

OFERTA PRACY



BUDNEY AEROSPACE
BUDNEY OVERHAUL & REPAIR

131 New Park Drive Berlin,
CT 06037

Firma, która produkuje, remontuje i naprawia komponenty silników lotniczych **ZATRUDNI:**

operatorów maszyn CNC (frezowanie i toczenie)

opis stanowiska:

Operator CNC w Budney Aerospace odgrywa kluczową rolę w procesie produkcyjnym, obsługując i programując obrabiarki CNC do frezowania i toczenia w celu wytwarzania precyzyjnych komponentów dla branży lotniczej.

Stanowisko to wymaga dogłębnego zrozumienia rysunków technicznych i specyfikacji, by zagwarantować, że wszystkie części spełniają rygorystyczne standardy jakości.

Do obowiązków pracownika będzie należało ustawianie maszyn, dobór odpowiednich narzędzi oraz wykonywanie regularnej konserwacji w celu zapewnienia optymalnej pracy urządzeń. Operator CNC będzie również współpracować z inżynierami i zespołem kontroli jakości w celu rozwiązywania problemów pojawiających się podczas produkcji. W efekcie rola ta znacząco wpływa na to, by firma Budney Aerospace tworzyła wyroby spełniające surowe standardy jakości w branży lotniczej.

Minimalne kwalifikacje:

- Świadectwo ukończenia szkoły średniej lub równoważne.
- Udokumentowana praktyka w pracy operatora CNC, w szczególności w operacjach frezowania i toczenia.
- Biegłość w czytaniu i interpretowaniu rysunków technicznych oraz dokumentacji projektowej.

wynagrodzenie: \$40+ za godzinę

Po 90 dniach przyznane będzie dodatkowe wynagrodzenie, uzależnione od umiejętności oraz doświadczenia

- Certyfikat z zakresu obróbki CNC lub pokrewnych dziedzin.
- Znajomość standardów i praktyk obowiązujących w produkcji dla przemysłu lotniczego.

umiejętności:

Wymagane umiejętności na tym stanowisku obejmują wysoką biegłość w programowaniu CNC oraz obsłudze maszyn, co jest kluczowe dla produkcji wysokiej jakości komponentów lotniczych. Niezwykle ważna jest dbałość o szczegóły, ponieważ operator musi zapewnić, że wszystkie części są wykonane zgodnie z precyzyjnymi specyfikacjami.

Umiejętność rozwiązywania problemów jest wykorzystywana na co dzień do diagnozowania usterek maszyn oraz optymalizacji procesów produkcyjnych.

Dodatkowo, skuteczna komunikacja jest istotna w celu współpracy z członkami zespołu i utrzymania wymaganych standardów jakości.

Możliwość pracy na pierwszą zmianę 7:00 am - 15:30 pm
oraz drugą zmianę 15:30 pm - 12:00 am (ekstra dodatek finansowy)

www.budneyaerospace.com

Barbara
860. 384. 0240



ANNA PODKOWIAK
Loan Officer | NMLS ID# 529133
apodkowiak@cmghomeloans.com

I've Moved!
to **CMG HOME LOANS**

PROUD TO OFFER

- ✓ First-Time Buyer Programs
- ✓ Down Payment Assistance
- ✓ Conventional, FHA, VA, and USDA Loans
- ✓ Purchase & Refinance
- ✓ Exclusive Loan Programs
 - > All In One Loan®
 - > HomeFundIt™
 - > List & Lock™

GIVE ME A CALL! (860) 402-7076

CMG Mortgage, Inc. dba CMG Home Loans, NMLS ID# 1820 (www.nmlsconsumeraccess.org, www.cmghomeloans.com), Equal Housing Opportunity. To verify our complete list of state licenses, please visit www.cmgi.com/corporate/licensing. 55 Walls Dr. Suite 201, Fairfield, CT 06824 | Branch NMLS ID# 2630564. (NPL# 14347651)

Doświadczenie. Sukcesy. Serce dla Polonii

AGNIESZKA MROCZKA

WILLIAM RAVEIS

Od prawie dekady działam na rynku nieruchomości w Connecticut, pomagając klientom w kupnie i sprzedaży domów.

W 2025 roku przeprowadziłam już transakcje o łącznej wartości ponad 10 milionów dolarów, pomagając wielu rodzinom spełnić marzenie o własnym domu.

Z dumą zostałam członkiem prestiżowego Chairman's Club w William Raveis. Ale nie tylko liczby są ważne.

Moje serce jest z Polonią. Od kilku lat, jako nauczyciel z wykształcenia z Polski, pracuję w Szkole Języka Polskiego w New Britain, bo Wasze zaufanie i relacje oparte na wspólnych wartościach są dla mnie priorytetem.

(860) 770-0029

Agnes.Mrocza@Raveis.com



AGNES MROCZKA
A HOME CHANGES EVERYTHING



Artur Szafranski
PRINCIPAL

Wiele firm ubezpieczeniowych w jednym miejscu

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

Specjalizujemy się w ubezpieczeniach:

- ✓ komunikacyjnych
- ✓ na życie
- ✓ mieszkaniowych
- ✓ finansowych
- ✓ biznesowych

Personel (w pełni licencjonowany)
MÓWI PO POLSKU

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

Agencja Ubezpieczeniowa Koziura – Szafranski

365 Willard Ave., suite 2J, Newington, CT 06111
www.ksinsgroup.com | Arthur@ksinsgroup.com

860. 667. 2161



service press

OFERTA PRACY FIRMA DRUKARSKA

Service Press, INC

105 Day Street, Newington, CT 06111

zatrudnimy osoby na następujące stanowiska:



➤ Operator prasy drukarskiej Heidelberg



➤ Osoba do wykańczania druku – cięcie, składanie itp.



