

PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

15 lipca 2024

nr 29 (706)

July 15, 2024

**Medicare
A and B**

PLANY SUPLEMENTAL
AARP I ADVANTAGE

ATENA - CIGNA - HEALTH First
- EMPIRE BC/BS, United, HUMANA

STR. 2



HALINA RUP
718-926-5180

LICENCJONOWANY BROKER
NY, NJ, PA, FLORIDA, CT

BOM

BLOCK O'TOOLE & MURPHY, LLP

WIERZBICKI

WYPADKI • 646-351-8611

ODSZKODOWANIA

646-351-8611 | www.blockotoole.com

WYPADKI:

- W PRACY
- NA BUDOWIE
- SAMOCHODOWE
- NA POSESJI
- WORKERS
COMPENSATION

NASZE WYNIKI MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE:

- **PONAD MILIARD DOLARÓW
UZYSKANYCH DLA NASZYCH KLIENTÓW**
- **NAJWYŻSZY WERDYKT SĄDOWY W STANIE
NOWY JORK (110 MILIONÓW DOLARÓW)**
- **NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE
W USA ZA WYPADEK BUDOWLANY**



BEZPŁATNA KONSULTACJA BEZPOŚREDNIO
Z POLSKOJĘZYCZNYM ADWOKATEM

Budynek One Penn Plaza, 53 piętro, Manhattan

Best Lawyers



NATIONAL
TRIAL LAWYERS
TOP 100



New York
Law Journal

NEW YORK
MAGAZINE
TOP VERDICTS AND SETTLEMENTS

PEER RATED
Super Lawyers

Super Lawyers
2018

BEST
LAW FIRMS
U.S. News

ULEGŁEŚ WYPADKOWI?

Dzwoń teraz po
BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ



Ewelina Sierżputowska
DZWOŃ: 718-989-1495



**JOANNA
GWOZDZ**
ATTORNEY AT LAW

str. 14

Podział majątku i związane z tym dylematy...

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

STR. 4-5



**NIE MA
NUDY!**

JUŻ DOSTĘPNY
POPRAZ PREENUMERATĘ
www.plusik.us

PLUS
ik

Miesięcznik dla polonijnych dzieci w USA
w wieku 5-10 lat

Ciekawostki, wierszyki i historyjki do poczytania, a także krzyżówki i łamigłówki, które umilą wolny czas!

Klątwa rodu Kennedych – cz.22

Klątwa odebrała kolejne życie



Saoirse Kennedy Hill

Saoirse Hill Kennedy zmarła 1 sierpnia 2019 roku z powodu przedawkowania narkotyków. Miała zaledwie 22 lata.

Ze wszystkich tragedii jakie dotknęły rodzinę Kennedych najgorsze są depresja oraz uzależnienia. Wnuczka senatora USA zmagająca się z obydwojema problemami od kilku lat. Do tragicznej śmierci doszło w posiadłości Kennedych w Massachusetts, gdzie już wcześniej rozgrywało się wiele rodzinnych dramatów. Dziewczyna była zafascynowana zmarłym bratem swojego ojca. Jej fascynacja, a właściwie obsesja mogła wiązać się z trudnościami, z jakimi zmagająca się młoda kobieta.

W ostatnim czasie dziewczyna

interesowała się Davidem A. Kennedy i mogła popadać w te same mroczne problemy, co jej wujek. David A. Kennedy był czwartym dzieckiem Bobby'ego i Ethel. Podobno miał najlepszą relację ze swoim ojcem ze wszystkich dzieci.

Z drugiej strony, według sekretarki Ethel, David był najmniej lubiany przez matkę, był nią zawstydzony.

Saoirse Kennedy Hill spędziła ostatni wieczór swego życia z przyjaciółmi, śpiewając karaoke w lokalnym barze w Massachusetts. Wcześniej 22-letnia wnuczka Roberta F. Kennedy'ego zjadła kolację ze swoją 91-letnią babcią Ethel. Nad ranem wróciła z zabawy do słynnej rodzinnej posiadłości. Czekając na wschód słońca, Saoirse udała się na pobliską plażę, by powitać dzień orzeźwiająco kąpielą w oceanie. O 6.30 leżała już w swoim łóżku. Zasnęła. Nikt z bliskich nie miał serca jej budzić. Gdy w końcu otwarto drzwi jej pokoju, nie oddychała. Trafiła do szpitala,

ale było już za późno.

Na kilka miesięcy przed śmiercią, rodzina dziewczyny starała się znaleźć dla niej szpital, w którym mogłaby udać się na leczenie. Trwało to jednak za długo, w związku z czym nie otrzymała wymaganej pomocy na czas. Kiedy będąc w liceum, napisała list, w którym przyznała się do swoich problemów związanych z narkotykami i depresją. Dziewczyna wyznała, że była ofiarą przestępstw na tle seksualnym. Jej oprawcą miał być ktoś kogo znała i kochała. Prawdopodobnie była to kobieta, blisko związana z rodem Kennedych. Rodzina nie wypowiada się w tej sprawie, ponieważ chce, by Saoirse spoczywała w pokoju.

Tragedie Kennedych, których tak wiele było w przeszłości, z pewnością mają wpływ na młodsze

FAMILY DENTAL CARE

Bożena Piekarz-Lesiczka D.D.S.

Tel: **718-472-4344**

146 Driggs Ave.

Brooklyn, NY 11222



GENERAL DENTIST

- ✗ Laminaty, koronki, mostki
- ✗ Leczenie kanałowe
- ✗ Korony na implanty
- ✗ Stomatologia dziecięca
- ✗ Kosmetyka
- ✗ Protetyka i ortodoncja
- ✗ Czyszczenie i wybielanie zębów



www.doctorbozenapiekarz.com

pokolenia rodziny. – Naprawdę wierzę, że problemy emocjonalne mojej ukochanej wnuczki wynikały z morderstwa Bobby'ego i wpływu jakie miał na nią nawet dzisiaj. Codziennie się za nich modłę – wyznała babcia, Ethel Kennedy.



Rodzinna rezydencja Kennedych w Hyannis Port w stanie Massachusetts.

Medicare A and B PLANY SUPLEMENTAL AARP I ADVANTAGE

ATENA - CIGNA - HEALTH Fierst -EMPIRE BC/BS, United, HUMANA

1. POMOC W ZAPISACH NA Medicare A+B
2. KOŃCZYSZ 65 LAT I POTRZEBUJESZ POMOCY W WYBORZE DODATKOWEGO PLANU DO Medicare?
3. PRZESTAŃ PŁACIĆ ZA Medicare \$174.90
4. ZNIŻKI NA LEKI (EPIC, extra Help)
5. DODATKOWE KARTY DLA SENIORÓW \$215 - miesięcznie, które można użyć do płacenia rachunków i żywności.

LOKALIZACJE:

987 Manhattan Ave,
Brooklyn

9713 64 Rd,
Queens

1120 Brighton Beach,
Brooklyn



HALINA RUP

718-926-5180

LICENCJONOWANY BROKER

Nowy Jork, New Jersey, PA, FLORIDA, CT

ULEGŁEŚ WYPADKOWI?

**Dzwoń teraz po bezpłatną
konsultację w języku polskim!**



NASZE WYGRANE

\$5,400,000

Poślizgnięcie i upadek, operacja zespolenia kręgosłupa lędźwiowego, stymulator rdzenia kręgowego

\$3,900,000

Wypadek ciężarówki na I-95, śmierć niemowlęcia i złamanie nóg wymagające operacji

\$3,500,000

Pracownik budowlany spadł z wysokości 20 stóp i doznał obrażeń szyi i pleców

\$3,000,000

Wypadek i potknięcie się na Bronxie, powodujący obrażenia szyi i ramion

- Wszystkie rodzaje wypadków
- Wypadki na budowie
- Workers' Compensation
- Wypadki samochodowe
- Disability - inwalidztwo
- Błędy medyczne

POLSKI ADWOKAT W POLSKICH DZIELNICACH

Ewelina Sierzputowska



BROOKLYN • QUEENS • MANHATTAN



www.AdwokatWypadek.com

**Twój status
imigracyjny nie
ma znaczenia**

BEZPŁATNA KONSULTACJA

Dzwoń: 718-989-1495



PIERWSZY I JEDYNY MAGAZYN DLA POLONIJNYCH DZIECI W USA W WIEKU 5-10 LAT!

- Wysyłany bezpłatnie prosto do domu
- 52 strony inspirujące do samodzielnej pracy, łączące rozrywkę i edukację
- Bajki, wiersze, polskie legendy, łamigłówki, zagadki, zadania połączone z wesołą nauką czytania i pisania po polsku, krzyżówki
- Gra planszowa w każdym numerze
- Ciekawe nagrody za konkursy
- Czasopismo dostępne w całych Stanach Zjednoczonych przez prenumeratę!

**ZAPOZNAJ SIĘ Z NUMEREM PRÓBNYM
I WYKUP PRENUMERATĘ NA NASZEJ STRONIE**

www.plusik.us

DO WYBORU 2 OPCJE PRENUMERATY

Półroczna prenumerata
\$10.99 cena za 1 egzemplarz
6 numerów

Roczna prenumerata
\$9.99 cena za 1 egzemplarz
12 numerów

(973) 928-3838 | 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057





FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

imię: _____ nazwisko: _____
adres: _____
nr telefonu _____
adres email: _____

ZAMAWIAM

	Prenumerata półroczna (6 numerów) - \$65.94*
	Prenumerata roczna (12 numerów) - \$119.88*

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

☐ Check/money order wypisany na PLUS Media Group Corp.

☐ Karta kredytowa/debetowa

nr karty _____ data ważności _____ sec. code _____

imię i nazwisko posiadacza karty _____

adres posiadacza karty _____

Wypełniony formularz wraz z opłatą /nr karty prosimy przesyłać na adres redakcji:
PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

Konsekwencje poręczenia kredytu

Napisał do nas pan Andrzej: „Przyjaciel potrzebuje kupić samochód, ale bank odmawia mu kredytu, więc poprosił mnie o poręczenie pożyczki. Mówi, że to jest tylko formalność. Jestem w niezręcznej sytuacji. Nie wypada mi odmówić, z drugiej strony nie wiem, co mi grozi w razie niewypłacalności kolegi. Proszę poradzić, co robić.”

Między młotem a kowadłem

Pan Andrzej ma do wyboru: albo stracić przyjaciela, albo liczyć się ze stratą pieniędzy i reputacji.

Jeżeli ani bank ani dealer samochodowy nie chcą udzielić kole-dze pożyczki, to mają po temu powody. Kolega pewnie zalegał z należnościami w przeszłości nieodpowiedzialnie, co dokumentuje jego historia i punktacja kredytowa. Może nie ma odpowiednich przychodów i nie będzie w stanie podołać spłatom. Bank nie chce ponosić ryzyka pożyczania pieniędzy niepewnemu klientowi, ale chętnie przerzuci je na poręczyciela (żyranta), który swoim majątkiem i zdolnością kredytową zagwarantuje spłatę należności.

Obowiązki poręczyciela

Jeżeli pożyczkobiorca terminowo i regularnie spłaca raty, poręczyciel nie ma żadnych problemów, poza obniżeniem punktacji kredytowej. Niestety, Federal Trade Commission podaje, że aż trzy czwarte dłużników przerzuca ciężar spłaty pożyczki na poręczycieli.

Poręczenie kredytu nie jest zwykłą formalnością, lecz poważnym zobowiązaniem. Jeżeli pożyczkobiorca nie będzie w stanie (lub nie zechce) spłacić pożyczki, to poręczyciel zostaje automatycznie dłużnikiem, więc staje się odpowiedzialny za zwrot całości długu. Oprócz tego musi zwrócić bankowi wszelkie kary, zaległe odsetki i koszty, jakie bank poniósł podczas procedury ściągania należności.

Poręczenie kredytu zostanie odnotowane w historii kredytowej żyranta i obniży jego zdolność kredytową, nawet jeżeli pożyczkobiorca okaże się sumiennym płatnikiem. Gdyby natomiast poręczony kredyt nie był spłacany terminowo, to adnotacja w historii kredytowej będzie dla żyranta tak odczuwalna, jakby on sam okazał się niewypłacalny. Wynika z tego, że możemy sporo zapłacić za nasze dobre serce.

Umowa poręczenia z bankiem

Federal Trade Commission nakazuje bankowi, by na piśmie wyjaśnił zobowiązania żyranta. W tym celu bank da ci do podpisania umowę poręczenia, zwaną Co-signer's Notice. Tam wyliczone będą obowiązki żyranta: ile będziesz winny (całość czy część długu) i w jakich okolicznościach, jak długo, jakie będą dla ciebie dodatkowe koszty, kiedy bank poinformuje cię o zaległościach płatniczych kredytobiorcy, itp.

