



Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”

Wiele lat musiało upłynąć, aby środowiska kombatanckie, liczne organizacje patriotyczne, a przede wszystkim przyjaciele i rodziny doczekały się dnia poświęconego pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Prezydent Lech Kaczyński korzystając ze swego konstytucyjnego uprawnienia do inicjatywy ustawodawczej, w 2010 roku złożył na ręce marszałka Sejmu projekt ustawy o ustanowieniu Narodowego Dnia Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”, jako święta państwowego, które będzie obchodzone w dniu 1 marca każdego roku.

Uzasadnienie dołączone do projektu ustawy głosiło, że ustanowienie święta „jest wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa, niezłomnej postawy patriotycznej i przywiązania do tradycji patriotycznych, za krew przelaną w obronie Ojczyzny (...). Narodowy Dzień pamięci „Żołnierzy Wyklętych” to także wyraz hołdu liczным społecznościom lokalnym, których patriotyzm i stała gotowość ofiar na rzecz idei niepodległościowej pozwoliły na kontynuację oporu na długie lata”.



Po śmierci prezydenta Lecha Kaczyńskiego prezydent Bronisław Komorowski podtrzymał projekt. 3 lutego 2011 roku Sejm uchwalił ustawę o ustanowieniu dnia 1 marca Narodowym Dniem Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Data ta jest nieprzypadkowa – 1 marca 1951 w mokotowskim więzieniu komunistów strzałem w tył głowy zamordowali przywódców IV Zarządu Zrzeszenia Wolność i Niezawisłość – Łukasza Cieplińskiego i jego towarzyszy walki. Tworzyli oni ostatnie kierownictwo ostatniej ogólnopolskiej konspiracji kontynuującej od 1945 roku dzieło Armii Krajowej. O święto Żołnierzy Wyklętych zabiegał też prezes IPN Janusz Kurtyka.

Ustanowienie w 2011 r. 1 marca Narodowym Dniem Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” stanowi potwierdzenie przez wolną, demokratyczną Rzeczpospolitą roli, jaką odegrali oni na drodze do odzyskania przez Polskę niepodległości.

Wydobywanie na światło dzienne dotąd bezimiennych, przemilczanych, wyklętych bohaterów to zdaniem Prezydenta RP Andrzeja Dudy wielkie i ważne dokonanie. Pamięć i szacunek dla przodków są bowiem fundamentem wspólnoty narodowej.

Kim byli Żołnierze Wyklęci

Żołnierze Wyklęci byli żołnierzami polskiego powojennego podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego, którzy stawiali opór sowietyzacji Polski i podporządkowaniu jej ZSRR. Walcząc z siłami nowego agresora, musieli zmierzyć się z ogromną, wymierzoną w nich propagandą Polskiej Ludowej, która nazywała ich „bandami reakcyjnego podziemia”. Z kolei osoby działające w antykomunistycznych organizacjach i oddziałach zbrojnych, które znalazły się w kartotekach aparatu bezpieczeństwa, określono mianem „wrogów ludu”. Mobilizacja i walka Żołnierzy Wyklętych była pierwszym odruchem samoobrony społeczeństwa polskiego przeciwko sowieckiej agresji i narzuconym siłą władzom komunistycznym, ale też przykładem najliczniejszej antykomunistycznej konspiracji zbrojnej w skali europejskiej, obejmującej teren całej Polski, w tym także utracone na rzecz Związku Sowieckiego Kresy Wschodnie II RP.

Uczestników ruchu partyzanckiego

ciąg dalszy na str. 16



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

- rozwydy
- 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

Potrzebujesz pomocy zadzwoń! Samemu nie podejmuj walki z IRS!




„...bym poszedł na nią jeszcze raz!” - o studniówce licealiści Polskiej Szkoły Sobotniej im. Bł.Ks. Jerzego Popiełuszki w Derby



DACHY
Karol Roofing Expert

PROFESJONALNY SERVICE INSTALACJA & NAPRAWA

FACTORY CERTIFIED



GAF MASTER ELITE

WEATHER STOPPER® ROOFING CONTRACTOR

TEL. (860) 384-9454



- ✓ Nowe dachy
- ✓ Ponowne pokrycie dachu
- ✓ Naprawy nieszczelności
- ✓ Rynny



- ✓ Pilne naprawy
- ✓ Dachówki (shingle) - service
- ✓ Fachowe konsultacje i wiele więcej



Sfinansowano ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.



25 LAT DOŚWIADCZENIA 100% GWARANCJI

**„Jakoby też rok bez wiosny mieć chcieli,
którzy chcą, żeby młodzi nie szaleli.”**

Jan Kochanowski

Drodzy Czytelnicy! Pamiętacie Wasze studniówkowe dylematy? To były nerwy!

Zastanawiałam się: kto ze mną pójdzie?? (bo nie miałam wtedy chłopaka), w co ja się ubiorę?? (na 100% na czarno, ale jaki krój?!- apetyt mi zawsze dopisywał), jak będę tańczyć? (noga właśnie wyjeta z gipsu). Były też pozytywy: noga sama będzie kuśtykała w rytmie poloneza, pójdzie ze mną Jarek (zawsze pomaga mi z fizyki i wie, że nawet do wzoru podstawić nie umiem), idzie cała moja klasa! (nie zostawili mnie przecież w tyle na Gubałówce, a mogli...). Jestem zaskoczona, że pamiętam wszystko tak dobrze do dzisiaj.

Odkąd mam przyjemność pracować w polskiej szkole, co roku od września do stycznia, dochodzą do mnie długie kanonady przedstudniówkowych niepokoju, by potem nagle zamienić się magicznie w salwy czarujących opowieści balowych. Rok 2024 nie był wcale inny, a to dzięki licealistom i nauczycielom Polskiej Szkoły w Derby.

Tegoroczna studniówka miała miejsce 3 lutego w restauracji „Leonard’s Palazzo” w Great Neck w stanie Nowy Jork. Wzięło w niej udział 27 polonijnych szkół zrzeszonych w Centrali Polskich Szkół Doksztalujących ze stanów: Nowy Jork, New Jersey, Connecticut, Pensylwania. Razem na balu studniówkowym bawiło się około 700 gości.

Tradycyjnego poloneza poprowadzili Pani Prezes CPSD dr Dorota Andraka i Wicekonsul RP w Nowym Jorku Pan Stanisław Starnawski. Młodzież zaprezentowała się na parkiecie pięknie, kreacje i garnitury olśniewały, a uroku całej scenie tanecznej dodawała niesiona przez każdą dziewczynę biała róża. Uczestnicy balu byli bardzo zadowoleni z organizacji tak ogromnego przyjęcia. Tańcom nie było końca, dopisywał wszystkim humor, a obawy przed maturą zdawały się nie istnieć, jeśli zdarzyło się im pojawić, przybierały stanowczo optymistyczny charakter.

10-osobowej klasie maturalnej z Polskiej Szkoły w Derby towarzyszyli wychowawczynie pani Alina Zawojski oraz rodzice. Na studniówce z ramienia Centrali była obecna pani dyrektor Wioletta Jusińska oraz pani Aneta Matyszczak, a z ramienia szkoły pani Barbara Wojcieszak. Poniżej kilku maturzystów podzieliło się wrażeniami ze studniówkowego balu:

Amelia Blicharz:

„Najbardziej podobało mi się, że wszyscy mogliśmy być razem, a szczególnie polskie dzieci z innych stanów. Zaskoczyło mnie, ile osób było na naszej studniówce. Organizacja studniówki moim zdaniem była bardzo dobra. Myślę, że studniówka jest jedną z najważniejszych imprez, które warto kontynuować.”

Dominik Gołębiowski:

„Chociaż bal studniówkowy za nami, to nadal miłe wspominałoby to wydarzenie. Miejsce, w którym się odbyła studniówka bardzo mi się podobało, a najbardziej zaskoczony byłem ilością osób, które wzięły w niej udział. Najbardziej podobała mi się muzyka, wszyscy tańczyli. Organizacja bardzo fajna, sala piękna. Uważam, że warto organizować takie imprezy, wtedy możemy zobaczyć jak dużo jest ludzi, którzy mają polskie korzenie.”

Michał Zawojski:

„Najbardziej podobało mi się, że wszyscy byliśmy razem i to, że jako klasa byliśmy na tej studniówce razem. Bardzo fajnie było, gdy wszyscy tańczyli poloneza i potem wspólnie się bawili. Mnie zaskoczyło to, że aż tak dużo ludzi zmieściło się na tej sali (ponad 700 osób!). Uważam, że studniówka była bardzo dobrze zorganizowana i bardzo mi się to podobało. Sala bardzo ładnie wyglądała i jeśli mógłbym, to bym poszedł na nią jeszcze raz!”

Bale studniówkowe organizowane przez CPSD przynoszą licealistom, rodzicom i nauczycielom radość już ponad 15 lat. Przyszli maturzyści są najwytrwalszymi uczniami szkół polonijnych. Musimy pomyśleć tutaj o latach nauki, poświęcaniu sobót i spędzaniu ogromnej ilości czasu nad doskonaleniem języka polskiego. Dużą zasługę należy przyznać rodzicom, którym niejednokrotnie pomimo oporu pociech udaje się wpoić ojczyzny język i tak ważną dla naszej społeczności polskość. Dla nauczycieli natomiast chyba nie ma przyjemniejszego widoku niż uczniowie tańczący na studniówce poloneza. To piękny moment uwieńczający wspólną pracę i powód do ogromnej dumy.

Uczniom ostatniej klasy liceum Polskiej Szkoły Sobotniej im. Bł.Ks. Jerzego Popiełuszki oraz wszystkim tegorocznym Maturzystom szkół polonijnych życzymy na maturze natchnienia, pewności siebie i wiary we własne siły! Połamania piór Maturzyści!

Anna Czop

Edukacja w Polsce Kontrolę nad polskim szkolnictwem obejmie bezpośrednio UE

Doradca prezydenta RP, przewodniczący Rady ds. Rodziny, Edukacji i Wychowania prof. Andrzej Waśko, odnosząc się do „Europejskiego obszaru edukacji”, podkreślił, że polityka oświatowa, która dotąd była powierzona kompetencji rządów krajowych, stanie się częścią polityki unijnej. Zwrócił uwagę, że kontrole nad polskim szkolnictwem obejmie bezpośrednio UE.

W piątek, 23 lutego odbyło się posiedzenie prezydenckiej Rady ds. Rodziny, Edukacji i Wychowania. Jej tematem był „Europejski obszar edukacji”. Po posiedzeniu odbyła się konferencja, podczas której doradca prezydenta RP, przewodniczący Rady ds. Rodziny, Edukacji i Wychowania prof. Andrzej Waśko podkreślił, że treść owego projektu jest ściśle związana ze zmianami, jakie nowe Traktaty Europejskie, przegłosowane przez Parlament Europejski, wprowadzają do rządów krajowych i do kompetencji Komisji Europejskich.

„To, co nas najbardziej interesuje, to fakt, że polityka oświatowa, która dotąd w UE była całkowicie powierzona kompetencji rządów krajowych, stanie się częścią polityki unijnej i w związku z tym, w przypadku przyjęcia tych traktatów, będziemy mieli do czynienia z całkowicie nową sytuacją – tzn. kontrolę nad polskim szkolnictwem obejmie bezpośrednio UE” – zaznaczył prof. Waśko.

Dodał, że nie wiadomo, w jakim zakresie to nastąpi, ale to jasno wynika z europejskich dokumentów. „W mediach jest obecny temat zmian w podstawie programowej, zgłaszanej przez rząd i ministerstwo pod kierunkiem minister Barbary Nowackiej. Kiedy przyglądamy się tym zmianom, widzimy pewną zależność, czy wręcz równoległość w kierunku, w jakim idą te zmiany i rekomendacje, czy też zaleceń unijnych wynikających z tych dokumentów” – stwierdził przewodniczący Rady ds. Rodziny, Edukacji i Wychowania.

Jak przekazał, w związku z tym uczestnicy piątkowego posiedzenia Rady ds. Rodziny, Edukacji i Wychowania zastanawiali się, co tak naprawdę oznaczają te zmiany w podstawie programowej. „Zbliżyliśmy się do wniosku, że te zmiany są realizacją owych podstawowych założeń »Europejskiego obszaru edukacji« i priorytetów, które dla edukacji w krajach UE proponuje Parlament Europejski, Komisja Europejska. Wobec tego widzimy, że proces zmian w polskim szkolnictwie ma charakter jakby podwykonawstwa pewnego projektu, który ma ogólnopolski zasięg i to jest nowa sytuacja” – powiedział prof. Waśko.

Obecna na konferencji ekspert edukacyjna, była kurator oświaty w Lublinie Teresa Misiuk, którą poproszono o przeanalizowanie jednej z kwestii dla

ciąg dalszy na str. 16

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

Aleksiej Nawalny nie żyje. Rosyjski opozycjonista przebywał w kolonii karnej



Nie żyje Aleksiej Nawalny - przekazała rosyjska służba więzienna cytowana przez agencję Reutersa. Opozycjonista, przeciwnik Władimira Putina miał 47 lat. Od ponad trzech lat przebywał w koloniach karnych. Głos w sprawie zabrał Kreml.

Niezależny rosyjski portal Meduza cytuje oświadczenie wydziału federalnego Służby Więziennej. Aleksiej Nawalny przebywał w ostatnim czasie w kolonii karnej nr 3 w Jamalsko-Nienieckim Okręgu Autonomicznym.

14 lutego rzeczniczka prasowa polityka Kira Jarmysz informowała, że opozycjonista trafił do karceru po raz 27. podczas swojej odsiadki.

Rosyjski departament więziennictwa twierdzi, że Nawalny „nagle źle się poczuł po spacerze” 16 lutego.

„Niemal natychmiast stracił przytomność. Niezwłocznie przybyli na miejsce pracownicy medyczni zakładu karnego, wezwano pogotowie ratunkowe” - powiadomiono w komunikacie, dodając, że pomimo reanimacji, Nawalny zmarł.

W sprawie śmierci Aleksieja Nawalnego głos zabrały służby prasowe Kremla. Podkreślono, że w sprawie polityka „prowadzone są wszelkie niezbędne procedury” przez służbę więzienną. Dodano, że przyczyna śmierci opozycjonisty nie jest znana.

Pod koniec grudnia rosyjski opozycjonista został przeniesiony do kolonii w Arktyce. Jego prawnicy dopiero po trzech tygodniach mieli szansę porozmawiać ze swoim klientem. Wcześniej niezależne media i organizacje związane z obroną praw człowieka w Rosji podawały nieoficjalnie, że 47-latek miał zasłabnąć w łazience, lekarze podali mu kroplówkę.

- Znaleźliśmy Aleksieja Nawalnego. Jest w kolonii karnej nr 3 w miejscowości Charp w Jamalsko-Nienieckim Okręgu Autonomicznym. Dzisiaj widział go adwokat. Z Aleksiejem wszystko w porządku - przekazała w Boże Narodzenie rzeczniczka prasowa polityka.

Kolonia karna do której zesłano Nawalnego jest znana pod nazwą „Wilk Polarny” - to jeden z najcięższych zakładów karnych w kraju. Większość tamtejszych więźniów jest skazana za poważne przestępstwa. Zimy są surowe, pod koniec grudnia temperatury wynosiły blisko - 30 stopni Celsjusza.

Aleksiej Nawalny był głośnym krytykiem Kremla - w przeszłości organizował wielotysięczne demonstracje przeciw putinowskiej Rosji. Do aresztu trafił blisko trzy lata temu, gdy wrócił do Rosji z Niemiec. Na Zachodzie był leczony po próbie zamachu na jego życie. Rosyjski reżim wytoczył wobec polityka liczne sprawy karne, co poskutkowało wyrokami na ponad 30 lat surowego więzienia.

„Kochanie, mamy wszystko jak w piosence: miasta między nami, światła pasa lotniskowego, niebieskie śnieżyce i tysiące kilometrów. Ale czuję, że jesteś blisko mnie z każdą sekundą, i kocham Cię coraz bardziej” - tak brzmiał ostatni

wpis w mediach społecznościowych Aleksieja Nawalnego. Do posta opublikowanego w Walentynki załączył zdjęcie z żoną.

Internetowe konto po uwięzieniu Nawalnego przejęli współpracownicy, polityk czasami przekazywał z więzienia prośby o zamieszczanie informacji w sieci.

Elon Musk ma problem. Sąd: Wynagrodzenie w wysokości 56 mld dol. to już przesada

Sąd zgodził się z inwestorami Tesli, że wynagrodzenie Elona Muska, sześciokrotnie wyższe niż łączne roczne pobory 200 najlepiej zarabiających menedżerów, jest zdecydowanie za wysokie.



Sąd uznał, że Elon Musk zarabia o wiele za dużo

Sędzia w stanie Delaware wydał orzeczenie na korzyść inwestorów, którzy zakwestionowali pakiet wynagrodzeń miliardera Elona Muska wynoszący 56 mld dol. tylko z Tesli, uznając go za zbyt wysoki. Zdaniem sądu zarząd producenta pojazdów elektrycznych niewłaściwie ustalił wynagrodzenie Muska i unieważnił cały pakiet. Jeśli decyzja przetrwa potencjalne odwołanie, zarząd Tesli będzie musiał zaproponować nowy pakiet wynagrodzeń dla Muska. „Nigdy nie zakładaj swojej firmy w stanie Delaware - napisał w komentarzu Elon Musk na X (dawny Twitter).

Rekordowe zarobki Muska i podróże na Marsa

Akcjonariusz Tesli, Richard Tornetta, złożył pozew pięć lat temu, oskarżając dyrektora generalnego firmy o niewłaściwe negocjowanie pakietu. Opinia sądu przeważała, by spółka zaczęła współpracę z inwestorem poprzez zespół prawni Muska. Teraz od wyroku można się odwołać do Sądu Najwyższego stanu Delaware.

Umowa Tesli z Muskiem jest zdecydowanie największą umową dotyczącą wynagrodzenia w historii dyrektora i przyczynia się do znacznej części jego majątku, który jest jednym z największych na świecie. Podczas procesu o odszkodowanie w listopadzie 2022 r. Musk zeznał, że pieniądze zostaną przeznaczone na finansowanie podróży międzyplanetarnych. - To sposób na przeniesienie ludzkości na Marsa - zeznał. - Więc Tesla może pomóc w potencjalnym osiągnięciu tego celu - dodał w sądzie.

Podczas tygodniowego procesu dyrektorzy Tesli argumentowali, że firma płaci za to, aby jeden z najbardziej dynamicznych przedsiębiorców na świecie nadal skupiał się na producencie pojazdów elektrycznych. Antonio Gracias, dyrektor Tesli w latach 2007-2021, nazwał pakiet wielką korzyścią dla akcjonariuszy, ponieważ stwierdził, że doprowadził on do niezwyklego sukcesu firmy.

