

PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

20 stycznia 2025

nr 3 (733)

January 20, 2025

**DUŻE ZMIANY
PLANÓW
UBEZPIECZENIOWYCH
MEDICARE**

**PLANY SUPLEMENTAL
AARP I ADVANTAGE**

STR. 8



HALINA RUP
718-926-5180

LICENCJONOWANY BROKER
NY, NJ, PA, FLORIDA, CT



BLOCK O'TOOLE & MURPHY, LLP

WIERZBICKI

WYPADKI • 646-351-8611

ODSZKODOWANIA

646-351-8611 | www.blockotoole.com

WYPADKI:

- W PRACY
- NA BUDOWIE
- SAMOCHODOWE
- NA POSESJI
- WORKERS
COMPENSATION

NASZE WYNIKI MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE:

- **PONAD MILIARD DOLARÓW
UZYSKANYCH DLA NASZYCH KLIENTÓW**
- **NAJWYŻSZY WERDYKT SĄDOWY W STANIE
NOWY JORK (110 MILIONÓW DOLARÓW)**
- **NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE
W USA ZA WYPADEK BUDOWLANY**



**BEZPŁATNA KONSULTACJA BEZPOŚREDNIO
Z POLSKOJĘZYCZNYM ADWOKATEM**

Budynek One Penn Plaza, 53 piętro, Manhattan

Best Lawyers



New York
Law Journal

New York
MAGAZINE
TOP VEDICKS AND ATTORNEYS

PEER RATED
Super Lawyers

Super Lawyers

BEST
LAW FIRMS
U.S. News

Wszystkie

WYPADKI

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

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

Adwokat ★★★★★

SNT

Sanocki Newman & Turret, LLP

Edward Sanocki



**JOANNA
GWOZDZ**
ATTORNEY AT LAW

Walka o spadek

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

str. 14



Polskie banki w światowej elicie

Idą z technologicznym duchem czasu



Banki z Polski znalazły się w gronie 40 cyfrowych liderów spośród prawie 350 badanych instytucji z 44 krajów wyznaczających kierunki digitalizacji sektora bankowego — wynika z raportu firmy doradczej Deloitte.

W najnowszym raporcie „Digital Banking Maturity 2024” stworzonym przez ekspertów Deloitte zwrócono uwagę na ewolucję w branży bankowej po pandemii. **Cyfrowi liderzy bankowości skupiają się obecnie na udoskonalaniu istniejących procesów i jakości obsługi klienta, zamiast na nieustannym dodawaniu nowych funkcji do swoich platform.**

Badanie, które objęło 349 instytucji finansowych z 44 krajów, wyłoniło cztery kategorie banków,

od tych najbardziej zaawansowanych w digitalizacji, po instytucje, które dopiero rozpoczynają swoją transformację cyfrową. **W gronie liderów znalazły się także banki z Polski.**

— **Banki w Polsce można podzielić na dwie grupy.** Pierwsza grupa to dotychczasowi liderzy, którzy w ostatnich dwóch latach, podobnie jak czołówka światowa, skupili się na ponownym udoskonalaniu projektu swoich aplikacji, aby jak najbardziej wspierać użytkowników w korzystaniu z kanałów cyfrowych. Drugą grupę stanowią te instytucje, które do tej pory miały słabiej rozwinięte kanały digitalowe, i teraz próbują dodawać nowe funkcjonalności oraz rozszerzać ofertę dla klientów, szczególnie w zakresie podstawowych

funkcji bankowości — komentuje Przemysław Szczygielski z Deloitte.

Zdaniem ekspertów Deloitte **ING Bank Śląski**, jako zwycięzca kolejnej edycji Digital Banking Maturity, oferuje najbardziej rozbudowaną ofertę usług i funkcjonalności dla użytkowników, nieustannie pracując nad poprawą doświadczeń klienta.

Z kolei **mBank**, plasując się w czołówce banków na świecie w zarządzaniu finansami osobistymi, wyróżnia się rozwiniętymi funkcjami cyfrowymi, szczególnie w obszarze zarządzania kartami.

Inny polski czempion, czyli **PKO Bank Polski** — według Deloitte — dominuje w ofercie usług pozabankowych i zapewnia najlepszą w kraju obsługę klienta.

“Ponadprzeciętnie radzą sobie

także dwa inne banki – **Santander Bank Polska**, który osiągnął najlepsze wyniki w Polsce w zakresie dostępności kanałów (channels accessibility) oraz uzyskał najwyższy wynik w kategorii bancassurance, oraz **Alior Bank**, który zanotował największy progres w rankingu, wyróżniając się usprawnionym procesem otwierania konta i wsparciem klientów przy ich pierwszych działaniach w systemie bankowym” — czytamy.

PLUS

Bezpłatny Tygodnik Polonijny
REDAKCJA

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

info@tygodnikplus.com

REDAKTOR NACZELNA
Katarzyna Ginsburg

katarzyna@tygodnikplus.com

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Zuza Ducka Agata Sawicka
Nathan Kim

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus
Andrzej Kulka

PROJEKT GRAFICZNY I DTP

Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING

973-928-3838

reklama@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE

ogloszenia-ny@tygodnikplus.com

WYDAWCA

PLUS Media Group Corp.

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

Adres internetowy

www.tygodnikplus.com

©2007-2025 PLUS Media Group, Corp.



Wszystkie WYPADKI



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

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

Adwokat ★★★★★
Edward Sanocki

WYPADKI W PRACY

\$4,250,000

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

\$3,750,000

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

\$3,200,000

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

WYPADKI SAMOCHODOWE

\$11,200,000

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

BŁĘDY MEDYCZNE

\$62,000,000

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



SNT

Sanocki Newman & Turret, LLP

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

Brooklyn • Queens • Manhattan

www.AdwokatSanocki.com

Nowa renta wdowia w Polsce: ile, dla kogo i od kiedy?

Wdowcy dostają noworoczny prezent od polskich ustawodawców.

Od 1 stycznia 2025 r. w Polsce weszły w życie przepisy wprowadzające świadczenie, które potocznie nazywane jest rentą wdowią. Jest to dodatek wynikający z połączenia wypłaty renty rodzinnej z innym świadczeniem np. własną emeryturą. Renta wdowia nie będzie odrębnym, nowym świadczeniem, lecz tylko dopłatą dla osób uprawnionych do dwóch polskich świadczeń. Przeczytaj, czy ty lub ktoś z twoich bliskich do niego się kwalifikuje.

Świadczenia w zbiegu

Do tej pory, gdy ktoś był uprawniony do swojej polskiej emerytury i polskiej renty rodzinnej, to dostawał tylko jedno świadczenie, które było większe. Teraz zbieg renty rodzinnej z własnym świadczeniem traktowany będzie inaczej. „Świadczenia w zbiegu” to właśnie świadczenia przysługujące wdowcowi lub wdowie z własnego ubezpieczenia emerytalno-rentowego i drugiego świadczenia po zmarłym małżonku.

