

# PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

5 lutego 2024

nr 6 (683)

February 5, 2024

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

str. 7

ODSZKODOWANIA

**SOKOŁÓW**

**DLA TYCH, CO KOCHAJĄ SMAK**

Sięgnij po idealne, pełne smaku przekąski na **Game Day!**

**SQUARE ENTERPRISES**

Phone: (973) 365-1639  
 www.SquareEnterprises.com

Dostępne u dystrybutora ulubionych produktów Sokolowa - Square Enterprises

**Polski Salon Optyczny**  
**EURO OPTICAL**

Salon w nowej odsłonie

Badanie wzroku - okulary i szkła kontaktowe  
 Diagnostyka i leczenie oczu  
 Szkła korekcyjne i soczewki kontaktowe  
 Szeroka gama opraw okularowych i okularów słonecznych słynnych projektantów mody

**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!

**ULEGŁEŚ WYPADKOWI?**

Dzwoń teraz po **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ**

**Ewelina Sierzputowska**  
 DZWOŃ: 718-989-1495

str. 16

**JOANNA GWOZDZ**  
 ATTORNEY AT LAW

*Jak często powinniśmy aktualizować prawne dokumenty*

122 Nassau Avenue,  
 Brooklyn, New York 11222 T: **718-349-2300**

**CHARLES RUTENBERG REALTY**  
 "The Standard of Excellence"

**NIERUCHOMOŚCI FLORYDA**

**Marta Marszałek**  
 REALTOR®  
**727-454-8088**

str. 9

**Automax Services Inc.**  
 USŁUGI UBEZPIECZENIOWE  
 REJESTRACJE SAMOCHODOWE

str. 2

231 Norman Ave  
 Ste 101 Brooklyn, NY 11222  
 Tel. 718-389-5111  
 Fax. 718-349-7139

**ROZLICZANIE PODATKÓW**  
 na Staten Island

str. 22

**Stefania Barbara Krysiak**  
 Registered Tax Preparer  
 (WŁAŚCICIELKA DAWNEJ AGENCJI  
 EUROPA TRAVEL NA BORO PARK)

315 Amber Street,  
 Staten Island, NY 10306  
 Tel: (718) 351-1523 (347) 653-1612 cell

# Pierwsze Damy – cz.236

## Jill Biden (ur. 1951)

Dwa lata później nowotwór powrócił. Zrozpaczony Joe Biden mówił o synu: „Zobaczyłem wtedy, jak ważne jest posiadanie wysokiej jakości opieki medycznej. Oznacza to spokój ducha, że rachunki cię nie dobiją i nadzieję, że sytuacja się poprawi”. Niestety, 3 maja 2015 roku 46-latek idący zawodowymi śladami ojca, rozważając start w wyborach gubernatora stanu Delaware, zmarł po ciężkiej chorobie. Zostawił żonę Hallie i osierocił dwoje dzieci: córkę Natalie oraz syna Roberta.

Po śmierci przybranego syna w wywiadzie dla USA Today Jill powiedziała: „To było całkowicie wstrząsające. Moje życie zmieniło się w jednej chwili. Przez cały czas trwania jego choroby wierzyłam, że będzie żył, aż do momentu, w którym zamknął oczy”. Pograżona w żalobie rodzina Bidenów wydała wtedy oświadczenie. „Z rozdartym sercem informujemy, że nasz mąż, brat i syn odszedł po walce z chorobą, którą toczył z taką samą odwagą, siłą i prawością, jaką demonstrował każdego dnia”.

Niezwykle bolesne dla Joe Bidena wydarzenie wpłynęło na jego decyzję o rezygnacji z kandydowania na prezydenta w 2016 r., choć planował wziąć udział w kampanii. W październiku tego samego roku Biden była obecna w Ogrodzie Różanym Białego Domu, gdy jej mąż ogłosił, że nie będzie ubiegał się o urząd prezydenta Stanów Zjednoczonych w 2016 roku.

20 stycznia 2017 roku przepełniła funkcję drugiej damy Stanów Zjednoczonych.

Mimo przeciwności losu oraz prób, na jakie wielokrotnie wystawiało ich życie, wciąż są szczęśliwym małżeństwem, a także dumnymi dziadkami gromadki wnucząt i prawnucząt. „Oddała mi moje życie. Sprawiała, że zacząłem myśleć, że moja rodzina może znów być cała. Posklejała ją” - pisała o ukochanej Biden. Jego żona dodała: „Jestem szczęśliwa, mogąc opowiadać historię, która jest tak ogromną częścią mojego serca - historię o tym, jak zbudowaliśmy, ale też odbudowaliśmy na nowo naszą rodzinę”.

Jill i Joe Biden w lutym 2017 roku założyli fundację Biden Foundation, której celem było m.in. zapobieganie przemocy wobec kobiet, zagwarantowanie przestrzegania praw osób LGBTQ oraz wspieranie rodzin wojskowych. W tym samym miesiącu została przewodniczącą organizacji Save the Children. Podczas 71. ceremonii wręczenia Tony Award wygłosiła przemówienie, przed którym otrzymała owacje na stojąco. W czerwcu 2017 roku para kupiła dom wakacyjny w Rehoboth Beach, mieszczący się nieopodal Cape Henlopen State Park. Jill i Joe Biden planowali gościć tam członków swojej dalszej rodziny.

Jill Biden po opuszczeniu urzędu przez męża nadal nauczała na Nor-

thern Virginia Community College. W maju 2017 roku wygłosiła przemówienie na Milwaukee Area Technical College. W lipcu tego samego roku wygłosiła mowę w szczyście nauczycieli w Kalifornii, podczas której położyła nacisk na znaczenie społeczności wspierających nauczycieli ze względu na stres emocjonalny i okolicznościowy, często towarzyszący im podczas pracy.

W sprawie ewentualnego ubiegania się o urząd prezydenta Stanów Zjednoczonych przez Joe Bidena w wyborach w 2020 roku Jill Biden była jedną z najważniejszych uczestników jego procesu decyzyjnego. Według „New York Times” Jill Biden entuzjastycznie odniosła się do możliwego startu męża.

Joe Biden oficjalnie ogłosił, że będzie się ubiegał o urząd prezydenta Stanów Zjednoczonych 25 kwietnia 2019 roku.

Kiedy Hunter Biden został oskarżony o dopuszczenie się przestępstw, stanęła w obronie syna swojego męża, mówiąc: „Hunter nie zrobił nic złego. To jest sednem sprawy”. Atmosfera związana z impeachmentem Donalda Trumpa spowodowała, że Jill Biden zerwała wieloletnią przyjaźń z Lindseyem Grahamem, który wcześniej wielokrotnie wzywał do przesłuchania Huntera Bidena na rozprawie w charakterze świadka.

Jill Biden po raz pierwszy jako wykładowczyni na Northern Virginia Community College wzięła urlop wiosną 2020 roku celem pomocy mężowi w kampanii.

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](mailto:info@tygodnikplus.com)

**REDAKTOR NACZELNA**

**Katarzyna Ginsburg**

[katarzyna@tygodnikplus.com](mailto:katarzyna@tygodnikplus.com)

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

Małgorzata Baranowska-Pyryt	Robert Kim
Zuza Ducka	Agata Sawicka
	Ewa Wójcik-Szczzech

**STALE WSPÓŁPRACUJĄ**

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus  
Andrzej Kulka

**PROJEKT GRAFICZNY I DTP**

Jacek McFrey

**REKLAMA I MARKETING**

973-928-3838

[reklama@tygodnikplus.com](mailto:reklama@tygodnikplus.com)

**OGŁOSZENIA DROBNE**

[ogloszenia-ny@tygodnikplus.com](mailto: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](http://www.tygodnikplus.com)

©2007-2024 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](mailto: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](http://www.AdwokatWypadek.com)

Twój status  
imigracyjny nie  
ma znaczenia

**BEZPŁATNA KONSULTACJA**

**Dzwoń: 718-989-1495**

# Rodzinne kołędowanie

## Adam Chrola wraz z córką Natalią wzruszyli Polonię z Connecticut



Adam Chrola, znany Polonii muzyk i wokalista z córką Natalią zaśpiewał kolędę podczas Jasełek w Polskiej Szkole im. Adama Mickiewicza w Stamford, Connecticut. Dla lokalnej społeczności polonijnej był to niezwykle wzruszający i piękny występ. W trakcie przedstawienia wystąpiła także grupa Słowianie, która zaprezentowała tradycyjne, polskie tańce ludowe.

Muzyka łądzi obyczaje i jest uniwersalnym językiem, który budzi w ludziach radość, nadzieję i wzruszenie, bez względu w jakiej kulturze wrostamy, jakim mówimy językiem, czy ile mamy lat. A muzyka, która wybrzmiewa naszą rodzimą tradycją, pachnie polską ziemią. Polska kolęda budzi wspomnienie ciepłych, rodzinnych Świąt, bliskich zgromadzonych przy świątecznym stole. Muzyka łączy pokolenia, a świąteczne śpiewanie budzi w ludziach pokłady miłości i serdeczności. Każdy, choćby najbardziej poważny człowiek uroni łezkę przy śpiewie naszych kolęd. A już całkowicie

rozkleja się podziwiając kolędujące dzieci. Jasełka, które odbyły się 20 stycznia w Polskiej Szkole im. Adama Mickiewicza w Stamford, Connecticut, były wzruszające podwójnie, gdyż na scenie zaśpiewał Adam Chrola ze swoją dziewięcioletnią córką Natalią.

Muzyk, w rozmowie z Tygodnikiem PLUS opowiedział o tym szczególnym wydarzeniu oraz o swoich planach wokalnych na rok 2024.

**Występ ojca i córki na scenie w trakcie tak pięknego przedstawienia jak Jasełka to wielkie wydarzenie zarówno dla wokalistów jak i dla publiczności. Jakie uczucia Wam towarzyszyły?**

Przyznam, że był to spontaniczny występ, nie zaplanowany wcześniej, ale bardzo udany. Ćwiczyłem z córką przed jej występem, a nauczycielka, która zobaczyła nagranie naszej próby zaproponowała żebyśmy zaśpiewali razem przed publicznością. Ten pomysł spodobał się nam obojgu. Cieszę się, że nasze wykonanie kolędy

zdobyło serca widzów. Jestem niezwykle dumny z córki, z jej zaangażowania oraz zachwyty nad polską muzyką i tradycjami. Natalka nie miała żadnej tremy, cieszy mnie, że córka czuje się na scenie tak swobodnie i naturalnie.

**Zdaje się, że to piękny początek nowego rozdziału dla Waszej rodziny. Myślisz, że córka pójdzie w Twoje ślady?**

Trudno powiedzieć, ale na pewno by ucieszył mnie taki fakt. Natalka lubi muzykę, ma doskonały słuch i wyczuwanie rytmu, a przede wszystkim jest bardzo wrażliwa. Potrafi zagrać ze słuchu utwory muzyczne na pianinie, śpiewa po polsku i po angielsku piosenki zarówno te współczesne, jak i tradycyjne. Była zachwycona występem grupy Słowianie, która zaprezentowała na Jasełkach pieśni i tańce ludowe.

**Natalka uczęszcza do polskiej szkoły, śpiewa po polsku, czyli doskonale zna język ojczysty?**

Tak. Jest dwujęzyczna i mówi po polsku bardzo dobrze. Oboje z żoną dbamy o to, aby w domu mówić po polsku i aby córka cały



czas rozwijała zdolności językowe. Na pewno miłość do polskiej muzyki ułatwia jej naukę języka. Dlatego nasze wspólne śpiewanie to nie tylko wspaniała rozrywka, ale i nauka.