Zwróć uwagę na przewidywaną procedurę informowania cię o opóźnionej racie. Chcesz wiedzieć o zwłoce w spłatach, by mieć szansę wpłynąć na dłużnika. Bywa tak, że żyrant nie od banku dowiaduje się o problemie, ale od poborcy długów, gdy piętrzą się kary, a jego historia kredytowa jest popsuta.

Jak ustrzec się przed kłopotami

Pomimo ryzyka, w niektórych sytuacjach chcesz komuś pomóc. Oto kwestie, które należy uwzględnić, żeby nie musieć spłacać cudzych długów.

Zastanów się, czy kolegę (członka rodziny) naprawdę stać na spłatę długu. Jeżeli porywa się z motyką na słońce, to ostudź jego zamiary.

- Nie żyruj pożyczek, jeżeli sam zamierzasz ubiegać się o kredyt, bo spadnie twoja zdolność kredytowa.
- Pomóż raczej z wpłatą początkową (downpayment). Większa wpłata obniży raty i kolega może sam kwalifikować się do uzyskania pożyczki.
- Sprawdź, czy kolega dostaje korzystną pożyczkę, stosowną do jego możliwości pożyczkowej.
- rzeczytaj uważnie wszystkie bankowe dokumenty zanim cokolwiek podpiszesz. Dowiedz się dokładnie, za co będziesz odpowiedzialny w przypadku niewypłacalności dłużnika.

- Upewnij się, że odpowiedzialny będziesz tylko za kwotę główną, bez odsetek i kosztów windykcji.

- Postaraj się zastrzec, żebyś odpowiadał dopiero wtedy, gdy egzekucja z majątku dłużnika okazała się nieskuteczna. Nie chcesz wezwania do zapłaty i popsutej historii kredytowej już po pierwszej opóźnionej racie kolegi.

Więcej przeczytaj w broszurach Federal Trade Commission, które znajdziesz na witrynie www.ftc.gov.

Kiedy poręczyciel może się wycofać

Poręczyciel może zostać zwolniony z odpowiedzialności, ale tylko przy niektórych pożyczkach i w pewnych okolicznościach.

Niekiedy umowa pożyczkowa zezwala na zwolnienie poręczyciela po określonym czasie nienagannej spłaty kredytu, gdy dochód i stan posiadania pożyczkobiorcy odpowiednio się podniósł. Opłata za odpisanie poręczyciela (release fee) może wynieść kilkaset dolarów plus kilkadziesiąt za uaktualnienie historii kredytowej poręczyciela.

Gdy poręczyciel spłacił dług

Jeżeli spłaciłeś dług za lekkomyślnego kolegę, to masz prawo domagać się u niego zwrotu pieniędzy. Sytuacja staje się bardziej skomplikowana, jeżeli kolega ogłosił bankructwo. Porozmawiaj ze swoim prawnikiem.

Upomnij się najpierw na piśmie, po czym oddaj sprawę do sądu. Przedstaw umowę o kredyt i dowody, że ty spłaciłeś dług kolegi. Sąd przyzna ci zwrot wydanych kwot i kosztów postępowania sądowego. Wygrasz w sądzie łatwo, ale ściąganie należności od upartego dłużnika będzie z pewnością trudne. Tak oto stracisz przyjaciela, pieniądze i dużo nerwów.

Wniosek

Pan Andrzej bierze na siebie obowiązek spłaty długu kolegi. Jeżeli on przestanie płacić raty, bank przejmie samochód za długi i sprzeda go na aukcji. Gdy cena sprzedaży samochodu będzie mniejsza od zadłużenia, bank domagać się będzie zwrotu niedoboru od kolegi, a ewentualnie od pana Andrzeja.

Poręczenie kredytu nie jest formalnością. Jako żyrant przejmujeś dużą odpowiedzialność, dlatego nie podejmuj decyzji kierując się emocjami, a polegaj na zdrowym rozsądku.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. „Jak kupić dom i nie przepłacić”, „Podręcznik właściciela domu”. Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo w wersji elektronicznej bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

Nie ubiegaj się o emeryturę zanim nie poznasz przepisów i pułapek

Labirynt emerytur imigranta

wyjaśniają unikalne książki Elżbiety Baumgartner

„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” (\$35), „Emerytura reemigranta w Polsce” - dla seniorów wracających do kraju (\$35).

„Obywatelstwo z przeszkodami” (\$35) + po \$5 za przesyłkę.

Książki są uaktualnione na rok 2023 i dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo od wydawcy: Poradnik Sukces, 255 Park Lane, Douglaston, NY 11363, tel. 718-224-3492, www.PoradnikSukces.com,

Odszkodowanie w wysokości **\$8,750,000** uzyskane na rzecz polskiego imigranta przez mec. **Pawła P. Wierzbickiego** i mec. **Daniela O'Toole** jest najwyższym odszkodowaniem za wypadek budowlany odnotowanym w stanie Nowy Jork w roku 2022.

Jeżeli chcesz bezpłatnie skonsultować swoją sprawę wypadkową z mec. Wierzbickim zadzwoń pod numer **646-351-8611**

BOM BLOCK O'TOOLE & MURPHY, LLP
WIERZBICKI
ODSZKODOWANIA • 646-351-8611

CONSTRUCTION
ACCIDENT
SETTLEMENT
RESULT IN ALL NEW
YORK STATE

2022 TOP1



2022 TOP1

NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADEK
BUDOWLANY W CAŁYM STANIE NOWY JORK

UZYSKANE W WYNIKU POSTĘPOWANIA
SĄDOWEGO ZAKOŃCZONEGO UGODĄ

\$8,750,000

📞 **646-351-8611**

🌐 **BLOCKOTOOLE.COM/POLSKI**

AFRYKA POŁUDNIOWA – cz. 15

Santa Lucia; hipopotamy, krokodyle i inne ciekawe stworzenia

Opuszczamy Park Narodowy Krugera, który dostarczył nam tak wiele niespotykanych wrażeń, z wielką satysfakcją stwierdzając, że widzieliśmy WSZYSTKIE z Wielkiej Piątki najbardziej niebezpiecznych (i najtrudniejszych do upolowania) zwierząt świata: lwy, lamparty, słonie, nosorożce i bawoły! Teraz - w wygodnych fotelach naszego pojazdu - podziwiamy je na fantastycznych znaczkach wydanych przez pocztę RPA. Jest to doskonała okazja, aby uświadomić sobie, które istoty na Ziemi tak naprawdę zabijają najwięcej ludzi?

Chyba niespodzianką jest rekordzista komar, który w pośredni sposób (malaria, denga, żółta febra) przyczynia się do śmierci 725 tysięcy ludzi każdego roku. Srebrnym medalistą w tej niechlubnej kategorii został... człowiek, odpowiedzialny za pozbawienie życia 400 tysięcy mniej lub bardziej bratnich duszy. Brązowymi medalistami zostały w 2023 węże, których ukąszenia zabiły 138 tysięcy ludzi, z przodującymi w Afryce żmijami sykliwymi (puff adder), kobrai i mambą. Na czwartym miejscu znalazły się - kolejna niespodzianka - psy, „mające na sumieniu” 59 tysięcy nieszczęśliwych rocznie, zmarłych niekoniecznie z powodu

poszarpania i upływu krwi, ale w wyniku rozmaitych powikłań i wścieklizny. Na piątym i szóstym miejscu listy uplasowały się niepozorne insekty; muchy tse tse powodujące śpiączkę afrykańską, pluskwiaki roznoszące świdrowce choroby Chagasa i skorpiony. odpowiedzialne za 3-10 tysięcy ofiar rocznie. Siódme i ósme miejsce zajmują krokodyle (1,000) i hipopotamy (500), i dopiero potem widzimy te budzące strach zwierzęta Afryki należące do Wielkiej Piątki, z wynikiem znacznie poniżej tysiąca ofiar. Tak wygląda statystyka, przynajmniej ta opublikowana przez BBC.

Piszę te słowa nie po to aby odstraszać, ale uświadomić, że zagrożenie dla typowego turysty na safari jest znikome ze strony dzikich zwierząt.

Z wyjątkiem komarów, ludzi i psów, istoty z tej listy spotyka się rzadko. Przykładowo, żmiję sykliwą widziałem tylko raz podczas kilkunastu pobytów we Wschodniej i Południowej Afryce, i musiałem sporo się nachodzić po buszu żeby ją w końcu wypatrzyć. Była tak zamaskowana, że długo nie mogłem zobaczyć głowy, która wyglądała zupełnie jak liść na końcu ciała. Zdjęcie mam, chociaż robione telefonem

i - dla bezpieczeństwa - z daleka. Z kobra mozambicką i mambą nie poszło już tak dobrze; nie widziałem żadnej, pomimo wielogodzinnego przeszukiwania krzaków botswańskiej sawanny w okolicy Maun. Lepszym wynikiem mogę się pochwalić ze skorpionami; raz w życiu budzący respekt okaz przeszedł przed drzwiami mojego pokoju w Limpopo i dał się pochwycić a także fotografować. Drugim razem nieco mniejsza sztuka weszła mi do teczek z papierami w plecaku w Kanonie Colca w Peru, i niestety została zgnieciona palcami poprzez okładkę foldera. Zaledwie dwa skorpiony zaliczyłem w ciągu pół wieku podróżyowania po tropikalnych krainach, bez ukąszenia.

Pozostałe z dziesiątki tych najbardziej niebezpiecznych istot świata zobaczymy już za chwilę, gdyż właśnie wsiadamy na turystyczną łódź, która powiezie nas wzdłuż wybrzeży jeziora Santa Lucia. Jezioro wraz z otaczającym go rezerwatem przyrody zostało wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO ze względu na zadziwiającą obfitość egzotycznej fauny, gdzie żyje 1,200 krokodyli nilowych i około 800 hipopotamów. Siedząc bezpiecznie na sporej łodzi turystycznej podziwiamy dziesiątki hipociów jak leniwie leżą zanurzone w wodzie, czasami jednak wykazując więcej energii walczą ze sobą! Hipopotamy wyglądają jak niewinne, opasłe stwory. Są trawożerne, ale potrafią pędzić 30 km na godzinę by dopędzić intruza i rozszarpać na kawałki półmetrynymi kłami w przepaścistym pysku. Widziałem jak ogromny krokodyl panicznie uciekał przed atakującym hipociem, i osobiście musiałem kiedyś umykać łódką, kiedy



Czapla bezkarnie łązi po grzbietach hipopotamów.

podczas łowienia ryb na Zambezi nieświadomie wtargnąłem na terytorium potężnego samca.

Dopływamy do sporej grupy hipopotamów mogąc je z respektem podziwiać z bliskiej odległości. Miłośników przyrody dopada fotograficzna nirwana, i tylko czaple spokojnie stąpają po tłustych grzbietach zanurzonych w wodzie zwierząt.

Ciąg dalszy za tydzień...
Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem chicagowskiego biura podróży EXOTICA TRAVEL, organizującego wycieczki po całym świecie, z RPA, Zimbabwe, Botswanę i Zambię włącznie, od 19 do 30 października 2024 roku. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/afryka-poludniowa-pazdzienik-2024/>

POLSKI OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

Położony nad pięknym jeziorem Mohican Lake w Górach Catskills zaprasza na wakacje i wypocznę.

Oferujemy wypoczynkową atmosferę i ładne czyste 1- sypialniowe mieszkania na samym brzegu jeziora do 4 osób, mieszkania studio do 4 osób, mieszkania 2-pokojowe do 7 osób oraz wolno stojący dom (3 sypialnie dla 1 lub 2-ch rodzin 9 osób). Każde mieszkanie ma prywatną łazienkę, kuchnię, dużą lodówkę, TV, A/C i Wi-Fi. Akceptujemy gości z pieskami. W okresie letnich weekendów domowe śniadania

- Ceny uzależnione od liczby osób, długości pobytu i świąt. Atrakcyjna lokalizacja - 100 mil od NYC.

W okolicy spływy na rzece Delaware River, Teatr, Casino, KMC, Woodstock, blisko sklepy i restauracje.

Atrakcje: piękny sosnowy las, zdrowe powietrze, mikroklimat, bezpośredni dostęp do jeziora, ryby – bass, węgorz, wędrowanie łódki wiosłowe, kajaki, rowery wodne, szlaki leśne, ognisko, BBQ, stoły piknikowe, leżaki, piłka siatkowa, sala gier, ping pong, bilard, huśtawki, plac zabaw dla dzieci.

