



Polonijne Dożynki 2025



Bridgeport



New Britain

WYCIECZKI z MARION (Travel with Marion)

4 Października (Sobota) Vermont \$99.00

Zobacz przepiękny stan Vermont w malowniczej jesiennej szacie. Odwiedzimy piękne historyczne centrum miasteczka Wilmington. Spędzimy czas w Vermont Country Store gdzie zjemy pączki i kawę. Czas na zakupy w miasteczkowych sklepach. Następnie udamy się do West Dover, gdzie będziemy mieli czas wybrać się wyciągiem narciarskim na górę Mt. Snow z widokiem na jesienną scenę. Oplata za wyciąg ekstra.

Marion zapewni Lunch (Kielbasa, Hot Dogi, Kapusta Kiszona, Wino, Sery, Krakersy & Pepperoni)

Wyjazd New Britain 7:30 am

5 Października (Niedziela) Manhattan, New York \$125.00

Oferuje prywatne wycieczki do New York prywatnym samochodem.

Zadzwoń po więcej informacji i dostępne daty

W programie: Central Park, 5th Aleja, oglądanie z daleka Statuy Wolności, Broadway, Time Square, Empire State Building, Chinatown (Canal St.) (911 Memorial) Rockefeller Center, wejście do Trump Tower, Katedra Sw. Patryka

Wyjazd New Britain 8:30am

12 Października (Niedziela) Atlantic City (Columbus Weekend) \$79.00

57 osobowy autobus z toaletą z Dattco

Bonus - \$20.00 Slot Play and \$20.00 Food coupon

Możesz pospacerować po nadmorskiej promenadzie 'Boardwalk' odwiedzić jedno z oryginalnie zaprojektowanych kasyn, przejść się po przepięknej plaży, zrobić zakupy w licznych sklepach, możesz **wspaniale spędzić czas.**

New Britain 5:30am, Bristol 5:45am, Waterbury 6:00am

BILETY KUPISZ

New Britain – Agnieszka - Everest Travel (Polish) (860) 223-014

Irena - Polish - (860) 502-4439

Marion (English only) (860) 620-7126

pc&h
polishcaregivers and homemakers

HOME CARE AGENCY

Oferujemy:

- opiekę nad starszą osobą
- opiekę z zamieszkaniem
- opiekę na nocną zmianę
- godzinną opiekę

Jeśli jesteś empatyczną osobą i praca ze starszymi ludźmi jest Twoją pasją, dzwoni do nas!

Zawsze znajdzie się dla Ciebie miejsce w naszym zespole.



(860) 826-2990

www.polishcaregivers.com

Amerykańska Częstochowa

Uroczystości z okazji Dnia Solidarności i Wolności - 45. rocznica Sierpnia '80

45 lat po podpisaniu Porozumień Sierpniowych, przypominamy sobie chwilę, kiedy odwaga zwykłych ludzi zmieniła bieg historii.



BUDNEY INDUSTRIES

YOUR PARTNER IN
AEROSPACE MACHINING

40 New Park Dr.
Berlin, CT 06037

We're looking to hire for
the following positions :

- ✓ Manual Lathe
- ✓ CNC Lathe, CNC VTL, CNC Milling
- ✓ Splining/Gear Shaper
- ✓ Deburring
- ✓ Engineering/Programming



More Information
www.budney.com



(860) 828-1950

(860) 828-7528 (fax)



REPREZENTACJA przed IRS'em w języku polskim

AUDYTY - BŁĘDNE NALICZANIA - WINDYKACJE - ZAJĘCIA MAJĄTKU

Barbara Mrozik, EA - Enrolled Agent
Rozmawiam po Polsku

Enrolled Agent jest najwyższym poziomem certyfikacji udzielanej
przez amerykański URZĄD SKARBOWY

203 301 0555 biuro, 203 515 5709 cell, email: mgrouptax@gmail.com

Potrzebujesz pomocy zadzwoń! Samemu nie podejmuj walki z IRS!



W minioną niedzielę 31 sierpnia 2025r. pod **Pomnikiem Bohaterów Walki o Niepodległość po 1945 roku oraz Solidarności** w Narodowym Sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej (Amerykańskiej Częstochowie) w Doylestown, PA odbyła się uroczystość z okazji Dnia Solidarności i Wolności, upamiętniająca 45. rocznicę wydarzeń Sierpnia 1980.

Była to wyjątkowa okazja do jednoczenia się w pamięci z osobami, które walczyły o wolność, oraz do podkreślenia wartości solidarności w naszych społecznościach. Rocznica ta była dla wszystkich przybyłych przypomnieniem o sile jedności, determinacji oraz niezłomności ducha w dążeniu do sprawiedliwości i praw człowieka.

Spotkanie o godz 11:15am, które zgromadziło wielu przedstawicieli polskiej społeczności, w imieniu stowarzyszenia Freedom and Solidarity poprowadziła **Bożena Wieczorek**.

Wśród przybyłych gości była **Helena Knapczyk** - naczelną prezes **Korpusu Pomocniczego Pań SWAP na Amerykę i Kanadę**, kadeci z **pułku Pułaskiego** z zastępcą komendanta **Wacławem Wysoczyńskim**. Uroczystość zaszczylicili również przedstawiciele **Komitetu Obchodów Rocznicy Katastrofy Smoleńskiej i Ludobójstwa Katyńskiego** z **Anetą Antoniakiem** na czele. Przybyła również **Bogusława Huang** - prezes **Komitetu Ochrony Pomnika Katyńskiego** w Jersey City, oraz **Regina Klimczuk**, członkini Zarządu. Przybyli licznie przedstawiciele **Rodzin Radia Maryja i Klubów Gazety Polskiej - USA**. Obecna była także delegacja **Polskiej Szkoły im. św. Stanisława Kostki w Wallington**, reprezentowana przez dyrektora **Agnieszka Kasprzak**. Uroczystość zaszczyliła również **Grażyna Kalandyk-Mościcki** - delegatka regionu Rzeszów na I. Krajowy Zjazd NSZZ Solidarność, internowana w grudniu 1981 r. Przybył również dr **Janusz Romański** - honorowy Prezes Stowarzyszenia Polskich Inżynierów i Techników Polonia Technica oraz **Komendant Okręgu 10 Stowarzyszenia Weteranów Armii Polskiej w Ameryce (SWAP)**.

Licznie stawili się członkowie Freedom and Solidarity, w tym **Grzegorz Michalski, Zbigniew Wieczorek** - prezes stowarzyszenia, **Krzysztof Sinkiewicz, Kazimierz Szmigiel, Jerzy Śliwowski, Adam Stępień, Witold Demitrz, Anna Pałamar, Antoni Kuczyński** oraz **Zbigniew Pałamar** - członek zarządu, a także **Janusz Kudelko**, pomysłodawca budowy pomnika.

Obecny był również **Adam Więckowski** z Pensylwanii, były działacz antykomunistyczny, oraz **Marek Roszczyński**, były działacz KPN. Uroczystość przyciągnęła wielu zasłużonych członków społeczności, którzy swoją obecnością uczcili bohaterów tamtych czasów.

Po wspólnym odśpiewaniu „Mazurka Dąbrowskiego” głos zabrał prezes Freedom and Solidarity, **Zbigniew Wieczorek**, który w krótkim wystąpieniu przedstawił tło sierpniowych wydarzeń. Mówił między innymi:

„Stojąc dziś pod Pomnikiem Bohaterów Walki o Niepodległość po 1945 roku i Solidarności, oddajemy hołd nie tylko imionom zapisanym w historii, ale wszystkim, którzy wierzyli, że Polska



może być wolna — nawet wtedy, gdy cały świat uznał ją za przegraną. Dzisiaj, 45 lat po Podpisaniu Porozumień Sierpniowych, przypominamy sobie chwilę, kiedy odwaga zwykłych ludzi zmieniła bieg historii.” – stwierdził mówca.

Ze zmianami w Polsce trzeba było jednak czekać.

„Chociaż na odzyskanie wolności Polska musiała czekać jeszcze niemal dekadę, przechodząc w tym czasie przez noc stanu wojennego, to ziarno swobód obywatelskich zasiane w Sierpniu 1980

r., podlane 15 miesiącami „karnawału Solidarności”, wykiełkowało w czerwcowych wyborach do Sejmu i Senatu 1989 r.” – podkreślił Zbigniew Wieczorek.

Ale pamiętajmy – podkreślił mówca: „Solidarność nie zrodziła się z niczego. Była kontynuacją walki żołnierzy niezłomnych, którzy po 1945 roku, mimo okupacji, nie przestawali wierzyć w niepodległą Rzeczpospolitą”.

„Była też dziełem was — działaczy Solidarności, którzy w Polsce podjęli trud budowy nowej wolnej Ojczyzny. Wspierani przez patriotyczną Polonię, która tutaj, w USA, stała się wsparciem dla tej idei. Wasze listy, pieniądze, głosy w amerykańskich mediach, modlitwy w kościołach — wszystko to było tlenem dla polskiego ducha.”

„Dzisiaj, kiedy wolność wydaje się oczywista, ten pomnik przypomina: nie dostaliśmy jej za darmo. Kosztowała krew, strajki, strach matek i żon czekających pod więzieniami, robotnika z ulotką w reku...!”.

Prezes Wieczorek zwrócił się z pytaniem do zebranych: „45 lat później pytamy siebie: co dzisiaj robimy dla tej wolności? Czy pamiętamy, że Solidarność to nie tylko hasło z przeszłości, ale codzienna obietnica? Obietnica, że nie będziemy milczeć przed niesprawiedliwością, że szanujemy różnice, że stawiamy na człowieka, a nie na system”.

„Niech żyje ta Solidarność — nie jako słowo w księgach, ale jako żywy duch, który łączy Polonię z Polakami i przeszłość z przyszłością” zakończył prezes Freedom and Solidarity.

Nastąpiła cisza, w której pod przewodnictwem ojców Paulinów modlono się za obecną Solidarność, byłych członków Solidarności i opozycji antykomunistycznej oraz za tych którzy już odeszli.

Po modlitwie delegacje złożyły wieńce i kwiaty. M. in. delegacja Komitetu Katastrofy Smoleńskiej i Ludobójstwa Katyńskiego, na czele z Anetą Antoniakiem. Delegacja Polskiej Szkoły imienia św. Stanisława Kostki, którą reprezentowali Pani Agnieszka Kasprzak oraz Maksymilian Bednarz, absolwent szkoły. Grażyna Kalandyk-Mościcki reprezentująca Związek Harcerstwa Polskiego razem z Danielem Jasiołkiem. W imieniu Stowarzyszenia Freedom and Solidarity kwiaty złożyli Anna i Zbigniew Pałamar w towarzystwie Janusz Kudelko. Następnie wiązanki kwiatów składali i zapalali znicze pozostali uczestnicy uroczystości.

Krótkie wypowiedzi o wpływie Sierpnia '80 na życie działaczy zakończyło uroczystość pod pomnikiem. W imieniu **Komitetu Katastrofy Smoleńskiej i Ludobójstwa Katyńskiego** głos zabrał **Wiesław Wierzbowski z Bostonu, Grzegorz Michalski z Freedom and Solidarity oraz Helena Knapczyk**. Na zakończenie wysłuchano pamiętne wystąpienia Jana Pawła II z roku 1991 mówiące o tym czym jest prawdziwa solidarność.

Dalsza część uroczystości odbyła się w kościele Matki Boskiej Częstochowskiej, gdzie o godzinie 12:30 mszę św. odprawił ojciec **Krzysztof Wieliczko, OSPPE** - Prowincjał Ojców Paulinów.

Freedom and Solidarity – Wolność i Solidarność



Nawrocki na dworze króla Donalda

Karol Nawrocki wraca z Waszyngtonu z tarczą. Nieobecność Polski przy kluczowych rozmowach Europejczyków w sprawie zakończenia wojny w Ukrainie zostanie mu prawdopodobnie zapomniana.



Karol Nawrocki „wraca z tarczą”. Echa wizyty w USA i spotkania z Donaldem Trumpem

Na wspólnej konferencji prasowej padła deklaracja Trumpa, że USA nie wycofają wojsk z Polski. To ważne, że ta kwestia się pojawiła, nawet jeśli z dowolnego powodu (np. tego, że polski rząd nie kupi dość broni z USA) w przeciągu miesiąca decyzja może być dokładnie odwrotna.

W odpowiedzi na pytanie o to, czemu Trump nie podejmuje działań wobec Putina prezydent USA zasugerował korespondentowi Polskiego Radia zmianę zawodu. Trump bronił się, mówiąc osankcjach na Indie za kupowanie rosyjskiej ropy. Nie podejmował jednak dalej idących deklaracji w sprawie wojny, posługując się ogólnikami i rozważaniami na temat natury wojny.

Nawrocki, który większość część konferencji tylko słuchał i się uśmiechał, w swojej krótkiej wypowiedzi miał kilka lapsusów. Śmierć polskiego pilota w katastrofie niechcący nazwał wspaniałą (terrific) zamiast terrible, zasugerował również śmierć (loss) dwójki dzieci Macieja Krakowiana - ale nie miało to większego znaczenia dla przebiegu konferencji i nie wpłynęło raczej na jej odbiór.

Sukcesem Nawrockiego było uzyskanie zaproszenia Polski na szczyt G20 w Miami. To symbol, ale ważny, bo pokazujący rosnące znaczenie Polski i przede wszystkim fakt, że Nawrocki ma możliwość uzyskania czegoś od Trumpa - nawet jeśli jest to tylko bezkosztowy gest pod adresem swojego „szczęśliwego zakładu”. Obaj prezydenci podkreślali, że Trump dobrze obstawił w polskich wyborach, co ewidentnie sprawiło mu dużą przyjemność.

Nawrocki zdążył wspomnieć o tym,

że z USA łączą nas wartości (choć z Trumpem „it’s just business”), przywołując przy tym Pułaskiego i Kościuszkę. Podkreślił swoją kampanijną walkę z przeważającym przeciwnikiem i kluczową pomoc Trumpa. To jak to jest z tym wtrącaniem się w wewnętrzne sprawy Polski, można, pod warunkiem, że interwencja jest na naszą korzyść? Widać tu kompleks i realny brak suwerennościowego myślenia polskiej prawicy.

Polski prezydent przytomnie podziękował również 10 milionom „Polaków” w USA, którzy głosowali przeważnie na Trumpa - oraz na niego samego. Faktycznie głosów z USA padło na niego raptem 28 tys. (na Trzaskowskiego 21 tys.). Natomiast podkreślenie, że Polska ma wpływ na wybory amerykańskie było i jest ogromnym atutem w relacjach z naszym sojusznikiem i Nawrocki zrobił to we właściwy sposób.

Nawrocki przypomniał o inwestycjach w zbrojenia, a Trump podkreślał korzyści z tego dla USA i wyróżnił Polskę jako jeden z dwóch krajów, które wydawały więcej niż musiały. Nie przeszkodziło mu to podkreślić, że USA przestaną wysyłać uzbrojenie dla Ukrainy w formie darowizny i że teraz za wszystko płacić będą kraje NATO. To był jeden z tych momentów, gdy z szeroko uśmiechniętej twarzy polskiego prezydenta, zniknął na moment uśmiech.

W sensie wizerunkowym Nawrocki uzyskał bardzo dużo. Trump przyjął go serdecznie i podkreślał atuty swojego gościa. Jednocześnie wizyta nie przyniosła żadnego przełomu (bo jednorazowe zaproszenie na szczyt G20 nim nie jest), mimo enigmatycznych zapowiedzi nowego projektu w dziedzinie bezpieczeństwa.

Jednocześnie wizyta pokazała jak łatwo jest Polaków rozgrywać. Jak lojalność wobec zagranicznego ideowego sojusznika stawia się wyżej nad lojalność wobec państwa, kierowanego przez politycznych przeciwników. Ten problem z plemienną a nie narodową lojalnością jest niestety polską przywarą od rozbiorów i dłużej. Okazywanie podziałów w przededniu wizyty (szczególnie ujawnienie i ośmieszenie instrukcji MSZ - w której nie znajdowało się nic zdroźnego), prośba o nieobecność polskiego ambasadora przy powitaniu prezydenta, publiczne słowne przepychanki z szefem MSZ - to wszystko nie budowało polskiej siły, ale ujawniało naszą słabość, którą bezwzględnie wykorzysta cyniczna administracja Trumpa.

Polska, uzależniona od pomocy USA, będzie musiała płacić coraz wyższą cenę za zachowanie status quo. Wraz z nieuchronnym wycofywaniem się Amerykanów z Europy będzie rosła presja na Warszawę. Polacy będą musieli zastanowić się jaką cenę gotowi

są zapłacić - nie za specjalną relację, na wzór Izraela, ale za to, co wcześniej uznawali za oczywistość, czyli artykuł 5. NATO.

Polska musi w przyspieszonym tempie przygotowywać się na przyszłą sytuację, w której za bezpieczeństwo Europy odpowiadać będą Europejczycy, w tym my sami. Bycie wasalem USA tylko ten proces utrudni. Szczególnie, jeśli kosztem ubocznym będzie antagonizowanie partnerów z Europy, czy co gorsza, odgrywanie, tym razem na serio, a nie w oskarżeniach hejterów, roli amerykańskiego konia trojańskiego.

Musimy utrzymać USA tak długo jak się da, jednocześnie budując własne i europejskie bezpieczeństwo, tak szybko jak to możliwe. To jest niezwykle trudna i wyrafinowana gra. Gra o naszą przyszłość. O życie. Tu niezbędne jest współdziałanie. A nie drobne partyjne gierki.