Od 2025 roku wdowy i wdowcy, którzy mają prawo do co najmniej dwóch świadczeń emerytalno-rentowych (w tym renty rodzinnej po zmarłym małżonku) będą mogli wybrać, czy chcą otrzymywać całą rentę rodzinną i 15 proc. własnego świadczenia, czy odwrotnie.

Kto ma prawo do polskiej renty rodzinnej?

W Polsce nie ma renty małżeńskiej, jak w Stanach Zjednoczonych, czyli niepracująca żona nie dostaje żadnych świadczeń, gdy mąż przejdzie na emeryturę. Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) i Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) przewidują tylko rentę rodzinną dla wdów i wdowców, która wynosi 85 proc. emerytury zmarłego, a 90 proc. albo 95 proc., jeżeli do renty rodzinnej uprawnione są odpowiednio dwie lub więcej osób. Do renty rodzinnej mają prawo członkowie rodziny (dzieci, wnuki, małżonek) osoby, która w chwili śmierci miała ustalone prawo do emerytury czy do renty z tytułu niezdolności do pracy, albo spełniała warunki do ich uzyskania. Oceniając prawo do renty rodzinnej, ZUS/KRUS przyjmuje, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy.

Prawo do renty rodzinnej ma małżonek zmarłego (czyli wdowa lub wdowiec), który do dnia śmierci pozostawał we wspólności małżeńskiej,

jeżeli spełni przynajmniej jeden z poniższych warunków:

- w chwili śmierci małżonka miał skończone 50 lat lub był niezdolny do pracy; albo
- wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnionych do renty rodzinnej po zmarłym współmałżonku, które nie ukończyło 16 lat, a jeśli uczy się w szkole – 18 lat; albo sprawuje pieczę nad dzieckiem niepełnosprawnym; albo
- ukończył 50 lat lub stał się niezdolny do pracy już po śmierci współmałżonka, lecz nie później niż 5 lat od jego śmierci albo od zaprzestania wychowywania dzieci.

Małżonka lub małżonek rozwiedziony albo wdowa lub wdowiec, którzy w chwili śmierci współmałżonka nie pozostawali z nim we wspólności małżeńskiej, mają prawo do renty rodzinnej, jeżeli mieli w dniu śmierci współmałżonka prawo do alimentów z jego strony ustalone wyrokiem lub ugodą sądową.

Kto ma prawo do polskiej emerytury?

Przypomnę, że jeśli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r., dostaniesz emeryturę ZUS, jeśli ukończysz powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn) oraz masz opłacone składki z tytułu ubezpieczenia społecznego lub ubezpieczenia emerytalnego i rentowych przynajmniej za 1 dzień, np. jako pracownik czy też osoba prowadząca działalność pozarolniczą.

Osoby, które urodziły się przed 1 stycznia 1949 roku podlegają pod stary system emerytalny. Aby uzyskać emeryturę, muszą udokumentować wymagany staż ubezpieczeniowy, który wynosi 20 lat dla kobiety, 25 lat dla mężczyzny. Za staż ubezpieczeniowy uważa się okresy składkowe i nieskładkowe (nauka w szkole wyższej, pobieranie zasiłku opiekuńczego), a także, od czasu wejścia w życie emerytalnej umowy między Polską i Stanami, lata pracy w USA. Więcej przeczytasz w książce „Emerytura polska i amerykańska”.

Dla kogo renta wdowia?

Aby ZUS/KRUS mógł wypłacić rentę wdowią (czyli inne świadczenie razem z rentą rodzinną), wdowa lub wdowiec musi spełnić wszystkie poniższe warunki:

- mieć co najmniej 60 lat (kobieta) i 65 lat (mężczyzna), czyli osiągnąć powszechny wiek emerytalny,

- do dnia śmierci swojego małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej,
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna),
- nie być obecnie w związku małżeńskim. Prawo do wypłaty świadczeń łącznie z rentą rodzinną ustaje, jeśli zawrzesz nowy związek małżeński.

Oprócz tego, wdowa lub wdowiec muszą mieć odpowiednio niskie przychody. Suma pobieranych świadczeń emerytalno-rentowych, razem z rentą wdowią, nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury ($1,884.61 \times 3 = 5,653.83$ zł w 2025 roku). Chodzi tu o świadczenia emerytalno-rentowe z ZUS, KRUS, WBE, ZER MSWiA, BESW (wraz z dodatkami) oraz zagraniczne świadczenia emerytalno-rentowe, które otrzymujesz z instytucji ubezpieczeniowych innego państwa, z wyjątkiem świadczeń z państw członkowskich UE/EFTA i Wielkiej Brytanii. Jak widać, emerytura albo renta od Social Security może cię zdyskwalifikować.

Jeśli renta rodzinna lub własne świadczenie będzie wyższe od kwoty limitu, ZUS/KRUS nadal będzie wypłacać jedno ze świadczeń – wyższe lub to, które wybierzesz, ale dodatku nie dostaniesz.

Jeśli masz prawo do świadczeń z ZUS oraz z innej instytucji emerytalnej lub rentowej, to ZUS najpierw potwierdzi twoje prawo do łącznej wypłaty świadczeń, a potem każda z tych instytucji będzie odrębnie wypłacała świadczenie, za które odpowiada. ZUS dane wdowy lub wdowca z tych innych instytucji rentowych pobierze we własnym zakresie.

Co ważne, nie ma znaczenia, w jakim systemie emerytalnym byli małżonkowie. Przykładowo, jeśli mąż ma emeryturę z KRUS, a żona z ZUS, to każdemu z nich po śmierci małżonka będzie przysługiwać renta wdowia po spełnieniu ustawowych warunków.

Ile możesz otrzymać?

Jeśli jesteś wdową lub wdowcem i masz prawo do polskiej renty rodzinnej oraz polskiej emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy, i masz odpowiednio niskie przychody, to możesz wybrać do wypłaty:

- 100 proc. renty rodzinnej i 15 proc. własnego świadczenia albo
- 100 proc. własnego świadczenia i 15 proc. renty rodzinnej.

Sam zdecydujesz, z której opcji chcesz skorzystać. Na internetowej

stronie ZUS można znaleźć specjalny kalkulator, który pomoże wybrać korzystniejszy wariant. Dzięki temu narzędziu samodzielnie obliczysz szacunkową łączną kwotę świadczeń. Ta kwota zostanie jeszcze pomniejszona o należny podatek i składkę zdrowotną. Od 1 stycznia 2027 r. otrzymasz nie 15 proc., ale 25 proc. drugiego świadczenia.

O redukcję amerykańskiej emerytury tytułem klauzuli Windfall Elimination Provision nie musisz się martwić, bowiem rent wdowich nigdy nie dotyczyła, a przestała ona obowiązywać począwszy od końca 2023 roku. Przeczytaj <https://poradniksukces.com/wp/wiadomosc-z-ostatniej-chwili-klauzula-wep-zniesiona>.

Co zrobić, by otrzymać rentę wdowią?

