

PLUS

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

CONSTRUCTION
ACCIDENT
SETTLEMENT
RESULTS IN ALL NEW
YORK STATES

2022 TOP1

str. 7

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

8 lipca 2024

nr 28 (705)

July 8, 2024



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

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

Mówimy po polsku

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

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

www.icetransport.com
stawki@icetransport.com



NOWOKUNSKI LAW FIRM PLLC



ADWOKAT Z 15-LETNIM DOŚWIADCZENIEM
Joanna Ewa Nowokuński

- **ROZWODY (CONTESTED I UNCONTESTED)**
- **SPRAWY RODZINNE (CUSTODY I CHILD SUPPORT)**
- **SPRAWY KARNE (DUI, DOMESTIC VIOLENCE, ASSAULT, ETC)**
- **SPRAWY IMIGRACYJNE**

861 Manhattan Avenue,
Suite 6, Brooklyn, NY 11222

MÓWIMY PO POLSKU! SE HABLA ESPAÑOL!

347-743-9058

TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĘ

www.jenlawgroup.com

ULEGŁEŚ WYPADKOWI?

Dzwoń teraz po
BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ



Ewelina Sierżputowska
DZWOŃ: 718-989-1495



JOANNA
GWOZDZ
ATTORNEY AT LAW

Małżeństwo a związek partnerski

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

str. 14

STR. 22-23



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

Klątwa rodu Kennedych – cz.21

Kolejne ofiary „klątwy”



Kara Kennedy

W stosunkowo „normalny” sposób, chociaż również przedwczesny, pożegnała się ze światem najstarsza córka Edwarda „Teda” Kennedy’ego. Bratanica JFK, Kara Kennedy była producentką telewizyjną i cierpiała na raka płuc. W 2003 roku poddała się operacji usunięcia jednego płuca, co ją osłabiło fizycznie, ale lekarze nie wykryli przerzutów. Prowadziła bardzo aktywny tryb życia, uprawiając biegi, pływanie i fitness. Zmarła 16 listopada 2011 roku w wieku 51 lat po codziennych ćwiczeniach w jednym z klubów fitness w rejonie Waszyngtonu. Jej serce nie wytrzymało wysiłku. W ostatnich latach, Kara Kennedy angażowała się w działalność cha-



Mary Richardson wraz z mężem Robertem Kennedy’em Jr.

rytatywną na rzecz inwalidów.

16 maja 2012 – Mary Kennedy (z d. Richardson), żona jednego z synów Roberta F. Kennedy’ego – Roberta F. Kennedy’ego juniora, została znaleziona martwa na terenie swojej posiadłości w Mount

Kisco. Przyczyną śmierci było samobójstwo przez powieszenie.

To tylko niektóre z kilkunastu tragedii, jakie składają się na legendę o „klątwie Kennedych”. Do sierpnia 2019 roku jej ostatnią ofiarą pozostawała synowa Roberta Kennedy’ego, Mary. Jakkolwiek teoria o fatum ciążyącym nad słynnym klanem jest chwytliwa, rozum każe zachować zdrowy rozsądek. Niektórzy członkowie rodziny Kennedych czują się urażeni używaniem przez media terminu „klątwa”.

Powyższa lista wcale nie jest kompletna. Tragicznych zdarzeń w rodzinie Kennedych było znacznie więcej. O wiele za dużo na to, aby można było bez mrugnienia okiem mówić o przypadku. Jeśli jednak faktycznie chodzi o fatum, to czym właściwie ta rodzina zawniła, że od długich dziesięcioleci regularnie spotykają ją takie zdarzenia?

ciąg dalszy za tydzień...

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

dompak
Jesteśmy Lepsi!

Z DOMPAK WYŚLESZ

- Paczki do Polski i Europy
- Samochody, Motocykle, ATV
- Serwis od drzwi do drzwi
- Wynajęcie części kontenera
- Mienia Przesiedlenia
- Kontenery małe i duże

ŚLEDZENIE PRZESYŁEK **POWIADOMIENIA EMAIL** **BEZPIECZNA DOSTAWA**

Ph: 732.325.3322

Przesyłki możesz nadać w biurach Dompak
oraz w autoryzowanych punktach NY, NJ, PA, CT, NC, VA

DOMPAK CORPORATION 201 Hartle St. Suite A, NJ 08879, Sayreville Ph: 732.325.3322	DOMPAK TRAVEL 25 Locust Ave, NJ 07057, Wallington Ph: 201.706.9812	DOMPAK SHIPPING & TRAVEL 61-65 56th Road NY 11378 Maspeth Ph: 718.705.0070
--	--	--

www.dompak.us **Paczki do Polski | Parcels to Europe** **Ph: 732.325.3322**

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

101 NORTH 10TH STREET
SUITE 303
BROOKLYN, NY 11249

(347) 563-2605

WWW.JODREBRENECKI.COM

WYPADKI:

• WYPADKI BUDOWLANE

• POTKNIĘCIA I
POŚLIZGNIĘCIA

• WYPADKI
SAMOCHODOWE

• WORKERS'
COMPENSATION

I WSZYSTKIE INNE
RODZAJE WYPADKÓW



JODRÉ BRENECKI LLP
ADWOKACI

PRAWO PRACY:

• NIEZAPŁACONE
WYNAGRODZENIE

I
NADGODZINY

• DYSKRYMINACJA
W
MIEJSCU
PRACY

UZYSKALIŚMY MILIONY

W

ODSZKODOWANIU

DLA

NASZYCH

KLIENTÓW

ADWOKAT
NICOLE BRENECKI
MÓWI PO POLSKU



\$2,850,000

DLA OFIARY WYPADKU
SAMOCHODOWEGO
UZYSKANE W
CIĄGU 11 MIESIĘCY
BEZ SKŁADANIA
SPRAWY W SĄDZIE

\$860,000

DLA PRACOWNIKA
BUDOWLANEGO,
KTÓRY DOZNAŁ
BEZOPERACYJNEGO
URAZU ŁOKCIA

\$75,000

NA RZECZ EMERYTA,
KTÓRY PODCZAS
REMONTU DOMU DOZNAŁ
GŁĘBOKIEGO SKALECZENIA
PRZEDRAMIENIA

I DUŻO WIĘCEJ...



RATED BY
Super Lawyers
Nicole Brenecki

RATED BY
Super Lawyers
Rising Stars
Nicole Brenecki

RATED BY
Super Lawyers
Nicole Brenecki



Super Lawyers



RATED BY
Super Lawyers
Jordan Jodre

RATED BY
Super Lawyers
Jordan Jodre

RATED BY
Super Lawyers
Rising Stars
Jordan Jodre

SELECTED IN 2023
THOMSON REUTERS

SuperLawyers.com

SELECTED IN 2022
THOMSON REUTERS

SELECTED IN 2021
THOMSON REUTERS

SELECTED IN 2020
THOMSON REUTERS

SuperLawyers.com



POZNAJ SWOJE PRAWA - MEC. EWELINA SIERZPUTOWSKA

Jesteś ofiarą BŁĘDU MEDYCZNEGO



Polski adwokat EWELINA SIERZPUTOWSKA i zespół prawników z LIAKAS LAW, PC specjalizują się w sprawach odszkodowań za błędy medyczne.

Błąd w sztuce lekarskiej, zwany malpractice, ma miejsce, gdy pracownik medyczny, placówka medyczna lub opiekuńcza nie udzielają dobrej, zgodnej z akceptowanymi standardami, opieki i leczenia, powodując obrażenia, a nawet śmierć pacjenta.

Podstawowe błędy medyczne to:

- obrażenia noworodka w czasie porodu
- urazowe uszkodzenie mózgu i kręgosłupa
- niezdiagnozowane choroby nowotworowe
- uszkodzenia nerwów
- błędy chirurgiczne i znieczulające
- nieumyślna śmierć
- błędy szpitalne
- błędy w diagnozie
- nieodpowiednie dawki lub złe lekarstwa
- nadużycia w domowej opiece medycznej

Wraz z rozwojem medycyny, coraz więcej osób doznaje trwałych uszkodzeń ciała, a nawet umiera z powodu błędów popełnionych podczas opieki me-

dycznej prowadzonej przez ich lekarzy (PCP), przychodnie, szpitale, stomatologów, itp. Te nieszczęśliwe wypadki, których można uniknąć, określamy jako nadużycia medyczne.

Błędy w opiece zdrowotnej mogą zmienić życie, prowadząc do utraty dochodów, bólu i cierpienia, ciągłych potrzeb medycznych oraz rachunków za opiekę długoterminową. Błędy te mogą również powodować znaczny stres psychiczny.

Od noworodka po seniora

Wypadki takie dotyczą już niemowląt, przykładem jest tu uraz porodowy. Bardziej powszechnymi są błędy chirurgiczne, niepowodzenie i opóźnienie w rozpoznaniu raka lub innych poważnych chorób, niepowodzenie lub opóźnienie w podjęciu odpowiedniego leczenia, przepisywanie niewłaściwych lub złych dawek leków.

Błąd lekarski dotyczyć może też seniorów przebywających w domach opieki lub ośrodkach rehabilitacyjnych, gdzie niezapewnienie właściwej opieki lub uwagi prowadzi do poważnych obrażeń ciała. Jeśli Twoja mama, ojciec poniesie szkodę lub trwały uszczerbek na zdrowiu z powodu zaniedbania w takim ośrodku, zasługujesz na godziwą rekompensatę pieniężną.

Śmierć pacjenta

Skrajną sytuacją jest nagła, niespodziewana śmierć wynikająca z błędu bądź niedopatrzania lekarskiego. Rodziny i beneficjenci pacjentów, którzy umierają w trakcie lub po zabiegu medycznym z powodu błędu popełnionego podczas opieki, mogą kwalifikować się do odszkodowania z tytułu nieuzasadnionego zgonu bliskiej im osoby.

Niezależnie od tego, czy śmierć była wynikiem winy jednego lekarza, czy całej instytucji, naszym zadaniem jest zidentyfikowanie każdej ze stron, która przyczyniła się do śmierci ukochanej osoby. Naszym zadaniem jest pociągnięcie ich do odpowiedzialności i uzyskanie dla rodziny lub bliskich rekompensaty finansowej za ból i cierpienie.

Znani ze swoich sukcesów w uzyskaniu maksymalnych odszkodowań, prawnicy Liakas Law, P.C. z pasją wykorzystają swoje doświadczone i umiejętności, aby zapewnić Ci najlepszy możliwy wynik.

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



Jak zmienić kartę kredytową na lepszą

Przeciętne oprocentowanie kart kredytowych wynosi obecnie 24,7 proc. Masz dług na karcie kredytowej? Policz sobie. Pięć tysięcy długu na karcie oprocentowanego na 25 proc. spłacisz minimalnymi ratami w ciągu 287 miesięcy i zapłacisz 9,735 dol. odsetek. Jeżeli zmienisz kartę na taką, która pobiera 12 proc., spłacisz dług w ciągu 259 miesięcy i zapłacisz 4,545 dol. odsetek, czyli mniej niż połowę. Jak widać, osoby mające długi na kartach kredytowych powinny dołożyć starań, żeby znaleźć kartę o jak najniższym oprocentowaniu i przenieść na nią swój bilans. Ten artykuł może pomóc.

Dlaczego kredyt "karciany" jest tak drogi

Jeżeli kogoś zastanawia astronomiczne oprocentowanie kart kredytowych, to słusznie. W czasie, gdy pożyczki hipoteczne na 30 lat udzielane są na 7-8 proc., długi na kartach kredytowych, które są z natury krótkoterminowe, są oprocentowane średnio trzy razy wyżej. Przyczyną tego zjawiska jest fakt, że emisja kart kredytowych jest intratna: banki emitujące karty otrzymują od sklepów pewien ułamek wartości zakupów, a do tego liczą klientom procenty od zaciągniętego kredytu. Jest to biznes tak lukratywny, a konkurencja wśród finansowych instytucji tak ostra, że banki przyjmują nawet klientów o nienajlepszej historii kredytowej, którzy często swoich zobowiązań nie płacą. Prawie pół miliona Amerykanów ogłasza rocznie bankrutstwo, a za ich długi płacimy my - solidni klienci. Dlatego właśnie karty mają takie wysokie oprocentowanie.