Siergiej Ławrow mówi o „gwarancjach bezpieczeństwa”. Żąda uznania rosyjskich podbojów

Nowy system gwarancji bezpieczeństwa dla Rosji i Ukrainy musi być stworzony jako integralna część kontynentalnej architektury niepodzielnego bezpieczeństwa w Eurazji - mówił w rozmowie z indonezyjskim dziennikiem „Kompas” szef MSZ Rosji Siergiej Ławrow.

Ławrow mówił o potrzebie stworzenia „nowego systemu gwarancji bezpieczeństwa dla Rosji i Ukrainy”. Wcześniej Władimir Putin w czasie szczytu na Alasce, gdzie spotkał się z Donaldem Trumpem, miał wyrazić zgodę na gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy, ale Zachód ma inną wizję takich gwarancji niż Rosja. Zachodni sojusznicy Ukrainy rozmawiają obecnie o wysłaniu nad Dniepr wojsk, które po zakończeniu wojny Rosji z Ukrainą miałyby gwarantować utrzymanie postanowień porozumienia pokojowego. Możliwość pojawienia się wojsk z państw NATO na Ukrainie wyklucza jednak Rosja.

- Aby pokój był trwały, nowe realia terytorialne, które pojawiły się po tym jak Krym, Sewastopol, Doniecka Republika Ludowa, Ługańska Republika Ludowa, obwody zaporoski i chersoński dołączyły do Federacji Rosyjskiej w wyniku referendum przeprowadzonych tam, muszą zostać uznane i sformalizowane na drodze prawa międzynarodowego - oświadczył. Krym, a także cztery obwody Ukrainy - doniecki, ługański, chersoński i zaporoski - zostały nielegalnie anektowane przez Rosję. Moskwa kontroluje obecnie w całości jedynie Krym i - w praktyce - obwód ługański. Część trzech pozostałych, anektowanych nielegalnie przez Rosję obwodów, nadal kontroluje Ukraina. Tereny te uważane są przez społeczność międzynarodową za część Ukrainy, która tymczasowo znajduje się pod okupacją Rosji.

Szef MSZ Rosji mówiąc o „nowym systemie gwarancji bezpieczeństwa” wskazywał też, że Ukraina musi być krajem „neutralnym, niezaangażowanym i nieatomowym”. Jak dodał takie zapewnienia pojawiły się w deklaracji niepodległości Ukrainy z 1990 roku i na takiej podstawie

niepodległość Ukrainy została uznana przez Rosję. Neutralność oznacza, że Ukraina musiałaby wyrzec się starań o wejście do NATO.

Ławrow mówił też o potrzebie ochrony praw ludności rosyjskojęzycznej na Ukrainie. - Ukraina jest dziś jedynym krajem, w którym użycie języka przez znaczącą część mieszkańców jest zabronione przez prawo - stwierdził. Na Ukrainie używanie języka rosyjskiego nie jest zakazane - istnieje natomiast prawny obowiązek używania języka ukraińskiego w wielu sferach życia publicznego.

Jednocześnie Ławrow stwierdził, że Rosja oczekuje kontynuacji bezpośrednich negocjacji z Ukrainą. - Szefowie delegacji (które odbyły trzy rundy rozmów w Stambule - red.) są w bezpośrednim kontakcie - oświadczył. Szef MSZ Rosji zapewnił, że „zakończenie kryzysu na Ukrainie środkami pokojowymi pozostaje priorytetem” Moskwy. - Przyjmujemy z zadowoleniem wszystkie konstruktywne inicjatywy, w tym te pochodzące od naszych partnerów z Globalnego Południa i wschodu - podkreślił.

Kościół katolicki ma dwóch nowych świętych - Piera Giorgia Frassatiego i Carla Acutisa

W niedzielę, 7 września Papież Leon XIV kanonizował Piera Giorgia Frassatiego i Carla Acutisa, dwóch świeckich, którzy zmarli młodo, ale pozostawili trwały ślad w Kościele. Uroczystość przyciągnęła tysiące wiernych do Watykanu.

Pier Giorgio Frassati (1901-1925) to urodzony w Turynie (syn właściciela dziennika „La Stampa”, działacz świecki i społeczny, członek Apostolstwa Modlitwy, Uniwersyteckiej Federacji Katolików Włoskich i Włoskiej Młodzieży Katolickiej, a także ruchu skautowego. Studiował inżynierię górniczą na Politechnice w Turynie, jego pasją były góry. Był zaangażowany w apostolat wiary i modlitwy oraz niesienie pomocy biednym i cierpiącym. Zmarł w wieku 24 lat na chorobę Heinego-Medina. Beatyfikował go Jan Paweł II w 1990 roku. Pier Giorgio Frassati to wuj włosko-polskiego dziennikarza Jasia Gawrońskiego i znanej działaczki społecznej Wandy Gawrońskiej, która rozpowszechniła jego postać i od lat szerzy jego kult.

Carlo Acutis urodził się 3 maja 1991 roku w Londynie, gdzie mieszkali jego rodzice. Następnie przeniósł się z rodziną do Mediolanu. Już jako dziecko skupił się na życiu religijnym, był autorem stron internetowych o cudach eucharystycznych i o świętych Kościoła. Pochodził z majątnej rodziny, a swoje kieszonkowe oddawał ubogim, kupował im jedzenie.

Zmarł na białaczkę w wieku 15 lat, 12 października 2006 roku. Zgodnie ze swoją wolą został pochowany w Asyżu. W 2019 roku jego ciało przeniesiono do tamtejszego kościoła Matki Bożej Większej. Szklaną trumnę zobaczyło w zeszłym roku prawie milion osób, a jego kult szerzy się w wielu krajach, także w Polsce.

Źródło: PAP, Interia, Rzeczpospolita, BBC

Andrzej Więciorkowski

Jeden dzień pracy i spełniony warunek. ZUS wypłaci emeryturę



Świadczenie emerytalne można otrzymać już po jednym dniu pracy. Wystarczy spełnić jeden warunek.

Nie trzeba mieć długiego stażu pracy, by otrzymać wsparcie z ZUS. Wystarczy osiągnąć wiek emerytalny i wychować co najmniej czwórkę dzieci. Wtedy Zakład przyznaje tzw. rodzicielskie świadczenie uzupełniające, znane jako emerytura maczyna. Jak się okazuje, nawet jeden dzień zatrudnienia formalnie wystarczy, aby spełnić wymagania.

Od marca 2025 r. maksymalna kwota świadczenia wynosi 1 tys. 878,91 zł brutto, czyli równowartość minimalnej emerytury. Jeśli ktoś już pobiera emeryturę, ale jest ona niższa od tego progu, ZUS dopłaca brakującą część. W przypadku osób, które w ogóle nie mają wypracowanej emerytury, Zakład wypłaci pełną stawkę. Z tego rozwiązania korzystają również ojcowie – w sytuacjach, gdy matka dzieci zmarła lub porzuciła rodzinę.

Program z roku na rok obejmuje coraz więcej osób. Dane za czerwiec 2025 r., jak podaje Interia Biznes, pokazują, że świadczenie trafiło już do 59,6 tys. osób. Średnia dopłata, jaką otrzymywali beneficjenci, wyniosła 1035 zł, a tylko w pierwszych sześciu miesiącach tego roku ZUS wypłacił w ramach programu „Mama 4 plus” 363,5 mln zł.

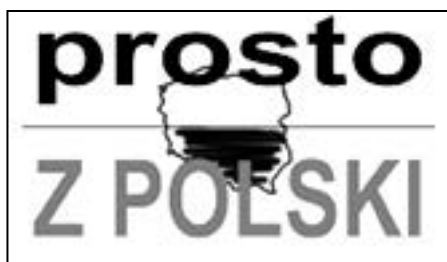
Aby uzyskać wsparcie, trzeba złożyć wniosek w ZUS. Warunkiem jest ukończenie wieku emerytalnego, wychowanie minimum czwórki dzieci oraz brak własnej emerytury albo pobieranie świadczenia niższego od minimalnego. W praktyce możliwe jest więc otrzymanie pieniędzy zarówno po jednym dniu pracy, jak i bez żadnego stażu zatrudnienia.

Trzeba jednak pamiętać, że ZUS może wstrzymać wypłaty, jeśli beneficjent zacznie pobierać inne świadczenie lub podejmie pracę. „Osoba pobierająca ten dodatek do emerytury ma obowiązek zawiadomić ZUS o wszelkich zmianach, które mają wpływ na prawo do świadczenia i jego wysokość” – przypomina Zakład.

Rząd ma gest - darmowe mieszkania dla ministrów i wicepremierów. Zapłacą podatnicy



Osiedle rządowe



Czy polscy ministrowie i wicepremierzy będą mieszkać za darmo na koszt podatnika? Wszystko na to wskazuje! Kancelaria Premiera pracuje nad przepisami, które zwolnią najważniejszych urzędników rządowych z opłat za służbowe mieszkania. O szczegółach nowego rozporządzenia pisała „Rzeczpospolita”. Wiadomo, skąd wziął się ten pomysł.

Obecnie prezydent, premier, marszałkowie Sejmu i Senatu oraz posłowie i senatorowie już korzystają z mieszkań finansowanych przez budżet państwa. Prezydent ma do dyspozycji nie tylko Pałac Prezydencki, ale także Belweder, dworek w Ciechocinku, zamek w Wiśle i ośrodek na Helu. Premier mieszka w luksusowej willi w Warszawie. Posłowie i senatorowie, którzy nie mają własnych mieszkań w stolicy, mogą korzystać z Domu Poselskiego lub dostają ryczałt na wynajem – nawet do 4,5 tys. zł miesięcznie.

Teraz Kancelaria Premiera chce dorzucić do tej listy ministrów i wicepremierów. Obecnie muszą oni płacić czynsz za lokale służbowe – 50,55 zł za metr kwadratowy. Ale jeśli nowe przepisy wejdą w życie, ten koszt spadnie na ministerstwa lub Kancelarię Premiera. Czyli w praktyce – na podatników.

„Mając na uwadze uprawnienia, przysługujące w tym zakresie pozostałym konstytucyjnym organom państwa, uzasadnione jest przyznanie również wiceprezesom rady ministrów oraz ministrom podobnych uprawnień w zakresie kosztów umowy najmu lokalu” – czytamy w opisie znajdującym się w wykazie prac legislacyjnych rządu.

Większość rządowych mieszkań znajduje się na warszawskiej Sadybie, przy ul. Grzebiuka. To kompleks trzech bloków zbudowanych na początku lat 90. Lokale mają powierzchnię od 26 do 75,9 m kw., a czynsz dla uprawnionych wynosi od 1314 do 3837 zł miesięcznie. Osoby spoza listy płacą więcej – od 1577 do 4604 zł.

Ale uwaga! Mimo stosunkowo niskich stawek, osiedle nie cieszy się popularnością. Na koniec października 2023 r. aż 30 mieszkań stało pustych, a zamieszkałych było zaledwie 29 osób, w tym tylko 11 na kierowniczych stanowiskach państwowych.

Dlaczego? Były senator Antoni Mężydło w rozmowie z „Rzeczpospolitą” określił standard mieszkań jako „gierkowski, jak w hotelu”. Choć w ostatnich latach na modernizację osiedla wydano ponad 5 mln zł, nie przyciągnęło to najemców.

Kancelaria Premiera tłumaczy, że nowe przepisy mają wyrównać przywileje między różnymi organami władzy. Skoro posłowie i senatorowie mogą mieszkać za darmo, to dlaczego nie ministrowie i wicepremierzy? Projekt rozporządzenia ma być gotowy jeszcze w 2025 r., a dokładnie w trzecim kwartale br

Ale czy to oznacza, że rząd zacznie

wynajmować mieszkania także na wolnym rynku, jeśli zabraknie lokali służbowych? Tego nie wiadomo. Centrum Informacyjne Rządu nie odpowiedziało na pytania w tej sprawie.

Tak polski miliarder podsumował młode pokolenie pracowników



Właściciel Motoru Lublin, Zbigniew Jakubas, wypowiedział się na temat pokolenia „Z” na rynku pracy. Biznesmen przy tej okazji nie zgodził się z Rafałem Brzoską w kwestii podejścia młodych ludzi do pracy. Zwrócił uwagę na zmiany pokoleniowe, które zaszły w ostatnich dziesięcioleciach.

Zbigniew Jakubas to jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich przedsiębiorców i inwestorów, twórca i właściciel grupy kapitałowej Multico, działającej w wielu sektorach gospodarki – od przemysłu, przez nieruchomości i finanse, po nowoczesne technologie.

Polski miliarder poza działalnością gospodarczą angażuje się także w projekty filantropijne. Od 2020 r. jest większościowym udziałowcem Motoru Lublin, kontrolując prawie 86% akcji klubu (pozostałe 14% należy do miasta Lublin). Pod jego zarządem Motor Lublin przeszedł imponującą metamorfozę finansową i sportową. Klub awansował do PKO BP Ekstraklasy po 32 latach przerwy i w debiutanckim sezonie zajął siódme miejsce. Jego majątek szacuje się na 2,5 mld zł.

W wywiadzie dla „Kanału Zero” Jakubas odniósł się do słów Brzoski, który stwierdził, że kiedyś liczba osób chętnych do intensywnej pracy była zbliżona do grupy tych, którzy nie chcieli się nadmiernie przepracowywać. „Nie zgadzam się z tym. Cofając się o 30–40 lat, widać, że wówczas praca była bardziej ceniona niż dziś. Dzisiejsze pokolenie, tak zwane Z, jest bardziej wygodne. Oczywiście część młodych ludzi jest odpowiedzialna, potrafi wziąć życie w swoje ręce, bo mają zobowiązania i chcą działać tu i teraz. Ale nie dotyczy to wszystkich” – powiedział bez ogródek.

Na temat podejścia pokolenia „Z” do pracy sporo mówi raport Pracuj.pl z 2024 r. Badania przeprowadzone wśród najmłodszych uczestników rynku pracy pokazują interesujące zjawiska związane z postrzeganiem przyszłości zawodowej przez „Zetki”. Jak wynika z raportu, 40 proc. respondentów ma już jasno sprecyzowane plany dotyczące zawodu, który chcą wykonywać. W grupie wiekowej 18–24 lata taką pewność deklaruje 39 proc. badanych, natomiast wśród osób w wieku 25–34 lata odsetek ten rośnie do 41 proc.

Co istotne, aż dwie trzecie (66 proc.) osób z najmłodszej grupy wiekowej – czyli między 18. a 24. rokiem życia – podkreśla, że ich wybory zawodowe są silnie powiązane z pasjami i

zainteresowaniami. To wyraźny sygnał, że młodzi kandydaci, rozpoczynając karierę, coraz częściej oczekują nie tylko bezpieczeństwa finansowego, lecz także możliwości samorealizacji i pracy zgodnej z tym, co sprawia im przyjemność.

Dodatkowe 1878 zł dla emerytów. Pieniądze tuż po wakacjach

1 sierpnia weszło w życie rządowe rozporządzenie ws. 14. emerytury. Świadczenie w wysokości ponad 1878 zł brutto trafi do seniorów po wakacjach.



Emerytka liczy pieniądze

W przyszłym roku minie pięć lat od pierwszej wypłaty 14. emerytury. Od 2023 roku jest ona wypłacana na stałe (wcześniej funkcjonowała jako świadczenie jednorazowe). Miesiąc wypłaty określa każdorazowo Rada Ministrów w rozporządzeniu wydawanym nie później niż do 31 października danego roku.

Rozporządzenie dotyczące wypłaty 14. emerytury w 2025 roku weszło w życie 1 sierpnia, czyli dziś. Z regulacji przygotowanej przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wynika, że „czternastka” podobnie jak w ostatnich latach zostanie wypłacona we wrześniu (w 2021 roku wypłaty świadczenia nastąpiły w listopadzie).

Kiedy konkretnie seniorzy mogą spodziewać się pieniędzy? Standardowe terminy wypłat emerytur następują: 1., 5., 6., 10., 15., 20. lub 25. dnia miesiąca. Jeśli termin wypłaty wypadnie w dzień wolny od pracy, wówczas pieniądze trafią do uprawnionych wcześniej.

Przypomnijmy, że wysokość 14. emerytury jest równa kwocie minimalnej emerytury. W tym roku jest to 1878,91 zł brutto. Nie wszyscy jednak otrzymają świadczenie w tej kwocie.

„Czternastkę” w wysokości najniższej emerytury dostaną osoby, których świadczenie podstawowe nie przekracza 2900 zł brutto. Jeśli jest wyższe, wówczas stosowany jest mechanizm „złotówka za złotówkę”. Minimalna kwota wypłaty to 50 zł brutto. To oznacza, że na dodatkowe pieniądze pieniądze we wrześniu nie mogą liczyć seniorzy z wyższą emeryturą.

Z przeprowadzonego w czerwcu zeszłego roku sondażu SW Research dla „Wprost” wynika, że niemal 60 proc. Polaków nie chce likwidacji 13. i 14. emerytury. Opowiada się za tym jedynie 20 proc. respondentów, a 21 proc. badanych nie ma zdania w tej sprawie.

*Źródło:
PAP, naTemat,
Onet, Rzeczpospolita, DoRzeczy
Andrzej Więciorkowski*

PORADNIK DLA KAŻDEGO

samo życie

w opr. Zofii Więciorkowskiej

Pomoże zasnąć i uzyskać płaski brzuch. Dlaczego jeszcze warto pić mleko z gałką muszkatołową?

Lubisz wypić kubek ciepłego mleka przed snem? Dodaj do niego odrobinę gałki muszkatołowej - ta mikstura może zdziałać cuda. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób pomaga w zasypianiu i co dzieje się w organizmie, kiedy regularnie wypijamy ten napój. Będziesz zdziwiony, jak coś tak prostego może zupełnie zmienić jakość twojego wypoczynku.



