

PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

2 grudnia 2024

nr 49 (726)

December 2, 2024

EXIT
ALL SEASONS REALTY

Jarosław Kaszuba
917-903-3106 917-862-3725
Lic. RE Broker

Barbara Kot
917-903-3106 917-862-3725
Lic. RE Broker

str. 10

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

Wszystkie

WYPADKI

- Wypadki budowlane
- Błędy w sztuce lekarskiej
- Workers' Compensation
- Wypadki samochodowe
- Zaniedbania w domach opieki
- Potknięcia i poślizgnięcia

BROOKLYN • QUEENS • MANHATTAN
Zadzwoń teraz po bezpłatną
konsultację: 516-202-7114

Adwokat ★★★★★

SNT

Sanocki Newman & Turret, LLP

Edward Sanocki



JOANNA
GWOZDZ
ATTORNEY AT LAW

Co się dzieje kiedy umierasz bez testamentu
i osieracasz niepełnoletnie dzieci

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

str. 14

DUŻE ZMIANY
PLANÓW UBEZPIECZENIOWYCH
MEDICARE
Od 15 Października do 7 Grudnia 2024



HALINA RUP
718-926-5180
LICENCJONOWANY BROKER
NY, NJ, PA, FLORIDA, CT

STR. 8

Str. 22-23



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

Publikacja, która wciągnie Twoją pociechę we wspianą świat polskich bajek, legend, wierszy i ciekawych tamigłówek!

PODARUJ ROCZNĄ
PRENUMERATĘ PLUSIKA
POD CHOINKĘ



POLSKI IMIGRANT OTRZYMUJE BLISKO 5 MILIONÓW DOLARÓW ZA WYPADEK BUDOWLANY

Pan Antoni urodził się w Wadowicach. Bierzmował go sam metro-polita krakowski Karol Wojtyła. Imigracja w Stanach Zjednoczonych to w przypadku Pana Antoniego walka ze słabościami i trudna wędrówka w poszukiwaniu nowego życia, które bezlitośnie doświadczyło go w młodzińskich latach. Liczę, że odszkodowanie za wypadek budowlany, którego doznał, zaraz po tym jak po raz kolejny podniósł się, pomoże mu stanąć na nogi, aby odbudować relacje z rodziną i pozwoli na komfortową emeryturę w Polsce.

W tym miesiącu zakończyliśmy sprawę polskiego nieudokumentowanego imigranta, który w wieku 60 lat uległ wypadkowi na budowie w jednej z dzielnic na Queensie.

W dniu zdarzenia nad ranem odnotowano lekkie opady deszczu. Nasz klient wraz ze współpracownikiem mieli za zadanie przenieść deski z jednego poziomu rusztowania na drugi. Deski były dosyć ciężkie, ponieważ przesiąkły wodą deszczową. Nasz klient odbierał deskę od pracownika, który stał na wyższym poziomie rusztowania. Deska wyslizgnęła się pracow-

nikowi z ręk i uderzyła naszego klienta w klatkę piersiową przez co stracił on równowagę, poślizgnął się na mokrej platformie, po czym potknął się o deskę, która służyła jako wspornik pod kolejne piętro rusztowania. Poszkodowany poczuł ostry przeszywający ból w lewej kostce i uderzył kręgosłupem o rusztowanie.

Jak się później okazało, kostka uległa złamaniu. Konieczne było operacyjne zespolenie złamanych kości przy użyciu tytanowych płytek. Poszkodowany uskarżał się również na ból w kręgosłupie, który

wymagał długiego leczenia.

W tym przypadku sprawa sądowa została założona w sądzie cywilnym przeciwko właścicielowi inwestycji i firmie, która zbudowała rusztowanie. W pozwie wezwaliśmy pozwanych do zapłaty odszkodowania za doznany ból i cierpienie. Ubezpieczenie Workers' Compensation pracodawcy pokryło wszelkie koszty leczenia. W tej sprawie poszkodowany nie rościł utraconych zarobków, ponieważ w momencie zdarzenia był już w wieku przedemerytalnym i jako nieudokumentowany imigrant nie składał rozliczeń podatkowych. Wnieśliśmy jednak o odszkodowanie za koszty leczenia, które poszkodowany mógłby ponieść w przyszłości.

Po przeprowadzeniu przesłuchań sądowych złożyliśmy wniosek do sądu o orzeczenie odpowiedzialności cywilnej pozwanych. Prawnicy firmy ubezpieczeniowej agresywnie bronili sprawy, ale ostatecznie sędzia uznał, że pozwani nie zapewnili poszkodowanemu bezpiecznych warunków pracy i uznali pozwanych za odpowiedzialnych. W tym momencie zaczęto naliczać

odsetki od przyszłego werdyktu sądowego w wysokości 9 procent rocznie. Obrona wniosła apelację.

Na tydzień przed procesem sądowym po ponad trzech latach walki sądowej, pozwani zgodzili się wypłacić poszkodowanemu odszkodowanie w wysokości \$4,700,000.

Mediację prowadzili adwokaci Paweł P. Wierzbicki oraz Daniel O'Toole. Prowadziliśmy zarówno sprawę Workers' Compensation jak i sprawę cywilną klienta.

Mecenas Paweł P. Wierzbicki, Esq.

Jeżeli Państwo lub Państwa bliscy doznali obrażeń cielesnych w wyniku wypadku, zachęcam do kontaktu z naszą kancelarią. Aby umówić się na bezpłatną konsultację i porozmawiać bezpośrednio z mecenasem Wierzbickim w języku polskim mogą Państwo dzwonić na numer 646-863-5538 lub wysłać e-mail z zapytaniem na adres pwierzbicki@blockotoole.com.

Więcej bezpłatnych materiałów informacyjnych mogą Państwo znaleźć na naszej stronie internetowej www.blockotoole.com.

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



Wszystkie WYPADKI



- Wypadki budowlane
- Błędy w sztuce lekarskiej
- Workers' Compensation
- Wypadki samochodowe
- Zaniedbania w domach opieki
- Potknięcia i poślizgnięcia

**Zadzwoń teraz
po bezpłatną
konsultację:
516-202-7114**

Adwokat ★★★★★
Edward Sanocki

WYPADKI W PRACY

\$4,250,000

Pracownik budowlany spadł z drabiny lądując na betonie, co spowodowało obrażenia prawego nadgarstka, prawego ramienia, prawego kolana i pleców, wymagające wielu operacji.

\$3,750,000

Pracownik budowlany stawiał rusztowanie na dachu. Drewniana deska, na której stał, pękła, powodując upadek z wysokości 10 stóp. Jego obrażenia obejmują złamania prawej nogi i złamania kręków L1 i L2.

\$3,200,000

Pracownik budowlany spadł z wysokości około 5 stóp z drabiny podczas wieszania płyt gipsowo-kartonowych, raniąc dolną część pleców, lewe ramię i lewe kolano.

WYPADKI SAMOCHODOWE

\$11,200,000

Motocyklista potrącony przez pojazd podczas zawracania, doznający urazu rdzenia kręgowego skutkującego paraplegią i koniecznością poruszania się na wózku inwalidzkim.

BŁĘDY MEDYCZNE

\$62,000,000

Przebiecie jelita podczas laparoskopii powodującej wstrząs septyczny i konieczność wykonania kolostomii, gangrenę kończyn dolnych, obustronną amputację poniżej kolana i uszkodzeniem nerwu przedślonkowo-ślimakowego powodującą ciężką trwałą utratę słuchu.



SNT

Sanocki Newman & Turret, LLP

**Zadzwoń teraz po bezpłatną
konsultację: 516-202-7114**

Brooklyn • Queens • Manhattan

www.AdwokatSanocki.com

ALARMUJĄCY WZROST UBÓSTWA W POLSCE

Polska na krawędzi kryzysu społecznego – tak uważa dr hab. Ryszard Szarfenberg, autor raportu o ubóstwie w Polsce, który powstał w ramach Europejskiej Sieci Przeciw Ubóstwu (European Anti-Poverty Network). Zrzesza ona krajowe sieci z państw europejskich oraz europejskie organizacje obywatelskie, które zajmują się sprawami społecznymi.

Główne wnioski raportu:

- Dramatyczny skok ubóstwa skrajnego do 6,6 proc. populacji, obejmujący 2,5 miliona Polaków.
- Rozszerzenie sfery wykluczenia społecznego do 46 proc., dotyczące 17,3 miliona osób.
- Drastyczny wzrost ubóstwa skrajnego wśród dzieci z 5,7 proc. do 7,6 proc. (522 tys. dzieci) i seniorów z 3,9 proc. do 5,7 proc. (430 tys. osób).
- Ogromny wzrost bezdomności dzieci o 54 proc. oraz znaczący wzrost bezdomności,

szczególnie gdy uwzględni się ukrytą bezdomność uchodźczyń z Ukrainy w ośrodkach zbiorowego zakwaterowania.

Te szokujące statystyki pokazują, że prawie co piętnasty Polak żyje w skrajnej biedzie, a niemal połowa społeczeństwa boryka się z różnymi formami wykluczenia. Szczególnie niepokojący jest wzrost ubóstwa wśród najbardziej wrażliwych zbiorowości społecznych, co wskazuje na systemowe problemy w polityce społecznej. Dodatkowo, kryzys uchodźczy związany z wojną w Ukrainie ujawnił nowe wymiary problemu u bezdomności, które nie są w pełni uchwycone przez ministerialne badanie liczby osób bezdomnych.

GOSPODARCZE TSUNAMI: PRZYCZYNY POGŁĘBIAJĄCEJ SIĘ BIEDY

- Stagnacja gospodarcza z minimalnym wzrostem PKB na poziomie 0,2 proc.
- Galopująca inflacja 11,4 proc., zjadająca oszczędności i realne dochody Polaków.

- Brak skutecznej waloryzacji świadczeń społecznych:

- Świadczenie wychowawcze (500+) podniesione tylko raz od 2016 roku, tracąc 30 proc. na realnej wartości znowu zamrożone od 2025 r.