Żeby dostać polską rentę wdowią, należy złożyć w ZUS albo w KRUS wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną (ERWD). Jest on dostępny placówkach ZUS i na sieci od 1 stycznia 2025 r. Renta będzie wypłacana od 1 lipca 2025 r. Aby otrzymywać ją od 1 lipca 2025 r., złóż wniosek do 31 lipca 2025 r. Jeśli warunki do renty wdowiej spełnisz po 31 lipca 2025 r. lub złożysz wniosek po tej dacie, ZUS podejmie wypłatę od dnia, w którym spełnisz warunki, jednak nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożysz wniosek.

Aby jednak mieć prawo do renty wdowiej, trzeba mieć przyznane prawo do renty rodzinnej lub emerytury. Może się więc okazać, że trzeba będzie złożyć dwa wnioski. Nie ma znaczenia, czy mieszkasz w Stanach czy w Polsce.

Jeśli już masz prawo do renty rodzinnej oraz do własnego świadczenia, to do wniosku o połączenie świadczeń z rentą rodzinną nie musisz dołączać żadnych dokumentów. Jeśli ZUS uzna, że do rozpatrzenia twojego wniosku niezbędne są dodatkowe dokumenty, poprosi cię o ich dostarczenie.

Więcej informacji znajdziesz na sieci: <https://www.zus.pl/swiadczenia/renty/ankieta-renta-wdowia>.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Planowanie spadkowe”, „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”. Są one dostępne tylko w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com, poczta@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

MEC. WIERZBICKI WYGRYWA DZIESIĘĆ MILIONÓW DOLARÓW DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA

Nasz klient przepracował w Stanach Zjednoczonych prawie trzydzieści lat na budowie, aż do czasu, kiedy uległ wypadkowi w pracy na Manhattanie. Na emigracji ciężko pracował, aby zapewnić lepsze życie swojej rodzinie. Niestety tego dnia jego możliwość zarobkowania została mu odebrana.

W dniu zdarzenia pracownik wykonywał prace azbestowe. Wraz z kolegą miał polewać resztki gruzu przy użyciu węża. Niespodziewanie jedna ze ścian konstrukcji znajdującej się za nimi zaczęła się walić. Poszkodowany został uderzony spadającymi cegłami i kamieniami. Na szczęście ratownicy medyczni natychmiast pojawili się na miejscu wypadku i udzielili pracownikowi pierwszej pomocy. Poszkodowany w stabilnym stanie został przewieziony do szpitala Bellevue. Badania diagnostyczne wykonane na izbie

przyjęć wykazały pęknięcia żeber oraz stłuczenia wielu części ciała. Poszkodowany był obolały i po wypisaniu ze szpitala wymagał kilkutygodniowej rehabilitacji w klinice terapeutycznej. W kolejnych miesiącach poszkodowany zaczął odczuwać coraz bardziej dokuczliwy ból w kręgosłupie szyjnym i lędźwiowym. Leczenia wymagały również kolana, prawy bark oraz lewa kostka. Konieczne było poddanie się kilku operacjom, gdyż konserwatywne leczenie nie przyniosło oczekiwanych rezultatów.

Nasz klient przez cały czas otrzymywał świadczenia Workers' Compensation, które pokrywały utracone zarobki oraz potrzebne koszty leczenia. Należy pamiętać, że sprawa Workers' Compensation nie uprawnia jednak poszkodowanego do żądania odszkodowania za doznany ból i cierpienie.

W tym konkretnym przypadku poszkodowany mógł założyć dodatkową sprawę cywilną przeciwko generalnemu wykonawcy i inwestorowi na podstawie Prawa Pracy chroniącego poszkodowanych pracowników budowlanych, którzy spadli z wysokości lub zostali uderzeni przez spadający przedmiot.

W pozwie żądaliśmy odszkodowania za ból i cierpienie, utracone



zarobki oraz świadczenia emerytalne, jak również koszty leczenia. Firmy ubezpieczeniowe i korpore-

cyjni adwokaci nie zamierzali jednak wypłacić należytego odszkodowania. Nasza kancelaria włożyła ogrom pracy i nakładów finansowych, aby zapewnić klientowi jak najlepszą reprezentację. Udowodniliśmy w sądzie, że pozwani ponosili odpowiedzialność za wypadek. Obawiając się procesu sądowego, po odbyciu trzech mediacji, firmy ubezpieczeniowe zgodziły się wypłacić naszemu rodakowi odszkodowanie w wysokości \$10,000,000.00, które nie podlega opodatkowaniu.

Mecenas Paweł P. Wierzbicki, Esq.

Jeżeli Państwo lub Państwa bliscy doznali obrażeń cielesnych w wyniku wypadku, zachęcam do kontaktu z naszą kancelarią. Aby umówić się na bezpłatną konsultację i porozmawiać bezpośrednio z mecenasem Wierzbickim w języku polskim mogą Państwo dzwonić na numer 646-351-8611 lub wysłać e-mail z zapytaniem na adres pwierzbicki@blockotoole.com.

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

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

ODSZKODOWANIA
646•351•8611 | www.blockotoole.com

WYPADKI:

- W PRACY
- NA BUDOWIE
- SAMOCHODOWE
- NA POSESJI
- WORKERS COMPENSATION

NASZE WYNIKI MÓWIĄ SAME ZA SIEBIE:

- **PONAD MILIARD DOLARÓW UZYSKANYCH DLA NASZYCH KLIENTÓW**
- **NAJWYŻSZY WERDYKT SĄDOWY W STANIE NOWY JORK (110 MILIONÓW DOLARÓW)**
- **NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE W USA ZA WYPADEK BUDOWLANY**



**BEZPŁATNA KONSULTACJA BEZPOŚREDNIO
Z POLSKOJĘZYCZNYM ADWOKATEM**

Budynek One Penn Plaza, 53 piętro, Manhattan



Handel w internecie rzeczami używanymi, odnowionymi czy końcówkami serii przeżywa boom



WYSOKA INFLACJA I ROSNĄCA SKŁONNOŚĆ KONSUMENTÓW DO OSZCZĘDZANIA, ALE I CORAZ WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNA ORAZ ZMIANA POKOLENIOWA – TO CZYNNIKI, KTÓRE NAPĘDZAJĄ RYNEK RE-COMMERCE, CZYLI HANDEL W INTERNECIE RZECZAMI PONOWNIE WPROWADZANYMI DO OBIEGU.

Na platformach sprzedaży rzeczy (np. Mercari) w I połowie ub.r. rzeczy używane, odnowione czy końcówki kolekcji stanowiły blisko 70 proc. spośród 111 mln ogłoszeń, co odzwierciedla skalę i potencjał tego rynku. W coraz większym stopniu dostrzega je też biznes, który traktuje re-commerce jako źródło dodatkowego dochodu, które ma na dodatek pozytywne przełożenie na wizerunek i strategię CSR. Z raportu opracowanego przez platformę Mercari wynika, że to właśnie udział biznesu w tym rynku będzie w nadchodzących latach dźwignią rozwoju re-commerce.