Dlaczego niektóre karty są tanie

Dlaczego niektóre banki pobierają 17 proc., a inne 30 proc. (albo więcej) za obsługę długu? Przyczyny mogą być dwie: bank tymczasowo zaniża koszt kredytu, żeby przyciągnąć nowych klientów albo bank wybiera tylko najlepszych klientów o dobrej wiarygodności, którzy pożyczki spłacają terminowo.

Jeżeli wybierzemy ofertę atrakcyjną z pierwszego powodu, to po upływie około pół roku oprocentowanie zostanie podniesione do znacznie wyższego poziomu. Dlatego warto poszukać wybred-

nego banku, który przyjmuje tylko najlepszych klientów i daje im znakomite warunki. Ale w tej sytuacji trzeba samemu posiadać kryształową historię kredytową.

Dobre oprocentowania kart kredytowych ma Wells Fargo, Capital One, Bank of Americam, Citibank. Dobre warunki swoim klientom daje również Polsko-Słowiańska Unia Kredytowa. Wpisz w sieci "Best credit cards", a zobaczysz najświeższe oferty.

Jak przenieść dług

Istnieją trzy metody przelania długu z jednej karty kredytowej na drugą.

Przeniesienie zadłużenia (balance transfer) z jednej karty na drugą możesz zlecić na sieci, telefonicznie albo przez wypełnienie formularza zwanego Balance Transfer Form. Podajesz tam nazwę banku, w którym posiadasz starą kartę kredytową, numer konta i kwotę długu, jaką zamierzasz przenieść (najlepiej zaznaczyć ALL BALANCE). Resztę banki załatwią między sobą.

Convenience checks to czekci wydawane przez bank-emitenta karty kredytowej, które można wydać w dowolny sposób, jak każde inne czekci. Wydana kwota powiększy twój dług na karcie kredytowej. Należy poprosić o *convenience check* i posłać go do starego banku, by spłacić dług i zamknąć konto. Ale uważaj: takie czekci traktowane są jako zaliczki gotówkowe (*cash advance*), obłożone wysokimi stopami procentowymi i opłatami. Warto wiedzieć, jaki jest twój limit pożyczki gotówkowej, bo może różnić się od twojego limitu kredytowego.

Zaliczka gotówkowa (cash advance) polega na wypłacie gotówki z nowej karty (w banku lub w bankomacie - ATM). Deponujemy pieniądze na koncie w banku, wypisujemy czek i ślemy go do banku, gdzie mamy wysoko oprocentowaną kartkę. Jak w przypadku *convenience checks*, wypłata gotówki jest kosztowna, bo oprocentowanie jest wyższe, a opłaty mogą wynieść 5 proc. wypłacanej kwoty. Należy się wcześniej upewnić.

Zalety przeniesienia salda kredytowego

Przeniesienie długu na lepszą kartę kredytową może mieć kilka zalet:

Zerowe początkowe oprocentowanie. Nie brakuje ofert obiecujących 18 miesięcy z zerowym oprocentowaniem. Przez ten czas oszczędności na odsetkach możesz przeznaczyć na spłacenie długu.

Niższe oprocentowanie. Po okresie wstępnym karta może również oferować konkurencyjne warunki, szczególnie dobrym klientom z wysoką kredytową punktacją.

Konsolidacja zadłużenia. Możesz przenieść całe swoje zadłużenie na jedną kartę, co ułatwi zarządzanie pieniędzmi.

Poprawa zdolność kredytowej. Poprawisz swoją zdolność kredytową, dokonując bardziej rozsądnych płatności i zwiększając dostępny kredyt.

W sumie, szybciej pospłacasz długi.

Które karty zamknąć

Nie jest wykluczone, że masz sześć lub więcej kart kredytowych. Zupełnie niepotrzebnie. Po pierwsze, płacenie i monitorowanie wielu rachunków zabiera czas. Po drugie, w razie zagubienia portfela będziesz mieć dużo kłopotów. Po trzecie, dla niektórych duża linia kredytu jest pokusą nie do odparcia.

Warto ograniczyć liczbę kart kredytowych do najwyżej trzech. Ze swojej kolekcji wybierzmy te mające najniższe oprocentowanie (jeżeli mamy na karcie dług), brak rocznych opłat i świadczenia, na których nam najbardziej zależy (*cash back*). Rodzaj karty nie ma większego znaczenia. MasterCard

i Visa są w zasadzie równoznaczne i przyjmowane w tych samych miejscach. Jeżeli mamy American Express, możemy go zatrzymać. Dokonanie zakupów na tę kartę narzuca nam dyscyplinę, bowiem American Express nie jest kartą kredytową lecz płatniczą i rachunek trzeba regulować zaraz po jego otrzymaniu.

Jak zlikwidować kartę kredytową

Zaprzestanie używania karty kredytowej nie jest równoznaczne z likwidacją konta kredytowego w banku. Pocięcie karty na kawałki też nie. Trzeba zadzwonić do emitenta karty kredytowej i wyraźnie powiedzieć, że zamykamy kartę. Możemy też zrobić to na piśmie, przez wysłanie pocztą tzw. *termination letter*. Chcemy, by w naszej historii kredytowej figurowała informacja, że karta została zamknięta na nasze życzenie ("*The card closed by consumer*"), a nie przez bank, bo to oznaczałoby karę za nasze złe zachowanie.

Przed zlikwidowaniem karty musimy najpierw zwrócić pożyczkę, jaką na niej ewentualnie mamy. Uczynimy to przez spłacenie salda (jeżeli mamy na to pieniądze) lub w którykolwiek sposób omówiony powyżej.

Po kilku miesiącach poprośmy biuro kredytowe o kopię swojego raportu, by sprawdzić, czy nasze konto zostało zamknięte. Oto największe amerykańskie biura kredytowe: Equifax, Experian oraz TransUnion, gdzie raz w roku mamy prawo do bezpłatnego wyciągu swojej historii kredytowej. Najdogodniej posłużyć się witryną www.annualcreditreport.com. Z raportem kredytowym dostaniesz również broszurkę wyjaśniającą, jak go rozszyfrować.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in.: „Planowanie spadkowe” i Podręcznik ochrony majątkowej”.

Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo w wersji elektronicznej bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

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://blockotoole.com/polski)

AFRYKA POŁUDNIOWA – CZ. 14

Baobaby

Podczas naszych licznych wojaży wzdłuż i w poprzek Południa Afryki natrafialiśmy wielokrotnie na fascynujące swoim archaicznym widokiem drzewa, o egzotycznie brzmiącej nazwie - baobaby.

Moje pierwsze spotkanie z legendarnym okazem miało miejsce w Republice Południowej Afryki, gdzie podjechaliśmy kiedyś na nocleg na farmerskie rancho w prowincji Limpopo, w okolicy Zwrotnika Koziorożca. Muszę przyznać, że widok wielkiego, bezlistnego drzewa o krótkim i pękатыm pniu wywołał ogromne wrażenie! Oniemiali, staliśmy całą grupą naprzeciw, wspominając niektóre sceny z czytanych w młodości książek, gdzie baobab zwykły się pojawiać, ale - dla nas - jako drzewo z nieosiągalnych wtedy marzeń podróżniczych.

I oto rośnie przed nami najprawdziwszy baobab afrykański (po łacinie *Adansonia digitata*), który występuje w stanie dzikim w tropikalnej Afryce, osiągając wysokość niewiele ponad 18 m, ale za to ze średnicą 9, i obwodem dochodzącym aż od 30 metrów! „Nasze” drzewo akurat pozbawione jest zieleni, ale po pierwszych opadach w porze deszczowej będzie się pysznić efektownymi

kwiatami, dorodnymi owocami i gęszczeniem palmiastych liści. Pień dorosłego baobabu posiada cylindryczny lub butelkowaty kształt, a gruba na 10 centymetrów kora ochrania obszerny miąższ, który potrafi zgromadzić nawet do 100 tysięcy litrów wody, przez co doskonale znosi porę suchą.

Kolejne baobaby oglądaliśmy już po przekroczeniu granicy Botswany, gdzie wokół zagajnika tych drzew rozbudował się ciekawy, stylowy hotel doskonale oddający magiczną atmosferę Afryki. Po wypoczynku nad basenem - ze szklanicą zmrożonego piwa w dłoni - mogliśmy pospacerować wokół dostojnych drzew, które wiekiem dochodzą sporadycznie nawet do 2.5 tysiąca lat, lecz okazy spotykane na naszej drodze liczyły przeważnie około 500 lat. Mieliśmy też okazję ujrzyć drzewo pokryte listowiem, obsypane ładnymi kwiatami (z racji wielkości ok 20 cm, zapylanymi przez nietoperze!), a także ozdobione kwaśnymi owocami stanowiącymi przysmak małp.

Baobaby posiadają potężne konary odrastające od pnia na niewielkiej wysokości, tworząc czasami zdumiewające kształty, jak na przykład okaz z okolicy rezerwatu przyrody Magadigadi w Botswanie,

z dość lubieżną formą, jak na załączonym zdjęciu.

Sporo baobabów widzieliśmy również w Zimbabwe, w bezpośredniej okolicy Wodospadów Wiktorii, ale trzeba przyznać, że palma pierwszeństwa należy się jednak okazom z Madagaskaru, szczególnie z tak zwanej „Alei Baobabów” w okolicy Morondava, których formacja wręcz zdumiewa swoją elegancją. Faktem jest, że aby ujrzeć dziko rosnące baobaby trzeba podróżować daleko, ale taki wysiłek wart jest końcowego efektu, zwłaszcza, że światowy trend wskazuje na szybkie obumieranie największych i najstarszych drzew. Umarło już pięć z sześciu największych drzew na Ziemi, nie zobaczymy już dziewięciu z trzydziestu najstarszych... spieszymy więc ujrzeć na własne oczy te, które jeszcze pozostały.

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

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



Baobab nieprzyzwoity.



Samotny baobab, Madagaskar.

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




- ✓ 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





Pozujemy przed ogromnym drzewem.



Drzewo stare jak świat.



Potężny baobab z Morondava, Madagaskar.



Ogrom baobabu.



Drzewo kolos wśród afrykańskich chat, Botswana.

**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
WYCIECZKI
 z polskim przewodnikiem

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

UGANDA, RWANDA - 12 dni: 10 grudnia, 1 lutego
TAJLANDIA, SYLWESTER w BANGKOKU,
SINGAPUR - 17 dni: 27 grudnia

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

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

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

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

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

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

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

Tel. **347-273-8220**

Certyfikat nie jest wymagany

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

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

Zobacz: www.ampolinc.com Napisz: ampoltours@yahoo.com Zadzwoni: 609-647-9054

Zobacz www.RadioRampa.com, www.polonezShipping.com
Agencja Anna-Pol Travel: 821 Manhattan Ave. Tel: 718-389-6001
Wescom Agency: 99 Norman Ave. Brooklyn, Tel: 718-383-7773

Kupiłem taboret w sklepie on-line. Teraz Google wyświetla mi reklamy sznurów.



Rozmawia dwóch kolegów:
 - Moja żona nie ma żadnych zdolności.
 - Moja gorzej, jest zdolna do wszystkiego...



Rozmowa o pracę:

- A ile będę zarabiać?
- 3000 zł, a później więcej.
- To ja przyjdę później...



Telefon do informacji kolejowej:
 - O której odjeżdża pociąg do Lublina?
 - Nie wiem.
 - Ale jak to? Pani pracuje w informacji. Ja żądam informacji!
 - Więc pana informuję, że nie wiem.



- Dziś przyszli do mnie Jehowi, otworzyła babcia
 - I co?
 - Po 30 minutach rozmowy się nawrócili...

Pewna kobieta kupiła sobie psa i nazwała go „Łajdak”. Kiedy wychodziła z nim na spacer do parku i go wołała, to zawsze kilku facetów się obejrzało...



W Walentynki kobieta pyta:
 - Czy mają państwo w sprzedaży kartki pocztowe z napisem „Kocham tylko Ciebie”?

- Tak mamy...
- Poproszę 15 sztuk...



- Mamusiu, nie mam przyjaciółek. Muszę trochę przytyć.
 - Dlaczego, wyglądasz świetnie!
 - Właśnie dlatego...