- Zamrożenie kryteriów i poziomu zasiłków rodzinnych na lata 2025-2027 (mrożenie tych zasiłków trwa od 2016 roku), co prowadzi do wykluczania kolejnych rodzin z systemu wsparcia.

- Kryteria dochodowe w pomocy społecznej niższe niż granica ubóstwa skrajnego, a po podwyżce wkrótce znowu będą niższe niż ta granica.

Połączenie tych czynników stworzyło „perfect storm” dla polskich gospodarstw domowych. Wzrost cen przy jednoczesnym braku realnego wzrostu płac i świadczeń spowodował, że coraz więcej osób balansuje na granicy minimum i osuwa się w ubóstwo skrajne. Sytuację pogarsza brak skutecznych mechanizmów waloryzacji świadczeń i niespójność systemu



pomocy społecznej, co prowadzi do stopniowej erozji siły nabywczej otrzymywanego wsparcia i wykluczania kolejnych ubogich osób i rodzin z pomocy.

RECEPTA NA KRYZYS: PILNE DZIAŁANIA DLA OCHRONY NAJSŁABSZYCH

- Automatyczna coroczna waloryzacja świadczenia wychowawczego, świadczeń rodzinnych i z pomocy społecznej jako stała "tarcza antyinflacyjna" dla najbardziej potrzebujących
- Wprowadzenie spójnego systemu kryteriów dochodowych dla różnych świadczeń, opartego na realnych kosztach życia, uwzględniających również wydatki na uczestnictwo w społeczeństwie i w rynku pracy.
- Kompleksowa reforma usług społecznych z naciskiem na deinstytucjonalizację i wsparcie środowiskowe, ale również na usługi żłobkowe dla dzieci z ubogich rodzin oraz programy dwupokoleniowe zapewniające usługi zarówno dla dzieci, jak

i dla rodziców.

- Reforma aktywizacji zawodowej dla osób długotrwale korzystających z pomocy społecznej poprzez upowszechnienie programów ekonomii społecznej.
- Wdrożenie programu przeciwdziałania ubóstwu energetycznemu, w tym inwestycje w efektywność energetyczną budynków w ramach Społecznego Planu Klimatycznego.
- Opracowanie kompleksowej strategii przeciwdziałania bezdomności, uwzględniającej nowe wyzwania związane z kryzysem uchodźczym oraz programy typu Najpierw Mieszkanie i społeczne agencje najmu.

Te kluczowe rekomendacje mają na celu nie tylko doraźne łagodzenie skutków kryzysu, ale przede wszystkim budowę odpornego systemu wsparcia społecznego. Bez szybkich i zdecydowanych działań, Polska może stać w obliczu długotrwałego kryzysu społecznego, którego skutki będą odczuwalne przez pokolenia. Ochrona socjalna 2.0 uwzględnia zasady społeczeństwa

wolnego od ubóstwa, czyli odpowiednią płacę minimalną, powszechne i hojne świadczenia na dzieci, odpowiednią i gwarantowaną pomoc społeczną oraz liczne programy z wyższymi kryteriami lub powszechne kierowane do konkretnych grup, np. do osób z niepełnosprawnościami, do najemców mieszkań. Projektowanie, wdrażanie i ocena polityki przeciwdziałania ubóstwu powinna uwzględniać perspektywy samych osób ubogich oraz reprezentujących ich organizacji, w tym tych zrzeszonych w EAPN Polska.

Raport kończy propozycja społecznego priorytetu dla polskiej prezydencji w Unii Europejskiej wraz z kilkoma tematami w jego ramach. Priorytet to bezpieczeństwo socjalne w wymiarze społecznym UE, a w tym między innymi Europejska Strategia Przeciwdziałania Ubóstwu i aktualizacja Planu działania na rzecz realizacji Europejskiego Filara Praw Socjalnych.

Raport powstał w ramach działań Europejskiej Sieci Przeciw Ubóstwu (European Anti-Poverty Network). Zrzesza ona krajowe sieci z państw europejskich oraz europejskie organizacje obywatelskie, które zajmują się sprawami społecznymi.

Autorem raportu jest dr hab. Ryszard Szarfenberg.

Pięć finansowych błędów młodych rodziców

Pojawienie się dziecka wiąże się ze znacznymi wydatkami dla rodziców teraz i w przyszłości. Dlatego jest ważne zoptymalizowanie domowego budżetu, by nie wydawać pieniędzy na zbędne wydatki, a oszczędzać na te naprawdę istotne. Ponadto, rozsądnie gospodarząc finansami, damy dobry przykład dzieciom i wpoimy w nie dobre nawyki.

Fortuna na wyprawkę dla niemowlęcia

Niejedna młoda rodzina wydaje wiele tysięcy dolarów jeszcze zanim dziecko się urodzi: na elegancki wózek, najnowszy fotelik samochodowy, rozkładany kojec, komplet dzieciennych mebli, eleganckie ciuszki, akcesoria do kąpeli, itp. Sklepy eksponują setki przedmiotów dla małych dzieci. Czy musisz to wszystko kupić? Absolutnie nie.

Większość rzeczy służyć będzie krótko, bo niemowlę rośnie. Pożycz, co możesz od rodziny czy znajomych, przyjmij, co ci dadzą. Ani się obejrzyś, a dziecko wyrośnie z tych rzeczy i wtedy puścisz je dalej w obieg.

Ludzie oddają wiele dzieciennych rzeczy za darmo albo sprzedają za grosze. Popatrz, co w twojej okolicy oferowane jest na Craigslist.org albo w sklepach z towarami z drugiej ręki. Oszczędzone pieniądze odłóż na koncie w banku.

Niedostateczne ubezpieczenie na życie rodziców

Każdy, kto ma na utrzymaniu dzieci i współmałżonka, powinien posiadać ubezpieczenie na życie. Odszkodowane musi być na tyle duże, żeby pozostała przy życiu np. żona mogła spłacić pożyczki (hipoteczną, samochodową), wykształcić dzieci. Ubezpieczenie opiewać powinno na pół miliona czy milion dolarów, w zależności od sytuacji. Zastanów się, jakie są potrzeby twojej rodziny. Pomoże w tym „Life Insurance Need Calculator”. Znajdź go na sieci.

Dla przeciętnej osoby najlepsze jest ubezpieczenie tymczasowe (*term*), na czas, kiedy potrzebuje zabezpieczenia, a nie stałe (*whole life insurance* i pochodne) na resztę życia, bo nie ma sensu ubezpieczać się na wypadek wydarzenia, które z pewnością nastąpi (wszyscy

zejdziemy kiedyś z tego świata). Najbardziej stosowna jest polisa czasowa na 15 czy 20 lat (*term level*) na pół miliona dolarów albo więcej. Gdy dziecko się usamodzielnia, żona będzie pracować, wasze uskładane oszczędności staną się waszym zabezpieczeniem.

Zakup ubezpieczenia na życie dzieci

Sprzedawcy ubezpieczeń reklamują polisy na życie dzieci jako „dobry, praktyczny prezent” na każdą okazję: na chrzest, pierwszą komunię czy święta. Nie zgadzam się z tym z wielu powodów. Podstawowym celem ubezpieczenia na życie jest zastąpienie przychodu żywiciela rodziny, a dziecko żywicielem nie jest. Ewentualny pogrzeb dziecka jest stosunkowo tani i nie stanowi dla rodziny finansowej katastrofy. Osoby, które uważają, że dają dziecku dobrą inwestycję, powinny przyjąć do wiadomości, że *whole life* jest inwestycją bardzo marną.

Alternatywa: Stałe polisy (*whole life*) na przestrzeni 20-30 lat przynoszą od zera do dwóch procent zwrotu. Jeżeli chcesz oszczędzać dla dziecka czy wnuka to załóż plan systematycznego oszczędzania i wpłacaj na indeksowy fundusz powierniczy (*index mutual fund*), a zarobisz tyle, co giełda – średnio od 7 do 10 proc. rocznie, bo tyle przynosiła giełda w ostatnich stu latach.

Nieuregulowane kieszonkowe

Gdy tylko dziecko zaczyna liczyć, pojęcie pieniądza przestaje być abstrakcją. Jest to dobra pora, aby dać dziecku monety, rozmawiać o cenie jego ulubionych rzeczy, liczyć z nim, czy garść drobnych starczy np. na lody. Daj dziecku portmonetkę, co będzie oznaką pewnej dojrzałości i znakiem twojego zaufania.

Gdy dziecko ueziera na lody, samo zapłaci przy kasie. Od tego tylko krok do stałego kieszonkowego, rozmów o oszczędzaniu, planach na przyszłość. Jeżeli nie będziesz miał cierpliwości uczyć kilkuletniego dziecka odpowiedzialności i autonomii, to z pewnością nie nauczysz nastolatka.

Dawanie za dużo

Kochający rodzice i dziadkowie zasypują dzieci okazalnymi zabawkami, często nie odpowiednimi na ich wiek. Wiele dzieci dostaje rowerek, zanim nauczy się chodzić i tablet zanim umie czytać. Zamiast przywiązania do ukochanej książeczki czy maskotki, czy umiejętności zabawy na różne sposoby tymi samymi klockami, dziecko uczy się konsumpcjonizmu, podejścia, że najcenniejsze jest to, co nowe, większe i głośniejsze. Takie działanie sprawia, że dziecko nie potrafi się skupić nad tym co ma, ani tego docenić i wybiera roszczeniową postawę, która pozostaje mu na resztę życia.

Nie wychowuj małych materialistów. Dawaj upominki kreatywne: książki, kredki, gry planszowe (nie elektroniczne!), plastelinę, by maluch mógł sam tworzyć różne przedmioty. Najcenniejszym prezentem jest wspólnie spędzony czas, wspólne wyjście z domu, a to nic nie kosztuje.