➤ Pracownik obsługi klienta i obsługi poczty



wymagania: podstawy języka angielskiego, obsługa komputera, pomocne doświadczenie w pracy przy druku



Aby uzyskać więcej informacji lub umówić się na rozmowę kwalifikacyjną dzwoni pod numer:

(860) 296 - 3588



Aplikuj osobiście lub wyślij swoje CV na adres:

jackie@servicepress.net

Euro - American homecare

od 35 lat wnosimy sens i radość w życie
naszych podopiecznych, ich rodzin i opiekunów



Jesteśmy rzetelnym pracodawcą, o czym świadczą takie fakty:

✓ stowarzyszenie Activated Insights Formerly HCP każdego roku, od pięciu lat, przyznaje nam wyróżnienie w kategorii "NAJLEPSZY PRACODAWCA"



✓ doceniły nas - Polish American Foundation of Connecticut, Milestone Award, Town of Berlin

✓ zajmujemy 2 miejsce na liście - Largest Women
- Owned Business in Greater Hartford (By Hartford Business Journal)

NASZYM PRACOWNIKOM OFERUJEMY:

- atrakcyjne wynagrodzenie
- możliwość korzystania z szerokich świadczeń programu WELLNESS:
 - ubezpieczenia zdrowotnego
 - ubezpieczenia na życie
 - ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków
 - ubezpieczenia na wypadek poważnych chorób
- plan emerytalny 401K dofinansowany przez pracodawcę
- plan "Porównania i podwyżki względem konkurencyjnych płac"
- nagrody dla pracowników miesiąca

POKRYWAMY

60%

miesięcznej składki
**UBEZPIECZENIA
ZDROWOTNEGO!**

Naszym priorytetem jest
troszczyć się o tych,
którzy troszczą się o innych

1436 Berlin Turnpike #1a,
Berlin, CT 06037

(860) 829 - 0208

WSZYSTKIE opinie o naszej firmie można sprawdzić
na naszym Google Review



Z życia Polonii

13. Festiwal Małej Polski przeszedł do historii

Ostatnia niedziela, 14 czerwca, zapisała się w naszych sercach jako niesamowite święto polonijnej wspólnoty. Kto był, ten wie, że tegoroczna, 13. edycja przeszła najsmielsze oczekiwania.

Co to był za dzień!

- **Ogrom ludzi i wielkie emocje:** Tłumy, które odwiedziły festiwal, stworzyły niepowtarzalną, rodzinną atmosferę. Śmiech mieszał się ze wzruszeniem przy wspólnych rozmowach i spotkaniach po latach, a także podczas występów młodzieży.

- **Smaki, które znamy i kochamy:** Zapachy tradycyjnego jedzenia unosiły się w powietrzu od samego rana. Stoiska pękały w szwach, a królowały na nich - oczywiście! - niezrównane, domowe pierogi i idealnie zawijane gołąbki, które smakowały zupełnie jak u mamy.

- Polska muzyka i taniec, folklor i tętniąca życiem scena

Festiwal Małej Polski udowodnił, że tysiące kilometrów od kraju potrafimy stworzyć przestrzeń, w której bije jedno, wielkie, polskie serce.

Dziękujemy, że byliście częścią tej pięknej historii. Do zobaczenia za rok.

(pe)



Z życia Polonii

Stypendia od PSFCU dla polonijnej młodzieży

Obchodząca w bieżącym roku swoje pięćdziesiątce Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa nagrodziła stypendiami 602 młodych i zdolnych Członków Naszej Unii, a łączna suma stypendiów wyniosła siedemset tysięcy dolarów. Wśród stypendystów jest 348 maturzystów, którzy we wrześniu tego roku rozpoczną naukę w szkołach wyższych oraz 242 studentów, którzy już uczą się na uczelniach. Dodatkowo, dwunastu młodych Członków PSFCU odbędzie w Polsce letni staż studencki zorganizowany we współpracy w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.

W roku bieżącym stypendia PSFCU przyznane zostały uczniom i studentom pochodzącym z aż 14 stanów. Stypendia zostały wręczone podczas dwóch uroczystości zorganizowanych w The Grand Ballroom w Totowa, New Jersey we środę, 3 czerwca raz w Centrum Kopernikowskim w Chicago w sobotę, 6 czerwca br. Od pierwszej edycji w 2001 r., w ramach Programu Stypendialnego PSFCU przyznano już blisko 9 milionów dolarów dla ponad 7,600 studentów.

Program Stypendialny PSFCU składa się z dwóch komponentów: programu dla absolwentów szkół średnich oraz dla studentów szkół wyższych. Ogółem w obydwu programach Nasza Unia przyjęła aż 879 wniosków o stypendia, co stanowi kolejny rekord w historii programu stypendialnego PSFCU.



The Grand Ballroom w Totowa, New Jersey



Centrum Kopernikowskie, Chicago



Dyrektor Wykonawczy PSFCU Bogdan Chmielewski, przemawiając na uroczystości w New Jersey, powiedział: „Obecny rok to rok obchodów pięćdziesiątce sukcesu Polonii w Stanach Zjednoczonych, bo takim właśnie sukcesem jest działalność Polsko-Słowiańskiej Federalnej Unii Kredytowej. My tym sukcesem chcemy się z Państwem dzielić.” „W tym roku Rada Dyrektorów przeznaczyła rekordową kwotę na nasze stypendia - 700 tysięcy dolarów. Nie ma chyba drugiego programu stypendialnego na taką skalę jak Polsko-Słowiańskiej Federalnej Unii Kredytowej,” dodał.

