

PLUS[®]

TYGODNIK W NOWYM JORKU

2 października 2023

nr 40 (665)

October 2, 2023



Pierwsze Damy – cz.218

Melania Trump (ur. 1970)



Amalija Knavs, Donald Trump, Melania Trump, Barron Trump oraz Victor Knavs na zdjęciu ze świętym Mikołajem

Chociaż sprzedaż kolekcji biżuterii okazała się sukcesem i przypuszczalnie podobnym wzięciem cieszyłyby się również środki do pielęgnacji skóry, Melania postanowiła w końcu pozwolić obu przedsięwzięciom umrzeć spokojną śmiercią.

Sprawy one bowiem, że była zbyt zajęta, by skupić się na Barronie i swoich matczynych obowiązkach. Zwinęła więc kolekcję i niewiele było o niej słycać, dopóki nie została pierwszą damą i w oficjalnym biogramie na stronie internetowej Białego Domu nie zaprezentowano listy jej osiągnięć, na której pojawia się stwierdzenie: „Melania Trump odnosi również

sukcesy jako przedsiębiorca.”

Żona Donalda Trumpa znalazła także własne źródło dochodu nawet w Białym Domu. Owładnięta pragnieniem sprawowania kontroli nad wykorzystaniem swojego wizerunku i żywiąca skrajną niechęć do ludzi zarabiających jej kosztem, posiada umowy licencyjne obejmujące większość jej prywatnych sesji zdjęciowych.

Zawarła z Getty Images umowę, jaką zawiera wielu celebrytów, na korzystanie ze zdjęć, do których pozuje zawodowym fotografom, w zamian za co otrzymuje z tego tytułu tantiemy. To bardzo sprytnie posunięcie. Umowa pozwala również Melanii decydować, który

środek masowego przekazu może się posłużyć tymi obrazami. Każdy, kto zwraca się do Getty Images o licencję na wykorzystanie zdjęć, musi uzyskać zgodę przedstawiciela rodziny Trumpów - którym zazwyczaj jest sama była pierwsza dama - i jeżeli Melania nie darzy sympatią danej osoby/środka przekazu lub nie podoba się jej artykuł, może po prostu odmówić. To właściwie genialne rozwiązanie. I lukratywne.

Wiosną 2018 roku Office of Government Ethics opublikował doroczne sprawozdanie dotyczące finansów prezydenta za poprzedni rok, z którego wynika, że Melania otrzymała od Getty Images od stu tysięcy do miliona dolarów z tytułu licencji za wykorzystanie swoich zdjęć, przy czym wiele osób uważa, że ta kwota była bliższa górnej granicy.

Gdy jej mąż wygrał wybory prezydenckie, Melania mogła w dużym stopniu otworzyć się na ludzi, ale i tak nadal zamierzała kontrolować, które zdjęcia ukazujące ją, jej dom i jej syna są udostępniane, kto je publikuje i gdzie.

Nowa rola pozostawiła jej niewiele sposobów korzystania z niezależności, ale pierwszej damie udało się je znaleźć. Jeśli chodzi o przeprowadzkę do wielkiego i obcego Białego Domu, postanowiła zaczekać z tym do momentu, gdy się poczuje gotowa. Jak to miała w zwyczaju, stawiała czoło temu wyzwaniu, ale na swoich warunkach.

ciąg dalszy za tydzień...

PLUS

Bezpłatny Tygodnik Polonijny
REDAKCJA

63 Union Blvd, Wallington NJ 07057
Tel: 973-928-3838, 973-928-3839
Fax: 973-883-0762

info@tygodnikplus.com

REDAKTOR NACZELNA

Katarzyna Ginsburg

katarzyna@tygodnikplus.com

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| Małgorzata Baranowska-Pyrnt | Robert Kim |
| Zuza Ducka | Agata Sawicka |
| | Karolina Krzyżsko |

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

| | |
|----------------------|----------------|
| Elżbieta Baumgartner | Grażyna Torbus |
| Andrzej Kulka | |

PROJEKT GRAFICZNY I DTP

Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING

973-928-3838

reklama@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE

ogloszenia-ny@tygodnikplus.com

WYDAWCA

PLUS Media Group Corp.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykorzystywanie w całości lub częściowo grafiki lub tekstu z reklam wykonanych przez PLUS jest surowo zabronione. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Zastrzega sobie również prawo do odmówienia druku reklamy lub ogłoszenia bez podania przyczyny. Redakcja nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wszelkiego rodzaju porady i wskazówki zawarte w artykułach sponsorujących.

Adres internetowy

www.tygodnikplus.com

©2007-2023 PLUS Media Group, Corp.



WSZYSTKIE RODZAJE UBEZPIECZEŃ

AUTOMAX
SERVICES INC
Insurance brokerage est 1993

**231 Norman Ave Ste 101,
Brooklyn, NY 11222**

Tel. 718-389-5111 Fax. 718-349-7139
automax@automaxservices.com

Posiadamy licencję stanu NJ, NY, PA

**Profesjonalne biuro
z 30-letnim doświadczeniem**

Oferujemy szeroki zakres usług z dziedziny ubezpieczeń:

- UBEZPIECZENIA BIZNESOWE DLA KONTRAKTORÓW I WŁAŚCICIELI INNYCH BIZNESÓW, DOMÓW WIELORODZINNYCH, SAMOCHODÓW KOMERCYJNYCH
- GENERAL LIABILITY, WORKERS COMPENSATION, COMMERCIAL AUTO, PROFESSIONAL LIABILITY, DISABILITY, BONDS
- UBEZPIECZENIA PERSONALNE NA- SAMOCHODY, DOMY, CONDO/APARTAMENTY, MOTOCYKLE, ATV, RV, ŁÓDZIE
- Nasze biuro jest licencjonowane przez New York State Department of Motor Vehicles oraz New York State Insurance Department
- Jako jedno z nielicznych biur w Nowym Jorku jesteśmy uprawnieni do wydawania rejestracji oraz tablic NA POCZEKANIU w naszym biurze

ULEGŁEŚ WYPADKOWI?

Dzwoń teraz po bezpłatną
konsultację w języku polskim!



NASZE WYGRANE

\$5,400,000

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

\$3,900,000

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

\$3,500,000

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

\$3,000,000

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

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

POLSKI ADWOKAT W POLSKICH DZIELNICACH

Ewelina Sierzputowska



BROOKLYN • QUEENS • MANHATTAN



www.AdwokatWypadek.com

Twój status
imigracyjny nie
ma znaczenia

BEZPŁATNA KONSULTACJA

Dzwoń: 718-989-1495



PLUS

13th

Drodzy Czytelnicy, Klienci i Partnerzy!

Właśnie dziś, w poniedziałek 2 października nowojorski Tygodnik PLUS obchodzi trzynaste urodziny! Jesteśmy bardzo szczęśliwi, że jesteśmy z Wami już tyle lat!

Chcemy, żebyście wiedzieli, że dla naszego zespołu były to wspaniałe lata pełne pasji, pracy i radości. Tym bardziej, że od samego początku tworzyliśmy naszą gazetę z myślą o Was - dzielnej, zaradnej i mądrej polonijnej społeczności. Wierzymy - i ostatnie zwłaszcza lata pokazały nam, że nie jest to wiara nieuzasadniona - że razem jesteśmy w stanie pokonać wszelkie przeciwności! Jesteśmy dumni, że jesteście z nami i, że nawet w tak trudnych czasach jak minione, pandemiczne lata sięgaliście po nasze „PLUSowe” dziecko. Ze swojej strony staraliśmy się, by nasz Tygodnik, zwłaszcza w tak wyjątkowej sytuacji, dostarczał Wam jak zwykle wielu przydatnych informacji, a także przynosił nadzieję, otuchę i uśmiech.

Ponieważ jest dla nas bardzo ważne, by polskie biznesy przeszły covidowe turbulencje, nieustannie staraliśmy się pomóc naszym klientom.

Wygląda na to,

że świat wrócił do normy i pandemia stała się tylko dalekim wspomnieniem.

Bo choć dla wielu z nas ostatnie lata były bardzo trudne, to przecież wiemy, że po każdej zimie przychodzi wiosna, a po każdej burzy - wychodzi słońce. I dlatego z okazji kolejnych urodzin Tygodnika PLUS życzymy zarówno sobie jak i Wam, drodzy Czytelnicy i Klienci - byśmy wszyscy wreszcie mogli głęboko odetchnąć. Z naszej strony obiecujemy, że kolejne lata przyniosą Wam jeszcze bardziej przydatny i jeszcze ciekawszy tygodnik (tak, doskonale wiemy, że trudno poprawić coś tak dobrego jak PLUS, ale wiercie nam, nie osiądziemy na laurach). I pamiętajcie - 13 wcale nie jest pechowa! Wręcz przeciwnie - we Włoszech i w Chinach do dziś uznawana jest za liczbę szczęśliwą, a w religii starożytnych Azteków, trzynastka oznaczała nie pecha, a... odrodzenie. Zatem oddając w Wasze ręce kolejny jubileuszowy numer PLUSa pełni wiary w pozytywną wibrację liczby 13 odrzucamy wszelkie przesady i nie możemy się doczekać co wspaniałego przyniesie nam kolejny rok! A teraz pozwólcie, że raz jeszcze podziękujemy Wam, drodzy Czytelnicy, że chętnie zaglądacie na łamy PLUSa, a Wam, drodzy Klienci, za zaufanie i owocną współpracę.

**KAŻDEGO ROKU,
W PIERWSZY PIĄTEK
PAŹDZIERNIKA
OBCHODZONY JEST
ŚWIATOWY DZIEŃ
UŚMIECHU.**

**POMYSŁODAWCĄ ŚWIĘTA
BYŁ HARVEY BALL, TWÓRCA
TZW. „SMILEY FACE”, CZYLI
ZNANEGO NA CAŁYM
ŚWIECIE SYMBOLU ŻÓLTEJ
UŚMIECHNIĘTEJ BUZI.**



WDzień Uśmiechu warto przypomnieć sobie, że śmiech to zdrowie. Zostało to potwierdzone naukowo, a wpływ uśmiechu na zdrowie bada dziedzina zwana gelotologią. Jakie są więc korzyści z częstego śmiania się i co sprawia, że chętniej się uśmiechamy?

Kiedy w 1963 roku Harvey Ball stworzył słynny dziś symbol uśmiechu, raczej nie podejrzewał jaką karierę zrobi on na całym świecie. „Smiley face” powstał na zamówienie amerykańskiej firmy ubezpieczeniowej po to, by podnieść morale pracowników oraz zachęcić ich do uśmiechania się w kontakcie z klientami oraz między sobą nawzajem. Miały o tym przypominać noszone przez nich przypinki ze słynną buzią, które wkrótce stały się prawdziwym hitem. Do roku 1971 sprzedano ich ponad 50 milionów. Twórca znaku, za jego stworzenie zainkasował jedynie 45 dolarów i nigdy nie zarejestrował projektu umożliwiając jego swobodne rozprzestrzenianie się. W końcu czego się nie robi dla uśmiechu.