Tak działa mleko muszkatołowe. Pij wieczorem, efekty odczujesz od razu

Mleko z gałką muszkatołową - co to jest i jak je przyrządzić?

Przepis jest bardzo prosty, do podgrzanego mleka wystarczy dodać szczyptę sproszkowanej gałki muszkatołowej i gotowe. Powstanie aromatyczny, rozgrzewający napój o wielu cennych właściwościach. Jak to możliwe, że zaledwie szczypta przyprawy dodaje mocy mleku? Ponieważ zawiera bioaktywne substancje w wysokich stężeniach. Co warto zaznaczyć - gałka muszkatołowa spożywana w zbyt dużych ilościach może być toksyczna. Zatem wystarczy szczypta.

Właściwości gałki muszkatołowej

Gałka muszkatołowa to przyprawa otrzymywana z nasion drzewa *Myristica fragrans*, występującego w Moluccas w Indonezji. Jest słodkawa i nadaje daniom wyrazisty aromat. Gałka zawiera mirystycynę - substancję o silnych właściwościach przeciwzapalnych, przeciwutleniających i przeciwdrobnoustrojowych. Badanie opublikowane w Woodhead Publishing Series w dziedzinie Food Science, Technology and Nutrition wykazało, że olej z gałki muszkatołowej może zwalczać 25 gatunków bakterii.

Jak działa mleko z gałką muszkatołową?

Ciepłe mleko to tradycyjny sposób na problemy z zasypianiem. Jeśli chcesz, by działało skuteczniej, dodaj do niego gałkę. Jak się okazuje, ta subtelna zmiana może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Oto jak to działa.

Gałka muszkatołowa ułatwia

zasypianie. Wspomniana wyżej mirystycyna ma również działanie uspokajające. Badania wykazały, że mleko muszkatołowe ma właściwości łagodnie usypiające. Do tego stopnia, że napój może być z powodzeniem stosowany wspomagająco w leczeniu bezsenności.

Działanie wyciszające i wspierające relaksację. Gałka muszkatołowa zmieszana z mlekiem stymuluje wydzielanie hormonu serotoniny. Jak powszechnie wiadomo jest to jeden z hormonów regulujących nastrój. Jeśli przed snem podniesimy poziom tego neuroprzekaźnika, to możemy uniknąć tzw. natłoku myśli i uczucia niepokoju. Zamiast tego masz szansę zasnąć zrelaksowany i w dobrym nastroju.

Działanie przeciwzapalne. Kolejną zaletą gałki muszkatołowej jest to, że zawiera związki takie jak monoterpény, cyjanidy, związki fenyłowe i flawonoidy. To silne antyoksydanty, czyli substancje o właściwościach przeciwzapalnych. Chronią komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym, działają przeciwnowotworowo i wspierają wygaszanie stanów zapalnych, które toczą się w organizmie.

Ułatwianie trawienia. Badanie opublikowane w Phytochemistry Reviews wskazuje, że ekstrakty z gałki muszkatołowej mogą pomóc poprawić funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Potwierdza to tylko słuszność poglądów zielarzy i lekarzy, którzy przez stulecia podawali ją pacjentom cierpiącym na dolegliwości żołądka czy jelit. Gałka muszkatołowa wspiera procesy trawienne dzięki zawartości związków bioaktywnych, takich jak olejki eteryczne. Działają one przeciwbakteryjnie, co pomaga w walce z infekcjami żołądkowo-jelitowymi, oraz stymulują produkcję soków trawiennych, co ułatwia trawienie. Ponadto gałka muszkatołowa ma właściwości przeciwskurczowe, które mogą łagodzić skurcze jelit i zmniejszać wzdęcia, a przez to - uzyskać płaski brzuch.



Zobacz, dlaczego wieczorem warto pić mleko z gałką muszkatołową?

Gałka muszkatołowa może wspierać pracę układu krążenia

Związki gałki muszkatołowej mogą mieć pozytywny wpływ na zdrowie serca, potencjalnie poprawiając profile lipidowe. Gałka muszkatołowa zawiera potas, a potas pomaga regulować tętno i ciśnienie krwi. Mleko z gałką muszkatołową może wspierać układ sercowo-naczyniowy również dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Zawarte w niej związki, takie jak mirystycyna i eugenol, pomagają neutralizować wolne rodniki, co może chronić naczynia krwionośne przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Dodatkowo badania sugerują, że gałka muszkatołowa może obniżać poziom cholesterolu i trójglicerydów, co zmniejsza ryzyko miażdżycy. Może także poprawiać krążenie krwi poprzez działanie rozkurczowe na naczynia krwionośne.

Kto nie powinien pić mleka z gałką muszkatołową?

Osoby, które powinny unikać mleka z gałką muszkatołową ze względów zdrowotnych, to:

- kobiety w ciąży - gałka muszkatołowa zawiera mirystycynę, która w dużych ilościach może wywołać skurcze macicy i potencjalnie zwiększać ryzyko poronienia.
- osoby z chorobami wątroby - składniki gałki muszkatołowej mogą obciążać wątrobę, zwłaszcza w większych ilościach.
- osoby z chorobami układu nerwowego - w dużych dawkach gałka muszkatołowa może wywołać halucynacje i inne efekty psychoaktywne, co jest ryzykowne dla osób z zaburzeniami neurologicznymi.

- alergicy - jeśli ktoś ma uczulenie na przyprawę, gałka muszkatołowa może wywołać reakcje alergiczne.

- dzieci - małe dzieci są bardziej wrażliwe na działanie toksycznych składników gałki muszkatołowej.

- osoby z nietolerancją laktozy lub alergią na mleko - samego mleka z przyczyn trawiennych lub alergicznych nie powinny spożywać

Warto również pamiętać, że osoby zdrowe nie powinny wypijać więcej niż dwa kubki mleka z gałką muszkatołową na dobę.



Startą gałką muszkatołową połącz z ciepłym mlekiem i wypij na noc. Zyskasz lepszy sen i płaski brzuch

Prosty napój o cennych właściwościach

Mleko muszkatołowe to ciepły i orzeźwiający napój na noc, który może pomóc w zasypianiu, leczeniu bezsenności i zapewnieniu poczucia spokoju. Gałka muszkatołowa ma wiele innych właściwości, a także wspomaga zdrowie serca i zapobiega chorobom przewlekłym. Należy jednak trzymać się zalecanej dawki gałki muszkatołowej, ponieważ zatrucie nią może być niebezpieczne.

KATERING u JANINY

Polska Tradycyjna Kuchnia na każdą okazję

Dania obiadowe

Salatki, surówki

Przekąski

Desery



Tel. 203-870-5730

Ciekawostki

Ibuprofen i paracetamol przyczyniają się do wzrostu antybiotykooporności

Ibuprofen i paracetamol to najpowszechniej używane na świecie środki przeciwbólowe stosowane bez recepty. Najnowsze badania przeprowadzone na University of South Australia sugerują, że napędzają one jedno z największych zagrożeń zdrowotnych dla ludzkości: antybiotykooporność. Uczeń z Australii chcieli sprawdzić interakcje zachodzące pomiędzy lekami nie będącymi antybiotykami, ciprofloksacyną, która jest antybiotykiem o szerokim spektrum działania oraz bakterią *E. coli*. I odkryli wysoce niepokojący wpływ ibuprofenu i paracetamolu na bakterię.

Antybiotykooporność od lat uważana jest za jedno z największych zagrożeń dla ludzkości. Powszechne i nadmierne stosowanie antybiotyków u ludzi oraz zwierząt hodowlanych powoduje, że coraz więcej szkodliwych mikroorganizmów zyskuje oporność na coraz liczniejsze antybiotyki. Specjaliści obawiają się, że w przyszłości może dojść do sytuacji, w której coraz więcej osób będzie umierało na choroby zakaźne, które jeszcze niedawno nie były śmiertelnym zagrożeniem, gdyż mieliśmy zwalczające je antybiotyki. Z badań, które ukazały się w 2022 roku w piśmie *The Lancet* dowiadujemy się, że w 2019 roku antybiotykooporne bakterie zabiły 1,27 miliona osób, a w sumie przyczyniły się do śmierci 4,95 miliona ludzi. Największe śmiertelne żniwo zebrały *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Klebsiella pneumoniae*, *Streptococcus*

pneumoniae, *Acinetobacter baumannii* i *Pseudomonas aeruginosa*.

Antybiotyki od dawna są główną obroną przed chorobami zakaźnymi, jednak ich nadmierne i niepotrzebne stosowanie doprowadziło do pojawienia się na całym świecie antybiotykoopornych bakterii, mówi główna autorka nowych badań, profesor Rietie Venter. Ma to szczególne znaczenie w domach opieki społecznej, gdzie osobom starszym z większym prawdopodobieństwem przepisuje się wiele leków, nie tylko antybiotyków, ale również środków przeciwbólowych, nasennych czy obniżających ciśnienie. W ten sposób powstaje idealne środowisko, w którym bakterie mikrobiomu mogą stać się odporne na antybiotyki, dodaje uczona.

Naukowcy z Australii zauważyli, że gdy obok ciprofloksacyny – stosowanej w leczeniu infekcji skóry, układu moczowego i układu pokarmowego – podaje się też ibuprofen czy paracetamol, u bakterii *E. coli* pojawia się więcej mutacji niż wówczas, gdy podaje się sam antybiotyk. W wyniku tych mutacji bakterie szybciej się namnażają i są bardziej odporne na działanie antybiotyków. A co gorsza, nie tylko na działanie ciprofloksacyny, ale szerokiego spektrum antybiotyków różnych klas.

Badacze oceniali 9 leków powszechnie stosowanych w domach opieki społecznej: ibuprofen, diklofenak, paracetamol, furosemid, metforminę, tramadol, atorwastatinę, temazepam i pseudofedrynę. Ich badania wykazały, że mechanizm nabywania antybiotykooporności jest bardzo złożony i nie ma związku wyłącznie z antybiotykami.

Aż 33% chorych wybiera „świadomą ignorancję” i unika informacji o swoim stanie zdrowia

Wczesna diagnoza jest często kluczem do wyleczenia wielu chorób. Jednak wiele osób nie korzysta z możliwości badań przesiewowych, nie idzie do

lekarza, gdy zauważy niepokojące objawy, nie bada się pod kątem ewentualnego nawrotu choroby czy pogorszenia stanu zdrowia. W bardzo wielu krajach takiego postępowania nie można tłumaczyć brakiem informacji czy wysokimi kosztami, gdyż informacje są powszechnie dostępne, a koszty pokrywane przez publiczne systemy opieki zdrowotnej. Z badań Instytutu Rozwoju Człowieka im. Maxa Plancka wynika, że aż 33% ludzi wybiera coś, co badacze nazwali „świadomą ignorancją”, ludzie ci nie chcą wiedzieć o poważnej chorobie, nawet jeśli mogą być chorzy.



Naukowcy przeprowadzili metaanalizę 92 badań, w których wzięło udział w sumie 564 497 osób z 25 krajów. Chcieli wiedzieć, jak szeroko rozpowszechniona jest chęć unikania informacji o swoim stanie zdrowia i jakie są tego przyczyny.

Analizowane badania dotyczyły postaw pacjentów w obliczu poważnych schorzeń, m.in. choroby Alzheimera, płasawicy Huntingtona, AIDS, nowotworów i cukrzycy. Autorzy metaanalizy zdefiniowali unikanie jako każde zachowanie, którego celem jest uniknięcie lub odroczenie pozyskania dostępnej, ale potencjalnie niechcianej informacji. Zachowania takie to np. unikanie umówionych wizyt u lekarza, odmawianie poddania się badaniom, nieodebranie wyników badań czy ignorowanie informacji dotyczących stanu zdrowia.

Analiza wykazała, że niemal 33% osób cierpiących na poważne choroby unika informacji na temat swojego stanu zdrowia. Największy odsetek występuje wśród cierpiących na Alzheimera (41%) i płasawicy Huntingtona (40%). Dla chorób poddających się leczeniu odsetek unikających był niższy i wynosił 32% w przypadku zarażenia HIV, 29% w przypadku nowotworów i 24% w przypadku cukrzycy.

Gdy naukowcy postanowili zbadać przyczyny, dla których ludzie chorzy unikają informacji, okazało się, że najważniejszymi z nich były przeciążenie poznawcze (diagnoza takich chorób jak nowotwory może być bardzo stresująca), zbyt mała wiara w siebie (chory nie wierzy, że sobie poradzi w trakcie leczenia z podejmowaniem właściwych decyzji), strach przed stygmatyzacją (dotyczy to np. HIV) oraz brak zaufania do systemu opieki zdrowotnej w połączeniu z niską wiarą w powodzenie leczenia. Niestety, badacze nie dysponowali danymi, które pozwoliłyby na stwierdzenie, jak unikanie informacji wpłynęło na rezultaty leczenia badanych osób.



Co łączy smartfon i hemoroidy? Toaleta

Używanie telefonów komórkowych w toalecie jest powiązane z wyższym ryzykiem występowania hemoroidów, ostrzegają na łamach *PLOS One* naukowcy z Harvard Medical School, Cleveland Clinic i Beth Israel Deaconess Medical Center. Dotychczas dysponowaliśmy w większości dowodami anegdotycznymi na związek między używaniem smartfonów a hemoroidami. Niewiele badań przeprowadzono na ten temat.



Autorzy nowych badań zaangażowali do nich 125 dorosłych, którzy przeszli kolonoskopię. Zapytali ich o używanie smartfonów w toalecie i okazało się, że z telefonów komórkowych podczas siedzenia na sedesie korzystało 66% badanych. Zwykle byli młodszy (mediana wieku 55,4 lat) niż osoby, których smartfonów nie używały (mediana 62,1 lat). Badacze wykorzystali metody statystyczne do uwzględnienia innych czynników ryzyka pojawienia się hemoroidów, takich jak wiek, ilość błonnika w diecie czy aktywność fizyczna. W ten sposób dowiedzieli się, że osoby używające w toalecie smartfonów narażone są na o 46% wyższe ryzyko rozwoju hemoroidów, niż osoby ich nie używające. Niemal 60% wśród tych, którzy brali ze sobą telefon do toalety, robiła to przez większość czasu, a prawie 40% robiła tak 1-2 razy w tygodniu.

Osoby używające w toalecie smartfonów spędzały na sedesie znacznie więcej czasu. Aż 37% z nich spędzało w ten sposób jednorazowo ponad 5 minut, podczas gdy wśród osób nieużywających smartfonów odsetek ten wynosił 7,1%. Zdaniem badaczy, wykorzystywanie smartfonów wydłuża czas spędzany w toalecie, co potencjalnie zwiększa ciśnienie wywierane na tkanki odbytu, co może prowadzić do hemoroidów. Co ciekawe, w przeciwieństwie do wcześniejszych badań, autorzy obecnych nie zauważyli związków pomiędzy parciem a hemoroidami.

A.Z.



Silver Key Realty

Anna Prusko

Broker

REB. 0792186

Tel. 203 906 2494

**Kupno i sprzedaż nieruchomości,
wynajem mieszkań w Stanie Connecticut**

Czy prezydent Karol Nawrocki wywróci Okrągły Stół?

Możemy zauważyć, że Polacy modnawiają się ostatnio w cyklu 45-o letnim i to pod inspiracją Karolów, do których mamy szczęście, którzy potrafią dokonać odwiertu do drzemających w nas pokładów dóbr wspólnoty narodowej. Jeden z największych synów polskiej ziemi papież Karol Wojtyła wybudził nas z komunistycznej śpiączki. Dał nam nadzieję i otworzył oczy na ówczesną rzeczywistość wołając: **“Nie lękajcie się”**. Otworzył drogę do źródeł siły i godności człowieka wyzwalając heroizm zwykłych zjadaczy chleba, prosząc Boga o interwencję Ducha świętego, aby ten w nas zstąpił i odnowił oblicze naszej ziemi, Polski. Teraz z mgły szarości ofensywy zachodniego globalistycznego socjalizmu i konsumeryzmu ku powszechnemu zaskoczeniu elit wyłania się następny Karol, prezydent RP Nawrocki. Karol to imię frankijskie, germańskie i staroskandynawskie oznaczające człowieka męznego, wojownika i człowieka wolnego, imię kojarzone z polskim słowem “król” (od cesarza Karola I Wielkiego). Do Polski dotarło w okresie przyjęcia chrześcijaństwa.

Prezydent Nawrocki coraz bardziej zaskakuje swoim patriotyzmem i dotrzymywaniem danego wyborcom słowa. Nawykliśmy do tego, że ubiegający się o urząd politycy w kampani wyborczej odczytują pragnienia wyborców, aby zdobyć ich poparcie, ale po zwycięstwie zmieniają wyborców i realizują lukratywne dla siebie projekty lobbystów wielkich korporacji czy krajów ościennych. Nie przywykliśmy, aby polityk i to najwyższego szczebla zachowywał się jak Mąż Stanu, stąd pewne zaskoczenie i niedowierzanie. Czas pokaże, czy rzeczywiście Polacy “trafilili w dziesiątkę”, ale na dziś wygląda na to, że i ten “KAROL” może być Polakiem wielkiego formatu.

Żyjemy w odmetach linearnego czasu oddychając nadzieją pomyślnego dla nas dnia, aby po nocnym ładowaniu baterii sprostać jutrzejszym wyzwaniom omijając wszystkie rozlewające się pod naszymi stopami kałuże i jeziora zasadzek wypełnionych naszą naiwnością i nieżyczliwością współtowarzyszy na drodze naszego życia. Kiedy otworzymy okno w skupieniu chcemy dostrzec nadchodzące niebezpieczeństwa mogące zagrozić naszemu dobrostanowi jutro i za kilka dekad. Te zagrożenia są rzeczywiście różnorakie, dzielą się na bezpośrednie bądź te które będą nam zagrażać w przyszłości, taktyczne i strategiczne.