**Czytelnicy Tygodnika PLUS znający Twoje utwory z licznych koncertów oraz corocznych występów na scenie naszego Festiwalu są na pewno ciekawi co u Ciebie słychać.**

Słuchać zawsze muzykę! Nieustannie nagrywam utwory. Zaledwie kilkanaście dni temu wyszedł utwór 'Wieka zabawa' nagrany z grupą Golden Mix. Można posłuchać go na YouTube. Niedawno nagrałem także cover Krzysztofa



Krawczyka "Jak minął dzień". Serdecznie zapraszam wszystkich moich fanów do wysłuchania i subskrypcji mojego kanału. Staram się, aby w ciągu roku wydać kilka autorskich piosenek i coverów. Do tej pory w moim dorobku muzycznym posiadam pięć płyt, które wierzę, że umilają ludziom czas i taneczne zabawy. Mój świat się kręci jak muzyczna płyta, udzielam się polonijnie, koncertuję i gram jako DJ na różnego typu imprezach w wielu stanach, głównie w Connecticut, New Jersey, Nowym Jorku i Pensylwanii. W ostatnich tygodniach śpiewałem w Vermont, Kanadzie, a w najbliższym czasie wybieram się do Chicago i na Florydę. Staram się być wszędzie tam, gdzie ludzie liczą na wesołą zabawę i dobrą muzykę. A świadomość, że to co robię podoba się publiczności motywuje mnie do dalszego rozwoju, tworzenia i śpiewania. Muzyka wypełnia moje życie i mój dom. Jest moją siłą napędową. A pozytywna reakcja publiczności i fanów przynosi mi zawsze radość.

**Po wspólnym występie z córką motywacja i radość jest zapewne podwójna?**

Jeśli dzieli się pasję, z ludźmi których się kocha, to zawsze motywacja i satysfakcja jest większa. Nie tylko w muzyce. A wrażliwe serce muzyka czuje to jeszcze bardziej intensywnie. Dlatego dziękuję Polonii w USA oraz moim fantom z Polski za tak ciepłe oceny kołędowania z Natalią. Jest mi niezmiernie miło. Życzę Państwu i sobie wielu tak udanych występów na polonijnych scenach.

Przyłączamy się do życzeń i dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiała Ewa Wójcik-Szczech



POZNAJ SWOJE PRAWA - MEC. EWELINA SIERZPUTOWSKA

# Miałeś WYPADEK SAMOCHODOWY



**Polski adwokat EWELINA SIERZPUTOWSKA i zespół prawników z LIAKAS LAW, PC specjalizują się w sprawach odszkodowań za odniesione obrażenia po wypadkach samochodowych.**

**Na drogach jest coraz bardziej niebezpiecznie. Co najmniej 40,000 osób ginie co roku w USA w wypadkach drogowych, a ponad 3 miliony ludzi doznaje ciężkich obrażeń.**

Niestety, ponieważ z każdym dniem obserwujemy wzrost nieostrożnych, zmęczonych, sennych czy będących pod wpływem alkoholu lub narkotyków kierowców, wypadki samochodowe powodujące obrażenia innych osób na drogach będą nadal występować.

## Rodzaje wypadków, a prawo

Prawo chroni osoby, które doznały obrażeń w różnego rodzaju wypadkach drogowych. Nasza firma prawnicza pomaga poszkodowanym m.in., w tego typu wypadkach: samochodowych, motocyklowych, ciężarówek, rowerowych, pieszych, autobusowych i z taksówkami, z nieubezpieczonymi kierowcami, a nawet śmiertelnych. W przypadku śmierci spowodowanej wypadkiem samochodowym, oferujemy bliskim wszelkie opcje ochrony prawnej.

## Urazy ciała po wypadkach samochodowych

Urazy spowodowane wypadkami samochodowymi mogą obejmować złamania kości, głębokie rany szarpane, urazy rdzenia krę-

gowego i mózgu, powodując trwałe kalectwo lub śmierć.

Oprócz bolesnego i długotrwałego procesu rekonwalescencji, ofiary wypadków drogowych mają obciążenia finansowe w postaci rachunków medycznych, utraty wynagrodzenia i uszkodzeń pojazdów, które mogą również prowadzić do stresu emocjonalnego i psychicznego.

## Co robić po wypadku

Najważniejsze jest zdrowie! Jeżeli uległeś wypadkowi samochodowemu i doznałeś obrażeń (czujesz dolegliwości), powinieneś podjąć następujące kroki:

1. Zostań na miejscu wypadku do przyjazdu Policji i Pogotowia Ratunkowego.
2. Udaj się do szpitala, jeśli uważasz, że doznałeś obrażeń.
3. Zgłoś wypadek jak najszybciej do swojej Kompanii Ubezpieczeniowej i zażądaj wystawienia „No-Fault” aplikacji.
4. Skontaktuj się z naszym biurem adwokackim w celu prowadzenia sprawy o odszkodowanie.

## Konieczność powypadkowego wsparcia prawnego

Natychmiast po zbadaniu się u lekarza skontaktuj się z polskim adwokatem Ewelina Sierzputowska z Liakas Law, P.C., aby uzyskać pomoc w sprawie odszkodowania za obrażenia ciała.

Koszty finansowe wypadków drogowych mogą wzrosnąć szybko, zwłaszcza jeśli Twoje obrażenia wymagają opieki medycznej. Udowodnienie odpowiedzialności za wypadek drogowy może być skomplikowane i czasochłonne. W takich przypadkach niezwykle ważne jest, aby wybrać firmę prawniczą z doświadczeniem w tych sprawach, aby mieć wysoko wykwalifikowany i oddany zespół walczący o Twoje prawa przy pomocy agresywnych i skutecznych praktyk sądowych.

Nasza kancelaria prawna Liakas Law, P.C. zapewni Tobie właśnie takie powypadkowe wsparcie prawne. Zajmiemy się Twoją sprawą całościowo, przeprowadzając wywiady ze świadkami, konsultując się z ekspertami, odtwarzając szczegóły wypadku oraz przechowując raporty i dowody rzeczowe, które pomogą określić kto jest odpowiedzialny, i na jakiej wysokości odszkodowanie zasługujesz.

**Walczymy o prawa ofiar wypadków samochodowych w Nowym Jorku i New Jersey, uzyskując wysokie odszkodowania.**

**Skontaktuj się z nami już dziś, aby dowiedzieć się więcej o tym, co nasza firma może dla Ciebie zrobić.**

**Mówimy po polsku!**

**Bezpłatna konsultacja - Mówimy po polsku!**  
**Zadzwoń: 718-989-1495**  
**Twój status imigracyjny nie ma znaczenia**



## Jak mądrze wypłacać pieniądze z konta IRA

Oto email od pana Jurka: „Jestem obywatelem USA mieszkającym obecnie w Polsce. W USA posiadam konto IRA, na którym gromadziłem wiele lat oszczędności. Jakże są przepisy dotyczące wypłat z takiego konta? Czy mogę całą sumę pobrać w całości, czy też muszę to robić w częściach przez kolejne lata? Zależy mi np. na tym, aby przebywając w USA na przełomie lat za jednym razem dokonać wypłat w grudniu i styczniu, jeżeli to jest możliwe, ograniczając w ten sposób podatki i ilość wyjazdów do minimum. Dziękuję bardzo za odpowiedź.”

### Przypomnienie IRA

Dzięki swojej skrzętności, pan Jurek zaoszczędził znaczną kwotę, która zapewni mu beztroską emeryturę. Teraz należy tylko zadbać, żeby nie stracił niepotrzebnie części środków na podatki.

Indywidualne konto emerytalne IRA (Individual Retirement Account) daje możliwość odpisania wpłat od podstawy podatkowej oraz odroczenia podatków od przychodów z tego konta. Zabezpiecza też majątek przed wierzycielami.

Zawsze mamy dostęp do swoich pieniędzy na koncie emerytalnym, ale IRS zachęca do trzymania pieniędzy przez nakładanie 10-procentowej kary (early withdrawal penalty) na niecierpliwych, którzy nie ukończyli 59.5 roku.

Wybrane kwoty dodawane są do naszego przychodu i ewentualnie obłożone podatkiem dochodowym zależnym od przedziału podatkowego.

### Całkowita likwidacja konta IRA

Po osiągnięciu 59.5 roku mamy pełne prawo do dowolnego dysponowania naszymi pieniędzmi. Możemy nawet je wszystkie wypłacić jednorazowo, co nazywa się całkowitą dystrybucją (lump sum distribution), ale jest to mało praktyczne z powodu wysokich podatków.

**Przykład:** Powiedzmy, że przez lata uzbierało się na naszym IRA 10,000 dol. Jeżeli konto zlikwidujemy całkowicie, to nasz dochód za ten rok powiększy się o 10,000 dol., znajdziemy się w wysokim przedziale podatkowym i zapłacimy wysokie podatki federalne i stanowe.

### Wyjątki od kary za wczesną wypłatę

Od kwot podjętych z kont emerytalnych IRA musimy zapłacić podatki dochodowe, a jeżeli nie mamy ukończonego 59.5 roku, to przyjdzie dodatkowo zapłacić 10 proc. kary (early withdrawal penalty). Istnieje kilka sytuacji, których 10-procentowa kara nie obowiązuje. Są to: przypadki losowe, dystrybucja w serii równych rat,

60-dniowa pożyczka z IRA, zakup, budowa albo remont pierwszego domu, poniesienie kosztu wyższej edukacji podatnika albo jego dzieci, opłata ubezpieczenia zdrowotnego dla bezrobotnych, wydatki medyczne przekraczające 7.5 proc. dochodu brutto (Adjusted Gross Income), adopcja dziecka, powołanie rezerwy do czynnej służby wojskowej.

Wyjątki te wyjaśnione są dokładnie w książce Amerykańskie emerytury, która omawia również inne programy emerytalne dla pracowników i osób samozatrudnionych.

### Stopniowe wypłacanie pieniędzy

Po ukończeniu 59.5 roku możemy wybierać pieniądze z IRA, albo je tam zostawić. Jeżeli nie potrzebujemy pieniędzy na życie, powinniśmy trzymać je na IRA dobrze zainwestowane (w banku czy w funduszu powierniczym – mutual fund), by jak najdłużej akumulowały się z opóźnieniem podatków.

Najkorzystniej jest wypłacać środki z konta emerytalnego stopniowo, tak, żeby zapłacić jak najmniej podatków, czyli wtedy, gdy nasz przychód jest jak najmniejszy, czyli na emeryturze.

Spytaj swego księgowego, jaka wypłata jest optymalna w twojej sytuacji finansowej.

### Obowiązkowa minimalna dystrybucja

Po osiągnięciu pewnego wieku, właściciel konta emerytalnego (IRA, 401(k), deferred compensation) ma obowiązek zacząć wypłacać minimalną kwotę obliczoną tak, by opróżnić konto za życia. Nazywa się to Required Minimum Distribution (RMD).

Ustawa SECURE 2.0, która weszła w życie 29 grudnia 2022 roku, zezwala na opóźnienie przymusowych wypłat z kont emerytalnych zgodnie z następującym harmonogramem: 73 lata począwszy od 1 stycznia 2023 r., 74 lata od 1 stycznia 2030 r. oraz 75 lata od 1 stycznia 2033 roku.

Pan Jurek nie musi się kłopo-

tać ani przyjeżdżać specjalnie do Stanów. To instytucja finansowa, w której posiada konto IRA, ma obowiązek poinformować go o obowiązku RMD i obliczyć wysokość wypłat. Pan Jurek nie musi wypłacać gotówki, lecz może zlecić bankowi automatyczne przelewanie środków na inny, normalny (nie emerytalny) rachunek, np. na konto oszczędnościowe czy money market.

### Wnioski

Oplaca się korzystać ze środków zakumulowanych na IRA i innych kontach emerytalnych jak najwolniej, by pieniędzy starczyło na całe życie, tym bardziej, że pozostający na koncie IRA kapitał przyrasta z odroczeniem podatków.

