3 kwietnia 2026 ROK 29 WYDANIE 7

POLONIA

DWUTYGODNIK SPOŁECZNO – KULTURALNY W CONNECTICUT gazeta bezpłatna



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, dzwoń do nas!
Zawsze znajdzie się dla Ciebie miejsce w naszym zespole.



(860) 826-2990
www.polishcaregivers.com



Wielkanoc to czas otuchy i nadziei.
Czas odrodzenia się wiary w siłę Chrystusa
i drugiego człowieka.
Niech Święta Wielkanocne
przynoszą radość i wzajemną życzliwość.
By stały się źródłem wzmocnienia ducha.
Niech Zmartwychwstanie, które niesie odrodzenie,
napełni Was pokojem i wiarą,
niech da siłę w pokonaniu trudności
i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość.



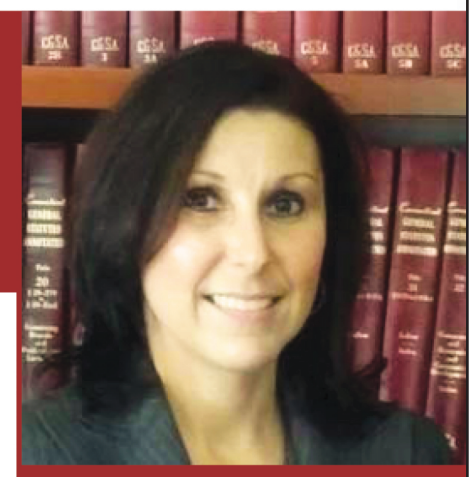
Życzenia radosnych Świąt Wielkanocnych
wypełnionych nadzieją budzącej się
do życia wiosny i wiarą w sens życia.
Pogody w sercu i radości płynącej
z faktu Zmartwychwstania Pańskiego

Smacznego Święconego w gronie najbliższych osób
życzą
Bracia Piotr, Leszek, Grzegorz WOJEŃSKI
wraz z rodzinami

BROTHERS RESTORATION, LLC.
WOJENSKI RESTORATION. LLC.

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

KONSULTACJA SPRAWY
BEZPŁATNA
Ponad 20 lat doświadczenia



OBRAŻENIA CIAŁA
Wypadki samochodowe
Upadki i poślizgnięcia
Pogryzienia przez psa

ODSZKODOWANIA PRACOWNICZE

DUI

KUPNO I SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI

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

LISA PYTERAK MAINOLFI
ADWOKAT
MÓWIĘ PO POLSKU
799 Silver Ln
Trumbull, CT 06611
(203) 375 0600

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

Aria's
European Deli & Market
www.ariaseuropeandeliandmarket.com
(475) 675-5696

Duży wybór
europejskich
produktów,
Gorące lunche
domowej kuchni



Zapraszamy
poniedziałek - sobota
9:00am - 7 pm
niedziela - zamknięte

Z okazji Świąt Wielkanocnych
pragniemy złożyć naszym klientom najlepsze życzenia.
Niech ten szczególny czas będzie dla wszystkich okresem
zadumy, wyciszenia, wypoczynku i prawdziwej radości.

CVS/OXMOUR PLAZA, 223 West St. Seymour, CT

Wesołego Alleluja

Wszystkim Członkom
Naszej Unii, ich
Rodzinom i całej
Polonii życzy
Polsko-Słowiańska
Federalna Unia
Kredytowa.



POLISH & SLAVIC FEDERAL CREDIT UNION

50 anniversary 1976 - 2026

1.855.PSFCU.4U (1.855.773.2848)

www.psfcu.com | www.NaszaUnia.com

ZNAJDŹ NAS NA

Wielkanoc – dania i zwyczaje.

Jakie potrawy i tradycje wielkanocne są w Polsce popularne?



Wielkanoc to wyjątkowy czas w roku, który skłania nie tylko do refleksji, ale również spotkań z najbliższymi. Czego nie może zabraknąć na wielkanocnym stole, aby wspólnie spędzony czas był udany także pod względem kulinarnym? Przedstawiam tradycyjne potrawy wielkanocne, a także zwyczaje wiążące się ze Świętami Wielkiej Nocy. Sprawdź, czy znasz je wszystkie.

Tradycyjne potrawy wielkanocne – co najczęściej gości na polskich stołach?

Odbywająca się w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca Wielkanoc to uroczyście obchodzone w Polsce święto. Ma ono szczególne znaczenie dla chrześcijan. Upamiętnia bowiem śmierć i zmartwychwstanie Jezusa. Jest też czasem odpoczynku, wytchnienia i rodzinnych spotkań.

Dla wielu osób to właśnie możliwość spędzenia czasu z bliskimi jest tym, co w Świętach Wielkanocnych cenią najbardziej. Sprzyja temu suto zastawiony wielkanocny stół. Co koniecznie musi się na nim znaleźć? Jakie tradycyjne dania warto zaserwować z okazji Świąt Wielkanocnych?

- Żurek lub barszcz biały z kiełbasą i jajkiem
- Pieczona biała kiełbasa
- Jajka faszerowane
- jarzynowa
- Pieczone mięsa (schab, karkówka) nadziewane suszonymi owocami, np. morelami lub śliwkami
- Mazurek z bakaliami i babka wielkanocna
- Pascha wielkanocna, makowiec
- Baranek wielkanocny
- Pasta jajeczna

W zależności od regionu z okazji Świąt Wielkiej Nocy przygotowywane są różne tradycyjne potrawy wielkanocne. Na przykład w **Małopolsce** jada się strząskę (odmianę zupy chrzanowej), a na Podlasiu – barszcz czerwony z kiszonych buraków. Z kolei na **Śląsku** zjeść można święcelnik – czyli ciasto drożdżowe zapiekane z kawałkami wędlin. To prosty sposób na pyszną wielkanocną przekąskę.

Jako dania główne sprawdzają się różnego rodzaju mięsa na Wielkanoc. Kaczka nadziewana jabłkami, indyk faszerowany mięsem mielonym, pieczeń wołowa czy też sznycel wieprzowy to tylko wybrane propozycje, jakie możesz zaserwować na świątecznym stole.

Jakie są tradycje wielkanocne? 4 najważniejsze zwyczaje kultywowane w Polsce

Święta Wielkanocne to doskonała okazja, aby nie tylko przygotować pyszne potrawy i spotkać się z bliskimi przy świątecznym stole, ale również kultywować tradycje wielkanocne. Jakie zwyczaje cieszą się szczególną popularnością w Polsce?

Malowanie jajek

To tradycja uwielbiana przez dzieci. Najczęściej ma ona miejsce w Wielki Piątek lub wczesnym rankiem w Wielką Sobotę. Ugotowane na twardo jajka zdobi się różnymi technikami, np. maluje farbami. Tak przygotowane pisanki wielkanocne trafiają do święconki, a następnie na świąteczny stół.

Święcenie pokarmów w Wielką Sobotę

To jeden ze zwyczajów, który stanowi nieodłączną część Świąt Wielkiej Nocy. Tego dnia Polacy tłumnie przybywają do kościołów z koszyczkami wypełnionymi po brzegi różnymi artykułami żywnościowymi. Poświęcone przez kapłana produkty trafiają na wielkanocny stół. Ich spożycie ma zapewnić wiernym dostatek, zdrowie, pomyślność i siłę na cały rok.

Wybór artykułów żywnościowych w koszyczku wielkanocnym nie jest przypadkowy. Każdy znajdujący się w nim produkt ma bowiem swoją symbolikę. Co koniecznie należy poświęcić?

Chleb – symbolizuje ciało Chrystusa, a tym samym życie wieczne. Ma zapewniać dobrobyt i pomyślność. Zazwyczaj jest to niewielki bochenek, wypiekany specjalnie na Niedzielę Wielkanocną

Jajka – to symbol nowego życia i płodności. Oprócz zwykłych ugotowanych na twardo jajek w koszyczku powinny znaleźć się także pisanki (jajka wielkanocne zdobione różnymi technikami) lub kraszanki (jajka malowane na jeden kolor, bez wzorów)

Baranek – to znak Chrystusa, który uosabia zwycięstwo życia nad śmiercią. Najczęściej do koszyczka wkłada się cukrowego lub czekoladowego baranka wielkanocnego. Popularny jest także baranek z masła lub wypiekany z ciasta np. Drożdżowego

Wędliny – symbolizują dostatek materialny, zdrowie i płodność. Oprócz klasycznych wędlin w święconce powinna znaleźć się również biała kiełbasa, na której przygotujesz wielkanocny żurek lub barszcz biały

Sól – to symbol oczyszczenia, prostoty i prawdy. Dodaje smaku, a także chroni żywność przed zepsuciem. Poświęconą solą należy przyprawiać przygotowywane potrawy wielkanocne

Chrzan – symbolizuje ludzką siłę. Do koszyczka wkłada się go w kawałku lub w formie startej. Chrzanem można przyprawić żurek z dodatkiem białej kiełbasy albo dodać go do jajek, mięsa podawanego na zimno i wędlin znajdujących się na świątecznym stole

Ciasto – wyraża radość po zakończeniu postu. Symbolizuje także ludzkie umiejętności. Najczęściej w koszyczku wielkanocnym ląduje niewielka babka, nawet jeśli na Wielkanoc przygotowuje się różne ciasta.

To tylko wycinek z całej listy produktów, które mogą znaleźć się w koszyczku wielkanocnym. Nic bowiem nie stoi na przeszkodzie, aby poświęcić mniej tradycyjne potrawy i produkty żywnościowe. Na przykład dzieci często wkładają do koszyków nie tylko pisanki i baranki, ale także czekoladowe jajka i zajączki.

Śniadanie wielkanocne

Niedziela Wielkanocna rozpoczyna się hucznie. To wówczas wczesnym rankiem cała rodzina spotyka się przy wielkanocnym stole, dzieli jajkiem i spożywa poświęcone artykuły żywnościowe, a także przygotowane na ich bazie potrawy.

Śniadanie wielkanocne to moment, na który czeka się cały post. Rozpoczyna bowiem świętowanie. Nic więc dziwnego, że na stole wielkanocnym pojawia się pyszne jedzenie. Żurek z jajkiem i białą kiełbasą, chleb, jajka faszerowane, pasztety czy też sałatki. To tylko wybrane potrawy, które są przygotowywane na święta wielkanocne.

W zależności od regionu – a nawet domu – uroczyste śniadanie może wyglądać inaczej. Na przykład mieszkańcy **Podkarpacia** nie wyobrażają sobie posiłku bez studzieniny, czyli galaretki z wieprzowych nóżek w galarecie. Na **Śląsku** z kolei popularne są buchty, czyli drożdżówkina słodko.

Śmigus-dyngus, czyli lany poniedziałek

To zwyczaj praktykowany w Poniedziałek Wielkanocny, który polega na wzajemnym oblewaniu się wodą przez bliskich i przyjaciół. Nic więc dziwnego, że największą popularnością cieszy się wśród dzieci i młodzieży. Obchodzi się go nie tylko w Polsce, ale również na Morawach, w Słowacji oraz niektórych regionach Ukrainy.

Mniej znane tradycje wielkanocne w różnych regionach Polski

Wieszanie Judasza

Wieszanie lub topienie Judasza to tradycja wielkanocna, która w Polsce może kojarzyć się z wiosennym topieniem Marzanny. Choć słowiańskie pożegnanie zimy wywodzi się jeszcze z czasów pogańskich, tak pożegnanie z Judaszem jest zakorzenione w tradycji chrześcijańskiej. Symbolizuje ukaranie zdrajcy, który wydał Jezusa Chrystusa.

Kukłę Judasza sporządza się ze słomy, następnie ubiera w podarte ubrania i wiesza na wieży kościoła lub słupie. Następnie strąca się ją i, okładając kukłę kijami, rozpoczyna się pochód po całej wsi. Na końcu zostaje ona podpalona i wrzucona do rzeki. Wieszanie Judasza rozpoczyna się zazwyczaj w Wielki Czwartek późnym wieczorem lub nocą i kończy kolejnego dnia. Obecnie zwyczaj wieszania Judasza przetrwał jedynie na Podkarpaciu, m.in. w Pruchniku.

Pogrzeb żuru i wieszanie śledzia

Dawniej tradycje związane z zachowaniem odpowiedniego postu przed i w trakcie świąt wielkanocnych były bardzo ważne i rygorystycznie do nich podchodzono. Podczas Wielkiego Postu faktycznie nie jedzono mięsa, nabiału czy cukru. Najczęstszym pokarmem były wtedy… żur i śledź. Dlatego gdy kończył się okres postny i nadchodził ten radosny, świąteczny, urządzano symboliczny pogrzeb żuru i śledzia. Ten zwyczaj wielkanocny obchodzono zwłaszcza na Kujawach.

Aby pożegnać się z monotonnym i nielubianym pokarmem, w Wielki Piątek wieczorem albo Wielką Sobotę rano napełniano gar żurem (czasem z dodatkiem błota, popiołu i innych nieczystości). Następnie zawartość wylewano do

ciąg dalszy na str. 11

Wielkanoc

Jest 31 marca 1929 roku. Wielkanoc. Jak zwykle, od co najmniej sześćdziesięciu lat, na 5th Avenue w Nowym Jorku zebrały się tłumy. Jedni prezentowali swoje nowe stroje i kapelusze, inni podziwiali, wszyscy się pozdrawiali. Słońce. I nagle zapada cisza.

Widzowie dosłownie nie wierzą swoim oczom; pojawia się grupa pięknie ubranych, młodych, roześmianych kobiet- z zapalonymi papierosami. Idą. Rozmawiają. I palą!.

Była to rzecz niebywała. Nikt wtedy nie wiedział, że nikotyna to uzależniająca trucizna, palenie traktowane było jak jedna z wielu drobnych, męskich przyjemności. Kobiety owerzem, też paliły, nawet cygara, ale jedynie w domach, na prywatnych przyjęciach. Pokazanie się z papierosem w miejscu publicznym groziło utratą reputacji, w powszechnym odczuciu porządne kobiety po prostu tego nie robiły. W dodatku, lokalne przepisy zabraniały czegoś tak niemoralnego. W Nowym Jorku, kilka lat wcześniej, aresztowano kobietę palącą na ulicy.

Wszystko to stanowiło oczywiście problem dla firm tytoniowych, które dążyły do zwiększenia sprzedaży swoich produktów. George Washington Hill, prezes American Tobacco Company mówił, że zachęcenie kobiet do palenia będzie jak „ otworzenie nowej kopalni złota w ogródku przydomowym".

Współpracownicy usiłowali przekonać go, że to praktycznie niemożliwe, a nawet jeśli, to upłyną całe lata, zanim zajdzie jakakolwiek zmiana. Hill się jednak uparł i zatrudnił mistrza propagandy, który miał rozkręcić promocję palenia papierosów wśród kobiet.

Podjął się tego zadania, Eddie Bernays. Miał już na swoim koncie kilka osiągnięć. Na przykład, kiedy okazało się, że mężczyźni nie chcą nosić zegarków na przegubach dłoni, bo wydawały im się zbyt „kobiece", zamówił serię badań i opinii, a następnie przekonał dowodzących armią Stanów, że ma to absolutnie kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa żołnierzy. Udowodnił, na przykładzie żołnierzy europejskich, że dzięki zegarkom naręcznym można szybciej koordynować działania, spojrzenie na taki zegarek trwa sekundę, wyciągnięcie z butonierki o wiele dłużej i wymaga wielu ruchów. W rezultacie zegarki naręczne włączono do użytku armii. Miały zamontowane specjalne „osłony antyodłamkowe". Po wojnie weterani rozpowszechnili ich używanie, o zegarkach na łańcuszku wszyscy zapomnieli.



1 kwietnia, 1929, South Lawn, ze zbiorów Library of Congres/ public domain/



1953 Easter Egg Roll. Eisenhower Presidential Library, Abilene, Kansas/public domain/





Reklamy wchodzące w skład kampanii namawiającej kobiety na palenie papierosów. Dodatkowo, już po paradzie, producenci papierosów wynajmowali kobiety, które paliły publicznie, żeby znormalizować taki widok

Zmienił też upodobania śniadaniowe. Na zamówienie producentów mięsa skonstruował akcję propagandową w rezultacie której do dziś uważa się, że „bekon i jajka" to tradycyjne, amerykańskie śniadanie. Zamawiano go, oczywiście, także do akcji politycznych. Potrafił ocieplać wizerunki, manipulował poglądami- i to wszystko w czasach, gdy nikt jeszcze nie robił badań socjologicznych nad zachowaniami grup ludzkich.

Eddie Bernays był siostrzeńcem Zygmunta Freuda, może to dlatego, do akcji z papierosami, najpierw zatrudnił psychoanalityka, żeby pomógł mu przemyśleć sytuację i ustalić, co można zrobić, jak zmienić sposób myślenia, żeby kobiety przestały wstydzić się palić, bo uznał, ż to jest największą przeszkodą. Jego doradcą został- także urodzony w Austrii- Abraham Brill, tłumacz dzieł Freuda i pierwszy amerykański psychiatra, który używał psychoanalizy w terapii.

To Brill wymyślił, że papierosy można pokazać jako symbol męskiej władzy i statusu. Na tej podstawie Bernays opracował niezwykle skuteczną kampanię pod hasłem „Torches of Freedom". W tamtych czasach nie było mediów socjalnych, ale tzw.szeptana propaganda działała równie skutecznie i równie łatwo było stworzyć problem nawet z marginalnego zjawiska. Wydawano też mnóstwo magazynów i gazet, które zamieszczały reklamy. Grunt był gotowy.

Podobno Bernays zdobył listę debiutantek dzięki znajomościom w redakcji magazynu „Vogue", a następnie przekonał młode damy, że paląc papierosy na Fifth Avenue, szczególnie tego wyjątkowego dnia, przyczynią się do walki o równouprawnienie kobiet i że dokonają w ten sposób aktu ideowego, którego nie trzeba się wstydzić. Częściowo to rzeczywiście były debiutantki. Na wszelki wypadek, wynajął też statystki. Tak czy inaczej, „pochodnie wolności" były zwykłymi papierosami marki Lucky Strike.

Bernays, oczywiście, zawiadomił wcześniej prasę, że uczestniczki wielkanocnej parady zamierzają palić. Następnego dnia w NYT ukazał się tekst o tym, że „grupa dziewcząt zaciągała się papierosami na znak wolności".

Akcja ta- pomimo, że jej twórca miał na swoim koncie wiele innych- uważana jest za jedno z najbardziej perfidnych przedsięwzięć propagandowych.

Bernays wiedział, że to wielkanocne spotkanie na 5th Avenue, ma zawsze - i zresztą do dziś- atmosferę wyjątkową. Optymizm, radość, uprzejmość, beztroska- wykorzystał to wszystko dla marketingu, niedoświadczone dziewczyny wmanipulował w sztucznie stworzoną sytuację. Kilka lat później, gdy palenie stało się modne, ten sam producent wyrobów tytoniowych zamówił u niego następną kampanię. Tym razem chodziło o to, że kobiety przestały kupować Lucky Strike, bo ich zielone opakowanie nie konweniowało z kolorem ubrań. Bernays uznał, że taniej i łatwiej uda się wylansować zielony, jako super-modny kolor, niż zmienić opakowania, do których klienci byli przyzwyczajeni od lat. I tak się stało.

Wielkanoc 1929 roku zapisała się jeszcze jednym wydarzeniem. 1 kwietnia, pierwszy raz w historii, z Easter Eggs Roll w White House zrobiono transmisję radiową. I nie był to Prima Aprilis. Tak samo, jak parada kapeluszy, wydarzenie to wyewoluowało ze spontanicznych spotkań. W tym wypadku grup dzieci, które przez wiele lat toczyły jajka w okolicach Kapitolu, popychając je łyżkami. Zwycięzca zabierał wszystkie. Kiedy Kongres ograniczył ruch i zbanował zabawy w tym miejscu, dzieci- jak głosi legenda- poszły do prezydenta, żeby dał im pozwolenie na ten jeden dzień. Prezydent Rutheford B.Hayes najpierw poprosił o demonstrację. Spodobało mu się, ale zamiast miejsca pod Kapitolem- czego zresztą bez zgody Kongresu nie mógł zrobić- udostępnił im South Lawn pod Białym Domem. Z roku na rok wydarzenie to obrastało kolejnymi elementami. Np. Pat Nixon uznała, że będzie miło spotkać Easter Bunny i od tej pory przebiera się za tę postać zawsze ktoś z pracowników WH. Nancy Reagan wprowadziła zwyczaj wręczania uczestnikom drewnianych, malowanych pisanek z podpisem prezydenta.

TVN zmienia właściciela. Zapadła ważna decyzja w sprawie pracowników

Wokół TVN przybywa pytań o to, jak będzie wyglądał kolejny etap działania stacji po zmianach właścicielskich. W tle jest nie tylko wielka transakcja, ale też napięcie związane z finansami całej grupy i kierunkiem, jaki nowy układ może narzucić firmie. Teraz pojawiły się też informacje, które mogą być szczególnie istotne dla zespołu pracującego w TVN.



Jedna z największych zmian w polskim krajobrazie medialnym powoli staje się faktem. TVN, należący do Warner Bros. Discovery, znajduje się dziś w centrum uwagi nie tylko widzów, ale też całej branży medialnej, która obserwuje, co może oznaczać planowane przejęcie grupy przez Paramount Skydance. Według medialnych doniesień oficjalna zmiana właściciela Grupy TVN może nastąpić jeszcze w 2026 roku, najpewniej jesienią, choć wcześniej konieczne będzie spełnienie warunków formalnych i uzyskanie wymaganych zgód.

To nie jest zwykła zmiana akcjonariatu. Mowa o transakcji, która może wpłynąć na sposób funkcjonowania jednego z najważniejszych nadawców w Polsce, a jednocześnie odbywa się w momencie, gdy właściciel TVN mierzy się z dużym zadłużeniem. Wirtualne Media podały, że Warner Bros. Discovery ma do spłaty około 38 mld dolarów długu brutto, z czego blisko 16,5 mld dolarów przypada do zwrotu już w przyszłym roku. Cały harmonogram spłaty rozpisano na 36 lat, do 2062 roku. Właśnie dlatego każda informacja o strategii wobec pracowników, kosztów i organizacji firmy jest dziś odbierana jako ważny sygnał.