Dawanie niewłaściwego przykładu

Praktykuj to, co wyznajesz. Dzieci budują swoje pierwsze zachowania i wartości na podstawie obserwacji głównie swoich rodziców. Jeśli rodzic osądza kogoś na podstawie tego, co ta osoba posiada, a nie na podstawie tego, jakim jest człowiekiem, dziecko wyrośnie w poczuciu konfuzji między wartościami moralnymi a materialnymi. Zechce otaczać się materialnymi symbolami sukcesu, a jeśli mu zabrnimy, będzie nieszczęśliwe.

Jeżeli wizyta dziadków zawsze wiąże się z prezentami, to dziecko jest uczone, że uczucia wyrażane są tylko przez dawanie materialnych rzeczy. Pamiętajmy, że milusińscy widzą nawet wtedy, gdy nie patrzą, słyszą, nawet wtedy, gdy nie słuchają.

Nieodpowiednie oszczędzanie na studia dzieci

Korci cię, by otworzyć konto na nazwisko dziecka, może UGMA (od Uniform Gift to Minors Act) czy założyć plan 529, by składać tam pieniądze i prezenty od dziadków? Stop! Środki należeć będą do dziecka, a w przypadku 529 – do rodziców – i znacznie pomniejszą szansę dziecka na pomoc studencką.

Jeżeli liczysz w przyszłości na stypendia, to najlepszym miejscem na pieniądze od dziadków jest... ich własne (czyli dziadków) konto. Uczelnia prześwietla stan finansowy studenta i jego rodziców, ale nie dalszej rodziny.

Pożyczki studenckie dla dzieci

Rodzice uważają, że jest ich obowiązkiem sfinansowanie studiów dzieci. Nie mając oszczędności, rodzice zaciągają Parent PLUS Loans, prywatne pożyczki, do tego kredyt pod zastaw domu. Młodzieży studiuje się przyjemnie, nawet nie poczuwa się do wdzięczności. Idzie potem w świat (o ile znajdzie pracę), a rodzice pozostają z brzemieniem studenckiego długu, który spłacają nieraz do emerytury. Ci, którym powinno się noga i zechcą ogłosić bankructwo, dowiadują się, że nie mają ucieczki przed spłatą pożyczek studenckich gwarantowanych przez rząd federalny. Na poczet spłaty tych długów może im być zajęta nawet emerytura Social Security.

Stop. Młodzież powinna również dołożyć starań, by ukończyć studia bez długów. Dla dobrych uczniów istnieje wiele sposobów.

Wniosek

Podejmowanie decyzji finansowych odnośnie własnego dziecka jest rzadko łatwe, ale rodzic, który trzyma się stanowczo powyższych reguł pomaga ukształtować i wzmocnić dziecku charakter. Jest to posag na całe życie.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników dla imigrantów w USA, m.in. „Jak kupić dom mądrze i nie przepłacić”, „Jak działa giełda”, „Praca w Ameryce”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukcesu: www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.



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

POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

- **Paczki Lotnicze i Morskie** - do Polski i Europy
- **Kontenery** - z każdego miejsca w USA do każdego miejsca w Polsce
- **Mienie Przesiedlenia**
- **Samochody, Motocykle, Łodzie**
- **Przesyłki Komercyjne**
- **PolamerSEND** - paczki do Polski z każdego miejsca w USA
- **Dolary do Polski** - do odbioru w gotówce, na konto, nawet do domu
- **Bilety Lotnicze i Wakacje All-Inclusive**
- **Kwiaty** na każdy adres w Polsce
- **Zestawy** gotowe na każdą okazję



GREENPOINT

167 Greenpoint Ave
Brooklyn NY 11222
Tel: (718) 349 1319

MASPETH

64-02 Flushing Ave.
Maspeth NY 11378
Tel: (718) 326 2260

ROSELLE

275 Cox St.
Roselle, N.J. 07203
Tel: (908) 352 9100

WALLINGTON

130 Main Ave.
Wallington NJ 07057
Tel: (973) 779 6613

www.polamerNY.com



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

DJ ADAMBAND

PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

- ✓ WESELA
- ✓ URODZINY
- ✓ CHRZCINY
- ✓ KOMUNIE
- I INNE IMPREZY

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

EMIRATY – CZ.6

Szardża

Mówiąc o Emiratach, chyba każdy jednym tchem wymieni Dubaj i Abu Dabi, a dalej? Przecież Zjednoczone Emiraty Arabskie (ZEA) są federacją aż siedmiu obszarów rządzonych przez samodzielnych władców: **Abu Zabi, Dubaj, Szardża, Adżman, Ras al-Chaima, Umm al-Kajwajn** oraz **Fudżajra**. Emiraty posiadają unikatowy ustrój polityczny; głową całego państwa jest prezydent szejk Chalifa bin Zayed Al-Nahyan z Abu Zabi, premierem - szejk Muhammad ibn Raszyd al-Maktum, natomiast Szardżą włada sułtan III ibn Muhammad al-Kasimi. Władza przekazywana jest z ojca na syna, nie ma więc mowy o politycznej korupcji, w celu dojścia do rządów.

Szardża to jednocześnie nazwa emiratu i miasta, stolicy; jest niewielka, na obszarze 235 km kwadratowych zamieszkuje niemal dwa miliony ludzi, z czego większość dorosłych traktuje miasto jako „sypialnię”, dojeżdżając do pracy do sąsiedniego Dubaju. Tydzień pracy trwa tutaj cztery dni, piątek, sobota i niedziela są wolne! Sprzedaż i konsumpcja alkoholu są zabronione, przez co notuje się wzmogoną ilość turystów z krajów muzułmańskich, a Światowa Organizacja Zdrowia umieściła Szardżę na liście zdrowych miast świata (WHO healthy city), jak Amsterdam, Bruksela czy Vancouver!

Z turystycznego punktu widzenia Szardża nie oferuje aż tak wspaniałych atrakcji jak sąsiedzi: naj-

wyższy budynek świata, największe centrum handlowe na naszej planecie, najbardziej luksusowy hotel na Ziemi, czy pustynna oaza Al Ain. Ale będąc położone dosłownie po drodze na rewelacyjny widokowo Półwysp Mussandam w pobliskim Omanie, na pewno zasługuje chociażby na kilkugodzinne odwiedziny. Okolice Szardży była zamieszkała już 5000 lat temu, jednak dopiero na początku XVIII wieku, panujący do dzisiaj klan Kasimi, objął tutaj władzę. Wiek XIX to okres wpływów brytyjskich, z naciskiem na utrzymanie strategicznej drogi do Indii z dala od wpływów otomańskich Turków.

Współczesne centrum miasta rozbudowało się niedaleko ronda o intrygującej nazwie „Smile, You are in Sharjah”. Tutaj mieszczą się również najciekawsze obiekty miasta, wszystkie w zasięgu pieszego spaceru. Najbardziej rzuca się w oczy dwuczęściowa, połączona budowla o niebieskich, zaokrąglonych dachach, zaprojektowana przez brytyjskich architektów w 1978 roku. Dachy są ozdobione typowymi dla regionu „wieżami wiatrów”. Ten malowniczy obiekt obejmuje powierzchnię 80 tysięcy metrów kwadratowych, gdzie mieści się ponad 600 sklepów; jubilerskich, odzieżowych, antykwariatów... Wystawy aż kipią od złota! Z racji niebieskich kafelków dachu, budynek zwie się często Błękitnym Targiem (po arabsku *suk*), a z powodu zawartości - Targiem Złota. Oglądamy wystawy, po czym jedziemy

do pobliskiego obiektu, z wyglądu przypominającego podłużny meczet o złotej kopule, ale bez minaretów. Jest to otwarte w 2008 roku Muzeum Nauki i Sztuki Islamu (*Sharjah Museum of Islamic Civilization*), gdzie wyeksponowano pięć tysięcy zabytkowych przedmiotów przedstawiających zasługi arabskiego świata dla postępu nauki, zwłaszcza w matematyce i astronomii. Trzeba tutaj przyznać, że w czasach średniowiecza, ten krąg kulturowy przyczynił się do wielkich osiągnięć nie tylko w wymienionych dziedzinach, ale również w tłumaczeniu dzieł greckich filozofów, jakie - przetłumaczone na arabski - zachowały się na islamskich uczelniach w dzisiejszym Maroku i Hiszpanii. Oryginały przepadły na zawsze. Z wielkim zainteresowaniem oglądamy z grupą imponującą mapę nieba ze znanymi nam powszechnie konstelacjami Zodiaku, misternie wykonaną z granatowych kafelek. To dzieło sztuki zdobi od strony wnętrza główną kopułę wspomnianego Muzeum, a jego sale dodatkowo wypełniają wspaniałe kolekcje monet, rzeźb, ceramicznych naczyń, kaligraficznych rękopisów i unikalnych wyłazków.

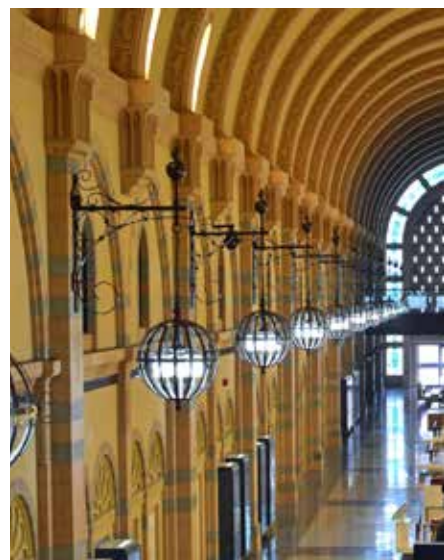
Nasz kolejny postój w emiracie Szardża, to kryte targowisko na Starym Mieście, znane jako Arsa Souk. Tutaj możemy nie tylko zaopatrzyć się w oryginalne pamiątki, ale przede wszystkim spożyć pyszny obiad. Arabska kuchnia to przede wszystkim świeże składniki, co wyraźnie przekłada się na smak wszystkiego, cokolwiek byśmy nie

zamówili; ryby, baraninę, warzywa, ryż z egzotycznymi przyprawami. Krótko mówiąc... pychota!

