

# PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

16 grudnia 2024

nr 51 (728)

December 16, 2024

**BOM** BLOCK O'TOOLE & MURPHY, LLP  
**WIERZBICKI**  
WYPADKI • 646-351-8611  
str. 2  
ODSZKODOWANIA  
POLSKI IMIGRANT OTRZYMUJE  
BLISKO \$5MLN ZA WYPADEK  
BUDOWLANY

**Święta Bożego Narodzenia już niedługo!**  
**Prenumerata PLUSika jest idealnym prezentem**  
**od Mikołaja**

**PÓŁROCZNA PRENUMERATA**

**\$10.99** – za 1 egz.

**ROCZNA PRENUMERATA**

**\$9.99** – za 1 egz.

**PLUS**  
Miesięcznik dla  
polonijnych dzieci w USA  
w wieku 5-10 lat  
[www.plusik.us](http://www.plusik.us)

## 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

str. 14

*Prawne dokumenty przy zaburzeniach pamięci*

122 Nassau Avenue,  
Brooklyn, New York 11222

**T: 718-349-2300**

## POLAMER

str. 7 **Paczki morskie  
i lotnicze  
do Polskiej  
całej Europy**

[www.polamerusa.com](http://www.polamerusa.com)

[maspeth@polamerusa.com](mailto:maspeth@polamerusa.com)

## WYCIECZKI

Bussem z Polskim przewodnikiem  
dla osób pojedynczych, par i rodzin

**Zadzwoń - 718-389-1818**

str. 27

str. 10

**eurodental  
studio**  
est. 2009

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

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

[www.eurodentalstudiony.com](http://www.eurodentalstudiony.com)

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

STR. 8



**HALINA RUP**  
**718-926-5180**

LICENCJONOWANY BROKER  
NY, NJ, PA, FLORIDA, CT



## 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](mailto:pwierzbicki@blockotoole.com).**

**Więcej bezpłatnych materiałów informacyjnych mogą Państwo znaleźć na naszej stronie internetowej [www.blockotoole.com](http://www.blockotoole.com).**

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

**ODSZKODOWANIA**  
646•351•8611 | [www.blockotoole.com](http://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 kręgow 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](http://www.AdwokatSanocki.com)





# Sztuka gaworzenia

Grudzień to dla mnie najtrudniejszy miesiąc w roku. Ciemno, zimno i ponuro. W dodatku w perspektywie przygotowania do świąt, czyli najpierw porządki, potem zakupy, a wreszcie pieczenie i gotowanie. Niestety, pod tym względem moja rodzina jest bardzo polska - wszystko musi być zgodnie z tradycją. Najgorsze jest jednak to, że to miesiąc niezliczonych Christmas Parties, na które „trzeba”, „wypada”, a czasem nawet chce się pójść.

Przyjęcia podobno mają być przyjemnością dla uczestników, okazją do spotkania dawno niewidzianych przyjaciół i nawiązania nowych znajomości. Amerykańskie parties, nie tylko te bożonarodzeniowe, to dla mnie koszmar, i to z kilku powodów. Przede wszystkim trzeba ubrać się elegancko i włożyć pantofle na wysokim obcasie. Obecnie panująca moda zmusza do obcasów, a przy moim nikczemnym wzroście wiem, że bez nich będę sięgać swoim rozmówcom co najwyżej do pasa. Trudno wtedy nawiązać konwersację.

## PRZECIWIENSTWO ROZMOWY

Drugi powód, dla którego nie lubię tych amerykańskich parties, to konieczność prowadzenia tak zwanych small talks. Mówiąc po polsku to taka gadka-szmatka, sztuka gaworzenia. To przeciwieństwo prawdziwej rozmowy,

gdzie wymienia się poglądy, spostrzeżenia czy choćby ploteczki. To umiejętność przeszukiwania z tematu na temat, szybkich ripost i wtrącania bon motów. Taka gra w squasha, gdy nigdy nie wiemy, z której strony uderzy w nas piłka i musimy cały czas mieć się na baczności. Ale z drugiej strony, gdy napotka się wspaniałego rozmówcę, może być to znakomity pojedynek słowny i prawdziwa uczta. Duchowa. Na wielkie żarcie nie ma co liczyć. Żonglerka talerzykiem (na ogół zbyt małym), nożem i widelcem, a także kieliszkiem to sztuka, której nie udało mi się pojąć. Z jedzenia w takich sytuacjach najczęściej rezygnuję.

Jak się okazuje, nie tylko ja mam problemy z przyjęciami i prowadzeniem rozmów o niczym. Zwierzyła mi się kiedyś żona jednego z polskich dyplomatów, że największym wyzwaniem była dla niej konieczność towarzyszenia mężowi na przyjęciach dyplomatycznych oraz uczestniczenia na takich przyjęciach z udziałem samych żon. Ale jak się okazało – do czasu.

Znalazła sposób. Dostrzegła, że większość żon zachodnich dyplomatów ma zwyczaj rozpoczynania rozmowy od pytania o to, co robiło się w ostatnim czasie.

Panie te bowiem są w większości znudzone i niewiele mają do roboty, a więc chętnie słuchają, czym zajmują się ich „towarzyszki niedoli”. Lecz czy naprawdę słuchają? Każdą odpowiedź kwitują okrzykiem „How nice!”. I w tym moja rozmówczyni (konwersacja odbywała się oczywiście w trakcie przyjęcia) znalazła sposób na dobrą zabawę. Otóż wymyślała najbardziej nudne zajęcia, na przykład obwieszczała, że całe przedpołudnie prasowała koszule męża. Niezmiennie słyszała w odpowiedzi „Oh, how nice!”.

## GADKA-SZMATKA O ROZMÓWCY

Drugi sposób na prowadzenie „ożywionej” konwersacji to albo podpuszczenie rozmówcy,





by zaczął mówić o sobie, albo mówienie o nim. Jak twierdził Benjamin Disraeli, brytyjski premier w epoce wiktoriańskiej: „Jeśli będziesz mówił swemu rozmówcy o nim samym, jest gotów słuchać godzinami”. Jedną z moich przyjaciółek udoskonalała tę zasadę. Miała zwyczaj powtarzania ostatniego zdania, jakie powiedział jej rozmówca. Doprowadziła tę sztukę do perfekcji. Obserwowałam za każdym razem ze zdumieniem, jak nawet inteligentni mężczyźni po kilku minutach takiej konwersacji po prostu jedli jej z ręki. Byli przekonani, że trafili na wyjątkowo mądrą osobę, skoro podzieliła ich poglądy.

Najgorszym rozmówcą jest ktoś, kto odpowiada monosylabami: „Tak”, „Nie” i koniec. Wtedy najczęściej zaczynam mówić sama o czymś, co mnie interesuje i nie zwracam na mego rozmówcę uwagi bacząc kątem oka, czy nie ma jakiejś okazji, by wyrwać się z takiej „rozmowy”. Zawsze w końcu znajdzie się ktoś „z kim muszę koniecznie porozmawiać” albo komu „muszę” mego rozmówcę koniecznie przedstawić. W tym

drugim przypadku po kilku słowach oddalam się. Niech kto inny się męczy.

### **POLSKIE „OPLĄTKI”**

Starsze pokolenie emigracji nie organizowało Christmas Parties, a „opłatki”. Zaczynały się gdzieś w połowie grudnia, czyli jeszcze w adwencie, a kończyły w lutym, często w Wielkim Poście. Później lokalne gazety polonijne drukowały sprawozdania z długą listą gości, wyszczególnieniem kto przygotował śledzie, a kto grał na pianinie. Czasem sprawozdawcy byli bardziej oględni, informując na przykład, że „bufet zaopatrzyły panie we własnym zakresie” lub dodawali, że podczas „opłatki” zbierano fundusze „na nowy organ dla księdza proboszcza”. Sprawozdania te ukazywały się długi czas po samym wydarzeniu. Czekalam na jedno: aby taka relacja ukazała się po świętach Wielkiej

Nocy. I doczekałam się. W „Dzienniku Polskim” obok na tej samej stronie było sprawozdanie z emigracyjnego „Jajeczka”.

„Oplatki” miały tę zaletę, że większość czasu goście spędzali na składaniu sobie życzeń. Wtedy niepotrzebna była umiejętność prowadzenia rozmowy o niczym. Składano sobie te życzenia wielokrotnie, bo ci sami ludzie spotykali się na wielu „opłatkach”: najpierw w różnych organizacjach polonijnych, potem w różnych instytucjach, a wreszcie u Księdza Rektora w siedzibie Polskiej Misji Katolickiej.

O tych imprezach nieżyjący od ponad dwudziestu lat Edward Chudzyński, emigracyjny prześmiewca, napisał kiedyś, że większość składających sobie życzenia „patrzy ukradkiem, czy przypadkiem któryś z prezesów nie udławił się opłatkiem”. Nic takiego (chyba) się nie stało.

Życzę miłej zabawy, bez względu na to, czy na amerykańskich Christmas Parties, czy polskich „opłatkach”.

**Katarzyna Bzowska**



# Programy emerytalne w razie rozwodu

**Przykład z życia:** Marek był żywicielem rodziny, jego żona Zofia nigdy nie pracowała, bo wychowywała trójkę dzieci. Gdy stosunki między nimi się popsuły, mąż postanowił po trzydziestu latach związku puścić żonę „z torbami”, bo ona niczego do związku nie wniosła. Sąd się z tym nie zgodził i przyznał Zofii prawie połowę pokątnego majątku. Największą część pieniędzy, jaką żona dostała, pochodziła z programów emerytalnych byłego męża. Pomówmy o przepisach w tej dziedzinie.

