7 sierpnia 2026 ROK 29 WYDANIE 16

POLONIA

DWUTYGODNIK SPOŁECZNO – KULTURALNY W CONNECTICUT gazeta bezpłatna



Pierwszy rok prezydentury Karola Nawrockiego

6 sierpnia minął pierwszy rok prezydentury Karola Nawrockiego. Z tej okazji Marcin Przydacz podsumował ostatnie 12 miesięcy w wykonaniu głowy państwa. Prezydencki minister wśród głównych priorytetów prezydenta wskazał wzmocnienie bezpieczeństwa Polski, m.in. dzięki sojuszowi z USA, korektę w polityce dwustronnej z Ukrainą, działania w wymiarze regionalnym i na rzecz stałego członkostwa w G20.

Przydacz w rozmowie z PAP podkreślił, że priorytetem mijającego roku prezydentury Nawrockiego była polityka bezpieczeństwa.

– A to bezpieczeństwo oparte jest z jednej strony o własne zdolności do obrony terytorium, co oznacza rozwój polskich sił zbrojnych, ale z drugiej strony Polska jest silna także siłą swoich sojuszników. Prezydent wzmacniał m.in. sojusz polsko-amerykański, ale w ramach szerszego formatu, jakim jest NATO. Miał na to wpływ bardzo dobry stan relacji polsko-amerykańskich w czasie, gdy wielu partnerów nie potrafiło znaleźć klucza do dobrych relacji, także osobistych, z prezydentem USA Donaldem Trumpem – ocenił prezydencki minister.

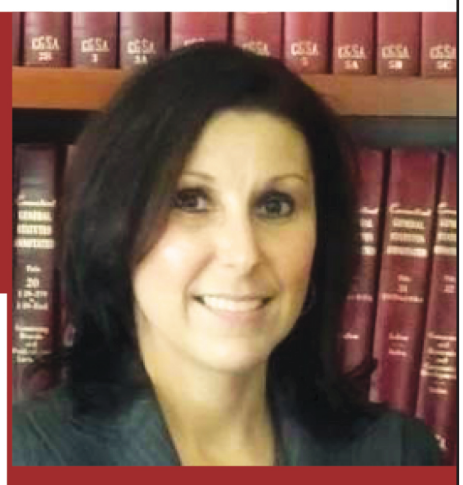
Prezydent rozumie się z Trumpem

Według niego inaczej jest przypadku Nawrockiego, który – jak zaznaczył – z Trumpem „ma osobiste, bardzo dobre relacje, które przekładają się na dobre decyzje dla Polski". Zdaniem Przydacza dzięki temu amerykańska obecność wojskowa w Polsce nie tylko nie ulegnie

ciąg dalszy na str. 3

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

AK AUTO LLC
Sprzedaż samochodów
Całkowita blacharka samochodowa
Naprawy ogólne
Szyby do samochodów



Telefon (860)827-0095
Cell (860)490-3158
Fax (860)225-7005
akauto71@gmail.com



WŁAŚCICIEL
ANDRZEJ KASICA

STOWARZYSZENIE

FREEDOM AND SOLIDARITY

ORGANIZACJA BYŁYCH DZIAŁACZY SOLIDARNOŚCI I OPOZYCJI ANTYKOMUNISTYCZNEJ W USA

Zaprasza na

Uroczyste obchody Dnia Solidarności i Wolności oraz upamiętnienia wydarzeń Polskiego Sierpnia 1980 roku

które odbędą się w

Narodowym Sanktuarium Matki Bożej Częstochowskiej
(Amerykańska Częstochowa),
654 Ferry Rd, Doylestown, PA,
30 sierpnia 2026 r.

W PROGRAMIE:

- 11:30 - MODLITWA I ZŁOŻENIE KWIATÓW POD POMNIKIEM BOHATERÓW WALKI O NIEPODLEGŁOŚĆ PO 1944-45 ROKU ORAZ SOLIDARNOŚCI
- 12:30 - MSZA ŚW.
- 13:30 - WYSTAWA PAMIĄTEK Z OKRESU SOLIDARNOŚCI, SPOTKANIE Z BYŁYMI DZIAŁACZAMI ORAZ PREZENTACJA HISTORII SIERPNIA '80 - SALA W CENTRUM PIELGRZYMA.

Sponsorzy:

Polish & Slavic Federal Credit Union

Instytut Pamięci Narodowej

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.

RAYMOND SENIOR PLANNING

Szeroki zakres usług dla Seniorów i nie tylko!

Medicare na stany: CT, MA, NY, SC, FL



- ✓ Medicare i Social Security
- ✓ Access Health (Obama Care)
- ✓ 410k, IRA, ubezpieczenia na życie
- ✓ Medicaid dla osób na Medicare z niskimi dochodami
  QMB Limit Single $2,807; Married $3,806, SLMB Limit Single $3,073; Married $4,166, ALMB Limit Single $3,272; Married $4,437
- ✓ Disability
- ✓ Testamenty
- ✓ Przepisanie domu (Quit Claim Deed)
- ✓ Pełnomocnictwa, APOSTILE
- ✓ Obywatelstwo i przedłużenie zielonej karty
- ✓ Notariusz Publiczny

Potrzebujesz pomocy? Nie czekaj, zadzwoń lub odwiedź nasze biuro już dziś!

203-699-2611, 860-270-0840

www.Raymondseniorplanning.com

UWAGA! ROZWIJAMY SIĘ, ABY LEPIEJ WAM SŁUŻYĆ!
Od maja otwieramy nasze trzecie biuro w Plainville:
90 Whiting St, Plainville, CT. Dziękujemy, że jesteście z nami.

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

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

PLAINVILLE
90 Whiting St, Plainville, CT
Poniedziałek – piątek: 9am – 4pm
przerwa na lunch: 12 – 12:30pm

We do not offer every plan available in your area. Any information we provide is limited to those plans offered in your area. Please contact Medicare .Gov or by phone at 1-800 MEDICARE to get information on all your options.

Pierwszy rok prezydentury Karola Nawrockiego

ciąg dalszy ze str. 1

zmniejszeniu, tak jak najpewniej stanie się w innych państwach zachodnioeuropejskich, ale ulegnie najpewniej zwiększeniu. – Polityka obrony i odstraszania naszego głównego zagrożenia, jakim jest Rosja, będzie tutaj utrzymana – podkreślił.

Zaznaczył, że obecnie Amerykanie prowadzą prace planistyczne w zakresie obecności swoich wojsk – Mamy nadzieję oczywiście, że do jesieni te prace zostaną zakończone. Natomiast wiemy, że w Polsce ta liczba z jednej strony nie będzie ograniczona, a z drugiej – że ten postulat Polski, aby przekształcać obecność rotacyjną w obecność stałą, został przyjęty przez Amerykanów – powiedział.

Pytany o słowa szefa BBN Bartosza Grodeckiego, że po stronie USA jest „ogromna otwartość" na dołączenie Polski do natowskiego programu Nuclear Sharing, Przydacz zaznaczył, że to bardzo długi proces, który wymaga codziennej pracy dyplomatycznej, ale też budowania zaufania pomiędzy Polską a USA. – Akurat pan minister Radosław Sikorski tutaj nie buduje tego poczucia zaufania w tych relacjach – dodał Przydacz. Według niego szef polskiej dyplomacji „ma częściowo destrukcyjny wpływ na te relacje, także i za sprawą swoich wielu nieprzemyślanych komentarzy".

– Będziemy pracować dalej po to, aby ta obecność wojsk, czy zdolności nuklearnych amerykańskich była w Polsce po to, aby odstraszać. Bo żadne, nawet największe mocarstwo nie będzie chciało zaatakować terytorium, na którym będzie składowana i obecna broń najpotężniejszego państwa nuklearnego, jakim są Stany Zjednoczone – stwierdził.

Polska w G20: kiedy na stałe?

Ważnym wydarzeniem z punktu widzenia prezydenta – zaznaczył Przydacz – było też zaproszenie Polski do grupy G20. – Za sprawą dobrych relacji osobistych pomiędzy prezydentami Nawrockim i Trumpem doszło do zaproszenia Polski do pełnego udziału w tym formacie w tym roku. Oznacza to nie tylko udział w samym szczycie, ale zaproszenie do wszystkich prac przygotowawczych. Natomiast zadaniem na kolejne lata jest – i to dla wszystkich, zarówno dla Pałacu Prezydenckiego, jak i dla polskiego rządu – aby starać się przekonać, zbudować konsensus w ramach wszystkich 20 państw będących w G20, aby zgodziły się na obecność niej Polski w przyszłych latach – podkreślił Przydacz.

Wyraził nadzieję, że szef MSZ weźmie udział w zaplanowanym na październik spotkaniu ministrów spraw zagranicznych G20.

– W ramach G20 chcemy też mówić o polskich doświadczeniach w zakresie budowy odporności energetycznej, chociażby w zakresie dywersyfikacji dostaw. Chcemy rozmawiać też o kwestiach kryzysu demograficznego, jaki dotyka większość z państw Grupy. Do tego, aby mogła gospodarka się rozwijać, potrzebni są ludzie, nie tylko jako pracownicy, ale też jako konsumenci. Bez konsumentów trudno jest rozwijać gospodarkę – podkreślił Przydacz.



Nowa polityka ukraińska

Według Przydacza w mijającym roku prezydentury Nawrockiego „udała się także delikatna korekta paradygmatu, jeśli chodzi o polską politykę wschodnią". – Z jednej strony utrzymano twardą postawę wobec Rosji i Białorusi oraz wsparcie dla walczącej z Rosją Ukrainy. Z drugiej strony ten paradygmat wobec Ukrainy został przez pana prezydenta skorygowany na rzecz stawiania większych oczekiwań wobec Ukrainy w sprawach, na których zależy Polsce, a które dla samej Ukrainy ani ekonomicznie, ani politycznie nie powinny i nie są przesadnie kosztowne. Mówię tutaj między innymi o polityce pamięci, o polityce historycznej – zaznaczył minister.

Przydacz ocenił, że widać już dobre efekty tej polityki. – Z jednej strony wizyta prezydenta Zełenskiego w Warszawie w grudniu zeszłego roku przyniosła pozytywne efekty, bo prezydent Ukrainy zobowiązał się wobec pana prezydenta do wzmożenia prac poszukiwawczo-ekshumacyjnych i już w styczniu, czyli miesiąc po tej wizycie, dotarły do Polskiego IPN-u konkretne dokumenty i decyzje mówiące o zezwoleniu na poszukiwania w kilku lokalizacjach dotychczas, co do których nie było decyzji – mówił.

– Ta polityka dalej przynosiła pozytywne efekty w postaci także ich zgód na ekshumację, czego jesteśmy świadkami dzisiaj. Ostatnie decyzje prezydenta Zełenskiego też po spotkaniu z prezydentem Nawrockim w Ankarze wskazują na to, że proces poszukiwania ekshumacji będzie nie tylko kontynuowany, co jeszcze wzmocniony, a na tym Polsce zależało. (...) Jest tutaj progres i myślę, że to jest wynikiem twardej postawy prezydenta Nawrockiego – ocenił.

Zdaniem Przydacza, choć rozmowy Nawrockiego z Zełenskim w ubiegłym roku prócz spraw historycznych dotykają także spraw gospodarczych, politycznych i bezpieczeństwa, to część kwestii w stosunkach z Kijowem – w tym te dotyczące odbudowy Ukrainy, udziału w rozmowach pokojowych czy tworzonych z Ukrainą formatów i umów – spoczywa na barkach polskiego rządu.

Prezydencki minister ocenił, że „Polski rząd jest w ostatnich dwóch latach tak naprawdę w tematyce polityki wschodniej częściowo marginalizowany przez Europę Zachodnią".

Co w kolejnym roku pracy?

– Prezydent chce kontynuować to, co rozpoczął w tych wspomnianych czterech filarach - podsumował Przydacz. – Rok 2026 będzie podsumowany wizytą pana prezydenta na szczycie G20 w Miami, i jako państwo, które jest w tym roku zaproszone i jest gościem specjalnym, Polska chce pokazać się z bardzo aktywnej strony. Stąd na jesieni prezydent będzie rozmawiał z partnerami bardziej oddalonymi geograficznie, otworzy swoją aktywność na państwa pozaeuropejskie, także te, które są w G20 – zapowiedział.

– G20 to format globalny; musimy wyjść tu z perspektywy czysto lokalnej, europejskiej; Polska mająca coraz większe interesy w państwach Azji, Afryki i Ameryki południowej, powinna być tam też obecna politycznie. Stąd też pan prezydent będzie chciał otwierać nowe kierunki, planujemy działania w Azji Południowo-Wschodniej, na odcinku Bliskiego Wschodu, Afryce, i Ameryce Południowej – podkreślił prezydencki minister.

Obecnie w skład G20 wchodzą: Arabia Saudyjska, Argentyna, Australia, Brazylia, Chiny, Francja, Indie, Indonezja, Japonia, Kanada, Korea Południowa, Meksyk, Niemcy, RPA, Rosja, Stany Zjednoczone, Turcja, Wielka Brytania, Włochy, Unia Europejska oraz Unia Afrykańska.

Źródło: PAP

Ze Świata

Putin o rozpadzie Ukrainy. Wymienił Polskę

Rosyjski dyktator Władimir Putin stwierdził, że „prędzej czy później“ Ukraina straci swoje zachodnie terytoria. Przekonywał, że tereny trafią do Polski, Węgier oraz Rumunii.

Wiele informacji, które przekazują rosyjskie media i przedstawiciele władzy, prawdopodobnie nie jest prawdziwych. Takie doniesienia mogą być elementem wojny informacyjnej ze strony Federacji Rosyjskiej.

- Jestem pewien, że prędzej czy później Ukraina straci te zachodnie ziemie. A to, co należało do Polski, Węgier i Rumunii, prędzej czy później - nie jutro, może nie pojutrze, ale za rok, dwa, dziesięć, piętnaście - ale wszystko historycznie się ułoży. Był tylko jeden gwarant integralności terytorialnej Ukrainy – Rosja - powiedział Władimir Putin podczas spotkania z żołnierzami Marynarki Wojennej w Petersburgu.

Przekonywał, że terytoria zachodnie Ukrainy były darem dla Kijowa od Józefa Stalina.

- Stalin oddał te ziemie Ukrainie, ale oddał je jako część jednego państwa. Najwyraźniej nie przyszło mu do głowy, że może dojść do takiej sytuacji jak dzisiaj - podkreślił Putin wskazując, że Ukraina była wtedy częścią Związku Radzieckiego.

To kolejny raz, gdy Moskwa twierdzi, że Polska czyha na zajęcie terenów zachodnich Ukrainy. W przeszłości podobne opinie wyrażał sam Putin, a także Dmitrij Miedwiediew oraz rzeczniczka MSZ Maria Zacharowa.

Temat nie jest nowy. Jeszcze za poprzednich rządów Platformy Obywatelskiej Radosław Sikorski powiedział, że Putin miał proponować Polsce „rozbiór“ Ukrainy.

Putin o obwodzie królewieckim. Padła twarda deklaracja

Władimir Putin zapowiedział, że w przypadku zagrożenia, bezpieczeństwo obwodu królewieckiego będzie bronione przy użyciu wszelkich dostępnych w Rosji środków. Dyktator podkreślił podczas przemówienia w Petersburgu, że na pierwszej linii frontu tej obrony musi znajdować się rosyjska Flota Bałtycka.

Wiele informacji, które przekazują rosyjskie media i przedstawiciele władzy, prawdopodobnie nie jest prawdziwych. Takie doniesienia mogą być elementem wojny informacyjnej ze strony Federacji Rosyjskiej.

Kwestię bezpieczeństwa obwodu królewieckiego Putin poruszył podczas spotkania z dowódcami flot w Petersburgu. Zapewnił, że w razie wystąpienia jakiegokolwiek niebezpieczeństwa terytorium to otrzyma pełne wsparcie militarne Moskwy.

- W przypadku jakichkolwiek zagrożeń, bezpieczeństwo obwodu królewieckiego będzie zapewniane przez wszystkie możliwości Federacji Rosyjskiej. Na pierwszej linii frontu powinna jednak znajdować się Flota Bałtycka - powiedział Władimir Putin.

Zaznaczył przy tym, że przed marynarzami postawiono już odpowiednie zadania i wyraził nadzieję na ich właściwą realizację.

Rosjanie pokazali zdjęcia...



Pocisk Ruta Block 1

Zdjęcia szczątków publikowane przez rosyjskie źródła mogą być pierwszym materialnym śladem użycia przez Ukrainę holenderskiego pocisku manewrującego Ruta Block 1. Jak informuje The Defence Blog, nadal nie ma oficjalnego potwierdzenia, że widoczny na fotografiach element rzeczywiście pochodzi z tej broni.

Na fotografiach krążących w Telegramie widać nadpalony, odkształcony fragment, który konto zajmujące się analizą open source uznało za część ogonową pocisku Ruta Block 1. Jeśli ta identyfikacja okaże się trafna, będzie to pierwsze wizualne potwierdzenie użycia tej konstrukcji bojowo przeciwko celom w Rosji. To istotna zmiana, bo od momentu prezentacji systemu w 2024 r. pojawiały się informacje o jego wdrażaniu, ale brakowało publicznie dostępnych szczątków, które można byłoby powiązać z tym modelem.

Dotąd nie było też jasne, ile takich pocisków Ukraina faktycznie wystrzeliła i jak często z nich korzysta. Ruta Block 1 według danych producenta ma zasięg do 300 km i może przenosić 150 kg ładunku. Napędza ją silnik turboodrzutowy T150 opracowany przez Destinus. Jeszcze w tym roku część publikacji zwracała uwagę, że status seryjnej produkcji tej broni pozostawał nie do końca wyjaśniony.

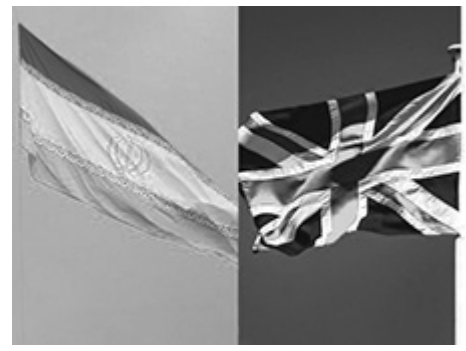
Znaczenie obecnych zdjęć wynika z różnicy między doniesieniami o użyciu uzbrojenia a twardym dowodem w postaci rozpoznanych szczątków. Wcześniej pojawiały się opisy sugerujące, że Ruta Block 1 znajduje się już w służbie i ma za sobą użycie bojowe.