Największe strategiczne zagrożenie



z pewnością stanowi systemowy pochód globalistów, których celem jest uzyskanie totalnej kontroli nad ludźmi, niezbędnymi do życia i rozwoju zasobami. W dzisiejszym skomputeryzowanym świecie posługują się oni różnorodną gamą oddziaływań na różnych polach aktywności od edukacji, medycyny, kultury do ekonomii. Ich programy stymulują nasze myślenie i zachowania poprzez mass media ingerując w każdą dziedzinę naszego życia od zdrowia, pożywienia do działań politycznych stopniowo poprzez tworzenie stanów kryzysowych i zagrożeń. W imię bezpieczeństwa, równości i tolerancji stopniowo ograniczają nasze prawa i wolności.

Ofiarą ich celowej systematycznej polityki jest nasza kultura, tradycja, patriotyzm, religia,

edukacja, a wszystko to aby unicestwić ludzki i jakże polski indywidualizm, prawo do wyboru i podejmowania samodzielnych jednostkowych decyzji tam, gdzie jest to możliwe. W przeszłości budujący nowy lepszy świat komuniści używali nagiej siły kiedy nie uznawałeś wprowadzanych nowych porządków, a jeśli je kwestionowałeś mogłeś otrzymać “naganę z nagana” z wpisem w nagrobkowy kamień.

Jednak myślący ludzie, ci niedostatecznie sterroryzowani strachem dobrze wiedzieli, gdzie jest dobro, a gdzie zło. Dziś sytuacja jest bardziej skomplikowana, swoje zmiany globaliści wprowadzają stopniowo na wielu polach przy stałym wsparciu medialnej artylerii. Wcześniej mocno zainwestowali w edukację, kadry i kulturę tak aby stworzyć nowe normy funkcjonujące poza zdrowym rozsądkiem tak aby granica między złem a dobrem była zatarta “róbta co chceta”. Najpierw dla szerzenia zła użyto dobra, wytoczono działa tolerancji, nic nie jest lepsze, wyższe, wartościowsze, wszystko jest OK! Moralność jest płynna, to stara wiocha, zacofanie i ciemnogród.

Komunizm tego próbował, ale na siłę, teraz pachnie atrakcją, jest szalone, cool, jak kolczyki w nosie i w ustach, a nawet w języku. Jesteś chłopakiem, ale chciałbyś zostać dziewczyną? Bez problemu, co tam, tu wytniemy to przyszyjemy. To nowoczesny trend, będziesz na topie dziewczyno chłopie.

Zostaniesz kim tylko chcesz i Twoje problemy znikną, życie to bal, nie zmarnuj, nie przegap tej szalonej szansy, nowoczesna medycyna może wszystko...

Zdrowy rozsądek to świat staruchów zabobon i nie przystający do nowoczesnego świata obciach. Bóg jest też dla staruchów i odejdzie razem z nimi, Ty jesteś prawdziwie wolny możesz robić naprawdę co chcesz. No, z wyjątkiem popierania tamtych starych wartości, bo wtedy przed Tobą pojawią się schody...

A świat się gotuje w Szanghaju Putin, Xi i Modi próbują połączyć siły, choć tyle ich dzieli. Z kolei Europa powoli szykuje się do wojny z Rosją, która ciągle pozyskuje nowe obszary Ukrainy. Wielkie dylematy ma Trump, okazuje się, że wszyscy wokół chcą wojny, bo są ogromnie zadłużeni, popełnili wiele błędów angażując się w zielony ład, otwierając granice i pieniądze podatników dla dzikiej imigracji. I te nadzieje, że może Rosja padnie jutro, wcześniej niż Ukraina.

A prezydent Karol Nawrocki w Waszyngtonie u Trumpa. Czy osiągnie coś dla Polski w Waszyngtonie? Czy powtórzy się szansa z prezydentem Reaganem i papieżem Janem Pawłem II? Co prawda już Heraklit z Efezu powiedział, że “nigdy nie wejdiesz dwa razy do tej samej rzeki”, ale próbować trzeba i można...

Jacek K. Matysiak, Kalifornia,
2025/09/02

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

Reprezentujemy Ubezpieczalnie:

- Travelers
- Metropolitan
- Safeco
- National Grange Mutual
- Progressive
- Kemper
- National General
- 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

Święci Cyryl i Metody - współpatronami Europy

Wnieśli oni Ewangelię w świat Słowian i stworzyli podstawy literatury słowiańskiej oraz tradycji wschodniej w Kościele Chryśusowym. 14-go lutego obchodzimy dzień Św. Cyryla i Metodego, bizantyjskich misjonarzy i tworców alfabetu słowiańskiego.

Dwaj bracia: Metody (ur.815 lub 820) i Cyryl (826 lub 828), z pochodzenia Grecy - byli mnichami, wybitnymi kaznodziejami i językoznawcami. Urodzili się w Tessalonikach w Cesarstwie Bizantyjskim, w mieście, które będąc ważnym centrum handlowym, rozbrzmiewało wieloma językami, także słowiańskim. Miasto to po słowiańsku nazywa się Sołuń, dlatego często mówi się o nich „Bracia Sołuńscy”. Na chrzcie otrzymali imiona Konstantyn (to Cyryl) i Michał (Metody). Ich ojciec, Leon, był wyższym oficerem miejscowego garnizonu. Zostali bardzo dobrze wykształceni w najlepszych uczelniach imperium - w akademii cesarskiej w Konstantynopolu. Niektóre biografie podają słowiańskie pochodzenie ich matki. Z tego powodu rodzice mieli posługiwać się biegle językiem słowiańskim i znać obyczaje Słowian.

Michał - starszy syn, który po wstąpieniu do zakonu przybrał imię Metody - posiadał uzdolnienia wybitnie prawnicze i w młodości robił karierę urzędniczą jako achroni czyli zarządca w jednej z prowincji cesarstwa. Jednak w 840 roku porzucił urząd i wstąpił do klasztoru na górę Olimp w Bitynii (obecna Turcja), gdzie wkrótce został przełożonym. W roku 869 przyjął święcenia biskupie z rąk papieża Hadriana II, jednakże nigdy nie wyrzekł się greckiej teologii i myślenia bizantyjskiego.

Jego młodszy brat Konstantyn (Cyryl) ur.ok 10 lat później - studiował klasyków starożytnych oraz teologię patrystyczną (nauka o Bogu i o pismach Ojców Kościoła). Po skończonych studiach w Bizancjum został bibliotekarzem przy świątyni Hagia Sophia, ale szybko porzucił życie dworskie i również jak starszy brat oddał się życiu w klasztorze. Prowadził wykłady z filozofii w szkole cesarskiej i tam, dzięki wybitnej mądrości, otrzymał zaszczytny przydomek „Filozofa”. Wkrótce i tę posadę porzucił, udał się do Bitynii na górę Olimp, gdzie dołączył do swojego starszego brata. Cyryl przetłumaczył żywoty ojców Kościoła, a jego zespół tłumaczy dokonał przekładu niemal całego Pisma Świętego oraz ksiąg liturgicznych na język staro-cerkiewnosłowiański, przez językoznawców zwany „scs” - z którego wywodzi się język słowiański. Cyryl mógł zwrócić się do wyznawców Chrystusa wtedy tak: „Słuchajcie, wszystkie ludy słowiańskie, słuchajcie Słowa pochodzącego od Boga!” - w ich języku.

Nazlecenie cesarza Michała III obydwa Bracia Sołuńscy wyruszyli około roku 860 lub 861 do kraju Chazarów, tatarskiego plemienia na Krymie,



gdzie założyli kościół chrześcijański i zajęli się rozwiązywaniem sporu religijnego między chrześcijanami, Żydami i Saracenami (jak nazywano wszystkich Arabów, a później ogół Muzułmanów). Następnie dotarli do Bułgarów i na Morawy, aby ewangelizować tamtejszą ludność, głosić wśród Słowian Ewangelię i przetłumaczyć na ich język Biblię. Robili to z dużym powodzeniem, gdyż posługiwali się tym samym, co tubylcy, językiem. Pewien kronikarz (Nestor z Kijowa, z XI w.) tak się o tym wyraził „Słowianie radowali się, gdy im we własnej ich mowie głoszą wielkość Boga!”.

Do księstwa Wielkomorawskiego przywieźli oni Pismo Święte i teksty liturgiczne, które tłumaczyli na język słowiański, co początkowo spotkało się z oporem papieżstwa, ale ostatecznie zostało zaakceptowane. Tłumaczenie Pisma Świętego było wykonane w stworzonym przez Braci Sołuńskich alfabecie, genialnie dostosowanym do specyfiki języka - w tzw. głagolicy czyli w najstarszym piśmie staro-cerkiewno-słowiańskim - scs i - później w cyrylicy, która została stworzona na podstawie scs przez jednego z uczniów Cyryla i Metodego. Działalność Braci Sołuńskich spotykała się często z wrogością duchowieństwa zachodniego. Byli nawet prześladowani i oskarżani o herezję przez niemiecki kler, obawiający się utraty wpływów na Morawach i w regionie. Oskarżenia te padły podczas synodu biskupów w Bawarii w 870 roku, a Metody został uwięziony na wyspie Reichenau, skąd został zwolniony po interwencji biskupa Rzymu Jana VIII po trzech latach.

W czasie swojej wyprawy (ok. 860) na miejsce dzisiejszej Ukrainy - Bracia odnaleźli kościół w Chersoniu i relikwie św. Klemensa, papieża i męczennika, który był tu zesłany przed wiekami. Relikwie zabrali ze sobą i odtąd towarzyszyły im ilekroć udawali się w podróż, w końcu uroczyście przekazali je ówczesnemu papieżowi Hadrianowi II w czasie swojego pobytu w Rzymie.

Gdy nowy władca Moraw Świętopełk sprzeciwił się stosowaniu liturgii

słowiańskiej i zakwestionował prawowierność biskupa, Metody udał się ponownie do Rzymu, potem na Morawach został uwięziony, a po zwolnieniu podjął próbę odnowienia swojej działalności, jednak napotkał ogromny opór ze strony duchownych, którzy preferowali liturgię w języku łacińskim mimo tego, że niektórzy badacze dziejów św. Metodego twierdzą, że stolica apostolska bullą *Industriae tuae* jednak potwierdziła przywileje dla liturgii w języku słowiańskim. Uspokojony tym zatwierdzeniem dzieła - Metody wrócił na tereny misyjne, gdzie do końca życia pracował nad przekładami Pisma Świętego, dzieł Ojców Kościoła i ksiąg liturgicznych.

Święty Metody, który zmarł później niż Cyryl, w 884 - został wyświęcony na biskupa diecezji Sirmium (Panonia), lecz jego działalność zakończyła się przedwcześnie z powodu konfliktów z niemieckim klerem, który nie akceptował jego działań. Miejsce jego śmierci i spoczynku - nie jest znane. Cyryl i Metody zostawili po sobie uczniów (między innymi Kliment Ochrydzki lub Oslaw), którzy kontynuowali ich dzieło. Znaleźli oni schronienie w Bułgarii.

Po śmierci Metodego - dzieło Braci Sołuńskich, wyparte z Księstwa Wielkomorawskiego, przejęły inne narody słowiańskie - Bułgarzy, Chorwaci i Serbowie.

Młodszy z Braci, święty Cyryl - zmarł 14 lutego 869 roku w Rzymie a miejsce jego pochówku nie jest znane. Jego relikwie spoczywały w Kościele św. Klemensa w Rzymie, a w 1974 zostały przekazane Cerkwi prawosławnej przez papieża Pawła VI i obecnie przechowywane są w Salonikach.

Bracia Sołuńscy, jak ich nazywano - wywarli ogromny wpływ na dzieje Europy. Nazwani zostali Apostołami Słowian, bo ich wysiłek ewangelizacyjny koncentrował się na wschodniej części kontynentu europejskiego. Z powodzeniem włączyli do liturgii kościoła języki i tradycje kulturowe ludów, które ewangelizowali. Czerpiąc z chrześcijańskich korzeni, działali na korzyść wszystkich narodów

Europy, ich kultury i pokojowego współistnienia. Wpływy Cyryla i Metodego sięgały Kijowa, widoczne były wśród Chorwatów, Czechów i „naszych” Wiślan. Ponieważ południowe tereny Polski (Śląsk i tereny Wiślan) wchodziły w skład Państwa Wielkomorawskiego, przypuszcza się, że chrześcijaństwo obrządku narodowego głoszone było także i w tych częściach Polski. Zachował się list Metodego do księcia Wiślan, w którym Metody napomina go, aby misjonarzom nie stawiał przeszkód. Dawne kroniki mówią, że w r. 949 Morawianie założyli na Kleparzu, pod Krakowem, kościół św. Krzyża z zachowaniem liturgii i języka narodowego. Ponadto w 1977 r. odkryto w Wiślicy kamienną misję chrzcielnią z IX w. Tutaj chrzest wraz ze swoim otoczeniem pod koniec IX wieku przyjął książę legendarnego plemienia Wiślan.

Jak wynika z przekazu historycznego, Bracia Sołuńscy odrzucili użycie siły, które na owe czasy stosowało duchowieństwo niemieckie podczas misjonarskiej działalności. Papież Jan Paweł II - Słowianin wyraża szacunek wobec pokojowego szukania „... skutecznych dróg niesienia Dobrej Nowiny tworzącym się narodom słowiańskim”. Podobne stanowisko wobec metody chrystianizacji przez tych dwóch misjonarzy - zajmują znani historycy, np. W. Chrzanowski, który wskazuje, że: „Ewangelia została wprowadzona na Morawy nie przez ciężkobrojne hufce rycerskie, lecz przez dwóch pokornych i cichych mnichów, którzy wierność wobec wiary Chrystusowej łączyli z głęboką miłością i szacunkiem do ewangelizowanych przez siebie ludów”.

W kulturze Słowian - działalność św. Cyryla i Metodego również miała ogromne znaczenie: zapoczątkowała rozwój języka i piśmiennictwa. Pamięć o ich dokonaniach jest wciąż żywa. Pod protektoratem UNESCO w 1969 r. na całym świecie obchodzono 1100-ą rocznicę śmierci Cyryla. W Bułgarii zwyczajowo dzień oświaty i szkolnictwa związany jest z imionami braci. Cyryl i Metody zostali wkrótce po śmierci kanonizowani w Kościele wschodnim.

Natomiast Jan Paweł II - listem apostolskim *Egregiae virtutis* z 31 grudnia 1980 roku ogłosił świętych Braci z Sołunia (słowiańska nazwa Tessalonik) wraz ze św. Benedyktem - współpatronami Europy i wielokrotnie wskazywał jako przykład do budowania kontynentu „głęboko świadomego swojej przeszłości”, ale też czerpiącego „z bogatego dziedzictwa wspólnej kultury”, a w 1985 r. w 1100. rocznicę śmierci Metodego, św. Papież Polski - wydał encyklikę *Slavorum Apostoli* (Apostołowie Słowian). Pisze w niej o wielkiej pracy, jaką święci Bracia musieli włożyć, by językiem i pojęciami zrozumiałymi dla odbiorców przybliżyć ludom słowiańskim Ewangelię. Jan Paweł II widział obu Braci także jako tych, którzy przyczynili się do współtworzenia chrześcijańskiej tradycji wschodniej - i stwierdził, że „Cyryl i Metody stanowią jakby ogniwo łączące, jakby pomost pomiędzy nurtem tradycji wschodniej i zachodniej, która łączy się razem w jedną wielką tradycję Kościoła powszechnego”.

ML

Nowojorska mieszkanka

W opracowaniu Anny Rawskiej

* W konsulacie RP na Manhattanie Alex Storożyński rozpoczął następną turę promowania swojej książki „Spies In My Blood: A Polish Family's Secret Fight Against Nazis & Communists”.

Jak już kiedyś pisaliśmy, książka jest oparta na jego wspomnieniach i faktach z biografii i jest to barwna opowieść, w której przewijają się polscy dysydenci, szpiegzy i agenci, a także Ryszard Kukliński. Okazało się, że to brat autora-jeden z bohaterów książki-pomógł wywieźć go z Polski. 16 września w International Spy Museum w DC, następny pokaz, więc jak ktoś będzie, to przy okazji może zajrzeć. Autor jest dziennikarzem, pisarzem, realizuje filmy i śpiewa. Przez szereg lat był prezesem Kosciuszko Foundation.

* US Open ma w NYC- jak i na całym świecie- wielu zagorzałych fanów, ale w tym roku zwycięstwa i porażki zawodników zeszły na drugi plan. Otóż, nasz tenisista Karol Majchrzak wręczył jednemu z kibicujących mu chłopców swoją podpisaną czapkę, którą natychmiast zabrał mu stojący obok mężczyzna i schował do torby towarzyszącej mu kobiety. Chwilę tę uchwyciły kamery- i rozpetła się prawdziwa burza- i to długotrwała. Przy wszystkim, co się dzieje na świecie, ludzi jakoś poruszyła ta dziwaczna akcja dorosłego człowieka, kibica sportu znanego z fair play. Dzięki mediom społecznościowym odnaleziono parę, która zabrała chłopcu czapkę- okazali się miłośnikami tenisa, sponsorami tego sportu, milionerami z Polski. Odnaleziono też-na życzenie Majchrzaka- poszkodowanego chłopca, nasz tenisista spotkał się z nim i jego rodziną i wręczył mu nową czapkę ze swoim autografem i inne prezenty. Zyskało mu to wielu fanów na całym świecie. Ale nie wyciszyło sprawy, o której wciąż wspominają programy tv i piszą gazety, od NYT po NY Post.