## Social Security po rozwodzie

Żona (albo mąż) w pełni ubezpieczonego pracownika staje się uprawniona do renty małżeńskiej Social Security (*spousal benefits*), nawet jeżeli sama nigdy nie pracowała. W tym celu musi spełnić wszystkie poniższe warunki: osiągnąć co najmniej 62 lata; być w związku małżeńskim co najmniej 10 lat; nie zawrzeć drugiego związku. Do tego pracownik ma osiągnąć 62 lata lub pobierać rentę inwalidzką. Jeżeli pracownik ukończył 62 lata, ale dalej pracuje, to żona nabywa prawa do renty małżeńskiej dopiero po dwóch latach po rozwodzie. Mąż nie może odebrać byłej żonie prawy do renty małżeńskiej.

Czas trwania małżeństwa nie ma znaczenia, jeżeli żona opiekuje się dzieckiem pracownika poniżej 16 lat. Żona nie dostanie renty małżeńskiej, jeżeli ma własną równą lub wyższą emeryturę.

## Konta emerytalne w razie rozwodu

Rozchodzący się małżonkowie mogą dowolnie podzielić się majątkiem. Jeżeli się nie domówią sami, to zadecyduje za nich sędzia. Wynikiem negocjacji jest umowa rozwodowa (*divorce agreement*) zwana również rozwodowym orzeczeniem (*divorce decree*), która precyzuje opiekę nad dziećmi i podział majątku.

Konta emerytalne zasługują na szczególną uwagę, bowiem wypłaty z nich obłożone są podatkami dochodowymi. Jak więc podzielić konto bez konieczności płacenia podatków? Służy temu Qualified Domestic Relations Order – sporządzona przez sąd instrukcja dla administratora planu

emerytalnego, by przeniósł część udziału w planie na nazwisko ex-małżonka, zachowując uprzywilejowany status podatkowy (*tax deferral*). QDRO musi być wydany przez stanowy sąd. Może on dotyczyć każdego rodzaju programu (jak *profit-sharing*, 401(k), Keogh, SEP etc.) z wyjątkiem IRA. Administrator planu musi zaakceptować QDRO pod warunkiem, że zarządzenie jest prawomocne. Jeżeli rozporządzenie jest nieprawidłowo przygotowane, to przywileje podatkowe mogą być utracone.

## Podział konta IRA

Konto IRA może być podzielone bez QDRO, tylko na podstawie orzeczenia rozwodowego (*divorce decree*).

**Przykład:** Pani Urszula rozwiodła się z mężem. W ramach porozumienia rozwodowego on zatrzymuje farmę, a ona ma dostać \$200,000. Pieniądze te mąż ma na swoim koncie IRA. Teraz mąż chce podzielić konto IRA i dać jej pieniądze w koncie IRA. Pani Urszula domaga się, by pieniądze były już po podatkach przelane na jej konto oszczędnościowe. Pyta, kto ma rację.

Jeżeli umowa precyzuje, że pani Urszula ma dostać \$200,000, to kwota ta powinna być po podatkach. Jeżeli natomiast umowa przewiduje podział konta emerytalnego, to owe \$200,000 zostanie przelane na konto emerytalne Urszuli. Ta transakcja będzie bez podatków, ale gdyby Urszula potrzebowała pieniędzy, to od wybieranych kwot będzie ona musiała płacić podatki dochodowe.

Jak widać, z kontami emerytalnymi trzeba obchodzić się ostrożnie. Ażeby podzielić konto emerytalne IRA bez konieczności płacenia podatków, trzeba mieć orzeczenie sądowe oraz przelać pieniądze bezpośrednio z konta jednego małżonka, na konto IRA drugiego małżonka. Bez sądowego orzeczenia właściciel konta zapłaci podatki dochodowe plus ew. 10% kary, jeżeli ma mniej niż 59.5 roku. Więcej w książce pt. „Amerykańskie emerytury”.

## Jak dzielony jest majątek małżonków

W 41 stanach (z wyjątkiem

stanów Arizona, Kalifornia, Idaho, Luizjana, Nowy Meksyk, Nowada, Teksas, Washington i Wisconsin zwanych *community property states*) obowiązuje zasada „słusznego” podziału majątku (*equitable distribution*). Zgodnie z tą zasadą, sąd bierze pod uwagę wiele czynników takich jak: zasoby małżonków wniesione do małżeństwa, czas trwania małżeństwa, finansowy wkład stron w trakcie trwania małżeństwa, wiek i zdrowie małżonków, konsekwencje podatkowe, potrzeby małżonka sprawującego opiekę nad dziećmi, prawa do korzystania z programów emerytalnych itp. W najprostszym przypadku sąd może pozwolić małżonkom na zatrzymanie ich indywidualnego mienia (które wnieśli do małżeństwa lub otrzymali jako darowizny czy spadki w czasie jego trwania) i wspólny dorobek podzielić po połowie.

## Jak dzielone są emerytury

W taki sam „słuszny” sposób dzielone są programy emerytalne: pensje zakładowe, konta 401(k), IRA, *profit sharing plans* itp. Brane są pod uwagę świadczenia albo środki, które zostały nagromadzone w czasie trwania małżeństwa do dnia wniesienia rozwodowego wniosku. Sądy stosują następującą formułę, w Nowym Jorku zwaną „*Majauskas formula*”. Nagromadzone pieniądze mnożone są przez ułamek: w liczniku ułamek (nad kreską) wstawia się liczbę miesięcy uczestnictwa w programie w czasie małżeństwa, a w mianowniku – całkowitą liczbę miesięcy uczestnictwa w programie emerytalnym. Na koniec rezultat mnożony jest przez procent majątku przyznany drugiemu małżonkowi, najczęściej 50% w przypadku wieloletniego związku.

**Przykład:** Marek zakumulował \$150,000 na programie 401(k) przez 20 lat pracy w danym zakładzie od 1975 do 1995 roku. Małżeństwo Marka i Zofii trwało od 1980 do 2010 roku. Marek uczestniczył w programie 401(k) przez 15 lat w czasie trwania małżeństwa. Konto to zostało podzielone w następujący sposób: 150,000 razy ułamek. Ułamek wynosi 15 lat dzielone przez 20 lat, czyli  $\frac{3}{4}$ . Z tego rezultatu ( $150,000 \times \frac{3}{4} = \$90,000$ ) sędzia przyznał 50% żonie, czyli \$45,000.

## Pensje zakładowe

Sprawa ma się podobnie w przypadku tradycyjnych emerytur, zwa-

nych *pension plan*. Przypomnę, że na taką emeryturę wpłaca zakład pracy lub związki zawodowe. Pracownik nie ma oddzielnego konta, gdzie zbierają się pieniądze (jak w przypadku takich programów, jak 401(k) czy *profit sharing*), lecz jego uposażenie emerytalne zależy od lat pracy i wielkości wynagrodzenia. Pracownik ma prawo rozpocząć pobieranie tradycyjnej emerytury po wypracowaniu odpowiedniej ilości lat (np. 15 czy 20) oraz osiągnięciu wieku emerytalnego. Wysokość emerytury wynosi przeważnie od 1 do 3% średnich zarobków za każdy przepracowany rok. Obliczenie udziału współmałżonka w tradycyjnej emeryturze może wyglądać następująco:

**Przykład:** Mąż wypracował *pension plan* w wysokości \$1,000 miesięcznie. Uczestniczył w programie emerytalnym przez 240 miesięcy, a w tym czasie był w związku małżeńskim przez 168 miesięcy. Część przyznana żonie wynosi 168 dzielone przez 240, czyli 70%. Sąd przyznał żonie 50% majątku, więc jej udział w emeryturze wynosi 35%, czyli \$350 miesięcznie. Podział tradycyjnego programu emerytalnego wymaga wydania przez sąd Qualified Domestic Relations Order.

## Wnioski

Programy emerytalne stanowią największy przedmiot majątkowy typowego Amerykanina, zaraz po domu. Rozchodzący się małżonkowie mogą przypuszczać, że niewiele mają do podziału, ale po paru dziesięcioleciach pracy programy emerytalne bywają wartę sporą fortunę. Część tych pieniędzy należy się drugiemu małżonkowi albo w formie gotówki albo części miesięcznej emerytalnej pensji. Przed podjęciem życiowej decyzji należy skonsultować się z prawnikiem albo doświadczonym księgowym.

## Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner nie jest prawnikiem, a tekst ten został napisany wyłącznie w celu edukacyjnym. P. Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Życie od nowa: jak uporządkować zaległe sprawy w urzędach”, „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: [www.PoradnikSukces.com](http://www.PoradnikSukces.com), tel. 1-718-224-3492.



Popękane pięty to nie tylko defekt kosmetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Skóra na stopach jest gruba i tym samym wydaje się być bardziej odporna na uszkodzenia zewnętrzne, ale nie powinno to osłabić naszej czułości. Jest ona także mocno unerwiona i każde zaniedbanie może narazić nas na bolesną dolegliwość w postaci pęknięć.