Prosimy dzwonić po więcej informacji
Tel: 1 (845) 858-8784 Bus
MOHICAN LAKE RESORT
97 Leers Road, Glen Spey NY 12737
www.MohicanLakeResort.com
MohicanLakeResort@comcast.net

PRACA: Możesz pomóc ludziom, których kochasz i otrzymywać za to wynagrodzenie.

Jeśli Twoi rodzice, krewni, przyjaciele, sąsiedzi otrzymują Medicaid lub Medicare, można zacząć pracować dla nich jako asystent albo gospodyni domowa.

Przy programie NYS CDPAP Medicaid możesz zatrudnić do opieki na Tobą swoich krewnych lub przyjaciół

Wynagrodzenie \$21.09 (NYC) za godzinę & \$20.23 za godzinę (Long Island!) & \$18.00 za godzinę (Upstate NY)

Tel. 347-273-8220

Certyfikat nie jest wymagany



Komu hipcia komu, bo idę do domu.



Potężna paszcza hipcia.



ZakamufLOWANA wśród liści żmija sykliwa.



Walczące hipopotamy, Santa Lucia, RPA.



Nasz tropikalny hotel w Santa Lucia, RPA.



Skorpion z Limpopo, RPA.

NIERUCHOMOŚCI

• LONG ISLAND • Merrick • Bellmore
• Wantagh - and more

✓ Kupno ✓ Sprzedaż

✓ Bezpłatna wycena domów oraz materiały marketingowe

✓ Profesjonalna obsługa

Agnieszka (Agnes) Kleczeck
Licensed Real Estate Agent
Notary Public - State of New York

Mobile: (646) 541-7028

Email: akleczeck@signaturepremier.com

Website: agnieszkaagneskleczek.signature-premier.com

Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL**
zaprasza na

WYCIECZKI

z polskim przewodnikiem

ALASKA ULTIMA - 9 dni: 14, 24 sierpnia, 2 września
UZBEKISTAN, TADŻYKISTAN - 12 dni: 14 września
MADAGASKAR - 11 dni: 1 października
INDIE (plus tybetański Ladakh) - 9/14 dni: 12 października
JORDANIA - 9 dni: 19 października
AFRYKA PŁD - 12 dni: 19 października
MEKSYK, i jego FIESTY - 10 dni: 25 października
BHUTAN (plus Nepal) - 12 dni: 9 listopada
UGANDA, RWANDA - 12 dni: 10 grudnia, 1 lutego
ETIOPIA - 12 dni: 30 listopada
TAJLANDIA, SYLWESTER w BANGKOKU,
MEKSYK i odpust GUADELUPE - 10 dni: 4 grudnia
SINGAPUR - 17 dni: 27 grudnia

Bilety lotnicze, indywidualne pakiety APPLE VACATIONS: CANCUN – HAWAJE – PUNTA CANA – PUERTP VALLARTA – DOMINIKANA – JAMAJKA

EXOTICA TRAVEL
6741 W Belmont Ave, Chicago IL 60634
tel. 773 237 7788 | facebook - andrzejkulka

www.andrzejkulka.com
email: andrzejkulka@aol.com



W małym sklepie osiedlowym:
- Czy mają Państwo ser roqu-
efort?
- A co to ten rokfor?
- Ser z pleśnią.
- To nie. Ale mamy kielbasę
rokfor, chleb rokfor i pomi-
dory rokfor.



- Wczoraj pod supermarketem
napadły mnie pandy...
- Pandy? Pod supermarketem?
- „Pan da na bułkę”, „Pan da
na chleb”...



Rozmawia dwóch kolegów:
- Mam najwyższe stanowisko
w firmie.
- Moje gratulacje, jakie?
- Operator żurawia wieżowego.



- E... nic mi się nie chce..
- To pij wodę!
- Dlaczego?
- Będzie ci się chciało sikać.



- Czy ja mogę przymierzyć tę
sukienkę na wystawie
- Może pani, ale proponuję przy-
mierzalnię.
- Chyba zatrudniłam niewła-
ściwą ekipę wykończeniową.
- Dlaczego tak sądzisz?
- Wykończyli mi wszystkie alko-
hole i całe żarcie z lodówki.



Na porodówce pielęgniarka
podchodzi do mężczyzny:
- Gratuluję, ma Pan syna, 3700.
Mężczyzna wyjmując portfel
i mówi:
- Nawet niedrogo.



Leci pasażer polskimi liniami
lotniczymi. Podchodzi do niego
piękna i miła stewardessa i pyta:
- Życzy pan sobie obiad?
- A jaki jest wybór?
- Tak lub nie.



- ✓ Rozliczenia podatkowe indywidualne i biznesowe
- ✓ Pełna księgowość
- ✓ Rejestracja i rozwiązywanie biznesów

Ponad
15 lat
doświadczenia

Katarzyna Gnatek

KG Business Services Inc
861 Manhattan Ave Ste# 5
Brooklyn, NY 11222
718-340-3808
Email: kasia@kgtax.nyc



- Która godzina?
- Nie wiem, podaj mi trąbkę.
zaczyna grać
Ktoś krzyczy: Kto gra na trąbce?
Jest druga w nocy!!!



Dlaczego w przypadku kata-
strof kobiety i dzieci ewakuuje się
jako pierwsze?
- Żeby mężczyźni mogli pomy-
śleć nad rozwiązaniem w ciszy
i spokoju.



W szpitalu świeżo upieczony
ojciec robi ze wszystkich stron

zdjęcia swego potomka, mruży
przy tym pod nosem:
- Kumple będą mi jego zazdro-
ścić, po prostu świetny, no super...
Podchodzi położna:
- Ooo! Pierwsze dziecko?
- Nie, trzecie, ale niech pani
zobaczy mojego nowego smart-
fona czy nie jest super?!



Słyszałem, że twoja teściowa
miała wypadek.
- Tak, szła do piwnicy po
ziemniaki na obiad, na schodach
potknęła się i skrzyła kark.
- I co zrobiliście??
- Spaghetti...

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Parki Narodowe/Oregon – 16 dni od 20 Lipca
Dookoła USA, Parki Narodowe, Kaniony – 16 dni od 14 września i 5 października
Park Narodowy Acadia/Maine – 3 dni 6 września, 25 października.
Kanion Penn/łódka w jaskini/ Szklana Kładka
 - 2 dni od 7 września
 A także w każdym miesiącu:
Niagara/Kanion - 2 dni * **Waszyngton/Jaskinie** - 2 dni **Virginia** - 2 dni *
Nowy Jork/ Manhattan - 1 dzień **Amisze/Filadelfia** - 1 dzień
Nowy Orlean/Teksas - 10 dni od 16-25 listopada
Hawaje 30 listopada - 10 grudnia
Floryda sylwestrowa w Grudniu - 10 dni i wiele innych wycieczek.

Zobacz: www.ampolinc.com Napisz: ampoltours@yahoo.com Zadzwoń: 609-647-9054
 Zobacz www.RadioRampa.com, www.polonezShping.com
Agencja Anna-Pol Travel: 821 Manhattan Ave. Tel: 718-389-6001
Wescom Agency: 99 Norman Ave. Brooklyn, Tel: 718-383-7773

SPRZEDAŻ ♦ KUPNO ♦ WYNAJEM

EXIT
ALL SEASONS REALTY

NIERUCHOMOŚCI

QUEENS, BROOKLYN, LONG ISLAND
i STATEN ISLAND NY

Jarosław Kaszuba
917-903-3106
Lic. RE Broker

Barbara Kot
917-862-3725
Lic. RE Broker

BEZPŁATNA
WYCENA DOMÓW I
PROFESJONALNA KONSULTACJA

Z TYM OGŁOSZENIEM
Pokrywamy koszty adwokata przy sprzedaży domu do \$2000

Małżeństwo zawarte w Polsce a rozwód w Nowym Jorku

Czy jest to legalne?

Wielu naszych rodaków zamieszkujących wschodnie wybrzeże Ameryki i nie tylko zastanawia się właśnie nad podziałem ról małżeństwa w innym kraju, a rozwód jeszcze w innym? Czy jest to możliwe? Owszem, w stanie Nowy Jork na pewno tak. Pomimo tego, że ślub odbył się w Polsce, a co ważne nawet jeśli odbył się w innym kraju niż Stany Zjednoczone to właśnie tutaj możemy złożyć podanie o rozwód. Oczywiście wcześniej trzeba spełnić pewne warunki. Nie można tylko wsiąść w samolot, przylecieć do USA tylko po to, aby tutaj złożyć pozew o rozwód, bo może coś uda mi się ukryć w innym kraju, albo tutaj przyznaję mi większe alimenty na dzieci, czy dla starającego się o alimenty na siebie, któregoś z małżonków. Aby móc złożyć pozew rozwodowy w stanie Nowy Jork, to trzeba tutaj mieszkać pełen rok przed złożeniem owego pozwu. Dalej sprawa rozwo-



dowa toczy się jak każda inna sprawa w sądach w Nowym Jorku, czyli podział majątku, ustalenie wysokości alimentów, wizytacji z dziećmi itd. Wielu klientów zadaje pytanie, czy Polska będzie wiedzieć, że rozwiedliśmy się w Stanach. Niestety, dopóki nie umieścimy w Polsce zagranicznego wyroku rozwodowego, to w dokumentach Urzędu Stanu Cywilnego będziemy nadal widnieć jako małżeństwo. Oczywiście wyrok rozwodowy jest ważny w każdym kraju, ale aby uznać go w Polsce należy przedłożyć go osobiście

w sądzie okręgowym właściwym dla miejsca zamieszkania w Polsce lub za pośrednictwem osób, które przebywają w Polsce na stałe, za poświadczonym notarialnie pełnomocnictwem. Uważam, że takie

klientów, czy można rozwieść się tutaj "po cichu", tzn. nie informując małżonka/ę w Polsce lub w innym miejscu zamieszkania, a później również "po cichu" złożyć wniosek o uznanie tego orzeczenia w Polsce. Niestety odpowiedź zawsze jest nie. Nie jest możliwym otrzymać wyrok sądowy w stanie Nowy Jork tak, aby drugi z małżonków nic nie wiedział o toczącej się sprawie rozwodowej, nawet jeśli małżonek/a mieszka w Polsce. Musimy udowodnić, iż osoba tam mieszkająca została zawiadomiona o sprawie w USA w sposób zgodny z prawem, a jeśli ktoś chciałby oszukać sąd amerykański i w tej kwestii skłamać, a później również kłamać w Polsce, to musi liczyć się z możliwymi konsekwencjami prawnymi.

Wracając do tematu dzisiejszego artykułu, tak można zawrzeć związek małżeński w Polsce a rozwieść się w Nowym Jorku i jest to legalne. Los rozrzuca ludzi po całym świecie i nie zawsze możemy wrócić tam skąd przyjechaliśmy, a że życie ułożyło naszą historię w innym kraju od siebie oddzielnie... na szczęście prawo polskie i amerykańskie i też taką opcję dla nas przewidziało.

Mecenas Joanna Ewa Nowokuński



meble
FURNITURE

Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday **7AM-3PM**

Saturday **10AM-6PM**



ADWOKAT Z 15-LETNIM DOŚWIADCZENIEM

Joanna Ewa Nowokuński

■ **ROZWODY (CONTESTED I UNCONTESTED)**

■ **SPRAWY RODZINNE (CUSTODY I CHILD SUPPORT)**

■ **SPRAWY KARNE (DUI, DOMESTIC VIOLENCE, ASSAULT, ETC)**

■ **SPRAWY IMIGRACYJNE**

861 Manhattan Avenue,
Suite 6, Brooklyn, NY 11222

MÓWIMY PO POLSKU! SE HABLA ESPAÑOL!

347-743-9058

TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĄ

www.jenlawgroup.com

Mała czarna po swojemu

Każdego roku na całym świecie wypija się 400 miliardów filiżanek kawy! Wielu z nas nie wyobraża sobie poranka bez kubka pobudzającego napoju. Bez względu na to, czy lubimy przyrządzać ją sami, czy też wolimy, gdy zrobią to za nas w kawiarni, warto o sposobach przygotowywania kawy wiedzieć trochę więcej. Choćby po to, żeby odkryć swoją własną do niej pasję i krok po kroku dopasować małą czarną do własnych upodobań.

