



**OWENS, SCHINE
& NICOLA, P.C.**

Usługi prawne od 1928



Konsultacja sprawy **BEZPŁATNA**
Ponad 20 lat doświadczenia

OBRAŻENIA CIAŁA

Wypadki samochodowe
Upadki i poślizgnięcia
Pogryzienie przez psa

**ODSZKODOWANIA
PRACOWNICZE**

"DUI"

**KUPNO I SPRZEDAŻ
NIERUCHOMOŚCI**

PRAWO RODZINNE

Rozwody
Opieka nad dzieckiem
Alimenty
Mediacje
Ostatnia wola Testamentu



LISA PYTERAK MAINOLFI

Adwokat - Mówię po polsku

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

17 Lenox Place, New Britain, CT 06050
(860) 356 7774

Parada Pułaskiego 2021 r. odbędzie się 3 października



83. Parada Pułaskiego, poświęcona św. Janowi Pawłowi II, odbędzie się 3 października 2021 r. na Manhattanie na Piątej Alei.

13 lipca br. Komitet Główny Parady Pułaskiego otrzymał pozwolenie z miasta Nowy Jork na zorganizowanie

parady, po rocznej przerwie związanej z pandemią.

83. Paradę Pułaskiego poprowadzi Wielki Marszałek Jadwiga Kopala. Heidi Jadwiga Kopala, w 84-letniej historii Parady Pułaskiego, jest pierwszą kobietą, której przypadł

ciąg dalszy na str. 2

Century 21
ALL POINTS REALTY

KUPNO I SPRZEDAŻ
NIERUCHOMOŚCI

Kasha Kasica
Realtor



117 North Main Street
Southington, CT 06489

Cell 860-681-6907

Office 860-624-8378

Fax 860-276-8062

@may_sunshine20@yahoo.com

c21allpointsrealty.com



Each office is independently owned and operated

Agencja Europol



Heidi Jadwiga Konarska

Notariusz Publiczny

115 Pane Rd. Newington, CT 06111

(860) 218-8004

**Zapraszam nowych i stałych
klientów oferując następujące usługi:**

- obywatelstwo USA po polsku
- imigracja: petycje, karty stałego pobytu
- sponsorstwo, tzw. białe paszporty
- wyjazdy do urzędów, lekarzy, na odciski
- tłumaczenia dokumentów (akty, metryki, świadectwa)
- pełnomocnictwo, upoważnienia, apostille
- bilety lotnicze (sprawdź zanim kupisz)
- wysyłka paczek, kontenerów, motorów, aut
- wakacje na Karaibach "all inclusive"

Parada Pułaskiego 2021 odbędzie się 3 października

ciąg dalszy ze str. 1



**POLONIA – Dwutygodnik
Społeczno - Kulturalny**

adres: P.O. Box 563, Oxford, CT 06478
tel./fax: (203) 881-1962
email: Poloniakaz@aol.com
web: Polonia-news.cba.pl

REDAKCJA:

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

WSPÓŁPRACUJĄ:

Aneta Matyszczyk, Wioletta Jusiński, Izabela Pardo-Malecka, Anna Czop, Jacek Zawojski, O. Marcin Ćwierz

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

zaszczyt piastowania roli Wielkiego Marszałka Parady Pułaskiego.

Dla wielu Polaków mieszkających w Stanach Zjednoczonych jest to święto szczególnie ważne i bliskie. Parada Pułaskiego odbywa się w każdą, pierwszą niedzielę października. Przez 5-tą Aleję od 35-tej do 56-tej Ulicy przechodzi biało-czerwony manifest polskości. Każdego roku udział w paradzie biorą organizacje i parafie polonijne, biznesy oraz młodzież i dzieci. Jedną z wielu organizacji, która tradycyjnie każdego roku bierze udział w paradzie jest Stowarzyszenie Weteranów Armii Polskiej w Ameryce (SWAP).

W tym barwnym widowisku prezentuje się społeczność polonijna z Connecticut, New Jersey i Nowego Jorku. Obowiązkowa jest flaga w ręce i biało-czerwony strój. Oraz świadomość, dlaczego jestem dziś w tym miejscu.

Parada Pułaskiego jest drugą po Columbus Day Parade najstarszą paradą w Nowym Jorku i jednym z około 200 organizowanych co roku w metropolii etnicznych przemarszów.

Polonijny pochód odbywa się w każdą

pierwszą niedzielę października.

Parada nie odbyła się dwa razy - w 2001 roku z uwagi na żałobę po zamachach terrorystycznych 11 września oraz w roku 2020 z uwagi na pandemię.

Pierwszy polonijny przemarsz ulicami Nowego Jorku odbył się w 1926 r. z inicjatywy ówczesnego proboszcza polskiej parafii św. Stanisława Biskupa i Męczennika na Manhattanie ks. Feliksa Buranta. Wtedy to, w 150. rocznicę przyjazdu Tadeusza Kościuszki do Ameryki, zorganizowano pochód z udziałem 3 tys. Polaków z kościoła na 7. ulicy do City Hall Park, gdzie symbolicznie zasadzono dwa dęby ku pamięci Tadeusza Kościuszki i Kazimierza Pułaskiego.

Pierwszy Dzień Pułaskiego w Stanach Zjednoczonych obchodzono w dniu 11 października 1929 roku na mocy proklamacji wydanej przez ówczesnego prezydenta USA Herberta Hoovera. Od 1935 roku przekształcił się w stały General Pułaski Memorial Day z największą słynną paradą na Piątej Alei w Nowym Jorku, która po raz pierwszy wyruszyła w 1937 roku.

Po raz pierwszy w historii tego barwnego widowiska stan Connecticut przewodniczył Paradzie Pułaskiego w roku 2019 z Wielkim Marszałkiem Parady Darkiem Barcikowskim – Konsulem Honorowym RP w Connecticut.

Giovannis's Bakery & Pastry Shop



Lody Gelato
Chruszki
Canoli



Smaczne torty i ciasta
na każdą okazję

Mówimy w
języku
polskim

456 New Britain Ave
Newington, CT
tel 860-667-4033



LETNIE ATRAKCJE W CONNECTICUT

Lato oficjalnie jest w pełnym rozkwicie, a wraz z zanikającą pandemią w Connecticut nadszedł czas, abyśmy bardziej śmiało wykorzystywali ten piękny sezon.

Rokrocznie w wielu miejscach naszego stanu odbywa się wiele ciekawych letnich imprez, które niestety nie były możliwe w 2020 roku. Na przykład festiwale ostryg (The Oyster Festivals) w Milford i Norwalk odwołane w ubiegłym roku powróciły ponownie w tym roku.

Na rozrywkową scenę tego lata powracają ponownie koncerty muzyczne, które odbywać się będą w ponad 40 klubach muzycznych oraz lokalnych barach czy też restauracjach.

Jest jeszcze jedna letnia tradycja, na którą nie ma wpływu pogoda, dzień czy też pora roku. Czyli wybranie się na konsumpcję i delektowanie się homarem (labster) w naszym stanie. Przecież labster roll z Nowej Anglii jest słynny na całe USA.

Prawdę mówiąc to już jesteśmy w połowie lata, a więc dla tych, którzy nie wyjechali na dalsze wojaże i pozostali w Connecticut przedstawiamy kilka letnich atrakcji, z których słynie nasz stan.

Może to być rejs o zachodzie słońca w New England Sound, a może zabawa w parku wodnym Lake Compounce w Bristolu będzie dokładnie tym, czego potrzebujemy, aby tego lata więcej czasu spędzić na zewnątrz. Nasz stan posiada tych atrakcji wiele. Poniżej kilka atrakcji na lato 2021.

Brownstone Exploration & Discovery Park: Portland

Ten dawny kamieniołom został przekształcony w teren zabaw wodnych. Począwszy od 100-metrowej zjeżdżalni po pływanie, skakanie z klifów i wakeboarding – oto kilka aktywności znajdujących się w parku. Karnety dzienne i sezonowe można kupić na sezon 2021. Odwiedzający mogą kupić karnet dzienny za 29 USD lub karnet sezonowy za 116 USD i mieć dostęp do pływania, nurkowania i kajakarstwa. Adres: 161 Brownstone Avenue, Portland, Connecticut, tel: (866) 860-0208.

SoundWaters sailing: Stamford

Sezon rozpoczął się od 28 maja. W ofercie jest wypłynięcie łodzią na zatokę Long Island, aby nacieszyć się popołudniowym słońcem czy też podziwiać zachód słońca znikającym tuż za horyzontem. Aby wziąć udział w którejkolwiek z opcji, na łodzi musi znajdować się co najmniej ośmiu pasażerów, a wszyscy pasażerowie muszą mieć co najmniej 5 lat.

Żeglowanie o zachodzie słońca odbywa się od środy do niedzieli i kosztują 40 USD za osobę. Popołudniowe żeglowanie tylko w soboty i niedziele i kosztują 35 USD za osobę dorosłą i 20 USD za każde dziecko w wieku 5-12 lat. SoundWaters oferuje również programy młodzieżowe do nauki żeglowania, a także programy letnie oraz wypożyczalnię kajaków i desek wiosłowych (paddle boardning). Adres: Cove Island Park, 1281 Cove Rd, Stamford, CT, Tel: 203-323-1978.

Longshore Sailing School: Westport

Kajakarstwo, żeglarstwo i wiosłowanie na desce (paddle boardning) to tylko kilka letnich opcji oferowanych w Longshore Sailing School w tym sezonie. Do wynajęcia jest wiele różnych jednostek pływających, od katamaranów po kajaki i deski do wiosłowania. Ceny zaczynają się od 20 USD za godzinę za łódź dla dzieci i do 65 USD za wynajem katamaranu. Longshore Sailing School oferuje również różnorodne lekcje żeglarstwa dostępne zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych, a także prywatne lekcje. Adres: 60 Compo Road South, Westport, CT, Monday-Friday: 10am-4pm, Telefon: (203) 226-4646

The Dinosaur Place: Montville

Dzieciom (i rodzicom), którzy bardziej preferują wodne zabawy na lądzie The Dinosaur Place w Montville oferuje wodny plac zabaw o zerowej głębokości z armatkami wodnymi, wiadrkami wody wylewającej się na głowy i ponad 30 atrakcjami związanymi z dinozaurami. Istnieje również wydzielona strefa zabaw wodnych dla niemowląt i małych dzieci. Adres: 1650 Hartford-New London Tpke, Montville, CT

Lake Compounce: Bristol

Lake Compounce jest otwarte w tym sezonie, a dzięki nowej przejażdżce w parku wodnym – Venus Vortex – wraz z innymi zjeżdżalniami i basenami są atrakcjami wodnymi dla gości w każdym wieku. Adres: 185 Enterprise Drive, Bristol, CT 06010.

Quassy Amusement Park: Middlebury

Park rozrywki Quassy to coś więcej niż tylko przejażdżki i kolejki górskie. Odwiedzający mogą uzyskać dostęp do kilku zjeżdżalni wodnych, przejażdżek tratwą i podkładów wodnych z dostępem do karnetu sezonowego lub biletu dziennego. Adres:

Scout and Paddle: Milford and Derby



Kajaki jednoosobowe lub tandemowe, a także deski do wiosłowania, rowery i skutery można wypożyczyć w firmie Scout and Paddle, która ma swoje lokalizacje w Milford i Derby. Począwszy od Dnia Pamięci (Memorial Day) i kończąc w Święto Pracy, ci, którzy lubią sporty wodne mogą w tym sezonie wypożyczyć kajaki lub deski do wiosłowania. Kajaki wieloosobowe są również dostępne w środowe i piątkowe wieczory. Adres w Derby: 412 Roosevelt Dr, Derby, CT 06418, Telefon: 203-343-9126, Milford: 28 Naugatuck Ave, Milford, CT 06460, Telefon: 203-713-8282

Stewart B. McKinney National Wildlife Refuge

Żeglarstwo i kajakarstwo jest również dostępne w każdym z miejsc wzdłuż wybrzeża Connecticut, które są częścią Narodowego Rezerwatu Przyrody Stewart B. McKinney. Lokalizacje obejmują Salt Meadow w Westbrook, Outer Island w Branford, Milford Point w Milford, Great Meadows w Stratford, Sheffield Island w Norwalk, Chimon Island w Norwalk, Calf Island w Greenwich. Wszystkie to miejsca są otwarte codziennie od 1/2 godziny po wschodzie słońca do 1/2 godziny przed zachodem słońca

Farmington River Tubing: New Hartford

Farmington River Tubing zabierze Ciebie i Twoich przyjaciół w specjalnie zaprojektowany, 2,5-kilometrowy rzeczny spływ dziką i malowniczą rzeką Farmington. Podróżując po trzech zestawach progów, poczujesz dreszczyk emocji, pluskając się w białej wodzie.

Tylko gotówka! 25 USD za osobę. Przy wynajmie wymagana jest kaucja. Preferowane są kluczyki do samochodu, aby nie zgubić ich w rzece, a jako kaucja będą wisieć spokojnie na ponumerowanych haczykach i będą czekać na właścicieli. Adres: 92 Main St, New Hartford, CT 06057.

Opracowanie: Kazimierz Kochanowicz

Danek Real Estate Services, LLC



Grace (Grazyna) Danek
- Medynska
Broker/Owner

**Pomoc
w sprzedaży
i zakupie
nieruchomości
również
z foreclosure
w Fairfield
i New Haven
County.**

Licensed in CT
CT License #
REB.0756589

Tel./Cell. 203-820-6613
E-mail: gdanek28@gmail.com

**259 Jackson Ave
Stratford, CT 06615**

Zapraszamy na zbieranie jagód

Hrubiec Farms

421 Southington Road

Kensington, CT

(Rt. 364 off Chamerland Hwy)

Po więcej informacji dzwoń

860-828-4281



od 8:00 rano
do 12:00 w poł.

Bądź konsekwentny

Jezus powiedział do swoich uczniów: „Nie sądźcie, że przyszedłem znieść Prawo albo Proroków. Nie przyszedłem znieść, ale wypełnić. Zaprawdę bowiem powiadam wam: Dopóki niebo i ziemia nie przemina, ani jedna jota, ani jedna kreska nie zmieni się w Prawie, aż się wszystko spełni. Ktokolwiek więc zniósłby jedno z tych przykazań, choćby najmniejszych, i uczyłby tak ludzi, ten będzie najmniejszy w królestwie niebieskim. A kto je wypełnia i uczy wypełniać, ten będzie wielki w królestwie niebieskim”. (Mt 5,17-19)

Czasem oczekuje się od Pana Boga, aby przystosował się do człowieka, to znaczy czuł, myślał i działał tak samo jak człowiek. Czasem człowiek pada ofiarą pokusy sterowania Panem Bogiem, a czasem wręcz wkłada w usta Boga swoje własne słowa. Pan Bóg powinien iść z duchem czasu, rozumieć człowieka i jego potrzeby, tyle że rozumienie potrzeb nie oznacza zaraz zgody na nie, gdyż nie każda potrzeba czy pragnienie są dla człowieka dobre. Powinno być raczej na odwrót: to człowiek ma się dostosować do Boga, zrozumieć Jego wolę i intencje, które choć czasem trudne, nie mają nigdy na celu oszukania nas lub doprowadzenia do czegoś złego. Bóg bowiem wie lepiej, choć nam się wydaje, że my mamy rację.