Sędzia stwierdził, że obrona nie była w stanie wykazać, że bezprecedensowy w historii plan kompensacyjny był konieczny, aby Musk pozostał oddany Tesli. Poleciała stronom uzgodnienie



ostatecznej formy nakazu wykonania decyzji.

- Zarząd ogarnięty retoryką „wszystko na plusie” lub być może z zachwytem nad atrakcyjnością supergwiazdy Muska, jednak nigdy nie zadał pytania wartego 55,8 miliarda dolarów: czy plan Tesli w ogóle był konieczny, aby zatrzymać Muska i osiągnąć swoje cele? - napisała w uzasadnieniu decyzji sędzia Kathaleen St. J. McCormick.

Prawnicy Tornetty argumentowali, że zarząd Tesli nigdy nie powiedział akcjonariuszom, że cele są łatwiejsze do osiągnięcia niż twierdziła sama firma oraz że wewnętrzne prognozy wskazywały, że Musk szybko zakwalifikuje się do dużej części pakietu wynagrodzeń.

Zespół prawny inwestora argumentował również, że zarząd miał obowiązek zaoferować mniejszy pakiet wynagrodzeń lub poszukać innego dyrektora generalnego oraz że powinien był wymagać od Muska pracy w pełnym wymiarze godzin w Tesli, zamiast pozwalać mu skupić się na innych projektach. W 2022 roku kupił firmę zajmującą się mediami społecznościowymi Twitter, której nazwę zmienił na X, i założył kilka start-upów, w tym firmę Neuralink zajmującą się implantami mózgowymi, przedsiębiorstwo drążące tunele Boring Co i SpaceX, przedsięwzięcie raketowe.

KGB uczy się polskiego? Były oficer: Polska jest głównym przeciwnikiem



W przestrzeni medialnej pojawiła się ciekawa informacja. Białoruskie KGB miało rozpocząć intensywne kursy języka polskiego dla oficerów białoruskich służb: tak cywilnych, jak wojskowych. W tym również dla żołnierzy grup dywersyjnych. Gdyby ta informacja została potwierdzona, powinna wzbudzić niepokój polskich służb.

W czasie wojny w Ukrainie Białoruś jest nieco pomijana przez polskie media. Ale nie znaczy to, że przestała być dla Polski zagrożeniem. Silnie związana z Rosją, była i jest bardzo aktywnym graczem na mapie polskiego bezpieczeństwa narodowego.

Białoruskie KGB od dawna jest bardzo aktywne na kierunku polskim. Potwierdza to ppłk Aliaksandr Azarau, były oficer białoruskiej milicji od kilku lat mieszkający w Polsce. Jest on szefem organizacji ByPol, skupiającej w Polsce takich jak on emigrantów ze struktur białoruskich sił bezpieczeństwa.

Nic dziwnego, Polska jest głównym przeciwnikiem - mówi w reakcji na

wieści o kursach języka polskiego w KGB Azarau.

Oficer potwierdza również, że białoruscy wojskowi już wcześniej pobierali lekcje języka polskiego.

Z kolei jak mówi o2.pl były oficer polskiego wywiadu, nie ma nic niezwykłego w tym, że Białorusini intensyfikują działania i wzmacniają potencjał na kierunku polskim. - Tak jest od wielu lat - kwituje krótko nasz rozmówca.

Wspomniana informacja o kursach pochodzić ma od studentów białoruskich uczelni z Grodna, lub od członków ich rodzin z białoruskiej diaspory w Polsce. Trudno ją zweryfikować. Niepokój może budzić jednak informacja opublikowana w serwisie X (dawnej Twitter) o szkoleniu członków grup dywersyjnych GRU, czyli białoruskiego wywiadu wojskowego.

Tacy żołnierze lub funkcjonariusze służb, znający język i uwarunkowania kulturowe, mogą łatwo wtopić się w tłum. A przez to stają się bardziej niebezpieczni. Także dla polskiego kontrwywiadu - tak cywilnego, jak wojskowego - który miałby za zadanie identyfikować ich i przeciwdziałać ich zadaniom.

Mówi o tym w rozmowie z o2.pl były szef Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego gen. Dariusz Łuczak.

To jest wyzwanie i zadanie dla wszystkich polskich służb: kontrwywiadu wojskowego i cywilnego wewnątrz, wywiadu za granicą - aby potwierdzać pojawiające się informacje o konkretnych działaniach Białorusinów - rozpoczyna gen. Łuczak.

Dodaje zarazem, że jeśli białoruskie służby lokują swoją agenturę po stronie polskiej, to musi ona spełniać pewne warunki i znajomość języka jest tutaj rzeczą podstawową. I to jest zrozumiałe, ponieważ postępują w ten sposób wszystkie służby wywiadowcze świata. Aby rozpoznawać przeciwnika, należy znać jego język i to nie podlega dyskusji. Generał Łuczak wskazuje jednak inne zagrożenie.

Na Podlasiu są prawosławne obiekty sakralne, zdarzały się wokół nich różne, nazwijmy to, „sytuacje”: wybuchy zagadkowe pożary czy dochodziło do profanacji miejsc pochówków żołnierzy radzieckich - przypomina.

Tak było choćby w 2016 r., kiedy to wybuchł pożar w skicie, czyli pustelni w Odrynkach. Spłonęły wtedy księgi i ikony, otoczone obiektem kultu przez prawosławną ludność tego terenu.

Policji zwykle nie udawało się wykryć sprawców. Nie nazwałbym tego sabotażem, ale „miękką dywersją” lub prowokacją - jak najbardziej. Po to, aby doprowadzić do skłócenia mieszkającej tu wielonarodowej społeczności - kontynuuje generał.

Na koniec zaś przypomina, że Polska jest bardzo zaangażowana w aktywną pomoc walczącej Ukrainie. Z kolei Białoruś twardo opowiada się w tym zakresie po stronie Rosji. Siłą rzeczy więc, jak uważa gen. Łuczak, Białoruś jest zainteresowana destabilizowaniem sytuacji wewnętrznej w Polsce.

Źródło: o2, Rzeczpospolita, interia
Opracował Andrzej Więciorkowski

Glapiński o tajnych skrzyniach w skarbcu NBP. Pokazał, co w nich znalaziono

Skarbiec Narodowego Banku Polskiego skrywa tajemnice. Prezes Adam Glapiński pokazał nie tylko część polskich rezerw złota, ale także zawartość trzech skrzyń, która do tej pory była tajna.



Prezes Narodowego Banku Polskiego Adam Glapiński mocno zaskoczył podczas konferencji dotyczącej bieżącej sytuacji gospodarczej w Polsce. Na samym początku wyświetlił film, w którym pokazał i opowiadał o polskich rezerwach złota. To jednak nie koniec zaskoczeń. Również końcówka konferencji była bardzo ciekawa.

Prezes Adam Glapiński odtajnił bowiem i pokazał opinii publicznej zawartość trzech skrzyń, które do tej pory „kurzyły się” w skarbcu polskiego banku centralnego. Opowiedział także fascynującą historię zawartości tych pakunków.

– Jednym z ustawowych zadań NBP jest dokumentacja historii polskiego pieniądza. Podjąłem decyzję o ujawnieniu publicznie z naszego zbioru numizmatycznego, który posiadamy w naszych skarbcach zawartości tajnych skrzyń, specjalnych banknotów, które nigdy nie trafiły do obiegu – powiedział Adam Glapiński.

– Trzy drewniane wojskowe skrzynie, oznaczone jako tajne i specjalnego znaczenia, od dziesięcioleci przechowywane były w skarbcach, pokryte kurzem. Po ich otwarciu okazało się, że zawierają komplety klisz do produkcji banknotów. Były to materiały do produkcji nominałów od 1 do 2000 złotych. Decyzję o ich powstaniu podjął Komitet Obrony Kraju, specyficzny organ złożony z przedstawicieli Partii Komunistycznej i rządu, odpowiedzialny w czasach PRL za sprawy obronne – opowiedział.

Co ciekawe, prezes Adam Glapiński wskazał, że dokładne przeznaczenie tych banknotów nadal nie jest znane, ale przewiduje się, że miały służyć jako środek płatniczy na terenach, które miała okupować polska armia w ramach działań Układu Warszawskiego.

– Te banknoty są bardzo ciekawe, chociaż bardzo niskiej jakości. Były przeznaczone na wypadek konfliktu zbrojnego między Związkiem Sowieckim a państwami NATO. Są czasami nazywane banknotami wojennymi. Do dziś trudno ustalić, jakie było ich przeznaczenie. Wszystko wskazuje na to, że miały być używane na terenach okupowanych przez Ludowe Wojsko Polskie, czyli w Danii i północnej części Niemiec. Polskie wojsko miało zająć te tereny i je okupować – powiedział Adam Glapiński.

Już nie zboże. Teraz ten produkt z Ukrainy zalewa Polskę. Można go kupić w tonach na OLX

Cukier ze Wschodu zalewa Polskę. Jedna z warszawskich spółek pokazała magazyny pełne ukraińskiego cukru. Mało tego. Chwali się też nowymi



kontraktami na import surowca. Cukrem handluje się nawet na portalu ogłoszeniowym OLX.

„Gazeta Wyborcza podaje, że spółka MBF Group z Warszawy pokazała magazyny pełne ukraińskiego cukru. I chwali się nowymi kontraktami na import surowca ze wschodu. Cukier ze wschodu zalewa polski rynek, a to ma wpływ na ceny tego produktu w naszych sklepach.

„GW” podkreśla, że o ile sytuacja z ukraińskim zbożem na polskim rynku została opanowana, to zupełnie inaczej wygląda sytuacja z cukrem. Producenci narzekają na „kleśkę urodzaju”. Spółka zajmująca się logistyką i obrotem hurtowym produktami medycznymi zaofiarowała tani cukier na platformie X. „Biały cukier krystaliczny ICUMSA 45 od 660 EUR/MT. Możliwość dostaw: stałych, wielorazowych lub długoterminowych (kontrakt na miesiąc, kwartał lub 6 miesięcy)” – pisze firma MBF Group z Warszawy.



Spółka jest notowana na giełdzie, zatem o dużych kontraktach musi informować inwestorów. „Na mocy postanowień kontraktu firma zapewniła sobie dostawy i odbiór cukru buraczanego posiadającego świadectwo pochodzenia EUR1 w maksymalnej ilości do 6000 ton do końca br. Dostawy będą mogły być realizowane transportami samochodowymi do miejsca przeznaczenia lub kolejowymi do stacji Hrubieszów” – poinformowała firma, która wcześniej pisała na platformie X: „Ukraińskie cukrownie, w tym Ukrprominvest-Agro - firma Ołeksija Porosenki, syna byłego prezydenta Ukrainy, informują o rekordowych zbiorach buraków cukrowych, a w ślad za tym rekordowej produkcji cukru”.

Handel cukrem na całego odchodzi także na platformie ogłoszeniowej OLX. „GW” pisze, że niektórzy oferenci nie podają, skąd pochodzi produkt, ale inni nie mają z tym problemu i zachęcają niską ceną, oraz gwarantowanymi dostawami idącymi w tony.

GUS podawał, że po wybuchu wojny w Ukrainie cena cukru w Polsce wzrosła o 105 proc. Kosztował on wtedy nawet 8 zł za kilogram. Dziś to już przeszłość. Aktualnie cena tego produktu spadła do 4,99 zł, a w Biedronce można go było kupić ostatnio nawet za 3,99 zł.

Krajowy Związek Plantatorów Buraka Cukrowego w grudniu ubiegłego roku informował, że „bezcłowy i nieograniczony import cukru z Ukrainy wpływa destrukcyjnie na sytuację rynkową”. Dlatego producenci domagają się embarga, to jednak jest mało prawdopodobne, bo decyzję musiałaby podjąć Komisja Europejska. – Myśmy byli eksporterem cukru do różnych krajów europejskich, a teraz poszedł tam cukier ukraiński i nie ma możliwości eksportu naszego cukru – informował kilka dni temu minister rolnictwa Czesław Siekierski.

Jest nowa, korzystniejsza propozycja Komisji Europejskiej, dotycząca ograniczeń w umowie o bezcłowym

handlu z Ukrainą, która ma być przedłużona do czerwca przyszłego roku. Projekt został omówiony przez szefów gabinetów unijnych komisarzy, a w środę sami komisarze mają podjąć już ostateczną decyzję w tej sprawie. Z propozycji KE wynika, że będą limity dla trzech wrażliwych produktów - jaj, drobiu i cukru. Początkowo Komisja Europejska wykluczała jakiegokolwiek kontyngenty, co oprotował komisarz do spraw rolnictwa Janusz Wojciechowski. Potem Bruksela dopuściła taką możliwość, ale wybrała niekorzystny okres referencyjny, na podstawie którego wyznaczane byłyby limity - był to ubiegły rok, kiedy towary z Ukrainy płynęły szerokim strumieniem.

W najnowszej wersji są korzystniejsze zapisy. Mowa jest o tym, by limity były wyznaczone na podstawie wysokości importu od połowy 2022 roku do połowy ubiegłego roku. Polski komisarz chciał wprawdzie, aby były to ostatnie trzy lata, ale na to szans nie było. W najnowszej propozycji złagodzone zostały również procedury zaciągania hamulca bezpieczeństwa, czyli wprowadzania ograniczeń w imporcie dla pozostałych produktów.

Co ważne, wystarczy wniosek jednego kraju, który wykaże destabilizację u siebie na rynku i nie trzeba będzie, jak obecnie, udowadniać problemu dla całej Unii. Wtedy bardzo szybko wprowadzane byłyby ograniczenia, a w tym czasie Komisja dogłębnie sprawdzałaby sytuację i miałyby na to kilka miesięcy. Pierwsze rozporządzenie w sprawie liberalizacji handlu z Ukrainą zostało przyjęte po wybuchu wojny. Następnie przedłużono jego obowiązywanie do 5 czerwca 2024 roku.

Wydało się gdzie, Glapiński ukrył złoto. Ekonomista ujawnia



Narodowy Bank Polski zdradził, gdzie ukrył rekordowe rezerwy złota, które zgromadził w ostatnich latach. Okazuje się, że trzyma kruszec w trzech miejscach na dwóch kontynentach. Bank centralny ujawnił informacje na temat naszego złota, odpowiadając na pytania ekonomisty Rafała Mundrego.

Na ostatniej konferencji prasowej (10 stycznia) Adama Glapińskiego, prezes NBP sporo miejsca poświęcił naszym rezerwom finansowym, w tym, rekordowym zakupom złota. Jak ujawnił, w 2023 r. bank centralny powiększył zasoby o 130 ton do 360 ton.

Glapiński wyjaśnił, że złoto jest skupowane „jak jest okazja, po korzystnych cenach” i że złoty kruszec odpowiada około 13 procentom rezerw dewizowych Polski.

Gdzie trzymany jest polskie złoto, bank centralny ujawnił odpowiadając na pytania ekonomisty Rafała Mundrego.

Okazuje się, że nasz drogocenny kruszec przechowywany jest w identycznych sztabach złota w 3 miejscach na świecie:

- w skarbcu NBP w Polsce;
- w Banku Anglii w Londynie;
- w Banku Rezerwy Federalnej w Nowym Jorku.

Ta ostatnia lokacja jest używana od ubiegłego roku. Jak się okazuje, NBP gromadzi złoto w sztabach spełniających międzynarodowe standardy czystości (London Good Delivery), a każda ma

zbliżoną masę ok. 12,5 kg i zawiera 99,5 proc. czystego kruszcu. Każda ze sztab posiada też indywidualny numer i oznaczenie skąd pochodzi.

Złoto NBP. Stajemy się potęgą. Przypomnijmy, że prezes NBP na początku stycznia zapowiedział dalsze skupowanie złota. „Zarząd podjął decyzję, że powinniśmy zmierzać do sytuacji, w której złoto będzie stanowić około 20 procent rezerw dewizowych” – powiedział wtedy Adam Glapiński. „Kraje bogate, kraje bezpieczne, mają około 20 procent rezerw walutowych w złocie i my też powinniśmy tyle mieć” – dodał.

Złoto jest postrzegane jako strategiczny składnik rezerw dewizowych m.in. ze względu na brak ryzyka, że gwałtownie straci na wartości. Złoty kruszec traktowany jest też jako tzw. bezpieczna przystań, gdyż jego wartość zazwyczaj rośnie w czasach kryzysów finansowych i politycznych, a z takimi mamy ostatnio do czynienia.

Wśród namiętnie kupujących kruszec są banki centralne z rynków wschodzących: turecki, chiński, węgierski, egipski i właśnie polski. Wedle danych Światowej Rady Złota, pod koniec I kwartału 2023 r. Polska pod względem rezerw złota była 22. największym posiadaczem na świecie. Najwięcej kruszcu miały Stany Zjednoczone Ameryki (około 8133 ton), wyprzedzając znacznie Niemcy (około 3354 ton).

Wartość NBP-owskiego złota wzrosła w minionym roku o prawie 35 mld zł do ok. 95 mld zł.

Zmiana w głosowaniu w wyborach? W grę wchodzi konkretna grupa wyborców

Otoczenie premiera Donalda Tuska rozważa wprowadzenie zmian w formie głosowania w wyborach. Początkowo ma to dotyczyć jednej grupy wyborców.

Jak podaje „Wprost”, premier Donald Tusk ma rozważać wprowadzenie możliwości głosowania w wyborach za pośrednictwem internetu. Platforma Obywatelska zapowiadała to wcześniej w kampanii wyborczej.

Testem dla tej formy oddawania głosów mają być przyszłoroczne wybory prezydenckie. W 2025 roku w ten sposób mogłaby głosować Polonia. Otoczenie premiera liczy, że zwiększyłyby to frekwencję. W ostatnich głosowaniach zdarzały się problemy z liczeniem głosów z zagranicy.

– Do tej pory głosuje pół miliona osób z Polonii. Jak wprowadzimy głosowanie przez internet, zgłoszycie milion ludzi i w przeważającej większości na nas – powiedział w rozmowie z „Wprost” polityk współpracujący z premierem Tuskiem.

Po wyborach prezydenckich w 2025 roku takie rozwiązanie miałoby obowiązywać również dla głosujących na terenie Polski w wyborach parlamentarnych w 2027 roku.

„Wprost” przypomina, że na razie jedynym krajem, w którym można powszechnie głosować przez internet, jest Estonia.

W obecnej kadencji Sejmu powstała podkomisja ds. nowelizacji prawa wyborczego, której szefuje poseł PO Mariusz Witczak. W najbliższym czasie ma ona zająć się przywróceniem możliwości korespondencyjnego głosowania dla Polonii. Według „Wprost” ma to być możliwe już przed czerwcowymi wyborami do Parlamentu Europejskiego.

Źródło: Fakt, Next.gazeta.pl, Wprost, wp.pl
Opracowanie
Andrzej Więciorkowski

Woda z cytryną - jakie właściwości się jej przypisuje?

Zaczynasz dzień od kawy lub herbaty? Pomyśl lepiej o wodzie z cytryną. Dlaczego nie o samej wodzie? Dodatek cytryny zapewnia organizmowi więcej korzyści, m.in. dostarcza cennej witaminy C. Na co pomaga woda z cytryną? Czy każdy może ją pić?