Warto likwidować IRA tak, żeby zminimalizować podatki dochodowe. Skoro emerytura Social Security nie podlega opodatkowaniu dla umiarkowanie zarabiających, seniorzy mogą mieć oprócz niej inny przychód w wysokości 16,550

dol., a para seniorów - 32,300 dol. rocznie (w roku 2024) i ciągle nie muszą słać deklaracji podatkowej. Wynika z tego, że osoba mająca tylko emeryturę czy rentę Social Security może pobrać z konta IRA takie kwoty całkowicie bez podatków. Wypłaty można dokonać pod koniec grudnia i zaraz na początku stycznia następnego roku, bo liczą się lata kalendarzowe.

### Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. pt. „Podręcznik ochrony majątkowej”, „Powrót do Polski”, „Emerytura reemigranta w Polsce, podręcznik seniora wracającego do kraju”, „Ubezpieczenie społeczne Social Security. 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](http://www.PoradnikSukces.com),

## NIERUCHOMOŚCI



**JANUSZ OPIOLA**  
LIC. REAL ESTATE SALESPERSON  
DIRECT: 347-721-7935



345 NOSTRAND AVE  
BROOKLYN, NY 11216  
OFFICE: 718-345-4545

Bezpłatna  
analiza i  
wycena



**SPRZEDAŻ  
KUPNO  
WYNAJEM**



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



2018



## Lawrence z Arabii i wielbłądy pustyni Wadi Rum

## Jordania 2023 – cz.5

Skały i piach dookoła, a po nim, tu i tam, rytmicznie poruszają się wielbłądy, całe karawany wielbłądów. Niektóre z nich wiozą turystów, takich jak my, co to dzisiejszego poranka mogliśmy podziwiać wschód słońca po ekscytującej jeździe na legendarnych „okrętach pustyni”. Warto przytoczyć kilka ciekawostek z życia tych nietuzinkowych zwierząt. Na świecie żyją obecnie dwa rodzaje wielbłądów - dwugarbne (baktriany) i jednogarbne, zwane dromaderami. W Afryce i w krajach arabskich spotykamy te drugie, mające nota bene tych samych pra-przodków na Płaskowyżu Andyjskim w dalekiej Ameryce Południowej i swoich

dzikich krewniaków tamże: wigunie a także gwanako.

Wielbłądy fizjologicznie przystosowały się do życia w warunkach suchego, gorącego klimatu i były/są wykorzystywane przez człowieka jako zwierzęta juczne, wierzchowce, jako źródło odżywczego mleka, wełny (na ubiór i namioty!), mięsa i skóry. Długość ciała dromadera przekracza 3 metry, wysokość dochodzi do 2 metrów w kłębie, żyje do 40 lat, osiągając wagę do 600 kilogramów. Wielbłąd potrafi bez trudu przejść dziennie nawet 200 kilometrów niosąc na grzbiecie do 250 kilogramów ładunku!

Dromader pije rzadko, jest

w stanie wytrzymać bez wody tydzień do dwóch, w zależności od kondycji, ale jak już zacznie pić, to potrafi skosztować do 120 litrów w ciągu 10 minut. Nadmiar jedzenia gromadzi natomiast w postaci tłuszczu w garbie, a gdy przyjdą trudne czasy, może utracić nawet 30% swojej masy bez uszczerbku dla zdrowia. Podczas burzy piaskowej gęste rzęsy chronią jego oczy, a szerokie racice ułatwiają stąpanie po sypkim piasku. Dla „ludzi pustyni” jest to prawdziwy Dar Boga. Nie mogę się oprzeć oglądaniu i fotografowaniu wielbłądzich pysków, w ich oczach jest coś przychylnego, przyjacielskiego dla ludzi.

Myśli o wielbłądach krążą po głowie a przede mną... stoją nowoczesne, japońskie pickupy - te współczesne „okręty pustyni”. Na ich pace, przez bite trzy godziny przemierzamy dzisiaj najbardziej malownicze zakątki pustyni Wadi Rum. Jak wspo-

niałem, przy okazji odwiedziliśmy interesującą jaskinię, w której niejaki TE Lawrence posiadał swoje oryginalne biuro. Parę godzin później, już w drodze do Akaby, przystanęliśmy na stacyjce kolejowej, gdzie nadal można oglądać doskonale zachowane (suchy klimat) wagony i lokomotywę zbudowane przez Niemców dla otomańskich Turków jeszcze przed I wojną światową.

**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, włącznie z Jordanią w dniach 20 - 28 kwietnia, 2024. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: [www.andrzejkulka.com](http://www.andrzejkulka.com).



Wierzchowce pustyni



Karawana wielbłądów

**ENRICHED ADULT DAY CARE SERVICES INC.**  
7712 New Utrecht Avenue, Brooklyn, NY 11214  
[www.enrichedadultdaycare.com](http://www.enrichedadultdaycare.com)

**BEZPŁATNE USŁUGI DLA SENIORÓW Z MEDICAID LUB UBEZPIECZENIEM NA OPIEKĘ DŁUGOTERMINOWĄ (MLTC lub DUAL MAPS PLANS)**

PROSIMY ZADZWOŃ DO NAS **718-928-7373**, ABY SPRAWDZIĆ, CZY SIĘ KWALIFIKUJESZ

DRODZY SENIORZY, ZAPRASZAMY DO NASZEGO PIĘKNEGO I NOWOCZESNEGO **9000SF SOCIAL ADULT DAY CARE** ZLOKALIZOWANEGO W CENTRUM BENSONHURST, BROOKLIN.

**NASI CZŁONKOWIE OTRZYMUJĄ BEZPŁATNY TRANSPORT DO I Z CENTRUM, DWA DARMOWE POSIŁKI ORAZ MNÓSTWO ATRAKCJI m.in.:**

- Rozrywka na żywo, muzyka i tańce
- Uroczystości świąteczne i urodzinowe
- Usługi kosmetyczne / Programy edukacyjne / Gry Bingo
- Codzienne ćwiczenia oraz zajęcia ze sztuką i rzemiosłem
- Wycieczki terenowe i codzienne wizyty na basenie
- Na miejscu dostępne zabiegi wodne i fizjoterapeutyczne
- Socjalizacja/Interakcja/Wyzwania poznawcze/Nowi przyjaciele

**ZAPEWNIAMY ZMIANY PORANNE I POPOŁUDNIOWE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU**



Zadzwoń do nas pod numer **718-928-7373**, aby sprawdzić, czy kwalifikujesz się do tego wspaniałego doświadczenia i umów się na bezpłatną wizytę wprowadzającą.





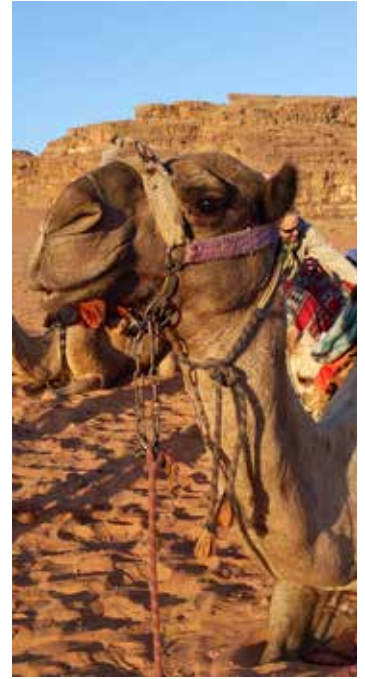
Wschód słońca na pustyni Wadi Rum Jordania



Beduińska herbatka na pustyni



Lucyna doskonale daje sobie radę



Sympatyczny pyszczek dromadera z Wadi Rum



Zsiadamy, jesteśmy u celu



**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

**Biuro podróży EXOTICA TRAVEL**  
zaprasza na

**WYCIECZKI**

**z polskim przewodnikiem**

<b>ALASKA dla koneserów</b> - 12 dni: 8 czerwca 2024	<b>JAPONIA</b> - 9 dni: 6-14 kwietnia 2024
<b>ALASKA</b> - 9 dni: 21 czerwca, 19 lipca, 14, 24 sierpnia, 2 września 2024	kwitnienie wiśni
<b>WYJAZDY ZAGRANICZNE 2023 - 2024</b>	<b>JORDANIA</b> - 9 dni: 20-28 kwietnia 2024
<b>UGANDA, RWANDA</b> - 12 dni: 17 lutego, 29 maja 2024	<b>NEPAL, Everest Base Camp</b>
<b>ARGENTYNA (Brazylia, Paragwaj, Urugwaj)</b>	- 18 dni: 9-26 listopada 2024
- 12 dni: 1 marca	
<b>PERU</b> - 11 dni: 20-20 kwietnia 2024	
<b>GRUZJA, ARMENIA</b> - 10 dni: 10-19 maja 2024	

**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

# Z DIENNIKA POLICJANTA

## PONIEDZIAŁEK

Siedzę razem z kapralem Kluchą nad krzyżówką.

## WTOREK

Nadal siedzimy nad krzyżówką.

## ŚRODA

Przyszedł płk Żelazny i powiedział żebyśmy odwrócili krzyżówkę, bo leży do góry nogami.

## CZWARTEK

Odwróciliśmy, ale i w tej pozycji jest trudna. Siedzimy.

## PIĄTEK

Zgłodniałem. Kapral Klucha chyba też, bo krzyżówka zniknęła.

## SOBOTA

Ponieważ zabrakło krzyżówki, z nudów zabraliśmy się do łapania bandytów. Ja złapałem jednego, a kapral Klucha 38.

## NIEDZIELA

Pułkownik Żelazny osobiście złożył przeprosiny na ręce attache ambasady Holandii za zatrzymanie autokaru z 38 pasażerami. A ja musiałem zwolnić kierowcę. Pech.

## PONIEDZIAŁEK

Kieruję ruchem na skrzyżowaniu. W radiowozie jechał płk Żelazny. Pomachałem mu ręką. Mam teraz niezły karambol.

## WTOREK

Razem z kapralem Kluchą bierzemy udział w pościgu za skradzioną Toyotą. Musimy go jednak przerwać, bo nogawka wkręciła mi się łańcuch, a kapralowi Klusze pęd powietrza oderwał dzwonek.

## ŚRODA

Gram z kapralem Kluchą w karty. Wygrałem. Pięć asów na karetę Jokerów.

## CZWARTEK

Wczoraj wieczorem zauważyłem złe zaparkowanego „malucha”. I do tego tuż pod moim oknem. Zapisalem sobie jego numer. Dzisiaj sprawdziłem go w kartotece. To mój „maluch” – chyba wezmę urlop.

## PIĄTEK

Dostaliśmy zawiadomienie o zaginięciu kotka pana ministra. Pędzimy na sygnale. Tuż pod domem pana ministra, kapral Klucha na coś najechał. Sprawdzam co to było. Już nie szukamy kotka.

## SOBOTA

Współ z Paprochem, eskortowałem dziś pacjenta do domu wariatów. Nie rozumiem dlaczego tak się nazywa ten zakład. Spotkałem tu przecieź mnóstwo znanych wszystkim osobistości Gagarina, Napoleona, Puszki a nawet Elvisa. Król rock, n'rolla nie chciał mi jednak zaśpiewać tylko ugryźć mnie w rękę i napluł na daszek czapki.

## NIEDZIELA

W pracy same nudy. Przeglądam listy gończe. Jednego gościa jakbym skądś znał. Ale skąd?

## PONIEDZIAŁEK

Dzisiaj płk Żelazny oddał mi moją ankietę personalną ze zdjęciem, która nie wiadomo czemu, zaplątała się między listy gończe. Teraz już wiem, skąd znałem tego gościa!

## WTOREK

Badania kontrolne. Oddałem mocz do analizy. Wiadro mi oddali.

## ŚRODA

Cała komenda idzie do kina. To podobno smutna historia o miłości dwóch jamników. Tak mi powiedział kapral Klucha. Zapytałem się o tytuł. „Psy 2”. Nawet się zgadza.

