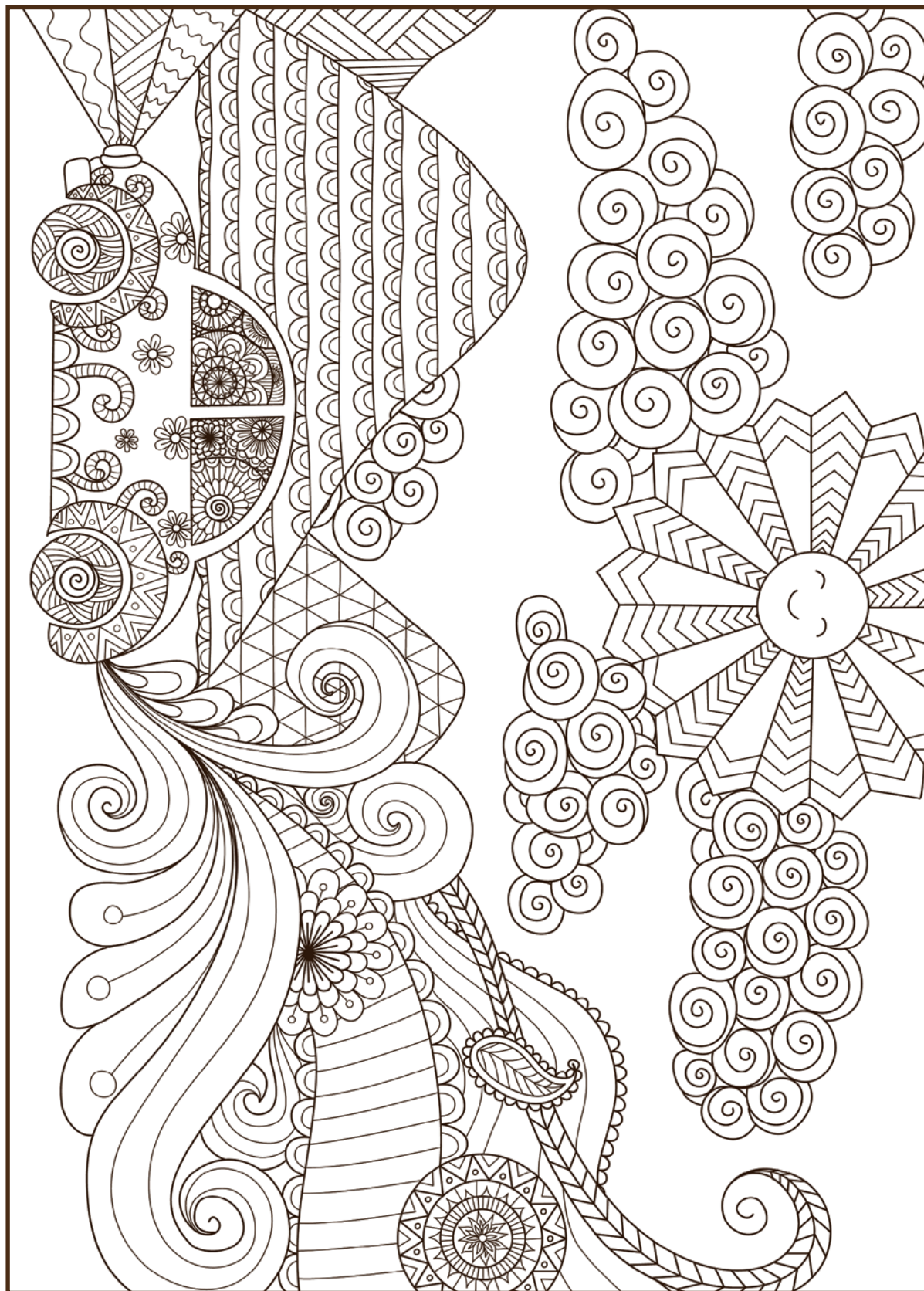
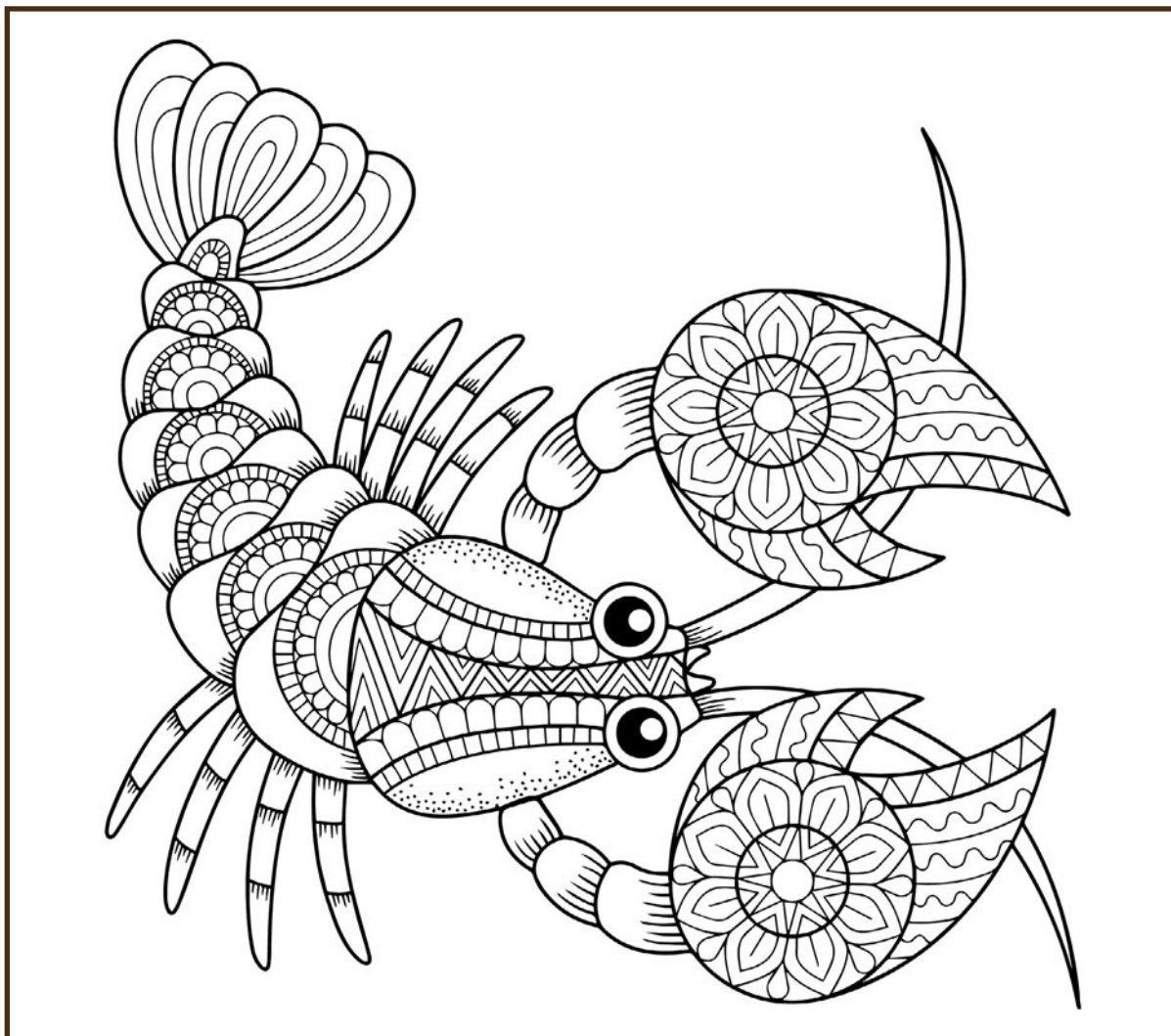
			1	5	6			9
			8		2	7		
	1	4	9	3				
6		2				8		
		9			1			2
	5			2	4			
		8	3				2	
9	6				8		5	
		5	4			6		3