Rozmowa o pracę:
 - Píše pan w CV, że ma Pan ponad 35 lat doświadczenia w branży RTV a ma pan 40 lat. Jak pan to wytłumaczy?
 - W domu rodzinnym dorabiałem jako pilot do telewizora.

Szef do pracownika:
 - W tym tygodniu to już czwarte spóźnienie. Jaki z tego należy wyciągnąć wniosek?
 - Że dziś czwartek...

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"

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 **\$2000**

Tymczasowy zakaz zbliżania się wydany przez sąd rodzinny.

Czy muszę go przestrzegać?

Zakaz zbliżania się w Nowym Jorku wydawany jest w sprawach rodzinnych, jak i karnych. Tak zwany "Order of Protection" może zmienić nasze życie diametralnie. Kiedy już wydano go przeciwko nam, nie należy go lekceważyć.

Zakaz zbliżania się do drugiej osoby możemy otrzymać poprzez sąd karny i sąd rodzinny. Sąd karny przyznaje nam taki zakaz automatycznie, kiedy tylko jesteśmy sprawcą przemocy w rodzinie, czy wyrządzenia fizycznej krzywdy drugiej osobie.

Każda osoba, która uważa, że wyrządzamy jej jakąkolwiek krzywdę, może zgłosić się do sądu i poprosić o pomoc. W sądzie rodzinnym wystarczy złożyć podanie i praktycznie

od ręki zostaje nam przyznany tymczasowy zakaz zbliżania się do osoby, która złożyła Family Offense Petition. "Oskarżony" nawet nie jest informowany o posiedzeniu, kiedy taki zakaz jest wydany i nie ma szans, aby się bronić natychmiast. Trzeba czekać do procesu, który odbywa się po kilku miesiącach od wstępnego wydania zakazu zbliżania się i kontaktu.

Co robić, kiedy taki dokument został nam wręczony (najczęściej szeryf dostarcza taki dokument przychodząc do naszego miejsca zamieszkania)? Przede wszystkim należy zachować spokój i jak najprędzej przeczytać cały dokument, który otrzymaliśmy. Sąd rodzinny, mimo iż w miarę szybko wydaje taki

zakaz, to wyznacza też datę, kiedy to musimy stawić się do sądu i będziemy mieli prawo przedstawienia własnej wersji wydarzeń. Owy tymczasowy zakaz zbliżania się przedstawia wszelkie zakazy, które musimy przestrzegać. Może nakazywać, abyśmy wyprowadzili się z domu, ale może zakazywać nam tylko sprzecznania się z domownikami, wywoływania kłótni, zastraszania drugiej osoby.

Niestety zdarza się też, iż czasem osoby tzw. poszkodowane kłamią i oszukują sąd, aby dostać taki zakaz. Wydaje nam się, że skoro wydano nam zakaz na podstawie oszczerstwa, to nie jest on ważny. Wydaje nam się błahy i tak go traktujemy.

Jednak nasza sprawa teraz jest już przed sądem i jeśli nie przedstawimy swojej obrony poprawnie, ten zakaz może przerodzić się w pełen i długotrwały, nawet na kilka lat. Wtedy też może zakazać nam zbliżania się do drugiej osoby, ani do miejsca zamieszkania, ani do miejsca pracy, żadnego

absolutnie kontaktu. Na pewno znacznie utrudni nam to życie, szczególnie jeśli w związku są dzieci, które zostaną z małżonkiem/małżonką, do której nie możemy się już odezwać.

Jeśli nie będziemy przestrzegać nawet tymczasowego zakazu, to za złamanie go grozi nam aresztowanie i sprawa w sądzie karnym.

Wtedy po zakazanej wcześniej awanturze w domu, podczas aresztowania zostanie wydany przeciwko nam zakaz całkowitego zbliżania się do osób chronionych, czasem w tym i naszych dzieci, co uniemożliwi wizytację z nimi w najbliższym czasie.

Jak już wspomniałam wyżej zakaz zbliżania się wydany przez sąd rodzinny, trzeba i należy przestrzegać dokładnie tak, jak jest to w nim określone. Szczególnie jeśli nie rozumiemy języka angielskiego nalegam, aby jak najszybciej skontaktować się z kompetentną osobą, która pomoże nam i wyjaśni warunki zakazu.

Mecenas Joanna Ewa Nowokuński

POLSKA DENTYSTKA
Dr Anna Pyz

- 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).
Szkła 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!



Kombucza, czyli azjatycka ambrozja

ciany (japoński). To galaretowata symbiotyczna kolonia bakterii i drożdży, która „przerabia” herbatę. Dzięki temu napój jest lekko gazowany i zawiera niewielkie stężenie alkoholu (ok. 1-2 proc.). W zależności od rodzaju herbaty i czasu fermentacji, w smaku przypomina sok jabłkowy lub lekkie wino.

Nie to jednak jest w nim najciekawsze. Napój jest też bogaty w witaminy z grupy B, witaminę C oraz kwasy organiczne – mleczny i octowy. Kombucza nazywana jest też napojem detoksykacyjnym, który wspomaga naturalne oczyszczanie organizmu z wszelkich zalegających w nim toksyn. Dzięki temu przyspiesza metabolizm – tracimy zbędne kilogramy, zyskując jednocześnie zdrowy wygląd. Mikroflora kombuczy hamuje rozwój bakterii gnilnych i patogennych. Napojowi przypisuje się także wiele innych prozdrowotnych właściwości m. in.

wzmacnia układ immunologiczny, reguluje ciśnienie krwi i przeciwdziała zakłóceniom równowagi kwasowo-zasadowej organizmu.

Jednym słowem kombucza to istna ambrozja dla naszych organizmów. Choć dziś uważana jest za nowy wynalazek, na Wschodzie znają ją od tysięcy lat. Co ciekawe, zanim na dobre zdomowały się u nas napoje typu cola, herbatka ta popularna była także w Polsce. O dobroczynnym działaniu napoju przekonani są m.in. Chińczycy.

Także inne nacje w ostatnich latach poświęciły mnóstwo miejsca opisom jej właściwości. Jedną z najpopularniejszych prac na ten temat jest książka Haralda Tietze pt. „Kombucza – cudowny grzyb”. Tietze, podobnie jak większość autorów zajmujących się tą tematyką, zwraca uwagę na podstawowe działanie napoju – regulowanie procesów metabolicznych organizmu. Zawarte w nim „dobre” bakterie, zasiedlają bowiem przewód pokarmowy, chroniąc w ten sposób cały organizm i wzmacniając jego odporność.

Cudowny napój najłatwiej znaleźć w internecie, ale również samodzielne przygotowanie kombuczy nie jest trudne – wystarczy cukier, herbata i „grzybek”, który bez problemu kupimy w sieci. Otrzymamy też do niego dokładną instrukcję, która powie nam jak długo i w jakich temperaturach nasz napój powinien fermentować.

Pamiętajmy jednak, że choć kombucza uważana jest za bardzo zdrową, należy zachować umiar. Na początek zalecana jest maksymalnie jedna szklanka napoju dziennie (niekoniecznie wypita za jednym razem). W pierwszych dniach stosowania napoju, na skutek odtruwania organizmu mogą pojawić się nudności, bóle głowy i biegunka. Aby zredukować ten efekt, należy pić duże ilości wody. Gdy efekty uboczne ustąpią, możemy zwiększyć dawkę do dwóch szklanek na dobę.

Kto obawia się kombuczy pędzonej w domu, a ma ochotę wypróbować na sobie jej lecznicze właściwości, niech lepiej – jak Madonna, Meg Ryan, Lindsay Lohan, Kirsten Dunst, Halle Berry i wiele innych gwiazd – kupi gotowy i markowy napój za pośrednictwem internetu.

Co pewien czas świat obiega wieść o kolejnym odkryciu, które pozwoli nam zachować wieczną młodość, zdrowie i urodę. Teraz czas na kombuczę! Jeśli chcemy być na czasie, koniecznie powinniśmy jej spróbować. Oczyszcza organizm i przyspiesza metabolizm, a tym samym ułatwia odchudzanie.

Napój ten powstaje ze słodkiej herbaty czarnej lub zielonej, poddanej fermentacji przez właściwą kombuczę, czyli tzw. grzybek herba-



Sugar free?? Sour free!

W dobie kulinarnych eksperymentów porządny schabowy z kapustą nie wystarczy już, by zachwycić gości na przyjęciu. Dziś potrzeba prawdziwego zaskoczenia. I często niewiele trzeba, by ten efekt osiągnąć.

Synsepal to niewielki owoc, który podbił serca Japończyków i jest popularnym starterem na imprezach w USA. Dlaczego starterem? Bo zawarta w nim mirakulina blokuje na języku kubki smakowe odpowiedzialne za odczuwanie kwaśnego smaku. Nieszkodliwa dla zdrowia substancja powoduje, że po jej zjedzeniu kwaśne potrawy mają słodki i przyjemny smak. Dlatego wszystkie dania, po które sięgniemy później, na pewno, więc nas zaskoczą.

Synsepal jest niestety bardzo nietrwały, dlatego w Europie mamy małe szanse na kupno

świeżych owoców, możemy jednak użyć go w sproszkowanej postaci. W Japonii jednak zawierające mirakulinę owoce nie tylko są atrakcją na przyjęciach, ale też stosuje się je jako dodatek w restauracjach dla osób na diecie. Powstały tam nawet wyspecjalizowane knajpki oraz kafejki, gdzie serwowana jest mirakulina przed posiłkami – oczywiście skomponowanymi tak, by dostarczyć jak najciekawszych wrażeń podczas odkrywania nowych smaków. Restauracje są oblegane zarówno przez entuzjastów nowych doznań kulinarnych, jak i osoby na diecie, które nie mogą sobie pozwolić na słodkie frykasy, a mają na nie ochotę. W ten sposób zamawiając np. zdrowe cytrusy mają wrażenie, że objedli się lodami. Zdrowo, smacznie i do tego w 100 proc. zaskakująco. Warto spróbować!

Prawda o czekoladzie

Nareszcie wszystko jasne. Po latach czczych dywagacji naukowcy z Uniwersytetu Śląskiego postanowili rozprawić się z mitami, zaliczającymi czekoladę niemal do lekarstw na wszystko – od depresji po impotencję. Eksperti zaznaczają przy tym, że sami czekoladę lubią i nie zamierzają jej sobie odmawiać. Bo największą zaletą czekolady jest smak, który sprawia, że jedzenie jej jest dla nas przyjemnością.

Dr hab. Bogdan Doleżył z katedry fizjologii i ekotoksykologii na wydziale biologii i ochrony środowiska Uniwersytetu Śląskiego zwraca uwagę, że czekolady nie lubi większość zwierząt, o czym doskonale wiedzą np. posiadacze psów i kotów. Powód to główny jej składnik, czyli teobromina – związek chemiczny wyprodukowany przez drzewo kakaowca po to, by bronić się przed zjedaniem nasion przez niepożądanych intruzów. Człowiek, ponieważ zjada wszystko, zje i teobrominę, ale przeciętne zwierzę po prostu tego nie lubi – tłumaczył ekspert.

To nie znaczy, że jest to złe pożywienie. Ma bardzo dużą wartość energetyczną i wystarczy pięć tabliczek, żeby pokryć dzienne zapotrzebowanie na energię. Kto jednak chciałby spróbować takiej diety musi wiedzieć, że grozi mu śmierć w wyniku zatwardzenia.

Naukowcy nie przeczą, że jedzenie czekolady może poprawiać nastrój, ale to samo dotyczy wielu innych smacznych potraw. Zdecydowana większość

substancji, które zawiera jest dla ludzkiego organizmu obojętne. Co ciekawe zawarte w niej związki chemiczne, jak np. często przywoływana fenyletyloamina, w praktyce nie docierają do mózgu, a aby uzyskać jakikolwiek skutek nadający się do badań naukowych, należałoby zjeść olbrzymie masy czekolady. Naukowcy negują także mit o dużej zawartości magnezu w czekoladzie oraz dobroczynnym wpływie tłuszczu, jakim jest masło kakaowe

(wskazują, że to zwykły tłuszcz). Padły też kolejne „prawdy”, np. że czekolada łagodzi stres lub jest afrodyzjakiem. Jak się okazuje w jedzeniu czekolady chodzi raczej o przyjemność niż o walory odżywcze czy zdrowotne. Warto traktować ją jako smakołyk, ale nie jako panaceum na wszystko i cudowny środek.