## CZWARTEK

Razem z kapralem Kluchą znaleźliśmy zwłoki mężczyzny, leżące na ławce. Klucha przytknął mu lusterko do ust i stwierdził, że mężczyzna nie oddycha. Kiedy próbowałem sprawdzić dokumenty denata, zwłoki zaczęły chrapać. Klucha ma popsute lusterko.

## PIĄTEK

Dzisiaj rano mieliśmy kurs daktyloskopii. Kapralowi Klusze tak się to spodobało, że zaczął wszystkim zdejmować odciski palców. Pułkownik Żelazny nie zgodził się jednak na zdjęcie butów i przyłożył kapralowi aktówkę.

## SOBOTA

Przyszedł jeden taki i zaczął się awan-

turować, że on płaci podatki a my tu tylko siedzimy i pijemy kawę. Zaprzeczyłem. Kawa skończyła nam się w zeszłym tygodniu.

## NIEDZIELA

Dostaliśmy wiadomość o napadzie na bank. Pojechaliliśmy tam czym prędzej, ale nie było się po co śpieszyć. Ludzie już wszystko wybierali.

## PONIEDZIAŁEK

Komputeryzacja policji postępuje – tak napisali w biuletynie, który został nam przysłany z komendy głównej. Razem z paczką dyskietek. Płk. Żelazny złożył podanie o przydział komputera.

## WTOREK

Dzisiaj łapiemy na radar. Coś nam nie idzie. Mamy dziwne wskazania. Dostaliśmy wiadomość z komendy, aby zwrócić echosondę, która jest dowodem w sprawie.

## ŚRODA

Dzisiaj przywieźli nam nowe umundurowanie. Ładne, ciemne kurtki. Widoczny napis POLICJA. Tylko te pompony na czapkach takie jakieś... dziwne.

## CZWARTEK

Dzisiaj zasnęłam do pracy. Dociskam gaz do deski mojego „malucha”. 50km/h – urwały mi się lusterka. 60km/h – lakier zaczął się łuszczyć a wycieraczki przepęły na tylną szybę. 70km/h – maska zawinęła mi się na dach. Przechodzę na prędkość ekonomiczną. Minął mnie rowerzysta.

✓ 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](mailto: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 **\$1,500**

## Według prawa w stanie Nowy Jork, Twoja zgoda na rozwód nie jest potrzebna. Wina nie jest istotna.

Aby rozwieść się w stanie Nowy Jork "zgoda" drugiego małżonka nie jest potrzebna a "wina" nie wchodzi w rachubę (pod jednym wyjątkiem, jeżeli była przemoc i jeden z małżonków odniósł cielesne obrażenia mające wpływ na podjęcie i wykonywania pracy).

W momencie dostarczenia pozwu rozwodowego nam do ręki, sąd rozwodowy (*Supreme Court*) uzyskuje jurysdykcję nad pozwaną osobą, czyli *Defendant*. Ignorowanie dokumentów nam dostarczonych przez gońca i brak udziału w rozwodzie oznacza to, że sprawa będzie się odbywać bez naszego uczestniczenia. Tylko powód lub powódka przedstawi sytuację finansową, majątkową i rodzicielską przed sądem bez pozwanego lub pozwanej. Ostateczne

wyroki i decyzje sądowe będą decydowane tylko na podstawie zeznań i dowodów przedstawionych przez jednego małżonka. Jakiegokolwiek wyroki i decyzje sądowe będą obowiązywały pozwanego małżonka. Więc w podsumowaniu, po otrzymaniu pozwu rozwodowego trzeba się skonsultować z adwokatem rozwodowym, aby dowiedzieć się jak jest przeprowadzany cały proces rozwodowy, bo taka sytuacja nie musi być przeprowadzona jako "wojna". A tym bardziej jeżeli mamy niepełnoletnie dzieci, które nie są nic winne, że związek małżeński po prostu nie funkcjonuje jak "należy".

Zgoda pozwanego małżonka nie jest potrzebna ani istotna w rozwodzie w stanie Nowy Jork. Prawnie nie można

wstrzymać rozwodu. Założenie rozwodu nie jest łatwą decyzją i w większości małżonkowie zastanawiają się nad rozwodem nawet przez lata zanim pozwu rozwodowy jest złożony w sądzie. Ani prawo ani sędzia nie mogą i nie powinni podważać tak osobistej decyzji. To są osobiste decyzje, które należą do małżonków. Zmuszanie do współżycia w toksycznych małżeństwach nigdy nie doprowadzi do pozytywnych rezultatów. A z doświadczenia dużo związków kończy się, bo dochodzi do przemocy z dwóch stron, zdrady i agresji. Czasami trzeba się pogodzić z tym, że związek małżeński nie jest do naprawy. Rozwód prowadzi do wielu nowych możliwości osobistych i zmusza nas do przemyślenia co nam się należy w związku małżeńskim; miłość, szacunek, czułość i wsparcie.

"Wina" też nie jest istotna przy rozwodzie. Rozpadnięcie się związku małżeńskiego przez przynajmniej sześć miesięcy jest podstawą do rozwodu. Nawet

jeżeli tylko jeden małżonek tak twierdzi. Oboje małżonków nie muszą się zgadzać czy związek małżeński rzeczywiście się rozpadł w jego lub jej opinii. Żadna osoba, która występuje o rozwód nie robi tego, bo jest szczęśliwa i zakochana. Nie zawsze jest nienawiść, ale są powody, które nie są podważane przez prawo. Sędzia nie jest "bogiem", który ma prawo decydować kto jest/był "dobry" a kto "zły" jako małżonek. To są osobiste decyzje i każdy zna swoją prawdę. Wina nie ma wpływu na podział majątku lub opieką nad dziećmi (chyba że jest sytuacja, w której rodzic jest alkoholikiem lub używa innych substancji nielegalnych i to ma wpływ na wychowanie dzieci). Po prostu ani sędzia ani "prawo" w Nowym Jorku nie ocenia i obwinia ludzi w związkach małżeńskich, bo żaden związek nie jest łatwy. Natomiast rozwody nie są końcem "życia". Często prowadzą do następnego i szczęśliwszego rozdziału życia.

Mecenas Joanna Ewa Nowokunski



**POLSKA DENTYSTKA**  
Dr Anna Pyz

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



**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

# Spacer po Bieszczadach

*Bieszczady to jeden z najdzikszych zakątków Polski. Klimat tu panujący różni się od tego, jaki jest na przykład w Zakopanem. Nie trzeba się tu martwić ani o brak miejsc do spania, ani o obecność głośnych turystów. Tu czas jakby się zatrzymał...*

Co jakiś czas w sieci pojawiają się historie osób, które z dnia na dzień rzuciły swoją wyczerpującą pracę i wyjechały nie gdzie indziej niż właśnie w Bieszczady. Niewielka liczba turystów, panująca tu cisza i spokój, a do tego przepiękne widoki od lat przyciągają tu miłośników bliskiego kontaktu z naturą.

## Rozległa panorama

Mimo stosunkowo niewielkiej liczby turystów – w porównaniu choćby do tych, którzy przyjeżdżają w Sudety, z roku na rok liczba osób, które przybywają, znacznie się zwiększa. Można to ocenić choćby po liczbie osób wchodzących na teren Bieszczadzkiego Parku Narodowego (BPN) – w roku 2022 odnotowano ponad 571 tys. osobo-wejść. BPN jest trzecim pod względem wielkości parkiem narodowym w kraju i już w chwili utworzenia obejmował masyw Tarnicy (najwyższy szczyt polskich Bieszczadów – jego wysokość wynosi 1346 m n.p.m.), Krzemienia i Halicza oraz podszczytowe partie Połoniny Caryńskiej. Od tego czasu obszar parku był jednak jeszcze kilkakrotnie powiększany. Największą część ruchu turystycznego obejmuje masyw Tarnicy, Wielkiej Rawki, Połoniny Wetlińskiej i Caryńskiej. Wędrowców przyciągają tu m.in. rozległe panoramy – z Tarnicy w słoneczne dni widać odległe o 100 km szczyty Gorganów w ukraińskich Karpatach, spod schroniska na Połoninie Wetlińskiej wzrok sięga po ośnieżone

szczyty Tatr, a z Halicza w pogodną noc można ponoć ujrzeć światła Lwowa.

## Cerkwie w górach

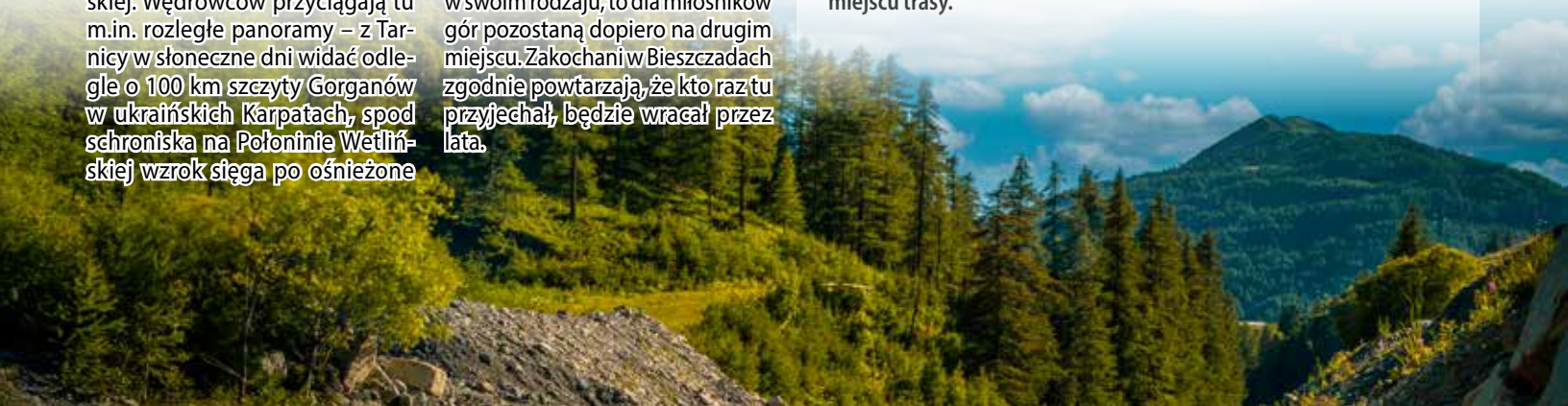
W Bieszczadach jest też wiele urokliwych zabytków dawnych kultur, które warto zobaczyć. Większość z nich znajduje się w północno-wschodniej części gór (a raczej terenów pogórzańskich) – są to między innymi cerkwie, które mimo wojennej zawieruchy zachowały się do dziś. Znajdują się tu m.in. świątynie w Równi, Hoszowie, Michniowcu czy Smolniku na Sanem. To jednak nie jedyne miejsca, które można tu zobaczyć. I tak np. Bandrów to największe w okolicy skupisko dawnego budownictwa ludowego, z kolei w dolinie Osławy natrafimy na jedyne w swoim rodzaju cerkwie w stylu wschodniołemkowskim.

Cerkwie w Komańczy, Rzepedzi i Turzańsku są nadal używane przez wiernych obrządku wschodniego, w przeciwieństwie do innych bieszczadzkich cerkwi, przeważnie przekształconych w kościoły rzymskokatolickie. W Komańczy można także zwiedzić muzeum życia codziennego Łemków. W Komańczy można także zwiedzić muzeum życia codziennego Łemków. I choć te historyczne zabytki są jedyne w swoim rodzaju, to dla miłośników gór pozostaną dopiero na drugim miejscu. Zakochani w Bieszczadach zgodnie powtarzają, że kto raz tu przyjechał, będzie wracał przez lata.