* Pięć wielkoformatowych rzeźb- każda w innym kolorze- można podziwiać przy Broadway, od Dante Park, po 117 Street, tuż przy Columbia University. Są to dzieła Carla D'Alvia, artysty rzeźbiarza, który mieszka i tworzy w Nowym Jorku i w Connecticut. Jego prace

opisywane są zazwyczaj jako; łączące humor i miękkość z tradycyjnymi materiałami takimi jak brąz, granit i aluminium. Minimalistyczne i zawsze z jakimś podtekstem lub odniesieniem do historii, architektury lub wydarzeń społecznych. Trasa, na której rozstawiono rzeźby jest dość długa- ponad 50 przecznic- nie mniej to okazja do zobaczenia aż tylu dzieł tego artysty.

* W środy, od 1.30 - 5.30 PM, do Frick Collection można nabyć bilety w systemie „pay- what- you- wish“ , ale kolejki są naprawdę bardzo długie i wiele osób rezygnuje w trakcie, bo wydaje im się, że nie zdołają wejść. Dlatego dobrze wiedzieć, że warto jednak poczekać, bo pracownicy robią wszystko, co w ich mocy, żeby wpuścić wszystkich chętnych. W okolicach 4.30 kolejka przyspiesza, co oczywiście znaczy, że w środku robi się tłok, ale daje szansę na wejście nawet tym, którzy przyszli później. Z tym, że sumienne zwiedzenie całości trwa ok. 2 godzin, a przejście przez wszystkie pomieszczenia z zatrzymywaniem się to tu, to tam; 30-40 minut. Kolekcja jest wspaniała, obrazy wyeksponowane i podświetlone tak, że wyglądają jakby ożyły. Pierwszy raz można też zwiedzić pokoje na piętrze. Ale, jeśli chce się obejrzeć coś konkretnego, lepiej się wcześniej przygotować, żeby dojść w odpowiednie miejsce. W niektórych pokojach jest tłok prawie, jak w metrze i trzeba czekać na wejście. Można fotografować wyłącznie część bez kolekcji, a w salonie nie można schodzić w dywanu-pilnują tego liczni strażnicy muzealni bardzo skrupulatnie. Normalny bilet wstępu kosztuje tyle samo, jak do Met, czyli \$30, ulgowy- dla seniorów- \$22. We wtorki nieczynne.

* Pierwszy „The Longest Table“ miał miejsce w NYC, w roku 2022, konkretnie w Chelsea i miał na celu ponowną integrację i powrót do życia towarzyskiego i przebywania w tłoku po pandemii. Akcja spodobała się na tyle, że jeszcze w tym samym roku i inne dzielnice postanowiły dołączyć. Obecnie stoły i krzesła dla chętnych

są szykowane w kilkunastu stanach. Idea jest bardzo prosta, chodzi o miłe spędzenie czasu, poznanie nowych ludzi, podzielenie się rozmową i jedzeniem. Firmy z sąsiedztwa zgłaszają się do akcji, przygotowują krzesła i stoły, które ustawia się wzdłuż ulicy i każdy przynosi swoje ulubione potrawy i stawia na stole, do wspólnej konsumpcji. Dołączył też Greenpoint. Stoły będą tam rozstawione 13

września przy India Street, od 1-4PM, a w Windsor, CT prawdopodobnie 19 września. Szczegóły na stronie: <https://www.longesttablecommunity.org>

* Wspaniały i jedyny w swoim rodzaju pokaz Light Art Festival odbędzie się dopiero 25-27 września w Wagner Park na Manhattanie, ale warto zarezerwować czas, żeby obejrzeć stworzone ze światła ruchome, olbrzymie rzeźby, a dla lubiących taniec, będzie DJ. W zeszłym roku, w ramach atrakcji dodatkowej, zmieniające się, kolorowe wzory ożyły na ścianie Oculus. Jest to zachwycające, jedyne w swoim rodzaju widowisko. Dodatkowe informacje można znaleźć na stronie: <https://www.illumination.nyc/>



Frick Collection. Odnowiony westybul główny



Jedna z kolorowych rzeźb Carla D'Alvia



Zeszlazoroczne iluminacje na Oculus



Alex Storożyński promuje swoją książkę w Konsulacie RP na Manhattanie

Czy Twoje Oszczędności emerytalne

są bezpieczne i dobrze zarządzane?

Czy jesteś gotowy na emeryturę?



401K

IRA

ANNUITY

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

Zapraszam

tel. 860. 997. 3054

ola_mroz@yahoo.com

Aleksandra Mroz

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

185 Silas Deane Hwy. Wethersfield, CT



**Owens, Schine,
& Nicola, P.C.**

Legal Services Since 1928

**KONSULTACJA SPRAWY
BEZPŁATNA**

Ponad 20 lat
doświadczenia

OBRAŻENIA CIAŁA

Wypadki samochodowe
Upadki i poślizgnięcia
Pogryzienia przez psa

ODSZKODOWANIA PRACOWNICZE

DUI

KUPNO I SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI

PRAWO RODZINNE

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



LISA PYTERAK MAINOLFI

ADWOKAT

MÓWIĘ PO POLSKU

799 Silver Ln

Trumbull, CT 06611

(203) 375 0600

17 Lenox Place

New Britain, CT 06050

(203) 375 0600



JUSTYNA GASKA

LICENCJONOWANA
AGENTKA

NIERUCHOMOŚCI

- CONNECTICUT
- SPRZEDAŻ • KUPNO
- DORADZTWO

SPRAWDŹ, JAK MOŻESZ
SPRZEDAĆ LUB KUPIĆ
NIERUCHOMOŚĆ — BEZ
STRESU I BEZ
ZOBOWIĄZAŃ.
DZIAŁAM Z PASJĄ, MYŚLĘ
STRATEGICZNIE,
WSPIERAM Z SERCEM.

**ZADZWOŃ PO
DARMOWĄ KONSULTACJĘ**

860-830-5042

GASKA.REALTOR@GMAIL.COM



NATIONAL
ASSOCIATION of
REALTORS®

FROM THE HEART HOME CARE LLC

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

EMAIL: fromtheheartllc@att.net

WWW.FROMTHEHEARTHOMECARE.ORG



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

Oferujemy opiekę w zakresie pomocy pielęgniarstwa CNA

PCA
HHA
CHORE
Adult Family Living

Opieka noca
Opieka całodobowa
Opieka tymczasowa
Opieka na godziny
(pół etatu i cały etat)

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

lic. HCA.0000796



OD POKOLEŃ SŁUŻYMY POLONII W TRUDNYCH CHWILACH



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

NEWINGTON
MEMORIAL
20 Bonair Avenue
Newington
860-666-0600



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

www.duksa.net

Luxeride travel

W cenie wycieczek:

- przelot z każdego głównego portu lotniczego w USA
- transport, noclegi
- polskojęzyczny przewodnik

ZBLIŻAJĄCE SIĘ WYCIECZKI:



Nashville: country, whisky i wodospady
30.10-03.11.2025
cena: 1.250 \$ (wycieczka bussem
z New Britain i Chicago)



Formuła 1 w Las Vegas
19-23.11.2025
Cena: 1.250 \$ (PROMOCJA)



Hawajski sen - Odkryj magię Oahu
14-19(21).11.2025
cena: 2.399 (2.799) \$



California Dreamin'
19-23.09.2025
Cena: 1.350 \$



LEARN MORE



RECOMENDED



(860) 924 0913
(860) 357 3023
(860) 922 1210



WWW.LUXERIDETRAVELS.COM



MEDICARE DLA SENIORÓW

Bezpłatna pomoc w:

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

(203) 699-2611



Nicole

Beata

Kasia

Lokalizacja w New Britain

195 West Main Street,
New Britain, CT 06052

Pon- Pt 9:00am-4:00pm
Sobota: Tylko by appointment

Lokalizacja w Southington

360 North Main Street Suite 5
Southington CT, 06489

Tylko by appointment

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

POLISH HELPING HANDS



ZAJMujemy SIĘ OPIEKĄ NAD OSOBAMI STARSZYMİ.
WIĘC JEŚLI TO JEST TWOIM POWOŁANIEM, PRZYJDŹ DO NAS.

Zapewniamy bardzo
dobre warunki pracy!

15 New Britain Ave,
Unionville, CT06085

TEL. 860-404-0499

Luxe Ride Enterprise: Świetne Rozwiązanie w Zakresie Podróży i Wysyłki Paczek!

40 Broad St, New Britain, CT
(860) 922-1210
(860) 924-0913
(860) 357-3023

W Luxe Ride Enterprise dbamy nie tylko o Twoje potrzeby podróżnicze. Luxe Ride jest ekskluzywnym przedstawicielem usług firmy Dompak, która zajmuje się wysyłką paczek do Polski i reszty krajów Unii Europejskiej. Niezależnie od tego, czy odnawiasz paszport, potrzebujesz transport na lotnisko, szukasz ciekawej wycieczki, lub wysyłasz paczkę do Europy, Luxe Ride oferuje wszystko, czego potrzebujesz.

Oferowane Usługi:

- Transport na lotnisko
- Wycieczki z przewodnikiem
- Konsultacje podróżnicze
- Usługi notarialne i paszportowe
- Wysyłka paczek do Europy

dompak

Paczki do Polski i Europy



Zapraszamy na nabicie układu chłodzenia!



Auto One LLC

1 Farmington Ave. New Britain CT 06053

860-505-0816



1234YF Machine

Cena zaczyna się od \$360

Nowsze samochody wymagają innego, i droższego gazu, z porównaniem do starszych samochodów. Maszyny wyglądają tak samo, i to samo wykonują, ale każda maszyna jest stworzona do specyficznego gazu. I teraz, posiadamy obydwie maszyny i jesteśmy w stanie nabijać gaz do nowszych samochodów!

Zadzwoń już dziś!

Zapraszamy!



R134A Machine

Cena zaczyna się od \$160



Drogi wyjścia

Anna Rawska

Był rok 1950, gdy w NYT Bukazało się ogromne ogłoszenie, zakończone zdaniem:.... amerykańska opinia publiczna dała do zrozumienia, że uważa moralność zatrudnienia Alberta Maltza za kwestię ważniejszą i ją akceptuję tę opinię większości“. Podpisano: Frank Sinatra. Tego typu zawiadomień ukazywało się w tamtych czasach więcej.

Maltz był przyjacielem Sinatry i doskonałym scenarzystą, ale był też jedną z osób, które nazywano „Dziesiątką z Hollywood“. W 1947 roku, powołując się na 1 Poprawkę do Konstytucji, odmówił zeznań przed House Un-American Activities Committee /HUAC/. Cała dziesiątka otrzymała wyroki za obrazę Kongresu, od 4 miesięcy do ponad roku. Ale to był dopiero początek ich problemów. Po odsiedzeniu wyroku, dostali się na tzw. „czarną listę“.

Wystawa „Blacklisted: An American Story“ w NY Historical, pokazuje związane z tą sprawą dokumenty, zdjęcia i -siłą rzeczy- w skróty sposób opisuje wydarzenia i losy tej dziesiątki. W tle widać setki innych, których albo poddano tej procedurze, albo byli zmuszeni jakoś zareagować na to, co dzieje się z ich kolegami. Niektórym warto przyjrzeć się bliżej, wyjść poza ramy tej, skądinąd doskonalej wystawy, bo ich postawy są fascynującym przyczynkiem do zrozumienia mechanizmów rządzących życiem społecznym. Wiadomo, jakie warunki są konieczne do wytworzenia tzw. paniki moralnej. Psychologia społeczna bada ten problem od lat. Nie wiadomo, dlaczego jedni jej ulegają, a inni nie.

Sympatyków komunizmu poszukiwano wśród pisarzy i artystów już od roku 1938, ale wojna przerwała pierwsze przesłuchania. W zaostrzonej sytuacji politycznej, wróciły ze zdwojoną siłą. Związani z Hollywood i teatrami na Broadway scenarzyści, reżyserzy, aktorzy i producenci, mieli swoją własną- bez związku z McCarthym-komisję, która oczekiwała, że zeznający będą podawać nazwiska następnych. Rekordzista podał 151 nazwisk znajomych i współpracowników. Ludzie tracili pracę, zamówienia, umowy, przyjaciół. Zaczął się okres tzw. czerwonej paniki. Każdy mógł zostać postawiony przed Komisją.

Gregory Peck wybrał w tej sytuacji drogę, którą można opisać jako: „wiem na pewno, co jest słuszne i zdania nie zmienię“. Uważał, że sprawami jakichkolwiek zarzutów o działalność niezgodną z prawem powinny zajmować się uprawnione do tego organy ścigające przestępstwa i sądy, na podstawie dowodów, a nie pogłosek i opinii. Uważał, że Komisja manipuluje świadkami i zabiera im prawa wynikające z Pierwszej Poprawki do Konstytucji. Podpisał list protestacyjny i wraz z Avą Gardner

i innymi, wynajętym przez siebie samolotem, poleciał protestować przeciwko karaniu „Dziesiątki“ za odmowę zeznań. Nigdy nie unikał współpracy z osobami z czarnej listy, wręcz na odwrót, starał się pomagać na różne sposoby.

Na przykład, kontaktował reżyserów, którym ufał, z będącymi na czarnej liście scenarzystami, dzięki czemu mogli pod pseudonimem lub przez podstawione osoby, kontynuować pracę. Tak było na przykład z filmem „Roman Holiday“. Scenariusz ten wymyślił i napisał Dalton Trumbo, który po odmowie zeznań i odsiedzeniu wyroku pisał teksty reklamowe pod pseudonimami i co tylko się dało dla gazet, ale ciągle upokarzany, w końcu wyjechał do Meksyku i zagłuszał się pisanie powieści. Dostał dwa Oskary. Żadnego nie mógł odebrać. Statuetkę za scenariusz „The Brave“ pisany pod pseudonimem, wręczono mu tuż przed śmiercią. Statuetkę za „Rzymskie wakacje“ - które przedstawiono jako pracę innego autora- przyznano mu pośmiertnie, w 1993.

W podobny sposób powstał film „The Bridge on the River Kwai“. I producent i reżyser wiedzieli, że doskonale nadają się akurat do tej książki pracujący czasem wspólnie Carl Foreman i Michael Wilson. Ale obydwaj byli na czarnej liście i obydwaj wybrali „ucieczkę w sensie dosłownym“; wyjechali do UK. Niektóre partie scenariusza opracował Pierre Boulle, oni zrobili większość i złożyli wszystko w całość. Mistrzowska. Film został obsypany nagrodami, otrzymał też Oscara za najlepszą adaptację. Statuetkę odebrał Boulle. Plotki, że ktoś inny jest autorem, pojawiły się od razu po premierze, podejrzenia snuli też recenzenci, ale nikt z wtajemniczonych tego nie komentował i z czasem sprawa ucichła. Foreman i Wilson zostali dopisani do czołówki i formalnie wstawieni na listę nagrodzonych, dopiero w 1985 roku, czyli prawie trzydzieści lat po premierze. Obydwaj już wtedy nie żyli.

Sinatra wybrał „zwrot o 180 stopni“. Przez zeznających przed Komisją był wymieniany 12 razy i absolutnie miał powody obawiać się, że wcześniej czy później, także zostanie wezwany. Dzisiaj bardziej pamiętana jest druga część jego życia; wielbiący luksus bon vivant, powiązany ze światem przestępczym, czterokrotnie żonaty, kobieciarz, bogaty. Zaczynał zupełnie inaczej. Był, jak to się mówiło; chłopakiem z Hoboken, NJ, jedynym dzieckiem włoskich imigrantów i wiedział, co znaczy być biednym. Chciał kręcić idealistyczne filmy. W 1943 roku, gdy wybuchły zamieszki w Harlemie, pojechał tam, żeby spotkać się z uczniami w szkołach, wzywał młodzież by działała jako „wysłannicy dobrej, sąsiedzkiej woli“ pokazujący młodszym, że można żyć wspólnie bez względu na różnice rasowe. Pamięta się jednak głównie jego późniejsze związki z tą dzielnicą, kiedy jeździł do Rao's spotykać się przy spaghetti z przywódcami mafii- tak w każdym razie głosi legenda podtrzymywana przez właścicieli tej niewielkiej restauracji



Gregory Peck w filmie „Rzymskie wakacje“. Fragment wystawy w NY Historical, na temat osób związanych z przemysłem filmowym, które znalazły się na czarnej liście



istniejącej do dziś. Można znaleźć setki wspomnień ludzi, którzy go znali i nie są w stanie tego zwrotu w jego życiu wytłumaczyć, nie wierzą, że mógł aż tak zaprzeczyć sobie. Niektórzy tłumaczą to jakimiś tajemniczymi naciskami, snują teorie z zakresu bardziej political fiction niż realiów; że był podwójnym agentem, szpiegiem, albo mafia ścigała go za długi.

Tak już poza wszystkim, Maltz nie

żywił do Sinatry urazy. Usprawiedliwiał go. Mówił, że każdy kto znał Sinatrę, natychmiast rozpoznał, że ogłoszenie w NYT nie wyrażało jego poglądów, było absurdalne. Coś się musiało stać. W wywiadzie udzielonym krótko przed śmiercią w 1985 roku, powiedział:

„Sinatra rzucił rękawicę czarnej liście. Był gotowy do walki. Miał oczy szeroko otwarte.“

Jak współczesne media niszczą młode pokolenia

Obecny świat, nie bez przyczyny nazywany już „Globalną wioską” jest coraz bardziej oparty o środki masowego przekazu i internet, który jest już prawie wszędzie dostępny. Coraz większą i już kluczową rolę odgrywają w społeczeństwie, i jego postrzeganiu social media. Tym samym, coraz rzadziej można spotkać się z kimś, kto by w ogóle nie posiadał co najmniej jednego takiego medium czy aplikacji.