Przełom nastąpił pod koniec lutego. Wtedy Warner Bros. Discovery oraz Paramount Skydance zawarły umowę przejęcia, której wartość media określają na około 110 mld dolarów. Wirtualne Media informowały, że finalizacja transakcji planowana jest na trzeci kwartał 2026 roku. Z informacji pojawiających się w mediach wynika, że uzgodniono cenę 31 dolarów za akcję oraz dodatkowe warunki finansowe związane z ewentualnym opóźnieniem domknięcia transakcji.

Skala operacji jest ogromna, a rynek od początku patrzy na nią z mieszanką zainteresowania i ostrożności. Reuters zwracał uwagę, że połączenie dwóch dużych grup medialnych ma przynieść miliardowe oszczędności, ale jednocześnie rodzi obawy o trudny i długi proces integracji. Podobny ton pojawia się też w komentarzach branżowych.

Press pisał, że zmiany w TVN są możliwe raczej w dłuższej perspektywie, a nie natychmiast po przejęciu. To oznacza, że dla pracowników i rynku równie ważne jak sama transakcja stają się dziś sygnały wysyłane przez firmę już teraz. Właśnie w takim momencie pojawiły się informacje o decyzjach dotyczących zatrudnionych w TVN Warner Bros. Discovery.

Jak podał Press, pracownicy spółki otrzymali podwyżki na poziomie 5,5 proc. wynagrodzenia. To jednak nie wszystko. Firma przyznała również premie roczne, a z przekazanych redakcji informacji wynika, że niemal wszyscy pracownicy w poprzednim roku osiągnęli lub przekroczyli swoje cele.

Biuro prasowe TVN WBD przekazało Press, że podwyżki na poziomie 5,5 proc. plasowały spółkę powyżej średniej krajowej. Dodano też, że około 30 proc. zespołu objęto programem opcji na akcje. Według firmy ma to odzwierciedlać podejście, zgodnie z którym długoterminowy sukces organizacji buduje się wspólnie z pracownikami. Spółka zaznaczyła ponadto, że w tym roku premie indywidualne jeszcze mocniej powiązano z osobistym wkładem pracownika i realizacją celów zgodnych z priorytetami organizacji. Pod koniec 2024 roku TVN Warner Bros. Discovery zatrudniał 2413 osób.

Ta decyzja wyraźnie wybija się na tle finansowego otoczenia całej transakcji. Z jednej strony nowy właściciel przygotowuje się do przejęcia WBD, z drugiej sam proces odbywa się pod presją wysokiego zadłużenia i kosztów integracji. Wirtualne Media opisywały, że także Paramount Skydance będzie musiał sięgnąć po duże finansowanie, by doprowadzić operację do końca. Tym bardziej ruch wobec pracowników można odczytywać jako próbę uspokojenia nastrojów i pokazania, że firma chce utrzymać stabilność wewnętrzną mimo dużych zmian na poziomie właścicielskim.

Zmiana właściciela TVN przestaje być odległym scenariuszem i coraz mocniej wchodzi w fazę realnych decyzji. W tle są wielkie pieniądze, wieloletnie zobowiązania i rynek, który uważnie śledzi każdy kolejny ruch wokół stacji. Informacje o podwyżkach i premiach pokazują, że obok wielkiej transakcji trwa też walka o utrzymanie stabilności wewnątrz organizacji. To może być ważny sygnał dla pracowników, ale również dla całej branży, która patrzy dziś na TVN jak na jeden z najważniejszych punktów odniesienia w mediach.

Wybory samorządowe we Francji. Partia Le Pen o krok od swojego celu



Nacjonalistyczne Zjednoczenie Narodowe jest o krok od swojego celu. W wyborach samorządowych kandydat partii zremisował z urzędującym merem Marsylii. Formacja, z którą związana jest Marine Le Pen, określiła miasto jako swój główny priorytet.

Francuscy wyborcy zagłosowali 15 marca w wyborach samorządowych, które - jak opisuje agencja AFP - „powszechnie uważa się za barometr nastrojów politycznych we Francji" przed wyborami prezydenckimi w 2027 roku.

Środowisko skrajnej prawicy i Marine Le Pen uważa przyszłoroczny wyścig prezydencki za swoją największą szansę na przejęcie rządów we Francji. Natomiast wybory samorządowe odbywają się w około 35 tysiącach miasteczek i gmin. AFP wskazuje, że 90 proc. francuskich gmin to niewielkie, wiejskie okręgi wyborcze, gdzie wybory najczęściej są poza partyjną politykę, ale mimo wszystko w skali kraju wybory mogą wskazywać na trendy i dynamikę preferencji elektoratu.

Głośne nazwiska polityków związanych z partiami najczęściej dotyczą wyborów w dużych miastach. Francuskie wybory samorządowe składają się z dwóch tur. Według danych z badania exit poll, do drugiej w Paryżu przeszli Emmanuel Gregoire z Partii Socjalistycznej, była konserwatywna minister Rachida Dati, Sophia Chikirou ze skrajnie lewicowej Francji Nieujarzmionej oraz centrowy Pierre-Yves Bournazel z centrowej partii Horizons.

Reuters zaznacza, że według innego badania exit poll do drugiej tury przeszła też wschodząca gwiazda prawicy Sarah Knafo.

W Marsylii lewicowy, urzędujący mer Benoit Payan praktycznie zremisował z politykiem Zjednoczenia Narodowego Franckiem Allisio. Marsylia jest drugim co do wielkości miastem Francji i stała się głównym, politycznym celem środowisk prawicowych w wyborach samorządowych - opisuje Reuters.

Szef Zjednoczenia Narodowego Jordan Bardella ogłosił, że jego partia wyciąga rękę do innych sił politycznych tam, gdzie lokalna sytuacja na to pozwala i jego partia „wyciąga rękę do autentycznych prawicowych list, do list niezależnych".

Szef Partii Socjalistycznej Olivier Faure ocenił, że jego partia ma szansę na wygraną w wyborach mera m.in. w Paryżu i Marsylii. Faure wyraził ubolewanie, że „skrajna prawica nadal czyni znaczne postępy" i - jak to ujął - „zasiewa truciznę" wewnątrz prawicy, która staje się „coraz mniej republikańska".

Z kolei w Hawrze w pierwszej turze wygrał były premier Edouard Philippe, który reprezentuje partię Horizons. W latach 2017-2020 Philippe był premierem wskazanym przez Emmanuela Macrona. W 2020 został merem Hawru. W wyborach samorządowych pokonał socjalistów i prawicę.

To właśnie Philippe w 2021 roku założył partię Horizons, która deklaruje poparcie dla prezydenta Emmanuela Macrona.

Gigantyczne jezioro pod ziemią. Naukowcy przecierają oczy ze zdumienia

127 metrów pod ziemią odkryto ogromne termalne jezioro. Badacze nie mają wątpliwości, że jest to prawdziwa sensacja geologiczna!



Podziemne jezioro, zdjęcie ilustracyjne

W jaskini Atmos Cave, w rejonie Vromoneri w południowej Albanii naukowcy potwierdzili istnienie ogromnego podziemnego jeziora termalnego. Nazwane „Lake Neuron", znajduje się około 127 metrów pod powierzchnią ziemi i jest obecnie uznawane za największe znane podziemne jezioro termalne na świecie.

Dzięki mapowaniu sonarowemu ustalono, że ma około 138 metrów długości i 42 metry szerokości, a jego objętość to ponad 8 tysięcy metrów sześciennych ciepłej, bogatej w minerały wody.

Badacze nie mają wątpliwości, że jest to niezwykle ważne odkrycie. Powód? Pomaga zrozumieć, w jaki sposób działają systemy geotermalne i jak kruche potrafią być podziemne ekosystemy.

Na podstawie analiz eksperci ustalili, że cały system powstał w procesie tzw. speleogenezy kwasu siarkowego – powstały w procesie kwas siarkowy stopniowo rozpuszcza wapień i prowadzi do wyrzeźbienia ogromnych komór.

Co zaskakujące, badania z użyciem znaczników barwnych opisane w 2026 roku na łamach „International Journal of Speleology" pokazują, że woda w tym systemie może przemieszczać się z prędkością nawet 30 kilometrów dziennie. To oznacza, że podziemny świat działa jak skomplikowana, połączona sieć rur – znacznie szybciej, niż wcześniej sądzono. Ciepłe, siarkowe środowisko sprzyja powstawaniu unikalnych ekosystemów opartych nie na świetle słonecznym, lecz na energii chemicznej.

Co najważniejsze – nawet jezioro ukryte 127 metrów pod ziemią pozostaje częścią żywego krajobrazu nad nim. Naukowcy tłumaczą, że zanieczyszczenia czy zmiany w użytkowaniu terenu mogą przedostać się do podziemnych systemów krasowych znacznie szybciej niż myślimy. Badacze zaznaczają, że odkrycie jeziora jest więc nie tylko geologiczną sensacją, ale także ostrzeżeniem, że nasze działania na powierzchni ziemi mają ogromne przełożenie na to, co dzieje się pod nią.

Źródło: PAP, DoRzeczy, Wprost, Reuters, Biznesinfo

Andrzej Więciorkowski

Jasny sygnał dla Kaczyńskiego



Mateusz Morawiecki jest zdecydowanym faworytem wyborców Prawa i Sprawiedliwości jako potencjalny następca Jarosława Kaczyńskiego - wynika z najnowszego sondażu. Choć były premier wyraźnie wyprzedza konkurencję, w tle zarysowuje się jasna rywalizacja o drugą pozycję.

Sondaż Pollster wśród wyborców Prawa i Sprawiedliwości dla „Super Expressu" pokazuje wyraźnego faworyta w wyścigu o ewentualne następstwo Jarosława Kaczyńskiego na stanowisku prezesa partii. Największym poparciem cieszy się były premier Mateusz Morawiecki, którego wskazało 33 proc. respondentów.

Na drugim miejscu znalazł się prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 21 proc., co oznacza wyraźną stratę do lidera, ale jednocześnie bezpieczną przewagę nad pozostałymi kandydatami. Trzecią pozycję zajmuje Przemysław Czarnek, uzyskując 15 proc. wskazań.

Dalsze miejsca przypadły Tobiaszowi Bocheńskiemu (12 proc.) oraz Mariuszowi Błaszczakowi (11 proc.), którzy uzyskali zbliżone wyniki, pozostając jednak poza ścisłą czołówką. Znacznie niższe poparcie odnotowali Beata Szydło (5 proc.) oraz Zbigniew Ziobro (2 proc.).

Jedynie 1 proc. ankietowanych wskazał inną osobę jako potencjalnego następcę lidera PiS.

Wyniki sondażu sugerują, że w oczach elektoratu partii to Mateusz Morawiecki jest dziś najpoważniejszym kandydatem do przejęcia sterów ugrupowania, choć konkurencja - szczególnie ze strony Karola Nawrockiego i Przemysława Czarnka - pozostaje wyraźnie zarysowana.

Kto musi wyrobić nowy dowód?



W 2026 roku niespełna 3,7 mln obywateli musi wymienić tracące ważność dowody osobiste. Sprawę lepiej jest załatwić wcześniej niż później, szczególnie, że za posługiwanie się starym dokumentem może grozić dotkliwa kara. Jak sprawdzić ważność dowodu osobistego i ile czeka się na wyrobienie nowego? Odpowiadamy.

Jak wynika z informacji przekazanych przez Ministerstwo Cyfryzacji „Faktowi", w 2026 roku aż 3 mln 662 tys. obywateli musi wyrobić nowy dowód osobisty z powodu utraty ważności starego dokumentu.

W głównej mierze są to osoby, które w 2016 roku ukończyły 18 lat (rocznik 1998) oraz te, które wymieniały dowód przed dziesięcioma laty. Warto bowiem wiedzieć, że ważność dowodów osobistych wynosi właśnie 10 lat.

W jaki sposób można sprawdzić, czy posiadany przez nas dokument jest ważny? Najszybszy sposób to zweryfikowanie terminu ważności znajdującego się na awersie dowodu osobistego.

Co ciekawe, użytkownicy posiadający profil zaufany mogą otrzymać powiadomienie przypominające o zbliżającej się utracie ważności dokumentu.

Jak wynika z informacji podanych na stronie rządowej, w sytuacji, gdy dokument traci ważność, wniosek o wydanie nowego dowodu osobistego należy złożyć co najmniej 30 dni przed upływem terminu ważności.

Ile się czeka na dokument? Po złożeniu wniosku o wydanie nowego dowodu, obywatel ma 30 dni na wizytę w urzędzie i złożenie odcisków palców. Od tego momentu dokument powinien być gotów w przeciągu 30 dni - w szczególnych sytuacjach termin może ulec wydłużeniu.

Zgodnie z przepisami, posługiwanie się starym dowodem osobistym niesie za sobą ryzyko nałożenia surowej kary. Mowa tutaj o grzywnie sięgającej nawet 5 tys. zł, a w skrajnych przypadkach karze ograniczenia wolności.

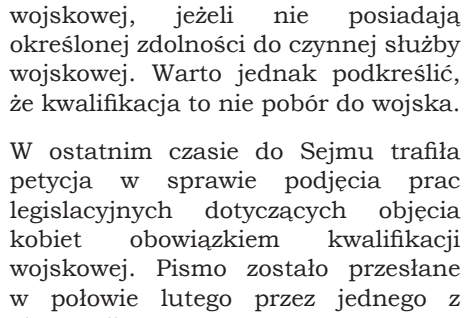
Podstawą prawną jest w tym przypadku art. 79 pkt 1 ustawy z dnia 6 sierpnia 2010 roku o dowodach osobistych. Warto pamiętać również o tym, że brak ważnego dokumentu pozbawia nas możliwości załatwienia wielu spraw w urzędzie czy banku.

Co więcej - obowiązek wymiany dowodu osobistego występuje nie tylko w przypadku wygaśnięcia jego ważności.

Obywatel musi wyrobić nowy dokument również wtedy, gdy zmieniły się jego dane osobowe (na przykład nazwisko) bądź gdy zmienił się jego wygląd (na przykład wskutek operacji plastycznej) i tym samym rozpoznanie go jest utrudnione lub uniemożliwione. Dowód należy jak najszybciej wyrobić także wtedy, gdy obecny dokument został zniszczony, zgubiony lub skradziony bądź certyfikaty na nim zostały unieważnione.

Proponuje kwalifikację wojskową po nowemu. Domaga się obowiązku dla kobiet

Do Sejmu trafiła petycja, która może zrewolucjonizować polskie wojsko. Mowa o wprowadzeniu obowiązkowej kwalifikacji wojskowej dla kobiet. Autor petycji swoją argumentację opiera między innymi o równouprawnienie. Co proponuje?



Obowiązkowa kwalifikacja wojskowa to rutynowe, coroczne postępowanie administracyjne, mające na celu aktualizację ewidencji wojskowej oraz ocenę fizycznej i psychicznej zdolności do służby obywateli. Obejmuje głównie mężczyzn kończących 19 lat. Po przejściu kwalifikacji osoba zyskuje uregulowany stosunek do służby wojskowej i przenoszona jest do pasywnej rezerwy.

Oprócz tego obowiązkowa kwalifikacja wojskowa dotyczy kobiet mających kwalifikacje przydatne do służby wojskowej. Oprócz tego obejmuje kobiety pobierające naukę w celu uzyskania tych kwalifikacji, jeśli nie posiadają jeszcze określonej zdolności do czynnej służby wojskowej.

W przypadku kobiet obowiązek kwalifikacji wojskowej dotyczy absolwentek uczelni publicznych i niepublicznych, które w danym roku akademickim kończą naukę na kierunkach analityka medyczna, farmacja, lekarski, lekarsko-dentystyczny, pielęgniarstwo, fizjoterapia, położnictwo, związane z kształceniem w zakresie psychologii, ratownictwo medyczne, weterynaria, a w szkołach policealnych kształcących w zawodach technik farmaceutyczny lub technik weterynarii.

Do stawienia się do kwalifikacji wojskowej wzywa się również osoby, które ukończyły 18 lat życia i zgłosiły się ochotniczo do pełnienia służby wojskowej, jeżeli nie posiadają określonej zdolności do czynnej służby wojskowej. Warto jednak podkreślić, że kwalifikacja to nie pobór do wojska.

W ostatnim czasie do Sejmu trafiła petycja w sprawie podjęcia prac legislacyjnych dotyczących objęcia kobiet obowiązkiem kwalifikacji wojskowej. Pismo zostało przesłane w połowie lutego przez jednego z obywateli.

Czy kobiety obejmie obowiązkowa kwalifikacja wojskowa? Do tego ewentualna, długa droga. Na początek Sejm musi podjąć decyzję o dalszych pracach nad petycją, a jeśli posłowie zdecydują się ją procedować, będzie musiała przejść przez wszystkie etapy legislacyjne, począwszy od komisji aż po podpis prezydenta.

W praktyce decyzja w tej sprawie może zapaść nawet za kilka lat, jeśli w ogóle. Złożenie petycji nie oznacza bowiem automatycznego podjęcia prac legislacyjnych, zwłaszcza przy braku wyraźnych sygnałów politycznych popierających pełne zrównanie obowiązku kwalifikacji.

Petycja jednak powinna zostać rozpatrzona bez zbędnej zwłoki, nie później niż w terminie trzech miesięcy od dnia jej złożenia. Podmiot rozpatrujący petycję zawiadamia wnoszącego petycję o sposobie jej załatwienia wraz z uzasadnieniem w formie pisemnej lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

Na świecie jest kilka krajów, gdzie obowiązkowa kwalifikacja wojskowa jest zrównana na poziomie płci. W Europie dotyczy to głównie krajów nordyckich i tak na przykład Norwegia w 2015 roku wprowadziła prawo, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni są prawnie zobowiązani do służby wojskowej.

Szwecja podobne zmiany wprowadziła w 2018 roku. Zgodnie z nową procedurą przyjętą przez duński parlament, również Dania stała się europejskim krajem wprowadzającym neutralny pod względem płci pobór do wojska. Kolejny przykład, bodaj najbardziej reprezentatywny, ale już spoza Europy, to Izrael, gdzie obowiązują przepisy o obowiązkowym poborze, który zmusza kobiety do odbycia służby wojskowej.

Jako pierwszy argument autor petycji przytacza realizację zasady równości płci. Rozszerzenie kwalifikacji wojskowej na kobiety miałoby stanowić krok w kierunku praktycznego urzeczywistniania konstytucyjnej zasady równości obywateli wobec prawa.

Jak argumentuje wnioskodawca, skoro kobiety posiadają pełnię praw obywatelskich, to objęcie ich analogicznym obowiązkiem w zakresie kwalifikacji wojskowej stanowiłoby wyraz równowagi pomiędzy prawami a obowiązkami.

Po drugie nie bez znaczenia jest także rozszerzenie puli talentów dla systemu obronnego. Nowoczesne siły zbrojne opierają się w coraz większym stopniu na kompetencjach technicznych, informatycznych, analitycznych, logistycznych oraz medycznych, niezależnych od płci. Logicznym jest więc, według wnioskodawcy, że ujęcie kobiet w procesie kwalifikacji umożliwiłoby pełniejsze rozpoznanie potencjału kadrowego społeczeństwa.

Autor petycji argumentuje również, że obowiązkowa kwalifikacja wojskowa dla kobiet wzmocniłaby system rezerw. Pełniejsza ewidencja miałaby zwiększyć odporność państwa na sytuacje kryzysowe. Petytor posługuje się także odniesieniem do świadomości obronnej społeczeństwa. Kwalifikacja wojskowa pełni funkcję informacyjną i edukacyjną, a jej rozszerzenie tę świadomość znacznie by podniosło.

Autor swoją argumentację opiera także o zgodność ze standardami międzynarodowymi. W części państw sojuszniczych kobiety uczestniczą w procesach ewidencyjnych związanych z obronnością. Wprowadzenie podobnych rozwiązań w Polsce, dla wnioskodawcy, byłoby zgodne z kierunkiem modernizacji systemów obronnych.

Źródło: PAP, Gazeta Pomorska, Interia, Super Express

Andrzej Więciorkowski

PORADNIK DLA KAŻDEGO samo życie w opr. Zofii Więciorkowskiej

Na Wielkanoc biała kiełbasa na kapuście. Znika ze stołu szybciej niż pasztet czy pieczeń



Biała kiełbasa pieczona na kapuście kiszonej

Biała kiełbasa wcale nie musi pojawić się w żurku, ale może być pieczona na kapuście kiszonej. Naczynie żaroodporne prosto z piekarnika ląduje na wielkanocnym stole i trzeba się spieszyć z nakładaniem, bo znika w błyskawicznym tempie.

Nie wystarczy położyć kiełbasek na kapuście, aby potrawa była udana. Chociaż tak jest znacznie prościej, nie wiem, czy komuś smakowałaby kwaśna kapusta bez żadnych dodatków. Żeby zmiękła i nabrała aromatu, ugotuj ją na wywarze po moczeniu grzybów, a potem podsmaż z warzywami na patelni. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem, majerankiem i kminkiem, a będzie nie tylko aromatyczna, ale także lżejsza do strawienia.

Jaka kiełbasa do pieczenia – surowa czy parzona?

Przed pieczeniem warto sparzyć białą kiełbasę – dzięki wstępnej obróbce zachowa większą stabilność w wysokiej temperaturze, a co za tym idzie, nie popęka i nie będzie wysychać. Ale to nie znaczy, że lepiej od razu kupić parzoną w sklepie. Często takie kiełbaski zawierają niepotrzebne dodatki i konserwanty, które przedłużają ich trwałość, ale nie są zdrowe. Wybierz świeżą surową kiełbasę w sprawdzonym sklepie i sparz ją w domu, zanim wrzucisz na kapustę i do piekarnika.

Przepis na białą kiełbasę pieczoną na kapuście kiszonej

Suszone grzyby zalej wcześniej letnią wodą i pozostaw na ok. 30 minut. Następnie wyjmij, odciśnij z wody i pokrój w cienkie paseczki. W wodzie po moczeniu grzybów ugotuj kiszoną kapustę.

Składniki:
- 6 białych kiełbas surowych,
- 800 g kapusty kiszonej,
- 2 liście laurowe,
- 3 ziarna ziela angielskiego,
- 1 cebula,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 marchewka,
- 20 g suszonych grzybów (trzeba wcześniej namoczyć),
- pół łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu,
- 1 łyżeczka majeranku,
- 1 łyżeczka kminku.