Terapia śmiechem

Czy śmiech to rzeczywiście zdrowie, postanowili sprawdzić naukowcy, którzy rozpoczęli badania nad wpływem śmiania się na naszą kondycję fizyczną i psychiczną. Potwierdzono, że śmiech powoduje lepsze dotlenienie organizmu, rozluź-

UŚMIECHNIJ SIĘ!

ŚWIATOWY DZIEŃ UŚMIECHU

nia, redukuje stres i napięcie, a przez to przyczynia się do wzmocnienia układu odpornościowego. Badania te doprowadziły do wyodrębnienia się nowej dziedziny – gelotologii (gr. gelos – śmiech), która zajmuje się właśnie śmiechem. Jego potwierdzone naukowo zalety, dziś wykorzystuje się w tzw. terapii śmiechem. Uczy ona w jaki sposób rozładowywać napięcia i stres, a przez to służy profilaktyce zdrowotnej. Zbawienne właściwości częstego śmiania się wykorzystuje także joga śmiechu, która proponuje ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, mające wywołać uśmiech.

Dieta dobrego samopoczucia

Jednym z pozytywnych efektów śmiania się jest rosnący w organizmie poziom endorfin, czyli hormonów szczęścia. Nawet wymuszony śmiech może doprowadzić do poprawy nastroju. Sprzyja temu również dieta, która podobnie jak uśmiech, wpływa na zwiększone wydzielanie endorfin. Prawdopodobnie

najbardziej znanym produktem poprawiającym samopoczucie jest czekolada. Wydzielanie hormonów szczęścia można jednak pobudzić także, jedząc takie produkty jak: ostre papryczki, płatki owsiane, ciecierzycy, nasiona i orzechy, nabiał i jaja, owoce i warzywa (zwłaszcza szpinak, banany, ananasy). Czasem można sobie pozwolić na chwilę słodkiego łasuchowania i zjeść sobie lody.

– To zapewne tylko przypadek, ale włoska nazwa gelato kojarzy się z gelotologią badającą wpływ śmiechu na nasze zdrowie. Przypadkiem na pewno nie jest to, że jedzenie lodów większości z nas sprawia ogromną przyjemność i frajdę, zwłaszcza jeśli swój deser możemy stworzyć samodzielnie – mówi Jakub Szeliga, współzałożyciel self-service gelaterii Ice Dream. – Lody łączą wiele składników, które poprawiają nasz nastrój: czekoladę, śmietankę, orzechy czy owoce. Nie wiem, czy istnieje jakaś lodoterapia, ale myślę, że własnoręczne tworzenie i deko-

rowanie wymarzonego lodowego deseru byłoby jej ważnym elementem – dodaje.

Uśmiech buduje relacje, pomaga w pracy i miłości

Choć śmiech może być też nieszczery, ironiczny czy złośliwy to najczęściej kojarzymy go z pozytywnymi emocjami. Co więcej, naukowo potwierdzono, że śmiechem oraz dobrym nastrojem można zarażać innych. Śmiech pełni też ważną rolę w komunikacji, mogąc niejednokrotnie zastąpić słowa. Uśmiechająca się osoba, sprawia wrażenie miłszej i bardziej wiarygodnej, co docenia większość specjalistów prowadzących rozmowy rekrutacyjne. Barwa głosu oraz śmiechu może mieć też związek z postrzeganiem atrakcyjności seksualnej. Podsumowując, śmiech to nie tylko zdrowie, to korzyści w niemal każdym aspekcie naszego życia. Warto zatem śmiać się codziennie, nie tylko w Dzień Uśmiechu.

(wieleliter.pl)

Podatkowa ulga dla wracających do Polski

Polski rząd stara się przyciągnąć Polaków mieszkających poza krajem. W 2022 roku wprowadzono nową ulgę podatkową specjalnie dla powracających z zagranicy do Polski na stałe. Ulgą przeznaczona jest dla osób, które mieszkały w innym kraju co najmniej 3 lata i miały tam rezydencję podatkową. Teraz te osoby przez cztery lata od powrotu nie muszą płacić w Polsce podatków dochodowych od przychodów uzyskanych z pracy. Warto o tym wiedzieć.

Na czym polega „ulga na powrót”

Ulgą polega na zwolnieniu od podatku dochodowego od osób fizycznych niektórych przychodów osiągniętych w czterech kolejno po sobie następujących latach podatkowych przez podatników, którzy przenieśli miejsce zamieszkania na terytorium Polski po dniu 31 grudnia 2021 r.

Ulgą może być stosowana przez cztery lata od początku roku albo od początku następnego roku, w którym podatnik przeniósł miejsce zamieszkania do Polski.

Kto może skorzystać z ulgi

Z ulgi skorzystasz wtedy, gdy spełnisz wszystkie poniższe warunki:

- Podlegasz nieograniczonemu obywatelstwu podatkowemu w wyniku przeniesienia się do Polski po 31 grudnia 2021 r.
- Nie mieszkałeś na terytorium Polski w okresie: trzech lat kalendarzowych poprzedzających bezpośrednio rok, w którym wróciłeś do Polski oraz od początku roku do dnia poprzedzającego dzień, w którym wróciłeś do Polski (tj. do dnia zmiany rezydencji podatkowej, jeżeli ta zmiana miała miejsce w trakcie roku podatkowego).
- Masz obywatelstwo polskie albo Kartę Polaka; cudzoziemcy również mogą skorzystać z tej ulgi, jeżeli spełnią pewne warunki.
- Masz certyfikat rezydencji lub inny dowód dokumentujący miejsce zamieszkania w innych krajach dla celów podatkowych

w okresie niezbędnym do ustalenia prawa do tego zwolnienia, np. certyfikat rezydencji podatkowej.

- Nie korzystałeś poprzednio, w całości lub w części, z tego zwolnienia – w przypadku, gdy ponownie przenosisz miejsce zamieszkania do Polski.

Jakie przychody kwalifikują się do ulgi

Ulgą na powrót obejmuje przychody uzyskane z pracy, m.in. z tytułu: umowy o pracę, stosunku służbowego, pracy nakładczej, spółdzielczego stosunku pracy, umowy zlecenia, działalności gospodarczej (opodatkowanej według skali podatkowej, 19 proc. podatkiem liniowym, stawką 5 proc. - tzw. ulga IP Box oraz ryczałtem od przychodów ewidencjonowanych). Ulgą dotyczy również zasiłku macierzyńskiego.

Uwaga: Ulgą nie obejmuje emerytur, rent, zasiłków chorobowych, przychodów z umów o dzieło, czy z praw autorskich. Seniorzy, którzy wracają na emeryturę do Polski, niestety, ulgi nie mają i muszą płacić podatki od przychodów z całego świata, również od amerykańskich świadczeń Social Security. Tylko pracujący seniorzy, którzy czasowo zrezygnowali z pobierania polskiej emerytury, są zwolnieni z PIT do kwoty ok. 85,5 tys. zł. Ale to jest inna ulga, zwana ulgą dla pracujących seniorów.

Jaka kwota zwolnienia

Ulgą na powrót daje podatnikowi prawo do nieopodatkowania kwoty 85,528 zł w danym roku podatkowym.

Ważne! Zasadą jest, że suma przychodów zwolnionych od podatku w ramach PIT-0, czyli ulgi na powrót, ulgi dla młodych, ulgi dla rodzin 4+ oraz ulgi dla pracujących seniorów, nie może przekroczyć rocznie kwoty 85,528 zł.

Jeśli przekroczysz limit ulgi, do dochodów podlegających opodatkowaniu według skali podatkowej zastosujesz kwotę wolną od podatku w wysokości 30,000 zł rocznie. W sumie, masz w Polsce

aż 115,528 zł wolnych od podatku w roku podatkowym 2023.

Kiedy ulga może być stosowana

Ulgą może być zastosowana już w trakcie roku, by uniknąć ślania zaliczek podatkowych, ale ostatecznego jej rozliczenia dokonasz w zeznaniu rocznym.

Jeśli jesteś zobowiązany do samodzielnego obliczania zaliczki lub podatku w związku z osiągnięciem zagranicznych przychodów z pracy na etacie, umów zlecenia albo z przychodów z działalności gospodarczej, to samodzielnie stosujesz tę ulgę, wyłączając przychody nią objęte z przychodów podlegających opodatkowaniu.

Jakie działania należy podjąć

Skorzystanie z ulgi w praktyce polega na niewykazywaniu na zeznaniu podatkowym przychodów objętych ulgą. Jeżeli w Polsce uzyskujesz przychody z pracy na etacie lub z umowy zlecenia zawartej z firmą, to aby pracodawca czy zleceniodawca mógł stosować ulgę, powinieneś złożyć u niego stosowne oświadczenie.

Nie ma urzędowego wzoru oświadczenia, więc możesz sam je zredagować lub skorzystać z przykładowego wzoru, zamieszczonego na końcu broszury pt. „Przewodnik dla Podatnika. Ulgą na powrót”, którą możesz pobrać na sieci. Oświadczenie składasz na piśmie, a w nim informujesz, że spełniasz warunki do zastosowania ulgi oraz wskazujesz rok rozpoczęcia i zakończenia stosowania zwolnienia przez pracodawcę lub zleceniodawcę.

Jeżeli oświadczenie spełni wszystkie wymogi co do jego treści, pracodawca lub zleceniodawca

zastosuje zwolnienie najpóźniej od następnego miesiąca po złożeniu oświadczenia.

Na koniec

Ulgą na powrót dotyczy tylko przychodów z pracy w Polsce, a nie emerytur. Wrócisz do Polski, by tam cieszyć się złotą jesienią, to nie licz na jakiegokolwiek przywileje.

Ulgą na powrót może cię dotyczyć, gdybyś na przykład zechciał dorobić parę lat do polskiej emerytury ZUS. Wtedy pamiętaj, że jeżeli przestaniesz spełniać warunki uprawniające do stosowania ulgi (np. pracujesz w dwóch zakładach pracy i łączna kwota twoich przychodów przekroczy limit ulgi), masz obowiązek poinformować o tym swojego pracodawcę lub zleceniodawcę. Po otrzymaniu takiej informacji przestaniesz stosować ulgę najpóźniej od następnego miesiąca.

Jeżeli masz przychody z innych źródeł, albo przekroczysz pułap zwolnienia, to po zakończeniu roku podatkowego rozliczysz się z Urzędem Skarbowym na formularzu PIT-0.

Więcej przeczytasz we wspomnianej broszurze (<https://powroty.gov.pl/wsparcie-po-powrocie>), na której oparty został ten artykuł.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Emerytura polska i amerykańska”, „Powrót do Polski”, Emerytura reemigranta w Polsce.

Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, 255 Park Lane, Douglaston, NY 11363, tel. 1-718-224-3492, www.PoradnikSukces.com.

Nie ubiegaj się o emeryturę zanim nie poznasz przepisów i pułapek

Labirynt emerytur imigranta

wyjaśniają unikalne książki Elżbiety Baumgartner

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

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

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

Również: „Powrót do Polski” (\$35), „Emerytura reemigranta w Polsce” - dla seniorów wracających do kraju (\$35),

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

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

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

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

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

CONSTRUCTION
ACCIDENT
SETTLEMENT
RESULT IN ALL NEW
YORK STATE

2022 TOP1



2022 TOP1

NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADEK
BUDOWLANY W CAŁYM STANIE NOWY JORK

UZYSKANE W WYNIKU POSTĘPOWANIA
SĄDOWEGO ZAKOŃCZONEGO UGODĄ

\$8,750,000

📞 646-351-8611

🌐 [BLOCKOTOOLE.COM/POLSKI](https://www.blockotoole.com/polski)

INDIE - dzienniki z podróży – CZ.3

DELHI, zwiedzania ciąg dalszy

Jedziemy dalej. Czeka nas wizyta w największym meczecie na terenie Indii, Jama Masjid. Dżami Maszdid, czyli meczet piątkowy, jest największym meczetem w Indiach (jeszcze większy znajduje się w Lahore, w sąsiednim Pakistanie). Ta wspinała budowla została wzniesiona za milion ówczesnych rupii przez 5 tysięcy robotników w latach 1650-1656 z rozkazu cesarza Szachdżahana, piątego z kolei z potężnej dynastii Wielkich Mogołów. W swojej architektonicznej formie obiekt wyzbyty jest jakichkolwiek wpływów sztuki hinduskiej, zbliżając się do pierwowzorów perskich. Schody do trzech bram wiodą na ogromny dziedziniec zdolny podczas piątkowych modlitw pomieścić 20 tysięcy wiernych. Na środku placu umieszczono zbiornik z wodą do rytualnych ablucji, a od zachodu do dziedzińca przylega hol modlitewny kryty trzema kopułami z czarnego i białego marmuru. Imponujący meczet ozdobiony jest dodatkowo czterema minaretami.

Spacer po dziedzińcu przywołuje myśli o czasach, kiedy islam karmił jeszcze świat śmiały, architektonicznymi formami, kiedy przodował również w matematyce i astronomii. I cóż się stało? Od setek już lat ta religia funduje sobie i reszcie świata kulturą stagnację, nie mówiąc o krwawych terrorystycznych wybrzykach fundamentalistów.

Jesteśmy jednak na wakacjach i staramy się odrzucić polityczne myśli na daleki plan.

Z głównego placu można za drobną opłatą podejść po 171 stopniach na szczyt jednego z czterech minaretów górujących nad meczetem. Warto zdobyć się na ten wysiłek, gdyż panorama starego miasta (*Old Delhi*) jest tego naprawdę warta. Wokół nas rozpościera się widok na zabytkowy Czerwony Fort Lal Kila, usadowiony wzdłuż brzegów rzeki Dżamna. Jest to doskonale zachowany, jeden z największych fortów na terenie Indii zbudowany z czerwonego piaskowca (stąd nazwa) również przez wspomnianego już cesarza Szachdżahana w latach 1639-1648. Pierwowzór tego fortu, jeszcze starszy i ciekawszy, znajduje się w Agrze (gdzie niedługo będziemy), dlatego tym razem darujemy sobie wejście do delhijskiego Lal Kila.

Z wysokości szczytowej wieżyczki minaretu oglądamy uliczne scenki Starego Miasta, kipiące życiem, koszmarne zatłoczone - to najstarsza część indyjskiej stolicy. Na obszarze stolicy, poza Meczetem Piątkowym, znajduje się wiele wspaniałych dzieł architektury pozostawionych przez Wielkich Mogołów. Założyciel dynastii, Szach Babur, pozostawił po sobie za ledwie skromny pomnik w Kabulu, ale już jego następcą, cesarz Humajun uwiecznił swoje panowanie wspaniałym mauzoleum w Delhi. Dzia-

łałość wielkiego budowniczego Akbara (syna Humajuna) związana jest przede wszystkim z Agrą i z miastem Fatehpur Sikri, ale jego z kolei dziedzic - Dżahangir - raczej nie dorównał przodkom w krzewieniu kultury i sztuki, pomimo, że ukończył grobowiec ojca w Sikandrze. Za to jego z kolei syn,

Szachdżahan, kojarzony jest przede wszystkim z Siódmym Cudem Świata - Tadz Mahalem i wzmiankowanymi już potężnymi budowlami w Delhi. Ostatni wielki z dynastii Wielkich Mogołów - cesarz Aurangzeb - wznosił u schyłku życia dla potrzeb prywatnej modlitwy uroczy Meczet Perłowy w obrębie delhijskiego Czerwonego Fortu. Uważająca się za spadkobierców Timura dynastia Mogołów panowała do 1858 roku, jednakże późniejsi władcy nie pozostawili po sobie żadnych znaczących w skali światowej dzieł. Dla Mogołów dziełami sztuki o największym znaczeniu były ogrody, jednak dla współczesnych, właśnie budowle znaczą ich największe osiągnięcia.

Ciąg dalszy za tydzień...

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka.

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem chicagowskiego biura podróży EXOTICA TRAVEL, organizującego wycieczki po całym świecie, z Indiami włącznie, od 4 do 11 listopada 2023 roku. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/indie-zloty-trojkat-malediwy/>



Kolorowo odziane turystki



Minaret Kutb



PERMANENT MAKEUP

Makijaż permanentny
Ela Kasperska

Zapraszam na makijaż permanentny brwi, ust oraz zagęszczanie linii rzęs.
Nowojorska licencja oraz certyfikaty Masterclass

646-262-5787

FB@elakaperskapermanentmakeup
IG@ela.kasperska_pmu

POLSKI REALTOR NA FLORYDZIE
KRZYSZTOF SYGHOWSKI

SARASOTA, Bradenton,
Venice, CAPE CORAL,
Punta Gorda, Port Charlotte, Ft. Myers,
Naples, North Port,
Tampa, St.Pete/Clearwater

941.468.1120
gelerth1@gmail.com





Mauzoleum cesarza Humajuna



Meczet w Delhi



Świątynia hinduistyczna



Łóżko w hotelu



Rezus przed wejściem

**POŻYCZKI I PRZEFINANSOWANIA
NA DOMY W STANIE FLORYDA**

GERARD SCHEFFLER
CELL: (773) 909-3346
NMLS# 219524

WWW.GERARDSCHEFFLER.COM
SCHEFFLERGERARD@GMAIL.COM

KUPNO • SPRZEDAŻ • INWESTYCJE

- pożyczki na kupno domów jednorodzinnych
- pożyczki na nieruchomości inwestycyjne
- pożyczki w całym stanie Floryda
- przeniefinansowania

GRU Financial Corp. 1410 Higgins Rd. #103, Park Ridge, IL 60068
NMLS: 189514

20 LAT DOŚWIADCZENIA MÓWIŁ PO POLSKU



Biuro podróży EXOTICA TRAVEL
zaprasza na

WYCIĘCZKI

z polskim przewodnikiem

| | |
|--|---|
| JORDANIA 2023 - 9 dni: 14 - 22 października | NEPAL, Everest Base Camp - 18 dni: 11-28 listopada |
| IZRAEL, JORDANIA, PALESTYNA - 15 dni: 14 października | ETIOPIA - 17 dni: 6 - 22 grudnia |
| IZRAEL, PALESTYNA - 8 dni: 21 października | NIKARAGUA SYLWESTER 2023 24 - 8 dni: 27 grudnia |
| INDIE (Malediwy) - 9 dni: 4-11 listopada, 2-10 marca 2024 | NIKARAGUA STANDARD - 7 dni: 3 stycznia 2024 |
| UGANDA RWANDA - 12 dni; 27 października, 17 luty, 29 maj | |

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

Szczegóły i rezerwacje:
Biuro Podróży Twoich Marzeń EXOTICA TRAVEL
6741 W. Belmont, Chicago | Tel. 773-237-7788

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

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Parki Narodowe USA, Wielki Kanion i Antelope Canyon, Monument Valley, Sekwenja, Yosemite, Yellowstone, Las Vegas, Los Angeles, San Francisco, Głowy Prezydentów oraz wiele innych atrakcji na wyjeżdżających Dookoła USA.

Terminy: 16 dni od 07 października

Cena \$2500 z noclegami i biletami.

Texas, Santa Fe, Rt 66 od 4 - 12 listopada. \$1500

Newy Orlean, Dom Przewoźcy i Thanksgivng w Nashville od 18-26 listopada. \$1600

W ofercie również Waszyngton, Niagara, Wirginia, Kanion Pensylwanii oraz wiele innych wycieczek jedno i dwudniowych

Zobacz: www.amppolno.com Napisz: amppolno@tishon.com Zadzwoń: 609-647-9064

Radio Rampa - tel. 918-688-2424 lub zobacz www.RadioRampa.com

Agencja Polonez - tel. 718-389-6001

159 Nassau Ave. Brooklyn, NY 11222



Marta Marszalek

FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?**

ZADZWOŃ DO MNIE

727-454-8088

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

Obsługuję okolice:
Tampa, Sarasota, Clearwater, New Port Richey, St. Petersburg, Wesley Chapel, Lutz, Lakewood Ranch, Fort Lauderdale

CHARLES RUTENBERG REALTY
The Standard of Excellence



Przychodzi baba do kolegi chirurga i mówi:

- Wiesz Kazik pomóż mam brzydką zonę! Weź ty jej zrób jakąś operację!

- Ja nie dam rady, ale pogadam z doktorami w Krakowie może się da, ale to będzie kosztować z jakieś dziesięć tysięcy.

Spotykają się po dwóch tygodniach. Mówi lekarz Kazik:

- Tak jak mówiłem da się załatwić ino dziesięć patyków przynieś.

- A wiesz Kazik już nie trzeba, gajowy zgodził się za pięć stówek odstrzelić.



Blondynka na ulicy mówi:

- Przepraszam pana, która godzina?

- Jest piętnaście po trzeciej.

- To dziwne, zadaję każdemu to samo pytanie przez cały dzień i za każdym razem dostaję inną odpowiedź.



- Czemu blondynka cieszy się, że ułożyła układankę puzzle w 4 miesiące?

- Ponieważ na pudełku napisano: Od 2 do 5 lat!



Cyrkowy magik po swoim kolejnym popisie oznajmia widzom:

- Za chwilę sprawię, że zniknie jedna z obecnych tu kobiet.

Z ostatniego rzędu słychać męski głos:

- Maryśka, zgłoś się na ochotnika!