Dlaczego warto pić wodę z cytryną? Wymieniamy siedem powodów

Woda z cytryną nawadnia organizm

Większość z nas nie pije w ciągu dnia wystarczająco dużo wody. O konieczności uzupełnienia płynów przypominamy sobie dopiero wtedy, kiedy jesteśmy spragnieni. Uczucie pragnienia to pierwszy, wyraźny sygnał, że naszemu organizmowi potrzebna jest woda, ale to też znak, że nie zadaliśmy wcześniej o dostarczenie jej odpowiedniej ilości.

Woda z cytryną jest dobrym sposobem na nawodnienie organizmu, a sięgając po nią rano, możemy wyrobić w sobie nawyk regularnego jej spożywania w ciągu dnia. Będzie to dla nas swego rodzaju przypomnienie. Co więcej, dodatek cytryny sprawi, że woda będzie zwyczajnie lepiej smakowała. Pamiętaj, że według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) powinniśmy dziennie pić 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała.

Co daje picie wody z cytryną rano

Picie wody rano pomoże nawodnić organizm po nocy bez płynów. Sok z cytryny pomaga w stymulowaniu trawienia i zapobiega zaparciom. Niektórzy uważają, że picie wody z cytryną rano może pomóc także w oczyszczeniu organizmu i wspomóc procesy detoksykacji.

Woda z cytryną jest źródłem witaminy C

Cytryna jest źródłem witaminy C, co prawda nie najlepszym (więcej witaminy C mają np. owoce dzikiej róży, czarne porzeczki czy kiwi), ale w 100 g cytryny znajdziemy ok. 50 mg witaminy C. Zapotrzebowanie na witaminę C zależy od wieku, płci i stanu fizjologicznego. Według zaleceń dzienne spożycie witaminy C dla kobiet to 75 mg, a dla mężczyzn 90 mg. O odpowiedni jej poziom w organizmie warto dbać. Wspiera układ odpornościowy, działa łagodząco i skraca czas trwania chorób górnych dróg oddechowych, szczególnie przeziębienia.



Woda z cytryną a odchudzanie

Szklanka ciepłej wody z cytryną, wypijana codziennie o poranku, wspomaga odchudzanie - o tym, że wszystkich właściwości wody z cytryną, słyszy się najczęściej. Badania nad wodą z cytryną są jednak ograniczone i w tej kwestii powołuje się raczej na badania dotyczące wody bez jakichkolwiek dodatków. W jednym z takich badań naukowcy zaobserwowali, że osoby, które piły wodę przed posiłkiem, jadły mniej niż te, które nie wypijały przed posiłkiem ani kropli. W innym, że picie wody przyspieszało metabolizm. W jeszcze innym, że osoby na niskokalorycznej diecie, które piły 0,5 litra wody przed każdym posiłkiem, po 12 tygodniach straciły o 44 proc. więcej wagi niż osoby stosujące tę samą dietę, które nie piły wody przed posiłkami.

Dietetycy podkreślają, że odpowiednie nawodnienie jest istotne dla utrzymania prawidłowej masy ciała. Nie ma wątpliwości też co do tego, że szklanka wody z cytryną jest zdecydowanie lepszym wyborem dla osób dbających o linię niż soki owocowe czy napoje gazowane. Sam sok z cytryny nie ma wyraźnego wpływu na wagę. Pamiętaj też, że woda z cytryną nie jest cudownym napojem, dzięki któremu łatwo zrzucisz zbędne kilogramy.

Woda z cytryną obniża ciśnienie

Woda z cytryną zawiera śladowe ilości kilku minerałów, które mogą być korzystne dla utrzymania ciśnienia krwi w ryżach. Zarówno wapń, jak i potas mogą ciśnienie obniżyć.

Woda z cytryną wspomaga trawienie. Uważa się, że picie wody z cytryną przed posiłkami może wspomagać trawienie. Napój ten ma stymulować perystaltykę (najprościej rzecz ujmując, to ruchy jelit powodujące przesuwanie się pokarmu, a potem jego resztek w stronę odbytu) i wydzielanie enzymów trawiennych. Woda z cytryną nie będzie jednak odpowiednia dla osób z chorobą refluksową oraz wrzodami żołądka.

Woda z cytryną zapobiega powstawaniu kamieni w nerkach

Picie wody z cytryną zmniejsza ryzyko wystąpienia kamieni nerkowych - złożeń mineralnych, które mogą gromadzić się w nerkach, prowadząc do ich dysfunkcji. Kamienie nerkowe najczęściej tworzą się ze związków wapnia, związków zwanych szczawianami, związków fosforanów i związków kwasu moczowego. Kamienie szczawianowo-wapniowe, składające się ze związków szczawianów oraz wapnia, występują w ok. 80 proc. przypadków. Zwiększone stężenie cytrynianu (zjonizowana forma kwasu cytrynowego) hamuje krystalizację szczawianów wapnia. Powstawaniu kamieni sprzyja również odwodnienie, więc ryzyko możemy zmniejszyć także poprzez sięganie po szklankę wody.

Woda z cytryną poprawia kondycję skóry

Cytryny bogate są w antyoksydanty - związki, które neutralizują działanie wolnych rodników tlenowych. Wolne rodniki szkodzą m.in. skórze - przyspieszają procesy jej starzenia się i odpowiadają za powstawanie zmarszczek. Poza tym witamina C to

składnik wymagany do syntezy kolagenu, potocznie nazywanego „białkiem młodości”. Jedną z jego właściwości jest utrzymanie prawidłowego nawilżenia oraz elastyczności skóry.

Trzy sposoby na sprawdzenie poziomu nawodnienia organizmu

Patrząc na butelkę wody przed sobą, pewnie nieraz zastanawiałeś się, czy aby na pewno pijesz jej wystarczająco dużo. Odpowiedź na to pytanie możesz uzyskać w zaledwie kilka sekund. Są trzy sposoby na to, by sprawdzić poziom nawodnienia organizmu. Jednym z nich jest skin turgor test - test wykonywany na powierzchni skóry. Innym - test paznokcia.

Odwodnienie organizmu - kiedy się pojawia?

Błędne jest myślenie, że organizmowi wodę jedynie dostarczamy. Wodę tracimy codziennie. Dzieje się to w wyniku oddychania, oddawania moczu i kału, a także pocenia się. Co więcej, ilość wydalanych płynów zwiększa się wraz ze wzrostem temperatury organizmu i otoczenia, a także wraz z wysiłkiem fizycznym. Gdy zużywamy lub tracimy więcej płynów niż przyjmujemy, a ciało nie ma wystarczającej ilości wody i innych płynów do wykonywania swoich normalnych funkcji, występuje odwodnienie. Zapewnienie organizmowi odpowiedniego poziomu nawodnienia jest codzienną koniecznością, bez względu na to, jaką temperaturę na zewnątrz pokazuje termometr.

Objawy odwodnienia

Objawy odwodnienia u dorosłych i dzieci obejmują:

- uczucie pragnienia,
- upośledzone wydzielanie śliny, suchość w ustach,
- suchość oczu,
- rzadkie oddawanie moczu,
- ciemnożółty i mocno pachnący mocz,
- zawroty i bóle głowy,
- osłabienie (w rzadkich przypadkach duże pobudzenie),
- senność,
- uczucie ściągnięcia skóry,
- brak apetytu.

W przypadku poważnego odwodnienia organizmu obserwuje się m.in.: brak potu, niskie ciśnienie krwi, przyspieszone tętno, dezorientację, omdlenia. Ciężkie odwodnienie wymaga natychmiastowego leczenia.

Odwodnienie - kto jest najbardziej narażony?

Niektórzy są bardziej narażeni na odwodnienie organizmu. Do tej grupy należą:

- chorzy na cukrzycę;
- osoby starsze (uczucie pragnienia zanika z wiekiem);
- niemowlęta i dzieci;
- osoby wymiotujące lub mające biegunkę;
- osoby, które zbyt długo przebywały na słońcu (np. pracujące lub ćwiczące na zewnątrz);
- osoby, które spożyły dużą ilość alkoholu;
- osoby z wysoką gorączką (38 st. i więcej);
- osoby mające problemy z nerkami;
- osoby przyjmujące niektóre leki, np. preparaty powodujące częstsze oddawanie moczu (diuretyki).

Ile wody potrzebujemy?

Ile wody dziennie powinniśmy pić? Nie ma na to pytanie jednej, uniwersalnej odpowiedzi. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wielu czynników: wieku, masy ciała, płci, poziomu aktywności fizycznej, stanu zdrowia czy temperatury otoczenia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, żebyśmy dziennie pili 30 ml wody na każdy kilogram masy ciała.



O uzupełnianiu płynów nie możemy zapominać

Sprawdzenie nawodnienia. Sposób pierwszy - ocena moczu

Jest kilka sposobów na to, by sprawdzić, czy pijemy wystarczająco dużo wody. Pierwszym z nich jest ocena moczu - jego koloru i zapachu. U osoby, która dostarcza organizmowi odpowiednią ilość płynów, mocz będzie miał delikatnie żółtą barwę i niewyczuwalny bądź łagodny zapach (lekki zapach amoniaku). Ciemniejszy (ciemnożółty, pomarańczowy) odcień i intensywny zapach (z powodu większego stężenia różnych składników moczu) świadczą o konieczności uzupełnienia płynów.

Sprawdzenie nawodnienia. Sposób drugi - test ręki

Opcja druga to skin turgor test (turgor skóry odnosi się do jej elastyczności i sprężystości). Używamy kciuka oraz palca wskazującego. Tymi dwoma palcami szczypiemy skórę na grzbiecie dłoni i trzymamy przez kilka sekund. Następnie puszczaemy i obserwujemy, jak skóra reaguje. Jeśli szybko wraca do normalnego kształtu, oznacza to, że jesteśmy odpowiednio nawodnieni. Kiedy odkształcenie utrzymuje się jednak przez chwilę, powinniśmy sięgnąć po szklankę wody i w przyszłości bardziej przykładać się do nawadniania organizmu. Skin turgor test wykonywany bywa również między palcami (kciukiem a palcem wskazującym), w miejscu zgięcia palca dłoni bądź na ramieniu lub brzuchu, szczególnie w przypadku dzieci. Skin turgor test nie jest uznawany za metodę precyzyjną. Eksperci zwracają uwagę, że z wiekiem skóra traci elastyczność, co powoduje osłabienie jej napięcia. W rezultacie skóra starszej osoby może potrzebować nawet ok. kilkunastu sekund, aby powrócić do normy, i to nawet wtedy, kiedy nie występuje u niej problem odwodnienia.

Sprawdzenie nawodnienia. Sposób trzeci - test paznokcia

Trzecia metoda jest równie prosta i szybka jak poprzednie, ale mówi się o niej zdecydowanie rzadziej. Jest nią test nawrotu kapilarnego. Przed jego wykonaniem należy usunąć z palców pierścionki. Na paznokciach nie powinien znajdować się lakier. Uciskamy paznokcie do momentu, aż zblednie. Następnie odnotowujemy czas potrzebny na powrót do jego normalnego koloru. Nie powinno to trwać dłużej niż dwie sekundy. Jeśli zajmuje to więcej czasu, najprawdopodobniej mamy do czynienia z odwodnieniem.

Ciekawostki

Nadmiar witaminy B3 grozi chorobami układu krążenia

Badacze z Cleveland Clinic powiązali zbyt wysoki poziom niacyny (witaminy B, witaminy PP) z chorobami układu krążenia. Doktor Stanley Hazen i jego zespół odkryli związek pomiędzy 4PY, produktem rozkładu nadmiarowej niacyny z chorobami serca. Podwyższony poziom 4PY we krwi jest silnie związany z udarami, zawałami i innymi problemami z układem krążenia. Podczas badań przedklinicznych naukowcy wykazali, że 4PY bezpośrednio wpływa na rozwój stanu zapalnego naczyń krwionośnych, co może z czasem prowadzić do rozwoju miażdżycy.

Najbardziej ekscytującym elementem naszych badań jest odkrycie istotnej, a nieznanej wcześniej, drogi rozwoju chorób układu krążenia, wyjaśnia Hazen. Co więcej, możemy zmierzyć ten wpływ, co można wykorzystać do stworzenia odpowiednich testów. Odkrycie można wykorzystać również do zapobiegania rozwojowi chorób układu krążenia, dodaje.

Niacyna powszechnie występuje w diecie zachodniej, a kilkadziesiąt krajów na świecie – w tym USA – nakazuje wzbogacanie niacyną takich produktów jak mąka czy płatki zbożowe. Ma to zapobiegać niedoborom tej witaminy. Okazało się jednak, że aż 25% osób, które brały udział w badaniach Hazena, ma zbyt wysoki poziom witaminy B3 i, co za tym idzie, 4PY, co może prowadzić do rozwoju chorób układu krążenia.



Biorąc pod uwagę to odkrycie, należy zastanowić się, czy nadal należy dodawać niacynę do mąki czy płatków, stwierdza Hazen. Uczony porównuje nadmiar niacyny w organizmie do wody przelewającej się z przepełnionego pojemnika. Nasze ciało, by poradzić sobie z tym nadmiarem, wytwarza różne metabolity, w tym 4PY. Problemem też są coraz bardziej popularne suplementy. Witamina B3 jest chętnie przyjmowana, ze względu na swoje rzekome właściwości zapobiegające starzeniu się.

Zieleń w miastach wspomaga zdrowie psychiczne mieszkańców

Mieszkańcy miast, którzy mieszkają w bardziej zielonej okolicy, rzadziej cierpią na problemy natury psychicznej, donoszą naukowcy ze School of Public Health na Texas A&M University. Wyniki badań prowadzonych pod

kierunkiem profesora Jaya Maddocka we współpracy ze specjalistami z Center for Health and Nature, zostały opublikowane w piśmie International Journal of Environmental Research and Public Health.

Naukowcy zbadali stopień zazielenienia przestrzeni miejskich za pomocą współczynnika NatureScore, którzy bierze pod uwagę takie czynniki jak zanieczyszczenie powietrza, zanieczyszczenie dźwiękiem i światłem czy przestrzeń pokrywaną przez korony drzew dla każdego adresu na terenie USA i niektórych innych krajów. Dane takie porównali z danymi z Texas Hospital Outpatient Public Use Data Files za lata 2014–2019. Dane te zawierają informacje o związanych ze zdrowiem psychicznym wizytach lekarskich pacjentów identyfikowanych na podstawie kodu pocztowego. Znanie są więc dość dokładne miejsce zamieszkania pacjenta, jego wiek, płeć, rasa, status zawodowy, poziom wykształcenia, status ekonomiczny oraz diagnoza.



W sumie przeanalizowano informacje o niemal 61 milionach 400 tysiącach wizyt lekarskich mieszkańców Teksasu, które były związane z depresją, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, stresem i niepokojem. Pacjenci mieszkali w miastach, pod 1169 kodami pocztowymi. Mediana NatureScore dla tych kodów wynosi 85,8. około połowy z nich ma wysoki, powyżej 80, NatureScore, a w około 22% było to poniżej 40. Wśród analizowanych osób kobiety stanowiły 63%, a 30% pacjentów miało co najmniej 65 lat. Ponadto 27% miało co najmniej stopień licencjata, 58% miało stałą pracę, 14% żyło poniżej granicy ubóstwa, a 17% nie posiadało ubezpieczenia zdrowotnego.

Analiza wykazała, że osoby żyjące w okolicach o wyższym NatureScore miały mniej problemów psychicznych. Ich liczba była o około 50% niższa tam, gdzie NatureScore było wyższe niż 60. Osoby, które żyły w okolicach, w których było najwięcej miejskiej zieleni, miały znacząco mniej problemów psychicznych niż osoby, których okolica zamieszkania otrzymała najmniejszą liczbę punktów.

Sztuczna inteligencja dowiodła różnic między mózgiem kobiet i mężczyzn

Naukowcy z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Stanforda opracowali model sztucznej inteligencji, który na podstawie danych o aktywności mózgu potrafi z ponad 90% trafnością określić, czy ma do czynienia z mózgiem kobiety,

czy mężczyzny. Zdaniem badaczy osiągnięcie to pozwala rozstrzygnąć spór o to, czy istnieją różnice między mózgiem kobiet a mężczyzn. Sugeruje również, że zbadanie tych różnic pozwoli na lepsze zrozumienie schorzeń centralnego układu nerwowego, które w różny sposób wpływają na kobiety i mężczyzn.

Płeć odgrywa zasadniczą rolę w rozwoju ludzkiego mózgu, w procesie starzenia się oraz w manifestowaniu się zaburzeń psychiatrycznych i neurologicznych. Zidentyfikowanie stałych i powtarzalnych różnic pomiędzy płciami w zdrowym dorosłym mózgu to najważniejszy krok na drodze ku zrozumieniu specyficznych dla płci schorzeń, mówi profesor psychiatrii Vinod Menon, dyrektor Stanford Cognitive and Systems Neuroscience Laboratory.



Naukowcy od dawna starali się połączyć płeć z konkretnymi różnicami w ludzkim mózgu. Jednak poszczególne struktury w mózgu kobiet i mężczyzn wyglądają bardzo podobnie, a podczas wcześniejszych badań nad sposobem pracy każdej z tych struktur zwykle nie udawało się odnaleźć stałych, wiarygodnych i specyficznych dla płci cech charakterystycznych.

Menon i jego zespół rozpoczęli od stworzenia systemu sztucznej inteligencji, który był następnie trenowany na danych z badań obrazowych. Za każdym razem model był informowany, czy dane ze skanu, które są mu dostarczane, dotyczą skanu mózgu kobiety czy mężczyzny. W ten sposób model uczył się wyłapywać subtelne różnice. Miał tę przewagę nad wcześniejszymi modelami, że opierał się na sieciach neuronowych, które analizowały dynamiczne skany z rezonansu magnetycznego. Dzięki temu model ze Stanforda mógł porównywać też, jak poszczególne regiony mózgu ze sobą współpracują.

Model został następnie sprawdzony na około 1500 skanów, z którymi wcześniej nie miał do czynienia i okazało się, że z ponad 90-procentową trafnością potrafi określić, który skan wykonano na mózgu kobiety, a który na mózgu mężczyzny. Tak wysoka trafność wskazuje, że istnieją możliwe do wykrycia różnice w mózgu kobiet i mężczyzn.

Naukowcy z Wrocławia kończą prace nad zapachami pobudzającymi i hamującymi apetyt

W Katedrze Chemii Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu rozpoczyna się ostatni etap badań



nad zapachami regulującymi apetyt. Zespół doktora Jacka Łyczko będzie sprawdzał, jak konsumenci reagują na zapachowe prototypy, z których 12 ma pobudzać apetyt, a 4 będą go zmniejszały. Zapachy takie mogą przydać się chociażby seniorom, którzy mają problemy z apetytem, jak i osobom otyłym, które chciałyby mniej jeść.