## Ciekawostki

- Znajdująca się tu tama solińska o długości 664 metrów i wysokości 82 metrów to największa hydrotechniczna budowla w Polsce.
- W Bieszczadach żyje ok. 260 żubrów. Jeżeli nie zobaczymy ich w naturalnym środowisku, można przyjechać w okolice Mucznego (ok. 2 km przed tą miejscowością), gdzie mieści się zagroda pokazowa żubrów. Powstała ona w ramach projektu „Ochrona in situ żubra w Polsce – część południowa” i jest kontynuacją hodowli żubra w Bieszczadach, zapoczątkowanej w 1963 r.
- W Sanoku mieści się ławeczka z rzeźbą Józefa Szwejka. Postawiono ją w 2003 roku na pamiątkę epizodów powieści Jaroslava Haska, które miały tu miejsce.
- W Majdanie k. Cisnej znajduje się główna stacja Bieszczadzkiej Kolei Wąskotorowej. Na życzenie turystów może zatrzymać się w dowolnym miejscu trasy.



# Jarosław na bursztynowym szlaku

**H**istoryczne miasto kolorowych jarmarków i jeden z największych ośrodków handlowych dawnej Europy. Jarosław zlokalizowany w województwie podkarpackim, u podnóża Sanu, to dziś miasto nieco zapomniane, ale wciąż piękne. Jego historia sięga roku 1152, z którego pochodzą pierwsze zapiski spisane piórem ruskiego kronikarza Nestora. W swych początkach był Jarosław miastem prywatnym, przechodzącym z rąk do rąk kolejnych magnackich rodów. Dzięki doskonałej lokalizacji, w latach świetności, Jarosław był miastem bogatym nie tylko w sensie materialnym, ale i kulturowym, a wszystko za sprawą kupców z całej ówczesnej Europy, którzy poruszając się Szlakiem Bursztynowym ubogacali miasto.

Handel i jarmarki w Jarosławiu w XVI i XVII w. Jarosław przeżywał swój rozkwit. Działo się to za sprawą rozwoju handlu, a zwłaszcza słynnych jarosławskich jarmarków. Miasto leżało na szlaku Via Regia, będącym najdłuższym szlakiem lądowym łączącym Wschód z Zachodem, liczącym prawie 5000 km. Szlak był wykorzystywany przede wszystkim w celach handlowych, dlatego też Jarosław zawdzięczał swoją pozycję wymianie towarów. Odbывał się tutaj słynny sierpniowy jarmark, trwający aż cztery tygodnie.

## Szlak kupiecki

Obiekty wchodzące w skład Szlaku Kupieckiego skoncentrowane są w obrębie jarosławskiej starówki – zwłaszcza Rynku. To tutaj w przeważającej mierze skupiał się handel, Rynek bowiem sta-

nowił plac targowy.

Wędrując omawianym szlakiem można zapoznać się z historią i architekturą najstarszych i najcenniejszych jarosławskich kamienic: Attavantich, Orsettich, Gruszewiczów czy Rydzikowej. Zwiedzając te piękne kamienice można poznać tzw. typ, kamienicy jarosławskiej, poza tym miastem w Polsce nie spotykany. Na głównej ul. Grodzkiej pomiędzy kamienicami 15 i 17 usytuowana jest najwęższa kamieniczka w Jarosławiu – ma jedynie ok. 2,5 m. Parter zajmuje jedno pomieszczenie, na piętrze znajduje się tylko jedna izba.

## Włata targowa

Na szlaku kupieckim znajduje się także neorenesansowy budynek Hali Targowej, która była jednym z pierwszych bazarów kupieckich na ziemiach polskich. Wędrując ul. Grodzką natrafia się na relikty Bramy Krakowskiej, którą przybywali do miasta kupcy przybywający na jarosławskie jarmarki od strony Krakowa. Szlak kupiecki pozwala zapoznać się z obiektami, które stanowią cenną pamiątkę jego handlowej potęgi.

Po wybudowaniu tego budynku, przeniesiono do niego targ, który dotychczas funkcjonował na placu po jarosławskiej Kolegiacie. Hala ta została zaprojektowana na wzór wrocławskiej, w stylu polskiego neorenesansu; w fasady budynku wkomponowane są motywy attyki. Na elewacji obiektu od strony rynku znajduje się herb Jarosławia. Hala Targowa (dawna nazwa: włata) była jednym z pierwszych bazarów kupieckich na ziemiach polskich.



## Ciekawostki

- Dawny Jarosław, jak każde ówczesne miasto, otoczony był murami miejskimi chroniącymi mieszkańców przed najazdem wrogich wojsk. W jarosławskich murach znajdowały się trzy bramy. Nazywały się one: Brama Lwowska, Brama Sandomierska oraz Brama Krakowska. Brama Krakowska powstała w pierwszej połowie szesnastego stulecia. Była bramą najbardziej okazałą i reprezentacyjną, posiadała aż trzy kondygnacje, a zwieńczona była renesansową attyką. Stanowiła wjazd do miasta od strony tak zwanego Przedmieścia Krakowskiego. Bramę rozebrano na skutek działań austriackich w osiemnastym stuleciu.
- Bractwo Dobrej Śmierci z Jarosławia miało przywilej wykupywania więźnia skazanego na karę śmierci. Założył je w XVII wieku generał zakonu jezuitów Wincenty Carraffa. Ich zadaniem było celebrowanie Męki Jezusa poprzez specjalne ceremonie, szczególnie w czasie Wielkiego Tygodnia. Zajmowali się również działalnością charytatywną, przysługiwał im przywilej wykupywania w Wielki Czwartek więźnia skazanego na karę śmierci, który następnie był otaczany opieką przez bractwo. Dlatego członkowie bractwa zakrywali całe ciało habitem, żeby wścibscy ludzie nie wiedzieli, kto z nich jest uratowanym skazańcem, a kto szanowanym obywatelem.
- Jeden z kościołów skrywa wyjątkowy ołtarz 200 relikwiami świętych, w tym szczątki św. Teofila. To Bazylika Matki Bożej Bolesnej ze słynnym ołtarzem relikwii z XVIII wieku. Wbudowano w niego około 200 relikwii świętych żyjących od III do XVIII wieku. Są to najróżniejsze szczątki świętych, od kilkumilimetrowych kosteczek aż do dużych kości piszczelowych i kości czaszki. Jednak największą uwagę zwracają umieszczone w przeszkłonej mense ołtarza szczątki św. Teofila ubranego w szaty liturgiczne. Teofil był żyjącym w VIII wieku żołnierzem. Dowodził flotą morską wysłaną do walki z muzułmańskimi piratami. Został schwytany, a ponieważ nie zgodził się na przyjęcie islamu, kalif Harun-el-Raszid wydał go rozszłoszonemu tłumowi, który — jak donoszą przekazy — „żywcem go rozszarpał”.

# Smaki Kresów Wschodnich

Tuż przy polskiej granicy z Ukrainą, można poczuć smaki, które kojarzą się ze wschodnim sąsiadem. Kulebiak, barszcz ukraiński, pierogi – to tylko niektóre z dań godne polecenia.

Ale restauracje serwują tu także inne regionalne potrawy, których nie spotkamy w pozostałych zakątkach Polski.

## Kulebiak z łososiem i ryżem

### Sposób przygotowania:

Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na małej części masła. Dodać ryż i uprażyć go na cebuli jeszcze 2 minuty. Dodać 250 g rybnego bulionu i gotować ryż 16-18 min. Grzyby i cebulę posiekać i podsmażyć na pozostałej części masła. Wymieszać posiekane gotowane jaja, skórkę pomarańczową, sok z cytryny z usmażonymi

grzybami. Dodać szpinak i koper. Posolić i popieprzyć do smaku. Rozwałkować połowę ciasta francuskiego w kształcie kwadratu o boku 30-32 cm. Położyć mniejszy kwadrat na wysmarowaną masłem brytfannę. Równomiernie wyłożyć powierzchnię ciasta połową mieszanki grzybowej, pozostawiając odstęp 2-3 cm od brzegu

brytfanny. Na warstwę grzybów położyć połowę ryżu. Na ryżową mieszankę wyłożyć filety łososia pokrojone w plasterki i rozłożyć na rybie pozostała część grzybów i ryżu. Położyć resztę ciasta. Brzegi ciasta wysmarować ubitym jajkiem. Piec w temperaturze 440 st. F 35-40 min.

### Składniki:

- 400 g ciasta francuskiego
- pół szklanki ryżu
- 1 łyżka startej skórki pomarańczowej
- 100 g masła
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 jajo
- 5 ugotowanych jaj
- 150 g grzybów
- 100 g gotowanego szpinaku
- 750 g gotowanego fileta z łososia
- rybny bulion
- sól, czarny pieprz

# Barszcz ukraiński

## Składniki:

- 5 łyżek suchej fasoli
- 2 listki laurowe
- 1 ząbek czosnku
- 3 buraczki
- 3 podudzia z kurczaka
- włoszczyzna (1 marchew, ½ pietruszki, kawałek pora i białej kapusty)
- ½ cebuli
- 2 ziemniaki
- 3 łyżki natki pietruszki
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- ½ szkl. śmietany 18-proc.

godz. Na małym ogniu. Dodać pokrojoną marchewkę, pietruszkę, pora i kapustę. Następnie: posiekaną cebulę i ziemniaki. Zagotować, dodać fasolkę z wywarem, po 5 min.

buraczki, natkę pietruszki i przecier pomidorowy. Zagotować, zdjęć z ognia i wlać sok z cytryny. Można podawać ze śmietaną.



# Babka ziemniaczana

## Sposób przygotowania:

Obierz ziemniaki, umyj i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Przełóż na sito i odstaw na chwilę, żeby ociekły. W tym czasie podsmaż na patelni boczek i cebule pokrojone w kostkę. Starte ziemniaki wymieszaj z jajkami, przyprawami, podsmażonym boczkiem i cebulą oraz drobno pokrojonym czosnkiem. Masę przełóż do natłuszczonej formy do pieczenia baby lub foremek do muffinek. Piecz ok. 1,5 godz. (muffinki nieco krócej) w piekarniku rozgrzanym do temperatury 300 st. F.

## Składniki:

- 1,5 kg ziemniaków
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 3 jajka
- 2 cebule
- 150 g wędzonego boczku
- ½ łyżeczki soli
- 2 ząbki czosnku



## Sposób przygotowania:

Fasolę zalać szklanką wody, posolić i zagotować. Zdjąć z ognia, przykryć i zostawić na 2 godz. Ugotować do miękkości w tej samej wodzie z dodatkiem obranego czosnku i liści

laurowych. Buraczki umyć, osuszyć, zawinąć w folię aluminiową, ułożyć na blasze i piec w temp. 200 st. C (1 godz.). Zetrzeć na dużych oczkach tarki. Kurczaka gotować przez 2

# Zupa maślankowa

## Składniki:

- 4 szklanki maślanki drobiowego
- 1 szklanka śmietany 30-proc.
- 6 ugotowanych ziemniaków
- 1 szklanka rosółu
- 2 jajka na twardo
- ¼ pęczka świeżego koperku
- kminek
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz
- grzanki do posypania

## Sposób przygotowania:

Połowę ziemniaków dodaj do rosółu i zmiksuj. Drugą połowę pokrój w kostkę i odłóż. Do zmiksowanych ziemniaków z rosółem dodaj śmietaną, maślankę, kminek i gotuj na bardzo wolnym ogniu nie dłużej niż 5 minut. Następnie dodaj pokrojone ziemniaki i całość dopraw solą i pieprzem. Zupę podawaj posypaną świeżym koperkiem z kawałkami ugotowanych jajek. Jajka można także dodać do środka, a zupę posypać grzankami.



## Jak często powinniśmy aktualizować prawne dokumenty?

- 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 chwilę 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 czterech 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 sądowego.

• 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 nieudostępnianiu 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.

