



## Sztuczna inteligencja – wyzwanie czy zagrożenie?

Coraz częściej o niej słyszymy, najczęściej w kontekście spektakularnych działań, których jest „autorem”. Niektórych przeraża sama myśl, że może zastąpić człowieka, inni są nią zafascynowani i czekają na nowsze modele, na jeszcze ciekawsze efektowne działania. Jest też grupa tzw. „obojętnych” czyli tych, którzy w ogóle nie zastanawiają się nad jej istnieniem. Nie oznacza to jednak, że świadomie czy też nie z niej korzystają.



Grafika pokazująca, że jesteśmy otoczeni na co dzień sztuczną inteligencją  
Źródło: <https://www.europarl.europa.eu/news/pl>

Czym jest sztuczna inteligencja? Najpierw definicja z Wikipedii.

**Sztuczna inteligencja, SI** (ang. *artificial intelligence*, AI) – inteligencja wykazywana przez urządzenia sztuczne (w przeciwieństwie do inteligencji naturalnej). Termin ten utworzył John McCarthy. W potocznym rozumieniu jest ona często używana w kontekście „prawdziwej sztucznej inteligencji”. W informatyce i kognitywistyce oznacza także tworzenie modeli i programów symulujących choć częściowo zachowania inteligentne. Sztuczna inteligencja jest także przedmiotem rozważań filozofii

(filozofia sztucznej inteligencji) oraz przedmiotem zainteresowania nauk społecznych. Tyle mówi definicja encyklopedyczna.

Prace nad sztuczną inteligencją sięgają lat 50-tych XX wieku. To właśnie wtedy Alan Mathison Turing zaproponował, by możliwość udawania człowieka w zdalnej rozmowie została uznana za test inteligencji. Już w latach 50-tych zorganizowano pierwsze seminarium poświęcone AI (tak powszechnie w skrócie od ang. nazwy nazywamy sztuczną inteligencję).

ciąg dalszy na str. 2

**Owens, Schine,  
& Nicola, P.C.**  
Legal Services Since 1928

**KONSULTACJA SPRAWY  
BEZPŁATNA**

Ponad 20 lat  
doświadczenia

**OBRAŻENIA CIAŁA**  
Wypadki samochodowe  
Upadki i poślizgnięcia  
Pogryzienia przez psa

**ODSZKODOWANIA  
PRACOWNICZE**

**DUI**

**KUPNO I SPRZEDAŻ  
NIERUCHOMOŚCI**

**PRAWO RODZINNE**

- rozwody
- opieka nad dzieckiem
- alimenty
- mediacje
- ostatnia wola testamentu

**LISA PYTERAK MAINOLFI**  
**ADWOKAT**  
MÓWIĘ PO POLSKU

799 Silver Ln  
Trumbull, CT 06611  
(203) 375 0600

17 Lenox Place  
New Britain, CT 06050  
(203) 375 0600

**REPREZENTACJA przed IRS'em w języku polskim**

AUDYTY - BŁĘDNE NALICZANIA - WINDYKACJE - ZAJĘCIA MAJĄTKU

Barbara Mrozik, EA - Enrolled Agent  
Rozmawiam po Polsku

Enrolled Agent jest najwyższym poziomem certyfikacji udzielanej  
przez amerykański URZĄD SKARBOWY

203 301 0555 biuro, 203 515 5709 cell, email: [mgrouptax@gmail.com](mailto:mgrouptax@gmail.com)

**Potrzebujesz pomocy zadzwoń! Samemu nie podejmuj walki z IRS!**

# Sztuczna inteligencja – wyzwanie czy zagrożenie?

ciąg dalszy ze str. 1

Warto zadać sobie pytanie: Jakiego mamy rodzaje sztucznej inteligencji? Są to:

- Oprogramowanie: wirtualni asystenci, oprogramowanie do analizy obrazu, wyszukiwarki internetowe, systemy rozpoznawania mowy i twarzy
- „Ucieleśniona“ sztuczna inteligencja: roboty, samochody autonomiczne, drony, internet rzeczy

W tym miejscu można zadać sobie kolejne pytanie: Jakiego miejsca sztuczna inteligencja zajmuje w naszym życiu i czy wbrew powszechnemu myśleniu nie mamy jednak z nią do czynienia? Sądzę, że niejedna z osób będzie miała przeświadczenie, że nie zdawała sobie sprawy jak często z niej korzysta. Bo są to:

## Zakupy i reklamy online

Sztuczna inteligencja jest szeroko stosowana do dostarczania spersonalizowanych rekomendacji podczas zakupów online, np. na podstawie historii wyszukiwań i zakupów lub innych zachowań online. Jest niezwykle ważna w handlu, jeśli chodzi o optymalizację produktów, planowanie zasobów, logistykę itp. Oglądamy czasem na telefonie ciekawy produkt i zastanawiamy się jakim cudem reklama tego produktu pojawia się w telefonie innego domownika, w komputerze etc. To właśnie wynik działania sztucznej inteligencji.

## Wyszukiwanie w internecie

Wyszukiwarki uczą się na podstawie ogromnych ilości danych dostarczanych przez użytkowników, aby zapewnić trafne wyniki wyszukiwania.

## Cyfrowi asystenci

Smartfony wykorzystują AI do dostarczania jak najbardziej trafnych i spersonalizowanych produktów - wirtualni asystenci odpowiadają na pytania, dają rekomendacje i pomagają w organizacji codziennych zajęć stali się wszechobecni.

## Tłumaczenia maszynowe

Oprogramowanie do tłumaczenia tekstów pisanych lub mówionych wykorzystuje sztuczną inteligencję. Dotyczy to również automatycznego tworzenia napisów.

## Inteligentne budynki, miasta i infrastruktura

Inteligentne termostaty uczą się na podstawie naszego zachowania, dzięki czemu oszczędzają energię, a w inteligentnych miastach SI mogłaby regulować ruch drogowy.

## Samochody

Chociaż pojazdy autonomiczne nie są jeszcze standardem, samochody już korzystają z funkcji bezpieczeństwa opartych na SI. UE pomogła finansować

np. VI-DAS - zautomatyzowane czujniki wykrywające możliwe niebezpieczne sytuacje i wypadki. Nawigacja jest też w dużej mierze oparta na SI.

## Cyberbezpieczeństwo

Systemy AI mogą pomóc w rozpoznawaniu i zwalczaniu cyberataków i innych zagrożeń cybernetycznych w oparciu o ciągle wprowadzanie danych, rozpoznawanie wzorców i śledzenie ataków.

## Sztuczna inteligencja

### w walce z koronawirusem

W walce z COVID-19, sztuczna inteligencja jest wykorzystywana w np. obrazowaniu termicznym na lotniskach i w innych miejscach oraz do dostarczania danych do śledzenia rozprzestrzeniania się wirusa. W medycynie może pomóc w rozpoznaniu infekcji na podstawie tomografii komputerowej płuc.

### Zwalczanie dezinformacji

Sztuczna inteligencja może też wykrywać fałszywe wiadomości i dezinformacje, sprawdzając informacje z mediów społecznościowych, szukając niepokojących słów oraz identyfikując wiarygodne źródła online.

Sztuczna inteligencja stosowana jest w takich dziedzinach jak opieka zdrowotna (analiza dużej ilości danych; opracowano np. program sztucznej inteligencji do odbierania połączeń alarmowych, który ma rozpoznawać zatrzymanie akcji serca podczas połączenia szybciej i skuteczniej niż dyspozytor medyczny), transport (efektywność ruchu kolejowego), produkcja przemysłowa, żywność i rolnictwo.

## Więcej informacji o AI w kolejnych wydaniach

Jako próbkę umiejętności AI prezentuję opracowanie jakiegoś w ciągu kilku sekund dokonał ChatGPT (Generative Pre-trained Transformer) - zaawansowany model językowy oparty na sztucznej inteligencji, który potrafi generować tekst w sposób naturalny i spójny. Został stworzony przez OpenAI i wykorzystuje potężną architekturę GPT-4 do analizy danych tekstowych, tworzenia odpowiedzi na pytania i prowadzenia płynnych, interaktywnych rozmów z użytkownikami.

Zbliża się Dzień Babci i Dziadka, osób szczególnie bliskich naszym dzieciom. Chat GPT otrzymał zadanie, aby napisać 800 słów na temat roli jaką odgrywają dziadkowie w rodzinie. Poradził sobie z tym w kilka sekund, a efekt obok:

## Jaką rolę w życiu rodziny odgrywają babcia i dziadek - 800 słów

Autor: Chat-GPT 3.5

Babcia i dziadek odgrywają niezwykle istotną rolę w życiu rodziny, przynosząc ze sobą bogactwo doświadczeń, mądrość i cenne wartości. To dwie postacie, które mają wpływ zarówno na rozwój dzieci, jak i na równowagę całej rodziny. W tym eseju przyjmiemy spojrzenie na różne aspekty roli babci i dziadka w życiu rodziny, skupiając się na ich wpływie emocjonalnym, edukacyjnym i społecznym.

Pierwszym aspektem, który warto podkreślić, jest wpływ emocjonalny, jaki babcia i dziadek mogą mieć na swoje wnuki i całą rodzinę. To oni często są fundamentem bezwarunkowej miłości, wsparcia i zrozumienia. Dzięki swojemu doświadczeniu życiowemu, potrafią być stabilnymi i ciepłymi filarami rodziny, dostarczając wnukom poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Ich obecność może stanowić ukojenie w trudnych chwilach, a rady przekazywane na podstawie własnych przeżyć są bezcenne.

Po drugie, babcia i dziadek pełnią ważną rolę edukacyjną w życiu rodziny. Ich bogate doświadczenie i mądrość pozwalają na przekazywanie tradycji rodzinnych, wartości oraz historii. Wspólne spędzanie czasu przy rozmowach, opowiadaniu historii czy pokazywaniu tradycyjnych umiejętności przyczynia się do kształtowania tożsamości dzieci i młodzieży. Babcia i dziadek są żywym źródłem wiedzy o przeszłości, co pozwala na kontynuowanie rodzinnych narracji i utrzymywanie silnych więzi pokoleniowych.

Dodatkowo, babcia i dziadek odgrywają istotną rolę w procesie socjalizacji dzieci. To właśnie od nich uczą się podstawowych norm społecznych, wartości, szacunku i empatii. Ich obecność sprawia, że dzieci zyskują szerszą perspektywę społeczną, ucząc się, jak funkcjonować w różnych sytuacjach oraz jak nawiązywać zdrowe relacje z innymi ludźmi. Dzięki temu, że babcia i dziadek są zazwyczaj starszymi członkami rodziny, potrafią przekazywać młodszym pokoleniom cenne lekcje życiowe, które zdobyli na przestrzeni lat.

Należy także podkreślić, że babcia i dziadek pełnią istotną rolę w utrzymaniu równowagi w życiu rodziny. Wspierają rodziców, dzieląc się odpowiedzialnościami w opiece nad wnukami, co może być szczególnie pomocne w dynamicznym współczesnym środowisku. Ich obecność pozwala rodzicom na chwilowy odpoczynek, jednocześnie budując silne więzi międzypokoleniowe. Dzięki wsparciu ze strony dziadków, rodziny mogą lepiej radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego, dzieląc radości i trudności wspólnie.

Warto również zauważyć, że babcia i dziadek pełnią funkcję przewodników duchowych dla swojej rodziny. Ich wartości moralne i życiowe stanowią inspirację dla młodszych pokoleń. Przekazują nie tylko swoje doświadczenia, ale również wzorce postępowania, które wpływają na kształtowanie charakteru i etyki rodzinnej. Dzięki temu wnukowie zyskują solidne fundamenty moralne, które mogą wprowadzać w życie również w dorosłym wieku.

Podsumowując, babcia i dziadek odgrywają niezastąpioną rolę w życiu rodziny, wnosząc ze sobą bogactwo doświadczeń, mądrość i cenne wartości. Ich wpływ emocjonalny, edukacyjny, społeczny oraz duchowy przyczynia się do budowania silnych więzi rodzinnych i kształtowania tożsamości dzieci. Ich obecność stanowi nie tylko wsparcie dla rodziców, ale również inspirację dla całej rodziny, tworząc trwałe i wartościowe relacje międzypokoleniowe.

Trudno się nie zgodzić z treścią. Zdanie co do tego czy AI jest dla nas zagrożeniem czy też dobrodziejstwem pozostaje otwarte. Sądzę, że przekonamy się o tym w niedalekiej przyszłości. Jedno jest pewne: warto z niej korzystać w sposób wyważony i mieć przekonanie, że to co wymyślił człowiek ma mu służyć, niekoniecznie zaś go zastępować.

Opracowanie: Alina Zawojski



**MAGIC  
Finish LLC**

Spray  
Painting & Staining

## NASZE USŁUGI:

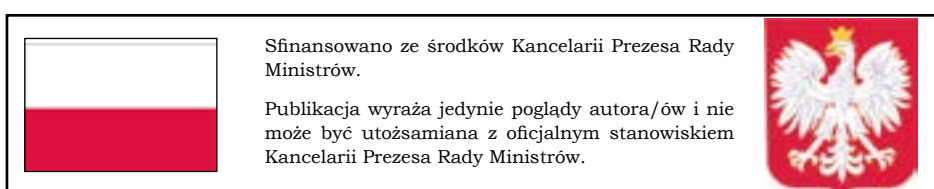
- Malowanie natryskowe
- Bejcowanie
- Lakierowanie
- Odnawianie
- Pokrycie żywicą epoksydową
- Wypalanie na drewnie
- Używanie metody Lichtenberga
- Konsultacja kolorystyczna
- Naprawa szafek
- Wymiana zawiasów i uchwyty

Po szczegółowe informacje proszę dzwonić:

 (203) 970-8339  
(203) 428-5554

[MAGICFINISH22@GMAIL.COM](mailto:MAGICFINISH22@GMAIL.COM)



## Poprzedni kandydat na burmistrza z Connecticut przyznaje się do winy w związku z oskarżeniem o naruszenie porządku podczas zamieszek w Kapitolu

Poprzedni radny miejski przyznał się do winy w piątek, 12 stycznia, w związku z zarzutami dotyczącymi wtargnięcia do Kapitolu 6 stycznia podczas zamieszek w Waszyngtonie, D.C.

Gino DiGiovanni Jr., który przegrał listopadowe wybory na stanowisko burmistrza Derby, w stanie Connecticut, przyznał się do wykroczeń polegających na wtargnięciu, wejściu i pozostawianiu w ograniczonym budynku lub terenie, składając swoje przyznanie za pośrednictwem wideokonferencji.

DiGiovanni grozi sześciomiesięcznym pozbawieniem wolności zgodnie z wytycznymi federalnymi w sprawie wymiaru kary. Wyrok został wyznaczony na 15 kwietnia 2024 roku.

Adwokat DiGiovanniego Jr., Martin Minnella, publicznie oznajmił: „[DiGiovanni] niczego nie zniszczył. Nie włamał się siłą“, powiedział Minnella w rozmowie telefonicznej dla Associated Press w piątek. „Ale pozostał tam, gdy nie był uprawniony. ... To odstępstwo w jego życiu, i miejmy nadzieję, że może odwrócić stronę.“

Dodatkowo Minnella stwierdził, że zamieszki w Kapitolu 6 stycznia były „okropną“ sytuacją, jednak DiGiovanni był tam, aby „wykorzystać swoje prawa jako obywatel“, zgodnie z rozmową telefoniczną z Associated Press.

Zamieszki w Kapitolu 6 stycznia są nadal istotną sprawą w historii Stanów Zjednoczonych, gdy zwolennicy Trumpa szturmowali Kapitol w próbie powstrzymania zmiany władzy w wynikach prezydenckich z 2020 roku między Joe Bidenem a Donald Trumpem.

Trzy lata po szturmie na Kapitol, wielu uczestników nadal jest oskarżanych i skazywanych. Według Associated Press wielu z tych osób to „członkowie skrajnie prawicowych grup, byli policjanci i aktywni żołnierze Korpusu Piechoty Morskiej USA.“

Władze nadal pracują nad identyfikacją osób związanych z zamieszkami z 6 stycznia. Ponad 1200 osób zostało już oskarżonych o federalne przestępstwa w wyniku szturm na Kapitol Stanów Zjednoczonych.



## Zaprzyśiężenie pierwszej kobiety jako zastępcy szefa policji na Yale

To był historyczny moment na Uniwersytecie Yale, kiedy wydział policji zaprzysiężił Rose Dell na zastępcę szefa policji. Jest ona pierwszą kobietą w 130-letniej historii tego najstarszego uniwersytetu w USA. Podczas ceremonii Dell została zaprzysiężona przez komendanta policji Yale, Anthoniego Campbella.

Oboje ukończyli Uniwersytet Yale w odstępie dwóch lat, a następnie pracowali razem w policji w New Haven. Właśnie tam Campbell awansował ją do stopnia porucznika.

„Jest ona mistrzynią w każdej dziedzinie, w której pracowała w zakresie egzekwowania prawa. Jest osobą współczującą. Ona jest twarda. Była samotną mamą, w zasadzie samotnie wychowywała trójkę dzieci i jest odpowiednią osobą, aby zostać pierwszą w historii tego działu kobietą szefową” – stwierdziła Campbell.

Dell absolwentka Uniwersytetu Yale z roku 1997 r. była wcześniej kapitanem policji w New Haven i przez 15 lat służyła w Elm City.

Swoją wrodzoną pasję do egzekwowania prawa przypisuje swojej rodzinie. Jej ojciec był porucznikiem straży pożarnej w Nowym Jorku, a wujkowie byli funkcjonariuszami policji w Nowym Jorku.

Rose Dell powiedziała, że „Do roku 2030 trzeba zwiększyć liczbę kobiet w wydziałach policji do 30 procent, szczególnie na kluczowych stanowiskach kierowniczych. Nie mogę się doczekać, aby w szczególności zostać mentorem dla kobiet w Departamencie Policji Yale, zamierzam zacząć to natychmiast i zarazem kontynuować swoją karierę”.

Dell dodała, że obecnie w dziale pracuje 16 procent kobiet, ale jej celem jest zwiększenie ich udziału do 30 procent w ciągu najbliższych sześciu lat.

## DATTCO otrzymuje nowe elektryczne autobusy szkolne

Firma DATTCO z siedzibą w New Britain ogłosiła o otrzymaniu nowych

elektrycznych autobusów szkolnych, które zostaną rozmieszczone w pięciu okręgach szkolnych w Connecticut i Massachusetts.

Otrzymanie 50 autobusów elektrycznych w Connecticut było możliwe dzięki federalnej dotacji w wysokości 33 milionów dolarów w ramach programu Clean School Bus. Liderzy polityczni określili przyznanie tej dotacji jako kamień milowy, ponieważ autobusy te zmniejszają emisję i zanieczyszczenia na obszarach miejskich.

„Te autobusy wdrożyliśmy w Connecticut, w szkołach publicznych w Hartford, gdzie będą obsługiwane jesienią oraz w szkołach technicznych w całym Connecticut, w ramach systemu edukacji technicznej i kariery w Connecticut” – powiedział Kevin DeVivo, dyrektor generalny DATTCO.

## CT ma otrzymać \$14,6 mln na rozbudowę sieci ładowania pojazdów elektrycznych

Ustawodawcy z Connecticut ogłosili, że 14,6 miliona dolarów zostanie przeznaczone na budowę nowych stanowisk do ładowania pojazdów elektrycznych w całym stanie.

Departament Energii i Ochrony Środowiska stanu Connecticut (DEEP) otrzyma pieniądze ufundowane na mocy dwustronnej ustawy o infrastrukturze na zwiększenie liczby ładowarek pojazdów elektrycznych w siedmiu miejscowościach.

Barkhamsted – Dwie dwuportowe ładowarki w ratuszu Barkhamsted

Bridgeport – 12 ładowarek DCFC w Brewport przy 225 South Frontage Rd.; i 12 ładowarek DCFC w Boca Oyster Bar/Steelepointe przy 10 East Main St.

East Hartford – Dwie dwuportowe ładowarki w Silver Lane Plaza

Groton – Dwie dwuportowe ładowarki w Bibliotece Publicznej w Groton

Hartford – 12 ładowarek DCFC na parkingu bibliotecznym przy 166 Sheldon St.; 12 ładowarek DCFC w garażu MAT przy 55 Chapel Street; oraz dwie dwuportowe ładowarki w Sheldon Lot przy 141 Sheldon Street

New Haven – 12 ładowarek DCFC na parkingu Wilbur Cross Athletic Fields; oraz 12 ładowarek ulicznych o mocy 200 kW na Wooster Square

Stamford – 12 ładowarek DCFC w garażu parkingowym Bedford Street i 12 ładowarek DCFC w garażu parkingowym Summer Street

Obecnie w stanie Connecticut jest 726 publicznie dostępnych lokalizacji ładowania pojazdów elektrycznych.

opracowała. J.K

## POLSKI SKLEP MEBLOWY STAN Furniture LLC

\*Jadalnie \* Sypialnie \* Biura \* Przedpokoje

\*Meble dziecięce \* Wersalki \* Narożniki\*

Kanapy \* Fotele \*

Krzesła \*

Krzesła barowe \*



Godziny otwarcia

Wtorek - Piątek. 10:00am do 5:00pm

Sobota i niedziela. 10:00am do 2:00pm

Zapraszamy

59 High St., New Britain

call (860) 817-6225 (860) 229 - 0879

email: superliving@sbcglobal.net

## Ważna decyzja Kim Dzong Una. Nakazał przyspieszenie przygotowań do wojny

Kim Dzong Un, przywódca Korei Północnej, wydał polecenie przyspieszenia przygotowań do wojny - przekazała państwowa północnokoreańska agencja prasowa KCNA. Decyzja ta dotyczy armii oraz przemysłu zbrojeniowego i nuklearnego. Jak podano, nakaz przywódcy ma być odpowiedzią na „konfrontacyjne ruchy” USA i ich sojuszników. Jeszcze w grudniu Kim zapowiadał, że nie zawaha się przeprowadzić ataku atomowego, jeśli „wróg” sprowokuje go za pomocą broni nuklearnej.