Nowe zapachy powstały z naturalnych olejków eterycznych oraz aromatów spożywczych. Naszym celem nie jest odstraszenie ludzi od jedzenia, wywoływanie negatywnych skojarzeń czy poczucia winy u osób ze zbyt dużą masą ciała. Chcemy wywołać uczucie sytości, które będzie kojarzyło się np. ze zjedzeniem pysznego, ale kalorycznego deseru. Chcemy też skierować ich apetyt na zdrowsze produkty. Żeby miały na przykład ochotę na pełnoziarniste pieczywo, a nie na białą bułkę. Dzięki temu będą jadły mniej i lepiej – tłumaczy doktor Łyczko.

Zapachy mają być alternatywą dla suplementów regulujących apetyt. Jak bowiem mówi naukowiec, skuteczność suplementów albo jest dyskusyjna, albo mają one wiele skutków ubocznych.

AZ

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,
boczkami,
smalcem
i wiejskim
chlebem

EDYTA KULAK

tel: 203 224 9470

Z dostawą do domu na terenie CT

Specjalna operacja sądów przeciwko Trumpowi...

Do niedawna wydawało się, że żyjemy w miarę spokojnych czasach, ale to było tylko złudzenie. Raptownie zachodzą potworne w swoich konsekwencjach zmiany przeprowadzane przez najemnych i sterowanych "liderów" w poszczególnych państwach. Ich celem jest wdrożenie powszechnego cyfrowego niewolnictwa i przeniesienie podmiotowości z obywateli i wyborców na elitę "wybranych". Stosują oni wiele strategii i taktyk z których najgroźniejszą była specjalna operacja C-19 i na której doświadczeniach pewnie planują następne. Celem byłby kryzysowy szok, stworzenie zagrożenia (najłatwiej ponownie dla zdrowia) i ofiarowanie "bezpiecznego" wyjścia z takiej podgrzewanej medialnie krytycznej sytuacji. W konkluzji sprzatnięto by większość narodowych dekoracji, praw obywatelskich i tożsamości (swoisty globalny stan wyjątkowy), wdrażając światowe centralne (bądź regionalne, jak UE) bezwzględne podporządkowanie w imię bezpieczeństwa i jedynej nadziei na wyjście z tak zorganizowanego zagrożenia.

To "operacja specjalna" od góry, ale nie zapomnijmy, że konsekwentnie wdrażane są zmiany oddolne poprzez edukacyjne zmiany, czy eliminujące nawet narodowe sektory rolnictwa. Podobnie jest z likwidowaniem pozyskiwania energii z tradycyjnych źródeł. Polska ma zapomnieć o swoim bogactwie węglowym (Chińczycy otwierają nowe kopalnie i mają 80% elektryczności z węgla!), kupować (toksyczne w złomowaniu) wiatraki z Niemiec i Chin i w zasadzie ruchem jednostajnie opóźnionym cofać się do mitycznej wspaniałej epoki przysłowiowego króla Cwiczka. Powoli też w imię ratowania Matki Ziemi wprowadza się idiotyczne obostrzenia, praktycznie walkę z zielenią drakońsko ograniczając poziom CO2 w atmosferze (obecnie to 0,04% atmosfery). Gdybym był weganinem byłbym przerażony widząc, że to wariactwo krytycznie obniży konieczny roślinom CO2 i wtedy co dalej maturzysto?...Pustynia?

Jednak zostawmy te poważne dzwonki alarmowe na inną okazję i spójrzmy co też wyrabia się na przedwyborczej scenie politycznej w Ameryce. Jednak zawiadująca lewicą (Demokraci +) "grupa trzymająca władzę" praktycznie składająca się z wielkich globalnych oligarchów, w tym przemysłu zbrojeniowego, grubych kotów potentatów biznesowych spragnionych jeszcze większej kontroli nad rozbieganymi myszkami i cały rozbudowany i karmiony przez nich biurokratyczny Deep State poczuli się zagrożeni. W pewnej części świata, a głównie w Europie i Ameryce tej zimny rozkwitła wiosna ludzi wolnych stawiających opór tym komiglobalistycznym lewackim operacjom neutralizującym wszystko to co kochamy i wszystko to co stanowi dla nas jakąkolwiek wartość.

Na początku listopada wybory, w tym prezydenckie. Komiglobaliści pracują na wszystkich frontach, aby utrzymać się przy kontroli sterów supermocarstwa i na wszelkie możliwe



sposoby zlikwidować zagrożenie powrotu do władzy tego wstrętnego narodowca Trumpa. Kontrolowane przez nich massmedia przystępują do niszczących nalotów i dywanowych bombardowań wszystkiego co związane jest z tym przeklętym Trumpem. A ten durak uparł się i nie bacząc na osobiste straty ciągle nieugięcie idzie do przodu po nominację prezydencką swojej partii, której lukratywnie powiązane z Deep State "naczelstwo" chętnie by się go też pozbyło, aby nie psuł im biznesu.

Niespodziewane zwycięstwo Trumpa w 2016 r. kompletnie zaskoczyło skorumpowany Deep State, dziś robią wszystko, aby nie powtórzyć podobnej sytuacji. Dlatego lewicowe media nie zostawiają na Trumpie suchej nitki plasując go gdzieś między Hitlerem, Saddamem, a Putinem głosząc, że to on stanowi zagrożenie dla demokracji. Co zabawne ostrzegają, że może on rozpocząć nowe wojny, pomijając fakt, że to on wycofywał Amerykę z w/g niego bezsensownych wojen w Afganistanie czy Syrii. Cóż ogłupieni propagandą ludzie są jak papier, przyjmą wszystko...

Do walki skierowano obsadzone lewicą sądownictwo, wygrzebując cokolwiek mogłoby być częścią niszczącego go finansowo taranu. W procesie w Nowym Jorku, lewicowy sędzia Arthur F. Engoron zawyrokował dla biznesów Trumpa karę \$450 mln za nadużycia bez wskazania poszkodowanych (banki były zadowolone). Trumpowi zarzuca się zawyżenie wartości własnych zasobów przy ubieganiu się o pożyczki. Ta ogromna suma powinna zniszczyć całą dostępną gotówkę i inwestycje giełdowe Trumpa, dając mu tylko 30 dni na zapłacenie kary, bądź znalezienie ubezpieczyciela, który by to uczynił. Dodatkowo sędzia Engoron nałożył restrykcje i blokady na nowojorskie biznesy Trumpa. Przez 3 lata Trump nie może prowadzić biznesu (nawet swojego) w NYC, a przez 2 lata nie mogą tego robić jego synowie Don Jr i Eric. Nie mogą też uzyskać żadnej pożyczki z nowojorskich banków. Sąd ustanowił specjalnego opiekuna, który będzie przez ten czas prowadził nowojorskie biznesy Trumpa.

Cała Organizacja Trumpa, warta kilka miliardów, posiada hotele, budynki biznesowe, 15 klubów golfowych w kraju i za granicą. Zwykle to Trump był szefem i liderem wszystkich biznesowych przedsięwzięć i ich

Przypomnijmy, że przepisy zabraniają spłacania sądowych kar przez super PAC wspierający kandydata Trumpa. Trump oczywiście odwoła się od tych wyroków, jeśli nawet wygra to poniesie ogromne straty... Jakie straty poniesie stan Nowy Jork, poprzez tak frywolne niszczenie środowiska biznesowego. Ale od kiedy to lewactwo dbało o biznes?

Prawicowe media podały, że rośnie społeczne oburzenie na frywolne niestety w stylu stalinowskim wykorzystywanie sądów przeciwko politycznym konkurentom (dajcie mi człowieka, a ja znajdę paragraf). Stowarzyszenie właścicieli samochodów dostawczych (Truckers) organizują się w proteście przeciwko sądowym prześladowaniom Trumpa grożąc zaprzestaniem dostarczania do Nowego Jorku niezbędnych produktów...

Według Forbesa majątek Trumpa osiągnął swoje wyżyny w 2015 r. tuż przed tym, kiedy został wybrany na prezydenta USA i wynosił \$4,5 mld, jednak podczas prezydentury spadał np. w 2022 r. wynosił już tylko \$3,2 mld. W 2023 r. Trump spadł z listy Forbes 400 najbogatszych Amerykanów... To chyba jedyny przypadek, kiedy polityk ubożeje kiedy zdobywa szczyty władzy... Co innego "gołodupiec" Obama, który po prezydenturze jest wart setki milionów dolarów...

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

Wróćmy do sytuacji prezydenta Joe Bidena, który wydaje się być "na ostatnich nogach". Występując w podcaście popularnego konserwatywnego dziennikarza Dana Bongino Trump powiedział:

"On nie jest w stanie mówić. Nie może nic zrobić. Rujnuje kraj i nie myślę, aby dotrwał do wyborów"

Problem w tym, że 81 letni Biden ma poważne objawy demencji i niestety ten czas nie powinien spędzać w Białym Domu, ale w domu spokojnej starości ze zwisającą z szyi tabliczką z imieniem i numerem telefonu w razie zagubienia. Kilka dni temu wyciekł Feb. 5 report (specjalny prokurator Robert Hur), okazało się, że kiedy objął prezydenturę spotkał się z "Mitterrand from Germany." Jak pamiętamy były prezydent Francji Mitterrand zmarł w 1996 r, 28 lat temu.

Biden nie pamiętał też w jakich latach był wiceprezydentem. Komentatorzy zaskoczeni są również tym, że Biden nie pamiętał (report by Axios) kiedy zmarł jego starszy syn Beau (rak mózgu) i twierdził, że zginął w wojnie w Iraku... Po tym raporcie głos zabrała żona Bidena, dr Jill Biden twierdząc, że jej mąż robi więcej w godzinę niż inni przez cały dzień. Ciekawe co ona miała tak naprawdę na myśli...

Popularność Bidena ciągle spada, Amerykanie padli ofiarą 17% inflacji licząc od momentu objęcia przez niego prezydentury. Winiony jest też za potworny kryzys imigracyjny spowodowany otwarciem południowej granicy dla ok. 10 mln niezidentyfikowanych ludzi ze 160 krajów świata. Podobnie zarzuca mu się wydawanie ogromnych sum na ideologie zmian klimatycznych. Jedyne w czym się wyróżnia to w propagowaniu transgenderyzmu i aborcji. Krytycy oceniają, że Biden jest jednym z najbardziej skorumpowanych polityków w historii USA. Przeważająca większość ankietowanych (86%) uważa, że Biden jest za stary i w zbyt złej kondycji, aby ewentualnie rządzić przez następne 4 lata. Co prawda 62% uważa, że 77 letni Trump również jest zbyt stary, aby pełnić urząd prezydenta.

W survey opublikowanym 6 lutego 76% respondentów wyraziło głęboki niepokój (dodatkowo 14% umiarkowany niepokój) o stan sił mentalnych i fizycznych 81 letniego prezydenta Bidena na ewentualną drugą kadencję. W tej grupie było aż 95% Republikanów i 81% niezależnych, plus nawet 54% Demokratów. W

sondażu ABC/Ipsos poll z 11 lutego wynika, że 86% Amerykanów uważa, że Biden jest za stary, w tym aż 73% Demokratów.

Badania sondażowe RealClearPolitics (RCP) wskazują, że poparcie dla polityki Bidena tonie. Odnośnie ekonomii 39,1% udziela mu poparcia, 57,1% ocenia go negatywnie. W zakresie polityki zagranicznej 37,5% popiera, 58% potępia, odnośnie polityki imigracyjnej: 32,2% popiera, 63% potępia, odnośnie inflacji: 36,3% popiera jego politykę, 61,5% ocenia źle.

Za kilka dni odbędą się republikańskie prawyborcy w Południowej Karolinie, gdzie konkurentka Trumpa Nikkie Haley była gubernatorem. Sondaż RCP latest polls pokazuje 36% przewagi Trumpa nad Haley i 62% przewagę nad Haley w wymiarze narodowym. Trump ma poparcie w tym stanie obydwu senatorów Tim Scott i Lindsey Graham, prognozy to jedno, zobaczymy jaka będzie skala zwycięstwa Trumpa. Nikkie pozostaje optymistką, wypowiadając się do ABC News' "This Week" oświadczyła, że walka o prezydenturę rozegra się między nią, a Kamalą Harris, aktualnym wiceprezydentem i następnym prezydentem USA będzie kobieta! Jeśli Trump zostanie nominowany na republikańskiego kandydata, to przegra...

Na dziś Republikanie mają bardzo wątplą przewagę w izbie niższej Kongresu, natomiast w Senacie jest 51 Demokratów i 49 Republikanów. W tych wyborach do wyborów staną 23 miejsca zajmowane przez Demokratów (z ogólnych 34). Republikanie potrzebują zdobyć tylko 2 miejsca, aby kontrolować Senat, czy Trump im swoim ewentualnym zwycięstwem w tym pomoże?

Ameryka jest w oplakany stanie, Biden, który miał naprawiać Amerykę po Trumpie, doprowadził do takiego kryzysu, że Amerykanie czekają na Trumpa, aby przywrócił prosperitę i nadzieję. Przeciętny emeryt po 30 latach pracy otrzymuje miesięcznie ok. \$1,700 emerytury. Nielegalny imigrant po przekroczeniu granicy, zakwaterowany jest w najlepszych hotelach (wikt i opierunek) i otrzymuje na rękę \$2,200. Czy w takim kraju może być społeczny pokój i szacunek obywatela dla władzy?

Jacek K. Matysiak, Kalifornia, 2024/02/21

Podziękowanie

Niedziela 11 lutego 2024 r odbyła się 84. rocznica zsyłki na Sybir po raz czternasty w kościele św. Michała Archanioła w Bridgeport CT. My, Sybiracy, pragniemy najbardziej podziękować Ojcu Tomaszowi Przybyłowi za celebrowanie uroczyste Mszy św. i wniosła homilię w asyście Ojca Norberta Siwińskiego.

Duże podziękowanie dla chóru św. Faustyny za przepiękną oprawę muzyczną pod dyrekcją Joanny Kocąb. Idzie Leszczyńskiej za czytanie liturgiczne i modlitwę wiernych, chórowi młodzieżowemu z parafii św. Kantego w Clinton NJ. Najserdeczniejsze podziękowanie dla obecnych Gości, Generalnego Konsula RP Adriana Kubickiego, Ambasadora RP przy ONZ Krzysztofa Szczerskiego. Dzięki stokrotnie za obecność Pułkownika Krzysztofa Steca, Pułkownika Sylwestera Szapiera z Atashe Washington, słynnego artysty Stana Borysa, Marszałka Parady Pułaskiego 2021-2 Jadwigi Kopaly, Wielkiego Marszałka Piotra Paszkowicza, Joanny Michalski PSFCU, Nacz. Kom. SWAP Tadeusza Antonia, Placówki SWAP z KPP 37 Boston na czele z Nacz. Vic. Prez. Marią Stasiewicz 111 New Britain 119 Hatford, 36 NJ na czele z Nacz. Vic. Prez KPP Bożeną Dzon Pl.24 Bridgeport i 81 NJ Nacz. Vic. Kom. Antoni Plotka, Pl.123 Kom. Zygmunta Bielski NJ Pl.12 Pensylwania, Sztandarowym na czele Kom. IV Okr. SWAP Włodzimierz Ogorzałek. Podziękowania

również Klubowi Gazety Polskiej i Solidarności Wiesławowi Wierzbowski, PNA Mariannie Koziul Dube i Irenie Grabowy z mężami, Harcerkom z Bridgeport, Polskim Szkołom Sobotnim: im Św.St.Kostki w Wallington NJ, Jana Pawła w New Britain, Adama Mickiewicza w Stamford, scholii Hosanna z Clinton NJ.Jana Pawła II w New Haven, Jana Pawła II w Bridgeport, Bł. ks.J Popiełuszki w Derby, Chórowi św.Faustyny Bridgeport i Paderewskiego pod dyrekcją Klaudii Naumowicz Niewiadomskiej z New Britain, Zespołom Pieśni i Tanca Słowianie ze Stamford i Orleża z Bridgeport, mojej kochanej rodzinie z bliska i z daleka, Stanisławowi Tarczyńskiemu za pomoc rozsadzaniu gości.

Z głębi serca dziękujemy za ogłoszenia w gazetach polskich „Polonia” redaktorowi Kazimierzowi Kochanowiczowi za cotygodniowe ogłoszenie w Białym Orle Darkowi Barcikowskiemu, Nowym Dzienniku Wojtkowi Masłanka, Weteranowi Teofilowi Lachowiczowi, Kurier Plus



Katarzynie Żółkiewicz, Radio w muzyce i pieśni prowadzone przez Izabelę Pardo-Malecką, Mateusza Matuszewskiego i Anię Czop.

Trudno mi znaleźć wystarczające słowa na podziękowanie sponsorom. Bez ich hojności byłoby niemożliwe zorganizowanie tej tak historycznej uroczystości. Pozostaje mi tylko powiedzieć Bóg zapłać dla Jana Szoltysek, Krystynie Johson, Główny Zarząd SWAP, Okr.II SWAP,Pl.111 SWAP, Wiesława Brajewski, PSFSU, Allied Physical therapy PLLC, Marta Wesolowski, Justyna Ornowski, Genowefa Kozłowski, Polonia of Long Island i NC, Janina Dabrowski, Marianna Koziul Dube Polska Szkoła Sobotnia w Derby, Centrala Polskich Szkół Dokształcających w Ameryce, KPP PL.119, Maria Stasiewicz, Mariola's Caffee, Piotr Krajewski za pyszne ciasta i wiele pań za przeróżne smaczne wypieki. Edycie Kulak serdecznie dziękuję za przygotowanie smacznego poczęstunku. Wojsku Polskiemu za piękne upominki dla Młodzieży i za przepiękne bukiety kwiatów. Na koniec chciałabym podziękować bardzo za pocieszające, patriotyczne przemówienia Generalnego Konsula i Ambasadora ONZ, Stanowi Borysowi za recytacje dwóch wierszy, młodzieży szkolnej za anielski, przepiękny śpiew Scholii Hosanna z Parafii św. Kantego w CLIFORD NJ, Zespołowi Pieśni i Tańca Orleża Angelice Sidorowicz i Weronice Rudka, Julii Bielskiej z Polskiej Sobotniej Szkoły w New Britain i na zaproszenie Sybiraków, recytacje pięknych wierszy z Wallington NJ „Bridgeport, New Haven, Stamford, Derby, a szczególnie za „Serce wolności” przygotowane przez Szkołę Polską w Derby, Chórom za religijne i patriotyczne piosenki, Izabeli Pardo-Maleckiej za sprawne przeprowadzenie programu i Bożenie Dzon oraz Agnieszce Kasprzak za przepiękne afisze, za pomoc Wioli Jusińskiej i Anecie Matyszczuk i wielu innym nauczycielom. Jeszcze raz dziękuję. Pamiętajmy!!!

Z podziękowaniem serdecznym
Helena Knapczyk Sybiraczka

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

E: littleangelshomecare48@yahoo.com



Ewa Grzymala

Wyrzucić z siebie złego ducha...