Gościem honorowym tegorocznych uroczystości rozdania stypendiów w New Jersey i Chicago był były Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda, któremu towarzyszyła była Pierwsza Dama Agata Kornhauser-Duda. Prezydent Duda podziękował Polsko-Słowiańskiej Federalnej Unii Kredytowej i Komisji Stypendialnej za wskazanie i pokazanie najbardziej obiecujących młodych ludzi, którzy realizują i rozwijają się w Stanach Zjednoczonych.

Zwracając się bezpośrednio do młodych laureatów programu, Prezydent Duda powiedział: „Jesteście elitą elit. Bo tylko ci, którzy mają ambicje i mają poczucie bycia częścią elity, uczestniczyli w tym konkursie. A ci, którzy zostali wybrani, są elitą elit. Jesteście Państwo elitą elit Stanów Zjednoczonych mając polskie pochodzenie.”

Program Stypendialny PSFCU powstał w 2001 r. i od tamtej pory, wliczając w to tegoroczną już dwudziestą szóstą edycję, nagrodzono ponad 7 600 osób, a łączna kwota środków przeznaczonych na stypendia wyniosła ponad 9 milionów dolarów. Powstała w 1976 r. na nowojorskim Greenpoincie Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa jest największą etniczną unią kredytową w Stanach Zjednoczonych. Ma ponad 127 tysięcy Członków oraz ponad 2,7 miliarda dolarów w aktywach. Nasza Unia ma obecnie 25 oddziałów w sześciu stanach: Nowy Jork, New Jersey, Illinois i Pensylwania, Connecticut i Floryda.



zdjęcia: PSFCU i Nowy Dziennik



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH

Szanowni Państwo,

Drodzy Czytelnicy „Polskiego Expressu”,

jestem pracownikiem naukowym Instytutu Dziennikarstwa i Komunikacji Medialnej Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Miesiąc temu, w ramach realizacji grantu naukowego, miałam przyjemność przebywać w Stanach Zjednoczonych, gdzie - na zaproszenie właściciela stacji, Pana Andrzeja Gromadowskiego - gościłam na antenie radia „Polski Express”.

To spotkanie, jak również kolejne rozmowy, zaowocowały nawiązaniem współpracy pomiędzy redakcją „Polskiego Expressu” a studentami kierunku dziennikarstwa Uniwersytetu Śląskiego. W ramach tej inicjatywy planujemy regularnie przekazywać Państwu tygodniowe serwisy informacyjne, a także wybrane artykuły autorstwa naszych studentów, podejmujące różnorodną tematykę społeczną, kulturalną i publicystyczną.

Będziemy bardzo wdzięczni za życzliwe przyjęcie tych materiałów, ich lekturę oraz wszelkie sugestie i opinie, które pozwolą nam rozwijać i doskonalić tę współpracę.

Z wyrazami szacunku, Barbara Leja

Jeziro Pilchowickie zniknie na dwa lata

Jedna z największych atrakcji turystycznych Dolnego Śląska przechodzi wyjątkową metamorfozę. Jezero Pilchowickie zostanie całkowicie opróżnione z wody na czas kompleksowej modernizacji ponadstuletniej zapory. To pierwsza taka operacja od około 50 lat. Inwestycja warta ponad 90 mln zł potrwa do 2028 roku. Po rozpoczęciu w lutym obniżaniu poziomu wody, od połowy czerwca rusza kluczowy etap prac. Do 20 lipca zbiornik ma zostać całkowicie opróżniony, odsłaniając dno niewidziane od dziesięcioleci. Przez najbliższe dwa lata mieszkańcy i turyści zobaczą zupełnie nowe oblicze jednego z najbardziej rozpoznawalnych miejsc Dolnego Śląska.

Julia Piętka

Wstrząsające odkrycie w Lutoryżu. Śledczy zabezpieczyli ludzkie szczątki

Szokujące odkrycie w Lutoryżu. Na jednej z prywatnych posesji podczas prac ziemnych prowadzonych przez nowych właścicieli odnaleziono zakopane w ziemi ludzkie szczątki płodów oraz odpady medyczne. Na miejsce natychmiast skierowano policję i prokuraturę. W trakcie działań śledczy zabezpieczyli kilkadziesiąt szczątków płodów, a także materiały wykorzystywane w diagnostyce medycznej. W toku postępowania zatrzymano 57-letnią lekarkę specjalizującą się w patomorfologii, która wcześniej była właścicielką nieruchomości. Kobiecie przedstawiono zarzuty związane z nielegalnym przechowywaniem i zakopywaniem szczątków oraz odpadów medycznych. Sąd zdecydował o jej tymczasowym aresztowaniu na trzy miesiące. Obecnie trwają szczegółowe badania, które mają ustalić pochodzenie zabezpieczonych szczątków oraz okres, przez jaki znajdowały się w ziemi. Sprawą zajmują się również instytucje odpowiedzialne za nadzór nad wykonywaniem zawodu lekarza. Patomorfolog grozi nie tylko odpowiedzialność karna, ale także utrata prawa do wykonywania zawodu.