W środę 27 grudnia, drugiego dnia plenum komitetu centralnego rządzącej Partii Pracy Korei (PPK), Kim Dzong Un ogłosił „ważne wnioski w sprawie kierunku walki w 2024 roku” - napisano w depeszy KCNA.

„Wytyczył bojowe zadania Armii Ludowej oraz przemysłowi zbrojeniowemu, nuklearnemu i obronie cywilnej, aby dodatkowo przyspieszyć przygotowania wojenne, na bazie dogłębnej analizy poważnej sytuacji politycznej i wojskowej na Półwyspie Koreańskim, która osiągnęła ekstremum z powodu bezprecedensowych, wymierzonych przeciwko KRLD, konfrontacyjnych ruchów USA i ich sił wasalnych” - dodano.

## Rosja grozi zajęciem amerykańskich baz wojskowych na terytorium NATO

Czołowy propagandysta Kremla znów ostrzega. Tym razem Władimir Sołowjow, zaufany człowiek Putina wezwał Waszyngton do przekazania Rosji swoich europejskich baz wojskowych.

Czołowy rosyjski propagandysta powiedział podczas tyrady na żywo w telewizji państwowej, że „amerykańskie wojska okupacyjne powinny zostać wycofane z Europy”.

Władimir Sołowjow nie pierwszy raz straszy Zachód odwetowymi krokami za udzielanie pomocy Ukrainie. Tym razem zaufany człowiek Władimira Putina wezwał Waszyngton do przekazania Rosji swoich europejskich baz wojskowych.

Żądanie przedstawił w programie telewizyjnym, ostrzegając, że jeśli Zachód tego nie spełni, Moskwa zostanie zmuszona zająć bazy Stanów Zjednoczonych w Niemczech, Włoszech i Portugalii.

Uważam, że wszystkie amerykańskie oddziały okupacyjne powinny zostać jak najszybciej wycofane z Europy, a zachodnie bazy wojskowe powinny być zlokalizowane jak najdalej terytorium Federacji Rosyjskiej, oznajmił Sołowjow.

Na przykład całkowicie możliwe jest zajęcie części baz wojskowych, które Amerykanie przygotowali w Europie Zachodniej. Naszą bazą mogłoby być Ramstein.

Ramstein Air Base jest największą amerykańską bazą lotniczą w Europie. To jednocześnie jedna z największych instalacji NATO.



## Nie polexit, a rozpad UE?

W którymś momencie w naszym kraju, ale nie tylko tu, może się pojawić silny społeczny resentment, bazujący na przekonaniu, że dalsze tkwienie w UE nie oznacza już zysków, a jedynie straty. Czy Unia Europejska się rozpadnie?

Rok 2024 może być przełomowy w historii Unii Europejskiej.

Po pierwsze - w czerwcu odbędą się wybory do Parlamentu Europejskiego. Pierwsze, których wynik może być w jakimś stopniu zdeterminowany przez to, jak obywatele UE odbierają politykę klimatyczną i jej wpływ na ich codzienne życie.

Po drugie - politycy, którzy - jak Olaf Scholz - chcą zmierzać w kierunku federalizacji i usunąć z mechanizmów decyzyjnych prawo weta, podejmą próbę przeprowadzenia takich zmian. Jak sugerował raport francusko-niemieckiej grupy eksperckiej „Żeglując na pełnym morzu”, ujawniony kilka miesięcy temu, kręgi opowiadające się za federacyjnym modelem UE (ten drugi nazwijmy dla uproszczenia suwerennościowym) chcą zmierzać do realizacji tego celu jeszcze przed wyborami do PE. Nie będzie to możliwe poprzez zmianę traktatów - tej nie da się z całą pewnością przeprowadzić z kilku miesięcy, bo jest to proces wieloetapowy i od momentu zainicjowania potencjalnie mogący trwać nawet kilka lat, wliczając w to czas na ratyfikację zmian w poszczególnych krajach członkowskich. Jest jednak możliwe wykorzystanie passarelle clause, czyli tzw. klauzuli pomostowej. To właśnie rekomenduje wspomniany raport jako przyspieszoną metodę przeforsowania zmian.

## Prawda o małżeństwie króla Karola wyszła na jaw. Wygadała się siostra Camilli

W święta Bożego Narodzenia BBC, czyli najważniejsza brytyjska stacja telewizyjna wyemitowała najnowszy dokument o członkach rodziny królewskiej. W filmie zatytułowanym „Charles III: The Coronation Year” przyjaciele i rodzina króla zdradzili wiele osobistych sekretów króla. Siostra królowej wyjątkowo szczerze wypowiedziała się o małżeństwie siostry. Co powiedziała?

Charles i Camilla są jak „yin i yang” i tworzą absolutnie niezwykle silny duet - tak stwierdzili w rozmowie z dziennikarzami BBC przyjaciele i rodzina króla Karola. Zadaniem portalu Dailymail najciekawiej o królewskim małżeństwie opowiedziała Annabel Elliot, czyli siostra królowej.

**Siostra królowej Camilli szczerze o jej małżeństwie**

Annabel Elliot opisała Camillę, jako

skale, na której wspiera się król. - Ona jest jego opoką, i naprawdę nie mogę tego wystarczająco podkreślić. Ona jest osobą całkowicie lojalną - powiedziała Annabel Elliot.

Dodała, że nie jest to bynajmniej małżeństwo jednostronne. Bowiem Camilla korzysta pełnymi garściami ze w związku z Karolem. - On daje jej wszystko. I nie mówię tylko o Pałacu Buckingham, ale... on ma taką wiedzę i zainteresowania w tak wielu różnych rzeczach, do których ona nie miałaby dostępu, gdyby go nie poznała - powiedziała. - Są naprawdę skrajnymi przeciwieństwami. Ale myślę, że to świetnie działa - doprecyzowała.

Z kolei przyjaciółka monarchini Lady Lansdowne, powiedziała, że fakt, iż para musiała latami walczyć, by być razem, tylko wzmocnił ich niewzruszoną „więź”

Zanim Camilla Parker Bowles została królową, jej związek z księciem Karolem musiał przejść wiele prób. Ich pierwsze spotkanie było niewinne i odbyło się pół wieku temu. Karol miał 23 lata i nie myślał jeszcze o ustatkowaniu się u boku jednej kobiety. Znany był z przelotnych romansów i niezbyt poważnego podejścia do życia. Córkę brytyjskiego oficera i arystokratki przedstawiła Karolowi jego była dziewczyna Lucia Santa Cruz.

Karol i Camilla Rosemary Shand od razu wpadli sobie w oko. Godzinami rozmawiali przez telefon, mieli to samo błyskotliwe i ostre poczucie humoru. Zakochali się w sobie i zaczęli się spotykać. Ale ich związek nie miał przyszłości. Rok starsza od Karola Camilla myślała o założeniu rodziny. On uważał, że na wszystko ma jeszcze czas i szykował się do wyjazdu na służbę w brytyjskiej marynarce wojennej. Gdy w 1973 roku opuścił kraj, Camilla uznała, że ich związek jest skończony. Po pół roku nieobecności Karola stanęła na ślubnym kobiercu z innym. Wyszła za oficera wojskowego Andrew Parkera Bowlesa. Podobno kiedy Karol dowiedział się o jej ślubie, wpadł w rozpacz. Po powrocie, choć zazdrość rozrywała mu serce, Karol nie odsunął się od Camilli. Nadal się przyjaźnili, a książę został nawet ojcem chrzestnym jej syna Thomasa.

Zaledwie kilka lat po ślubie Camilli i Andrew Parkera Bowlesa w ich małżeństwie coś zaczęło się psuć. Oficer miał ją zdradzać. Gdzie miała więc szukać pocieszenia, jeśli nie w ramionach swej największej miłości - Karola? Był 1978 rok. Mężatka i następca brytyjskiego tronu wdali się w zakazany romans. Ale o wspólnej przyszłości mogli wówczas zapomnieć. Matka Karola, królowa Elżbieta, nie pozwoliłaby, by jej pierworodny syn poślubił rozwódkę. Miała już dla księcia inną, idealną kandydatkę na żonę - Dianę Spencer. Ta skromna i delikatna dziewczyna, a do tego arystokratka, od razu spodobała się królowej. W 1981 r. odbył się ślub. Diana wyszła za Karola

z miłości, on poślubił ją wyłącznie z rozsądku. Podobno nawet noc przed ślubem spędził z Camillą.

Diana na początku liczyła, że książę zapomni o swojej byłej ukochanej. Próbowała zmusić go do obietnic, że przestanie się z nią spotykać. Ale Karol nie zamierzał zrezygnować z kochanki. - Pamiętam, że zapytałam mojego męża, dlaczego ta kobieta cały czas jest w pobliżu. A on odpowiedział: „Cóż, nie chcę być jedynym księciem Walii, który nie ma kochanki” - wyznała w jednym z wywiadów zrozpaczona księżna Diana.

W 1995 roku zakończyło się oficjalnie małżeństwo Camilli i Andrew Parkera Bowlesa. Rok później został sfinalizowany rozwód Karola i księżnej Diany. W 1997 r. księżna Walii zginęła tragicznie w Paryżu. Dlatego Karol i Camilla publicznie wystąpili razem dopiero po dwóch latach. W 2005 r. para zdecydowała się na ślub cywilny. A zwieńczeniem ich uczucia są dwie korony, które od 6 maja 2023 r. ozdabia ich głowy.

## Ujawniono przepowiednie Nostradamusa na rok 2024. Zagrożony jest znany władca

„Prorok zagłady”, jak mówiono o XVI-wiecznym francuskim astrologu, przewidział wiele wydarzeń. Przepowiedni Nostradamusa na rok 2024 może się obawiać jeden z monarchów.

Nostradamus, XVI-wieczny francuski astrolog znany jako „prorok zagłady”, ma kilka złych przepowiedni na nadchodzący rok.

Według jego „Les Propheties” („Proroctwa”) z 1555. Ten rok przynosi dalsze ogólnoświatowe konflikty, w tym wojnę na morzach, zamieszki na dworze królewskim k i katastrofę humanitarną.

Jego wizja przyszłości jest przedstawiona w 942 poetyckich wersach zwanych czterowierszami i chociaż jego pisma są niejasne, przypisuje się mu, że przewidział dojsię do władzy Adolfa Hitlera, zabójstwo Johna F. Kennedy’ego, ataki z 11 września i pandemii Covid-19., by wymienić tylko kilka.

Pomimo niektórych, którzy fałszywie wierzyli, że jego tekst przepowiedział apokalipsę w 1999 r., wizje Nostradamusa trwały nadal i mają sporo do powiedzenia także w roku 2024.

Jeden z fragmentów jego długiego tekstu mówi, że „król wysp” zostanie „wypędzony siłą”.

Niektórzy uważają, że Nostradamus ma na myśli króla Karola III.

Według IFLScience inny fragment o Karolu mówi, że „wkrótce potem [katastrofalna wojna] zostanie namaszczonego nowy król, który przez długi czas będzie uspokajał ziemię”.

Brytyjski komentator Nostradamusa Mario Reading, który wcześniej stwierdził, że Nostradamus mógł przewidzieć śmierć królowej Elżbiety II, przeanalizował, że król Karol III abdykuje z powodu „uporczywych ataków zarówno na niego, jak i na jego drugą żonę”.

Harry zastąpi Karola III zamiast William ponieważ ten ostatni - „nie ma znamion króla”

Źródło: i.pl, Wprost, Fakt, DoRzeczy, Interia  
Opracował Andrzej Więciorkowski

## Nowa funkcja Morawieckiego

Były premier pokieruje pracami Zespołu Pracy Państwowej. To swoisty „gabinet cieni“, który ma rozliczać działalność rządu Donalda Tuska.

Jako pierwsza o pomysle powołania zespołu pisał portal Interia.pl. Teraz doniesienia te potwierdził poseł Jan Dziędziczak w rozmowie z „Super Expressem“.

Zespół Pracy Państwowej będzie rozliczał rząd Donalda Tuska z realizowania wyborczych obietnic. Ma także, według słów samego Morawieckiego, pracować nad nową, pozytywną propozycją programową dla Polaków.

– Jestem gotów stanąć na czele zespołu, którego częścią będzie ocena różnych zapowiedzi okresu wyborczego. Ale przede wszystkim – praca pozytywna nad propozycją dla Polaków. (...) Mamy konkretny plan i będziemy go prezentować i nim inspirować niezależnie od tego, czy będziemy rządzili, czy będziemy w opozycji – powiedział Morawiecki w listopadowym wywiadzie dla Interii.

W wyniku wyborów parlamentarnych z 15 października Prawo i Sprawiedliwość, choć uzyskało najlepszy wynik w kraju, straciło władzę na rzecz koalicji partii opozycyjnych. Politycy partii Jarosława Kaczyńskiego zapowiedzieli, że będą twardą i merytoryczną, ale nie totalną, opozycją.

Po przejściu mediów publicznych przez rząd Donalda Tuska posłowie PiS zaangażowali się w obronę wolności słowa i pluralizmu. Zorganizowali protest w siedzibie TVP. Przeprowadzali również interwencje poselskie (m.in. w siedzibie Polskiej Agencji Prasowej).

W tych działaniach aktywny udział bierze także Mateusz Morawiecki. Były premier nagrał film w języku angielskim, w którym alarmował w sprawie przejścia TVP i złamania prawa przez nowy rząd.

Na nagraniu podkreślił, że działania podejmowane przez obecną większość sejmową są niezgodne z polską konstytucją oraz wskazuje, że nowy minister sprawiedliwości Adam Bodnar kwestionuje status sędziów, mimo że ci zostali legalnie zaprzysiężeni przez prezydenta.

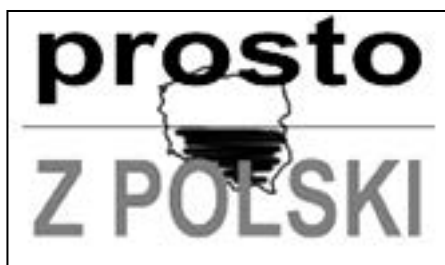
## Prof. Dudek: Tusk liczy, że prezydent się nie odważy. A co będzie, jak się odważy?

Donald Tusk liczy, że Andrzej Duda nie odważy się zawetować budżetu i rozwiązać parlamentu. A co będzie, jak prezydent się odważy? – pyta prof. Antoni Dudek.

– Mamy do czynienia z kolejną bitwą o TVP. (...) Wchodzimy na wyższy poziom destrukcji państwa, bo zmienia się wszystko metodą uchwał sejmowych – powiedział Dudek w wywiadzie dla Radia Zet.

Według niego „następuje kolejne odejście od państwa prawa“. – Mówię to z pełnym przekonaniem, uznając, że nie było bardziej haniebnej, partyjnej, skandalicznej telewizji niż ta, którą stworzył Jacek Kurski i którą prezes Mateusz Matyszczak kontynuował w TVP Info i programach informacyjnych TVP – ocenił.

Zwrócił uwagę, że gdyby obecna



koalicja rządząca miała „swojego prezydenta“, to natychmiast zostałyby przeprowadzona „24-godzinna operacja“ przejęcia mediów publicznych.

– Wymieniono by skład Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji i mielibyśmy wszystko, co mamy, tylko z podpisem prezydenta. Ponieważ wiadomo, że Andrzej Duda by tego nie podpisał, to kordonowa koalicja poszła na jeszcze większe skróty, co pokazuje, z czym mamy do czynienia i jak będzie dalej wyglądać kohabitacja – zaznaczył.

Podkreślił, że prezydent „może się odwinąć“ rządowi. – Podam jeden przykład, ale z grubej rury. Duda odmówi podpisania ustawy budżetowej. Teoretycznie, zgodnie z konstytucją nie może tego zrobić, ale powie: dlaczego nie? Ja nie podpiszę, bo ta ustawa jest rażącym łamaniem konstytucji, której jestem strażnikiem – mówił Dudek.

– Ktoś powie, żeby postawić prezydenta przed Trybunałem Stanu, ale do tego trzeba 2/3 głosów w Zgromadzeniu Narodowym, których kordonowa koalicja nie ma. A jeżeli nie ma budżetu, to prezydent może rozwiązać parlament. Nie sądzę, żeby Duda się do tego posunął, bo on nie jest aż tak twardym graczem. Gdyby na jego miejscu był prezes Kaczyński, to mielibyśmy taką ripostę – stwierdził profesor.

– Na to liczy kordonowa koalicja i Donald Tusk, że Duda się nie odważy. A co będzie, jak się odważy? Wkroczyliśmy na drogę destrukcji państwa i zobaczymy, jak to się skończy – powiedział politolog.

Zwrócił jednocześnie uwagę, że przedterminowe wybory wcale nie muszą być korzystne dla Prawa i Sprawiedliwości, które obecnie traci w sondażach. – PiS jest dzisiaj w amoku. Uważa, że mamy zamach stanu, co oczywiście nie jest żadnym zamachem stanu. Mamy do czynienia z nadużyciem władzy przez ministra Sienkiewicza. To jest dla mnie oczywiste – podkreślił Dudek.

Dodał, że wyłączenie sygnału TVP Info to „roboata ludzi ze służb“. – To była operacja, której szczegóły pewnie za jakiś czas poznamy – powiedział, zaznaczając, że nie byłoby to możliwe, gdyby „wcześniej nie przejęto służb specjalnych“.

## Od stycznia ponad 30 nowych miast w Polsce.

Już 1 stycznia 2024 roku 34 nowe miejscowości uzyskają status miast. To efekt rozporządzenia Rady Ministrów z połowy bieżącego roku. Sprawdzamy, ile osób wkrótce przeniesie się ze wsi do miast i gdzie konkretnie przybędzie najwięcej nowych miejscowości.

Rozporządzenie Rady Ministrów z 27 lipca 2023 roku w sprawie ustalenia granic niektórych gmin i miast, nadania niektórym miejscowościom statusu miasta, zmiany nazwy gminy oraz siedziby władz gminy przygotowało

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Przepisy stanowią, że od 1 stycznia status miasta zyskają 34 miejscowości w Polsce. Ocena skutków regulacji mówi, że rozporządzenie oznacza sporą zmianę dla 205 297 mieszkańców:

W przypadku nadania statusu miasta miejscowości, dotychczasowi mieszkańcy danej miejscowości staną się mieszkańcami miasta – pisze MSWiA.

Ministerialne uzasadnienie mówi także, że do resortu wpłynęło aż 50 wniosków z jednostek samorządu terytorialnego, dotyczących ustalenia granic niektórych gmin i miast. Wobec kilkunastu z nich wniosek nie został uwzględniony.

Lokalne władze wnioskowały często posiadaniem praw miejskich, które jednak dana miejscowość utraciła po powstaniu styczniowym. Częstym argumentem były też cechy funkcjonalno-przestrzenne miejscowości. Ministerstwo odmówiło nadania statusu miasta m.in. wobec:

Sułowa, powiat milicki, woj. dolnośląskie;

Kobylnicy, powiat słupski, woj. pomorskie.

Rząd odrzucił ostatecznie 16 wniosków o nadanie statusu miasta.

Które miejscowości staną się miastami? Najwięcej nowych miast leży na Mazowszu i w województwie łódzkim. W tym regionach powstanie odpowiednio 10 i 8 nowych miast.

Od 1 stycznia status miasta zyskają 34 miejscowości:

Czemierniki - w gminie Czemierniki, w powiecie radzyńskim, w województwie lubelskim,

Brody - w gminie Brody, w powiecie żarskim, w województwie lubuskim,

Grabów - w gminie Grabów, w powiecie łączyckim, w województwie łódzkim,

Kiernoza - w gminie Kiernoza, w powiecie łowickim, w województwie łódzkim,

Białaczów - w gminie Białaczów, w powiecie opoczyńskim, w województwie łódzkim,

Żarnów - w gminie Żarnów, w powiecie opoczyńskim, w województwie łódzkim,

Inowłódz - w gminie Inowłódz, w powiecie tomaszowskim, w województwie łódzkim,

Osjaków - w gminie Osjaków, w powiecie wieluńskim, w województwie łódzkim,

Bolesławiec - w gminie Bolesławiec, w powiecie wierszowskim, w województwie łódzkim,

Parzęczew - w gminie Parzęczew, w

powiecie zgierskim, w województwie łódzkim,

Maciejowice - w gminie Maciejowice, w powiecie garwolińskim, w województwie mazowieckim,

Głowaczów - w gminie Głowaczów, w powiecie kozienickim, w województwie mazowieckim,

Magnuszew - w gminie Magnuszew, w powiecie kozienickim, w województwie mazowieckim,

Ciepielów - w gminie Ciepielów, w powiecie lipskim, w województwie mazowieckim,

Sienno - w gminie Sienno, w powiecie lipskim, w województwie mazowieckim,

Dobre - w gminie Dobre, w powiecie mińskim, w województwie mazowieckim,

Siennica - w gminie Siennica, w powiecie mińskim, w województwie mazowieckim,

Osieck - w gminie Osieck, w powiecie otwockim, w województwie mazowieckim,

Gielniów - w gminie Gielniów, w powiecie przysuskim, w województwie mazowieckim,

Odrzywół - w gminie Odrzywół, w powiecie przysuskim, w województwie mazowieckim,

Przytyk - w gminie Przytyk, w powiecie radomskim, w województwie mazowieckim,

Strzeleczyki - w gminie Strzeleczyki, w powiecie krapkowickim, w województwie opolskim,

Bircza - w gminie Bircza, w powiecie przemyskim, w województwie podkarpackim,

Jawornik Polski - w gminie Jawornik Polski, w powiecie przeworskim, w województwie podkarpackim,

Przyrów - w gminie Przyrów, w powiecie częstochowskim, w województwie śląskim,

Gowarczów - w gminie Gowarczów, w powiecie koneckim, w województwie świętokrzyskim,

Bogoria - w gminie Bogoria, w powiecie staszowskim, w województwie świętokrzyskim,

Rychtal - w gminie Rychtal, w powiecie kepińskim, w województwie wielkopolskim,

Mieścisko - w gminie Mieścisko, w powiecie wągrowieckim, w województwie wielkopolskim.