Ewangelia wg Św. Marka (1:21-28) opowiada o fakcie wyrzucenia złego ducha z człowieka opętanego. To, co zrobił Jezus, i w jaki sposób to zrobił, było dla zgromadzonych w synagodze tak zdumiewające, że przeżyli oni szok. I natychmiast zaświadczyli w całej okolicy, że w Jezusie jest taka moc, że nawet duchy nieczyste są Jemu posłuszne i go słuchają! Dotąd to się nie zdarzyło!

Jedna z nowoczesnych gazet w Polsce wydrukowała niedawno artykuł ośmieszający egzorcyzmy, czyli wyrzucanie duchów z ludzi opętanych przez szatana przez kapłana egzorcystę. Podsumowała to stwierdzeniem – zrobił to „za pomocą salcesonu”. Autorowi artykułu nie zależało na ukazaniu wartości modlitwy egzorcysty. Wręcz przeciwnie. Wyśmiewał walkę o ludzką duszę. Drwił z próby uwolnienia człowieka od diabelskiego opętania. Negował istnienie złego ducha, szatana. Czyżby był pod jego wpływem?

Można by pokusić się o stwierdzenie, że zły duch, szatan, diabeł – czy jak go nie nazwać – już nawet nie kryje się ze swoim istnieniem. Działa jawnie i ogłupia człowieka do tego stopnia, że ludzie akceptują go i zdają się na jego diabelską moc.

Zły duch opętał dusze i umysły ludzi. I to nie tylko polityków wszelkiej maści z wielu krajów świata. Korzystając ze swojej diabelskiej mocy, zły dzieli ludzi na wszelkie możliwe sposoby. Niszczy prawdziwe wartości. Nakazuje wręcz obnosić się bezwstydem bez żadnej żenady. Kłamstwo ubiera w szatę prawdy i obsypuje mieniącymi się cekinami, aby się lepiej sprzedawało. Propaguje negatywne obrazy rzeczywistości. Niesie człowiekowi zniewolenie pod hasłem wolności. Wkłada w ludzkie usta słowa, które działają jak sztylety. Pochwala pastwienie się nad słabymi. Pcha i podjudza ludzi do waśni i wojen w oparciu o bezsensowne roszczenia. Niesie śmierć żołnierzom i cywilom, nie wykluczając kobiet i dzieci. Nakazuje zbijać życie poczęte jeszcze w łonach matek i nazywa to prawem do życia!

Tak działa szatan. Jawnie i bez krępacji. A człowiek poddaje się jego zgubnemu działaniu. Bagatelizuje się szatana mówiąc, że diabeł, to po prostu tkwiący w nas pierwiastek zła. Czyli co, to nasza dusza, czyli to owo tchnienie Boga nagle stało się złem w nas?

Pismo Święte wyraźnie uczy nas, że diabeł jest realną istotą. Przykładem jest rozmowa Boga z szatanem. Bóg jako Dobro, nie zawiera w swojej istocie zła. Zatem, nie mógł rozmawiać z sobą samym, musiał rozmawiać z diabłem. To szatan kusił na pustyni Jezusa.

Nic dziwnego, że w Piśmie Świętym diabeł określany jest jako przeciwnik, oszczerca, wąż-zwodziiciel, kusiciel, kłamca. Diabeł zwodzi ludzi, by osiągnąć swoje nikczemne cele (porównaj 2 Tesaloniczan 2:9,10). Jedną z jego największych sztuczek jest zaślepienie ludzi do tego stopnia, że nie dostrzegają jego istnienia.

Diabeł jest wrogiem Boga, a nie Jego sługą. Przeciwstawia się ludziom służącym Bogu i fałszywie ich oskarża. Dlatego Św. Paweł (Efezjan 6, 10-18) zachęca chrześcijan, żeby

„przeciwstawili się zasadzkom diabła”. „Gniewajcie się, a nie grzeszcie: niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce! Ani nie dawajcie miejsca diabłu! Kto dotąd krał, niech już przestanie kraść, lecz raczej niech pracuje uczciwie własnymi rękami, by miał z czego udzielać potrzebującemu. Niech nie wychodzi z waszych ust żadna mowa szkodliwa, lecz tylko budująca, zależnie od potrzeby, by wyświadczała dobro słuchającym”. (Efezjan 4:26-29) A Św. Piotr zachęca: „Bądźcie trzeźwi, czuwajcie, bo wasz przeciwnik, diabeł, jak lew ryczący krąży, szukając, kogo by pożreć”. (1 Piotr 5:8)

Bądźmy świadomi, że diabeł wykorzystuje często tak zwane media spirytystyczne, wróżbitów i astrologów. Modne medytacje (np. podczas jogi) wzięte z religii wschodu działają na umysły. One otwierają i wystawiają ludzi na wpływ demonów, które cieszą się z naszego oddalania się od prawdziwego Boga. Zażywanie narkotyków, hipnoza czy alkohol są także powolnym otwieraniem się na ten „drugi” świat, w którym człowiek szuka szczęścia. A szatan je poddaje nam na tacy i dokonuje opętania.

To szatan lansuje modne dzisiaj twierdzenie, że przecie „wszystkie religie są równe”. Ateizm, wiara w reinkarnację, pozytywna energia czyli reiki, i wiele innych, to niestety także jest podstępne diabelskie skłanianie ludzi do nieposłuszeństwa wobec Boga, który wyraźnie wskazuje – „nie będziesz miał cudzych Bogów przede mną”. (Wyjścia 20:3)

Co zatem robić, aby nie wpaść w sidła szatana? Podpowiedź niesie nam trwający Wielki Post.

Arabska bajka opowiada o Beduinie, który był zaskoczony widokiem nosa wielbłąda wepchniętego w drzwi namiotu, w którym spał. „Na zewnątrz jest zimno”, powiedział wielbłąd, „chcę tylko wsadzić nos do środka”. Nos został wpuszczony, potem szyja, a w końcu cały wielbłąd był w namiocie. Wkrótce Beduin zaczął odczuwać dyskomfort z powodu tak nieporęcznego towarzysza w namiocie, który nie był wystarczająco duży dla obu. „Jeśli ci to przeszkadza”, powiedział wielbłąd, „możesz wyjść; jeśli chodzi o mnie, zostanę tu, gdzie jestem”.

„Daj tylko centymetr”, mówi angikański biskup Lancelot Andrewes, „a diabeł weźmie metr; pozwól na łokieć, a on, zrobi wszystko, by wepchnąć całe swoje ciało”. Zbyt często ulegamy diabelskim pokusom, za którymi idzie diabeł, centymetr po centymetrze wypełniając nasze serca i dusze.

Pamiętasz sytuację, gdy Twój telefon komórkowy lub komputer nagle zawiesił się, zablokował lub po prostu przestał reagować? Musiałeś zrestartować sprzęt, lub nawet dokonać resetu oprogramowania, aby komputer czy telefon działał we właściwy sposób.

Wielki Post ma być dla nas takim resetem, aby pozbyć się z naszego życia słabości, przywar i zła. Mamy szansę, aby pozbyć się obecności diabła i wrócić do stanu świętości, którą otrzymaliśmy podczas naszego chrztu. Pamiętaj, że moja babcia nie jadła mięsa, wędlin, słodyczy, nie piła

mleka, kawy, napojów gazowanych ani alkoholu przez cały Wielki Post. I to nie dla diety. Dużo czasu poświęcała na modlitwę, chodziła na nabożeństwa wielkopostne, takie jak Droga Krzyżowa i Gorzkie Żale.

W starotestamentowej Księdze Daniela (9:3) czytamy: „Zwróciłem się więc do Pana Boga i błagałem Go w modlitwie i prośbie, w poście, w worze i popiele”. Jakże proste pouczenie, że celem Wielkiego Postu nie jest zgubienie wagi, ale jest zbliżenie się do Boga, który chce być bliżej nas, poprzez modlitwę, post i pokutę. Według źródeł historycznych, pierwsi chrześcijanie odrzucali przyjemności tego świata, wygody życia lub dobre jedzenie, poszcząc 290 (!) dni w roku, aby oddać w ten sposób chwałę Bogu i stać się: nowym człowiekiem”.

Metanoia (gr. „μετάνοια”) to przemiana (meta) umysłu (nous), łac. odpowiednik *conversio* – odmiana umysłu, duchowa bądź intelektualna przemiana. To nie tylko religijne pojęcie, ale ogólne dążenie do oczyszczenia, zmiany w organizmie, itp. Znam osoby, które dla oczyszczenia organizmu, nic nie jadły a piły wyłącznie wodę przez 21 dni. Chrześcijaństwo proponuje taką przemianę sposobu myślenia i postępowania poprzez skrucę, post, modlitwę, jałmużnę, samokontrolę oraz praktykowanie cielesnych i duchowych uczynków miłosierdzia.

Początkiem zmian nie jest dieta, ale wyzbycie się tego, co ma związek

z demonami. Lista jest długa, bo mogą nimi być utwory muzyczne, książki, czasopisma, plakaty i filmy, rzeźby kultów poza chrześcijańskich, horoskopy, wróżby z kart czy szklanej kuli, pasjanse, wizyty u wróżek czy jasnowidzów, itp. Inaczej mówiąc, wszystko co nawiązuje do satanizmu, okultyzmu czy stylu życia odbiegającego od zasad Bożych trzeba wyrzucić.

Tak, jak człowiek przepecony po ciężkiej pracy lub upałami pragnie oczyszczenia przez kąpiel, tak i przemianę trzeba zacząć od kąpieli duchowej, czyli sakramentu pokuty, spowiedzi poprzedzonej dobrym rachunkiem sumienia. Następnym krokiem jest znalezienie czasu w ciągu dnia na osobistą modlitwę, na udział we mszy świętej, na pokarm duchowy, czyli Komunię świętą. To żywy Bóg daje moc i wytrwałość do walki o lepszego człowieka w nas.

To Boża moc pozwala człowiekowi dokonywać dobrych wyborów w słowach i czynach, a także naśladować postawę Chrystusa w naszych poprawnych relacjach z rodziną, przyjaciółmi, kolegami w pracy czy ludźmi, których spotykamy w życiu.

Wyrzucenie ze swojego serca i życia złego ducha przyniesie ulgę, wolność i radość bycia człowiekiem, którego Bóg ukształtował na Swój obraz i podobieństwo. Spróbuj to osiągnąć w ten Wielki Post.

Ks. Marek Sobczak

**MISTERIUM
MEKSYKAŃSKIEJ**

W WYKONANIU
GRUPY PASYJNEJ
MOC I SIŁA

Niedziela
17 Marca
godz. 4:30 PM

Wszystko pragniemy oddać Jezusowi
Od Ukrzyżowania do Zmartwychwstania

Przyjdź zobaczyć nowe sceny
WTEP WOLNY

KOŚCIÓŁ ŚW. MICHAŁA ARCHANIOLA
310 Pulaski Street, Bridgeport, CT 06608 203.334.1822

Nowojorska mieszkanka

W opracowaniu Anety Radziejowskiej

* **Pod rosyjskim konsulem** na Manhattanie- 9 E 91st Street- ciągle leżą kwiaty i kartki. Ludzie zaczęli je przynosić zaraz po ogłoszeniu, że Aleksander Navalny nie żyje. Jeszcze i teraz, to znaczy przed oddaniem tego numeru Polonii do druku, wisi tam przywieszona przez kogoś na słupku tuż przed wejściem do budynku tabliczka z napisem "Navalny Street". Trudno powiedzieć, jak długo przetrwa. Gdy fasada konsulatu- to już prawie dwa lata temu- została w ramach protestu spryskana czerwoną farbą, odnowienie murów trwało kilka tygodni i nikt nie próbował jej zmyć. Konsulat dostał dodatkową ochronę, ale bez porównania mniejszą niż przy poprzednich wydarzeniach.

* Podobno nie można zrobić błędu **inwestując w nowojorski rynek nieruchomości, szczególnie na 5 Ave**, w okolicach Central Park. A tymczasem właściciele apartamentów w Plaza Hotel skarżą się, że nie dają rady na nich zarobić i mają trudności ze znalezieniem nabywców- i mieszkać w nich też nie chcą. Bogate złoczenia i tapety w stylu Wersalu kojarzą się obecnie ze złym gustem.

Kiedy ruszyła pierwsza fala sprzedaży, apartamenty wykupywali tam ludzie z całego świata. Liczyła się lokalizacja, sława hotelu, kupujący wybierali na podstawie planów i zdjęć widoków. Zaraz też zaczęły się sprawy sądowe, bo niektórzy nabywcy poczuli się oszukani. Ich apartament wyglądał na żywo inaczej niż w tzw. idealizacjach. Najśłynniejsza sprawa tego typu opisywana była swojego czasu w lokalnej prasie; żona rosyjskiego miliardera A.Vawilova rozplakała się, gdy w końcu weszła do wymarzonego penthouse. Plaza ma w ogóle wąskie okna, a facjatki na samej górze, urocze z zewnątrz, wewnątrz są obudowane, co dodatkowo zaciemnia i zasłania widok. Przez środek salonu biegnie szyb wentylacyjny zabudowany tak, że wygląda jak potężna kolumna. Hotel budowany był między 1883-1890. Kiedyś te najwyższe piętra były przeznaczone na pomieszczenia dla służby, nigdy nie były szczególnie zadbane. Po ostatniej renowacji, zakończonej w 2008, zamiast 800, Plaza ma 282 pokoje hotelowe i 181 apartamentów- w cenie od 11-25 milionów.

* **Centrum Polsko - Słowiańskie, 177 Kent Street, Greenpoint, zaprasza 9 marca na kiermasz świąteczny i warsztaty malowania pisanek.** Na kiermaszu będzie można nabyć najróżniejsze wyroby artystów, rzemieślników i członków klubów seniora, min. bursztyny i ceramikę. Kiermasz od 1-5 pm, natomiast warsztaty malowania pisanek od 3-5. Warsztaty poprowadzi Aneta Pierog-

Sudol, absolwentka pedagogiki na Uniwersytecie Krakowskim, nauczycielka sztuki, artystka, właścicielka Rustic Square LLC Art Studio. Na warsztaty trzeba się zarejestrować pisząc maila na adres: claudian@polishslaviccenter.org

* **Salmagundi Club** to działające od 1871 roku centrum sztuki przy 47 5th Ave, między Washington Square Park i Union Square. Oprócz atrakcji przeznaczonych wyłącznie dla członków klubu, odbywają się tam również wernisaże i wystawy dla publiczności. Wstęp jest zawsze wolny. Wystawy nie trwają długo. Obecnie można obejrzeć do 22 marca- prace najmłodszych stypendystów tej instytucji. W osobnej galerii, na poddaszu, do 29, wystawa prac członków klubu. Wystawiane prace można nabywać. Prowadzone są tam też lekcje sztuki dostępne dla członków klubu w dwóch kategoriach wiekowych, starsza grupa kończy się na 30 roku życia. Roczna składka ciągle poniżej \$300.

* **15 marca, w piątek, 5-7 pm. Poetry Reading: Victoria Chang and Matthew Zapruder.** Okazja do spotkania z dwójką znanych, współczesnych poetów amerykańskich. Nawiasem mówiąc, dziadek M. Zaprudera, Abraham, krawiec mający pracownię w dzielnicy Brooklyn w NYC, nakręcił słynny film z zabójstwem prezydenta Johna F. Kennedy'ego. Film został własnością rodziny. Ojciec poety- znany prawnik działający w Dallas- uznał to za obciążenie. Rodzina przechowywała film w Archiwum Narodowym i umożliwiała naukowcom bezpłatne korzystanie z kopii, innym za niewielkimi opłatami, ale zarządzanie użytkowaniem było kosztowne. W 1999, po latach procesów, rząd federalny odkupił film za 16 milionów dolarów.

Adres: Lilina Vernon Creative Writers House, 58 West 10th Street

* Zdaje się, że w lutym była jedyna okazja do zobaczenia, jak **pięknie Nowy Jork potrafi wyglądać zimą, w śniegu.** Na ulicach co prawda szybko stopniał, ale w Central Park został przez kilka dni.

* **Już 16 marca; Parada św. Patryka.** Jeśli ktoś się wybiera tego dnia do NYC proszę pamiętać, że wiele ulic na Manhattanie będzie zablokowanych. Pierwsza parada wyruszyła w NYC w roku 1762 i była w ogóle pierwszą na świecie urządzoną z tej okazji, a w każdym razie pierwszą oficjalnie zanotowaną. Ogląda ją około miliona widzów. Parada zaczyna się o 11 am, na 44th Street i idzie 5 Ave, w górę miasta, kończy się ok. 4.40 pm, na 79th Street. Ostatnio wszystkie imprezy uliczne są mocniej strzeżone, więc prawdopodobnie będą też zablokowane ulice poprzeczne na trasie przemarszu.



Śnieg w Central Park



Jedna z sal wystawowych w Salmagundi Club



Rosyjski konsulat na Manhattanie



Polonez
Paczki do Polski

**WYŚLIJ PACZKĘ
NA WIELKANOC!**

\$10 off z kodem
EASTER24
do 31 marca

*Min 30 lbs morskie, min 10 lbs lotnicze

Lokalizacje:

- Doty Cir #143, West Springfield, MA 01089
- 600 Markley Street, Port Reading, NJ 07064
- (908) 862-1700
- info@polonezamerica.com
- polonezamerica.com



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
i wiele więcej



dr Maria
Romaniak Kumik



dr William
DeDominicis

485 Willard Ave, Newington CT 06111
(860)667-8777 | FPDENTISTRY@YAHOO.COM

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



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.

POLISH HELPING HANDS



Przyjdź do nas, jeżeli pomoc ludziom jest Twoim powołaniem!

Zapewniamy bardzo dobre warunki pracy!

Tel. 860-404-0499

15 New Britain Ave,
Unionville, CT 06085

KWIACIARNIA
New Britain
FLOWER SHOP

*8 marca - Dzień Kobiet
Złóż zamówienie już dziś!*

GODZINY OTWARCIA

niedziela	zamknięte
poniedziałek	10:00-14:00
wtorek	10:00-16:00
środa	10:00-16:00
czwartek	10:00-17:00
piątek	10:00-18:00
sobota	10:00-15:00

(860) 832-9770
141 Broad St,
New Britain, CT 06053
<https://www.newbritainflowershop.com>



NASZE USŁUGI:

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



Po szczegółowe informacje proszę dzwonić:

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

MAGICFINISH22@GMAIL.COM



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

**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



www.duksa.net

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

Psie życie

Od zeszłego roku coraz więcej schronisk w USA raportuje, że nie jest w stanie przyjąć już ani jednego zwierzęcia. Jedno z nowojorskich właśnie ogłosiło, że psy śpią już nawet w pokojach biurowych. Rocznie schroniska przyjmują 6.3 miliona czworonogów. Nie wszystkie znajdują nowe domy. Około 34% jest usypianych.