Sposób przygotowania:

1 Kiełbaski wrzuć do gorącej wody (ok. 80 stopni Celsjusza) na ok. 20 minut. Wyjmij na durszlak i pozostaw do odcieknięcia.

2. Kapustę wyłóż na sitko i wypłucz pod bieżącą wodą.

3. Przełóż do garnka, zalej wodą po moczeniu grzybów, dodaj liście laurowe i ziele angielskie i gotuj do miękkości na wolnym ogniu.

4. Na patelni podsmaż poszatkowaną cebulę, po chwili dodaj czosnek, startą marchewkę i grzyby pokrojone w plasterki.

5. Do podsmażonych warzyw przełóż ugotowaną kapustę, ale wcześniej odcedź z niej wodę i odciśnij. Wymieszaj na patelni.

6. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem, majerankiem i kminkiem.

7. Wszystko z patelni przełóż do naczynia żaroodpornego.

8Na wierzch połóż sparzone białe kiełbaski.

9. Przykryj folią aluminiową lub żaroodporną pokrywką i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni Celsjusza na 40 minut.

10. Odkryj kiełbaski i piecz jeszcze przez 10-15 minut, aż się zarumienią.

Na wielkanocne śniadanie pasują jak ulał. Znikają ze stołu w okamgnieniu



Jajeczne muffinki na Wielkanoc

Jak Wielkanoc, to i jajka – i to w najróżniejszych formach, więc nie ma co ograniczać się do sałatek czy jaj na twardo. Przy odrobinie kreatywności można wyczarować z nich coś znacznie ciekawszego, takiego jak te mięciutkie muffinki. Są tak pyszne, że nie zostaje po nich ani okruszek.

Muffinki jajeczne to doskonały dodatek do wielkanocnego stołu. Ich przygotowanie jest szybkie i proste, co czyni je świetnym wyborem na świąteczne śniadanie. Takie muffinki można z łatwością dopasować do własnych upodobań, dodając warzywa, sery czy aromatyczne zioła.

Wielką zaletą muffinów jajecznych jest to, że można je przygotować z wyprzedzeniem, a przed podaniem delikatnie podgrzać. Dzięki temu stają się uniwersalnym daniem, które smakuje doskonale zarówno na ciepło, jak i na zimno. Ponadto idealnie komponują się z tradycyjnymi wielkanocnymi potrawami.

Ile mąki użyć do muffinków jajecznych?

Jeśli zależy ci na jeszcze bardziej jajecznych muffinkach, możesz zmniejszyć ilość mąki nawet do 10 g. W tej proporcji masa dobrze się zwiąże dzięki jajkom, ale muffinki nie będą mieć struktury typowej dla tego wypieku i będą przypominać raczej omlet, zarówno pod względem smaku, jak i konsystencji.

My co prawda zdecydowaliśmy się zwiększyć ilość mąki, aby muffinki były bardziej zwarte i łatwiejsze do wyjęcia z foremek, ale jeśli jesteś fanem omletów, śmiało spróbuj wersji z mniejszą ilością mąki.

Przepis na wielkanocne muffinki jajeczne

Składniki:
- 3 jajka,
- 50 ml mleka,
- 25 g mąki pszennej,
- 20 g startej mozzarelli,
- 1 średnia papryka,
- 1 pęczek świeżego szczypiorku,
- około pół łyżeczki soli,
- około pół łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu.

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj silikonowe foremki do muffinek.

2. Wbij jajka do miski, dodaj mąkę, mleko, sól i świeżo zmielony pieprz. Wymieszaj wszystko trzepaczką lub mikserem, aż składniki się połączą.

3. Zetrzyj mozzarellę na tarce o większych oczkach.

4. Paprykę umyj, osusz i pokrój w drobną kostkę.

5. Dodaj paprykę i startą mozzarellę do masy jajecznej i delikatnie wymieszaj.

6. Napełnij masą foremki do około 3/4 wysokości, aby podczas pieczenia masa nie wypłynęła.

7. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 stopni Celsjusza i piecz przez 20 minut.

8. Po upieczeniu wyjmij muffiny i odstaw na kilka minut do lekkiego przestudzenia. Następnie delikatnie wyjmij je z foremek.

9. Opłucz i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym szczypiorek i posiekaj go drobno.

10. Gotowe muffiny posyp szczypiorkiem i podawaj od razu. Smacznego!



Silver Key Realty

Anna Pruszko
Broker
REB. 0792186

Tel. 203 906 2494

Kupno i sprzedaż nieruchomości,
wynajem mieszkań w Stanie Connecticut

Ciekawostki

Dlaczego na Wielkanoc jemy mazurki?

Mazurek to wyjątkowo słodkie ciasto, pieczone zazwyczaj na kruchym cieście i bogato zdobione przeróżnymi bakaliami. Mazurki przywędrowały do polskiej tradycji z Azji, a najprawdopodobniej z Turcji. Dekoracje wykonane z lukru i bakalii, które widnieją na powierzchni ciasta, mają nawiązywać do zdobionych tureckich dywanów. Ciasto zwiemy do dzisiaj „mazurkiem", bo jego wypiekiem jako pierwsze zajęły się kobiety mieszkające na Mazowszu.



Mieszkańców tego regionu zwano Mazurami (do końca XIX wieku). Ale dlaczego mazurki wypieka się właśnie na Święta Wielkanocne? Słodkie ciasto ma być nagrodą po trwającym 40 dni Wielkim Poście.

Dlaczego wielkanocna baba to „babka"?

Wielkanocny zwyczaj pieczenia bab również przywędrował do nas z innych krajów. W tym przypadku od naszych sąsiadów z Litwy i Białorusi. Sama nazwa „baba" ma różne etymologie. Ciasto o stożkowym kształcie zawdzięcza swoją nazwę podobieństwu do kolistych spódnic, ubieranych od święta przez starsze kobiety na wsiach. Inna teoria głosi, że „baba" wywodzi się jeszcze z czasów króla Stanisława Leszczyńskiego, który babkę uwielbiał i któremu charakterystyczny kształt kojarzył się z turbanem noszonym przez Ali Babę, bohatera „Baśni z tysiąca i jednej nocy".



Wypiek takiej drożdżowej baby wcale nie należy do najłatwiejszych, bowiem ciasto lubi opaść. Dawniej, gdy gospodynie zaczynały wielkie wypiekanie babek wielkanocnych, zamykały kuchnię na klucz, by nikt obcy nie mógł zaszkodzić wypiekowi. Ciasto traktowane było iście po królewsku. Wyjęta z pieca baba stygła na puchowej pierzynie, a w kuchni mówiono szeptem, dopóki ciasto nie ostygło całkowicie.

Dlaczego na Wielkanoc malujemy jajka?

Zwyczaj malowania jaj i wydmuszek wywodzi się ze starosłowiańskich obrzędów. Dla Słowian jajo miało ważne znaczenie i pośredniczyło między ludźmi, a duchami i bogami. Wierzyli oni, że bóg narodził się ze słonecznego jaja, a sam świat ma również taki kształt. Słowianie zdobili pisanki symbolami, które odnosiły się do sił przyrody i bogów. Taki zwyczaj, w zmodyfikowanej formie, został przejęty przez Kościół. Do dzisiaj jajo symbolizuje początek nowego życia. Kiedyś jedzenie jajek w okresie Wielkanocy było zakazane przez Kościół! Zakaz ten cofnięto jednak w XII wieku.

Najcenniejsze jajka na świecie



Jajka Fabergé, inaczej jajka carskie, to zdecydowanie najsłynniejsze i najcenniejsze pisanki na świecie. Te dzieła sztuki złotniczej wykonywano w pracowni jubilera Petera Carla Fabergé z najdroższych materiałów – złota, srebra, kości słoniowej, masy perłowej i kamieni szlachetnych. Pierwsze cenne jajko powstało w 1884 roku, gdy car Aleksander III zlecił jego wykonanie jako prezent dla cesarzowej Marii Fiodrowej. W środku bogato zdobionego jajka kryła się niespodzianka – drugie jajko, a w nim złota kura i korona. Po śmierci Aleksandra III jego syn kontynuował zwyczaj zamawiania na Święta pięknego jajka z niespodzianką u nadwornego złotnika. Moda na jajka Fabergé trwa nadal, ale to te z czasów carskich mają niebywałą wartość.

Czego symbolem jest zając wielkanocny?

Wszędobylski wielkanocny króliczek wywodzi się z tradycji germańskiej. Legendarne święte zwierzę bogini Ēostre. Symbolizuje nowe życie – odradzającą się ziemię i nadchodzącą wiosnę. Jest również symbolem płodności. Zwyczaj przynoszenia prezentów przez wielkanocnego zajączka przywędrował do nas właśnie z niemieckiej tradycji. To niemieccy cukiernicy również jako pierwsi w 1800 roku wprowadzili do świątecznego menu jadalne, słodkie zajączki wykonane z ciasta lub cukru.

Mięso może chronić przed chorobą Alzheimera?

Większe niż zalecane spożycie mięsa wydaje się chronić przed rozwojem choroby Alzheimera osoby znajdujące się w grupie ryzyka – sugerują wyniki badań przeprowadzonych przez Karolinska Institutet. Szwedzcy uczeni zauważyli, że osoby starsze, które genetycznie są narażone na większe ryzyko alzheimera, nie doświadczają spodziewanego spadku funkcji poznawczych i rozwoju demencji, jeśli jedzą dość dużo mięsa.

Gen APOE odgrywa kluczową rolę w metabolizmie lipidów, w tym cholesterolu i trójglicerydów. Występuje w trzech głównych allelach: ε2, ε3 i ε4. Allel ε2 jest powiązany z niższym ryzykiem choroby Alzheimera, niestety występuje też najrzadziej. Najczęściej występujący wariant, ε3, jest allelem neutralnym pod względem ryzyka chorób neurodegeneracyjnych. Problem zaś stanowi allel ε4, który zwiększa ryzyko takich chorób. Występuje on dość często. Genotyp APOE ε3/ε4 – a zatem sytuacja, w którym od jednego z rodziców mamy allel ε4 – występuje średnio u 24% Europejczyków i nawet 4-krotnie zwiększa ryzyko wystąpienia alzheimera w porównaniu z genotypem ε3/ε3. Natomiast genotyp ε4/ε4, występujący u 3% Europejczyków może nawet 12-krotnie zwiększać ryzyko choroby Alzheimera. Zatem osoby o genotypie APOE 3/4 i APOE 4/4 znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka. I to właśnie ich dotyczyły badania, z których wynikami możemy zapoznać się na łamach Jama Network Open.

Celem naszych badań było sprawdzenie hipotezy mówiącej, że osoby z APOE 3/4 i 4/4 mogą być narażone na zmniejszone ryzyko spadku zdolności poznawczych i rozwoju demencji jeśli będą jadły więcej mięsa. Hipoteza taka opiera się na fakcie, iż APOE4 jest ewolucyjnie najstarszym APOE i mógł pojawić się w czasach, gdy dieta naszych przodków w większym stopniu opierała się na produktach zwierzęcych, wyjaśnia główny autor artykułu, Jakob Norgren.

Uczeni z UJ pracują nad nowym sposobem walki z nowotworami

Naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego pracują nad nowym podejściem do walki z rakiem. Ich pomysł polega na zatrzymaniu podziałów komórek nowotworowych poprzez zakłócenie mechanizmów kopiowania i naprawy DNA. Kluczową rolę w tych procesach odgrywa białko PCNA, niezbędne do prawidłowego przebiegu replikacji materiału genetycznego.



PCNA tworzy pierścień otaczający nić DNA i działa jak platforma rekrutująca enzymy odpowiedzialne za jego powielanie. W komórkach nowotworowych, które dzielą się szczególnie intensywnie, sprawne działanie tego białka jest warunkiem przetrwania. Zaburzenie jego funkcji prowadzi do tzw. stresu replikacyjnego – stanu, w którym komórka nie jest w stanie ani poprawnie skopiować, ani naprawić DNA, co może zakończyć się jej śmiercią.

Zespół z Krakowa zaproponował innowacyjną strategię: zamiast blokować interakcje PCNA z innymi białkami, postanowiono uniemożliwić mu samo wiązanie się z DNA. W tym celu wykorzystują specjalny aptamer – krótką, jednoniciową cząsteczkę DNA o bardzo wysokim powinowactwie do PCNA. Działa ona jak „molekularna przynęta", odciągając białko od właściwego celu i skutecznie blokując jego funkcję.

Odkryta przez nas cząsteczka należy do kategorii aptamerów DNA, czyli jednoniciowych cząsteczek kwasu deoksyrybonukleinowego o długości kilkudziesięciu nukleotydów. Opracowaliśmy szczególny aptamer DNA, który wykazuje na tyle wysokie powinowactwo do białka PCNA, że jest w stanie nie dopuścić do jego połączenia się z dwuniciowym DNA. Wykorzystując unikatowe własności aptameru DNA wiążącego PCNA prowadzimy badania, których celem jest identyfikacja innych, niskocząsteczkowych związków blokujących możliwość wiązania przez PCNA dwuniciowego DNA, znajdującego się w jądrach komórkowych, wyjaśnia dr hab. Wojciech Strzałka.

To podejście otwiera nowy kierunek w projektowaniu leków przeciwnowotworowych. Co istotne, potencjalne inhibitory mogłyby być dostarczane bezpośrednio do komórek rakowych za pomocą istniejących systemów transportu leków, co zmniejsza ryzyko uszkodzenia zdrowych tkanek. Dodatkową zaletą jest możliwość zwiększenia skuteczności klasycznych chemioterapeutyków, takich jak cisplatyna czy doksorubicyna, których działanie opiera się na uszkadzaniu DNA komórek nowotworowych.

Obecnie badania znajdują się na etapie przedklinicznym. Naukowcy opracowali już test umożliwiający identyfikację kolejnych związków blokujących aktywność PCNA i poszukują partnerów do dalszego rozwoju technologii. Jeśli wyniki zostaną potwierdzone, proponowana metoda może stać się podstawą nowej generacji terapii przeciwnowotworowych, ukierunkowanych na fundamentalne procesy biologiczne komórki.

AZ

Iran i ruletka Trumpa...

Nie odkryję przysłowiowej Ameryki mówiąc, że wojnę łatwo rozpocząć, ale trudniej przewidzieć jej zakończenie. Wydaje się też, że francuskie kredki już nie wystarczą. Tak bywało ze wszystkimi ważniejszymi wojnami, od polskich powstań, przez wyprawy ambitnych chłopaków (Napoleon, Hitler) na Europę środkową i wschodnią. W analizie poprzednich zjawisk jest też ważny czynnik wybitnego ego ówczesnych liderów. Napoleon mógł zatrzymać swoje pożądanie w 1807 r, w Tylży, car Aleksander I uznał nawet prawo do istnienia Księstwa Warszawskiego. Hitler mógł zatrzymać swoje wilcze pożądanie w wielu momentach, przed zajęciem Czechosłowacji, po zajęciu północnej i zachodniej części Polski, czy zatrzymać się w pewnym okresie podboju Rosji i zawrzeć rozejm jak proponował totalnie zaskoczony inwazją Stalin. Trump zachęcony sukcesem w Wenezueli czeka jak z ongiś obfitego a teraz wyschniętego drzewa sowieckiego imperium wkrótce (wreszcie!) spadnie mu Kuba. Teraz mamy wojnę w Iranie i ambitną próbę Trumpa przemodelowania szachownicy Bliskiego Wschodu jako koniecznego warunku odchudzenia międzynarodowej wagi głównego rywala Chin, Europy i Azji. Kiedy skupimy się na teatrze Bliskiego Wschodu jednoznacznie nasuwa się refleksja, że to Netanjahu rozgrywa i motywuje Trumpa dla osiągania swoich syjonistycznych celów niekoniecznie zbieżnych z interesami USA. Wydaje się, że ważnymi czynnikami tej wojny są mesjanizmy religijne szyitów i Żydów. To one spajają Iran i motywują Izrael.

Wśród ruchu MAGA, który wyniósł Trumpa do władzy narasta niezdrowy ferment, a przecież jesienią nadchodzą wybory do parlamentu, jeśli GOP straci większość w izbach Kongresu prezydent będzie miał poważne kłopoty. Trump zyskał poparcie i wygrał głosząc krytykę wojen, durnego zaprowadzania demokracji w rozmaitych krajach kosztem amerykańskiego podatnika i krwi amerykańskiego żołnierza. Niestety obserwujemy i tu katastrofalną powtórkę z wielu poprzednich sytuacji. Jak to rzekomo swego czasu wyznał marsz. J. Piłsudski oceniając jakość swoich bliskich współpracowników: "wszy mnie oblazły". Piękno i atrakcja programów Trumpa polegała na autentycznym apelu Ameryka First i MAGA, nie MIGA!!

Pamiętam kampanię wyborczą GW Busha, który w podobnym stylu ubiegał się o prezydenturę w 2000 r. zapowiadając zajęciem się stymulowaniem krajowej gospodarki i wyśmiewając kosztowne i niemądre wojny na BW i na całym świecie. Pamiętamy jak szybko "wszy go oblazły" i w konsekwencji realizował plan neoconów o którym mówił gen, R. Clark, czyli ataku na wiele państw perspektywistycznie zagrażających polityce i pozycji Izraela. Niestety za tym poszły zmiany w ograniczeniu praw obywatelskich w USA i zwiększenie praw policyjnych w imię narodowego bezpieczeństwa. Cóż, dziś też żyjemy wśród nadciągających jerozolimskich burz...



Niestety coraz częściej słyszy się wśród MAGA rozgoryczenie, że możesz patriotycznie głosować na kogo chcesz ale i tak dostaniesz *"Johna McCaina"*...

Trump z pewnością zainicjował przebudzenie zauroczonej bezmyślnie rozsiewaną swoją krótkowzroczną głupotą Europy i jej awersji do samoobrony. Kiedy po wygraniu przez Amerykę zimnej wojny z ZSRR zakończył się sowiecki kołchoz, inspirowane przez niego europejskie lewactwo zapragnęło jego przeszczepu do EU hojnie dorzucając do programu jako bonus politykę zielonych i przeciwdziałanie wymyślonemu zagrożeniu klimatycznemu. Polacy z entuzjazmem wstępowali do *"starej"* unii, której naczalstwo jednak dało nura w idiotyczne odmrażanie i kosztowne stymulowanie dobrze nam znanego starego sowieckiego trupa. Z drugiej strony Niemcy jako najsilniejsze ogniwo unii nie zrezygnowało z pożądania do tym razem ekonomicznej, pokojowej, ale i gangsterskiej dominacji Europy.

Dotykamy tu wielu zagadnień, które tak naprawdę wymagają szerszej riposty i omówienia, ale przecież ja nie mam na to *"pisemnie"* czasu i Ty też go nie masz, więc pójdziemy na *"skróty"*. Trump w sumie jest konsekwentny, przecież to samo głosił w dostępnych wywiadach już w latach 80-tych ubiegłego stulecia, każdy to może sprawdzić. Żeby zrozumieć Trumpa trzeba spojrzeć na jego biznesowe *"dorastanie"* w Nowym Jorku w obszarze deweloperskim nasyconym przez żydowskich potentatów. Piszę to dlatego, że popularna jest teza o polityku Trumpie zdominowanym przez interes żydowski, którego ukochana córka wyszła za Żyda Jareda Kushnera i której dzieci stały się Żydami. Dlatego zwalczany przez lewaków, nie ufający zabetonowanemu Głębokiemu Państwu Trump na swoich zaufanych ludzi wybrał nowojorskiego dewelopera Steva Witkoffa i swojego zięcia Kushnera. Ten ostatni ma polskie pochodzenie przez dziadków patrz: *"Bielski Brothers")*, ale jest głęboko zaangażowany w sektę Chabad Lubawicz (ogromne wpływy od Ukrainy do Waszyngtonu) i jest otwartym syjonistą. Sekta ta pozostaje pod wpływem zmarłego w 1994 r. rabina Mendela Schneersona, którego wyznawcy uważają za wcielenie żydowskiego mesjasza. W Polsce ich liderem jest rabin Ber Stambler (deweloper).

Trzeba przyznać, że od początku niszczony przez lewaków i globalistów Trump (chcieli go zrujnować i posadzić) znalazł już za swojej pierwszej kadencji pomoc i wsparcie właśnie u amerykańskich Żydów tak w kontrolowanych przez nich mediach, świecie prawniczym jak i w bardzo ważnym aspekcie darczyńców dla jego kampanii wyborczej. Tylko jedna syjonistka wdowa po Sheldonie, Miriam Sheldon Adelson dała na kampanię wyborczą Trumpowi powyżej $100 mln, a pieniądze tworzą zobowiązania. Polityka to przecież pieniądze, koneksje i układy. Każdy ambitny polityk zwykle ma swoje *"plecy"*, które pozwalają mu na zdominowanie swoich konkurentów i wygraną. Izrael swoją ingerencję w proces wyborczy USA doprowadził do perfekcji hojnie sponsorując (American Israel Public Affairs Committee, AIPAC) kandydatów popierających wspieranie i dotowanie Izraela o czym wszyscy zainteresowani wiedzą...

W sumie na poziomie strategicznym trwa ostra walka między starym układem globalistów z City of London plus EU i za prezydencji Bidena USA), który osiągnął już bardzo wiele w swoim pożądaniu kontrolowania świata przez wciskane populacjom świecidełka i koraliki jak globalne ocieplenie, zielony ład, atak szczepionkowy C-19, feminizm, *"transowanie"* młodzieży itp. a odradzającym się nurtem nacjonalizmu widocznym na przykładzie Izraela, Rosji, czy Ameryki.