Re-commerce (reverse commerce lub inaczej re-sale) – czyli po prostu handel używanymi rzeczami w internecie – jest odpowiedzią na rosnącą świadomość i zmiany w zachowaniu konsumentów,

którzy podejmują coraz bardziej ekologiczne, zrównoważone i oszczędne decyzje zakupowe.

– Rynek re-commerce ma swój początek w ekonomii cyrkularnej, w drugim obiegu przedmiotów, w sytuacji, kiedy nadajemy im nowe życie poprzez ich odnowienie albo sprzedaż do drugiej ręki. Obecnie, w czasach kiedy coraz bardziej zwracamy uwagę na ekologię i odpowiedzialność społeczną, ten trend ogromnie zyskuje na znaczeniu – mówi Paweł Świdorski, dyrektor ds. operacyjnych platformy OLX.

Przedmioty trafiające na rynek re-commerce są odnawiane, naprawiane i upcyclingowane, a ten model sprzedażowy obejmuje już niemal wszystkie kategorie produktów, w tym m.in. meble, ubrania, biżuteria, elektronika, maszyny

i dobra luksusowe.

– Cały handel internetowy rozwija się dynamicznie, ale wszystko wskazuje na to, że w przypadku re-commerce'u ta dynamika będzie jeszcze wyższa. Szacuje się, że do 2030 roku rynek re-commerce będzie rósł czterokrotnie szybciej niż klasyczny retail i na koniec tego okresu będzie odpowiadać już za prawie 10 proc. wartości całego handlu internetowego – mówi Paweł Świdorski.

Według danych przytaczanych przez platformę Mercari w ostatnich pięciu latach handel w internecie rzeczami ponownie wprowadzanymi do obiegu rósł globalnie średnio o 10 proc. rocznie, osiągając w 2023 roku wartość 174 mld dol. Jednak na polskim rynku brakuje jeszcze kompleksowych opracowań danych, które

umożliwiłyby choćby oszacowanie wielkości rynku re-commerce w Polsce. Jego potencjał oddają za to statystyki, które pokazują, że tylko w I połowie 2023 roku na platformie OLX pojawiło się 111 mln ogłoszeń, z których 68 proc. stanowiły właśnie rzeczy odsprzedawane. Najwięcej było ich w kategoriach muzyka i edukacja, elektronika oraz sport i hobby.

– Na naszej platformie, która jest w tej chwili liderem polskiego rynku re-commerce, kategorie takie jak moda, artykuły dziecięce, muzyka i edukacja odpowiadają za większość wolumenu, czyli ponad 50 proc., a w niektórych miesiącach 60 proc. wszystkich ogłoszeń. Widzimy, że coraz silniejsza jest strona podaźowa, czyli mamy coraz więcej wystawianych ogłoszeń i wystawiających. Natomiast z drugiej strony ogromnym zainteresowaniem kupujących cieszą się też kategorie takie jak antyki i kolekcje, elektronika, dom i ogród – tutaj obserwujemy wzrosty na poziomie 15–20 proc., a w niektórych miesiącach nawet 30 proc. rok do roku – mówi Mateusz Bochat, manager ds. rozwoju kategorii w OLX.

Według ubiegłorocznego „Raportu re-commerce” Cyrek Digital w Polsce 59 proc. konsumentów kupuje w internecie przedmioty używane, odnawiane czy outletowe (wobec 9 proc. w kanale offline). Zdecydowana większość – bo aż 94,5 proc. – kupuje je głównie dla siebie, ale duży odsetek szuka też takich rzeczy dla najbliższych, czyli dzieci, partnera i rodziny. Ponad połowa (54,5 proc.) deklaruje kupowanie rzeczy z drugiej ręki kilka razy w roku, ale ponad 11 proc. robi to kilka razy w miesiącu. 77 proc. polskich konsumentów deklaruje miesięczne wydatki na takie zakupy w kwocie do 100 zł. Co istotne, rynek re-commerce jest zdominowany głównie przez kobiety, które stanowią aż 74 proc. wszystkich osób kupujących i sprzedających rzeczy używane w sieci, co wynika m.in. z większej wrażliwości na cenę, jakość i etyczne pochodzenie produktów. Główną grupą, która napędza ten rynek i popularyzuje zakupy z drugiej ręki, są jednak młodzi.

Jak wynika z danych, 84 proc. zetek i ponad 2/3 milenialsów robi takie zakupy online. Re-commerce postrzegają nie tylko jako lepszy wybór dla klimatu i element zrównoważonej konsumpcji, ale i prosty sposób na zaoszczędzenie pieniędzy, szczególnie w takich kategoriach jak moda czy elektronika. Według ubiegłorocznego raportu to właśnie moda jest w tej chwili najszybciej rosnącą kategorią rynku re-commerce – wśród badanych konsumentów 82 proc. kupuje, a 79 proc. sprzedaje ubrania z drugiej ręki. Najczęstszą motywacją ku temu jest troska o środowisko, chęć zaoszczędzenia pieniędzy albo po prostu pozbycia się starych rzeczy. Raport pokazuje jednak, że rynek e-commerce jest też miejscem poszukiwań rzeczy unikatowych, które pochodzą z edycji kolekcjonerskich, zostały wprowadzone na rynek w małej ilości albo wytworzone w ramach upcyklingu.

– Rozwojowi rynku re-commerce sprzyjają dwie tendencje. Pierwsza to czynniki ekono-

miczne, czyli wysoka inflacja, niepewność i coraz większa chęć oszczędzania pieniędzy, które wpływają na to, że po stronie konsumentów zainteresowanie re-commerce'em jest coraz większe. Natomiast z drugiej strony mamy biznes, firmy, które chcą być dzisiaj postrzegane jako nowoczesne marki dbające o środowisko, odpowiedzialne społecznie. CSR, ESG – to są inicjatywy, które są z re-commerce'em bezpośrednio związane. Dlatego już dziś widzimy, że duża część ogłoszeń sprzedaży produktów używanych w serwisie OLX pochodzi właśnie od firm, które zajmują się tego typu działalnością, dają produktom drugie życie – wyjaśnia dyrektor ds. operacyjnych OLX.

Z raportu wynika także, że udział biznesu w tym rynku będzie w nadchodzących latach dźwignią rozwoju re-commerce'u. Zwłaszcza że przewagą użytkowników biznesowych jest wyższy poziom zaufania konsumentów. W badaniu przeprowadzonym w 2023 roku 12 proc. respondentów zadeklarowało, że okolicznością zachęcającą ich do korzystania z oferty rynku re-commerce jest możliwość weryfikacji sprzedawcy. Firmy – jako zorganizowane struktury – otaczają proces zakupowy zaawansowaną ochroną, co już na starcie daje im przewagę nad sprzedawcami prywatnymi.

– Ogłoszenia wystawiane przez firmy cieszą się coraz większym zainteresowaniem ze strony kupujących i oczywiście jest to przede wszystkim kwestia zaufania. Jako konsumenci, kupujący jesteśmy w stanie sprawdzić daną firmę, zweryfikować ją w internecie, ona zgodnie z ustawą gwarantuje również 14-dniowe zwroty. Dlatego zainteresowanie rośnie i widzimy, że od strony podaźowej również mamy na platformie coraz więcej przedsiębiorstw – mówi Mateusz Bochat.