średnie ▼

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

trudne ▼

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



HOROSKOP PRAWDZIWY

TYGODNIOWY

od 15.08 do 21.08.2025 r.

przygotowała: Jasmina



BARAN

Nadchodzący tydzień przyniesie Ci przypływ energii i motywacji do działania. Uważaj na impulsywne decyzje – nie wszystko, co błyszczy, jest złotem.



BYK

Skup się na finansach – to dobry moment na uporządkowanie budżetu. W relacjach warto postawić na szczerość, nawet jeśli jest trudna. Weekend sprzyja relaksowi w naturze.



BLIŹNIĘTA

Swoją kreatywność wykorzystaj teraz w pracy lub hobby. Możliwe drobne nieporozumienia z bliskimi, ale szybko je zażegnasz. Nowe znajomości mogą okazać się długotrwałe.



RAK

Emocje będą intensywne, nie bój się ich, ale staraj się je zrozumieć. W pracy pojawi się szansa na pokazanie swoich umiejętności. Rodzina będzie dla Ciebie źródłem wsparcia.



LEW

To Twój czas. Energia Słońca sprzyja pewności siebie i sukcesom. Możesz poczuć potrzebę zmiany – nie ignoruj tego impulsu. Flirt i zabawa będą Ci towarzyszyć przez cały tydzień.



PANNA

Zadbaj o zdrowie! Drobne zmiany w rutynie przyniosą duże efekty. W pracy warto postawić na dokładność i cierpliwość. Ktoś z otoczenia może potrzebować Twojej pomocy.



WAGA

Harmonia w relacjach będzie dla Ciebie priorytetem. Czas sprzyja twórczym projektom i estetycznym inspiracjom. Unikaj konfliktów, dyplomacja będzie Twoją mocną stroną.



SKORPION

Intuicja podpowie Ci więcej niż logika. Możesz odkryć coś ważnego o sobie lub bliskiej osobie. Uważaj na zazdrość – zarówno swoją, jak i cudzą.



STRZELEC

Tydzień sprzyja odkrywaniu nowych perspektyw. W pracy warto postawić na innowacyjne pomysły. Miłość może zaskoczyć Cię tam, gdzie najmniej się jej spodziewasz.



KOZIOROŻEC

Skoncentruj się na celach – to dobry czas na planowanie i strategię. Możesz poczuć potrzebę większej stabilizacji. Nie bój się prosić o pomoc – nie wszystko musisz robić sam.



WODNIK

Twoje pomysły będą błyskotliwe. Możliwe niespodziewane spotkanie, które zmieni Twoje spojrzenie. Czas sprzyja eksperymentom i wychodzeniu poza schematy.



RYBY

Emocje będą głębokie – warto je przełać na papier lub w sztukę. W relacjach pojawi się szansa na pogłębienie więzi. Uważaj na przemęczenie – odpoczynek jest ważny!

ads@ng24.ie
089 264 03 50

REKLAMA

3924_DU

3914_DU

Wildlife Heritage

How to better care for it

Supporting An Chomhairle Oidhreachta The Heritage Council



Thursday, August 21st @ 7pm
Saturday, August 23rd @ 1pm
Free Event. Register Via Eventbrite

Kildare Wildlife Rescue

3915_DU

Our Birthday! 2015-2025

FAMILY PICNIC

SEPTEMBER 7th, 11.00-16.00

ABC EDULIBRARY
T12 Y65D







3916_DU

COME ALONG AND JOIN THE FUN WITH US!

RELAGHBEG FUNDRAISING COMMITTEE PRESENTS

FAMILY FUN DAY

SUNDAY 17TH AUGUST
@ SMYTH'S BAR, RELAGHBEG
2PM - 5PM

- > FITTEST FAMILY CHALLENGE
- > BOUNCY CASTLE
- > OUTDOOR GAMES
- > FACE PAINTING
- > MUSIC BY DJ DEAN
- > FOOD

FREE ENTRY

DONATION BUCKET ON THE DAY
ALL PROCEEDS IN AID OF LOCAL DEFIB & SERVICES

EVENT TAKES PLACE IN THE FIELD BESIDE SMYTH'S BAR, RELAGHBEG

Made with PosterMyWall.com

Ready to Read Story Time at Enniscorthy Library

Join us for a story time session with special information on early literacy skills, skills that Teachers say are important to help your children be ready to learn.

Thursday, 14th August
at 3pm - 3.45pm

If your child is starting school why not pick up your little library bag at this session.

For ages 4 years to 5 Years
Booking essential



W **O** **R**
D **O** **D**
R **O** **W**

Narrative Skills

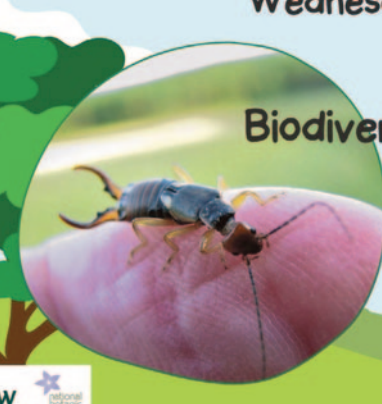
Opposites

3925_DU

The National Botanic Gardens WILD GARDEN ADVENTURES

Wednesday 23rd July & 20th Aug
11:00am & 3.30pm

Biodiversity: Bugs & Beasties





OPW National Botanic Gardens

Cavan Tidy Towns Appreciation Day

Saturday
23rd August
@ 11am

Cavan Tidy Towns invites you to our appreciation day. Thank you for all your hard work.