## Domowe sposoby na popękane pięty

Pęknięcia na piętach mogą pojawić się na skutek zbyt wysuszonej skóry, noszenia niewłaściwego obuwia lub problemów z nadwagą. Na piętach pojawiają się wtedy szczeliny, które, jeśli pozostaną na poziomie warstwy rogowej naskórka, nie powodują żadnego uczucia dyskomfortu. Problem zaczyna się wtedy, gdy pęknięcia są na tyle głębokie, że sięgają skóry właściwej. Wówczas uszkodzona skóra pięt może krwawić lub ropieć. Nie trzeba chyba dodawać jak bolesny jest wtedy każdy krok postawiony chorą stopą.

Zestaw obowiązkowy do codziennej pielęgnacji stóp to pumeks i krem nawilżający. Po użyciu należy go dokładnie spłukać, tak aby nie gromadziły się na nim bakterie. Jeśli skóra na naszych piętach jest mocno zrogowaciała możemy użyć ceramicznej tarki

do pięt, która skutecznie poradzi sobie z nadmiarem naskórka. Kremy do stóp obowiązkowo muszą zawierać witaminy z grupy A i E. Najlepiej, aby były wzbogacone także o wyciąg z oliwek, które kojąco działają na podrażnienia skóry.

Raz na tydzień zaleca się stosowanie peelingu, który wygładzi nasze stopy. Można zakupić gotowy preparat w drogeriach lub przygotować go samodzielnie. Wśród pań popularnością cieszy się peeling z dodatkiem... cynamonu.

Jak go przygotować? Wystarczy wymieszać 1 łyżkę cukru z 1 łyżeczką cynamonu, dodać do tego miód i dokładnie wymieszać wszystkie składniki. Tak przygotowaną miksturę nakładamy na wcześniej wymoczone i dokładnie osuszone stopy. Cynamon wykazuje duże zdolności wspomagające leczenie infekcji grzybiczych, idealnie więc sprawdza się w pielęgnacji stóp. Kolejnym skutecznym sposobem na walkę ze zrogowaceniami jest wymoczenie stóp w naparze z lnu z dodatkiem krwawnika, liścia brzozy oraz koszyczka nagietka. Zioła te bez problemu kupimy w każdej aptece lub sklepie zielarskim.

Nie zaszkodzi również jeśli wzbogacimy naszą dietę o produkty bogate w witaminę A i beta-karoten, które poprawiają kondycję skóry oraz sprawiają, że szybciej się regeneruje.



# 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

### ROSELLE

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

### MASPETH

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

### WALLINGTON

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

**www.polamerNY.com**



## MADAGASKAR – CZ. 1

## Podróż do Wyspy Lemurów

Środa, 2 października.

Połowę września i początek października spędziłem z grupą w Kenii i w Tanzanii, gromadząc tak dużo ciekawego materiału zdjęciowego, że na bieżące sprawozdania z Madagaskaru zabrakło czasu. Co się odwlecze, to nie uciesze, więc oto zaczynamy przygodę z Wyspą Lemurów!

W środku nocy opuściliśmy hotel przy cudnej, zanzibarskiej plaży, gdzie, było nam, jak w Niebie" i dotarli na lotnisko, aby odlecieć do Nairobi. Już sama świadomość faktu, że jesteśmy we Wschodniej Afryce, budzi w umyśle prawdziwego wędrowca nieodpartą chęć eksploracji tego ekscytującego zakątka świata. No bo przecież, skoro dotarliśmy do Kenii, skąd zaczynaliśmy nasze afrykańskie safari niecałe dwa tygodnie temu, to jakim błędem było by nie zahaczyć o sąsiednią Tanzanię, tuż za miedzą i w tej samej strefie czasowej? Jakże pominąć krater Ngorongoro i panoramę Kili-mandżaro? Taki sposób taktycznego myślenia o podróżach spowodował również, że stolica Kenii jest dzisiaj li tylko miejscem przesiadki do rozpoczęcia kolejnej, egzotycznej wyprawy. Połowa grupy wraca do domu, ale dziesiątka najwytrwalszych - i tych co mają czas - frunie na Madagaskar! No bo skoro czeka nas niecałe cztery godziny lotu

i dotrzemy do tej samej strefy czasowej bez wizji „jet lag” i ponownej aklimatyzacji? Skoro koszt lotu z Kenii na Wyspę Lemurów to tylko cząstka wydatków na całą podróż do Afryki, to jakże tam nie dotrzeć? Lecimy!

Rejs Kenya Airways 256 z Nairobi startuje o 11:30 w południe, aby tuż przed godz. 16, wylądować w Antananarywie. Po sprawnej odprawie paszportowej, z kolejną wizą w paszporcie, wychodzimy przed budynek portu lotniczego, podziwiając błękitne niebo z temperaturą około 25 stopni Celsjusza. Patrząc na wielką rzeźbę wyobrażającą baobab z poczuciem, że oto spełniło się jedno z podróżniczych marzeń wyrosłych po lekturze „Wyspy kochających lemurów” Arkadego Fiedlera i zasłyszanych opowieściach o życiu Maurycego Beniowskiego.

Na parking lotniska Antananarywy czeka już autobus z kierowcą i z naszym przewodnikiem imieniem Mahenina. Wymieniamy „zielone” na lokalną walutę ariary, pakujemy bagaże, po czym jedziemy północnymi przedmieściami, około godziny, w stronę naszego hotelu. Pierwsze wrażenia... tutaj obowiązuje ruch prawostronny (bo w Kenii i Tanzanii jeżdżą jak w Anglii), a napisy na reklamach są w języku francuskim! Na szczęście mogę przeczytać i zrozumieć te teksty - po latach przydała się 6-letnia nauka

francuskiego w krakowskiej placówce La Salle de Lecture Francaise!

Dookoła jest stosunkowo czysto, zielenią się pola ryżowe wypełniające obniżenia pomiędzy licznymi pagórami, na jakich rozbudowała się stolica Madagaskaru. Tu i ówdzie snują się dymy z pieców, gdzie wypalają cegły i produkują węgiel drzewny, zupełnie jak za króla Ćwieczka. Wzdłuż szosy uwijają się liczni przechodnie, a na poboczach stoi mnóstwo żółtych, plastikowych pojemników służących mieszkańcom całego kraju do przechowywania wody pitnej.

Dojeżdżamy do renomowanego hotelu Radisson Blu Waterfront, dostajemy klucze do pokoi, zostawiamy bagaże i wracamy na poziom recepcji, do restauracji, aby spożyć obiadokolację. Oferta jest bogata; zamawiam baraninę z warzywami (45 tys. ariary, ok. \$10), jest pyszna, chociaż stek z zebu okazał się równie dobry - jak donieśli z sąsiedniego stolika. Jeszcze tylko lokalne piwo

Three Horses na szybsze zaśnięcie i nadchodzi pora na odpoczynek po dniu tak bogatym w wydarzenia (wylot z Zanzibaru, przesiadka w Nairobi, lot nad oceanem, nowa stolica nowego kraju), w wygodnych łóżkach naszego super hotelu. Jutro wczesnym rankiem wrócimy na lotnisko, aby - tym razem - polecieć na zachodnie wybrzeże, słynące z baobabów. Nie muszę pisać, że te legendarne drzewa śniły nam się w nocy.

Ciąg dalszy za tydzień...

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem biura podróży EXOTICA TRAVEL. Biuro organizuje wycieczki po całym świecie, w tym do Kenii, Tanzanii i na Zanzibar, od 23 września 2025. Informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6773 W. Belmont Ave, Chicago IL 60634. tel. (773) 237 7788, strona internetowa <https://andrzej-kulka.com/destinations/madagaskar-pazdziernik-2025/>



Brama przylotów lotniska Antananarywa

## DUŻE ZMIANY PLANÓW UBEZPIECZENIOWYCH MEDICARE

**Od 15 Października do 7 Grudnia 2024**

### PLANY SUPPLEMENTAL 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





Fantastyczny atol z rafami koralowymi pod nami



Na lotnisku w Antananarywie



Popularne piwo Madagaskaru



Pierwsze widoki stolicy Madagaskaru



Pola ryżowe w Antananarywie

✓ 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](mailto:kasja@kgtax.nyc)

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

**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](http://www.andrzejkulka.com)  
 email: [andrzejkulka@aol.com](mailto:andrzejkulka@aol.com)



Przychodzi baba do lekarza, wszędzie jest niebieska, zielona...

- O Boże, co się pani stało?  
- Panie doktorze, już nie wiem co mam dalej robić... Za każdym razem, kiedy mój mąż przychodzi do domu pijany, tłucze mnie.

- Hmm znam jeden absolutnie pewny i efektywny środek! W przyszłości, kiedy pani mąż przyjdzie pijany do domu, weźmie pani filiżankę herbaty rumiankowej i niech pani płućce gardło i płućce i płućce.

2 tygodnie później przychodzi ta sama kobieta do tegoż lekarza i wygląda jak kwitnące życie...

- Panie doktorze, wspomniała rada! Za każdym razem, kiedy mój mąż dobrze wcięty wtacza się do mieszkania, ja płućce i płućce gardło, a on nic mnie nie robi.

- Widzi pani, trzeba po prostu trzymać pysk zamknięty.



- Gdzie byłeś tak długo?  
- W komisariacie. Zatrzymali mnie, za wolno jechałem.  
- Od kiedy to zatrzymują za wolną jazdę?  
- Radiowóz mnie dogonił...



Szkot wsiada do taksówki i pyta:

## FAMILY DENTAL CARE

Bożena Piekarz-Leszczka 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](http://www.doctorbozenapiekarz.com)

- Ile zapłacę za przejazd na dworzec?