W powyższej Ewangelii widać jasno, że już w czasach Jezusa ludzie kombinowali, chcąc zmieniać lub usuwać przykazania Boże. Zapewne ktoś taki spotkał Jezusa i zapytał

bądź zasugerował wprost, by zrobił coś z prawem i poluzował je nieco. W końcu jako znany i szanowany Rabbi miał posłuch u ludzi, i wielu z nich na pewno przyjęłoby nową interpretację lub listę przykazań. Tyle, że luzowanie często prowadzi do rozluźnienia człowieka i kończy się upadkiem. Tak rodzi się większość naszych grzechów, gdy przykazania interpretujemy po swojemu, usprawiedliwiamy swoje złe zachowanie dobrem, wmawiamy sobie i innym, że coś nie jest grzechem. Łatwiej jest zawsze coś zmienić niż wypełnić tak, jak powinno być wypełnione, łatwiej coś odjąć niż nieść cały ciężki bagaż na plecach.

Być może znacie opowieść o ludziach, którzy szli drogą niosąc krzyże na swoich ramionach. Jednemu z nich nie pasowało to, że krzyż jest ciężki, więc uciał niewielką jego część. Po jakimś czasie znowu było ciężko, więc ponownie odciął część krzyża. Uczynił tak jeszcze parę razy, aż krzyż stał się tak malutki, że bez problemu niósł go w jednej ręce. Tymczasem droga zbliżała się ku końcowi i wszyscy doszli nad głęboką przepaść. Ci, którzy nie skrócili swoich krzyży, przetrzymali je nad przepaścią i przeszli po nich jak po moście na drugą stronę. Mężczyzna zaś, który skrócił swój krzyż pozostał sam, nie doszedł do celu podróży.

Celem naszej podróży jest niebo, którego nie osiągnie się idąc na skróty, przycinając przykazania, zmieniając Ewangelię, kształtując wiarę po swojemu, lecz jedynie cierpliwie niosąc

krzyż swego życia, który polega na wypełnianiu woli Bożej zawartej w przykazaniach, Ewangelii, Tradycji i nauczaniu Kościoła. Ja innej drogi nie znam i tą drogą pragnę kroczyć, ponieważ boję się, że idąc na skróty zatrzymam się w drodze do wieczności, nie dotrę do Boga lub całkowicie się z Nim rozminę. Nie sądźcie, że przyszedłem znieść Prawo i Proroków, co można przetłumaczyć również: Nie uważajcie, że przyszedłem rozluźnić Prawo i Proroków.

Wiara zakłada pewne wymagania i oparta jest na wymaganiach, które nie są łatwe, ale nie są także niemożliwe do spełnienia. Jeśli myślisz, że Bóg ugnie się pod twoim myśleniem, to jesteś w wielkim błędzie, gdyż w tej relacji On jest stroną wiodącą, On jest Ojcem, a my jesteśmy dziećmi. Jeśli dzieci zaczynają rządzić ojcem i dyktować mu co ma robić, on zaś potulnie i bez chwili refleksji wykonuje każde ich polecenie, to w domu zaczyna się chaos i może dojść do tragedii.

Gdyby Bóg pochylał się nad każdą naszą duchową, często podszytą egoizmem zachcianką, to mielibyśmy tyle wersji przykazań ilu jest nas, a Kościół rozwaliłby się w jednym momencie. Zresztą widzimy w naszych czasach nieustanne próby nacisku na papieża, by zmienił doktrynę w niektórych punktach, widzimy kapłanów czy wiernych, którzy na własną rękę próbują nagiąć Boga i Kościół do swoich poglądów. Jakie mamy tego konsekwencje: napięcie,

agresję, wzajemne oskarżanie się, a nade wszystko ducha fałszu, który stopniowo opanowuje serca wiernych. Każdy bowiem ciągnie w swoją stronę próbując siłować się z Bogiem. Tyle, że Bóg nie chce się siłować i w pewnym momencie puszcza linę, przez co człowiek odpycha się w stronę potępienia. Bóg bowiem jest stały w swoim działaniu i konsekwentny w swoim słowie, dzięki czemu ten, kto rzeczywiście pragnie się zbawić, będzie miał ku temu jasną choć trudną i wymagającą drogę.

Nikt przecież nie jest przymuszony do wejścia do nieba. Zbawienie jest zaproszeniem Boga, nie zaś przymusem. Osiągną je ci, którzy są wierni Bogu i nie kombinują w wierze. Utracą je ci, którzy w imię Boga zmieniali bądź wypaczyli Jego Słowo i wypełniali swoje, a nie Jego przykazania. Logika Boga nie polega na uszczęśliwianiu nas w sposób dla nas wygodny, gdyż wszystkich nas już uszczęśliwił przez Śmierć i Zmartwychwstanie Jezusa. On nie musi się naginać i uśmiechać jak sprzedawca w sklepie, byleśmy tylko kupili jego towar. Bogu na nas zależy, lecz nam również ma zależeć na Bogu, gdyż to nie my robimy Mu łaskę naszą wiarą.

Jeżeli chcesz się zbawić, bądź konsekwentny wobec Boga, tak samo jak On jest konsekwentny wobec ciebie. Nie szukaj wiary łatwej i bez zobowiązań, bo takiej wiary nigdy tu nie znajdziesz, a jeśli gdzieś ją znajdziesz, to na pewno nie znajdziesz w niej Boga. Pomimo tego, że będziesz sobie tłumaczył najlepsze i najszczerze intencje, nie będzie w tym obecności Boga. **Znajdziesz ją jedynie idąc wiernie za Jego Synem.**

o. Marcin Ćwierż OSPPE

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,
Connecticare and Aetna Insurances.

tel. 860-229-0336

50 Pulaski St, New Britain, CT 06053

POLSKI SKLEP MEBLOWY STAN Furniture LLC

*Jadalnie * Sypialnie * Biura * Przedpokoje
*Meble dziecięce * Wersalki * Narożniki*



Kanapy * Fotele *

Krzesła *

Krzesła barowe *



call (860) 817-6225 (860) 229 - 0879
email: superliving@sbcglobal.net

Godziny otwarcia

Wtorek - Piątek.
10:00am do 5:00pm
Sobota i niedziela.
10:00am do 2:00pm

**59 High St.,
New Britain**

Piórem kronikarza

Książki tak, ale w regałach



Książki o lewamy uważając powszechnie, że ich czytanie, to strata czasu. Żeglowanie po Internecie, pogaduszki na czacie, czy choćby sprzątanie mieszkania, w tym omiatanie regału z książkami (najczęściej albumami) przedkładamy nad przenoszenie się w świat fikcji wymalowany literami przez autora powieści. W niektórych domach czytanie uznawane jest i słusznie, za stratę czasu. Zdarza się, że

rodzic, najczęściej matka, szturchnie albo da po uszach, bo zanurzone w świecie uludy dziecko nie zauważa, że należy pomóc przy obiedzie, wynieść śmiecie, wyjść z psem. Nieobecność zaczytanego dziecka sprawia też, że jest ono odległe i może stać się obce. Ileż więcej aktywności i obecności jest, gdy słucha ono muzyki albo dopytuje się o różne sprawy, prosi o rozwikłanie problemu typu dlaczego wieje wiatr, czy entuzjastycznie pokonuje kolejne poziomy gry w komputerze. Czytanie wydumanych przez autora opowieści, to bzdura i bezsens. Lepiej poczytać kolorowe pisma, z których dowiedzieć się można prawdziwych historii, na przykład o ostatnim romansie Madonny, czy sztucznym biuście Mandaryny. Ponadto książki ogłupiają, nie tak, jak podróże, bo one kształcą – każdy wie. Bo kiedy zagłębimy się w lekturze

romansidła, czy nawet historycznej powieści, umknie nam podczas podróży pociągiem, wspaniały widok za oknem, a więc wsie i miasteczka, ich interesująca architektura, albo nie dojdzie do ciekawej konwersacji z współpasażerem przedziału, którym okazać się może ktoś wpływowi, co ułatwić może nam zmianę pracy na bardziej intratną.

Tak więc czytanie nie popłaca, co by nam o tym nie mówili nauczyciele i pani Krysia w kiosku, która czyta książkę za książką, ale chyba z nudów, bo zawsze przerywa, gdy dorwie kogoś na pogaduszki. Zachwała tę czy inną, fascynuje się przepychem życia bohaterów ich przygodami, miłościami, gdy sama wie samotne życie, a praca w kiosku dostarcza jej niewiele dochodu. Książki omamniają jej wyobraźnię i powodują rozgorzyczenie.

Córeczka sąsiadów uległa wypadkowi i nie chodzi. Kiedy znudzi się patrzeniem w telewizor, grą w komputerze, czy wyglądaniem przez okno, czyta książki. Zgodzę się, że zabijają one jej nudę, że odrywają od przykryj codzienności i nie pozwalają rozmyślać, jak potoczy się jej życie wiecznie na kółkach wózka inwalidzkiego. Ale myślę, że marnuje czas. Przecież powinna raczej sposobić się do jakiegoś zawodu, do zdobywania umiejętności życia bez udziału nóg niż snuć marzenia, jeździć konno z bohaterami powieści, czy z nimi biegać za latawcem.

Cieszyć się jednak należy, że już ponad połowa Polaków nie czyta książek, a tylko kolorowe tygodniki i gazety z obrazkami. Niepokoi tylko, że Hary Poter, który rozpałił dzieci i młodzież, może wywołać lawinę chęci czytania w ogóle i na powrót zaczniemy sięgać do regałów i wyluskiwać z nich książkę po książce. No, ale sądzę, że moda na czytanie, tak jak każda inna przeminie i nie powróci. Tyle jest przecież innych, ciekawszych i pożyteczniejszych zajęć. Czy nie?

Andrzej Kamiński

Polska kupi od USA czołgi Abrams

Wicepremier Jarosław Kaczyński i minister obrony narodowej Mariusz Blaszczak przekazali szczegóły dotyczące kontraktu na pozyskanie przez polską armię czołgów M1A2 ABRAMS SEPv3. Dodał, że jeśli „wszystko dobrze pójdzie” to pierwsze dostawy rozpoczną się już w przyszłym roku.

Kaczyński podkreślił, że ABRAMS to czołgi supernowoczesne, które są w stanie dokonywać różnego rodzaju manewrów, a także prowadzić walkę, w tym prowadzić ogień z ogromną precyzją, ogromną skutecznością. - To jest nowa jakość jeżeli chodzi o uzbrojenie wojsk lądowych. Tych czołgów będzie na tyle dużo, że będzie można stworzyć z tego przynajmniej cztery bataliony czołgów, czyli więcej niż to, co jest potrzebne dla powołania brygady czołgów. Poważna siła tutaj po tej stronie Wisły, poważna siła która w razie nieszczęścia, my oczywiście stosujemy zasadę, że kto chce pokoju, ten musi szykować się do wojny. Otóż chcemy pokoju, ale w razie nieszczęścia nasza obrona będzie mocniejsza – tłumaczył polityk.

Minister obrony narodowej Mariusz Blaszczak przekazał, że rządowy program wieloletniego finansowania zdolności obronnych Rzeczypospolitej Polskie wynikający z uchwały opiewa na kwotę 23,3 miliarda złotych. - Zasadniczą cenę stanowią oczywiście czołgi, ale oprócz tego ten program również zawiera pakiet logistyczny, pakiet szkoleniowy. Również pieniądze, które przeznaczymy na rozbudowę infrastruktury, a także, co jest niezwykle istotne, pieniądze, które przeznaczamy na kupienie amunicji – mówił.

Szef MON dodał, że wzmocnienie zdolności obronnych Polski to wiąże się z wyzwaniem, z „jakimi mierzymy się, jeśli chodzi o bezpieczeństwo międzynarodowe, a naszym zadaniem jest odstrąszenie potencjalnego agresora”.

Amerykańskie Abramsy to podstawowy czołg armii USA, używany od 1980 roku. Powstało ich już ponad 9 tys. i są nieustannie modyfikowane. Producentem tego uzbrojenia jest General Dynamics. Model M1A2 wyposażony jest w działko M256 o kalibrze 120 mm. Dodatkowo

na czołgach montowane są także trzy karabiny maszynowe. Silnik maszyny ma moc 1500 koni mechanicznych, co pozwala na rozwinięcie prędkości 67 km/h przy masie około 54,5 tony. Maszyny otrzymały również dodatkowe opancerzenie i nowoczesne systemy łączności. Ponadto zintegrowano z nimi nowe typy amunicji, a także zmodernizowano systemy obserwacyjno-celownicze. Do Polski ma trafić 250 sztuk amerykańskiego sprzętu.



Grupa 12 amerykańskich senatorów naciska na prezydenta Dudę ws. Kpa. Politycy namawiają go do zawetowania nowelizacji ustawy

Grupa 12 senatorów z obydwu partii opublikowała ostatnio list otwarty do prezydenta Andrzeja Dudy, apelując, by doprowadził do wycofania noweli kodeksu postępowania administracyjnego lub ją zawetował. Według senatorów prawo ma utrudnić reprivatyzację mienia. Zdecydowanie uważamy, że to prawo znacznie zwiększyłoby istniejące trudności, które uniemożliwiają ofiarom i ich rodzinom ubieganie się o zwrot i rekompensatę za mienie bezprawnie zabrane im przez nazistowskie Niemcy i komunistyczny rząd Polski - napisali w liście senatorowie.

Według informacji PAP, głównym inicjatorem listu był Republikanin Marco Rubio z Florydy, a pozostałymi autorami są Demokratka Tammy Baldwin z Wisconsin, Demokrat z Nevady Jacky Rosen i Republikanin z Oklahomy James Lankford. Pod listem podpisał

się też ośmiu innych senatorów, siedmiu Demokratów i jeden Republikanin. Rubio i Baldwin to autorzy ustawy JUST Act, która zobowiązała Departament Stanu do przedstawienia raportu nt. problemów ze zwrotem mienia w Polsce i innych krajach.