Oprócz schronisk prowadzonych przez miasta i stany, działają też osoby prywatne i coraz częściej decydują się na udzielanie pomocy jakiejś wybranej grupie potrzebujących zwierząt, szukają np. nowych miejsc dla psów niewidomych lub dla określonej rasy.

Inny rodzaj pomocy zorganizował Niall Harbison, Irlandczyk mieszkający na niewielkiej tajlandzkiej wyspie Koh Samui. To w ogóle jest ciekawa historia i można ją ze szczegółami poznać z napisanej przez niego książki: "Hope: How Street Dogs Taught Me the Meaning of Life". Przez szereg lat Niall usiłował zagłuszać swoją depresję i napady lęków alkoholem i środkami uspakajającymi, ale gdy dwa lata temu obudził się pewnego dnia pod kroplówką w tajlandzkim szpitalu, zrozumiał, że następny raz może być ostatnim.

Zaczął od przysparzenia dwóch bezdomnych, chorych psów, które wydawały mu się tak samo zmaltretowane jak on sam. Szybko doszedł do wniosku, że owszem, to pomaga na jego lęki, ale nie odmieni losu bezdomnych psów w jakiś znaczący sposób nawet, gdy weźmie ich do domu więcej. Jak napisał na Twitter:

"Trudność w misji ratowania psów polega na tym, że nie ma ustalonego planu. Pomimo wysiłków wielu utalentowanych osób i organizacji, faktem jest, że na całym świecie nadal cierpi 500 milionów bezpańskich psów".

Jego zdaniem żeby realnie pomóc,



Wolontariusze American Society for the Prevention of the Cruelty to Animals wzywani są czasem tam, gdzie potrzebna jest interwencja, ale także zbierają fundusze na rzecz tej organizacji. W klinikach ASPCA osoby nie mogące sobie pozwolić na regularną wizytę u weterynarza mogą uzyskać bezpłatną poradę, zaszczepić swojego zwierzęcia i dostać konieczne lekarstwa za darmo lub za niewielką opłatą. Prowadzą też schroniska i adopcje.

potrzebne są inne, oprócz adopcji, akcje, w tym uświadamiające potencjalnych właścicieli, co to znaczy przyjąć psa do rodziny. Za absolutnie konieczne uważa też zmniejszenie populacji bezdomnych psów. Miesięcznie, dzięki współpracy z innymi organizacjami, jego Happy Doggo sterylizuje 2 tys. psów. Na ten rok ma w planach 30.tys. takich zabiegów. Zaczął też akcje szczepień.

Codziennie, osobiście, dokarmia ponad 800 psów, widzi więc na bieżąco, jeśli któryś potrzebuje specjalnej opieki lub podania jakiegoś leku.

W jego ciągle rozbudowującym się schronisku zatrzymuje te wymagające interwencji chirurgicznej, bo np. zostały pobite, oblane gorącym olejem lub przejechane na drodze i zostawione. Są leczone, zaopatrywane w protezy, a jeśli trzeba wysyłane na specjalne badania. Zostają też te,

które zwyczajnie, nie chcą wrócić "na wolność". Na wydzierzawionej posesji wybudował coś w rodzaju psiej wioski, z obsadzonymi kwiatami alejkami do biegania i kwaterami do spania. A także z niewielkim cmentarzykiem, bo nie zawsze da się chorującego od dawna psa wyleczyć. Niektóre są żywcem zjadane przez pchły, mają liczne infekcje, rany, złamania. W tym roku ma tam działać szpital, co usprawni opiekę.

Nie ukrywa, że te adopcje, bo i o to się stara - w sumie 56- oprócz tego, że go cieszą, są też akcją marketingową - a na tym się zna. Był kiedyś gwiazdą mediów brytyjskich. Wie, że ludzie przywiązują uwagę do indywidualnych historii. W swoich mediach społecznościowych czytanych przez ludzi z całego świata, codziennie informuje o postępach wybranych podopiecznych i pokazuje, jak szybko zmieniają się pod wpływem dobrego traktowania.

Np. Buster, który całe swoje 6-letnie życie trzymany był na krótkim łańcuchu, wygłodzony tak, że wyglądał jak osypany wrzodami szkielet. Niall kupił go od właściciela twierdzącego, że to agresywne, dzikie zwierzę. A tymczasem Buster ma flegmatyczne, łagodne usposobienie, pozwalał nawet wyjadać swoje jedzenie z miski bardziej obrotnym szczeniakiem. Po wyleczeniu okazał się pięknym zwierzęciem, choć z jednym uchem. Ma już swój "dom na zawsze" i swojego człowieka, na zdjęciach i klipach widać, jak bawi się i uczy pokonywać dłuższe trasy, absolutnie szczęśliwy.

Liam przyjmuje zgłoszenia pragnących adoptować jego psy z całego świata, ale zanim wyeksponuje któregoś - na swój koszt - stara się jak najwięcej dowiedzieć o stylu życia i charakterze ewentualnych opiekunów. Swoje psy zna. Kilka z nich znalazło nowe domy także w USA.

Brak znajomości potrzeb i zachowań zwierząt to jeden z najczęstszych powodów - oprócz zmieniających się warunków materialnych - oddawania ich do schronisk. W US na liście najczęściej oddawanych są np. owczarki niemieckie, inteligentne psy, które jednak powinny przejść trening i bokserzy; lojalne, przywiązujące się do właścicieli, łagodne, ale wymagające uwagi i długich spacerów. Nie lubią same zostawać w domu i często cierpią na tzw. syndrom odłączenia.

Osobna kategoria to pitbule - jedne z najczęściej oddawanych i najtrudniejszych do znalezienia chętnego. Najrzadziej udaje się znaleźć nowego opiekuna dla psów - i kotów też - czarnych. To fenomen, który raportują schroniska z całego świata i którego nikt jeszcze nie wyjaśnił w sposób przekonujący.

Pracownicy schronisk zwracają też uwagę na zmianę jaka nastąpiła w ciągu ostatnich lat wśród oddających; kiedyś starali się uzasadnić dlaczego to robią, obecnie coraz częściej mówią po prostu: nie chcę już tego zwierzęcia. Albo zostawiają w pudełku pod drzwiami.

Co i tak jest lepsze niż przywiązanie do drzewa w lesie lub wywiezienie na pustkowiu. Najrzadziej porzucają swoje psy mieszkańcy New Jersey i Rhode Island. Najczęściej mieszkańcy stanów: New Mexico, South Virginia i Georgia.

Część zwierząt w schroniskach to właśnie uratowane z tego typu sytuacji oraz takie, które się zgubiły. W tym ostatnim przypadku zazwyczaj - tzn. w ponad 85% - udaje się odszukać właścicieli.

Najlepiej, gdy oddający powie naprawdę o co chodzi i robi to zanim odda psa lub kota. Zdarza się, że nie wie, że może uzyskać pomoc - ze schroniska, miejską lub stanowiącą dzięki czemu zwierzę mogłoby zostać w domu. Pomoc ta, to np. korzystanie z "kuchni zwierząt"; czasem jest to koszt zaledwie 1 dolara rocznie. Pomoc można uzyskać też w negocjacjach; z landlordem lub partnerami, którzy nie akceptują czworonożnego domownika. Niekiedy możliwa jest również porada weterynarza.

Aneta Radziejowska

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



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
Duży parking z tyłu budynku

→ 244 BRIDGEPORT AVE, MILFORD, CT 06460

Edukacja w Polsce Kontrolę nad polskim szkolnictwem obejmie bezpośrednio UE

ciąg dalszy ze str. 3

„Europejskiego obszaru edukacji”, zwróciła z kolei uwagę na to, że „w ramach tych działań wskazanych jest kilka kluczowych kwestii, a tą najbardziej kluczową są nauczyciele i kadra kierownicza w oświacie, bowiem UE słusznie zaznacza, że bez wysokiej jakości wykwalifikowanej kadry nauczycielskiej przekonanej do realizacji tych określonych działań, nie uda się wprowadzić tej zmiany, tej reformy, czyli wprowadzić »Europejskiego obszaru edukacji«”.

Misiuk dodała, że służą temu szkolenia dla nauczycieli, dla kadry kierowniczej szkół realizowane w ramach programów europejskich. „W ramach tego programu są szkolenia, które generalnie mają służyć podniesieniu kompetencji nauczycielskich, w czym oczywiście nie ma nic złego [...] Natomiast, jeśli zagłębiamy się w już konkretne programy, zakres tematyczny, treściowy, to na każdym kroku następuje to podkreślenie, że mają być to działania bardzo mocno nacechowane na realizację polityki oświatowej UE” – zaznaczyła Misiuk.

Dodała, że nie ma tam w ogóle mowy o polityce polskiej, niemieckiej, francuskiej. „Odchodzimy zupełnie od polityk oświatowych poszczególnych państw. Jak czytamy w tych dokumentach, wszędzie jest mowa o tożsamości europejskiej, stąd trzeba w rozsądny sposób i odpowiedzialny patrzeć na tę ofertę szkoleniową” – wskazała Misiuk.

Dodała, że ważną datą wskazywaną w dokumentach UE jest rok 2025, a jednym z działań, które ma służyć takiemu kształceniu, takiemu doskonaleniu nauczycieli mają być „Akademie Nauczycielskie ERASMUSA”, które prowadzą do tego, by zgłębić wiedzę na temat działania i funkcjonowania UE.

Zwróciła też uwagę, że informacje o „Europejskim obszarze edukacji” powinny dotrzeć do świadomości społecznej i nauczycieli. „My nie jesteśmy przeciwni współpracy, współdziałaniu, poznawaniu innych kultur, ale to absolutnie nie może prowadzić do tego, że będziemy się wyzywać naszej narodowej tożsamości” – zaznaczyła Misiuk.

Profesor Andrzej Waśko podkreślił natomiast, że cała opinia publiczna jest poruszona informacjami o ograniczeniu w projektach zadawania zadań domowych albo ocen w szkołach. „Tego typu pomysły pojawiają się w ramach edukacji włączającej [...], która należy do trzonu owego programu »Europejskiego obszaru edukacyjnego«. To są przesłanki, które pozwalają stwierdzić, że mamy do czynienia z rodzajem pilotażu przed wielką reformą, którą zapowiedziała pani minister [Barbara Nowacka - red.] na rok 2026” – powiedział prof. Waśko.

PAP

Artykuł opublikowany na stronie naszdziennik.pl

A Niemcy dalej napychają kabzę Putinowi! Ruski gaz dostaje się - drogami okrężnymi do Niemiec!

Duże ilości rosyjskiego gazu nadal docierają do UE. Według danych UE w 2023 r. stanowił on prawie 15 procent całkowitego importu gazu. Jest on przesyłany przez porty w Belgii i Holandii. Połowa dostaw skroplonego gazu do belgijskiego Zeebrugge pochodzi z Rosji. Część tego surowca trafia również do Niemiec. Ile tego jest nie wiadomo, ale organizacje ekologiczne zakładają, że w roku 2022 od sześciu do jedenastu procent dostaw z sąsiedniego kraju - pochodziło z Rosji, co oznacza, że kraje unijne, że Niemcy - w dalszym ciągu nieźle napychają portfel Putina.

Znacznie wzrósł odsetek niemieckiego importu pochodzącego z Belgii. Jest ona (po Norwegii i Holandii) obecnie jednym z najważniejszych dostawców gazu do Niemiec. W roku 2023 aż 22 procent tych dostaw pochodzi właśnie z Belgii. Gaz z rosyjskiej Arktyki nadal dociera również do Holandii, a z niej do Niemiec, choć holenderski rząd stara się zmniejszyć jego udział. Nie wiadomo, ile tego rosyjskiego gazu dociera tą drogą.

Coś za dużo tych niewiadomych... Niemieckie Federalne Ministerstwo Gospodarki nie zna (rzekomo) żadnych danych dotyczących dostaw rosyjskiego gazu przez te wymienione wyżej kraje sąsiednie. Minister do spraw gospodarki i środowiska NRF (Zieloni) twierdzi, że „żaden rosyjski gaz nie dociera do niemieckich terminali gazu ciekłego-LNG”, ale: „Dopóki rosyjski LNG będzie importowany do Unii Europejskiej przez inne państwa członkowskie, nie można wykluczyć, że rosyjski gaz ziemny dotrze również do Niemiec za pośrednictwem wewnętrznego rynku gazu ziemnego



UE” - dodaje. Zaś rzecznik ds. polityki energetycznej grupy parlamentarnej CDU/CSU w Bundestagu, wzywa do wyjaśnienia. „Niemiecki rząd musi zapewnić pełną przejrzystość w zakresie bezpieczeństwa dostaw gazu”. CDU i CSU dwa lata temu domagały się od rządu federalnego regularnych raportów na temat bezpieczeństwa dostaw gazu (nawet bez importu z Rosji). Odpowiedzi nie ma do tej pory - ze strony Kancelarii Olafa Scholza i Roberta Habecka - ministra gospodarki państwa ogólnie zapewnia, ale wiarygodnych danych liczbowych - nie ma.

Chociaż Rosja straciła status najważniejszego eksportera UE na rzecz Norwegii i USA, jak widać - niemałe ilości rosyjskiego gazu nadal docierają do Unii i Niemcy z tego korzystają. Dla nich - nieważna solidarność z innymi, którzy nie idą na „współpracę” ze zbrodniczym państwem, byle u nich kasa się zgadzała.... Nie można oprzeć się wrażeniu, że panuje tu nadal narracja „zrozumieć Putina” (termin, utrwalony za Merkel i Schroedera znalazł się nawet w angielskojęzycznej Wikipedii).

Maria Legieć

Kim byli Żołnierze Wyklęci

ciąg dalszy ze str. 1


określa się też jako „żołnierzy drugiej konspiracji” lub „Żołnierzy Niezłomnych”. Sformułowanie „Żołnierze Wyklęci” powstało w 1993 roku - po raz pierwszy użyto go w tytule wystawy „Żołnierze Wyklęci - antykomunistyczne podziemie zbrojne po 1944 r.”, zorganizowanej przez Ligę Republikańską na Uniwersytecie Warszawskim. Jego autorem był Leszek Żebrowski.

Liczbę członków wszystkich organizacji i grup konspiracyjnych szacuje się na 120-180 tysięcy. Większość akcji oddziałów podziemia antykomunistycznego było wymierzonych w oddziały zbrojne UB, KBW czy MO. Podziemie niepodległościowe aktywnie działało też na Kresach Wschodnich, szczególnie na ziemi grodzieńskiej, nowogrodzkiej i wileńskiej. Ostatnim członkiem ruchu oporu był Józef Franczak ps. „Lalek”, który zginął w obławie w Majdanie Kozic Górnych pod Piaskami (woj. lubelskie) osiemnaście

lat po wojnie - 21 października 1963 roku. Żołnierzy Wyklętych dotknęły ogromne prześladowania. W walkach podziemia z władzą zginęło około 9 tys. konspiratorów. Kolejnych kilka tysięcy zostało zamordowanych na podstawie wyroków komunistycznych sądów lub zmarło w więzieniach. Wciąż są to szacunki. Wysiłek zbrojny i martyrologia drugiej konspiracji nadal wymagają badań.

Fenomen powojennej konspiracji niepodległościowej polega m.in. na tym, że była ona - aż do powstania Solidarności - najliczniejszą formą zorganizowanego oporu społeczeństwa polskiego wobec narzuconej władzy. Żołnierze Wyklęci dzięki swojej działalności przyczynili się do opóźnienia kolejnych etapów utrwalania systemu komunistycznego, pozostając dla wielu środowisk wzorem postawy obywatelskiej.

Strona internetowa: prezydent.pl



**PRECISE
PROPERTIES**
GENERAL CONTRACTING
EST. 2020 LLC

**Remonty kuchni i łazienek
Wykańczanie piwnic
Ogólne prace remontowo budowlane**

Dominik Jankowski, Owner
LICENCED AND INSURED HIC#658166

860.990.8096

Putin, Nawalny i śmierć...

Wiadomość o śmierci Nawalnego znalazła się na czołówkach mediów niemal całego świata. To, że zabito go po uzgodnieniu z Putinem nie wywołuje wątpliwości u nikogo. Nie zmieni tego oficjalna propaganda kremlowska, która dwoi się i troi, aby wybielić Putina stawiając tezę, że nie było sensu i korzyści w zabiciu niegroźnego już człowieka.

Przeczy temu jednak zarówno postawa Nawalnego przed uwięzieniem jak i w jego trakcie jak też stosunek Putina do jego osoby. Od prawie 20 lat Nawalny jak mógł - krytykował rządu Putina, stając się dzięki swojej aktywności i pracowitości głównym jego przeciwnikiem. Stopniowo stawał się rozpoznawalnym i charyzmatycznym politykiem wśród sporej części społeczeństwa rosyjskiego.

W 2013 r wyborach na mera Moskwy zdobył ponad 27% głosów. Chociaż już wtedy nie miał równych szans w dotarciu do ludzi. Akurat wtedy będąc

w Moskwie widziałem jedynie nielicznych wolontariuszy przy wejściach do metra z ulotkami, żadnych wystąpień w mediach ani plakatów. Ale już wtedy dalekowzroczny Putin zrozumiał swoje zagrożenie i już nigdy nie dopuścił do Nawalnego do wyborów.

Zaczął się prześladowanie Nawalnego: śledzenie, zatrzymanie, aresztowanie jego i współpracowników. Nic jednak nie było wstanie zatrzymać Aleksieja. Jeździł po Rosji mobilizując swoich zwolenników, wypuszczając coraz to nowe dowody korupcji i innych przestępstw ekipy Putina. Najbardziej nośnym materiałem był ten o pałacu Putina w Gelendzyku, który obejrzało 150 mln ludzi! Wszystko to wywoływało z trudem skrywaną nienawiść Putina i jego otoczenia.

Sięgnięto więc do „najlepszych“ tradycji rosyjskich w zwalczaniu swoich przeciwników. Historia Rosji jest pełna tego typu przykładów od przodków Iwana

Groźnego po czasy stalinowskie. Podjęto więc próbę zabójstwa Nawalnego nowiczokiem w 2020 co jest powszechnie znane na całym świecie. Nie zatrzymuje to jednak Nawalnego, który po leczeniu szpitalnym w Niemczech wraca do kraju i jest aresztowany na lotnisku w styczniu 2021.

Tu rozpoczyna się ostatni akt tragedii a także wcalej okazałości przejawia się nieugiętość i męstwo tego człowieka. Przez ponad trzy lata pobytu w koloniach karnych próbowano go złamać różnymi sposobami: ponad 300 dni w karczerze, czyli piekło w piekle, niedojadanie, nieudzielanie dostatecznej pomocy medycznej człowiekowi, który cudem uniknął

śmierci i inne. Wszystko na nic, Nawalny nie dał się złamać. Nigdy nie skarżył się, potępił wojnę, wzywał do przeciwstawiania się reżimowi.

Przypuszcza się, że to wszystko zapłacił najwyższą cenę. Putin nie mógł tego mu darować, a

opinia świata jest mu obojętna.