Pierwszym etapem w przygotowaniu dobrej i aromatycznej kawy jest dobór właściwej mieszanki ziaren. To sposób palenia kawy, receptura oraz odpowiednie proporcje ziaren Arabiki i Robusty nadają każdej z nich unikatowy charakter. Dlatego znalezienie mieszanki idealnej nie jest sprawą łatwą. Możemy to robić metodą prób i błędów albo też ufać marce lub opinii zdeklarowanych kawoszy.

Oczywiście bazą każdej kawy jest espresso, które najlepiej jest wykonać w ciśnieniowym ekspresie. Nie są to urządzenia specjalnie tanie, ale czego się nie robi dla swojego podniebienia. O ile w domowych warunkach możemy

przygotować kawę według własnych upodobań, o tyle wybierając się do kawiarni, powinniśmy rozumieć, co kryje się pod jej nazwą. Warto zatem pamiętać, że espresso to nazwa naparu, a także napoju kawowego, który serwowany jest na kilka sposobów, m.in.: klasycznie, w postaci espresso affogato, machiatto czy też con panna. Tak zwane klasyczne espresso to mocny napój z charakterystyczną ciemno orzechową pianką, serwowany w niewielkiej filiżance. Natomiast affogato podawane jest z porcją waniliowych lub czekoladowych lodów, con panna z bitą śmietaną, zaś machiatto z odrobiną mlecznej piany.

Pamiętajmy również, że kluczowym składnikiem wielu napojów kawowych jest spienione mleko. Popularne cappuccino to pojedyncze espresso z jego dodatkiem w proporcji 1/3 kawy, 1/3 gorącego mleka i 1/3 mlecznej pianki. W przypadku kawy typu latte potrzebna jest już większa ilość spienionego mleka. Natomiast mocca podawana jest z sosem czekoladowym oraz porcją bitej śmietany.

Prezydentowa o dziczyźnie

Najpierw w wyborczej reklamówce podawała mężowi zupę, potem nagle urosła do rangi kulinarnego autorytetu. Była prezydentowa Komorowska napisała książkę kucharską, w której odkryła sekrety potraw, jakie jada się na salonach, a gotuje w prezydenckiej kuchni. Poczesne miejsce zajmują w niej przepisy na wyborną dziczyznę.

Jako żona głowy państwa Anna Komorowska miała przyjemność obcowania z najbardziej wysublimowanymi dziełami sztuki kulinarnej – w Belwederze pracują bowiem najlepsi kucharze. Poza tym żona byłego prezydenta słynie z umiejętności przyrządzania dziczyzny. Była Pierwsza Dama postanowiła przybliżyć podobne specjały wszystkim rodakom. W książce znalazły się przepisy na takie przysmaki jak gulasz z dzika a la Pierwsza Dama, pasztet z sarny po prezydentku albo szaszłyk belwederki. Nie zabrakło też receptur na domowej roboty nalewki. Cała zawartość została podzielona na cztery pory roku.

Celem książki jest nie tylko zapoznanie rodaków ze specjami z prezydenckiego stołu, ale również przybliżenie nowoczesnego podejścia do rodzimej kuchni.

Za jej napisanie żona Bronisława Komorowskiego nie otrzymała żadnego honorarium.

Soja – za i przeciw

Soja należy do licznej rodziny warzyw strączkowych. Jest coraz bardziej popularna i rozpowszechniana jako zdrowa żywność. Jest ona też świetnym źródłem białka i z tej właściwości na ogół korzystają wegetarianie, ustalając swoje jadłospisy.

Oprócz drogocennych białek, w soi znajdziemy jeszcze węglowodany i pożyteczne tłuszcze roślinne. Zawiera też witaminy i minerały: witaminy z grupy B, magnez, potas, żelazo, wapń i fosfor. Soja jest szczególnie ceniona przez kobiety za fitoestrogeny, łagodzące między innymi uciążliwe objawy okresu menopauzalnego, a także mające swój udział w prewencji nowotworów dotęgujących panie.

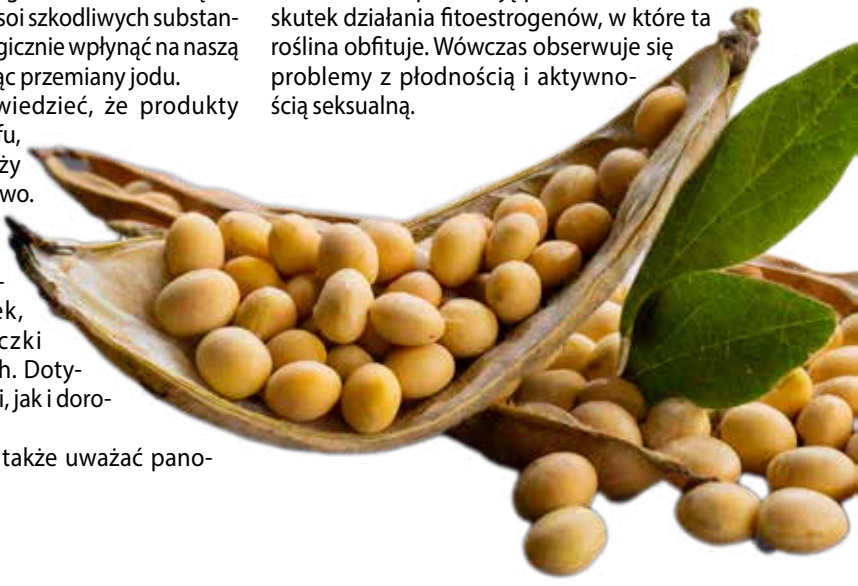
Pomimo tego, że soja ma tyle pozytywnych właściwości, z jej konsumowaniem należy

uważać. Dzienna porcja tego produktu nie może przekraczać 50 gramów. Ma to związek z występowaniem w soi szkodliwych substancji, mogących patologicznie wpłynąć na naszą tarczycę, upośledzając przemianę jodu.

Trzeba jeszcze wiedzieć, że produkty pochodzące z soi (tofu, mleko), do diety należy wprowadzać stopniowo. Mogą one bowiem przyczynić się do pojawienia nieprzyjemnych biegunk, wymiotów, gorączki i reakcji alergicznych. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Na soję powinni także uważać pano-

wie, ponieważ może ona upośledzić syntezę testosteronu i produkcję plemników, a to na skutek działania fitoestrogenów, w które ta roślina obfituje. Wówczas obserwuje się problemy z płodnością i aktywnością seksualną.



Jak pomidory, to tylko czerwone

Najlepsze do kanapek, niezbędne do sosów i zup, a sałatek czy pizzy bez nich w ogóle trudno sobie wyobrazić. Miłośnicy pomidorów wiedzą, że bez tych kwaskowych, soczystych warzyw życie nie ma smaku. Tyle, że o te najlepsze, dorodne i prawdziwe coraz trudniej. Dostanie ich nie jest jednak niemożliwe. Wystarczy pamiętać o kilku podstawowych zasadach...

Pierwsze gruntowe pomidory pojawiają się zwykle pod koniec marca, zanim więc będzie ponownie na nie sezon, musimy zadowolić się tymi, które na półkach znaleźć możemy przez cały rok, a które najczęściej trafiają do naszych sklepów z cieplejszych regionów. Niestety by przetrwały podróż, zrywa się je z krzaczków na długo zanim dojrzeją. Czasami są jeszcze wtedy zielone. W czasie drogi dojrzewają w trudnych warunkach – w przyczepach i chłodniach – zamiast w naturalnym świetle słońca. Z tego powodu nie są aż tak smaczne i czerwone.

Jak więc znaleźć naprawdę dobre pomidory i odróżnić je od tych

pośledniego gatunku? Trzeba pamiętać, że muszą one być pachnące, miękkie, najlepiej mieć szypułkę i być soczyste czerwone. Warto też powąchać szypułkę lub miejsce po niej, które musi pachnieć pomidorem, a nie nawozem.

Gdyby jednak nie udało nam się znaleźć czerwonych, można również kupić pomarańczowe. Same z siebie raczej nie dojrzeją, ale wystarczy je położyć w misce razem z jabłkami, które wytwarzają etylen, a dzięki niemu pomidory

szybciej dojrzewają.

Dlaczego czerwone lepsze?

Otóż pomidory zawierają likopen, czyli naturalny barwnik, który jest cenną substancją antynowotworową. Chroni nas też przed zawałami serca i rozwojem miażdżycy. Poza nim w pomidorach znajdziemy też cały koktajl innych witamin. Zaczynając od popularnych C i E, poprzez witaminy z grupy B,

które działają korzystnie na układ nerwowy. Jedzenie pomidorów dzięki zawartej w nich witaminie PP wpływa także korzystnie na metabolizm cukru i poziom cholesterolu we krwi. No i nie można zapominać o potasie, którego w pomidorach jest sporo, a który naturalnie reguluje ciśnienie krwi.



Jak pieprzyć, żeby nie spieprzyć?

Rodzaje pieprzu mamy w zasadzie trzy: czarny, zielony i biały. Sprawa byłaby prosta, gdyby nie to, że znamy przecież pieprz cayenne, ziołowy, kolorowy czy seczuański. Który jest który i jaki do czego pasuje?

Pieprz czarny to ten najpopularniejszy ze wszystkich, niektórzy twierdzą nawet, że w duecie z solą, stanowi kompletny i uniwersalny zestaw przypraw. Pieprz zielony to żadna nowa odmiana pieprzu, ale otrzymywana z tej samej rośliny, co pieprz czarny, tyle że jego zbierane owoce są mniej dojrzałe. Zielony pieprz ma smak odświeżający, jest też chętnie stosowany do dekoracji. Można dodawać całe ziarna lub w postaci zmielonej.

Pieprz seczuański? Czy aby na pewno pieprz? Tak naprawdę pozyskiwany jest on z owoców jesionu klonowego, który bogato rośnie w chiń-

skiej prowincji Seczuan, skąd bierze się jego nazwa. Cechą charakterystyczną tego pieprzu jest ostry smak z dodatkową cytrynową nutą. Doskonale pasuje do mięsa drobiowego.

Pieprz cayenne albo pieprz kajeński jest natomiast pozyskiwany z ostrej papryczki Cayenne. Przyspiesza przemianę materii, dlatego jest szczególnie polecany przy dietach odchudzających. Z powodzeniem natomiast wzbogaci smak każdej potrawy – nawet na słodko. Świetnie rozgrzewa w roli dodatku do gorącej czekolady. A pieprz kolorowy? To po prostu mieszanka pieprzu czarnego, czerwonego, zielonego oraz białego. Jego użycie urozmaici każde, nawet najprostsze danie, a atrakcyjny wygląd – dodatkowo przydaje apetyczny wygląd.



Podział majątku i związane z tym dylematy...

Jeśli wraz z rodzicami w ich domu zamieszkują dzieci, w takiej sytuacji należy szczególnie ostrożnie i szczegółowo przemyśleć, zaplanować jakie prawa i obowiązki będzie miało dziecko mieszkające wraz z nimi, a w szczególności jaki podział majątku będzie obowiązywał po śmierci rodziców.

Najczęściej, wolą rodziców na wypadek śmierci jest równy podział majątku wśród dzieci. Należy zwrócić uwagę na terminologię i skutki. Mianowicie, dla dziecka mieszkającego razem z rodzicami "równy" podział majątku może znaczyć zupełnie coś innego niż dla dziecka, które nie mieszka z nimi.

Dziecko, które mieszka z rodzicami, po śmierci rodziców, często nie chce się wyprowadzać, bądź też nie chce, aby dom został sprzedany. Natomiast to, które nie mieszka z rodzicami, najczęściej chce aby dom został sprzedany albo żeby rodzeństwo odkupiło ich część.

Niestety, takiego rodzaju spory

prowadzą do kłótni rodzinnych, żali i często kończą się w sądzie sprawą o przymusowy podział i sprzedaż majątku po zmarłych rodzicach.

Dlatego bardzo ważne jest, aby pomyśleć o tym podczas sporządzania testamentu, przed śmiercią, aby wszelkie niuanse były w nim zawarte, nasze dzieci zabezpieczone, i co najważniejsze nasza ostatnia wola spisana w taki sposób, aby uniknąć rodzinnych sporów.

Należy zwrócić uwagę między innymi na to:

- ❖ Czy dom ma być sprzedany po twojej śmierci? W jaki sposób ma być podzielony majątek?
- ❖ Czy dziecko, które mieszka z tobą ma prawo pozostać w domu i jak długo?
- ❖ Kto będzie odpowiedzialny za rachunki po twojej śmierci, jeżeli dom nie będzie sprzedany?



- ❖ Kto będzie kolekcjonował należny czynsz z wynajmowanych lokali?