Po tylu wrażeniach i zaspokojeniu głodu czeka nas jeszcze krótki postój na zdjęciową sesję przed ciekawym meczetem króla Faisala, skąd kierujemy się już prosto do granicy z tajemniczym sułtanatem Omanu.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem biura podróży EXOTICA TRAVEL. Biuro organizuje wycieczki po całym świecie, w tym do Emiratów, od 8 grudnia 2024. Informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6773 W. Belmont Ave, Chicago IL 60634. tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzej-kulka.com/destinations/dubaj-oman-abu-dhabi/>



Imponujące wnętrze muzeum w Szardży

DUŻE ZMIANY PLANÓW UBEZPIECZENIOWYCH MEDICARE

Od 15 Października do 7 Grudnia 2024

PLANY SUPLEMENTAL AARP I ADVANTAGE

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. OTC - DODATKOWE KARTY DLA SENIORÓW
\$215 - miesięcznie, 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



Gmach Muzeum



Niebieskie Targowisko Blue Souq



Oryginalne sklepienie w państwowym muzeum emiratu Szardża



Nowoczesna architektura Szardży



Targ na Starym Mieście

✓ 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: kasja@kgtax.nyc

Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL**
 zaprasza na
WYCIECZKI
 z polskim przewodnikiem

EMIRATY, DUBAJ, ABU DHABI, OMAN
 • 12 dni: 8 grudnia
TAJLANDIA SINGAPUR BALI MALEZJA SYLWESTER
 • 17 dni: 27 grudnia
SRI LANKA, MALEDIWIY • 10 dni: 1 marca 2025
PERU • 10 dni, 26 kwietnia 2025
KENIA, TANZANIA, ZANZIBAR • 12 dni: 20 września 2025
MADAGASKAR • 11 dni: 3 października 2025

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



Na lekcji historii nauczycielka pyta dzieci czy straciły kogoś bliskiego podczas wojny.

Pierwszy zgłasza się Kaziu:

— Mój dziadek zginął podczas obrony Westerplatte.

Pani mówi Kaziowi, że może być dumny z dziadka i pyta Mariolkę:

— Moją babcię zabiło Gestapo.

Historyczka powtarza jej to, co Kaziowi i pyta Jasia:

— Mój dziadek zginął w obozie koncentracyjnym.

— Jezu, to straszne, Jasiu! — odpowiada nauczycielka

— Był tak pijany, że spadł z wieży wartowniczej.



Do radia dzwoni słuchaczka:

- Znalazłam dziś na ulicy portfel. W środku był tysiąc złotych i prawo jazdy na nazwisko Stanisław Kowalski. I w związku z tym mam wielką prośbę...

...byście puścili panu Stasiowi jakąś fajną piosenkę.



80-letnia babcia wybrała się na

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

randkę z 90-letnim staruszkiem. Po randce córka pyta ją:

- Mamusiu, jak było na randce?

- No masz, córeczko, dobrze było, tylko musiałam mu dać trzy razy po twarzy.

- Dlaczego? Czyżby się do Ciebie dobierał?

- Nie! Myślałam, że umarł.



Wykładowca zapisuje na tablicy cyfry 5, 4 i 3.

Następnie zwraca się do studentów:

- Proszę państwa, podnosimy rączki i ładnie machamy w kierunku tablicy!

Zaskoczeni studenci podnieśli ręce i machają.

Nauczyciel po chwili dodaje:

- I tym jakże optymistycznym i sympatycznym akcentem poze-

SPRZEDAŻ ✦ KUPNO ✦ WYNAJEM



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**

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

gnali się państwo z tymi ocenami



Wchodzi baba do sklepu i nie zamyka drzwi.

— Baco, drzwi w domu nie macie- krzyczy ekspedientka

— Mom, i taką cholere jak wy, tyz mom



Ksiądz chodził z tacą po kościele.

Zbiera pieniądze od parafian i podchodzi do staruszki, a ona grzebie

w portfelu.

Ksiądz mówi: — Te grubsze babciu

Babcia odpowiada: — Te grubsze mam na fryzjera

Ksiądz: — Ale Maryja nie chodziła do fryzjera

Babcia: — A Jezus nie jeździł Mercedesem



Jasio zaczyna rozmowę z matką:

— Mamo jak jechaliśmy z tatą autobusem to tata kazał mi ustąpić miejsca starszej kobiecie

— To dobrze synku

— Mamo, ale ja siedziałem u taty na kolanach

**eurodental
studio**
est. 2005

**Piękny uśmiech
to nasza specjalność!**

✓ Kosmetyka dentystyczna

wybielanie – licówki kompozytowe – licówki porcelanowe

✓ Implanty

✓ Leczenie kanałowe

✓ Leczenie paradontozy

✓ Stomatologia cyfrowa

✓ Invisalign



**Niech twój
uśmiech zabłyśnie!**

Mówimy
po polsku

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń!

150 Java Street, Brooklyn, NY 11222
718-389-1120

www.eurodentalstudiony.com

68-63 Fresh Pond Rd. Ridgewood, NY 11385
718-417-4544

Gdy ojciec unika obowiązków rodzicielskich i spotkań z dziećmi



Po separacji lub rozwodzie rodzice często napotykają trudności w ustaleniu harmonogramu wizyt z dziećmi. W tym artykule nie będę poruszać sytuacji, w których matka utrudnia ojcu kontakt z dziećmi – ten temat omówię w kolejnym tygodniu. Tym razem skupię się na przypadkach, gdy ojciec, mimo ustalonego prawa do spotkań, nie angażuje się w życie dzieci lub rezygnuje z ustalonych wizyt.

Najczęściej sąd przyznaje ojcom prawo do wizyt z dziećmi co drugi weekend, od piątku do niedzieli. Piszę o tej sytuacji, ponieważ w większości przypadków dzieci mieszkają z matką. Warto jednak podkreślić, że sądy nie zakładają z góry, iż rodzic, z którym dzieci mieszkają na stałe, jest „lepszym” opiekunem. Co więcej, coraz częściej ojcowie dążą do równoprawnienia w opiece nad dziećmi, starając się o tzw. wspólną opiekę

naprzemienną (*joint residential custody*).

Z reguły młodsze dzieci częściej zostają pod opieką matki, szczególnie gdy są niemowlętami lub małymi dziećmi, co wynika z naturalnego przywiązania emocjonalnego na wczesnym etapie życia. Starsze dzieci z kolei chętniej dzielą swój czas między obojga rodziców. Niemniej, w tradycyjnym modelu, gdzie dzieci mieszkają z matką, ojcowie zazwyczaj mają prawo do wizyt co drugi weekend oraz możliwość dodatkowych spotkań, np. podczas kolacji w tygodniu.

Niestety, dla niektórych rodziców separacja lub rozwód staje się pretekstem do unikania obowiązków rodzicielskich. Zdarza się, że ojcowie ignorują ustalony harmonogram, spóźniają się lub w ogóle nie odbierają dzieci.

Dla dzieci takie sytuacje są niezwykle trudne emocjonalnie. Matki często muszą tłumaczyć nieobecność ojców, starając się chronić uczucia swoich pociech. Niektóre matki zgłaszają, że ojcowie pojawiają się na spotkania sporadycznie, w dogodnych dla siebie momentach, a mimo to oczekują

ciepłego przyjęcia i entuzjazmu ze strony dzieci. Nieregularne wizyty destabilizują codzienność dzieci i mogą negatywnie wpłynąć na ich psychikę – stałość i przewidywalność są kluczowe dla ich poczucia bezpieczeństwa.

Często ojcowie, którzy nie przestrzegają harmonogramu wizyt, obwiniają matki za brak zaangażowania dzieci w kontakt. Problem polega na tym, że matka nie może całkowicie odmówić ojcu wizyt, a sąd rzadko dysponuje skutecznymi narzędziami, aby zmusić rodzica do większej odpowiedzialności. Sądy zawsze kierują się dobrem dziecka i nie wymuszają kontaktów, jeśli mogłyby one okazać się szkodliwe. W efekcie cały ciężar wychowywania dzieci często spada na matkę, co bywa nie tylko trudne, ale i niesprawiedliwe.

Decyzja o założeniu rodziny powinna być więc przemyślana również pod kątem odpowiedzialności przyszłego partnera za pełnienie roli rodzica.

Jeśli mają Państwo dodatkowe pytania, zapraszam na konsultację:

Joanna Ewa Nowokuński, Esq.
Tel.: 347-743-9058



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-skis 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



NOWOKUNSKI LAW FIRM PLLC



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

Wielu z nas rozpoczyna dzień od filiżanki lub kubka kawy. Jednym pozwala ona na rozpoczęcie dnia z przytupem, inni, przyzwyczajeni do jej działania traktują ją jako nieodzowny rytuał, bez którego ciężko wyjść z domu lub usiąść przy komputerze w pracy.

Kawa nasza powszednia

Najczęściej jednak wysypujemy łyżeczkę rozpuszczalnej kawy i zalewamy ją gorącą wodą. Tradycjonalisci wsypią dwie łyżeczki zmielonej i to koniec naszych kawowych podróży. Może warto jednak odkryć głębiej smaku, poświęcając nieco więcej niż kilkanaście sekund na jej przygotowanie.

Mała czarna, czyli espresso

Smak intensywnego smaku tkwi właśnie w jej przyrządzaniu. Pomocny okaże się ciśnieniowy ekspres, który zdecydowanie ułatwi jej przygotowanie. Strumień gorącej wody przepuszczony przez dokładnie odmierzoną porcję kawowego proszku wycisnie z niej to co najlepsze, nie pozwalając na uronienie aromatycznych olejków zawartych w kawie. Ważne, aby ziarna były świeżo zmielone, ewentualnie przechowywane w hermetycznym pojemniku.