15-letni młodzieniec przychodzi do fryzjer i siadając na fotelu, mówi:

- Golenie.
Fryzjer wszystko przygotował,

Szkolenia BHP dla pracowników budowlanych OSHA, SST, Scaffolds



OSHA4US Jacek M
86-16 Queens Blvd, Elmhurst, NY 11373 (suite 203).
Stacja metra "Grand Ave / Newton"
- Linia: M I R.
Tel: 347-684-4650

ale nie zaczyna golenia.

- Na co pan czeka?
- Na zarost.

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

Ponad 15 lat doświadczenia

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

SPRZEDAŻ • KUPNO • WYNAJEM

EXIT ALL SEASONS REALTY

NIERUCHOMOŚCI
QUEENS, BROOKLYN, LONG ISLAND
i STATEN ISLAND NY

BEZPŁATNA
WYCENA DOMÓW I
PROFESJONALNA KONSULTACJA

Jarosław Kaszuba
917-903-3106
Lic. RE Broker

Barbara Kot
917-862-3725
Lic. RE Broker

Z TYM OGŁOSZENIEM
Pokrywamy koszty adwokata przy sprzedaży domu do **\$1,200**

“Zamrożone konto” i inne konsekwencje za niepłacenie alimentów na dzieci

W stanie Nowy Jork alimenty na dzieci można płacić drugiemu z rodziców na kilka sposobów. Wszystko tak naprawdę zależy od tego, czy rodzice dzieci potrafią się ze sobą porozumieć ugodowo, czy muszą w to włączyć sąd. Stan Nowy Jorku automatycznie nakłada na rodziców obowiązek płacenia alimentów w wysokości 17% na jedno dziecko, 25% jeśli posiadamy dwoje dzieci, 29% na trójkę pociech, 31% na czworo i nie mniej niż 35% na 5-ciu lub więcej. W przypadku osoby niepracującej i nie posiadającej żadnego prawa do zasiłku z funduszu dla bezrobotnych, czy rencistów lub kiedy nasz roczny dochód nie przekracza kwoty \$9,999, to wyznaczana jest minimalna kwota w wysokości \$300 na rok. Tą informację można sprawdzić

na Child Support Standards Chart, która jest dostępna na internecie.

Alimenty można płacić osobiście gotówką, ale wtedy należy wymagać pokwitowania od drugiej strony, abyśmy posiadali legalne dowody zapłaty. Można wypisać czek, czy zrobić przelew bankowy. Nasz pracodawca może pobrać bezpośrednio z naszej wypłaty lub sami możemy wysłać zapłatę do tzw. New York Child Support Enforcement Unit z siedzibą w Albany, NY. Te dwie ostatnie opcje najczęściej zostają ustalone po rozprawie sądowej, rozwodowej lub rodzinnej. Tą opcję też wybierają rodzice, którzy nie ufają w rzetelność płacenia alimentów na czas przez drugiego rodzica.

New York Child Support

Enforcement Unit czyli “Jednostka Egzekucyjna Alimentów Nowego Jorku” jest to urząd, który monitoruje nasze płatności. Osoba z nakazem płacenia alimentów wysyła do nich czek, a oni przysyłają rodzicowi, któremu te alimenty się należą. Jeśli spóźnimy się z wysłaniem do nich czeka, czy nasz pracodawca zaniedbuje taki nakaz, to urząd ten zaczyna przysyłać korespondencję z informacją o zadłużeniu. Im dłużej nie płacimy, to New York Child Support Enforcement Unit może wystąpić z wnioskiem o zawieszeniu nam prawa jazdy, jak również wniesie sprawę do sądu rodzinnego o ukaranie nas za niepłacenie alimentów.

Ten sam urząd może “zamrozić” nasze oszczędności na koncie, za właśnie niepłacenie alimentów poprzez rejestrację wyroku na daną sumę. Kiedy tak się już stanie po rejestracji wyroku, to do czasu wyjaśnienia sprawy, te pieniądze będą dla nas niedostępne, bank nam ich nie wyda, dopóki nie ureguluje należności i albo

po wszystkim zostaną odblokowane lub zabrane w celu uregulowania długu. Nie tylko nasze oszczędności mogą być użyte jako zadośćuczynienie za niepłacenie alimentów, ale również zwrot z rozliczeń podatkowych. Mniej łagodną karą jest zawieszenie prawa jazdy lub paszportu.

Często zdarza się, iż przestajemy płacić alimenty lub nie wpłacamy całości, gdyż nasze zarobki zmniejszyły się, czy wręcz straciliśmy pracę. W takim przypadku należy skontaktować się z prawnikiem, aby dowiedzieć się czy i jaka jest możliwość zmiany alimentów z tych powodów, zanim Child Support Unit zacznie przeciwko nam sprawę. Jeżeli jest powód do zmniejszenia alimentów lub zwiększenia, trzeba to wszystko uregulować przez sąd. Natomiast jeśli dziecko kończy 21 lat, to tuż przed urodzinami też trzeba wystąpić, aby Child Support Collection Unit przestała pobierać alimenty.

Mecenas Joanna Ewa Nowokuński



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, 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 CZYNNIE CAŁĄ DOBĄ

www.jenlawgroup.com



Mówimy po polsku!



W naszym sklepie oferujemy:

WSZYSTKIE DRZWI ANTRACYTOWE - \$400 DO KONCA WRZESNIA 2023 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASOW !!!

- Świetnej jakości okna dwu- oraz trzyszybowe w kolorze białym i czarnym
- Drzwi balkonowe jednoskrzydłowe, french door i drzwi przesuwne
- Nowoczesne drzwi zewnętrzne
- Rolety dzień i noc
- Moskitiery do okien i drzwi
- Rolowane rolety zewnętrzne na drzwi i okna
- Rolowane bramy garażowe
- Polskie dachy i rynny
- Dekoracyjne panele 3D

Zapraszamy już dziś do kontaktu oraz do odwiedzin naszych sklepów

Contact Us Now

97-38 99th Street
Ozone Park, NY 11416
800 River Drive,
Garfield, NJ 07026
www.windoorfull.com

NYC 716-404-3300
store@windoorfull.com
NJ 973-246-4875
storenj@windoorfull.com



ZEN VOYAGE
Vacation Rentals

WYNAJEM LUKSUSOWYCH DOMÓW WAKACYJNYCH W MYRTLE BEACH, SOUTH CAROLINA

Niezapomniane rodzinne wakacje
Idealne miejsce do tworzenia wspomnień
Zrelaksuj i rozkoszuj się najlepszym wypoczynkiem na plaży

To miejsce, gdzie komfort i wygoda.

płynnie łączą się w niezapomniane wrażenia.

- Zapewniamy wszystkie podstawowe udogodnienia: ręczniki, akcesoria kosmetyczne i nie tylko
- Pokoje wyposażone w osobne łazienki • Dostępny grill na świeżym powietrzu • Domy z prywatnymi basenami ze słoną wodą

Więcej informacji i rezerwacje na:
www.zenvoyagevacationrentals.com
843-471-4444

Follow Us  



Candela
SYSTEMS, INC.

POSZUKIWANI ELEKTRYCY

do długoterminowych projektów w NYC & Tri-State Area

Wymagamy minimum 7-10 lat doświadczenia w:

- Electrical Service
 - ♦ Distribution Panels
 - ♦ Main service up to 5000 amps
- Piping & wiring
 - ♦ Bending
- Circuitry
 - ♦ 110, 220, 277
- Lighting
 - ♦ Controls (dimming/programming)
 - ♦ Retrofit

Oferujemy:

- Wynagrodzenie od 35 USD*/godz. lub więcej w zależności od umiejętności i doświadczenia (*Zawiera koszt składki firmy na świadczenia)
- ubezpieczenie zdrowotne
- plan emerytalny 401K z dopasowaniem wpłaty przez pracodawcę
- płatne dni wolne

Przyjmujemy aplikacje na email:
recruiting@candelasystems.com
Więcej informacji pod
tel. 914-354-1111 - English



NIERUCHOMOŚCI

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

✓ Kupno ✓ Sprzedaż

✓ Bezpłatna wycena domów oraz materiały marketingowe

✓ Profesjonalna obsługa

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

SIGNATURE
PREMIER PROPERTIES




Mobile: (646) 541-7028
Email: akleczek@signaturepremier.com
Website: agnieszkaagneskleczek.signature-premier.com




Na Dolnym Śląsku

Turyści, którzy przyjeżdżają na Dolny Śląsk często są zdziwieni pięknem tutejszej przyrody i mnogością zabytków. Wielu kojarzy się on z nie tak trudną do zdobycia Śnieżką czy stolicą województwa – Wrocławiem, który został wybrany Europejską Stolicą Kultury w 2016. A przecież jest tu sporo innych miejsc, które warto odwiedzić – jak choćby zabytkowy Zamek Książ czy znane w całym kraju uzdrowiska. Dlatego właśnie zapraszamy Państwa przez następnych kilka tygodni do wspólnej podróży przez – wciąż jeszcze nie do końca poznany – ten niezwykły region w Polsce.

UBEZPIECZENIA



SAMOCYDOKŁADY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

**ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ PO DARMOWĄ
I PROFESJONALNĄ WYCENĘ**

ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!



Jacek Szpernoga

LIJENZYJONOWANY AGENT W N.J., N.Y., VA, MD, FL



Atlantic Agent Group LLC.

Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com

Współpracujemy z wieloma firmami:



SCOTT CAPITAL
GROUP

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



WIOLETTA TULISZEWSKI

Mortgage Loan Originator

NMLS# 1970500

C: 845.300.9830

wiolettat@scottcapitalgroup.com

Wrocław śladami krasnali

Stolica województwa dolnośląskiego, która przez sporą część swojej historii wchodziła w skład Prus (stąd też wzięła się jej niemiecka nazwa – Breslau), jest dziś miejscem, w którym można spotkać turystów z wielu krajów. Jako jedyne polskie miasto znalazło się w pierwszej dziesiątce miejsc, które warto odwiedzić – a przynajmniej uznał tak brytyjski dziennik „The Guardian”. Warto sprawdzić to na własnej skórze.

Na Ostrowie Tumskim

Nie brakuje tu wydarzeń ze świata kultury – w końcu Wrocław został Europejską Stolicą Kultury 2016. Dlatego będąc tutaj na jednym z koncertów czy spektakli, warto przy tej okazji nieco bliżej poznać miasto. Najlepiej zacząć od Ostrowa Tumskiego, najstarszej,

zabytkowej części Wrocławia, gdzie znajduje się wiele zabytków, w tym architektura św. Jana Chrzciciela. Pochodząca z XII-XIV w. jest uznawana za pierwszą w pełni gotycką świątynię na terenie naszego kraju. Niestety, w czasie II wojny światowej ponad połowa budowli została zniszczona – odbudowano ją w latach 50. XX w.