### 3. Czy zmieniły się Twoje priorytety dotyczące beneficjentów?

Kiedy ludzie piszą testament, często zastanawiają się, kto odziedziczy ich majątek po ich śmierci. Jednak sytuacja ludzi się zmienia. Małżeństwa kończą się często rozwodem, wynikają rodzinne spory, klótnie, narodziny dzieci, wnuków, nowe związki małżeńskie... i wiele innych sytuacji, których dziś nie przewidzimy a które kreuja konieczność zmiany prawnych dokumentów tak aby zaktualizować ich treść oraz nikogo bezmyślnie nie skrzywdzić.

Spójrz na swoje dokumenty i upewnij się, że uwzględniłeś wszystkich, którym chcesz przekazać swój majątek. Czasami nie wymaga to fizycznej zmiany twojego testamentu. Na przykład testament może odnosić się do pozostawienia wszystkiego twoim dzieciom, które przeżyją po tobie w równych częściach. Jeśli adwokat sporządził testament poprawnie może nie być potrzeby jego aktualizowania, ponieważ testament odnosi się do grupy dzieci, które przeżyły, niezależnie od tego, czy żyły, czy też

urodziły się po dniu, w którym go sporządziłeś.

### 4. Co posiadasz? Zrób inwentarz swojego majątku – dopisz beneficjentów.

Nie zdajemy sobie sprawy, że w momencie śmierci pozostawiamy po sobie majątek który może być nie dostępny dla naszych bliskich po śmierci bez interwencji sądu o ile ZA ŻYCIA nie wypełnimy formy aby dodać ich jako beneficjentów lub dopisać bliskich jako współwłaścicieli kont.

Zdarza, że klienci są pewni, kto jest wyznaczony jako beneficjent na koncie emerytalnym otworzonym 30 lat temu, często jednak osoba upoważniona już nie żyje, bądź terazniejsza wola właściciela nie jest zgodna z tą 30 lat temu, więc należy nanieść poprawki, zmienić beneficjentów, uaktualnić prawne dokumenty według terazniejszych potrzeb...

Czy majątek jest odpowiednio zabezpieczony przed wierzycielami? Co stanie się z Twoim majątkiem w przypadku konieczności pobytu w domu starców (nursing home), którego koszt wynosi ok \$200,000 za roczny pobyt?

Jak omówiono powyżej, jest to prosta, rutynowa kontrola, którą można przeprowadzać co dwa lub trzy lata, aby upewnić się, że plan nadal odpowiada naszej woli oraz jest dalej aktualny. Jeśli uważasz że Twoje dokumenty powinny zostać zaktualizowane, rozważ konsultacje z prawnikiem w celu omówienia szczegółów.

**Mecenas Joanna Gwoździ**

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



**JOANNA  
GWOZDZ**  
ATTORNEY AT LAW



Świadczymy usługi kompleksowego doradztwa prawnego w zakresie następujących gałęzi prawa:

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

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

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



# 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.



### 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 \$4995 ♥

♥ Weześniejsze 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

# WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Zimowe wyjazdy dla narciarzy i nie tylko  
oraz **Puchar Świata w Lake Placid** luty 2024

**Aspen-Vail, narty, snowboard w Kolorado**  
wyjazd busem lub samolotem 9 dni od 24 lutego

**Niagara w zimie 2dni** luty 2024  
(przejdzie pod zamrażniętym wodospadem)

**Hawaje** 12 dni od 20 lutego 2024

**Wycieczki dookoła USA** - 16 dni od 25 maja 2024

**W ofercie również:** Waszyngton, Virginia oraz wiele innych wycieczek jedno i dwu dniowych.

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

**Radio Rampa** - tel. 918-688-2424 lub zobacz [www.RadioRampa.com](http://www.RadioRampa.com)

**Agencja Polonez** – tel. 718-389-6001

159 Nassau Ave. Brooklyn, NY 11222

## POLSKA AGENCJA UBEZPIECZENIOWA - GREENPOINT!

**State Farm**



**John Garfinkel Agency**

203A Nassau Avenue, Brooklyn, NY 11222

Tel. 718-609-5600

### UBEZPIECZENIA:

- **AUTA COMMERCIAL (VAN, BOX & PICKUP TRUCK)**  
- **NAJLEPSZE CENY NA RYNKU!!!!**
- **AUTA PERSONALNE I MOTOCYKLE**
- **ŻYCIE**
- **DISABILITY I MORTGAGE DISABILITY**
- **MAŁE BIZNESY (FRYZJER, DELI, ART STUDIO ETC.)**
- **CONDOMINIUM, COOP I DOMY**
- **OFERUJEMY UMBRELLA POLICY**



**Zapraszamy!**

**Czy masz już ubezpieczenie na życie?**

**Zapraszamy po darmową wycenę!**

**Godziny otwarcia: Pn.-Pt. 9:00AM - 5:00PM**

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

Mówimy po polsku, angielsku, hiszpańsku oraz włosku

## 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](mailto:akleczek@signaturepremier.com)

Website: [agnieszkaagneskleczek.signature-premier.com](http://agnieszkaagneskleczek.signature-premier.com)



# Niekoniecznie szwajcarski



Powiadają, że szczęśliwi czasu nie liczą, ale tak naprawdę mało jest takich szczęściarzy, którzy rzeczywiście mierzyć go nie muszą. Wszystkim innym zegarek raczej się przydaje, a dla wielu jest czymś więcej niż tylko przyrządem do odmierzenia czasu. Dobrze dobrany podkreśla styl, osobowość, a często także status społeczny. Jeśli szukasz zegarka dla siebie lub chcesz dać go komuś w prezencie, przeczytaj jak kupować, żeby nie dać się nabrać.

W drugim ze wspomnianych przypadków zalecamy przede wszystkim ostrożność. Lepiej zawczasu upewnić się, że osoba, którą chcemy obdarować nie jest przesadna. W niektórych środowiskach panuje bowiem pogląd, że sprezentowany zegarek ma odmierzać czas do zakończenia znajomości. Druga ważna rzecz to cena, nie jest bowiem tajemnicą, że dobre zegarki kosztują mniej więcej tyle, ile dobre samochody. Dobra wiadomość, nawet gdy nie jesteśmy milionerami, możemy kupić ładny i stylowy czasomierz za całkiem rozsądne pieniądze. Sporo zależy tu od gustu, potrzeba do tego jednak

także trochę wiedzy.

### Kwarc czy automat?

Zegarki są bardzo różne, generalnie jednak można je podzielić według tego, na jakiej zasadzie działają. Najpopularniejsze obecnie to zegarki kwarcowe, których mechanizm zasilany jest za pomocą energii z baterii. To właśnie drgające w środku ziarno kwarcu decyduje o dokładności odmierzanego czasu. Zegarki kwarcowe są z reguły dosyć dokładne, a ich niekwestionowaną zaletą jest brak konieczności częstego serwisowania. Baterię wymieniamy najczęściej raz w roku, czasem rzadziej, a nasz

czasomierz nie powinien wymagać żadnych dalszych zabiegów. Zegarki kwarcowe poznamy po napisie QUARTZ na tarczy, a także po sekundniku, który miarowo przeskakuje co sekundę.

Inaczej ma się sprawa z zegarkami mechanicznymi, gdzie sekundnik przemieszcza się płynnie, a do pomiaru czasu wykorzystywana jest energia z naciągniętej ręcznie sprężyny wewnątrz mechanizmu zegarka. Tego typu czasomierze to istna klasyka. Są mało odporne na wstrząsy, niedokładne, wymagają wiele dbałości, a przy tym bywają horrendalnie drogie, ale niektórzy twierdzą, że w przeciwieństwie do swych kwarcowych odpowiedników, mają duszę. Czy tak jest -nie wiadomo, pewne jest natomiast, że wymagają one kosztownego serwisu co około 4 lata oraz że zegarki takie trzeba przynajmniej raz na dobę nakręcać.

Zegarki automatyczne natomiast działają podobnie jak mechaniczne, ale naciąg sprężyny nastawia się automatycznie. Ruch wskazówek opiera się na działaniu balansu, który automatycznie nakręca sprężynę. Dzięki zastosowaniu tego mechanizmu zwanego rotomatem nie musimy pamiętać o codziennym rytuale nakręcania.

Ciekawym rozwiązaniem są zegarki hybrydowe, które łączą mechanizm kwarcowy z automatycznym. Tutaj balans, który automatycznie się nakręca oddaje energię do napędu z ogniwem, który umożliwia odczytywanie godziny na tarczy zegarka. Dokładność czasowa takich zegarków jest porównywalna z zegarkami kwarcowymi. Poznamy je po napisie AUTOQUARTZ lub MEGAQUARTZ na tarczy.

Mało popularne, ale wciąż na rynku są też zegarki z baterią słoneczną. Mają na tarczy napis SOLAR i działają dzięki energii słonecznej przetworzonej przez umieszczone na sobie fotoogniwo.

### Stal, nie tytan

No dobrze, ale na co zwrócić uwagę wybierając się do sklepu? Poza oczywistymi radami, które odnoszą się do każdego zakupu



(porównaj ceny, zdecyduj najpierw czego szukasz, a potem dopiero kupuj) w przypadku zegarków pamiętać też trzeba o przynajmniej kilku rzeczach.

Przede wszystkim zwróć uwagę z czego wykonane są poszczególne elementy zegarka. Jest to ważne, ponieważ każdy materiał ma swoją wytrzymałość i trwałość. Asami są tutaj koperty stalowe lub platynowe, oczywiście poza tymi ze złota, które w dodatku wysadzane są szlachetnymi kamieniami. Nie polecamy natomiast tytanu, który według użytkowników ma tendencję do ścierania się.

Kolejnym ważnym elementem jest szkło. Według mierzącej twardość skali Mohsa, najtwardszym minerałem odpornym na zarysowania jest diament. Na rynku są szkła z syntetycznego diamentu, które odznaczają się bardzo wysoką odpornością na stłuczenia i zarysowania. Jest to jednak droga przyjemność. Ci którzy chcą wydać mniej będą pewnie zachwyceni szkłem szafirowym. Ma ono również całkiem przyzwoity współczynnik odporności na uszkodzenia, jest sporo tańsze i używane w większości zegarków dobrej klasy.

### Odporny na zachłapania?

Odporność na wodę to najczęstszy powód przechwałek producentów i rozczarowań klientów. Wyjaśnijmy więc: słowo WATERPROOF oznacza, że twój zegarek odporny jest tylko na lekkie zachłapania! Jeśli chcesz w nim pływać lub brać prysznic, zdecyduj się na oznaczony konkretnym stopniem wytrzymałości na wilgoć. Zwykle podawane one są w jednostkach ciśnienia (atmosferach)

albo metrach, na które z zegarkiem na rękę możemy się zanurzyć. Pamiętajmy jednak, że testy te prowadzi się zazwyczaj w warunkach laboratoryjnych i mają one niewiele wspólnego z rzeczywistością. Jeśli chcesz naprawdę wodoodporny czasomierz, zdecyduj się na taki, który według producenta wytrzyma 10 atmosfer lub 100 metrów pod wodą. Pamiętaj, że parametry te ulegną obniżeniu, gdy narazisz zegarek np. na drastyczne zmiany temperatury.

Wybór stylu, wyglądu i kolorystyki zegarka to oczywiście bardzo indywidualna sprawa i jak w przypadku wszystkich ozdób warto dobrze dobrać te elementy do reszty naszego ubioru. Praktyczna rada? Jeśli pracujesz fizycznie, uprawiasz sport lub robisz cokolwiek, co sprawia, że twój nadgarstek mocno się poci, zdecyduj się na bransoletkę albo pasek z impregnowanego tworzywa. Skórzane lub parciane paski lubią absorbować pot i oddawać go potem w postaci nieprzyjemnego zapachu.