Espresso serwuje się w małej, 70-mililitrowej filiżance, zazwyczaj białej i wykonanej z porcelany. Nawet w tak małej filiżance espresso wygląda niepozornie, gdyż ekspresy zazwyczaj przygotowują 20-25 ml mocnego ekstraktu. Espresso pija się zwykle ze szklanką zimnej wody i mocno posłodzone. Niektórzy dodają plasterki cytryny. Można również ubić trochę pianki z mleka i delikatnie połączyć nim kawę. Takie espresso to tak zwane macchiato. Aby nasza mała kawa nie była po minucie zimna, warto przed zaserwowaniem podgrzać filiżankę.

Dla smakoszy cappuccino

Dobre cappuccino nie jest wcale łatwe do przyrządzenia. Ilość użytej kawy zależy od naszych preferencji. Zazwyczaj jest to jedna lub dwie porcje wcześniej przygotowanego espresso. Cappuccino serwujemy w większej filiżance, zazwyczaj 150-200 ml, z białej porcelany o grubych ściankach. W niektórych kafeteriach obowiązuje zasada, że pianka z mleka powinna zajmować ok. 30 proc. pojemności filiżanki. Jednakże konsy-

stencja ubijanej piany jest różna w zależności od tego, jak tłustego mleka używamy. Pianka powinna być jednak na tyle sztywna, aby utworzyć na kawie wystającą z filiżanki kopułkę, którą możemy do smaku posypać czekoladą lub cynamonem.

Jeśli to jednak za dużo, pianki może być mniej, będzie to wtedy tak zwane flat cappuccino. Do tej kawy często dodaje się również smakowych syropów – wybór jest szeroki, są syropy waniliowe, kokosowe, migdałowe, rumowe i wiele innych.

Latte na początek dnia

To chyba najpopularniejsza kawa, przyrządzana prawie tak samo jak kawa z mlekiem. Od zwykłej białej kawy różni ją to, że przygotowywana jest również z jednej lub dwóch porcji espresso. Mleko przed dodaniem do kawy jest lekko spieniane. Nie aż tak mocno jak w przypadku cappuccino, jednak po wlaniu mleka do kawy powinna powstać około centymetrowa warstwa pianki. Ważne, aby podczas podgrzewania mleka uniknąć jego zagotowania. Profesjonalne ekspresy posiadają końcówkę, do której doprowadzana jest gorąca para pod ciśnieniem, która umożliwia jednocześnie podgrzanie mleka i jego spienienie. Latte zazwyczaj serwuje się w porcelanowych kubkach lub szklankach z grubego szkła.



Moccha na rozgrzewkę

To po prostu kawa z mlekiem i czekoladą (1/3 kawy, 1/3 mleka, 1/3 czekolady lub syropu czekoladowego). Sposób jej przyrządzania niewiele różni się od przyrządzania latte. Intensywny głęboki smak czekolady doskonale komponuje się z mocą i aromatem kawy.



Nie tylko do kuchni

Genuine Balancing Siphon Coffee Maker to propozycja dla najbardziej wybrednych. Oryginalny i ekstrawagancki ekspres do kawy, którego technologia parzenia oparta jest na XIX-wiecznej technologii, z powodzeniem może stać w niejednym salonie zamiast kolejnego kryształu teściów. Alkoholowy palnik podgrzewa wodę w miedzianym kociołku. Powstająca w ten sposób para wodna poprzez rurkę dostaje się do kryształowego naczynia z kawą i w ten sposób ją zaparza. Pod wpływem różnicy ciśnień ochładzający się kociołek wciąga zaparzoną kawę z powrotem do środka, już bez fusów. Jeśli macie więc zbędne 700 dolarów, może warto rozważyć zakup takiego cacka.



Co się dzieje kiedy umierasz bez testamentu i osieracasz niepełnoletnie dzieci

Warto zastanowić się nad tym, co dzieje się w przypadku, kiedy ginimy w wypadku samochodowym albo lotniczym, i osieracamy nasze niepełnoletnie dzieci, pozostawiając je bez zabezpieczenia w postaci testamentu. W świetle prawa, jeśli któreś z twoich dzieci nie ukończyło jeszcze 18-tego roku życia w chwili twojej śmierci, to wówczas sąd zobowiązany jest do wyznaczenia dla nich opiekuna prawnego. Taki opiekun prawny będzie zajmował się, decydował o losie twojego dziecka jak również będzie miał obowiązek zarządzać dobytkiem twojego niepełnoletniego dziecka. Ważne jest bowiem, aby wyznaczyć w testamencie odpowiednie do tego osoby, bliskie i zaufane. Proszę pamiętać, że możemy wyznaczyć dwie różne osoby, do zajmowania się osobą niepełnoletniego, czyli sprowadzenie opieki nad osobą nielet-

nego oraz drugą, do zajmowanie się finansami niepełnoletniego.

Jeżeli nie wyznaczymy takich osób do opieki nad niepełnoletnimi w testamencie, wówczas sąd musi wyrazić zgodę na wszelkie wydatki związane z osobą dziecka, tj. edukacja, ubranie czy koszty życia.

Sąd również wymagać będzie od opiekuna rozliczenia podatkowego, uwzględniającego roczne zyski i wydatki. Ponadto, zakres dysponowania środkami pieniężnymi może być ograniczony przez sąd. Dlatego też, jeśli nie sporządzimy testamentu, istnieje ryzyko, że fundusze dziecka nie będą dla niego dostępne wtedy, kiedy naprawdę będzie ich potrzebował. By uniknąć tych problemów, należy posiadać prawidłowo sporządzony testament.

Prawny opiekun sprawuje całkowitą opiekę nad niepełnoletnim dzieckiem aż do czasu osiągnięcia



przez niego pełnoletności. Jeśli w sporządzonym przez ciebie testamencie wskażesz osobę, która ma być prawnym opiekunem niepełnoletniego dziecka, unikniesz sytuacji, w której opiekę nad nim może przejąć osoba niepożądana. Sąd przychyli się do woli zmarłego, zawartej w prawidłowo przygotowanym testamencie. Dlatego tak niezwykle ważne jest, by testament został profesjonalnie spisany.

Trzeba wiedzieć, że nieważny lub źle przygotowany testament może spowodować poważne konsekwencje dla potencjal-

nych spadkobierców. Przygotowanie więc dobrego testamentu wymaga wiedzy i rady wykwalifikowanego prawnika. Adwokat, specjalizujący się w sporządzaniu testamentów, może doradzić nam jakie informacje powinniśmy zawrzeć w naszym testamencie, tak by były one zgodne z naszą ostatnią wolą. Należy pamiętać, że każdy znajduje się w innej sytuacji rodzinnej i finansowej, i sporządzenie odpowiedniego testamentu wymaga odpowiedniej do tego wiedzy.

Mecenas Joanna Gwóźdź

KANCELARIA PRAWNA



**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**

MYŚLISZ O KUPNIE NIERUCHOMOŚCI?

SKORZYSTAJ Z PROFESJONALNEJ
PORADY OD KONSULTANTA DS. KREDYTÓW
HIPOTECZNYCH PSFCU

ZAKUP, REFINANSOWANIE LUB INWESTYCJA W NIERUCHOMOŚCI

Skontaktuj się z Wojtkiem Wykowskim, Konsultantem ds. Kredytów Hipotecznych i dowiedz się jak PSFCU może pomóc Ci osiągnąć Twoje cele związane z nieruchomościami: od kredytów hipotecznych na dom, refinansowanie lub inwestowanie w nieruchomości. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, my mamy na nie odpowiedzi!

Wojtek Wykowski

Konsultant ds. Kredytów
Hipotecznych PSFCU

NMLS ID 2247526

tel. 917-971-2721

wwykowski@psfcu.net



NIERUCHOMOŚCI REZYDENCYJNE
Z WKŁADEM WŁASNYM JUŻ OD 3%



NIERUCHOMOŚCI
WIELORODZINNE



FINANSOWANIE NIERUCHOMOŚCI
INWESTYCYJNYCH

Kredyty hipoteczne PSFCU dostępne są w stanach:



NY



NJ



CT



PA



IL



FL



IN



☎ 1.855.PSFCU.4U (1.855.773.2848)

🏠 www.psfcu.com | www.NaszaUnia.com

*Minimalny wkład własny w wysokości 3% dotyczy kredytów hipotecznych na domy jednorodzinne 5-, 7- i 10-letnich ze zmiennym oprocentowaniem. Oprocentowanie jest oparte na historii kredytowej i zdolności wnioskodawcy do spłaty kredytu. Wykupienie prywatnej polisy ubezpieczeniowej kredytu hipotecznego (PMI) jest wymagane dla wszystkich kredytów z wkładem własnym mniejszym niż 20%. Kredyty hipoteczne nie są dostępne we wszystkich stanach. Produkty i usługi są dostępne dla członków PSFCU. Mogą obowiązywać inne ograniczenia.



PSFCU is an Equal Opportunity Lender.



JAK ŻYĆ LEPIEJ, BĘDĄC SINGLEM?



W POLSCE MIESZKA KILKA MILIONÓW SINGLI. ŻYCIE W POJEDYNKĘ OZNACZA PEWNE TRUDNOŚCI, ALE MA TEŻ DOBRE STRONY. BADANIA WSKAZUJĄ, JAK MOŻNA JE WYKORZYSTAĆ, ABY CZUĆ SIĘ LEPIEJ I BYĆ ZDROWSZYM. SPOSOBY SĄ RÓŻNE I CZĘSTO NIETRUDNE DO ZREALIZOWANIA.

Tę zależność już wcześniej zauważono, a opublikowane niedawno badanie przeprowadzone przez naukowców ze Szpitala Uniwersyteckiego w Würzburgu ją potwierdziły: samotne osoby z niewydolnością serca mają się gorzej niż chorzy żyjący w małżeństwach; statystycznie ujmując, wcześniej też umierają. Według badaczy jedna z przyczyn leży w słabszym wsparciu otoczenia i mniejszej pewności siebie w zakresie radzenia sobie

z chorobą. W końcu mąż czy żona mogą przypominać o konieczności wzięcia leku, czy zachęcać do zdrowych zachowań.