Inspirowana przez Izrael wojna z Iranem ma służyć syjonistycznej koncepcji zbudowania wielkiego Izraela *"od rzeki do rzeki"* (od Nilu

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

Reprezentujemy Ubezpieczalnie:
Travelers
Metropolitan
Safeco
National Grange Mutual
Progresive
Kemper
National General Formely Tower
Dairylamd
Foremost
American Modern
Quincy



Barbara Mrozik

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

m GROUP



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

15 LAT doświadczenia w ubezpieczeniach
Barbara - 203-301-0555, cell: 203 515 5709
www.mgroupnow.com BasiaMrozik@optonline.net
NOWA LOKALIZACJA → 244 BRIDGEPORT AVE, MILFORD, CT 06460
Duży parking z tyłu budynku

do Eufratu) , czyli zniszczenia, bądź zdestabilizowania otaczających go państw i ich potencjalnych sojuszników za pomocą uwikłania w te wojny mocarstwa jakim jest Ameryka. W podobny sposób z Rosją walczy City of London przeciągając dewastującą Ukrainę wojnę za pomocą finansowej składkowej kroplówki. Z kolei dla Trumpa wojna z Iranem to sposób na poważne osłabienie niebezpiecznej dla USA konkurencyjnej potęgi komunistycznych Chin i kontrolowania dostępu, bądź odcięcia ich od irańskiej i arabskiej ropy i gazu, szczególnie po niedawnym ujawnionym wobec Zachodu chińskim szantażu z minerałami ziem rzadkich…

Jednak wojna z Iranem jest swoistą puszką Pandory z wieloma niewiadomymi. Można się zastanowić, czy istotnie Trump jest *"popychadłem"* syjonistycznego Netanjahu jak chce część obserwatorów, czy też obaj mają w tej ryzykownej wojnie swoje zbieżne interesy? Iran to 93 mln państwo najeżone pasmami gór, które nie sprzyjają inwazji. Iran przez wiele lat przygotowywał się do tej wojny i zrzucenie tysięcy bomb na 7 tys. wyselekcjonowanych celów nie rzuci tego dumnego kraju na kolana. Trump może naiwnie oczekiwał szybkiego sukcesu i złamania szyickiego islamskiego reżimu tak jak mu przepowiadali doradcy i Netanjahu. Wojnę łatwo rozpocząć, ale jej powodzenie jest już w ręku Boga wojny, a tu taktyczna, czy operacyjna wygrana może oznaczać strategiczną klęskę.

Po dwóch tygodniach operacji izraelsko-amerykańskiej przeciwko Iranowi trudno przewidzieć kiedy i jak ona się zakończy. Nie powiodły się protesty w Iranie przeciwko religijnej dyktaturze ajatollahów, wspólne zagrożenie scala ludzi. Dochodzą informacje, że nawet niektórzy amerykańscy dowódcy przedstawiają swoim żołnierzom tą wojnę jako religijną krucjatę. Amerykańscy protestanci (ok. 60 mln) są *"sługami narodu"* izraelskiego podróżując na gapę do biblijnych czasów aby uzasadnić swoje bezgraniczne poparcie dla Izraela jako narodu wybranego. Problem w tym, że zapomnieli o tym, że biblijny kontrakt Boga z Izraelem wygasł wraz z Jezusem Chrystusem, który ustanowił nowe przymierze z Bogiem, o czym oni jako chrześcijanie powinni przecież wiedzieć. Wprost wydaje się, że oni wybrali Izrael, odchodząc od Chrystusa, który jest przecież drogą do Boga Ojca.

W amerykańskich mediach wrze. Chrześcijańscy syjoniści i żydowscy syjoniści, a czołowi z nich to prawnik i TV host Mark Levin oraz media host Ben Shapiro (obaj amerykańscy ortodoksyjni Żydzi) atakują wszystkich tych, którzy odważą się skrytykować politykę Izraela w Gazie, czy wobec Iranu. Według nich każda krytyka Izraela jest antysemityzmem, nie istnieje różnica między antysyjonizmem, a antysemityzmem. Dziwne, nie powinni wchodzić na to drzewo, bo przecież Arabowie też są semitami… Trump wdzięczny Levinowi za poparcie w jego programie radiowym i telewizyjnym przyłączył się do oczyszczania z antysyjonizmu własnej stajni. Pod nóż poszli dotychczasowi jego zwolennicy wpływowi komentatorzy Tucker Carlson, Megyn Kelly, Candace Owens, a nawet Alex Jones. Chrześcijańskich syjonistów drażni nawet zawołanie: *"Chrystus Królem!"* niosące jakoby akcenty antysemickie i będące bronią katolików nawiązujących do monarchizmu i ataku na chrześcijańskich syjonistów. Ostatnio zabłysnął takimi atakami konserwatywny senator z Teksasu, syn kubańskich imigrantów Ted Cruz. Cruz uchodzi za czołowego *"sługę narodu"* Izraela.

W środowiskach konserwatystów narastają obawy, że neocons (czołowy przedstawiciel przemysłu zbrojeniowego senator Lindsey Graham, czy pro wojenna aktywistka Laura Loomer) wykorzystają sytuację wojny z Iranem i na podobieństwo 9/11 dojdzie do potwornego zamachu i w konsekwencji do wzmocnienia inwigilacji i cenzury obywateli przypominające Patriot Act. Carlson i inni zwolennicy America First i MAGA nie mogą zgodzić się żeby krytyka poczynań państwa Izrael była zabroniona i ścigana, a krytyka poczynań rządu USA była na porządku dziennym. To ogromny rozwojowy temat z dalszym ciągiem, który będziemy obserwować…

Aby nie przedłużać dodam tylko kilka uwag o najnowszych wydarzeniach. Otóż nowy supreme leader Iranu, syn zabitego ajatollaha, 56-letni Mojtaba Khamenei doznał dużych obrażeń w wyniku bombardowań i podobno przebywa w moskiewskiej klinice. Natomiast szef bezpieczeństwa narodowego Iranu Ali Laridżani również zginął w wyniku poniedziałkowych bombardowań razem z szefem policji Basij, *Gholamreza Soleimani.* Co ciekawe krążą również informacje o możliwej śmierci Bibi Netanjahu, którego ostatnio prezentowano w TV (AI) tylko, że jego dłoń miała 6 palców, ale liczba 6 w kabale jest bardzo popularna.

Cieśnina Ormuz jest dalej punktem zapalnym i Iran nie atakuje wszystkich innych statków a tylko USA i Izraela. Trump wezwał kraje, które polegają na dostawach ropy i gazu przez tą cieśninę do wspólnej jej obrony, odpowiedziała mu cisza. Nawet kraje NATO, które kupują tą drogą ropę nie chcą wtrącać się do wojny Izraela i USA z Iranem, podkreślając, że nie były konsultowane przed atakiem.

Wygląda na to, że na dzień dzisiejszy Iran ma silniejsze karty w sprawie kontroli cieśniny przez groźbę ataku na tankowce, które nie ubiegają się o jego pozwolenie na przepływ. Marynarka wojenna USA nie podjęła się misji ochrony i zabezpieczania tankowców, piłka jest w rogu Iranu, który jest skłonny przepuszczać tankowce krajów BRICS. W odpowiedzi Trump zbombardował większość instalacji wojskowych na wyspie Kharg, z której Iran sprzedaje 90% swojej ropy. Trump powiedział, że może będzie musiał zająć tą wyspę i zatrzymać irański handel ropą. Sytuacja jest rozwojowa…

Jacek K. Matysiak, Kalifornia, 2026/03/18

Wielkanoc – dania i zwyczaje.

Jakie potrawy i tradycje wielkanocne są w Polsce popularne?

ciąg dalszy ze str. 4

wykopanego dołu (często wrzucano tam też cały garnek), który następnie zakopywano. Samego śledzia z kolei (zwykle wyciętego z drewna lub tektury) wieszano na drzewie. Po tym obrządku można było zasiąść do sytego, wielkanocnego śniadania.

Szukanie jajek wielkanocnych

W zachodniej części Polski powszechny jest zwyczaj „szukania zajączka", czyli drobnych upominków lub słodyczy. Zajączek zostawia podarunki na **Śląsku**, Pomorzu **Zachodnim** i w Wielkopolsce. Przychodzi nad ranem w Wielką Niedzielę (w niektórych rejonach Polski – w Wielki Czwartek).

Zajączek jest wielkanocnym odpowiednikiem Świętego Mikołaja. Przynosi jednak skromniejsze prezenty. Wkłada je do specjalnego koszyczka albo chowa po całym domu lub ogrodzie, aby po zjedzonym śniadaniu dzieci mogły wyruszyć na małe poszukiwania. Ten zwyczaj wielkanocny przywędrował do Polski najprawdopodobniej z Niemiec i krajów anglosaskich. Tam szukanie podarunków od zajączka od dawna jest bardzo popularne.

Przywołówki

Inną tradycją wielkanocną na **Kujawach** były tzw. przywołówki – zwyczaj obchodzony wieczorem w Niedzielę Wielkanocną. Na czym to polegało? Chłopcy z całej wsi zbierali się na centralnym placu. Następnie wspinali na podwyższenie (np. mur albo drzewo) i „przywoływali" okoliczne dziewczęta: wygłaszali dla nich wierszyki czy śpiewali piosenki. Czasami obdarowywali je także drobnymi prezentami, aby „wykupić" sobie ich sympatię.

Śmiergust

Śmiergust to bardzo podobny do śmigusa-dyngusa zwyczaj wielkanocny, jednak obchodzony w nieco innej formie. Odbywa się w Wielki Poniedziałek i występuje tylko na Śląsku, zwłaszcza w **Wilamowicach**.

Podczas śmiergusta chłopcy przebierają się w kolorowe stroje, zakładają kapelusze ozdobione bibułą i często zasłaniają twarze ręcznie wykonanymi maskami. Następnie zaczynają specjalny obrzęd. Przy dźwiękach muzyki chodzą od domu do domu, napotkane dziewczęta oblewają wodą, po czym wspólnie z nimi tańczą i śpiewają. Jak w przypadku tradycyjnego śmigusa-dyngusa – mokre panny mają mieć większe szanse na szybkie zamążpójście.

Siuda Baba

Siuda Baba to kolejna tradycja wielkanocna z **małopolski**. Jej korzeni należy szukać w pogańskich zwyczajach związanych z przepędzaniem zimy. Według legendy w świątyni w **Lednicy Górnej** mieszkała kiedyś kapłanka. Przez cały rok strzegła ognia i tylko raz w roku wychodziła z ukrycia, aby znaleźć następczynię i zabrać ją ze sobą. Dziewczęta chowały się wtedy w domach, ponieważ wybór kapłanki był ostateczny i nie można się było wykupić.

Obecnie święto Siudej Baby odbywa się w Poniedziałek Wielkanocny. Obchodzone jest wyłącznie w **Lednicy Górne**j oraz **Wieliczce** (choć tam w nieco zmienionej formie). Za kapłankę przebiera się młody mężczyzna. Maluje on całe ciało sadzą, zakłada korale z kasztanów, ziemniaków lub z drewna. Następnie wspólnie z orszakiem chodzi od domu do domu, aby zebrać jak najwięcej datków. Poczernienie twarzy przez Siudą Babę przynosi szczęście, a dziewczętom ma zwiastować szybkie zamążpójście.

Rękawka

Kiedy kończy się Wielkanoc, nadchodzi rękawka – nadal żywy zwyczaj obchodzony w **Krakowie** we wtorek po Świętach. Nawiązuje do słowiańskiej tradycji Dziadów i trwa przynajmniej od XVIII wieku. Dawniej na krakowski kopiec Kraka (który według legendy został własnoręcznie usypany przez lud – stąd nazwa „rękawka") wspinali się zamożniejsi mieszkańcy miasta i podczas odpustu zrzucali w stronę biedoty żywność (np. jajka, obwarzanki, jabłka czy pierniki), a czasami nawet drobne monety. Obecnie rękawka wygląda z goła inaczej. Krakusy przychodzą na kopiec Kraka z okazji corocznego festynu, a jajka staczane są już tylko symbolicznie.

Tradycje wielkanocne kształtowały się w Polsce przez wiele wieków. Obecnie obchodzimy je ze względów obyczajowych, jednak dawniej ludzie wierzyli, że ich kultywowanie zapewni szczęśliwe i dostatnie życie. Różnorodność zwyczajów w poszczególnych regionach może nie tylko wiele powiedzieć o tym, jak kiedyś obchodzono Wielkanoc, ale także pomóc w ustaleniu pochodzenia niektórych ceremonii na ziemiach polskich – wiele z tradycji przejęliśmy bowiem od naszych sąsiadów. Bez względu na pierwotne źródła warto powspominać przynajmniej niektóre z nich. Podczas przygotowań do Świąt usiądź więc z dzieckiem i opowiedz mu zarówno o tych powszechnie, jak i mniej znanych obrządkach. To wspaniały sposób na uczczenie pięknych i długoletnich tradycji związanych z Wielkanocą.

Opr. ZW

Nowojorska mieszanka

W opracowaniu Anny Rawskiej

* W New York Historical Society, już tylko do 26 kwietnia, wystawa pokazująca historię noszenia sari w wieloetnicznym mieście. Strój ten, związany ściśle z kulturą południowoazjatycką, przechodził w Nowym Jorku najróżniejsze zmiany, a jednocześnie trwał, pozwalając na identyfikację ze środowiskiem. Oprócz zdjęć i filmów, w skład wystawy wchodzą także materiały tkane w lokalnych wytwórniach, oraz konkretne stroje, jak na przykład sari, które radna miasta Nowy Jork Shahana Hanif miała na sobie podczas ceremonii zaprzysiężenia w 2021 roku. Oprócz części historycznej, zebrano też prace współczesnych artystów, którzy starają się wkomponować ten tradycyjny strój w swoją twórczość i życie. Interesujące pokazanie, jak różne grupy etniczne starają się włączyć swoje zwyczaje w życie miasta, współtworzą je, ubogacają.

Ciekawostką jest film instruktażowy, pokazujący, co trzeba zrobić, żeby ubrać się w ten strój. Nie jest to łatwe! Na zamotanie sari trzeba mieć 5,5- 7 metrów ozdobnej tkaniny i zdolności manualne.

* W Metropolitan Museum of Art trwa remont i rozbudowa, nie wszystkie sale są więc dostępne, np. taras na dachu, gdzie co roku prezentowano większe, współczesne dzieła sztuki, czynny będzie dopiero w roku 2030. Za to wykorzystuje się dosłownie każde wolne miejsce, w przestrzeni i na ścianach, na często się zmieniające ekspozycje z bogatych zbiorów The Met. Ostatnio są to wachlarze. Najróżniejsze. Prawie 80 eksponatów, obrazy inspirowane kształtem wachlarza, wachlarze malowane i drukowane, z Europy i Azji, a także kobiety z nimi, z różnych czasów i kultur. Ten dodatek do kobiecego stroju pokazano jako element flirtu i zalotów, ale też jako przedmiot podkreślający status. Niektóre były tak ekskluzywne, jak dziś najdroższe torebki, inne służyły do celów wyłącznie praktycznych. Co ciekawe, pomimo, że ludzkość ma tyle najnowszych wynalazków, wachlarze, znane od co najmniej 4.tys. lat przed naszą erą, są ciągle używane. „Fanmania“ trwa do 26 maja.

* Pierwszą paradę z okazji Dnia Świętego Patryka w Nowym Jorku w 1762 roku zorganizowała dla siebie grupa irlandzkich żołnierzy służących w armii brytyjskiej. Dołączyli do nich imigranci, grali na dudach, tańczyli i śpiewali. Kiedy w następnych latach postanowiono to wydarzenie kontynuować, już w sposób bardziej zorganizowany, ustalono, że po wsze czasy ma to być marsz pokazujący tradycje, dziedzictwo, kulturę, dający szansę do spotkania rodaków i pokazania zwyczajów tej społeczności. Zakazany jest udział platform, samochodów oraz reklam komercyjnych- i tradycja ta trwa. W tym roku w marszu wzięło udział ponad 200 różnych orkiestr, oraz zespołów grających na dudach tradycyjną muzykę i kilkadziesiąt zespołów tanecznych, które zaprezentowały „tap dance“. Maszerowało ok. 150.tys. osób z organizacji społecznych, religijnych i związkowych, szkoły i instytucje.

* Okoliczni mieszkańcy zebrali ponad pięć tysięcy podpisów pod petycją o pozostawienie olbrzymiego, metalowego gołębia na High Line, a przynajmniej o przedłużenie jego pobytu. Nie zdarza się to często, nowojorczycy są przyzwyczajeni do wymian dzieł sztuki. Ostani taki przypadek dotyczył rzeźby dziewczynki, która stała przed Bykiem na Wall Street.

W tym wypadku decyzja zależała od burmistrza. Wtedy był to Bill de Blasio, który zaakceptował pozostawienie tej niewielkiej rzeźby na stałe, zmieniono jedynie miejsce jej pobytu. „Fearless Girl“ stoi obecnie zwrócona twarzą do budynku nowojorskiej Giełdy. Natomiast Zarząd High Line nie zgodził się na przedłużenie. Należy więc uznać, że mierzący 5 metrów gołąb zostanie wymieniony. Od mniej więcej połowy kwietnia będzie można oglądać w tym miejscu równie duży posąg Buddy, choć autorzy petycji nie ustają i podpisy są nadal zbierane.

* Zmarł mieszkający na Staten Island Jerzy Karol Malewicz- pseudonim Jan Kowalski- jeden z ostatnich Powstańców Warszawskich. Walczył na Woli i na Starym Mieście, w batalionie „Gozdawa“. Jego wspomnienia z tamtych czasów można znaleźć w Archiwum Historii Mówionej, które zostało stworzone przez Muzeum Powstania Warszawskiego. https://www.1944.pl/archiwum-historii-mowionej/jerzy-karol-malewicz,3113.html

* Jeśli ktoś ciągle nie ma świątecznych planów, to może skorzystać z trzech propozycji nowojorskich. Jest to tradycyjne, urządzane od lat śniadanie w Central Park, pod pomnikiem króla Jagiełło, które zaczyna się w tym roku nieco później, tzn o 2 PM, kończy o 5PM i ma swój własny konkurs kapeluszy z nagrodami. Jest też alternatywa; od pięciu lat seniorzy z Klubu Krakus zapraszają wszystkich chętnych na lunch wielkanocny pod pomnik księdza Popiełuszki. Ta impreza także zaczyna się o 2 PM. Natomiast w poniedziałek-też piąty raz z rzędu- Dyngus! Parada z tej okazji, z wieloma tradycyjnymi elementami- rozpocznie się o 5.30 PM pod kościołem św. Stanislawa Kostki na Humboldt St., a zakończy w centrum parku McGolrick.



Irlandzki „tap-dance“ w trakcie Saint Patrick Day Parade na 5th Ave w tym roku



Rzeźba „Dinosaur“, na High Line, przy 30th Street i 10th Avenue. Petycja w sprawie jej pozostawienia, jak na razie, nie odniosła skutku



Fragmenty wystawy „The New York Sari“

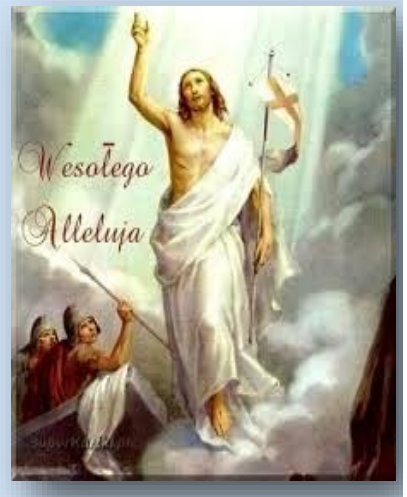


„Fanmania“ w Metropolitan Museum of Art



Aby Zmartwychwstały Chrystus
Obudził w Nas to
Co jeszcze uśpione, ożywił to,
Co jest martwe.
Niech Światło Jego słowa
Prowadzi nas przez życie
Do wieczności.

Z okazji zbliżających się
Świąt Wielkanocnych
dużo zdrowia, pogody ducha,
smacznego jajka i
mokrego dyndusa,
wiosennych nastrojów,
ciepłej i rodzinnej atmosfery
życzą



Bożena, Marek i Mateusz Czapka

Spokojnych Świąt Wielkanocnych pełnych miłości i rodzinnego ciepła swoim sympatykom, sponsorom oraz całej Polonii życzy
Zespół Pieśni i Tańca POLANIE

Polanie

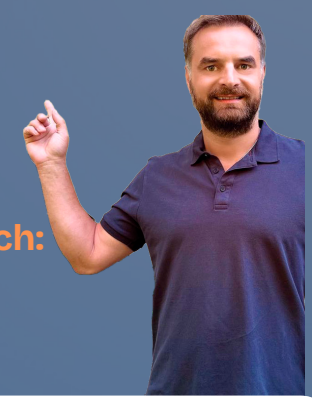


SOLAR IMAGE LLC
SOLAR PANELS & BATTERIES

Nowy program własnościowy (panele)

Zyskaj do 25 % natychmiastowej zniżki!!

Panele fotowoltaiczne



Kompleksowy montaż w różnych formach:

instalacje dachowe, instalancie na gruncie,
nowoczesne wiaty parkingowe - carporty/canpy
Systemy Off-grid - niezależne systemy zasilania
oparte na magazynach energii (baterie)

MARCIN ZABŁOCKI



- Brak kosztów własnych (0zł na start)
- Jasna ścieżka do pełnej własności
- Jedna stała i niższa rata
- Możliwość sfinansowania remontu domu w ramach programu
- 5 lat gwarancji na konserwację i wydajność
- 10 lat gwarancji na szczelność dachu (w miejscach montażu)
- 25 lat gwarancji na sprzęt
- Możliwość roztożenia spłaty na 25 lat

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

POLDAREX

w New Britain zaprasza na zakupy

57.

ROCZNICA
w biznesie

Wszystkim klientom życzymy zdrowych i wesołych Świąt Wielkanocnych!



BOGATY
ASORTYMENT KARTEK
UPOMINKI OKAZYJNE
TOWARY Z POLSKI
ZIOŁA I HERBATY

WYSYŁKA PACZEK
do Polski i innych krajów

GODZINY OTWARCIA
PON-PT. 9AM-6PM
SOBOTA 9AM-4PM
NIEDZIELA NIECZYNNE

102 Broad Street
New Britain, CT 06053
tel. 860-225-9275
email: Poldarex@comcast.net

AGNES NAWROCKI
list | sell | deliver



465 South Main Street
Cheshire CT 06410

WILLIAM RAVEIS

SPRZEDAJ NAJDROŻEJ.
KUP NAJKORZYSTNIEJ.
TO MOJA SPECJALNOŚĆ.