W 2023 roku na mapie Polski przybyło 15 miast, rok wcześniej było to 10 nowych miejscowości. Przyszłoroczna liczba 34 nowych miast może być zatem określana mianem rekordowej.

Źródło: Strefa biznesu, Tygodnik Ostrołęcki, DoRzeczy

Opracował Andrzej Więciorkowski



**Silver Key Realty**  
**Anna Prusko**  
 Broker  
 REB.0792186

**Kupno i sprzedaż nieruchomości,  
 wynajem mieszkań**  
**Tel: (203) 906-2494**

**Pomoc przy zakupie domów na  
 Florydzie, Arizona, Colorado, i we wszystkich stanach**  
**Kupujący lub wynajmujący nie płaci za usługę**

# Witamina D - ile potrzebujemy jej jesienią i zimą?

**K**iedy nastaje jesień, przypominamy sobie o witaminie D, gdyż z wielu stron docierają do nas głosy ekspertów, którzy podkreślają, że to związek ważny dla naszej odporności, „eliksir życia”, który korzystnie wpływa na kondycję całego organizmu. Pojawia się więc myśl, by go suplementować. Przyjmowanie „witaminy słońca” w okresie jesienno-zimowym jest zalecane, jednak wielu źle się za to zabiera. Ile witaminy D potrzebuje teraz nasz organizm? Jak prawidłowo wdrożyć suplementację?



Czas pomyśleć o witaminie D. Oto jak się za to właściwie zabrać

## Trzy źródła witaminy D

Nasz organizm czerpie witaminę D z trzech źródeł - syntezy skórnej (witamina D powstaje w skórze w wyniku ekspozycji na promieniowanie słoneczne), pożywienia (produktów naturalnie w nią bogatych oraz wzbogacanych) i preparatów, w których składzie występuje. Najważniejszym źródłem jest słońce.

Szacuje się, że w Polsce, w słoneczny dzień, kiedy powierzchnia ciała jest odkryta w co najmniej 18 proc. i nie jest chroniona przez kremy z filtrem, przez 15-20 min w godz. od 10 do 15 (wtedy to kąt padania promieni słonecznych jest najlepszy), można zapewnić organizmowi odpowiednią dawkę witaminy D. Ze względu na położenie geograficzne Polski w okresie od września do kwietnia promieniowania słonecznego jest jednak za mało, by witamina D mogła zostać wyprodukowana w stopniu wystarczającym, i to nawet w słoneczne dni. Problem może występować również w lecie z uwagi na kapryśną aurę. Osobną kwestię stanowi fakt, że (z różnych względów) w dni z dużą ilością słońca nie jesteśmy w stanie przebywać na zewnątrz, kiedy jest to wskazane.

Skoro nie słońce, to dieta - pomyślisz. Odpowiadamy: witamina D występuje w żywności, jednak w niewielu produktach (dobrym jej źródłem są np. tłuste ryby czy żółtka jaj), a uzupełnienie niedoborów za pomocą pokarmów jest niemożliwe. Dieta pokrywa maksymalnie 20 proc. dziennego zapotrzebowania na witaminę D.

Trzecim źródłem związku są preparaty z witaminą D. Ich przyjmowanie może być pożądane przez cały rok, ale szczególnie zwraca się uwagę na okres jesienno-

zimowy, kiedy to kończą się letnie zapasy „witaminy słońca”.

## Suplementacja witaminy D. Dwa ważne kroki

Witamina D uczestniczy w tysiącach procesów zachodzących w organizmie. Odpowiada za utrzymanie odpowiedniego poziomu wapnia i fosforu, a tym samym za zdrowe i mocne kości oraz zęby, odgrywa istotną rolę w formowaniu układu szkieletowego i działaniu układu mięśniowego oraz nerwowego, poprawia funkcjonowanie układu krążenia, korzystnie wpływa na odporność, wykazuje działanie przeciwzapalne. Odpowiedni poziom witaminy D obniża ryzyko m.in. cukrzycy typu 1, reumatoidalnego zapalenia stawów czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Słowem - witamina D jest nam niezbędna. Niestety, według badań niedobór dotyczy nawet 90 proc. Polaków. Objawy tego stanu to m.in. brak energii, ciągłe zmęczenie, gorsza kondycja, częste infekcje, bóle mięśni i kości, choroby przyzębia, wypadanie włosów. Zaobserwowałeś je u siebie? To nie znaczy, że od razu masz sięgnąć po suplementy diety z witaminą D. Po kolei.

Ilość witaminy D, jaka powinna być dostarczana organizmowi, aby zapewnić optymalne stężenie, zależy od wielu czynników: pory roku, stopnia ekspozycji na słońce, karnacji skóry, wieku, masy ciała, trybu życia, nawyków zdrowotnych, występujących chorób czy przyjmowanych leków. Zanim więc zaczniemy suplementację, powinniśmy podjąć dwa ważne kroki.

Pierwszym z nich jest oznaczenie poziomu metabolitu witaminy D w surowicy krwi (skierowanie na to badanie wydaje lekarz, ale można je wykonać również prywatnie). Z wynikami należy udać się do lekarza lub farmaceuty - to krok drugi. Specjalista, po uwzględnieniu wyników i wymienionych wyżej czynników, dobierze odpowiednią dawkę do naszych potrzeb.

Musisz wiedzieć, że niewłaściwa suplementacja witaminy D, czyli taka podjęta na własną rękę, może ci zaszkodzić (przedawkowanie prowadzi do zatrucia organizmu). Niektórzy decydują się wręcz na końskie dawki preparatów tego typu, co stanowi zagrożenie dla zdrowia. Nadmiar „witaminy słońca” sprzyja odkładaniu się wapnia m.in. w tętnicach, nerkach oraz sercu, zwiększa ryzyko kamicy pęcherzyka żółciowego oraz kamicy nerek. Do konsekwencji nadmiaru witaminy D w organizmie zalicza się również większe ryzyko zaburzeń pracy serca i ośrodkowego układu nerwowego. W przypadku kobiet w ciąży może dojść z tego powodu do deformacji płodu.

Jeśli badanie wykaże, że mamy bardzo niski poziom witaminy D, trzeba ją przyjmować w większych dawkach, pod kontrolą lekarza, a po miesiącu, dwóch zrobić kolejne badanie, by sprawdzić, czy sytuacja się unormowała. Kiedy poziom witaminy D wróci do normy, dawka zostanie zmniejszona na taką, która pozwoli utrzymać właściwy poziom związku w organizmie.



Witamina D jest ważna m.in. dla naszej odporności. Ale nie tylko

## Dzienne zapotrzebowanie na witaminę D

W okresie jesienno-zimowym powinniśmy zatroszczyć się o odpowiedni poziom witaminy D w organizmie. Niektórzy eksperci zalecają suplementację witaminy D już od września i kontynuowanie jej do kwietnia. Poniżej przedstawiamy oficjalne wytyczne.

### Dzieci:

- od pierwszych dni życia do szóstego miesiąca życia - 400 j.m./dobę, niezależnie od sposobu karmienia;

- od szóstego do 12. miesiąca życia - od 400 do 600 j.m./dobę, zależnie od dobowej dawki witaminy D przyjętej wraz z pokarmem;

- od roku do 10 lat - od 600 do 1000 j.m./dobę, w zależności od masy ciała i spożycia witaminy D przez cały rok (przy czym suplementacja u tych dzieci, które są zdrowe i które w lecie opalają się z odsłoniętymi przedramionami i nogami co najmniej 15 min w ciągu dnia, w godz. od 10 do 15, i nie używają w tym czasie kremu ochronnego, suplementacja nie jest konieczna, ale nadal zalecana i bezpieczna);

- od 11. do 18. roku życia - od 800 do 2000 j.m./dobę, w zależności od masy ciała i spożycia witaminy D przez cały rok (jeśli zostały spełnione wytyczne dotyczące nasłonecznienia, jak powyżej,

suplementacja nie jest konieczna, choć nadal zalecana i bezpieczna);

### Dorośli (od 19 do 65 lat):

- od 800 do 2000 j.m./dobę, uwzględniając wspomniane czynniki, przez cały rok (jeśli zostały spełnione wytyczne dotyczące nasłonecznienia, suplementacja nie jest konieczna, ale nadal zalecana i bezpieczna);

### Seniorzy (osoby powyżej 65. roku życia, do 75 lat):

- od 800 do 2000 j.m./dobę, zależnie od masy ciała i spożycia witaminy D przez cały rok;

### Seniorzy powyżej 75. roku życia:

- od 2000 do 4000 j.m./dobę, zależnie od masy ciała i spożycia witaminy D przez cały rok (obecnie jednak zalecana maksymalna dawka suplementów diety wynosi 2000 j.m.).

Warto podkreślić, że suplementacja witaminy D, a właściwie witaminy D<sub>3</sub>, inaczej będzie przebiegać u kobiet w ciąży i w okresie laktacji, osób otyłych, a także w grupach zagrożonych niedoborem tego związku, dlatego tak istotne jest wykonanie badania sprawdzającego stężenie witaminy D w organizmie oraz konsultacja z lekarzem.

Odpowiednią dawkę witaminy D zaleca się przyjmować z posiłkiem zawierającym tłuszcz, co ma poprawić jej wchłanianie. Eksperci podkreślają, że jeśli mamy wybór, zawsze lepiej postawić na lek niż suplement diety.



Zbadaj stężenie witaminy D w organizmie, a suplementację skonsultuj z lekarzem

*Little Angels Home Care LLC*

**745 Osborn Road, Naugatuck CT 06770**

**Providing:**  
Elderly Care, Hourly Companion,  
Live-in Caregivers, Weekends

**Reg. # HCA0000732**

**203-278-1436**

**Disallowing number Telefonica**

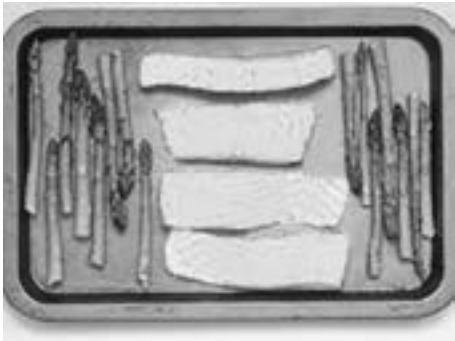
[www.littleangelshomecare.com](http://www.littleangelshomecare.com)

**E: littleangelshomecare48@yahoo.com**



**Ewa Grzymala**

## Dieta ketogeniczna pomaga w kontrolowaniu wielotorbielowości nerek



Fot. Christine Siracusa

Randomizowany test kliniczny wykazał, że dieta ketogeniczna pozwala na kontrolowanie wielotorbielowości nerek. Bardzo się cieszę z wyników. Mamy tutaj pierwszy dowód wskazujący, że torbiele nie lubią stanu ketozy i nie rozrastają się, mówi Thomas Weimbs z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara. Wielotorbielowość nerek (PKD) to uwarunkowana genetycznie choroba, która powoduje silne bóle, obniża jakość życia i może prowadzić do zniszczenia nerek, a zatem do konieczności dializy lub przeszczepu.

Jeśli masz PKD dowiadujesz się, że to choroba uwarunkowana genetycznie i będzie postępowała niezależnie od tego, co robisz, a dieta nie ma na nią wpływu. Wielu pacjentów słyszy to do dzisiaj, mówi Weimbs. Wraz z naukowcami z Niemiec postanowił on podważyć to przekonanie. Niemiecki zespół, na czele którego stał doktor Roman Müller z Uniwersytetu w Kolonii znalazł 66 ochotników z PKD, których losowo przydzielono do trzech grup. Pierwsza z nich była traktowana standardowo, wedle obowiązujących obecnie zaleceń postępowania u pacjentów z wielotorbielowością nerek. Druga grupa co miesiąc stosowała trzydniową głodówkę, w czasie której pacjenci pili jedynie wodę. W końcu grupa trzeba była na diecie ketogenicznej. Wszystkie grupy monitorowano za pomocą testów krwi i badań rezonansem magnetycznym.

Dieta keto oznacza bardzo niskie spożywanie węglowodanów. Istnieje bardzo wiele aplikacji, za pomocą których można taką dietę ułożyć. Jednak trzeba pamiętać, że najpopularniejsze diety ketogeniczne opierają się głównie na spożywaniu mięsa. Tymczasem nadmiar białka stanowi poważne obciążenie dla nerek i może być szkodliwy dla osób, które już mają choroby nerek. Na szczęście istnieją też diety ketogeniczne, których podstawą stanowią rośliny. Jedną z nich jest Ren.Nu opracowana przez Weimbsa i dietetyków specjalnie pod kątem osób z PKD.

Jeszcze w bieżącym roku Weimbs i jego zespół chcą rozpocząć kolejne testy kliniczne. Jeden będzie odbywał się w Tokio, drugi zaś w Toronto. W ich trakcie testowana będzie dieta Ren.Nu w połączeniu z żywnością przygotowaną specjalnie pod kątem pacjentów z wielotorbielowością nerek. Badania, w których udział weźmie 280 pacjentów, mają potrwać przez rok.

# Ciekawostki

## Aparaty słuchowe zmniejszają ryzyko zgonu noszących je osób aż o 24%



Fot. Mark Paton

Osoby dorosłe, które mają upośledzony słuch i które noszą aparaty słuchowe są narażone na o 24% mniejsze ryzyko zgonu od osób z upośledzonym słuchem, które nigdy nie używały urządzeń wspomagających słyszenie. To bardzo ekscytujące odkrycie, gdyż sugeruje, że protezy słuchu mogą chronić ludzkie zdrowie i zapobiegać przedwczesnemu zgonowi, mówi otolaryngolog Janet Choi z Keck Medicine na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, która stała na czele zespołu badawczego.

Naukowcy stwierdzili, że pomiędzy osobami, które używały protez słuchu, a tymi, które ich nie używały, różnica ryzyka zgonu wynosi niemal 25% i jest niezależna od takich zmiennych jak stopień utraty słuchu, wiek, rasa, dochody, wykształcenie oraz inne czynniki społeczno-demograficzne oraz historia chorób. Naukowcy nie badali, dlaczego użycie aparatów słuchowych miałyby zmniejszać ryzyko zgonu. Jednak Choi wskazuje na niedawne badania łączące używanie aparatów słuchowych ze zmniejszonym poziomem depresji czy demencji. Jej zdaniem poprawa słyszenia zapewniana przez protezy słuchu poprawia zdrowie psychiczne mechanizmami poznawczymi. To może prowadzić do ogólnie lepszego stanu zdrowia, co z kolei zmniejsza ryzyko zgonu.

## Dlaczego prace kobiet są rzadziej cytowane? Zaskakujące wyniki analizy artykułów naukowych

Kobiety stanowią obecnie większość osób otrzymujących doktorat z nauk biologicznych. Jednak z przeprowadzonych przed 2 lata badań, których autorzy przeanalizowali 2 miliony prac naukowych wynika, że są one znacznie rzadziej cytowane w pracach publikowanych w prestiżowych pismach medycznych. Uчени z Chin, Kanady i USA postanowili dowiedzieć się, dlaczego tak się dzieje. Przeanalizowali więc artykuły



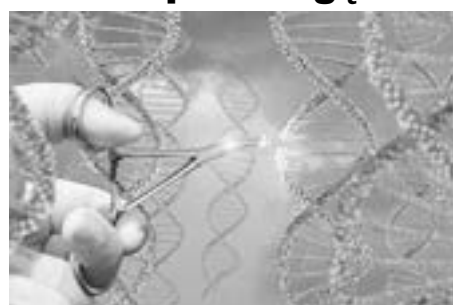
Źródło: google.com

naukowe opublikowane w latach 2002-2017 w pismach z dziedziny nauk biologicznych i podzielili je ze względu na płeć ich głównych autorów (ich nazwiska wymieniane są na pierwszym i ostatnim miejscu prac). Następnie sprawdzali, jak artykuły te były cytowane w kolejnych pracach. Analiza dała zaskakujące wyniki.

Okazało się, że cytowania zależą od płci głównych autorów artykułu. W artykułach autorstwa mężczyzn częściej cytowani są mężczyźni, a w artykułach autorstwa kobiet częściej cytują się kobiety. Tendencja ta jest słabiej zarysowana wśród młodszych naukowców. Jednak większość nierównowagi w cytowaniach wynika z faktu, że niektóre dziedziny nauk biologicznych są zdominowane przez jedną płeć. Kolejnym czynnikiem była tendencja zgodnie z którą naukowcy mają bardziej rozbudowaną sieć profesjonalnych kontaktów wśród osób własnej płci.

W ramach obecnie stosowanych strategii, mających na celu zwiększenie liczby kobiet zajmujących się nauką, mentorami rozpoczynających karierę naukową kobiet zostają inne kobiety. Tymczasem, jak wskazują powyższe badania, to błąd, gdyż strategia taka tylko zwiększa tendencję do budowania profesjonalnych kontaktów w oparciu o własną płeć. Zdaniem Zhou, Chaia i Freemana, należy losowo przypisywać mentorów młodym naukowcom i losowo rozdzielać miejsca np. na konferencjach naukowych. Sztuczne podziały ze względu na płeć mogą bowiem pogłębiać problemy.

## Na stwardnienie rozsiane chorujemy przez prehistoryczny genom. Niegdyś zapewniał on przewagę



Źródło zdjęć: © Adobe Stock | NATALIMIS

Eske Willerslev i jego zespół złożony



z naukowców z Wielkiej Brytanii, Szwecji, Danii i USA opublikowali właśnie w Nature cztery artykuły (1, 2, 3, 4), w których opisują zmiany genetyczne, do których dochodziło w podczas fal migracji. Wykazali na przykład, że pasterze ze stepów zasiedlili głównie północ Europy, a rolnicy z Bliskiego Wschodu udali się na południe i zachód kontynentu. Zatem istniejące różnice genetyczne to nie tylko skutek dostosowania się do miejscowych warunków, ale również różnic we wzorcach migracji w poszczególne regiony Starego Kontynentu.

Z badań wynika również, że w niektórych miejscach doszło do całkowitej wymiany populacji. Na przykład terenie dzisiejszej Danii wymiana taka miała miejsce dwukrotnie i za każdym razem zachodziła w czasie kilku pokoleń. Szybkość tej wymiany i dowody archeologiczne wskazują, że przybysze raczej wymordowali poprzednich mieszkańców niż zmusili ich do emigracji lub wymieszali się z nimi.

Na potrzeby swoich badań Willerslev i jego zespół zsekwencjonowali DNA z 317 szkieletów ludzi, którzy żyli pomiędzy 3000 a 11 000 lat temu, połączyli je z wcześniejszymi danymi dotyczącymi ponad 1300 osób zamieszkujących dawniej Eurazję i porównali te informacje z danymi genetycznymi 410 000 współcześnie żyjących osób, które są zgromadzone w UK Biobank.

Dowiedzieliśmy się zatem, że istniejące różnice w wyglądzie czy podatności na choroby to skutek nierównomiernego rozprzestrzeniania się migrujących grup. Dzisiejsi mieszkańcy północy Europy są wyżsi i mają jaśniejszą skórę od Włochów czy Greków w znacznej mierze dlatego, że w ich DNA jest więcej genów pasterzy ze stepów. A mieszkańcy północno-wschodniej Europy częściej zapadają na cukrzycę i alzheimera, ponieważ w większym stopniu są spokrewnieni z łowcami-zbieraczami.

Jednym z zaskakujących wniosków płynących z badań jest stwierdzenie, że pewna cecha, powiązana z dużą przewagą ewolucyjną ma jednocześnie związek z predyspozycją do stwardnienia rozsianego. Geny zwiększające podatność na tę niszczącą chorobę przybyły wraz z pasterzami z zachodniej Azji i z czasem cecha ta uległa dodatkowemu wzmocnieniu na północy Europy. Stwardnienie rozsiane to choroba autoimmunologiczna, skutek nadaktywności układu odpornościowego. W przeszłości taki mocno reagujący układ odpornościowy prawdopodobnie zapewniał przewagę ewolucyjną, gdyż łatwiej zwalczał choroby zakaźne.

Opracowanie AZ

# Szcześliwego Nowego Roku, nadchodzi chaos i anarchia...

Mamy nowy 2024 r. i jest nas więcej, populacja Ziemi przekroczyła 8 mld ludzi. Nie tylko się mnożymy, ale mnożą się też nasze problemy jak i szanse na wyjście na prostą. W tym roku prawie połowa ziemskiej populacji pójdzie do urn wyborczych w co najmniej 64 krajach i w Unii Europejskiej. Jeśli ludzie nie dadzą się kompletnie "zaczarować", jest szansa na poważne przesilenie i powstrzymanie nasilającego się programowanego chaosu w wielu dziedzinach naszego życia od edukacji, przez kulturę, religię, ekonomię, aż po bezpieczeństwo. Coraz potężniejsze koncerny międzynarodowe zarządzające majątkiem większym od budżetów wielu państw zjednoczyły wysiłki i próbują przemodelować świat przy pomocy wzmożonej migracji, medialnego zagrożenia klimatycznego i epidemiologicznego w celu osiągnięcia pełniejszej kontroli nad populacją świata. To stary trik: stwórz kryzys i zaproponuj sposób wyjścia z niego w pożądanym dla ciebie kierunku. W tym celu grają na inspirowaniu potężnych fal imigrantów głównie z Azji i Afryki kierując ich do bardziej rozwiniętych państw Europy i Ameryki, aby zdestabilizować wypracowany tam porządek społeczny, unikalny charakter narodowy, prawa i wolności i istniejące poczucie bezpieczeństwa.