Jak mądrze gotować?

Przygotowując posiłki, często tak dobieramy składniki, aby były one pożywne i zdrowe. Często zapominamy jednak o tym, że zawartość witamin i minerałów w daniu, zależy nie tylko od tego co, ale także od tego jak przyrządzamy. Jak zatem gotować, aby składniki bogate w wartościowe mikroelementy nie traciły na wartości?

Najkorzystniejszą formą obróbki warzyw jest gotowanie na parze. Można do tego wykorzystywać specjalne sitka lub wkładki do garnków, na których umieszcza się warzywa, a para wodna sprawia, że stają się miękkie i soczyste, a jednocześnie pozostają pełne witamin. Aby uzyskać ten sam efekt, można również zaopatrzyć się w parowar.

Zwolenniczki gotowania w wodzie powinny natomiast pamiętać, aby używać jej w jak najmniejszej ilości. Aby zjadane warzywa i owoce dostarczały nam maksimum wartościowych składników, sporządzane z nich surówki należy robić ze świeżych jarzyn, które zostały pokrojone niedługo przed podaniem. Szukając półproduktów w sklepie, warto wybierać żywność mrożoną zamiast konserwową. Aby warzywa i owoce zachowywały u siebie wartości, mrożonek nie należy rozmrażać przed przygotowaniem posiłku. Natomiast ryż, mąkę i makaron warto przechowywać w ciemnych pojemnikach, aby uchronić je przed utratą witaminy B2. I na koniec najważniejsze: unikaj smażenia – to ono niszczy najwięcej witamin i składników mineralnych.

Miłość pełną gębą

Mówi się, że zakochani żywią się powietrzem i miłością. Nie jedzą, nie śpią. Za to dużo myślą. A mimo wszystko, jeśli umawiamy się na randkę to właśnie na kolację! Nie bez powodu. Jedzenie bowiem nas uspokaja, rozluźnia atmosferę i... rozpala zmysły.

Głódny podobno nie ma uszu. Zanim więc zaczniesz syczyć ukochanemu do ucha słodką mowę, sprawdź, czy jest najedzony. Dziewczyny też nie powinny przesadzać z dbałością o płaski brzuch. Dobrze jest jednak coś zjeść na randce – burczenie w brzuchu bywa bowiem mało romantyczne.

Jak być zakochanym to pełną

gębą i z pełnym żołądkiem – choć bez obżarstwa – zbyt dużo jedzenia tępi zmysł i powoduje ospałość!

Jedzenie i miłość od wieków chodzą w parze. Korelacja pomiędzy tymi dwoma sferami życia była, jest i zapewne będzie przedmiotem wielu badań: czy to, jeśli chodzi o wpływ określonych składników na aktywność seksualną, czy też w kontekście zależności pomiędzy zachowaniem się przy stole i w łóżku, czy to wreszcie w ogólnym odniesieniu do temperamentów zarówno kulinarnych, jak i seksualnych. Nie martwmy się jednak: bez względu na to, czy wolimy swojską kuchnię, czy wersalski

wykwint, to – jak mówi przysłowie – „każdy garnek znajdzie swoją pokrywkę”. Wystarczy tylko nieco poznać kulinarne preferencje bliższej nam osoby.

Jedzenie bowiem wyraża sposób, w jaki żyjemy. Wiele może powiedzieć o naszej osobowości, zaletach, ale i wadach. Niechłuj przy stole, pozostanie ponoć niechłujem i w łóżku. Grymaśnik i pedant będą oziębli. Zaś ten, kto potrafi cieszyć się smakiem jedzenia, potrafi też kochać.



Małżeństwo a związek partnerski – cz. 2

Atuty małżeństwa są tak powszechnie znane, że często o nich nie myślimy. Są jednak znaczące! Istnieje ponad 1,138 świadczeń federalnych wynikających z korzyści małżeństwa. Kilka z nich to prawo do:

- dziedziczenia
- wsparcie finansowe – alimenty od współmałżonka
- podział majątku małżeńskiego po rozwodzie
- sponsorowanie współmałżonka (emigracja)
- przyjęcie nazwiska współmałżonka
- otrzymanie świadczeń z tytułu ubezpieczeń społecznych, emerytalnych, itp.

Małżeństwo przynosi też

wiele korzyści finansowych. Jedną z najważniejszych to automatyczne dziedziczenie. Jeśli twój małżonek umiera bez testamentu, jesteś w znacznie lepszej sytuacji niż gdybyś był w związku partnerskim. W przypadku niespodziewanej śmierci partnera i braku odpowiednich dokumentów (testamentu czy trust), możesz nie kwalifikować się do świadczeń z tytułu śmierci, emerytury lub renty rodzinnej, jaka przysługuje małżonkom. Jest jednak wiele sposobów, aby zabezpieczyć życiowego partnera i przekazać mu swój majątek! Odpowiednio przygotowane dokumenty to podstawa. Dzięki nim Twój partner uniknie niepotrzebnych konfliktów i nieporozumień. Co więcej, nikt z najbliższej rodziny nie podważy Twojej ostatniej woli.

Niezależnie od tego, czy jesteś w związku małżeńskim, czy w związku partnerskim, powinie-

neś podjąć (ważne) decyzje pod względem zarządzania finansami. Na przykład, chcesz mieć wspólne konto/a czy oddzielne? Następnie, w przypadku obu związków, należy pamiętać o kluczowych dokumentach takich jak "Power of Attorney," jak również "Health Care Proxy."

"Power of Attorney" czyli pełnomocnictwo do czynności prawno-finansowych. Jest to pełnomocnictwo do podejmowania wszelkich decyzji związanych z dniem powszednim w razie choroby, niekompetencji lub niemożności działania we własnym imieniu. Potrzebne przy przeprowadzaniu bankowych transakcji, sprzedaży nieruchomości, lub ubiegania się o różne stanowiska świadczenia. Taki dokument może być odwołany przez osobę dającą upoważnienie (principal), pod warunkiem, że będzie on w pełni świadomy swoich czynów!

"Health Care Proxy" czyli pełnomocnictwo do spraw medycznych. Jest to upoważnienie, w którym wyznaczamy osobę do podejmowania decyzji medycz-

nych w sytuacji, kiedy nie jesteśmy już w stanie wyrazić swoich życzeń (będąc czy to w szpitalu czy u lekarza). Głośna sprawa "Cruzan" z 1990 roku to dobry przykład, gdzie brak odpowiedniego „papierka” może zaważyć na losach naszych najbliższych.

[Nancy Cruzan, która w wieku 25 lat zapadła w śpiączkę po tragicznym wypadku samochodowym. Rodzice chcieli odłączyć ją od maszyn, ale brak odpowiedniego dokumentu spowodował, że musieli czekać na wyrok sądu, co zajęło aż 7 lat!]

Reasumując powyższe fakty na temat małżeństwa i związku partnerskiego, należy pamiętać, że każdy związek znajdzie swojego zwolennika. Ze strony prawnej, małżeństwo daje nam wiele korzyści, których związek partnerski nie zapewni. Jedno jest pewne, czy jesteśmy w związku małżeńskim czy zalegalizowanym związku partnerskim, warto przygotować odpowiedni plan rodzinno-finansowy, tak aby zabezpieczyć wszystkie strony.

To się opłaca!

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**

100 pomysłów na wakacje KREATYWNE SPOSOBY NA NUDE!

Oto lista rzeczy, które możesz wziąć pod uwagę do zrobienia na wakacjach. Potraktuj je jako kreatywne sposoby na nudę lub listę propozycji i pomysłów na wakacje. Zrealizuj je wszystkie lub tylko część. Jedyne co jest ważne, to uśmiech na Twojej twarzy i dobrze spędzony czas. Do dzieła!



1. POJEDŹ W NOWE MIEJSCE

To taki must have każdej listy rzeczy do zrobienia w wakacje. Urlop jest po to by odkrywać i wypoczywać. Jeśli potrzebujesz podpowiedzi – kraje takie jak Grecja, Turcja czy Bułgaria mają mnóstwo miejsc, wartych odkrycia.

2. POZNAJ KOGOŚ Z INNEGO KRAJU

By podróżować nie musisz mieć wielkiego budżetu – czasem wystarczy poznać kogoś, kto opowie Ci o życiu w innym kraju. Miejsca, które lubi i zna. Kto wie – może będzie to dla Ciebie inspiracją do następnego wyjazdu. Jak to zrobić – wyszukaj grup dla obcokrajowców w Twoim mieście, zacznij nieznanego podczas spaceru, zapytaj znajomych.

3. WYBIERZ SIĘ W PODRÓŻ DO MIEJSCA, KTÓRE JUŻ ZNASZ – ODKRYJ JE NA NOWO

To może być rodzinne miasto lub miejsce, które odwiedzałeś z rodzicami w dzieciństwie. Niezależnie czy będą to wczasy w Polsce czy wakacje za granicą zaplanuj wyjazd do miejsca, które dobrze już znasz i spróbuj odkryć je na nowo. Przejdź się po mieście szukając kadrów filmów, które były w nim kręcone, wybierz się na łąkę i sprawdź ile gatunków kwiatów uda Ci się znaleźć. Zwiedź okolicę na hulajnodze, spróbuj znaleźć wszystkie przydrożne kapliczki. Niech

ta podróż będzie inna niż wszystkie dotychczasowe.

4. NAUCZ SIĘ NOWEJ RZECZY DLA PRZYJEMNOŚCI

To może być cokolwiek co sprawi Ci radość. Myślisz o zonglowaniu, robieniu na drutach, budowie modelu samolotu – wakacje to świetny moment by zrealizować te plany. W młodości mamy na to mnóstwo czasu, ale wraz z wiekiem coraz trudniej wygospodarować go na przyjemności. Działaj!

5. ZRÓB SOBIE PIKNIK

Nie musisz mieć ogromnego kosza piknikowego (choć możesz), pamiętaj – życie to nie amerykański film. Czasami wystarczy kanapka i chłodny napój wypity na świeżym powietrzu z fajnym widokiem. Nie zwlekaj – leć na piknik.

6. WYBIERZ SIĘ DO SPA

Hotel ze SPA to naprawdę fajne miejsce na spędzenie weekendu. W nim zrelaksujesz się jak nigdy. Jeśli Twój budżet jest skromny – wystarczy zamówić kosmetyki w sieci, napełnić wody do wanny, zapalić świeczkę zapachową i też będzie super!

7. ZRÓB SOBIE GRILLA LUB OGNISKO

Jedzenie zrobione na ogniu i spożywane na świeżym powietrzu to jest to! Nie trzeba chyba nic więcej mówić, to absolutnie konieczne na liście rzeczy do zrobienia w trakcie tych wakacji.

8. ZDOBĄDŹ SZCZYT GÓRY

To może być dowolna góra – Giewont albo górka w parku, na której dzieci zimą zjeżdżają na sankach. W końcu od czego mamy wyobraźnię? Jeśli myślisz o krótszym wypadzie – wybierz się na urlop w Beskidach lub rzuć wszystko i wyjedź w Góry Skaliste.

9. ZANUŻ SIĘ W LODOWATEJ WODZIE

To pobudzi Twoje krążenie i rozbudzi lepiej niż kawa. Możesz oblać się wodą ze studni, albo wejść do rzeki. Na upał jak znalazł. Pamiętaj, wystarczy chwila, nie musisz od razu zostać morsem.

10. UGOTUJ DANIE, O KTÓRYM WCZEŚNIEJ NIE SŁYSZAŁAŚ

Meksykańska, włoska, chińska – to standard. Wypłyni na szerokie wody i zmierz się z kuchnią uzbecką, przygotuj coś co jedzą na co dzień na Filipinach lub zasmakuj w tradycyjnej kuchni marokańskiej. Zaprosz znajomych, a jeśli wszystko pójdzie gładko, może wybierecie się podczas wakacji we wspólną podróż do tego miejsca?

ciąg dalszy na stronie 16

ciąg dalszy ze strony 15

11. ZAMIEŃ SŁODYCZE NA OWOCE

Owoce nigdy nie smakują tak jak latem i choć wiemy dobrze, że rozstanie z czekoladą będzie bolesne – warto od siebie odpuścić w czasie upałów. No i ręce nie będą się lepić.