Politycy w liście argumentują, że byłby to najlepszy sposób zademonstrowania przez Polskę swego „wyraźnego sprzeciwu wobec zbrodni nazistowskich Niemiec i wspieranych przez Sowietów polskich władz”. Zwracają uwagę na zawarte w przyjętym przez Sejm projekcie zapisy wyznaczające 30-letni limit czasowy na zakwestionowanie decyzji odebrania mienia. Podkreślają, że Polska była dotąd „sumiennym” kustoszem miejsc pamięci o Holokauście.

Wcześniej o wycofanie tego prawa apelował też amerykański Departament Stanu. Prawo to spotkało się również z gwałtowną reakcją Izraela, według którego ustawa zamknie drogę ocalonym z Holokaustu do dochodzenia roszczeń. Szef MSZ Izraela oznajmił, że prawo polskie jest „hańbą” i poważnie zaszkodzi stosunkom między dwoma krajami.

W odpowiedzi polski MSZ opublikował oświadczenie, twierdząc że wypowiedzi strony izraelskiej „wskazują na nieznaną faktów i polskiego prawa”, zaś ustawa stanowi realizację wyroku Trybunału Konstytucyjnego z 2015 r. Resort zaznaczył, że „zmienione przepisy będą dotyczyły jedynie postępowań administracyjnych, w tym reprivatyzacyjnych”, lecz „w żaden sposób nie ograniczają możliwości składania pozwów cywilnych w celu uzyskania odszkodowania”.

Projekt kodeksu postępowania administracyjnego jest obecnie w Senacie.

Uchodźcy w Polsce

Prawie 1,7 tys. cudzoziemców złożyło w Polsce wnioski uchodźcze w I połowie roku; najliczniej o udzielenie ochrony międzynarodowej ubiegali się obywatele Białorusi - podał Urząd do Spraw Cudzoziemców. UdSC podał, że liczba wniosków o przyznanie ochrony międzynarodowej w pierwszym półroczu

była o ok. 27 proc. wyższa w porównaniu do tego okresu w 2020 r.

Najwięcej wniosków uchodźczych złożyli obywatele: Białorusi - 667 osób, Rosji - 465 osób, Afganistanu - 140 osób, Ukrainy - 112 osób oraz Turcji - 50 osób - wyliczył.

„Cudzoziemcowi udziela się ochrony międzynarodowej (w formie statusu uchodźcy lub ochrony uzupełniającej), jeśli w jego kraju pochodzenia grozi mu prześladowanie lub rzeczywiste ryzyko utraty życia czy zdrowia. Każdy wniosek jest rozpatrywany indywidualnie przez Urząd do Spraw Cudzoziemców, który szczegółowo analizuje poszczególne sprawy w celu sprawdzenia czy danej osobie należy udzielić ochrony” - wyjaśniono w informacji.

W pierwszej połowie roku decyzje o przyznaniu ochrony międzynarodowej w Polsce otrzymało 391 cudzoziemców, z czego 282 to obywatele Białorusi. Uznawalność w ich przypadku - jak podał Urząd - to 100 procent. Decyzje otrzymało też 48 obywateli Rosji, w przypadku których uznawalność to 12 procent, a także 25 obywateli Turcji, których wnioski uznano w 89 proc.

Z kolei decyzje negatywne otrzymało 616 osób - w większości dotyczyły one obywateli Rosji (289 osób) i Ukrainy (140 osób).

W informacji Urzędu przypomniano ponadto, że podczas trwania procedury uchodźczej cudzoziemcy mogą korzystać z pomocy socjalnej. To m.in. zakwaterowanie, wyżywienie, opieka zdrowotna, zapewniane przez UdSC. Korzystać również mogą z zajęć edukacyjnych (m.in. nauka języka polskiego, kursy informacyjne). Mogą przebywać w ośrodku lub samodzielnie utrzymywać się poza ośrodkami przy pomocy finansowej otrzymywanej od urzędu. W połowie roku z pomocy socjalnej Urzędu do Spraw Cudzoziemców korzystało 3,8 tys. osób - głównie obywatele: Rosji (39 proc.), Białorusi (26 proc.) i Ukrainy (13 proc.). W ośrodkach dla cudzoziemców ubiegających się o ochronę międzynarodową przebywało nieco ponad 700 osób - poinformował UdSC.

PAP

„(...) aby język giętki, powiedział wszystko, co pomyśli głowa (...).”

„Historia pewnego żartu.”

To wszystko odbyło się na pięknej Bar Micwie. Gdy zabrzmiała tradycyjna pieśń „Hava Nagila” a panowie chwycili się za podnoszenie krzesła z przyciężkawym 13latkiem świat zdał mi się piękniejszy. Niestety mężczyźni w pewnym momencie zatracili koordynację i chłopiec spadł. Trzymająca rękę na pulsie matka otrzepała mu kolana a ojciec z powrotem zainstalował na stolku. Klaskanie na moment ustało, ale „Hava Nagila” cały czas rozbrzmiewała swym miarowym rytmem. Spoceni wujkowie podnosili krzesło w górę i w dół przez parę minut zapewne trwających dla nich wieczność. Goście bawili się niezmiernie. Zatrudnieni w zespole taneczno-muzycznym młodzi mężczyźni rozruszali wszystkie ciotki. Ludzie tańczyli, śpiewali no a potem chcieli im się pić. Wracali do stolików z miękkimi nogami, śladami potu na uroczystych kreacjach i uśmiechem nieokrzesanego weselnika. Właśnie w czasie jednego z takich posiedzeń mój stolik rozbrzmiał kawalami. Moi współbiedniacy byli narodowościowo towarzystwem mieszanym. Dwie pary amerykańskie i para francuska. Kawaly z czasem stawały się coraz to śmielsze i bardziej kontrowersyjne. To był dobry znak. Brataliśmy się coraz silniejszą więzią a regularnie wznoszone Mazel Tov działało jak masło. Apogeum posiedzenia osiągnięte zostało, gdy jeden z gości wyrzucił resztkami śmiechu pozostałymi po ostatnim żarcie: „A ja znam kawał o Polakach!”

Nastąpiła, że tak użyję kalki językowej z angielskiego, „ciężarna cisza”. Wówczas kawał rozbrzmiał bezlitośnie wśród eleganckich waz, talerzyków, kieliszków następującą treścią: „pytanie: Czym się różni Polak od książki? Odpowiedź: Książce nie brakuje papierów!”

Zacząłam się śmiać, już nie pamiętam czy nerwowo, czy histerycznie i czy czasem nie zapowietrzałam się z żalości. „A ja znam o Irlandczykach!” jak burza zagrział Francuz zza stołu. „-Jaka różnica jest między irlandzkim weselem a pogrzebem? - O jednego pijanego mniej!”

Pomyślałam, że dobrze, że to był kawał o Irlandczykach chociaż może i pasować do Polaków. Następnego polskiego żartu bym jednak nie zniosła.

Tutejsze kawaly o Polakach sięgają początków naszej emigracji do Ameryki.

Jako nacja przybyliśmy tu później niż inne, bo w XIX wieku. Polscy imigranci często nie mówili dobrze po angielsku, tęsknili też ogromnie za krajem. Kultywowali jedynie swe własne zwyczaje i w rezultacie nie asymilowali się z innymi nacjami.

W społeczeństwie amerykańskim narodził się więc stereotyp Polaka jako człowieka człowieka o wąskim światopoglądzie i furiackim charakterze.

Wybitny dramaturg i scenarzysta amerykański Tennessee Williams powołał do życia w jednym ze swych bardzo znanych utworów („Tramwaj zwany pożądaniem”) postać polskiego pochodzenia - Stanley'a Kowalskiego. Był to rok 1947 i ludzie zachwycali się jeszcze teatrem a Williams był szeroko oglądany. Okazało się, że Stanley- brutalny, kłótniwy ze skłonnością do przemocy, wpłynął bardzo negatywnie na wizerunek polskiego emigranta lat 40-ych i 50-ych. Polecam Państwu obejrzenie sztuki w reżyserii Elii Kazana z Vivien Leigh oraz przystojnym Marlonem Brando jako Stanley'em Kowalskim. Ku naszemu pocieszeniu nie powinniśmy jednak brać na poważnie ani rodowodu, ani cech Kowalskiego. Sięgnęłam do pewnych źródeł. Okazało się, że Williams owszem, wybrał na swojego bohatera potomka polskich imigrantów, była to

jednakże jedna z rozpatrywanych przez autora opcji. Pozostałymi wariantami byli wykreowany równie namiętnie Włoch a także Irlandczyk. Wszyscy ci potencjalni protagoniści naszkicowani byli psychologicznie w ten sam sposób. Nie należałoby brać sobie więc wizerunku Stanley'a do serca.

Jako Polacy mamy tendencję do emocjonalnego reagowania na żarty o rodakach czy negatywne komentarze o naszym kraju. Trudno nam się pogodzić z tym, że stereotypy zawierają trochę prawdy. Jako nacja potrafimy się śmiać sami z siebie, natomiast na czyjeś żarty reagujemy już obrażająco. Wszystko oczywiście zależy od okoliczności, pamiętajmy jednak, że żartuje się nie tylko z nas. Włosi dopiero mają problem. Amerykanie są dla Włochów bezlitośni. „Ojciec chrzestny” i „Sopranos” ujęły Włochów jako naród wiecznie głodny (kuchnia włoska odgrywa poważną rolę w filmach) i co gorzej zorganizowany w grupy przestępcze. Kobiety wyglądają albo jak dziewczyny z serii „Jersey Shore” (której nie oglądałam), albo są starszymi paniami w fartuszkach z nadwagą. Pytają się Włosi, gdzie to całe dziedzictwo europejskie jakie przywieźli do Stanów? Amerykański kawał o Włochach? Proszę bardzo:

- Dlaczego papież Franciszek wahał się z przyjęciem swojej roli

jako papieża?

- Bo wiedział, że musi się przeprowadzić do włoskiej dzielnicy.

A nasi sąsiedzi Rosjanie? Wieczny wróg USA doczekał się wręcz karnawalizacji swoich charakterystycznych cech.

Rosjanie według Amerykanów mówią bardzo wolno z wyraźnym akcentem. Wszyscy są postrzegani jeszcze jako komuniści, mimo że od zimnej wojny parę lat minęło. Nie potrafią żartować, nigdy się nie uśmiechają. Są za to waleczni i odważni. Całkiem jak Iwan Drago z „Rocky IV”. Miejscowy żart o Rosjanach:

Putin otwiera lodówkę. Patrzy, galareta się trzęsie na spodku. Mówi do galarety: „Przestań się trząść, biore tylko mleko!”

Nie ma w Stanach Zjednoczonych narodu, z którego by się Amerykanie nie naśmiewali. Nie mamy się o co obrażać (chyba że oczywiście dowcip zachodzi za daleko). Większość żartów krąży nawet w tej samej wersji o różnych narodowościach. Na zakończenie żegnam sentymentalnie kawałem o emigrantach niemieckich:

Hans: Mamusiu, ja nie chcę do USA!

Mamusia: Zamknij się Hans, płyn przedzej.

Anna Czop

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**

Ciekawostki

Długi COVID u dzieci? Naukowcy wciąż nie wiedzą, czym jest, jak długo i jak często występuje

Zdecydowana większość osób, które chorują na COVID-19, całkowicie wraca do zdrowia. Od pewnego czasu wiemy jednak, że niektórzy doświadczają skutków zachorowania przez wiele miesięcy. Okazuje się, że ten tzw. długi COVID dotyka również dzieci, a naukowcy próbują dowiedzieć się, jak często się to im zdarza i jak poważne są objawy.

Pierwszymi, którzy spróbowali ocenić długo COVID u dzieci, byli lekarze ze słynnej Kliniki Gemelli w Rzymie. Danilo Buonoseno i jego koledzy przeprowadzili rozmowy ze 129 dziećmi w wieku 6–16 lat, u których COVID-19 zdiagnozowano pomiędzy marcem a listopadem ubiegłego roku. Okazało się, że ponad 33% dzieci odczuwało 1-2 objawów choroby przez co najmniej 4 miesiące po diagnozie, a kolejnych 25% mówiło o co najmniej 3 objawach. Najczęściej pojawiały się bezsenność, zmęczenie, bóle mięśni i objawy podobne do przeziębienia. To podobne objawy, jakie obserwowane są u dorosłych z długim COVID.

Włosi opublikowali wyniki swoich badań w styczniu 2021 roku, a w lutym i kwietniu ukazał się raport brytyjskiego Office of National Statistics, z którego dowiedzieliśmy się, że u 9,8% dzieci w wieku 2–11 lat i 13% dzieci w wieku 12–16 lat przez pięć tygodni po zdiagnozowaniu COVID utrzymuje się co najmniej jeden symptom. W tym samym czasie podobny raport z Rosji mówił, że 25% dzieci, które były hospitalizowane z powodu COVID, doświadczają objawów choroby ponad 5 miesięcy później.

Odsetek dzieci, które doświadczają długiego COVID jest wyraźnie niższy niż odsetek dorosłych. Jednak dane są alarmujące, gdyż u dzieci rzadziej dochodzi do ciężkiego COVID-19. Jak mówi Jakob Armann, pediatra z Uniwersytetu Technologicznego w Dreźnie, jeśli 10–15% dzieci, niezależnie od przebiegu COVID-19, doświadczają długoterminowych problemów, to jest to poważny problem, który należy zbadać.

Naukowiec zwraca jednak uwagę, że liczby te mogą być zawyżone. Przypomina, że w związku z pandemią wprowadzono liczne ograniczenia, jak np. zamknięcie szkół. Ponadto stres związany z tym, że chorują i umierają członkowie rodzin dzieci może wywoływać u najmłodszych objawy takie jak zmęczenie, bóle głowy, bezsenność czy problemy z koncentracją. A to sztucznie zawyży statystyki długiego COVID u dzieci. Dlatego też Armann uważa, że potrzebne jest przeprowadzenie badań z grupą kontrolną.

Niemcy przeprowadzili więc odpowiednie badania. Wzięło w nim udział ponad 1500 dzieci, z których u niemal 200 wykryto przeciwciała wskazujące, że przeszły infekcję. Gdy

następnie porównano dane uzyskane od obu grup – dzieci, które chorowały i tych, które nie chorowały – okazało się, że nie różnią się one pod względem odsetka występowania objawów długiego COVID. To było zaskakujące, przynajmniej Armann.

Badania nad „neuronami głodu” pozwalają lepiej zrozumieć, dlaczego trudno jest utrzymać dietę

Badania na myszach przeprowadzone w Beth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC) rzucają nowe światło na złożone procesy zachodzące pomiędzy neuronami odpowiedzialnymi za uczucie głodu, a nauczanie i zachowanie. Badania takie mogą pomóc zrozumieć, co dzieje się w niektórych zaburzeniach odżywiania.