Biznes w coraz większym stopniu dostrzega potencjał re-commerce'u, traktując go jako szansę na rozwój i źródło dodatkowego dochodu, które ma na dodatek pozytywne przełożenie na wizerunek i strategię CSR przedsiębiorstwa. Według raportu „Visa Globe Scan Research”

w globalnej skali już 50 proc. światowego biznesu angażuje się w działalność re-commerce'u, a trend jest wzrostowy. Aż 66 proc. badanych w raporcie firm spodziewa się wzrostu stopy zwrotu ze swojej działalności re-commerce w ciągu najbliższych trzech lat.

Na platformach oferujących rzeczy do sprzedaży/kupna są obecne w zasadzie wszystkie typy firm – od małych, jednoosobowych po znane, światowe marki i dużych sprzedawców. Są one miejscami, w których ogromna rzesza ludzi szuka różnego typu towarów i usług. Dla firm, które mogą sprzedawać i oferować swoje towary bądź usługi w różnych kategoriach, oznacza to dostęp do bardzo szerokiego grona klientów. Jednocześnie są to specyficzni użytkownicy, ponieważ oni szukają tzw. okazji, towarów mocno przecenionych np. ze względu na fakt, że są końcówką serii, towarem outletowym, towarem powrotnym. Dla sprzedawców to jest często wyzwanie, żeby wprowadzić takie produkty do obiegu, a platformy są doskonałym do tego miejscem.

POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

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

GREENPOINT

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

ROSELLE

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

MASPETH

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

WALLINGTON

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

www.polamerNY.com

MADAGASKAR – CZ. 6

Przeprawa do Tsingy

Piątek, 4 października

W urokliwym hotelu Palissandre Cote Ouest w Morondava zastaje nas piękny poranek, z przyjemną temperaturą nieco poniżej 20 stopni Celsjusza. O godzinie 6 mamy już przygotowane śniadanie, o 7 ruszamy w drogę. Nasza „karawana” trzech džipów Hyundai mknie na północ w kierunku Bekopaka, mając do pokonania 200 kilometrów, co w „zachodnich” warunkach powinno zająć około dwóch godzin. Ponieważ droga jest piaszczysto-gliniasta i pełna dziur, a w dwóch miejscach będą pełne emocji przeprawy promowe, to spodziewamy się dziesięciogodzinnej podróży i kolejnego dnia pełnego niespotykanych wrażeń!

W 60-tysięcznym mieście Morondava panuje spory ruch na ulicach, gdzie toczy się znaczna część powszedniego życia mieszkańców. Ważnym środkiem lokomocji są tutaj motoryskie, a poza miastem - drewniane wozy ciągnięte przez krowy zebu. Ponownie mijamy Aleję Baobabów, aby już wkrótce przekonać się, że na tym kultowym miejscu atrakcje Madagaskaru się nie kończą, a majestatyczne drzewa Afryki będą nam towarzyszyć praktycznie przez cały dzień. Co prawda nie w tak spektakularnej, skondensowanej sekwencji, jak

we wspomnianej „Alei”, ale na brak wspaniałych drzew nie będziemy narzekać. Mało tego - zobaczymy baobaby innego gatunku!

Natomiast droga do Bekopaka stanowi przygodę sama w sobie; piaszczysta, pełna wybojów, gdzie nasze pojazdy czasami poruszają się jak po falach wzburzonego morza. Po drodze widzimy porzucane w sawannie wioski, a w nich skromne domy sklejone z patyków i sitowia, uszczelnione gliną. Wieśniacy pracują na polach całymi rodzinami, przy drodze pasą się zwierzęta domowe; głównie bydło zebu z charakterystycznym garbem na grzbiecie, kozy, kaczki, kury, nawet indyki. Mężczyźni i kobiety chodzą z plonami, a wszędzie tam, gdzie pojawia się woda, widać pola ryżowe. Madagaskar jest krajem rolniczym, w którym trzy-czwarte ludności zajmuje się uprawą roli. W tej okolicy, oprócz ryżu, zbiera się również kukurydzę, maniok, bataty i ziemniaki.

O 11 docieramy do wysokiego, lewego brzegu rzeki Tsiribihina, skąd widzimy jakiego rodzaju promem będziemy się przeprawiać - dwie łódki połączone pokładem z desek! Przyznam, że załadunek naszych trzech pojazdów był zadziwiająco sprawny, popłynęliśmy w dół rzeki jakieś

dwa kilometry, aby po mniej więcej 20 minutach osiągnąć drugi brzeg, gdzie akurat trwał targ, na którym sprzedawano byki zebu - wzbudzające szacunek samce z wielkim garbem! Cena dużego, zdrowego zwierzęcia dochodzi dzisiaj do \$400 i jest odpowiednikiem kwoty, którą trzeba dać ojcu panny młodej podczas tutejszego wesela, np. w pleminiu Bara.

Ciąg dalszy za tydzień...

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

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



Gdzieś na drodze, Madagaskar



Baobaby z gatunku Za, fryzjer ten sam, ale czupryna inna

DUŻE ZMIANY PLANÓW UBEZPIECZENIOWYCH MEDICARE

PLANY SUPLEMENTAL AARP I ADVANTAGE

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

LOKALIZACJE:

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



HALINA RUP
718-926-5180

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



Dzieci Madagaskaru



Madagaskar



Mężczyzna z workiem na plecach, Madagaskar



Prom z dwóch łodzi, wjazd po deskach, Tsiribihina, Madagaskar.

Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?

ZADZWOŃ DO MNIE
727-454-8088

✉ Marta1Realtor@gmail.com
Buyer/Seller/Investor Representative

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

Charles Rutenberg Realty
Okolice:
Palm Beach, FT Lauderdale, Miami, Clearwater,
Tampa, St. Petersburg, Sarasota

Biuro podróży EXOTICA TRAVEL
zaprasza na
WYCIECZKI
z polskim przewodnikiem

SRI LANKA, MALEDIWIY • 10 dni: 1 marca 2025
PERU • 10 dni, 26 kwietnia 2025
KENIA, TANZANIA, ZANZIBAR • 12 dni: 20 września 2025
MADAGASKAR • 11 dni: 3 października 2025

Bilety lotnicze, indywidualne pakiety APPLE VACATIONS: CUNCUN – 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

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



Policjant zatrzymuje faceta
wyraźnie pod wpływem:

- Czy Pan jest pijany?
- NIE!
- Taa? To proszę powiedzieć
alfabet od tyłu!
- z e t i g r e k w u u t e e s e r p e o e n
e m e l k a j o t i h a g i e e f e d e c e
b e a
- Jestem pod wrażeniem,
ja nie potrafię tego zrobić
na trzeźwo!
- Ja też!