12. NAUCZ SIĘ PODSTAW NOWEGO JĘZYKA

Fajnie połączyć to z planami wakacyjnymi! Przykładowo poznaj podstawy włoskiego, a kiedy poczujesz, że już znasz podstawowe zwroty – wybierz się w nagrodę na wakacje do Włoch.

13. ZNAJDŹ CZAS NA ĆWICZENIA

Udowodniono naukowo, że ćwiczenia fizyczne wiążą się z wyrzutem do organizmu hormonów szczęścia – zafunduj sobie codziennie 30 minut radości. Jeśli potrzebujesz jeszcze jakichś argumentów, pamiętaj o przysłowiu „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

14. ZRÓB SOBIE WEEKEND Z SERIALEM

Wakacje są po to, aby odpoczywać. Jeśli prognozy pogody są mało sprzyjające – zrób sobie herbatkę, owiń się w koc jakbyś planowała zostać ludzkim burrito i odpal serial, na który nigdy nie było czasu.

15. WYSPIJ SIĘ

Jak nie w wakacje, to kiedy?

16. ZRÓB ZDJĘCIE WSCHODU SŁOŃCA

Większość z nas, delikatnie mówiąc, nie przepada za rannym wstawaniem. Szkoda, bo wschód słońca potrafi zachwycić – widokami i ciszą budzą-

cego się świata. Zrób zdjęcie i wrzuć na swoje profile społecznościowe – zaangażowanie gwarantowane.

17. OBEJRZYJ ZACHÓD SŁOŃCA Z BLISKĄ OSOBĄ

Najlepsze rzeczy w życiu są za darmo – skorzystaj z tego. Jeśli szukasz wskazówek – skorzystaj z appki pogodowych, by mieć pewność, że widoki będą wspaniałe. Pomyśl o miejscu na wzgórzu, na dachu budynku lub nad rzeką czy jeziorem.

18. ZRÓB PLAYLISTĘ WAKACYJNYCH PRZEBÓJÓW I PODZIEL SIĘ NIĄ Z ZNAJOMYMI

„Ma-jor-ka extasy and motion oooo” – jeśli w myślach zaśpiewałaś – wiesz, że to zadanie przyjdzie Ci z łatwością. Zaangażuj znajomych we współtworzenie playlisty, a jako wielki finał – zorganizujcie wspólną imprezę.

19. ZAPLANUJ WYCIECZKĘ ROWEROWĄ

Polska obfituje w świetne trasy rowerowe – Green Velo, Szlak Orlich Gniazd, czy Marszruta Kaszubska. Stany Zjednoczone jeszcze więcej mają takich miejsc. ALE! Nie musisz od razu jeździć z sakwami – możesz pojechać po najbliższej okolicy. Samemu lub w większej grupie. Zimne napoje po takiej wyprawie smakują wspaniale.

20. ZRÓB SOBIE LEMONIADĘ Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA

Ważno: dużo cytryn, dużo lodu, dużo świeżej mięty, troszkę cukru. To standard, ale daj się ponieść fantazji – dodaj cząstki arbuza, agrest albo rozmarynu. Nie bój się eksperymentów!

21. ZACZNIJ OSZCZĘDZAĆ NA PODRÓŻE

Jeśli jeszcze nie oszczędzasz – zacznij. Najpierw określ swój cel – np. wakacje w Grecji. Załóż kwotę, którą chcesz oszczędzić i oszczędzaj. Pamiętaj, że odkładać warto zacząć od razu po wypłacie / otrzymaniu kieszonkowego stałe kwoty. Załóż w tym celu osobny rachunek bankowy lub świnkę skarbonkę.

22. SPĘDŹ CAŁY DZIEŃ Z BLISKIMI

Pojeźdź odwiedzić rodziców lub krewnych, których dawno nie widziałaś. Pograjcie w planszówki, popracujcie w ogródku lub ugotujcie wspólnie obiady. Zapytaj co u nich i opowiedz co u Ciebie.

23. UPOLUJ WAKACYJNE LAST MINUTE

Dla prawdziwych łowców wakacyjnych jest specjalna grupa Wakacyjne Wyprzedaje – Podróże z Travelplanet.pl. Jeśli chcesz upolować wycieczkę w świetnej cenie i jesteś gotowa spać w nocy – to miejsce dla Ciebie!

24. PÓJDŹ NA SPACER W DESZCZU

Jeśli tego nie próbowałaś – czas to nadrobić. Zostań na krótką chwilę główną aktorką w musicalu – puść ulubioną muzykę na słuchawkach i ruszaj!

25. PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ, KTÓRA LEŻY NA KUPCE WSTYDU

Kto nie kupił książki by „kiedyś ją przeczytać” niech pierwszy rzuci kamieniem. Wakacje to doskonały czas by to „kiedyś” nadeszło. Nie pożałujesz!

26. OBEJRZYJ ULUBIONĄ BAJKĘ Z DZIECIŃSTWA

Alladyn, Alicja w krainie czarów, Up a może Bolek i Lolek? Wróć na chwilę do czasów dzieciństwa, a jeśli





masz dzieci – pokaż im co oglądałaś kiedy byłaś w ich wieku.

27. WYPROWADŹ PSA NA DŁUGI SPACER

Jeśli nie masz swojego – możesz wyprowadzić psa sąsiada, znajomych lub wybrać się do schroniska, gdzie pieski naprawdę cieszą się z takiego wyjścia.

28. POPUSZCZAJ KACZKI NA WODZIE

Pamiętasz tę zabawę? Znajdź płaski kamień i spróbuj pobić swój rekord z dzieciństwa. Weź ze sobą znajomych – zróbcie zawody!

29. PRZYTUŁ SIĘ DO DRZEWA

Ponoć ma to działanie relaksujące i terapeutyczne – warto spróbować. Wybierz się do lasu i zrób test.

30. ZADZWOŃ DO ZNAJOMEJ, KTÓREJ NIE WIDZIAŁAŚ LATAMI

Odśwież znajomość – kto wie, może to jedna z tych dobrych zmian, które czekają Cię tego lata

31. POCZUJ SIĘ JAK TURYSTA WE WŁASNYM MIEŚCIE

Odwiedź najbardziej znane zabytki – jeśli masz możliwość skorzystaj z oprowadzania przez przewodnika. Kto wie, może miejsca, które mijasz codziennie staną się dla Ciebie ciekawsze.

32. ZRÓB WIELKIE BAŃKI MYDLANE

Trochę płynu do naczyń, słoinka i odrobina gliceryny potrafią przenieść do czasów dzieciństwa równie skutecznie co pomidorowa u mamy.

33. ZRÓB SOBIE DZIEŃ OFFLINE

Wyłącz telefon, zapomnij o internecie. Zaskakujące jak dużo wolnego czasu będziesz wtedy mieć.

34. POJEDŹ NAD MORZE

To absolutny must have, jeśli chodzi o listę rzeczy do zrobienia w trakcie wakacji. Może to być plaża w New Jersey czy polskim Bałtykiem, ale równie dobrze możesz zaplanować wycieczkę do Egiptu lub wyprawę nad Morze Martwe.

35. UPIECZ CIASTO

Posyp cukrem-pudrem i zjedz jeszcze ciepłe – prosto z blachy.

36. OBEJRZYJ ULUBIONĄ SERIĘ FILMÓW PONOWNIE

Harry Potter, Władca Pierścieni a może Seks w wielkim mieście? Jeśli jest seria filmów, które uwielbiasz – zrób sobie maraton – w wakacje masz na to czas.

37. ZORGANIZUJ WIECZÓR PLANSZÓWEK

Tylko Chińczyk, Monopoly i szachy przychodzą Ci do głowy? Teraz gier planszowych jest całe mnóstwo – otwórz się na nowe doświadczenia i spróbuj zagrać w coś nowego! Pamiętaj – nie musisz kupować gry – możesz ją pożyczyć, od znajomych lub z wypożyczalni.

38. POMYŚL O ROZWOJU ZAWODOWYM

Idź na kurs, zapisz się na webinar, zrób certyfikat. Większość z tych rzeczy możesz zrobić online, a o ich zakończeniu napisz w swoim CV.

39. IDŹ SIĘ POHUŚTAĆ

Huśtawka może być dowolna – ta na placu zabaw, nad rzeką na wsi lub jedna z tych na plaży podczas wakacji na Bali. Chodzi o to żeby się pohuścić.

40. ZRÓB RELACJĘ Z CAŁEGO SWOJEGO DNIA

Możesz to zrobić w formie filmu, zdjęć, relacji na Instagramie, pamiętnika. Dowolnie. Zaplanuj sobie wyjątkowy dzień, by móc go wspominać latami. Dzięki relacji – będziesz mogła do niego wracać w dowolnym momencie.

41. NOŚ DWIE RÓŻNE SKARPETKI

Rób to tak długo, aż ktoś cię o to zapyta dlaczego. Koniecznie daj nam znać jak długo to trwało... bo czemu nie? Niech to będzie jedna z tych szalonych rzeczy do zrobienia w wakacje.

42. NAUCZ SIĘ ROBIĆ DRINKA, KTÓREGO PIJASZ NA IMPREZACH

To może być martini Jamesa Bonda, mohito albo śrubokręt. Zaskocz znajomych nową umiejętnością podczas kolejnego spotkania

43. POJEDŹ NA TARGOWISKO

Za granicą często je odwiedzamy, a w swoim mieście – rzadko. Czas to zmienić – może zaowocuje to nowymi sezonowymi smakami na twoim stole?

44. NAUCZ SIĘ GRAĆ 1 UTWÓR NA INSTRUMENCIE

Warto sprawdzić, może to początek nowego hobby. Choćby to miało być „Były sobie kurki trzy” zagrane na cymbałkach.

ciąg dalszy na stronie 18

ciąg dalszy ze strony 17

45. ZRÓB PORZĄDKI W SZAFIE

Zbędne rzeczy oddaj potrzebującym – dwa dobre uczynki za jednym zamachem.

46. ZAPLANUJ OBSERWACJĘ GWIAZD

Astronomia potrafi być fascynująca, a nawet jeśli nie ciągnie Cię w tym kierunku – warto poleżeć w nocy na świeżym powietrzu i odpocząć.

47. ZWIEDŹ JEDNĄ Z EUROPEJSKICH STOLIC

City break to jest to. Przygotuj się na solidną dawkę zwiedzania w krótkim czasie – nawet jeśli pojedziesz tylko do Warszawy.

48. POZNAJ NOWY GATUNEK MUZYCZNY

Czasem słuchamy tego samego tak długo, że zapominamy o szukaniu nowości. Wakacje to idealny czas by zrobić sobie research i wzbogacić swój gust muzyczny o nowe gatunki.

49. ZDRADŹ KOMUŚ SEKRET

Opowiadanie o czymś co kisisz w sobie potrafi być wyzwalające – warto komuś zaufać i zrzucić ciężar, by w wakacje czuć się lekko.

50. POJEDŹ NAD JEZIORO

Szybkie wakacje na Mazurach? A może gdzieś bliżej? Seven Lakes w Nowym Jorku? Albo w równie piękne rejony, tylko rzadziej odwiedzane? Pojeźdźcie drawskie, województwo lubuskie, albo idź na całość i zaplanuj wakacje nad Jeziorem Wiktorii.

51. ZRÓB SOBIE PREZENT

To może być nowy ciuch, aparat fotograficzny lub podróż. Potraktuj wakacje jako pretekst i kup coś co ci się przyda podczas spędzania wolnego czasu.

52. ZRÓB COŚ DOBREGO

To może być cokolwiek – kup bezdomnemu posiłek, wynieś śmieci starszej sąsiadce, oddaj krew, posprzątaj mieszkanie, kiedy reszta rodziny jest w pracy.

53. PRZYGOTUJ NIESPODZIANKĘ DLA BLISKIEJ OSOBY

Możesz ugotować ulubioną potrawę, zabrać w miejsce, w którym się poznaliście, zabrać w podróż. Cokolwiek co sprawi drugiej osobie przyjemność. Dobra karma wraca, pamiętaj.

54. WYBIERZ SIĘ NA WYCIECZKĘ SAMOCHODOWĄ

Objedź najbliższą okolicę – rusz poza utarty szlak, po mniejszych miejscowościach. A jeśli masz czas – jedź autem do Chorwacji czy na Florydę.