Venue: Green Lough Eco Park

Face Painting, Nature Trail, Towns Pacts, Kids Activities, Food and Refreshments

SuperValu Tidy Towns

3926_DU

Enniscorthy Library Going to Big School Story Time

Thursday, 24th July at 3.30pm

Booking essential



SCHOOL

Summer Stars

Comhairle Contae Loch Garman Wexford County Council

Pick up their **FREE** Little Library Book Bag at your local library



3905_DU

Zapomniana mądrość natury

W dzisiejszym, pędzącym świecie, otoczeni technologią i zalewem informacji, rzadko zatrzymujemy się, by spojrzeć na to, co jest nam najbliższe – świat zwierząt. A szkoda, bo ich instynktowna mądrość, wykształcona przez miliony lat ewolucji, może być dla nas źródłem bezcennych wskazówek dotyczących zdrowia, witalności i równowagi. Dlaczego tak mało czasu poświęcamy na obserwację tych niezwykłych istot, które wydawać by się mogło, dysponują wiedzą, o której my, ludzie, często zapominamy?

Post – naturalny lek

Weźmy na przykład zachowanie chorego zwierzęcia. Czy kiedykolwiek widzieliście psa, kota czy dzikie zwierzę, które w obliczu choroby zmusza się do jedzenia? Nie. Instynktownie odmawia pokarmu, ponieważ wie, że w tym momencie jego organizm potrzebuje całej energii do walki z infekcją i samoleczenia. My natomiast, wpojone w nas kulturowe przekonania, na siłę wpychamy w siebie „lecniczy rosołek”, nawet gdy ciało wyraźnie odmawia.

Organizm w stanie choroby koncentruje się na procesach naprawczych i detoksykacyjnych, a trawienie jest dla niego ogromnym obciążeniem. Post, nawet krótkotrwały, pozwala skupić się na regeneracji, odciąża układ trawienny i uruchamia mechanizmy autofagii – procesu, w którym komórki

„sprzątają” uszkodzone lub niepotrzebne elementy, przyczyniając się do ich odnowy. Obserwacja zwierząt podpowiada, że instynktowne niejedzenie w chorobie jest naturalnym i skutecznym sposobem na powrót do zdrowia.

Inny przykład? Mięsożercy. Lwy, wilki czy rysie, choć są drapieżnikami, nie jedzą codziennie. Ich dieta opiera się na dużych, ale rzadszych posiłkach, często raz na kilka dni. I co najważniejsze – są w doskonałej kondycji, pełne energii i odporne na choroby. To zachowanie ma również swoje przełożenie na fizjologię człowieka. Idea przerywanego

postu (intermittent fasting) czy postów kilkuniedniowych zyskuje coraz większą popularność a ich efekty prozdrowotne poparte są licznymi badaniami naukowymi. Gdy nie dostarczamy organizmowi ciągłej dawki pożywienia, przestawia się on na spalanie zgromadzonej tkanki tłuszczowej, co prowadzi do produkcji ciał ketonowych – alternatywnego źródła energii dla mózgu i mięśni.

Rola ruchu i słońca

Zwierzęta instynktownie wiedzą, że ruch to zdrowie. My, zamknięci w biurach, często zapominamy o tej podstawowej

potrzebie. Siedzący tryb życia jest jedną z głównych przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych, od otyłości, przez choroby serca, po cukrzycę. Regularny ruch, wzorowany na aktywności zwierząt, aktywuje metabolizm, wzmacnia mięśnie i kości, poprawia krążenie i dotlenienie organizmu, a także uwalnia endorfiny, poprawiając nastrój.

Zwierzęta wygrzewają się na słońcu, czerpiąc z niego energię i witaminę D. My, bojąc się promieni UV, często unikamy słońca, co prowadzi do niedoborów tej kluczowej witaminy, niezbędnej dla odporności, zdrowia kości i wielu innych funkcji organizmu.