Postawa natomiast samego Nawalnego przejdzie do historii nie tylko Rosji. Bez względu na jego poglądy wywołuje wielki podziw na całym świecie. Jego zachowanie jest przeciwieństwem postawy większości Rosjan, którzy nie obronili go po aresztowaniu w 2020 i biernie idą na rzeź na Ukrainie. Nieliczni teraz wyszli, aby zaprotestować na wiadomość o jego śmierci.

Jedno jest pewne, śmierć Nawalnego pozostawi ślad w świadomości Rosjan i stworzy jego legendę, która może być groźniejsza od żywego Aleksieja.

PS.

Z ostatniej chwili inny więzień polityczny Ilja Jaszyn nazwał Putina zbrodniarzem wojennym i zleceniodawcą zabójstwa Nawalnego.

*Marek Goździkowski
Marek Goździkowski
specjalizuje się w historii Rosji i
Ukrainy*

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

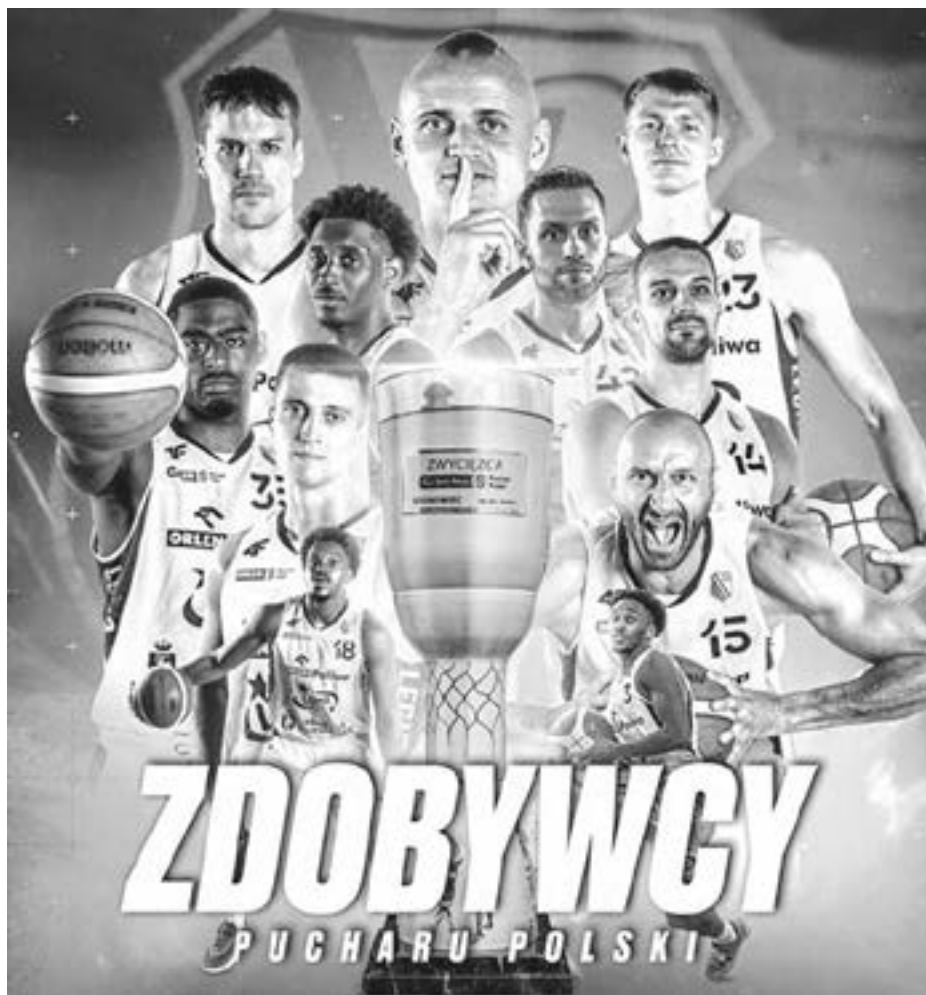
Otwarty: Pon.-Czw. 9AM-8PM,
Piątki 9AM-6PM, Soboty 9AM-5PM

(Exit 13 z drogi numer 8)

Serdecznie Zapraszamy



NA TO TROFEUM CZEKALI 54 LATA!



Legia Warszawa zdobyła koszykarski Puchar Polski po finałowej wygranej 94:71 z Arged BM Stalą Ostrów Wielkopolski. Cały pucharowy turniej w Sosnowcu z finałem na czele był bardzo dobrą reklamą krajowej koszykówki - dominowała twarda walka w stylu play-off. To trzeci puchar w historii „Zielonych Kosynierów“ i pierwszy od 54 lat. O wyniku zadecydowała końcówka trzeciej kwarty. Cała drużyna Legii zagrała bardzo dobrze, a najskuteczniejszym zawodnikiem był liczący zaledwie 173 cm wzrostu Loren Jackson, który zdobył 24 punkty. Legię do triumfu poprowadził ją tymczasowy trener Marek Popiołek.

Koszykarze Legii sprawili, że niedziela 18 lutego 2024 na długo zapadnie w pamięci stołecznych fanów - „Zieloni Kosynierzy“ pokonali w finale Pucharu Polski w Sosnowcu Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski 94:71. To trzeci Puchar Polski w historii Legii Warszawa i pierwszy od 54 lat.

Finałowy mecz Pucharu Polski był dobrą reklamą koszykówki. Od początku spotkania zawody nie były piękne, mecz o cenne trofeum był jak play-off. Dominowała twarda obrona, a żadna z drużyn nie potrafiła osiągnąć zdecydowanej przewagi.

Wreszcie niewielkie prowadzenie osiągnęli zawodnicy z Wielkopolski wspierani przez liczne grono swych fanów. Niemiecko-polski zawodnik David Brembly zdominował początkową fazę meczu, a po rzucie Czarnogórcza Nemanji Durisicia (najskuteczniejszy na parkiecie w pierwszej połowie - 16 punktów) na cztery punkty odskoczyła „Stalówka“ - 13:9.

Kwarta zakończyła się nieznacznym prowadzeniem Stali Ostrów, którzy zdobyli kilka pierwszych punktów w kolejnej części meczu. Wciąż bezlitośnie punktował Durisić, gdy dwoma niesamowitymi rzutami z dystansu popisał się mierzący ledwie 173 cm

wzrostu Loren Jackson i deficyt Legii zmalał do dwóch punktów - 28:30. Jackson nie tylko rzucał, ale również asystował, idealnie uruchomił Arica Holmana, który efektownym wsadem niebawem doprowadził do remisu, po 34.

Legia Warszawa z koszykarskim Pucharem Polski. To pierwsze takie trofeum od 1970 r.

Legia odzyskała inicjatywę i prowadzenie (37:34) po efektownej akcji „2+1“ autorstwa Christiana Vitala. Holman trafił za trzy i było już 40:36, ale to nie wszystko zaraz wysoki Amerykanin popisał się blokiem. Do końca kwarty punktowali już tylko ostrowianie, którzy po pierwszej połowie prowadzili jednym punktem - 41:40.

Po niesamowitej akcji mierzącego aż 208 cm Holmana znów był remis, po 46. Wreszcie na dwie minuty przed końcem kwarty po dystansowym rzucie Michała Kolendy, Legia objęła długo wyczekiwane prowadzenie 56:53. Zaraz poprawił Marcel Ponitka, który równo z syreną popisał się nieprawdopodobną asystą do Dariusza Wyki.

Przed decydującymi 10 minutami aż 10 punktami (65:55) prowadzili koszykarze ze stolicy. W ostatniej kwarcie przewaga zamiast topnieć rosła. Coraz bardziej jasne stawało się, że Legia Warszawa po raz pierwszy od 54 lat zdobędzie koszykarski Puchar Polski po „trójce“ Jacksona na 6,5 minuty meczu było już 77:59. Jeszcze efektownym blokiem popisał się jeden z cichych bohaterów finału - Wyka prezentujący efektownego irokeza. Legia ostatecznie wygrała 94:71 a do triumfu poprowadził ją tymczasowy trener Marek Popiołek.

Legia Warszawa - Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski 94:71 (18:20,

22:21, 25:14, 29:16)

Legia: Jackson 24, Holman 23, Vital 17, Kolenda 15, Sobin 4 - Ponitka 5, Cowells 4, Wyka 2, Kulka 0.

Stal: Silins 13, Brembly 11, Beliauskas 10, Mikalauskas 2, Sulima 1 - Durisić 24, Chyliński 7, Chatman 3, Sewioł 0.

KAPITALNY WYSTĘP POLAKA NA MŚ!



Damian Żurek zajął trzecie miejsce podczas mistrzostw świata w łyżwiarstwie szybkim, rozgrywanych w Calgary. Nasz zawodnik w kapitalnym stylu sięgnął po drugi na tym czempionacie brązowy medal dla „Biało-Czerwonych“, bijąc przy okazji rekord Polski na 500 metrów. W rywalizacji kobiet najlepiej z Polek zaprezentowała się Andżelika Wójcik, która zajęła dziewiąte miejsce.

W zakończonym niedawno cyklu Pucharu Świata Biało-Czerwoni

wywalczyli łącznie dziesięć medali, a tylko w jednym z nich (w styczniu w Salt Lake City) nie było ich na podium. Ze świetnej strony pokazali się zwłaszcza przed własną publicznością w Tomaszowie Mazowieckim (brąz Andżeliki Wójcik, Damiana Żurka na 500 metrów i drużyny kobiet), a także ostatnio w Quebecu, gdzie zdobyli aż cztery krawki. Najpierw srebro w sprincie drużynowym kobiet wywalczyły Wójcik, Iga Wojtasik i Karolina Bosiek, zaś na koniec zawodów w Kanadzie błysnęli nasi

specjaliści od najkrótszych dystansów - na 500 metrów srebro i brąz wywalczyli kolejno Marek Kania i Piotr Michalski, którzy następnie do spółki z Damianem Żurkiem nie mieli sobie równych również w team sprincie.

- Zakładaliśmy, że w Quebecu pojawi się już wysoka dyspozycja, ale nie sądziliśmy, że tak prędko doczekamy się obrazka z dwójką Polaków na podium PS. Chłopaki uniesieni tym dobrymi przejazdami tylko potwierdzili klasę w sprincie drużynowym. W Calgary, tak jak na innych zawodach,

Monsignor Bojnowski Manor



5 Star Rating
for Overall Quality Care
by Nursing Home Compare
www.medicare.gov

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

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, Connecticutare and Aetna Insurances.

tel. 860-229-0336

50 Pulaski St, New Britain, CT 06053

nastawiamy się na jak najszybszą jazdę, a co ona nam da, zobaczymy dopiero po przejechaniu mety. Zawsze celujemy jak najwyżej, ale nie mamy wpływu na jazdę innych. Przy dobrych wiatrach możemy stanąć na podium MŚ - mówił przed startem mistrzostw Artur Waś.

Mistrzostwa świata od podium zaczęły zresztą nasze panie, które w sprincie drużynowym sięgnęły po brązowy medal. Andżelika Wójcik, Iga Wojtasik i Karolina Bosiek po raz kolejny udowodniły, że należą do światowej czołówki i świetnie zainauguowały czempionat w Calgary.

Kapitałny występ Żurka, nowy rekord Polski!

„Wcześniej, przed wylotem za ocean mówiłem o indywidualnym medalu MŚ w perspektywie dwóch czy trzech lat, ale po ostatnich startach wiem, że szanse są już w tym roku. To nadal bardziej marzenia niż cel, ale przecież marzenia czasem się spełniają“ - mówił z kolei Marek Kania.

Pierwszym z Polaków, którego oglądaliśmy w rywalizacji na 500 metrów był Piotr Michalski. Nasz doświadczony zawodnik niestety, po kapitałnym starcie, popełnił błąd na wirażu, wytracił prędkość i pożegnał się z dobrym występem. Ostatecznie zajął dopiero xx miejsce, dla niego rozczarowujące.

W ósmej parze oglądaliśmy Marka Kanię, który otworzył wolniej niż Michalski, ale i on też niemal w tym samym miejscu popełnił błąd, kosztujący go sporą stratę czasową. Nasz kandydat do medalu został ostatecznie sklasyfikowany dopiero na

xx pozycji.

Ostatnim z „Biało-Czerwonych“ był Damian Żurek. Otworzył najlepiej w życiu, a potem, w odróżnieniu od swoich kolegów, w drugiej części dystansu jeszcze „dołożył“ i z czasem 34,11 ustanowił nowy rekord Polski na tym dystansie! Jak się okazało, dało mu to trzecie miejsce i historyczny medal, bo pierwszy indywidualny dla Polski na mistrzostwach świata. Po złoto sięgnął fenomenalny Amerykanin Jordan Stolz, srebro zgarnął Kanadyjczyk Laurent Dubreuil.

Dziewiąte miejsce Andżeliki Wójcik

Zanim do rywalizacji przystąpili mężczyźni, na torze w Calgary oglądaliśmy najpierw starty drużynowe kobiet i mężczyzn, a potem walkę najlepszych sprinterek. Reprezentantki Polski w składzie Karolina Bosiek, Natalia Jabrzyk i Magdalena Czyszczon zajęły siódme miejsce, tracąc ponad dziewięć sekund do najlepszych Holenderek.

Nieco lepiej spisały się nasze zawodniczki w wyścigu na 500 metrów. Jako pierwszą na torze obejrzelśmy Martyną Baran, dla której tegoroczne mistrzostwa były debiutem na imprezie tej rangi. Czasem 38,21 poprawiła swój rekord życiowy, ale wystarczyło to tylko do 16. miejsca. Dwa „oczka“ wyżej uplasowała się Bosiek, wyraźnie zmęczona po starcie w drużynie.

Najlepiej z naszych zawodniczek zaprezentowała się rekordzistka Polski Andżelika Wójcik. Czas 37,61 dał jej całkiem niezłą dziewiątą lokatę. Złoty medal zdobyła Femke Kok z Holandii z fantastycznym czasem 36,83!

EWA PAJOR PO RAZ CZWARTY „PIŁKARKĄ ROKU”

Nie było niespodzianek. Ewa Pajor drugi raz z rzędu została wybrana „Piłkarką Roku“ na gali tygodnika „Piłka Nożna“. Reprezentantka Polski osobiście odebrała statuetkę. Na scenę wkroczyła w długiej, czarnej sukni, czym skradła show. - Jestem dumna i szczęśliwa, że wygrałam tą nagrodę. Nie zdobyłabym jej jednak bez moich wspaniałych drużyn, w których gram - mówiła szczęśliwa gwiazda.

Ewa Pajor to obecnie jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich piłkarek. Zawodniczka robi furorę w reprezentacji Polski kobiet i w drużynie VfL Wolfsburg. 27-latką na swoim koncie ma m.in. pięć tytułów mistrzyni Niemiec i wygraną w Lidze Mistrzyń w 2014 roku. Dodatkowo cztery razy zajęła drugie miejsce w tych rozgrywkach. Jakby tego było mało, w barwach narodowych wywalczyła z żeńską kadrą awans do dywizji A Ligi Narodów.

Co ciekawe, jakiś czas temu była polska zawodniczka Joanna Tokarska oznajmiła za pośrednictwem mediów społecznościowych, że Pajor stała się obiektem zainteresowań znanych europejskich klubów - Paris Saint-Germain i Manchester United. Nasz rodaczka cieszy się tak dużym zainteresowaniem z granicą. Teraz osiągnięcia sportsmenki docenili również jej rodacy.

Ewa Pajor pojawiła się na gali tygodnika „Piłka Nożna“

Zawodniczka pomiędzy treningami i meczami wzięła udział w ważnym sportowym wydarzeniu organizowanym w naszym kraju. Po raz kolejny w swojej karierze miała okazję odebrać nagrodę „Piłkarki Roku“. 27-latką z Uniejowa na galę przybyła w długiej czarnej sukni bez rękawów. Zawodniczka zadała sztyku na ściance.

Po usłyszeniu werdyktu nasza gwiazda stanęła przed kamerami i podziękowała za to wyróżnienie. Padła z jej ust również wyjątkowo deklaracja.

- Jestem dumna i szczęśliwa, że wygrałam tą nagrodę. Nie zdobyłabym jej jednak bez moich wspaniałych drużyn, w których gram, czyli VfL Wolfsburg. Za nami emocjonujący sezon również z reprezentacją Polski. Był to sezon, gdzie zrobiliśmy krok do przodu. Ten 2024 będzie naszym wielkim wyzwaniem, ciężką pracą. Ale właśnie w taki sposób będziemy osiągać cele - wyznała Pajor.

„Chciałabym podziękować naszym kibicom, którzy nas wspierają. Piłka nożna bardzo się rozwija. Ludzie kochają piłkę nożną kobiet i mam nadzieję, że w tym 2024 roku będzie nas tak mocno wpierać, a my staniemy tutaj z reprezentacją Polski z awansem na Mistrzostwa Europy i będziemy walczyć o „Drużynę Roku“ - zaznaczyła nasza gwiazda.

Na podstawie: PAP, informacje własne, Interia

Opracował Andrzej Więciorkowski

R
&L

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

“Nadejszła wiekopomna chwila...”

Avon Theatre

Deborah & Chuck Royce Cinema Arts Center
272 Bedford Street, Stamford, CT 06901

reżyseria Artur Żmijewski

SAMI SWOJI początek



NOWA POLSKA KOMEDIA
Losy rodów Kargulów i Pawlaków przed przesiedleniem z Kresów na Ziemię Odzyskaną

KTO ZACZĄŁ PAWLAK CZY KARGUL?

SPRZEDAŻ BILETÓW:

- Warsaw Deli - 9 Pulaski Street, Stamford, CT 06902, (203) 323 - 5141
- European Deli - 427 Elm St, Stamford, CT 06902, (203) 358 - 0517
- Polish Delicatessen - 274 Connecticut Ave, Norwalk, CT 06854, (203) 354 - 2244
- Edyta - (203) 224 - 9470
- Jerry - (203) 984 - 4636
- mojbilet.com

Kupując bilety w punktach stacjonarnych - oszczędzasz \$5

poniedziałek, 4 marca, godz. 7 wieczorem | cena biletu \$25

HUMOR

Małżeństwo pokłóciło się i idą spać.

Mąż mówi do żony:

- Dobranoc matko ośmiu wrzeszczących bachorów.

- Dobranoc ojczu jednego z nich.

Jasiu pyta się mamy:

- Mamo czy to prawda, że naszymi przodkami były małpy? Tatuś mi tak mówił.

- Nie wiem synku czy to prawda, bo Twój tato nigdy mi nie mówił o swojej rodzinie.

Jaś pyta się Małgosi:

- Co muszę ci dać abym mógł cię pocałować?

- Narkozę! - odpowiada Małgosia.

Po skończonym badaniu pacjent pyta lekarza:

- Panie doktorze, co mam dalej robić?

- Powinien pan rozpocząć budowę domu.

- Jak to?