Doktor Bradford B. Lowell, który stoi na czele zespołu naukowego mówi, że dzięki nim mamy szansę odpowiedzieć na pytania o sposób wyboru żywności oraz jak głód wpływa na procesy nauczania powiązane ze zdobywaniem żywności. Dzięki dodatkowym danym możemy w końcu rzucić światło na podstawy otyłości czy anoreksji.

Uczni z BIDMC przyjrzyli się neuronom stymulującym głód AGRP. To niewielka grupa neuronów znajdująca się w podwzgórzu, w których dochodzi do ekspresji białka AgRP. Neurony te są aktywowane, gdy pościmy i to właśnie ich działanie wywołuje uczucie głodu. Jest to uczucie nieprzyjemne, które ma nas skłonić do poszukiwania i konsumpcji żywności. Gdy jemy, neurony AgRP powracają do stanu podstawowego. Dzieje się to w trzech różnych etapach. Najszybszy z nich związany jest z odbieraniem przez zmysły obecnością pożywienia, wolniejsza i dłużej trwająca reakcja to skutek obecności składników odżywczych w jelitach, a jeszcze wolniejsza i bardziej długotrwała związana jest z odzyskaniem równowagi energetycznej, stwierdzają naukowcy. Jednak dotychczas nie rozumiemy dobrze całego mechanizmu działania tych neuronów.

Zespół z BIDMC prowadził swoje badania na znanym modelu mysim, w którym można włączać i wyłączać neurony głodu. Jakiś czas temu my i inni odkryliśmy, że post włącza te neurony, wywołując uczucie głodu oraz że gdy się je włączy u najedzonej myszy, która normalnie by nie jadła, zaczyna ona jeść tak, jakby nic nie miała w pysku od wielu dni, stwierdza główna autorka najnowszych badań, Janet Berrios. To obecność jedzenia i wskazówki na jego obecność w organizmie powodują wyłączenie tych neuronów i zniknięcie nieprzyjemnego uczucia głodu. Jeśli jednak w krótkim czasie znowu czegoś nie zjemy, neurony te ponownie się aktywują.

Podczas najnowszych badań uczeni nauczyli zmodyfikowaną genetycznie

mysz, by kojarzyła obecność światła z dostępem do żywności. Następnie obserwowano, w jaki sposób różna długość postu oraz obecność pożywienia wpływają na neurony. Tak jak się spodziewano, post aktywował neurony AGRP, a sygnały o obecności pożywienia je dezaktywowały. Sygnały te były przekazywane za pomocą sieci innych neuronów w mózgu. Gdy jednak naukowcy zablokowali tę sieć, okazało się, że myszy miały problemy z nauczeniem się zdobywania żywności. Zakłócenie pracy tej sieci zaburzało dezaktywację neuronów AGRP i bardzo negatywnie wpływało na przekazywanie sygnałów o pożywieniu. Co interesujące, dotyczyło to wyłącznie sygnałów dotyczących żywności. Sygnały dotyczące wody nie zostały zaburzone.

Autorzy badań wysunęli na tej podstawie hipotezę, że odbieranie sygnałów o obecności pożywienia i związana z tym redukcja nieprzyjemnego uczucia głodu, są potężnym impulsem zachęcającym do uczenia się. Nasz organizm ciągle się uczy, że w reakcji na nieprzyjemne uczucie głodu należy poszukać pożywienia, a jego spożycie nagradzane jest likwidacją nieprzyjemnego uczucia. To zaś może wyjaśniać, dlaczego pozostawanie na diecie jest tak trudne. Osoby na diecie mają ciągle do czynienia z nieprzyjemnym uczuciem. Innymi słowy, wydaje się, że jemy i pijemy, gdyż nauczyliśmy się, że zmniejsza to aktywność tych neuronów, a co za tym idzie, zmniejsza nieprzyjemne uczucie.

Wcześniej idąc spać i wcześniej wstając zmniejszamy ryzyko poważnej depresji

Ludzie, którzy chodzą spać wcześniej i wcześniej wstają są narażeni na mniejsze ryzyko poważnej depresji, wynika z dużych studiów genetycznych, których wyniki opublikowano na łamach JAMA Psychiatrii. Ich autorzy – naukowcy z University of Colorado Boulder oraz Broad Institute of MIT and Harvard – przeanalizowali dane dotyczące ponad 840 000 ludzi. Dostarczyły one jednego z najsilniejszych dowodów na to, że nasz chronotyp – to, czy jesteśmy rannym ptaszkiem czy nocnym Markiem – wpływa na ryzyko depresji.

Od pewnego czasu wiemy, że istnieje związek pomiędzy snem a zachowaniem. Lekarze kliniczni często jednak pytali nas: o ile wcześniej ludzie powinni chodzić spać, by odnieść z tego korzyści?, mówi profesor Celine Vetter. Okazało się, że już chodzenie spać o godzinę wcześniej jest powiązane ze znacznym zmniejszeniem ryzyka depresji.

Już w 2018 roku Vetter opublikowała wyniki swoich długoterminowych badań nad 32 000 pielęgniarek i wykazała, że u tych, które wstawały wcześniej, ryzyko rozwoju depresji w ciągu 4 lat było o 27% niższe. Pozostawało jednak pytanie, na ile wcześniej należy wstawać.



Wiadomo, że na nasz chronotyp wpływa ponad 340 wariantów różnych genów, w tym gen PER2. Wiemy też, że genetyka odpowiada za 12–42 procent naszych preferencji dotyczących snu. Na potrzeby obecnych badań naukowcy zidentyfikowali te warianty genów u ponad 840 000 osób. Wśród nich było 85 000 osób, które przez 7 dni nosiło urządzenia do monitorowania snu, a kolejnym 250 000 dano do wypełnienia kwestionariusze dotyczące snu.

Okolo 33% badanych samoidentyfikowało się jako ranne ptaszki, 9% jako nocne Marki, reszta była pośrodku. Wyliczono, że średnio dla badanych połowa snu przypadała na godzinę 3 rano, co, przy założeniu, że spali po 8 godzin oznaczało, że badani kładli się spać o godzinie 23, a wstawali o godzinie 7. Ten środek snu jest ważnym punktem odniesienia dla badań.

Uzbrojeni w takie informacje naukowcy przyjrzyli się genom badanych oraz historii ich chorób. Wszystkie zebrane dane zostały następnie poddane analizie statystycznej, by odpowiedzieć na pytanie, czy te warianty genetyczne, które powodują, że jesteśmy rannymi ptaszkami są powiązane z niższym ryzykiem wystąpienia depresji. Odpowiedź: tak.

Badania wykazały, że osoby, które wcześniej kładą się spać i wcześniej wstają narażają się na 23% niższe ryzyko poważnej depresji na każdą wcześniejszą godzinę, na którą przypada połowa snu.

Naukowcy zauważają, że konieczne są dalsze badania, by poznać biologiczny mechanizm stojący za tym zjawiskiem oraz jaki ma ono wpływ na zdrowie.

Niektórzy specjaliści sugerują, że być może przyczyną jest fakt, że osoby, które wstają wcześniej, mają dłuższy kontakt ze światłem naturalnym, które uruchamia całą kaskadę hormonów wpływających na nastrój. Inni zastanawiają się, czy posiadanie innego zegara biologicznego, czyli innego trybu funkcjonowania niż większość otaczających nas ludzi, samo w sobie nie wpływa negatywnie na nasz stan psychiczny. „Żyjemy w społeczeństwie, które jest zaprojektowane dla ludzi wstających wcześniej. Ci, którzy wstają późno często czują się niedopasowani do zegara całego społeczeństwa, stwierdza główny autor badań, Iyas Daghlas.

Dla osób, które chciałyby przesunąć swój sen na wcześniejsze godziny, profesor Vetter ma radę. Róbcie tak, by wasze dni były jasne, a noce ciemne. Poranną kawę wypijcie na ganku lub balkonie. Jeśli tylko możecie, do pracy idźcie pieszo lub pojedźcie rowerem, a wieczorami zmniejszcie jasność ekranów urządzeń, z których korzystacie.

A.Z.

OGÓREK: IDEALNY NA UPALNE DNI

Ogórek wygrywa najwyższą zawartością wody, nie tylko wśród warzyw, ale wszystkich roślin. Woda stanowi aż 97 proc. jego składu. Trudno o lepszy wybór na upalny dzień. Możemy jeść go solo, dodać go do kanapek, sałatek, soków czy lemoniady. Jest niezawodny w nawadnianiu. Odkwasza i obniża ciśnienie. Co jeszcze warto wiedzieć o ogórku?



Ogórek doskonale nawadnia. W upalne dni nie powinno zabraknąć go w diecie

Ogórek: sama woda?

Usłyszałam kiedyś: „skoro aż 97 proc. ogórka stanowi woda, może lepiej poprzestać na tej drugiej?” Woda jest ważna i trzeba ją pić, ale ogórkowe 3 proc. nie jest bez znaczenia. Warzywo ma relatywnie grubą skórkę, dzięki czemu jego miąższ dobrze trzyma niską temperaturę. Jedzony w upalny dzień przyjemnie schładza. Ma silnie alkaliczny odczyn, dzięki czemu pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej, a ta jest punktem wyjścia do zdrowia w każdym aspekcie.

Ogórek: najlepszy na lato

Nie tylko dobrze gasi pragnienie, jest też niskokaloryczny. A my nigdy nie patrzymy na siebie tak krytycznie, jak latem. Polki są na ostatnim miejscu w Europie jeśli chodzi o akceptowanie własnego ciała. Ile kobiet z twojego otoczenia nieustannie się odchudza? Znam i takie, które fundują sobie te katusze, w odcinkach, przez całe życie.

Jednym ze sprzymierzeńców dobrej sylwetki, zgodnie ze słowami piosenki, jest ten w zielonym garniturku. Ma niewiele kalorii i dużo wody. Zawiera też błonnik.



Chlorofil zawarty w ogórkach pomaga skutecznie pozbyć się przykrego zapachu potu

Ogórek: „zielony jest cały“

I ten kolor to nie przypadek. Jako przedstawiciel roślin zielonych, ogórek wygrywa zawartością jednego z najważniejszych antyoksydantów. Mowa oczywiście o chlorofilu - zielonym barwniku, który ogranicza stany zapalne, sprzyja dotlenieniu komórek i oczyszczeniu organizmu z toksyn. Gra w zielone ma latem niepowtarzalne zalety. W upalne dni bardziej się pocimy. Zapach potu nie należy do ulubionych, bywa przykry. Nokautując toksyny, chlorofil pomaga uporać się z nieprzyjemnym oddechem i intensywnym zapachem potu. Mamy więc orzeźwienie i odświeżenie w jednym.



Zawarty w ogórku chlorofil jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów

Ogórek przeciw obrzękom

Upał potrafi uprzykrzyć życie. W wyjątkowo gorące dni częściej pojawiają się obrzęki kończyn, którym towarzyszy złe samopoczucie i ociężałość. Organizm manifestuje nadmiar wody nie tylko opuchlizną wokół kostek, ale też obrzękiem twarzy, palców rąk i przyrostem masy ciała - nawet do trzech kilogramów! Paradoksalnie, nadmiaru wody z organizmu pozbedziemy się dzięki produktom, które ją zawierają. Ogórek działa moczopędnie i pomaga uporać się z zatrzymaniem wody.



Latem nogi puchną ci na potęgę? Dieta bogata w ogórki pomoże pozbyć się nadmiaru wody z organizmu

Ogórek dla serca



Lato nie jest łatwym czasem dla osób z nadciśnieniem i chorobami serca.

Upał im nie sprzyja. Ogórek chłodzi, nawadnia, detoksykuje, a do tego zawiera pokaźne dawki potasu - pierwiastka, który obniża ciśnienie tętnicze krwi i wspiera pracę mięśnia sercowego.



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

czyszczenie zębów, egzamin i zdjęcia tylko \$100 dla nowych pacjentów
wybielanie zębów Philips Zoom biały uśmiech w godzinę \$350

LEKARZ I PERSONEL MÓWIĄ PO POLSKU

393 West Main St. New Britain, CT

Little Angels Home Care LLC

240 Myrtle Street, Shelton, CT 06484

Providing:

Elderly Care,
Hourly Companion,
Live-in Caregivers,
Weekends

We take long term life ins. and state cases

Reg. # HCA0000732

203-278-1436

www.littleangels-homecare.com

E: littleangelshomecare48@yahoo.com



Ewa Grzymala

Wethersfield

BUILDING SUPPLY

1246 Berlin Turnpike, Wethersfield, CT

Składnica Materiałów Budowlanych

Kostka brukowa

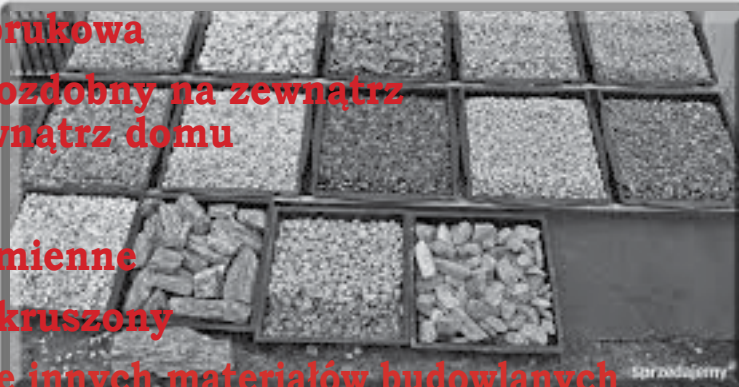
**Kamień ozdobny na zewnątrz
oraz wewnątrz domu**

Cegła

Bloki kamienne

Kamień kruszony

**oraz wiele innych materiałów budowlanych
w super promocyjnych cenach**



Pytaj o właściciela Tomka

860 - 956-8831

POLISH HELPING HANDS



15 New Britain Ave, Unionville, CT06085

Tel. 860-404-0499

Przyjdź do nas

Jeżeli pomoc ludziom jest Twoim powołaniem

Zapewniamy bardzo dobre warunki pracy!



PODLASIE MEAT MARKET

188 HIGH STREET, NEW BRITAIN, CT, TEL: (860)357-3051

Kury z ekologicznego wybiegu

Kaszanka

Kiszka ziemniaczana

Szaszłyki

Karkówka na grilla



*Szeroki wachlarz produktów
z Polski i Europy*

Wszystko w domowym stylu, bez konserwantów i po super atrakcyjnej cenie



ALICJA DELI
European Food Market

786 Enfield St, Enfield CT | 860-299-6734

POSZUKUJEMY OSÓB
DO PRACY W SKLEPIE

OTWARCIE NA
POCZĄTKU
WRZESNIA

**PRODUKTY Z POLSKI
BARDZO DUZY WYBÓR
WEDLIN, SEROW I CIAST**

ALICJA DELI
European Food Market

COMING SOON

EMPIRE
HOME LOANS

Monika
Kaczmarek Amaral

Pożyczki na kupno domów i mieszkań
FHA, USDA, VA
203K Full & Streamline
Homestyle, Conventional, ETC.