Maksymalna cena przy sprzedaży.
Najlepsza strategia przy zakupie.
Minimum stresu. Maksimum rezultatu.
Silna w negocjacjach. Skuteczna w działaniu. Zawsze po Twojej stronie.
Lokalna ekspertka rynku nieruchomości w Connecticut.
Twoja Polka od nieruchomości New Haven, Litchfield, Hartford County
Sells Homes Fast (Sprzedaje Domy Szybko)
Zadbam o każdy szczegół

Osiągnięcia zawodowe:

• Wiceprezes ds. Sprzedaży (Sales Vice President) • Członek elitarnego klubu Chairman's Elite Club – TOP 2% agentów • RealTrends Verified – TOP 1,5% agentów w kraju • Laureatka nagrody „Best of the Best Real Estate Agents" 2025– TOP10 • 2026 Five Star Real Estate Agent- satisfakcja klientów • Numer # 1 w moim biurze - produckcja i liczba listingów • HomeLight 2025: – Top Negotiator (Najlepszy Negocjator) – Top Producer (Najwyższa Produkcja)

Wynegocjuję najwyższą cenę przy sprzedaży i najlepsze warunki przy zakupie.
Profesjonalizm. Klasa. Rezultaty.
Porozmawiajmy po polsku.

Agnieszka Nawrocki | 203-641-8649 | Agnes32g@gmail.com

ADAM'S
POLISH FOODS

POLSKIE DELIKATESY W VERNON, CT

Zapraszamy na zakupy wielkanocne

Najlepsze kanapki w okolicy!

POLECAMY

- szeroki asortyment produktów spożywczych z Polski, Niemiec, Węgier, Jugosławii, Łotwy oraz innych krajów
- Polskie wędliny, kiełbasy, sery i produkty garmażeryjne
- ciasta, pieczywa oraz wypieki i upominki
- piwa z Polski oraz całej Europy



WESOŁYCH ŚWIĄT WIELKANOCNYCH DLA WSZYSTKICH KLIENTÓW!

205 Talcottville Rd., Veron Rockville, CT 06066 | tel. 860-871-6080 | fax.860-896-5787

GODZINY OTWARCIA: WTOREK-PIĄTEK 10AM-6PM | SOBOTA 9AM-5PM | NIEDZIELA 10AM-2PM

POLSKIE DELIKATESY
BALTYK DELI

ZAPRASZAMY NA WIELKANOCNE ZAKUPY!!!

U nas możesz zamówić: TALERZ Z CIASTEM, TALERZ Z WĘDLINAMI





ŚWIĄTECZNE GODZINY OTWARCIA

03.30 PONIEDZIAŁEK	9:00AM - 5:00PM	04.03 PIĄTEK	8:00AM - 6:00PM
03.31 WTOREK	8:00AM - 6:00PM	04.04 SOBOTA	9:00AM - 3:00PM
04.01 ŚRODA	8:00AM - 6:00PM	04.05 NIEDZIELA	ZAMKNIĘTE
04.02 CZWARTEK	8:00AM - 6:00PM	04.06 PONIEDZIAŁEK	ZAMKNIĘTE
		04.07 WTOREK	ZAMKNIĘTE

Produkty mięsne, Przetwory mleczne, Pieczywo
Artykuły spożywcze, Ciasta i słodycze
Duży wybór ziół, leków i kosmetyków
Wyroby garmażeryjne
Pierogi, Gołąbki
Domowe świeże zupy i obiady
Napoje, Polskie piwo
Polska i Polonijna prasa
Wysyłamy paczki do Polski

POLECAMY



STATION HOUSE SQUARE
2505 MAIN ST. STRATFORD, CT 06615
TEL. 203 386 9400
SKLEP CZYNNY:
WTOREK - ŚRODA - CZWARTEK 8:00AM - 6:00PM
PIĄTEK 8:00PM - 6:00PM, SOBOTA 8:00AM - 3:00PM





Z okazji
Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu,
aby blask prawdy
o Zmartwychwstaniu
rozświetlał wszelkie
mroki codzienności,
a wiara w nowe życie
napełniała serca wszystkich
radością i pokojem.

Koleżankom i Kolegom Weteranom
Ich Rodzinom oraz całej POLONII
życzy

POLISH ARMY VETERANS ASS'N OF AMERICA
PLACÓWKA #24 W BRIDGEPORT, CONNECTICUT

Odkryj Wyjątkowe Serwisy Wysyłkowe i Więcej w **Księgarni Quo Vadis!**

106 Broad St, New Britain, CT
(860) 832-9420
Pon. - Pt. : 8 a.m. - 6 p.m.
Sobota: 8 a.m. - 5 p.m.
Niedziela: NIECZYNNE

W Quo Vadis, Twojej ulubionej księgarni w New Britain, oferujemy nie tylko książki! Jako ekskluzywny agent firmy Dompak, zapewniamy szybką i sprawną wysyłkę paczek do Europy. Odwiedź nas, aby nadać swoją paczkę i jednocześnie odkryć naszą bogatą ofertę książek, pamiątek, ozdób, patriotycznych koszulek, gadżetów, i wiele innych!

Oferowane Usługi:
- Sprzedaż polskich produktów
- Sprzedaż i zamówienie książek
- Wysyłka paczek do Polski i reszty krajów Unii Europejskiej



dompak
Paczki do Polski i Europy





Z okazji Świąt Wielkanocnych
dużo radosnych
i niepowtarzalnych chwil,
prawdziwych przyjaciół dookoła,
wypoczynku w wiosennym nastroju.
Rodzinie, znajomym, przyjaciołom,
sympatykom sportu
życzą
Zosia i Andrzej Więciorkowski
wraz z rodziną

Wielkanocne Śniadanie

Dzwony wielbią
Zmartwychwstanie
Zła i śmierci pokonane
Wiatr niesie dźwięki wysoko
Ku niebiosom, ku obłokom
Troski nasze w dal odpłyną
Zagubią się i przeminą
Razem kiedy usiądziemy
Jajkiem się dzielić będziemy
Radość i zgoda nastanie
W to Wielkanocne śniadanie.



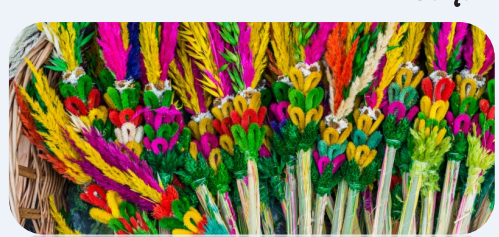
LISCIO'S MEAT LAND

Zaprasza na zakupy



Polska i węgierska kiełbasa własnego wyrobu
Oferujemy duży wybór świeżego mięsa
/schab, żeberka, łopatka, mielonka/
Kaszanka własnego wyrobu
Surowa i wędzona szynka
Gołąbki





Produkty polskie
Produkty amerykańskie
Produkty wschodnio - europejskie
oraz wiele innych produktów spożywczych

ZAPRASZAMY POLONIĘ NA WIELKANOCNE ZAKUPY

Sklep otwarty: Poniedziałek -Środa - Piątek 8:00AM - 6:00PM,
Wtorek - Czwartek - Sobota 8:00AM - 4:00PM

Bridgeport, 541 Broadbridge Road, Tel. 203-372-2264
/ Naprzeciw sklepu ogrodniczego Treeland /

Czy Twoje
Oszczędności emerytalne
są bezpieczne i dobrze zarządzane?

Czy jesteś gotowy na emeryturę?



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

Zapraszam

tel. 860. 997. 3054

ola_mroz@yahoo.com

Aleksandra Mroz

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

185 Silas Deane Hwy. Wethersfield, CT



Luxeride travel

W cenie wycieczek:

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

ZBLIŻAJĄCE SIĘ WYCIECZKI:



Magia Yellowstone
.27-31.05.2026
cena: 1.850 USD



Las Vegas, Los Angeles, TOP West USA
22-26.05.2026
cena: 1.330 USD



Dakota - śladami twarzy Ameryki
19-23.06.2026
cena: 1.399 USD



Waszyngton wycieczka busem z New Britain
09-10.05.2026
cena: 399 USD

LEARN MORE

WWW.LUXERIDETRAVELS.COM







(860) 924 0913
(860) 922 1210

40 BROAD STREET
NEW BRITAIN
06053, CT



Z okazji
Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu,
aby blask prawdy
o Zmartwychwstaniu
rozświetlał wszelkie
mroki codzienności,
a wiara w nowe życie
napełniała serca wszystkich
radością i pokojem.



Właściciele LASOWIAK DELI wraz z personelem obsługi

Obfitych Łask i Błogosławieństw
od Chrystusa Zmartwychwstałego
oraz pełnych pokoju
ŚWIĄT WIELKANOCNYCH
z radosnym "Alleluja"

całej POLONII
życzy
KLUB "BIAŁY ORZEŁ"



POLSKI SKLEP SPOŻYWCZY
LASOWIAK DELI
POLISH DELI, BAKERY AND GROCERY

ARTYKUŁY SPOŻYWCZE PROSTO Z POLSKI





Wędliny, kiełbasy, przetwory mleczne
Świeże pieczywo, gołąbki, pierogi
Wyrobu garmażeryjne
Ciasta i słodycze
Napoje i artykuły spożywcze
Tygodniki i codzienna prasa polska
Duży wybór ziół, leków i kosmetyków

CODZIENNIE DUŻE PROMOCJE !!!

SKLEPY CZYNNE:
WTOREK-ŚRODA 10:00AM-7:00PM, CZWARTEK 9:00AM-7:00PM
PIĄTEK-9:00AM-7:00PM, SOBOTA-9:00AM-5:00PM

ZAPRASZAMY POLONIĘ NA WIELKANOCNE ZAKUPY

GODZINY WIELKANOCNE

03.29 NIEDZIELA	10:00AM - 2:00PM	04.03 PIĄTEK	8:00AM - 8:00PM
03.30 PONIEDZIAŁEK	10:00AM - 5:00PM	04.04 SOBOTA	9:00AM - 3:00PM
03.31 WTOREK	9:00AM - 7:00PM	04.05 NIEDZIELA	ZAMKNIĘTE
04.01 ŚRODA	9:00AM - 7:00PM	04.06 PONIEDZIAŁEK	ZAMKNIĘTE
04.02 CZWARTEK	9:00AM - 7:00PM	04.07 WTOREK	ZAMKNIĘTE

BRIDGEPORT, 2171 BOSTON AVENUE
TEL. 203 330 0733

DERBY, 63 DERBY AVE /obok polskiego kościoła/
TEL. 203 735 1717

LUCKY DISCOUNT LIQUOR
Next to - w sąsiedztwie C Town Supermarket and Lasowiak Deli



1.75ml Sobieski 80" 22.99+
1 litr Sobieski 80" 16.99+
750ml Sobieski 80" 13.99+
750ml Dalkowski Chocotella Liq. 16.99+

PadarewskicPolish Vodka 20.99
750 mlTangueray Sterling Vodka 16.99+
750 ml Żołądkowa Gorzka Orange 18.99+
750 ml Żubrówka Bison 30.99+





1 litr Zalewkowa Gorzka 18.99+
750 Nalewka Lwowecka/Cherry Liqueur 17.99+
750 ml Śliwowica - Plum 16.99+
1.75ml Soplica 23.99+
750 ml Advocat 18.99+



750ml Luksusowa 14.99+
1.75ml Luksusowa 26.99+
750 ml Soplica all flavors 15.99+
750 ml Belvedere (Reg&Fla) 26.99+
1.75ml Belvedere (Reg&Fla) 54.99+



1.75ml Finlandia 29.99+
750ml Finlandia 18.99+
750ml Ciroc all flavor 31.99+
1.75 ml Ciroc all flavor 52.99+

750ml Becherovka 30.99+
750ml JW Red Label 24.99+
1litr JW Red Label 31.99+
1.75ml JW Red Label 36.99+





750ml JW Double Black Label 36.99+
750ml JW Black Label 33.99+
750ml Chopin Vodka 30.99+
oraz wiele innych gatunków alkoholi i win

1.75 ml Spirytus Rektyfikowany Rectified Spirit 49.99+
750 ml Spirytus Rektyfikowany Rectified Spirit 24.99+
Bocian Vodka 19.99+
Bocian Premium Vodka 20.99+
Bocian Cherry&Black Current 19.99+
750ml Wisniowka - 80 Cherry Liquer 14.99+
750ml Wiśniak - 70 Cherry Liquer 12.99+
750ml Nuen Wisniowka 100proof 14.99+
750ml R.Jelinck Plum Brandy Honey Silver 40.99+
750ml RJ Gold Plum Brandy Slivovitz 10 yrs 45.99+
750ml RJ Plum Brandy Slivovitz 5 yrs 29.99+
750ml Nalewka Bab(Cherry, Honey, Peach, Raspberry) 16.99+
Kagor Red Desert Wine 10.99
Benediktiner Beer 4 pk 7,99
Zetecky Lezak Beer 4 pk 7.99

Wielkanoc 2026



We carry following Polish Beer
Posiadamy w sprzedaży Polskie Piwo

Kozel Lezak
Kozel Cerny
Boss Beer
Prazubr
Okocim
Żywiec
Tyskie
Perla
Zubr
Tatra
Bojan
Luzak
Warka
Amber
Debowe
Lezansk
Łomża 4pk can
Zagłoba Premium
Burgkopf pineapple
Burgkopf grapefruit
Black Boss Porter94

Bosman 4pk can
Harnaś 4pk can
Erdinger 4pk can
Żywiec Ciemne 4pk can

We carry Import & Domestic Liqure & Beer & Wine
Posiadamy również w sprzedaży importowane i krajowe alkohole, piwo i wino

Happy Easter 2026

KAŻDEGO DNIA SPECJALNE PROMOCYJNE CENY!!!
Zapraszamy na WIELKANOCNE zakupy
Radosnego Alleluja!!!

Sklep czynny od Poniedziałku do Niedzieli
Pon.-Sob. - 10:00AM - 10:00PM, Niedziela 10:00AM- 6:00PM

Tel. 203 378 4000
330 Boston Avenue, Stratford, CT 06614

Blissful Decor – Magia Kwiatów na Każdą Okazję

Szukasz pięknych dekoracji na święta, wyjątkowych kwiatów na prezent albo eleganckiej aranżacji na ważne wydarzenie?
Blissful Decor stworzy to wszystko z pasją i dbałością o każdy detal.

🌸 Oferuję:
• świeże kompozycje kwiatowe
• świąteczne i okolicznościowe dekoracje
• bukiety na urodziny, śluby, rocznice, baby shower,pogrzeby
• aranżacje stołów i dekoracje eventowe
• bukiety sezonowe
• dekoracje balonowe

Każda kompozycja tworzona jest ręcznie – z sercem, stylem i wyjątkową estetyką.

💐 Blissful Decor – sprawi,by każda okazja była naprawdę wyjątkowa.
Skontaktuj się ze mną a razem stworzymy coś wyjątkowego!

Jolanta Biedron
203 685 8978
blissfuldecorllc@gmail.com
Blissful Decor



📍 Lokalizacja: Shelton, CT
🚚 Dostarczam kwiaty na miejsce lub możliwy jest odbiór osobisty.





Akcja „Bo lubię język polski” w Polskiej Szkole Sobotniej im.Bł.Ks.Jerzego Popiełuszki po raz czternasty

















Mądrzy ludzie bardzo dawno temu wymyślili dziedzinę wiedzy zwaną „teorie uczenia się i nauczania". Stała się ona areną walk o to, jak skutecznie powinno się uczyć i nauczać języka obcego a także rodzimego. Wytaczano ogromne działa w postaci przypadków, kiedy ktoś był np. wychowywany przez wilki (mówię tu prawdę) i wyciągano wnioski czy niemożność doświadczenia języka od dzieciństwa zagrzebuje doszczętnie szansę na jego płynne opanowanie. Badano także dzieci wychowywane w rodzinach wielojęzycznych i mierzono stopień skonfundowania językowego niewinnej dziatwy. Całkiem pokaźna drużyna ambitnych lingwistycznie jednostek mozolnie wyskrobała doktoraty i moim skromnym zdaniem nie wymyśliła nic przełomowego. Okazały się w opanowywaniu języka zarówno rodzimego jak i obcego niezbędne elementy o tradycji starej jak pierwsze rozmowy pomiędzy Mieszkiem I (który na marginesie nie umiał pisać i czytać) a np. Czeszką Dobrawą i już wówczas przeszkadzającymi nam żyć plemionami germańskimi. Elementami tymi były: opanowanie pamięciowe słownictwa, powtarzanie zapamiętanych fraz, zapamiętywanie opanowanego pamięciowo słownictwa oraz powtarzanie pamięciowe zapamiętanych fraz... . Wspomniani wcześniej lingwiści metodycy podkreślili także kluczową rolę nagrody, a w przypadku młodych adeptów języka zabawy oraz nieodzowną funkcję przychylnego otoczenia w procesie uczenia się. Wszystkie naukowe rozprawy i wnioski bez ich zbytniego studiowania czy też minimalnej analizy są od wielu lat praktykowane przez nauczycieli Polskiej Szkoły w Derby. Tak jest, szkoła polonijna od lat stosuje metody pielęgnacji języka polskiego opartej na skutecznych metodach opartych na logice i zdrowym rozsądku, które mądrzy badacze rozkładali na czynniki pierwsze latami, by udowodnić ich oczywistą skuteczność i przy okazji stracić trochę funduszy na swoje dociekania. Zawiły wstęp ma tu nam posłużyć- i nie boję się użyć w tym przypadku określenia - gloryfikacji corocznego wydarzenia w PSS w Derby.

Nadszedł czternasty z kolei marzec, kiedy Czytelnicy „Polonii" dokładnie (bądź jedynie po tytule) dowiadują się o szkole polonijnej w Derby, która w owym miesiącu świętuje przysłowiową „marchewkę" a nie „kij". Organizatorzy czternastej już Akcji „Bo lubię język polski" zadbali wręcz o marchewkowe pole. Jest to dzień celebrujący język polski oraz nagrodę i satysfakcję z jego opanowania w otoczeniu zawsze wspierających działalność Szkoły rodziców, gości i przyjaciół placówki. Nie potrzeba było wieloletnich badań, by spontanicznie 14 lat temu dać początek akcji, która wokół języka tworzy radość jego zgłębiania, mobilizuje do zdrowej konkurencji i wzmacnia więzi polskiej wspólnoty.

„Bo lubię język polski" 2026 zebrał w murach szkolnych 11 szkół polonijnych, 9 szkół świętowało w swoich placówkach, razem bawiło się aż 20 szkół ze Wschodniego Wybrzeża. Wszyscy zostali ciepło przywitani przez panią dyrektor PSS Derby **Alinę Zawojski**, która o spotkaniu powiedziała: *„To właśnie tutaj uczestnicy odkrywają świat polskich bajek, mierzą się z wyzwaniami ortografii, poznają twórców literatury dziecięcej i młodzieżowej oraz wędrują po niezwykłych krainach języka polskiego.(...) Serdecznie witam wszystkich Dyrektorów szkół, Nauczycieli, Rodziców, a przede wszystkim Was drodzy Uczestnicy, którzy dziś będziecie się uczyć, rywalizować i przede wszystkim dobrze bawić!"*

Akcję uświetnili także **Goście Honorowi:** Prezes Centrali Polskich Szkół Dokształcających w Ameryce dr **Dorota Andraka,** była Prezes terenowa na stan Connecticut oraz była wieloletnia Dyrektor PSS Derby pani **Wioletta Jusińska.** Pani dyrektor Zawojski wspomniała także o niezawodnych sponsorach akcji, bez których jej organizacja byłaby niemożliwa, należą do nich- **Konsulat RP w Nowym Jorku, Centrala Polskich Szkół Dokształcających w Ameryce, Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa** oraz wielu lokalnych sponsorów. P**atronat Honorowy nad Akcją objął Konsul Generalny RP w Nowym Jorku.**

Motywem przewodnim tegorocznego wydarzenia był Ferdynand Wspaniały, postać stworzona przez niezapomnianego Ludwika Jerzego Kerna. Patronem Literackim „Bo lubię język polski" 2026 została pisarka książek dla dzieci i młodzieży, wielka przyjaciółka szkół polonijnych w Ameryce - pani **Barbara Kosmowska.** Uczestnicy językowych zmagań mogli zobaczyć panią Barbarę na żywo na ekranie. Autorka życzyła wszystkim powodzenia, co nabrało wyjątkowego wymiaru, gdyż trzy lektury obowiązujące w tegorocznych zmaganiach wyszły spod jej pióra. Zagościła także na ekranie pani **Aneta Matyszczyk**, od czternastu lat koordynatorka Akcji z ramienia Szkoły.

Uczestnicy spotkania zmierzyli się w konkursach: „Pokaz Małego Aktora",

„Mistrz szkolnej lektury", konkurs plastyczny. Tradycyjną częścią „Bo lubię język polski" jest wędrówka po krainach, których na okazję tegorocznego wydarzenia powstało 7: Końska Dolina Przypadków (zabawy z odmianą rzeczowników), Kurze Podwórko Liczby Mnogiej (tworzenie liczby mnogiej), Indyczą Wyspa Rodzajów (rodzaje gramatyczne w l.poj. i l.mn.), Sowie Wzgórza Zagadek (literackie, językowe i logiczne zagadki), Mysi Labirynt Synonimów i Antonimów (wyrazy bliskoznaczne i przeciwstawne), Barania Łąka Mądrości Ludowych (przysłowia).

Szkoła w Derby gościła w swoich murach prawie 300 uczniów. Dzieci chętnie brały udział w konkursach i pogłębiały swoją wiedzę wędrując po krainach. Nagrody, dyplomy i słodycze wprawiły wszystkich w dobry humor, nie mówiąc już o niewinnej radości z dnia bez siedzenia w tradycyjnej szkolnej ławie. „Bo lubię język polski" zmobilizował nie tylko miejscowych, ale i przyjezdnych nauczycieli, którzy weszli w skład komisji konkursowych. Pani dyrektor Zawojski podziękowała wszystkim za pracę, wyróżniła także **Zarząd PSS Derby** za przygotowanie wyśmienitych posiłków dla gospodarzy i gości, podziękowania zostały także skierowane w stronę grona pedagogicznego „Jerzego" za wielotygodniową pracę nad projektem oraz wolontariuszy za niezbędną asystę.

Intensywny dzień 14. Akcji „Bo lubię język polski" 2026 przeszedł już do historii. „Marchewki" zadziałały na uczestników zarówno na płaszczyźnie intelektualnej, gdyż zapewne przygotowanie do konkursów oraz udział w nich podszkoliły język polski oraz płaszczyźnie emocjonalnej, bo atmosfera wydarzenia jest co rok napawająca optymizmem i inspirująca. Ciekawe co o tym wszystkim mieliby do powiedzenia wykształceni metodolodzy i lingwiści od teorii uczenia się i nauczania? Może napisaliby trochę więcej o pozytywnym wpływie wspólnego celebrowania języka ojczystego?