Znajduje się tu także późnoromański kościół św. Idziego, będący najstarszym w pełni zachowanym budynkiem w mieście – pochodzi z lat 20. XIII w., jak również gotycka kolegiata Świętego Krzyża i św. Bartłomieja, której budowlę rozpoczęto pod koniec XIII w. Ten budynek także może pochwalić się burzliwymi losami – był wielokrot-

nie rabowany, zamieniano go na magazyn i schron, a w pewnym okresie pełnił nawet rolę stajni.

Poza tymi świątyniami warto wspomnieć również o innych budynkach sakralnych. Jednym z nich jest kościół p.w. Ducha Świętego zbudowany w l. 1927-1929. W 1945 roku świątynia była mocno ostrzelana, w rezultacie czego została zniszczona aż w 70 proc. Na wielu etapach widać tu symbolikę Ducha Świętego, m.in. w witrażach – ten nad głównym wej-

Położony nad Odrą Wrocław to miasto, do którego tłumnie przyjeżdżają i studenci, i turyści z zagranicy.

Mieszczą się tu bowiem jedne z najlepszych uczelni w Polsce oraz zabytki, które warto zwiedzić. Na uwagę zasługują też klimatyczne kluby, w których można szaleć do białego rana.

ściem jest podzielony na siedem okien (tyle, ile darów Ducha Świętego).

Główny Rynek

Wytyczony w XIII w. Rynek Główny dziś jest jednym z najpiękniejszych miejsc we Wrocławiu. Mieści się tu między innymi Stary Ratusz, którego budowa rozpoczęła się pod koniec XIII w. Choć był on wielokrotnie przebudowywany i widać na nim wpływy różnych epok, to dominuje tu gotyk – dziś jest on zresztą unikatowym zabytkiem świeckiej architektury gotyckiej na skalę europejską. Dla równowagi, na rynku mieści się także Nowy Ratusz, który został wzniesiony w II poł. XIX w. w stylu neogotyckim i dziś jest siedzibą prezydenta miasta.

Nie sposób nie zwrócić





uwagi także na pięknie odrestaurowane, zabytkowe kamienice. Najciekawsze z nich znajdują się na zachodniej stronie rynku – mieści się tu m.in. dom „Pod Gryfami” (XVI w.), kamienica „Pod Złotym Orłem” (XVIII w.), kamienica „Pod Błękitnym Słońcem” (XVI w.; znajduje się tu popularny pasaż handlowy) oraz dom „Pod Siedmioma Elektorami” (XVII w.). Na pozostałych stronach rynku możemy podziwiać m.in. dom „Pod Złotą Koroną” (XVI w.) czy kamienicę „Pod Trójcą Świętą” (XVIII w.).

Miasto krasnali

Poza zwiedzaniem malowniczego rynku (piękniejszy jest chyba tylko w Krakowie) i spacerowaniem między zabytkami, turyści mają tu jeszcze niezwykle zadanie – muszą

znaleźć jak najwięcej krasnali. Na razie jest ich ponad 350 w całym mieście, ale ich liczba stale rośnie; te wrocławskie mają nawet swoją specjalną stronę internetową – krasnale.pl.

Do dziś nie ma spójnej koncepcji na temat tego, kiedy te stworki pojawiły się w stolicy województwa – jedna mówi o tym, że pierwszy krasnal, Chochlik Odrzański, przybył tu za pomocą tratwy, inna, że pojawiły się tu one dopiero w l. 80. XX w. – malowano je wtedy na ścianach budynków. Niezależnie od tego, kiedy dotarły tu pierwsze

krasnale, dziś są one jednym z najważniejszych symboli miasta, a dla turystów okazją do kolejnego zdjęcia. Mają one nawet swoje święto – wrześniowy Festiwal Krasnoludków. To kilka dni radosnych, kolorowych wydarzeń, w których uczestniczą wszyscy – niezależnie od wieku. Mimo poszukiwań do dziś też nie odnaleziono miejsca, z którego krasnale wychodzą na powierzchnię...

Ciąg dalszy za tydzień...

W Afrykarium

Budynek Afrykarium ma długość 160 m, szerokość 54 m i wysokość 12-15 m. Posiada on trzy kondygnacje, z czego jedna znajduje się pod ziemią. Afrykarium to unikatowy na skalę światową kompleks przedstawiający ekosystemy związane ze środowiskiem wodnym Czarnego Kontynentu. W 19 akwariach i basenach prezentowane są zwierzęta zamieszkujące plaże i rafę koralową Morza Czerwonego, rzekę Nil, krainę Wielkich Rowów Afrykańskich, głębię Kanału Mozambickiego, plażę Wybrzeża Szkieletów (Namibia) i dżunglę dorzecza Kongo. Z akrylowego tunelu o długości około 18 m można tu także podziwiać głębie Kanału Mozambickiego, gdzie występują m.in. rekiny i płaszczki, z kolei rafa Morza Czerwonego to obecnie około 1500 ryb oraz 1200 sztucznych koralowców. A to tylko część z dostępnych do zwiedzania kompleksów.

Hala Stulecia

To jeden z najbardziej znanych obiektów w Polsce. Hala powstała w latach 1911-13, a w 2006 r. uznano ją za obiekt światowego dziedzictwa UNESCO. W jej pobliżu mieści się pergola z fontanną multimedialną, ogrodem japońskim oraz ZOO. Powstanie hali związane było z setną rocznicą wydania we Wrocławiu przez Fryderyka Wilhelma III odezwy wzywającej do oporu przeciwko Napoleonowi Bonaparte. Była ona wyjątkowa już w momencie powstania – miała żelbetowe przekrycie o największej rozpiętości na świecie, w chwili wybudowania mieściły się tu też organy, które były wtedy największym muzycznym instrumentem na świecie. Ważnym jej elementem jest m.in. latarnia, której wysokość wynosi ponad 5 m, położona jest jednak 36 m nad poziomem posadzki. Jej wnętrze jest codziennie otwarte dla zwiedzających (chyba że odbywa się tu ważny koncert lub gala).



Aktualizacja dokumentów – CZ.1

Kolejne lato i wakacje już za nami. Wracamy do pracy, obowiązków dlatego ważne jest, aby poświęcić trochę swojego czasu i zająć się bardzo ważnymi dyrektywami prawnymi na wypadek choroby i śmierci. Wielu z Was nie ma jeszcze sporządzonych dokumentów prawnych a wielu z Was powinno sprawdzić czy nie należy aktualizować/zmienić sporządzonych wcześniej dokumentów takich jak:

- Pełnomocnictwo do spraw prawno-finansowych (Power of Attorney)
- Pełnomocnictwo do decyzji medycznych (Health Care Proxy) -Living Will
- Testament (Last Will and Testament)
- Trust

Nie ma potrzeby aktualizować, zmieniać wyżej wymienionych dokumentów tylko dlatego, że minęło kilka lat. Aczkolwiek zachęcam aby raz na dwa, trzy lata

poświęcić chwile czasu na przypomnienie, przejrzanie wszystkich dokumentów, czy nadal odpowiadają naszym potrzebom i czy ewentualnie należy nanieść jakiegokolwiek poprawki aby je zaktualizować.

Poniżej przedstawiam prostą listę kontrolną w punktach, według której możesz się upewnić, że Twoje dokumenty nadal są aktualne:

1. Gdzie są przechowywane twoje dokumenty prawne?

Fakt podpisywania dokumentów prawnych jest bardzo istotny, jednak nie będą one szczególnie pomocne, jeśli nikt nie będzie wiedział, że istnieją lub gdzie są przechowywane.

- Dotyczy to szczególnie testamentu, ponieważ po śmierci sąd ds spadkowych będzie wymagał od wykonawcy woli (executor) okazania oryginału

w przypadku konieczności wszczęcia postępowania sadowego.

- Pełnomocnictwo do spraw prawno-finansowych (Power of Attorney) powinno być dostępne dla pełnomocników wyznaczonych w pełnomocnictwie, jeśli kiedykolwiek będą musieli zarządzać finansami bądź podjąć jakiegokolwiek decyzje w imieniu danej osoby, bez posiadania oryginału takiegoż dokumentu, nie będą w stanie reprezentować osoby dającej im pełnomocnictwo.
- Pełnomocnicy ds. medycznych będą musieli mieć kopię dokumentu, aby okazać ją lekarzom w szpitalu jako dowód, że mogą podejmować ważne medyczne decyzje w imieniu danej osoby.

Chociaż wiele osób może świadomie podjąć decyzję o niedostępniowaniu dokumentów wyznaczonym pełnomocnikom, ważne jest, aby zostali oni poinformowani, że pełnią taką rolę oraz z kim powinni się skontaktować w celu uzyskania kopii/

oryginałów tych dokumentów, jeśli zajdzie taka potrzeba.

2. Upewnij się, że wszystkie osoby, którym powierzyłeś pełnomocnictwo, wciąż żyją, wciąż im ufasz i czy nadal chcesz, aby w razie potrzeby cię reprezentowali?

Wszystkie te upoważnione osoby, którym powierzasz tak ważne decyzje, będą musiały odgrywać jakąś rolę, albo pod koniec twojego życia, albo po twojej śmierci. Ważne jest, aby upewnić się, że nie tylko żyją, ale także chcą wziąć na siebie taką odpowiedzialność. Chociaż niektórzy ludzie mogą myśleć, że to zaszczyt lub robią to z miłości lub szacunku inni mogą patrzeć na to jak wielki ciężar a nie wyróżnienie. Jeśli osoba wyznaczona przez ciebie nie żyje lub nie chce wziąć na siebie takiej odpowiedzialności, wtedy warto porozmawiać ze swoim prawnikiem i zmienić odpowiednio dokumenty.

**Ciąg dalszy za tydzień...
Mecenas Joanna Gwóźdź**

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



**JOANNA
GWOZDZ**
ATTORNEY AT LAW



Świadczymy usługi kompleksowego doradztwa prawnego w zakresie następujących gałęzi prawa:

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

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

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

Kulinski MEMORIALS

Firma rodzinna z ponad
50-letnim doświadczeniem
obsługuje obszar
New Jersey, Nowego Jorku i Pensylwanii



NAGROBKI, POMNIKI, MAUZOLEA
i nie tylko dla społeczności wszystkich
wiar i wyznań



Skontaktuj się z nami, aby umówić się na
wizytę w lokalnym biurze lub bezpłatne
spotkanie w Twoim domu

809 South Main St, Manville, NJ 08835
908-722-3130, www.kulinskimemorials.com

MEDICARE

**DUŻE ZMIANY W DOFINASOWANIU
SKŁADEK ZA PART B,
KOSZTÓW LECZENIA I LEKARSTW
W STANIE NOWY JORK**

Jeżeli Wasza łączna emerytura jest mniejsza niż \$2,107 na miesiąc na osobę proszę dzwonić już dziś po więcej szczegółów. Stan oszczędności w banku nie ma znaczenia!