Taka ocena przewijała się m.in. przy publikacjach dotyczących nowszej wersji pocisku, ale dopiero materiał fotograficzny może przesunąć tę broń z kategorii systemu opisywanego jako używany do kategorii systemu udokumentowanego.

Na razie sprawa pozostaje jednak otwarta. Ani Destinus, ani władze Ukrainy, ani rosyjscy urzędnicy nie potwierdzili, że pokazane szczątki należą właśnie do Ruta Block 1. Obecna identyfikacja opiera się wyłącznie na ocenie konta, które jako pierwsze opublikowało zdjęcia. Ostateczne rozstrzygnięcie zależy od tego, czy z tą oceną zgodzą się analitycy po obu stronach.

Iran grozi uderzeniem na Wielką Brytanię. „To uzasadniony cel“

Iran wystosował oficjalne ostrzeżenie pod adresem Wielkiej Brytanii. Rzecznik Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) oświadczył, że Londyn stanie się „pewnym i uzasadnionym celem“, jeśli poprze Stany Zjednoczone w ewentualnym konflikcie zbrojnym z Teheranem.



F*laga Iranu i flaga Wielkiej Brytanii*

Jak podała irańska państwowa telewizja IRIB, rzecznik IRGC zapowiedział, że każde państwo, w tym Wielka Brytania oraz kraje Zatoki Perskiej, które poprze Stany Zjednoczone w konflikcie z Iranem, będzie traktowane jako uzasadniony cel. Przedstawiciel irańskiej Gwardii Rewolucyjnej stwierdził również, że amerykańskie bombowce korzystały w ostatnim czasie z brytyjskich lotnisk. W ocenie Teheranu oznacza to bezpośrednie wsparcie działań militarnych USA.

Do sprawy odniosło się także irańskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. W komunikacie oskarżyło rząd Wielkiej Brytanii o współudział w zbrodni agresji i zbrodniach wojennych, wskazując, że umożliwił Stanom Zjednoczonym prowadzenie z brytyjskich baz „bezprawnych ataków“ na Iran. Resort podkreślił, że „każdy, kto wspiera agresję militarną przeciwko Iranowi, poniesie odpowiedzialność za konsekwencje i reperkusje swojej decyzji“.

Z kolei według ustaleń brytyjskiego dziennika „The Telegraph“, osoby powiązane z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej miały przedostawać się do Wielkiej Brytanii trasami nielegalnej migracji przez Kanał La Manche. Gazeta, powołując się na irańskich urzędników, podała, że IRGC kontroluje siatki przemytników działające między Bliskim Wschodem a Europą. Jeden z rozmówców powiedział: – W tej chwili mamy tam ludzi, w samym Londynie – rewolucyjnych ludzi, którym zależy na świecie i na życiu dzieci – czekają, aż im powiemy, co mają robić. Jeszcze tego nie zrobiliśmy, ale możemy łatwo sprawić, że Londyn stanie się dla was niebezpieczny, jeśli zechcemy”.

Równolegle do gróźb wobec Wielkiej Brytanii doszło do zaostrzenia relacji między Teheranem a Kijowem. Iran oskarżył w ostatnich godzinach Ukrainę o przeprowadzenie ataku na irański statek handlowy na Morzu Kaspijskim. Według władz w Teheranie w wyniku eksplozji zginął jeden marynarz, a drugi został ranny.

Minister spraw zagranicznych Iranu Abbas Araghczi oświadczył, że Teheran skorzysta z prawa do samoobrony. – Islamska Republika Iranu, zgodnie z podstawowymi zasadami i regułami prawa międzynarodowego, zwłaszcza zasadą uzasadnionej obrony, nie zawaha się bronić swoich interesów narodowych i bezpieczeństwa – powiedział.

Szef irańskiej dyplomacji dodał również: – Odpowiedzialność za skutki awanturnictwa przywódcy ukraińskiego reżimu ponoszą sam reżim oraz jego zwolennicy i podżegacze. Araghczi wezwał Unię Europejską, Radę Bezpieczeństwa ONZ oraz społeczność międzynarodową do podjęcia działań wobec Ukrainy.

Ma już ponad 400 metrów. Najwyższy budynek świata na ukończeniu



Budowa Jeddah Tower w Arabii Saudyjskiej przekroczyła już 400 metrów wysokości. Jak wynika z niedawnych ustaleń, realizacja projektu gigantycznego wieżowca, który ma być najwyższym budynkiem świata – w szybkim tempie zbliża się ku zakończeniu.

Obecnie tytuł najwyższego budynku na świecie należy do otwartego w 2010 roku Burdż Chalifa (Burj Khalifa) w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Jednak wizytówka Dubaju, wznosząca się na wysokość 828 metrów, już niedługo będzie musiała ustąpić miejsca nowemu liderowi. W zestawieniu najpotężniejszych pod względem wysokości konstrukcji znajdują się przede wszystkim kraje z Azji, w tym Bliskiego Wschodu.

I tak tradycji staje się zadość. W Arabii Saudyjskiej nabiera bowiem tempa realizacja projektu z 2013 roku, który zaowocuje drapaczem chmur, jakiego świat jeszcze nie widział. Oczekuje się, że budynek w Dżuddzie przekroczy wysokość tysiąca metrów.

Redakcja Newsweek przeprowadziła wywiad z Johnem Peronto z Thornton Tomasetti, firmy odpowiedzialnej za projekt konstrukcyjny wieżowca. Z jego słów wynika, że prace nad konstrukcją przyspieszają. Przekroczono już barierę 104 pięter, osiągając nieco ponad 400 metrów, co stanowi blisko połowę ostatecznie planowanej wysokości.

Źródło: PAP, Newsweek, DoRzeczy, WP,

Andrzej Więciorkowski

Nie każdy senior o tym wie...



Co daje legitymacja emeryta-rencisty?

Legitymacja emeryta-rencisty to nie tylko dokument potwierdzający prawo do świadczenia emerytalnego. Daje ona również dostęp do wielu ulg i udogodnień, które mogą pomóc seniorom w codziennym życiu. Oto szczegóły.

Osoby posiadające legitymację emeryta-rencisty mogą korzystać z różnorodnych zniżek, między innymi w aptekach, instytucjach kultury czy obiektach sportowo-rekreacyjnych. Dokument uprawnia także do tańszych przejazdów komunikacją miejską oraz podróży koleją.

Jednym z przywilejów jest możliwość zwolnienia z opłat abonamentu RTV. Uprawnienie to przysługuje osobom, które ukończyły 60 lat i pobierają emeryturę nieprzekraczającą połowy przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju. Z opłat zwolnieni są również wszyscy emeryci, którzy ukończyli 75 lat.

W przypadku podróży kolejowych seniorzy mogą korzystać z dwóch rodzajów ulg. „Bilet Seniora“ oferuje 30-procentową zniżkę dla osób po 60. roku życia na przejazdy pociągami PKP Intercity. Natomiast legitymacja emeryta-rencisty pozwala skorzystać z ustawowej ulgi wynoszącej 37 proc., jednak tylko na dwa przejazdy w ciągu roku.

Dokument umożliwia także uzyskanie rabatów na pobyty w sanatoriach oraz udział w turnusach rehabilitacyjnych.

Posiadacze legitymacji mogą ponadto ubiegać się o Kartę Seniora. Program ten zapewnia dodatkowe lokalne zniżki, których zakres zależy od miasta. Wśród dostępnych korzyści znajdują się m.in.:

- bezpłatne przejazdy komunikacją miejską,

- tańsze wejściówki do muzeów, ogrodów botanicznych i ogrodów zoologicznych,

- rabaty na wycieczki oraz lokalne wydarzenia rekreacyjne i kulturalne.

Szczegółowe informacje o dostępnych programach i ulgach można znaleźć na stronach internetowych samorządów lub w urzędach miejskich. Obecnie Kartę Seniora akceptuje już ponad 4 tysiące przedsiębiorstw i instytucji w całej Polsce.

Aby otrzymać legitymację emeryta, należy złożyć odpowiedni wniosek w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. Osoby, którym przyznano świadczenie po 1 stycznia 2023 roku, mogą korzystać również z elektronicznej wersji dokumentu – mLegitymacji.

W celu jej uzyskania trzeba złożyć wniosek online, pobrać aplikację mObywatel na telefon i aktywować w niej usługę „Legitymacja emeryta-rencisty“.

prosto Z POLSKI

Od 12 lipca 2026 roku ZUS wydaje legitymacje według nowego wzoru. Dokument ma być bardziej wytrzymały i lepiej chroniony przed fałszerstwami dzięki zastosowaniu laminacji oraz dodatkowych zabezpieczeń.

Nowy prezes Sądu Najwyższego ostrzega...



Pierwszy Prezes Sądu Najwyższego Zbigniew Kapiński

Pierwszy prezes Sądu Najwyższego Zbigniew Kapiński odniósł się do pomysłu weryfikacji sędziów. Ocenił, że takie rozwiązanie nie zakończyłoby sporu wokół wymiaru sprawiedliwości, ale mogłoby uruchomić mechanizm kolejnych politycznych ocen. — To będzie katastrofa — ostrzegł.

W debacie publicznej pojawiły się określenia neosędziowie“ i paleosędziowie. Dotyczą one sporu o sądy po zmianach w Krajowej Radzie Sądownictwa. Neosędziami nazywa się część sędziów powołanych lub awansowanych z udziałem KRS w nowym składzie, czyli po zmianach wprowadzonych za rządów PiS. Z kolei paleosędziowie to potoczne określenie sędziów powołanych wcześniej, przed tymi zmianami.

Zbigniew Kapiński był pytany o sytuację w wymiarze sprawiedliwości i spór wokół statusu części sędziów. Pierwszy Prezes Sądu Najwyższego odciął się od etykiet, które od kilku lat pojawiają się w publicznej debacie o sądach. — Nie lubię pojęcia paleo, neo, bo uważam, że to jest trochę uwłaczające i dla mnie obraźliwe — stwierdził.

Kapiński podkreślił, że nie chce być opisywany przez pryzmat politycznego sporu o nominacje sędziowskie. Jak mówił, jest „sędzią Rzeczypospolitej“ i przeszedł całą drogę zawodową: od aplikanta, przez sądy różnych szczebli, aż do Sądu Najwyższego.

Kapiński nie zostawił wątpliwości, jak ocenia kierunek zmian polegający na weryfikacji sędziów.

— Weryfikacja nie załatwi rozprawy, jest niezgodna z konstytucją. Nie może być weryfikacji. W historii Polski nie było nigdy weryfikacji sędziów — ocenił.

Jak zaznaczył, sędziowie są nieusuwalni, a ponowne ocenianie ich statusu mogłoby stworzyć groźny precedens. Wskazał, że każda kolejna władza mogłaby wtedy podważać decyzje poprzedników.

— Chcę przestrzec przed takim myśleniem: „teraz będziemy mieli swoich sędziów, a tych, którzy nam nie odpowiadają, zweryfikujemy“. Za dwa lata przyjdą kolejni i powiedzą: „teraz my będziemy weryfikować tych, którzy zostali pozytywnie zweryfikowani przez poprzednią władzę“. To będzie katastrofa z punktu widzenia społeczeństwa, państwa i wymiaru sprawiedliwości — podkreślił.

Przy tych zakupach trzeba będzie podać PESEL. Nowy obowiązek dla Polaków



PESEL będzie niezbędny przy pewnych zakupach

Dotychczas szczegółową weryfikację naszych wydatków prowadziły instytucje finansowe i banki. Za dwa lata takie działania przejmie też kilka innych branż. To efekt unijnej rewolucji w prawie – Bruksela zaostrza przepisy, mając na celu zwalczanie prania brudnych pieniędzy. Nowe regulacje mają zamknąć luki prawne wykorzystywane przez przestępców.

Od 19 lipca 2027 roku na terenie całej Unii Europejskiej zaczną obowiązywać nowe przepisy AMLR, które mają uszczelnić system. Co to będzie oznaczało w praktyce? Wielu przedsiębiorców będzie zobowiązanych do przeprowadzenia identyfikacji klientów, prosząc o podanie numeru PESEL, NIP-u czy numeru rachunku bankowego. Sam przelew przestanie być wystarczającym potwierdzeniem legalności środków.

Takie kontrole będą przeprowadzane przy transakcjach przekraczających 10 tys. euro, czyli przy obecnych kursie walut to około 43 tys. zł. Próg ten obejmie między innymi zakup samochodów, luksusowych zegarków, biżuterii, dzieł sztuki czy innych dóbr materialnych o podobnej wartości.

Jeszcze teraz przelew wykonany z własnego rachunku bankowego jest wystarczającym potwierdzeniem legalnego pochodzenia środków. Za dwa lata tak nie będzie. Po wejściu w życie nowych regulacji przedsiębiorcy będą musieli przeprowadzić własną procedurę weryfikacyjną niezależnie od wybranej formy płatności.

Do zmian będą musieli się dostosować nie tylko kupujący, ale i dealerzy samochodowi, właściciele galerii sztuki, domów aukcyjnych, pośrednicy nieruchomości. Zmiany dotkną też platformy crowdfundingowe oraz podmioty związane z rynkiem kryptoaktywów.

To postawi przed nimi nowe wyzwania organizacyjne. Firmy będą musiały wdrożyć cały system identyfikacji klientów, zadbać o przeszkolenie klientów i odpowiednie zabezpieczenie danych.

Eksperci przyznają, że wiele podmiotów będzie musiało wdrożyć rozwiązania, które banki i instytucje finansowe rozwijały przez lata. – Branże, które dotychczas w ograniczonym stopniu budowały procesy KYB i wybiórczo stosowały te wymogi w praktyce, mają rok na wdrożenie wymogów, które instytucje finansowe budowały przez dekadę.

Coraz większą rolę mają w tym jednak odgrywać systemy automatyzujące cały proces weryfikacji. Ale wiadomo jak takie systemy czasem działają w praktyce. Przedsiębiorcy będą musieli uzbroić się w cierpliwość i poświęcić na to sporo czasu.

Co ciekawe, jeszcze bardziej restrykcyjne zasady mają objąć transakcje gotówkowe. Unijni prawodawcy uznali bowiem, że właśnie ten rodzaj płatności wiąże się z podwyższonym ryzykiem ukrywania źródeł pochodzenia środków. Tutaj procedura weryfikacji ma się zacząć już od zakupów opiewających na 3 tys. euro. Oznacza to równowartość około 13 tys. zł.

Gdzie uciekać w razie wojny? Te regiony Polski eksperci wskazują najczęściej



Gdzie w Polsce byłoby najbezpieczniej w razie wojny? To pytanie wraca po kolejnych doniesieniach o rosyjskich dronach, które pojawiają się także nad terytorium państw NATO. Po tym, jak dron uderzył w blok mieszkalny w rumuńskim Gałaczu, wiele osób zaczęło zastanawiać się, które regiony Polski byłyby najmniej narażone na skutki konfliktu zbrojnego. Czy większe bezpieczeństwo dają góry, małe miasta, a może tereny z dala od granic i strategicznej infrastruktury? Sprawdzamy, które części kraju są najczęściej wskazywane jako potencjalnie bezpieczniejsze w przypadku kryzysowej sytuacji.

Gdy w Polsce wybuchnie wojna, wiele miejsc będzie szczególnie zagrożonych militarnymi atakami ze strony Rosji. W czasie konfliktu zbrojnego mapa bezpieczeństwa w naszym kraju zupełnie się zmieni. Duże miasta, które dziś oferują najlepsze warunki do pracy i są ważnymi węzłami komunikacyjnymi, w sytuacji wojny staną się priorytetowymi celami – to właśnie tam koncentrują się instytucje państwowe oraz kluczowa infrastruktura. Podobnie jest z portami, rafineriami, elektrowniami czy lotniskami. W razie wojny nie będzie miało znaczenia, czy obok jest galeria handlowa, kino czy park. Najważniejsze to znaleźć miejsce, w którym będzie bezpiecznie, z dostępem do wody, jedzenia i możliwości schronienia.

Źródło: PAP, RegionDom.pl, naTemat

Andrzej Więciorkowski

PORADNIK DLA KAŻDEGO

samo życie

w opr. Zofii Więciorkowskiej

5 „zdrowych“ nawyków, które sprawiają, że przyspieszasz starzenie

Staramy się i wprowadzamy w nasze życie zdrowe nawyki, które mają zapewnić nam zdrowie i witalność, a także przedłużoną młodość. Okazuje się, że wiele z tych powielanych przez lata zaleceń może mieć dokładnie odwrotny wpływ na nasz stan i wręcz przyspieszać starzenie! Sprawdź, czy nie stosujesz tych „zdrowych“ nawyków, narażając się na opłakane skutki.



Pozornie zdrowe zalecenia, od których szybciej się starzejemy

Niemal każdego dnia jesteśmy „zalewani“ informacjami o tym, jakie zmiany i nawyki wprowadzić do codziennego funkcjonowania, by żyć zdrowiej, lepiej i dłużej. Odpowiednia dieta, nawadnianie, korekta postawy, dawka ruchu, koktajle i suplementy - każdy przekonuje, że właśnie to jest kluczem do doskonałego samopoczucia i witalności. I choć większość tych rad rzeczywiście może poprawić pracę naszego organizmu, jego wydolność i odpowiednią wagę, o tyle wiele czynności umieszczonych na półce z podpisem „zdrowie“ już dawno powinno być z niej zdjęte. O które pozornie „zdrowe“ nawyki chodzi?

1. Zbyt częste wykonywanie ćwiczeń cardio

Treningi cardio, dzięki którym układ sercowo-naczyniowy pracuje lepiej i jest chroniony przed chorobami, odkryto już w latach 60. Świat oszalał na punkcie ćwiczeń fitness, biegania i jeżdżenia na rowerku. Treningi spalają przy okazji tłuszcz, co tylko dodało im popularności wśród fanów sportu. Badanie opublikowane w National Library of Medicine wykazały jednak, że ograniczenie aktywności jedynie do ćwiczeń aerobowych może przyspieszać starzenie się naszego ciała i być przyczyną stopniowej utraty mięśni. Jak to możliwe? Jeśli nie włączymy w naszą sportową rutynę treningu siłowego, wówczas cardio będzie destrukcyjne dla mięśni, ponieważ organizm będzie tworzył katabolizm mięśni, co oznacza, że będzie rozbijał mięśnie w celu uzyskania energii. Aby tego uniknąć, warto włączyć treningi siłowe 2-3 razy w tygodniu, a samo cardio zmienić na ćwiczenia typu HIIT i zadbać o stałą podaż białka.