Szkoły polonijne, które wzięły udział w 14. edycji „Bo lubię język polski" stacjonarnie:

1. Szkoła Języka Polskiego im. Jana Pawła II w New Britain, CT
2. Polska Szkoła Dokształcająca im. Wisławy Szymborskiej, Port Chester, NY
3. Polska Szkoła Sobotnia im. A. Mickiewicza w Stamford, CT
4. Polska Sobotnia Szkoła przy parafii św. Cyryla i Metodego, Brooklyn NY
5. Polska Szkoła Sobotnia w Hartford, CT
6. Szkoła Języka Polskiego im. Janusza Korczaka w Providence, RI
7. Akademia Młodej Polonii, Clifton NJ
8. Szkoła Kultury i Języka Polskiego im Jana Pawła II Bridgeport
9. Polska Szkoła Dokształcająca im. św. Wincentego Pallottiego, Ridgewood, NY
10. Polska Szkoła Dokształcająca im. św. Michała w Lyndhurst, NJ
11. Polska Szkoła Sobotnia im. Bł.Ks.J.Popiełuszki, Derby CT

Szkoły biorące udział w swoich placówkach:

1. Polska Szkoła im. Św. Kazimierza Królewicza, Newark, NJ
2. Polska Szkoła Dokształcająca im. Stanisława Moniuszki, Rockaway Beach, NY
3. Polska Szkoła Dokształcająca im. Henryka Sienkiewicza, Brooklyn NY
4. Polska Szkoła Dokształcająca im. Z. Herberta s Copiague, Nowy Jork
5. Polska Szkoła Dokształcająca im. Marii Konopnickiej w Yonkers, NY
6. Polska Szkoła Dokształcająca im. św. Faustyny, OzonePark, NY
7. Polska Szkoła „Ogniwo", Morrisville, PA
8. PSD.im Juliana Ursyna Niemcewicza w Plainfield NJ
9. Polska Szkoła Dokształcająca Gniazda 946 Sokołów Polskich w Ameryce, w Manville, NJ

Laureaci konkursów „Bo lubię język polski"2026:

POKAZ MAŁEGO AKTORA

I miejsce – Akademia Młodej Polonii w Clifton, NY
- Michael Krzysztofinski
- Filip Markiewicz
- Aleksander Garstka
- Maximilian Lewkowski

II miejsce – PSS m. Adama Mickiewicza w Stamford, CT
- Diana Lukasik
- Maja Ksepko
- Keneth Bossone
- John Gibek

III miejsce – PSS im.bł.ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT
- Adela Kaczmarczyk
- Gabriel Siedlecki
- Sophie Zawalich
- Kacper Drożdż

DYKTANDO – kl. 3–4

1.Hanna Bielen – PSS przy parafii św. Cyryla i Metodego, Brooklyn NY
2.Filip Figatowski – PSD im. św. Michała w Lyndhurst, NJ
3.Olivia Ogorzalek – PSS im.bł. ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT

DYKTANDO – kl. 5–6

1.Lily Bajas – PSS przy parafii św. Cyryla i Metodego, Brooklyn NY
2.Julia Arent – PSD im. św. Michała w Lyndhurst, NJ
3.Konrad Lonczak – SJP m. Janusza Korczaka w Providence, RI

DYKTANDO – kl. 7–8

1.Mia Bajas – PSS przy parafii św. Cyryla i Metodego, Brooklyn NY
2.Michalina Starzak – PSS im.bł. ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT
3.Gabriela Jadzewich – PSD im.św. Wincentego Pallottiego, w Ridgewood, NY

MISTRZ SZKOLNEJ LEKTURY – kl. 3–4

1.Aniela Meler – Akademia Młodej Polonii w Clifton, NY
2.Mieszko Ferenc Liu – PSD im.Wisławy Szymborskiej w Port Chester, NY
3.Leopoldo Kulis-Jankowski – PSS im. Adama Mickiewicza w Stamford, CT

MISTRZ SZKOLNEJ LEKTURY – kl. 5–6

1.Zofia Meler – Akademia Młodej Polonii w Clifton, NY
2.Sebastian Brej – PSS przy parafii św. Cyryla i Metodego,Brooklyn NY
3.Liliana Łapiński – SKiJP im. Jana Pawła II w Bridgeport, CT

MISTRZ SZKOLNEJ LEKTURY – kl. 7–8

1.Sofia Kopeć – PSS im.bł.ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT
2.Joanna Galas – PSS im.bł.ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT
3Natalia Litwa – PSS im.bł.ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT

KONKURS PLASTYCZNY – kl. 1–2

1.Tymon Trojak – PSS im.Adama Mickiewicza w Stamford, CT
2.Aleksandra Waddell – PSS w Hartford, CT
3.Hanna Konieczny – PSS im.bł. ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT

KONKURS PLASTYCZNY – kl. 7–8

1.Zofia Wdowik - PSS im.bł.ks.Jerzego Popiełuszki w Derby, CT
2.Amelia Sienkiewicz - PSD im. Wisławy Szymborskiej w Port Chester, NY
3.Liliana Sus – SJP im. Janusza Korczaka w Providence, RI

DYKTANDO – DOROŚLI

1.Kinga Krzemień – PSS w Hartford, CT
2.Marika Mileszczyk – Akademia Młodej Polonii w Clifton, NY
3.Renata Senenko – SJP im. Jana Pawła II w New Britain, CT

Oprócz głównych sponsorów akcję wsparli sponsorzy, których loga pojawiły się na koszulkach z akcji, a byli to: JTM Seiko + Partners, Dąbek Family, Berkshire Veterinary Hospital, Encon Heatting &AC Efficiency and Sustainability, Marta Nerin State Farm, UC Ultimate Construction, LLC. Przyjaciele Polskiej Szkoły Sobotniej (anonimowi darczyńcy). Składamy serdeczne podziękowanie za Wasze wsparcie!

Anna Czop
Organizatorzy 14. Edycji BLJP

MEDICARE JEST OBOWIĄZKOWYM UBEZPIECZENIEM OD 65. ROKU ŻYCIA!

Mimo, iż pełny wiek emerytalny wynosi 67 lat, o obowiązkowe ubezpieczenie MEDICARE należy ubiegać się od trzech miesięcy przed lub najpóźniej do trzech miesięcy po 65. urodzinach, aby uniknąć kary za późną rejestrację do Medicare Części A i B oraz D (plan leków na receptę).



KTO KWALIFIKUJE SIĘ DO PROGRAMU MEDICARE?

Z programu Medicare mogą korzystać osoby, które:

□□ mają prawo stałego pobytu lub obywatelstwo amerykańskie oraz;

□□ ukończyły 65 lat lub;

□□ nie ukończyły 65 lat, ale kwalifikują się z tytułu niepełnosprawności lub otrzymują rentę inwalidzką co najmniej 2 lata;

□□ w dowolnym wieku, jeśli mają diagnozę schyłkowej niewydolności nerek (mocznica) lub ALS;

□□ **Osoby, które nie pracowały w USA lub pracowały mniej niż 10 lat, ale posiadają Zieloną Kartę minimum 5 lat, mogą i POWINNY zapisać się do obowiązkowego Medicare.**

Osoby bez wystarczających kredytów mogą również ubiegać się o Medicare czy emeryturę poprzez obecnego, byłego lub zmarłego współmałżonka, który/a nabył/a 40 kredytów.

Kara za brak Części B (medycznej) to 10% za każdy rok bez ubezpieczenia, natomiast kara za brak Części D (leki) to 1% za każdy miesiąc. Kary co roku rosną przez rosnące ceny składek.

WAŻNE!

Wyłącznie osoby zatrudnione i posiadające ubezpieczenie grupowe (powyżej 20 pracowników) nie mają obowiązku zapisania się do Medicare w wieku 65 lat, i kary za późniejsze przystąpienie do Medicare nie będą naliczone w przyszłości! Warto jednak porównać ubezp. grupowe z ubezp. Medicare, ponieważ Medicare może być tańszą opcją.

- Osoby nie muszą pobierać emerytury w wieku 65 lat, aby otrzymać Medicare.

- Osoby pobierające wcześniejsze emerytury w wieku 65 lat zostaną automatycznie zarejestrowane do obydwu części Medicare A i B, natomiast osoby otrzymujące rentę inwalidzką najczęściej są zarejestrowane do Medicare w 25tym miesiącu pobierania renty.

- Jeśli osoba kończąca 65 lat nie zapisze się do rządowego ubezpieczenia Medicare musi liczyć się z karami, które będą dożywotnio pobierane co miesiąc od emerytury.

***Uwaga;** ubezp. COBRA jak i Obamacare, czy stanowe Husky nie są traktowane jako grupowe ubezpieczenie!

ILE KOSZTUJE MEDICARE?

W 2026 r. standardowa składka Medicare Część B wynosi $202.90/ miesiąc. Osoby z dochodami (za rok podatkowy 2024) powyżej $109,000/ osobę lub $218,000/ małżeństwo, zapłacą większe składki za części B oraz D, tzw. korektę miesięcznej składki (IRMAA)

Ustawa o Redukcji Inflacji znacznie obniżyła koszty leków dla beneficjentów Medicare od 2025 roku. Dzięki tej ustawie, za leki na receptę ubezpieczeni z planami części C lub D nie zapłacą więcej niż $2100 rocznie.

Wiele osób ubezpieczonych w Medicare jest UPRAWNIONYCH do pomocy finansowej.

Od 1 marca obowiązują wyższe dochody a do zakwalifikowania się w CT i MA brany pod uwagę jest TYLKO miesięczny dochód brutto, bez względu na posiadane oszczędności. W innych stanach może być limit oszczędności i wartości aktywów. Aplikacje można składać przez cały rok, w przeciwieństwie do zapisów do obowiązkowego ubezpieczenia Medicare!

Warto sprawdzić czy się kwalifikujesz, aby zaoszczędzić na dopłatach do składek, rachunków i leków.

KIEDY W CIĄGU ROKU MOŻNA ZAREJESTROWAĆ SIĘ DO UBEZPIECZENIA MEDICARE?

Sprawdź, kiedy należy się zarejestrować do obowiązkowego MEDICARE oraz planu na lekarstwa, aby uniknąć kary, która będzie pobierana dożywotnio i co miesiąc od Twojej emerytury!

WSTĘPNY OKRES ZAPISÓW (IEP) jest indywidualny.

Obejmuje miesiąc **65. urodzin oraz trzy miesiące przed i trzy miesiące po nim**. Zaleca się zapisanie do podstawowego Medicare w lokalnym biurze Social Security 3 miesiące przed 65. urodzinami, Medicare zacznie działać od 1-ego dnia miesiąca urodzin. Można się zapisać do części A, części B lub obydwu. Należy także zapisać się do planu Medicare Advantage (część C) lub planu suplementarnego oraz planu na leki (część D).

Jeśli odkładasz na Health Saving Account (HSA) w pracy, Ty i pracodawca musicie zaprzestać wpłacać składki przed rejestracją do Medicare, aby uniknąć kary IRS!

***** Rejestracja odbywa się poprzez lokalne biuro SSA telefonicznie lub



przez stronę www.ssa.gov/benefits/medicare

SPECJALNY OKRES ZAPISÓW (SEP) trwa cały rok.

W pewnych sytuacjach można się zapisać do planu Medicare poza wstępnym lub otwartym okresem zapisów.

Ze specjalnego okresu zapisów mogą skorzystać osoby, które:

• Straciły ubezpieczenie zapewniane przez pracodawcę

• Wyprowadziły się z obszaru objętego usługami planu

• Uzyskały uprawnienia z powodu niepełnosprawności lub przewlekłego schorzenia

• Otrzymały pomoc do Medicare od administracji stanu lub rządową dopłatę do leków Extra Help

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

Tylko w tym czasie można zapisać się do medycznej części Medicare (Part B) w lokalnym biurze Social Security, jeśli ktoś nie zrobił tego w wieku 65 lat – część B ubezpieczenia zacznie działać od następnego miesiąca. Również w tym okresie, członkowie zapisani do planów Advantage, mogą jednorazowo wypisać się z obecnego planu i zmienić go na inny lub wrócić do podstawowego Medicare i zapisać się do części D na leki oraz planu suplementarnego. Nowy plan zacznie obowiązywać od 1 dnia następnego miesiąca.

STRATEGIA WYBORU PLANU MEDICARE TO MAKSYMALIZACJA KORZYŚCI I MINIMALIZACJA KOSZTÓW!

Wybór planu powinien być dostosowany do indywidualnej sytuacji zdrowotno-finansowej! Oceń plany Medicare w Twojej okolicy i porównaj koszty, takie jak składki, odliczenia, płatności, pokrycie leków, zasięg i sieć usługodawców, aby wybrać plan, który odpowiada Twoim potrzebom i budżetowi w zakresie opieki zdrowotnej.

Beneficjenci w Connecticut na 2026 rok, w zależności od hrabstwa, mogą wybrać jeden z 45 planów Medicare Advantage, lub z 11 planów na leki - Część D. W tym jest 16 planów specjalnych - dla osób uprawnionych do Medicaid i Medicare, z chronicznymi schorzeniami lub w domach opieki.

*** Dlaczego warto korzystać z usług specjalisty planów Medicare?**

Doświadczeni brokerzy mają szczegółową wiedzę na temat Medicare. Jedną z korzyści płynących ze współpracy z niezależnym agentem jest to, że reprezentuje wiele firm oferujących ubezpieczenia zdrowotne.

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

Ponieważ Medicare jest bardzo złożone, niezbędne jest posiadanie kompetentnego agenta, który posiada licencję w stanie, w którym działa oraz znającego obecne zasady i przepisy Medicare. Tylko taki specjalista będzie mógł udzielić porady w oparciu o swoje rozległe doświadczenie.

Ważne

Konsumenci powinni uważać na fałszywe komunikaty odnośnie Medicare, wyłudzające dane osobowe lub pieniądze w zamian za pomoc w rejestracji, zapisanie się na dodatkowy plan oraz dostarczenie nowej karty Medicare. Medicare nigdy nie zadzwoni do Ciebie, aby cokolwiek sprzedać, odwiedzić Twój dom lub zapisać Cię przez telefon, chyba że Ty zadzwonisz wcześniej.

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

Uzyskanie profesjonalnej porady jest bardzo istotne, ponieważ, poza przepisami federalnymi, każdy



stan ma inne zasady, a właściwe zrozumienie i spełnienie wymagań Medicare pomoże Państwu uniknąć podstawowych błędów.

BEZPŁATNIE pomagam w kontaktach z Social Security oraz odpowiem na wszelkie pytania i wątpliwości związane z MEDICARE i planowaniem emerytalnym.

Warto wybrać zaufanego doradcę ubezpieczeń medycznych MEDICARE, który będzie udzielał szczegółowych wyjaśnień przez cały rok, jak również przez wiele następnych lat.

Zapraszam - tel. 860. 997. 3054 | ola_mroz@yahoo.com

Aleksandra Mroz - Licencjonowany Specjalista Ubezpieczeń Medycznych

w CT, MA, RI, SC

185 Silas Deane Hwy, FL 3

Wethersfield, CT 06109

Thank you,

Aleksandra Mroz

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 wnętrze
* pomoc w przygotowaniu pacjentów na powrót do domu
* koordynacja serwisów po powrocie do domu
* możliwość tymczasowej opieki nad pacjentem
* serwis klerykalny
* **rehabilitacja krótkoterminowa**
* **serwis terapeutyczny przez 7 dni w tygodniu**

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

tel. 860-229-0336

50 Pulaski St, New Britain, CT 06053

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

Udany start lekkoatletów w Halowych Mistrzostwach Świata



Natalia Bukowiecka i Jakub Szymański

W niedzielny wieczór 22 marca w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń zakończyła się dwudziesta pierwsza edycja lekkoatletycznych halowych mistrzostw świata. W historii globalnego czempionatu pod dachem zawody w Grodzie Kopernika okazały się najlepszymi pod względem sportowym. Reprezentacja Polski zdobyła podczas tych zawodów cztery medale i zajęła drugie miejsce w klasyfikacji punktowej.

Lekkoatletyka jest sportem wymiernym. Wystarczy spojrzeć w tabele, żeby mieć obraz możliwości sportowych. Mieliśmy szans medalowych więcej niż 5-6. Czasem mówiono o siedmiu. Natomiast gdyby ktoś powiedział mi przed mistrzostwami, że zdobędziemy cztery krążki, to brałbym to w ciemno. Cieszę się, że jako polska reprezentacja dowieźliśmy większość szans. Chciałbym podkreślić, że drugie miejsce w klasyfikacji punktowej pokazuje, że mimo iż poziom sportowy w lekkiej atletyce na świecie przyspiesza, to my jesteśmy blisko. Wielkie słowa uznania należą się zatem przede wszystkim naszym sportowcom, oni zostawali na bieżni w Toruniu serce – podkreślił prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara.

Jedyny złoty medal dla reprezentacji Polski zdobył w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń Jakub Szymański. Specjalista od biegania przez płotki ma za sobą świetne tygodnie. W sezonie halowym wygrał wszystkie czternaście biegów, w których startował. Rekord Polski doprowadził do poziomu 7.37, a mistrzostwo świata wywalczył z czasem 7.40. Te sukcesy sprawiają, że nasz płotkarz z optymizmem patrzy na występy stadionowe, w biegu na dystansie 110 metrów przez płotki.

– Czas gra na naszą korzyść, jeśli chodzi o mój zespół – trenerów i mnie. Z pewnością z pozytywną energią i inną głową wejście na 110 metrów przez płotki będzie ciekawe. Mam nadzieję, że uda się latem biegać w granicach wyników zdecydowanie lepszych niż obecny rekord Polski – zapowiada Szymański.

Niezwykłą precyzją imponuje Pia Skrzyszowska. Wraz ze swoim tatą-trenerem Jarosławem przygotowują formę idealnie na imprezę docelową. Tak było przed rokiem, gdy w Nankinie poprawiawła rekord kraju, ta sama sytuacja miała miejsce we wrześniu 2025 roku podczas mistrzostw świata w Tokio – w finale warszawianka uzyskała najlepszy czas sezonu. Teraz sytuacja powtórzyła się po raz kolejny.

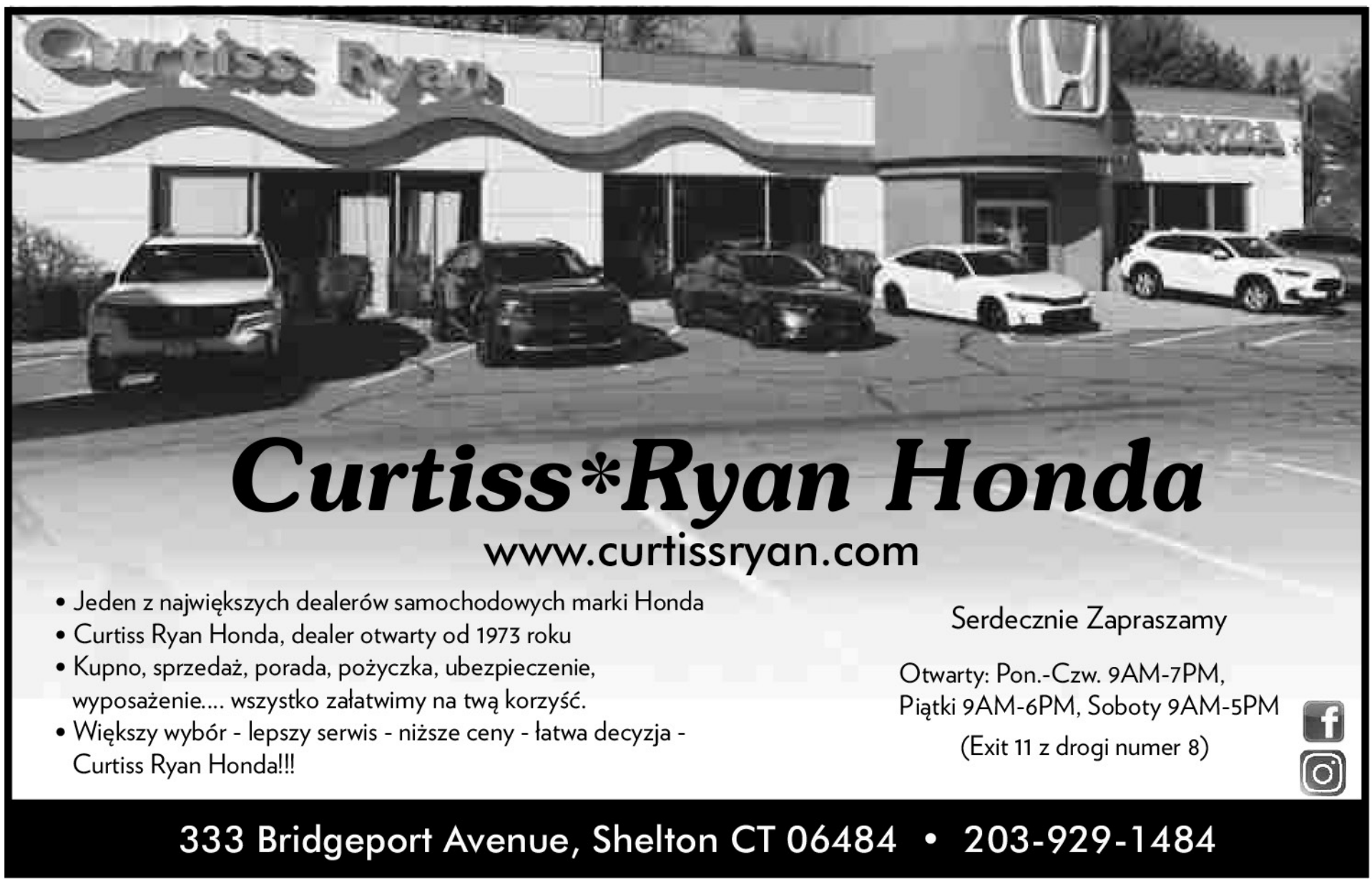
– Wiemy, kiedy są mistrzostwa i wiemy, do czego się szykujemy. Jeśli wszystko idzie zgodnie z planem, jestem zdrowa, a trening idzie pomyślnie, to staramy się wycelować w ten odpowiedni moment – podkreśliła halowa rekordzistka Polski i brązowa medalistka z Torunia w biegu na 60 metrów przez płotki Pia Skrzyszowska.