- Dwa funty.

- A za walizkę?

- Walizkę zawiozę za darmo.

- To proszę zawieźć ją na dworzec, a ja pójdę piechotą!



Wchodzi facet na ławkę w parku i zaczyna krzyczeć:

- Precz z zakłamaniem! Zaczynają się dookoła niego zbierać ludzie.

- Precz z hipokryzją!

Ludzi jest coraz więcej.

- Precz z nietolerancją!

Ludzi już jest spory tłum.

- Precz z antysemityzmem!

Wtedy podchodzi do niego jakaś babcia i mówi:

- Panie, coś się tak tych księży uczeplił?!

## 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**



Przychodzi baba do lekarza.

- Oj, bardzo mnie boli.

- A co się pani stało?

- Koń mnie kopnął.

- A gdzie? - pyta lekarz.

- W kieleckim, panie doktorze, w kieleckim.



Jasiu za karę miał w domu napisać 100 razy: "Nie będę mówił nauczycielce na Ty". W poniedziałek Jasiu przynosi kartkę nauczy-

cielce, a ta zdziwiona pyta:

- Jasiu, ale dlaczego napisałeś to aż 200 razy?

- Żeby zrobić Ci przyjemność



Dwaj wariaci uciekają z wariatkowską.

Biegają, biegają, aż tu nagle woda i żadnego mostu.

Na to jeden:

- I co teraz?

- Mam pomysł. Ja poświęcę latarką na wodę a ty przejdiesz po świetle jak po moście.

- Ty myślisz, że ja głupi jestem? Ja wejść, ty zgasisz i spadnę.

**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](http://www.eurodentalstudiony.com)

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



# Świąteczne imprezy: konsekwencje zbyt hucznego świętowania

Okres świąteczny to czas pełen spotkań towarzyskich, podczas których często spożywany jest alkohol. Świętujemy, jednak alkohol bywa przyczyną zachowań, które mogą prowadzić do złamania prawa karnego. Może się to zdarzyć w barze, na ulicy lub w innych okolicznościach.

Bywa, że po zatrzymaniu przez policję nie trafiamy od razu do sądu. Czasami, po kilku godzinach spędzonych na posterunku, otrzymujemy tzw. DAT („desk appearance ticket”), czyli wezwanie do stawienia się w sądzie. To mniej inwazyjne rozwiązanie, które oszczędza nam dodatkowych stresów, jakie wiąże się z dłuższym pobytem w areszcie – od pobrania odcisków palców, przez brak kontaktu z bliskimi, po oczekiwanie na przewiezienie do sądu oraz czas spędzony w wieloosobowej celi.

dzonych na posterunku, otrzymujemy tzw. DAT („desk appearance ticket”), czyli wezwanie do stawienia się w sądzie. To mniej inwazyjne rozwiązanie, które oszczędza nam dodatkowych stresów, jakie wiąże się z dłuższym pobytem w areszcie – od pobrania odcisków palców, przez brak kontaktu z bliskimi, po oczekiwanie na przewiezienie do sądu oraz czas spędzony w wieloosobowej celi.

## DAT – kiedy możemy go otrzymać?

DAT jest zazwyczaj wydawany w przypadku drobnych wykroczeń, takich jak:

- kradzież (niepłacenie za wejście do metra),
- załatwianie potrzeb fizjologicznych w miejscach publicznych (sikanie na ulicy),
- spożywanie alkoholu na ulicy,
- bójki skutkujące lekkimi obrażeniami (najczęściej obie strony dostają DAT).

W takich sytuacjach, choć zostajemy zatrzymani, nie zawsze trafiamy bezpośrednio przed oblicze sądu. Jeśli nasze przewinienie kwalifikuje się jako „lżejsze”, po pobraniu odcisków palców możemy zostać odesłani do domu z wezwaniem. Nie oznacza to jednak, że sprawa została zakończona. Należy zachować wezwanie i w wyznaczonym dniu stawić się w sądzie.

## Co dzieje się w dniu rozprawy?

Nasza sprawa trafia do sądu w rejonie, w którym doszło do wykroczenia lub przestępstwa. W dniu rozprawy zostają nam

odczytane zarzuty, co formalnie rozpoczyna proces karny. To moment, w którym doświadczenie adwokata od spraw karnych odgrywa kluczową rolę w uzyskaniu korzystnego rozwiązania.

Adwokat powinien również zapytać o nasz status imigracyjny, ponieważ może on wpłynąć na decyzję o przyznaniu się do winy i ewentualnej karze.

## Jakie konsekwencje mogą nas spotkać?

Najlepszym rezultatem jest oczywiście oddalenie sprawy. W przypadku kradzieży często wymagane jest ukończenie programu edukacyjnego oraz zapłacenie grzywny. Kluczowe jest, aby zakończyć sprawę bez wpisu do rejestru karnego.

## Nie ignoruj wezwania!

Nie należy lekceważyć DAT. Jeśli nie stawimy się w sądzie, zostanie wydany nakaz aresztowania. Dlatego warto jak najszybciej skonsultować się z adwokatem, który doradzi, jak najlepiej postąpić w danej sytuacji.

Mecenas Joanna E. Nowokuński





**ICE** I.C.E. Transport Co., Inc.  
GLOBAL TRANSPORT

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](http://www.icetransport.com)  
[stawki@icetransport.com](mailto:stawki@icetransport.com)



**N**  
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](http://www.jenlawgroup.com)





*Bouillir!*



*Gotowanie  
po francusku*



Żaby, ślimaki, śmierdzące sery, dużo wina i bagietki noszone pod pachą nawet w upalny dzień – oto z czym wielu z nas kojarzy się kuchnia francuska. Odkłamanie tego stereotypu nie sprzyja szczególnie, gdy o Francuzach opowiada się dowcipy, uważając ich za pierwszej kategorii dziwaków. Tymczasem oni naprawdę umieją gotować.

W rzeczywistości kuchnia francuska jest niezwykle różnorodna, a cała Francja to bogactwo smaków, aromatów, wysokiej jakości produktów i potraw, z których swe inspiracje czerpały kuchnie całego świata. Nie bez powodu kuchnia francuska określana jest mianem kolebki sztuki kulinarnej i nie bez powodu stamtąd właśnie wywodzi się tak wielu współczesnych mistrzów kuchni.

### 300 sosów

Nierzadko określana jest jako jedna z najlepszych na świecie, która wywarła duży wpływ na inne kuchnie, szczególnie Europy Zachodniej. Jej początki sięgają XVI wieku, kiedy to Katarzyna Medycejska poślubiła francuskiego następcę tronu i wprowadziła na dwór francuski nowe smaki i techniki kulinarne.

Mimo, że stereotypowo kojarzona jest głównie z żabimi udkami, ślimakami i croissantami, kuchnia francuska okazuje się bardzo zróżnicowana. Słynie z owoców morza, wina i serów, których jest ponoć tyle, co dni w roku. Najśłynniejsze z nich to: camembert, brie i roquefort. Każdy z nich jest charakterystyczny dla regionu, w którym został wyprodukowany. Ale w kuchni francuskiej nie brakuje także mięs (wołowiny, drobiu), owoców i warzyw. Popularne są pomidory, bakłażany, szparagi, karczochy, kabaczki i różne odmiany

sałaty. Wszystkie porządnie przyrządzone francuskie potrawy pachną świeżymi ziołami lub przyprawami i przygotowywane są z wysokiej jakości świeżych produktów.

Francuzom zawdzięczamy także wiele sosów. Dyplomata Charles Maurice de Talleyrand-Périgord powiedział kiedyś, że Anglia ma trzy sosy i trzysta wyznań, a Francja dokładnie odwrotnie: trzy wyznania i trzysta sosów. Ziarno prawdy w tym jest, tym bardziej, że uznanie na całym świecie zyskało przynajmniej kilka francuskich sosów, jak beszamelowy, vinaigrette, czy choćby majonez albo musztarda.

### Różnie jak we Francji

Taka różnorodność smaków to zdaniem badaczy zasługa tego, że Francja dzięki swojemu położeniu geograficznemu jest krajem samowystarczalnym. Dostęp do oceanu, morza i licznych rzek sprawia, że kuchnia obfituje w ryby i owoce morza. Tereny górzyste sprzyjają wypasowi owiec i kóz, a umiarkowany klimat służy uprawie warzyw i owoców, w szczególności winorośli, z których produkuje się jedne z najlepszych win na świecie.

Pewnie też dlatego bogactwo i różnorodność francuskiego gotowania biorą się stąd, że każdy region kraju ma swoje tradycyjne potrawy w zależności od tego, co jest lokalnie dostępne i uprawiane. Te różnice dotyczą nie tylko potraw, ale i ogólnych trendów obecnych w kuchniach poszczególnych regionów. Nie myli się ten, kto uważa, że kuchnia francuska jest bogata i wyrafinowana, ale rację ma również ten, kto twierdzi, że tak naprawdę jest ona prosta i łatwa w przygotowaniu. Wszystko dlatego, że specjaliści od podniebień wyróżniają zasadniczo dwa jej typy.

Mamy więc haute cuisine, czyli tzw. kuchnię wysoką, innymi słowy tradycyjną, ciężką i często wysokokaloryczną, ale za to z drogimi i wyszukаныmi składnikami. Obok niej i w o p o -

zycji do niej funkcjonuje nouvelle cuisine, czyli kuchnia nowoczesna: prosta, szybka i zdrowa, ale równie elegancka.