2. Częste picie soków

Sokowe szaleństwo było swego czasu trendem, na punkcie którego zwariował cały świat. Ludzie masowo kupowali wyciskarki do soków, by komponować własne zdrowe napoje w zaciszu domowym, bo ilości witamin i dobroczynnych składników w codziennie pitych wyciskanych sokach były nie do przecenienia. Dziś, gdy nasza wiedza jest znacznie szersza, a badania przeprowadzone przez Bin Wang, Kai Liu, Mantian Mi i Jian Wang dotyczące cukrzycy są znacznie szersze, wiemy, że codzienne spożywanie owocowych soków może skutkować wzrostem wagi. Oddzielenie w procesie wyciskania soku błonnika ogranicza poczucie sytości, więc szybciej jesteśmy głodni, przez co możemy jeść więcej niż zazwyczaj i doprowadzić do zwiększenia masy ciała. Zdecydowanie lepszym pomysłem będzie zjadanie owoców i warzyw w całości, lub przygotowywanie koktajli, by nie utracić ważnej porcji błonnika.

3. Przesadne unikanie słońca

Choć zagrożenie poważnymi chorobami skóry wynikające z przebywania na słońcu jest już uświadomione ludziom w każdym zakątku świata, a całoroczne stosowanie kremów z filtrami SPF 50 stało się niemal oczywistością w świecie pielęgnacji, to całkowita rezygnacja z przebywania na słońcu nie jest dobrym pomysłem i może przyspieszać starzenie. Brzmi niewiarygodnie? Mimo zagrożeń związanych ze szkodliwością promieniowania UV, nie zapominajmy o dobroczynnym wpływie słońca na nasze organizmy. Badania Jonatahana R. Raymond-Lezman i Suzanne I. Riskin wykazują, ż jeśli całkowicie pozbawimy się promieni słonecznych, narażamy się na spore niedobory wit. D, która odpowiada na większość procesów związanych z utrzymaniem witalności i... młodości. Rozwiązaniem jest przyjmowanie promieni słonecznych w krótkich seansach 10-15 min codziennie, z wyłączeniem twarzy i po użyciu kremu z filtrem. SPF-y nie zatrzymują, wbrew obiegowej opinii, wytwarzania naturalnej witaminy D.

4. Przyjmowanie suplementów bez konsultacji z lekarzem

W życiowym pędzie może brakować czasem czasu na bogatą we wszystkie niezbędne mikroskładniki dietę. Wtedy na pomoc przychodzi suplementacja. Niestety od pewnego czasu wymknęła się ona spod kontroli. Przyjmujemy suplementy niemal garściami, często nie zdając sobie sprawy z tego, że wiele z nich nie może być ze sobą łączonych lub powinny być przyjmowane o konkretnej porze lub przed czy po posiłku. Duże dawki, wiele tabletek czy kropli - to wszystko nie pozostaje obojętne dla wątroby. A stopniowe uszkadzanie wątroby to jej słabsza praca i - co za tym idzie - szybsze starzenie się całego organizmu. Najrozsądniej będzie zatem wykonać pakiet podstawowych badań, by upewnić się, jakie mamy niedobory, a wyniki skonsultować z lekarzem, który oceni, czy suplementacja rzeczywiście jest wskazana.

5. Częste korzystanie z klimatyzacji

Zmieniający się szybko klimat i coraz częściej występujące upały spowodowały zdecydowanie częstsze korzystanie z klimatyzatorów. Ta wygodna forma regulacji temperatury w pomieszczeniu daje wytchnienie, gdy upały na zewnątrz są wręcz nie do zniesienia. Niestety częste przebywanie w klimatyzowanym pokoju sprawia, że nasza skóra może zacząć się szybciej starzeć. W jaki sposób? Suche powietrze sprawia, że wierzchnia warstwa skóry się wysusza, wilgotność z naskórka, która jest kluczowa, by nie powstawały zmarszczki, znika. Pierwszym symptomem przesuszenia skóry są właśnie tzw. „papierowe zmarszczki“, które w pierwszym stadium można cofnąć, poprzez właściwe nawilżenie. Jednak nawet najlepszy krem nie pomoże w walce z oznakami starzenia, jeśli będziemy zbyt często przebywali w pomieszczeniu z włączoną klimatyzacją. Rozwiązaniem jest oczywiście częstsze wychodzenie na zewnątrz, ale także umieszczenie nawilżacza powietrza, by zrównoważyć wilgotność w pomieszczeniu.



Ciekawostki



Jelita a pamięć. Dlaczego wysoko przetworzona żywność szkodzi zdolnościom poznawczym

Od dawna wiadomo, że jelita i mózg komunikują się ze sobą. Przekazywanie informacji odbywa głównie za pośrednictwem nerwu błędnego, który przekazuje do ośrodkowego układu nerwowego informacje o tym, co i ile zjedliśmy. Nowe badanie zespołu Logana Tierno Lauera, Léi Décarie-Spain i Scotta Kanoskiego z University of Southern California, opublikowane w Nature Communications, pokazuje jednak coś zaskakującego. Sygnały te docierają nie tylko do pnia mózgu odpowiedzialnego za kontrolę sytości, ale także do hipokampu – struktury kluczowej dla pamięci. Co więcej, to właśnie one mogą decydować o tym, jak dobrze zapamiętujemy okoliczności jedzenia.



Naukowcy zidentyfikowali szlak neuronalny łączący jelita z pamięcią. Kluczową rolę odgrywa w nim przegroda przyśrodkowa, niewielka struktura mózgu zawierająca neurony cholinergiczne, czyli produkujące acetylocholinę. Przegroda działa jak stacja przekaźnikowa między pniem mózgu, do którego trafiają sygnały z nerwu błędnego, a grzbietową częścią hipokampu.

W pierwszym etapie badacze podali szczurom cholecystokininę (CCK) czyli hormon jelitowy wydzielany w odpowiedzi na obecność pokarmu, wywołujący uczucie sytości za pośrednictwem nerwu błędnego. U zwierząt ze sprawną przegrodą CCK zwiększała aktywność neuronów hipokampu oraz uwalnianie acetylocholiny. Gdy jednak naukowcy selektywnie zniszczyli neurony cholinergiczne przegrody, efekt ten całkowicie zanikał. Podobny skutek dawało przecięcie nerwu błędnego (wagotomia) poniżej przepony, co dowodzi, że to właśnie ten nerw jest fizycznym nośnikiem sygnału.

Ponadto naukowcy obserwowali zwierzęta podczas posiłku. Poziom acetylocholiny w hipokampie rósł w trakcie jedzenia, a po zakończeniu posiłku pozostawał podwyższony jeszcze przez kilka minut, jakby mózg „zapisywał" fakt najedzenia się. Co istotne, efekt ten wymagał realnej wartości odżywczej pokarmu. Roztwory cukru i oleju kukurydzianego wywoływały silną odpowiedź, natomiast słodzona sacharyną woda – mimo porównywalnego smaku, a nawet większej wypijanej objętości – nie dawała żadnego efektu. To sugeruje, że mózg reaguje na sam fakt dostarczenia kalorii, a nie na smak czy ilość płynu.

Jak „efekt zagrody" chroni dzieci przed astmą i alergiami?

W latach 80. XX wieku epidemiologia zwróciła uwagę, że dzieci wychowujące się w gospodarstwach rolnych rzadziej chorują na astmę i alergie. Do tej pory jednak wyjaśnienie tego zjawiska – zwanego „efektem zagrody" – opierało się na ogólnej hipotezie mówiącej, że intensywny kontakt z różnorodnymi mikroorganizmami we wczesnym dzieciństwie trenuje układ odpornościowy, ucząc go, by nie reagował nadmiernym stanem zapalnym na bodźce, które w rzeczywistości nie stanowią zagrożenia. Taka koncepcja, mimo że przekonująca, nie wskazywała, które konkretnie drobnoustroje odpowiadają za ochronę ani jak dokładnie ta ochrona powstaje.



Udało się to wyjaśnić zespołowi kierowanemu przez prof. Markusa Ege z Instytutu Zapobiegania Astmie i Alergii Helmholtz Munich. Badacze prześledzili cały łańcuch zdarzeń prowadzący od otoczenia dziecka do reakcji jego organizmu. W tym celu wykorzystali materiał zebrany od ponad tysiąca dzieci – kurz z ich materaców posłużył do odczytania składu bakteryjnego środowiska domowego, a dodatkowo przeanalizowano próbki pyłu pobrane bezpośrednio z obór. Zastosowanie sekwencjonowania genetycznego pozwoliło ustalić nie tylko to, jakie bakterie tam występują, ale też jakie szlaki metaboliczne mogą one uruchamiać. Całość zweryfikowano następnie na niezależnych grupach dzieci z Francji i Finlandii.

Z tysięcy gatunków bakterii obecnych w kurzu udało się wyodrębnić wąską grupę – dziewięć rodzajów bakterii Gram-dodatnich – która samodzielnie tłumaczy większość korzystnego wpływu życia na wsi. Udało się też zidentyfikować konkretne dwa gatunki: Romboutsia timonensis oraz Glutamicibacter arilaitensis. Ich obecność wiąże się z redukcją ryzyka astmy o mniej więcej dwie trzecie, a ryzyka egzemy i kataru siennego o około połowę. Co ciekawe, obecne w tym samym środowisku grzyby i bakteriofagi nie wykazywały działania ochronnego.

Najbardziej wartościowym elementem pracy jest wyjaśnienie, w jaki sposób bakterie te wpływają na ludzki organizm. Pochodzą one z układu pokarmowego bydła i w procesie przemiany materii wytwarzają drobne cząsteczki chemiczne – między innymi kynureninę, ksantynę oraz kwasy tłuszczowe: alfa-linolenowy i stearydonowy. Cząsteczki te unoszą się wraz z pyłem i trafiają do dróg oddechowych, gdzie łączą się z dwoma receptorami komórkowymi: AhR i PPARγ. Receptory te uczestniczą w regulacji odpowiedzi immunologicznej i – jak wykazało badanie – ich pobudzenie tłumi nadmierną reakcję zapalną leżącą u podstaw astmy. Dodatkowo naukowcy zauważyli, że drobne różnice genetyczne w budowie tych receptorów modyfikują siłę ochronnego działania bakterii u poszczególnych dzieci.

W ten sposób raz pierwszy opisano pełną sekwencję zjawiska: od krowy, przez powietrze w oborze, bakterie i produkowane przez nie związki chemiczne, aż po receptory w płucach dziecka. Wyniki, opublikowane w NEJM Evidence, otwierają drogę do dalszych badań laboratoryjnych nad tym mechanizmem, a w przyszłości mogą posłużyć do stworzenia preparatu odtwarzającego dobroczynne działanie zagrody.

Ultradrobne pyły zabijają około 2 milionów osób na świecie

Zanieczyszczenie powietrza zwykle kojarzymy ze smogiem widocznym gołym okiem albo znanym wskaźnik PM 2,5. Tymczasem najnowsze badanie zespołu kierowanego przez Josa Lelievelda i Andrei Pozzera z Instytutu Chemii im. Maxa Plancka wskazuje, że prawdziwym, niedocenianym zabójcą mogą być cząstki jeszcze mniejsze, ultradrobne pyły (UFP), o średnicy poniżej 100 nanometrów. Mają one tak małą masę, że nie są uwzględniane w standardowych normach jakości powietrza. Mimo to, jak pokazują autorzy, mogą odpowiadać za blisko dwa miliony zgonów rocznie na całym świecie.



UFP łatwiej wnikają w tkanki, omijają naturalne mechanizmy obronne układu oddechowego i – w przeciwieństwie do większych pyłów PM2,5, które zatrzymują się głównie w oskrzelach i płucach – potrafią przenikać przez pęcherzyki płucne bezpośrednio do krwiobiegu, a nawet do mózgu poprzez drogi węchowe. Stamtąd trafiają do serca, naczyń krwionośnych i innych narządów, wywołując stres oksydacyjny, dysfunkcję śródbłonka i przewlekły stan zapalny – procesy leżące u podstaw miażdżycy, nadciśnienia, zawałów serca, a być może również chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer czy Parkinson.

Ponieważ na świecie brakuje gęstej sieci pomiarów UFP, naukowcy połączyli dane satelitarne, informacje o zabudowie, ruchu drogowym, emisjach przemysłowych i stężeniach innych zanieczyszczeń z uczeniem maszynowym, tworząc mapę stężeń UFP o rozdzielczości 1 km dla całego globu. Uzupełnili ją modelem systemu Ziemi symulującym chemię atmosfery, co pozwoliło ustalić, skąd biorą się te cząstki. Z tak przygotowanego modelu wynika, że roczne średnie stężenia w miastach sięgają zwykle 10-30 tysięcy cząstek na centymetr sześcienny, a w najbardziej zanieczyszczonych rejonach nawet 40 tysięcy, podczas gdy na obszarach wiejskich to zaledwie 2-3 tysiące.

Analiza źródeł pokazuje, że za ultradrobne pyły odpowiada niemal wyłącznie spalanie. W skali świata aż 75% ekspozycji wiąże się z paliwami kopalnymi wykorzystywanymi w przemyśle, energetyce i transporcie. W krajach o niższych dochodach istotną rolę odgrywa też spalanie drewna do gotowania i ogrzewania. Co istotne, autorzy zwracają uwagę, że filtry cząstek stałych i katalizatory w samochodach, choć skutecznie redukują masę spalin, niekoniecznie ograniczają liczbę emitowanych ultradrobnych cząstek, a czasem ją zwiększają.

Symulacje pokazują, że wprowadzenie rocznego limitu stężenia na poziomie 5 tysięcy cząstek/cm3 mogłoby zredukować globalną umieralność związaną z UFP o blisko połowę. Autorzy apelują o włączenie ultradrobnych pyłów do systemów monitoringu jakości powietrza i norm regulacyjnych, podkreślając, że dziś pozostają one – mimo udokumentowanego wpływu na serce, naczynia i mózg – praktycznie niekontrolowanym zagrożeniem zdrowotnym w miastach na całym świecie.

A.Z.

Powstanie Warszawskie

Moje wspomnienia.“ Pałacyk Michla, Żytnia, Wola...“ Tam bili się z Niemcami o Polskę najdzielniejsi z dzielnych

***„Pałacyk Michla, Żytnia, Wola, bronią jej chłopcy od Parasola“...* Tak rozpoczyna się piosenka napisana w czasie powstańczych walk w Warszawie. Jej historia jest równie ciekawa jak losy żołnierzy Batalionu „Parasol“.**

To nie było zwykłe spotkanie

Późne lata 60. XX wieku budziły na Wybrzeżu pierwsze oznaki robotniczego buntu na tle ekonomicznym, rozbudzały one także tożsamość narodową – patriotyzm i poczucie wielkiego heroizmu Polaków na polach II wojny światowej. W tamtym czasie, zdominowanym przez PZPR i ZSRR, gdzie hasła komunistyczne miały zastąpić realne życie, a Katyń „to było miejsce zbrodni niemieckiej”, Powstanie Warszawskie było „nikomu niepotrzebnym zrywem straceńców”. Jednak powoli budził się w Polakach duch patriotyzmu i buntu przeciw zakłamaniom władzy ludowej.

Mój rodzinny dom, zdominowany przez oficerów II RP, żołnierzy AK, Żołnierzy Wyklętych, Powstańców Warszawy, zawsze, o ile pamiętam, był domem, gdzie spotykali się ci, którzy walczyli o wolną i niepodległą Polskę.

Wtedy, pamiętam, pod koniec lat 60. XX wieku, rodzice zapragnęli uczcić moje urodziny czymś specjalnym, przesuwając je z 6 sierpnia na 1 sierpnia 1967 r.

Wspomnienia

To niezwykłe spotkanie niezwykłych ludzi pamiętam tak, jakby to było dziś... Pamięć o tym zdarzeniu pozostała we mnie na zawsze.

Oto opowieść o bohaterach niezwykłych, o Polakach, którzy nie kłaniali się swoim oprawcom. Posłuchajcie o żołnierzach Batalionu „Parasol“.

Pięciu wspaniałych

1 sierpnia, punktualnie o godzinie 17.00, w słoneczny dzień, do mego domu, na mój urodzinowy, uroczysty obiad weszło 5 osób z parasolami w rękach.

- Pada? – zapytałem, nie mogąc się nadziwić, bo za oknem świeciło słońce.

Wówczas goście, moi rodzice i dziadkowie parsknęli śmiechem. - Widzisz – to symbol tego, co zaraz usłyszysz – powiedział mój dziadek, rotmistrz.

Usłyszałem: - Rotmistrzu, zaśpiewajmy! I zaśpiewali tak, jak stali, wyprostowani w pokoju gościnnym, piosenkę... **„Pałacyk Michla, Żytnia, Wola, bronią się chłopcy od Parasola...”.**

Śpiewali cicho, patrząc na siebie. Po miłym przywitaniu, już podczas obiadu, zaczęli wspominać, a ja zacytuję zapamiętane ich słowa, bez żadnego komentarza.

- Pamiętacie, jak do was trafiłem? - zapytał przybyłych gości mój dziadek.

- Pewnie! - wykrzyknęli prawie jednocześnie. - Dałeś Janek nam wtedy popalić na musztrach, strzelaniu, taktyce i działań odwetowych.

- Pamiętam, jak „Nil” mnie do was skierował, do „Parasola”, do batalionu do zadań specjalnych, czyli likwidacji katów i agentów gestapo. Szkoliłem was, byście mogli przeżyć i jak widać robiłem to skutecznie, skoro tutaj dzisiaj jesteśmy - kontynuował mój dziadek.

- Janek - zwrócił się do mego dziadka jeden z przybyłych gości - a pamiętasz jak w lipcu 1944 r. atakowaliśmy aptekę Wendego na Krakowskim Przedmieściu i jak wylatywały nam bandaże spod koszul, ładowane pospiesznie? Było bardzo niebezpiecznie...