1880 Silas Deane Highway, Rocky Hill, CT06067
Cell: 860-997-9988
Office: 860-757-3832
Fax: 860-757-3836
email: monika@ehlmortgage.com
www: ehlmortgages.com

„Twój dom jest tam
gdzie Twoje serce”

RE/MAX

Barbara Larsen
Realtor
Kupno|Sprzedaż|Wynajem

✉ bpragłowska@comcast.net
☎ (860) 788-7001 ext 1531
☎ (860) 371-371-1025

**Nie czekaj,
ZADZWOŃ!**

własne klucze
szybciej niż myślisz

Gwarancja znajomości rynku,
negocjacji cen, oszczędności
czasu, spokoju ducha.
Sprawię że transakcja przebiegnie
sprawnie i bezpiecznie



CENTURY 21 Clemens Group

Chętnie służę pomocą
przy kupnie i sprzedaży
nieruchomości

Krystyna Starzec

Realtor

2301 Silas Deane Hwy
Rocky Hill, CT 06067

Cell 860-214-6648

phone: 860.563.0021

Krystynastarzec89@gmail.com

www.krystynastarzec.com



Nowe na rynku Condo \$140,000
15 Cidermill Ct, #13 New Britain
3 sypialki
2 łazienki
Spokojna okolica
Nie ma condo association



Sprzedany!



Pod Depozytem

**ZASTANAWIASZ SIĘ CZY TWOJE
OSZCZĘDNOŚCI SĄ BEZPIECZNE
W OBLICZU NADCHODZĄCEGO
KRYZYSU EKONOMICZNEGO?**

CO ZROBIĆ Z PLANEM EMERYTALNYM 401K lub IRA?

**BEZPŁATNA POMOC - ADEKWATNA DO POTRZEB
W ZAKRESIE PLANOWANIA FINANSOWEGO
PRZED ORAZ NA EMERYTURZE**

ALEKSANDRA MROZ

tel. 860.997.3054

CT LICENSE # 2498328

WŁAMANIE

Nina Geysztor-Zawirska

Każde włamanie jest zawsze potwornym przeżyciem. Koszmarnym wstrząsem. Czujemy się obnażeni i obici. Ktoś nieproszony, wielkimi butami wkroczył w nasze życie. Penetrował nasze szafy, rozrzucił bieliznę osobistą, zgłębiał zawartość naszych szuflad, czytał naszą korespondencję, sprawdzał stan konta bankowego w książeczce czekowej. Włamanie jest też niewątpliwym szokiem finansowym,

gdyż złodziej nigdy nie opuszcza naszego domu z pustymi rękami. Doznany szok potęguje też oczywiście widok splądrowanego mieszkania; scena, która na zawsze pozostanie nam w pamięci.

Pan Rafał D. z Brampton pisze: *Przeżyliśmy potworny szok. Włamanie do naszego nowego, ślicznego domu.*

Włamali się podczas naszej, zaledwie dwugodzinnej, nieobecności. Nie było nas tylko na tyle, ile zajmują normalne, sobotnie zakupy. I to pomimo tego, że zastosowaliśmy się uprzednio do wszystkich zaleceń naszego agenta ubezpieczeniowego. Za jego sprawą uzbroiliśmy wszystkie zewnętrzne drzwi w dwa wielo-sworzniowe zamki. Okna na dole zabezpieczyliśmy estetyczną, ozdobną, ale bardzo

solidną kratą. Drzwi na taras, oprócz zamków, asekurowaliśmy jeszcze u góry metalowym sztyftem na wylot i żelazną sztabą przy podłodze.

Od frontu mamy ciężkie dębowe drzwi. Którymi oni jednakże zdołali z łatwością wejść. Po prostu wyjmując je wraz z zawiasami. (Sąsiedzi później zeznawali, że dwaj mężczyźni w kombinezonach "pracowali" przy naszym domu, ale co robili tego nikt nie widział, bo ich kolosalny van zasłaniał drzwi wejściowe.) Wynieśli wszystko, co przedstawiało jakąś wartość.

Na szczęście jesteśmy ubezpieczeni po uszy. Asekuracja zwróci nam pieniądze za gros utraconych przedmiotów, ale żadne pieniądze na świecie nie wymażą z pamięci widoku "pobojowiska", które zastaliśmy. Także nikt nie jest w stanie zwrócić nam połamanych, poszarpanych, rozbitych czy też ukradzionych bezcennych pamiątek



BILLY'S BAKERY
Heart Baked Breads

Godziny otwarcia:
Poniedziałek-Sobota 6am-6pm
Niedziela 6am-2pm

Oferujemy
zawsze świeże pieczywo
śniadania i lunchy
jagodzianki i crossanty
drożdżówki

Billy's Bakery
billysbakery.com
(203) 337-5349
1385 Black Rock Tpke, Fairfield, Connecticut

 Billysbakery



Silver Key Realty
Anna Pruszko
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



Paths to Inner Harmony
Irena Varecka
(860) 689-4711
pathstoih@gmail.com
www.pathstoinnerharmony.com

Pani Irena jest psychic-medium, co pozwoli Państwu na połączenie się z osobami, które już od nas odeszły (wielokrotnie zweryfikowane rezultaty przez wielu ludzi).

- Nauczanie indywidualnej medytacji i głębokiej relaksacji
- Grupowa medytacja
- Grupowa hipnoza regresyjna

Jeśli cierpisz na chroniczne bóle, migreny, bezsenność, depresje oraz problemy emocjonalne i życiowe, wówczas możesz znaleźć prawdziwą ulgę i ukojenie ciała, umysłu i duszy w holistycznym gabinecie Paths to Inner Harmony prowadzonym przez Irenę Varecką - certyfikat Mistrza Reiki. (Reiki Master Energy healing)

Jeśli czujesz się zagubiony i ugrzęzłeś w życiowym nawale obowiązków to Irena Varecka może pomóc poprzez:

- Bioenergoterapię i leczenie naturalną energią.
- Regulowanie pola energetycznego oraz czakr w organizmie, które przywróci wspaniałą równowagę fizyczną i psychiczną.
- Hipnoza regresyjna pozwalająca wyeliminować wiele problemów emocjonalnych i zdrowotnych.
- Odczytywanie aury energetycznej, co pomoże w rozwiązaniu wielu problemów osobistych i emocjonalnych i nie tylko.

Jeśli jesteś zmęczony dotychczasowym życiem i potrzebujesz zmiany, ukierunkowania i wsparcia skontaktuj się z p. Ireną. Na pewno nie pożałujesz!

rodziny, przywiezionych z Polski. Policja nas uprzedziła, że jeszcze przez długi czas będziemy stwierdzali brak rozmaitych przedmiotów, których już nie posiadamy, a które nie zostały uwzględnione w podaniu o odszkodowanie. Te braki będą się ujawniały dopiero z upływem czasu. Przypuszczamy, że nasza roczna stawka za polisę ubezpieczeniową podskoczy teraz do nieba - ale co robić?! Jednakże najbardziej irytuje nas fakt, że za namową budowniczego, wydaliśmy majątek na zakup i wstawienie tych dębowych drzwi, które miały być nie tylko ozdobne, ale miały nas chronić właśnie przed włamaniem. Jak pani sądzi? Czy my mamy jakiś rekurs w stosunku do tego "buildera"?

Przed wszystkim, bardzo Państwu współczuję z powodu tej kradzieży. I strat. Włamanie jest rzeczywiście bardzo traumatycznym przeżyciem. Człowiek czuje się istotnie obnażony. Ogołocony nie tylko fizycznie, lecz jeszcze bardziej psychicznie. Bezsilna złość będzie jeszcze długo w Państwu fermentowała i pogłębiała żal za utraconymi przedmiotami. A już w szczególności tymi niepowtarzalnymi pamiątkami.

W odpowiedzi na Pana pytanie, przykro mi bardzo, ale nie mam dla Pana pomyślanej odpowiedzi. Z "builderem", niestety, nic Pan nie wskóra. On Państwu sprzedał dom a nie piętrowy sejf. To nie jego wina, że w dzisiejszych czasach przed złodziejami trudno jest się ustrzec. Byłe chłystek nastoletni (a i młodszy również, bowiem nasza TV wspaniale ich do tego przyucza), pokaże Panu jak zwykłą kartą kredytową otwiera się nawet markowy zamek, taki jak Yale czy Chubb. Czy Pan wie, że to, co ci złodzieje zrobili w Państwa domu, było nawet łatwiejsze od manewru kartą kredytową?

Odkąd przybyłam do Kanady, aż po dzień dzisiejszy, nawet ja baba, ja laik, ja kompletna "noga" w sprawach budowlanych, nadziwić się nie mogę, że tutaj wkładają te ciężkie i solidne drzwi w...sosnową futrynę. Najbardziej miękkie (ale tanie) drewno! Z którego zawiasy aż się same proszą, aby je "wyłuskać". Jestem pewna, że oni się nawet nie wysilili na żadne wykręcanie śrub, gdyż byłaby to dla nich pracochłonna i niepotrzebna strata czasu. Dwa ruchy łomem i drzwi leżą na ziemi. Szamie! Otwórz się! - rozkazali. No to się posłusznie otworzył. Dziwię się także, że tutejsze firmy ubezpieczeniowe nie nalegają na to, ażeby tego rodzaju drzwi osadzone były w równie twardej futrynę, zaś wszystkie śruby były możliwie najdłuższego wymiaru.

Sądzę, że zawodowego złodzieja niewiele chyba odstraszy, ale ewentualne komplikacje spowodowane "walką" z potężnymi śrubami w twardej (dębowej?) futrynę, mogą przyhamować jego zapały lub wręcz odstręczyć od tego domu. A, że dzisiaj 90% włamań dokonują wyrostki, teoretycznie jest taka szansa, że jeśli im się z miejsca nie "poszczęści", będą się bali zwracać na siebie uwagę i pójdą szukać innego, łatwiejszego, obiektu zainteresowania. Gdzie, tak jak u Państwa, bez większego trudu po prostu "zgoła" zawiasy.

Nie ulega wątpliwości, że dom Państwa był przez jakiś czas obserwowany. Oni byli zorientowani, że sobota jest Państwa dniem gospodarczym, że właśnie wtedy jeżdżicie na zakupy. Nawet wcale bym się nie zdziwiła, gdyby ich współnik, z komórką w kieszeni, towarzyszył Wam przez cały czas zakupów. Jechał za Wami, chodził po sklepach za Wami, stał przed pralnią chemiczną, tankował benzynę na sąsiednim stanowisku, tylko po to, ażeby w odpowiednim momencie dać cynk kamratom, że wracacie. Ci dwaj przy vanie, to była przypuszczalnie dywersja i sztafeta zarazem. W domu zapewne "pracowała" cała ekipa, która zdobyć podawała dalej, aż do vana. Na tak dokładną robotę, tylko dwóm facetom - dwie godziny na pewno by nie wystarczyły.

Przypuszczam, że w chwili obecnej Państwo są na etapie odkupywania co droższych przedmiotów elektronicznych. Teraz jest zatem odpowiedni moment, ażeby każdy nowy przedmiot (od telewizora począwszy, poprzez całe wyposażenie "music centre", sprzęt komputerowy, fotograficzny a na kuchence mikrofalowej skończywszy) naprzód sfotografować, i to w kilku ujęciach, po czym permanentnie oznakować. W tym celu trzeba udać się na najbliższy komisariat policji i wypożyczyć od nich (bezpłatnie) specjalny rylec (engraving pen). Najlepiej gdzieś z tyłu, na każdym

przedmiocie wyryć swoje inicjały. Ale najlepiej - kod pocztowy. To ma sens. Albowiem w razie, broń Boże, powtórnego włamania (jako, że oni słusznie rozumują, że ukradziony sprzęt został odkupiony) - bokiem im ta impreza wyjdzie. Oni też wiedzą wszystko o kodowaniu. Toteż jest to ich pierwsza czynność. Sprawdzanie. Jeśli stwierdzą, że sprzęt jest oznakowany, kradną tylko gotówkę, biżuterię, jakieś drobnostki i uciekają. Powód jest oczywisty: oznakowanego towaru żaden paser nie ruszy! A im przecież chodzi o jak najszybsze upłynięcie skradzionych przedmiotów. Policja często urządza obławy na meliny paserskie i odzyskuje mnóstwo skradzionych przedmiotów. W tym wiele sprzętu elektronicznego. Ale, nie znając ich prawowitego właściciela - nie ma jak i komu ich zwrócić. I głównie z braku miejsca w policyjnych magazynach, po upływie roku, oddaje je na licytację. Aliści rzeczy oznaczone kodem pocztowym, zwraca właścicielowi. Nawet, jeśli poszkodowany już tam nie mieszka. Policja ma swoje sposoby, ażeby go odnaleźć.

Druga, bardzo istotną sprawą jest założenie sprawnego systemu alarmowego. Nie musi to być ostatni krzyk elektroniki. Wystarczy ażeby tylko spełniał swoją "alarmującą" rolę. No i był, oczywiście, na widoku. Jeśli zakup takiego systemu (może ze względu na koszt) na razie nie wchodzi w rachubę - usilnie namawiam do natychmiastowego zakupu dwóch (po jednej na przód i tył domu) reflektorowych lamp-szperaczy (spot lights). Te szperacze reagują na ruch, rzucając silny snop światła na podchodzącego człowieka. Koszt jest niewielki (pomiędzy \$15 a \$25) a stokrotnie się opłaca. Ktoś, kto się zbliża do drzwi w uczciwych zamiarach, nie boi się reflektora. Ale złodzieje unikają domów w takie lampy wyposażonych, jak tej przysłowiowej morowej zarazy.

Podzielię się z Panem małą ciekawostką. Z mojego własnego podwórka. Otóż ja mieszkam na bardzo sympatycznym condo-osiedlu. Wokoło mieszka tzw. "upper middle class", czyli pracująca inteligencja. Lekarze, inżynierowie, adwokaci etc. Działa u nas bardzo dobrze rozwinięta i czujna siatka "Neighbourhood Watch", co znaczy po polsku: grupa "Sąsiedzkiej Czujności". Ja, niewiedomo dlaczego, zostałam przed laty wybrana "komendantem" naszego szeregu (block captain). Jest to oczywiście funkcja honorowa, (czyli za Bóg zapłać, zacna, dobra kobiet!), która pochłania mnóstwo mojego, i tak stale brakującego mi czasu. Muszę uczęszczać na policyjne sympozja, pobierać instruktaż, brać udział w policyjnych nasiadówkach. Po czym muszę zasiać do komputera i zdać

pisemną relację moim sąsiadom z tego, co było omawiane. A więc piszę, drukuję, kolportuję i generalnie kiszki z siebie wypruwam w służbie dla sąsiadów. Na szczęście jest to ostatni rok mojej kadencji. Nie dam się w to więcej wrobić, nie przyjmę nominacji; niech ktoś młodszy mnie zluźuje. Boć to przecież mnie zawiadamiają, kto, kiedy i na jak długo wyjeżdża. To ja muszę znać wszystkie kombinacje do ich systemów alarmowych. To ja mam klucze do ich domów i adresy gdzie, w razie czego, ich szukać. To właśnie ja w słotę, spiekotę, czy metrowy śnieg, zasuwam dziarsko ażeby opróżnić ich skrzynki z poczty, gazet i ulotek. Pełna skrzynka pocztowa jest milczącym megafonem (ale fajny oksymoron, co?), który oznajmia światu wszem i wobec, że dom jest pusty.