Celem jest wytworzenie anarchii i chaosu do tego stopnia, abyśmy sami zrezygnowali ze swoich praw i poprosili o jeszcze większą kontrolę, aby móc funkcjonować. I nie jest ważne jakim sposobem oni chcieliby nas do takiej desperacji i degradacji doprowadzić, czy to przez kolejną pandemię z reżimem złowieszczonego bolszewickiego WHO, czy rujnującego jakość życia



reżimu obostrzeń klimatycznych, mnożenia praw rozmaitych mniejszości seksualnych, czy rozmycia tożsamości narodowej przez inspirowanie napływu fal totalnie obcych nam roszczeniowych imigrantów. Celem jest chaos nad którym tylko oni mogą zapanować dla naszego dobra, aby zbudować nowe, trzeba zniszczyć stare. Żyjemy w czasach ogromnej inflacji, sowieckiemu reżimowi wystarczyła jedna gwiazdka, dziś rządzi nami reżim 8 gwiazdek...

Miejmy nadzieję, że "oczarowani" polscy wyborcy koalicji 13 grudnia, szybko zrozumieją konsekwencje swoich wyborów, że poszli na lep wyborczej wędznej i stali się pomocnikami w dziele likwidowania polskiej kultury, tradycji, tożsamości i państwa narodowego ("Sława Unii, Berlinowi Sława!"). W polityce zawsze mamy do czynienia z propagandowymi dekoracjami i powyborczym realizmem, z czasem przekonamy się co oprócz programowanej

nienawiści do przeciwnika, zostanie zrealizowane z wyborczych obietnic. Celem podporządkowującym Polskę Berlinowi i Brukseli jest społeczny i polityczny chaos m.in. zniszczenie złotówki i zastąpienie jej euro, po co nam złotówka, jak jest euro. Hołownia do Sądu Konstytucyjnego! Ma dobre chęci, "gadane" i dobry słuch, a to w nowej Polsce wystarczy: "chęć szczerą zrobi z ciebie oficera". Trwa demontaż Państwa i poniżanie godności jego instytucji, przecież organizatorzy tych działań dobrze wiedzą komu szkodzą i kto odniesie korzyści z ich destrukcyjnych działań(?). Czy nie rozumieją, że podważając i w sposób radykalny demontując porządek prawny w Kraju, rzeczywiście chyba proszą o zarząd komisaryczny Unii Berlińskiej nad zagrożonym w chaosie i anarchii polskim landem?

Niedługo wyrosną nam jak grzyby po deszczu niechciani w Niemczech imigranci i nowa rzeczywistość zapuka

do drzwi. Z napływających informacji REPORT od sąsiadów wynika, że od 2015 r. ponad 7,000 kobiet niemieckich zostało zgwałconych, bądź zaatakowanych, przez osobników będących nielegalnymi imigrantami pochodzącymi głównie z Syrii, Iraku, Afganistanu, Mołdawii i Turcji. Na imigrantów Niemcy wydają rocznie ponad 1 mld euro. Zapoznajmy się jaki procent własności w polskich mediach oddziaływujących na naszą mentalność posiadają Niemcy (np. dzienniki, tygodniki, magazyny) i inni, kto jest właścicielem TVN. Jak to możliwe, że w Niemczech stosunek rodzimego kapitału do obcego jest 70% do 30%, w Polsce odwrotnie 30/70. Niemcy nie sprzedadzą swoich dużych mediów komuś z zagranicy, bo stanowiłoby to zagrożenie dla interesów państwa. Czy politycy koalicji 13 grudnia o tym nie wiedzą? Polska coraz szybciej staje się niemiecką montownią, rynkiem zbytu i kolonią, to co gorszej jakości, czy odpady ładuje ku naszemu utrapieniu w Polsce, nawet niektórzy politycy...

Sytuacja międzynarodowa jest niebezpieczna, ale rodzi pewne nadzieje. Konserwatywne partie odniosły duże parlamentarne i prezydenckie zwycięstwa (Argentyna, Szwajcaria, Nowa Zelandia, Holandia, czy częściowo Polska). W Nowej Zelandii

**Nie odnawiaj obecnej POLISY, zanim nie sprawdzisz naszej oferty!!!**

**Reprezentujemy Ubezpieczalnie:**  
 Travelers  
 Metropolitan  
 Safeco  
 National Grange Mutual  
 Progressive  
 Kemper  
 National General Formely Tower  
 Dairyland  
 Foremost  
 American Modern  
 Quincy

★ Posiadamy SUPER ceny dla młodych kierowców  
 ★ Nazbierałeś mandatów i szukasz taniego UBEZPIECZENIA?  
 ★ Skontaktuj się z nami  
 ★ Jesteśmy w stanie uaktywnić POLISĘ przez telefon

**m GROUP**

Posiadamy również atrakcyjne ceny polis na:  
 DOMY JEDNORODZINNE I WIELORODZINNE, BIZNESY ORAZ ŻYCIE

**15 LAT doświadczenia w ubezpieczeniach**  
 Barbara - 203-301-0555, cell: 203 515 5709  
 www.mgroupnow.com BasiaMrozik@optonline.net

**Barbara Mrozik** NOWA LOKALIZACJA → 244 BRIDGEPORT AVE, MILFORD, CT 06460  
 Duży parking z tyłu budynku

**KATERING**  
**u Edyty**

*Tradycyjna polska kuchnia  
 na wszystkie okazje!*

Wesela, komunie, chrzty,  
 pogrzeby, urodziny, święta  
 i inne imprezy okolicznościowe

**POLECAMY DOMOWE:**  
 dania,  
 potrawy,  
 ciasta i torty,  
 swojski stół  
 z kielbasami,  
 szynkami,  
 boczkiem,  
 smalcem  
 i wiejskim  
 chlebem

**EDYTA KULAK**  
 tel: 203 224 9470

Z dostawą do domu na terenie CT



zwyciężył konserwatysta Christopher Luxon, bijąc lewicową partię b. premier Jacindy Ardern. Przed wyborami rosła notowania konserwatystów w wielu krajach m.in. w USA. Zbliżają się też wybory samorządowe i do Unii w Polsce, zobaczymy jak Polacy zagłosują.

Jednak ciągle jeszcze nie wygasła wojna na Ukrainie i lada chwila może zapłonąć Bliski Wschód, gdzie nacjonalista Netanjahu pewny poparcia USA w ramach czystki etnicznej chce wyrzucić Palestyńczyków ze strefy Gazy, odrzucając płynące zewsząd żądania zaprzestania barbarzyńskiej akcji pacyfikacyjnej. Wojnę Izraelowi wypowiedział Jemen zakłócając przepływ transportów na Morzu Czerwonym. Rosja wysłała do Gazy systemy przeciwlotnicze i raketowe, turecki Erdogan zapowiedział wysłanie wojska do ochrony ludności cywilnej Gazy. Dobrze uzbrojone oddziały Hezbollahu w południowym Libanie czekają na rozkaz do ataku z Teheranu. Izrael zna ich siłę i ewakuował z rejonu granicy z Libanem ponad 100,000 obywateli. Nowy sondaż w Arabii Saudyjskiej wskazuje, że 96% respondentów sądzi, że kraje arabskie powinny zerwać stosunki z Izraelem. Robi się gorąco...

Co robi Netanjahu, aby załagodzić konflikt? Organizuje zabójstwo #2 lidera (Saleh Arouri) Hamasu w libańskim Bejrucie wywołując po stronie islamskiej nawoływanie do pomszczenia i eskalacji konfliktu. Powiązany z Teheranem jemeński rząd Houthis atakuje dronami i raketami statki transportowe zmierzające przez Morze Czerwone do kanału Sueskiego, te które powiązane mogą być z Izraelem. Przypomnijmy, że tą drogą

przeływa 12 procent światowego handlu wodnego i ok. 20% światowego transportu kontenerowego, przyczyni się to do wzrostu cen ropy, kosztów transportu i cen artykułów. W Syrii i Iraku pod atakiem raketowym znalazły się istniejące tam amerykańskie bazy i placówki, głównie przez inspirowane przez Iran organizacje. Iran nawołuje do totalnego embarga na handel gazem i ropą na kraje wspomagające Izrael.

Brutalna pacyfikacja Gazy przez Izrael bardzo szkodzi interesom chrześcijan mieszkającym w muzułmańskich krajach. Zakazano obchodzenia świąt Bożego Narodzenia w Palestynie, południowym Libanie i Syrii. Nawet zakazano w geście solidarności z Gazą obchodzenia uroczystości Nowego Roku w Zjednoczonych Emiratach Arabskich (UAE), podobnie sytuacja miała się w Pakistanie.

Spójrzmy co robi Netanjahu, jest on w nieciekawej sytuacji z powodu koalicjantów z dwóch radykalnych partii, którzy nie chcą dopuścić do tego, aby kontrola nad Gazą należała do Palestyńskiej Autonomii, czego oczekuje cały świat. Gdyby się wypowiedział w tym duchu, jego koalicja rządowa poszła by w rozsypkę. Najbardziej sprzyjającym Izraelowi prezydentem USA był D.J. Trump, który uznał aneksję Wzgórz Golan uznał, że Jerozolima jest stolicą Izraela jednak podkreślił konieczność utworzenia niepodległego Państwa Palestyńskiego. Kiedy idąc za ciosem Netanjahu chciał dokonać aneksji palestyńskiego West Bank (Zachodniego Brzegu) Trump go zatrzymał nie wyrażając zgody. Jednocześnie Trump wygenerował porozumienie pokojowe normalizujące stosunki między Izraelem a UAE,

Bahrain i Marokiem. Dziś Netanjahu otwarcie nie wyraża zgody na kolejne porozumienie z Autonomią Palestyńską w/s przyszłości strefy Gazy.

USA oficjalnie nawołuje Izrael do zakończenia pacyfikacji, ale dostarcza mu broń amunicję i ochronę. Pentagon wysłał w rejon Izraela dwa lotniskowce USS Gerald Ford i USS Eisenhower i łodzie podwodne z pociskami manewrującymi. Jednocześnie sojusznicy (Kanada, Hiszpania, Włochy, Francja) przesunęły w ten region bombowce, aby trzymać w szachu Iran, Turcję, czy Katar. Okazuje się, że swego czasu utworzony przez Izrael HAMAS, teraz odpowiedzialny za zaskakujący atak na Izrael stanowi bardzo skomplikowane zjawisko. Stąd brak otwartego poparcia Hamasu ze strony państw arabskich, popierających utworzenia państwa palestyńskiego. Krytycy zarzucają Hamasowi (lider Mahmud al-Zahar, b. szef MSZ Palestyny 2006-2007)), że działa na szkodę utworzenia państwa palestyńskiego i jest bardziej zainteresowany zgodnie z interesami Bractwa Muzułmańskiego (rządziło w Egipcie w latach 2012-2013) zdobyciem władzy we wszystkich państwach arabskich, a następnie opanowaniem całego świata. W grudniu 2022 r. powiedział reported dla NDTV: "Izrael jest tylko pierwszym celem. Cała planeta będzie zarządzana naszym prawem".

Radykalnie psuje się też sytuacja w Rzymie gdzie doradcą lewicującego papieża Franciszka jest były autor Planu Balcerowicza, Jeffrey Sachs, teraz wziął się za reformowanie Kościoła Katolickiego. Podupadający widocznie nie tylko na zdrowiu Franciszek zalecił

swoim podwładnym duchownym udzielania błogosławieństw parom jednopłciowym. Ciekawe jakie jeszcze papież ma pomysły, może utworzy nowy postępowy kościół...?

Można wnioskować, że wojna na Ukrainie z pozycji USA miała zadanie rozbicia cementujących się rosyjsko-niemieckich i szerzej zachodnioeuropejskich więzi ekonomicznych i w perspektywie również politycznych. Groziłoby to wypchnięciem Ameryki z Europy. Kropką nad "i" było wysadzenie rurociągów dostarczających taną energię z Rosji na potrzeby niemieckiej ekonomii. Tymczasowo dzięki krwawącej Ukrainie plan się udał i teraz USA dostarcza (co prawda droższy) skroplony gaz (LNG) Unii Europejskiej. Historycznie rosyjski rynek był zawsze atrakcyjny dla Niemiec, więc Biden może w ramach rekompensaty obiecać większą niemiecką rolę w Unii, co źle wróży Polsce. Sytuacja może się zmienić za rok, kiedy prezydenturę w USA obejmie Trump, który nie przepada za Niemcami, ale też idzie w kierunku izolacjonizmu, więc trudno przewidzieć co to przyniesie Polsce: na dwoje babka wróżyła...

Przygotowałem materiał, aby pisać o sytuacji wyborczej w USA, tak o wewnątrz partyjnych prawyborach, jak i o szansach kandydatów na prezydencki fotel, a tu "pióro" poszybowało mi w inne obszary niepokoju. Cóż, do amerykańskiej sceny odniosę się następnym razem...

Jacek K. Matysiak  
Kalifornia, 2024/01/7

Link do raportu:  
<https://thenationalpulse.com/2023/12/30/report-over-7000-german-women-raped-or-assaulted-by-migrants-since-2015/>

## ZAPROSZENIE

### Szanowni Państwo,

serdecznie zapraszam Weteranów, Harcerzy, organizacje i szkoły polonijne oraz wszystkich Państwa do uczestnictwa w **uroczystej Mszy Świętej upamiętniającej 84. rocznicę zsyłki na Sybir**. Wydarzenie to stanowi ważny moment refleksji nad przeszłością oraz jest hołdem dla tych, którzy przeżyli tamte trudne czasy.

Msza św. zostanie odprawiona **11 lutego 2024 o godz. 11:30 am**

w **Kościele pw. św. Michała Archanioła, 310 Pulaski Str. Bridgeport, CT 06600**

Program uroczystości:

- **Msza Święta w intencji zesłanych na Sybir**
- **Wystąpienia uczestników i zaproszonych gości**
- **Program artystyczny przygotowany przez uczniów szkół polonijnych**
- **Poczęstunek w sali pod kościołem**



W czasie sowieckiego reżimu zostaliśmy zesłani na Sybir, gdzie musieliśmy stawić czoło ekstremalnym warunkom życia. Walka z głodem, chłodem i śmiercią stała się nieuchronnym udziałem wielu niewinnych ludzi, których życie zostało naznaczone okrutną historią zsyłki. Przeszliśmy przez bezlitosną surowość syberyjskiej ziemi, gdzie mróz przenikał każdą komórkę naszych ciał. Brak odpowiednich ubrań i niedostatek pożywienia stawały nas przed niezwykle trudnymi wyborami codziennego przetrwania. Tylko dzielność i wytrwałość były sprzymierzeńcami w walce z bezwzględna naturą. Doświadczaliśmy koszmaru śmierci najbliższych: rodziców, dzieci i przyjaciół. Choroby, wyczerpanie i brutalność warunków były bezlitosnymi oprawcami, pozostawiając w naszych sercach bolesne straty.

Dzisiaj mimo upływu lat, my, którzy przeszliśmy przez Sybir, nosimy ze sobą bolesne wspomnienia jako dziedzictwo przeszłości. Nasza pamięć jest nie tylko hołdem dla tych, którzy zginęli, ale także świadectwem siły ludzkiego ducha w obliczu najtrudniejszych wyzwań.

Pamięć o Sybirze to nie tylko opowieść o przeszłości, ale także przestroga dla przyszłych pokoleń, by szanowały wolność, doceniały pokój i pielęgnowały pamięć o tych, którzy ponieśli największe ofiary dla dobra wspólnego.

Dlatego serdecznie zapraszam do udziału w tym wyjątkowym spotkaniu i do wspólnej modlitwy za tych, którzy przeszli przez nieludzką ziemię.

Proszę o potwierdzenie obecności do 5 lutego, drogą mailową na adres [wknapczyk@sbcglobal.net](mailto:wknapczyk@sbcglobal.net) lub telefoniczną (203) 268 - 4801.

Z góry dziękuję za obecność i wspólną modlitwę.

Z wyrazami szacunku

Helena Knapczyk

Sybiraczka

# Mów Panie, bo sługa Twój słucha...

Przygotowując się do homilii na 2 niedzielę zwykłą w roku liturgicznym B, przypomniałem sobie pewne wydarzenie z mojego życia. Pewnego razu byłem poproszony o wygłoszenie tak zwanej inwokacji, czyli modlitwy na początek zebrania pewnej organizacji polonijnej.

Na znak organizatorów rozpocząłem modlitwę. Lecz gdy zacząłem mówić to nikt mnie nie słuchał. Ludzie kontynuowali swoje rozmowy. Dopiero po długiej chwili uciszania (owo – szczy... szczy... szczy...) wielu zaczęło słuchać słów modlitwy, ale nie wszyscy.

Było to frustrujące doświadczenie. Mówisz, a nikt nie słucha.

Dla wielu z nas to nic nowego, powiecie. Prawda. W codziennym życiu tak się dzieje często. Doświadcza tego żona, gdy mówi coś do męża, a on zapatrzonej w mecz piłkarski wcale nie słyszy jej głosu albo totalnie nie reaguje.

W podobnej sytuacji odnajduje się mąż pragnący zakomunikować coś żonie, ale czyni to w niewłaściwym momencie (jak zwykle), bo żona jest w samym środku sagi tureckiej.

Najboleśniej ten brak „wysłuchania” czy przerwy komunikacyjnej, przeżywają chyba rodzice, których ważne słowa nie docierają do uszu dzieci, odbijają się jak od niewidzialnej ściany.

Ludzka rzeczywistość. Niestety, podobne problemy z porozumieniem się z ludźmi ma Bóg. Pragnie do nas mówić, ale nikt go nie słucha. Zostawił nam znaki w objawieniach, ale nikt ich nie dostrzega, zostawił nam swoje słowa na kartach Biblii, lecz mało kto je czyta. Ten brak zainteresowania się słowem kierowanym przez Boga do nas, musi

być dla Niego jeszcze bardziej frustrujący niż nasze ludzkie doświadczenia.

Oto takie myśli pojawiły się w mojej głowie po przeczytaniu pierwszego czytania na 2 niedzielę zwykłą roku B. To czytanie z Księgi Samuela (1 Sm 3, 1-10) przypomina nam bowiem, że Bóg zwraca się do każdego z nas po imieniu, podobnie tak jak nawoływał Samuela.

Lecz my nie słyszymy lub nie potrafimy rozpoznać Jego głosu, bo ... No właśnie, dlaczego? Powodów może być kilka. Najważniejszy z nich to brak czasu na modlitwę, czyli rozmowę z Bogiem. Mamy do dyspozycji 24 godziny w każdej dobie na wszystko. I nie potrafimy (nie chcemy) z tych 1440 minut poświęcić choć kilku minut na modlitwę, na wyciszenie się w Bożej obecności, na rozmowę z Nim. Zasluchani jesteśmy w muzyce. „zaogładani” w filmach; albo zaczytani jesteśmy w Instagramie i czy Facebooku. A później zmęczeni po pracy i obowiązkach zasypiamy, i kończy się doba.

Samuel usłyszał głos Boga, ale nie wiedział, że to Bóg. Dopiero Heli spostrzegł się, że to Bóg woła Samuela, i pouczył go - odpowiedź: „Mów, Panie, bo sługa Twój słucha”.

I gdy następnym razem Bóg zawołał, to Samuel usłyszawszy Jego głos odpowiedział Bogu – „Mów Panie, bo sługa Twój słucha”. I od tego czasu Bóg był z nim, wspierał go, prowadził przez życie i obdarzał mądrością.

Jakże wspaniałą radę daje nam to czytanie z Księgi Samuela. Zachęca nas, abyśmy uczyli się słuchać Boga i odpowiedzieć Mu – „mów Panie, bo sługa Twój słucha”.

Wtedy bowiem odkryjemy, że Bóg zawsze nam pomaga. Że Bóg zawsze zsyła nas Jego Mądrość i dobre rady, Jego Miłość i Miłosierdzie, roztropność i umiejętność wyborów między dobrym a złym.

Do tej pory z tego nie korzystaliśmy. Teraz, gdy słuchamy Boga, to na te dary się otwieramy. To jest tak jak z deszczem. Gdy siedzimy w ciepłym zaciszu pokoju, to padający deszcz jest nam obojętny. Dopiero, gdy wyjdziemy z pomieszczenia, i w dodatku bez parasola, to deszcz będzie miał wpływ na nas, a najpewniej nas zmoczy.

Otwarcie się nie Boga, Jego głos, poradę, sprawi, że zaczniemy korzystać z Jego łask, że będziemy umieli wybierać to co dobre, szlachetne, właściwe, Boże.

W Bogu jest Dobro, nie ma zła. Zło jest tam, gdzie zaczyna brakować Boga. Łatwo to dostrzec – od rodziny, wspólnoty społecznej, po naród. Tam, gdzie brakuje Boga, tam zło bierze górę. Wtedy przemawia egoizm, walka na słowa, zniewolenie.

Narzekamy, że źle się dzieje w świecie, w Ojczyźnie, w organizacjach społecznych, w rodzinach. A jak ma być dobrze, gdy człowiek odcina się od Źródła wszelkiego Dobra, jakim jest Bóg. Z zakręconego kranu woda się nie poleje. Z ludzkiego serca - czy to prostego człowieka, czy to wykształconego profesora, prawnika, lub przywódcy - które nie jest napełnione Bożą mocą, nie wypłynę sprawiedliwość, uczciwość, moralność.

Oczywiście, nie przeczę, że z natury stać nas i na dobro, i na sprawiedliwość i na własne pojęcie moralności. Ale mają się one tak do przymiotów Bożych, jak samolot zbudowany przez wielkich

inżynierów do samolotu papierowego „zbudowanego” przeze mnie.