Nowe pokolenia, już począwszy od milenialsów (urodzeni w latach 80-tych i 90-tych), przez pokolenie Z (1995-2012), nie wspominając już o Alfa i Beta (2012-2025; 2025-), są wychowywane na świecie ogólnodostępnym, gdzie wysłanie wiadomości z drugiego końca planety nie stanowi już najmniejszego problemu, a wszystkie wiadomości i trendy potrafią rozprzestrzenić się w przeciągu paru minut. Życie współczesnej młodzieży jest już w głównej mierze oparte o świat internetowy. Nie tyle w formie forów dyskusyjnych czy utrzymywania kontaktów z rówieśnikami, ale przede wszystkim jako sposób spędzania wolnego czasu.

Jednak przez ostatnie lata pojawia się jedno zjawisko, a w zasadzie schemat, który może się okazać katastroficzny. I nie chodzi tu o gry komputerowe czy hazard, czy jakkolwiek inną formę spędzania czasu przed ekranem telefonu, tudzież komputera. Nie chodzi tu bowiem o samo korzystanie z osiągnięć technologii i możliwości rozrywkowych, ponieważ takie gry komputerowe czy inne podobne aktywności, jakkolwiek potrafią stymulować pracę mózgu i nie sprawiają często problemu, którym jest mieszanie się świata stworzonego i sztucznego z rzeczywistym. Problemem, który mam na myśli, to bezcelowe poszukiwanie dawek dopaminy (hormonu szczęścia, który też oddziałuje na ośrodek nagrody i przyjemności w mózgu) w wszelakich mediach społecznościowych w schemacie tzw. „rolek” czy „reelsów”, które stają się coraz bardziej popularne, a koronnymi przykładami takiego schematu są TikTok czy Instagram. To jest właśnie powód, dlaczego w młodych pokoleniach pojawiają się coraz różniejsze i momentami wręcz odrealnione problemy z postrzeganiem rzeczywistości, relacjami, związkami romantycznymi,

budowaniem przyszłości, czy nawet postrzeganiem samych siebie.

Zanim zacznie się mówić o samych skutkach takiego zjawiska, trzeba zacząć od opisanie czym jest ten schemat „rolek” oraz dlaczego powoduje on to, że TikTok czy Instagram stają się coraz bardziej popularne i co za tym idzie, wpływowe wśród młodzieży. „Rolka” (spolszczone) czy inaczej „reels” to krótka forma nie tyle komunikacyjna, co obrazowa. To krótkie, zazwyczaj paronastosekundowe nagranie z dowolną zawartością. Przekaz taki jest o tyle wygodny, gdyż jest właśnie dosyć krótki, co odpowiada coraz młodszemu pokoleniom i odbiorcą, dla których z powodu popularyzacji takich form komunikacji, wystarczają często takie zdawkowe informacje. Tym samym cały algorytm TikToka czy innych social mediów opierających się na „rolkach” nie polega na tym, żeby człowiek dowiadywał się wartościowych rzeczy, czy był przyciągany przez starannie dobrane czy stworzone treści, ale karmi się na przebodźcowaniu i potrzebach dopaminowych młodzieży.

Przebodźcowanie, którego doświadcza teraz człowiek jest nie do opisanie w stosunku do nawet 50 lat temu. Nauka podaje, że to, ile ludzki mózg przepracowywał i odbierał różnych sygnałów zewnętrznych i informacji jeszcze w okolicach 1900 roku w przeciągu roku, tyle samo mniej więcej odbiera współczesny człowiek w jeden dzień. Właśnie ten nadmiar sygnałów z zewnątrz przyswajanych przez mózg powoduje, że momentami niektórzy nie są nawet w stanie zorientować się w czynnościach dnia codziennego, bądź zwyczajnie czują chroniczne zmęczenie. Jednak z drugiej strony, coraz bardziej częste jest zjawisko, w którym bez tego przebodźcowania człowiek zaczyna czuć się niespokojnie, z uwagi na to, że mózg bez tych nadmiarów przekazów odbiera zmianę środowiska na spokojniejsze jako zagrożenie. To właśnie z jednej strony wypycha młodych odbiorców w system rolek, w których ciągle się coś zmienia, ciągle się coś dzieje.

Kolejną przyczyną popularności oraz niebezpieczeństwa schematu „rolek” jest ciągły dostęp mało jakościowego wyrzutu dopaminy w mózgu użytkownika. Tym bardziej, taka młoda osoba, z nie w pełni jeszcze rozwiniętym mózgiem, osobowością oraz dużymi wahaniem hormonalnymi, jest tym bardziej podatna na małe

ilości dopaminy w krótkim czasie, co jednak na dłuższy okres jest nieefektywne. Można wprost to porównać do uzależnienia. Taka osoba młodociana, która tak samo jak osoba uzależniona, karmiona środkami i bodźcami, które powodują skok dopaminy, z czasem się uzależnia. Nie wynika to bynajmniej z wartości treści, czy ich jakości, ale właśnie z tego, że mózg karmiony systematycznymi skokami hormonalnymi, które odbiera jako przyjemność, coraz bardziej się ich domaga, w coraz większej dawce. Tworzy to wręcz sytuację porównywalną do tak silnego uzależnienia, jak narkomania. W skrajnych przypadkach tak uzależniona młoda osoba potrafi czuć niepokój bez dostępu do takich treści, a w skrajnych przypadkach ujawnia się nawet „syndrom odstawienia” objawiający się spadkiem humoru, ogólnego samopoczucia, czy poszukiwaniu innych na tyle silnych stymulantów.

Więc co tak naprawdę współczesne media robią, że wraz z tym systemem „rolek” stają się coraz

bardziej katastrofalne w skutkach dla całych, coraz to młodszych pokoleń?

Wpływ ten jest aż tak powszechny, że tak naprawdę nie da się go spisać w krótszym akapicie, a trzeba to rozdzielić na skutki ogólne, jak i również ze względu na płeć, z powodu tego, jak coraz bardziej uwydatnia się ta różnica. Zaczynając od ogólnych sytuacji, jak współczesne media społecznościowe wyniszczają i wypaczają postrzeganie rzeczywistości i umiejętności poznawcze młodzieży, należy rozpocząć od dwóch najbardziej wyraźnych skutków. Pierwszy nasuwa się oczywiście problem z rozróżnianiem rzeczywistego świata i jego porządku, a tego co jest popularyzowane, trendowane i tym bardziej dofinansowywane w internecie. Młodzi, rozwijający jeszcze przecież pasję, charakter i całą osobowość, z uwagi na ciągle wystawienie na różne treści, coraz częściej mają problem z tym lub też się rozczarowują, że jednak to, co zostało im przedstawione w mediach nie ma nawet w części

STAN FURNITURE meble klasyczne i nowoczesne

Polski sklep meblowy

OTWARTY
w nowej lokalizacji
387 West Main St.
New Britain, CT 06053

Tel. 860-817-6225
superliving@sbcglobal.net

odzwierciedlenia w rzeczywistości. Przede wszystkim chodzi tu o: relacje międzyludzkie, wygląd zewnętrzny, sposoby rekreacji, przyszłość. Relacje międzyludzkie w mediach masowych coraz częściej są przedstawiane jako wręcz przypadkowe, nie wynikające ze wspólnych zainteresowań, przeżyć i chęci, ale przede wszystkim z tego, że „po prostu łączy nas coś z tą osobą”. Tym bardziej, że coraz częściej i popularniejsze są treści na zasadzie „sposoby, jak rozkochać...” lub „Jeśli Twój partner/ka robi XYZ to...”. Często takie treści nie są nawet poparte żadnymi badaniami czy obserwacjami psychologów lub terapeutów, lecz zwyczajnymi zbiegami okoliczności, osobistymi przeżyciami autorów, lub ogólnym trendem i trafieniem do odpowiedniego odbiorcy.

Tak samo, ciągle przedstawiane obrazy i sytuacje idealnych relacji, w których wszystko jest doskonale, sprawia, że nie tyle, co obraz młodych ludzi o relacjach przyjacielskich i romantycznych jest zniekształcony, bo przecież media pokazują, że żeby wszystko było dobrze, to musi być wszystko idealnie, ale przede wszystkim zaburza w ogóle postrzeganie, kim tak naprawdę jest partner czy partnerka lub przyjaciel/ przyjaciółka. Często druga strona w takich relacjach jest postrzegana jako ta, która ma dawać tyle samo, ile brać w tym samym czasie. Nie ma rozróżniania na to,

że czasem może mieć ktoś gorszy dzień, czy zwyczajnie ma inne sposoby okazywania przywiązania czy uczuć. Także takie zjawisko prowadzi często do samego problemu znalezienia partnera, ponieważ młodzi ludzie coraz częściej myślą, że musi być on/ona w pełni dopasowany, a jeśli taki nie jest, to trzeba go na siłę zmienić, zatracając zupełnie sens relacji, jakim jest wspólne życie z osobą, którą akceptujemy razem z tym jaka jest, a nie jaką byśmy chcieli, żeby była.

Tak samo wygląd zewnętrzny i standardy wśród najmłodszych pokoleń zostały zmienione głównie na fali trendów z social mediów i edycji zdjęć (Photoshop). Coraz mniejszą rolę gra naturalne piękno (nie wspominając już o charakterze czy osobowości, czy zainteresowaniach), które zostało zdominowane przez mocno malowane twarze, sztuczne elementy (jak włosy, czy rzęsy), mające zwracać na siebie uwagę style ubierania lub odpowiednio modne. Widać to zarówno u obu płci, ponieważ z jednej strony pojawia się coraz więcej podobnie malujących i ubierających się grup nastolatków, ale również tak samo ubierających się, z takimi samymi fryzurami i upodobaniami nastolatków. Niewiarygodne jest to, jak tak wiele młodych osób podąża za nadanymi przez media trendami. Tym samym media także wpłynęły mocno na styl

życia. Nie tylko w postaci tego, że coraz więcej, coraz młodszych osób stołuje się po klubach czy barach, ale nawet o takie coś, że ludzie coraz częściej wykonują różne czynności nie dlatego, że chcą spróbować czegoś nowego lub sprawia im to przyjemność, ale przede wszystkim dlatego, że wiele osób w internecie pokazuje, jak robi takowe rzeczy. Co za tym idzie, coraz mniej młodych osób poznaje co ich interesuje lub jakie mają hobby, ponieważ wiele czynności skraca się już do tego, że należy je wręcz wykonywać, ponieważ taka jest moda.

Problemem jaki tworzą też media współczesne i treści w nich zawarte, to można by tak ująć treści o „idealnym życiu”, które mocno wykrzywiają obraz przyszłości i dążenia do celu, szczególnie u nastolatków, kiedy wchodzi w dorosłość. Przede wszystkim ostatnimi czasy dominują treści o tym, jak można zostać milionerem przed trzydziestką lub jak otworzyć własny biznes i zostać bogatym. O ile takie treści zachęcające, żeby rzeczywiście się rozwijać i tworzyć nowe rzeczy, są pożyteczne, o tyle wpajanie, że zostanie milionerem jest proste, tylko trzeba wstawać o piątej rano, pić czarną kawę i czytać sporo książek, i pracować noc i dzień, to skończony brak świadomości o tym, jak naprawdę wygląda budowanie majątku od podstaw. Zdarza się tak, że z przypadku czy sprytu, przychodzi

to szybciej, lecz właśnie przez wcześniej wspomnianie treści coraz więcej osób młodych stwierdza, że zostanie milionerem jest proste, albo że praca w systemie to zniewolenie i trzeba jedynie robić to, na co ma się ochotę, a nie to, co trzeba zrobić, żeby móc przeżyć na co dzień, a do tego jeszcze się móc dalej rozwijać. Tak samo wzrasta popularność na podróżowanie. O ile zwiedzanie świata poszerza horyzonty i wiedzę, o tyle musi być ono świadome. Niestety coraz częściej skraca się to do zobaczenia ładnych i popularnych miejsc, kupienia pamiątek, czy też wręcz jedyny sposób na urozmaicenie życia czy umocnienia relacji.

Tu skończywszy o zmianach w poglądach na rzeczywistość wynikających ze współczesnych mediów masowych, trzeba powiedzieć o drugim kluczowym problemie: coraz krótszym i mniej wydajnym skupieniu. Obecnie nawet już powstają coraz to nowsze badania na temat tego, jak czas skupienia człowieka zmienia się przez ostatnie lata. Tutaj główną przyczyną nie są social media, co właśnie forma „rolek”. Powyżej już wytłumaczony schemat parusekundowych filmików z dużą ilością zupełnie nie pobudzających do myślenia informacji powoduje, że czas skupienia takiej młodej osoby, z normalnego czasu około parunastu minut, spada do momentami paru sekund. Jest to czas, w którym człowiek właśnie jedyne co jest w stanie obejrzeć taką rolę lub usłyszeć krótki komunikat. Jednak najgorsze jest w tym to, że nikt z młodzieży tego nie zauważa. Nikt nie myśli o tym, że jeśli nie jest się w stanie skupić nawet na mało pobudzającej hormony czy emocje informacji, która trwa jakiś czas, to znaczy, że trzeba coś poprawić. Zwyczajnie im młodsze pokolenia i bardziej intensywniej korzystające z mediów społecznościowych w formie „rolek” tym więcej rzeczy, które wydają się nudne lub nic nie znaczące, nie ze względu na to, że rzeczywiście, niczego one nie przekazują, ale dlatego, że trzeba nad tym dokładniej pomyśleć czy chwilę dłużej posłuchać. Stąd też coraz częściej wśród młodzieży pojawia się problemy z zaakceptowaniem codzienności, w której nic się nie zmienia ciągle w przeciągu paru sekund i nie dostaje się ciągle bodźców z zewnątrz, które by pobudzały wydzielanie dopaminy. Młodzież próbuje doszukiwać się różnych czynności czy możliwości, żeby właśnie przeżyć przygodę i najlepiej, żeby było tak cały czas i codziennie, ponieważ pobudza to hormony i daje wręcz ten zastrzyk narkotykowych hormonów. Stąd też coraz ciężiej jest spotkać młodą osobę, która by akceptowała tzw. „nude” i codzienność, monotoniczność pewnych czynności i rozumiała, że jest to spora część życia.

Michał Węglarz

Druga część w następnym wydaniu

A & M Chiropractic, LLC



Leczenie Nieinwazyjne

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

**Bezpłatna
konsultacja**

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

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

www.amchiro.com

**Lekarze wraz z personelem mówią w języku polskim
Akceptujemy większość ubezpieczeń medycznych
jak również oferujemy dogodny plan płatności**

860 - 398 - 5420

KATERING u Edyty

**Tradycyjna polska kuchnia
na wszystkie okazje!**

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

POLECAMY DOMOWE:

danía,
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

Piękny gol Casha ocalił Polskę przed porażką...

Piłkarska reprezentacja Polski powróciła po wakacjach do walki o awans na MŚ 2026 - i można powiedzieć, że w zupełnie innej odsłonie, bo na czele kadry stanął nowy selekcjoner, Jan Urban. W debiucie przypadło mu niełatwe zadanie, bo naprzeciw jego podopiecznych stanęła kadra Holandii, faworyci grupy G. „Oranje” długo nie dawali się podejść, ale ostatecznie, po wyśmienitym trafieniu Matty’ego Casha z 16. metra, „Biało-Czerwoni” wyrwali sobie cenny punkt.



Matty Cash podczas meczu Holandia – Polska

Piłkarska reprezentacja Polski rozpoczęła eliminacje do mistrzostw świata 2026 od pokonania Litwy oraz Malty i zebrania sześciu punktów w dwóch meczach, co było z pewnością dobrym startem, ale wkrótce potem... sytuacja się skomplikowała.

W czerwcu „Biało-Czerwoni” potknęli się w Helsinkach i przegrali 1:2 z Finlandią, a drużynę opuścił selekcjoner Michał Probiez, zresztą w atmosferze sporu z Robertem Lewandowskim, któremu nieco wcześniej odebrał opaskę kapitańską.

4 września Polacy otworzyli nowy rozdział - z następcą Probieza, Janem Urbanem i z „Lewym” z powrotem w roli lidera drużyny. Zadanie, jakie przed nimi stało było bez dwóch zdań niełatwe, bo w kolejnym meczu kwalifikacyjnym starli się z bardzo mocną Holandią.

Pierwszy gwizdek wybrzmiał tu w czwartek krótko po godz. 20.45 i obie ekipy od razu ruszyły do zdecydowanych, naprzemiennych ataków, choć zarówno gospodarzom, jak i gościom brakowało zdecydowania w ostatnich tercjach boiska.

W 3. minucie van Dijk próbował zaskoczyć górnym podaniem Polaków i przeniósł piłkę idealnie na głowę Dumfriesa, który jednak zdołał trafić tylko ponad poprzeczką. Niebawem, w ramach riposty, Cash napędził atak i podał do Kamińskiego, który trafił płaskim strzałem wprost w Verbruggena.

Niebawem, w minucie 6. Depay urwał się naszym defensorom i zdołał odegrać do Reijndersa, który został przyblokowany dosłownie w ostatnim

momencie. Chwila gapiostwa mogła kosztować „Orły” naprawdę wiele, ale skończyło się tylko na strachu.

Kolejne chwile upływały raczej pod znakiem pewnej przewagi „Oranje”, którzy częściej rozgrywali piłkę, choć na plus należało zaliczyć próbę dogrania Kamińskiego do Lewandowskiego. W 11. minucie w szeregach „Biało-Czerwonych” nastąpiło lekkie zamieszanie, skutkiem czego Xavi Simons spróbował strzału na bramkę, ale uderzenie ugrzęzło w gąszczu Polaków.