We Francji tradycyjnie jada się trzy główne posiłki w ciągu dnia: bardzo lekkie i na ogół podawane na słodko śniadanie, które zazwyczaj składa się z bagietki, croissanta, dżemu oraz kawy lub soku pomarańczowego. Potem nadchodzi czas na obfity obiad spożywany w godzinach południowych. Jest on podobnie jak w Polsce, ale zupełnie inaczej niż np. amerykański lunch posiłkiem kilkudaniowym. Składa się z przystawki, dania głównego, talerza serów, deseru i kawy. Potem, około godziny 20.00 Francuzi jedzą jeszcze ciepłą kolację. Podczas posiłków pije się wodę, do obiadu i kolacji również wino, które ostatnio niestety bywa zastępowane piwem.

### Brioszki i crème brûlée

Oczywiście obraz francuskiego gotowania nie będzie pełny, jeśli nie weźmiemy pod uwagę przypraw, które łączą się tu w najprzeróżniejsze kombinacje. Najpopularniejsze z nich to np. tymianek, estragon, rozmaryn, szalwia, bazylia, pietruszka, zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa, goździki, imbir i liście laurowe.

Jakie są najpopularniejsze jej potrawy? Cóż w karcie dań szanującej się francuskiej restauracji powinniśmy znaleźć obowiązkowo cassoulet, czyli zapiekankę, której głównymi składnikami są biała fasola i kilka rodzajów mięsa, fois gras, czyli pasztet z gęsich wątróbek oraz oczywiście ratatouille, czyli duszone warzywa, np. bakłażany, cukinię, paprykę i pomidory z dodatkiem czosnku i ziół. Do flagowych potraw zaliczyć możemy także quiche lorraine, czyli tartę lotaryńską z warzywnym nadzieniem i zalaną jajeczno-śmietanowym sosem, zupę cebulową, fasolową, naleśniki, no i oczywiście znane na całym świecie brioche, czyli drożdżowe bułeczki i croissanty z ciasta francuskiego. Restauracja nie byłaby jednak naprawdę francuska, gdyby w menu nie znalazł się crème brûlée, czyli deser na bazie żółtek, śmietany i cukru z cienką warstwą karmelu na wierzchu.

A co ze ślimakami, żabimi

udkami i ostrygami...? Amatorów takich frykaszów uspokajamy: z całą pewnością znajdziecie je w karcie przyzwoitej restauracji.





## Prawne dokumenty przy zaburzeniach pamięci

Występowanie zaburzeń pamięci i świadomości pamięci to coraz powszechniejszy problem współczesnego społeczeństwa. Choroba Alzheimera i inne choroby kognitywne, Parkinson, demencja, powoli pozbawiają chorego możliwości komunikowania się. Zaburzenia pamięci i świadomości najczęściej występują u osób starszych, głównie powyżej 65 roku życia. Jednak bez podjęcia odpowiednich kroków prawnych te powodujące niepełnosprawność chorego mogą w efekcie pozbawić je oszczędności, majątku, jak również domu, pozostawiając najbliższych bez środków do życia.

Ponieważ członek rodziny stopniowo, w małych odstępach, traci swoje zdolności umysłowe, rodzina jest często przytłoczona emocjonalnie problemami codzienności takimi jak mieszkanie i opieka, że może przeoczyć konieczność sporządzenia prawnych dokumentów, niezbędnych, aby można działać w imieniu chorej osoby.

Po pierwsze, chcemy upewnić się,

że życzenia danej osoby dotyczące tego, kto ma po niej dziedziczyć, są aktualne. Przegląd ich aktualnego planu spadkowego, czy to testamentu, czy trust, jest koniecznością. Jest to również czas na zlokalizowanie rachunków bankowych, inwestycji i polis ubezpieczeniowych klienta, oraz uzyskanie haseł do wszelkich kont internetowych.

Po drugie, dokumenty prawne powinny być sporządzone, aby umożliwić najbliższemu podejmowanie decyzji. W ten sposób wybrane przez siebie osoby będą mogły podejmować za nie decyzje prawne i finansowe, gdy już nie będą w stanie. Przede wszystkim wykorzystywane jest Pełnomocnictwo, chociaż przydatne są również wspólne rachunki czekowe. Jedna lub więcej osób może zostać wybranych do działania jako agent, a zleceniodawca może również wybrać, czy muszą działać razem, czy niezależnie.

Do podejmowania decyzji medycznych wybierany jest Pełnomocnik ds. Opieki Zdrowotnej, który może i często

jest kimś innym niż osoba podejmująca decyzje prawne i finansowe. Podczas gdy tylko jeden pełnomocnik może działać w danym momencie w przypadku decyzji medycznych, może zostać wyznaczony następca pełnomocnika. W przypadku podejmowania decyzji pod koniec życia, takich jak wycofanie podtrzymywania życia, zaleca się takie pełnomocnictwo, aby jasno określić, jeśli pacjent tak zdecydował, że nie chce być utrzymywany przy życiu sztucznymi środkami, takimi jak karmienie przez zgłębniki. Odnosi się to do potencjalnej sytuacji, w której pacjent nie ma sensownej egzystencji, nie ma nadziei na wyzdrowienie i nie ma możliwości samodzielnego wyżywienia.

Pełnomocnictwo i Pełnomocnik ds. Opieki Zdrowotnej to niezbędne pierwsze kroki. W przypadku, gdy klient utraci zdolność przed wprowadzeniem w życie własnego planu, państwo może zaangażować się w plan, czyli postępowanie opiekuńcze. Jeśli nie dokonałeś uzgodnień opisanych powyżej, państwo może wyznaczyć opiekuna prawnego. Postępowanie opiekuńcze jest nie tylko drogie i czasochłonne, ale pacjent i jego rodzina tracą kontrolę nad tym, kto będzie

sprawował nadzór. Sąd może na przykład wyznaczyć miejscowego adwokata, kogoś wcześniej nieznanego rodzinie. Być może największą wadą wyznaczenia opiekuna prawnego jest to, że pożądane strategie ochrony aktywów będą podlegały zatwierdzeniu przez sąd, którego może nie udzielić.

Osoby cierpiące na chorobę Alzheimera, Parkinsona lub demencję starczą często stają przed perspektywą spędzenia lat w domu opieki, co kosztuje średnio ok \$20,000 miesięcznie w wielu rejonach stanu Nowy Jork. Po zdiagnozowaniu upośledzenia funkcji poznawczych ubezpieczenie na opiekę długoterminową jest niedostępne, dlatego należy zbadać alternatywne metody ochrony majątku.

Większość ludzi zdaje sobie sprawę, że Medicaid może „spoglądać wstecz” przez okres do pięciu lat od daty przeniesienia aktywów przez wnioskodawcę. Konieczne jest zatem jak najszybsze ustalenie MAPT - trustu, po zdiagnozowaniu choroby Alzheimera, aby zabezpieczyć majątek chorego dla najbliższych.

Innymi słowy, zawsze opłaca się planować. Nie czekaj aż będzie za późno!

**Mecenas Joanna Gwoździ**

### 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 jakiekolwiek 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](http://www.psfcu.com) | [www.NaszaUnia.com](http://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.





# Pierścionki zastępują zegarki

## Technologiczna biżuteria w natarciu



**Zyskującym na sile trendem jest obecnie technologiczna biżuteria, a zwłaszcza pierścienie, którym szybko rośnie grono zwolenników. Odpowiednie „sygnety” noszą już gwiazdy takie jak piłkarz Cristiano Ronaldo lub aktor Tom Holland, jak również miliarderzy z sektora technologii — Mark Zuckerberg, szef Mety, przyznaje, że również ma taki gadżet na palcu. Czy to faktycznie dobre rozwiązanie?**

Urządzenia noszone (z ang. wearables), które mierzą nasze parametry zdrowotne, zapewniają już wystarczająco precyzyjne dane, ale pod warunkiem, że faktycznie ich nie zdejmujemy. W przypadku smart zegarków często jest jednak tak, że po pewnym czasie chcemy dać odpocząć nadgarstкови i ścągamy urządzenie — zwłaszcza do snu. Tymczasem z pierścionkami tak nie jest. Podobnie jak w przypadku obrączki ślubnej, większość osób nosi je cały czas. Dzięki temu firmy takie jak Oura, które produkują smart pierścienie,

zyskują coraz większą popularność. Użytkownicy nieustannie noszą na palcu dany sprzęt, zyskując szansę na indywidualne i dokładne rekomendacje.

### OBIETNICA LEPSZEGO SNU I KONDYCJI FIZYCZNEJ

Użytkownicy chwalą sobie smart pierścienie, bo często zapominają, że w ogóle je noszą — to akurat dobry znak. Urządzenia nie są inwazyjne, działają i monitorują nasze parametry w tle, a potem wyświetlają rekomendacje na ekranie smartfona (trzeba zainstalować odpowiednią aplikację mobilną i założyć konto).