Ale czy ja mogę się doprosić, czy potrafię ich namówić ażeby, jak tylko się ściemni, zapalali światła przed domem i nad garażem?! Szybciej namówię syrenę ażeby zrobiła szpagat, aniżeli ich przekonam, że tania iluminacja doprawdy działa na złodziei odstraszająco. Jednakże ci, skądinąd inteligentni i przypuszczalnie niebiedni ludzie (przed ich garażami stoją najdroższe samochody) - robią chińskie oszczędności na kilku głupich żarówkach i paru kilowatach prądu. Bardzo to dziwne, lecz prawdziwe.

Ja sama stosuję jeszcze coś ekstra specjalnego. Może to i głupie, ale jak dotychczas, tfu, tfu, tfu, efektywne. Jeśli muszę opuścić wieczorem dom na kilka godzin, zostawiam zapalone niektóre lampy (stałe zmieniam kolejność) oraz na środku salonu... odkurzacz. A na jadalnym stole plastikowy kosz z wystającą zeń bielizną. Umyśliłam sobie, że jeśli ktoś zakradnie się od strony ogrodu do drzwi wychodzących na patio, zagładnie do środka i zobaczy taki swojski nieład, pomyśli sobie, że żadna kulturalna i elegancka pani, przecież a la long nie pozostawiłaby takiego bałaganu na środku salonu. A fe! Jest więc zatem w domu. Może na piętrze w sypialni. Może w pralni w piwnicy (basement). Może wyleguje się w wannie. A nawet, jeśli gdzieś wyskoczyła, to pewnie tylko do sąsiadów i w każdej chwili gotowa jest wrócić.

Policja doradza, ażeby nie popadać w rutynę. Na przykład: nie wolno stale czynić zakupów tylko w soboty, czy inny regularnie ustalony dzień. Należy żonglować tak dniami jak i godzinami. Trzeba pamiętać, że im większy jest nasz stan posiadania, tym więcej oczu bacznie nas obserwuje. Niestety, te oczy nie taksują nas po to, aby wzrok nasycić wystrojem naszego domu, tylko ażeby z naszą, acz nieświadomą, "pomocą" nasycić swoje nawyki. Głównie narkotykowe. Nie pomagajmy im, niedużym kosztem utrudniajmy im życie. A swoje - ułatwiajmy!

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

Maria Nowak Byrne, M.D., F.A.C.S

Laryngolog, Chirurg Głowy i Szyi

mówi po polsku

przyjmuje
dzieci i dorosłych

Southern New England Ear, Nose, Throat and
Facial Plastic Surgery Group, LLp
(Head & Neck Tumor)

schorzenia i nowotwory
głowy i szyi

tarczycy
alergia i zatoki
migdały

struny głosowe
chrapanie

choroby uszów i badanie słuchu
aparaty słuchowe
usuwa skazy i narosty skóry

One Long Wharf Dr Suite 302
New Haven, CT 06511
Tel.: (203) 777 - 1932

497 Main Street
Ansonia, CT 06401
Tel.: (203) 734 - 9291

299 Washington Ave.
Hamden, CT 06518
Tel.: (203) 288 - 3288

TOKIO 2020, REPREZENTACJA POLSKA NA 15 MIEJSCU

Pod względem liczebności kadry na igrzyska olimpijskie w Tokio reprezentacja Polski z 211 zawodnikami zajmuje 15. miejsce ex aequo z Nową Zelandią. Najwięcej sportowców do Japonii przysła Amerykanie - 614. W igrzyskach weźmie udział 11 313 sportowców.

Kiedy 6 lipca sztab Polskiego Komitetu Olimpijskiego zatwierdził reprezentację liczyła ona 216 osób. Przez blisko dwa tygodnie wiele się zmieniło. Z powodu kontuzji wycofać się musiała lekkoatletka Ewa Swoboda. Ale zwolniło się miejsce dla tenisisty Kamila Majchrzaka i kolarki szosowej Marty Lach. Nadal w kadrze Polski było przez moment 217 zawodników.

Sytuacja zmieniła się w ostatnich dniach. Z powodu błędów Polskiego Związku Pływackiego do startu w Tokio nie zostało dopuszczonych sześćdziesięciu pływaków. W niedzielę wrócili już do kraju. Ostatecznie Polskę na igrzyskach w Tokio będzie reprezentować 211 zawodników (102 kobiety i 111 mężczyzn).

Nie jest to mała kadra. Pod względem liczebności Polska zajmuje - razem z Nową Zelandią - 15. pozycję na świecie i siódme w Europie.

Najwięcej reprezentantów w Tokio mają Amerykanie - 614. Potem są Japończycy - 591, a na trzecim miejscu Australijczycy - 471. Z Europy liczniejsze reprezentacje niż Polska mają: Niemcy (401), Francja (379),

Wielka Brytania (376), Włochy (372), Hiszpania (321) i Holandia (278).

Najliczniejsze reprezentacje na IO w Tokio

1. USA - 614
2. Japonia - 591
3. Australia - 471
4. Chiny - 405
5. Niemcy - 401
6. Francja - 379
7. Wielka Brytania - 376
8. Włochy - 372
9. Kanada - 369
10. Rosyjski Komitet Olimpijski - 334
- ...
15. Polska i Nowa Zelandia - 211

Na igrzyskach wystąpią zawodnicy z 203 państw. Osobno wystartuje Olimpijska Drużyna Uchodźców. Natomiast sportowcy z Rosji, z powodu sankcji antydopingowych nałożonych na narodowy komitet, wystąpią pod flagą Rosyjskiego Komitetu Olimpijskiego.

SZCZERE WYZNANIE IGI ŚWIĄTEK PRZED IGRZYSKAMI. TEGO SIĘ NIE SPODZIEWAŁA



Iga Świątek przygotowuje się do występu na igrzyskach w Tokio. Polska tenisistka, która obecnie przebywa w wiosce olimpijskiej, przyznała, że nie spodziewała się tak ciepłego przyjęcia w Takasaki, gdzie szlifowała formę.

Świątek będzie na igrzyskach rozstawiona z numerem szóstym. „Jedynką” jest Ashleigh Barty, a potem kolejno rozstawione są: Osaka, Sabalenka, Svitolina i Pliskova. To jedyne zawodniczki znajdujące się powyżej Świątek.

Przez ostatnie cztery dni 20-latką szlifowała formę w japońskim mieście Takasaki, gdzie przebywali także polscy siatkarze.

W swoich mediach społecznościowych Świątek pochwaliła się swoimi przemyśleniami po pierwszych dniach spędzonych w Japonii.

Iga Świątek zaskoczona przed igrzyskami w Tokio

- Cztery dni w Takasaki. Dziękujemy za życzliwość, wsparcie i pomoc wszystkim osobom, które spotkaliśmy. Nie spodziewałam się takiego przyjęcia i sympatii. Obecnie jesteśmy już w wiosce olimpijskiej - poznajemy okolice i procedury - napisała Świątek na Twitterze.

Ceremonia otwarcia igrzysk olimpijskich odbędzie się w piątek 23 lipca. Następnego dnia rozpoczyna się zmagania w singlu oraz deblu. Rywalizacja na kortach będzie odbywać się każdego dnia, aż do 1 sierpnia, gdy rozegrany zostanie finał mężczyzn. Dzień wcześniej o złoto powalczą kobiety.

IO W TOKIO. PAWEŁ SŁOMIŃSKI: BĘDĘ MUSIAŁ ZDERZYĆ SIĘ PEWNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ

Prezes Polskiego Związku Pływackiego, Paweł Słomiński zabrał głos w sprawie zamieszania, związanego z naszą pływacką reprezentacją na igrzyska w Tokio. Przyznał, że gdyby władze od początku postępowały według przepisów międzynarodowych, czwórka pływaków w ogóle nie wyjechałaby do Japonii.

Przypomnijmy: na skutek błędu w zgłoszeniu szóstka reprezentantów naszego kraju, która złożyła olimpijskie ślubowanie i wyjechała już do stolicy Kraju Kwitnącej Wiśni wróciła do kraju, gdyż ostatecznie nie przysługiwało jej prawo startu. Polski Związek Pływacki błędnie zinterpretował przepisy kwalifikacyjne.

Media nad Wisłą szeroko komentują sprawę, a polscy pływacy wystosowali list otwarty, domagając się dymisji Pawła Słomińskiego, prezesa PZP i całego zarządu. On sam nie odniósł się do kwestii rezygnacji. Szerzej opowiedział za to o całym zamieszaniu. Jego słowa są... zaskakujące.

- Gdybyśmy mieli postępować tak, jak nakazują przepisy międzynarodowe, to czterech pływaków już na samym początku nie wyjechałoby do Tokio - stwierdził. Jak dodał, błędem zarówno jego, jak i władz związku było to, że starały się one walczyć o prawo

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**

Już od ponad 100 lat pracownicy

**NEW BRITAIN MEMORIAL
SAGARINO FUNERAL HOME**



wspierają i wspomagają rodziny w tych
trudnych chwilach

wszyscy wiemy, że tracąc kogoś bliskiego jesteśmy pogrążeni w bólu i żałobie i jest to dla nas ogromnie trudny okres, ale też wiemy, że możecie liczyć na naszą pomocną dłoń w tych trudnych dla was chwilach

NASI PRACOWNICY SĄ DO WASZEJ DYSPOZYCJI SIEDEM DNI W TYGODNIU

chcemy was również zapewnić, że nawet po pogrzebie nie opuścimy was w waszej samotności

JESTEŚMY PO PROSTU DLA WAS

444 FARMINGTON AVE., NEW BRITAIN, CT 06053

TEL. (860) 229-0444



startu dla 14 zawodników, zamiast poprzestać na dziesiątce.

Jak podkreślił, w zaistniałej sytuacji nie ma do nikogo pretensji, a szóstka, która wróciła do kraju wylatywała do Japonii, „zrobiła to jako ludzie zgłoszeni do igrzysk“.

Słomiński stwierdził także, że nie wie, czy będzie ubiegać się o reelekcję. Jego kadencja kończy się za dwa miesiące.

TOKIO 2020. HUBERT HURKACZ ROZSTAWIONY Z NUMEERM SIÓDMYM



Bardzo wysoko w nadchodzących igrzyskach olimpijskich rozstawiony będzie Hubert Hurkacz. Polak rozpocznie zmagania jako turniejowa „siódemka“.

Z wyjątkowo wysokim rozstawieniem rozpocznie turniej olimpijski Hubert Hurkacz. Choć w rankingu ATP zajmuje 12. miejsce, to do Tokio pojedzie rozstawiony z numerem 7.

Stanie się tak, ponieważ w turnieju nie wystąpi aż pięciu zawodników znajdujących się w rankingu wyżej od Hurkacza. Mowa o legendarnych już

Rogerze Federerze i Rafaelu Nadal, a także o Matteo Berrettinim, Dominicu Thiemie i Denisie Shapovalovie.

Hurkacz wysoko rozstawiony na igrzyskach

Numerem „jeden“ w olimpijskim rozstawieniu jest Serb Novak Djoković. Za nim w rankingu znajdują się Daniil Miedwiediew oraz Stefanos Tsitsipas.

Turniej olimpijski w tenisie odbędzie się w dniach 24 lipca - 1 sierpnia.

TOKIO 2020. ZAKAZANE DLA KIBICÓW. IGRZYSKA STRACONYCH SZANS

Niecałe dwa tygodnie po tym, jak w stolicy Wysp Brytyjskich - Londynie, w obecności 67 tys. kibiców rozegrano pasjonujący finał Euro 2020, na wąskim łańcuchu wysp - Japonii przeprowadzone zostaną igrzyska olimpijskie, tyle że bez udziału fanów sportu. To porażka nie tylko Kraju Kwitnącej Wiśni, ale całego MKOl-u.

Citius Altius Fortius, czyli Szybciej, Wyżej - to myśl przewodnia nowożytnych igrzysk. Drugie ich motto to „Najważniejsze nie jest zwycięstwo, tylko samo uczestnictwo, podobnie jak w życiu nie zawsze wygrywasz, ale dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą“. Ów

udział był ważny również dla kibiców, przecież to dla nich, a nie tylko dla kamer poświęcają się sportowcy.

Nie tylko Kyrgios nie chce takich igrzysk

- Moim marzeniem było reprezentowanie Australii na igrzyskach w Tokio, ale gra przy pustych trybunach nie jest zgodna z moimi przekonaniami - w ten sposób swą odmowę wyjazdu do Tokio uzasadnił australijski tenisista Nick Kyrgios.

Co ciekawe, Japończykom nie przeszkadzają kibice na meczach piłkarskiej ligi J-League, czy innych krajowych rozgrywek. Tylko ci na igrzyskach niosą ryzyko rozprzestrzenienia się pandemii. Oczywiście, zrozumiałym był zakaz wjazdu dla fanów z zagranicy. Takie podróże zawsze niosą ryzyko transmisji koronawirusa. Natomiast trudno pojąć zamknięcie aren Tokio 2020 dla Japończyków i osób rezydujących w ich kraju.

Początkowo organizatorzy zapowiadali, że na wszystkich 42 obiektach olimpijskich podczas 19 dni IO zasiądzie 7.8 mln ludzi. Ostatecznie w stolicy wprowadzili stan wyjątkowy, co oznacza, że 68-tysięczny Stadion Narodowy będzie pusty zarówno podczas ceremonii otwarcia, jak i zamknięcia Igrzysk XXXII Olimpiady.

Zamiast promocji Kraju Kwitnącej Wiśni, rywalizacji przy zapełnionych choćby w połowie trybunach, mamy stan wyjątkowy i wielki społeczny sprzeciw wobec igrzysk w kraju ich organizacji.

Zamiast święta jest minimalizowanie strat

- Czy na tym ma polegać afirmacja sportu, że igrzyska organizowane są na siłę, tylko dlatego, że ktoś zapłacił krocie za ich transmitowanie?