Spokój i uważność

Zwierzęta są także mistrzami uważności. Pies czy kot, gdy leży i obserwuje otoczenie, jest w pełni skupiony na chwili obecnej. Nie rozpamiętuje przeszłości, nie martwi się przyszłością. Żyje tu i teraz. My natomiast, obciążeni stresem, gonimy za myślami, które rzadko pozwalają nam na prawdziwy relaks i wewnętrzny spokój. Świat zwierząt, z jego prostotą i instynktowną mądrością, jest niewyczerpanym źródłem wskazówek, jak żyć zdrowiej i pełniej. Od świadomego postu w chorobie, przez zrównoważone odżywianie i aktywność fizyczną, po naukę uważności i czerpanie z natury – zwierzęta pokazują nam drogę do harmonii.

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.

Wyzwania dla pracodawców w erze pokolenia Z

W 2030 roku Zetki będą stanowić jedną trzecią globalnej siły roboczej

Wśród kluczowych kryteriów, którymi przedstawiciele pokolenia Z kierują się przy wyborze pracodawcy, są: atrakcyjne wynagrodzenie, atmosfera w firmie i zachowanie równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. Trzy czwarte managerów nie jest zadowolonych z młodych absolwentów szkół wyższych, wskazując na ich słabą motywację, brak profesjonalizmu i niskie umiejętności organizacyjne. Analitycy rynku pracy podnoszą, że aby przyciągnąć do siebie młode talenty i utrzymać je w strukturach firmy, pracodawcy muszą wprowadzić szereg zmian, szczególnie w zakresie kultury organizacyjnej.



Pokolenie Z to osoby urodzone w latach 1995 (lub 1997) – 2012, które dorastały w czasie dynamicznej transformacji cyfrowej, rozwoju internetu i mediów społecznościowych, a na rynek pracy wchodziły w dobie wyzwań związanych z pandemią COVID-19, konfliktami zbrojnymi czy rozwojem sztucznej inteligencji i automatyzacją. Wpłynęło to na ich odmienne od starszych generacji postawy życiowe i oczekiwania względem kariery zawodowej.

– Młodzi ludzie kierują się kilkoma aspektami podczas wyboru miejsca pracy.

Kluczowe są dla nich przede wszystkim kwestie związane z work-life balance. Dla pokolenia, które wchodzi na rynek pracy albo jest na nim od niedawna, takie właśnie mądre podejście do dzielenia czasu między życie zawodowe a prywatne jest niezwykle ważne. Dzisiejsze pokolenie jest też o wiele bardziej świadome tego, jak istotne jest, oprócz zdrowia fizycznego, zdrowie psychiczne. Liczą się również wszystkie obszary związane z odpowiedzialnością biznesu, z kwestiami ESG, czyli aspektami środowiskowymi, społecznymi i zarządzaniem korporacyjnym – mówi agencji Ilona

Pietrzak, wiceprezesa Instytutu Spraw Obywatelskich.

Według raportu „Work War Z” opracowanego przez Enpulse we współpracy ze środowiskiem akademickim równowaga między życiem osobistym a zawodowym jest dla pokolenia Z istotna, jednak najważniejszy czynnik, którym kierują się przy wyborze pracodawcy, to atrakcyjne wynagrodzenie (47 proc.), a w dalszej kolejności atmosfera w miejscu pracy (30 proc.). Możliwość pracy zdalnej oraz ruchome godziny pracy są przez nich traktowane jako benefit, dzięki któremu bardziej angażują się w wykonywanie obowiązków,

ale nie chcą, by pracodawcy traktowali elastyczność jako substytut konkurencyjnych zarobków.

Oczekiwania pokolenia Z wobec rynku pracy różnią się w zależności od sytuacji życiowej i doświadczenia zawodowego. Konkurencyjne wynagrodzenie i stabilność zatrudnienia są najważniejsze dla osób, które tylko pracują. Z kolei ci, którzy dzielą czas między pracę a studia, najbardziej doceniają elastyczny system pracy, umożliwiający pogodzenie tych obowiązków. Zachowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym ma największe znaczenie dla tych o najkrót-