Tel: 718-383-0314



194 Nassau Ave
Brooklyn, NY 11222
(Greenpoint)

Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania
planów Medicare

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



Dom pogrzebowy w Ridgewood
663 Grandview Avenue, Ridgewood, NY 11385
718-366-3200
www.MortonRidgewood.com

MORTON FUNERAL HOME/ RIDGEWOOD CHAPELS

*Dom pogrzebowy służący wszystkim lojalnie
i z poświęceniem przez ponad 100 lat,
dbający o rzetelność i sumienność
w organizacji ceremonii pogrzebowej*

Nasza lokalizacja na Long Island



PARK FUNERAL CHAPELS

2175 Jericho Turnpike, Garden City Park, NY 11040
516-747-4300
www.ParkFuneralChapels.com

Pełne usługi pogrzebowe
już od \$3350

Wcześniejsze
planowanie pogrzebu

Kremacja zwłok

Transport zwłok do Polski
w konkurencyjnych cenach

Przedstawicielstwa
na terenie całej Polski

Usługi pogrzebowe z zachowaniem wymogów określonych właściwymi przepisami prawa

Ubrania na niepogodę



Upały mogą nas zmylić, ale i tak wiadomo, że któregoś dnia będzie padać. Parasol, kalosze i peleryna przeciwdeszczowa to wciąż konieczny atrybut garderoby każdego.

Sporo racji miał William James, amerykański uczony, który jest ojcem słynnej sentencji: „Nie ma złej pogody są tylko nieodpowiednie ubrania”. Wiele z nas odczuwa miłość do kaloszy, parasoli i płaszczy przeciwdeszczowych. Szczególnie jesienią koniecznie trzeba zaopatrzyć się w nieprzemakalną odzież i przeciwdeszczowe akcesoria.

Po pierwsze parasol

Takie znane malutkie i chińskiej produkcji mają krótki żywot. Częste wiatry niemiłosiernie wyginają parasolki w różne strony. Na walkę z żywiołem najlepiej sprawdzają się duże, solidne i męskie albo te, pod którymi można zagrać nawet w golfa. Im nie straszna żadna burza.



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

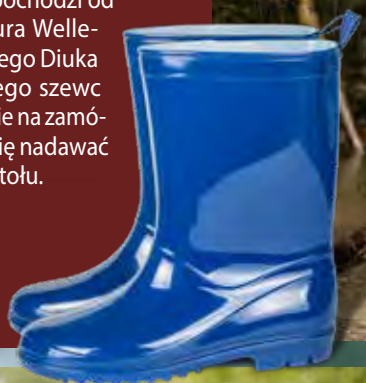
Kolosze noszę

Pierwotne kalosze nie były obuwie, lecz osłoną na obuwiu. Bardzo niskie, tylko do kostki, zakładano na obuwiu, by chronić je przed zabrudzeniem i zamoczeniem. Z czasem kalosze służyły jako ochrona nóg przed przemoczeniem. Zakładano je tak jak i teraz na wędrowki po podmokłych terenach. Teraz niektórym służą do jazdy konnej. Były i są idealne do przechadzki po parkach, podczas deszczu. Od kilku sezonów są prosto modne. I nosi się je nie tylko na deszcz. Zaczęły zastępować kozaki. Modne są w odważnych kolorach i we wzory.



Wellingtony

Ich nazwa pochodzi od nazwiska Artura Welle-sley'a, pierwszego Diuka Wellington. Jego szewc robił mu obuwiu na zamówienie, miały się nadawać i na pole, i do stołu.



Peleryna

„Jestem optymistą, który bierze ze sobą płaszcz przeciwdeszczowy” mawiał brytyjski premier Harold Wilson. Każdemu z nas ten optymizm jest potrzebny. Historia tych płaszczów sięga starożytności. Wówczas żeglarze i wojskowi ubierali wielkie kwadratowe skrawki materiału, które miały ich chronić najpierw przed chłodem. Po rewolucji przemysłowej płaszcz zaczęto produkować z tworzyw sztucznych.



Skąd się wziął parasol

Znany był już starożytnym Chińczykom, Grekom i Rzymianom. Początkowo służył jako osłona przed słońcem. Angielskie słowo „umbrella” pochodzi od łacińskiego „umbra”, czyli cień. W starożytnym Rzymie parasolka była atrybutem wyłącznie kobiecym.

Pierwsze parasolki w USA były produkowane w Baltimore w 1828 roku. W Polsce parasolki przeciwśloneczne zwane „umbrelkami” pojawiły się w dużych miastach na przełomie XVII i XVIII wieku. Parasole przeciwdeszczowe weszły w użycie dopiero w połowie XIX stulecia. Parasole męskie do dziś pozostały bez zmian, są duże, okrągłe i czarne. Parasolki damskie ulegają modzie jak każdy inny element damskiej garderoby.



21.03 - 19.04

BARAN Możliwa zmiana pracy albo awans oraz zastrzyk finansowy. Wynagrodź swoim bliskim te dni, w których praca była dla Ciebie najważniejsza. Nie pozwól im myśleć, że ich zaniedbujesz. Troska o Wasze wzajemne relacje jest bardzo wskazana.



20.04 - 22.05

BYK W tym tygodniu czeka Cię emocjonalna huśtawka. Określ jasno swoje uczuciowe priorytety i trzymaj się ich konsekwentnie. Sytuacja wyjaśni się już za kilka dni i wszyscy będą zadowoleni. W finansach możliwa poprawa sytuacji pod koniec tygodnia.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Najbliższy tydzień jest dobry na inwestycje. Jednak przemyśl dokładnie swoje decyzje - będą skutkować przez długi czas. Pod koniec tygodnia możliwe niewielkie problemy zdrowotne, ale nie powinno to być nic poważnego.



22.06 - 22.07

RAK Ten tydzień przyniesie wiele nieoczekiwanych zdarzeń. Niektóre mogą być dla Ciebie szczególnie ważne. Nie przegap tego, co jest dla Ciebie najważniejsze. Zwróć uwagę na starania osoby szczególnie Ci przychylniej. Możesz w niej znaleźć nieoczekiwanego sojusznika.



23.07 - 23.08

LEW Za dużo czasu spędzasz przed telewizorem. Daj odpocząć swoim oczom. Lepiej spędź trochę czasu na powietrzu razem z przyjaciółmi. Może spacer albo wypad do lasu? Poświęć dużo czasu na relaks i nie forsuj się zbytnio.



PANNA Trochę więcej optymizmu! W tym tygodniu gwiazdy generalnie będą Ci sprzyjały. Może to moment, w którym fortuna się odwróci i przyniesie lepsze chwile. Życie masz jedno, więc nie marnuj go na rozpamiętywanie straconych szans.



23.09 - 22.10

WAGA Możliwy awans lub niespodziewany przyływ gotówki. Odpręż się i zastanów nad tym jak wykorzystasz uśmiech losu. Zapytaj o zdanie partnera. W żadnym razie nie podejmuj decyzji samodzielnie! Może to mieć oplakane skutki w dalszej perspektywie.



23.10 - 21.11

SKORPION Możliwy awans lub niespodziewany przyływ gotówki. Odpręż się i zastanów nad tym jak wykorzystasz uśmiech losu. Zapytaj o zdanie partnera. W żadnym razie nie podejmuj decyzji samodzielnie! Może to mieć oplakane skutki w dalszej perspektywie.



22.11 - 21.12

STRZELEC Nie odmawiaj sobie drobnych przyjemności. Nowy ciuch, wolny dzień, gorąca kąpiel, romantyczna randka... Masz tyle możliwości - jednak pamiętaj o tym, żeby nie przesadzić. Uważaj na finanse - na horyzoncie coś nieoczekiwanego.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Ciesz się życiem. Nie szukaj w ludziach wad, lecz zalety. Nie bądź pesymistą - każdy problem można jakoś rozwiązać. Pamiętaj również o tym, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.



20.01 - 18.02

WODNIK Nie przesadzaj z jedzeniem. W najbliższych dniach możliwe problemy żołądkowe. Pij dużo herbaty i nie przesadzaj z ostrymi przyprawami. Nie zaszkodzi Ci lekka głodówka, aby oczyścić organizm - ale bez przesady - nie popadaj w skrajności.



19.02 - 20.03

RYBY Nie przesadzaj z pracą - nie jesteś maszyną i czasem musisz odpocząć. Być może to dobry czas na to, aby zafundować sobie trochę rozrywki. Kino, teatr... pomyśl o tym. Uważaj na gardło i nie przesadzaj z alkoholem.



POLSKA DENTYSTKA

Dr Anna Pysz

- Komputerowy rentgen
- Leczenie kanałowe
- Wypełnienia białe
- Bonding odbudowa zęba
- Korony, mostki, protezy
- Reperacje protez
- Laminaty porcelanowe
- Implanty
- Chirurgia dentystyczna
- Wybielanie zębów

Wizyty prosimy
umawiać telefonicznie
212-677-5275

Gabinet w sercu Manhattanu
– blisko Dworca Centralnego

310 Lexington Avenue
Suite 1E (róg 38th Street), New York, NY 10016

Polski Salon Optyczny

EURO OPTICAL



Badanie wzroku - okulary i szkła kontaktowe
(w tym bezpłatne badanie komputerowe!)

Diagnostyka i leczenie oczu

(alergie, infekcje i inne dolegliwości).

Szklka korekcyjne i soczewki kontaktowe:

różnego rodzaju, typu i koloru

Szeroka gama opraw okularowych

i okularów słonecznych słynnych projektantów mody

- Prada, Versace, Ray-Ban, Michael Kors i wielu innych!

Lekarz z 25-letnim doświadczeniem

przyjmuje w poniedziałki, środy, czwartki i soboty

Salon otwarty 6 dni w tygodniu

- od poniedziałku do soboty

65-45 Myrtle Ave
Glendale, NY 11385

718-366-7850



www.euro-optical.com

Akceptujemy większość
ubezpieczeń i planów unijnych

Mówimy po polsku

Serdecznie zapraszamy!

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



ZNAJDŹ 12 RÓŻNIC





Liviusz Iłasz, Esq.

Twój adwokat w **USA i Polsce**
Porozmawiasz z nim po Polsku



Prowadzimy sprawy:

- wypadkowe
- imigracyjne
- kryminalne
- biznesowe
- spadkowe
- testamenty
- wszystkie sprawy w Polsce

Manhattan

1 Maiden Lane, New York, NY 10038
9 Piętro tel. 212-480-2222

New Jersey

1035 Route 46 East Clifton, NJ 07013
Pokój 105 tel. 973-773-9060

Warszawa

ul. Złota 3 lok. 21 00-019 Warszawa
tel. +48 22 115-92-00

www.ilaszlawfirm.com

BEZPŁATNA POMOC DLA SENIORÓW

Medicare A and B

Plany suplemental and Advantage

Kończysz 65 lat i potrzebujesz pomocy w wyborze dodatkowego planu Medicare?