### CO DOKŁADNIE POTRAFIĄ TE NIEWIELKIE URZĄDZENIA?

Najlepsze modele na rynku zbierają dane

dotyczące nawet 20 „biometrów”, które według producentów wpływają na nasze samopoczucie. Niewielkie pierścienie monitorują aktywność fizyczną (od biegania po wioślarstwo), wykrywają momenty, w których dotyka nas stres (i proponują np. spacer), czy też analizują dane dotyczące snu, aby po czasie określić optymalny harmonogram i zidentyfikować obszary do poprawy. Mark Zuckerberg pochwalił się w jednym z wywiadów, że to właśnie taki pierścień sprawił, że potrafi obecnie spać po 8 godz. na dobę. Pierścienie takie jak Oura są kompatybilne z platformami iOS i Android, działają na baterii nawet cały tydzień, są wykonane z wysokiej jakości materiałów (np. niepowodujący alergii tytan), a nawet są wodoodporne do 100 m głębokości. Niektóre marki przekonują nawet, że smart pierścień pomaga kobietom przejść w ciążę, bo podczas cyklu menstruacyjnego «istnieje określone okno, kiedy temperatura ciała nieznacznie wzrasta i są one najbardziej podatna na zajście w ciążę». Pierścienie





z czujnikami temperatury mogą precyzyjnie określić ten wzrost.

Problemem w przypadku urządzeń jest cena. Sam pierścień to wydatek rzędu ok. \$500. Gdyby tego było mało, producenci coraz częściej oczekują też, że klient wykupi abonament na oprogramowanie. W przypadku popularnej Oura to aż \$75 na rok.

### SPRZĘTY „SMART“ ZYSKAJĄ NA AI

Poza smart zegarkami i pierścieniami na rynku znajdziemy np. matę do monitorowania snu Withings Sleep Analyzer, jaką umieszcza się pod materacem. Rejestruje długość snu, jego fazy (płytki, głęboki, REM), a nawet chrapanie, tętno i oddychanie, co ma diagnozować bezdech senny. Są też urządzenia do monitorowania oddechu, które śledzą jedynie „czynność oddechową” — to zwykle specjalne i niedrogie opaski na nadgarstek.

Jeszcze inne gadżety, smart poduszki, są

wyposażone w czujniki monitorujące pozycję ciała i jakość snu, jak również mogą oferować regulację twardości oraz — jeśli zajdzie taka potrzeba — możemy nawet włączyć podgrzewanie (jeśli poduszka zostanie wcześniej naładowana).

Urządzenia noszone ewoluują i oferują wiele możliwości w zakresie monitorowania zdrowia i jakości snu, co może przyczynić się do lepszego zrozumienia nawyków zdrowotnych i poprawy ogólnego samopoczucia. Mają też zyskiwać nowe i dodatkowe funkcje za sprawą sztucznej inteligencji. Pierwsze próby takich nowości są już na rynku, a niektóre można uznać nawet za udane.

Według analityków takich urządzeń będzie na rynku przybywać. Niektórym pewnie trudno będzie wyobrazić sobie sytuację, kiedy nosimy na palcu pierścień na abonament, niemniej urządzenia noszone to segment zwiększający globalne dostawy o kilka proc. co roku. Według IDC w pierwszym kwartale br. dostawy wzrosły o 8,8 proc. rok do roku

do 113,1 mln sztuk, niemniej średnie ceny sprzedaży spadają, ponieważ konsumenci wybierają głównie tańsze produkty, nie zaś sprzęty klasy premium, takie jak wspomniany pierścień Oura czy smart gadżety Apple'a lub Samsunga.

„Brak poważnych innowacji w segmencie premium pozwolił markom z drugiej ligi na zmniejszenie przepaści w kontekście sprzedaży” — powiedział Jitesh Ubrani, kierownik ds. badań w Worldwide Mobile Device Trackers. „Dopóki nie dojdziemy do punktu, w którym nowe czujniki lub algorytmy zapewniają unikalne spostrzeżenia lub śledzenie nowych punktów danych, takich jak ciśnienie krwi lub poziom glukozy, konsumenci prawdopodobnie będą skłaniać się ku średnim i ekonomicznym punktom cenowym” — dodał. AI ma zapewnić nowe możliwości, ale na to jeszcze poczekamy. Na razie wygląda na to, że użytkownicy coraz częściej sięgają po biżuterię technologiczną, która zastępuje inteligentny zegarek.



# Mity i fakty na temat pomocy dla seniorów w USA



Rządy federalny i stanowe w USA oferują bogaty wybór programów pomocy dla seniorów. Niestety wokół tych systemów wsparcia często krążą nieporozumienia i mity, co może utrudnić dostęp do pomocy tym, którzy jej potrzebują. Oto rozwianie kilku najbardziej powszechnych.

**Mit:** Wszyscy Seniorzy Automatycznie Otrzymują Pomoc Finansową.  
**Fakt:** Wbrew powszechnej wierze żaden program pomocy nie jest przyznawany w USA automatycznie. Seniorzy wiedząc jak to funkcjonuje w Polsce oczekują tego samego w USA. Tak jednak nie jest. Tu o wszystko należy się ubiegać i aby to zrobić wystarczy zadzwonić do naszego biura aby dowiedzieć się na jakie programy i pomoc się kwalifikujecie. My pomożemy w dopełnieniu wszelkich formalności.

**Mit:** Panuje przekonanie, że Medicaid potrzebują wyłącznie seniorzy ubiegający się o pokrycie kosztów pobytu w domu opieki.  
**Fakt:** W rzeczywistości Medicaid jako ubezpieczenia dla osób o niskich dochodach, całkowicie pokrywa również koszty opieki domowej (Home Attendant), opieki zdrowotnej, zniżki na lekarstwa, usługi dentystyczne,

okulistyczne i inne. Wielu naszych klientów już z tej pomocy korzysta, chętnie pomożemy też Wam.

**Mit:** Oryginalny Medicare pokrywa całkowity koszt usług medycznych.  
**Fakt:** Chociaż Oryginalny Medicare stanowi cenny zasób dla seniorów, żadna jego część nie pokrywa całości kosztów leczenia. Nawet powszechne przekonanie, że Part A w całości pokrywa leczenie szpitalne nie jest prawdziwe. Part B pokrywa w 80% koszty leczenia poza szpitalem. Żadna część oryginalnego Medicare nie pokrywa kosztów lekarstw, usług dentystycznych, okulistycznych. Do tego celu służą plany Medigap, Advantage i Plan D. Służymy pomocą w dobraniu dodatkowych planów uzupełniających.

**Mit:** Seniorzy nie mogą skorzystać z pomocy, jeśli posiadają dom.  
**Fakt:** Posiadanie własnego domu nie dyskwalifikuje z programów pomocy. Większość programów nie bierze pod uwagę faktu posiadania domu lub mieszkania, w którym mieszkacie, jeśli nie przynosi on dochodu. Proszę nie zakładać, że jeżeli posiadacie dom to nic Wam się nie należy. Co więcej istnieją programy obniżające roczny podatek od nieruchomości.

ści. Proszę dzwonić po informacje!

**Mit:** Składanie wniosków o pomoc jest zbyt skomplikowane.  
**Fakt:** Nieznajomość języka angielskiego i złożoność procesu składania wniosku często zniechęca do poszukiwania pomocy. Nasze biuro specjalizuje się w owej pomocy i mimo że niektóre wnioski wydają się skomplikowane, nasze wieloletnie doświadczenie sprawi że państwo „odetchna z ulgą” zostawiając to w rękach doświadczonych pracowników.

Istnieje wiele programów, które mają na celu poprawę jakości życia seniorom. Jesteśmy świadomi że w świetle ciągle zmieniających się przepisów nie jest łatwo samemu się z tym wszystkim uporać, dlatego serdecznie zapraszamy na konsultacje telefoniczne oraz osobiste w naszym biurze. Zgrany zespół służy pomocą i radą.

**Zachęcamy Państwa do dzwonięcia celem sprawdzenia czy kwalifikujecie się na jakiś program pomocy dzwoniąc pod numer 718-383-0314.**

**Luiza Cieślak**  
**Licencjonowany Agent**  
**Greenpoint Senior Services**







## Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday 7AM-3PM

Saturday 10AM-6PM



## 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:

- Elektrostymulacja
- 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

# Polonez

Paczki do Polski



W tym sezonie dostarczyliśmy  
paczki do Polski dla ponad  
**19 tysięcy klientów.**



Dziękujemy za zaufanie!



*Magicznych Świąt  
oraz  
spełnienia marzeń  
w Nowym Roku  
życzy Polonez*



Znajdź punkt Poloneza  
w twojej okolicy:

☎ 908-862-1700  
polonezamerica.com







21.03 - 19.04

**BARAN** Nikt nie powie ci, co masz robić, nie wymagaj tego nawet od bliskich. Samodzielnie musisz uporać się z podjęciem decyzji. Czujnie obserwuj swój organizm, jeśli coś cię zaniepokoi, udaj się do lekarza.



20.04 - 22.05

**BYK** Uwolnisz się od spraw, do których nie masz przekonania i weźmiesz się za coś, co przyniesie ci satysfakcję. Dawna inwestycja nagle zacznie przynosić ci wyraźne korzyści.



23.04 - 21.06

**BLIŹNIĘTA** Nic dziwnego, że w tym tygodniu będziesz cieszyć się powodzeniem u płci przeciwnej. Twoja dobra passa trwa, humor ci dopisuje. Teraz jest też dobry czas na inwestycje finansowe.



22.06 - 22.07

**RAK** Jeśli w porę nie zażegnasz rodzinnych sporów, już wkrótce mogą się one przerodzić w konflikty nie do rozwiązania. Warto więc wreszcie szczerze porozmawiać z partnerem.