- Ale za to mieliśmy opatrunków na całe powstanie – odpowiedział mój dziadek. Wówczas zaczęły padać imiona i pseudonimy żołnierzy „Parasola”. Nie wszystkie zapamiętałem, ale zapisałem kilka z nich.

Byli to: Adam Borys – wielkopolanin, cichociemny, posiadał w konspiracji pseudonimy „Pług”, a także „Bryl”, dowódca Batalionu „ Parasol”, który utrzymywał kontakty z moim dziadkiem. Zmarł nagle 28 sierpnia 1986 r. Pamiętam, jak pokazywał mi kiedyś ordery Virtuti Militari i Polonia Restituta śmiejąc się, że z moim dziadkiem są „bliźniakami”, bo mają te same ordery. W 1981 r. awansowany został pośmiertnie do stopnia podpułkownika.

Byli też: Jerzy Dargiel, Andrzej Malewski, Jerzy Zborowski i Krzysztof Kamil Baczyński. Tak, ten sam. Wspomniano też harcmistrza Stanisława Leopolda i Zdzisława Poradzkiego. Innych, wymienianych szybko, nie zapamiętałem.

Losy batalionu „ Parasol“ i jego żołnierzy

Podczas tego spotkania dowiedziałem się również, że „Parasol” ma otrzymać Krzyż Srebrny Orderu Wojennego Virtuti Militari klasy V. I stało się to rok po tym spotkaniu, 11 listopada 1968 r. Oficjalne wręczanie odbyło się już w 1975 r. w Instytucie Polskim i Muzeum im. gen. Sikorskiego w Londynie.

W 2001 r., przedstawiciele Batalionu „Parasol“ i Kapituły Orderu Wojennego Virtuti Militari przekazali uroczyście insygnia tego orderu na proporzec 3 Batalionu 1 Pułku Specjalnego Komandosów w Lublińcu. I stało się to, o czym tak często piszemy. Tradycje batalionu „Parasol” zostały przejęte przez obecną, wzorcową Jednostkę Wojskową Komandosów WP w Lublińcu.

Gdy weszła do pokoju moja babcia, goście wstali. I wówczas dowiedziałem się, że ta szczupła, zmęczona życiem kobieta, żona przedwojennego oficera, poniżana po wojnie (przez 15 lat musiała się ukrywać), była w czasie okupacji żołnierzem Kedywu AK, walczyła z bronią w ręku w obronie „Pałacyka Michlera”.

Znała bardzo dobrze łączniczkę, Krystynę Wańkowicz, która zginęła od pocisku moździerzowego w 4 sierpnia 1944 r. Jej miejsce pochówku jest do chwili obecnej nieznane.

Moja babcia widziała także, jak plut. pchor. **Józef Szczepański** ps. **„Ziutek”** napisał wiersz, który później stał się popularny wśród powstańców jako piosenka pt. **„Pałacyk Michla”.**

Po zakończeniu Powstania Warszawskiego, moja babcia uciekła z transportu i walczyła jako żołnierz AK w Lublinie z jednostkami sowieckimi NKWD i UB. Została nawet skazana na śmierć przez komunistów, przez wiele lat żyła w ukryciu i pod zmienionym nazwiskiem.

Prezent urodzinowy

Słuchałem z zapartym tchem opowiadań naszych gości o historii walk na barykadach stolicy. Brzmiały one wyjątkowo, gdyż w tamtym czasie „karmiono” społeczeństwo takimi postawami, jak te, prezentowane w filmie „Czterej pancerni i pies”.

Właśnie opowieści żołnierzy AK o Powstaniu Warszawskim wprowadzały mnie w całkiem inny świat - patriotów, ludzi, którzy składali swoje młode życie na biało-czerwonych sztandarach. Był to świat bohaterskich czynów, walki o Polskę, świat przyjaźni, świat prawdy, a nie zakłamania i literackiej fikcji.



Wówczas także otrzymałem nietuzinkowy, urodzinowy prezent - oryginalną odznakę Batalionu „Parasol“, którą nosił przez całe Powstanie, a później chował jak relikwię, jeden z gości tego niezwykłego spotkania.

Otrzymałem też prośbę do spełnienia, by tę odznakę, gdy Polska będzie już krajem wolnym i demokratycznym, dostarczyć w miejsce jej godne.

Przez wiele lat właśnie ta odznaka, naszyta na kawałku munduru, była przeze mnie pieczołowicie przechowywana. Każdego roku 1 sierpnia nosiłem ją przez cały dzień. Uczestniczyła w najważniejszych dla mnie chwilach i przynosiła mi, jak myślę, szczęście.

Refleksja

Nie żyją już wszyscy bohaterowie tego spotkania (oprócz mnie). Gdy odwiedzam ich groby i zapalam znicze, mówię do nich: ***„Tym razem to ja wykonałem to, o co mnie prosiliście - jesteście duchem Polski jesteście niezwyciężonymi bohaterami tej ziemi“.*** Chwała bohaterom!

Pamiętajmy o nich zawsze 1 sierpnia o godzinie 17, godzinie „W”, która powinna pozostać nie tylko na zegarze, ale w sercach tych, którzy pokochali swój kraj, pokochali Polskę...

Zatrzymajcie się na chwilę, by oddać cześć bohaterskim obrońcom Warszawy.

Naszeblogi.pl, Tazeusz, 02.08.2026

Historia batalionu „Parasol“



Batalion „Parasol” – batalion Armii Krajowej, który był oddziałem do zadań specjalnych Kierownictwa Dywersji Komendy Głównej AK biorącym udział w powstaniu warszawskim. Składał się głównie z harcerzy Szarych Szeregów.

Późną wiosną 1943 roku cichociemny kpt. Adam Borys „Pług” otrzymał rozkaz zorganizowania oddziału dywersyjnego. Zwrócił się do kierownictwa Szarych Szeregów z prośbą o przekazanie mu do dyspozycji 75 harcerzy. Na przełomie lipca i sierpnia (przyjmuje się datę 1 sierpnia) 1943 roku jednostkę utworzono. W wyniku reorganizacji Grup Szturmowych Szarych Szeregów oddział przejął zadania Organizacji Specjalnych Akcji Bojowych, czyli przede wszystkim wykonywanie wydawanych przez Polskie Państwo Podziemne rozkazów likwidacji niektórych osób zajmujących istotne stanowiska w niemieckich władzach okupacyjnych.

Pierwotnie oddział nosił kryptonim Agat (od Anty-Gestapo), a po 2 stycznia 1944 roku, kiedy to został aresztowany Tadeusz Kostrzewa „Niemira” (uczestnik prawie wszystkich akcji „Agatu”), zmieniono kryptonim oddziału na „Pegaz”, co było skrótem słów „przeciw Gestapo”. W wyniku kolejnej reorganizacji i aresztowania łączniczki w maju 1944 przyjęto nazwę „Parasol” (dowódcą pozostał awansowany do stopnia majora Adam Borys).

Pierwszy wyrok został wykonany 7 września 1943 roku na komendancie Pawiaka, Franzu Bürklu. Akcja zakończyła się pełnym powodzeniem.

24 września 1943 przeprowadzono kolejną udaną akcę likwidacyjną. Celem był SS-Hauptscharführer August Kretschmann, pracownik referatu IV A 3c i zarazem zastępca komendanta obozu karnego dla Polaków przy ul. Gęsiej (tzw. Gęsiówki), gdzie zasłynął z okrucieństwa i sadyzmu wobec więźniów.

Do najważniejszych zadań bojowych przeprowadzonych przez żołnierzy Parasola zalicza się Akcję Kutschera (1 lutego 1944). Było to starannie zaplanowane przedsięwzięcie, mimo tego w trakcie realizacji zginęło czterech ludzi z batalionu: „Lot”, „Cichy”, „Sokół” i „Juno”.

Podczas powstania warszawskiego batalion „Parasol” wszedł, obok batalionu „Zośka”, w skład zgrupowania Kedywu KG AK – „Radosław”. W momencie mobilizacji (1 sierpnia 1944) zadaniem Kedywu na Woli była osłona znajdującej się tam Komendy Głównej AK.

W chwili koncentracji batalion liczył 280 ludzi, z czego 172 ze składu konspiracyjnego i 50 ochotników, którzy napłynęli do oddziału w pierwszych godzinach powstania. 3 sierpnia 1944 stan batalionu powiększył się do 541 osób, by 8 sierpnia osiągnąć stan 574 żołnierzy, z czego 369 z konspiracyjnego składu.



Żołnierze z batalionu „Parasol” po wyjściu z kanału na ul. Wareckiej (Śródmieście-Północ).

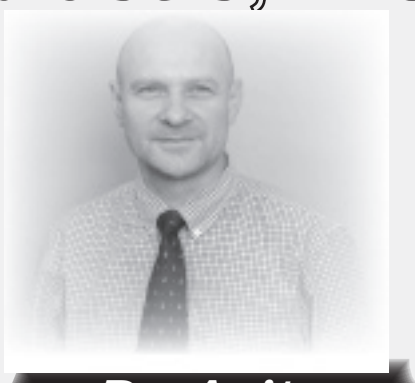
Za walki w powstaniu warszawskim Naczely Wódz odznaczył batalion Krzyżem Srebrnym Orderu Wojennego Virtuti Militari (OWVM klasy V).

Tradycje batalionu kontynuuje Zespół Bojowy C Jednoski Wojskowej Komandosów z Lublińca.

Źródło: wikipedia.org

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

Kobiety w Powstaniu Warszawskim

Anna Augustyniak, autorka książki **„Zieleniak”:** gwałt wojenny wciąż jest tematem tabu

Warszawa gloryfikuje powstańców, o cywilach wspomina mimochodem, a o kobietach z Zieleniaka, które doświadczały brutalnych gwałtów, nie mówi wcale - powiedziała PAP Anna Augustyniak, autorka książki „Zieleniak”. Dodała, że przypominanie o nich uważa się za plamienie wzniosłej historii miasta.

Powieść Augustyniak przenosi czytelnika bezpośrednio w epicentrum powstańczej traumy – do piwnic Ochoty, a następnie na Zieleniak, który w 1944 r. pełnił funkcję punktu zbornego dla ludności cywilnej. Ze względu na katastrofalne warunki bytowe oraz zbrodnie, rabunki, pobicia, gwałty popełniane na ludności cywilnej przez żołnierzy Rosyjskiej Wyzwoleńczej Armii Ludowej SS „RONA” Zieleniak jest znany jako miejsce kaźni Warszawiaków.

RONA była kolaboracyjną jednostką wojskową w służbie III Rzeszy, która w sierpniu 1944 r. została włączona do sił zwalczających Powstanie Warszawskie. Formacja składała się głównie z rosyjskich jeńców wojennych, dezerterów z Armii Czerwonej oraz przedstawicieli innych narodów ZSRR, którzy przeszli na stronę niemiecką. Jej żołnierze zostali zapamiętani z powodu wyjątkowego sadyzmu wobec bezbronnych cywilów. Jak wspominali nieliczni ocaleni, ich działania – zwłaszcza podczas pacyfikacji Ochoty - cechowała skrajna demoralizacja. Byli sprawcami masowych gwałtów i morderstw, które budziły odrazę nawet u części dowództwa SS.

Dowódca RONA Bronisław Kamiński tuż po stłumieniu Powstania Warszawskiego został przez Niemców skazany za niesubordynację na śmierć. Z obawy przed reakcją jego podwładnych egzekucję utrzymywano jednak w tajemnicy.

Szacuje się, że przez Zieleniak w czasie pierwszego tygodnia Powstania przeszło około 60 tys. ludzi.

„Zieleniak” Anny Augustyniak jest powieściową rekonstrukcją tamtych wydarzeń. Autorka pytana o to, dlaczego zdecydowała się na taką formę, odpowiedziała PAP: - Fakty to nie wszystko, a reportaż narzuca pewne ramy faktograficzne. Napisałam więc coś łączonego: powieść reportażową. Są tu bohaterowie, którzy istnieli naprawdę i wszystko, co im się przytrafiło, wiernie oddaję, są też postaci fikcyjne, dzięki którym mogłam pokazać to, czego nie było w archiwach, czyli emocje, myśli, najróżniejsze stany psychiczne.

- Taka forma książki pozwoliła na połączenie autentyzmu z opowieścią o kondycji ludzkiej. Dla czytelników będzie to miało takie znaczenie, że lektura nie przytłoczy, a fikcja pomoże się uporać ze światem bestialstwa i grozy - wyjaśniła.

Książka oddaje głos osobom, które do tej pory pozostawały w cieniu oficjalnej narracji o Powstaniu Warszawskim. Z relacji jego uczestniczek rzadko dowiemy się bowiem o gwałtach czy molestowaniu seksualnym, którego doświadczały. Te z kobiet, które próbowały dotknąć tematu, przerzucały opowieść na „koleżankę”, były biernymi obserwatorkami wydarzeń albo mówiły, że im się akurat „udało”, bo ktoś się zlitował, pomógł im uciec. Do tych wspomnień nie chciały wracać skrzywdzone ani ci, którzy byli świadkami ich tragedii. Bycie zgwałconą oznaczało napiętnowanie, hańbę, łączyło się z ostracyzmem społecznym.

- Największym wyzwaniem w próbie „oddania głosu” ofiarom było dla mnie pogodzenie się z tym, że historia milczy o kobiecym losie. Warszawa gloryfikuje swoich powstańców, o cywilach wspomina niejako mimochodem, o kobietach z Zieleniaka nie mówi wcale. Gdyby nie Sylwia Chutnik i Elżbieta Podleśna organizująca od kilku lat czuwania 4 sierpnia w miejscu, gdzie był obóz przejściowy, czyli na Zieleniaku, nie wiedziałabym, że robię zakupy tu, gdzie kilkadziesiąt lat temu działy się tak potworne rzeczy. Oddać głos tamtym kobietom nie było łatwo, bo gwałt wciąż jest tematem tabu. Mówienie o ofiarach wojennych w takim kontekście to niczym plamienie wzniosłej historii miasta - oceniła.

Na pytanie, czy uważa, że kobiece doświadczenie wojny wciąż wymaga w polskiej literaturze osobnego „odczarowania”, odparła: - Odczarowania? Nie. Czary kojarzą się z bajkami, a to było samo życie, życie w najgorszej odsłonie.

- Nie piszę z perspektywy kobiet, opisuję to, co przydarzyło się cywilom, w tym kobietom i dziewczynkom, a co zostało wymazane z pamięci zbiorowej. Ich głosów się nie słyszało, pomijano je, bo takie są reguły milczenia społecznego. Przecież ofiar nie okrywa się czcią i chwałą, to przynależy walczącym z bronią w ręku. Ale dziś już wiemy, że kronikę naszych dziejów piszą wszyscy: i mężczyźni, i kobiety - zaznaczyła.

Jedną z bohaterek książki Augustyniak jest Alicja, służąca w mieszkaniu na Ochocie. Wraz ze swoimi gospodarzami i sąsiadami z okolicznych kamienic ukrywa się w schronie przed bombardowaniem. Za chwilę wtargną tam żołnierze w niemieckich mundurach – choć wcale nie mówiący po niemiecku – i zgotują im piekło. W sierpniowym skwarze na placu targowiska ludzie będą walczyli o choćby kroplę wody i szukali sposobów, by ukryć kobiety i dziewczynki przed pijanymi „ronowcami”. Bo nawet jedno spojrzenie, drobny gest czy ładna sukienka mogą je doprowadzić do zguby. Ukrywano je pod kocami, kołdrami, płaszczami, na których siadali lub kładli się inni. Niektóre z nich robiły sobie szpecący makijaż, żeby wyglądać na ciężko chore lub mało atrakcyjne.

W powieści zawarto także relacje świadków i ofiar wydarzeń z sierpnia 1944 r.

„Jak kobieta tylko urodziła, to na nią wchodził jeden, drugi... Jeden wchodził, drugi schodził - aż kobieta umarła. Do upadłości gwałcili. Do upadłości!” - opowiadała Barbara Rowińska (Archiwum Historii Mówionej, Muzeum Powstania Warszawskiego).

Bezimienna 23-letnia sanitariuszka relacjonowała: *„Wyrwałam się z tamtego piekła i miałam uczucie, że jestem niepotrzebną szmatą. Wstydziłam się, że żyję, i tak bardzo było mi źle i ciężko żyć. Boże, to są przeżycia, których opisać nie można. Na miejscu lekarz nie miał dla mnie żadnych środków opatrunkowych, bo nic nie było, a ja miałam głębokie pokaleczenia”* (Protokół Zbrodni Niemieckiej w Warszawie).

Maria Hankiewicz z d. Wiśniewska, która w czasie okupacji mieszkała na Ochocie przy ulicy Kopińskiej, wspominała: *„Ona leżała na ławce, zgwałcona, piersi miała poobcinane i tylko ten warkocz w krwi był”* (Muzeum Dulag 121).

Drastyczną historię przytacza także Maria Kosiacka-Pacho „Kazimiera”. *„Okazało się, że ta dziewczynka była zgwałcona, a ponieważ rozpaczliwie płakała, to jeszcze przestrzelili jej dziąsła, znaczy podniebienie, i kula gdzieś tu koło oka wyszła. Tego widoku nigdy nie zapomnę, jak okrutni byli”* - podkreśliła (Archiwum Historii Mówionej, Muzeum Powstania Warszawskiego).

Głos ofiarom pacyfikacji Ochoty podczas Powstania Warszawskiego oddała w 2024 r. Agnieszka Przepiórska w monodramie „Ocalone” wyreżyserowanym przez Maję Kleczewską. Na bazie skrawków wspomnień i dzienników pochodzących od świadków i ofiar autor scenariusza Piotr Rowicki utkał historię Ireny K., ukazując fragment wielu zbrodni, jakich dopuściły się w 1944 r. odziały SS „RONA”. Spektakl nie jest jednak wyłącznie historią o obozie przejściowym na Zieleniaku, ale uniwersalną opowieścią o kobietach, które doświadczyły gwałtu wojennego. Historią aktualną pod każdą szerokością geograficzną, w której toczą się działania wojenne, a gwałt jest stosowany jako forma broni.

Książka „Zieleniak” Anny Augustyniak ukazała się w kwietniu nakładem wydawnictwa Marginesy.