Rozwiązania z nr NG103

Krzyżówka z nr NG103 Poziomo: 1 POSEJDON, 5 MŁYNARSKI, 10 JASTRZĘBIE, 12 KARTAN, 13 BOH, 14 CIEMNOGRÓD, 17 AA, 19 GA, 20 EIS, 21 ANTYKOR, 24 REO, 25 OLM, 26 LX, 27 ETER, 29 SZALAMAJA, 34 RAWI, 36 OLE, 37 KUME, 38 ŻÓŁTODZIÓB, 39 NEP, 41 TUNDRA, 42 ŻŁE, 43 KIN, 44 ORASTYNA, 45 REY, 47 ZOL, 48 TRUŚ, 49 ABO, 50 NEEL, 51 ELIPSA, 53 BERAMOTA, 55 CŁO, 57 ZAJC, 60 USZKO, 63 YALE, 64 LULE. **Pionowo:** 2 OPARCIE, 3 JORAM, 4 ORĘDOWNIK, 5 MB, 6 NBA, 7 RATA, 8 KON, 9 TACHTA, 11 IKRA, 12 KRANY, 15 ENSOR, 16 DUNIA, 18 KIR, 19 GOLGI, 22 KOMICZNOŚĆ, 23 RÓJ, 27 ETOS, 28 ELEUTERIE, 30 ZAULEK, 31 ŁADOWNOŚĆ, 32 ARABISTYKA, 33 LEŻAK, 35 WENTYLATOR, 37 KANDYZ, 40 PRASOWANIE, 42 ŻRENICZA, 46 ALULA, 48 TOP, 52 SI, 54 EAK, 56 OZ, 58 AI, 59 CY, 61 ZU, 62 OB.

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

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

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

➔ cd. ze str. 14.

szym stażu pracy. Tę potrzebę młodzi pracownicy komunikują bardzo otwarcie.

– Rodzice pokolenia Z byli bardziej nastawieni na zysk ekonomiczny. Dzięki temu pokolenie Z, przynajmniej częściowo, miało ułatwiony start i buduje swoją karierę zawodową na zrównoważonym rozwoju, zwracając uwagę na to, co się dzieje w sferze zawodowej, ale równie ważne jest życie prywatne. Na pewno pokolenie Z daje nam taką lekcję, że warto korzystać z życia i że praca jest po to, żeby rozwijać swoje pasje, żeby łatwiej się żyło, a nie żeby żyć dla pracy – zwraca uwagę Ilona Pietrzak.

Z raportu „Work War Z” wynika, że pokolenie Z wysoko ceni sobie poczucie stabilności zawodowej. Zdecydowana większość (74 proc.) woli umowę o pracę niż prowadzenie własnej działalności gospodarczej. Wśród czynników motywujących przedstawicieli młodego pokolenia obok atrakcyjnego wynagrodzenia i benefitów (45 proc.) wymieniają docenienie za wkład pracy (23 proc.).

Światowe Forum Ekonomiczne przewiduje, że do 2030 roku pokolenie Z będzie stanowić jedną trzecią zatrudnionych na globalnym rynku pracy. Rodzi to przed pracodawcami szereg wyzwań.

– Wygrywać będą te firmy, organizacje, urzędy, jednostki administracji publicznej, które będą uważne na potrzeby pracowników i będą włączać ich w procesy decyzyjne. Dzięki temu będą miały dużo mniejsze wyzwania związane z rekrutacją. Uważność na potrzeby tej drugiej strony, pytanie pracowników o zdanie i odkrywanie motywacji pozwoli jak najdłużej zatrzymać taką osobę i przyciągać do firmy talenty – zauważa wiceprezeska Instytutu Spraw Obywatelskich.

Jak pokazuje badanie opublikowane przez serwis Intelligent.com, amerykańskie firmy wskazują na trudności związane z zatrudnianiem i utrzymaniem w pracy przedstawicieli pokolenia Z. Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród prawie 1000 menedżerów zaangażowanych w procesy rekrutacyjne nie są optymistyczne. Trzy czwarte pracodawców jest niezadowolonych z części lub nawet wszystkich zatrudnionych będących przedstawicielami pokolenia Z. 60 proc. firm w ciągu roku zwolniło świeżych absolwentów uczelni, mimo że niemal 80 proc. wdrożyło plany poprawy wyników, dając szansę przynajmniej części słabszej radzących sobie pracowników. Wśród głównych powodów

niezadowolenia z pokolenia Z menedżerowie wymieniają: brak motywacji (50 proc.), brak profesjonalizmu (46 proc.), słabe umiejętności organizacyjne (42 proc.), trudności komunikacyjne (39 proc.) oraz nieumiejętność przyjmowania informacji zwrotnej (38 proc.). Mimo to większość (84 proc.) planuje zatrudnić świeżych absolwentów uczelni w kolejnym roku, a tylko 5 proc. zdecydowanie nie ma takiego zamiaru.