23.07 - 23.08

**LEW** Najwyższy czas na wprowadzenie zmian. Warto skonsultować decyzje z osobami, na których zawsze możesz polegać. Oszczędności nie inwestuj w żadne ryzykowne przedsięwzięcia.



24.08 - 23.09

**PANNA** W pracy możesz spodziewać się złośliwych komentarzy. Zastanów się, czy warto się tym przejmować. Pamiętaj, że kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada.



23.09 - 22.10

**WAGA** W tym tygodniu wiele chwil spędzisz w gronie przyjaciół i rodziny. Całą swoją energię, a także wolny czas przeznaczysz na pomoc w rozwiązywaniu problemów bliskich osób. Potrzebujesz chwili oddechu.



23.10 - 21.11

**SKORPION** W pracy przygotuj się na ciężką harówkę i nie licz na żadną taryfę ulgową. Szefostwo nie będzie wyrozumiałe i nie omieszką wytknąć ci nawet najmniejszego błędu.



22.11 - 21.12

**STRZELEC** W sprawach zawodowych wreszcie przekonasz się na czym tak naprawdę stoisz. Prawda może okazać się bardzo bolesna, ale być może ułatwi ci podjęcie decyzji i dokonanie zmian, które mogą wyjść ci na dobre.



22.12 - 19.01

**KOZIOROŻEC** Początek tygodnia może być dość gwałtowny? dotyczy to uporządkowania pewnych spraw, których przedtem nie chciało Ci się podjąć. Uparcie będziesz bronić swojego zdania i nie pójdziesz na żaden kompromis. Zastanów się, czy ci się to opłaci.



20.01 - 18.02

**WODNIK** To tydzień niezwykle intensywny, nerwowy, niespokojny, ale zarazem intrygujący przyływem emocji i namiętności, przede wszystkim na polu miłosnym i uczuciowym. Wkrótce twoje samopoczucie zdecydowanie się poprawi i szybko staniesz na nogi po problemach i zawirowaniach.



19.02 - 20.03

**RYBY** Ten tydzień to bardzo dobry czas na intensywną pracę, ważne przedsięwzięcia i interesy, które mogą wiązać się z silnym stresem, przemęczeniem i wysiłkiem. Jest szansa, że ze wszystkim uparasz się w efektywny i efektywny sposób. Bardzo dobrze układać Ci się będzie na polu miłosnym i uczuciowym.

## 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.

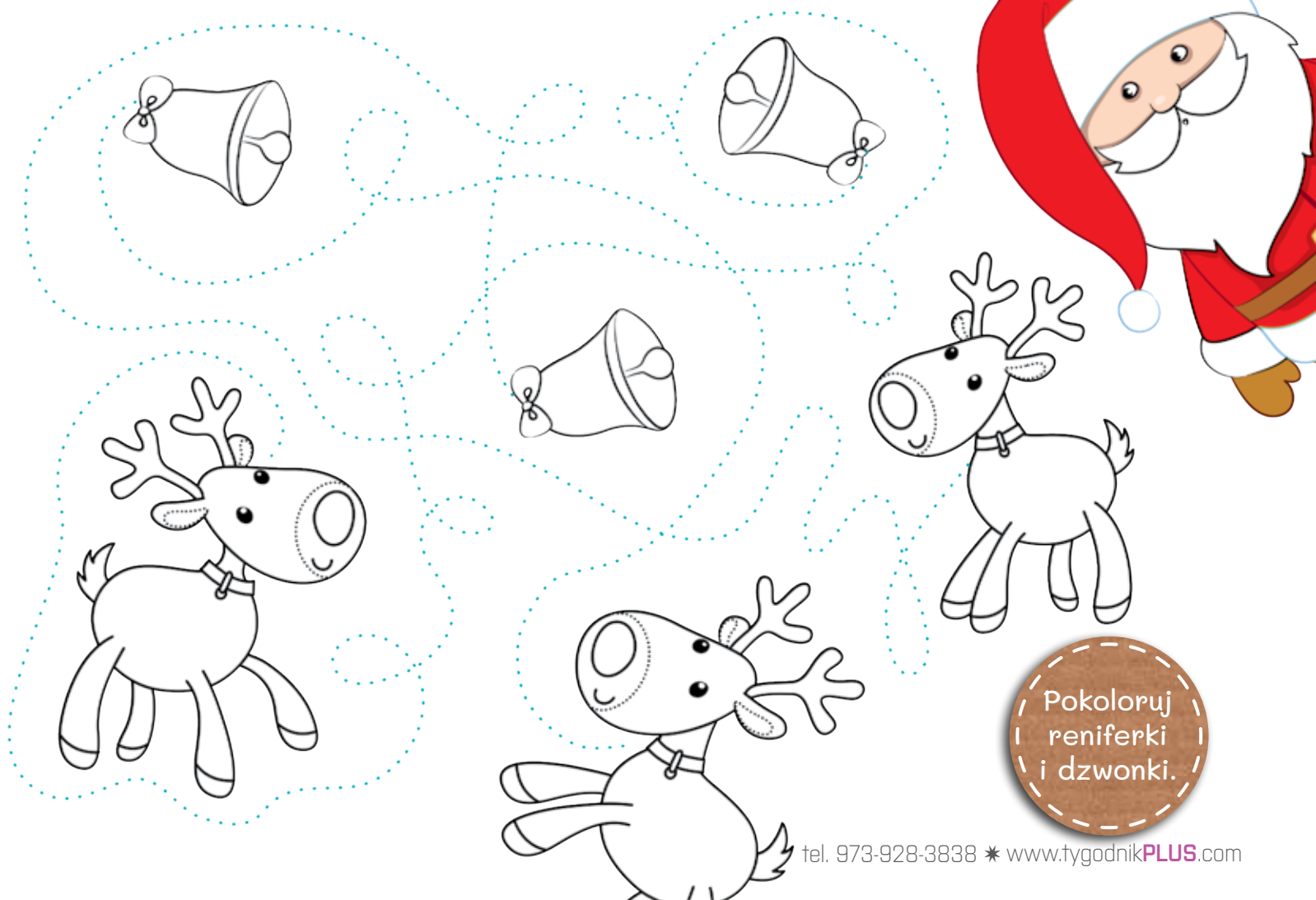


Reklama prawnicza. Poprzednie wygrane naszej kancelarii nie gwarantują podobnych rezultatów.

► Jakie obrazki powinny znaleźć się w pustych kwadracikach?  
Uzupełnij je tak, by zachowany był układ symboli.



► Pomóż Mikołajowi zawiesić dzwonki na szyjach reniferów.  
Połącz je po kropczkach.





# PLUSIK<sup>®</sup>

- ✓ 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**  
**POŁONIJNYCH DZIECI**  
**W USA**  
**W WIEKU 5-10 LAT**

**Wysyłka gratis**

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

**[www.plusik.us](http://www.plusik.us)**

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







**PLUSIKOWY  
ORZEŁEK**  
PLUSZOWA MASKOTKA  
**\$19.99**  
**DARMOWA WYSYŁKA**

## 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 przesłać na adres redakcji:  
**PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057**



Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mailem na adres [ogloszenia-ny@tygodnikplus.com](mailto: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 23.12.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 30.12.24r. 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. 49 (726) nagrodę wylosowała **Pani Joanna Nowosielska z Maspeth**.  
Gratulujemy!

Hasło – „Zwycięzcy bieguna”

|                               |              |                       |                  |                        |                  |                           |                  |                                 |                     |                               |
|-------------------------------|--------------|-----------------------|------------------|------------------------|------------------|---------------------------|------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| przewód w piecu               | ▼            | „głucha” część drzewa | ▼                | brytyjski drobniać     | ▼                | pęknięcie warstw skalnych | ▼                | Atlantyk lub Pacyfik            | ▼                   | wenecki dukat bity od XIII w. |
| zuchwalstwo                   |              |                       |                  | rośnie na brzegach wód |                  |                           |                  |                                 | 24                  |                               |
|                               |              | 29                    |                  |                        | chodzi do szkoły | 12                        |                  |                                 |                     |                               |
| zasoby pieniężne              | 9            |                       |                  |                        |                  |                           |                  | klei papę                       |                     | zbiór map                     |
|                               |              |                       |                  |                        | roślina ozdobna  |                           |                  |                                 |                     |                               |
|                               |              |                       | 17               |                        | odcień brązu     |                           |                  |                                 |                     |                               |
| dowód kontroli jakości wyrobu | miniona moda |                       | placi za telefon |                        |                  |                           |                  |                                 |                     |                               |
|                               |              |                       | grupa ludzi      |                        |                  |                           |                  | 16                              |                     | 22                            |
| miara taśm                    |              | ... Zorba             |                  |                        |                  |                           | portowe nabrzeże |                                 | błędne albo zakłęte |                               |
|                               | 21           | jesienne buty         | 11               |                        | 3                |                           |                  |                                 |                     |                               |
|                               |              |                       |                  |                        |                  | łyśczyk                   |                  |                                 |                     |                               |
|                               |              |                       |                  |                        | 6                | część palta               |                  |                                 | 4                   |                               |
| rzemień                       | 18           |                       |                  |                        | ścinanie kosą    |                           |                  |                                 |                     |                               |
|                               |              |                       |                  | gramofonowa            |                  |                           |                  | inicjator, wprowadza coś nowego | 28                  | afisz                         |
|                               |              |                       | 1                | kafelowy               |                  | 27                        |                  |                                 |                     |                               |
| zawór                         |              |                       |                  |                        | zielone natury   |                           |                  |                                 |                     |                               |
| rów obronny                   |              |                       |                  |                        | gwar, harmider   |                           |                  |                                 | 25                  |                               |
|                               |              |                       | gatunek wierzby  |                        |                  |                           | bylina wodna     |                                 | parkowa ścieżka     |                               |
|                               |              |                       | flesz            | 10                     |                  | 14                        |                  |                                 |                     |                               |
| stulecie do cumowania         |              |                       |                  |                        |                  | podobny do elipsy         |                  | 19                              |                     |                               |
| idzie za pługiem              |              | 13                    |                  |                        |                  | duży pokój                |                  | 5                               |                     | 23                            |
|                               |              |                       |                  | pocho-                 | 20               |                           |                  |                                 |                     |                               |
|                               |              |                       |                  | dną amoniaku           |                  |                           |                  |                                 |                     |                               |
| z Jaltą                       |              |                       | dumny ptak       |                        |                  | łóżko w kajucie           | 26               |                                 | 15                  |                               |
| główna myśl                   |              |                       |                  |                        |                  |                           |                  |                                 |                     |                               |
|                               | 2            | 7                     |                  | tlenowy w erce         | 8                |                           |                  |                                 |                     |                               |