### Szwajcar czy nie?

Zależy to głównie od zasobności portfela, bo zegarki szwajcarskie zazwyczaj oprócz swojej doskonałości są dość drogie. Przy średnim budżecie warto sprawdzić E-Bay lub nasze rodzime Allegro. Czasami trafiają się tam kolekcjonerzy chętni odsprzedać używany zegarek po atrakcyjnej cenie. Z tańszych szwajcarskich marek polecamy któryś z modeli Atlantica. Będzie z pewnością dobrej jakości, a nie powali na kolana ceną. Inne niż szwajcarskie, a konkurencyjne pod względem jakości marki to m.in. Seiko, Orient, Casio i Citizen.





21.03 - 19.04

**BARAN** Masz niesprzyjający układ planet. Te dni będą pełne niepokoju i sytuacji konfliktowych. Nie załatwaj teraz spraw wymagających czasu i dyplomacji. W kłopotliwych sytuacjach możesz liczyć na wsparcie rodziny i przyjaciół.



20.04 - 22.05

**BYK** Zapragniesz poprawić swoją sytuację finansową. Musisz jednak działać rozważnie. Niekorzystny wpływ Marsa może sprawić, że skupisz całą energię na jakimś pomysle, który okaże się niewypałem. Rób tylko to, na czym się znasz i co potrafisz najlepiej.



23.04 - 21.06

**BLIŹNIĘTA** Szykuje się dużo obowiązków zawodowych i domowych. Niewykluczone, że wrócą jakieś zaległe sprawy, z którymi nie udało Ci się wcześniej uporać. Spojrzysz krytycznie na swoją sytuację, ale niezadowolone może okazać się twórcze.



22.06 - 22.07

**RAK** Masz silną opozycję czterech planet. W pracy nie prowokuj zmian. Unikaj też wszelkich sporów, bo konsekwencje mogą być wyjątkowo niebezpieczne. Nie opowiadaj kolegom o swoich problemach. Oni nie zamierzają Ci pomóc.



23.07 - 23.08

**LEW** Wpływ Urana i Jowisza sprawi, że będziesz bardzo energiczny i niespokojny. Planety zaczną sprzyjać niekonwencjonalnym dokonaniom. Na pomyslność mogą liczyć: artyści, wizjonerzy i uczeni. To także doskonały okres dla ludzi związanych z lotnictwem, elektroniką i informatyką.



24.08 - 23.09

**PANNA** Czeka Cię wiele obowiązków, ale i dużo satysfakcji z ich wykonania. Cechuje Cię rozważa i wytrwałość. Jeżeli masz pracę, która wymaga wielkiej koncentracji lub uwagi, planety będą Ci sprzyjać.



23.09 - 22.10

**WAGA** Trudny układ planet przyniesie konflikt między energią i rozsądkiem. Skupisz się na sobie i swoich racjach. Całkiem pomijając to, co mówią inni. W spornych kwestiach nie daj się ponieść emocjom, tylko zaufaj swojemu rozsądkowi.



23.10 - 21.11

**SKORPION** Odbierasz korzystne fluidy od Słońca i Wenus. Jesteś życzliwie nastawiony do świata i skłonny do wybaczenia innym ich słabostek. W tym tygodniu kluczowe okażą się relacje z kobietami, a ich wpływ na Twoje życie bardzo wzrośnie.



22.11 - 21.12

**STRZELEC** Opozycyjny Jowisz sprawi, że będzie to niekorzystny czas na handel, interesy czy załatwianie kwestii prawnych. Unikaj też przedsięwzięć wymagających rozwagi, dyscypliny wewnętrznej i cierpliwości. Podpisując umowy, dokładnie przeczytaj każde słowo.



22.12 - 19.01

**KOZIOROŻEC** To dla Ciebie wspaniały okres. Pełen optymizmu i entuzjazmu, który pomoże Ci zrobić więcej niż zazwyczaj. Decyzje podjęte w tym tygodniu będą właściwe i przyniosą zmiany na lepsze. Pochłoną Cię tematy filozoficzne oraz informacje o dziwnych i dalekich miejscach.



20.01 - 18.02

**WODNIK** Masz wiele energii, co pozwala Ci długo i ciężko pracować. W tym tygodniu wolisz wysiłek fizyczny od umysłowego. Nie jest to dobry czas na podejmowanie długofalowych decyzji, ponieważ Twoje podejście do życia będzie się zmieniać.



19.02 - 20.03

**RYBY** Sprzyjają Ci Wenus, Słońce i Merkury, dając rozluźnienie wewnętrzne, ożywienie duchowe, radość życia i życzliwość, którą obdarzysz otoczenie. Fantazja i romantyzm zaczną dominować w kontaktach z płcią odmienną.



AGENCJA HOME CARE LICENCJONOWANA PRZEZ  
NOWOJORSKI DEPARTAMENT ZDROWIA (NYS DOH)

**Potrzebujesz opieki i pomocy na co dzień?  
Skontaktuj się z nami!**



Oferujemy opiekę domową dla osób z Medicaid.  
Nasza Agencja zapewni Ci wykwalifikowanych opiekunów,  
którzy pomogą w codziennych czynnościach takich jak zakupy,  
sprzątanie, przygotowywanie posiłków.

Możesz również zdecydować, aby członek Twojej rodziny  
opiekował się Tobą i otrzymywał za to wynagrodzenie!

**718-389-7060 EXT. 121**

Dzięki ponad 35-letniemu doświadczeniu jesteśmy w stanie odpowiedzieć  
na Twoje potrzeby oraz wszelkie pytania związane z Home Care

# ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



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)



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](mailto:wiolettat@scottcapitalgroup.com)

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

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



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

Wynagrodzenie **\$21.09 [NYC]** za godzinę  
& **\$20.23** za godzinę [Long Island!]  
& **\$17.55** za godzinę [Upstate NY]

Tel. **347-273-8220**

**Certyfikat nie jest wymagany**

# 2 MLD LUDZI MA UTRUDNIONY DOSTĘP DO WODY PITNEJ



Mimo wysiłków państw i organizacji międzynarodowych, by poprawić dostęp do bezpiecznej dla zdrowia wody pitnej, wciąż 2 mld ludzi na świecie jest jej pozbawionych. Choć woda pokrywa 70 proc. powierzchni Ziemi, to tylko 2,5 proc. stanowią zasoby wody słodkiej, a 0,6 proc. to źródło wody pitnej. Sytuację z każdym rokiem pogarszają zmiany klimatyczne, które powodują obniżanie się poziomu wód gruntowych i anomalie pogodowe. Dlatego eksperci zwracają uwagę na potrzebę oszczędzania tego cennego zasobu, m.in. w przemyśle modowym. Jak podkreślają, wpływ na to mają nawet drobne decyzje konsumenckie.

## Większy dostęp do wody

Jak wynika z raportu WHO, UNICEF i Banku Światowego „State of the world's drinking water”, w ostatnich dwóch dekadach znacząco poprawił się dostęp do wody pitnej – zyskało go ok. 2 mld ludzi na całym świecie. W 2020 roku 74 proc. światowej populacji korzystało z bezpiecznie zarządzanej wody pitnej, podczas gdy w 2000 roku było to 62 proc. Pomimo tego postępu 2 mld ludzi nadal ma problem z dostępem do wody pitnej. Eksperti oceniają, że świat nie jest nawet bliski osiągnięcia celów zrównoważonego roz-

woju ONZ. Punkt 6.1 zakłada zapewnienie do roku 2030 powszechnego i równego dostępu do bezpiecznej wody pitnej po przystępnej cenie. ONZ ocenia, że do 2050 roku co najmniej jedna osoba na cztery będzie mieszkać w kraju dotkniętym chronicznym lub okresowym deficytem wody pitnej. W dodatku wciąż istnieją duże dysproporcje geograficzne, pogłębiane przez zmiany klimatyczne.

– Wiadomo, że jeśli nie ma dostępu do czystej wody, pojawia się również problem natury sanitarnej i związany z bezpieczeństwem żywności-

wym – mówi agencji Newseria Lifestyle Katarzyna Pokornowska, specjalistka ds. współpracy z biznesem w Polskiej Akcji Humanitarnej.

## Nie ma wody – nie ma jedzenia

Bez dostępu do czystej wody mieszkańcy tracą możliwość uprawy ziemi oraz hodowli bydła. Grozi im głód, rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych, a także skrajna bieda. To często zmusza ich do opuszczania swoich domów. W zeszłym roku w takiej sytuacji znalazło się ponad 36 mln osób na całym świecie, co odpowiada prawie liczbie

**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 BOARD WALKS)  
315 Amber Street, Staten Island, NY 10306  
Tel.: (718) 351-1523, (347) 653-1612 cell

**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

**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)

mieszkańców Polski.

– W tym momencie najcięższa sytuacja jest m.in. w regionie Afryki Wschodniej, czyli w Somalii, Sudanie Południowym, Kenii czy też na Madagaskarze. W Afryce sytuacja jest naprawdę trudna, w tym momencie obserwujemy najcięższą od 40 lat suszę, m.in. w Somalii, a w Sudanie Południowym paradoksalnie mamy do czynienia z powodziami – mówi Katarzyna Pokornowska.

### PAH zbudowała zbiornik w Somalii

Wiele organizacji międzynarodowych robi wszystko, by rozwiązać kryzys związany z brakiem wody i poprawić komfort życia w krajach Afryki Wschodniej. By zapewnić mieszkańcom tamtych terenów dostęp do bezpiecznej do spożycia wody, Polska Akcja Humanitarna dostarcza ją cysternami, pomaga wiercić studnie głębinowe, budować ujęcia wodne, tamy piaskowe, a także remontować toalety. Przykładowo w Moyko w Somalii niedawno wybudowała nowy zbiornik wodny, który dzięki pompie magazynuje wodę z pobliskiej rzeki. Gromadzona w ten sposób prze-filtrowana woda będzie trafiać do ujęcia, a następnie będzie wykorzystywana w gospodarstwach domowych i do nawadniania upraw. Dzięki temu projektowi 67 tys. osób z okolicy, borykającej się ze skutkami trwającej suszy, zyska dostęp do czystej wody.

Studnie i punkty czerpania czystej wody są tam niezwykle ważne dla zdrowia, bo w klimacie tropikalnym obniżają ryzyko niebezpiecznych chorób.

Poza tym dzięki stałemu dostępowi do wody mieszkańcy tych krajów mogą uprawiać ziemię i hodować bydło. Z kolei sanitariaty w szkole to duży komfort szczególnie dla dziewczynek, które mogą korzystać z osobnych latryn i nie muszą przerywać nauki chociażby z powodu miesiączki.

– Aby sytuacja z niedoborem wody się nie pogarszała, przede wszystkim powinniśmy zmienić swoje codzienne nawyki oraz ograniczyć nadkonsumpcję, bo nadprodukcja bezpośrednio przyczynia się do zmian klimatu – mówi ekspertka.

### Za dużo ubrań

Jednym z przykładów takiego negatywnego wpływu jest przemysł modowy. Kraje Północy wciąż produkują nadmierną ilość ubrań, akcesoriów i tekstyliów. Generuje to ogromny ślad węglowy i wodny, co oznacza duże zużycie zasobów naturalnych. Przykładowo, aby wytworzyć jedną bawełnianą koszulkę, zużywa się ok. 2,5 tys. l wody, czyli tyle, ile wypijają trzy osoby w ciągu roku.

– Przemysł modowy znacząco wpływa zarówno na zanieczyszczenie, jak i na zmiany klimatyczne. Według raportów klimatycznych 10 proc. globalnej emisji dwutlenku węgla jest spowodowanych przez produkcję ubrań, a 20 proc. zanieczyszczenia wód związanych jest właśnie z produkcją ubrań bądź też z utylizacją, bo to również jest dosyć poważny problem. Zachęcam więc do zmiany nawyków, do kupowania mniejszej

ilości, również ubrań, aby za parę lat zobaczyć te zmiany, których wszyscy tak bardzo oczekujemy – mówi specjalistka ds. współpracy z biznesem PAH.