Zarzuty kierowane przez menedżerów wobec pokolenia Z w dużej mierze pokrywają się z obszarami, w których młodzi ludzie oczekują wsparcia od pracodawców. Z raportu „Work War Z” wynika, że na zaangażowanie pokolenia Z duży wpływ ma kultura organizacyjna firmy. Na pierwszy plan wysuwają się wzajemne wsparcie, motywacja w zespołach oraz servant leadership (przywództwo służebne). Oznacza to, że pokolenie Z oczekuje od swoich przełożonych nie tylko wyznaczania celów, ale też wsparcia w ich realizacji: udzielania wskazówek i pomocy w trudnych sytuacjach. Zadaniem lidera powinna być ponadto pomoc w organizacji czasu pracy, ponieważ ten obszar stanowi duże wyzwanie dla pokolenia Z. Autorzy raportu wskazują, że wsparcie w tym względzie, zwłaszcza na początku kariery, może zwiększyć efektywność pracy i zmniejszyć stres, co jest szczególnie istotne w kontekście spadającej odporności psychicznej pracowników. Analitycy sugerują, że wobec tych wyzwań firmy powinny inwestować w systemy well-beingowe, oferować wsparcie psychologiczne i dbać o empatyczną, wspierającą komunikację.

– Ważne, żeby pracodawcy nie byli pułkownikami, ale żeby faktycznie zarządzający, liderzy, menedżerowie mieli ogłód na to, co się dzieje wokół. Powinni od samego początku, poprzez chociażby biura karier zawodowych, praktyki studenckie, staże i poprzez współpracę z organizacjami, które aktywizują ludzi do działania, szukać takich rozwiązań, które będą przyciągały talenty do firm – podsumowuje Ilona Pietrzak.

Newseria

REKLAMA

Ogłoszenia drobne
bezpłatne, zwykłe i wyróżnione

www.ogloszenia.ng24.ie

Zeskanuj kod i dodaj ogłoszenie



REKLAMA

North Clondalkin Library

HOW TO ADULT FOR CHILDREN

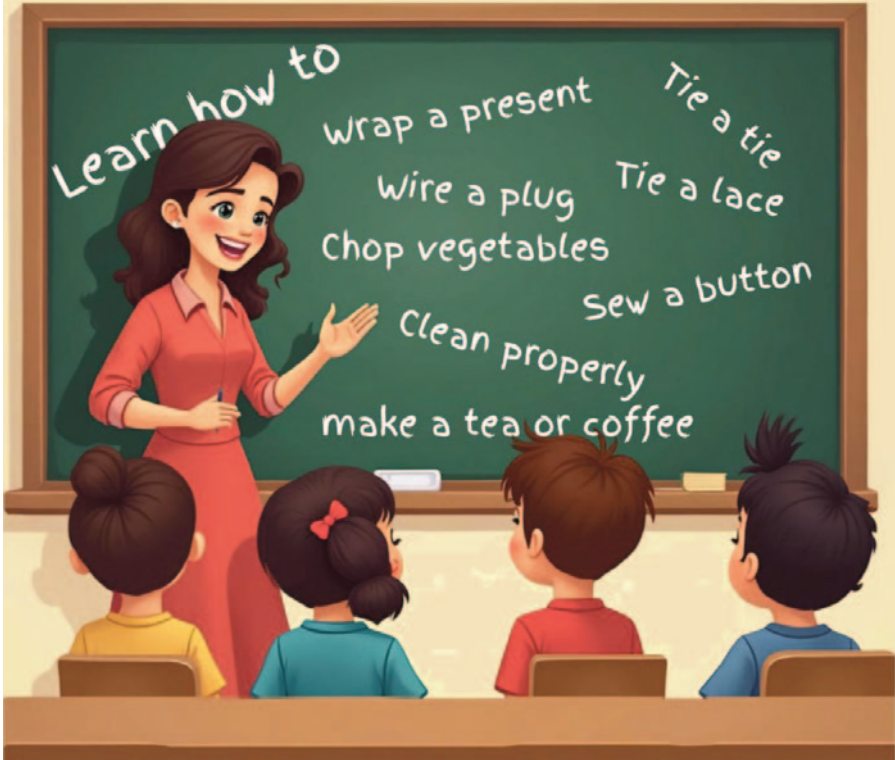
SIMPLE EVERYDAY LIFE TASKS FOR CHILDREN

WED AUGUST 20TH
2PM - 3PM

SUITABLE FOR AGES 9-12

Booking Essential on Spydus

 D22E2Y2



REKLAMA

Szukaj w swoim sklepie lub zamów z dostawą!