- Przestań płacić 170.10 za Medicare MSP program
- Zniżki na leki (EPIC, EXTRA HELP)
- Dodatkowe benefity dla osób z MEDICARE i MEDICAID (KARTY OTC \$510 na 3 miesiące)
- Karty żywnościowe i na witaminy
- Jeśli kończy Ci się ubezpieczenie z pracy pomoc w zapisach na MEDICARE A + B w Social Security



HALINA RUP

718-926-5180

LICENCJONOWANY BROKER
Nowy Jork, New Jersey, PA, FLORIDA, CT

LOKALIZACJE

987 Manhattan Ave, 9713 64 Rd, 1120 Brighton Beach,
Brooklyn Queens Brooklyn



Zapraszamy na zakupy do polskiego sklepu
DF Studio na Staten Island, NY

W sklepie znajdziesz wszystko co potrzebne do wykonania
twojego domu.

DFStudioNYC.com
347-801-2855



Wysokiej jakości materiały budowlane dla kontraktorów i osób prywatnych, m.in.:
dachy, okna, bramy garażowe, panele ściienne, podłogi drewniane



JODRÉ BRENECKI LLP
A D W O K A C I

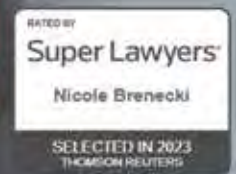
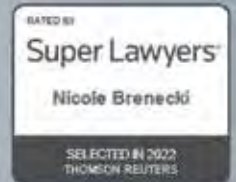
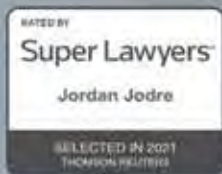
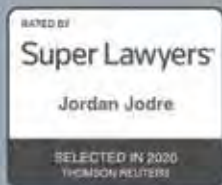
101 NORTH 10TH STREET
SUITE 303
BROOKLYN, NY 11249
WWW.JODREBRENECKI.COM

(347)
563-2605

- WYPADKI & WORKERS' COMPENSATION
- ZALEGŁE WYPŁATY & NADGODZINY

**UZYSKALISMY MILIONY
W ODSZKODOWANIU DLA NASZYCH KLIENTÓW**

**ADWOKAT
NICOLE BRENECKI MÓWI PO POLSKU**



Super Lawyers



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 9.10.23r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 16.10.23r. 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. 38 (663) nagrodę wylosowała **Pani Wioletta Kwolek z Lindenhurst**. Gratulujemy!
 Hasło: **Czas ludzi trudzi**

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|----|--|-------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| czerwono- nożny symbol nudy | ▼ | wynik mierze- nia | ▼ | widzenie senne | worek ze skóry na wodę | ▼ | krawędź bryki lodu z nieba | ▼ | urzędo- we doku- menty | ▼ | 3 |
| ▲ | | 25 | | zaliczka | ▲ | 6 | | | | | |
| ciekła kopalina | | | | | waluta Mongolii | | | | gruby zeszyt | | |
| czas na coś | ▲ | | | | skorupa na rzece | ▲ | | | | | |
| dobry gust | ▲ | 4 | | | krypa wyparty przez kośę | ▲ | | | | 9 | |
| | | | | fusy amery- kański jelen | | | | | 29 | drogo- cenny naszyjnik | członek religii Johna Smitha |
| w dawnej Polsce podatek gruntowy | | | | | | | | | | | |
| wspiera sędziego | ▲ | 20 | | | | | | | ojciec chrzes- tny | | |
| ▲ | 1 | | | | | 23 | sopocki deptak | | | | |
| | | | | | | | wolumen | | | | |
| wschod- nia sztuka walki | | miejsce zawijania statków | | | | 14 | | 12 | był walutą Włoch | | 26 |
| ▲ | | | | | prosto- padły do pionu | | | | | 19 | |
| wystawia je ślimak | | 28 | drążek w kurniku | | wielo- barwny kamień ozdobny | | nazwa | | | | |
| ▲ | | | | | | | | | | | |
| | 16 | | | 22 | | 21 | dawny Hiszpan | | Olszów- ka lub Herbuś | w ołówku | |
| obszar geograficzny | | | | niebieski nie fruwa | | | średnio- wieczna broń sieczna | | | | substancja na odlewy |
| dezin- tegracja | tuczenie | | | | | | | | | 10 | |
| ▲ | | | | | | | | | nie ma go bez ognia | | |
| | | 8 | | 13 | | | | | rodzaj muzyki | | |
| ostry zakręt | ▲ | | | | | | | | | | |
| usterka, skaza | | | | | | | 17 | szpara w skale | | 30 | 11 |
| ▲ | | | | | darmowy dodatek | | | | | | |
| | 7 | | | | | | | | | | 5 |
| torba podróź- na na rower | ▲ | | | | | | | | potocz- nie areszt | | |
| | | | 27 | | | | | | | 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.

BPM BLACK O'TOOLE & MURPHY, LLP
WIERZBICKI
WIERZBICKI O'TOOLE & MURPHY, LLP

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

2022 TOP1
 NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADEK BUDOWLANY W CAŁYM 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

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

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

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

Wynagrodzenie \$21.09 (NYC) za godzinę & \$20.22 za godzinę (Long Island!) & \$18.20 za godzinę (Upstate NY)

Tel. 347-273-8220

Certyfikat nie jest wymagany

„Jeśli chcesz biegać – przebiegnij kilometr, jeśli chcesz zmienić swoje życie – przebiegnij maraton.”

To słowa wypowiedziane przez Emila Zatopka, zawodowego żołnierza armii czechosłowackiej, który w 1952 r. został bohaterem Igrzysk XV Olimpiady. Zatopek dokonał rzeczy, której nie udało się powtórzyć nikomu do tej pory: zdobył trzy złote medale w biegach na 5000 i 10000 metrów oraz w maratonie, w którym wystartował pierwszy raz w życiu.

Bieg po zdrowie

Jogging, amerykański wynalazek z lat 60. ubiegłego stulecia wciąż zaraża ludzkość. Biegają politycy, celebryci, biedni, bogaci, młodzi i dojrzały. Jeśli jeszcze nie biegasz, najwyższa pora zacząć.

Wiele osób przechodząc wokół parku lub bieżni, nieraz zastanawia się, dlaczego ludzie biegają, skąd czerpią siłę i motywację do uprawiania tego sportu. Spokojny jogging może być uprawiany przez każdego człowieka, bez względu na wiek, tym bardziej, iż poprawia wydolność układów oddechowego oraz krążenia. Jogging jest nie tylko wspaniałym hobby, ale także przeciwnikiem zbędnej tkanki tłuszczowej i złego nastroju.

Sport na kryzys

Do biegania nie potrzebujesz ani wynajętej sali, ani specjalnych urządzeń. Wystarczy wygodne ubranie i sportowe buty. Możesz biegać wszędzie, o każdej porze dnia i roku. Nawet jeśli masz pełniejsze niż norma przewiduje kształty, twoja obecność raczej nie wzbudzi dzisiaj specjalnego zainteresowania innych ludzi. Możesz spotkać się raczej z gestem podziwu niż potępienia.

Zdrowy nałóg

Bieganie to po pierwsze regularny kontakt z naturą, który wzmocni system odpornościowy twojego organizmu. Lekarze przekonują, że już po kilku tygodniach regularnego biegania odczujesz poprawę funkcjonowania narządów wewnętrznych. Przede wszystkim

kim serca, płuc i układów krążenia, oddychania, mięśniowego i kostnego.

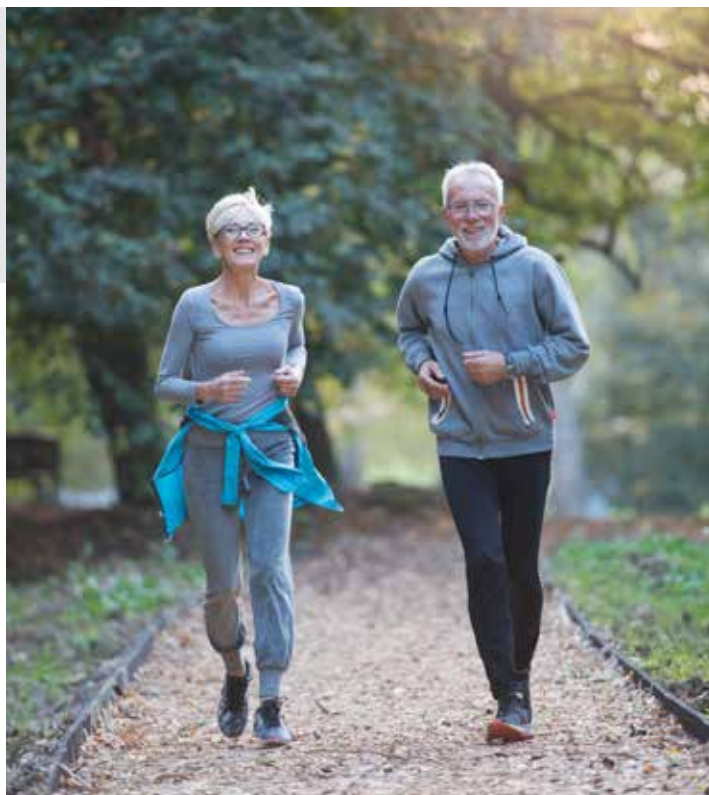
To również idealna metoda na walkę z nałogami. Ci, którzy już spróbowali zapewniają, że z jednego nie zrezygnujesz – właśnie z biegania, dzięki któremu szybko odstawisz tabletki na nadciśnienie i miazdżycę albo problemy z nerkami.

Psycholodzy podpowiadają, że biegając rozładujesz stres, a wyprodukujesz endorfiny odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Regularne bieganie to idealny lek na nadwagę, a po uzyskaniu idealnej sylwetki pozwoli utrzymać ją w ryzach.

Bieganie z głową

Rozpoczynając swoją przygodę z bieganiem, twoim największym wrogiem będziesz ty sam i nadmiar twoich ambicji. Zawodowi sportowcy, uważają, że na początku ci najbardziej ambitni padają jak kawkki. Nie od razu Kraków zbudowano.

Nie licz na szybkie efekty, musisz uzbroić się w cierpliwość. Postaw na systematyczność. To atrybut każdego efektywnego treningu. Najlepiej zacząć od początku czyli od wizyty u lekarza. Upewnij się, że nie masz żadnych problemów ze zdrowiem, które wykluczają twoją aktywność fizyczną. Idealnym rozwiązaniem jest znaleźć kogoś, kto



również chciałby z nami pobiegać. Umawianie się na wspólny trening zmobilizuje w chwilach słabości.

Kto może, a kto nie?