55. POJEDŹ NA JAGODY

Dzień w lesie ze słodkim finałem w postaci ciasta, drożdżówek lub jagód prosto z krzaczka. Możecie nucić „jesteśmy jagódki” w trakcie, jeśli chcecie.

56. ZNAJDŹ SWOJEGO ULUBIONEGO VLOGERA PODRÓŻNICZEGO

Jeśli kochasz podróże taki research może być zbawienny w przyszłości.

57. UCZ SIĘ JEDNEGO NOWEGO SŁOWA DZIENNIE

Są do tego apki, można kupić kalendarz albo po prostu na chybił-trafił wertować słownik. Dzięki takim działaniom nauczysz się sporo i będziesz wiedzieć co oznacza np. destynacja lub akomodacja.

58. WYBIERZ SIĘ NA FOTOGRAFICZNE SAFARI

Do Afryki lub do lasu. Zrób zdjęcie lwu, sarnie lub motylowi. Kto wie, może to będzie początek nowej pasji.

59. UMYJ OKNA

Przy dobrej pogodzie i ze słuchawkami w uszach praca przebiegnie sprawnie i nie oszukujmy się – będzie z głowy na kolejny rok.

60. ZACZNIJ PROWADZIĆ DZIENNIK

Może być to codziennie kilka zdań w notatniku, nagranie głosu w telefonie, albo video dziennik. Potraktuj to jako pamiętnik, spuszczenie powietrza lub trening medialny. Jeśli jesteś w drodze – niech to będzie dziennik podróży. Kto wie może po wakacjach będziesz to robić wciąż.

61. WYBIERZ SIĘ POD NAMIOT

Jeśli przywykłaś do luksusowych hoteli, warto sprawdzić czy taki rodzaj wypoczynku nie będzie miłą odmianą.

62. ZAGRAJ MECZ Z DZIECIAKAMI

Jeśli masz już dzieci – zorganizuj rodzinne zawody. Jeśli nie masz – idź pokopać na podwórku z dziećmi. Wystarczy 5 minut, by zapomnieć o wszystkim poza grą.

63. ZRÓB PORZĄDEK W SWOJEJ SKRZYŃCE MAILOWEJ

Usuń SPAM i stare wiadomości, wypisz się z mailingów, których już nie czytasz – poszukaj takich, które mogą cię zainteresować.

64. ZRÓB SOBIE SELFIE NAD WODOSPADEM

To może być Szklarka, Kamieńczyk, Niagara lub jeden z pięknych wodospadów na Bali. To ty decydujesz, pamiętaj!

65. ZRÓB MAPĘ SKARBÓW DLA DZIECIAKÓW

Zorganizuj wyprawę po zakopany skarb – możesz to zrobić dla własnych szkrabów lub dla kuzynostwa. Najważniejsza jest zabawa. Idealnym skarbem mogą być czekoladki w kształcie złotych monet. Stroje piratów nieobowiązkowe, acz wskazane.

66. POGŁASZCZ KOTKA

Może być to twój własny, znajomych lub jeden z tych w kocię kawiarni. Jeśli planujesz wakacje w Grecji lub Turcji z pewnością spotkasz niejednego spragnionego piesszot kota w okolicach knajp

i plaży.

67. ZAGRAJ W GRĘ VIDEO

Szczerze, kiedy ostatnio miałaś na to czas? Wakacje są właśnie od tego, by znaleźć chwilę na granie. Sprawdź nowości lub zagraj w coś co kiedyś Ci się podobało – wyścigi samochodowe, strategia turowa, a może strzelanka?

68. ZNAJDŹ FAJNY PODCAST

To może być twój najlepszy towarzysz codziennych dojazdów, sobotnich porządków lub zmywania naczyń. My polecamy te związane z podróżami oczywiście.

69. SPRÓBUJ SWOICH SIŁ W TWORZENIU SZTUKI

Namaluj obraz, zrób rzeźbę lub garnek. Stwórz film lub skomponuj utwór – wakacje to czas na bycie kreatywnym.

70. TAŃCZ PRZY GŁOŚNEJ MUZYCE

Najlepiej poza domem – nie chcesz przecież psuć relacji sąsiedzkich!

71. ZRÓB PRZETWORY NA ZIMĘ

Dżem, kiszone ogórki, a może naleweczka? Lato to czas, gdy warzywa i owoce są tanie – warto pomyśleć o zimie, gdy kilogram truskawek może kosztować tyle co niewielki dom nad morzem.

72. ZAPLANUJ PODRÓŻ W PRZYSZŁYM ROKU

I zacznij na nią oszczędzać. Mierz wysoko – niech to będą Malediwy lub Grecja, nie Koluszki niedaleko Łodzi. Tam pojedź np. na jednodniową wycieczkę jeszcze podczas wakacji.

73. WYŚLIJ POCZTÓWKĘ Z WAKACJI

Pamiętasz te czasy, gdy czekało się na listonosza – dziś jego wizyta oznacza rachunki lub co gorsza, awizo. Możesz to zmienić.

74. UŁÓŻ PUZZLE

Najlepiej z jakimś ładnym widoczkiem

75. ZRÓB COŚ CO ODKŁADASZ OD DAWNA

Sprzątanie za łóżkiem, pójście do lekarza, a może przemeblowanie pokoju. Teraz jest ten moment, by wreszcie to zrobić.

76. POCZYTAJ KLASYKĘ LITERATURY

„Wojna i Pokój”, „Rzeźnia numer 5”, „Krzyżacy”, a może „W poszukiwaniu straconego czasu” – w trakcie wakacji warto sięgnąć na półkę po coś, na co zwykle nie mamy czasu.

77. SPRÓBUJ JOGI I MEDYTACJI

Podobno praktyka zmienia życie na lepsze – sprawdź czy to prawda

78. KUP W SKLEPIE LOSOWE CZASOPISMO I PRZECZYTAJ JE OD



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

Szkolenia BHP
 dla pracowników budowlanych
OSHA, SST, Scaffolds



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

DESKI DO DESKI

Niech zadecyduje los – może dowiesz się czegoś ciekawego o hodowli pelargonii, wędkowaniu lub szydełkowaniu. Warto sprawdzić

79. IDŹ NA IMPREZĘ PLENEROWĄ

To może być targ śniadaniowy w parku, dni miasta lub festiwal foodtrucków. Ważne by spędzić miło czas na świeżym powietrzu.

80. WYBIERZ SIĘ DO MUZEUM

Może masz takie, o którym marzysz od dawna? Sprawdź też najbliższe – kto wie, może akurat mają nową ekspozycję.

81. UŁÓŻ PASJANSA

Takiego z kart, na stole – nie idź na łatwiznę i zapomnij o komputerze.

82. WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE

Okazji konkursowych poszukaj w internecie – jeśli jest do wykonania zadanie w terenie – tym lepiej! Wyjdź z domu i bądź kreatywna.

83. UPORZĄDKUJ ZDJĘCIA Z WAKACJI

Każdy ma w nich bałagan, a wolnych chwil na uporanie się z nimi brakuje w ciągu roku. Zrób więc porządek podczas wakacji, a co najważniejsze wymyśl system, który pozwoli Ci go utrzymywać.

84. WEJDŹ DO JASKINI

Niedźwiedzia, cenoty w Meksyku, Penn Cave czy Pub Jaskinia – ty decydujesz – ma być ciemno!

85. ZRÓB PIZZĘ

Bo pizza jest dobra na wszystko

86. ZRÓB LISTĘ PREZENTÓW, KTÓRE

CHCIAŁABYŚ DOSTAĆ

Domyślamy się, że bon na wakacje będzie wśród nich, ale co jeszcze...

87. ROZWIĄŻ KRZYŻÓWKĘ LUB SUDOKU

Przyznaj, że zapomniałaś już o takiej rozrywce. A szkoda, bo to niezła gimnastyka dla umysłu zajętego codziennymi sprawami.

88. SPRÓBUJ AUDIOBOOKÓW

Książka czytana przez profesjonalnych lektorów potrafi „wchodzić” lepiej. Teraz dostępne są również superprodukcje z dźwiękami, muzyką i czytana przez wielu aktorów, takie słuchowiska są prawie jak film, tylko bez obrazu.

89. OPRAW I POWIEŚ NA ŚCIANIE SWOJE NAJLEPSZE ZDJĘCIE

Na przykład z wakacji – niech przypomina ci o chwilach, które dały ci radość i motywowały cię do kolejnych podróży

90. POCZYTAJ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Jeśli zastanawiasz się co robić w wakacje bez pieniędzy to popołudnie z książką w parku to idealny pomysł.

91. ZRÓB SOBIE DZIEŃ W PIDŹAMIE

Możesz wychodzić z łóżka, ale nie musisz. Po wakacjach pewnie nie znajdziesz już na taki dzień czasu.

92. ZRÓB PIEROGI

Pierogi tak jak pizza – są dobre na wszystko. Szczególnie gdy pod dostatkiem jest sezonowych owoców!

93. ODWIEDŹ BABCIE I DZIADKA

Wizyta wnuczków to zawsze duże wydarzenie. Spraw przyjemność dziadkom i wpadnij w odwiedziny.

94. ZADBAJ O OPALENIZNĘ

Podczas wakacji nad Bałtykiem czy nad Atlantykiem, opalania na balkonie lub jakiegoś fajnego last minute za granicą.

95. ZORGANIZUJ WIECZÓR DEGUSTACYJNY DLA ZNAJOMYCH

Serwuj dania, słodczyce własnej roboty lub wina – będzie fajnie.

96. SPRÓBUJ NOWEGO SPORTU

Wspinaczka, jazda konna, ultimate frisbee a może krykieta – wakacje to idealny moment na takie testy.

97. ZOBACZ FILM DOKUMENTALNY

Umówmy się, większość woli fabuły, może warto od nich odpocząć i dowiedzieć się czegoś o świecie, który nas otacza.

98. WYRÓB SOBIE NAWYK PICIA WODY

Odstaw napoje słodzone – pij dużo wody. Kup sobie bidon lub termos, który będzie ci służył latami i ułatwi kontrolowanie nawadniania się.

99. WYBIERZ SIĘ W REJS

Kajakami po rzekach w Polsce, rowerem wodnym po najbliższym jeziorze lub rejsy statkiem po morzach i oceanach.

100.

... to miejsce na twoją własną rzecz do zrobienia w trakcie wakacji.



21.03 - 19.04

BARAN Jeśli chodzi o nowe zadania i obowiązki, nie bierz na siebie więcej, niż będziesz w stanie wykonać. Spróbuj utrzymać rozsądne tempo pracy. Mając opozycyjnego Merkurego, dokładnie sprawdź, czy osoby, z którymi współpracujesz, zasługują na zaufanie.



20.04 - 22.05

BYK Samodyscyplina i konsekwencja w dążeniu do celu pozwoli Ci powiększyć grono Twoich sprzymierzeńców. Fragmenty finansowej łamigłówki ułożą się w korzystną dla Ciebie całość. Jeśli będzie taka potrzeba, nie wahaj się poprosić o pomoc i radę eksperta w danej dziedzinie.



23.04 - 21.06

BLIZNIETA Propozycja, którą złoży niezbyt przez Ciebie lubiany znajomy, okaże się niezwykle korzystna. Nie sugeruj się zatem antypatią i dobrze przemyśl sprawę. Początek września to świetna pora na dokształcanie się.



22.06 - 22.07

RAK Rozpiera Cię optymizm oraz radość życia, pamiętasz o elegancji i dbasz o dobrą formę. Przybędzie Ci inicjatywy i pewności siebie, będziesz się cieszyć powodzeniem u płci przeciwnej.



23.07 - 23.08

LEW Czeka Cię finansowa passa. Zatem odważnie wykorzystuj każdą nadarżającą się okazję i podejmuj szybkie decyzje. Pomoże Ci w tym Merkury i Mars. Jeśli w pracy masz do czynienia z mężczyznami, wyjdzie Ci to na korzyść, na kobiety zaś lepiej uważaj.



24.08 - 23.09

PANNA Twoje zwykłe obowiązki zawodowe będą wymagały większego zaangażowania i dużej aktywności. Nadchodzi czas wyťažonej, twórczej pracy. Saturn przypomina, że przyszedł czas na pierwszą od dłuższego czasu wizytę u stomatologa.