Katarzyna Krzykowska (PAP)
Dzieje.pl – portal historyczny



Silver Key Realty

Anna Pruszko
Broker
REB. 0792186

Tel. 203 906 2494

Kupno i sprzedaż nieruchomości,
wynajem mieszkań w Stanie Connecticut

Nowojorska mieszanka

W opracowaniu Anny Rawskiej

* American Museum of Natural History dołożyło do wystawy trofeów sportowych statuetkę, którą otrzymała drużyna Knicks. Trofeum to zaprezentowano mediom na specjalnym pokazie. Jest umieszczone w gablotce tuż przed wejściem na wystawę „ For the Win: Objects of Sport Excellence“ i będzie można je oglądać do 3 stycznia 2027.

Pierwsze the Larry O'Brien Championship Trophy wykonała firma Tiffany&Co w roku 1977, a cztery lata temu zostało unowocześnione. Zrobił to współpracujący z tą firmą artysta Victor Solomon. Statuetka wykonana jest z pozłacanego srebra, waży ok. 30 funtów i przedstawia piłkę, która za chwilę wpadnie do kosza.

* Na High Line tym razem- po olbrzymim gołębiu- można podziwiać ważącą 50 ton i mierzącą ponad 8 metrów rzeźbę Buddy. To dzieło z piaskowca, zatytułowane“ The Light That Shines Through the Universe“, wykonał wietnamsko- amerykański artysta Tuan Andrew Nguyen. Pomnik jest wzorowany na starożytnych, pochodzących z VI wieku posągach Buddów z Bamianu w Afganistanie, które zostały zniszczone przez talibów w 2001 roku.

Ważnym elmentem rzeźby są złote, przypominające protezy dłonie. Wykonano je z przetworzonych łusek pocisków artyleryjskich użytych w czasie wojny w Afganistanie. Są ułożone w tradycyjne mudry: prawa dłoń symbolizuje nieustraszoność, a lewa ułożona jest w geście współczucia. Dłonie nie stykają się z postacią wykonaną z piaskowca, pusta przestrzeń symbolizuje zdolność pamiętania i nadziei do przetrwania, także w sytuacji, gdy skarby historii i kultury są niszczone i usiłuje się je wymazać z pamięci zbiorowej.

* Ostatnie dni Summer for The City w Lincoln Center, są zazwyczaj niezwykle intensywne. W tym roku wiele pokazów i zajęć cieszyło się tak dużą popularnością, że zostały powtórzone poza programem lub przedłużone o kilka dni. Wśród najbardziej popularnych znalazł się też występ Shen Wei Dance Arts and Guangdong Modern Dance Company. Shen Wei to międzynarodowy zespół taneczny z siedzibą w Nowym Jorku, natomiast utworzony w 1991 roku GMDC , to pierwszy chiński zespół tańca współczesnego.

Razem stworzyli barwne, nowoczesne widowisko, połączenie tańca, muzyki, poezji i sztuki wizualnej. W dodatku, doskonale wkomponowało się w odbijającą każdy szczegół, czystą wodę basenu przy Hearst Plaza, który sam w sobie jest dziełem sztuki.

* Intensywne lato trwa także na Governors Island. Festiwal Poezji, koncerty znakomitych muzyków nowojorskich, warsztaty z artystami, zajęcia dla dzieci. W weekendy jest tam obecnie tak tłoczno jak na 5th Ave każdego dnia. Z CT to dłuższa wyprawa, ale warto przynajmniej raz zobaczyć, choćby ze względu na widoki. Wyspa w sezonie letnim jest czynna od poniedziałku do czwartku, między 7 AM- 10 PM, a w pozostałe dni do 11 PM.

* Na fali zainteresowania rozgrywkami piłkarskimi, lokalna prasa przypomniała, że to właśnie w Nowym Jorku- Maspeth, Queens- jest najstarsze, ciągle działające boisko do gry w piłkę nożną. Metropolitan Oval otworzono w 1925 roku. Boisko to zostało ufundowane przez imigrantów z Niemiecko- Węgierskiego Klubu Sportowego.

W 1999 roku zostało uratowane przed przekształceniem w inwestycję komercyjną dzięki działaniom lokalnej fundacji non-profit. Obecnie ma status obiektu historycznego i ciągle są tam grane mecze, jest też szkółka piłkarska; Metropolitan Oval Academy, w której trenują także dziewczęta.



Posąg Buddy na High Line

* Summer Street na Manhattanie; jeszcze dwa razy; 8 i 15 sierpnia od 7 AM–3 PM, od Brooklyn Bridge do Inwood. Duża część trasy biegnie wzdłuż Park Avenue. Po drodze koncerty, spotkania z lokalnymi artystami, zajęcia dla dzieci, stoiska firm reklamujących swoje wyroby.

* Dla każdego wieku; warsztaty plastyczne prowadzone przez lokalnego artystę. Zajęcia obejmują m.in. rysunek w plenerze, cyjanotypię i pokaz technik graficznych. Od 1 PM-3PM, Washington Square Park, pod drzewami. Materiały zapewnia Washington Square Park Conservancy. Bez opłat, bez rejestracji. W każdy czwartek, piątek i sobotę, do 31 października.

* 13 sierpnia, od 5PM-8PM w Public Square and Gardens w Hudson Yards;

filmowy pokaz dwóch światowej klasy oper; „Rycerskość wieśniacza” i „Pajace” z Wielkanocnego Festiwalu w Salzburgu, w ramach cyklu Carnegie Hall Citywide. Pokaz rozpocznie się od muzycznego wstępu na żywo, oraz prezentacji techniki wokalnej w wykonaniu śpiewaka operowego Anthony'ego Rotha Costanzo, przy akompaniamencie pianistki Myry Huang. Bez biletów, bez rezerwacji.

Carnegie Hall Citywide, znany poprzednio pod nazwą Neighborhood Concerts, organizuje od lat bezpłatne koncerty – od muzyki klasycznej i jazzu po folk, muzykę latynoamerykańską i world music – i jest realizowany we współpracy z lokalnymi organizacjami społecznymi. Koncerty te odbywają się we wszystkich nowojorskich dzielnicach, w parkach i na skwerach.



Festiwal jazzowy na Governors Island



Widowisko baletowe w Lincoln Center





CZY TWOJE OSZCZĘDNOŚCI EMERYTALNE SĄ BEZPIECZNE I DOBRZE ZARZĄDZANE?

CZY JESTEŚ GOTOWY NA EMERYTURĘ?

BEZPŁATNA EDUKACJA I POMOC
Z MEDICARE
PLANOWANIEM EMERYTALNYM
RENTAMI ANNUITY / 401k / IRA

Aleksandra Mróz

licencjonowany specjalista ubezpieczeń
Medicare i na życie w stanach: CT, MA, RI, SC

tel. 860-997-3054

ola_mroz@yahoo.com
185 Silas Deane Hwy. Wethersfield, CT 06109

WIOSENNE ODŚWIEŻENIE W

Auto One

Twoje auto przetrwało zime - pozwól nam zadbać o to, aby wiosna była dla niego bezproblemowa!

- RATOWNICY / FIRST RESPONDERS - 10% OFF NA ROBOCIE
- FILTRY POWIETRZA I KABINOWE - 10% OFF + DARMOWY MONTARZ*
- PAKIET HAMULCOWY - WYMIANA WSZYSTKICH KLOCKÓW I TARCZ - $20 OFF
- OZONOWANIE - $45.99 - POZBĄDŹ SIĘ WSZYSTKICH ZIMOWYCH BAKTERII I ZAPACHÓW

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

07:30 - 5:00 PM

1 Farmington Ave.
New Britain, CT 06053
860-505-0816

AUTO ONE
CAR REPAIR - BODY SHOP & SALES

MYŚLISZ O WYMIANIE
OKIEN lub DRZWI ?

JAKOŚĆ + CZYSTOŚĆ = PROFESJONALIZM
DOŻYWOTNIA GWARANCJA = SPOKÓJ NA LATA

Wybierając **SEVEN SUN** zyskujesz nie tylko piękne i solidne okna lub drzwi, ale także pewność, że wszystko będzie wykonane **BEZ STRESU** i z **NAJWYŻSZĄ STARANNOŚCIĄ**.

DLACZEGO WARTO NAM ZAUFAĆ?

- **Najwyższa jakość okien i drzwi**
- **Zwracamy uwagę na najmniejsze detale**
- **Czystość i porządek**
- **Właściciel zaangażowany w każdy projekt**
- **Dożywotnia gwarancja na części i robociznę**

7 SUN

Obsługujemy całe Connecticut od 2006

ZOBACZ KILKA NASZYCH PROJEKTÓW W CONNECTICUT








20 LAT % RABATU

Zadzwoń po BEZPŁATNĄ wycenę

860.357.5177

www.SevenSunWindows.com

Kwiaciarnia

292 Broad Str., New Britain CT

Dawna lokalizacja Teresa's Herbs And Flowers





UNIQUE Floral STUDIO

ŻANETA I JOANNA

Florystki z pasją do piękna. Tworzą niepowtarzalne kompozycje kwiatowe na każdą okazję – ślub, urodziny, rocznicę czy po prostu bez powodu, żeby komuś umilić dzień. **Zamów już dziś!**

Godziny otwarcia:

Poniedziałek, Wtorek, Środa - od 10am do 5pm
Czwartek, Piątek - od 10am do 6pm
Sobota - od 10am do 2pm

860.225.0554 stacjonarny
860.518.2262 860.605.8161

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

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

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

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

dompak

Paczki do Polski i Europy





Trudniejsze schody

W opracowaniu Anny Rawskiej

- Będę to robić choćby całą noc, jeśli trzeba- powiedziała wprost do kamery mająca osiem lat dziewczynka z porażeniem mózgowym. Podciągała swoje ciało na rękach, używając jedynie łokci i dłoni, centymetr po centymetrze, żeby przebrnąć 83 schody dzielące ją i innych protestujących, od wejścia do Kapitolu. Była zmęczona i dorośli namawiali ją na rezygnację.

Nie jest jedyną dziewczynką, która miała wpływ na wydarzenia polityczne, ale Capitol Crawl- a ona jest tej akcji symbolem- pozostaje jedną z najbardziej spektakularnych i poruszających pod względem wizualnym demonstracji. Ponad tysiąc aktywistów zgromadziło się przed Kapitolem w DC, domagając się natychmiastowego przyjęcia ustawy ADA, która miała gwarantować osobom niepełnosprawnym równe prawa, w tym także dostępu do miejsc publicznych.

Prezydentem był wtedy H.W. Bush. Pomimo jego wsparcia, prace nad tym aktem prawnym utknęły w Kongresie. Głównie z powodu silnego sprzeciwu środowisk biznesowych. Obawiano się przede wszystkim kosztów dostosowania infrastruktury i innych kłopotów i wydatków. Frustracja w społeczności osób z niepełnosprawnościami była więc olbrzymia. Problem ten dotyczył wtedy ponad 40 milionów obywateli. Weterani po amputacjach, ofiary wypadków, a także dzieci, jak ta ośmiolatka z Colorado, Jennifer Keelan-Chaffins, która urodziła się z porażeniem mózgowym.

Część demonstrujących wygłaszała przemówienia, ale nagle zaległa cisza i siedemdziesięciu aktywistów odrzuciło swoje wózki inwalidzkie, kule i inne przyrządy ułatwiające im chodzenie. Rozpoczęli wyczerpującą wspinaczkę po kamiennych stopniach prowadzących do zachodniego skrzydła budynku Kapitolu. Ich wspinaczka nadała walce o prawa ludzki wymiar. Był to pokaz dramatyczny, działający na emocje. Co często odnosi większy skutek od argumentów logicznych.

Ten akt nieposłuszeństwa obywatelskiego miał na celu obnażenie bolesnej prawdy: skoro osoby z niepełnosprawnościami nie mogły fizycznie dostać się do sal, w których stanowi się prawo, pełnoprawne obywatelstwo pozostawało jedynie złudzeniem.

To, że walka o możliwość włączenia osób niepełnosprawnych w nurt życia trwała tak długo, ma swoje korzenie w przeszłości. Zmiana przekonań społecznych jest trudna.

W historię wmieszała się też inna dziewczynka. Rezolutna 11 latka, Grace Bedell. W 1860 roku martwiła się, że Lincoln przegra wybory i postanowiła mu pomóc. Napisała więc do niego list w którym przedstawiła mu swój pomysł:

„Szanowny Panie,

Mój ojciec właśnie wrócił z targów i przywiózł Pana zdjęcie oraz zdjęcie pana Hamlina. Jestem małą dziewczynką, mam zaledwie 11 lat, ale bardzo pragnę, aby został Pan prezydentem; mam więc nadzieję, że nie uzna Pan za zbyt śmiałe to, iż piszę do tak wielkiego człowieka jak Pan. Mam czterech braci; część z nich i tak na Pana zagłosuje, ale jeśli zapuści Pan brodę, postaram się namówić do tego również pozostałych z brodą wyglądałby Pan znacznie lepiej, bo ma Pan bardzo szczupłą twarz. Wszystkie panie lubią brody, więc namówią swoich mężów, by na Pana głosowali i wtedy zostanie Pan na pewno prezydentem. Lincoln miał rzeczywiście niezwykle szczupłą twarz, współcześnie uważa się, że mógł to być skutek np. Zespołu Marfana lub innego zaburzenia. Tak czy inaczej; był zawsze gładko ogolony. Nie mniej, list przeczytał, odpowiedział żartobliwie, ale rady posłuchał i ku zdziwieniu, a nawet kpinek otoczenia, zaczął zapuszczać brodę. Wybory wygrał. Z Gracie spotkał się 16 lutego, 1861 roku, na stacji w miejscowości Westfield, NY, gdzie mieszkała. Zatrzymał się tam w drodze do DC, na swoją inaugurację, wysiadł z pociągu, przywitał wiwatujący tłum i zapytał, czy Gracie jest obecna. Była. Uścisnął jej rękę, pocałował w policzek i powiedział

„Widzisz? Zapuściłem tę brodę dla ciebie".

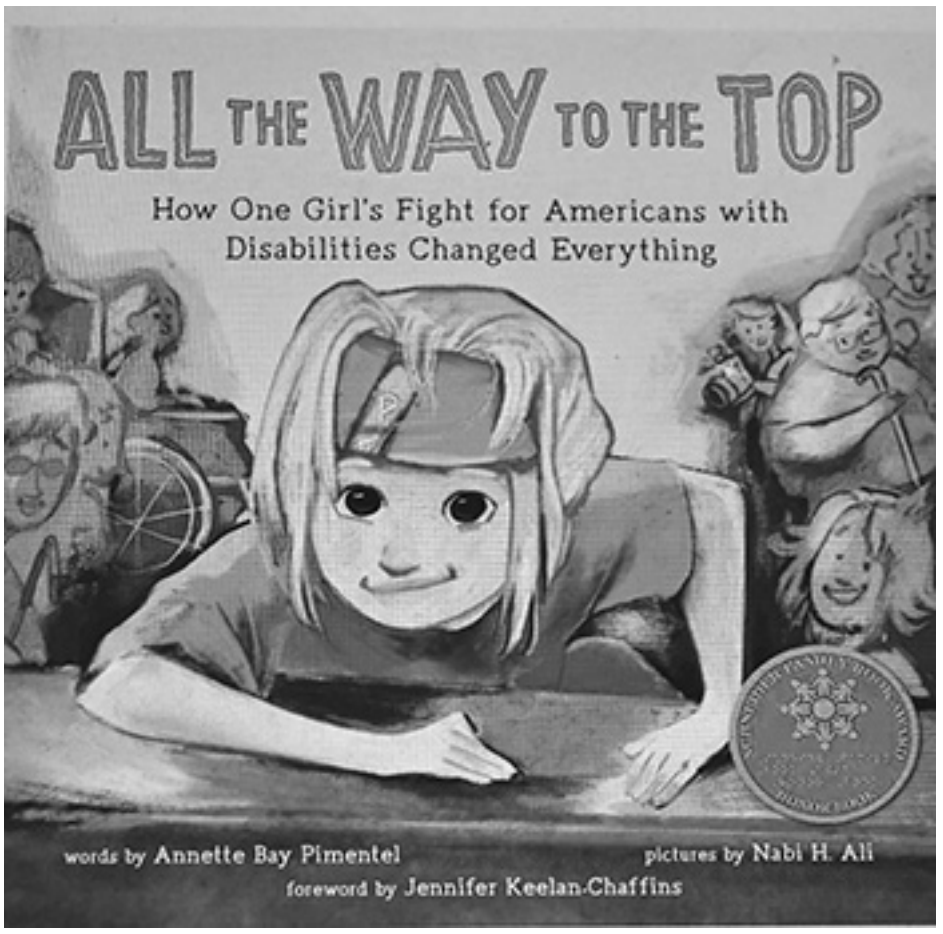
Wojna Secesyjna wybuchła dwa miesiące później. W armiach Unii i Konfederacji łącznie od 450 000 do 500 000 żołnierzy zmagało się z utratą kończyn, przewlekłym bólem, utratą wzroku, uszkodzeniami narządów wewnętrznych oraz poważnymi urazami psychicznymi, które wtedy nazywano „złamanym sercem żołnierza". Nikt nie był przygotowany na zaopiekowanie się aż taką ilością inwalidów, w społeczeństwie, które miało i tak duży procent niepełnopsrawnych.

Prezydent Lincoln traktował troskę o inwalidów wojennych jako „święty obowiązek narodowy". Mówił o tym w swoim drugim przemówieniu inauguracyjnym. Ustanowił General Pension Act, aby zapewnić im wsparcie finansowe i polecał członkom swojej administracji zatrudnianie inwalidów wojennych i ich rodzin. Zaledwie kilka tygodni przed zamachem na jego życie, podpisał ustawę powołującą Krajowy Dom dla Niepełnosprawnych Żołnierzy-Ochotników, chciał zapewnić im długoterminowe zakwaterowanie i opiekę medyczną.

Wszystko to okazało się niewystarczające, a i tak, inwalidzi wojenni byli stosunkowo lepiej traktowani i mieli większą szansę na opiekę i wsparcie społeczne niż osoby niepełnosprawne od urodzenia lub z powodu chorób i wypadków.