Julia Piętka

Gwiazdy światowego formatu zagrają w stolicy. Warsaw Music Festival już w czerwcu 2026 roku

Warszawa szykuje się na jedno z największych muzycznych wydarzeń roku. W czerwcu 2026 odbędzie się Warsaw Music Festival, który zgromadzi światowe gwiazdy różnych gatunków muzycznych. Festiwal zaplanowano w trzech odsłonach - 13, 17 i 20 czerwca na stadionie Legii. Na scenie wystąpią m.in. Black Eyed Peas, Armin van Buuren, Steve Angello oraz ARTBAT. Organizatorzy przygotowali program łączący elektronikę, pop i muzykę trance, licząc na zainteresowanie szerokiej publiczności. Celem wydarzenia jest stworzenie festiwalu o międzynarodowej renomie, który na stałe wpisze się w kulturalny kalendarz Europy Środkowej.

Weronika Banaszczuk

Historyczna decyzja. Grecy zyskali status mniejszości narodowej

Grecy zostali oficjalnie uznani za mniejszość narodową w Polsce. Stało się to po przyjęciu przez Sejm nowelizacji ustawy, którą podpisał prezydent. To zwieńczenie wieloletnich starań greckiej społeczności mieszkającej w kraju. Według szacunków w Polsce żyje obecnie około 5 - 6 tysięcy osób pochodzenia greckiego, głównie na Pomorzu Zachodnim i Dolnym Śląsku. Ich obecność wiąże się z powojenną falą uchodźców, którzy trafili do Polski po wojnie domowej w Grecji pod koniec lat 40. XX wieku. Status mniejszości narodowej umożliwi Grekom m.in. rozwijanie własnej kultury, nauczanie języka oraz korzystanie z dodatkowych uprawnień w administracji i edukacji. Nowe przepisy mają wejść w życie w najbliższych miesiącach.

Weronika Banaszczuk

Wyróżnienie za dialog i solidarność. Ogłoszono laureatów Nagrody Orła Jana Karskiego



Kapituła Nagrody Orła Jana Karskiego ogłosiła laureatów tegorocznej edycji. Wyróżnienia otrzymali prymas Polski Wojciech Polak oraz Parlament Europejski. Nagroda przyznawana jest osobom i instytucjom działającym na rzecz wartości humanitarnych, odpowiedzialności i dobra wspólnego. Prymasa uhonorowano za budowanie wizerunku Kościoła otwartego na współczesne wyzwania oraz za zaangażowanie społeczne na rzecz osób potrzebujących i wykluczonych. Z kolei Parlament Europejski doceniono za działania wzmacniające jedność Europy oraz wspieranie wspólnej przyszłości państw członkowskich. Nagroda Orła Jana Karskiego ma charakter honorowy i symboliczny - nie wiąże się z gratyfikacją finansową. Jej celem jest promowanie postaw opartych na dialogu, solidarności i odpowiedzialności za innych.

Weronika Banaszczuk

Wspomnienie o Januszu Michałowskim

Żegna go świat filmu i teatru. Nie żyje Janusz Michałowski



Janusz Michałowski, urodzony 1 stycznia 1937 roku, był jednym z najwybitniejszych polskich aktorów swojego pokolenia. W pamięci widzów zapisał się dzięki rolom w kultowych produkcjach, takich jak „Seksmisja”, gdzie wcielił się w profesora Kuppelweisera, „Vabank”, w którym zagrał komisarza Karelickiego, czy serial „Plebania”, gdzie stworzył postać doktora Blumentala. Był również cenionym aktorem teatralnym. Współpracował z wieloma scenami w całej Polsce, a szczególnie związany był z warszawskimi teatrami Ateneum i Współczesnym. Ważne miejsce w jego dorobku zajmował także Teatr Telewizji. Za swoje osiągnięcia artystyczne dwukrotnie otrzymał Nagrodę Przewodniczącego Komitetu ds. Radia i Telewizji, a także został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi i odznaką „Zasłużony Działacz Kultury”. Dla Janusza Michałowskiego sztuka była czymś więcej niż zawodem - była sensem życia. Świadczy o tym poruszające nagranie udostępnione w 2025 roku przez jego siostrzeńca, Wojtkę Ziemińskiego. Przebywający w szpitalu aktor recytował na nim wiersz „Odjazd” Bolesława Leśmiana, pokazując, że nawet w najtrudniejszych chwilach nie opuszczała go artystyczna wrażliwość.

Szczególne miejsce w jego życiu zajmowała żona, reżyserka Izabella Cywińska. Choć różnili się charakterami - ona była pełna energii, on pozostawał spokojnym introwertykiem - połączyło ich uczucie, które przetrwało wiele prób. Kiedy w 1981 roku Cywińska została internowana, Michałowski, będący niedługo po zawale serca, stanął po jej stronie i miał powiedzieć do funkcjonariuszy: „To mnie też weźcie, panowie”. Ich małżeństwo trwało aż do śmierci reżyserki w 2023 roku. Aktor bardzo boleśnie przeżył jej odejście i do końca tęsknił za ukochaną.

Mimo ogromnego dorobku artystycznego unikał rozgłosu i życia w blasku reflektorów. Najlepiej czuł się w pracy oraz wśród swoich pasji. Jedną z nich było kolekcjonowanie i odnawianie lamp naftowych, które z czasem wypełniły znaczną część jego mieszkania. Częścią zbiorów chętnie dzielił się z innymi, przekazując eksponaty na aukcje charytatywne.

Odszedł wybitny aktor, ale pozostawił po sobie coś znacznie trwalszego niż role filmowe i teatralne. Pozostawił pamięć o człowieku skromnym, oddanym sztuce i bliskim, którego dorobek na długo pozostanie częścią polskiej kultury.