Poznaj słodko-kwaśny OGIEŃ!

Pączek pistacja z maliną

healthybreadbylukas.ie



Różyczka celtycka

W kulturze celtyckiej, róża jako kwiat jest kojarzona przede wszystkim z symboliką związaną z kalendarzem celtyckim, a szczególnie z przesileniem letnim. Właśnie podczas tego przesilenia, Celtowie składali różom herbacianym pokłony, w których, jak wierzyli odbija się słońce, a nektar spija z nich księżyc.

Róża

Właściwie w języku celtyckim, nie ma odpowiednika znanego nam słowa „róża”, chociaż w języku irlandzkim słowo to jest tłumaczone jako „rós”.

Warto w tym miejscu podkreślić, że na Zielonej Wyspie jest dość powszechne imię żeńskie, które pisze się Róisín, (wym. „rou-szyn”), a które jest zdrobnieniem od róży.

Imię Róisín

Róisín, to bardzo popularne imię żeńskie w Irlandii i znaczy tyle, co mała różyczka. Nie wiadomo, dlaczego najczęściej imię to dawano dziewczynkom, które urodziły się po zachodzie słońca lub też z samego rana.

Według kultury celtyckiej, osoby o tym imieniu, były strażniczkami i opiekunkami kwiatów, które miały być następnie składane celtyckim bogom.

Symbolika celtycka

W kulturze celtyckiej, słowo róża lub różyczka oznacza tyle, co obfitość i dostatek. Celtowie bardzo chętnie w ogrodach uprawiali tę roślinę, a nawet z jej obfitych krze-



FOTO: FREEPIK

wów zrywali pojedyncze gałązki, by nie tylko dekorowały ich domy, ale przede wszystkim po to, aby dawały nadzieję gospodarzom na zdobycie majątku.

W kulturze celtyckiej

Celtowie to lud typowo europejski, który w szczególny sposób zajmował się metalurgią oraz garncarstwem. Właśnie na tych swoich wyrobach zarówno metalowych, jak i też z gliny, ulubionym motywem zdobniczym były odciśnięte róże, symbol bogactwa, które miało być spełnieniem osób nabywających te wytwory.

W kalendarzu celtyckim

Kalendarz celtycki opierał się na 13 miesiącach, które miały po 28 dni. W każdym miesiącu Celtowie oddawali cześć jakiemuś kwiatu, a w czerwcu i lipcu oddawano cześć każdej róży, jako kwiatowemu symbolowi szczególnego urodzaju i dobrobytu.

Legenda o Róży

Celtycka legenda o Róży, to stara opowieść o pięknej dziewczynie, która zaginęła w gęstym lesie. Szukała tam pożywienia w postaci jagód i poziomek. Nagle zboczyła z głównej drogi, którą szła i nie mogła jej już nigdy odnaleźć. Bogowie celtyccy licząc na to, że dziewczyna się przed nimi upokorzy i będzie ich w modlitwie prosiła o pomoc, nie doczekali się tego z jej strony. Zatem i oni nie wyszli do niej z inicjatywą pomocy, dlatego dziewczyna zmarła po kilku dniach tułaczki po lesie, a w miejscu jej śmierci wyrósł piękny krzak dzikiej róży.

Inna wersja tej legendy głosi, że dziewczyna uciekła do lasu przed nachalnym adoratorem. W obronie własnej czystości, schroniła się przed nim w lesie, skąd nie mogła się wydostać, nie znajdując drogi powrotnej.

Od tego czasu, gdy na całej Szmaragdowej Wyspie rozpowszechniła się ta legenda, róża jest symbolem czystości, dziewictwa, zachowanej wiary i dobrych intencji w stosunku do innych ludzi. Często też, szczególnie w północnej Irlandii, róża jest utożsamiana z cierpieniem i niesprawiedliwością, a nawet męczeństwem.

Ewa Michałowska-Walkiewicz

R E K L A M A

THE GRAND SOCIAL
DUBLIN

25
LAT

OSTR

28/11/2025

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
BILETOWO

chillout
entertainment

KINO EVENTS HOUSE
CORK

25
LAT

OSTR

29/11/2025

TICKETS ON:
BILETY.NG24.IE
BILETOWO

chillout
entertainment

3854_DU

3853_DU