Miasta zaczęły się burzliwie rozwijać. Industrializacja uzależniła wartość człowieka od jego zdolności do pracy, jeśli ktoś nie mógł pracować, był wykluczany. Domy opieki finansowane przez rząd, ale mające prywatnych właścicieli, maksymalnie oszczędzały na wydatkach. W szczególnie trudnej sytuacji były osoby z zaburzeniami mentalnymi. Cały system był nastawiony na to, jak tych ludzi wyłączyć ze społeczeństwa, oddalić, a nie jak włączyć.

Zmieniły to dopiero lata 60. ubiegłego wieku, krok po kroku oraz następna, buntownicza epoka. Duża w tym zasługa także weteranów wojny w Wietnamie. To byli młodzi ludzie, którzy nie chcieli żyć w odosobnieniu.



Okładka książki dla dzieci napisana na podstawie opowiedzianych przez Jennifer wspomnień



Lincoln-Bedell Statue, Westfield, NY/ public domain/

W Nowym Jorku to oni naciskali na usprawnienia infrastruktury, rampy dla wózków inwalidzkich, dostęp do publicznej komunikacji i innych miejsc. To są rzeczy dziś oczywiste, ale wcześniej nie istniały. Pierwszy autobus z rampą dla wózków inwalidzkich pojawił się w NYC jesienią 1981 roku. Chodniki zaczęto obniżać dopiero po przyjęciu ADA.

Grace Bedell, jako wolontariuszka, pomagała w domu opieki dla weteranów. Wyszła za mąż, opisała swoje spotkanie z prezydentem w dziennikach i stała się słynna. W jej rodzinnym Westfield, NY, stoi pomnik upamiętniający ich spotkanie.

Prezydent G.W. Bush podpisał ADA 26 lipca 1990 roku. Nie wprowadziło to natychmiastowych zmian, ale rozpoczęło proces, który trwa do dziś.

Jennifer Keelan-Chaffins mieszka obecnie z mamą w Denver, CO. Podróżuje od stanu do stanu wygłaszając prelekcje na temat dostępności, inkluzywności oraz praw obywatelskich. Współpracowała też w napisaniu książki dla dzieci „ All the Way to the Top".

Planowanie emerytalne w USA

Rola Annuity (rent dożywotnich) i ubezpieczenia na życie

Planowanie emerytalne w Stanach Zjednoczonych opiera się na kilku filarach, które wspólnie tworzą system zabezpieczenia finansowego na starość. W przeciwieństwie do wielu krajów europejskich, gdzie dominuje państwowy system emerytalny, w USA odpowiedzialność za budowę kapitału na emeryturę w dużej mierze spoczywa na samym pracowniku. Kluczowe znaczenie ma tu połączenie programów rządowych, planów pracowniczych, indywidualnych kont emerytalnych oraz produktów ubezpieczeniowych, takich jak renty dożywotnie (annuity) i ubezpieczenie na życie.



Trzy filary amerykańskiego systemu emerytalnego

Social Security

Podstawowym, powszechnym elementem jest Social Security – rządowy program finansowany ze składek płaconych w trakcie kariery zawodowej. Wysokość świadczenia zależy od historii zarobków i wieku, w którym podejmuje się decyzję o rozpoczęciu pobierania renty. W praktyce Social Security pokrywa jedynie część potrzeb finansowych emeryta – zazwyczaj od 30 do 40% dotychczasowego dochodu – co oznacza, że samo poleganie na tym filarze rzadko wystarcza do utrzymania dotychczasowego standardu życia.

Plany pracownicze 401(k), 403(b), 457

Drugim filarem są pracownicze plany emerytalne, z których najpopularniejszy to 401(k). Pracownik odkłada część wynagrodzenia przed opodatkowaniem (lub – w wersji Roth – po opodatkowaniu), a wielu pracodawców dopłaca dodatkowe środki (tzw. employer match), co stanowi realny, bezpłatny dodatek do oszczędności.

Limity wpłat są aktualizowane corocznie przez IRS. Na 2026 rok limit wpłat własnych do 401(k) wynosi $24 500 dla odliczeń pracowniczych, a łączny limit wpłat pracownika i pracodawcy to $72 000. Osoby w wieku 50 lat i starsze mogą dodatkowo wpłacić kwotę wyrównawczą *(catch-up contribution*) w wysokości $8 000, natomiast osoby w wieku 60–63 lata mogą skorzystać z podwyższonej kwoty wyrównawczej w wysokości $11 250, jeśli plan na to pozwala.

Osoby samozatrudnione mogą korzystać z planów Solo 401(k) lub SEP IRA, który ma wyższe limity wpłat; 25% dochodu netto, ale maksymalnie do $72 000.

Indywidualne konta emerytalne (IRA)

Trzeci filar to indywidualne konta emerytalne (Traditional IRA i Roth IRA), dostępne niezależnie od tego, czy dana osoba ma dostęp do planu pracowniczego. Na 2026 rok limit wpłat na IRA wynosi $7 500 dla osób poniżej 50. roku życia, a dla osób w wieku 50 lat i starszych limit to $8 600. Warto pamiętać, że jest to limit łączny – nie można wpłacić $7 500 na konto tradycyjne i kolejnych $7 500 na konto Roth w tym samym roku.

Możliwość odliczenia wpłat na tradycyjne IRA od podatku zależy od dochodu i tego, czy podatnik (lub jego małżonek) ma dostęp do planu pracowniczego. Podobnie próg dochodowy decyduje o prawie do wpłat na konto Roth IRA – w 2026 roku pełna wpłata na Roth IRA jest możliwa dla osób samotnie rozliczających się z dochodem poniżej $153 000, dla małżeństw poniżej $252 000, a powyżej tego limitu prawo do wpłaty stopniowo wygasa.

Annuity (renty dożywotnie) jako element planu emerytalnego

Annuity to kontrakt zawierany z zakładem ubezpieczeń, gdzie klient wpłaca kapitał (jednorazowo lub w ratach), a w zamian otrzymuje gwarancję regularnych wypłat – dożywotnio lub przez określony czas. W amerykańskim planowaniu emerytalnym renty dożywotnie pełnią rolę uzupełniającą wobec 401(k) i IRA, adresując ryzyko, którego te programy nie eliminują: ryzyko przeżycia własnych oszczędności (longevity risk).

Do najczęściej spotykanych typów annuity należą:

Fixed Annuity – gwarantowane, stałe oprocentowanie i przewidywalne wypłaty; najniższe ryzyko, ale i ograniczony potencjał wzrostu.

Indexed Annuity – zwrot powiązany z wynikiem wybranego indeksu giełdowego (np. S&P 500), zwykle z określonym limitem zysku (cap) i ochroną kapitału przed spadkami.

Variable Annuity – wartość kontraktu zależy od wyników wybranych funduszy inwestycyjnych; wyższy potencjał zysku, ale i ryzyko strat.

Immediate Annuity – wypłaty rozpoczynają się niemal od razu po wpłacie kapitału; stosowana zwykle w momencie przejścia na emeryturę.

Deferred Annuity – kapitał narasta przez określony czas, a wypłaty rozpoczynają się w przyszłości, np. po osiągnięciu wieku emerytalnego.

Zalety annuity

Gwarancja dożywotniego dochodu, niezależnie od tego, jak długo żyje ubezpieczony.

Ochrona przed ryzykiem rynkowym (w przypadku rent stałych i indeksowanych).

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

Możliwość odroczenia opodatkowania zysków do momentu wypłaty (tax-deferred growth).

Elastyczność w zakresie wyboru beneficjentów i opcji dziedziczenia.

Renty dożywotnie mogą być zarówno o statusie podatkowym odroczonym (tzw. qualified annuity, np. w ramach IRA), jak i poza (non-qualified annuity), co wpływa na sposób opodatkowania wypłat. Należy też pamiętać o opłatach likwidacyjnych (surrender charges) naliczanych przy wcześniejszym wykupie kontraktu oraz o tym, że jej bezpieczeństwo zależy od kondycji finansowej ubezpieczyciela.

Annuity może stanowić dodatkową warstwę bezpieczeństwa, gwarantując stały dochód niezależnie od długości życia. Decyzja o włączeniu renty dożywotniej do portfela emerytalnego powinna być poprzedzona analizą indywidualnej sytuacji finansowej, celów oraz tolerancji ryzyka, najlepiej we współpracy z licencjonowanym doradcą finansowym.

Ubezpieczenie na życie jako narzędzie planowania emerytalnego i majątkowego

Choć podstawową funkcją ubezpieczenia na życie jest ochrona finansowa bliskich na wypadek śmierci ubezpieczonego, niektóre jego formy odgrywają istotną rolę również w planowaniu emerytalnym:

Term Life Insurance – ochrona na określony czas, bez wartości gotówkowej; najtańsza forma zabezpieczenia dochodu rodziny w okresie aktywności zawodowej.

Whole Life Insurance – ochrona



dożywotnia połączona z narastającą wartością gotówkową, z której można korzystać (np. w formie pożyczki) jeszcze za życia ubezpieczonego.

Universal Life / Indexed Universal Life (IUL) – elastyczna forma ubezpieczenia z komponentem inwestycyjnym, pozwalająca na akumulację kapitału powiązanego z wynikami rynku, przy jednoczesnym zachowaniu ochrony ubezpieczeniowej.

Polisy z wartością gotówkową bywają wykorzystywane jako dodatkowe, elastyczne źródło środków na emeryturze – wypłaty lub pożyczki z polisy mogą, przy odpowiedniej konstrukcji, stanowić źródło dochodu nieobciążone bieżącym podatkiem dochodowym. Ubezpieczenie na życie pełni też ważną funkcję w planowaniu majątkowym (estate planning), zapewniając płynność finansową spadkobiercom oraz pomagając pokryć potencjalne zobowiązania podatkowe związane z przekazaniem majątku. Można wykorzystać ubezpieczenie na życie do przekazywania majątku spadkobiercom praktycznie bez podatku, łącząc kilka mechanizmów prawnych, które są w USA legalne i powszechnie stosowane.

Jak łączyć te narzędzia w spójną strategię

Typowe podejście do planowania emerytalnego w USA polega na:

1. Maksymalnym wykorzystaniu dopłat pracodawcy do 401(k).

2. Uzupełnieniu oszczędności o IRA, w zależności od sytuacji podatkowej – tradycyjne lub Roth.

3. Rozważeniu annuity jako elementu zabezpieczającego stały dochód na późniejszym etapie emerytury, szczególnie dla osób obawiających się długiego życia bez wystarczających oszczędności lub szukających przewidywalności obok bardziej zmiennych inwestycji giełdowych.

4. Regularnym przeglądzie strategii wraz ze zmianą sytuacji życiowej, dochodów i przepisów podatkowych.

Jak te elementy współgrają ze sobą

Skuteczny plan emerytalny w USA rzadko opiera się na jednym instrumencie. Typowa struktura może wyglądać następująco:

Social Security– stały, gwarantowany dochód bazowy.

401(k)/403(b) + IRA – główny silnik akumulacji kapitału, korzystający z ulg podatkowych i w przypadku 401(k) dopłat pracodawcy.

Annuity – zabezpieczenie przed ryzykiem „przeżycia oszczędności", często wdrażane w momencie przejścia na emeryturę poprzez przekształcenie części kapitału w gwarantowany strumień dochodu.

Ubezpieczenie na życie – ochrona rodziny w trakcie kariery zawodowej oraz dodatkowe źródło elastycznego kapitału i narzędzie planowania spadkowego.

Proporcje między tymi elementami zależą od indywidualnej sytuacji: wieku, tolerancji na ryzyko, sytuacji rodzinnej, celów podatkowych oraz horyzontu czasowego. Osoby o niższej tolerancji ryzyka i obawie przed przeżyciem swoich oszczędności częściej rozważają większy udział rent dożywotnich, podczas gdy osoby z dziećmi czy zobowiązaniami kredytowymi w pierwszej kolejności zabezpieczają się ubezpieczeniem na życie.

Na co zwrócić uwagę:

Opłaty i prowizje – zarówno w planach 401(k), jak i w kontraktach annuity oraz polisach z wartością gotówkową, koszty mogą istotnie wpływać na długoterminową efektywność produktu.

Płynność – annuity i polisy z wartością gotówkową mogą wiązać się z ograniczeniami w dostępie do kapitału w pierwszych latach trwania umowy.

Opodatkowanie – sposób opodatkowania wypłat różni się w zależności od rodzaju konta (tradycyjne vs. Roth) oraz rodzaju kontraktu (qualified vs. non-qualified annuity).

Kondycja finansowa ubezpieczyciela – w przypadku annuity i ubezpieczeń na życie gwarancje wypłat zależą od wypłacalności instytucji oferującej produkt, dlatego należy wybrać firmę o wysokiej stabilności finansowej.

Podsumowanie

Amerykański system emerytalny to złożona układanka, w której Social Security, plany pracownicze i indywidualne konta emerytalne stanowią fundament, a renty dożywotnie i ubezpieczenie na życie pełnią funkcję uzupełniającą – odpowiadając na ryzyka, których pozostałe elementy nie adresują w pełni: ryzyko długowieczności oraz potrzebę ochrony finansowej rodziny. Choć każde źródło dochodu ma wartość samą w sobie, prawdziwą siłą jest ich połączenie w skoordynowany plan.

Zrównoważenie tych źródeł wymaga starannego planowania i zrozumienia, jakich dochodów będziesz potrzebować, z których kont najpierw wypłacić oraz jak podatki wpływają na Twoje wypłaty.

Przemyślane podejście sprawia, że nie jesteś zbyt zależny od jednego źródła dochodów, jednocześnie pozostawiając przestrzeń na zmiany w zależności od sytuacji.

BEZPŁATNIE *oferuję wsparcie przy planowaniu ważnych decyzji emerytalnych oraz pomoc i edukację w zakresie planów Medicare.*

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

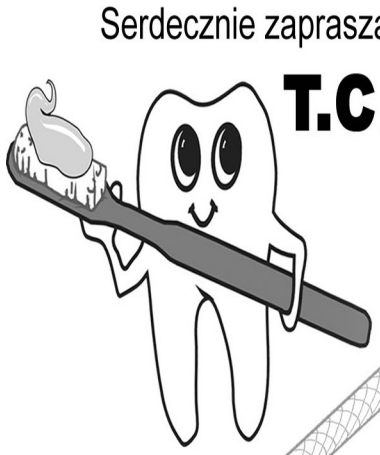
tel. 860. 997. 3054 | ola_mroz@yahoo.com

Niniejszy artykuł ma charakter wyłącznie informacyjny i nie stanowi porady prawnej, podatkowej ani finansowej. Limity wpłat i progi podatkowe podane w artykule dotyczą roku podatkowego 2026 – przed podjęciem decyzji warto skonsultować się z licencjonowanym doradcą finansowym lub podatkowym.

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

Będzie nowy selekcjoner reprezentacji Polski?



Cezary Kulesza

Okazuje się, że brak awansu na MŚ 2026 odcisnął piętno na sposobie postrzegania pracy, którą od kilkunastu miesięcy wykonuje Jan Urban. Selekcjoner, który zastąpił Michała Probierza, w bardzo trudnym momencie eliminacji do mundialu, miał podpaść w Polskim Związku Piłki Nożnej.

Jan Urban będzie zwolniony? Trzęsienie ziemi w PZPS ws. kadry Polski

Nowy selekcjoner przejął obowiązki najważniejszego trenera piłki nożnej w kraju nieco ponad rok temu, w połowie lipca 2025. Ostatecznie pod jego ręką Polacy zdołali przebić się do strefy barażowej UEFA, ale nie awansowali na mundial. Zadecydował o tym przegrany mecz wyjazdowy ze Szwecją (2:3).

Okazuje się, że sam fakt braku awansu, był w pewnym stopniu wkalkulowany w podejście PZPN względem pracy trenera Urbana. Szkoleniowiec przejmował bowiem reprezentację w trudnym momencie. Problemów selekcjoner Polaków miał sobie jednak narobić faktem, że nie pojechał na MŚ 2026. Co więcej, Urban nie wysłał nikogo z członków swojego sztabu szkoleniowego.

To miało się mocno nie spodobać w PZPN. Warto przypomnieć, że na mundialu zaprezentowała się np. dwójka rywali Polaków w nadchodzącej Lidze Narodów, czyli Szwecja oraz Bośnia i Hercegowina.

– Sądząc po nastrojach i rozmowach, które przeprowadziłem, zaryzykuję stwierdzenie, że jeśli wyniki w Lidze Narodów okażą się falstartem, w nowy rok wejdziemy z nowym selekcjonerem. Pozycja Jana Urbana jest tak słaba [...] To jest kumulacja. Nie rozumiem za bardzo selekcjonera. Przegrałeś baraż, poleć, zrób coś. Kibice przywiązują do tego wagę. Były zarzuty do Santosa, że nie jeździ po meczach. Nie lecieć na MŚ z punktu widzenia selekcjonera, to jest trochę nieporozumienie — przyznał Piotr Wołosik, dziennikarz „Przeglądu Sportowego" i Onetu.

Czy Urban rzeczywiście wkrótce pożegna się ze stanowiskiem? PZPN przyzwyczaił do tego, że stosunkowo często dochodzi do zmian na stanowisku selekcjonera reprezentacji Polski. Jest to nieco niepokojące, biorąc pod uwagę zupełny brak ciągłości względem wizji kolejnych trenerów na grę drużyny narodowej.

Ostateczna klasyfikacja Ligi Narodów siatkarek i miejsce Polek



Po trzech sezonach zakończonych zdobyciem medalu polskie siatkarki w tym roku rozczarowały w rozgrywkach Ligi Narodów. Biało-Czerwone rywalizacje zakończyły na dziewiątym miejscu. A finałowy turniej przyniósł przełamanie dwuletniej serii.

Reprezentantki Turcji z drugim w historii złotym medalem, a największym zaskoczeniem był brak Włoszek w finale, które zdominowały dwie poprzednie edycje. Finałowy turniej tegorocznej edycji Ligi Narodów rozgrywany w Makau za nami, a w tym sezonie polscy kibice przeżyli spore rozczarowanie.

Polki przeżyły rozczarowanie w tym sezonie Ligi Narodów

Po raz drugi za kadencji Stefano Lavariniego Biało-Czerwone nie zdołały wywalczyć przepustki do finałowego turnieju i rywalizację zakończyły dopiero na dziewiątej pozycji. A warto podkreślić, że trzy poprzednie edycje kończyły na najniższym stopniu podium.