Patrycja Bereska



DO WYNAJĘCIA

lokal komercyjny pod biznes

📍 przy Broad Street w New Britain



Zainteresowany? Zadzwoń po więcej szczegółów: **860.305.8284**

A&M CHIROPRACTIC, LLC



Dr. Anita & Dr. Maciek
Kołodziejczak

160 West Street, Ste C
Cromwell, CT 06416

www.amchiro.com

Serdecznie zapraszamy dorosłych i dzieci

Nieinwazyjne leczenie:

- dyskopatii
- zapaleń mięśni i stawów
- bóli głowy, rwy kulszowej
- urazów powypadkowych
- urazów w pracy (*worker's compensation*)
- kontuzji i urazów sportowych
- wad postawy u dzieci
- bóli kręgosłupa w czasie ciąży



(860) 398-5420

BEZPŁATNA KONSULTACJA

Lekarze i personel mówią biegle po polsku
Przyjmujemy ubezpieczenia zdrowotne
Oferujemy dogodny plan płatności

OWENS, SCHINE & NICOLA, P.C.



OD 1928



Potrzebujesz skutecznej pomocy prawnej?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Pomagamy osobom prywatnym i firmom

KONSULTACJA
SPRAWY
GRATIS

Świadczymy wysoce wyspecjalizowane
usługi w szerokim zakresie:

- PRAWO RODZINNE (rozwoły, opieka nad dzieckiem, alimenty, mediacje, ostatnia wola i testamenty itp.)
- SPRAWY KRYMINALNE
- JAZDA POD WPŁYWEM ALKOHOLU (DUI)
- OBRAŻENIA CIAŁA
- WYPADKI (odszkodowania pracownicze, upadki i poślizgnięcia, pogryzienie przez psa)
- SSD/SSI i inne



Lisa Pyterak Mainolfi

Adwokat - mówię po polsku

New Britain

Tel: (860) 356 – 7774

Trumbull

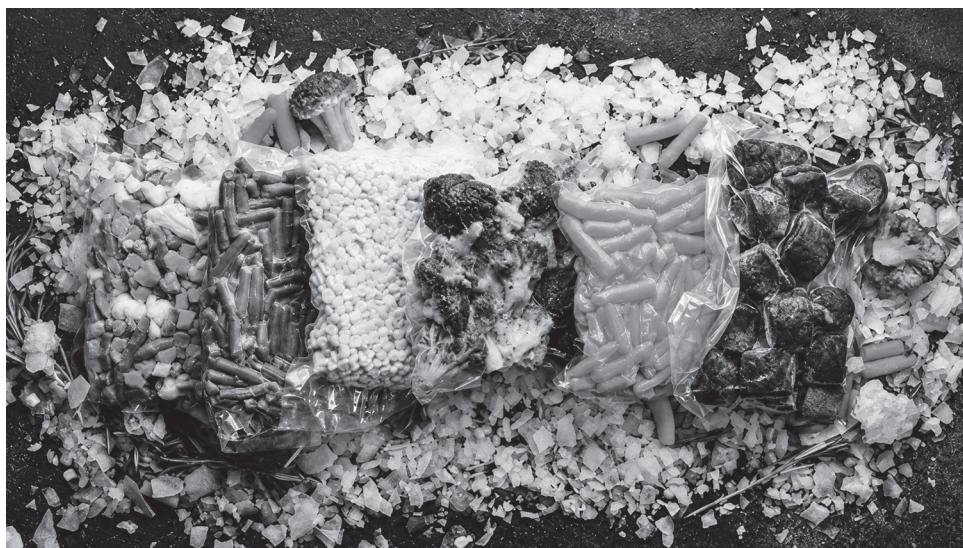
Tel: (203) 375 - 0600

Porada tygodnia

Elżbieta Baumgartner wyjaśnia

Dlaczego zamrażarka może być wrogiem zdrowia, portfela i smaku?

Większość z nas postrzega zamrażarkę jako domowy „przycisk pauzy”. Wrzucamy tam mięso, warzywa czy gotowe dania z głębokim przekonaniem, że w lodowatych czeluściach szuflad czas stanął w miejscu, a nasze jedzenie pozostanie wiecznie świeże i pełnowartościowe. Jednak obecnie, w drugim kwartale dwudziestego pierwszego wieku, gdy coraz bardziej dbamy o jakość diety, ekologię i świadome gospodarowanie zasobami, nauka rzuca nowe światło na ten mroźny zakątek kuchni. Okazuje się, że niewłaściwie używana zamrażarka może stać się cichym wrogiem naszego zdrowia, portfela i smaku.



Iluzja wiecznej świeżości - biologia w temperaturze ujemnej

Pierwszym i najpoważniejszym błędem jest ślepa wiara w to, że niska temperatura całkowicie zatrzymuje procesy degradacji żywności. Choć mróz (standardowo ustawiony na -18°C) skutecznie hamuje rozwój większości bakterii, drożdży i pleśni, nie jest on magiczną barierą, której nie przekroczy chemia. Wewnątrz zamrożonego produktu wciąż zachodzą procesy, choć w zwolnionym tempie.