Lekarz dzwoni do swo-
jego pacjenta:

- Witam Pana, przysły wyniki
badń. Mam dobre i złe wieści.
- O cholera! Jak brzmią

FAMILY DENTAL CARE

Bożena Piekarz-Lesiczka D.D.S.

Tel: 718-472-4344

146 Driggs Ave.
Brooklyn, NY 11222



GENERAL DENTIST

- ✗ Laminaty, koronki, mostki
- ✗ Leczenie kanałowe
- ✗ Korony na implanty
- ✗ Stomatologia dziecięca
- ✗ Kosmetyka
- ✗ Protetyka i ortodoncja
- ✗ Czyszczenie i wybielanie zębów



www.doctorbozenapiekarz.com

dobrze wieści?

- Według badań zostało Panu
24h życia.

- To straszne! Co może
być gorszego?

- Próbuję się z Panem skontakt-
ować już od wczoraj.



Nauczycielka pyta się klasy:
Dzieci kto w waszej rodzinie
jest najstarszy?

- U mnie dziadek
- W mojej rodzinie babcia
- Pra-pra-pra-pra babcia.
- To niemożliwe!
- Dla-dla-dla-czego?



- Jasie, dlaczego nie bawisz
się już z Kaziem?

- Mamo, a czy ty byś chciała

SPRZEDAŻ ✦ KUPNO ✦ WYNAJEM



NIERUCHOMOŚCI
QUEENS, BROOKLYN, LONG ISLAND
i STATEN ISLAND NY



Jarosław Kaszuba

917-903-3106

Lic. RE Broker



Barbara Kot

917-862-3725

Lic. RE Broker

**BEZPŁATNA
WYCENA**

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

się kolegować z kimś kto pali,
pije przeklina?

- Nie Jasie.
- No widzisz, Kazik też
nie chce.



Facet grzebie coś przy kon-
tacie czy innych tam kabelkach,
woła żonę:

- Jadźka, potrzyj mi ty
ten kabelek.

Żona bierze kabelek i pyta:

- No i co?
- A nic, widać faza jest
w drugim...



Dzwoni ojciec do córki będącej
na studiach zagranicznych w Irlandii.

- Cześć córeczko, co słychać?
- Zostałam prostytutką, tato!
- Co? Jak mogłaś..... ty szmato,
ty!

- Ależ tato! Tato, Ty wiesz, ile ja
mam teraz ciuchów? Mam czesne
i studia opłacone już do końca.
Jeżdżę jaguarem. Siostrę zapras-
zam do mnie na wakacje, a Wam
z mamą wykupiłam miesięczne
wczasy na Majorce i nowego Opla

- już tam czeka na Was...
- Czekaj, czekaj... to mówisz, że
kim zostałam?
- prostytutką!
- Aaaaaa, to przepraszam. Ja zro-
zumiałem, że prostytutką...

dompak

Jesteśmy Lepsi!

Z DOMPAK WYŚLESZ

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

ŚLEDZENIE PRZESYLEK

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

SPRAWDŹ
Biuro
Agentów
Dompak

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322

Modyfikacja alimentów na dzieci

W stanie Nowy Jork wysokość alimentów na dzieci, znana jako child support, jest wyliczana zgodnie z przepisami zawartymi w Child Support Standards Act. Rodzic, z którym dzieci nie mieszkają, tzw. non-residential parent, jest zobowiązany do płacenia alimentów.

Suma alimentów zależy od liczby dzieci i dochodów rodziców. Dla uproszczenia, opłaty wynoszą 17% rocznych dochodów na jedno dziecko, 25% na dwoje dzieci, a 29% na troje. Niemniej jednak, te liczby są tylko ogólnym przybliżeniem, ponieważ prawo uwzględnia dodatkowe czynniki, a do wyliczeń nie zawsze brane są pod uwagę wszystkie ulgi podatkowe – obliczenia bazują na dochodach brutto, a nie netto.

Obowiązek alimentacyjny

Obowiązek płacenia alimentów powstaje z chwilą, gdy rodzice przestają razem mieszkać. Rodzic, pod którego opieką pozostają dzieci, ma prawo wystąpić o alimenty, nawet jeśli rozwód

nie został jeszcze zainicjowany lub zakończony. Co więcej, nie ma wymogu małżeństwa ani wcześniejszego wspólnego zamieszkania rodziców, aby wnioskować o świadczenia.

Po rozwodzie, separacji lub ustaleniu umowy albo nakazu sądowego określającego wysokość alimentów, płatności muszą być dokonywane zgodnie z ustaleniami. Brak realizacji obowiązku alimentacyjnego wiąże się z poważnymi konsekwencjami, w tym wpływa na proces ubiegania się o obywatelstwo Stanów Zjednoczonych.

Obowiązek alimentacyjny trwa zazwyczaj do ukończenia przez dziecko 21. roku życia, nawet jeśli nadal kontynuuje naukę. Rodzice mogą jednak uzgodnić, że świadczenia będą przedłużone np. na okres studiów wyższych.

Możliwość zmiany kwoty alimentów

Często pojawiają się pytania dotyczące możliwości zmiany



wysokości alimentów, szczególnie w przypadku istotnych zmian w życiu rodziców lub dzieci. Odpowiedź brzmi: tak, zmiany są możliwe. Jednakże, warto podkreślić, że łatwiej jest uzyskać podwyższenie alimentów (upward modification) niż ich obniżenie (downward modification).

Podwyższenie alimentów

O podwyższenie alimentów można ubiegać się w następujących sytuacjach:

Po upływie co najmniej trzech lat od zawarcia umowy lub wydania nakazu sądowego.

Gdy dochody rodzica płacącego

alimenty wzrosły o 15% lub więcej. W przypadku istotnej zmiany sytuacji życiowej rodziców lub dzieci.

Obniżenie alimentów

Obniżenie alimentów może być możliwe, jeśli rodzic płacący świadczenia doświadcza istotnej zmiany w swoim życiu, np. z powodu problemów zdrowotnych lub utraty pracy. W sytuacji, gdy zdrowie uniemożliwia dalsze intensywne tempo pracy lub gdy zatrudnienie jest sezonowe i zależne od warunków pogodowych, rodzic może przedstawić odpowiednie dowody, aby uzasadnić wniosek o zmniejszenie opłat.

Warto jednak zaznaczyć, że proces ubiegania się o obniżenie alimentów może być trudny. W systemie istnieje podejrzenie, że niektórzy rodzice celowo obniżają swoje dochody, by uniknąć pełnego obowiązku alimentacyjnego. Z tego powodu zeznania muszą być wiarygodne, a wniosek poparty solidnymi dowodami na rzeczywiste pogorszenie sytuacji finansowej.