Biegać można w każdym wieku. Przeciwwskazania to schorzenia kręgosłupa, stawów kolanowych czy choroby serca. W tych przypadkach dobrze jest zasięgnąć opinii lekarza. Przeszkodą może też być duża nadwaga, ponieważ bieganie może doprowadzić do zbyt dużego obciążenia stawów kolanowych i bardziej zaszkodzić niż pomóc. Jednak już przy umiarkowanej otyłości jogging jest jednym z dobrych sposobów na pozbycie się nadwagi, oczywiście w połączeniu z odpowiednią dietą.

W co się ubrać

Po pierwsze – wygodnie. Nie oszczędzaj na butach. Najlepiej kup markowe, znanej firmy. Te gwarantują bezpieczeństwo i zapewnią komfort podczas biegu, dzięki temu bieg będzie przyjemnością, a nie męczącością. Najlepsze są te z systemem amortyzacji. Jeśli masz nadwagę, taki zakup to nie powinność, ale konieczność.

Jogging to zdaniem tych, którzy biegają regularnie, już nie moda lecz filozofia, która zmieniła styl życia ponad 150 milionów ludzi na całym świecie.

Trochę historii

Pierwszych biegaczy oglądać możemy namalowanych na ścianach jaskiń, w których mieszkali nasi przodkowie. Nie wiadomo, czy człowiek jaskiniowy biegał dla zdrowia i dla przyjemności, ale robili to na pewno starożytni Grecy, którzy byli fanatykami tego sportu.

Antyczny filozof Platon pisał, że bieganie jest najważniejszym ćwiczeniem dla ciała. Od początku też było dyscypliną olimpijską, a listę zwycięzców prowadzono regularnie od roku 776 przed narodzeniem Chrystusa. Mężczyźni biegali nago i boso, kobiety z odsłoniętymi piersiami. Później, w starożytnym Rzymie, zawodnicy nosili opaski biodrowe. Grecy opracowali szczegółowy program treningu, wychodząc z założenia, że przyrodzone wady cielesne można wyeliminować, a przynajmniej skorygować.

„Człowiek nie przestaje biegać dlatego, że się starzeje. Człowiek starzeje się, ponieważ przestaje biegać” – Christopher MacDougall „Urodzeni Biegacze”

RAK PŁUC

TO NIE WYROK ŚMIERCI



POBIEŻNE PRZEGLĄDANIE INTERNETU W POSZUKIWANIU INFORMACJI O RAKU PŁUCA MOŻE DOPROWADZIĆ DO WNIOSKU, ŻE TAKA DIAGNOZA TO WYROK ŚMIERCI. NA SZCZĘŚCIE NIE JEST TO PRAWDA.

Faktem jest, że im wcześniej wykryta choroba, tym lepsze rokowanie. Ale nawet w zaawansowanych stadiach współczesna medycyna nie jest całkiem bezradna.

Prof. Dariusz Kowalski, prezes Polskiej Grupy Raka Płuca, Narodowy Instytut Onkologii – Państwowy Instytut Badawczy, zwraca uwagę na duże możliwości diagnostyki molekularnej i immunoterapii. Dzięki nim kilka lat temu onkolodzy zaczęli mówić o raku płuca jako o chorobie przewlekłej, podobnej do cukrzycy. To zupełnie inna perspektywa.

- *Raka płuca dziś można leczyć nie miesiące, lecz lata. Nawet raka w stadium rozsiewu leczy się 5, 7, a nawet powyżej 10 lat. Jeden z leków zastosowanych po operacji powoduje nawet 90-95 proc.*

wyleczeń. Często dostaję maile z prośbą o pomoc. Zdarza się też, że nie możemy wiele zrobić, jeśli pacjent jest w bardzo złym stanie, przeleczony w innych ośrodkach, nie chodzi, jest wychudzony – mówi prof. Kowalski.

Po pierwsze: jak najszybciej zdiagnozować

Najlepiej dla rokowania raka płuca wykryć wtedy, kiedy jeszcze nie daje objawów. Umożliwia to Ogólnopolski Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuca (WWRP) za pomocą Niskodawkowej Tomografii Komputerowej (NDTK), który ma na celu nie tylko wzrost wiedzy na temat raka płuca, ale i wykrywanie go na wczesnym etapie. Program przeznaczony jest dla osób szczególnie zagrożonych rakiem płuca, czyli palących od dawna w prze-

dziale wiekowym 50-74 lata (95 proc. pacjentów z rakiem płuca to byli lub obecni palacze).

- *Niestety, o programie czasami nie wie ani palący, ani personel medyczny. Wielka szkoda, bo to świetny program, a zgłasza się do niego zbyt mało osób. Jeśli dzieci proszą ojca czy matkę: rzuć palenie, masz przecież raka, to niekoniecznie musi zadziałać. To lekarz ma do odegrania w tym procesie naprawdę ważną rolę – zwraca uwagę Aleksandra Wilk, koordynatorka Sekcji Raka Płuca Fundacji TO SIĘ LECZY.*

Pacjenci, zwłaszcza ci palący, długo lekceważą subtelne na początku objawy: utrzymujący się tygodniami kaszel, odkrztuszanie wydzieliny z krwią, chrypkę, ból w klatce piersiowej, częste infekcje dróg oddechowych. A tego rodzaju

objawy świadczą najczęściej o tym, że rak już się rozwija (choć mogą być one także rezultatem innej choroby). Wtedy nie należy już zwlekać z poszukiwaniem przyczyny takich objawów, nawet jeśli jest się młodym człowiekiem, który nigdy nie palił.

Diagnostyka molekularna i immunoterapia

- *Ważne jest docieranie zacją edukacyjno-informacyjną do pacjenta, z prostym przekazem: są nowe możliwości zarówno diagnostyczne jak i nowe terapie leczenia raka płuca, nie traćcie nadziei! – dodaje Aleksandra Wilk.*

W Polsce jest osiem laboratoriów zajmujących się diagnostyką molekularną metodą NGS (sekwencjonowanie nowej generacji - ang. Next Generation

Sequencing) pozwalającą m.in. na wielkoskalowe ustalanie sekwencji genomu. Znajdują się one w: Warszawie,

Krakowie, Kielcach, Lublinie, Białymstoku i Białej Podlaskiej. Nawet jeśli laboratoria są niepubliczne, badania w nich są wykonywane na NFZ i rozliczane jako badanie złożone, z wyjątkiem badania białka PD-L1.

Nie wszystkie typy nowotworów płuca wymagają tak głębokiej diagnostyki. Np. w przypadku raka drobnokomórkowego nie ma potrzeby wykonywania badań molekularnych. Natomiast badania te mogą pomóc w dobraniu odpowiedniej terapii w przypadku raków: niedrobnokomórkowego, gruczołowego oraz typu NOS. W przypadku zaś raka niedrobnokomórkowego płaskobłonkowego bada się tylko białko PD-L1.

Rezultaty tego rodzaju badań molekularnych są o tyle ważne, że pozwalają dobrać najlepszą metodę leczenia dla danego typu nowotworu. Obok chemioterapii, chirurgii i radioterapii niektórzy chorzy mogą skorzystać z immunoterapii. Na konferencji prasowej „Pacjenci z rakiem płuca. Nie oceniaj - pomóż” podano szacunki, zgodnie z którymi w Polsce na czterech pacjentów, którzy mogliby być leczeni immunoterapią, otrzymuje ją tylko jeden chory.

M.in. dlatego środowisko onkologów i pacjentów apeluje o utworzenie Ośrodków Doskonałości, Lung Cancer Unitów dla pacjentów z rakiem płuca. W nich odbywałyby się zarówno szybka diagnostyka, również molekularna, jeśli jest potrzebna, jak i terapia, łącznie z tą najnowocześniejszą.

- Dopóki nie ma Lung Cancer

Unitów, staramy się realnie pomagać i wspierać chorych na każdym etapie ich ścieżki diagnostyczno-terapeutycznej. Jako koordynator Sekcji Raka Płuca Fundacji To Się Leczy współpracuję z różnymi ośrodkami, do których wysyłam pacjentów na szybką diagnostykę. Sam etap rozpoznania nowotworu trwa maksymalnie do trzech dni (zakładając, że pacjent jest już po badaniu TK). Jeżeli chory ma raka gruczołowego/NOS/neuroendokrynnego w czwartym stadium zaawansowania, do 10-14 dni trwa wykonane badania mutacji oraz oznaczenie białka PD-L1. Zatem cała ścieżka diagnostyczna może trwać maksymalnie do dwóch tygodni i po tym okresie pacjent może rozpocząć leczenie – podkreśla Aleksandra Wilk.

Ważna psycha

Należy pamiętać, że medycyna koncentruje się na leczeniu ciała, że immunoterapie dają niezwykle możliwości, ale też bardzo ważna jest psychika. Osoby zajmujące się leczeniem pacjentów z rakiem płuca zwracają uwagę na problem poczucia winy, z jakim borykają się ich podopieczni - większość z nich to użytkownicy tytoniu. Tego rodzaju postawa nie ma sensu i z pewnością nie ułatwia leczenia, a nikotynizm jest chorobą.

- *Ważne, by zwracać uwagę na to, co pacjent myśli o podjętym leczeniu, co w jego trakcie czuje. Często bowiem przebywa w domu, z poczuciem winy. Oprócz informacji, gdzie leczyć, jak leczyć, bardzo ważne jest wsparcie psychoonkologiczne* – mówi Beata Pachowska, psychoonkolog z Pracowni Psychologii Praktycznej.

Źródło: zdrowie.pap.pl



Polonez
est. 1980

**TWOJE ZAUFANIE
JEST DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE!**

• **PACZKI DO POLSKI
ORAZ INNYCH KRAJÓW EUROPY**
• **POJAZDY**

**Szybkie wsparcie w razie diagnozy
rak płuca można otrzymać:**

Strona edukacyjna na Facebooku: <https://www.facebook.com/RakPlucaWiedzaWsparcie>,

Bezpłatna infolinia: <https://tosieleczy.asysto.pl/>



ZESKANUJ KOD
i znajdź nasz punkt
w Twojej okolicy.



Polonez-America LLC

600 Markley Street, Port Reading, NJ 07064
143 Doty Circle, West Springfield, MA 01089

908-862-1700 413-732-3899

polonezamerica.com

**WYŚLIJ PRZED
15 PAŹDZIERNIKA!**

\$10 ZNIŻKI

Z HASŁEM „SUMMER”
we wszystkich punktach
wysyłkowych.

Lekarz Sportowy - Chirurg Ortopeda



Specjalizujemy się w:

- chorobach zapalnych kości i stawów
- urazach układu mięśniowo-szkieletowego
- urazach sportowych
- artroskopiach kolan, łokci, stawów barkowych
- rekonstrukcji stawów kolanowych
- operacjach cieśni nadgarstka

Mówimy po polsku

Yehuda E. Kleinman MD
78-15 Eliot Ave
Middle Village NY 11379
<https://kleinmanorthopedics.com/>

T: 718-205-2702
P: 718-458-6299
Efax: 718-425-9945



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:
718-275-2555, 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