Największym problemem jest utlenianie tłuszczów. Nawet w głębokim zamrożeniu tłuszcze w mięsie, rybach czy maśle powoli jełczeją. Powoduje to nie tylko zmianę zapachu na charakterystycznie „tekturowy” lub „stary”, ale może również prowadzić do powstawania związków drażniących układ pokarmowy i pogarszających profil zapalny naszej diety. Warzywa z kolei tracą swoją strukturę komórkową, a witaminy, zwłaszcza te wrażliwe na światło i powietrze, jak witamina C, z każdym miesiącem „wietrzeją”, pozostawiając produkt jałowym pod względem odżywczym. Zamrażarka nie jest kapsułą czasu; to raczej spowalniacz, który ma swój bardzo konkretny termin ważności.

Oparzelina mrozowa: cichy niszczyciel tekstury i smaku

Zjawisko znane jako freezer burn (oparzelina mrozowa) to największa zbrodnia domowych kucharzy, o której rzadko myślimy podczas pakowania zakupów. Objawia się ona białymi lub szarymi, suchymi plamami na powierzchni mięsa i warzyw oraz krystalizacją lodu wewnątrz opakowania. Co się wtedy dzieje? Pod wpływem fizycznego procesu sublimacji woda ucieka z produktu bezpośrednio do otoczenia, osadzając się na ściankach woreczka w postaci szronu, a w puste miejsca w tkance wchodzi suche, mroźne powietrze.

Efekt jest opłakany. Po rozmrożeniu mięso staje się suche jak wiór, włókniste i pozbawione soczystości, a warzywa tracą sprężystość i stają się gumowate. Choć produkt z oparzeliną mrozową technicznie nadaje się do spożycia i nie jest trujący, jego walory smakowe są praktycznie zerowe. Twoja zamrażarka, zamiast chronić jedzenie, dosłownie wysysa z niego życie, jeśli nie zadbasz o całkowicie szczelne, najlepiej próżniowe opakowania.

Psychologia „zapomnianych skarbów” i marnotrawstwo

Psychologia mrożenia bywa destrukcyjna dla naszego domowego budżetu. Zamrażarka często staje się „poczekalnią przed śmietnikiem”. Kupujemy produkty na wielkich promocjach, mrozimy je z myślą o „czarnej godzinie” lub gorszych czasach, a potem o nich zapominamy. W czeluściach szuflad tworzy się archeologiczna warstwa lodu, pod którą spoczywają produkty, których data przydatności dawno minęła.

W ten sposób generujemy potężne, choć ukryte straty finansowe. Zamrażamy coś, co i tak wyrzucimy za rok podczas przedświątecznych porządków. Co więcej, przeładowana zamrażarka, w której nie ma cyrkulacji powietrza, zużywa znacznie

Nie ubiegaj się o emeryturę zanim nie poznasz przepisów i pułapek Labirynt podwójnych emerytur

„Emerytura polska i amerykańska” – ich łączenie i skutki Umowy o zabezpieczeniu społecznym. \$35 + \$5

„WEP: Jak walczyć z redukcją Social Security dla Polaków”. Unikalne informacje. Cena \$30 + \$5.

„Ubezpieczenie społeczne Social Security”. Dowiedz się, jak maksymalizować świadczenia swoje i rodziny. \$35 + \$5.

Również: „Powrót do Polski”, „Emerytura reemigranta w Polsce” – dla wracających do kraju, po \$35+ \$5 za przesyłkę.

Książki są uaktualnione na rok 2022 i dostępne w polonijnych księgarniach oraz bezpośrednio u wydawcy:

Poradnik Sukces,

255 Park Lane, Douglaston, NY 11363,

tel. 1-718-224-3492, poczta@poradniksukces.com www.PoradnikSukces.com.

więcej energii elektrycznej, a zalodzone ścianki działają jak izolator, zmuszając agregat do cięższej pracy. Statystyczna rodzina wyrzuca co roku produkty o wartości kilkuset dolarów tylko dlatego, że „zaginęły” w mroźnym labiryncie.

Groźny mit zabijania bakterii

Miewamy błędne przekonanie, że mróz zabija patogeny. To jeden z najtrwalszych mitów kulinarnych. Zamrażanie jedynie „usypia” bakterie, takie jak Salmonella, Listeria czy E. coli. One nie giną; one po prostu czekają na lepsze czasy.

Gdy tylko zaczniesz rozmrażać mięso - zwłaszcza jeśli robisz to nieprawidłowo, np. zostawiając je na cały dzień na kuchennym blacie, drobnoustroje budzą się do życia i zaczynają namnażać się w tempie wykładniczym. Zewnętrzna warstwa mięsa może już tętnić życiem bakteryjnym, podczas gdy środek jest wciąż bryłą lodu.

Najgorszym błędem, który czyni zamrażarkę poważnym zagrożeniem, jest ponowne zamrażanie produktów, które już raz zostały rozmrożone. To prosta droga do poważnego zatrucia pokarmowego, ponieważ przy każdym cyklu rozmrażania populacja bakterii startuje z coraz wyższego pułapu.

Technologia mrożenia domowa vs. przemysłowa

Warto zrozumieć różnicę między mrożonkami ze sklepu a tymi domowymi. Przemysł spożywczy stosuje mrożenie szokowe (IQF), gdzie temperatura spada błyskawicznie do bardzo niskich wartości. Dzięki temu woda wewnątrz komórek jedzenia zamienia się w mikroskopijne kryształki lodu, które nie niszczą ścianek komórkowych.

Domowa zamrażarka mrozi powoli, co powoduje powstawanie dużych, ostrych kryształów lodu, które niczym szpilety rozrywają delikatne błony komórkowe mięsa czy owoców. Dlatego po rozmrożeniu domowej mrożonki często widzimy na talerzu kałużę wody - to osocze i soki komórkowe, które uciekły przez rozerwane mrozem tkanki. To kolejny dowód na to, że domowa zamrażarka, mimo dobrych chęci, często niszczy strukturę tego, co jej powierzamy.