Niebawem bardzo ryzykowną próbę piastkowania przy wrzutce w pole karne wykonał Skorupski i choć minął się z futbolówką, to w bardzo dobrym stylu ubezpieczył go jeden z



kolegów. W 13. minucie Reijnders - po rykoszecie - trafił w słupek, a potem niezłym strzałem popisał się też Gakpo i... po interwencji „Skorupa” piłka była niebezpiecznie blisko przekroczenia linii, ale golkipier ostatecznie zdołał ją zatrzymać.

W 17. minucie Zalewski ruszył zdecydowanie do przodu i ostatecznie podjął próbę dogrania do Casha, ale ten został skutecznie upilnowany przez van de Vena. Niedługo potem z ofensywą ruszył Wiśniewski, a po dłuższym zamieszaniu ostatecznie próbę strzału wykonał Cash, aczkolwiek było to w jego wykonaniu mocno niecelne.

Gospodarze niedługo potem znów zagrozili bramce „Biało-Czerwonych” - Gakpo zdołał dośrodkować do Dumfriesa, a jego strzał głową został zablokowany przez Skorupskiego. Polacy mieli mnóstwo szczęścia, bo po tej interwencji futbolówka odbiła się od Zalewskiego i następnie od słupka.

Z przodu nieustannie próbował „szarpać” Kamiński - jego rajd lewym skrzydłem w 24. minucie jednak miał małe szanse na powodzenie, bo był on podwójnie kryty, niemniej należało docenić, że zdołał dotrzeć z piłką aż pod samą linię końcową, choć nie zdołał odegrać do żadnego z kompanów z kadry. Dosłownie chwilę potem Skorupski po raz kolejny pokazał kawał formy i zatrzymał główkę Gakpo - sędzia co prawda odgwiżdżał ostatecznie spalonego, niemniej piłkarz Bolognii tak czy inaczej zasłużył na oklaski od kibiców.

„Oranje” naciskali coraz mocniej - i niestety w 28. minucie dopięli swego. Po wykonanym rzucie różnym Dumfries tym razem się nie pomylił i trafił do siatki głową - urwał się przy tym obronie, a Skorupski był zbyt daleko

od linii, by skutecznie interweniować. Było 1:0.

Po mniej więcej 30 minutach gry Piotr Zieliński sprytnie przejął futbolówkę w środkowej strefie boiska i po błyskawicznym rajdzie podjął próbę strzału - nie trafił w światło bramki, ale Verbruggen musiał się tu nieco rozruszać.

W 34. minucie, po faulu na Gakpo, arbiter podyktował rzut wolny, a to oznaczało naprawdę dogodną okazję dla Holendrów na podwyższenie prowadzenia. Stały fragment gry został rozegrany kombinacyjnie przez Simonsa i Depaya - ten drugi oddał mocny strzał, ale trafił na szczęście obok słupka. Zaraz potem Dumfries znów mocno namieszał w szeregach Polaków, ale jego zgranie w okolice 5. metra okazało się nieudane.

W następnych minutach polska kadra uaktywniła się nieco z przodu - a zwińczeniem tego fragmentu było zagranie Zalewskiego na Szymańskiego, który niestety uderzył nieczysto głową. To, jak się zdaje, „nakręciło” nieco gospodarzy, którzy znów próbowali zdobyć gola na 2:0 - skończyło się jednak na odgwiżdżaniu spalonego.

Tuż przed przerwą poważny błąd popełnił Cash, który stracił piłkę zaraz przed polem karnym. Podopieczni Koemana na szczęście nie zdołali uderzyć na bramkę Skorupskiego, a gracz Aston Villi miał szansę niedługo potem na zrehabilitowanie się, ale jego próba dośrodkowania została zablokowana.

Ostatecznie rezultat do przerwy już się nie zmienił, mimo, że tuż przed gwizdkiem „kąsać” próbował znowu

Dumfries. Niemniej trzeba było jasno stwierdzić, że „Pomarańczowi” zdominowali grę.

Po zmianie stron pierwszą próbę w ataku ze strony Polaków wykonał Cash, który huknął niczym z armaty i postraszył gołębie, które zasiadły na dachu słynnego De Kuip. Zaraz potem na odpowiedź zdecydował się Gravenberch, ale został zablokowany. Nie minęła chwila i „Orły” musiał ratować Zalewski, który asekurował wrzutkę Holendrów w pole karne, przeszkadzając Dumfriesowi.

W 52. minucie Kamiński niespodziewanie napędził rajd lewą flanką, ale na koniec mocno niecelnie próbował dogrywać w stronę Lewandowskiego, który kompletnie minął się z futbolówką.

Później w grze obu stron widać było nieco chaosu. Ostatecznie w 55. minucie ciekawą próbę podjął Gakpo, ale Depay nie zdołał strzelić czysto z główki - na szczęście dla „Biało-Czerwonych”, którzy byli niezmiennie stroną goniącą wynik.

W 58. minucie Zalewski stracił piłkę w bardzo niebezpiecznej pozycji - wewnątrz pola karnego, a walkę z nim wygrał wówczas Dumfries, który oddał strzał zablokowany przez Skorupskiego. Zaraz potem „Oranje” wywołali kolejne zagrożenie po rzucie różnym i Polacy znów wyglądali na przytłoczonych postawą rywali.

Cash po chwili spróbował wrzutki górą w stronę Roberta Lewandowskiego, ale jeden z holenderskich defensorów odbił dośrodkowanie. „Lewy” wkrótce potem zszedł zresztą z murawy, zastąpiony przez Karola Świderskiego.

Nim jednak do roszady doszło, refleks

Monsignor Bojnowski Manor



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

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

www.medicare.gov

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

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

tel. 860-229-0336

50 Pulaski St, New Britain, CT 06053

„Skorupa“ przeciwiczył po raz kolejny Gakpo - bramkarz skutecznie zebrał z murawy piłkę nim przeciwnik do niej dopadł. Kilkadziesiąt sekund później Zalewski wślizgiem zdołał zneutralizować następne zagrożenie, oddzielając Dumfriesa od podania.

W 69. minucie Depay poczarował z futbolówką przy nodze w „szesnastce“, po czym zgrał do Simonsa, który uderzył zdecydowanie, ale na szczęścia dla podopiecznych Urbana tuż obok bramki.

Po chwili selekcjoner polskiej kadry zdecydował się na napuszczenie do reprezentacyjnego organizmu nieco świeżej krwi - zeszli Szymański, Zalewski i Zieliński, a weszli Grosicki, Wszolek i Kapustka. W 72. minucie tymczasem „bombę“ z daleka odpalił znowu Cash, tym razem ze znacznie lepszym skutkiem, choć jego próba i tak trafiła nieco obok słupka.

W 76. minucie Grosicki spróbował dogrywać na Kamińskiego - Verbruggen jednak zachował czujność i wypała płaskie podanie zanim zdołał dopaść do niego Polak. Zawodnik 1. FC Koeln pozostał bardzo aktywny w ataku i po chwili znów próbował „kąsać“.

Było to bezskuteczne, natomiast dosłownie po chwili w końcu nadeszło przełamanie dla „Biało-Czerwonych“ - seria krótkich podań zakończyła się uderzeniem Casha z granicy pola karnego i mieliśmy w końcu upragniony remis 1:1, w 80. minucie.

To zaś oznaczało, że gospodarze będą ostro napierać w ostatnich chwilach starcia - tak było jeszcze w 90. minucie, kiedy ruszyli z ofensywą lewą flanką, skutecznie jednak zablokowaną. Sędzia doliczył pięć minut rywalizacji i

nastąpiła wielka „nerwówka“ - dla obu stron.

Tymczasem w 93. minucie sfaulowany został Paweł Wszolek - rzut wolny egzekwował Cash, próbujący dograć górą na Bednarka. Skończyło się tu rzutem rożnym, który jednak nie przyniósł gościom specjalnej korzyści.

Wynik już się nie zmienił - mimo dominacji Holendrów przez znaczną część potyczki reprezentacja Polski zdołała wywalczyć sobie punkt - a to „oczko“ może się okazać już niebawem w el. MŚ naprawdę bezcenne.

61 osób desygnował Polski Związek Lekkiej Atletyki do reprezentacji kraju na zbliżające się mistrzostwa świata w Tokio

Lekkoatletyczne mistrzostwa świata wracają do Tokio po ponad trzech dekadach. Ostatni raz w stolicy Japonii lekkoatleci walczyli o medale globalnego czempionatu w 1991 roku. Na miejscu obiektu goszczącego wówczas mistrzostwa, powstał nowoczesny stadion, który przed czterema laty był areną historycznego występu lekkoatletycznej reprezentacji Polski podczas igrzysk olimpijskich. Biało-czerwoni zdobyli wówczas dziewięć medali. To był najlepszy polski występ w świetle olimpijskiego znicza od igrzysk... w Tokio w 1964 roku. Teraz stolica Japonii wejdzie



w rolę gospodarza mistrzostw świata, organizując dwudziestą edycję sztandarowej imprezy World Athletics.

– Przed nami wymagające zawody, nie można tego ukrywać. Nasza reprezentacja przechodzi zmianę pokoleniową. Mamy naprawdę uzdolnioną młodzież co potwierdziły rozegrane w lipcu i sierpniu mistrzostwa Europy do lat 20 i 23. Zresztą już podczas drużynowych mistrzostw Europy w Madrycie młodzi stanowili o sile naszej reprezentacji. To jest przyszłość naszego sportu, która z optymizmem pozwala nam patrzeć na kolejne lata. Jeśli chodzi o mistrzostwa świata, to tak jak wspominałem, to będzie bardzo wymagający start. Nie możemy jednak zapominać, że stadion w Tokio, to szczęśliwe miejsce dla polskiej lekkiej atletyki – mówi prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara.

W składzie reprezentacji Polski na mistrzostwa świata w Tokio nie brakuje gwiazd. Do Japonii polecą Anita Włodarczyk, Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyszowska, Ewa Swoboda czy prezentujący coraz lepszą formę Paweł Fajdek. Polskimi nadziejami na dobre starty są też skoczkini wżwż Maria Żodzik oraz oszczepnik Cyprian Mrzygłód. Na ten moment kadra liczy 61 osób. W wyniku prowadzonych przez World Athletics relokacji, może zostać do niej dołączonych kilku zawodników, których forma sportowa ich do tego predestynuje. W przypadku kilku innych sportowców, po konsultacjach z trenerami zawodników oraz trenerami głównymi bloków konkurencji, Zarząd Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

zdecydował o braku dołączenia do reprezentacji. Podjęta decyzja wynika z oceny, że obecny poziom przygotowania nie pozwoliłby im w pełni wykorzystać swojego potencjału na tak wymagającej imprezie.

Jedną z polskich nadziei na medal podczas mistrzostw świata w Tokio będzie sztafeta mieszana 4 x 400 metrów. W tej konkurencji nasz zespół odniósł w tym sezonie zwycięstwo podczas rozgrywanych pod koniec czerwca w stolicy Hiszpanii drużynowych mistrzostw Europy.

– Nasz bieg w Madrycie, podczas którego poprawiliśmy rekord Polski i zostaliśmy liderami światowych tabel, pokazał, że nadal jako reprezentacja liczymy się w tej konkurencji. Mamy świetne tradycje, w składzie zawodniczek, które w Tokio zdobyły medal olimpijski. Liczę, że to przełoży się na nasz dobry występ – mówi Maksymilian Szwed, który w czerwcu wspólnie z Justyną Święty-Ersetic, Natalią Bukowiecką oraz Danielem Sołtysiakiem czasem 3:09.43 ustanowił rekord kraju w sztafecie mieszanej 4 x 400 metrów. Generalnym sponsorem reprezentacji Polski jest Grupa ORLEN.

Tokio drugi raz w historii będzie gospodarzem lekkoatletycznych mistrzostw świata. Poprzednio było nim w 1991 roku, a złoty medal w maratonie zdobyła wówczas Wanda Panfil.

Mistrzostwa świata rozpoczynają się 13 września i potrwać pięć dni. Transmisje z Tokio w Telewizji Polskiej.

Na podstawie: PAP, informacje własne, Interia

Andrzej Więciorkowski

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

Mówimy po Ukraińsku

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

LEKARZ I PERSONEL MÓWIĄ PO POLSKU

393 West Main St. New Britain, CT

Quality is long remembered after the price is forgotten!

JTGHAMO
Wedding Suits

137 Sisson Ave. Hartford Ct 06105
860-232-4405

jtghamo.com



Mama patrzy przez okno i widzi, jak Jasiu pije wodę z kałuży i krzyczy:

- Jasiu, nie pij tej wody, tam żyją bakterie!

Jasiu odpowiada:

- Już nie ma, przejechałem po niej kilka razy rowerem.

- Panie sierżancie, dlaczego kontrolujemy głównie Fiaty, Audi, Skody, Hondy i Fordy?

- A wy posterunkowy umiecie napisać Peżot, Reno albo Hundaj?

- Tato, co to jest GPS?

- Mówi Ci, gdzie jechać i jak.

- Jak mama?

Do doktora przychodzi Kowalski. Lekarz go osłuchuje, bada i mówi:

- Zero alkoholu, zero papierosów i żadnych nerwów.

Kowalski natychmiast zrywa się z krzesła i rusza do drzwi.

- A pan dokąd? - pyta zdziwiony lekarz.

- Wychodzę, zanim się zdenerwuję!

Na sośnie siedzi wrona i podziwia widoki.

Nagle pod drzewo podchodzi świnia i zaczyna się wspinać. Wrona przeciera oczy ze zdumienia, bo świnia bez trudu siada obok niej na gałęzi.

- Świnia, a ty co tu kombinujesz? - pyta zdumiona wrona.

- Przyszedłam truskawek posmakować - odpowiada świnia.

- Ale przecież to sosna, a nie krzak truskawek! - mówi wrona.

- Truskawki mam w koszyczku!

Nauczyciel od historii wpada wściekły do pokoju nauczycielskiego i zwraca się do dyrektora:

- No, ta klasa 1A z liceum to istny koszmar! Pytam ich, kto zabrał Bastyle, a oni chórem odpowiadają, że na pewno nie oni!

- Proszę zachować spokój - mówi dyrektor łagodnie - być może winowajcy są w innej klasie.

Tubylcy złapali Polaka, Anglika i Francuza.

- Wódz mówi: zła wiadomość, zabijemy was i ze skóry zrobimy kajak.

Dobra wiadomość, możecie wybrać sposób śmierci.

- Anglik mówi: dajcie mi pistolet. Strzelił sobie w głowę krzycząc: God save the Queen!

- Francuz mówi: poproszę szablę. Przebił się nią i zawołał: Vive la France!

- Polak mówi: dajcie mi widelec. Zaczyna dźgać się po całym ciecie.

- Krew się leje, a on wrzeszczy: g*wno będziecie mieli, a nie kajak!

Panie doktorze, mam potworne bóle głowy.

- Za dużo pan alkoholu wypija.

- Wcale nie piję.

- To pewnie z papierosów.

- Nigdy nie paliłem.

- Albo za późno pan się kładzie.

- O dziesiątej już śpię jak święty...

- W takim razie winna jest pańska aureola - za ciasna i uciska.

Kumpel przylapał kolegę w biurze na wycinaniu z gazety:

- Co Ty tam wycinasz?

- Aa fragmencik o tym jak pewien mąż, żonę udusił bo mu ciągle grzebała w kieszeniach

- No dobra, ale co z tym zrobisz?

- Schowam sobie do kieszonki.

Zaskoczony mąż mówi do żony:

- Wczoraj oglądałem super film.. Ale mało co bym się posikał!

- No nie gadaj, taki zabawny był?

- Nieee, po prostu reklam nie było.

Chłopak przychodzi do ojca z pretensjami:

Doradziłeś mi, żebym włożył ziemniaka do kąpielówek! Mówiłeś, że to robi wrażenie na laskach przy basenie! Ale o najważniejszym mi nie powiedziałeś!

- Tak, a o czym?

- Ziemniak miał iść z przodu...

Żona wróciła do domu z kliniki chirurgii plastycznej i pyta męża:

-I jak podobam Ci się?

Mąż przygląda się jej z dużą uwagą i mówi:

- No cóż, robili co mogli.

Spotyka się dwóch znajomych, którzy nie widzieli się już od wielu lat:

- Co u Ciebie słychać?

- Nic szczególnego, ożeniłem się, mam dzieci...

- Ile?

- No, najpierw urodzili się bliźniaki, potem bliźniaczki, potem znów bliźniaki, po dwóch latach znowu bliźniaczki, a teraz za trzy miesiące żona ma urodzić kolejne bliźniaki....

- Co?! - Dziwi się kolega - Za każdym razem masz bliźniaki?

- No nie, były też takie przypadki, że nic się nie wydarzyło...

W celi jest zamkniętych dwóch skazanych.

Jeden siedzi na łóżku, a drugi chodzi nerwowo od okna do drzwi i z powrotem, nie mogąc znieść bezczynności kolegi z celi. W końcu do niego mówi:

- Czemu ty tak siedzisz?

A ten mu odpowiada:

- A co ty myślisz, że jak ty tak chodzisz, to nie siedzisz?

Mąż żoną w kuchni, przygotowują śniadanie.

On kroci chleb, ona nastawia jajka. Nagle żona mówi do męża:

- Zajmij się proszę mną w tym momencie!

Facet zbaraniał (bo nigdy tak nie robiła), uznał, że to najpiękniejszy dzień w jego życiu.

Bawili się na kuchennym blacie i wszystko się zaczęło.