Cokolwiek sobie życzysz na wypadek Twojej śmierci powinno być wyraźnie opisane w testamencie.

Każdy z nas jednak ma inną sytuację rodzinno - finansową, dlatego

przed podjęciem jakichkolwiek decyzji, mogących mieć nieodwracalne konsekwencje prawne, warto zasięgnąć opinii doświadczonego prawnika i dowiedzieć się, w jaki sposób należy sporządzić testament, aby twoje życzenia na wypadek śmierci były spełnione.

Mecenas Joanna Gwoździ

K A N C E L A R I A P R A W N A



JOANNA GWOZDZ
ATTORNEY AT LAW



Świadczymy usługi kompleksowego doradztwa prawnego w zakresie następujących gałęzi prawa:

- | | | |
|---------------------|---------------------------|---------------|
| ✓ Estate Planning | ✓ Medicaid | ✓ Trusts |
| • Testament | ✓ Asset Protection | ✓ Revocable |
| • Power of Attorney | ✓ Prawo Spadkowe, Probate | ✓ Irrevocable |
| • Health Care Proxy | | |

**122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222**

**T: 718-349-2300, F: 718-349-2332
joannagwozdzlaw@gmail.com**

MEDICARE

- Kończycie lub właśnie ukończyliście 65 lat i potrzebujecie pomocy w doborze i zapisach na plany
- Macie ukończone 65 lat ale macie ubezpieczenie zdrowotne z pracy
- Posiadacie Medicare
 - nie chcecie aby Wam potrącano \$174.70 na Medicare
 - Wasze lekarstwa są za drogie
 - macie duże rachunki medyczne i nie wiecie co robić
 - macie niską emeryturę i chcecie otrzymać maksymalne benefity
- Inne rodzaje pomocy dla emerytów

Proszę dzwonić już dziś po darmową konsultację telefoniczną lub osobistą w naszym biurze

Tel: 1-718-383-0314



194 Nassau Ave
Brooklyn, NY 11222 (Greenpoint)

Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania
planów Medicare

Licensed in: NY, NJ, CT, PA & FL



I.C.E. Transport Co., Inc.

Oferujemy **fachowość i doświadczenie** dla małych i dużych klientów. Zapewniamy **atrakcyjne i konkurencyjne stawki** na przewóz i inne usługi. Gwarancją jakości naszych usług jest **ponad 30 lat działalności** na rynku amerykańskim.

- Transport całych kontenerów od drzwi do drzwi między USA i Europą (Import & Export)
- Kontenery małe (20ft), duże (40ft i 40ft HC) i specjalistyczne (20ft & 40ft Open Top, 20ft & 40ft Flat Rack)
- Wysyłka samochodów, maszyn, motocykli, ATV's, jet-ski i łodzi
- Wysyłka mienia przesiedleńczego
- Wysyłka ładunków handlowych i ponadgabarytowych
- Oddziały w Polsce, Niemczech, Wielkiej Brytanii, na Litwie, Węgrzech i w Portugalii
- Agencja celna w Gdyni
- Przygotowujemy dokumentację transportową i celną

**Mówimy
po polsku**

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100

New Providence, NJ 07974

tel: 732-516-9555
fax: 732-516-9777

www.icetransport.com

stawki@icetransport.com

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Od 1994 roku odzyskaliśmy ponad 600 milionów dolarów w ugodach i wyrokach dla ponad 100 tys. pracowników z zakresu:

- ♦ niezapłaconych stawek minimalnych i nadgodzinowych
- ♦ niezapłaconych stawek związkowych / prevailing wages
- ♦ nieprzedkładanie zaświadczeń i powiadomień o zarobkach dla pracowników (paystubs)
- ♦ naruszania zasad rozdzielania napiwków i przywłaszczania opłat za usługi w restauracjach
- ♦ dyskryminacji, nękania i molestowania w pracy
- ♦ reprezentujemy pracowników budowlanych i restauracji, kasjerów, przedstawicieli handlowych, pracowników służby zdrowia oraz asystentów administracji



VIRGINIA
& AMBINDER LLP
Attorneys at Law

40 Broad Street, 7th Floor
New York, NY 10004

Telefon: (212) 943-9080

www.vandalllp.com

Mówimy po polsku:

(347) 450-3205

– Maria (telefon lub SMS)

Adwokat Lloyd Ambinder walczy o prawa pracowników już od prawie 30 lat.

Jeśli czujesz się wykorzystywany w swojej obecnej pracy, zachęcamy do skontaktowania się z naszą kancelarią i umówienia się na **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ PO POLSKU** na temat Twoich praw pracowniczych. Wszystkie rozmowy są poufne.



Reklama prawnicza. Poprzednie wygrane naszej kancelarii nie gwarantują podobnych rezultatów.

AI

Dobrodziejstwo czy zagrożenie?

O sztucznej inteligencji mówi się już coraz częściej w kontekście możliwości i zagrożeń, jakie przyniesie powstanie świadomej sztucznej inteligencji. To model, który byłby zdolny do myślenia takiego, jakim cechuje się człowiek, ale jego możliwości obliczeniowe przewyższałyby możliwości ludzkiego mózgu kilka milionów razy. Rodzi to uzasadnione obawy o bezpieczeństwo, stąd postulat, by uczestnicy rynku składali przysięgę na wzór przysięgi Hipokratesa. Zgodnie z nią mieliby dbać o to, by zastosowania technologii miały wymiar etyczny. Zdaniem ekspertów potrzebnych jest też więcej szczegółowych regulacji.

ŚWIADOMA SZTUCZNA INTELIGENCJA

– Coraz więcej mówi się dziś o tak zwanej *conscious AI*, czyli świadomej AI. Mamy dwugłos, bo z jednej strony mówi się o tym, że

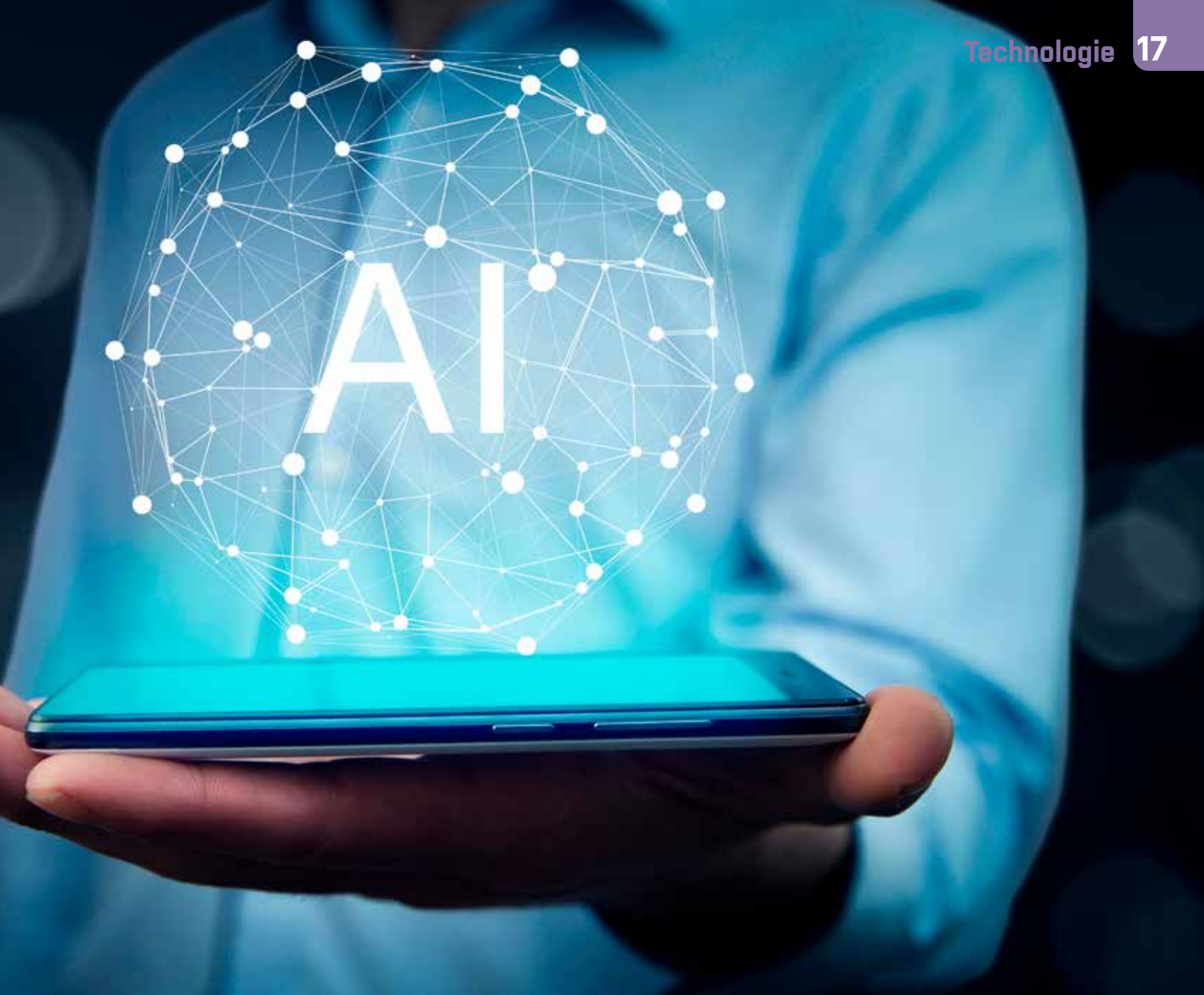
sztuczna inteligencja nie jest i nigdy nie będzie świadoma, a z drugiej strony idziemy w kierunku właśnie budowania ogólnej sztucznej inteligencji czy supersztucznej inteligencji, która w ogóle ma przekraczać inteligencję człowieka. Trudno mi jest powiedzieć, czy sztuczna inteligencja jest albo może być świadoma, bo jedyną świadomością, jaką znamy, pewnie i tak nie do końca, jest ta nasza, ludzka – ocenia w wywiadzie Natalia Hatałska, CEO i założycielka infuture.institute.

Dzisiejsza sztuczna inteligencja może wykonywać określone zadania, ale nie umie myśleć i postępować jak człowiek, który jest zdolny do kojarzenia teoretycznie niepowiązanych ze sobą elementów rzeczywistości. Ogólna sztuczna inteligencja to wciąż hipotetyczny, ale możliwy do zrealizowania w niedalekiej, nawet kilkuletniej perspektywie model, który będzie w stanie myśleć jak ludzie, ale co najmniej kilka milionów razy szybciej, i to bazując na zasobie danych równym całej

wiedzy zgromadzonej na świecie, aktualizowanej w czasie rzeczywistym. Wyzwaniem, jakie stoi przed osobami i organizacjami zaangażowanymi w rynek SI, jest stworzenie takich warunków rozwoju tego typu technologii, by były one dobrodziejstwem ludzkości, a nie narzędziem zdobycia większej władzy dla wąskiej grupy ludzi.

AI – DOBRODZIEJSTWO CZY ZAGROŻENIE?

– Coraz głośniejszymi wybrzmiewa koncepcja tzw. *przysięgi technokratycznej*, która jest analogią do przysięgi Hipokratesa. Chodzi w niej o to, by każda osoba pracująca przy technologiach związanych ze sztuczną inteligencją, neurotechnologiami czy biotechnologiami składała taką przysięgę, która mówiłaby o etycznej pracy i etycznym wykorzystaniu tego typu technologii. Jeżeli chodzi o zabezpieczenie rozwoju sztucznej inteligencji, to ja widzę tutaj dwa obszary, pierwszy to jest obszar regulacyjny. Drugi to



edukacja społeczeństwa, bo same regulacje nigdy nie są wystarczające. Ludzie muszą mieć też świadomość tego, czym ta technologia jest, jak jej używać, jakie są zagrożenia, jakie są ograniczenia i jaki ona daje potencjał – wymienia Natalia Hatałska.

Pierwszym krokiem w kwestii regulacji prawnych, poczynionym na gruncie europejskim, jest AI Act. Celem tej regulacji jest zbudowanie środowiska prawnego, które pozwoli na rozwój tej technologii, ale jednocześnie na poszanowanie praw podstawowych oraz ochronę demokracji czy praworządności przed systemami wysokiego ryzyka. Miną jednak jeszcze co najmniej dwa lata, nim ta dyrektywa zostanie wdrożona.