Czy musisz mrozić?

Wielu Amerykanów traktuje „leftovers” jak wroga i prosto z półmiska wyrzuca do śmietnika albo do zamrażarki. Niesłusznie. Przede wszystkim, na talerz powinniśmy nabierać tyle, ile zjemy, a po drugie, jedzenie w lodówce może spokojnie poczekać kilka dni.

Mrozić przeważnie wcale nie musisz, bo zamrażarka rozwiązuje tylko jeden problem - co zrobić z nadmiarem - a jednocześnie tworzy kilka nowych: chaos, zapomnienie, marnowanie i kupowanie ponad potrzeby. Jeśli kupujesz tyle, ile realnie zjesz w ciągu tygodnia, planujesz posiłki i trzymasz w domu niewielkie zapasy, zamrażarka przestaje być koniecznością. Świeże jedzenie rotuje się szybciej, nie ginie w głębi szuflady, a domowy budżet jest bezpieczniejszy, bo nie ulegasz pokusie „hurtowych okazji”, które potem trzeba gdzieś upchnąć. W praktyce to nie zamrażarka daje spokój, tylko mniejsza skala, lepsze planowanie i świadome zakupy.

Jak zmienić mroźnego wroga w sprzymierzeńca?

Aby zamrażarka przestała działać na twoją niekorzyść i zaczęła realnie wspierać twój domowy budżet oraz zdrowie, musisz wprowadzić rygorystyczne zasady zarządzania tym urządzeniem.

Przede wszystkim - patrz powyżej, bo **mrozić nie musisz**, chyba że mieszkasz na odludziu albo masz własny ogród i sezonowe plony nie do przerobienia.

Zasada FIFO (First In, First Out). To, co włożyłeś jako pierwsze, musi zostać zjedzone jako pierwsze. Regularnie przekładaj starsze produkty na wierzch szuflady.

Bezwzględne datowanie i opisywanie. Nigdy, pod żadnym pozorem, nie wkładaj niczego do zamrażarki bez etykiety. Musi ona zawierać nazwę produktu, wagę/ilość porcji oraz dokładną datę zamrożenia. „Tajemnicze różowe zawiniątko” po sześciu miesiącach zawsze budzi niepokój i zazwyczaj ląduje w koszu.

Szczelność i próżnia. Inwestycja w zgrzewarkę próżniową to najlepszy sposób na walkę z oparzeliną mrozową. Usunięcie powietrza drastycznie przedłuża czas, w którym jedzenie zachowuje smak i kolor.

Porcjowanie. Mroź w takich ilościach, jakie jesteś w stanie zużyć na jeden raz. Wielokilogramowy zamrożony blok mięsa z Costco jest trudny do zagospodarowania. Raz rozmrożona paczka nie może wrócić do zamrażarki.

[ciąg dalszy na stronie 23](#)

Dlaczego zamrażarka może być wrogiem zdrowia, portfela i smaku?

ciąg dalszy ze strony 22



Rozmrażanie w lodówce. Jedyny bezpieczny sposób rozmrażania to przełożenie produktu do lodówki na 24 godziny przed planowanym posiłkiem. To gwarantuje, że temperatura nigdy nie przekroczy bezpiecznej granicy 4°C.

Podsumowanie: Czy twoja zamrażarka zasługuje na zaufanie?

Zamrażarka to bez wątpienia jeden z najwspanialszych wynalazków w historii gospodarstwa domowego, ale bywa zdradliwa. Jeśli traktujesz ją jak wysypisko dla produktów, których nie masz ochoty zjeść dzisiaj, szybko stanie się twoim wrogiem - niszczycielem smaku, złodziejem energii i magazynem uśpionych bakterii.

Jeśli jednak zaczniesz zarządzać nią z taką samą uwagą, z jaką wybierasz świeże produkty na targu, odzyskasz kontrolę nad jakością swoich posiłków. Zamrażarka powinna być tylko alternatywą - dynamicznym magazynem, a nie cmentarzem jedzenia. Pamiętaj: zimno to tylko narzędzie, a nie magiczna różdżka, która naprawi błędy w planowaniu zakupów.

Jeszcze uwaga na koniec: jeżeli nie widzisz tylnej ściany swojej lodówki ani dna swojej zamrażarki, to przechowujesz o wiele za dużo.

HIGGINS BROTHERS
LEKARZ OKULISTA
VISION CARE

Dr. Donald J. Higgins



Profesjonalna opieka dla oczu:

- badania wzroku
- okulary dopasowane do twarzy
- soczewki kontaktowe
- medyczna pielęgnacja i leczenie chorób oczu

Specjalizujemy się w leczeniu:

jaskry, zaćmy, zwyrodnienia plamki żółtej, powikłań cukrzycy, zespołu suchego oka, infekcji i urazów.

Ogromny wybór markowych opravek – często do odbioru tego samego dnia!

Ewelina (Kozikowska) Higgins

- Clinical Director: Eye Treatment Center of CT

mówimy po polsku

74 East Main St., Plainville, CT
www.higginsvisioncare.com

860.793.9613



New Britain Memorial & Donald D. Sagarino Funeral Home

444 Farmington Ave, New Britain, CT 06053

tel. (860) 229 - 0444 www.newbritainsagarino.com



Zapewniamy możliwość rozmowy w języku polskim

W atmosferze stosownej zadumy, szacunku i troski oferujemy pomoc w najtrudniejszych chwilach.