Odszkodowanie w wysokości \$8,750,000 uzyskane na rzecz polskiego imigranta przez mec. Pawła P. Wierzbickiego i mec. Daniela O'Toole'a 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) 691-1000

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

**2022 TOP1**  
NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADK BUDOWLANY W GŁYNM STANIE NOWY JORK

**\$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



JODRÉ BRENECKI LLP  
ADWOKACI

## PRAWO PRACY:

• NIEZAPŁACONE  
WYNAGRODZENIE

I  
NADGODZINY

• Dyskryminacja  
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...



RATED BY  
**Super Lawyers®**  
Nicole Brenecki

SELECTED IN 2023  
THOMSON REUTERS

RATED BY  
**Super Lawyers®**  
**Rising Stars**  
Nicole Brenecki

SuperLawyers.com

RATED BY  
**Super Lawyers®**  
Nicole Brenecki

SELECTED IN 2022  
THOMSON REUTERS



**Super Lawyers®**



RATED BY  
**Super Lawyers®**  
Jordan Jodre

SELECTED IN 2021  
THOMSON REUTERS

RATED BY  
**Super Lawyers®**  
Jordan Jodre

SELECTED IN 2020  
THOMSON REUTERS

RATED BY  
**Super Lawyers®**  
**Rising Stars**  
Jordan Jodre

SuperLawyers.com



# Niewyspany kierowca jest równie niebezpieczny jak pijany



Jazda po mniej niż pięciu godzinach snu jest tak samo niebezpieczna jak jazda pod wpływem alkoholu – wykazali australijscy naukowcy. Kiedy kierowca nie jest wypoczęty, ryzyko doprowadzenia przez niego do wypadku wzrasta nawet dwukrotnie. Nawet co piąty wypadek, do którego dochodzi na drogach, to skutek zmęczenia. W związku z wynikami analizy pojawia się postulat penalizacji wsiadania za kierownicę w stanie zmęczenia. Problem polega jednak na tym, że jego poziom nie jest łatwo mierzalny, a badania na razie nie da się przeprowadzić poza laboratorium.

## Niewyspany jak pijany

– Stopień upośledzenia zdolności związany z ilością snu poprzedniej

*nocy można porównać do ryzyka obserwowanego w przypadku spożycia alkoholu. Na podstawie badań, których oceny i metaanalizy dokonaliśmy, ustaliliśmy, że przy stężeniu alkoholu we krwi rzędu 0,05 [czyli 0,5 promila – red.] ryzyko jest takie samo jak w przypadku, gdy kierowca przespał poprzedniej nocy pięć godzin lub mniej – mówi dr Madeline Sprajcer z Instytutu Appleton na uczelni Central Queensland University w Adelaide w Australii Południowej.*

Badanie, jakie przeprowadzili australijscy naukowcy, było prowadzone w formie przeglądu systematycznego. Po przeanalizowaniu literatury przedmiotu, a także wyników dotychczasowych ponad 60 badań laboratoryjnych i terenowych badacze doszli do wniosku, że po sześciu

lub siedmiu godzinach snu zwykle obserwuje się umiarkowany poziom upośledzenia zdolności bezpiecznego prowadzenia pojazdu. Zgodnie z tym prawdopodobieństwo spowodowania wypadku jest o około 30 proc. większe niż wówczas, gdy kierowca spał ponad osiem godzin i jest wypoczęty. Z kolei po czterech lub pięciu godzinach snu występują duże spadki wydajności jazdy i około dwukrotnie większe prawdopodobieństwo doprowadzenia do wypadku.

## Sen wpływa na zdrowie

– Na podstawie naszego badania możemy określić minimalną ilość snu w noc poprzedzającą prowadzenie pojazdu na poziomie pięciu godzin, jednak najlepiej

być w pełni wypoczętym po przespaniu siedmiu, ośmiu czy dziewięciu godzin. Aby sformułować prosty punkt odniesienia, można powiedzieć, że jeśli dana osoba przespała mniej niż pięć godzin, raczej nie powinna prowadzić – podkreśla dr Madeline Sprajcer. – Wystarczająca ilość snu jest bardzo ważna, aby móc efektywnie funkcjonować. Zmęczenie wpływa nie tylko na zdolności poznawcze, przez co rozumie się czas reakcji, pamięć, zdolność do wykonywania złożonych zadań – wszelkich czynności niezbędnych do codziennego funkcjonowania, także społecznego. Wystarczająca ilość snu jest bardzo ważna także ze względów zdrowotnych. Niedobory snu mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne.



## Kary za brak snu

Wyniki analizy stanowią punkt wyjścia do dyskusji o tym, czy można karać za kierowanie pojazdu w stanie zmęczenia analogicznie do prowadzenia po spożyciu alkoholu. Problematiczne byłoby jednak egzekwowanie tego typu przepisów. O ile w przypadku jazdy pod wpływem alkoholu można szybko przeprowadzić badanie alkomatem podczas kontroli drogowej, o tyle poziom zmęczenia nie jest mierzalny w analogiczny sposób. Poza tym łączenie alkoholu i prowadzenia auta to kwestia wyboru, na brak snu wiele osób nie ma jednak wpływu, np. osoby z problemem bezsenności, młodzi rodzice czy pracownicy zmianowi.

– Gdybyśmy mieli wprowadzić pewnego rodzaju kary za jazdę bez wystarczającej ilości odpoczynku, prawdopodobnie miałyby one zastosowanie w przypadku wystąpienia wypadku samochodowego. Na przykład gdy kierowca spowoduje wypadek i zostanie stwierdzone na podstawie nowych przepisów, że prowadził pojazd bez wystarczającego odpoczynku, być może mógłby zostać uznany za niezdolnego do prowadzenia pojazdu ze względu na zmęczenie i pociągnięty do odpowiedzialności prawnej. Na podstawie prowadzonych przez nas ostatnio konsultacji takie przepisy mogłyby mieć rację bytu – ocenia badaczka z CQUniversity.



## Czy powstanie seniomierz?

Potencjalne urządzenie służące do testowania poziomu zmęczenia musiałoby być tak zbudowane, by szybko przeanalizować dane zebrane przez czujniki czynności fizjologicznych. Konieczne byłoby dostarczenie danych w postaci zapisu EKG, EMG, reakcji skórno-galwanicznej (GSR) i oddechu. Na razie takie badania możliwe są do przeprowadzenia wyłącznie w warunkach laboratoryjnych.

Jedyną strategią mogącą ograniczyć zjawisko prowadzenia samochodu przez przemęczonych kierowców jest więc kampania informacyjna.

– Mam nadzieję, że to badanie zapoczątkuje dyskusję na temat wprowadzenia kar dla zmęczonych kierowców lub chociażby poprawi stan wiedzy społeczeństwa i uświadomi ludzi, jaki wpływ ma niewystarczająca ilość snu na zdolność do prowadzenia pojazdów – uważa dr Madeline Sprajcer.

Naukowcy z Politechniki Gdańskiej, opierając się na policyjnych statystykach, już kilka lat temu wskazywali, że zmęczenie kierowcy było przyczyną 1–3 proc. wypadków na drogach publicznych. Jednak w przypadku zdarzeń, do których doszło na drogach krajowych, ekspresowych i autostradach, odsetek ten wzrastał do 20 proc.

**Źródło:** Newseria

**DJ ADAMBAND**  
**PROFESJONALNA OPRAWA**  
**MUZYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ**

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

Adam Chrola

**Tel. (203) 308-1791**

**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)

**Waszyngton DC dla szkoły** / 1 dzień - 5 kwietnia 2025

**Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA** / 16 dni 17 maja - 01 czerwca

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

Zobacz: [www.ampolinc.com](http://www.ampolinc.com) Napisz: [ampoltours@yahoo.com](mailto:ampoltours@yahoo.com) Zadzwoni: 609-647-9054

Zobacz [www.RadioRampa.com](http://www.RadioRampa.com),

**Agencja Anna-Pol Travel: 821 Manhattan Ave. Tel: 718-349-2423**

**Wescom Agency: 99 Norman Ave. Brooklyn, Tel: 718-383-7773**





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](http://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