FAKE NEWSY I DEEPFAKE

– Technologie oparte o sztuczną inteligencję wpływają na przykład na procesy demokratyczne w różny sposób, mówię tutaj zarówno o deepfake'ach, jak i w ogóle o fake newsach,

które pojawiają się w sieci i dezinformacji, mających wpływ na nasze decyzje. Wraz z upowszechnianiem się sztucznej inteligencji widzimy po stronie ludzi z kolei taki trend, który my określamy jako analfabetyzm funkcjonalny. Ludzie tracą umiejętność krytycznego myślenia, jasnego formułowania myśli, czytania ze zrozumieniem. I to też przez to, że ludzie nie umieją krytycznie myśleć, nie umieją odróżniać informacji prawdziwych od nieprawdziwych, co wpływa na procesy demokratyczne, na udział bądź nie w wyborach, w referendach, podejmowanie decyzji – wskazuje ekspertka.

BUNT MASZYN

Rozwój sztucznej inteligencji budzi też w społeczeństwie inne obawy. Pierwsza z nich dotyczy automatyzacji pracy i możliwości zabrania ludziom pracy przez roboty. Ekspersi rynku pracy uspokajają jednak, że wraz ze starzeniem się społeczeństwa zapotrzebowanie na pracowników w wieku produkcyjnym będzie rosło, a SI

może się przyczynić raczej do przemodelowania zatrudnienia. Druga obawa to futurystyczna wizja buntu maszyn, które mogłyby doprowadzić do zagłady ludzkości.

– Na razie te technologie to są takzwane pewne prawa, które mówią o tym, jak roboty powinny być budowane. Nawet jeżeli one by pomyślały o tym, że mają zgładzić człowieka, to zanim ta myśl do nich przyjdzie, mają się wyłączyć. Teoretycznie jesteśmy więc przed tym chronieni. Największym zagrożeniem jest według mnie to, jak my na co dzień korzystamy z technologii i jak ona wpływa na nas jako ludzi – kwituje CEO i założycielka infuture.institute.

Według Cognitive Market Research światowy rynek sztucznej inteligencji w 2030 roku przekroczy wartość 400 mld dol. Średnioroczne tempo wzrostu wyniesie w latach 2024–2030 ponad 31 proc.

Źródło: Newseria.pl

Dieta makrobiotyczna

Wszyscy, którzy z postanowieniami zmiany stylu życia i zdrowego odżywiania spóźnili się na Nowy Rok, mają szansę zacząć od teraz. Zwłaszcza, że im ciepiej, tym łatwiej. Za sprawą gwiazd jednym z najbardziej popularnych sposobów odżywiania jest teraz dieta makrobiotyczna.

Makrobiotyka jest sposobem odżywiania, opartym na zgodzie z prawami natury. Jej podstawowym składnikiem jest pełne ziarno z dodatkiem warzyw, roślin strączkowych i owoców. Produkty zwierzęce stanowią jedynie znikomy procent. Dieta makrobiotyczna to odpowiednie łączenie pokarmów np. zbóż z warzywami, ryb z sałatami, drobiu z owocami. Makrobiotyka opiera się na zasadach filozofii Wschodu. Istnieje już 5 tysięcy lat, więc nie może się mylić. Ma miliony zwolenników, w tym gwiazd światowego formatu – piosenkarkę Madonnę czy aktorkę Gwyneth Paltrow, które zachwalają ten system żywienia. Makrobiotyka rzekomo zmienia życie, uwalnia od chorób i daje energię.

Zasady żywienia

W tej diecie najważniejsze są zboża: brązowy ryż, pszenica, gryka, żyto, kukurydza, zaś jęczmień i proso są uważane za doskonałe. Można jeść je na surowo, ugotowane, uprażone albo starte na pastę. Poza tym soczewica, ciecierzycza, no i soja, lecz przetworzona na tofu albo tempeh. Ważnym elementem są również warzywa: cebula, por i marchew oraz kapusta, brukselka, kalafior, brokuły. Można także jeść seler, pasternak, korzeń pietruszki, dynię, a także dodatki – szczypiorek i nać

Wady diety

Makrobiotykę wini się o wywoływanie anemii, ponieważ ludzie przechodząc na ten sposób odżywiania natychmiast rezygnują z produktów zwierzęcych na rzecz roślinnych. Dieta makrobiotyczna jest zbyt restrykcyjna i uboga w niektóre składniki odżywcze, jak białko, witamina B12, żelazo, magnez oraz wapń.

pietruszki. Z ziemniakami, pomidorami i papryką lepiej się rozstać. Dieta wzbogacona jest w glony: morskich, kombu, wakame i nori. Można jeść praktycznie wszystkie owoce, ograniczając jedynie cytrusy, które wychładzają organizm.

W lecie je się również orzechy, migdały, sezam, pestki dyni oraz siemieniniane. Używaj olejów tłoczonych na zimno, głównie słonecznikowego i kukurydzianego.

Filozofia odżywiania

Wiedzę o makrobiocie przekazał Europejczykom Georges Ohsawa, z pochodzenia Japończyk z biednej rodziny. Gdy był nastolatkiem, dowiedział się, że ma gruźlicę i niedługo umrze. Zmienił dietę i sam się wyleczył. Później stworzył swój system żywienia, opierając się na tradycyjnym japońskim menu. Dieta czerpie ze starożytnych zasad chińskiej medycyny. Według niej żywność dzieli się na Yin, odprowadzając i chłodząca, reprezentującą pierwiastek żeński. Jest energią skierowaną na zewnątrz, czego rezultatem jest ekspansja i rozluźnienie, zimno,

wilgoć, pasywność, ciemność oraz smak słodki. Jest też jedzenie odpowiadające męskiemu pierwiastkowi Yang, wzmacniająca i ogrzewająca, w której energia skierowana jest do wnętrza, powoduje kurczenie się, ciepło, suchość, agresywność, jasność oraz słony smak. Równowaga sił Yin i Yang to idealny stan, który znajduje odbicie w harmonii przyrody, a także stanie pełnego zdrowia.

Żelazne zasady

Każdy kęs należy dokładnie przeżuć, do 100-150 razy. Choć im więcej razy to zrobisz, tym lepiej, bo wtedy odkrywasz prawdziwy smak potrawy. Ograniczyć należy ilość płynów i wodę, bo jest wychładzająca. Ważne są zupy. Według zasad makrobiotyki na śniadanie najlepiej zjeść zupę warzywną. Nie można obierać jarzyn i moczyć ich za długo w wodzie, bo tracą w ten sposób cenne składniki.



SCOTT CAPITAL GROUP

- Pożyczki
- Przekształcanie - Kupno
- Obsługujemy stany NJ, NY, FL, NC, PA

WIOLETTA TULISZEWSKI
Mortgage Loan Originator
NMLS# 1970500
C: 845.300.9830
wiolettat@scottcapitalgroup.com

UBEZPIECZENIA





SAMOCHOODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ PO DARMOWĄ I PROFESJONALNĄ WYCENĘ

ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!

Współpracujemy z wieloma firmami






Jacek Szpernoga
LICENCJOWANY AGENT WYŁ. POL. NY, NJ, MD, FL

Atlantic
AGENT GROUP LLC.

Tel: 862 485 6893
jacek@atlanticagentgroup.com



**STOWARZYSZENIE PODHALAN
W NEW JERSEY KOŁO NR.6
IM. KAZIMIERZA PRZERWY - TETMAJERA
ZAPRASZA NA**

Góralski Piknik

**MSZA ŚW. POŁOWA
12:15 PM | PIKNIK: 1 PM - 10 PM**

- LOTERIA FANTOWA
- ATRAKCJE DLA DZIECI
- STOISKA Z POLSKIMI ARTYKUŁAMI
- MUZYKA I WYSTĘPY GÓRALSKIE
- GOŚCIE SPECJALNI Z CHICAGO ZESPÓŁ GÓRALSKI MŁODO WANTA

CZEŚĆ DOCHODÓW ZOSTANIE PRZEZNACZONA
NA POTRZEBY STOWARZYSZENIA NA RZECZ
OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W
JABIONCE

**DOROŚLI: \$7 | DZIECI DO
LAT 12 WSTĘP WOLNY**

**NIEDZIELA
4
SIERPNI**

1476 VAN HOUTEN AVE CLIFTON, NJ





21.03 - 19.04

BARAN Raz na wozie, raz pod wozem. Wystrzegaj się rozrzutności i nadmiernego ryzyka, do czego będzie Cię skłaniał Jowisz. Merkury zmusi Cię do zajmowania się sprawami bardzo przyjemnymi. Warto pomyśleć o zabezpieczeniu bytu.



20.04 - 22.05

BYK Możesz spodziewać się sporego ożywienia. Wszystkie ważne decyzje i posunięcia zależą wyłącznie od Ciebie i Twojego postępowania. W pracy przejmiesz inicjatywę i przystąpisz do realizacji powierzonych Ci zadań. Twoje wysiłki przyniosą wymierne korzyści.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Mars da Ci duży zastrzyk energii, wytrzymałości i zdolności do przeforsowania niemal każdej sprawy, ale też przymusi Cię do podjęcia konkretnych decyzji, które mogą zażywić na Twojej przyszłości. Wenus doda Ci uroku osobistego i nagle może zauważyć Cię ktoś, kto dotychczas Cię nie dostrzegał.



22.06 - 22.07

RAK Zawodowo zapowiada się niezły tydzień. Będziesz w stanie wykonać ważną pracę w rekordowym czasie, mając przed sobą perspektywę miłego weekendu z wypróbowanymi przyjaciółmi. Zadbaj o to, aby był to czynny wypoczynek, bo Twoja natura domaga się zmian, ruchu, działania.



23.07 - 23.08

LEW To dobry czas dla przyjaciół i innych ludzi bliskich Ci duchowo. Dla osób nieśmiałych będzie to szansa na lepszą ekspresję siebie. Zwróć uwagę na swój wygląd: ubiór, uczesanie itp. Możesz znaleźć się w centrum uwagi.



24.08 - 23.09

PANNA To dobry czas na działanie i wykazywanie się swoimi umiejętnościami, ale pod warunkiem, że nie będziesz działać na oślep. Zaangażowanie, z jakim wypełniasz swoje obowiązki, na pewno zostanie docenione przez przełożonych. Niewykluczone też, że czeka Cię ważna podróż służbowa.



23.09 - 22.10

WAGA Jeżeli odniesiesz wrażenie, że kolega lub koleżanka z pracy chce Ci zaszkodzić, zacznij działać. I choć Twoja pozycja zawodowa nie jest zagrożona, lepiej dmuchać na zimne. Posłuchaj podszeptów intuicji i profilaktycznie przeprowadź małe śledztwo na własną rękę.



23.10 - 21.11

SKORPION Jest to czas sprzyjający rozpoczynaniu wszelkich działań i rozwijaniu wcześniejszych przedsięwzięć. Twoje możliwości jeszcze się zwiększą, gdy przychyłisz się do trudnej rady Byka. Finansowo będzie dobrze, ale na rozrzutność nie możesz sobie pozwolić.



22.11 - 21.12

STRZELEC Już na początku tygodnia odczujesz przypływ energii, zwiększone pobudzenie i potrzebę aktywności fizycznej. Przyjemności będzie więcej niż obowiązków. Będziesz się ekscytować nowymi, niebanalnymi znajomościami.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Przygotuj się na to, że pewna sprawa, którą zajmujesz się nieoficjalnie, może pójść nie tak, jak trzeba. Jeżeli wybierasz się w daleką podróż samochodem/motorem, to dokładnie się do niej przygotuj.



20.01 - 18.02

WODNIK Mars sprawi, że zadania, z którymi nie możesz się uporać, nabiorą rajdowego tempa. W kontaktach z ludźmi bądź uparty. Jeśli przyciśniesz rozmówcę do muru, dopniesz swego. Ostatnio ciężko pracujesz i należy Ci się wypoczynek.



19.02 - 20.03

RYBY Zasłużyłeś na długim i beztroskim wypoczynku. Postaraj się nie myśleć o pracy ani o przykrych obowiązkach. Wspaniałe zdrowie i humor zagwarantują Ci powodzenie w towarzystwie. Unikaj sytuacji niebezpiecznych, prowadź samochód ostrożnie i trochę wolniej niż zazwyczaj.

Nazywam się Matka Mira,

mam moc odnalezienia przyczyny i przepracowania sytuacji życiowej, posługuję się wyłącznie białą magią i bezpiecznymi metodami pracy.

Możesz poznać swoje przeznaczenie i swoich bliskich.