Badań, które wskazują, że małżeństwo sprzyja zdrowiu fizycznemu i kondycji psychicznej jest więcej. Z kolei amerykańskie statystyki wskazują, że w grupie od 25. roku życia dopasowana do wieku śmiertelność wśród osób w małżeństwie była prawie dwa razy niższa, niż singli i singlelek – 779,6 na 100 tys. i 1443,6.

Małżeństwa mają wsparcie

Czy to jednak jest takie proste? Niekoniecznie. Patrząc bliżej na same statystyki można zauważyć, że rozwodnicy umierali tylko trochę rzadziej niż osoby, które nigdy nie weszły w związek małżeński, a wdowcy i wdowy – częściej. Z tego punktu widzenia samo wejście w związek małżeński wiele więc nie gwarantuje. Relacja musi być udana.

Tymczasem w Polsce rocznie

dochodzi do ok. 50 tys. rozwodów. A sprawa jest jeszcze bardziej złożona. Jak zwraca uwagę znana ekspertka od lat zajmująca się właśnie życiem w pojedynkę, dr Bella DePaulo, np. w USA małżeńskie pary mają niezliczone ułatwienia.

– Osoby, które wchodzą w związek małżeński, mają dostęp do ponad tysiąca federalnych benefitów i chroniących je programów. Wiele z nich dotyczy finansów – podkreśla specjalistka.

To może znaczyć, że nie tyle

samo małżeństwo pomaga zdrowiu, a różnorodne, dodatkowe korzyści, jakie się z nim wiążą. W Polsce małżeństwa również korzystają z pewnych przywilejów, na przykład podatkowych, dzięki czemu mają większy budżet do dyspozycji.

- Biorąc pod uwagę całą finansową i kulturową przewagę osób, które po prostu kogoś poślubiły, może zadziwiać, jak dobrze radzą sobie osoby żyjące w pojedynkę – dodaje ekspertka.

Podkreśla przy tym, że relatywnie niewiele badań było poświęconych singlom i singielkom, a jeśli takie osoby uwzględniano w pracach naukowych, to zwykle jako grupę kontrolną dla żyjących w małżeństwie. Tylko autorzy niektórych projektów naukowych próbowali rzeczywiście, dogłębnie poznać różne strony życia samemu.

Singiel waży mniej i więcej się rusza

Bo mocne strony jak najbardziej istnieją i warto je wykorzystać, a jednocześnie popracować nad tym, co w singielskim życiu może sprawiać kłopoty. Projekt przeprowadzony w Instytucie Badań nad Rozwojem Człowieka im. Maxa Plancka, z udziałem ponad 4,5 tys. osób z dziewięciu europejskich krajów, w tym Polski, pokazał np., że osoby, które nigdy nie weszły w związek małżeński, mają statystycznie nieco niższe BMI, niż żonaci mężczyźni i mężatki. Choć małżeńskie pary częściej sięgały po nieprzetworzoną i organiczną żywność, to zwracały mniejszą uwagę na tłuszcz w diecie oraz masę ciała.

Jednocześnie żyjący w pojedynkę mężczyźni częściej uprawiali sport. Na to, że małżeńskie pary mniej się ruszają, niż single czy singielki, wskazało także badanie przeprowadzone na University of Calgary. Z tych badań wnioski można wyciągnąć przynajmniej dwa. Jeden jest taki, że bycie samemu oznacza często większą ilość wolnego czasu, który można i warto przeznaczyć na sport. Jednocześnie, nawet, jeśli żyjąc samemu, komuś nie chce się specjalnie starać w kuchni, warto, aby pokonał swoje zniechęcenie i nakarmił swoje ciało tak, aby



odwdzięczyło się lepszym zdrowiem. Książki, filmy, diety i sklepy ze zdrową żywnością czekają i służą pomocą.

Relacje z ludźmi są bardzo ważne

A co z psychiką? Tutaj też coś niecoś mogą wskazać naukowe badania. Na przykład eksperci z Boston College podjęli się sprawdzenia związków między byciem singlem a nieformalnymi relacjami z innymi ludźmi; innymi słowy: czy życie w pojedynkę predysponuje raczej do izolacji, czy otwiera na różnego rodzaju kontakty?

„Odkryliśmy, że osoby, które żyją same, częściej utrzymują kontakty z rodzicami, pomagają im i otrzymują od nich pomoc, a także od rodzeństwa, sąsiadów i przyjaciół, niż osoby żyjące w małżeństwie” – piszą naukowcy w pracy opublikowanej na łamach „Journal of Social and Personal Relationships”. „Wnioskujemy, że zamiast promowania małżeństw, obecna polityka powinna uwzględniać związane z nimi społeczne ograniczenia i uwzględniać to, że samotne osoby zwykle bardziej angażują się w szersze relacje z innymi” – piszą naukowcy.

Jednak zespół z Lafayette College po przyjrzeniu się życiu i psychice ponad 100 singli oraz prawie 1500 osób żyjących w oficjalnie zatwierdzonym związku, w wieku 40-74 lat, zauważył, że osoby żyjące samotnie są mniej zintegrowane społecznie i generalnie mogą liczyć na mniejsze wsparcie ze strony rodziny, przy podobnym wsparciu ze strony przyjaciół.

Tymczasem, jak wskazują różnorodne badania, zdrowe społeczne kontakty sprzyjają i ciału, i psychice. Jeśli ktoś jest singlem i takich kontaktów ma sporo – niech o nie dba i z nich korzysta. Jeśli mu ich brakuje, na pewno warto się o nie postarać, zwłaszcza że we współczesnym świecie jest wiele okazji do poznawania ludzi.

Pomagają wewnętrzne zasoby

Ta sama grupa badaczy zwróciła jednocześnie uwagę na zasoby psychologiczne ochotników. Jak się okazało, mają one niebagatelną wagę – liczy się przede wszystkim zdolność do kontrolowania swojego życia, zdrowa koncentracja raczej na sobie niż na innych oraz samowystarczalność, którą można opisać jako

poczucie autonomii i zdolność do wewnętrznego regulowania swoich zachowań. Według badania single mogą zwykle w równym stopniu korzystać z tych psychologicznych zasobów, jak małżeństwa. Jednak to w przypadku osób żyjących samodzielnie mają one szczególne znaczenie w uzyskaniu zadowolenia z życia. Według naukowców osobom niewchodzącym w związek małżeński, które nie mają wysoce rozbudowanych kompetencji tego rodzaju, pomocne mogą się okazać materiały szkoleniowe i warsztaty rozwijające wspomniane psychologiczne zasoby. Jeśli więc ktoś jest singlem i jest mu dobrze, to świetnie, a jeśli ma powody narzekania, być może da się coś poprawić. Nauka pokazuje, że jest z czego korzystać.

Źródło: zdrowie.pap.pl

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Floryda sylwestrowa - 10 dni: od 26 grudnia (busem, dla osób „solo”, par i rodzin)

Nowy Orlean/Texas - 10 dni: 16 - 25 listopada (busem)

Hawaje - 11 dni: 30 listopada - 10 grudnia (samolotem)

Las Vegas, Grand Canyon, Death Valley, Los Angeles - 6 dni: 9 - 14 grudnia (samolotem, busem)

PONADTO:
Niagara, Waszyngton, Nowy Jork (Christmas show 22 grudnia),
Amisze i inne wycieczki

Zobacz: www.ampolinc.com Napisz: ampoltours@yahoo.com Zadzwoni: 609-647-9054
Zobacz www.RadioRampa.com,
Agencja Anna-Pol Travel: 821 Manhattan Ave. Tel: 718-349-2423
Wescom Agency: 99 Norman Ave. Brooklyn, Tel: 718-383-7773

Kiedy należy zapisać się na Medicare?

Medicare jest ubezpieczeniem zdrowotnym głównie dla osób, które ukończyły 65 rok życia, są obywatelami lub legalnymi rezydentami USA i sami lub ich współmałżonkowie przepracowali w tym kraju 40 kwartałów. Osoby pobierające świadczenia pieniężne z Social Security (emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy) osiągając 65 rok życia, automatycznie zostaną zapisane na Medicare Part B. Pozostałe osoby, przekraczające 65 rok życia muszą ubiegać się sami o Medicare w Social Security.

Nasze biuro udziela pomocy w tym zakresie. Mają one na to czas 7 miesięcy: trzy miesiące przed miesiącem urodzin, miesiąc urodzin i trzy miesiące po miesiącu urodzin. Przykładowo ktoś urodzony w lutym może zacząć starania o Medicare już w listopadzie, ale nie później niż do końca maja. Jeśli nie zrobi tego w tym terminie i nie ma innego ubezpieczenia zdrowotnego, następną szansę na ubieganie się o Medicare będzie miał dopiero w styczniu następnego roku i będzie płacił za Part B o 10% więcej niż standardowa składka, za każdy rok braku ubezpieczenia, do końca życia. Zwolnieni z tego wymogu są wszyscy posiadający ubezpieczenie zdrowotne ze swojej lub współmałżonka pracy, jeżeli ich firma ubezpiecza więcej niż 20 osób. Uwaga! Nie liczy się ilość osób zatrudnionych w firmie, ale ilość osób ubezpieczonych.