Mecenas Joanna E. Nowokunski

MEDICARE

- Kończycie lub właśnie ukończyliście 65 lat i potrzebujecie pomocy w doborze i zapisach na plany
- Macie ukończone 65 lat ale macie ubezpieczenie zdrowotne z pracy
- Posiadacie Medicare
 - nie chcecie aby Wam potrącano \$174.70 na Medicare
 - Wasze lekarstwa są za drogie
 - macie duże rachunki medyczne i nie wiecie co robić
 - macie niską emeryturę i chcecie otrzymać maksymalne benefity
- Inne rodzaje pomocy dla emerytów

Proszę dzwonić już dziś po darmową konsultację telefoniczną lub osobistą w naszym biurze

Tel: 1-718-383-0314

194 Nassau Ave
Brooklyn, NY 11222 (Greenpoint)

Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania planów Medicare

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

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

Raz na jakiś czas na językach speców od żywienia pojawia się nowa rzecz, która dzieli ich szeregi. Jedni upierają się, żeby nie jeść, inni, żeby jeść, a przeciętny zjadacz chleba zachodzi w głowę co powinien zrobić. Ostatnio taką rzeczą jest gluten. Jedni go nie tolerują, dla innych jest szkodliwy, a niektórzy twierdzą, że na organizm działa wręcz dobroczynnie. Jaka jest więc prawda o bezglutenowej żywności i czy rzeczywiście warto wariować na jej punkcie?

Cała prawda o glutenie



Celiakia to nie alergia

Należy jednak odróżnić celiakię od alergii na gluten, która najczęściej dotyczy dzieci i z której najczęściej się wyrasta. Wtedy stosowanie diety bezglutenowej przez całe życie nie jest konieczne. Alergię najczęściej stwierdza się u małych dzieci i mija ona zazwyczaj do drugiego roku życia. Po wprowadzeniu glutenu do żywienia niemowląt należy obserwować reakcje dziecka. Pojawiające się po podaniu pieczywa czy biszkoptów bóle brzucha, biegunki, wymioty, płaczliwość, zmiany skórne czy wysypka mogą świadczyć o alergii na to białko. W takim wypadku wystarczy na jakiś czas wyeliminować produkty glutenowe z diety i poczekać, aż układ pokarmowy będzie gotowy na ich spożycie.

Celiakii i alergii na gluten nie można ze sobą mylić – alergia zdarza się dość często, gdyż gluten (po białkach mleka krowiego) jest najczęstszym alergenem. Celiakia natomiast dotyczy ok. jednego proc. populacji!

Zdarza się jednak i tak, że choć testy nie potwierdziły alergii na gluten, a to po posiłkach, które zawierają ten składnik, pojawia się złe samopoczucie. Można wtedy „na próbę” wyeliminować gluten z diety i jeśli samopoczucie ulegnie poprawie, warto wtedy popracować nad swoim żywieniem, aby produkty zawierające to białko nie pojawiały się w menu.

Jeść czy nie jeść

Jeśli więc nie kopnął nas zaszczepienie się w jednym procencie populacji, która choruje na celiakię, nie mamy się co martwić i możemy spokojnie jeść zawierające gluten produkty. Sam w sobie nie jest on niezdrowy ani szkodliwy, choć raz na jakiś czas pojawiają się gdzieś informacje o jego negatywnym wpływie na organizm. Wierzyć im czy nie – jak zwykle nie wiadomo, ale dietetycy mają dla tych hiper-

-ostrożnych z nas dobrą wiadomość. Okazuje się, że również wyeliminowanie z diety glutenu nie ma żadnych skutków ubocznych, a niejednokrotnie pozwala otworzyć się na nowe smaki.

Jeśli więc wolimy dmuchać na zimne i gluten sobie odpuścić, droga wolna! Aby jednak mieć pewność, że dany produkt go nie zawiera, wybierajmy artykuły oznaczone przez producenta znaczkiem z przekreślonym kłosem zboża lub upewnijmy się u sprzedawcy, czy to co chcemy kupić rzeczywiście glutenu nie zawiera. W amerykańskich supermarketach żywność bezglutenową znajdziemy też w specjalnie wydzielonych stoiskach.

Zacznijmy od wyjaśnienia czym gluten jest. Otóż to nic innego jak mieszanina białek roślinnych – gluteiny i gliadyny. Zawierają go ziarna zbóż np. pszenica oraz jej odmiany: orkisz, durum, i kamut, a także żyto, jęczmień i owies. Po dodaniu wody do mąki zawierającej gluten oraz wyrobieniu ciasta, tworzy się tzw. siatka glutenowa, która zatrzymuje dwutlenek węgla, powstający w czasie fermentacji w procesie produkcji pieczywa i ciast. To właśnie dzięki niemu ciasto jest porowate i wyrośnięte i dlatego gluten wydaje się niezbędnym składnikiem dla piekarzy i cukierników.

Poza wymienionymi ziarnami zbóż, gluten występuje również we wszystkich produktach z nich wytwarzanych (np. w płatkach owsianych, kaszy, kuskus, kakao owsianym, kawie zbożowej, wyrobach cukierniczych). Jest również grupa produktów, które mogą, ale wcale nie muszą go zawierać. Należą do niej m. in. Wyroby garmażeryjne, wędliny, nadziewana czekolada, piwo, cukierki, mielone mięso, parówki, pasztety, śmietany, jogurty, serki czy desery mleczne. Natomiast produkty, które naturalnie nie zawierają glutenu to ryż, kukurydza, soja, proso, fasola,

groch, amarantus, tapioka, ziemniaki, gryka, chleb świętojański, mąka z orzechów, słodkie ziemniaki czy maniok.

Czy gluten jest zdrowy?

W ostatnim czasie coraz częściej mówi się o celiakii i alergii na ten składnik. Celiakia, czyli nietolerancja glutenu to choroba autoimmunologiczna, polegająca na wytwarzaniu przez organizm przeciwciał skierowanych przeciw gliadynie. Postępujący proces chorobowy powoduje uszkodzenie lub – w zaawansowanej postaci – zniszczenie kosmków jelitowych, które wchłaniają składniki odżywcze z pokarmu. Objawy, które mogą świadczyć o nietolerancji glutenu to bóle brzucha, wzdęcia, biegunki tłuszczowe, zaparcia, chudnięcie, niedobory żelaza, kwasu foliowego, nadpobudliwość bądź apatia. Celiakia to choroba, która może się nam przytrafić właściwie w każdym wieku i rzeczywiście wymaga wówczas diety bezglutenowej. Rokowania w leczeniu są niezłe, bo przy stosowaniu odpowiedniego żywienia dochodzi najczęściej do regeneracji kosmków jelitowych i przewód pokarmowy wraca do właściwego funkcjonowania.



Walka o spadek



Jeżeli w rodzinie są jakiegokolwiek nieporozumienia, należy pomyśleć o tym co się stanie z naszym majątkiem oraz relacjami między najbliższymi po naszej śmierci.

Bardzo ważne jest aby sporządzić testament (dokument wskazujący, komu i w jaki sposób zostanie przekazany Twój majątek po Twojej śmierci), ale należy pamiętać, że

każdy testament musi być uwierzygodniony przez sąd, wszystkie osoby upoważnione do dziedziczenia przez ustawę muszą zostać powiadomione o przewodzie sądowym i otrzymać kopie testamentu osoby zmarłej. Wiąże się to z tym, że jeżeli ktokolwiek z najbliższej grupy został wydziedziczony, będzie miał możliwość podważyć testament, tj.

współmałżonek, syn, córka, rodzice, rodzeństwo, kuzyni... W takiej sytuacji zaczyna się przysłowiowa "walka na noże" o każdy grosz, więzi rodzinne przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie, rodzina się rozpada.