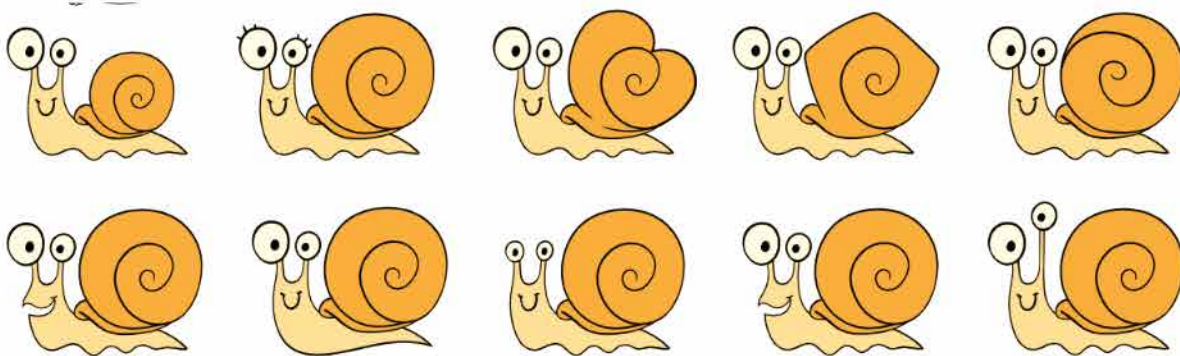
Osobom zwracającym się do mnie udało się ominąć wiele problemów i błędów już od ponad 40 lat. Podczas wykonywania rytuałów praktykuję wyłącznie białą magię.

Wykorzystuję starożytne słowiańskie rytuały, zaklęcia, wodę święconą, przy pomocy tych rytuałów usuwam złe oko oraz przekleństwo pokoleniowe. Pomagam również znaleźć miłość i szczęście.

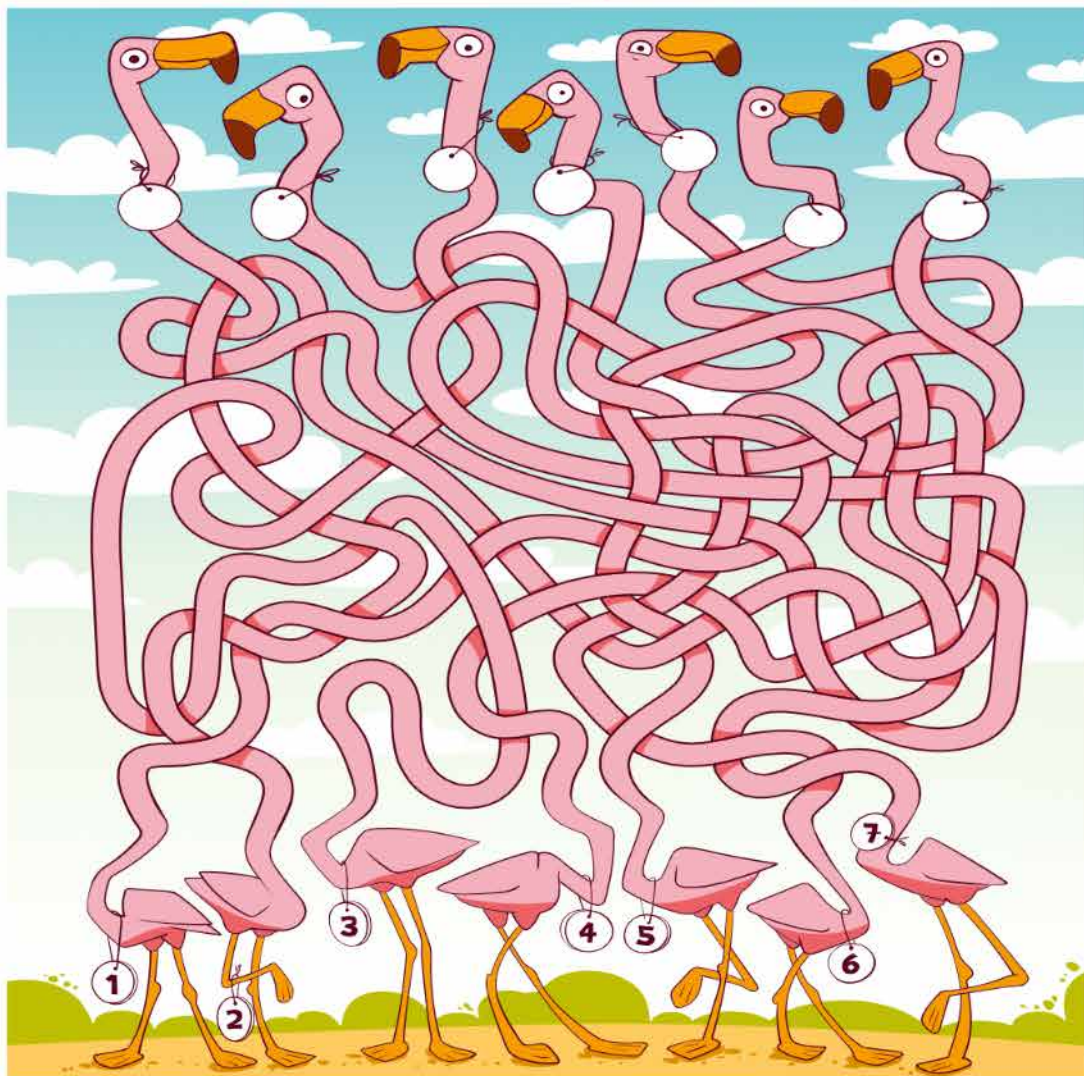
Rozmawiam
po angielsku i rosyjsku
(347) 543-6766



ZNAJDŹ 2 TAKIE SAME ŚLIMAKI



KTÓRA GŁOWA JEST CZYJA?



W czym

na plażę



Wszystkie te mankamenty figury, które zimą łatwo schować pod grubą warstwą ciuchów, latem stają się dla wszystkich bezzcelnie widoczne. A nie ma miejsca, gdzie ta zasada sprawdzałaby się lepiej niż na plaży. Czyżby? Gdy umiejętnie dobrane, kostiumy i stroje kąpielowe pozwalają doskonale bawić się proporcjami tego, co widać i tego, czego nikt zobaczyć nie powinien.

Niezależnie od mód i trendów, w wyborze kostiumu kąpielowego najważniejsze jest, żeby pięknie leżał, a zarazem był w miarę wygodny. Ten drugi warunek to kwestia właściwego rozmiaru, wyjaśnijmy więc od razu największą w tej materii wątpliwość: kostiumy kąpielowe mierzy się tak samo, jak każde inne ubranie. W trosce o higienę robimy to jednak bez zdejmowania własnej bielizny. To jak kostium leży i jak się w nim prezentujemy zależy nie tyle od jego kroju, co od tego czy umiemy dobrze go dobrać do naszej sylwetki. I tak np.:

Mały biust podkreślimy oczywiście wybierając stanik typu push-up lub z usztywnianymi miseczkami, może on też być wyposażony w dodatkowe, żelowe wkładki. Wybierz wiązany na szyi, bo ściśnięcie piersi i optycznie je powiększy. Dobrze zrobisz wybierając duże wzory, np. kwiaty lub wyraźne zdobienia np. cekinami, falbankami, haftami czy kokardkami. Unikaj staników jednokolorowych, bez usztywnień oraz tych typu „bandaż”.

Duży biust wymaga staników wyposażonych w fiszby, najlepiej na szerokich ramiączkach i z szerokim pasem u dołu. Dla kobiet o sporym biuście zazwyczaj świetnie okazują się także staniki w sportowych fasonach. Duże piersi nie lubią natomiast biustonoszy bez usztywnień, na cienkich ramiączkach, które mogą wbijać się w ramiona oraz z dużymi, przyciągającymi uwagę dekolatami.

Gdy masz
**szerokie
ramiona,**
dobieraj

stroje o głębokich wcięciach w dekolcie, najlepiej te imitujące pionową linię. Zmniejszą one optycznie szerokość ramion, eksponując jednocześnie biust. Dobre będą też wszelkie sztuczki i zabiegi optycznie powiększające lub tylko eksponujące piersi. Unikaj jednak staników bez ramiączek, bo one optycznie powiększają ramiona.

Duży brzusek najłatwiej będzie ci ukryć za kostiumem jednocześnieowym, najlepiej z lycry. Odpowieni będzie tu strój o sporym dekolcie, który odwróci uwagę od pełniejszego brzuszka oraz kostium składający się z koszulki na ramiączkach i majtek. Z dużym brzuchem stanowiąc unikaj błyszczących i jaskrawych tkanin oraz dużych wzorów i poziomych pasków.

Szerokie biodra świetnie prezentują się w majteczkach typu „opaska” lub w szortach. Załóż też koniecznie żywą i jaskrawą górę do gładkiego i raczej ciemnego dołu. Świetnym pomysłem będzie też pareo, które doda ci pewności siebie, tuszując niedoskonałości sylwetki. Unikaj fig zbyt mocno wyciętych, za małych, w rażących kolorach i w poziome paski.

Natomiast **wąskie biodra** łatwo dają się zaokrąglić dzięki odpowiednim wycięciom, a także wiązaniom w kokardki na bokach. Dobrze tu też będą pasować wszelkie jaskrawości, duże, kolorowe i koniecznie okrągłe wzory oraz fikuśne falbanki.

Na koniec pamiętajmy jeszcze o dwóch rzeczach. Po pierwsze – żelazna i dobra zasada mówi, że skąpe bikini jest dla naprawdę szczupłych i smukłych dziewcząt, a jednocześnieowe kostiumy dla tych znacznie większych. Po drugie natomiast – nie ma figury, której nie dałoby się tak ubrać, żeby na plaży nie wyglądała pięknie i pociągająco.

Nie tylko kąpielówki



Gdy chodzi o plażowe kreacje mężczyźni mają znacznie mniejsze pole do popisu, ale w ostatnich latach i tak na rynku znacznie się poprawiło. Oprócz najpopularniejszych kąpielówek, na plażach gromadnie też gości przynajmniej kilka innych rodzajów garderoby. Spotkamy tam więc np. dwa rodzaje tzw. bokserów. Pierwsze – te bardziej obcisłe – przeznaczone są raczej dla mężczyzn mogących się poszczycić płaskim brzuchem i wyrzeźbionym na siłowni ciałem. Podobnie zresztą ma się sprawa z plażowymi „stringami”, w których panowie taszczący przed sobą małe co nieco raczej stroić się nie powinni. Bardziej dla nich odpowiednie będą więc luźniejsze bokserki oraz modne w ostatnich czasach spodnie surfingowe. Co ciekawe, moda na te ostatnie przywędrowała do nas z antypodów, gdzie zwykle, czyli przylegające do ciała kąpielówki uważa się za zbyt wyzywające. Amerykanie noszą je więc wyłącznie wokół prywatnych basenów oraz... na wakacjach w Europie. Miłośnicy odważniejszych kreacji, ceniący historyczną nutę na plaży ucieszą się zapewne na wieść, że w 2024 do mody mają powrócić plażowe stroje rodem sprzed ponad 100 lat. Gdy więc będziemy opalać się na Ibizie i oczom naszym ukażą się gentelmani w charakterystycznych, zabudowanych i jednocześnieowych kostiumach w marynarskie pasy, pamiętajmy: to nie cyrk przyjechał do miasta, to moda.

Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mailem na adres ogloszenia-ny@tygodnikplus.com lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 22.07.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

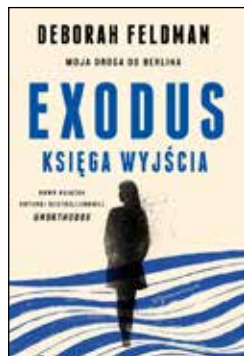
Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 29.07.24r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

Sponsorem nagrody jest

Tygodnik **PLUS**



NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.27 (704) nagrodę wylosowała **Pani Marzena Kielczewska z Maspeth**. Gratulujemy!

Hasło – „Ostatnie tango w Paryżu”

religijny przywódca muzułmanów	5	np. kurza wątróbka	czarno-księżstwo	metalowy uchwyt na bramach	urządzenie biurowe	19	obwódka papier wartościowy	inwazja baken, pława
zaczepek			10		szaniec dawniej uczeń			
bada reguły myślenia		8	dział organizacji arka	3				22
średni rozmiar ubiór dyrygenta				nazwa małych kuców	odmiana fasoli przeciwnik	14		
powołany do armii	składnik marynaty		w dorobku Moniuszki szypułka				rosyjskie jezioro	
1			7			17	odcinek trasy	likier kminkowy
Rom			6		na-tchnienie sugestia	21		23
brytyjski pistolet maszynowy	2	"... Kane" Wellesa człowiek odczytany						
		15		klęska jeden z trzech muszkieterów				
duma dziadka	szafka z książkami				25	talca stolica Maroka	11	9
		13	germański bóg wojny kuguar			wzniesienie terenu	zabity przez brata	
dur plamisty	ciąg, przebieg czegoś	12	zrównoważenie alpejski halny		16			zodiakalny skorupiak
ndiański fetysz			27		lewy dopływ Odry	24		18
				model fiata				
rewizor w pociągu	20				krzemian magnezu, fojek	4		26

Odszkodowanie w wysokości \$8,750,000 uzyskane na rzecz polskiego imigranta przez mec. Pawła P. Wierzbickiego i mec. Daniela O'Toole jest najwyższym odszkodowaniem za wypadek budowlany odnotowanym w stanie Nowy Jork w roku 2022.