23.09 - 22.10

WAGA Merkury w Wadze pomorze Ci zawrzeć korzystne transakcje, podpisać umowę lub zarobić więcej pieniędzy. Należy tylko wykazać się rozwagą i czujnością w sprawach materialnych i nie ulegać czyimś sugestiom.



23.10 - 21.11

SKORPION Świeże spojrzenie na trwający romans sprawi, że zmienisz swoje plany. Przeszaniez też rozpamiętywać związek, który kiedyś był dla Ciebie ważny. Uważaj, bo w weekend będzie Cię ciągnąć do kieliszka.



22.11 - 21.12

STRZELEC Ten tydzień zapowiada się naprawdę dobrze. Merkury i Mars będą szczególnie łaskawi dla: dziennikarzy, nauczycieli, uczniów i prawników. Sukces będziesz zawdzięczać: błyskawicznym decyzjom, oryginalnym pomysłom i dużej intuicji.



22.12 - 19.01

KOZIOROZEC Twoja aktywność zawodowa skupi się na jakimś pilnym zadaniu. Cały potencjał energii skierujesz na jeden cel, pozostawiając wszystko inne na uboczu. Może to prowadzić do sukcesu. Przyciągają Cię osoby starsze i te, które są lub były Twoimi doradcami.



20.01 - 18.02

WODNIK Przez silny wpływ Merkurego Twój pęd do wiedzy wzrośnie. Zainteresujesz się praktycznymi pomysłami i zdobywaniem nowych informacji. Pomocna będzie umiejętność godzenia obowiązków z przyjemnością.



19.02 - 20.03

RYBY Poczujesz przyływ sił od Marsa, staniesz się bardzo energiczny i zechcesz jakoś wykorzystać rozpierającą Cię energię. Jednak ze względu na opozycyjne Słońce możesz przybrać agresywną, apodyktyczną postawę i okazywać innym chęć dominacji.

Nazywam się Matka Mira,

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

Możesz poznać swoje przeznaczenie i swoich bliskich.

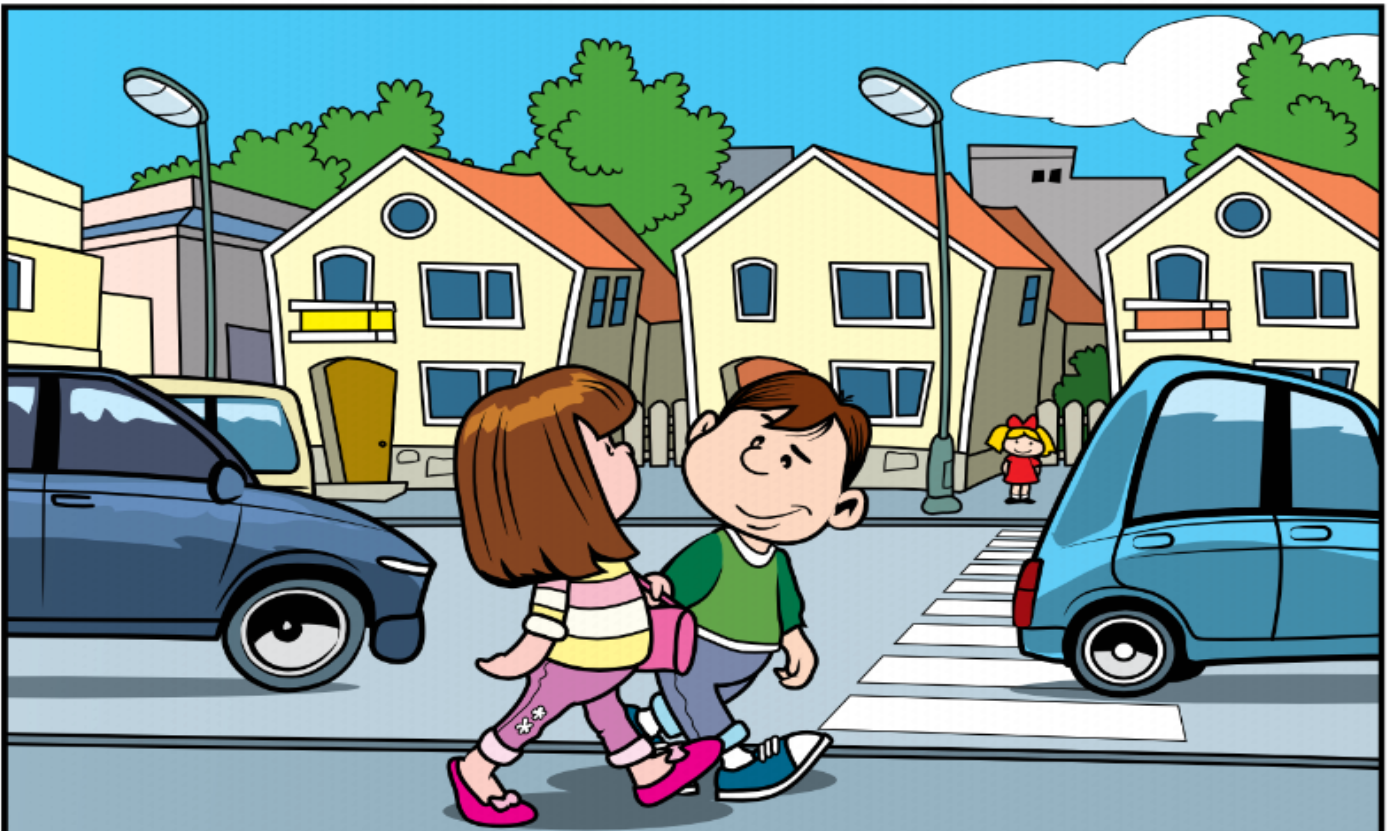
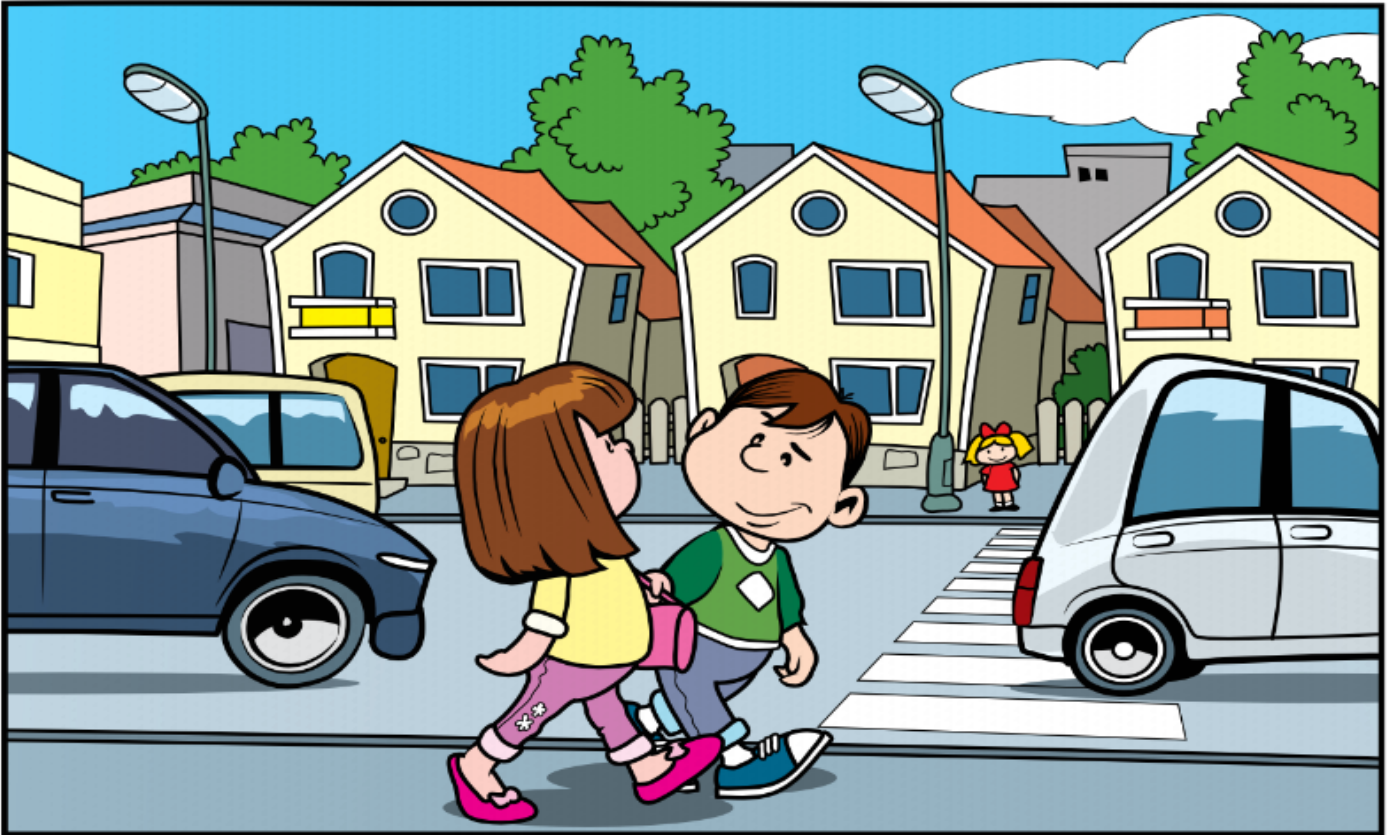
Osobom zwracającym się do mnie udało się ominąć wiele problemów i błędów już od ponad 40 lat. Podczas wykonywania rytuałów praktykuję wyłącznie białą magię.

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

Rozmawiam
po angielsku i rosyjsku
(347) 543-6766



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC





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

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

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

www.plusik.us

DO WYBORU 2 OPCJE PRENUMERATY

Półroczna prenumerata
\$10.99 cena za 1 egzemplarz
6 numerów

Roczna prenumerata
\$9.99 cena za 1 egzemplarz
12 numerów

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





FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

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

SPOSÓB PŁATNOŚCI

Check/money order wypisany na PLUS Media Group Corp.
 Karta kredytowa/debetowa
 nr karty _____ data ważności _____ sec. code _____

imię i nazwisko posiadacza karty _____
 adres posiadacza karty _____

ZAMAWIAM

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

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

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

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 15.07.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 22.07.24r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

Sponsorem nagrody jest

Tygodnik **PLUS**



NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.26 (703) nagrodę wylosował **Pan Włodzimierz Janasz z Ridgewood**. Gratulujemy!

Hasło – „Złaziarno i na dłoni wschodzi”

zboże chlebowe	6	epitet, obelga		rocznica ślubu		celebrowana		lampa błyskowa	15	przy-prawa korzenna
				sucha kiełbasa z mięsa oślego						
worek na pierze		dawne trofeum Indian		drobna moneta brytyjska		tysy w glanach		lotokot		upo-mnienie
nerwowy skurcz					1					17
	7		tragi	miara goryczy						
				psie imię		4				2
kulig							szopa, klitka	lilak		muś-nięcie
abażur										
leży na kanapie							odprowa-dza wodę z dachu			
				stan w USA					9	
				świśt						
od-powiedź na hasło		do wchodze-nia	zmar-twienie, troska							19
	5					jest nią cynadra		jednostka miary łukowej		uszko-dzenie urzędze-nia
pojemnik podróżny		służący w liberii	... Szewiń-ska			mąż kury				16
					12			czarna lub wietrzna		murzyń-ski jazzman
francu-skie wino ... Tyson, bokser							choroba płuc			14
	13			pękata butla szklana						
struś z Ameryki gruba flanela										
					11		kobieta			18
	3			zespół komórek		8				

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

BOM WIERZBICKI
BLACK O'TOOLE & MURPHY LLP
TRUSTEES

2022 TOPI
CONSTRUCTION ACCIDENT SETTLEMENT RECORD IN ALL NEW YORK STATE

2022 TOPI
NAJWIŻSZE 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

UBEZPIECZENIA

SAMOCOHODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ PO DARMOWĄ I PROFESJONALNĄ WYCENĘ
ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!