### Zamień modę na wodę

Zmiana konsumencyjnych nawyków jest celem wspólnej kampanii Polskiej Akcji Humanitarnej i marki Ubrania do Oddania „Zamień modę na wodę”. Jej organizatorzy zachęcają do oddawania niepotrzebnych ubrań, aby wróciły do drugiego obiegu, a jednocześnie wspierając walkę o dostęp do czystej wody pitnej w potrzebujących krajach. Z wycień przytaczanych przez PAH wynika, że 1 kg ubrań wprowadzonych do ponownego obiegu pozwala oszczędzić aż 6241 l wody.

– Można pomóc, robiąc porządki w swojej szafie. Czyli oddajemy ubrania, których już nie nosimy, a które są jeszcze w dobrym stanie. Poprzez stronę ubraniadooddania.pl zamawiamy darmowego kuriera i wówczas kilogramy oddanej odzieży przeliczane są na złotówki – mówi Katarzyna Pokornowska.

Zasada zbiórki jest następująca: każdy 1 kg przekazanych ubrań, tekstyliów czy zabawek to 1 zł na wirtualnym koncie na platformie ubraniadooddania.pl. Akcja potrwa do końca września br.

– Po zakończonej kampanii te pieniądze trafią na konto Polskiej Akcji Humanitarnej i zostaną przekazane na realizowanie projektów wodnych – dodaje ekspertka.

Źródło: Newseria.pl

**Polonez**

Paczki do Polski

**\$10**

OFF WITH CODE

**Valentines24**

Till Feb 15

\*For ocean min 30lb, air min 10lb

600 Markley St,  
Port Reading, NJ 07064

+1 (908) 862-1700

polonezamerica.com

**SEND GIFTS TO YOUR LOVED ONES  
PACZKI Z USA DO POLSKI**









JODRÉ BRENECKI LLP  
A D W O K A C I

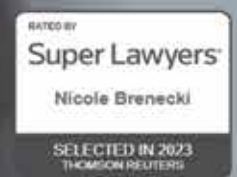
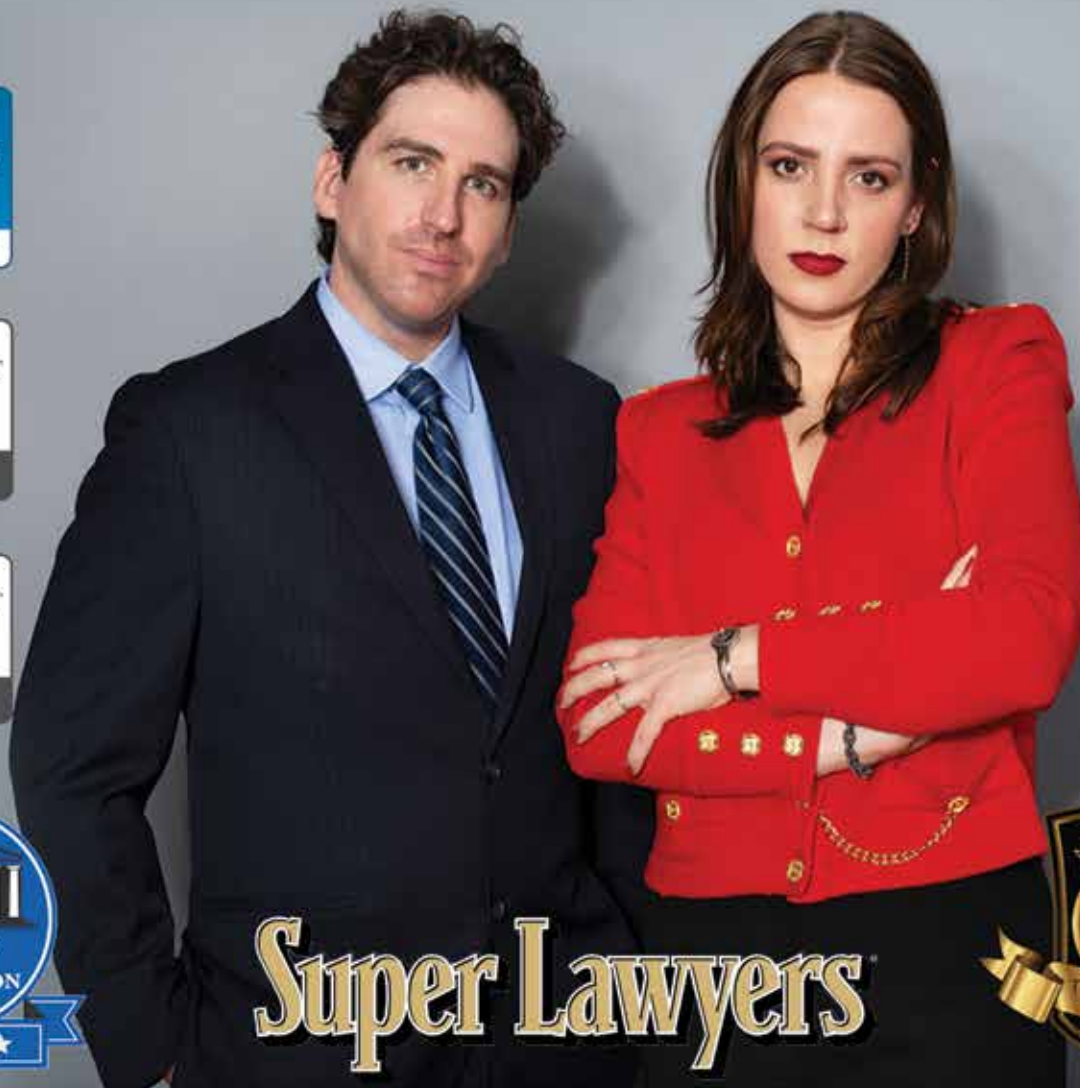
101 NORTH 10TH STREET  
SUITE 303  
BROOKLYN, NY 11249  
WWW.JODREBRENECKI.COM

(347)  
563-2605

- WYPADKI & WORKERS' COMPENSATION
- ZALEGŁE WYPŁATY & NADGODZINY

**UZYSKALISMY MILIONY  
W ODSZKODOWANIU DLA NASZYCH KLIENTÓW**

**ADWOKAT  
NICOLE BRENECKI MÓWI PO POLSKU**



**Super Lawyers**



# 6 PROSTYCH NAWYKÓW, które zwiększają szansę na zdrowe i długie życie



Medycyna stylu życia to profilaktyka zdrowych zachowań, które zapobiegają chorobom i pomagają w ich leczeniu. Badania naukowe coraz częściej wskazują, że „pigułki”, które dzisiejszy lekarz powinien przepisywać pacjentom, to konkretne zachowania prozdrowotne. Zalicza się do nich zdrowe odżywianie oparte na produktach roślinnych, regularną aktywność fizyczną, zdrowy sen, redukcję stresu, eliminację uzależnień oraz tworzenie więzi społecznych. Zaskoczeni?

## TE ZMIANY W STYLU ŻYCIA ZAPEWNIĄ CI ZDROWIE I WITALNOŚĆ:

### Pełnowartościowa dieta

Diety bogate w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste są związane z zapobieganiem wielu chorobom. Wykazują one zbawienny wpływ na organizm: poprawiają ogólny stan zdrowia, a nawet cofają objawy częstych chorób układu krążenia, metabolicznych, mózgowych, hormonalnych i autoimmunologicznych. Jako jedną z najzdrowszych diet świata rekomenduje się dietę śródziemnomorską, która jest oparta na zdrowych źródłach białka, pełnowartościowych tłuszczach, chudym mięsie, warzywach i orzechach.

### Regularna aktywność fizyczna

Od dziesięcioleci lekarze podkreślają, że codzienna aerobowa aktywność fizyczna przynosi zarówno natychmiastowe, jak i długoterminowe korzyści zdrowotne. Tempo, w jakim się starzejemy jest określane przez wiele procesów molekularnych, na które bezpośrednio wpływa nasz poziom ruchu. Wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko chorób, otyłości i poprawia kondycję psychiczną.

### Odpowiednia ilość snu

Regularny, nieprzerwany sen jest niezbędny dla dobrego zdrowia. Odpowiednia ilość wynosi: 7-8 godzin na dobę dla dorosłych, 8 do 10 dla nastolatków i 10 lub więcej godzin snu dla dzieci. Pomaga to lepiej funkcjonować całemu organizmowi. Istnieją wstępne dowody na to, że mocny sen może zmniejszyć stan zapalny, dysfunkcję immunologiczną, stres oksydacyjny i epigenetyczną modyfikację DNA, z których wszystkie są związane z ryzykiem chorób przewlekłych.

### Redukcja stresu

Chociaż pewna ilość stresu działa mobilizująco, długotrwały i ekstremalny stres ma dewastujący wpływ na mózg i ciało. Chroniczny stres zwiększa ryzyko choroby sercowo-naczyniowej, otyłości, depresji, astmy, zapalenia stawów, chorób autoimmunologicznych czy chorób układu krążenia. Polecanymi metodami radzenia sobie ze stresem są techniki relaksacyjne takie jak medytacja i ćwiczenia uważności. Pomaga także umiarkowana aktywność fizyczna. Nieocenione jest wsparcie rodziny lub przyjaciół, a także wizyta u psychoterapeuty.

### Eliminacja uzależnień

Lekarze nie pozostawiają złudzeń: uzależnienie niszczy cały nasz organizm. Mowa tu zarówno o alkoholu i nikotynie, jak i o innych substancjach uzależniających, np. zawartych w lekach i kofeinie. Nauka coraz bardziej rozumie fizjologię i psychologię uzależnienia. Wyzwaniem pozostaje jednak piętno bycia uzależnionym i brak dostępu do profesjonalnych terapii. Jednak warto zawalczyć o swoje zdrowie i dobrostan psychiczny. Uświadomienie sobie uzależnienia jest pierwszym krokiem na drodze do wygranej.

### Więzi społeczne

Łączność społeczna, czyli ilość i jakość naszych relacji z innymi ma ogromne korzyści zdrowotne. I odwrotnie, izolacja społeczna, czyli życie samotne, mała ilość kontaktów i poczucie samotności wiąże się z większą śmiertelnością i większym ryzykiem chorób. Osoby odczuwające samotność często mają obniżoną funkcję układu odpornościowego, doświadczają stanów depresyjnych i osłabienia funkcji poznawczych. Dlatego dbanie o relacje międzyludzkie jest potężną praktyką prozdrowotną, którą warto pielęgnować przez całe życie.



**DF Studio**  
distributor of quality construction materials + training

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

W sklepie znajdziesz wszystko co potrzebne do wykończenia 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

The world's most durable  
with concrete core in the market.

EcoFirm  
Concrete

QR code and EcoFirm logo

# Medicare A and B

## PLANY SUPPLEMENTAL AARP I ADVANTAGE



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

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

### LOKALIZACJE:

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

**HALINA RUP**  
**718-926-5180**  
LICENCJONOWANY BROKER  
Nowy Jork, New Jersey, PA, FLORIDA, CT



## SPRAY FOAM INSULATION LICENSED AND INSURED

PolFoam LLC Jesteśmy licencjonowanym i ubezpieczonym specjalistą w zakresie izolacji z pianki natryskowej dla projektów mieszkaniowych i komercyjnych. Od 2005 roku zajmujemy się wdrażaniem ekologicznych metod budownictwa. Nasz zespół specjalistów jest przeszkolony we wszystkich aspektach izolacji pianką natryskową, w tym produktów o otwartych i zamkniętych komórkach.

**MARCIN LASKOWSKI**  
cell: 646-421-8404

761 Manhattan Ave  
Brooklyn, NY 11222

email: [MLaskowski@polfoamllc.com](mailto:MLaskowski@polfoamllc.com)



Wypadek w pracy?  
Wpadka z adwokatem?  
Po co?



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



William Schwitzer  
& Associates, PC

820 Second Ave., 10th Floor  
New York, NY 10017  
[www.wsatlaw.com](http://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