Po wszystkim żona podziękowała i wróciła do gotowanych jajek.

Mąż, wciąż zszokowany zapytał:

- Kochanie, czemu nie robimy tego częściej?

Na to ona:

- Po prostu, minutnik się zepsuł.

Marian, jak tam twoje życie seksualne?

- Jak na olimpiadzie!

Dla Milusińskich



- Wow! Rekordy bijesz? Złote medale?

- Nie. Raz na cztery lata.

Kowalska chwali się sąsiadce:

- Doprowadziłam do tego, że mój stary pali tylko po dobrym obiedzie.

- To wspaniale. Jeden papieros na rok jeszcze nikomu nie zaszkodził.

Rozmowa dwóch znajomych.

- Podobno przystąpiłeś do spółki z Kowalskim, ale on jest bogaty, a Ty goły jak święty turecki, jak to się dzieje?

- Posłuchaj, teraz on ma pieniądze, a ja doświadczenie, a po roku to ja będę miał pieniądze, a on doświadczenie.

Kowalski chce kupić dla żony prezent. Dlatego wybiera w sklepie, patrzy na ceny i nie może się na nic zdecydować. Prosi o pomoc obserwującą go ekspedientkę.

- Przepraszam bardzo, gdyby pani była moją żoną, to co by pani wybrała?

- Innego męża. - odpowiada sprzedawczyni.

Rybak łowi ryby w zakazanym miejscu. Obok niego przechodzi policjant i pyta:

- Co pan tu robi?

Rybak na to:

- No, tego, uczę robaczka pływać.

- To dostaje pan mandat.

- Ale panie władzo za co?

- Za bark kamizelki ratunkowej u robaczka.

Podczas wizyty w szpitalu psychiatrycznym gość pyta ordynatora jakie kryteria stosują, aby zdecydować, czy ktoś powinien zostać zamknięty w zakładzie czy nie.

Ordynator odpowiedział:

- Napełniamy wannę, a potem dajemy tej osobie łyżeczkę do herbaty, kubek i wiadro i prosimy, aby opróżnił wannę.

- Aha, rozumiem - powiedział gość - normalna osoba użyje wiadra, bo jest większe niż łyżeczka czy kubek.

- Nie - powiedział ordynator- normalna osoba pociągnęłaby za korek. Chce pan pokój z widokiem czy bez?

Nowy kierownik Fąfara najwyraźniej nie radził sobie na tym stanowisku. Kiedy sytuacja stała się już dramatyczna zwołał zebranie całego Wydziału.

- Proszę państwa, tak dalej być nie może, to co się u nas dzieje na Wydziale to jest jeden wielki burdel!

- Właśnie! - krzyknął z końca Kubal.

Na sali zapanowała konsternacja.

- Co właśnie?! - wrzasnął Fąfara - co miało znaczyć to - właśnie?

- A nic, właśnie sobie przypomniałem, gdzie zostawiłem zegarek...

Opracował
Jacek Zawojski

Kącik Poezji

Zwłaszcza ty

Jedną szansę,
jeden wybór mam;
nic nie podpowiadaj
- zwłaszcza ty.
Aby wygrać, zdecydować muszę sam.
Może to za długo trwa,
czasem trzeba wielu lat,
ale dla tych ważnych dni
warto żyć.

Jeśli przegram,
gdy pobłędę w czymś,
ty się nie zadręczaj
- zwłaszcza ty.
Rady żadne
- pewnie to niedobrze brzmi –
nie zakładaj w tezach wad,
czasem trzeba wielu lat,
żeby chociaż parę dni
ostro żyć.

Czy wyczuwasz sens?
Jak daleko ci, by zrozumieć mnie,
by nie tracąc nic
ze mną być?
Ile musisz znieść;

ile wyrzec się,
co zawiera myśl „na teraz”,
co oznacza „wiem”.

Kazimierz Kochański

Tren do waty

Dużo puchu, watków wiele,
biel, aż razi, lekkość syci...
Trudno dopaść, gdy wiatr wieje;
łudzisz się, że kiedyś chwycisz.

Zwid zwidowi pięty depcze,
larum, bo coś ponoć rośnie;
a ty tę śmietankę chłepczesz,
czując przy tym się nieżnośnie.

Lecz się puszysz - słuszne lata?
jakoby im nic do tego –
przecież to nie twoja strata,
oglądasz się na bliźniego.

A on, nic to, tępy, głupi,
i świadomość ledwo zipie;
ślepy na to, że ktoś łupi
- „lipa jest, trza rzeźbić w lipie“.

Kazimierz Kochański

NIEBIESKI OKRĘT

Kiedy nad życia stanę tamą
Głupio się gapiąc w mętą wodę
To jutro o mnie zadba samo
Nie prosząc już o żadną zgodę.

Przypłynie po mnie biały okręt
Ze swym niebieskim kapitanem
I przez ocean nieba dotrę
Na wody wcześniej mi nieznane.

A ja poeta i załogant
Morskiej przysiędże będę wierny
Gdy wyznaczony kurs do Boga
Obierze stróż mój – Anioł Sternik!

Wieczności poznam tajemnicę
Na złotorajskich cichych plażach
Gdy w porcie zrzuci czas kotwicę
Dla mnie – tułacza, marynarza!

Tam też odnajdę swój przyładek
Który mi wskaże fali grzywa
Po czym nad brzegiem sam usiadę
I będę Ciebie wypatrywał.

Krzysztof Cezary Buszman

ZA

Za słowa słoneczne
Za słońce w milczeniu
Że chciało się wiecznie
A nie w oka mgnieniu
Wypijmy do dna!

Za drogę za drogą
Na kieszeń dziurawą
Gdy szło się do kogoś
Raz w lewo, raz w prawo
Wypijmy do dna!

Za starych kompanów
Skąpanych w młodości
Że podróż udaną
Sam fart im wymościł
Wypijmy do dna!

Za Ciebie i za mnie
Za zmiany znamienne
Że nikt nie zakłamię
Nam prawdy codziennej
Wypijmy do dna!

Za życia urodę
Za śmierci brzydotę
Nagrobek w nagrodę
Nie teraz, to potem
Więc pijmy do dna!

Krzysztof Cezary Buszman

Upadek I Rzeczypospolitej – mit czy prawda? Jacek Komuda kontra stereotypy

Wiele z tego, co powszechnie uznaje się za przyczyny upadku I Rzeczypospolitej, jest mitem. Jacek Komuda w książce „Upadek. Jak straciliśmy Pierwszą Rzeczpospolitą” obala utarte stereotypy i wskazuje, że źródła klęski państwa były znacznie bardziej złożone.

W obliczu współczesnych debat o kondycji państwa, narastających podziałach społecznych i wyzwaniach geopolitycznych, analiza dziejów staje się szczególnie istotna. „Upadek. Jak straciliśmy Pierwszą Rzeczpospolitą” nawiązuje do teraźniejszości, podkreślając wagę refleksji nad mechanizmami, które doprowadziły do utraty suwerenności. Komuda ukazuje, że celem książki jest uświadomienie, jak wiele stracono wraz z upadkiem państwa, i jakie błędy mogą powtarzać się w kolejnych pokoleniach. Autor rozbija najbardziej zakorzenione mity – od przekonania o zgubnym pijaństwie szlachty po obraz warcholstwa jako głównej przyczyny klęski – i kieruje uwagę na realne czynniki: degenerację elit, obce wpływy, paraliż instytucji i brak reform skarbowo-wojskowych. To spojrzenie w przeszłość stanowi nie tylko opis dawnych problemów, lecz także narzędzie lepszego zrozumienia procesów politycznych i społecznych współczesności.

Nie tylko „warchoły i pijacy”

Wyobrażenie o szlachcie jako grupie warcholów i pijaków, która sama doprowadziła kraj do ruiny, zostaje zakwestionowane. Komuda podkreśla, że w XVII wieku pijaństwo było powszechne w całej Europie, a polska szlachta nie odbiegała w tym zakresie od Anglików, Niemców czy Węgrów. Co więcej, moda na gigantyczne biesiady została zaszczipiona przez królów saskich, a nie wyrosła z rodzimej tradycji.



Także stereotyp o „bezmyślnej” szlachcie nie znajduje potwierdzenia w źródłach. Cudzoziemcy podkreślali potęgę polskich zastępów zbrojnych, a posłowie sejmowi wielokrotnie domagali się reform, takich jak utworzenie stałej armii. Problem nie tkwił w samej szlachcie, lecz w degeneracji elit magnackich i w interesach, które coraz częściej stawiano ponad dobrem wspólnym.

Liberum veto – mechanizm, który utracił sens

Za symbol upadku Rzeczypospolitej zwykle uznaje się liberum veto. Komuda tłumaczy jednak, że pierwotnie było ono mechanizmem chroniącym prawa mniejszości, podobnym do współczesnego prawa weta w Unii Europejskiej. Dopiero później stało się narzędziem nadużyć, wykorzystywanym przez obcych ambasadorów i magnackie frakcje w celu paraliżowania życia politycznego. W tym sensie liberum veto nie

było przyczyną samą w sobie, lecz symptomem głębszego kryzysu politycznego i moralnego. Instytucja, która miała chronić wolność obywatelską, stała się instrumentem destrukcji i narzędziem obcej ingerencji.

Rzeczpospolita – biedny kraj czy bogaci obywatele?

Autor rozprawia się również z mitem o biedzie Polski i eksploatacji Kresów. Rzeczpospolita była raczej „biednym państwem bogatych obywateli”, a gros podatków przeznaczano na obronę wschodnich granic. Model cywilizacji opartej na współpracy i tolerancji wyróżniał Polskę na tle autorytarnych sąsiadów, zwłaszcza Moskwy. Rzeczpospolita była jednym z największych państw Europy, a jej wieloetniczny i wieloreligijny charakter czynił ją ewenementem w skali kontynentu. Ta różnorodność, która mogła stanowić źródło siły, została jednak w kolejnych dekadach wykorzystana do siania podziałów i osłabiania wspólnoty politycznej.

Prawdziwe przyczyny upadku według Jacka Komudy:

- Brak reform ustrojowych: paraliż Sejmu i wymóg jednomyślności.
- Degeneracja elit i obce wpływy: korupcja i manipulacje ambasadorów, zwłaszcza rosyjskich.
- Patologiczne nadania: rozdawanie urzędów i beneficjów magnatom, którzy później działali przeciw królowi.
- Wewnętrzne konflikty: walka polityczna między frakcjami uniemożliwiająca podejmowanie decyzji nawet w obliczu zagrożeń zewnętrznych.

Komuda akcentuje, że o sile państwa decyduje nie skala wolności obywatelskiej, lecz sprawność systemu

politycznego i prawnego. Wolność, pozbawiona instytucjonalnych ram i odpowiedzialności, łatwo może przerodzić się w anarchię.

Aktualność diagnozy

Choć opisywane wydarzenia należą do przeszłości, diagnoza Komudy brzmi wyjątkowo współcześnie. Historia upadku I Rzeczypospolitej wskazuje, że każde państwo może ulec rozkładowi, jeśli elity stawiają partykularne interesy ponad dobrem wspólnym, a instytucje polityczne nie potrafią skutecznie działać.

Wnioski autora mają charakter uniwersalny: pokazują, że upadek wielkich organizmów politycznych rzadko bywa efektem jednego błędu czy instytucji. Decydują raczej długotrwałe procesy erozji elit, niewydolności instytucji i pogłębiających się podziałów wewnętrznych.

„Upadek. Jak straciliśmy Pierwszą Rzeczpospolitą” to publikacja, która łączy atrakcyjną narrację historyczną z głęboką analizą polityczną. Ukazuje, jak łatwo ideały wolności mogą zostać wypaczone, gdy brakuje odpowiedzialnych elit i silnych mechanizmów państwowych. To książka istotna nie tylko dla historyków, lecz także dla wszystkich, którzy interesują się dziejami państwowości i kondycją wspólnot politycznych.

Jacek Komuda, urodził się w 1972 roku, z wykształcenia jest historykiem Rzeczypospolitej szlacheckiej i Kozaczyzny zaporoskiej. Píše opowiadania i powieści historyczne, których akcja rozgrywa się w czasach Polski sarmackiej. Tworzy także literaturę fantasy.

Tomasz Brzozowski

Informujemy, że 21 września Para Prezydencka weźmie udział w uroczystej mszy świętej w Narodowym Sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej w Doylestown. Na terenie Sanktuarium odbędzie się także spotkanie z Rodakami.

Usługi

Highlander Tree Seivics, polska firma oferuje Polonii usługi wycinania drzew. Posiadamy licencję i ubezpieczenie. Shelton. Tel. 203-922-8803. Zenek.

Solidne wykończenia wnętrz - Connecticut! Malowanie szpachlowanie, stolarka i więcej. Zapraszam do współpracy! Dawid. Tel. 860+438+9325.

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



POLONIJNE PROGRAMY RADIOWE

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

POLONIA – Dwutygodnik Społeczno - Kulturalny

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

REDAKCJA: Kazimierz Kochanowicz - wydawca, redaktor naczelny, Alina Zawojski - redaktor wydania, Alicja Kochanowicz - opracowanie graficzne, Andrzej Więciorkowski - redaktor, ogłoszenia, reklamy, Zofia Więciorkowska - redaktor, WSPÓŁPRACUJĄ: Wioletta Jusiński, Anna Czop, Maria Legiec, Jacek Zawojski,

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

OGŁOSZENIA za \$5

max 15 wyrazów

Sprzedam, kupię, oferuję pracę, szukam pracy, do wynajęcia, usługi, inne
Wypełniony kupon proszę przesłać na adres:

Polonia Publishing, PO Box 563, Oxford, CT 06478

z załączonym czekiem wystawionym na **Polonia Publishing**.

Tekst:

Ilość wydań_____ Łączna opłata_____(\$5 za każde wydanie)

Do informacji redakcji:

Imię i nazwisko_____

Adres_____Tel._____

Curtiss*Ryan Honda
www.curtissryan.com

- 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!!!

Serdecznie Zapraszamy
Otwarty: Pon.-Czw. 9AM-7PM,
Piątki 9AM-6PM, Soboty 9AM-5PM
(Exit 11 z drogi numer 8)

333 Bridgeport Avenue, Shelton CT 06484 • 203-929-1484


**SOLAR
IMAGE** LLC
SOLAR PANELS & BATTERIES

PANELE FOTOWOLTAICZNE

Do końca roku obowiązuje federalny zwrot 30% kosztów całej instalacji.
Od nowego roku ten program już nie będzie dostępny,
dlatego warto działać szybko – cały proces trwa od 2 do 3 miesięcy.

BATERIE SŁONECZNE I ŁADOWARKI DO SAMOCHODÓW

Zacznij oszczędzać.
Gwarancja jakości i wydajności

SPRAWDŹ!



- bezpieczeństwo - trwałość - doświadczenie - estetyka i design - wysokiej jakości materiały - konkurencyjne ceny

Po co marnować pieniądze na rachunki za prąd?
Przejdź na energię słoneczną i wykorzystaj darmową energię ze słońca!
Nie tylko zaoszczędzisz na miesięcznych wydatkach,
ale także zwiększysz wartość swojego domu.
Zrób mądry ruch już dziś i ciesz się długoterminowymi korzyściami!

MARCIN ZABŁOCKI
(860) 818 - 3162
info@solarimageCT.com
solarimageCT.com


Clean My Space CT
HOUSE CLEANING SERVICES

ROZWIJAJĄCA SIĘ FIRMA SPRZĄTAJĄCA DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

Nasza firma dynamicznie się rozwija i poszukuje osób,
które chcą pracować w stabilnym i przyjaznym
środowisku.
Zapraszamy zarówno osoby z doświadczeniem, jak i te,
które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę w pracy
przy sprzątaniu, zapewniamy pełne szkolenie!

OFERUJEMY:

- ✓ Płatne święta i płatne wakacje
- ✓ Elastyczny grafik dopasowany do Twoich potrzeb
- ✓ Krótkie przejazdy pomiędzy domkami
- ✓ Przyjazną atmosferę i zgrany zespół
- ✓ Profesjonalne podejście i wsparcie na każdym etapie pracy
- ✓ Bonus powitalny dla nowych pracowników

Zadzwoń do nas już dziś i rozpocznij nowy rozdział swojej pracy!

TEXT and call
860-539-8725

CALL only
860-325-0085



Jeśli szukasz nowego wyzwania lub chcesz zmienić pracę na taką, w której będziesz czuć się doceniany i szanowany to jest właśnie ten moment!

Patrz jak Twoje oszczędności rosną

30-miesięczna lokata terminowa PSFCU do

4%^{APY}



☎ 1.855.PSFCU.4U (1.855.773.2848)
🏠 www.psfcu.com | www.NaszaUnia.com



ZNAJDŹ NAS NA



*Annual Percentage Yield. Okres promocyjny rozpoczyna się 28 sierpnia 2025 r. i kończy 30 września 2025 r. Reklamowane oprocentowanie dotyczy 30-miesięcznej lokaty terminowej w kwocie \$90,000 lub więcej. Inne promocyjne APY dla lokat 30-miesięcznych dostępne są dla niższych kwot, odpowiednio 3,75% APY dla kwot od \$50,000 do \$89,999.99 oraz 3,50% APY dla kwot od \$500 do \$49,999.99. Obowiązuje opłata karna za wcześniejsze zamknięcie lokaty w wysokości dywidendy za 181 dni. Przeniesienie dywidendy spowoduje zmniejszenie oczekiwanych zysków. PSFCU zastrzega sobie prawo do przerwania promocji w dowolnym momencie bez wcześniejszego powiadomienia. Oferta tylko dla Członków PSFCU. Inne ograniczenia mogą obowiązywać.