BOM BLOCK O'TOOLE & MURPHY LLP
WIERZBICKI
INDIVIDUAL PRACTICE • 646-351-8611

2022 TOPI
CONSTRUCTION ACCIDENT SETTLEMENT BENEFIT IN ALL NEW YORK STATE

2022 TOPI
NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADEK BUDOWLANY W CAŁYM STANIE NOWY JORK
HIGHEST CONSTRUCTION ACCIDENT SETTLEMENT BENEFIT IN ALL NEW YORK STATE

\$8,750,000

Jeżeli chcesz bezpłatnie skonsultować swoją sprawę wypadkową z mec. Wierzbickim zadzwoń pod numer 646-351-8611

646-351-8611 BLOCKOTOOLE.COM/POLSKI

Living Well NYC
THERAPY THROUGH ACTION

SSA - Renty chorobowe
SSDI/SSI - Reprezentacja sądowa

Daniel Bernatowicz, LCSW-R
95% akceptacji wniosków

194 Nassau Ave
Brooklyn, NY 11222
718-701-2220
hello@livingwell.nyc | LivingWell.NYC

101 NORTH 10TH STREET
SUITE 303
BROOKLYN, NY 11249

(347) 563-2605

WWW.JODREBRENECKI.COM

WYPADKI:

• WYPADKI BUDOWLANE

• POTKNIĘCIA I
POŚLIZGNIĘCIA

• WYPADKI
SAMOCHODOWE

• WORKERS'
COMPENSATION

I WSZYSTKIE INNE
RODZAJE WYPADKÓW



JODRÉ BRENECKI LLP
ADWOKACI

PRAWO PRACY:

• NIEZAPŁACONE
WYNAGRODZENIE
I
NADGODZINY

• DYSKRIMINACJA
W
MIEJSCU
PRACY

UZYSKALIŚMY MILIONY

W
ODSZKODOWANIU
DLA
NASZYCH
KLIENTÓW

ADWOKAT
NICOLE BRENECKI
MÓWI PO POLSKU



\$2,850,000
DLA OFIARY WYPADKU
SAMOCHODOWEGO
UZYSKANE W
CIĄGU 11 MIESIĘCY
BEZ SKŁADANIA
SPRAWY W SĄDZIE

\$860,000
DLA PRACOWNIKA
BUDOWLANEGO,
KTÓRY DOZNAŁ
BEZOPERACYJNEGO
URAZU ŁOKCIA

\$75,000
NA RZECZ EMERYTA,
KTÓRY PODCZAS
REMONTU DOMU DOZNAŁ
GŁĘBOKIEGO SKAŁECZENIA
PRZEDRAMIENIA

I DUŻO WIĘCEJ...



AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Rising Stars
Nicole Brenecki

SuperLawyers.com

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS



Super Lawyers



AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2021
THOMSON REUTERS

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2020
THOMSON REUTERS

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Rising Stars
Jordan Jodre

SuperLawyers.com

JEDYNACY KONTRA RODZEŃSTWO – KTO MA LEPIEJ?

Czy większa rodzina daje więcej zdrowia? Czy to prawda, że jedynacy są narcystyczni i trudniej jest ich lubić? A może są sprawniejsi intelektualnie lub przeciwnie – mniej lotni? Na te pytania odpowiedzi udzielają naukowcy.



ZAWAŁ PRZEZ BRATA

Po obserwacji 2 mln mieszkańców Danii, naukowcy z chińskiego Fudan University Shanghai pokazali, jak silna może być więź między rodzeństwem. Przeżyta w dzieciństwie lub młodym wieku śmierć brata lub siostry o 17 proc. zwiększała ryzyko śmierci z powodu chorób naczyniowych nawet przez okres 10 lat.

Częściowo zależności te można wytłumaczyć działaniem wspólnych czynników genetycznych i środowiskowych, jednak nie wyjaśniają one zauważonej zależności do końca. Zdaniem naukowców, istotną rolę odgrywa związany ze śmiercią rodzeństwa stres i powodowane przez niego różnorodne

skutki fizjologiczne, takie jak nadmierne pobudzenie układu nerwowego i stany zapalne.

„Odpowiedź stresowa może z czasem prowadzić do patofizjologicznych zmian (takich jak niestabilność elektrycznej aktywności serca, niedokrwienie serca, miażdżyca, skrzepy), co przyczynia się do rozwoju i postępów chorób układu krążenia” – piszą naukowcy w swojej publikacji. Jednocześnie przywołują inne, tym razem szwedzkie badania, w których utrata dorosłego brata czy siostry wiązało się ze wzrostem ryzyka zawału i udaru.

W GRUPIE ZDROWIEJ

Poza opisaną zależnością

posiadanie rodzeństwa wydaje się działać na zdrowie korzystnie, co pokazali badacze z Uniwersytetu Sztokholmskiego. Na podstawie danych na temat osób urodzonych w latach 1940–1975 sprawdzili oni związki między posiadaniem rodzeństwa a czterema wskaźnikami: wzrostem, fizyczną sprawnością, nadwagą lub otyłością u mężczyzn oraz śmiertelnością w dorosłym wieku wśród mężczyzn i kobiet.

„Według mnie najważniejsze i najciekawsze odkrycie jest takie, że jedynacy zdają się mieć gorsze zdrowie, niż dzieci żyjące z rodzeństwem, w grupach dwojga czy trojga dzieci. Zwykle są nieco niżsi, mniej sprawni fizycznie,

częściej cierpią na nadwagę i otyłość oraz mają większe ryzyko zgonu w danym czasie” – mówi prof. Kieron Barclay, jeden z autorów opublikowanego w ubiegłym roku badania.

Wcześniejsze analizy, podkreślają naukowcy, skupiały się głównie na wpływie rodzeństwa lub jego braku na rozwój dziecka, a nie na późniejszych skutkach zdrowotnych bycia jedynakiem czy jedynaczką.

PRAWO SELEKCJI

Zauważone różnice nie muszą być wyłącznie skutkami samotnego wychowywania się. Badacze zwracają uwagę na prawo selekcji – może być tak, że na jedno dziecko

statystycznie częściej decydują się osoby w gorszej sytuacji materialnej czy zdrowotnej. Wpływ jedynactwa stał się dużo mniejszy po uwzględnieniu takich czynników, jak status ekonomiczny rodziców, ich zdrowie, ewentualny zgon któregoś z nich czy rozpad małżeństwa.

„Niemniej jednak, nawet po wzięciu pod uwagę tych parametrów, nadal jedynacy mieli się trochę gorzej. Prawo selekcji prawdopodobnie tłumaczy więc większość różnic, ale może nie wszystkie” – wyjaśnia prof. Barclay.

CO Z INTEKTEM?

Na to pytanie odpowiedział 50-letni brytyjski projekt przeprowadzony z udziałem osób urodzonych w latach 1946, 1958, 1970 oraz 2000–2002. Jak pokazało to szeroko zakrojone badanie, dzieci wychowujące się w pojedynkę miały podobne możliwości intelektualne, jak ich koledzy i koleżanki z rodzin, gdzie było dwoje dzieci, i statystycznie przewyższały dzieci z liczniejszych rodzin. Duże znaczenie miał przy tym stan społeczno-ekonomiczny rodziny i rodziny rodziców (które szkodziły też dzieciom mającym rodzeństwo). Różnice między jedynakami oraz jedynaczkami a osobami z większych rodzin były przy tym mniejsze w grupie z późniejszych lat.

„Wyniki mają różne implikacje dla badań i teorii odnośnie jedynaków. Po pierwsze, pokazują one, że związek między byciem jedynakiem i zdolnościami poznawczymi jest subtelny. W rzeczywistości, nawet kiedy był on konsekwentnie pozytywny, siła tego związku różniła się w zależności od grup urodzeniowych. Nasze wyniki sugerują, że bycie jedynakiem nie

jest jednorodnym czynnikiem, lecz parametrem zależnym od zmian zachodzących w społeczeństwie, a te zmiany znajdują odzwierciedlenie w charakterystyce rodzin z jedynakami” – piszą naukowcy w swojej publikacji.

JEDYNACY SĄ W PORZĄDKU

Jak przypominają specjaliści z University of Auckland, jedynacy nierzadko kojarzeni są z rozpieszczonymi osobami, które trudno jest lubić – nawet mimo dawnych badań, które temu przeczyły.

W projekcie z udziałem ponad 20 tys. dorosłych mieszkańców Nowej Zelandii badacze sprawdzili różne cechy charakteru jedynaków i innych osób. Dało się zauważyć pewne różnice – jedynacy byli mniej sumienni i skromni, a przy tym bardziej neurotyczni i otwarci na doświadczenia. Zarazem naukowcy stwierdzili, że różnice te nie były na tyle duże, aby można było mówić choćby o „małym efekcie”.

Zgadza się to z wynikami badania przeprowadzonego na Uniwersytecie w Lipsku, które pokazało, że jedynacy nie są bardziej narcystyczni, o co czasami też ich posądzano. W dwóch badaniach z udziałem łącznie ponad 2 tys. osób naukowcy sprawdzili obecność różnych aspektów narcyzmu u ludzi wychowujących się jako jedyne dzieci i z większych rodzin. Wynik utrzymał się także po uwzględnieniu większości znaczących czynników towarzyszących.

„Łącznie rezultaty te wskazują, że stereotyp, iż jedynacy są narcystyczni, jest powszechny, ale nieprawdziwy” – podsumowują badacze.

Źródło: zdrowie.pap.pl



ZAPRASZAMY NA WIELKIE OTWARCIE NOWEGO GABINETU W AMITYVILLE

Justyna Balicka
ORTHODONTICS

Certyfikowany ortodonta
Ofertujemy leczenie tradycyjne
oraz Invisalign dla dzieci i dorosłych



Mówimy
po polsku!

@DR.JUSTYNA.ORTHO
18 BROADWAY, AMITYVILLE, NY 11701 tel. 631-201-8100
WWW.AMITYVILLEORTHO.COM

Complete
Physical Therapy PC

Complete Physical Therapy PC

LECZYMY:

- Bóle mięśni i stawów
- Urazy sportowe
- Bóle szyi i pleców
- Rehabilitacja neurologiczna
- Urazy po wypadkach samochodowych i w pracy
- Rehabilitacja po operacjach

WYKONUJEMY ZABIEGI:

- Elektrostymulacji
- Ultradźwięki
- Leczenie laserem
- Ćwiczenia lecznicze
- Masaże lecznicze



Posiadamy
wieloletnie
doświadczenie

CERTYFIKOWANY DOSTAWCA APOS/ BUTY ZMNIEJSZAJĄCE BÓL NÓG I KOLAN

134 Norman Avenue
Brooklyn, NY 11222

Catskills:
845-586-6500
10 Redmond Rd
Town of Middle Town
44889 Rt 28, NY 12406

3201 Grand Concourse
Bronx, NY 10468

718-383-6460 completept134@gmail.com



Wypadek w pracy?
Wpadka z adwokatem?
Po co?



- ✗ Wypadki w pracy
- ✗ Wypadki komunikacyjne i drogowe
- ✗ Błędy lekarskie
- ✗ Urazy i szkody zadane przez policję
- ✗ Występujemy nawet w sprawach zleconych przez innych prawników!



William Schwitzer
& Associates, PC

820 Second Ave., 10th Floor
New York, NY 10017
www.wsatlaw.com

Całodobowa polska linia:
646-879-6490

Voted **TOP RATED** Lawyers

Przykładowe wygrane procesy naszej kancelarii

\$27,700,000.00

Verdict for Motor
Vehicle Accident

\$19,800,000.00

Verdict Motor
Vehicle Accident

\$8,400,000.00

Verdict Construction Worker

\$5,600,000.00

Settlement Construction
Accident Plumber

\$5,500,000.00

Settlement Laborer