Słuchając głosu Boga, łatwiej będzie człowiekowi poznawać Boga, rozumieć jego wolę, zdobywać dostęp do prawdziwych wartości, nieograniczonych ludzkim mózgiem.

I co ważne, łatwiej będzie dokonywać właściwych wyborów w codziennym życiu, dla dobra rodziny, człowieka czy świata.

Bóg nas woła po imieniu. A naszym zadaniem jest umieć usłyszeć Jego głos i powiedzieć: „Mów, Panie, bo Cię słucham. Bo Twoje słowa są ważniejsze niż słowa człowieka, gdyż nie ma w nich złości, gniewu, zakłamania, fałszu czy pragnienia zysku. Twoje słowo jest prawdą; Twoje słowo jest pokarmem dla mojej duszy. Panie naucz mnie słuchać i mów do mnie”.

Świat byłby dużo lepszy, gdyby ludzie wierzący umieli odpowiedzieć słowami niedzielного psalmu: „Oto jestem Panie, przychodzę pełnić Twoją wolę”.

Czy mam rację czy nie, możesz się czytelniku przekonać sam robiąc taki mały krok w kierunku znaczącego spotkania z Bogiem. Zachęcam i proszę, aby nasza codzienna modlitwa, a przynajmniej jej część, zawierała słowa: „Mów Panie, bo sługa Twój słucha. Naucz mnie pełnić Twoją wolę.”

Wierzę, że te słowa, szczerze wypowiedziane, zmienią nasze życie na lepsze i wniosą w nie sporo wewnętrznej radości.

Czego Tobie i sobie życzę w tym rozpoczętym niedawno nowym roku.

Rev. Marek Sobczak, CM  
Provincial of New England Province

## Curtiss\*Ryan Honda

333 Bridgeport Ave \* Shelton, CT 06484



\* Jeden z największych dealerów samochodowych marki Honda

\* Curtiss Ryan Honda, dealer otwarty od 1973 roku

\* Kupno, sprzedaż, porada, pożyczka, ubezpieczenie, wyposażenie.... wszystko załatwimy na twą korzyść.

\* Większy wybór - lepszy serwis - niższe ceny - łatwa decyzja - Curtiss Ryan Honda!!!

tel. 203.929.1484

Otwarty: Pon.-Czw. 9AM-8PM,  
Piątki 9AM-6PM, Soboty 9AM-5PM

(Exit 13 z drogi numer 8)

Serdecznie Zapraszamy



# Nowojorska mieszanka

W opracowaniu Anety Radziejowskiej

\* El Museo del Barrio już od 47 lat organizuje parady, które nawiązują do obchodów święta Trzech Króli w Hiszpanii. Są to wydarzenia artystyczne w których udział może wziąć każdy, kto przygotuje sobie odpowiednie przebranie, a przynajmniej własnoręcznie wykonaną koronę. Zwyczajowo, wybierani są z tej okazji także symboliczni trzej królowie.

- Dla nowojorskiej społeczności latynoskiej jest to sposób na wspólne świętowanie i pokazanie, że nasze miasto jest zróżnicowane i że Latynosi są częścią tkanki kulturowej Nowego Jorku – powiedział, rozpoczynając marsz, Patrick Charpenel, pochodzący z Meksyku dyrektor wykonawczy El Museo. Każda kolejna parada ma swoje hasło przewodnie. W tym roku było to: „Tradiciones: podtrzymywanie naszych historii przy życiu”, więc honorowymi królami zostali poeci, pisarze i pedagodzy, którzy dbają o wypełnienie tego postulatu, jak np. Leticia Rodriguez, dyrektor wykonawcza La Casa de la Herencia Cultural Puertorriqueña (Dom Portorykańskiego Dziedzictwa Kulturowego); Haydil Henriquez, poeta, oraz autor i dramaturg Darrel Alejandro Holnes i inni.

\* Grounded in Clay: The Spirit of Pueblo Pottery, to pierwsza w historii Metropolitan Museum of Art wystawa zorganizowana przez społeczność rdzennych Amerykanów. Jest na niej zaprezentowana ceramika z kilku pueblu, są to wyroby historyczne i współczesne, doskonale opisane nie tylko w sensie materiału czy stylu. Można przeczytać też jak dany wyrób dostał się w ręce ostatniego właściciela, kto go i dlaczego stworzył, co oznaczają symbole na nim umieszczone. Niektóre z tych wyrobów tworzone były po kawałku przez wiele lat, inne towarzyszyły pokoleniom, przechodziły z rąk do rąk. Opisy są znakomite, zwięzłe, ale obrazowe. Oprócz ceramiki z plemion zamieszkujących tereny dzisiejszego Nowego Meksyku, Teksasu i Arizony, specjalnie na tę wystawę zamówiono u współczesnych, rdzennych artystów, ceramiczne murale. Wystawa nie jest duża, ale wyjątkowo ciekawa, warta polecenia.

\* 24 stycznia o 6.30 z czytelnikami spotka się Yaroslav Trofimov, autor

książki „Our enemies will vanish”, długoletni korespondent The Wall Street Journal. Od czasu inwazji Rosji na Ukrainę w lutym 2022, Trofimov przebywał często na pierwszej linii frontu. Wojnę tę widzi w kategoriach współczesnej wersji walki Dawida z Goliatem. Doskonale zna wszystkie uwarunkowania; dorastał w Kijowie, a jego rodzina mieszkała tam od pokoleń. Opowiada o nauczycielach, lekarzach, o ludziach, którzy raptem zostali wyrwani z codziennych zajęć i zaczęli ryzykować życiem i tracić bliskich. Te historie połączone są w książkę z fachową analizą wojskową i pokazaniem kolejnych etapów planowania obrony.

Adres: Pulitzer Hall, 2950 Broadway.  
Konieczna rejestracja via Eventbrite.

\* Museum of Chinese in America cieszy się coraz większym powodzeniem także wśród turystów. Było zamknięte w czasie pandemii, więc zarząd postanowił wykorzystać ten czas na przeprojektowanie i zdobycie nowych eksponatów, których mają zebranych ponad 85 tysięcy. Jest to obecnie nowoczesna, ciekawa ekspozycja informująca o losach chińskiej diaspory i o historii Chinatown. Można zobaczyć jak wyglądała praca w niegdysiejszej pralni, jaki makijaż musieli stosować chińscy aktorzy, można usiąść w starym fotelu w pokoju z telewizorem w drewnianej obudowie i wysłuchać wspomnień z czasów Hoovera. Do opisów poszczególnych eksponatów dołączono też historie życia ich właścicieli. Natomiast w części przeznaczonej na wystawy bieżące: „5 Senses of Chinatown” - ekspozycja pokazująca nowojorskie Chinatown poprzez poszczególne zmysły. Ciekawy pomysł. Postarano się nawet o przybliżenie charakterystycznych dla tej dzielnicy zapachów. Dodatkową atrakcją są prace dzieci z lokalnych szkół i krótkie wywiady z nimi: jedna z małych artystek opowiada na przykład, że dla niej, urodzonej w Ameryce „bubble tea” - napój z kulkami z tapioki - to zapach jej domu, szczęścia i symbol chińskiej dzielnicy jednocześnie.

Wstęp bezpłatny. Czynne od środy do niedzieli. W czwartki do 9 wieczorem. Wycieczki grupowe muszą się umówić wcześniej: +1 (855) 955-6622

Adres: 215 Centre Street



Wystawa ceramiki w Metropolitan Museum of Art



Część stałej ekspozycji Museum of Chinese in America



Jedyna okazja, żeby zobaczyć jak wygląda noworoczny smok od środka



Tegoroczni królowie na spotkaniu po paradzie

## Przypominamy:

- w każdą środę o 1 pm. Bill Wurtzel i muzycy, których zaprasza, znów grają jazz w American Folk Art Museum. Bill na gitarze zaczął grać w wieku 9 lat i koncertował na całym świecie. Jest także artystą wizualnym i to bardzo specyficznym. Komponuje zdrowe, kolorowe, ułożone w zabawne wzory potrawy i fotografuje je. Wydał już dwie książki na ten temat. Muzeum jest małe, na różnego typu spotkania i koncerty rozstawianych jest 55 krzeseł i nie ma miejsc stojących. Jeśli ktoś chce mieć miejsce na mur beton, lepiej przyjść wcześniej.

Adres: 2 Lincoln Square

# KOLEĐOWANIE W PARAFII ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA W BRIDGEPORT!

**Spotkanie świąteczno-noworoczne w drugą sobotę stycznia 2024 - poprzedzone Mszą św, a zorganizowane przez Radę Parafialną zgromadziło w sali kościelnej liczne grono wiernych i gości.**

W programie było przejście korowodu koledników z chóru św. Faustyny (gwiazda, król, turoń, chochoł, śmierć i inni), którzy wykonali wiązanke pięknych świątecznych koled. Był także wspaniały występ najmłodszej grupy zespołu „Polanie”, który swoim tańcem i śpiewem uświetnił tą uroczystość.

Przed podaniem posiłku odmówiono modlitwę i franciszkanin Ojciec Andrzej Treder udzielił Bożego Błogosławieństwa. Symboliczna lampka wina, obiad, kawa i różne słodkości, a także wspólne pogawędki były ogromną przyjemnością dla wszystkich zebranych na sali.

Wręczono również nagrody w kategorii dziecięcej w konkursie na najładniej wykonane ozdoby choinkowe.

Ten świąteczny, wspólnie spędzony czas pozostanie wszystkim w pamięci.

ZW

zdjęcia Andrzej Więciorkowski



OD POKOLEŃ  
SŁUŻYMY POLONII W  
TRUDNYCH CHWILACH



*Właścicielami jest polska rodzina,  
która zarządza zakładem. Mówimy po polsku*

NEWINGTON  
MEMORIAL  
20 Bonair Avenue  
Newington  
860-666-0600



BURRITT HILL  
FUNERAL HOME  
332 Burritt Street  
New Britain  
860-229-9021

[www.duksa.net](http://www.duksa.net)

## „Książka – to mistrz, za darmo nauki udziela” – Ambroży Grabowski Polska Szkoła w Derby czyta!

Konkursy czytelnicze są jedną z atrakcyjnych form promujących czytanie książek. Dlatego też nasza szkoła z ogromną przyjemnością powróciła do konkursu „**Czytam z mamą, czytam z tatą, czytam sam**”. Konkurs polega na tym, że dzieci czytają książki, zapisują ich tytuły i czas czytania na specjalnie przygotowanych kartach czytelnika. Nagradzane są pierwsze trzy miejsca. Dopuszcza się także przyznawanie miejsc ex aequo oraz wyróżnień. Osobą koordynującą wydarzenie jest **pani Aneta Matyszczyk**.

Konkurs ogłoszony dla najmłodszych klas został przyjęty przez uczniów z dużym zainteresowaniem. Rekordziści zanotowali w grudniu ponad 300 minut czytania. 13 stycznia zostały ogłoszone wyniki.

I miejsce – Bojarski Amelia cz. kl. 0, Bojarski Anthony cz. kl. 0 – 320 minut

II miejsce – Urbanek Michalina ucz. kl. 2a, Urbanek Thadeus cz. kl. 0 – 265 minut

III miejsce – Konieczny Hanna ucz. kl. 0, Mrozek Pola ucz. kl. 2a i Mrozek Mia ucz. kl. 0 – 250 minut

Zwycięzcom i osobom wyróżnionym serdecznie gratulujemy.

Celem naszego konkursu było rozbudzenie aktywności czytelniczej. Chcieliśmy także zachęcić rodziców do wspólnego czytania z dzieckiem, bo wspólne chwile to niezwykle wartościowy czas dla każdej ze stron i źródło pięknych wspomnień.

Nie od dziś wiadomo, że czytanie rozwija wyobraźnię i empatię młodego człowieka, dlatego warto przeznaczyć 10 minut dziennie, codziennie ciekawej lekturze. Mamy nadzieję, że udało się nam zmobilizować uczniowską społeczność do czytania i już w styczniu poznamy kolejnych rekordzistów.

A.M.

Zdjęcia Barbara Wojcieszak



### FROM THE HEART HOME CARE LLC



300 New Britain Rd., Berlin, CT 06037  
tel. 860-882-4623

EMAIL: [fromtheheartcllc@att.net](mailto:fromtheheartcllc@att.net)  
WWW.FROMTHEHEARTHOMECARE.ORG

**Nasza agencja oferuje doskonałą  
i niedrogą opiekę w twoim domu**

Oferujemy opiekę w zakresie pomocy pielęgniarstwa CNA

PCA  
HHA  
CHORE  
Adult Family Living  
Opieka na godziny  
(pół etatu i cały etat)

Opieka nocą  
Opieka całodobowa  
Opieka tymczasowa  
Oferujemy także opiekę nad  
pacjentami z chorobą Alzheimer  
Demencja starcza  
ALS, MS

Akceptujemy pacjentów z Title 19  
Akceptujemy Long/short Term Care Insurance  
(ubezpieczenie długoterminowe  
oraz płatności z kont prywatnych)

lic. HCA.0000796



## DESIGN & SMILE DENTISTRY

**Akceptujemy nowych  
pacjentów!  
W bólu przyjmujemy tego  
samego dnia!**

### Oferujemy:

wypełnienia  
protezy (pełne i częściowe)  
leczenie kanałowe  
kosmetyka dentystyczna  
licówki porcelanowe  
koronki, mostki



**dr Maria  
Romaniak Kumik**



**dr William  
DeDominicis**

485 Willard Ave, Newington CT 06111  
**(860)667-8777**

## SD SLAWEK LLC



**CALL STANLEY, TEL. (860)-944-9778**

- ALTERNATORS
- STARTERS
- GENERATORS
- REBUILDERS
- CARS & TRUCKS
- INDUSTRIAL & MARINE
- DOMESTICS
- IMPORTS
- DISK & ROTOR REWORK
- NAPRAWA ALTERNATORÓW
- STARTERÓW DO SAMOCHODÓW OSOBOWYCH I CIĘŻAROWYCH
- TOCZENIE TARCZ HAMULCOWYCH

59 High Street, New Britain, CT 06053

**OPEN**

**Mon-Fri 8:00am-6:00pm**  
**Sat 8:00am - 12:00pm**

## Czy Twoje Oszczędności emerytalne

są bezpieczne i dobrze zarządzane?

**Czy jesteś gotowy na emeryturę?**



**BEZPŁATNA POMOC I EDUKACJA**  
w zakresie MEDICARE i planowania  
finansowego oraz wsparcie  
przy podejmowaniu ważnych decyzji  
emerytalnych.

**Zapraszam**

**tel. 860. 997. 3054**

**ola\_mroz@yahoo.com**

**Aleksandra Mroz**

Licencjonowany Specjalista Ubezpieczeń Medycznych  
w CT, MA, RI, SC

**185 Silas Deane Hwy. Wethersfield, CT**

# MEDICARE JEST OBOWIĄZKOWYM UBEZPIECZENIEM OD 65. ROKU ŻYCIA!

## KTO KWALIFIKUJE SIĘ DO PROGRAMU MEDICARE?

Z programu Medicare mogą korzystać osoby, które:

- \* mają prawo stałego pobytu co najmniej 5 lat lub obywatelstwo amerykańskie oraz
- \* ukończyły 65 lat lub;
- \* nie ukończyły 65 lat, ale kwalifikują się z tytułu niepełnosprawności lub otrzymują rentę inwalidzką co najmniej 2 lata;
- \* w dowolnym wieku, jeśli mają diagnozę schyłkowej niewydolności nerek (mocznicą) lub ALS;
- \* Osoby, które nie pracowały w USA lub pracowały mniej niż 10 lat, ale posiadają Zieloną Kartę minimum 5 lat, również mogą i POWINNY zapisać się do ubezpieczenia Medicare.

## WAŻNE!

- Osoby nie muszą pobierać emerytury w wieku 65 lat aby otrzymać Medicare.
  - Jeśli osoba kończąca 65 lat nie zapisze się do rządowego ubezpieczenia Medicare musi liczyć się z karami, które będą dożywotnio pobierane co miesiąc od emerytury.
  - Osoby zatrudnione i posiadające ubezpieczenie grupowe (powyżej 20 pracowników) nie mają obowiązku zapisania się do Medicare w wieku 65 lat, i kary za późniejsze przystąpienie do Medicare nie będą naliczone w przyszłości!
- Warto jednak porównać ubezpieczenie grupowe z ubezpieczeniem Medicare, ponieważ Medicare może być tańszą opcją.

\*Uwaga; ubezpieczenie COBRA jak i Obamacare nie są traktowane jako grupowe ubezpieczenie!

## ILE KOSZTUJE MEDICARE?

W 2024 r. standardowa składka Medicare Część B wynosi \$174.70/miesiąc.

Osoby z wyższymi dochodami zapłacą większe składki za Część B oraz D, tzw. korektę miesięcznej składki, jeśli dochód w 2022 roku był większy niż \$103,000/ osobę lub \$206,000/ małżeństwo. Wysokość dodatkowej składki Part B waha się od 70 do 419 dolarów miesięcznie, w zależności o ile dochód danej osoby lub pary przekracza ustalone progi dochodów.

Roczne odliczenie (współudział) szpitalne w ramach Medicare Część A, które beneficjenci płacą w przypadku przyjęcia do szpitala, wynosi \$1,632 w 2024 r.

Roczne odliczenie (współudział) dla Medicare Części B wynosi \$240 w 2024 r.

**Wiele osób ubezpieczonych w Medicare jest UPRAWNIONYCH do rządowo-stanowej pomocy finansowej.**

Do zakwalifikowania się w CT brany pod uwagę jest TYLKO miesięczny dochód brutto, bez względu na posiadane oszczędności!

Limity dochodu w CT są wysokie, warto więc sprawdzić czy się Państwo kwalifikujecie, aby zaoszczędzić na dopłatach do składek, rachunków i leków.

## KIEDY W CIĄGU ROKU MOŻNA ZAREJESTROWAĆ SIĘ DO UBEZPIECZENIA MEDICARE?

**OTWARTY OKRES ZAPISÓW (OEP) trwa od 1 stycznia do 31 marca każdego roku.**

**Tylko w tym czasie można zapisać się do medycznej części Medicare (Part B) w lokalnym biurze Social Security, jeśli ktoś nie zrobił tego w wieku 65 lat – część B ubezpieczenia zacznie działać od następnego miesiąca.**

Również w tym okresie, tylko członkowie już zapisani do planów Advantage, mogą jednorazowo wypisać się z obecnego planu i zmienić go na inny lub wrócić do podstawowego Medicare i zapisać się do części D na leki oraz planu suplementarnego. Nowy plan zacznie obowiązywać od 1 dnia następnego miesiąca.

## WSTĘPNY OKRES ZAPISÓW (IEP) jest indywidualny.

Obejmuje miesiąc 65. urodzin oraz trzy miesiące przed i trzy miesiące po nim.

Można się zapisać do części A, części B albo obydwu.

Można także zapisać się do planu Medicare Advantage (część C) lub planu suplementarnego oraz planu na leki (część D).

Zaleca się zapisanie do podstawowego Medicare w lokalnym biurze Social Security 3 miesiące przed 65. urodzinami, Medicare zacznie działać od 1-ego dnia miesiąca urodzin.

□ Rejestracja odbywa się telefonicznie poprzez lokalne biuro SSA lub przez stronę [www.ssa.gov/benefits/medicare](http://www.ssa.gov/benefits/medicare)

## SPECJALNY OKRES ZAPISÓW (SEP) trwa cały rok

W pewnych sytuacjach można się

zapisać do planu Medicare poza wstępnym, dorocznym i otwartym okresem zapisów.

Ze specjalnego okresu zapisów mogą skorzystać osoby, które:

- Przeszły na emeryturę i straciły ubezpieczenie zapewniane przez pracodawcę
- Otrzymują pomoc do Medicare od administracji stanu lub rządową dopłatę do leków Extra Help - szara karta Connect
- Wyprowadzili się z obszaru objętego usługami planu
- Uzyskały uprawnienia z powodu niepełnosprawności lub przewlekłego schorzenia

## STRATEGIA WYBORU PLANU MEDICARE TO MAKSYMALIZACJA KORZYŚCI I MINIMALIZACJA KOSZTÓW!

Wybór planu powinien być dostosowany do indywidualnej sytuacji zdrowotno-finansowej!

Oceń plany Medicare w Twojej okolicy i porównaj koszty, takie jak składki, odliczenia, współpłaty, pokrycie leków, zasięg i sieć usługodawców, aby wybrać plan, który odpowiada Twoim potrzebom i budżetowi w zakresie opieki zdrowotnej.

**Beneficjenci w Connecticut na 2024 rok, w zależności od hrabstwa, mogą wybrać jeden z 41 planów Medicare Advantage, lub z 21 planów na leki - Część D.**

**W tym jest wiele planów specjalnych - dla osób uprawnionych do Medicaid i Medicare lub w domach opieki.**

## Dlaczego warto korzystać z usług specjalisty planów Medicare?

Doświadczeni brokerzy mają szczegółową wiedzę na temat Medicare.

Jedną z korzyści płynących ze współpracy z niezależnym agentem jest to, że reprezentuje wiele firm oferujących ubezpieczenia zdrowotne.

Licencjonowany i renomowany specjalista za darmo wyjaśni korzyści i ograniczenia planu, a także pomoże ocenić, wybrać i zapisać do ubezpieczenia, które będzie najlepsze w oparciu o Twoje potrzeby i budżet.

W ten sposób nie wydasz zbyt dużo na plan z większą liczbą świadczeń, ani nie zapiszesz się na plan, który nie zapewnia wymaganego ubezpieczenia.

Doradca czy agent musi posiadać ważną licencję ubezpieczeniową w

stanie, w którym działa. Niezależnie od tego, gdzie mieszka lub pracuje, agent może pomóc Ci znaleźć ubezpieczenie na terenie całego kraju, pod warunkiem, że posiada licencję w Twoim stanie.