MVP finałowego turnieju wybrana została Melissa Vargas, która poprowadziła Turczynki do zwycięstwa z Brazylią. Na trzecim miejscu sklasyfikowano Włoszki, a z Ligą Narodów żegnają się Bułgarki.

Teraz przed naszą kadrą przygotowania do mistrzostw Europy. Najważniejsza impreza w tegorocznym kalendarzu rozpoczyna się w 21 sierpnia i potrwa do 6 września.

Gospodarzmi mistrzostw będą: Turcja (Stambuł), Czechy (Brno), Szwecja (Goteborg) Azerbejdżan (Baku)

Polki wystąpią w fazie grupowej A w Stambule, a rywalkami naszej reprezentacji będą: Turcja, Niemcy, Słowacja, Węgry oraz Łotwa.

Runda finałowa: Spotkania pucharowe (1/8 finału i ćwierćfinały) rozegrane zostaną w Stambule i Brnie, natomiast półfinały i finał odbędą się w Stambule.

Zmiany u Mai Chwalińskiej. Menedżer Polki mówi wprost



Maja Chwalińska

Maja Chwalińska po historycznym finale Roland Garros i problemach zdrowotnych wraca na pełne obroty. Jak przekazał menedżer 24-latki, Polka trenuje już z maksymalnym obciążeniem i szykuje się do wylotu za ocean. Polka jest o krok od podpisania nowej, niezwykle ważnej umowy.

Po maratonie w Paryżu i bolesnym zderzeniu z londyńską trawą, kibice z niepokojem wypatrywali informacji o stanie zdrowia Mai Chwalińskiej. Porażka w pierwszej rundzie Wimbledonu z Mananchayą Sawangkaew obnażyła wyczerpanie organizmu 24-latki. Dziś te problemy to już na szczęście przeszłość.

Sztab szkoleniowy przekazał doskonałe informacje. Polka zamknęła etap regeneracji i rozpoczęła mocne szlify przed powrotem do turniejowej rywalizacji.

„Uspokajam kibiców, nie ma powodu do zmartwień. Ze zdrowiem Mai jest coraz lepiej. Trenuje z pełnym obciążeniem i przygotowuje się do wyjazdu do Stanów Zjednoczonych" — podkreślił Piotr Szczypka, menedżer zawodniczki. Wszystko wskazuje na to, że Chwalińska wyjdzie na kort już na początku sierpnia, by zainaugurować zmagania w mocno obsadzonym turnieju rangi WTA 1000 w Toronto.

Wielkie pieniądze na stole. Przełom w negocjacjach

Wraz z powrotem do zdrowia, w obozie Polki krystalizują się ważne zmiany. Ogromny sukces w Roland Garros przyniósł 24-latce nie tylko awans do czołówki rankingu, ale też niebywałą popularność, co natychmiast przyciągnęło uwagę reklamodawców.

Dotychczas sponsorzy wspierali głównie macierzysty klub tenisistki, BKT Advantage Bielsko-Biała. Teraz ta strategia ulegnie całkowitej zmianie. Piotr Szczypka oficjalnie potwierdził, że jako właściciel klubu rezygnuje z ekspozycji na stroju zawodniczki, by zrobić miejsce dla firm, które zainwestują bezpośrednio w nową gwiazdę polskiego sportu.

„Rozmowy są zaawansowane, choć jeszcze niezakończone podpisem. Umowy czytamy bardzo wnikliwie przy współpracy z kancelariami prawnymi, żeby zabezpieczyć Maję w stu procentach. Dlatego tak długo to trwa" — ujawnił menedżer.

Kiedy możemy spodziewać się oficjalnego komunikatu i nowego logo na stroju tenisistki? „Jest szansa, że dopniemy temat przed US Open, a może nawet w okolicach Toronto czy Cincinnati" — zdradził Szczypka.

Chwalińska nie grała, a i tak zaliczyła awans...

W najnowszym rankingu WTA pozycja najwyżej notowanych Polek w większości uległa zmianie. Tylko jedna z nich - Maja Chwalińska - zanotowała progres, korzystając z ćwierćfinałowej porażki w turnieju w Pradze Czeszki Marie Bouzkovej. Największą stratę zaliczyła Magda Linette, która spadła aż o 14 miejsc.

Najlepszą polską tenisistką jest Iga Świątek. Była liderka rankingu WTA w dalszym ciągu zajmuje 8. miejsce w zestawieniu. To jednak także niedługo może ulec zmianie.

Spadki Fręch i Linette, awans Chwalińskiej w rankingu WTA

Raszynianka nie może uznać obecnego sezonu za udany. Niesatysfakcjonujące wyniki, a do tego utrata aż 2000 punktów za wygranie zeszłorocznego Wimbledonu i odpadnięcie z tegorocznej rywalizacji na kortach All England Club już w trzeciej rundzie miały swoje niekorzystne skutki. Pozycja Igi Świątek w rankingu WTA jest coraz niższa,

a po zbliżającym się turnieju w Waszyngtonie 25-latka może spaść o kolejne miejsca.

W minionym tygodniu najlepsze zawodniczki odpoczywały, w aktualnym jednak wracają do gry. W stolicy Stanów Zjednoczonych startuje właśnie turniej rangi WTA 500 na kortach twardych. Jeśli Ukrainka Elina Switolina co najmniej awansuje do półfinału, wówczas wyprzedzi naszą najlepszą tenisistkę na światowych listach. W Waszyngtonie zaprezentują się dwie Polki: Magdalena Fręch oraz Magda Linette.

Maja Chwalińska, która przygotowuje się do turniejów w Ameryce Północnej (zacznie od tego w Toronto), jako jedyna tenisistka z naszego kraju z czołówki zestawienia WTA zaliczyła progres. Wskoczyła na 21. miejsce, korzystając z rankingowego spadku Czeszki Marie Bouzkovej, która w ćwierćfinale turnieju w Pradze uległa rodaczce Terezie Valentovej.

Tak wygląda aktualny ranking WTA:
1. Aryna Sabalenka (Białoruś) - 8550 punktów
2. Jelena Rybakina (Kazachstan) - 8056
3. Jessica Pegula (USA) - 6300
4. Coco Gauff (USA) - 5649
5. Mirra Andriejewa (Rosja) - 5293
6. Karolina Muchova (Czechy) - 5168
7. Linda Noskova (Czechy) - 5016
8. Iga Świątek (Polska) - 4539
9. Amanda Anisimova (USA) - 4353
10. Elina Svitolina (Ukraina) - 4351
...
21. Maja Chwalińska (Polska) - 1975
48. Magdalena Fręch (Polska) - 1120
65. Magda Linette (Polska) - 1001
131. Katarzyna Kawa (Polska) - 576
187. Martyna Kubka (Polska) - 417
206. Linda Klimovicova (Polska) – 376

Znamy miejsce Polski. Oto ranking FIFA po mundialu



Reprezentacja Hiszpanii

Wyniki na mundialu miały ogromny wpływ na ranking FIFA. Argentyńczycy, którzy do tej pory byli pierwsi, spadli na drugie miejsce. Nowymi liderami są Hiszpanie - ich pogromcy z finału mistrzostw świata. Spory spadek zanotowała także Portugalia. Na którym miejscu plasuje się Polska?

Mundial 2026 oficjalnie dobiegł końca. Mistrzami świata zostali Hiszpanie, którzy pokonali Argentynę 1:0 po dogrywce. Strzelcem jedynego gola był Ferran Torres, a Albicelestes kończyli ten mecz w osłabieniu po czerwonej kartce dla Enzo Fernandeza.

Wyniki na tym mundialu odbiły się na najnowszym rankingu FIFA. Do tej pory Argentyna była pierwsza - przecież wygrali ostatnie MŚ w Katarze i triumfowali w Copa America. Teraz się to zmieniło, bo dzięki temu triumfowi Hiszpanie przeskoczyli ich i awansowali na pierwsze miejsce z dorobkiem 1995,88 pkt. Sam ostatni triumf dał im 30,27 pkt.

Argentyna spadła na drugie miejsce i traci do Hiszpanów zaledwie... 25,51 pkt (1970,37). Na najniższym stopniu podium plasuje się Francja, która odpadła w półfinale z Hiszpanią. Trójkolorowi uzbierali 1948,97 pkt. Dalej plasują się Anglicy (1922,83), Brazylijczycy (1804,92) i Marokańczycy (1803,99).

Największy spadek w Top 10 zanotowała Portugalia, która przesunęła się o dwie pozycje w dół i aktualnie jest siódma z dorobkiem 1787,85 pkt. Belgowie (1778,36) wyprzedzili Holendrów (1775,54) i teraz są na ósmym miejscu. Najlepszą „dziesiątkę" zamykają Meksykanie (1754,30), którzy awansowali o cztery pozycje.

Która jest Polska w rankingu FIFA?

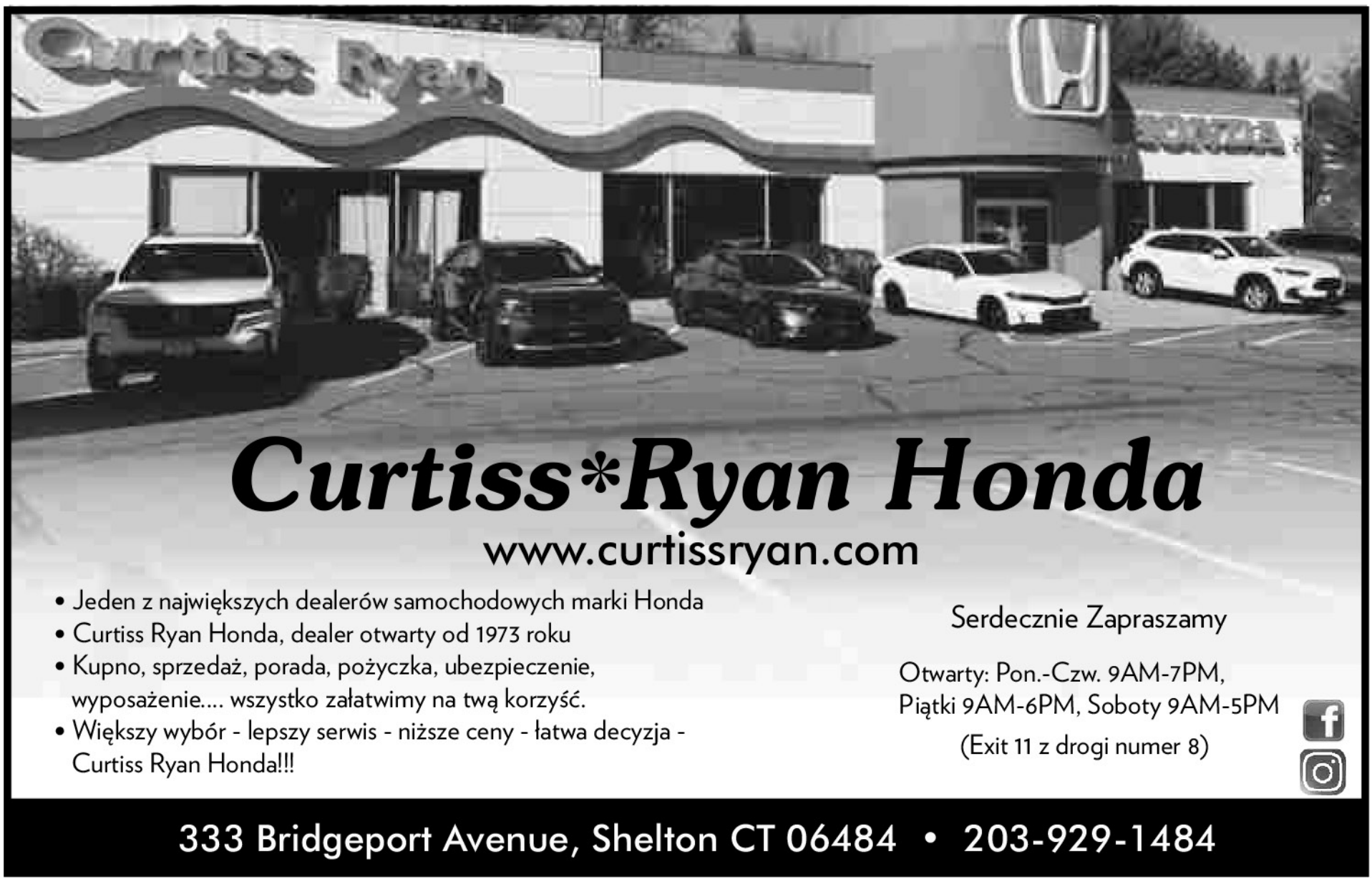
Polska plasuje się na 36. miejscu w rankingu FIFA z dorobkiem 1526,18 pkt. Tuż przed nami plasuje się... Rosja (1529,60), która cały czas gromadziła punkty, rozgrywając mecze towarzyskie od lutego 2022 roku.

Biało-Czerwonych wyprzedza między innymi Paragwaj, który sprawił niespodziankę i awansował do fazy play-off mistrzostw świata, ale piłkarze tej nacji - po tym, co zrobili w starciu z Francją - pozostawili po sobie niesmak. Aktualnie piłkarze tej nacji awansowali o siedem lokat na 34. pozycję (1542,48 pkt).

Tuż za nami są Szwedzi (1525,58 pkt), którzy nas pokonali w finale baraży i pojechali na mistrzostwa świata.

Ranking FIFA po Mundialu:
Hiszpania - 1995,88 pkt
Argentyna - 1970,37
Francja - 1948,97
Anglia - 1922,83
Brazylia - 1804,92
Maroko - 1803,99
Portugalia - 1787,85
Belgia - 1778,36
Holandia - 1775,54
Meksyk - 1754,30

Na podstawie: PAP, informacje własne, Wprost
Andrzej Więciorkowski





Na lekcji przyrody nauczycielka pyta:
- Jasiu, co wiesz o jaskółkach?
- To bardzo mądre ptaki. Odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny!

***

Dwaj kolesie w kawiarni.
- A wiesz Marian, że każdy człowiek ma jakieś nawyki?
- Tak, naprawdę? A ja też mam?
- Tak. Ty Marian na przykład zawsze mieszasz herbatę z cukrem prawą ręką.
- No i co z tego?
- A większość ludzi używa łyżeczki.

***

Rozmowa pracowników:
- Dyrektor jest wściekły! Podobno zwolni pół zakładu!
- Ale na pewno nie nas! Z żoną się pokłócił, więc będzie zwalniał jej krewnych...

***

Na rozprawie rozwodowej pada pytanie:
- Jak się pan zorientował, że żona pana zdradza?
- Poświęcała mi coraz mniej czasu, mniej rozmawialiśmy, mnie czasu spędzaliśmy razem no i dzieci zaczęły się rodzić czarne.

***

Rozmowa dwójki przyjaciół:
- Wiele się zmieniło, odkąd moja dziewczyna jest w ciąży.
- Na przykład co?
- Moje imię, mój adres, numer telefonu...

***

- 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?

***

- I jak, panie doktorze?
- Jutro pana wypisujemy, niech pan zadzwoni do żony, żeby po pana przyjechała.
- Nie ma co jej głowy zawracać...
- Jak to nie ma?! A kto ciało zabierze?!

***

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.
- A jak szwagier pojedzie?

***

Idę z dziewczyną. Dwóch facetów za mną:
- Niezły tyłek!
Dziewczyna:
- No, powiedz im coś!
Ja, odwracając się:
- Dzięki, robię przysiady!

***

- Panie sierżancie, dlaczego kontrolujemy głównie Fiaty, Audi, Skody, Hondy i Fordy?
- A wy posterunkowy umiecie napisać Peżot, Reno albo Hundaj?

***

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

***

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...

***

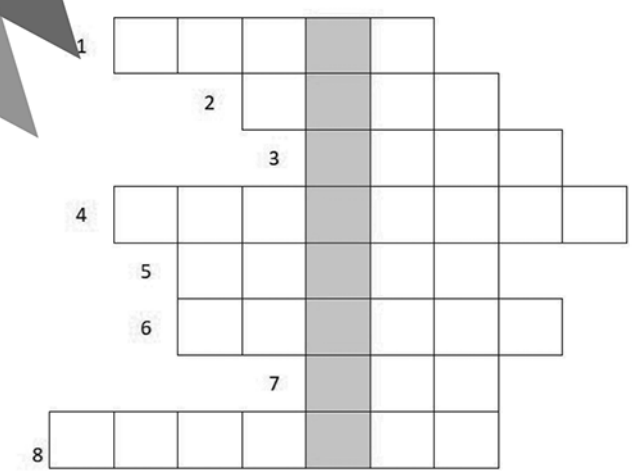
Małżeństwo pojechało w góry. Żona patrzy i mówi do męża:
- Ten widok odbiera mi mowę.
- I tu właśnie chciałbym zamieszkać.

***

- Wreszcie się ożeniłeś. Długo się znacie z żoną?
- Od dziecka...

Dla Milusińskich

Rozwiąż logogryf.
Z wyróżnionych pól odczytaj hasło.



1. NAJDŁUŻSZA RZEKA POLSKI
2. NAJWYŻSZY SZCZYT POLSKI
3. MIESZKAŁ W GROCIE POD WAWELEM
4. NAJWIĘKSZE JEZIORO W POLSCE
5. MIERZY CZAS
6. PRACOWITY OWAD
7. 365 DNI
8. ....PRZECIWSŁONECZNE

- To szmat czasu!
- Dziecko ma dwa miesiące.

***

Mały chłopczyk obserwuje swą mamę siedzącą przed lustrem i nakładającą maseczkę kosmetyczną na twarz.
- Co robisz mamo?
- Nakładam maseczkę. No wiesz... Rozsmarowuję taki krem.
- Dlaczego?
- Żeby być piękniejszą.
Po jakimś czasie kobieta zaczęła wacikiem zbierać maseczkę z twarzy.

Chłopczyk zainteresowany zapytał:
- Poddałaś się?

***

Mały chłopczyk obserwuje swą mamę siedzącą przed lustrem i nakładającą maseczkę kosmetyczną na twarz.
- Co robisz mamo?
- Nakładam maseczkę. No wiesz... Rozsmarowuję taki krem.
- Dlaczego?
- Żeby być piękniejszą.
Po jakimś czasie kobieta zaczęła wacikiem zbierać maseczkę z twarzy.
Chłopczyk zainteresowany zapytał:
- Poddałaś się?