Służymy wsparciem i praktycznym doradztwem

PRZED, W TRAKCIE I PO POGRZEBIE.

Tradycyjne pogrzeby, kremacje, nagrobki, stypy itp.

DOM POGRZEBOWY

*Celebrujemy wspólnie przeżyte chwile,
pielegnujemy najdroższe wspomnienia
i z godnością oddajemy hołd życiu*



Od ponad 70 lat budujemy tradycję opartą na zaufaniu. W tych najtrudniejszych chwilach zapewniamy naszej społeczności szacunek, empatię i troskę. Przez 7 dni w tygodniu służymy profesjonalną pomocą Licencjonowanego Dyrektora Pogrzebowego, który mówi po polsku.

Nasze nieustanne dążenie do doskonałości zostało uhonorowane nagrodą Stowarzyszenia Krajowych Zakładów Pogrzebowych.

W ramach kompleksowych usług oferujemy również kremację.

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

NEWINGTON MEMORIAL
20 Bonair Avenue, Newington
(860) 666-0600


FAMILY FUNERAL HOMES
Rodzinny Dom Pogrzebowy

Walczysz z alkoholem?

zapraszamy na nasze spotkania

Jesteśmy POLSKĄ WSPÓLNOTĄ
Anonimowych Alkoholików,
działającą na terenie Connecticut



cotygodniowe spotkania
dla kobiet i mężczyzn

SOUTHINGTON, CT
Lutheran Church
232 Bristol Street
CZWARTKI
od 7 pm - 8pm
(203) 671 - 0888 - Janusz

St. Peter's Grace Episcopal Church
175 Old Tannery Rd,
Monroe, CT 06468
PONIEDZIAŁKI
od 7.30pm - 8.30pm
(203) 819 - 1802 - Piotr

JEŚLI:

- jesteś uzależniony od alkoholu...
- niszczysz swoje zdrowie i życie najbliższych...
- sam nie dajesz rady...
- chcesz spróbować to zmienić...
- nie czujesz się komfortowo mówiąc o swoich problemach w języku angielskim

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

My znamy ten problem.
Kiedyś byliśmy
w tym samym miejscu...
Spróbuj z nami wrócić
do życia pełnego szczęścia i radości



Polska intergrupa w USA
www.polskaintergupa.org
tel: (609) 455-2738

OGŁOSZENIA *OGŁOSZENIA*OGŁOSZENIA

Hotel Avon Old Farm's w Avon zatrudni od zaraz osoby do pracy w dziale "HOUSEKEEPING".

Praca na cały lub pół etatu.

Możliwość dodatkowej pracy w weekend.

Więcej informacji w języku polskim

- **Celina (860) 224 -7856**

można zostawić wiadomość

Pokój do wynajęcia dla 1 osoby
– New Britain (okolice CCSU)
Łazienka, TV, Internet. Oddzielne wejście.

(860) 229 - 5894

**Wszelkiego rodzaju prace budowlane
W DOMACH PRYWATNYCH I BUDYNKACH KOMERCYJNYCH**



KAROL CONSTRUCTION, LLC

- siding

-remonty dachów

instalacja rynien

-remonty łazienek i kuchni

- montaż i wymiana okien i drzwi

-budowa i remonty tarasów

i wiele więcej

PEŁNE UBEZPIECZENIE

(860) 518 - 1091

Do wynajęcia mieszkanie w New Britain
w 3 - rodzinnym domu na trzeciej kondygnacji.

Dwie sypialnie, duża kuchnia,
parking na jeden samochód.

Preferowane osoby niepalące i bez zwierząt.

(860) 502 - 8088

GEO CONSTRUCTION LLC

- budowa nowych domów od podstaw
- tarasy
- instalacje okien
- dachy
- siding



(860) 573 - 4497

apelka1106@gmail.com

Robert Home Improvement LLC

860.874.4127

darmowa
wycena



- układanie i cyklinowanie podłóg drewnianych
- remonty dachów
- remonty kuchni i łazienek
- dobudówki domów
- wymiana okien i drzwi
- usługi malarskie
- mycie pod ciśnieniem



***Domy**

***Remonty**

***Siding**

***Tarasy**

***Dachy**

***Okna**

Piotr Leszczyński

(860) 997 1358

lic #613879



Udrażnianie rynien
i rur kanalizacyjnych
oraz sprawdzanie
kamerą rur.

(860) 331 - 1866

licencja # 0641139

NASZ ADRES:

274 BROAD ST
New Britain, CT
06053

tel. (860) 826 - 5477

fax (860) 801 - 6718

e-mail:

POLSKIEXPRESS@SNET.NET

www.polskiexpress.com

Andrzej Gromadowski

Beata Kaczmarczyk

Polski Express nie jest odpowiedzialny za ominięcie w całości lub w części żadnej z reklam lub za błędy typograficzne. Redakcja Polskiego Expressu nie ponosi odpowiedzialności za treść języka i formę umieszczanych ogłoszeń i reklam. Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo do ich skracania i redagowania. The Polski Express shall not be responsible for the omission, in whole or in part, of any advertisement or for any typographical or other error. The Polski Express's liability shall be limited to the amount paid by advertiser for the first insertion only. In no event shall The Polski Express be liable for consequential damages of any kind. Content of advertisement is the sole responsibility of the advertiser and shall in no event reflect opinions of Polski Express.