Ponieważ Medicare jest bardzo złożone, niezbędne jest posiadanie kompetentnego agenta dobrze zaznajomionego ze wszystkimi zasadami i przepisami Medicare.

Tylko taki specjalista będzie mógł udzielić porady w oparciu o swoje rozległe doświadczenie.

## Ważne!

Konsumenci powinni uważać na fałszywe komunikaty odnośnie Medicare, wyłudające dane osobowe lub pieniądze w zamian za którekolwiek z następujących: pomoc w rejestracji; planowanie usług zdrowotnych; zapisanie się na plan leków na receptę Part D lub ubezpieczenie zdrowotne Medicare oraz dostarczenie nowej karty Medicare.

### Jak się chronić?

!! Nigdy nie podawaj danych osobowych, w tym Medicare, Social Security, kont bankowych i numerów kart kredytowych, nikomu, kto kontaktuje się z Tobą przez telefon, e-mail, SMS lub osobiście bez wcześniejszego umówienia.

!! Medicare nigdy nie zadzwoni do Ciebie, aby cokolwiek sprzedać, odwiedzić Twój dom lub zapisać Cię przez telefon, chyba że Ty zadzwonisz wcześniej.

**Pomogę wybrać najlepszy plan ZDROWOTNY i na LEKI w ramach JEDNEGO prostego planu MEDICARE ADVANTAGE, z górną granicą własnych wydatków, obejmujący dodatkowe świadczenia ważne dla seniorów i dostosowany do indywidualnych potrzeb oraz pomogę uzyskać program oszczędnościowy do Medicare, który zapłaci za składki Medicare i obniży znacznie koszty leków.**

**Uzyskanie profesjonalnej porady jest bardzo istotne, ponieważ, poza przepisami federalnymi, każdy stan ma inne zasady, a właściwe zrozumienie i spełnienie wymagań Medicare pomoże Państwu uniknąć podstawowych błędów.**

**BEZPŁATNIE odpowiem na wszelkie pytania i wątpliwości związane z Medicare oraz planowaniem emerytalnym.**

**Zapraszam - tel. 860. 997. 3054 | [ola\\_mroz@yahoo.com](mailto:ola_mroz@yahoo.com)**

**Aleksandra Mroz - Licencjonowany Specjalista Ubezpieczeń Medycznych w CT, MA, RI, SC**

**185 Silas Deane Hwy. Wethersfield, CT**

**Źródło: CMS.GOV**

# Mikołajkowo-świąteczny „Uśmiech Dziecka“

Jedną z tradycyjnych imprez dla najmłodszych organizowanych od wielu lat przez Children's Smile Foundation są Mikołajki. Tegoroczne spotkanie ze Świętym Mikołajem odbyło się w niedzielę, 17 grudnia i miało miejsce w Auditorium Akademii św. Stanisława Kostki na Greenpoincie. Było zarazem świetnym wprowadzeniem w okres świąteczno-noworoczny.

Jak zwykle zainteresowanie Mikołajkami było duże, tym bardziej, że wydarzenie to od wielu lat cieszy się bardzo dobrą opinią zarówno wśród dzieci jak i ich rodziców. W sumie wraz z wolontariuszami z zabawy uczestniczyło około 300 osób.

Spotkanie rozpoczęło się od krótkiego powitania dzieci i ich rodziców przez Joannę Gwóźdź, prezes Children's Smile Foundation oraz jej dyrektora wykonawczego Wojciecha Maślankę, którzy również prowadzili całą imprezę. Na rozpoczęciu zabawy nie mogło zabraknąć gospodarza miejsca, ks. Grzegorza Markulaka, proboszcza parafii św. Stanisława Kostki na Greenpoincie i zarazem kapelana Children's Smile Foundation. Odmówił on krótką modlitwę oraz udzielił okolicznościowego błogosławieństwa uczestnikom mikołajkowo-świątecznego spotkania.

W jego trakcie dzieci mogły nie tylko otrzymać bezpłatne prezenty ze słodyczami i upominkami, ale także miło spędzić cztery godziny wypełnione zabawą, śpiewem, a także wieloma atrakcjami. Był pokaz magika, konkurs śpiewania kolęd i świątecznych piosenek, a także konkurs plastyczny. Każde dziecko, które zdecydowało się wykazać swoimi zdolnościami wokalnymi otrzymywało nagrodę. Specjalne upominki otrzymali także autorzy najładniejszych i najciekawszych prac malarskich przedstawiających świąteczne aniołki.

Otrzymali je:

- w kategorii do lat 6: Emilia Książek (miejsce 1), Maya Gia Moralez Lopez (miejsce 2), Olivia Klonas (miejsce 3) oraz Julia Brzozowska (wyróżnienie)

- w kategorii 7- i 8-latków: Nikola Skłodowska (miejsce 1), Olivia Książek (miejsce 2), Alex Kryjak (miejsce 3) oraz Lily Boyas i Julian Izydorczyk (wyróżnienia)

- w kategori 9- i 10-latków: Maya Szczukiewicz (miejsce 1), Olivia Gogolewska (miejsce 2), Kaya Truskolaska (miejsce 3) oraz Emma Woska i Veronica Kozyra (wyróżnienia)

- specjalne wyróżnienie za najbardziej dopracowany rysunek otrzymała Lenka Kostyra.

Niesamowitą popularnością wśród najmłodszych cieszyło się tzw. malowanie twarzy i robienie dziecięcych tatuaży. Maluchy mogły też otrzymać ulubioną bajkową postać zrobioną z balonów, a także skorzystać z zajęć typu arts & crafts, prowadzonych przez Krystynę Pitulę, Martę Śmigielką oraz Karolinę Romanowską z Color of Imagination.

Był także poczęstunek przygotowany dla wszystkich uczestników

świąteczno-mikołajkowej imprezy. Dzieci mogły zjeść hot-dogi i smaczne pierogi, a dorośli ciepły posiłek przygotowany przez Park Deli. Było też pyszne ciasto z Syrena Bakery.

Ogromną furorę zrobił magik, który przez prawie godzinę czarował dzieci swoimi sztuczkami. Maluchy były zachwycone nie tylko jego pokazem, ale również gołębiami, papugą i przede wszystkim węzami, które miał ze sobą. Wiele z nich chętnie zakładało je na swoje szyje i pozowało do zdjęć. Fotografowano się także ze Świętym Mikołajem, któremu towarzyszyła Śnieżynka oraz kilkanaście Elfów. Okazało się, że nie tylko obdarował on dzieci i młodzież prezentami, ale również chętnie włączał się z nimi do zabawy.

Pod koniec spotkania przeprowadzono loterię fantową z atrakcyjnymi nagrodami zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Poza tym przez całą imprezę jej czas umiłał wszystkim uczestnikom DJ Robert Bieleń z zespołu The Masters prezentujący świąteczne piosenki. Pięknie zaśpiewała też młoda polska wokalistka - i zarazem modelka - Wiola Gaida (można ją śledzić na Instagramie pod adresem: wiolagaida).

Atrakcji było tak dużo, że chyba nikt z nich nie zauważył, kiedy minęły cztery godziny zabawy i trzeba było wracać do domów. Opuszczający salę, a zwłaszcza najmłodszy jej uczestnicy, byli bardzo zadowoleni i szczęśliwi, tym bardziej, że wracali z wieloma prezentami, w tym paczkami wypełnionymi różnymi słodyczami i upominkami od Świętego Mikołaja.

„Dziękujemy za świetną zabawę i super prezenty“, „Sprawiliście wiele radości naszym dzieciom“, „Było cudownie, za rok na pewno znów się pojawimy, może nawet z większą ilością znajomych“ - takie opinie organizatorzy słyszeli od zadowolonych rodziców opuszczających ze swoimi pociechami salę, w której przez całe niedzielne popołudnie dominowała mikołajkowo-świąteczna atmosfera, zabawa i radość dzieci.

Zadowolonia nie kryli też organizatorzy świątecznej imprezy. „W imieniu Children's Smile Foundation chciałam wyrazić naszą serdeczną wdzięczność za wsparcie naszej misji wspierania i ulepszania życia potrzebujących dzieci - podkreśliła prezes Joanna Gwóźdź. - 17 grudnia mieliśmy przyjemność wspólnie świętować na wyjątkowym, bożonarodzeniowym spotkaniu ze Świętym Mikołajem! To urokliwe wydarzenie przyniosło dużo radości dla wszystkich najmniejszych uczestników, jak również pomogło nam wspomóc dzieci w potrzebie. To było popołudnie pełne śmiechu, emocji i magii świąt. Dziękuję za wsparcie naszych nieustających wysiłków na rzecz niesienia szczęścia tym, którzy go najbardziej potrzebują. Wierzymy, że każde dziecko zasługuje na to, aby doświadczyć cudów i radości okresu świątecznego“ - dodała Joanna Gwóźdź.

Spotkanie ze Świętym Mikołajem, podczas którego dzieci otrzymały bezpłatne prezenty było możliwe do



Zorganizowane przez Children's Smile Foundation Mikołajki, jak zawsze cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród dzieci / Foto: ZOSIA ŻELESKA-BOBROWSKI



Dzieci chętnie uczestniczyły w zabawach ruchowych / Foto: ZOSIA ŻELESKA-BOBROWSKI



Po odbiór paczek ustawiała się długa kolejka / Foto: ZOSIA ŻELESKA-BOBROWSKI

zrealizowania dzięki sponsorom, którym Children's Smile Foundation jest niezmiernie wdzięczna za wsparcie. Wśród nich są: Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa, Lowell International Foods, Eagle New York, Syrena Bakery, Filip Trzeciak oraz Karol Liszewski. Również nagrody rozdawane w konkursach i prezenty na loterię fantową zostały ufundowane przez donatorów, wśród których są: sklep z zabawkami Learning Express, Żubrówka, Ryszard Food Distributor, Joanna Gwóźdź, Patrycja Zielińska, Jarek Kwiatkowski i Tedd Woźniak.

Sukces mikołajkowo-świątecznej imprezy nie byłby możliwy bez ogromnego wsparcia wolontariuszy, którzy przygotowali wiele różnych atrakcji dla dzieci. Wśród nich byli m.in.: Ewa Węglarz, Krystyna Pitula, Marta Śmigielka, Małgorzata Szablińska, Wiola Gaida, Bożena Dublańska i

Adam Jakubowski. Poza tym bardzo dużo pracy w przygotowaniu i przebiegu tego wydarzenia włożyli wolontariusze z greenpoinckich szkół oraz rodzice i nauczyciele z Polskiej Szkoły im. Marii Konopnickiej z Greenpointu z dyrektorką Danutą Bronchard na czele, no i oczywiście członkowie zarządu oraz Rady Dyrektorów Children's Smile Foundation z rodzinami: Joanna Gwóźdź, Joanna Rakowicz, Aldona Trzeciak, Andrzej Grzegorzewski, Nicholas Kaponyas, Karol Liszewski, Krzysztof Rostek i Wojciech Maślanka.

Słowa wdzięczności należą się także ks. Grzegorzowi Markulakowi, proboszczowi parafii św. Stanisława Kostki i zarazem kapelanowi fundacji, za pomoc oraz udostępnienie szkolnego auditorium na zorganizowanie mikołajkowo-świątecznego spotkania.

PR Children's Smile Foundation



# Świat bywa piękny

Historia jej życia to doskonała odtrutka na tak zwane zimowe zniechęcenie. Jest to też dobry przykład na to, jak bardzo wszystko może być relatywne i że sami wybieramy, jak chcemy widzieć świat.

Grandma Moses, a formalnie Anna Mary Robertson urodziła się w Greenwich, w stanie New York, w roku 1860. W tym czasie była to niewielka wioska, której mieszkańcy utrzymywali się głównie z rolnictwa. Jej rodzice mieli niewielką farmę i dziesięcioro dzieci do wykarmienia; pięć dziewczynek, pięciu chłopców, a zimy wtedy, to były zimy prawdziwe; z mrozem, zaspami śniegu i wichurami. Brakowało im odzieży dla wszystkich i butów, więc do szkoły chodzili na zmianę. Chłopcy od małego pomagali w gospodarstwie, dziewczynki w domu. Nigdy nie skarżyła się na swoje dzieciństwo; w jej pojęciu była to kraina pełna magicznych szczęśliwości. Ojciec przywoził z targu olbrzymie arkusze papieru pakowego, rysowali na nim, co chcieli, a kiedyś dostała w prezencie przepiękny żurnal, był jej skarbem. Ojciec dawał jej też stare gazety, malowała na nich rozartymi jagodami. Zaraz po 12 urodzinach poszła na służbę do rodziny nieco bogatszej niż jej własna. Takie dziewczynki były tańsze

niż dorosła pomoc domowa. Prała, myła podłogi, szyla dzień w dzień, przez następnych piętnaście lat.

Oprócz kilku dość luźnych uwag, nie wypowiadała się nigdy na temat swojego małżeństwa, które zawarła mając 27 lat. Wiadomo tyle, że to jej mąż wpadł na pomysł wyjazdu do stanu Carolina, bo Południe, daje większe szanse przetrwania niż Północ obciążona podatkami, które finansują Rekonstrukcję - jak mówił. Gdy wyruszyli w drogę był rok 1827, pierwsze fale tak zwanych "carpetbagger" już przeszły. Tak nazywano na Południu przyjezdnych i traktowano jak hieny żerujące na gruzach w celu zdobycia majątku lub władzy politycznej. Ale faktem jest, że mężczyźni do pracy tam brakowało i ubywało, bo wyjeżdżali. Czarnoskórzy żołnierze konfederacji z różnych powodów. Na przykład - to chyba jeden z mniej znanych szczegółów tej ery - około 60 tysięcy zdecydowało się przedostać do Brazylii, gdzie nadano im ziemię i mogli znów mieć plantacje i niewolników.

Tak więc, kilka godzin po ślubie, Anna Marie i jej mąż zapakowali dobytek na platformę i wyruszyli. Na pierwszy długi postój zatrzymali się w stanie Virginia. Właściciel podupadającego gospodarstwa w którym poprosili o



Między 85 i 102 rokiem życia Grandma Moses namalowała dwa tysiące obrazów. Jeden z nich jest w posiadaniu Metropolitan Museum of Art. Wisi w galerii numer 774.

możliwość napojenia konia, zatrudnił ich i zostali. Pracowali w okolicy w pięciu różnych majątkach. W ciągu osiemnastu lat urodziła 10 dzieci. Pochowała pięcioro. Pewnego dnia jej mąż wrócił z banku i oświadczył, że osiągnęli swój cel i mają dość pieniędzy, żeby wracać do domu. Dla niej był to szok. Pokochała całą duszą łagodne wzgórza, obłoki, ale przede wszystkim zimy, śnieg, zaspę. Zima była jej żywiołem. Wrócili. Kupili farmę niedaleko domu w którym spędziła dzieciństwo i życie znów popłynęło utartym torem: gotowanie, pranie, karmienie kur. Jeśli coś rozbija ten obraz, to może jej nietypowa potrzeba posiadania czegoś tylko dla siebie, z powodów, których nigdy nie wyjaśniła. Kiedy wszyscy już spali, malowała słoiki w kolorowe kwiaty, ozdabiała kafle, albo smażyła ziemniaczane chipsy, które kupował od niej właściciel miejscowego sklepiku. Zarobione w ten sposób centy skrzętnie chowała.

Była 75-letnią wdową, gdy wraz z konfiturami i wypiekami wysłała na doroczny pokaz lokalnych talentów trzy swoje prace i nie były to tym razem hafty. Zaczęła rysować, bo nie mogła już utrzymać igły w rękach. Otrzymała nagrodę za przetwory. Obrazki zwrócono bez słowa.

Ale przypomniała sobie o nich pani aptekarzowa dekorująca wystawę na święta - leżały tam oparte o szydełkowe pokrowce na imbryki i inne cuda przez następne trzy lata.

Dopiero przybył z Nowego Jorku, Louis Caldor, kolekcjoner amator, technik w ministerstwie, zobaczył, jak bardzo są piękne, pomimo technicznych braków. Kupił wszystkie, po 3 dolary za sztukę. Spotkanie z ich autorką nie doszło do skutku pomimo, że zdobył adres i się starał. Jej rodzina uznała, że jest jakimś szaleńcem, maniakiem z miasta i wyprosił go z posesji. Caldor się nie zraził. Wysłał jej z Nowego Jorku pierwsze w jej życiu profesjonalne farby, pędzle, płótno. Miała 78 lat, gdy namalowała swój pierwszy obraz prawdziwym, malarskim pędzlem. Do tej pory używała szkolnych akwareli,

nadpalonych patyków, kredek. Zrobił i więcej; usiłował zainteresować fachowców jej twórczością. Długo bez skutku.

Dopiero - nieistniejący już, niegdys popularny - dom towarowy Gimbels przyjął jej obrazy na rozpoczynający okres świąteczny kiermasz sztuki. Caldor przywiózł ją do Nowego Jorku i stało się coś nadzwyczajnego. Ludzie zakochali się nie tylko w jej obrazach, ale także w niej samej, jako osobie. Filigranowa, energiczna, dowcipna, ciekawa ludzkich reakcji. Ale przede wszystkim, jak wspominają; skupiona na tym, co dobre i piękne. Już w następnym roku odbyła się jej indywidualna wystawa „What a Farm Wife Painted” zorganizowana w Galerie St. Etienne w Nowym Jorku. Tak więc pierwszy wernisaż swoich prac przeżyła - pięknie ubrana w koronki - miesiąc po 80. urodzinach.

W ciągu następnych lat ma dwie, trzy wystawy rocznie. Jej obrazy pokazywane są w 30 stanach i w Europie. Dostaje nagrody, udziela wywiadów, kręca o niej filmy. Jest zapraszana do Białego Domu, gdzie zresztą też wisi jej obraz. Ale przede wszystkim; ciągle maluje. Przed snem przypomina sobie, co widziała kiedyś, całe to, jak mówi, piękno świata z którym miała do czynienia, a rano maluje. Miała 101 lat, gdy patrząc na padający śnieg raptem odłożyła pędzle i obwieściła, że namalowała już wszystko, nie ma więcej wspomnień. Zmarła tydzień później.

Jej prace są w posiadaniu muzeów na całym świecie, także w Metropolitan Museum of Art i bywają wystawiane w galeriach, na specjalnych wystawach. Wiele pozostaje w rękach prywatnych i pojawia się od czasu do czasu na aukcjach.

W 2006 roku jej obraz z 1943 roku zatytułowany „Sugaring Off” został sprzedany w Christie's New York za 1,2 miliona dolarów.

Aneta Radziejowska

## Maluszewski Law LLC

**Attorney Katarzyna Maluszewski**  
**785 Farmington Avenue**  
**Kensington, CT 06037**  
**telefon (860) 225-8447**

**Katarzyna Maluszewski** *adwokat z wieloletnim doświadczeniem, bardzo skuteczna szczególnie w sprawach rodzinnych. Pomoc z zachowaniem najwyższych standardów zawodowej staranności.*

### Nasza specjalizacja:

- \* **rozwoły**
- \* **sprawy rodzinne**
- \* **prawo do opieki nad dzieckiem**
- \* **alimenty**

### Oprócz tego:

obrażenia cielesne  
 przekroczenia drogowe  
 jazda pod wpływem alkoholu  
 sprawy kryminalne  
 spadki  
 kupno i sprzedaż nieruchomości

***mówi po polsku***

## FORTUNA DLA POLSKICH TENISISTÓW W UNITED CUP!



Iga Świątek za swój udział w finale United Cup zarobiła aż 251 tys. dol. (ok. 1 mln zł) Łącznie w całym turnieju wzbogaciła się o 737 tys. dol. (2,937 mln zł). Nieco mniej, ale to wciąż gigantyczna kwota, bo 447 tys. dol. (1,781 mln zł) za wszystkie swoje mecze otrzymał Hubert Hurkacz. Natomiast reprezentacja Polski za swoją grę w Australii zainkasowała dodatkowo 31 675 dol. (ok. 126 tys. zł) do podziału dla całej drużyny.

Polacy przegrali w finale United Cup 1:2 z Niemcami. Najpierw Iga Świątek gładko pokonała Angelique Kerber 6:, 5:0. Następnie Hubert Hurkacz przegrał po prawdziwym horrorze z Alexandrem Zverevem 7:6 (7-3), 6:7 (6-8), 4:6, a na koniec polski mikst uległ niemieckiej parze mieszanej 4:6, 7:5, 4-10.

Porażka z Niemcami w finale United Cup nie oznacza, że Polacy nie zarobili krocia. Z racji tego, że Świątek zwyciężyła swój pojedynek, to za starcie z Kerber otrzymała zawrotne 251 tys. dol.

Do powyższej kwoty otrzymanej za sam finał, należy doliczyć jeszcze pieniądze zarobione w trakcie fazy grupowej, ćwierćfinału i półfinału. Iga Świątek i Hubert Hurkacz za sam udział w United Cup ze względu na miejsce w pierwszej dziesiątce rankingów WTA i ATP otrzymali po 200 tys. dol.

Natomiast Świątek za komplet singlowych i mikstowych zwycięstw otrzymała 83 850 dol. Hurkacz za to otrzymał o 38 325 dol. mniej ze względu na porażkę w singlu z Alejandro Davidovichem Fokiną. Dodatkowo Polacy jako drużyna za wygrane z Brazylią i Hiszpanią zainkasowali 10 tys. dol. do podziału dla całej drużyny.

W ćwierćfinale Polacy pokonali pewnie 3:0 Chińczyków. Iga Świątek i Hurkacz grali tylko w singlu, a za swoje zwycięstwa otrzymali po 69 500 dol. Natomiast Jan Zieliński i Katarzyna Piter za triumf w mikście zarobili po 6 500 dol., a cała drużyna do podziału otrzymała jeszcze 8 025 dol.