***

- Kupiłem sobie super furę, super bryka, nówka z salonu.
- Ile Ci wyciąga?
- 3800 plus VAT co miesiąc, każdą radość umiesz zepsuć.

***

- Wyglądasz jakby Cię pociąg przejechał. Co się stało?
- Miałem wczoraj pierwszy skok spadochronowy.
- To ten powód?
- Kupili mi skok ze spadochronem. Krótkie przeszkolenie. Stoję przed samolotem. Podchodzi gościu, przypina się do mnie, do samolotu, wylot i wyskakujemy. On krzyczy mi do ucha „Długo jest Pan już instruktorem?“

***

Mężczyzna myje swój samochód, wyciera, przytula i że smutkiem go głaszcze. Sąsiad go pyta:
- Sąsiedzie, sprzedajesz swój samochód?
- Nie, moja żona zrobiła prawo jazdy.

***

- Dlaczego nie uratował Pan żony gdy tonęła?
- Nie wiedziałem, że tonęła. Krzyczała jak co dzień.

***

- Sprawdziłam dzisiaj mój wskaźnik BMI.
- I jakie wnioski?
- Jestem za niska.

Opracował Jacek Zawojski

Gawędy Jędrusia Ciupagi

Czosnek niedźwiedzi

W sercu Bieszczad, pośród starych buków, osnutych mgłą połonin i szemrzących strumieni, przetrwały nie tylko ślady dawnych osad ludzi, lecz także echa opowieści. Bieszczady, przez wieki pogranicze kultur, języków i wierzeń, były miejscem, gdzie świat realny splatał się z mitycznym, a przyroda miała w sobie coś z sacrum.

Dawno temu, w jednej z górskich dolin żył potężny niedźwiedź, którego ludzie nazywali Boruchem. Był większy i silniejszy niż jakiekolwiek inne zwierzę w okolicy. Mówiono, że znał sekrety puszczy i rozumiał mowę drzew oraz szmer górskich strumieni.

Nieopodal, na skraju lasu, mieszkała Jagna, młoda pasterka o złotych włosach i oczach jak jeziora. Była sierotą, wychowaną przez starą zielarkę, która nauczyła ją rozpoznawać lecznicze rośliny i rozmawiać z lasem. Jagna od dziecka słyszała opowieści o Boruchu – strażniku gór, który miał dbać o równowagę w puszczy.

Pewnego roku w Bieszczady zawitała długa, mroźna zima. Śnieg zasypał doliny, a zwierzętom coraz trudniej było znaleźć pożywienie. Boruch zapadł w sen zimowy, ale gdy wiosną się obudził, był słaby i wycieńczony. Szukał jedzenia, lecz las jeszcze nie zdążył się odrodzić, a głód coraz bardziej osłabiał jego siły.

Jagna, wędrując po lesie w poszukiwaniu pierwszych wiosennych ziół, natknęła się na ślady wielkich łap. Serce zabiło jej szybciej – wiedziała, że należą do Borucha. Szła za nimi, aż dotarła na polanę, gdzie leżał niedźwiedź, wyczerpany, ledwo żywy.

Nie miała pojęcia, jak mu pomóc. Nagle przypomniała sobie o magicznych roślinach, które budzą siły uśpionych zwierząt. Uklękła przy ziemi i poprosiła las o pomoc. I wtedy, ku jej zdumieniu, spod ziemi zaczęły wyrastać soczyście zielone liście o intensywnym zapachu. Jagna zerwała garść i podała je Boruchowi.

Niedźwiedź powąchał roślinę, po czym łapczywie zaczął ją jeść. Z każdym kęsem jego oczy nabierały blasku, ciało odzyskiwało siłę, a futro lśniło coraz bardziej. Gdy stanął na nogi, spojrzał na Jagnę z wdzięcznością, po czym ryknął tak, że echo poniosło się po całej dolinie.

Jagna szybko odkryła, że roślina nie tylko dodaje sił zwierzętom, ale także ludziom. Gdy podała ją choremu starcowi z wioski, ten wstał z posłania, odzyskawszy młodzieńczą krzepę. Mówiono, że czosnek niedźwiedzi posiada magiczną moc – przywraca zdrowie, wzmacnia serce i odpędza złe duchy.

Od tamtej pory każdej wiosny, w miejscach, gdzie zimą przebywają niedźwiedzie, wyrasta ten niezwykły dar natury – czosnek niedźwiedzi.



Jagna nauczyła ludzi, jak go używać, a zioło stało się symbolem zdrowia i siły.

Mówi się, że Boruch od tamtej pory czuwał nad Jagną. Gdy dziewczyna zapuszczała się w głąb lasu, nigdy nie groziło jej żadne niebezpieczeństwo. A gdy pewnej wiosny zniknęła bez śladu, ludzie szeptali, że las przyjął ją do siebie – i że to ona co roku budzi czosnek niedźwiedzi, by przypominać o dawnej więzi między człowiekiem a naturą.

Do dziś mówi się, że kto spożyje czosnek niedźwiedzi, odzyska siły, a jeśli wędrowiec zgubi drogę w Bieszczadach, zapach tej rośliny poprowadzi go ku bezpiecznej ścieżce...

Kącik Poezji

Panna Stuimienna

Bądź pozdrowiona o poranku
Panno przeczysta łaski pełna
Srebrzystą rosą rozdzwoniona
Mgłą co się snuje nad łąkami
W zapachu mięty i rumianku
Podmuchem wiatru rozmodlona
I rozśpiewana skowronkami
Panno poranna nad pannami

Bądź pozdrowiona na południe
W promieniach słońca jaśniejąca
Jarzębinowo koralowa
Jarzębinowo różańcowa
W jaśminie który pachnie cudnie
Lotem motyli pląsająca
Bądź pozdrowiona różańcowa
Panno prześliczna - południowa

Wieczorne zorze już na niebie
Na Anioł Pański biją dzwony
One dziś tylko są wspomnieniem
Bo świat zatracił się szalony
Wspmnieniem przeto szukam Ciebie
Panna wieczorna całodzienna
Niech będzie Syn Twój pochwalony
Panno przedziwna - stuimienna.

Paweł Szałaj



Pokrewieństwa

Podziwiam piszących
dla dzieci

biedroneczki
w kropeczki przybrane
przebrane
świat zdrobnień
rozdrobnień
wizje
prowizje

Podziwiam czytających
rodziców

erudytów
dyslektyków i jąkały
zdolność malowania
namalowanego

Podziwiam dzieci

cierpliwe
ciekawe
w tle.

Kazimierz Kochański

Toczydła

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

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

Kulisanka

Kurczysz się
a to gniew zagęszcza

Gubisz cel
tracąc zew i przestrzeń

Jak poeta
który utknął w sensach

Zaskoczony
niebanalnym wierszem

Siła fal
trwały grunt podmywa

Stawiasz mur
gdy bunt traci wiarę

Bledniesz z barw...
zastyga festiwal

Tylko cud!
- jesteś jego darem.

Kazimierz Kochański

DZIESIĘĆ WYMIARÓW MIŁOŚCI

Przeszłość nam nie zaszkodzi
Bo się czas z nią uporał
A kto dziś się urodził
Nie pamięta nic z wczoraj.

Przyszłość niejeden przebył
By się okpić w swych planach
Jutra może znów nie być
Ale tym razem dla nas.

Więc radujmy się chwilą
Miłość jest życia solą
I zbyt szybko epilog
Nagle zmienia się w prolog.

Lecz w ucieczce od nieszczęść
Wiemy to zakochani –
Czas poszerza swą przestrzeń
Dla miłości bez granic!

Krzysztof Cezary Buszman

WIDZĘ

W starcu- widzę dziecko
W myśli- widzę czyny
W dobroci - sumienie
W grzechu- tylko winy!

W czekaniu- spełnienie
W nienawiści- zgodę
W strawie- widzę siły
W zwycięstwie- nagrodę!

W drzwiach- dostrzegam drogę
W milczeniu zaś- słowo
W podróży- przygodę
A w nasieniu- owoc!

W kropli wody- morze
W miłości - oddanie
W muzyce- tancerza
W śmierci- zmartwychwstanie!

Krzysztof Cezary Buszman

August Agbola O'Brown – czarnoskóry uczestnik Powstania Warszawskiego. Jego losy na trwałe połączyły się z Polską

Maria Legiec z Niemiec

„Panie Opalony" - tak poufale zwracali się do niego Warszawiacy, albo po „powstańczemu": Ali....

W 80. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego radio BBC wyemitowało audycję o **Polaku z wyboru**, Nigeryjczyku z urodzenia o nazwisku **August Agboola O'Browne**' - najprawdopodobniej jedynego czarnoskórego uczestnika wojny obronnej we wrześniu 1939 roku i Powstania Warszawskiego w 1944 roku. Bardzo mało się o nim wie. Skoro jednak Warszawa zdecydowała się ufundować mu niewielki pomnik (odsłonięcie 02.08.2019 r w Pasażu Wiecha, u zbiegu z ul. Chmielną) – to na pewno warto rozpropagować wiedzę o tym interesującym Człowieku. Wzbogaca on listę obcokrajowców, ktorzy swoim stosunkiem do naszej Ojczyzyny zasługują na miano bohaterów. Chociaż tych – „z obcych ziem" – bohaterów walczących o i za Polskę bylo wielu, to jednak egzotycznego przybysza z Nigerii nikt nie przebije.

August Agboola Browne urodził się w 1895 roku w Lagos w Nigerii, jako syn Wallace'a i Józefiny. Nigeria wchodziła wówczas w skład Imperium Brytyjskiego. Lata młodzieńcze spędził na pokładzie brytyjskiego statku handlowego, na którym jego ojciec był dokerem. Dostał się do Anglii, potem przybył najpierw do Niemiec, gdzie wstąpił do zespołu teatralnego przemierzającego Europę i przez Niemcy trafił najpierw do Wolnego Miasta Gdańska, a w 1922 r. - do Polski, co oznacza, że w momencie, gdy zaczynała się II wojna światowa mieszkał w niej już od 17 lat.

Najpierw mieszkał w Krakowie, gdzie poślubił mieszkankę Małopolski, Zofię. (Rodzina jego pierwszej żony mieszka ponoć w Krakowie, ale to niesprawdzona informacja).

Potem wyjechał do Warszawy. W stolicy odrodzonego państwa 27-letni Agbola zamieszkał na ulicy Złotej, później przeniósł się na Hożą. Ponoć cieszył się sporym wzięciem u pań, nic więc dziwnego, że niebawem ożenił się (po raz drugi) z jedną z nich.

W latach 30. stał się znanym perkusistą jazzowym grającym w warszawskich restauracjach i knajpach, występując w modnej wówczas restauracji „Caveau Caucassien.

Był **„Polakiem z wyboru"**: Od roku 1939 brał udział w konspiracji, od 1941 był żołnierzem Związku Walki Zbrojnej. Jako strzelec „Ali" należał do AK-owskiego Obwodu „Radwan, Podobwodu „Sławbór – batalionu „Iwo". Jego dowódcą był kapral Aleksander Marcinski, „Łabędź". Obecność Alego w szlaku bojowym „Śródmieście Południe" potwierdza Jan Radecki „Czarny", który na własne oczy widział czarnoskórego żołnierza na punkcie dowodzenia przy Marszałkowskiej 74.

Walczył (w batalionie »Iwo«) na terenie Śródmieścia Południowego w rejonie ulic Wspólnej, Wilczej, Marszałkowskiej, Hożej, to jest tam, gdzie mieszkał jeszcze przed wojną i podczas niej" – mówił Jan Radecki. To, że był AK-owcem, Agbola sam potwierdził w ankiecie personalnej, którą wypełnił osobiście w 1949 r., zgłaszając swój akces do ZBOWiD, chociaż przyznawanie się do przynależności do AK było wówczas sporym aktem odwagi.

Jego powstańcze losy są badane przez IPN, Muzeum Powstania Warszawskiego i niezależnych varsavianistow. Nigeryjczyk trafił też do książki „Afryka w Warszawie" - rozdział o nim napisał historyk dr Zbigniew Osiński. „Życiorys Agboli to historia człowieka, który **uznawał Polskę za swoją drugą ojczyznę** (....) i czuł się jej pełnoprawnym obywatelem" - pisze Osiński .

Po wybuchu wojny pomógł przedostać się do Anglii dwójce swoich dzieci z pierwszego małżeństwa oraz ich matce, ale sam, być może z powodu zaangażowania w walkę zbrojną, nie pojechał razem z nimi. Po wojnie pozostał w Warszawie, był zatrudniony w Wydziale Kultury i Sztuki Zarządu Miejskiego w Warszawie a pod koniec lat 40. i w latach 50. grywał znowu w warszawskich restauracjach.

„Wydaje się, że dla Browne'a **pobyt w Polsce po wojnie był wyborem** - jako obywatel Imperium Brytyjskiego miał możliwość wyjazdu" - wskazuje BBC. Dopiero w roku 1958 i wyjechal z niej do Wielkiej Brytanii, z drugą żoną, również Polką. Nigdy już nad Wisłę nie wrócił.

Z opowiadań jego córki z drugiego małżeństwa, Tatiany, można się dowiedzieć, że jej rodzice w Anglii bardzo niewiele mówili o czasach wojny oraz że ojciec nigdy nie odwrócił się od polskiej kultury, w której żył przez prawie 35 lat, a w ich londyńskim domu jedynym językiem, w którym rozmawiano, był polski. Z kolei według relacji jednego ze znajomych Browne'a, mówił on **„najczystszym językiem polskim, nawet z akcentem warszawskim".**

A więc - jego losy na trwałe, „na dobre i złe „ – były połączone z Polską! Browne zmarł w Londynie w 1976 roku.

Tutaj –ciekawostka: to właśnie on, Agbola, stał się jednym z protoplastów bohatera, którego stworzył „Wiech" na potrzeby swojej powieści. Czarnoskóry aktor występujący w polskiej wojennej komedii z 1959 r. „Cafe Pod Minogą", zrealizowanej na podstawie powieści Stefana Wiecheckiego „Wiecha" (zagrał go Mokpokpo Dravi z Togo) - to echo życiorysu Augusta Agboli. Wiech usłyszał jego historię już po wojnie i postanowił wpleść w tragikomiczne perypetie Konstantego Aniołka, właściciela dość szemranej restauracji III kategorii z wyszynkiem napojów alkoholowych.

Maria Legiec



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

Towarzyskie

Mój kuzyn, dobrze sytuowany, trochę nieśmiały, pozna Panię do lat 62. tel. 475-559-5373

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

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, Michał Węglarz

Nie zamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie również prawo skracania i opracowania tekstów niezamówionych. Za treść i język tekstów redakcja nie ponosi odpowiedzialności. Przedruk bez zezwolenia wzbroniony.
© 2009 Polonia Publishing, LLC

OGŁOSZENIA za $5

max 15 wyrazów

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

Wypełniony kupon proszę przesłać na adres:

Polonia Publishing, PO Box 563, Oxford, CT 06478

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

Tekst:

Ilość wydań_____ Łączna opłata_____($5 za każde wydanie)

Do informacji redakcji:

Imię i nazwisko_____

Addres_____Tel._____

Twój dom.
Twoja gotówka.

5.00 APR* %

Skorzystaj z promocyjnego oprocentowania wstępnego Kredytów pod Zastaw Domu (HELOC) 5.00% APR*



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

*Podstawą zatwierdzenia pożyczki jest ocena historii kredytowej i zdolności do spłaty kredytu. Rata i oprocentowanie jest uzależnione od historii kredytowej i innych kredytowych wskaźników. Uzyskane oprocentowanie uwzględnia 0.25% zniżki za zarejestrowane automatyczne płatności z konta czekowego w PSFCU. Bez automatycznych płatności z konta czekowego w PSFCU oprocentowanie wynosić będzie 5.25% APR. Linia kredytowa pod zastaw domu jest kredytem o zmiennym oprocentowaniu. Oprocentowanie wstępne 5.00% APR jest stałe przez pierwszych 12 miesięcy od daty finalizacji kredytu. Po upływie 12 miesięcy, oprocentowanie wstępne zmieni się na standardowe oprocentowanie zmienne, które oparte jest na Prime Rate, opublikowanej w Wall Street Journal. Oprocentowanie może zmieniać się co miesiąc, jednak nie przekroczy 14,90% ani nie spadnie poniżej 3,25%. Minimalna płatność miesięczna może ulec zmianie na skutek zmiany oprocentowania. Minimalna wysokość kredytu wynosi $10,000, natomiast maksymalna - $250,000, natomiast stosunek kredytu do wartości domu (LTV) nie może przekroczyć 80%. Linia kredytowa może być udzielona pod zastaw głównego miejsca zamieszkania wnioskodawcy, 1-4 rodzinnego, wliczając kondominium położonego w stanach NY, NJ, PA, CT, FL, IL, IN, MI and WI. Jeżeli kredyt jest spłacony i zamknięty przed upływem 36 miesięcy od jego rozpoczęcia, pożyczkobiorca zobowiązany jest zwrócić PSFCU wszystkie koszty przyznania kredytu, które mogą wynieść do $1,300. Mieszkańcy stanu Nowy Jork i Florydy zobowiązani są do zapłacenia podatku od hipoteki, który może zostać pokryty z linii kredytowej. Należy skonsultować się z doradcą podatkowym w celu uzyskania informacji dotyczących odliczenia odsetek i opłat od podatku. Produkty i oprocentowanie mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Oferta tylko dla Członków PSFCU. Inne ograniczenia mogą obowiązywać.

Your savings federally insured to at least $250,000 and backed by the full faith and credit of the United States Government
NCUA National Credit Union Administration, a U.S. Government Agency

EQUAL HOUSING LENDER

P&SFCU is an Equal Opportunity Lender.

The Face Place

ZAPRASZAMY NOWYCH KLIENTÓW DO SALONU

SERVICES OFFERED

- Facials
- LED Light Therapy
- Microdermabrasion
- Waxing services
- Brow and Lash Tinting
- Full body wax
- Make up
- Spray tanning



GRAND OPENING!!!!
Serdeczne podziękowania dla Rodziców, Siostry oraz wszystkich gości, którzy byli w tym ważnym dniu z nami! Dziękujemy!





T. (860) 223-0838

157 Broad Street New Britain, CT 06053

@tfpthefaceplace