Obecność kibiców z całego globu nadawała sensu igrzyskom, ruchowi olimpijskiemu.

Zamiast największego święta sportu jest minimalizowanie strat. Wedle oficjalnych danych, Japonia na organizację IO wydała ponad 15 miliardów dolarów, ale istnieją także ekspertyzy mówiące o tym, że nakłady mogły zakreślić się nawet wokół 25 mld dolarów, z czego prawie 7 miliardów to środki publiczne.

Zamknięcie kraju uderzyło rzecz jasna w jego turystykę już rok temu. W 2019 r., ostatnim przed wybuchem pandemii, Japonię odwiedziło 31.9 mln turystów, głównie z Chin i Korei Południowej, którzy zostawili w „Kraju Kwitnącej Wiśni“ 44 miliardy dolarów. W ubiegłym roku ruch turystyczny spadł niemal dziesięciokrotnie, do 4.1 mln ludzi i to wliczając w to rezydentów emigrantów, którzy podróżowali w odwiedziny swych rodzin. Rok do roku spadła także turystyka wewnętrzna.

Igrzyska miały być przełomem, rozerwać okowy COVID-19, ale tak się nie stanie.

Jak bez kibiców poradzą sobie sportowcy?

Psychologowie sportu nie mają złudzeń, że brak wsparcia kibiców uderzy w sportowców, odbije się na ich występach. Żywych, żywiołowo reagujących ludzi nie zastąpi żaden doping mp3, jaki serwowały nam telewizje choćby podczas meczów Premier League, czy naszej Ekstraklasy. - Doping wypełnionych

trybun zapewnił sportowcom odpowiednią dawkę adrenaliny, podekscytowania, dzięki którym byli w stanie wspiąć się na wyżyny swoich możliwości. Znalazienie wewnątrz siebie sił, które zastąpią ten czynnik będzie bardzo trudne, a dla niektórych niemożliwe - mówi była pływaczka, a obecnie doświadczona psycholog sportu Karen Lo.

Oby reprezentacja Polski na IO, na czele z siatkarzami i lekkoatletami wykazała się zdolnością do wygrywania przy pustych trybunach.

NIEWAŻNE JAK, BYLE NA MEDAL

Rozpocznie się jedno z najważniejszych wydarzeń olimpijskich z punktu widzenia polskiego kibica - turniej siatkarski. „Biało-Czerwoni“ Vitala Heynena jadą po medal i miejmy nadzieję, że - niezależnie od analizy potencjału poszczególnych drużyn - będą w stanie wykonać swoją robotę... po włosku.

W historii męskiej siatkówki halowej mamy do czynienia z trzema hegemonami i całym zastępem zespołów, które biją się o marzenia. Brazylia, Związek Radziecki i Rosja (jako spadkobierca poprzednika) oraz USA zdecydowanie przewodzą w tabeli medalowej. Mają łącznie 10 z 14 złotych medali! Ale równie skuteczny, a często pomijany w rozważaniach przed igrzyskami jest zespół Italii. Włosi mają w dorobku aż sześć kraźków olimpijskich, choć żadnego złotego. Wszystkie sześć kraźków ekipa z Półwyspu Apenińskiego wywalczyła od 1984 roku, a od 1996 regularnie awansowała do półfinałów wszystkich turniejów olimpijskich.

Przekleństwo aż boli

To dokładnie odwrotnie niż „Biało-Czerwoni“. Era naszej nowożytnej siatkówki to ciągły postęp i regularne występy na igrzyskach od właśnie 1996 roku. Od igrzysk w Atlancie tylko raz nie zagraliśmy w najważniejszym turnieju czterolecia, ale od Aten nie możemy przekroczyć progu ćwierćfinału.

To aż nieprawdopodobne, że w międzyczasie sięgnęliśmy po trzy medale mistrzostw świata, dwa razy okazaliśmy się najlepsi na tej planecie, ale medalu igrzysk wciąż nie możemy zasmakować. Włosi nie wywalczyli w tym czasie żadnego kraźka czempionatu globu!

Słabsi, a bardziej utytułowani

Coś więc powinniśmy zmienić w tej naszej wyliczance? Czy nadszedł wreszcie najwłaściwszy czas, aby zasmakować złota, srebra lub brązu w Tokio? Do stolicy Japonii poleciała bardzo doświadczona grupa, w której składzie jest aż dziewięciu mistrzów świata i siedmiu uczestników poprzednich igrzysk w Rio de Janeiro. Z drugiej strony jak porównać to do składu Włochów, którzy oceniani są na dużo słabszy zespół, a do Tokio polecili z sześcioma aktualnymi wicemistrzami olimpijskimi! I można zakładać, że aż pięciu z nich będzie wychodziło w podstawowym składzie na najważniejsze mecze: Simone Gianelli, Ivan Zaytsev, Osmany Juantorena, Matteo Piano i libero Massimo Colaci.

opracował Andrzej Więciorkowski

Dentystka

Dorota Brynda-Hansen, DDS
rozmawia po polsku

leczenie dzieci i dorosłych

AKCEPTUJEMY WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ

bezpłatny przegląd
zębów i konsultacja
dla nowych pacjentów

zniżka dla emerytów

tel. 203-795-0330

Orange Dental Group

472 Boston Post Rd suite 5, Orange, CT 06477

Wiersze Kazimierza



Pogodnie

W moim ogrodzie
Słowa
mają zapach żyta,
kolor trawy
z odcieniem majowej zieleni,
radość dzieci,
ciekawość
rzucanych w toń z pluskiem
uzbieranych nad brzegiem
kamieni.

Piołun

z mego ogrodu
nie czerpie goryczy,
ni pozłoty
dziewanna przydrożna.
W przytulnych liściach
łopianu przyspada,
tak jak zawsze płochliwa
mysz polna.

Pejzaż niedokończony

Za oknem –
trawa po brzeg nieba
łaskocze w ucho biały obłok,
a u sąsiada
stary pajak
od gramofonu kręci korba.
Za oknem –
drzewa rozczochrane
leniwie gałąź trą o gałąź
a u sąsiada
- Bóg wie czemu –
przeziąkle winem płyty grają.

Za oknem –
motyl z mokrym skrzydłem
ze słupków spija dżdżu narkotyk,
a u sąsiada wałęsa w bęben
i złoty pieniądz kuglarz toczy.
Nagle –
do szyby przywarł pajak,
z palety barwnej motyl znika;
w gałęziach trawa,
w trawie obłok.
I u sąsiada pękła płyta.

Przeciagi

Odgadłeś drogę:
teraz wiesz,
że się nie wykpisz

- nic to – jeszcze
nie czas na trwogę.
Spadnie deszcz,
rozmyje tropy.
Wierzysz w deszcz?

Tych dróg jest wiele
- po dniu noc –
chyłkiem przez ciemność,
śmiało w światło...
Wyprzedzić szelest,
stłumić głos,
odzyskać pewność,
posiąść łatwość.

Przekonać wiarę,
złudny grosz
losowi wcisnąć
w lewą kieszeń.
Ożywić szare,
przetrzeć tło;
choć chwilę
w złotą jesień.

Toczydła

Nie było kłeski urodzaju -
ranek nijaki;
od niechcenia.
Wstałeś, bo ludzie rano wstają.
Gdzieś lecą ptaki.
Cud istnienia.
Nie czuleś głodu - nie z przesyty;
sen był bez grzechu,
pies nie czekał...
Może to znak szczególniego świtu?
Choć bez pośpiechu,
to nie zwlekasz.
Zdarza się, czasem ktoś zapyta;
zwykła ciekawość,
albo nawyk.
Ktoś pisze, bo ktoś lubi czytać.
Przecież nie na złość!
Dla zabawy?

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” tyrady,
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.

Wiersze Pawła Szalaja, poety ze stanu Connecticut

Panna Stuimienna



Bądź pozdrowiona o poranku
Panno przeczysta łaski pełna
Srebrzystą rosą rozdzwoniona
Mgłą co się snuje nad łąkami
W zapachu mięty i rumianku
Podmucha wiatru rozmodlona
I rozśpiewana skowronkami
Panno poranna nad pannami
Bądź pozdrowiona na południe
W promieniach słońca jaśniejąca
Jarzębinowo koralowa
Jarzębinowo różańcowa
W jaśminie który pachnie cudnie
Lotem motyli pływająca
Bądź pozdrowiona różańcowa
Panno przesłiczna - południowa
Wieczne zorze już na niebie
Na Anioł Pański biją dzwony
One dziś tylko są wspomnieniem
Bo świat zatracił się szalony
Wspomnieniem przeto szukam Ciebie
Panna wieczorna całodzienna
Niech będzie Syn Twój pochwalony
Panno przedziwna - stuimienna

Matka Boska Zielna

(Rocznica Cudu nad Wisłą)



Przez zagajnik w Ossowie
Matka Boska Zielna
Idzie z wiankiem na głowie
Z polskich ziół i kwiatów
Pewnie z księdzem Skorupką
Od dawna jest w zмовie
Po tym jak pał od kuli
Sowieckich żołdatów
Idąc tak zobaczyła
Dziwny pomnik wroga
Z bagnetami wbitymi

W „priwisłańskiej ziemi”
Wielce się zadziwiła
Ona Matka Boga
Przewrotnością serc ludzkich
Twardych jak kamienie
Więc na chwilę przykleła
Na polu bitewnym
Grudkę ziemi całując
Skorupce przykaże:
Już się księżę nie lęka
Nie patrz okiem rzewnym
Bo jeszcze wiele cudów
Nad Wisłą się zdarzy...

*



Ks. Skorupko - bohaterski kapłan,
poprowadził atak studentów na
sowieckie okopy, zginął trafiony kulą.

* Ossowo - miejsce zwycięskiej bitwy
nad bolszewikami, „Cud nad Wisłą”
08.15.1920

* Pomnik postawiony swietom przez
b.prezydenta Polski, niedługo po
katastrofie smoleńskiej; był otoczony
sowieckimi bagnetami, wbitymi w
ziemię. Usunięto je po licznych
protestach mieszkańców Ossowa.

Pamięć

Modłę się dziś do Ciebie Panie
Za polskich synów polskie córny
Co dla Ojczyzny nie szcędzili
Lat poniewierki aż do grobu
Dawaj im wieczne spoczywanie
Ty który na to patrzysz z góry
Bo własnym życiem zaświadczyli
Że Polska dla nich tuż po Bogu

Ty który wiodłeś ich zwycięskich
Pod Grunwald Wiedeń i w Ossowie
Pod Twoim berłem i sztandarem
By się o sprawy bić ojczyste
Wspomnij dziś także na ich kłeski
Bo z nich się rodzą glorie nowe
I pomnóż w nas ich wielką wiarę
Bo nam jej trzeba dziś o Chryste

Modłę się za tych ze Smoleńska
Za szczątki ich wdeptane w błoto
Wciąż pohańbiane choć nieżywe
Za to że ludzie pamiętają
Bo ich przelana krew męczeńska
Woła do Ciebie Panie o to
Abyś wyroki sprawiedliwe
Zechciał ferować nie zwlekając



- Jasiu - mówi mama przy śniadaniu
- zjedz chlebek.
- Ale ja nie lubię chlebka!
- Musisz jeść chlebek, żebyś był duży i silny.
- A po co mam być duży i silny?
- Żebyś mógł pracować i zarabiać na chlebek.
- Ale ja nie lubię chlebka!

- Co byś powiedziała na kolację u mnie dziś wieczorem? Może o 19:00?
- Z przyjemnością. Będę punktualnie o 19:00.
- Bądź o 17:00, przecież kolacja sama się nie zrobi!

- Dzień dobry, to mieszkanie Kowalskich?
- Tak.
- Nazywam się Jan Nowak i będę tu mieszkać.
- A niby z jakiej paki?
- Instalował pan wczoraj nowy program na komputerze?
- Tak.
- Umowę licencyjną pan czytał?
- Nikt tego nie czyta.
- No właśnie.

Mąż klóci się z żoną. Dochodzi do ostrej wymiany zdań:
- To Ty się będziesz mnie słuchała, ja byłem w wojsku podporucznikiem!
- A ja byłem pod generałem!

Żona mówi do męża:
- Niczego nie zauważyłeś?
- Włosy podciąłeś?
- Nie!
- Nowa sukienka?
- Nie.
- No, to nie wiem...
- Włosy podciąłam!
- Przecież tak na początku mówiłem!
- No, ale Ty to zgadłeś, a powinieneś zauważyć!!!

Baca wraca do swojej wioski po wycieczce do zoo. Pytają go znajomi:
- Co tam widziałeś w tym zoo?
- No, widziałem zebra.
- A jak wygląda zebra?
- Wiecie jak wygląda koń? To zebra jest jak koń w biało-czarne paski.
- No, a co jeszcze widziałeś?
- Widziałem żyrafę.
- A jak wygląda żyrafa?
- Wiecie jak wygląda koń? To żyrafa jest jak łaciaty koń z bardzo długą szyją.
- A co jeszcze widziałeś?
- Widziałem papugi.
- A jak wygląda papuga?
- Wiecie jak wygląda koń? To papuga jest... zupełnie niepodobna!

- Pożar! Muszę pędzić! - mówi mężczyzna.
- Przecież nie jesteś strażakiem... - dziwi się jego kolega.
- Ja nie, ale mąż mojej kochanki tak!

Ojciec rozmawia z Jasiem po wywiadówce:
- Czemu znowu dostałeś pałę z

historii?! - pyta wkurzony ojciec.
- Bo nie chciałem wyjść na skarżypyte.
- Jak to?
- Bo Pani pytała mnie, kto zabił Juliusza Cezara.

Na wytwornym przyjęciu piękna starsza dama zwraca się do eleganckiego mężczyzny:
- Pan musi być starszy ode mnie.
- Och... Nigdy bym się nie ośmielił pchać na świat przed łaskawą Panią...

- Jest Pan już całkowicie normalny - żegna psychiatra pacjenta opuszczającego szpital po długiej kuracji.
- Cóż to? Nie cieszy się Pan?
- A z czego mam się cieszyć, doktorze? Trzy lata temu to ja byłem Napoleonem, a dziś jestem nikim.

- Chyba dam żonie więcej swobody - mówi kolega do kolegi.
- To co zrobisz?
- Rozbuduję kuchnię.

Facet dzwoni do cukierni:
- Chciałem zamówić dla żony tort urodzinowy.
- Ile świeczek?
- 26 - jak zwykle.

Rozmawiają dwie sąsiadki:
- Co Pani podaje mężowi, jak nie smakuje mu domowy obiad przygotowany przez Panią?
- Kapelusz i płaszcz.