Osoby posiadające odpowiednie ubezpieczenie z pracy, w przypadku jego utraty mogą przystąpić do oryginalnego Medicare, planów Medigap, Planów D lub Advantage w dowolnym terminie roku, ale nie później niż 8 miesięcy od jego utraty. Oczywiście, aby zachować ciągłość ubezpieczenia należy rozpocząć proces ubiegania się o Medicare, jeśli to możliwe ok. 2 miesiące przed odejściem na emeryturę. **Nie zwalniają z tego wymogu inne rodzaje ubezpieczeń zdrowotnych, jak prywatne polisy, ACA (Obamacare), Medicaid, COBRA lub grupowe ubezpieczenie z pracy, gdzie pracuje mniej niż 20 osób.** Nie usprawiedliwia również fakt, że ktoś nie choruje od lat i myśli, że w jego sytuacji opłacanie ubezpieczenia to strata pieniędzy. Jak już zapewne wiecie oryginalny Medicare nie pokrywa całości kosztów leczenia i nie pokrywa leków na receptę. Aby to uzupełnić należy przystąpić to planów Medicare Supplement i Planu D (na lekarstwa) lub Advantage. Podobnie jak w przypadku Medicare Part B, plan na lekarstwa Part D jest obowiązkowy. Pierwotny zapis na plan na lekarstwa Plan D musi nastąpić również nie później niż trzy miesiące po miesiącu urodzin. Można to robić zapisując się na samodzielny Plan D lub plan Advantage z wbudowanym planem na leki tzw. MAPD.

Osoby, które opóźnią przystąpienie

do planu D narażone są na dodatkowe opłaty w przyszłości tzw. Late Enrollment Penalty LEP, czyli kary za opóźnione zapisy. Nie są to wielkie kary (ok. \$0.40 za każdy nieusprawiedliwiony miesiąc braku), ale raz naliczone trwają do końca życia. Podobnie jak w przypadku oryginalnego Medicare, zwolnione z tego wymogu są osoby posiadające grupowe ubezpieczenia z pracy. Terminy zapisów na plany pomocnicze do Medicare podlegają wielu innym regulacjom, które opiszę w jednym z następnych artykułów. Każdy z Was ma inną sytuację, dlatego zachęcam do dzwonienia do naszego biura po porady.

Trwa okres rocznych zapisów na plany Medicare. Proszę dzwonić już dziś pod numer **718-383-0314**.

Oferujemy bezpłatną konsultację. W NJ przyjeżdżam do domu klienta.

Mieszkańców Nowego Jorku zapraszam do naszego nowego biura przy 169 Norman Ave, Brooklyn (Greenpoint).

Stanisław Gil

Licencjonowany Broker

Autoryzowany do oferowania

Planów Medicare

Polonez

Paczki do Polski

Wyślij taniej
i szybciej na święta!



Znajdź punkt
Poloneza
w twojej okolicy:

☎ 908-862-1700
polonezamerica.com



**Terminy
wysyłek
paczek
z naszego
magazynu
na święta
2024**



UWAGA: Paczki muszą być dostarczone do naszego magazynu w Port Reading, NJ przed podanymi powyżej datami. Zapytaj u swojego agenta Poloneza o terminy odbioru paczek, aby upewnić się, że Twoja przesyłka trafi do naszego magazynu na czas. Polonez nie odpowiada za opóźnienia w dostarczeniu paczek powstałe z przyczyn od nas niezależnych.



21.03 - 19.04

BARAN Słońce i Merkury zapewnią Ci większą wrażliwość psychiczną. Będziesz działać błyskawicznie, a w towarzystwie błysniesz dowcipem. Panuj nad emocjami, w przeciwnym wypadku wstąpisz na ścieżkę wojenną z partnerem.



20.04 - 22.05

BYK Planety wymagają od Ciebie odpowiedzialności i perspektywicznego myślenia. W weekend warto nadrobić towarzyskie zaległości. Samotnym Bykom sprzyja Wenus!



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Opozycyjny Merkury i Słońce sprawią, że będziesz odczuwać niepokój i niechęć do pozostawiania w jednym miejscu. Niewykluczone, że udasz się w podróż. Zwróć uwagę na stan swojego zdrowia.



22.06 - 22.07

RAK Brak cierpliwości i wewnętrznej dyscypliny sprawi, że nie uda Ci się załatwić ważnej dla Ciebie sprawy. Niekorzystny wpływ Marsa i Wenus może wpływać na związki.



23.07 - 23.08

LEW Planety Ci sprzyjają, dlatego stać Cię na duży wysiłek. Jeśli tylko wykazesz się dobrą wolą, możesz zdziałać wiele. Pamiętaj jednak, że kompromis to dobry sposób na osiągnięcie zamierzonego celu.



24.08 - 23.09

PANNA Dużo ostatnio pracujesz. Pozwól sobie na chwilę luzu i oddechu. Nie zgadzaj się na wypełnianie cudzych obowiązków, za to nikt Ci nie zapłaci. Pomyśl o sobie z sympatią i troską.



23.09 - 22.10

WAGA Mars, który wszedł do Twojego znaku, sprawi, że będzie to dobry tydzień na realizację niełatwych planów. Jeżeli znajomi zaproponują Ci wspólny wyjazd w góry, koniecznie skorzystaj.



23.10 - 21.11

SKORPION Przybędzie Ci energii i wiary w siebie, spojrzysz w przyszłość z optymizmem. Mniej uwagi poświęcisz pracy, skupiając się na poznawaniu nowych miejsc i ludzi. Neptun obudzi w Tobie namiętność i skrywane pragnienia.



22.11 - 21.12

STRZELEC Zapowiada się interesujący tydzień. Odczujesz wzrost witalności i aktywności. Humor i optymizm będą Ci dopisywać. W pracy wyróżnisz się rzeczowością i cierpliwością. Znajdziesz sobie nowy cel i zaczniesz do niego zmierzać.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Jesteś teraz bardzo energiczny. Możesz wiele zdziałać na polu zawodowym, zwłaszcza że masz poparcie zwierzchników. To dobry czas na zawieranie umów i rozmowy o pieniądzach.



20.01 - 18.02

WODNIK Mars, Słońce i Merkury zafundują Ci zastrzyk wspaniałej kosmicznej energii. Przybędzie Ci optymizmu, a tempo Twojego życia znacznie przyspieszy. W towarzystwie będziesz błyszczeć i zdobywać sobie sympatię oraz przychyłność otoczenia.



19.02 - 20.03

RYBY Niekorzystny wpływ Merkurego sprawi, że w pracy spadnie na Ciebie trochę problemów. W życiu prywatnym wiele się może zdarzyć. Wsparcie Wenus zapewni Ci korzystne zmiany w sferze uczuć. Problem miłosny, który ciąży Ci na sercu, rozwiąże się samoistnie.

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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.vandallp.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.

tel. 973-928-3838 * www.tygodnikPLUS.com

PLUSIK[®]

- ✓ **LITERATURA I ILUSTRACJA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE**
- ✓ **WCIĄGAJĄCE AKTYWNOŚCI**
- ✓ **NAUKA CZYTANIA ZE ZROZUMIENIEM**
- ✓ **TRENING UMIEJĘTNOŚCI SZKOLNYCH**
- ✓ **ZAGADKI, KONKURSY I GRY PLANSZOWE**

**PRENUMERATA
JUŻ OD \$9.99
ZA MIESIĄC**

**MIESIĘCZNIK DLA
POLONIJNYCH DZIECI
W USA
W WIEKU 5-10 LAT**

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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





**PLUSIKOWY
ORZEŁEK**

PLUSZOWA MASKOTKA

\$19.99

DARMOWA WYSYŁKA



Rozwiązanie krzyżówki prześlij 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 9.12.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 16.12.24r. 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. 47 (724) nagrodę wylosowała Pani Anetta Wojtasiewicz z Queens. Gratulujemy!

Hasło – „Na pełnym morzu”

lufka	▼	potocznie bujda	związek o zapachu siana	▼	czarny, podobny do diabazu	gra w karty	▼	dostęp dla aut	▼	z kości na rosół królewski pojazd
▶		▼	▼	10	dawniej lekarz	▶		▼		▼
	5						12			
między lekcjami	▶					wiązana to poezja ... Kultury i Nauki	▶			
▶					obok jezuity z lemurów	▶				
pożywie- nie dla zwierząt	▶	ślaz z bobo- waty	▶		2		rumuński dżip	▶		
▶		▼					np. kompost		postawa gimna- styczna	8
trzy miesiące		3	wyciąg nad pale- niskiem		schadzka nad ustami	▶				
jazda, kawaleria	▶		▼					ischias		filmowy żart
▶					cecha kłapo- ucha	▶	4			▼
podobne do bakarata		cierpi na brak woli	16	ze świeżych warzyw	▶	żebro statku schorze- nie płuc	▶		6	
▶		▼			dyletant ułożenie ciała	▶			dalszy krewny	13
podaje ją Azor bije od pożaru		siarczysty zimą na pięciolinii	▶				1	plyn ustrojowy	przewód kanaliza- cyjny	jamnik
▶					żołnierz przed przysięgą	▶				▼
	14									
miesiąc z feriami	▶				kryształ na skalnej ścianie	▶			7	
przetak					9					
▶					ma symbol Am	▶				
	11									
nad- stawiany dla dobra sprawy	▶				na wyższe stano- wisko	▶				15

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.

BLOCK O'TOOLE & WIERZBICKI, LLP
WIERZBICKI
1000 PARK AVENUE, SUITE 1000
NEW YORK, NY 10022
TEL: (212) 351-8611

2022 TOP1
CONSTRUCTION ACCIDENT SETTLEMENT
RESULT IN ALL NEW YORK STATE
★★★★★

2022 TOP1
NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADK
BUDOWLANY W STANIE NOWY JORK
ODNOTOWANE W STANIE NOWY JORK
W ROKU 2022

\$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

ROZLICZANIE PODATKÓW
na Staten Island

- ✓ Profesjonalne rozliczanie podatków dochodowych
- ✓ Wszystkie stany
- ✓ Trudne sprawy podatkowe
- ✓ Porady i konsultacje

Ponad 25 lat doświadczenia

Stefania Barbara Krysiak
Registered Tax Preparer
(WŁAŚCICIELKA DAWNEJ AGENCJI EUROPA TRAVEL NA BORO PARK)
3015 Amber Street, Staten Island, NY 10306
Tel.: (718) 351-1523, (347) 653-1612 cell

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



UZYSKALIŚMY MILIONY

W
ODSZKODOWANIU
DLA
NASZYCH
KLIENTÓW

PRAWO PRACY:

• NIEZAPŁACONE
WYNAGRODZENIE

I
NADGODZINY

• Dyskryminacja
w
miejscu
pracy

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...