- Ma pan wodę w obu kolanach, kamienie w pęcherzyku żółciowym, piasek w nerkach i zwapnione żyły.

Przez hall w szpitalu biegnie facet, który właśnie miał mieć operację.

- Co się stało?! - pytają go inni pacjenci.

- Słyszałem, jak pielęgniarka mówi: to bardzo prosta operacja, niech pan się nie martwi, jestem pewna, że wszystko będzie dobrze!

- Próbowała tylko pana uspokoić, co w tym złego?!

- Ona nie mówiła do mnie. Mówiła do lekarza!!!

Wielkie targi jabłek. Ogrodnicy przechwalają się kto wyhodował większy okaz:

- My to przywieźliśmy takie jabłko, że we dwóch musieliśmy je na pakę wrzucić.

- My wyhodowaliśmy takie, że jak dojrzało to całe drzewo się połamało.

- A my wyhodowaliśmy takie, że jak je wieźliśmy wozem na targ, to przy postoju wyszedł z niego robak i zeżał konia!!!!

- Dlaczego niektóre kobiety nie noszą

pierścionków, naszyjników, kolczyków, broszek?

- Bo wyszły za mąż z miłości.

Jaś i Małgosia na spacerze:

- Och kochany, nie potrafię opisać tego uczucia, które porusza moje wnętrze.

- Ze mną jest to samo. Nie powinniśmy byli popijać tych śliwek browarem.

- Marian. Mam tego dość. Jesteś bez przerwy pijany. Chcę rozwodu!

- Boże! To ja się ożeniłem!

Ksiądz pyta na religii Jasia:

- Jasiu, gdzie mieszka Bóg?

- W mojej łazience.

- A czemu tak uważasz?

- Bo jak rano siedzę w łazience to mama woła: Boże! Siedzisz tam jeszcze?

Przychodzi architekt na budowę. Robotnicy kończą malować elewację zgodnie z projektem.

Patrzy z niejakim zdziwieniem, że w prawym górnym rogu elewacji zaczyna malować ogromne postrzępione brązowe koło.

Leci i krzyczy:

- Cholera, panowie! To było kółko po kubku z kawą.

Co porabiasz zawodowo?

- Jestem architektem krajobrazu.

- O, a na czym to polega?

- Pracuję na buldożerze.

W sądzie:

- Czy poszkodowany dalej twierdzi, że oskarżony mu ukradł auto?

- Po wystąpieniu jego adwokata, wysoki sędzie, zaczynam mieć wątpliwości, czy ja w ogóle miałem jakieś auto?...

Facet grzebie coś przy kontakcie czy innych tam kabelkach, woła żonę:

- Jadźka, potrzyj mi ty ten kabelek.

Żona bierze kabelek i pyta:

- No i co?

- A nic, widać faza jest w drugim...

- Szeffie dostane podwyżkę? pyta Kowalski.

- Nie ma mowy! odpowiada szef.

- Albo dostanę podwyżkę albo powiem innym, że ją dostałem.

- Co jest 14 lutego?

- Masz żonę czy dziewczynę?

- Żonę.

Dla Milusińskich

SŁOWO W SŁOWIE

Znajdź i napisz słowa (jedno lub kilka), które „ukryły się” w każdym słowie.

PRZYKŁAD

LISTONOSZ – LIS, LIST, TON, NOS

KOTLINA —

BOKSER —

SŁOŃCE —

DŁUGOŚĆ —

SERWATKA —

KOSZULA —

SIERPIEŃ —

KAWALEK —

STONOGA —

- To Środa Popielcowa...

Sprawa o rozwód. Sędzia pyta żonę.

- Dlaczego chce się pani rozwieść z mężem?

- On mnie nie zadowala.

Kobiety na sali sądowej mówią - On zadowala wszystkie, ale jej jakoś nie zadowala!

Odpowiadają mężczyźni na sali sądowej - Jej nikt nie zadowala!

Na pogotowie przywożą faceta ze złamanym nosem, przestawioną szczęką i podbitym okiem.

- Pan po wypadku samochodowym? - pyta lekarz.

- Nie, kichnąłem w szafie.

Przychodzi lekarz do lekarza:

- Słucham, co dolega?

- Rano mnie mdli, kręci mi się w głowie, zbiera na wymioty...

- To kac. Trzeba wziąć coś na kaca.

- Poważnie? Uff... to jednak dobrze powiedziałem tej pacjentce.

- Chciałbym kupić synowi długopis na urodziny - mówi klient do sprzedawcy.

- To ma być niespodzianka? - pyta zdziwiony ekspedient.

- Tak, bo syn spodziewa się motocykla.

Myśliwy wraca z polowania i spotyka kolegę.

- Coś taki smutny? - pyta kumpel

- Aaa.... Widzisz, wybraliśmy się w pięciu na dzika. Dzik się nie pojawiał to schłaliśmy się jak świnię... I wtedy przyszedł dzik...

Przychodzi do spowiedzi bardzo zawstydzony facet:

- Proszę księdza, oszukałem Żyda, czy to grzech?

- Nie, synu, to cud...

Pacjent w szpitalu do pielęgniarki:

- Ale to lekarstwo niedobre. Obrzydliwość!

- To nie lekarstwo. To obiad.

Pani wychodząc ze sklepu widzi płaczącego Jasia:

- Jasiu, dlaczego płaczesz?

- Bo miałem 2 złote, ale zgubiłeeeeeeem!

Pani bez słowa wyciąga 2 złote i daje Jasiowi. Jasiu przestaje płakać, pani odchodzi. Po chwili jednak znów słyszy donośny płacz Jasia.

- Jasiu, a czemu teraz płaczesz?

- Właśnie sobie pomyślałem, że gdybym nie zgubił tamtych 2 złotych, miałbym teraz czteeeeeeeery!

- Ale nudny program leci dziś w TV! - skarży się dziadek Maxowi.

- Dziadku, ty znów źle postawiłeś fotel i oglądasz akwarium.

Pijany facet wtacza się do baru i mówi: - Wy tam co siedzicie po lewej stronie - jesteście idioci, a Wy co siedzicie po prawej jesteście rogowce...

Na sali zaległa cisza.

Nagle jedna z pań odzywa się do męża: - Władku, nie pozwolisz się chyba obrażać?

Pan Władek wstaje i zwraca się do pijanego: - Panie, ja nie jestem rogowcem...

- W porządku, możesz pan przejść na lewą stronę...

Opracował Jacek Zawojski



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

Klub Dobrej Książki prezentuje

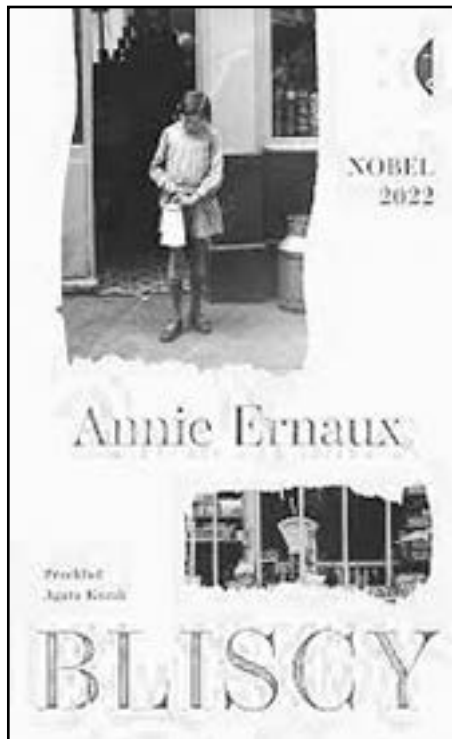
w opr. Marii Suchy

Annie Ernaux: „Bliscy”

Laureatka Literackiej Nagrody Nobla 2022 Annie Ernaux nie jest powszechnie znana polskiemu czytelnikowi. Dopiero fakt otrzymania Nobla spowodował, że także na polskim rynku wydawniczym pojawiły się jej książki. Jedną z nich, wydaną przez wydawnictwo „Czarne”, jest zatytułowany „Bliscy” zbiór trzech historii, stanowiących pewien rodzaj autobiografii autorki.

Część pierwsza, zatytułowana „Miejsce”, napisana w latach dosyć odległych: listopad 1982 - czerwiec 1983, opowiada o jej ojcu, który od dziecka musiał pracować fizycznie, a w miarę upływu lat zyskiwał świadomość swoich ograniczeń, wynikających z braku wykształcenia, ale też spowodowanych presją środowiska.

Część druga „Pewna kobieta”, pisana od kwietnia 1986 do 26 lutego 1987, to opowieść o matce i jej relacjach z jedyną żyjącą córką. Matka Annie Ernaux to zupełnie inna osobowość; świadoma swojego pochodzenia i miejsca w społeczeństwie francuskim, robi wszystko, aby rodzinę wydzwignąć na nieco wyższy szczebel drabiny społecznej. Wydaje się, że bardziej niż ojciec rozumie znaczenie wykształcenia, jako jedynej drogi awansu społecznego



dla córki. W obu częściach znajdziemy opisy codziennego życia autorki i jej najbliższej rodziny, a w tle wydarzenia historyczne i przemiany społeczne praktycznie całego minionego stulecia. Mnie osobiście uderza, że niezwykle istotne dla tej rodziny były warunki

zewnątrzne: ubiór, sposób bycia, sposób wysławiania się, a nawet charakter posiłków. Pójście Annie do szkoły pogłębia świadomość jej rodziców, jak bardzo odstają od nowego mieszczańskiego otoczenia córki. Reagują na to odmiennie – ojciec coraz bardziej milczący zamyka się w sobie, zaś matka, mimo ograniczonych możliwości, stara się jakoś nadać za córką.

Trzecia część zbioru „Bliscy” zatytułowana „Druga córka” to monolog pisarki o jej starszej siostrze. Ginette zmarła na dyfteryt w wieku 6 lat, na dwa lata przed narodzinami autorki, a jej istnienie i śmierć były przez rodziców skrzętnie ukrywane. Dopiero stojąc na cmentarzu nad grobem siostry, autorka uświadamia sobie przykrą dla siebie prawdę: jej przyjscie na świat było zdeterminowane tamtą śmiercią. Ta część została napisana o wiele później, bo w październiku 2010 roku i jest w pewnym sensie filozoficznym podsumowaniem 70 lat życia autorki.

Mimo woli porównuję wspomnienia o rodzicach Annie Ernaux z innymi, znanymi nam pozycjami tego rodzaju. W zestawieniu z takimi książkami, jak: Marcina Wichy „Rzeczy, których nie

wyrzuciłem” - niezwykle opowieścią, napisaną oszczędnym stylem, krótkimi zdaniami, pełną niedomówień, zawierającą jednak ogromny ładunek uczuciowy tęsknoty i poczucia straty po śmierci matki czy Wojciecha Manna „Artysta. Opowieść o moim ojcu”, pełną lekkiego humoru, bardzo ciepłą i równocześnie ukazującą sylwetkę ojca jako światowej klasy artysty, opowieść Ernaux wydaje się być pozbawiona czułości i ciepła.

Niezależnie od tego uważam jednak, że powinniśmy przeczytać, i to z dużą uwagą, wszystkie trzy części „Bliskich” Annie Ernaux i to wcale nie dlatego, że jest laureatką Nagrody Nobla. Oto dostajemy portret społeczeństwa francuskiego i jego przemian na tle wydarzeń historycznych, pod wieloma względami przypominający przebieg zmian społecznych, jakie nastąpiły także w Polsce. Warto też kolejny raz podczas lektury uzmysłowić sobie, jak bardzo relacje z bliskimi ukształtowały nasze życie i jak przeszłość kreuje teraźniejszość. I jeszcze „last but not least” (ostatnie, ale wcale nie mniej ważne) – ukrywanie prawdy, nawet w najlepszych intencjach, jest zgubne dla obydwu stron.

Rzeszów, Styczeń 2024. Maria Suchy

Kącik Poezji

SIÓDMA MŁODOŚĆ

Dlaczego zazwyczaj w wierszach
Co kult sławia pięknego ciała
Wielbiona jest młodość pierwsza
Jakby ostatnią być miała?

Czas nie jest na starość zgodą
Choć wciąż pędzi nas przez stulecia
Bo zawsze jest druga młodość
Aby po niej mogła przyjść trzecia!

Jeżeli więc tylko da się
Żyjmy w międzyczasie
Byśmy w każdym dniu urodzin
Byli zawsze młodzi!

Co dnia natura uparta
Pragnie zagnać starość do kąta
Lecz przed nami jest młodość czwarta
No a po niej nawet i piąta!

I choć ciężko będzie wnet ustać
To nie przyjdzie starość zrzędliva
Ale młodość, choćby i szósta
A po niej, ta siódma- szczęśliwa!

Krzysztof Cezary Buszman

NIE DA RADY

Nie da rady dróg uprościć
Co wędrowców nie zachwyca
I niejedyn z nich zagościł
W obcych sobie okolicach!

Bo dróg nie ma w prostej linii
Krętą los wytyczył trasę
Więc czy mogę siebie winić
Jeśli też zabłądę czasem?

Lecz zapewne w tej podróży
Jakoś jest z nadzieją raźniej
Bo mi nie pozwala stchórzyć



Tylko każe iść odważnie!

Choćbym w dalszej poniewierce
Zbyt daleko już nie uszedł
Najważniejsze jest, by serce
Pożegnało piękną duszę!

Krzysztof Cezary Buszman

PRZYJACIEL SIEBIE

Przestań kryć się w swoim cieniu
Roniąc łzy na zawołanie
I nie ufaj już zwątpieniu
Ale nie wątp w zaufanie!

Jesteś swoim przyjacielem
A to wyjątkowa bliskość
Wiem, że wielu stać na wiele
Ale Ciebie stać na wszystko!

Zbyt znikoma ilość starań
Może klęską Cię pokarać!

Nie odkładaj już spraw pilnych
Uwierz w swój szczęśliwy żywot
Każdy z nas jest taki silny
Jak najsłabsze w nim ogniwo!

Nie oceniam Twojej roli
Lecz powiedzieć pragnę coś | Ci
Można wolnym być w niewoli
Niewolnikiem na wolności!

Krzysztof Cezary Buszman

Uwikłana w taniec

Deptana
w wąskich przesmykach
ziemskiej wędrowki,
otulona obłokiem
ludzkiej kruchości,
przycupnęła cicho
pośród podpełomyków pamięci
troskliwa ufność.

Szmerząc
o bycie i niebycie,
o niezłomności
w czynach i w wierze,
o zawstydzonej skromności
i rubasznej pysze,
rozpięła na ramionach krzyży
symptomy nadziei.

Kazimierz Kocharński

Nie czekałem

Tego telefonu mogło nie być,
nie czekałem,
przeglądałem jakiś folder
z dawnych lat:
w sumie, dosyć miałem wszelkich
przeżyć,
odpoczywałem,
a ty mówisz:
komuś obecności mojej brak.

Co ja mogę -
jaką radość mogę wnieść?
Przy rodzinnym stole
czasem duszno,
ja to wiem!
Czy swobodę?
- bo przy obcych się nie mówi źle.
Może przemknął trudny temat,
jakaś scena
zmieni niekorzystny zdarzeń bieg.

Ty nie przyszłaś, nie chcę znać
powodów.

Nie czekając,
rozwinąłem jakiś problem,
wspólny nam.
W sumie, każdy dość miał wszelkich
przeżyć,
odpoczywając
w miłym gronie,
nikt nie wspominał, że mu czegoś
brak.

Cóż ja mogłem -
jaką radość mogłem wnieść?
Przy rodzinnym stole
czasem duszno,
ja to wiem!
Czy swobodę?
- bo przy obcych się nie mówi źle?
Może przemknął trudny temat,
jakaś scena,
jakiś niekorzystny zdarzeń bieg.

Kazimierz Kocharński

Ważne, a może nie

Jesteś gdzieś,
ale ja cię nie szukam;
ważne to, a może nie.
Istnieć, być -
to trudność czy sztuka?
Jaki temu nadać sens?

Relacje:
powinności i perturbacje,
układy:
niejasności, „nie wprost” tyrazy,
koterie:
podległości i fanaberie...
Po co mi,
na co mi to?

Jesteś gdzieś,
tam zabiegasz o swoje;
ważne to, a może nie.
Pewnie masz
radości i niepokoje...
Tylko ty to wszystko wiesz.

Kazimierz Kocharński

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

Bezpłatna
Konsultacja

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

160 West Street, Ste C
Cromwell, CT 06416

www.amchiro.com

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

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

860 - 398 - 5420

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

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.

Do wynajęcia

Orange. Mieszkanie do wynajęcia. 2 sypialnie, pokój gościnny z kominkiem. Po więcej informacji dzwoń 203-799-1638.

New Britain. Mieszkanie na 3 podłozie w cichej dzielnicy po informacje proszę dzwonić tel. 860-827-9303

OGŁOSZENIA

Inne

Poznam Panią do lat 60+ w okolicach Shelton Derby w celu towarzyskim, upodobanie taneczne.
John 203-751-2363

Poznam Panią do lat 65+ w okolicach Shelton Derby w celu towarzyskim, upodobanie taneczne.
John 203-751-2363

OGŁOSZENIA za \$5

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. _____

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.wnhu.org.



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 Węciorkowski - redaktor, ogłoszenia, reklamy, Zofia Węciorkowska - 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



TRANSPORT NA LOTNISKA
Lotniska: JFK, Logan, Newark, Bradley



WYSYŁKA PACZEK
Prosto z naszego biura do Polski



WYCIECZKA DO LAS VEGAS
od 1 do 5 MARCA 2024



MIENIE PRZESIEDLEŃCZE
Wysyłamy samochody, quady, skutery, mienie przesiedleńcze



ODNAWIANIE PASZPORTÓW
Pomagamy we wszystkich formalnościach



WYSYŁKA PIENIĘDZY
Prosto z naszego biura do Twoich najbliższych



LUXE RIDE
ENTERPRISE

Nasz adres:
40 BROAD ST,
NEW BRITAIN,
CONNECTICUT

Nasze numery telefonów:
(860)922 1210
(860)924 0913
(860)357 3023

Nasza strona:



luxerideenterprise.com

OFERUJEMY:

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

15 lokalizacji
w całym
CONNECTICUT!

więcej informacji na:
www.chc1.com






Community
Health Center, Inc.

Tutaj dla New Britain.

Personal Banking | Lending | Online & Mobile Banking

Contact Damian or
Stop By To Get Started.

Damian Milewski,
Assistant Branch Manager
DMilewski@ThomastonSB.com
860.283.3729

Chętnie pomogę
w języku polskim!



Thomaston
Savings Bank
150 Years

233 Main Street, New Britain
ThomastonSB.com | 860.283.1874

Member FDIC | Equal Housing Lender



RAYMOND
SENIOR PLANNING

MEDICARE DLA SENIORÓW

Bezpłatna pomoc w:

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



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

(203) 699-2611

email: raymondseiorplanning@gmail.com | website: www.raymondseiorplanning.com