Siostrzeniec odwiedza swoją dawną niewidzianą ciotkę. Nagle wychodzi na jaw, że chłopak się ożenił. Ciotka gratuluje Mu i pyta:
- A powiedz, jaka jest ta Twoja żona?
- Jak fotograf - pada odpowiedź.
- Jak fotograf?
- No tak, bo bez Jej zgody nie mogę nawet mrugnąć okiem i muszę się ciągle uśmiechać.

Policjant wybrał się z kolegą do teatru. Kolega przeglądając program zauważa:
- Wiesz... Drugi akt tej sztuki rozgrywa się po pięciu latach.
- Ale bilety zachowują ważność?

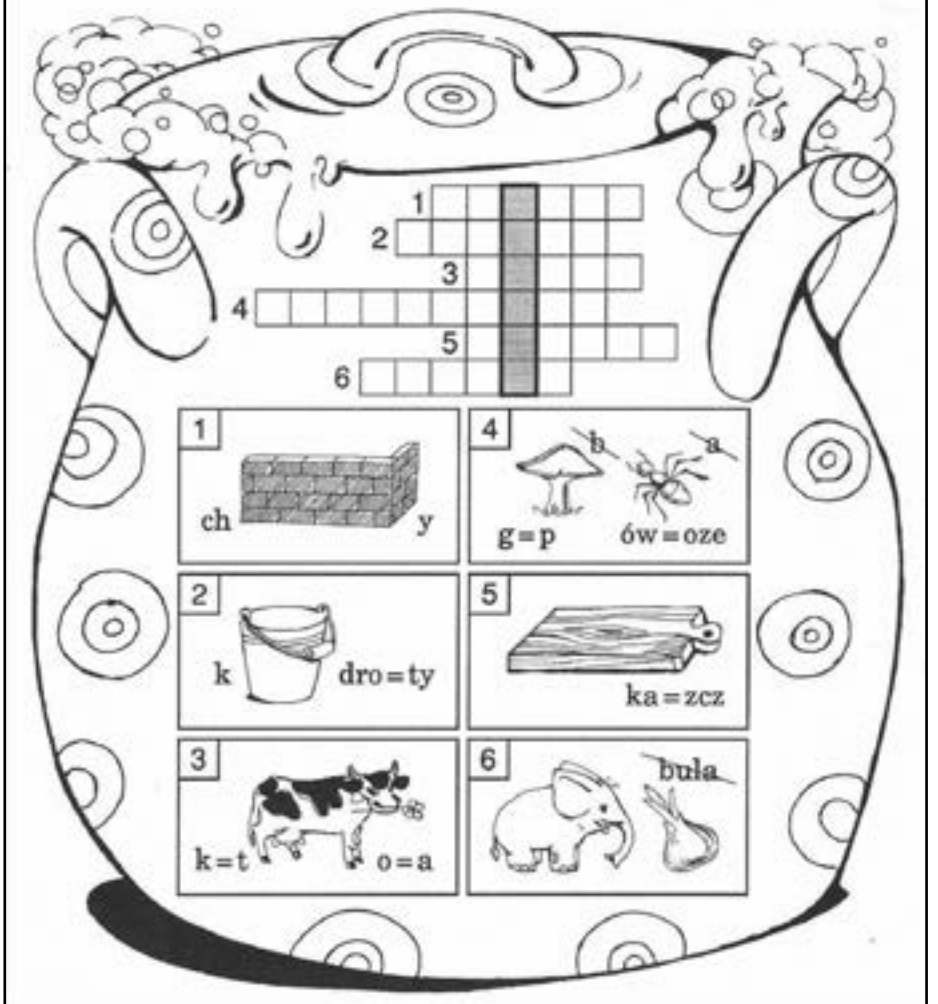
Jaś mówi do kolegi:
- Wiesz co? Jak dzwoni mi budzik, to wydaje mi się że do mnie strzelają.
- I co? Zrywasz się z łóżka?
- Nie... Leżę jak zabity.

Przychodzi żona do domu i mówi do męża:
- Kochanie... Spotkałam się dzisiaj na skrzyżowaniu z Baśką.
- A co mnie obchodzą Wasze babskie sprawy?
- To dobrze, ale blacharz mówi, że samochód będzie dopiero za dwa tygodnie...

W szkole:
- Jasiu, podejdź do tablicy.
- Nie mogę.
- A dlaczego nie możesz?
- Bo się modlę!
- A o co się modlisz?

Dla Milusińskich

* Rozwiąż rebusy i odgadnięte hasła wpisz do diagramu.



- O to, żeby mnie Pani nie wzięła do tablicy!

Jasiu dzwoni do dyrektora i mówi:
- Jasiu nie przyjdzie dzisiaj do szkoły, bo zachorował.
- A kto mówi?
- Mój tata...

Rozmawia dwóch kolegów:
- Rozmowa z kobietą jest jak czytanie regulaminów bankowych.
- Dlaczego?
- Bo na koniec, chociaż nic z tego nie rozumiesz, zgadzasz się na wszystko.

Żona mówi do męża:
- Kochanie w barku były dwie półlitrowki, a teraz widzę tylko jedną. Możesz mi powiedzieć, dlaczego?
- No bo było ciemno i nie zauważyłem tej drugiej!

Lekarz wchodzi do wypełnionej poczekalni i mówi:
- Jako, że obowiązują RODO i nie mogę wołać po nazwisku: Zapraszam do gabinetu pana z syfilisem ...

Żona do męża, gdy znalazła jego zaskórniaki:
- Skąd masz tak dużo pieniędzy?
- Oszczędzałem na prezent dla Ciebie.
- Co? Ale dlaczego tak mało?!...

Mielec. Typowa mielecka rodzina.

Ojciec je cukierki, obok kręci się chłopczyk.

Matka:

- I co, tata nie daje cukiereczka?
Ojciec:

- „Nie daje“ to mamusia. Tatus się: „nie dzieli“!

Piątkowa noc, po meczu - mąż wraca pijany z knajpy dwie godziny później niż zwykle.
- Co, knajpę przesunęli dalej? - ironizuje żona.
- Nie - belkocze małżonek - poszerzyli ulicę.

Żona pyta męża:
- Co Ci się we mnie najbardziej podoba, moja piękna twarz czy moje sexi ciało?
- Najbardziej podoba mi się twoje poczucie humoru...

Żona robi wyrzuty mężowi:
- Obiecałeś mi, że staniesz się innym człowiekiem. A ty wciąż pijesz!
- Naprawdę stałem się innym człowiekiem, tylko że on też pije...

Ojciec do syna:
- Matka skarży się, że zachowujesz się jakbyś w ogóle nie słyszał, co się do Ciebie mówi.
- Ale tato...!
- Nie tłumacz się, tylko mnie tego naucz.

Opracował
Jacek Zawojski

333 Bridgeport Ave * Shelton, CT 06484

Curtiss*Ryan Honda

Curtiss-Ryan HONDA



- * 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

Jeżeli szukasz pracy,
większych zarobków
i niezależności w pracy - Już znalazłeś!
Zgłoś się niezwłocznie do:

**Curtiss Ryan Honda
w Shelton.**

**Poszukujemy sprzedawcy
samochodów.**

Czy posiadasz samochód firmowy?
Będziesz miał pracując z nami!
Nasz pakiet wynagrodzeń, benefits,
klimat w pracy i reputacja są wśród
najlepszych.

Jesteśmy EOE i beznarkotykowym
miejscem pracy.

Podanie (resume) wysłać na
General Manager
Curtiss Ryan Honda
333 Bridgeport Ave, Shelton, CT 06484
ed@curtissryan.com

tylko z tym ogłoszeniem

EXTRA \$100.00

obniżki na zakup samochodów

ważne tylko w Curtis-Ryan Honda w Shelton

nie można łączyć z innymi ofertami, tylko jeden kupon przy transakcji,
wcześniejsze transakcje wykluczone

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**

mówi po polsku

Oprócz tego:

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



Zadzwoń dziś
(203) 878-7401
470 Boston Post Road
Milford, CT 06460

Poznaj naszego
najnowszego pracownika,
Daniela Pawilcza
Daniel mówi po polsku,
a on może ci pomóc
przy zakupie
wszystkich naszych
pojazdów!

Zły kredyt? Bez obaw,
Daniel może pomóc!

**500 \$ zniżki na
kupon na wymianę**

OGŁOSZENIA

Usługi

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

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

Malowanie wewnątrz, zewnątrz, mycie domów, ściąganie tapet, szpachlowanie sufitów, oraz małe naprawy (stolarka, moldingi) Stanisław tel. 860-518-5826

Professional Cleaning Service LLC,

profesjonalny serwis sprzątający, prace remontowe-także w ramach odszkodowania, konserwacja budynków oraz urządzeń sanitarnych, parkiety, płytki, marmury i łupki, woskowanie, lakierowanie i polerowanie podłóg, czyszczenie mebli, tapicerki, wykładzin podłogowych, usuwanie zniszczeń po pożarze, oraz zalaniu wodą. www.u-cleaning.us email: universalcleaning1@hotmail.com tel. 860 967 6167.

OGŁOSZENIA

Sprzedam

Centuś Auto Corporation
 - 2019- Merca -0K miles - \$25,000
 --2013 - Ford - F150 -135K miles - \$10,00
 -2019 - Mummer - H2 - Custom - \$50,000
 - 2017 - Ford - Transit - Van - 250 - 38K miles - \$17,000
 - 2012 - Chev Van - 350 - Diesel - 72K miles - \$12,000
 -2016 - Honda Civic - 20K miles - \$10,000
 - 2013 - Iter. Towing - Diesel - 150K miles - \$60,000
 Please call and leave message
646-284-3892

KUPUJ Z NAMI CENTUSIAMI

Sprzedam wózek inwalidzki elektryczny w dobrej kondycji. Tel. 860-749-1436

Praca

Zatrudnię kierowcę z CLASS A CDL oraz praca dla Owner Operators. tel. 860-299-5153

Potrzebna **osoba do pracy w polskim** sklepie w Norwalk Exit 16 - I-95. Godziny pracy do ustalenia około 30 godzin tygodniowo. Proszę o telefon 203-273-1038

POLONIJNE PROGRAMY RADIOWE

POLKA CELEBRATION WITH PETER J. DANIELCZUK

Sobota 10:00 - 12:00 rano
 Radiostacja: WNHU 88.7 FM
 Internet: www.wnhu.net
 Email: polkapete1@aol.com



VOICE OF POLAND w każdą niedzielę od 8:30 do 9:00, WRYM, 840 AM. Polska muzyka, kącik poezji, aktualności, kącik porad i inne bieżące wiadomości. Kontakt Teresa Borowski, 860-229-6470.

OGŁOSZENIA za \$2

max 15 wyrazów

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

Wypełniony kupon proszę przesłać na adres:

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

Tekst:

.....

Ilość wydań _____ Łączna opłata _____ (\$2 za każde wydanie)

Do informacji redakcji:

Imię i nazwisko _____

Adres _____ Tel. _____

**COLDWELL BANKER REALTY
 KUPNO, SPRZEDAŻ
 NIERUCHOMOŚCI**



Alicia Kochanowicz
 Realtor



email alicia.kochanowicz@cbmoves.com
 www.alicia-k.com
 71 Oxford Rd, Oxford, CT 06478



**Thinking About
 BUYING OR SELLING
 A House?**

Myślisz o kupnie lub sprzedaży domu?

Proszę zadzwoń lub wyślij SMSa

cell. 203-980-2642

Oferuję profesjonalną pomoc

w kupnie i sprzedaży nieruchomości.

Zakład Pogrzebowy



**Newington Memorial
 Funeral Home
 Zakład Pogrzebowy
 50 Lat Działalności
 20 Bonair Avenue
 Newington, CT 06111
 Tel. (860) 666-0600
 Fax (860) 666-8377**

**Burrill Hill
 Funeral Home
 Zakład Pogrzebowy
 70 Lat Działalności
 332 Burrit St.
 New Britain, CT 06053
 Tel (860) 229-9021
 Fax (860) 612-0093**

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



Tel. (860) 924-0913,
Kom: (860) 922-1210
40 Broad Street,
New Britain, CT 06053



WYJAZDY DO KONSULATU
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ W
NOWYM JORKU!!!
KROTKIE TERMINY!!!
TWOJ PASZPORT TRACI
WAZNOSC? Pomozemy wypelnic
wniosek, umowimy wizyte, zrobimy
zdjecia, zawieziemy. Liczy sie
kolejnosc zgloszen!!!

TRANSPORT NA LOTNISKI!!!
JFK, NEWARK, BOSTON,
LAGUARDIA ORAZ TRANSPORT
INDYWIDUALNY PO CALYM
WSCHODNIM WYBRZEZU.
DZIECI DO LAT 8 - ZNIZKA 50%



WYCIECZKA!!!
NIAGARA FALLS!!!
DWUDNIOWA WYCIECZKA NAD
NIAGARE!!!
LABOR DAY WEEKEND!!! 4-5
WRZESIEN !!!
TYLKO 249 \$ OD OSOBY!!!

LIMO SERVICE!!!!
WESELA, WIECZORY
PANIENSKIE I KAWALERSKIE,
URODZINY,
KONCERTY, ODBIOR I DOWOZ
NA LOTNISKO, WYJAZDY DO
CASYNA I WYJAZDY NA INNE
IMPREZY!!!



CENA OBEJMUJE: TRANSPORT HOTEL (hotel 3 gwiazdkowy,
pokoje dwuosobowe, kryty basen w hotelu, sniadanie)
REJS LODZIA "MAID OF THE MIST" POD NIAGARA
PO WIECEJ INFORMACJI PROSZE DZWONIC:
869 922 1210, 860 310 4639

Oferujemy Panstwu kompleksowy zakres uslug w tym zakresie.
Oferujemy pelna dekoracje limuzyny oraz wyposazenie barku.

KS INSURANCE

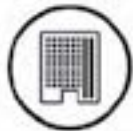
Agencja Ubezpieczeniowa

**11 FIRM UBEZPIECZENIOWYCH
W JEDNYM MIEJSCU**

Koziura - Szafranski



Ubezpieczenie na dom



Ubezpieczenie biznesowe



Ubezpieczenie na życie



Ubezpieczenie samochodu

Reprezentując wiele towarzystw ubezpieczeniowych,
posiadamy bardzo szeroki wachlarz ofert.
Dzięki temu możemy sprostać oczekiwaniom nawet
najbardziej wymagającego Klienta

Nasza niezależna agencja istnieje od 1986 roku i
posiada licencje 47 stanów.

Specjalizujemy się w ubezpieczeniach:
komunikacyjnych, na życie, mieszkaniowych,
finansowych i biznesowych

Personel (w pełni licencjonowany) **MÓWI PO POLSKU**

arthur@ksinsgroup.com www.ksinsgroup.com (860) 667 - 2161
365 Willard Ave Suite 2J Newington, CT 0611