Po wywalczeniu brązowego medalu przez sztafetę mieszaną polscy kibice z nadzieją patrzyli też na start tradycyjnej sztafety 4 x 400 metrów. Polki długo biegły na medalowej pozycji, ale na ostatniej prostej medal odebrały im Hiszpanki. Mimo to Anastazja Kuś – najmłodsza członki naszej sztafetowej drużyny – podkreśla, że to był dobry start, w którym wszystkie zawodniczki dały z siebie wszystko.

– W eliminacjach i finale pobiegliśmy blisko rekordu Polski. Zrobiłyśmy co w naszej mocy. Każda z nas pobiegła najlepiej, jak mogła. Rywalki były po prostu lepsze. Nie zmienia to faktu, że ten start to dobry prognostyk przed sezonem letnim. Hala pokazała, że mogę w nim pokładać duże nadzieje. Pobiegłam niedawno z pierwszego toru na hali rekord Polski. Mój krok biegowy nie sprzyja bieganiu krótkich wiraży, zatem w sezonie letnim powinno być również szybko – zapowiedziała Anastazja Kuś, dla której imprezą docelową w kategorii U20 będą lekkoatletyczne mistrzostwa świata w Eugene, zaplanowane na początek sierpnia.

Za sukcesami sportowców zawsze stoi też praca trenerska. Jak podkreślał Jarosław Skrzyszowski, bardzo ważnym elementem jego specjalności jest wymiana doświadczeń z innymi, także zagranicznymi, kolegami po fachu.

– W treningu są elementy, które się nie zmieniają. Natomiast świat idzie do przodu. Pojawiają się nowi zawodnicy, nowi trenerze. Za tym idę też koncepcje szkoleniowe. Nie wszystkie się sprawdzają. Jestem typem analitycznym i staram się rozmawiać z innymi trenerami, podglądać ich pracę. Rozmawiamy i wymieniamy się poglądami. To powoduje, że jestem zmuszony do myślenia, ale przejmuję też sporo informacji. Na tej bazie buduję moją wiedzę i dopasowuje ją do Pii. I tak to działa. Podróżowanie po świecie i podglądanie innych jest bardzo istotnym elementem pracy trenerskiej – zaznaczył Jarosław Skrzyszowski.



Z opinią trenera Pii Skrzyszowskiej zgadza się Maciej Ryszczuk, który wspólnie z Mikołajem Justyńskim sprawuje pieczę szkoleniową nad Jakubem Szymańskim, halowym mistrzem świata w biegu płotkarskim.

– Podstawy treningu się nie zmieniają. Cechy motoryczne kształtuje się w taki sam sposób. Jedyne co to więcej jest gadżetów, którymi można się wspomagać. To pomaga dowiedzieć się, czy obieramy dobrą drogę – powiedział Maciej Ryszczuk.

Lekkoatletyczna reprezentacja Polski zakończyła halowe mistrzostwa świata z czterema medalami i dorobkiem 58 punktów. Kolejny duży sprawdzian formy odbędzie się już na stadionie – w pierwszy weekend maja w Gaborone rozegrany zostanie festiwal sztafet World Athletics Relays. Imprezą docelową latem będą zaplanowane na okres 10-16 sierpnia mistrzostwa Europy w Birmingham.

Po ponad 22 latach polski skoczek żegna się z arenami sportowymi

Wraz z zakończeniem sezonu swoją profesjonalną karierę kończy najlepszy polski skoczek narciarski – Kamil Stoch. Legenda tej dyscypliny ma już jasno określony plan na przyszłość, który – jak się okazuje – jest bezpośrednio związany z jego wykształceniem. Patrząc z szerszej perspektywy, wybór Stocha wydaje się całkowicie naturalny.

Po ponad 22 latach polski skoczek żegna się z arenami sportowymi, a



Kamil Stoch

dobiegający końca sezon będzie jego ostatnim. Stoch zadebiutował 17 stycznia 2004 roku w Zakopanem, zajmując 49. miejsce. W tym czasie zdobył trzy indywidualne złote medale olimpijskie — dwa podczas igrzysk w Soczi w 2014 roku (na normalnej i dużej skoczni) oraz jeden w Pjongczangu w 2018 roku na dużej skoczni. Do swojego dorobku dołożył także brązowy medal drużynowy zdobyty w Pjongczangu. Dwukrotnie zwyciężył w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata (w sezonach 2013/2014 i 2017/2018), odnosząc łącznie 39 zwycięstw w konkursach i stając 80 razy na podium.

Przyszłość związana z wykształceniem

Nasz zawodnik nie odejdzie jednak całkowicie od swojej ukochanej dyscypliny, ponieważ chce bardziej zaangażować się w funkcjonowanie KS Eve-nement Zakopane, który założył wraz z żoną Ewą Bilan-Stoch w 2014 roku.

Nasz skoczek ukończył Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem, gdzie zdał maturę w 2006 roku. Następnie podjął studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, które zakończył w 2012 roku, uzyskując tytuł magistra wychowania fizycznego. Jego praca magisterska nosiła tytuł „Obciążenia treningowe stosowane w szkoleniu skoczków narciarskich prezentujących wysoki poziom sportowy na wybranym przykładzie". To wykształcenie pozwala mu pozostać związanym ze skokami narciarskimi po zakończeniu kariery zawodniczej, właśnie w roli szkoleniowca.

Konkretne plany na przyszłość

Jakie polski zawodnik ma plany na najbliższe miesiące? „Najpierw na pewno odpocznę. Potem ogarnę sobie wszystkie przydomowe sprawy. A dalej to najpewniej będę chciał wejść głębiej w struktury klubu i bardziej się angażować w jego życie. Chcę się też zaangażować w „Kamiland". Sklep i galeria wymagają wiele pracy, dlatego naszym kamilandowym elfom przyda się pomoc. A poza tym chcemy z Ewą podróżować.

Stoch również został zapytany o ewentualną możliwość pracy w Polskim Związku Narciarskim. „Szanuję to, co zrobił Adam Małysz, natomiast sam nie poszedłbym w to. Na pewno chciałbym się bardziej zaangażować w życie naszego klubu i mógłbym doradzać zawodnikom".

Stoch finansowo zabezpieczony

Stoch może spokojnie planować swoją przyszłość po karierze zawodniczej. Według szacunków z 2025 roku jego majątek wynosi około 10 milionów złotych. Największą część tej kwoty stanowią pieniądze zarobione na skoczniach — nagrody za starty oraz zwycięstwa w zawodach Pucharu Świata. Do dochodów trzykrotnego mistrza olimpijskiego dochodzą również liczne umowy sponsorskie z dużymi markami, takimi jak 4F, Lotos, Play, Renault, Visa czy Atlas. Istotne znaczenie mają także premie za sukcesy na igrzyskach olimpijskich i mistrzostwach świata oraz działalność biznesowa, którą prowadzi wspólnie z żoną, Ewą Bilan-Stoch.

Od wielu lat skoczek rozwija również własne projekty poza sportem. Oprócz klubu narciarskiego KS Eve-nement Zakopane jest twórcą marki odzieżowej Kamiland oraz muzeum o tej samej nazwie w Zakopanem, w którym można prześledzić najważniejsze momenty jego kariery.

Przełom przed mundialem! Historyczna umowa FIFA. Tego jeszcze nie było

Rewolucja na rynku praw transmisyjnych stała się faktem. FIFA oficjalnie potwierdziła partnerstwo z platformą YouTube na czas mistrzostw świata w 2026 r. Kibice otrzymają darmowy dostęp do wybranych spotkań, a dotychczasowy monopol tradycyjnych telewizji ulega drastycznej zmianie. Oto szczegóły. FIFA zmienia strategię i otwiera się na nowe kanały dystrybucji. Po niedawnym nawiązaniu współpracy z TikTokiem FIFA sfinalizowała umowę z YouTube. Na mocy porozumienia, część spotkań ma być udostępniona w całości, a dodatkowo YouTube i TikTok otrzymały zgodę na transmitowanie pierwszych 10 minut każdego starcia bezpośrednio na swoich kanałach.

Współpraca zakłada również szeroką publikację materiałów zza kulis turnieju oraz udostępnienie obszernego archiwum historycznych spotkań na oficjalnym kanale FIFA. Sam mundial, organizowany przez Stany Zjednoczone, Meksyk i Kanadę, potrwa od 11 czerwca do 19 lipca.



Gianni Infantino

W Polsce pełne prawa do transmisji telewizyjnej posiada TVP. Reprezentacja Polski o swój bilet do Ameryki Północnej zagra w barażach.

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

KATERING
u Edyty
Tradycyjna polska kuchnia na wszystkie okazje!
Wesela, komunie, chrzty, pogrzeby, urodziny, święta i inne imprezy okolicznościowe.
POLECAMY DOMOWE:



dania, potrawy, ciasta i torty, swojski stół z kiełbasami, szynkami, boczkiem, smalcem i wiejskim chlebem

EDYTA KULAK
tel: 203 224 9470
Z dostawą do domu na terenie CT



Przed świętami wielkanocnymi zajączek przychodzi do niedźwiedzia i wręcza mu prezent: pisankę. Niedźwiedź bierze ją w łapy, nagle pisanka wybucha i wybija mu wszystkie zęby.
Zajączek patrzy na niedźwiedzia i mówi:
– Co tak gębę rozdziawiłeś Nie widziałeś nigdy kinder–niespodzianki?

***

W kurniku kurczak pyta jajka:
– Jak dorośniesz będziesz kurą, czy kogutem?
– Ani tym, ani tym. Jutro Wielkanoc, więc będę pisanką.

***

Przychodzi zajączek do sklepu niedźwiedzia i pyta:
- Czy są pisanki?
- Nie ma.
Po tygodniu zajączek znów przychodzi i pyta: -Czy są pisanki?
- Nie ma.
Na trzeci tydzień przychodzi i znów pyta:
- Czy są pisanki?
- Są! - odpowiada zadowolony niedźwiedź. Na to zajączek:
-I co mi z tego! Przecież Wielkanoc była dwa miesiące temu

***

Przychodzi baba do lekarza.
– Panie doktorze, chciałam…
– Proszę się rozebrać.
Gdy baba się rozebrała, lekarz pyta:
– Co pani dolega?
– Nic. Chciałam się tylko spytać, czy w tym roku pan doktor też chce ode mnie trochę jaj na Wielkanoc.

***

Mąż do żony:
- Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód…

***

Na lekcji religii pani się pyta dzieci:
- Kto wie gdzie jest Pan Bóg?
Zgłasza się Jasiu:
- W mojej łazience.
- Jasiu dlaczego tam sądzisz?
- Bo jak rano wstaję to słyszę jak mama mówi: „ Boże, znowu tam siedzisz!“

***

- Czego szukasz, Piękna Kobieto?
- Chcę żyć z kimś, kto odmieni moje życie!
- Moje życie, mojego życia, mojemu życiu…

***

- Mówiłeś że uda się na bank, że mamy to jak w banku!
- I nadal tak uważam.
- Przecież się nie udało!
- To ty ufasz bankom? Bo ja nie.

***

Dzwoni domofon:
- Kto tam ?
- Ja do wymiany okien.
- Już przyszedł jeden pan i wymienia.
- To ja. Wypadłem.

***

- Nie rozumiem, Hela, jak możecie tak żyć! Przecież śpicie w oddzielnych sypialniach!
- No i co z tego? Jak się jemu zachce, to cichutko gwiżdże.
- A jak się zachcę tobie?
- Wtedy głośno wołam: Zygmunt, czy ty przypadkiem nie gwizdałeś?

***

Po ukończeniu studiów prawniczych syn proponuję ojcu (staremu prawnikowi), że zastąpi go na jeden dzień w pracy, aby ten miał wolne po tylu latach harówki. Pod koniec dnia się spotykają i syn mówi:
- To było cudowne! Pierwszy dzień w pracy, a ja zakończyłem sprawę, która ty ciągnąłeś przez ostatnie 5 lat!
- Też mogłem to zrobić już dawno temu, ale trzeba było opłacić twoje studia.

***

Pod knajpę podjeżdża zamówiona taksówka.
Kelner pakuje na tylne siedzenie trzech pijanych klientów i instruuje taksówkarza:
- Tego z lewej na Kopernika, tego w środku na Kościuszki, a tego z prawej na Spokojną.
- Dobra, wszystko jasne.
Po pięciu minutach taksówka ponownie podjeżdża pod knajpę, taksiarz woła kelnera:
- Powiedz pan to jeszcze raz, bo na zakręcie mi się przemieszali.

***

Dawniej klient w salonie samochodowym, oglądając model z silnikiem spalinowym, pytał sprzedawcę:
- Ile pali?
Teraz oglądając auto elektryczne pyta:
- Jak długo się pali?

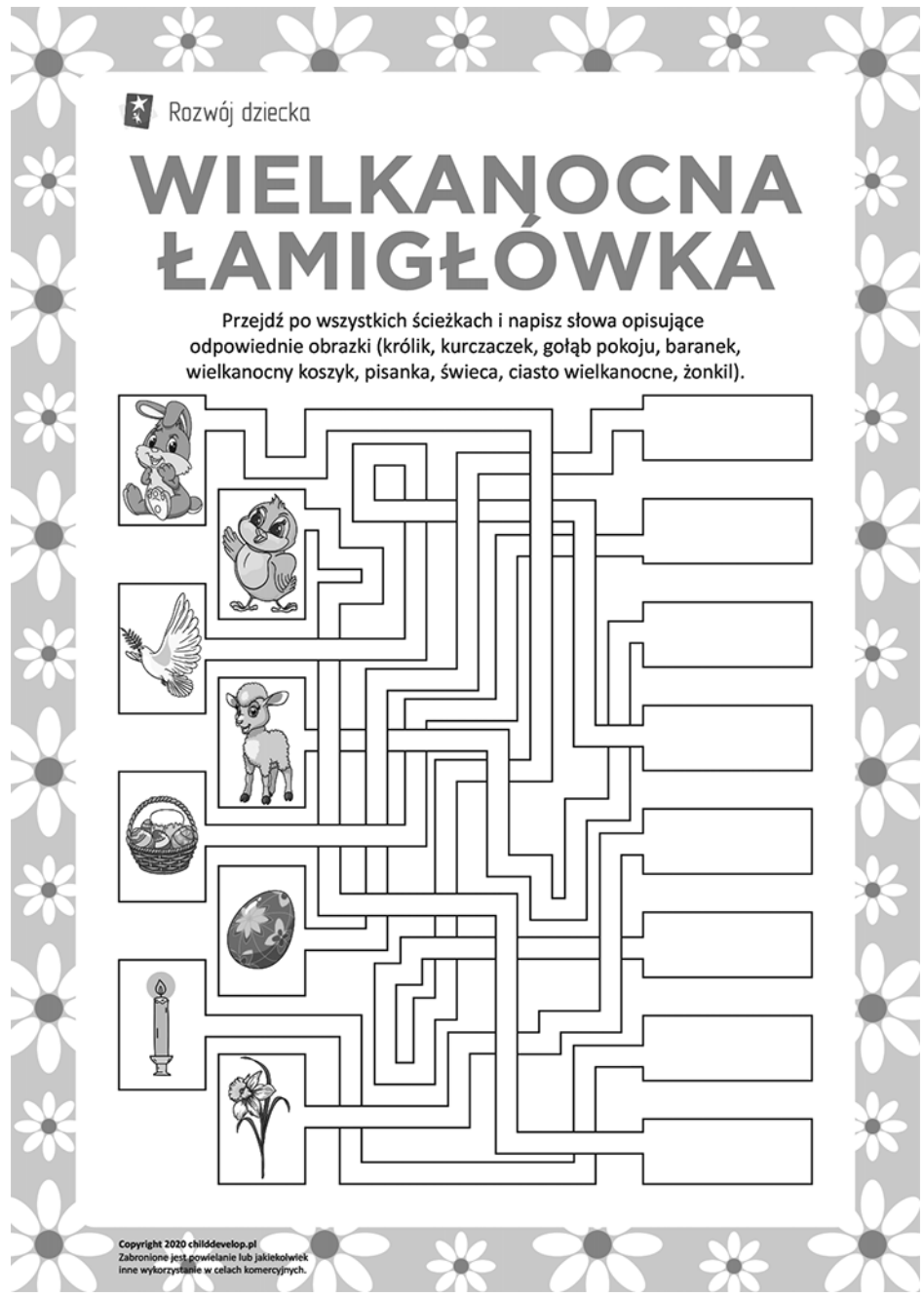
***

Spotykają się koledzy:
- Marian, co tam w pracy?
- A nic… W zeszłym tygodniu nasz szef utknął w windzie.
- I co zrobiliście?
- Nic, ciągle się zastanawiamy.

***

Jadę z kolegą samochodem, skrzyżowanie, czerwone światło, a on po gazie i przejeżdża.
- Co robisz! Miałeś czerwone!
- Szwagier zawsze tak jeździ.
Następne skrzyżowanie i sytuacja się powtarza: po gazie i przejazd na czerwonym świetle.
- Znowu miałeś czerwone światło!
- Szwagier zawsze tak jeździ.
Na kolejnym skrzyżowaniu mamy zielone światło, kumpel hamuje i zatrzymuje się.
- Teraz możesz jechać, mamy zielone.

Dla Milusińskich



- A jak szwagier pojedzie?

***

- Tato, co to jest GPS?
- Mówi Ci gdzie jechać i jak.
- Jak mama?

***

Kobieta kłóci się z mężczyzną. rozmawiają o córce i mówi:
- Ty nawet nie jesteś jej prawdziwym ojcem!
- A Ty nie jesteś jej prawdziwą matką!
- Jak to nie jestem jej matką?!
- Pamiętasz jak bylem w szpitalu po porodzie, dałaś mi córkę i powiedziałaś, że córka zrobiła kupę w pieluchę i trzeba ją wymienić?
- No i co?
- No i wymieniłem…

***

Pierwszy dzień w więzieniu. W mojej celi jest jakiś stary pryk, który siedzi tu chyba od zbudowania placówki.
Podchodzi do krat i głośno krzyczy: DWANAŚIE!
Ze wszystkich cel nagle wyłania się wielgachny śmiech.
Chwilę później słyszę z innej celi krzyk: CZTERY!!!
Wszyscy poza mną się śmieją.
Pytam dziada z celi, o co z tym chodzi.
„Nie chciało nam się opowiadać całych żartów, więc nadaliśmy im numery“
Dziwne, ale może trafi mi się szczęście, podchodzę do krat i krzyczę: SIEDEMDZIESIĄT DWA
Chwila ciszy. Czy ja to spaliłem?
Nagle wszyscy zaczynają się śmiać, czy naśmiewają się ze mnie? Jestem nowy i nie wiem, co ma jaki numer.
Śmieją się tak z trzecią minutę, nawet strażnicy nie mogą przestać.
Odwracam się do dziada i pytam go, co się właśnie stało.
Dziad odpowiada skulony ze śmiechu: „Tego jeszcze nie słyszeli“.

***

Obiad świąteczny, cała rodzina przy stole, mąż mówi do żony:
- Mówiłaś, że zrobisz dzisiaj indyka?
Żona podnosi głowę patrząc na sufit i mówi:
- Gulgulgulgul…

***

Małżeństwo pojechało w góry. Żona patrzy i mówi do męża:
- Ten widok odbiera mi mowę.
- I tu właśnie chciałbym zamieszkać.

Opracował Jacek Zawojski

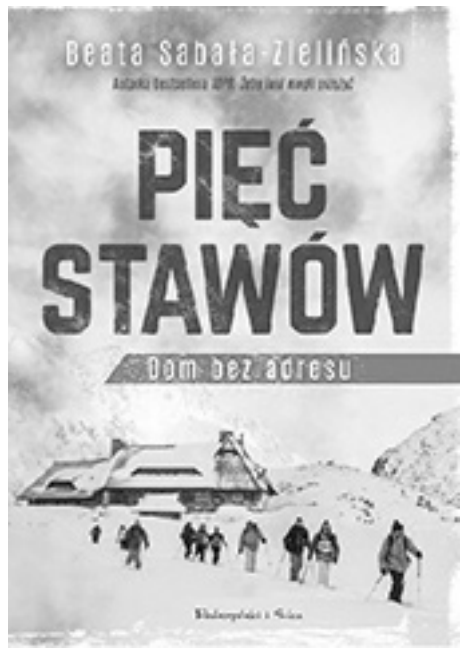
Klub Dobrej Książki

Beata Sabała–Zielińska **„Pięć Stawów. Dom bez adresu.”**

Najnowsza książka Beaty Sabała-Zielińskiej „Pięć Stawów. Dom bez adresu.” to była wspaniała lektura na tegoroczne gorące lato. Zamiast stać godzinami w kolejce na zakopiance, a potem z trudem łapać oddech w czasie wspinaczki, wystarczyło zasiąść w cieniu i zagłębić się w opowieść o schronisku w Dolinie Pięciu Stawów Polskich.

Autorka opowiada historię powstania schroniska, jak też historię jego gospodarzy – rodziny Krzeptowskich. Znajdziemy wiele ciekawych szczegółów z pierwszych lat „odkrywania” Tatr przez ceprów z dolin, potem międzywojenne i wojenne losy schroniska, a także jego nieznaną rolę w czasach stanu wojennego.

Historia schroniska i jego gospodarzy jest opowiedziana w sposób bardzo zajmujący, znajdziemy tutaj cytaty z pamiętnika pierwszej „gaździny”, legendarnej wręcz Marii Krzeptowskiej, bezpośrednie opowieści żyjących członków rodziny, a także wypowiedzi



pracowników schroniska. Opowieści o dziejach schroniska i przygodach jego mieszkańców skrzą się dowcipem, a równocześnie przypominają o tym, jak niebezpieczne mogą być góry, a lekceważenie sił przyrody – wręcz zabójcze.

Z kart książki emanuje pogoda ducha, fascynacja przyrodą Tatr, a przede wszystkim szacunek i podziw dla kolejnych pokoleń rodziny Krzeptowskich. Poszanowanie pracy, odpowiedzialność za rzetelne wykonanie obowiązków, szacunek dla drugiego człowieka – tego wszystkiego członkowie rodziny uczą się od najmłodszych lat i przekazują następnym pokoleniom.