W walce o finał Biało-Czerwoni walczyli z Francją. Polacy pewnie pokonali Trójkolorowych 3:0, a Świątek za wygraną z Caroline Garcia zarobiła kolejne 132 tys. dol. Podobnie jak Hurkacz, który wygrał z Adrian Mannarino. Natomiast Jan Zieliński i Katarzyna Kawa za zwycięstwo w mikście otrzymali po 12 375 dol. Dodatkowo cała drużyna zainkasowała do podziału 13 650 dol.

Jeśli podliczylibyśmy poszczególne kwoty dla każdego tenisisty (nie licząc pieniędzy do podziału dla całej

drużyny), to najwięcej zarobiła Świątek. Liderka rankingu WTA otrzymała około 737 tys. dol. (2,937 mln zł). Hurkacz za to wzbogacił się o trochę ponad 447 tys. dol. (1,781 mln zł).

## IGA ŚWIĄTEK TRIUMFUJE!



Iga Świątek znów jest najlepsza w Polsce! Liderka rankingu WTA wygrała 89. Plebiscyt Przeglądu Sportowego i Polsatu, a tym samym obroniła tytuł, który wywalczyła już przed rokiem. Drugie miejsce zajął nasz żuźlowiec Bartosz Zmarzlik, a trzecie - siatkarz reprezentacji Polski Aleksander Śliwka.

Uroczysta Gala Mistrzów Sportu rozpoczęła się rzecz jasna od oficjalnego powitania wszystkich przybyłych gości, na czele ze sportowcami, w wykonaniu gospodarzy wydarzenia - Pauliny Chylewskiej, Jerzego Mielewskiego, Aldony Marciniak i Łukasza Kadziewicza. Później scena należała do wokalisty Krzysztofa Zalewskiego, a po jego występie przyszedł czas na pierwsze rozstrzygnięcia.

Premierowym było **skrócenie listy nominowanych do zaledwie 10 pozycji**. I tak w boju o końcowy triumf pozostali: Hubert Hurkacz, Natalia Kaczmarek, Martyna Klatt i Helena Wiśniewska, szermierczy kwartet Renata Knapik-Miazga, Martyna Swatowska-Wenglarczyk, Magdalena Pawłowska i Ewa Trzebińska, Adrian Meronk, Wojciech Nowicki, Aleksander Śliwka, Iga Świątek, Bartosz Zmarzlik oraz Piotr Żyła. Poza tym gronem pierwszy raz od 2011 roku znalazł się kapitan piłkarskiej reprezentacji Polski i snajper FC Barcelona - Robert Lewandowski.

Za mikrofonem pojawił się za to inny polski napastnik - Tomasz Frankowski, który wręczył nagrodę dla Trenera Roku. **Został nim selekcjoner polskich siatkarzy - Nikola Graić.**

Chcę podziękować bardzo za to, że mogę tu być już drugi raz z Wami. Tę nagrodę dostałem dzięki naszym siatkarzom, którzy wygrali trzy duże turnieje i 29 meczów z rzędu. Dziękuję również bardzo sztabowi. Wierzę, że przyszły rok będzie dla nas równie udany - powiedział w krótkim przemówieniu pochodzący z Serbii szkoleniowiec.

Tuż po nim wyróżnienie otrzymali jego podopieczni - Drużyna Roku została nasza męska reprezentacja w siatkówce. Pod nieobecność kapitana Bartosza Kurka nagrodę odebrał z rąk Otylii Jędrzejczak **Aleksander Śliwka.**

Za Sportowe Wydarzenie Roku uznany

został następnie **Memoriał Kamili Skolimowskiej** wchodzący w skład Diamentowej Ligi, co ogłosiła Maja Włoszczowska, natomiast **Witold Skupień** otrzymał nagrodę „Sport bez barier”. W kategorii „Nadzieja Olimpijska Paryż 2024” wyróżniona została za to **Adrianna Kąkol.**

Po ostatecznym zakończeniu głosowania rozpoczęło się odliczanie

przekazał mu minister sportu i turystyki - **Sławomir Nitras.**

A gdy okazało się, że następne lokaty zajęli odpowiednio Wojciech Nowicki, Piotr Żyła, Natalia Kaczmarek i Aleksander Śliwka, stało się jasne, że **ostateczna walka rozegra się pomiędzy Igą Świątek i Bartoszem Zmarzlikiem.** Ostatecznie górą była **Iga Świątek** liderka rankingu WTA, która tym samym została najlepszą w zawodniczką w Polsce w Plebiscycie Przeglądu Sportowego i Polsatu już drugi rok z rzędu.

**89. Plebiscyt Przeglądu Sportowego i Polsatu. Wyniki walki o tytuł sportowca roku:**

1. Iga Świątek (tenis)
2. Bartosz Zmarzlik (żużel)
3. Aleksander Śliwka (siatkówka)
4. Natalia Kaczmarek (lekkoatletyka)
5. Piotr Żyła (skoki narciarskie)
6. Wojciech Nowicki (lekkoatletyka)
7. Hubert Hurkacz (tenis)
8. Martyna Klatt, Helena Wiśniewska (kajakarstwo)
9. Renata Knapik-Miazga, Martyna Swatowska-Wenglarczyk, Magdalena Pawłowska, Ewa Trzebińska (szermierka)
10. Adrian Meronk (golf)

**Zwycięzcy pozostałych kategorii:**

**Trener Roku:** Nikola Grbić

**Drużyna Roku:** reprezentacja Polski siatkarzy

**Wydarzenie Roku:** Memoriał Kamili Skolimowskiej

**Nagroda „Sport bez barier“:** Witold Skupień

**Nadzieja Olimpijska Paryż 2024:** Adrianna Kąkol

**Superczempion:** Jakub Błaszczykowski

**Mecenasem sportu dzieci i młodzieży:** Orlen S. A.

do wyłonienia najlepszego sportowca roku w formie ujawniania zawodników i zawodniczek uplasowanych na poszczególnych pozycjach. I tak 10. miejsce zajął nasz golfista - Adrian Meronk, dziewiąte Renata Knapik-Miazga, Martyna Swatowska-Wenglarczyk, Magdalena Pawłowska i Ewa Trzebińska, ósme kajakarki Martyna Klatt i Helena Wiśniewska, a siódme tenisista Hubert Hurkacz.

W przerwie przed wyłonieniem kolejnych laureatów plebiscytu, wręczono także Superczempiona, który trafił do rąk byłego piłkarza - Jakuba Błaszczykowskiego. Statuetkę



## Rembish & LaSaracina, LLC

Mecenas Prawa  
w Connecticut  
**Kinga Kostaniak**  
Mówi po polsku



**Sprawy cywilne**

\*\*\*\*\*

**Wypadki samochodowe**

**31 High Street, New Britain, CT**  
**www.rllawfirm.com**

**Tel: 860 - 461 - 5531**

## WIELKIE IMPREZY SPORTOWE W 2024 ROKU

2024 rok dla fanów sportu będzie iście wyśmienity. Będzie się działo już od stycznia i aż do grudnia. Piłkarskie mistrzostwa Europy czy igrzyska olimpijskie w Paryżu to najważniejsze imprezy, ale oprócz nich naprawdę nie będzie na co narzekać.

W 2024 roku kibiców czekają emocje sportowe na najwyższym poziomie. Kluczowym wydarzeniem będą z pewnością igrzyska olimpijskie, rozpoczynająca się 26 lipca w Paryżu. Będziemy gorąco kibicować, mając nadzieję, że nasi reprezentanci przywiozą z Francji jak najwięcej medali.

Tradycyjnie już fanów tenisa czekać będą prestiżowe turnieje wielkoszlemowe - począwszy od Australian Open, które rozegrane zostanie już w styczniu. Nie zabraknie wielkich wydarzeń na piłkarskich boiskach - w 2024 roku rozstrzygnie się kolejny sezon rozgrywek Ligi Mistrzów, a także piłkarskie mistrzostwa Europy.

A co jeszcze czeka nas w nadchodzącym roku? Sprawdź kalendarz, w którym zostały umieszczone wszystkie najważniejsze imprezy w 2024.

### Lista najważniejszych wydarzeń sportowych w 2024 roku:

28 grudnia 2023 - 6 stycznia: Skoki narciarskie - Turniej Czterech Skocznicy  
29 grudnia - 7 stycznia: Tenis ziemny - United Cup



5-19 stycznia: Rajdy Terenowe - Rajd Dakar

10-28 stycznia: Piłka ręczna - mistrzostwa Europy mężczyzn

14-28 stycznia: Tenis - Australian Open

18-21 stycznia: Golf - European Tour  
24-28 stycznia: Biathlon - mistrzostwa Europy

26-28 stycznia: Skoki narciarskie - mistrzostwa świata w lotach

9 lutego: Piłka nożna - wznowienie rozgrywek PKO Ekstraklasy

9-11 lutego: Koszykówka - finał Pucharu Polski kobiet

11-18 lutego: Pływanie - mistrzostwa świata

12-20 lutego: Podnoszenie ciężarów - mistrzostwa Europy

13-15 lutego: Piłka nożna - pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

15-18 lutego: Koszykówka - finał Pucharu Polski mężczyzn

20-22 lutego: Piłka nożna - pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

23-26 lutego: Koszykówka - el. ME koszykarzy 2025 z udziałem Polski

28 lutego: Piłka nożna - mecze 1/4 finału Pucharu Polski

1-3 marca: Lekkoatletyka - halowe mistrzostwa świata

2 marca: Formuła 1 - pierwszy wyścig nowego sezonu

2-3 marca: Siatkówka - turniej finałowy Pucharu Polski siatkarki

5-7 marca: rewanżowe mecze 1/8 finału Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

12-14 marca: rewanżowe mecze 1/8 finału Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

15 marca: Piłka nożna - losowanie par 1/4 i 1/2 finału Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

16-17 marca: Siatkówka - turniej finałowy Pucharu Polski siatkarek

21 marca: Piłka nożna - el. ME 2024, półfinał Polska - Estonia

26 marca: Piłka nożna - el. ME 2024, ew. Walia/Finlandia - Polska

3 kwietnia: Piłka nożna - mecze 1/2 finału Pucharu Polski

9-11 kwietnia: Piłka nożna - pierwsze mecze ćwierćfinałowe Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

16-18 kwietnia: Piłka nożna - rewanżowe mecze ćwierćfinałowe Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

27 kwietnia: Żużel - pierwsze Grand Prix nowego sezonu

30 kwietnia-2 maja: Piłka nożna - pierwsze mecze półfinałowe Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

2 maja: Piłka nożna - finał Pucharu Polski

4-26 maja: Kolarstwo - Giro d'Italia  
5 maja: Siatkówka - finały Ligi Mistrzów kobiet i mężczyzn w siatkówce

7-9 maja: - Piłka nożna - rewanżowe mecze półfinałowe Ligi Mistrzów, Ligi Europy i Ligi Konferencji Europy

11 maja: Żużel - Grand Prix w Warszawie

14-19 maja: Siatkówka - Liga Narodów siatkarek

17 maja: Piłka nożna - Kongres FIFA

21-26 maja: Siatkówka - Liga Narodów siatkarki

22 maja: Piłka nożna - finał Ligi Europy

23-26 maja: Koszykówka 3x3 - kw. olimpijskie z udziałem reprezentacji Polski kobiet i mężczyzn

25 maja: Piłka nożna - finał Ligi Mistrzyń

25-26 maja: Piłka nożna - ostatnia kolejka sezonu PKO Ekstraklasy

26 maja-9 czerwca: Tenis - Roland Garros

28 maja-2 czerwca: Siatkówka - Liga Narodów siatkarek

29 maja: Piłka nożna - finał Ligi Konferencji Europy

30 maja: Piłka nożna - półfinały barażowe o awans do PKO Ekstraklasy

1 czerwca: Piłka nożna - Finał Ligi Mistrzów

1-2 czerwca: Piłka ręczna - Finał Ligi Mistrzyń

2 czerwca: Piłka nożna - finał barażu o awans do PKO Ekstraklasy

4-9 czerwca: Siatkówka - Liga Narodów siatkarki

6-12 czerwca: Lekkoatletyka - mistrzostwa Europy

8-9 czerwca: Piłka ręczna - finał Ligi Mistrzów

11-16 czerwca: Siatkówka - Liga Narodów siatkarek

14 czerwca: Żużel - pierwsze Mistrzostwa Świata Juniorów nowego sezonu

14 czerwca-14 lipca: Piłka nożna - mistrzostwa Europy

18-23 czerwca: Siatkówka - Liga Narodów siatkarki

20-23 czerwca: Siatkówka: turniej finałowy Ligi Narodów siatkarek

20 czerwca-14 lipca: Piłka nożna - Copa America

21 czerwca: Lekkoatletyka - Memoriał Ireny Szewińskiej

27-29 czerwca: Lekkoatletyka - mistrzostwa Polski

27-30 czerwca: Siatkówka: turniej finałowy Ligi Narodów siatkarki

28-30 czerwca: Kolarstwo - Tour de Pologne kobiet

29 czerwca: Żużel - Grand Prix w Gorzowie Wielkopolskim

29 czerwca-21 lipca: Kolarstwo - Tour de France

Lipiec: Piłka nożna - start nowego sezonu PKO Ekstraklasy

1 lipca - 14 lipca: Tenis ziemny - Wimbledon

2 lipca - 7 lipca: Koszykówka - Turniej kwalifikacyjny do IO (z udziałem Polaków)

6 lipca: Koszykówka - start finałów NBA

13 lipca: Żużel - Finał Speedway of Nations

**26 lipca - 11 sierpnia: Letnie Igrzyska Olimpijskie 2024 w Paryżu**

17 sierpnia - 8 września: Kolarstwo - Vuelta Espana

25 sierpnia: Lekkoatletyka - Diamentowa Liga - Memoriał Kamili Skolimowskiej

26 sierpnia - 8 września: Tenis ziemny - US Open

26 sierpnia - 8 września: Letnie Igrzyska Paraolimpijskie w Paryżu

28 września: Żużel: Finałowe zawody Grand Prix

Listopad: Skoki narciarskie - start nowego sezonu Pucharu Świata

28 listopada - 15 grudnia: Piłka ręczna - mistrzostwa Europy kobiet

28 grudnia - 6 stycznia: Skoki narciarskie - Turniej Czterech Skocznicy

29 grudnia - 7 stycznia: Tenis ziemny - United Cup

Źródło: sportowefakty.wp.pl, sport.pl, onet.pl  
Andrzej Więciorkowski

## Monsignor Bojnowski Manor



**5 Star Rating**  
for Overall Quality Care  
by Nursing Home Compare  
[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

poziom naszego serwisu  
oceniany jest na 5 gwiazdek  
który możesz sprawdzić na

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

- \* wykwalifikowany personel medyczny 24 godziny na dobę
- \* fizykoterapia oraz inne terapie dla pacjentów
- \* programy socjalne i terapeutyczne
- \* hospicjum
- \* piękne wnętrza
- \* pomoc w przygotowaniu pacjentów na powrót do domu
- \* koordynacja serwisów po powrocie do domu
- \* możliwość tymczasowej opieki nad pacjentem
- \* serwis klerykalny
- \* **rehabilitacja krótkoterminowa**
- \* **serwis terapeutyczny przez 7 dni w tygodniu**

Akceptujemy: Medicare, Medicaid, Blue Cross, Connecticut and Aetna Insurances.

**tel. 860-229-0336**

**50 Pulaski St, New Britain, CT 06053**

# HUMOR

- Panie kierowniku, chciałbym z panem pogadać w trzy oczy.  
- Jak to w trzy oczy? Chyba w cztery oczy?  
- Nie, tylko w trzy, bo na to co zaproponuję jedno oko trzeba będzie przymknąć.

\*\*\*

Przychodzi Jasio w odwiedziny do dziadka.

Nagle pod kominkiem spostrzegł skórę tygrysa.

Mówi do dziadka:

- Dziadku, dziadku, opowiedz mi jak to było z tym tygrysem!!

- Wybrałem się kiedyś do lasu. Wziąłem ze sobą strzelbę, tak na wszelki wypadek. Idę sobie, idę, wtem słyszę, a w krzakach czai się tygrys. No to ja PACH, PACH, strzelam i uciekam, a on biegnie za mną i się ślizga. To ja znowu PACH, PACH, strzelam i uciekam, a on biegnie za mną i się ślizga. To ja znowu...

- Kurczę, dziadku - przerywa Jasio - ale Ty odważny... Ja to bym się od razu narobił w majtki ze strachu!  
- A jak myślisz bałwanie, na czym ten tygrys się ślizgał?!

\*\*\*

Jedzie dziadek Trabantem i nagle mu zgasł.

Po paru dosłownie sekundach zatrzymuje się najnowszy model Ferrari.

Koło od Ferrari wyłazi z wozu i pyta, czy podholować.

Dziadek oczywiście się zgadza.

- I pamiętaj dziadku, jeśli coś będzie nie tak, to zamigaj lewym migaczem. Pierwsze skrzyżowanie - czerwone światło.

Po chwili podjeżdża najnowsze Porsche.

Koło od Ferrari został wyzwany do wyścigu, a że jego duma jest wielka, to nie mógł odmówić.

Ruszyli.

Po ok 5 kilometrach za rogiem stało dwóch policjantów i to co usłyszeli to tylko ziuuuuum, ziuuuuum, ziuuum. Odzywa się pierwszy policjant:

- Ty, widziałeś tego Ferrari? Z 290 km/h jechał!

- A tego Porsche? Z trzy stówki miał!  
- A tego Trabanta? Migal, że będzie ich wyprzedzać.

\*\*\*

Policjant zatrzymuje staruszkę, która przechodzi przez ulicę w niedozwolonym miejscu i mówi do niej:

- Babciu, na zebry, na zebry.  
- Sam se idź na zebry. Ja mam rentę.

\*\*\*

Wnuczka pyta babcię:

- Co to jest kochanek?

Babcia zrywa się na równe nogi, otwiera szafę, a z niej wypada szkielet.

- Popatrz, na śmierć zapomniałam.

\*\*\*

Idą pieniądze do nieba.

Najpierw idzie 10 zł.

Gdy jest przy bramie słyszy:

- Ty 10 zł nie pójdziesz do nieba! Do

piekła z nim!

Idzie 50 zł i słyszy to samo.

Idzie 100 zł i też zostaje zesłane do piekła..

W końcu idzie 50 gr.

- Ty 50 gr. zasługujesz na niebo.

Inne pieniądze się buntują.

- Jak to! My mamy większą wartość, a takie 50 gr. idzie do nieba?

Nagle słyszą głos

A kiedy was ostatnio w kościele widziałem?

\*\*\*

Na lekcji religii ksiądz kazał narysować rysunek związany z wybraną kołędą.

Jasiu narysował jeża.

Ksiądz pyta:

- Do jakiej to kołedy?

- Jeżu malusieńki.

\*\*\*

W kościele Franek zaczepił w drzwiach księdza:

- Czy to w porządku, jeśli jedna osoba czerpie korzyść z pomyłki drugiej?

- Oczywiście, że nie!

- W takim razie - powiedział młody człowiek - Chciałbym, żeby ksiądz rozważył zwrócenie mi pięciuset złotych, które zapłaciłem za ślub w lipcu.

\*\*\*

Późnym wieczorem do domu 10-letniego Jasia puka listonosz.

Jasio mu otwiera.

Listonosz widzi małego chłopca z cygarem w zębach i szklanką whisky w rękę i się pyta:

- Są rodzice?

- A wyglądam tak, jakby byli?

\*\*\*

W szkole rozpoczęła pracę młoda pani pedagog. Obserwuje dzieci na boisku. Podchodzi do chłopczyka i mówi:

- Popatrz, inni chłopcy biegają wesoło, bawią się piłką... Nie trzeba stać tak na uboczu. Biegaj z nimi!

- Ale ja nie mogę!

- Dlaczego?

- Jestem bramkarzem!

\*\*\*

Po powrocie ze szkoły:

- Wiesz, tato, Jacek nie przyniósł dziś do szkoły kapci i pani odesłała go do domu. No i mamy świetny pomysł!

- Tak? Ciekawe, jaki?

- Jutro bez kapci przychodzi cała klasa!!!

\*\*\*

Jaskiniowiec do syna wracającego ze świadectwem szkolnym:

- To, że masz tróję z myślistwa to mogę pojąć, boś jeszcze kurdupel, ale ta pała z historii? Przecież to tylko dwie strony!

\*\*\*

Rok 1939, jedna z bitew kampanii wrześniowej. Do niemieckiego oficera podbiega szeregowy i mówi:

- Panie! Melduję posłusznie, że mój czołg wykrył polskie działo!

- Gratuluję Fritz, ale dlaczego przybywacie z meldunkiem pieszo?

- Melduję, że to działo wykryło także mój czołg!

\*\*\*

Wchodzi mąż do sypialni i niesie dwie aspiryny i szklankę wody.