Super Lawyers



Antyoksydanty

– jak wpływają na zdrowie?



Co łączy takie substancje jak witamina C, likopen, koenzym Q10, beta-karoten i selen? To jedne z antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Ich zadaniem jest przede wszystkim ochrona organizmu przed wolnymi rodnikami, których nadmiar może zwiększać ryzyko m.in. miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, astmy, zaćmy czy chorób neurodegeneracyjnych (np. Parkinsona). Sprawdź, na czym polega działanie antyoksydacyjne i poznaj produkty bogate w antyoksydanty.

Czym są antyoksydanty i wolne rodniki?

Antyoksydanty (przeciwutleniacze, antyutleniacze) to związki chemiczne, które chronią organizm przed gromadzeniem zbyt dużej ilości wolnych rodników. Dzięki temu jest ich dokładnie tyle, ile potrzebuje organizm. Dlaczego to takie ważne?

Chociaż tlen jest niezbędny do życia, w procesie oddychania powstają także produkty uboczne – to reaktywne formy tlenu (RFT). Wśród nich znajdują się przede wszystkim wolne rodniki, które mają niesparowane elektrony. Szukają więc w organizmie innych cząsteczek, z którymi mogą się połączyć. Szybko wchodzi w reakcje m.in. z lipidami, białkami, kwasami nukleinowymi i cukrami.

W idealnej sytuacji równowaga między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami jest zachowana. Dzięki temu organizm

może poprawnie funkcjonować – wolne rodniki są potrzebne (m.in. do aktywacji niektórych genów), dlatego nie mogą być usunięte całkowicie. Eksperci podają, że w ciągu sekundy w organizmie zachodzą setki tysięcy reakcji wolnorodnikowych.

Jeśli tych małych cząsteczek jest jednak zbyt dużo, organizm nie nadąża za ich neutralizacją (która jest możliwa dzięki antyoksydantom) – wtedy pojawia się stres oksydacyjny. Taka sytuacja powoduje uszkodzenia komórek, a w konsekwencji zwiększenie ryzyka powstawania chorób, obniżenia odporności oraz przyspieszenia starzenia.

CO ZWIĘKSZA STĘŻENIE WOLNYCH RODNIKÓW?

Wolne rodniki powstają w organizmie naturalnie. Czasami jest ich więcej (np. z powodu toczącego się stanu zapalnego

czy stresującej sytuacji). Za szkodliwy nadmiar tych cząsteczek często odpowiadają także takie czynniki, na które człowiek ma wpływ. Należą do nich przede wszystkim:

- palenie papierosów,
- picie alkoholu,
- niezdrowa dieta,
- niedobory żywieniowe,
- zanieczyszczone powietrze,
- siedzący tryb życia,
- promieniowanie UV,
- przyjmowanie niektórych leków;
- nadmiar metali ciężkich.

Również bardzo wysoka aktywność fizyczna wzmaga wytwarzanie wolnych rodników. Jednocześnie organizm osoby aktywnej fizycznie adaptuje się do tych przemian.

DZIAŁANIE ANTYOKSYDANTÓW – JAKIE SĄ ICH WŁAŚCIWOŚCI, PRZED

JAKIMI CHOROZAMI MOGĄ CHRONIĆ?

Działanie antyoksydantów jest wielokierunkowe. Dodatkowo poszczególne przeciwutleniacze różnią się między sobą mechanizmami.

Badania wskazują, że nie tylko ograniczają powstawanie nowych wolnych rodników – zapobiegając utlenianiu cząsteczek. Dodatkowo wspierają usuwanie nadmiaru RFT. Pomagają również w naprawianiu powstałych uszkodzeń oraz zastępują uszkodzone fragmenty komórek.

Sam stres oksydacyjny nie daje widocznych objawów. Nadmiar wolnych rodników przyczynia się jednak do podwyższenia ryzyka wielu różnych chorób oraz nieprawidłowości. Wśród nich znajdują się przede wszystkim:

- choroby układu krążenia (np. skleroza, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, zawał serca),
- cukrzyca,
- choroby stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów – RZS),
- schorzenia układu oddechowego (np. astma),
- alergie, problemy skórne (np. łuszczyca, egzema),
- choroby układu pokarmowego (np. wrzody żołądka),
- przyspieszone starzenie się skóry,
- choroby neurodegeneracyjne (np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona),
- nowotwory.

PODZIAŁ PRZECIWUTLENIACZY

Antyutleniacze są bardzo dużą grupą związków chemicznych o właściwościach antyoksydacyjnych. Naturalne antyoksydanty dzielą się na:

- antyoksydanty endogenne – wytwarzane przez organizm (np. melatonina, katalaza, glutation, kwas moczowy),
- antyoksydanty egzogenne – dostarczane do organizmu (niektóre witaminy i minerały, karotenoidy oraz polifenole – w tym flawonoidy).

Niektóre z antyutleniaczy mogą być zarówno endogenne, jak i egzogenne. Dodatkowo oprócz naturalnych przeciwutleniaczy istnieją również te syntetyczne, których głównym celem jest konserwowanie produktów spożywczych (np. askorbinian sodu E301).

Antyoksydanty w diecie

Najsilniejsze antyoksydanty naturalne – takie jak witaminy A, E i C, składniki mineralne czy flawonoidy – znajdziesz w owocach, warzywach, przyprawach, kawie i herbacie. Skąd wiadomo, które produkty są szczególnie bogate w naturalne przeciwutleniacze?

Poziom antyoksydantów w żywności

można mierzyć na różne sposoby – najpopularniejszym z nich jest skala ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity, czyli zdolność absorpcji rodników tlenowych). Test określa ilość antyoksydantów miarą $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$.

Według danych opracowanych przez National Institute on Aging (NIA) najbogatsza w antyoksydanty jest smocza krew – żywica z palmy *Calamus draco*. W top 50 zbadanych produktów znajdują się też m.in. oregano, rozmaryn, tymianek, cynamon, liście herbaty, bazyli, natka pietruszki czy gorzkie kakao.

Co warto włączyć do swojej codziennej diety

1. Witaminy antyoksydacyjne

- witamina A – masło, jaja, nabiał, wątróbka, tłuste ryby,
- witamina E – oleje roślinne (np. z zarodków pszennych, słonecznikowy, rzepakowy), orzechy, pestki,
- witamina C – natka pietruszki, papryka, owoce jagodowe, cytrusy.

2. Składniki mineralne

- selen – orzechy brazylijskie, ryby, grzyby,
- cynk – ostrygi, sery żółte, produkty pełnoziarniste, mięso,
- mangan – produkty pełnoziarniste, orzechy, ananas.

3. Karotenoidy

- ikopen – czerwone warzywa i owoce (szczególnie pomidory, przede wszystkim przetworzone),
- zeaksantyna i luteina – kukurydza, zielone warzywa (brokuły, brukselka, szpinak, groszek), papryka, żółtko, kiwi, winogrona.

4. Polifenole

- kurkumina – kurkuma,
- resweratrol – ciemne owoce (np. winogrona, jagody, borówki), kakao,
- kwercetyna – zielona herbata, ciemne owoce, jabłka, brokuły, cebula.

KIEDY WARTO STOSOWAĆ

SUPLEMENTY Z ANTYOKSYDANTAMI?

Najlepszym źródłem przeciwutleniaczy jest różnorodna, zbilansowana dieta – bogata w owoce i warzywa, dobrej jakości tłuszcze, białko i produkty zbożowe. W określonych przypadkach suplementacja może być jednak przydatna, przede wszystkim u osób z niedoborami (np. wynikającymi z selektywności pokarmowej)



czy narażonych na niekorzystne czynniki środowiskowe (np. używki). Bywa również wykorzystywana w innych przypadkach.

Przykładowo badania wykazały: „korzystny wpływ suplementacji melatoniną na procesy poznawcze u pacjentów z MCI [łagodne zaburzenia poznawcze], a także u pacjentów z AD [choroba Alzheimera] w stadium łagodnym i umiarkowanym”.

Metaanaliza z 2022 r. potwierdziła z kolei pozytywny wpływ suplementów z antyoksydantami (magnez, cynk, selen, kawa i herbata, korcyne) na łagodzenie stanów depresyjnych i lękowych.

Według ekspertów indywidualnie dopasowana suplementacja antyoksydantami – dobrana na podstawie badań – może także wspierać poprawę wydajności podczas ćwiczeń.

Zanim sięgniesz po tabletki z antyoksydantami, weź pod uwagę kilka istotnych czynników:

- **Po pierwsze** – stosowanie suplementów poprzedź wizytą u lekarza lub dietetyka. Specjalista pomoże określić ewentualne niedobory oraz indywidualne potrzeby Twojego organizmu.
- **Po drugie** – wybieraj tylko przebadane preparaty o wysokiej przyswajalności i bez zbędnych dodatków.
- **Po trzecie** – przed zastosowaniem suplementów z antyoksydantami dokładnie zapoznaj się z ich składem i wybierz preparaty, które precyzyjnie trafiają w Twoje potrzeby (antyoksydanty to ogromna grupa różnych substancji).

Przeciwutleniacze to jedno z tych związków, które są niezbędne dla poprawnego funkcjonowania organizmu. Wiele z nich znajdziesz przede wszystkim w jedzeniu – zadбай więc o różnorodny jadłospis. Jeśli zastanawiasz się, czy antyoksydanty w diecie wystarczą, porozmawiaj ze specjalistą. Pomoże ci dobrać odpowiednie rozwiązanie, np. dodatkową suplementację.

Źródło: zdrowie.pap.pl



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