Jacek Szpernoga
LICENCJONOWANY AGENT W NJ, PA, NY, VA, MD, FL

Współpracujemy z wieloma firmami

Atlantic

Atlantic Agent Group LLC.
 Tel: 862 485 6893
jacek@atlanticagentgroup.com

BRISTOL WEST, Encompass, FOREMOST, MetLife, The Philadelphia Corporation, Phoenix Rock, PRUDENTIAL, WHITE AUTO

KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA

mec. **Jerzy Sokół**

Adwokat jest absolwentem prawa Uniwersytetu Warszawskiego oraz University of Connecticut, z praktyką w Polsce i USA

SPRAWY W USA:

- Spadkowe i testamenty
- Imigracyjne: obrona przed deportacją/przesłuchania w sądach/ redukcja kaucji
- Bankructwa

SPRAWY W POLSCE:

- Sprawy spadkowe i testamenty
- Odzyskiwanie mienia
- Sprawy majątkowe
- Sprawy karne/ cywilne

861 Manhattan Avenue, pokój 6
Brooklyn, NY 11222
adwokatsokol@gmail.com

Adres biura w Polsce:
ul. Prusa 2, 00-439 Warszawa
tel. 011-48-22-219-5088

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

**ZAPRASZAMY NA WIELKIE OTWARCIE
NOWEGO GABINETU W AMITYVILLE**

Certyfikowany ortodonta
Ofertujemy **leczenie tradycyjne**
oraz **Invisalign dla dzieci i dorosłych**



**Mówimy
po polsku!**

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

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?**VIRGINIA & AMBINDER, LLP**

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

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



**VIRGINIA
& AMBINDER LLP**
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.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.

CZY MEDYCYNA ODMŁODZI CZŁOWIEKA?



NIKTÓRZY WIERZĄ, ŻE ZA PIENIĄDZE BĘDĄ MOGLI KUPIĆ SOBIE MŁODOŚĆ. TO FAKT, ŻE NAUKOWCY USILNIE PRACUJĄ NAD REALIZACJĄ MARZEŃ O TRWAJĄCEJ DZIESIĘCIOLECIA SPRAWNOŚCI I ATRAKCYJNYM WYGLĄDZIE. DO TEGO JEDNAK MOŻE WIEŚĆ DŁUGA DROGA. NIEMNIEJ JEDNAK JUŻ TERAZ KAŻDY MOŻE DBAĆ O TO, ABY KOLEJNE LATA OKAZAŁY DLA NIEGO JAK NAJBARDZIEJ ŁASKAWE.

Młody jak milioner? Niedawno prasa szeroko opisała historię 45-letniego multimilionera, Bryana Johnsona, który postanowił rzucić wyzwanie czasowi. „Staram się maksymalnie spowolnić proces mojego biologicznego starzenia się. Mój cel: mija jeden chronologiczny rok, a mój biologiczny wiek pozostaje taki sam” - pisał na stronie swojego projektu Blueprint, trwającego już prawie dwa lata. „Nie ma na to magicznej pigułki” - dodał.

Bogacz zatrudnił 30 lekarzy i innych ekspertów od zdrowia, aby mu umożliwili maksymalne wydłużenie młodości. Jego życie nie jest jednak łatwe - m.in. przestrzega ekstremalnie ścisłego reżimu odnośnie żywienia, ćwiczeń i snu.

Na przykład każdego dnia konsumuje dokładnie 1977 kalorii, a żywność je tylko wegańską i najlepszej jakości. Codziennie przyjmuje ponad 100 tabletek z suplemen-

tami. Zасыpia zawsze o tej samej porze, śpi sam, na materacu kontrolującym temperaturę, a zanim pójdzie spać, nosi okulary blokujące niebieskie światło. Na skórę nakłada całą baterię różnorodnych kremów ochronnych i odżywczych. Organizm ekscentrycznego 45-latką badany jest wszelkimi dostępnymi medycynie metodami.

Teraz, jak napisał w niedawnej wiadomości na Twitterze, w drugiej, rozpoczynającej się właśnie fazie chce cofnąć swój biologiczny wiek. W rozmowie z agencją Bloomberg mówił nawet o osiągnięciu ponownie biologicznego wieku 18 lat.

Niestety, pracujący z nim specjaliści, choć wspominają o badanych na świecie, potencjalnie odmładzających metodach (w tym genetycznych), na razie są jednak raczej ostrożni. Jak podkreślają - dotąd uzyskali pewne rezultaty, których właściwie można się spodziewać - zabiegi poprawiły

znacząco stan organizmu multimilionera. Sprawność fizyczna Johnsona odpowiada przeciętnemu 18-latkowi. Liczony zmianami w pracy genów biologiczny wiek, w ciągu pierwszych 7 miesięcy zmniejszył się o 5 lat. Ilość tkanki mięśniowej i tłuszczowej zaczęła mieścić się w idealnym przedziale, podobnie jak ponad 50 różnych wskaźników zdrowia. Z pewnością Johnson jest w świetnej formie, ale czy medycyna ma szanse przywracać młodość? I czy chcemy w celu zachowania młodości poddawać się takiemu reżimowi?

Ochotnicy z odmłodzoną skórą

Rzeczywiście, w ośrodkach położonych w różnych częściach globu naukowcy pracują nad metodami, które, przynajmniej do pewnego stopnia młodość mają wydłużać, a nawet przywracać. Na przykład specjali-

ści z Universidade Federal do Rio de Janeiro zdołali, z pomocą komórek macierzystych, w grupie ochotników w wieku średnio 56 lat, odmłodzić zniszczoną słońcem skórę. W opisanym na łamach „Plastic and Reconstructive Surgery” eksperymencie, od każdego z 20 uczestników projektu pobrali z brzucha niewielką ilość komórek tłuszczowych, które przetransformowali w komórki macierzyste. Następnie wszczepili je tym samym osobom, pod skórę twarzy, w okolicę ucha. Po pewnym czasie pojawiły się wyraźne, pozytywne zmiany. Jak podają naukowcy, w poddanej zabiegowi skórze doszło do częściowego lub rozległego cofnięcia się związanych z działaniem słońca uszkodzeń rozciągliwej sieci zbudowanej z elastyny.

Ta sieć to główna struktura, której promienie słońca przyspieszają starzenie. W warstwie położonej tuż pod powierzchnią skóry macierzyste komórki utworzyły nową, w pełni zorganizowaną sieć. Także w głębszych warstwach dysfunkcyjne, zdegenerowane złogi uszkodzonej słońcem elastyny zostały zastąpione nową strukturą zbudowaną ze zdrowych włókien.

Podsumowując te wyniki, naukowcy stwierdzają, że wykorzystanie własnych komórek macierzystych pacjenta, otrzymanych z tkanki tłuszczowej „może stanowić odpowiednią propozycję, jeśli chodzi o przeciwdziałanie starzeniu i regenerację uszkodzonej przez słońce skóry”.

Sprawniejsza grasicca i młodsze ciało

Badanych podejść do pokonania czasu jest więcej. Gregory M. Fahy z zespołem z jego firmy Intervene Immune oraz kilku znanych, amerykańskich ośrodków naukowych zaobserwował natomiast cofnięcie się mierzonych zmianami w aktywności genów (zmianami epigenetycznymi) wieku grupy ochotników. Głównym celem dwuletniego projektu o nazwie TRIIM (Thymus Regeneration, Immunorestoration, and Insulin Mitigation) było odmło-

dzenie grasicy - na etapie rozwoju, a zatem w dzieciństwie, ważnego dla układu odpornościowego gruczołu, który z upływem lat silnie się degeneruje. Co ciekawe, w wieku dorosłym bez tego narządu można żyć.

W badaniu wzięło udział 10 osób w wieku od 51 do 65 lat. Przyjmowali oni hormon wzrostu w połączeniu z innym hormonem (dehydroepiandrosteronem) oraz lekiem przeciwcukrzycowym - metforminą. Dzięki tej, relatywnie prostej metodzie, oprócz tego, że stan grasicy uczestników projektu się poprawił, to po upływie roku, pod względem epigenetyki, byli oni o 1,5 roku młodszy, niż na początku badania, przy czym jednocześnie zmalały u nich wartości wskaźników mówiących o ryzyku różnorodnych schorzeń.

„Projekt TRIM został zaprojektowany tak, aby sprawdzić możliwość regeneracji grasicy u zdrowych, starzejących się mężczyzn przy zminimalizowaniu skutków ubocznych i ewentualnego ryzyka. Nasze wyniki wskazują na możliwość osiągnięcia takiego celu. Nieoczekiwanie, wyraźnie pokazały też możliwość cofnięcia się wielu aspektów starzenia się i poprawy związanych z nim wskaźników. Te dwie obserwacje mogą mieć z sobą związek” - piszą w swojej pracy naukowcy.

Próba uczestników tego badania była naprawdę niewielka, i na razie należy traktować to doniesienie jako ewentualną jaskółkę zmiany.

Proste sposoby na całe życie

Do czego te badania doprowadzą - dzisiaj jeszcze nie wiadomo. Czy będziemy żyć średnio kilkadziesiąt lat dłużej i przez wiele dekad cieszyć się sprawnością oraz atrakcyjnym wyglądem? Być może. Tymczasem, niezależnie od tego, co robią milionerzy oraz naukowcy szukający „eliksirów młodości”, warto każdego dnia dbać o ciało i umysł. Nie bez przyczyny przecież, na przykład w Europie średnia długość życia wzrosła z 62,8 lat w 1950 roku do 79,1 w roku

2019, a powszechnie mawia się, że dzisiejsza 50-tka to 60-tka sprzed dwóch dekad.

Specjaliści mają garść porad, które mogą pomóc w przeżyciu jak największej liczby lat w dobrej kondycji. Podstawy to sprzyjająca zdrowiu dieta, regularny ruch odpowiedni do kondycji, prawidłowa waga ciała, regularny sen, rezygnacja z nałogów. Specjaliści zwracają również uwagę na mniej oczywiste zachowania, które mogą okazać się pomocne w utrzymaniu jak najwyższej jakości życia. Dobrze jest na przykład odpowiednio regularnie odwiedzać toaletę. To pomoże zachować sprawny pęcherz moczowy. Dbając o tę sferę warto - w przypadku kobiet - pomyśleć też o tzw. ćwiczeniach Kegla wzmacniających mięsień łonowo-guziczny. Oczywiście lepiej chronić przed silnym słońcem np. okularami z odpowiednim filtrem czy chociaż czapką z daszkiem lub kapeluszem. Skóra odwdzięczy się dłuższą młodością, jeśli ją także będzie się osłaniało przed zbyt silnymi promieniami słońca - zatem kremy z filtrem warto stosować przez cały rok.

Zęby podziałają dłużej, jeśli będzie się je właściwie czyścić, regularnie badać i w porę leczyć. Aby wesprzeć zdrowie psychiczne i fizyczne, warto nauczyć się sposobów poskramiania stresu. Sprawności umysłu pomoże także regularna aktywność intelektualna i satysfakcjonujące życie społeczne. Do lekarza lepiej się zgłaszać nie tylko wtedy, gdy coś dolega, ale wykonywać odpowiednie do wieku badania profilaktyczne.

Jednocześnie specjaliści przestrzegają przed zbyt entuzjastycznym podejściem do stosowania różnego typu „odmładzających” specyfików, suplementów czy zabiegów, które można znaleźć na rynku. Niekoniecznie wszystko musi szkodzić, ale wskazana jest ostrożność, a lekarze służą radą.

Nieprzypadkowo żywotne osoby w wieku zaawansowanym mawiają, że wiek to kwestia nie tyle metryki, ile mentalności.

Zródło: zdrowie.pap.pl

POLSKI OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

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

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

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

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

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

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



Living Well NYC
THERAPY THROUGH ACTION

SSA - Renty chorobowe
SSDI/SSI - Reprezentacja sądowa

Daniel Bernatowicz, LCSW-R
95% akceptacji wniosków

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





Wypadek w pracy?
Wpadka z adwokatem?
Po co?



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



William Schwitzer
& Associates, PC

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

Całodobowa polska linia:
646-879-6490

Voted **TOP RATED** Lawyers

Przykładowe wygrane procesy naszej kancelarii

\$27,700,000.00

Verdict for Motor
Vehicle Accident

\$19,800,000.00

Verdict Motor
Vehicle Accident

\$8,400,000.00

Verdict Construction Worker

\$5,600,000.00

Settlement Construction
Accident Plumber

\$5,500,000.00

Settlement Laborer