Jest to kolejna opowieść, w której autorka chce utrwalić przeszłość, nie tylko obyczajową, ale także materialną. Któż z naszego pokolenia nie wspomina z sentymentem pralki „Frania”, „ruskiej” lodówki czy kartek na podstawowe artykuły spożywcze i higieniczne. Dla współczesnych są to zupełnie abstrakcyjne, wręcz niewiarygodne historie.

Zmieniają się warunki codziennego funkcjonowania schroniska, zmieniają się także ludzie, co w rozmowie z autorką podkreślają wieloletni pracownicy schroniska i jego obecna kierowniczka.

W turystyce górskiej, jak w krzywym zwierciadle, odbijają się wszystkie niekorzystne zmiany zachodzące w naszym społeczeństwie. Z jednej strony coraz lepsze technologie, coraz wyższy poziom życia codziennego, a z drugiej brak szacunku dla drugiego człowieka, coraz większa roszczeniowość, lekceważenie zasad ochrony środowiska i podstawowych praw przyrody, zupełny brak pokory wobec sił natury.

Opowieść o schronisku w Dolinie Pięciu Stawów Polskich jest warta polecenia dla tych, którzy w górach bywają często – wtedy na pewno z nostalgią wspomną swoje taternickie przygody, jak i dla tych, którzy nie chodząc profesjonalnie po górach, z przyjemnością oderwą się od swojej codzienności.

Maria Suchy, URz, Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kącik Poezji

Zawroty

I cóż
że kocham
sasanki
Sine Mgły na Wyżynach
zwinki i zaskrońce

klękam przed moją wiosną
a skronie gorące
przeistoczeniem

w pochyleniu głowy
myśli przyziemne

i cóż
że to moje
Zalesie
– Górne.

Kazimierz Kochański

Szarapy

Zgubiłem się,
w pacierzu długie frazy…
Zachowaj od zarazy,
Panie. Śnię –

międzychwile.
Och, daj nam zdrowie. Raty
spłacam. Przeszedłem na ty
z księdzem. To tyle.

Bez grzechu?
Mógłbym. Któryś w niebie,
wiesz wszystko. A ja, nie wiem
nic, o człowieku.

Świt. Zaraz –
co jeszcze przed amen?
Zgubiłem się. Za dużo chciałem
na raz.

Kazimierz Kochański

Jak mam ci pomóc

Jak mam ci pomóc,
jesteś tak szczęśliwa,
karmiona ciągłym przypływem…
Marzeń znasz tylko
delikatny smak.
Pyłku kształt, zwiewność kwiatów
ulotną.

A tak bardzo chciałbym
nauczyć cię
alfabetu chmur,
ujmującej muzyki huraganu,..

i jeszcze
poplamić sukni twej
nieskalaną biel,
aby w twym łonie poczęło się nowe,
twarde jak diament.

Kazimierz Kochański

Pora siewu

Nie daj mi skrzypiec, tato,
nie daj nawet tknąć,
bo wypadnie z nich dusza
nim wydadzą ton;
teraz jest pora siewu,
ja daleko stąd,
gdzie słowik rano śpiewa,
gdzie skowronka dzwon.

Mój statek wciąż na redzie,
nie obrany port,
jeszcze w morzu kotwica,
tylko w trzewiach szkwał;
nie daj mi skrzypiec, tato,
niech zamilknie głos,
co rozkołysał w sercu
niepojęty żal.

Kto serdeczny diapazon
wzniósł na górne „C“,
kto rozprasza skupienie
na istocie dnia?
Wiem, ta ciemność nie moja,
nie ja rzucam cień;
i zaćmienie nie moje,
i nie moja mgła.

Dobre myśli wracają,
jeśli mają gdzie,
muszę im dom wymościć,
świeży podać chleb.

Kazimierz Kochański

MODLITWA DOMODLONA

Tyle w nas wiary co niemocy
Nadziei- ile rozczarowań
Pozwól nam Panie w dzień powszedni
Prawdziwie ludzką twarz zachować.

Tyle pokory w nas co pychy
Słabości tyle co i siły
Wskaż nam dziś Panie drogę prostą
Wśród tych pokrętnych i zawiłych.

Przychodzimy stąd dokąd idziemy
Umęczeni mniej czy też bardziej
I jedynie to jedno wiemy
Że z tej drogi się skrótów nie znajdzie.

Tyle w nas prawdy co obłudy
Upadków tyle ile wzlotów
Spraw Panie by na rejs ostatni
Każdy w godzinie swej był gotów.

Tyle odwagi w nas co strachu
I klęsk sromotnych co i zwycięstw
Wybaw nas Panie od nas samych
Skoro nie umie tego życie.

Krzysztof Cezary Buszman

PIEŚŃ O CHLEBIE

Chlebie nasz, chlebie nasz
Tak jak dzień powszedni
Ty się nam pokroić dasz
Byśmy Ciebie zjedli.

Rwiemy Cię, to się krusz
Serdecznym pacierzem
Że nam żadna bieda już
Ciebie nie odbierze!

Chlebie nasz nasyć głód
Pachnący i świeży
Bo Ty jesteś jak ten cud
W który każdy wierzy!

Chlebie nasz, chlebie nasz
Pięknie umiesz czekać
Kiedy rano każdy gna
Po Ciebie do piekarń!

Chlebie nasz, chlebie nasz
Wiecznego przymierza
Przy Rodzinie każdej trwasz
W codziennych pacierzach!

Chlebie nasz, chlebie nasz
W bochenek zaklęty
Jesteś tylko! Jesteś aż!
Ludzki, ale święty!

Krzysztof Cezary Buszman

SCALANIE

Niech Cię iluzja nie uwiedzie
Niejeden przez nią już oszalał
I już niczego nigdy nie dziel
I zawsze wszędzie wszystko scalaj.

I przed cierpieniem nie uciekaj
Tam, gdzie poniosą dal i oczy
Bo jak przystało na człowieka
Odważnie musisz je przekroczyć.

I zapamiętaj moje słowa
By uchroniły Cię od złego
Trudno o wszystkim decydować
Gdy jeszcze nie wie się niczego!

Krzysztof Cezary Buszman

ZAMIERZAM ZMIERZAĆ

Zamiarom moim przywróć siły
Gdyż z czasem stałem się leniwy
A nie chcę być dla siebie miłym
Tylko do bólu sprawiedliwym.

Wlej w serce nieprzebraną miłość
Która cud szczęścia życiu sprawi
Bo dotąd jej nie wystarczyło
Bym mógł zawstydzić nią nienawiść.

Pokaż przed lustrem mi człowieka
Który w największej lat zamieci
Nie chce pod dachem burz przeczekać
Bo woli słońcu wyjść naprzeciw.

Krzysztof Cezary Buszman

Echa w niemieckich mediach:
Polens Präsident blockiert EU Rüstungskredite für sein Land

Prezydent Polski blokuje unijne kredyty na zakup sprzętu wojskowego dla swojego kraju

Tak niemieckie media: „Die Zeit", „Handelblatt", „ZDF heute" i „Der Spiegel" donoszą o prezydenckim veto wobec unijnej pożyczki SAFE. .

To najczęściej pojawiające się tytuł artykułów w niemieckiej prasie. Na temat tego programu stworzonego w kuluarach KE nie będę tutaj mowić, zakładam, że państwo mają w tej sprawie już wyrobione zdanie. Chcę jednak przedstawić echa decyzji polskiego prezydenta w niemieckiej prasie. O czym się w mediach mało mówi?

Rzadko podaje się fakt, że Berlin nie widnieje na liście beneficjentów unijnego programu zbrojeniowego SAFE. Tu konieczny jest komentarz. Jak wynika z analiz danych Komisji Europejskiej, Niemcy są w stanie pożyczać pieniądze na rynkach taniej niż oferuje to Bruksela, i nie muszą zaciągać długu. Polska takiego komfortu nie ma. A więc dla Berlina świetna okazja zbicia majątku na naszych wydatkach. Poza Niemcami pożyczki SAFE nie wezmą także Szwecja, Austria, Holandia, Irlandia, Luksemburg, Malta i Słowenia.

W mediach aż dudni od informacji na temat uzasadnienia polskiego Prezydenta i niewyrażenia zgody na ten rodzaj długu. Tłumaczy się to tym, że Prezydent Polski wykazywał od początku krytyczne nastawienie „do Europy". Cytowane są jego wypowiedzi, przede wszystkim *„Bezpieczeństwo Polski nie może zależeć od decyzji innych"* i *„Nie chcemy być pod niemieckim butem"* (co przypisuje się polskiej prawicy). Podawane jest zdania Karola Nawrockiego - uwarunkowane jego doskonałą znajomością historii naszej Ojczyzny: *„Tylko naród, który potrafi sam zadbać o swoje bezpieczeństwo, pozostaje naprawdę wolny"*. Polsce - w jej walce o wolność – nikt nigdy nie pomógł!

Niemieckie media boleją, że przeciwko ustawie zagłosowała cała opozycja, obok narodowo-konserwatywnej partii PiS, wymienia się także partie Konfederacja, o której niemieckie prorządowe media - jeszcze niedawno wyznające konieczność *„rozumieć Rosję", „zrozumieć Putina"* - dzisiaj krytykują Konferderację za to, że *„nieustannie zwraca na siebie uwagę prorosyjskimi stanowiskami"*. *„Maski opadły. To nie jest patriotyczna partia"* - skomentował postawę prawicy sprawujący funkcję premiera Donald Tusk. A na temat prezydenckiego veta cytowane są w niemieckiej prasie takie jego wypowiedzi: *„Prezydent zmarnował szansę, by zachować się jak patriota"*. Kto tu mówi o patriotyzmie??? Tony rzekomego patriotyzmu ciekną także z ust ministra finansów Andrzeja Domańskiego, który tak skomentował veto Prezydetna: *„Dlatego mówię jasno: każdy, kto głosuje przeciwko SAFE, jest albo głupcem, albo zdrajcą polskich interesów"*.

Portal infomacyjny „Tageschau. de" próbuje tłumaczyć niemieckim czytelnikom sytuację w Polsce w taki sposób: *„Spór w Warszawie jest charakterystyczny dla podziałów od czasu wyboru Nawrockiego w 2025 roku. Od tego czasu to ważne państwo członkowskie UE i NATO nie przemawia już jednym głosem w kwestiach strategicznych. Prezydent, popierany przez prawicowo-konserwatywną partię opozycyjną PiS - i szef rządu - wywodzą się z wrogich sobie obozów politycznych."*

O programie przedstawionym przez Prezydenta Nawrockiego i szefa NBP prof. Glapińskiego zwanym „polski SAFE 0 proc" - mówi się niewiele, ani słowem nie informuje się niemieckich czytelników, że ta polska „pożyczka" nie korzysta ze środków unijnych, że opiera się w całości na krajowych funduszach, w tym na zyskach NBP w polskim złocie i że będzie tworzyć nowy mechanizm obronności, niezależny od Brukseli oraz, co jest bardzo ważne – ma zerowe oprocentowanie. Co ciekawsze – także na stronie „sztucznej inteligencji" informacje o polskiej wersji tego unijnego bubla są bardzo skąpe! Ale przynajmniej ta AI wyjaśnia niedoinformowanym Niemcom, dlaczego powstała ta alternatywa w Polsce: mówi się, że: pożyczka Unii Europejskiej może zwiększać zależność od Brukseli, oraz że bezpieczeństwo i obronność powinny być przede wszystkim kompetencją państw narodowych,

Na platformie X Digital znalazłam wypowiedź niemieckiego experta w dziedzinie technologii cyfrowych, **Konrada Wolfensteina,** który wyliczył słabe strony i wyzwania związane z unijnym programem SAFE.

Są nimi:

•Blokady polityczne i weta: Wdrożenie programu budzi kontrowersje polityczne, o czym świadczy weto prezydenta Polski.

•Zależność od interesów krajowych: Różne potrzeby w zakresie uzbrojenia i stanowiska polityczne 19 państw uczestniczących mogą utrudniać osiągnięcie porozumienia.

•Ryzyko finansowe: Finansowanie poprzez kredyty zaciągane przez samą UE wiąże się z długoterminowym ryzykiem finansowym dla budżetu UE.

•Uzależnienie od USA: Krytycy dostrzegają ryzyko, że pomimo wzmocnienia europejskiego przemysłu zależność od technologii amerykańskiej nie zostanie zmniejszona wystarczająco szybko.

My - wiemy o powyższych ryzykach tej euroepskiej pożyczki SAFE. I w tydzień po zgłoszeniu przez prezydenta i prezesa NBP propozycji „polskiego SAFE zero procent" – już wiemy na temat tego planu znacznie więcej, niż udało się ustalić przez wiele tygodni na temat szczegółów tamtej, unijnej pożyczki. Wspólna inicjatywa prezydenta Nawrockiego i prezesa Glapińskiego w proch i pył rozbijają rządową narrację o tym, że dla unijnej pożyczki SAFE nie ma żadnej alternatywy. Bo – jest! Ale – rząd koalicji 13 grudnia jej nie uznał, została przez superkomunistę, kierującego sejmem włożona do zamrażarki, a jej autor Prezydent Nawrocki - nazwany zdrajcą polskiego wojska, sługusem Wladimira Putina albo i gorzej.

Podsumowując, można zadać sobie pytanie: co w tym wypadku jest gorsze: czy polityczne zacietrzewienie, czy raczej porażająca ekonomiczna ignorancja uśmiechniętych?

Maria Legiec



USŁUGI

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

OFERTA PRACY

Firma przyjmie do pracy zawodowego kierowcę ciężarówek. Wymagane prawo jazdy klasy A CDL.
Zapraszamy również właścicieli ciężarówek do OO (Owners Operators).
Informacje: 860-372-9366 JanUSA express

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 życzen, kącik poezji, dzieje wybitnych Polaków, ważne wiadomości bieżące.
Kontakt Teresa Borowska. 860-229 6470

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_____

Addres_____Tel._____

POLONIA – Dwutygodnik Społeczno - Kulturalny

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

Shchedryk

Ukrainian and European Grocery Store



Multicook
Handmade
Frozen and
Prepared Food

OPENING HOURS

MONDAY - SATURDAY 9AM - 8PM

SUNDAY 9AM - 2PM

224 Berlin Tpke, Berlin CT 06037

shchedrykuadeli@gmail.com

@shchedrykmulticook

+1 959-205-6444



Z okazji nadchodzących
Świąt Wielkiej Nocy
pragnę życzyć wszystkim Państwu,
aby łaska płynąca z czasu
Zmartwychwstania Pańskiego
dała siłę i wsparcie
w pokonaniu wszelkich
życiowych trudności.

Edyta i Paweł Kułak
wraz z rodziną

KATERING u Edyty
Tradycyjna Polska Kuchnia
203 224 9470

Zdrowych i Pogodnych
Świąt Wielkanocnych
pełnych wiary, nadziei i miłości
wszystkim członkom
chóru im. Św. Faustyny,
grupie pasyjnej MOC i SIŁA,
Ojcom Franciszkanom
i całej wspólnocie parafi
św. Michała Archanioła
w Bridgeport
życzy
Ewa Kamińska z mężem Andrzejem
oraz córką Andreą & Greg and Leon Christopher



Wielkanoc to czas odradzającej się radości.
Życzymy Państwu, aby zagościła ona w sercu na długo,
nie tylko przy świątecznym stole.
Dziękujemy za wspólne chwile i zaufanie



Wszystkim Klientom
oraz całej Polonii życzy

Europol Deli

354 Main Street
Ansonia, CT. 06401
203-735-5350

Zapraszamy na świąteczne zakupy!

GODZINY OTWARCIA W DNI ŚWIĄTECZNE

3 KWIETNIA	8am – 7pm
4 KWIETNIA	8am – 2pm
5 KWIETNIA	nieczynny



Z okazji Świąt Wielkanocnych
najserdeczniejsze życzenia wszystkim
Rodzicom, Uczniom oraz Przyjaciołom
Polskiej Szkoły Sobotniej im. bł. ks. Jerzego
Popiełuszki w Derby, CT.
Niech ten wyjątkowy czas
Zmartwychwstania Pańskiego napełni
Wasze serca nadzieją, radością i pokojem.
Niech przyniesie siłę do pokonywania
codziennych trudności oraz wiele ciepła
i życzliwości w gronie najbliższych.
Dziękujemy za Waszą obecność, wsparcie
i wspólne budowanie naszej szkolnej
społeczności. Życzymy zdrowych,
spokojnych i pełnych nadziei Świąt
Wielkanocnych!

Grono Pedagogiczne oraz Zarząd Polskiej
Szkoły Sobotniej im. bł. ks. Jerzego
Popiełuszki w Derby, CT









Najlepszy asortyment na Twój wielkanocny stół!







niedziela palmowa 7:00am-3:00pm | poniedziałek 8:00am-7:00pm
wtorek, środa, czwartek , piątek 6:00am-7:00pm
sobota 6:00am-6:00pm | wielkanoc zamknięte

587 Main Street | New Britain | tel. 860.229.5109

Polish Saturday School
STAMFORD, CT
Polska Szkoła Sobotnia im. A. Mickiewicza

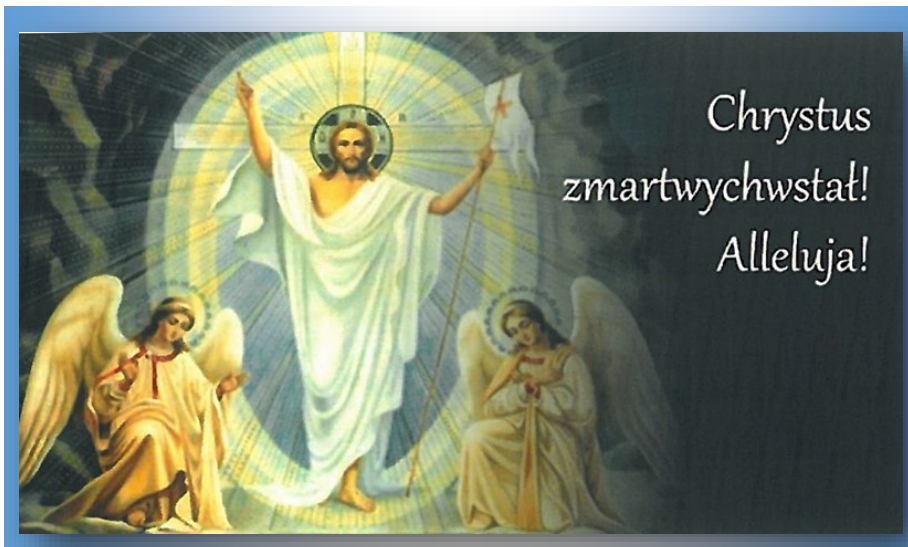
Niech Zmartwychwstanie Pańskie
niosące odnowienie duchowe,
napełni Państwa serca wiarą i pokojem.



Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy
wszystkim Uczniom, Rodzicom, Nauczycielom,
Absolwentom, Sponsorom i Duchowieństwu Parafii
Holy Name of Jesus w Stamford

Radosnego Alleluja

Zdrowia i Pogody Ducha oraz Błogosławieństwa Bożego
życzy
Dyrekcja, Grono Pedagogiczne i Rada Rodziców
Polskiej Szkoły Sobotniej
im. A. Mickiewicza w Stamford



Radosnego Alleluja!!!

Parafianom kościoła Św. Michała Archanioła w Bridgeport
Uczniom, Absolwentom, Rodzicom,
Nauczycielom, Sponsorom, Darczyńcom
oraz okolicznej Polonii
składają
Ojcowie Franciszkanie
oraz
Zarząd
Szkoły Kultury i Języka Polskiego
im. Św. Jana Pawła II w Bridgeport

✓ **Szeroki Zasięg Usług Dla Seniorów i Nie Tylko!**
✓ **Jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc znaleźć najlepsze rozwiązanie dla Twoich potrzeb!**
Potrzebujesz pomocy?
✓ **Nie Czekaj, Zadzwoń Lub Odwiedź Nasze Biuro Dziś!**

DARMOWA KONSULTACJA

195 West Main St.
New Britain, CT
Poniedziałek – piątek: 9am–4pm
przerwa na lunch: 12 – 12:30pm
soboty: tylko umówione wizyty

360 #5 North Main St.
Southington, CT
Tylko umówione wizyty

(203) 699-2611
raymondseniorplanning@gmail.com
raymondseniorplanning.com

RAYMOND
SENIOR PLANNING



Beata Raymond – licencjonowana agentka ubezpieczeń Medicare na stany CT, MA, NY, SC, FL

✓ **Zapisy do programu ubezpieczenia zdrowotnego dla seniorów Medicare składanie wniosków o państwową emeryturę (Social Security)**
✓ **pomoc w wyborze odpowiedniego planu Medicare**
✓ **zapisy do programu Medicaid (Stanowa pomoc dla seniorów z niskimi dochodami**
✓ **ubezpieczenia zdrowotne przez Access Health (Obama Care) dodatkowe plany ubezpieczeń (Dentysta, Ekstra pokrycie na leki, zabiegi, itp.)**
✓ **indywidualne plany 401K, IRA, Annuity, Life Insurance,**

We do not offer every plan available in your area. Currently we represent 10 organizations which offer 62 products in your area. Please contact Medicare. gov, 1-800-MEDICARE, or your local State Health Insurance Program (SHIP) to get information on all of your options.

BEYOGLU MARKET

HALAL MEAT & GROCERY

Your Neighborhood Store for Turkish, European, Mediterranean, & Middle Eastern Flavors

Welcome to the family!

At Beyoglu Market, we bring the taste of the world to your table. From fresh produce and halal meats to authentic Turkich and European specialties, we take pride in offering only the finest - with a smile. Every visit feels like home, every product tells a story.

Our Departments

HALAL MEAT & POULTRY - Fresh beef, lamb, goat, veal, chicken & marinated cuts
PRODUCE - Fresh fruits & vegetable
DAIRY & CHEESE - Turkish white cheese, feta, labneh & yogurt
BAKERY - simit, poğaça, börek, fresh bread baked daily
GROCERY - Imported Turkish & European brands: ülker, Eti, Knorr, Milka, Kinder
COFFEE & TEA - Turkish coffee, black tea, herbal blends
SWEETS & DESSERTS - Baklava, lokum and more delights!

OPEN EVERYDAY!

MONDAY - SUNDAY
9:00AM - 9:00PM

(860) 740-5189

@beyoglumarketus

beyoglumarketus@gmail.com

34 Shunpike Road, Cromwell, CT 06416