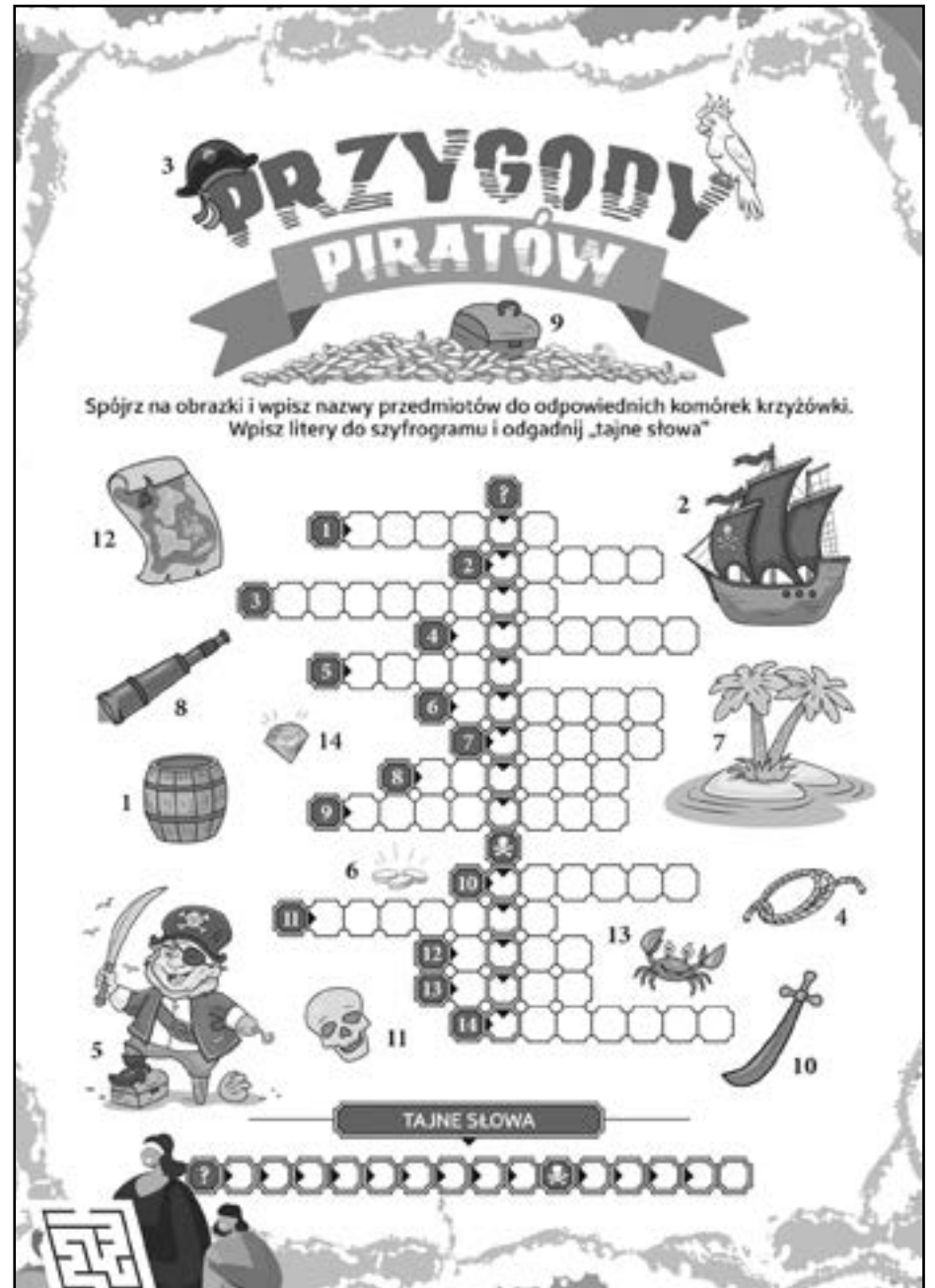
Zona się pyta:

- Co to jest?

- To na ból głowy.

- Ale mnie nie boli głowa - mówi

## Dla Malusińskich



zdziwiona kobieta.

- Mam cię!

\*\*\*

Szef do pracownika:

- Dlaczego się spóźniłeś do pracy?

- Za późno wyszedłem z domu.

- Mogłeś wyjść wcześniej.

- Nie mogłem. Było już za późno, żeby wyjść wcześniej.

\*\*\*

Tania linia lotnicza, zebranie zarządu:

- Panowie, potrzebujemy zwiększyć przychody, jakieś pomysły?

- Rozdawać darmową herbatę.

- No i gdzie tu sens?

- Moczopędna... A za skorzystanie z toalety - 10 Euro

\*\*\*

Niedziela, po kościele dwóch rolników siedzi w miejscowej knajpie i jeden opowiada:

- Alem się urobił, żeby dostać te francowate dopłaty, musiałem wpisać cały żywy inwentarz do ewidencji. Każdemu zwierzakowi kolczyk w lewe ucho...

- Mogę sobie wyobrazić, wszystkie krowy, wszystkie owce, świnię...

- Z tym to pestka, ale ja mam pszczoły...

\*\*\*

Przychodzi katolicki ksiądz do fryzjera. Gdy ten go ostrzygł, ksiądz pyta:

- Ile się należy?

- Nic, ojcze. Nie pobieramy opłat od katolickich księży - odpowiada fryzjer.

Mile zaskoczony ksiądz wyszedł. Następnego dnia fryzjer przychodzi do pracy, patrzy, a tam pod drzwiami 12 butelek najlepszego mszalnego wina.

Kilka dni później do tego samego fryzjera przychodzi pop. Fryzjer go ostrzygł i pop pyta:

- Ile się należy za strzyżenie?

- Nic, batuszka, popów strzyżemy za darmo.

Pop również wyszedł zdumiony bezinteresownością fryzjera. Następnego dnia rano fryzjer przychodzi do pracy, a tam 12 butelek wódki pod drzwiami jego salonu.

Kilka dni później do fryzjera przychodzi rabin. Fryzjer go ostrzygł i rabin pyta:

- Ile się należy?

- Nic, czcigodny rabinie. Rabinów strzyżemy za darmo.

Rabin, uradowany takim obrotem sprawy, wyszedł. Następnego dnia rano fryzjer przychodzi do pracy, patrzy, a tam pod drzwiami jego salonu 12 rabinów.

Opracował Jacek Zawojski

# Kącik Poezji

## NIC NIKOMU...

Nic nikomu nie jest raz na zawsze dane  
I któregoś dnia opuści Cię na amen.

Naucz więc się odnajdywać mądrość w  
ciszy

Zamiast mówić, aby gadać po próżnicy.

Za chwilową ulgę często na lat scenie  
Długoletnim uwierz płaci się  
cierpieniem.

Na przeszkodę przeciw nie trzeba z całej  
mocy

Czasem lepiej cofnąć się, by ją  
przeskoczyć.

Po to przecież się pojawia w życiu  
trudność

By nie było tak cudownie, że aż nudno!

*Krzysztof Cezary Buszman*

## PEJZAŻ PIELGRZYMA

Idziesz pielgrzymie  
W ten pejzaż Boży  
Na przekór zimie  
Przez mrozy!

Czy te dni postne  
Załatwią sprawę  
Gdy miniesz wiosnę  
Przez trawę?

Jakiej się za to  
Doczekasz łaski  
Gdy miniesz lato  
Przez piaski?

Co Cię tak niesie  
W kolejny czyściec  
Hen, w zgniłą jesień  
Przez liście?

*Krzysztof Cezary Buszman*

## Makutra

Nie uciekniemy od bieli -  
cudowna śniegu pierzyna,  
sopel radośnie powieli  
wieści o skutkach, przyczynach.

Choć przysypane stokrotki,  
a jeszcze nie czas krokusa,  
tęskno do chwil tak nam słodkich,  
do - pod choinką - całusa.

Będzie, jak będzie. Czas dobry  
na poszperanie w komorze;  
zjeść coś, co Mieszko jadł, Chrobry  
- okruh dla ptaszka na dworze!

Nie chce nikt sam być na świecie,  
próżno zamykać się w ciszy,  
z bliźnim o wszystkim popleciesz  
- miło, gdy ciebie ktoś słyszy.

Nieważna puenta, myśl złota,  
lepiej tkala Szymborska...  
Sens ma kobyłka u płota,  
wróbelek w garści ... i Polska.

*Kazimierz Kocharński*

w pasjansie- o dziwo -  
więc kogoś ktoś poślub  
To wróżby oczywiste.

Gnębi cię środek koła  
- tak pętla ciśnie szyję  
rzucasz szkic na papier,

chciałbyś by ktoś zawołał,  
ale to pies wyje,  
bo pora wyjść na spacer.

*Kazimierz Kocharński*

## Przetknięcia

Nie chce mi się nic

Więcej  
Iśnić błyszczyć w annałach  
waszym pięknem się mienić  
i rozmieniać między  
nie chce mi się u-  
mierać

u-giąć w parafrazach  
u-krywać i u-mywać  
u-dawać  
rwać przedzdy

Niech cedzi słowo  
-toki  
taki co ma siłę  
przebicia i przewicia  
giną w płóciennych watach  
niechcące zła i dobra  
sedna nieprzybyłe  
nieczytelne osnowy  
i końce w początkach.

*Kazimierz Kocharński*

## KLOSZARIADA

Musisz znów do świtu przetrwać  
Zmierchem drogę w dal wymościć  
Nic na szczęście wiecznie nie trwa  
Prócz wieczności.

Zawierz proszę moim słowem  
Że dla pięknych ludzi wielu  
Dachem bywa też nad głową  
Ich kapelusz.

Gdy Cię ubogaci nędza  
Banknot zmieni w czasu bilon  
To się w przyszłość nie zapędzaj  
I żyj chwilą!

*Krzysztof Cezary Buszman*

## PEJZAŻ

Żyjemy na Ziemi pod Rajem  
Zamknięci w kieracie codziennym  
Gdzie śmierci różne rodzaje  
Rozdaje nam los tajemny.

Jeśli więc mógłbym wybierać  
Jak podróż w zaświaty uprościć  
To gdy mi przyjdzie umierać  
Niech umrę- lecz tylko z miłości!

*Krzysztof Cezary Buszman*

## Zaploty

Otworzył się widnokrąg,  
zajrzało nieznajome,  
dziwnie nie nieśmiałe;

jakby wypadło coś z rąk,  
nice zmieniły stronę,  
stałe się stało niestałe.

W deklinacji rozgardiasz,  
w bezładzie wstyd się gubi,  
jasne nieprzejrzyste;

## A & M Chiropractic, LLC



### Leczenie Nieinwazyjne

- Dyskopatii
- Bóli głowy
- Rwy kulszowej
- Zapalenia mięśni i stawów
- Urazów powypadkowych
- Urazów w pracy (Worker's compensation)
- Kontuzji o urazów sportowych
- Wad postawy u dzieci
- Bóli kręgosłupa w czasie ciąży

**Lekarze wraz z personelem  
mówią w języku polskim**

**Akceptujemy większość ubezpieczeń medycznych  
jak również oferujemy dogodny plan płatności**

**860 - 398 - 5420**

**Dr. Anita  
& Dr. Maciek  
Kolodziejczak**

**160 West Street, Ste C  
Cromwell, CT 06416**

**[www.amchiro.com](http://www.amchiro.com)**

## Teresa Ciechanowski D.M.D.

Serdecznie zaprasza do gabinetu dentystycznego



### T.C. Dental

**Oferujemy pełny zakres  
usług dentystycznych  
Honorujemy większość  
ubezpieczeń medycznych**

Prosimy dzwonić pod numer

**860-229-0622**

Akceptujemy pacjentów w wieku do 21 lat  
z ubezpieczeniami stanowymi  
Husky A, Husky B

**LEKARZ I PERSONEL MÓWIĄ PO POLSKU**

393 West Main St. New Britain, CT

# Francuska filozof i historyk na uniwersytecie Marne-La-Vallée w Paryżu - Chantal Delsol o uchodźstwie

Po napływie imigrantów do Europy zagrożona jest nasza tożsamość. Europa upadnie, tak jak upadło Cesarstwo Rzymskie. Kultura wolności zostanie zastąpiona przez kulturę uległości, która cechuje uchodźców z Bliskiego Wschodu, Afryki i Azji, przybywających do Europy szlakiem bałkańskim i przepływających się przez Morze Śródziemne. Przybysze ci korzystając z wolności i otwartości Europejczyków, robią wszystko, by przeciągać ich na stronę swojej kultury. Tak jak barbarzyńcy w czasach rzymskich chcą oni pozostać sobą, a zarazem zawiadnąć tym, co zastali. Europę czeka więc wiek ciemności i regresu kulturowego, szansa na przetrwanie kultury zachodniej – i to raczej w wersji protestanckiej niż katolickiej – leży jedynie na kontynencie amerykańskim...” (w: „Rzeczpospolita” 27.12.2023).

Profesor Chantal Desol powiedziała: „Dobre intencje wobec uchodźców to za mało” i „Nie jesteśmy dobrymi ludźmi, dlatego że chcemy dobrze. Możemy powiedzieć, że jesteśmy dobrymi ludźmi, gdy nasze działania przyniosą dobre owoce”, - bo: „jeśli nie jesteśmy w stanie przekuć intencji w działanie, to takie intencje są bezużyteczne”. Przytoczyła telewizyjną wypowiedź pewnego francuskiego biskupa, który powiedział: „Kiedy widzimy tych ludzi, pukających do naszych drzwi, czy możemy ich nie wpuścić? Przecież właśnie tego chcemy.” Na to odpowiedź pani filozof: „No tak. Tylko czy ten

biskup wpuści ich do swojego domu? Zapewni im wyżywienie, będzie się opiekował, kiedy zachorują? Zajmie się milionem osób? Nie, na pewno nie. Trzeba spojrzeć prawdzie w oczy!”

Swoje zdanie na temat rozwiązania problemu uchodźców wyraziła w słowach, które bez wątpliwości można było odszukać w postawie polskiego rządu sprzed rewolucji grudniowej '23. Brzmiały one tak: „Zamiast wykrzykiwać, że mamy dobre intencje, należy zorganizować coś na kształt Planu Marshalla dla migrantów. - Trzeba jak najszybciej ogłosić, że to jest problem międzynarodowy i stworzyć sprawnie działające mechanizmy kompleksowej pomocy ludziom docierającym do Europy. Trzeba im zapewnić pracę, odzież i dach nad głową, ale w tych działaniach należy myśleć i działać realistycznie. To znaczy ludzi, którzy na przykład zachowują się agresywnie wobec nas, powinno się odsyłać z powrotem”.

Ale – kto „nas” słucha? Na pewno nie tak zwany „polski” rząd, który stosuje metody wypróbowane przed 40 laty przez Jaruzelskiego i nie skorumpowana, przesiąknięta kryminalnością Komisja Europejska, Parlament Europejski czy TSUE.

Minister w poprzednim rządzie Profesor Jacek Czaputowicz próbuje wyjaśnić, dlaczego kraje zachodnie nie potrafią, nie chcą przeciwstawić się napływowi uchodźców. Przyczynę tego kroku



Ubogacenie kulturowe Paryża... (wg francuskiego Urzędu ds. Imigracji i Integracji - 6,8 mln Imigrantów),

widocznego w ostatnim przyznaniu kompetencji relokacji instytucjom unijnym, PE i Rada UE widzi w istniejącym w państwach Zachodu poczuciu winy – za kolonializm, za eksploatację Afryki, za pierwszą i drugą wojnę światową. Niemcy i Francja przyzwalają na imigrację nie dlatego, że potrzebują pracowników, lecz dlatego, że dążą do rozmycia europejskiej tożsamości.

wprowadzany pod hasłem solidarności europejskiej ma na celu objęcie tym procesem całej Unii Europejskiej. Polska nie była jednak państwem kolonialnym, nie ponosi też odpowiedzialności za eksploatację Afryki i obie wojny światowe. Była raczej ofiarą niż sprawcą kataklizmów dziejowych. Mimo to będzie ponosić koszty najnowszego „Paktu Imigracyjnego”. Wielkie za to dzięki Herr Tusk!

Mechanizm relokacji uchodźców

Maria Legiec

## OGŁOSZENIA

### Usługi

**HIGHLANDER TREE SERVICE** - polska firma oferuje Polonii usługi wycinania drzew (\$50 zniżki do \$1000 i \$100 powyżej \$1000 z tym ogłoszeniem) ZENEK 203-922-8803. Shelton, posiadamy licencje i ubezpieczenie.

**Międzynarodowe Prawo Jazdy**, Drive International LLC, PO Box 1200, New Britain, CT 06050. Info tel. 860-299-5153.

**Drożność rur** kanalizacyjnych oraz sprawdzanie kamerą stanu w jakim się one znajdują. Marek, dzwonić na numer 860-331-1866

### Do wynajęcia

Bpt. Małe mieszkanie dla jednej lub dwóch osób, sypialnia, living room, kuchnia. \$450.00 miesięcznie. tel. 475-319-1662

## OGŁOSZENIA

### Inne

Doświadczona, cierpliwa w średnim wieku, opiekuje się osobą starszą przez 5 dni w tygodniu. tel. 475-988-5690

### Sprzedam

Z powodu wyjazdu - sprzedam: meble, telewizory, pralkę suszarkę, AC, maszyny do szycia i więcej domowego wyposażenia. te. 203-583-0162



## POLONIJNE PROGRAMY RADIOWE

**VOICE OF POLAND** w każdą niedzielę o godz 8:30 do 9:00, WNTY, 1120 AM. Na komputerze: POLSKIEKSPRESS@SNET.NET Aktualności, polska muzyka, koncert życzeń, kącik poezji, dzieje wybitnych Polaków, ważne wiadomości bieżące. Kontakt Teresa Borowska. 860-229 6470

**POLSKA W MUZYCE I PIEŚNI** W każdą niedzielę w godzinach 10.00-12.00 na falach FM 88.7 i na internecie na stronie www.wnuh.org.

## OGŁOSZENIA za \$2

max 15 wyrazów

**Sprzedam, kupię, oferuję pracę, szukam pracy, do wynajęcia, usługi, inne**

Wypełniony kupon proszę przesłać na adres:

Polonia Publishing, PO Box 563, Oxford, CT 06478 z załączonym czekiem wystawionym na Polonia Publishing.

Tekst:

Ilość wydań \_\_\_\_\_ Łączna opłata \_\_\_\_\_ (\$2 za każde wydanie)  
Do informacji redakcji:

Imię i nazwisko \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

### POLONIA – Dwutygodnik Społeczno - Kulturalny

adres: P.O. Box 563, Oxford, CT 06478

tel./fax: (203) 881-1962

email: Poloniakaz@aol.com

web: Polonia-news.cba.pl

#### REDAKCJA:

Kazimierz Kochanowicz - wydawca, redaktor naczelny, Alina Zawojski - redaktor wydania, Alicja Kochanowicz - opracowanie graficzne, Andrzej Więciorkowski - redaktor, ogłoszenia, reklamy, Zofia Więciorkowska - redaktor, Maciej Kochanowicz - web designer

#### WSPÓŁPRACUJĄ:

Julia Karwacki, Wioletta Jusiński, Izabela Pardo-Matecka, Anna Czop, Jacek Zawojski, Kazimiera Ferenc

Nie zamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie również prawo skracania i opracowania tekstów niezamówionych. Za treść i język tekstów redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Przedruk bez zezwolenia wzbroniony.

© 2009 Polonia Publishing, LLC

**Data:**  
**10 luty 2024**  
**\$99 / os.**

# SKI JUMPING WORLD CUP

## Puchar Świata w skokach narciarskich FIS

powraca na kultowy kompleks skoczni olimpijskich w Lake Placid! Nie przegap tej niesamowitej okazji, aby być częścią wydarzenia. Dołącz do tłumu z całego świata, gdy elitarni skoczkowie narciarscy będą wznosić się z potężnej skoczni o długości 128 metrów HS. To stało się wydarzeniem, którego nie można przegapić w kalendarzu zimowym!



**Luxe Ride Enterprise**  
Travel agency  
40 BROAD ST, NEW BRITAIN CT  
(860) 924 0913 lub (860) 3573023  
Tel. kom. (860) 922 1210

**Transport na lotniska**  
Zawieziemy Cię na lotniska: JFK airport, Bradley, LaGuardia, Logan, Newark

**Odnawianie paszportów**  
Pomożemy w odnowieniu Twojego paszportu, załatwiając za Ciebie wszelkie formalności.

**Wysyłka mienia przemieszczonego**  
Załatwiamy wszelkie formalności. Wysyłamy samochody, motocykle, kosiarki, quady, łodzie.



**CAR REPAIR - BODY SHOP & SALES**



1 FARMINGTON AVE. NEW BRITAIN, CT

(860) 505-0816

FACEBOOK.COM/AUTOONECT

Jesteśmy czymś więcej niż typowym warsztatem samochodowym. Jesteśmy dumni z naszej pracy i zapewniamy, że nasi klienci odjeżdżają zadowoleni. Relacje z klientami są dla nas bardzo ważne, dlatego możesz liczyć na to, że wykonamy najlepszą pracę!



## USŁUGI

SPRZEDAŻ UŻYWANYCH SAMOCHODÓW

DIAGNOSTYKA

USŁUGI BLACHARSKO - LAKIERNICZE

WYMIANA OLEJU

SPRZEDAŻ I WYMIANA OPON

NAPRAWA SAMOCHODÓW

## GODZINY OTWARCIA

MON - FRI 8:00AM - 5PM

SAT 8:00AM - 1:00PM

MÓWIMY PO POLSKU, UKRAIŃSKU I ANGIELSKU.

**OFERUJEMY:**

- Opieka medyczna
- Stomatologia
- Zdrowie psychiczne
- Pediatria
- Fizykoterapia
- Wizyty na telefon
- oraz inne...

15 lokalizacji  
w całym  
CONNECTICUT!

więcej informacji na:  
[www.chc1.com](http://www.chc1.com)



**Community  
Health Center, Inc.**



**MEDICARE  
DLA SENIORÓW**

Bezpłatna pomoc w:

- Medicare
- IRA, 401K inwestycje
- Ubezpieczenia na życie
- Access Health
- Szara karta
- Dodatkowe plany ubezpieczeń

**(203) 699-2611**



**Nicole**

Lokalizacja w New Britain  
195 West Main Street,  
New Britain, CT 06052  
Pon- Pt 9:00am-4:00pm  
Sobota: Tylko by appointment

**Beata**

Lokalizacja w Southington  
360 North Main Street Suite 5  
Southington CT, 06489  
Tylko by appointment

**Kasia**

email: [raymondseiorplanning@gmail.com](mailto:raymondseiorplanning@gmail.com) | website: [www.raymondseiorplanning.com](http://www.raymondseiorplanning.com)