Jeśli chodzi o planowanie zabezpieczenia swojego majątku, w którym ktoś chciałby ograniczyć to, co prawnie należy się małżonkowi, jak zabezpieczyć dzieci z pierwszego związku, związku pozamałżeńskiego, należy skontaktowanie się z adwokatem, aby dokładnie skonstruować plan odpowiedni dla każdego indywidualnie, aby uniknąć sytuacji gdzie ostatnia wola spadkodawcy będzie podważona.

Aby uniknąć powyższej sytuacji, można sporządzić umowę przedślubną (podpisana przed ślubem) lub umowa po zawarciu małżeństwa (podpisana po ślubie) współmałżonek może zrzec się dziedziczenia nieodwołalnie. Jest to również proces prawny, w którym obie strony powinny mieć swojego prawnika, a umowa musi być odpowiednio przygotowana i podpisana.

Jeśli chodzi o planowanie zabezpieczenia swojego majątku, tylko

adwokat będzie w stanie powiedzieć, jakie są opcje, jeśli chodzi o dziedziczenie własności. Jeśli rozważasz wydziedziczenie małżonka, członka rodziny, a nawet dziecka, najlepiej skorzystać jest z porady prawnej, aby mieć pewność, że twoje życzenia będą spełnione po śmierci, a twoja wola nie stanie się podstawą do bolesnych i długotrwałych sporów sądowych.

Należy również pamiętać, że w stanie Nowy Jork domniemywa się, że tylko testament sporządzony pod nadzorem adwokata jest prawnie ważny, gdzie testament „internetowy” nie ma takiej ważności.

Ustanawiając TRUST (dokument, który chroni Twoją własność za życia i po Twojej śmierci, oraz zapobiega konieczności wszczynania postępowań sądowych po Twojej śmierci), unikniemy sprawy spadkowej, co pozwoli naszym dzieciom odziedziczyć majątek bez konieczności przeprowadzenia sprawy spadkowej oraz zapewni Wam prawo własności i niezależności do końca waszych dni, dając zarówno dzieciom gwarancję uniknięcia procedury spadkowej w sądzie.

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**



PROWADZĄCY BAL
Aleksander SIKORA

Aleksander to wszechstronny prezydent telewizyjny, który prowadził najważniejsze wydarzenia rozrywkowe w Polsce, m.in. Pytanie na Śniadanie, The Voice of Poland, You Can Dance, Szansa na Sukces, Eurowizja Junior, a także międzynarodowe konkursy Eurowizja Junior 2019 w Gliwicach. Relacjonował: MTV czy Miss World. W TVP był gospodarzem „Sylwester Marzeń”. Obecnie związany z TV Polsat, gdzie prowadzi „Halo tu Polsat” oraz gale Miss Polski. Jest jednym z najbardziej znanych prezenterów.

ZAPROSZENIE

27 BAL PODRÓŻNIKA

8 LUTY 2025



Polonijny Klub Podróżnika serdecznie zaprasza na **27 Bal**, który odbędzie się w głównej Sali Balowej **ROYAL MANOR** w **Garfield, NJ** w godzinach **7:00pm-2:00am**.

Bal Podróżnika to 7 godzin wspaniałej zabawy w towarzystwie ludzi kochających podróżować, gdzie opowieści o ostatnich wożach przekąsane są super smaczными potrawami i napojami, od szerokiego wyboru polskich piw i wódek począwszy, a na najwyższej jakości koniaków i whisky skończywszy. Wszystko to bez żadnych dodatkowych opłat. Smaczny obiad podany do stołów i przekąski po północy, dla tych którzy dalej będą głodni. Bezpłatny "valet" parking i uprzejma obsługa dopełniają obrazu naszego "all inclusive" Balu Podróżnika.

Zapraszamy polonijną młodzież oraz osoby samotne.

Życzymy SZAMPANSKIEJ ZABAWY!

Wstępny Program Balu:

7:00-8:00pm - Ceremonia witania gości i pamiątkowe zdjęcia z **Tomkiem Grzywaczewskim i Aleksandrem Sikorą**
COCTAIL HOUR, OPEN BAR & APPETIZERS

8:00-8:45pm - Prezentacja Honorowego Gościa

8:45- 9:15pm. - Pierwsza część zabawy tanecznej.

9:15-9:30pm - Ceremonia otwarcia 27 Balu Podróżnika

9:30-2:00am - Zabawa taneczna prowadzona przez **Aleksandra Sikorę**. Kolacja podana do stołów.



HONOROWY GOŚĆ
Tomasz
GRZYWACZEWSKI

Tomek to pisarz, dziennikarz, podróżnik. Autor książek reportażowych i scenariuszy filmowych. Członek The Explorers Club. Współpracuje m.in. z U.S. Foreign Policy i CBS News. Organizator wielu wypraw, w tym m.in. "Long Walk Expedition" - z Syberii do Indii, śladami polskich uciekinierów z Gułagu i "Dead Road" - wyprawy na Drogę Umarłych na Kolumbie. Z wypraw tych powstają książki: „Wymazana granica”; „Przez dziki wschód” i „Życie i śmierć na drodze umarłych”. Relacjonuje konflikty zbrojne dla TV Republika na Ukrainie. Dwukrotnie wyróżniony nagrodą Magellana za najlepszą książkę reportażową oraz laureat Kryształowej Karty Polskiego Reportażu.

Jerzy Majcherczyk

@PKP-Majcherczyk



venmo



Główni Sponsorzy:



Współorganizator



POLISH TOURISM ORGANISATION

BILETY na 27 BAL PODRÓŻNIKA

Donacja na Bal: \$200 dla wszystkich gości oraz \$180 dla młodzieży do lat 30

Prosimy wypełnić i odesłać poniższe zgłoszenie razem z zapłatą w postaci czeku lub money order (*wystawionym na P-A Travelers Club*) na adres:

Polish American Travelers Club
P. O. Box 3011 Wallington, NJ 07057
info@odkrywcy.com 1-973-473-1249

Informacje dodatkowe:

Odwołanie udziału w balu możliwe tylko do 5 lutego.

Zapłata za bilet przy wejściu jest możliwa tylko gotówką z wcześniejszym zgłoszeniem telefonicznym oraz podaniem karty kredytowej jako gwarancji wykupu biletu.

Zapraszamy do reklamowania swojego biznesu w czasie balu poprzez:

A. Umieszczenie logo swojego biznesu na dużym banerze balu, gdzie będą robione wszystkie zdjęcia z Honorowymi Gośćmi Balu.

B. Dołożenie swoich ulotek/egzp produktu do pakietów, które będą rozdawane gościom przy wyjściu po zakończeniu balu.

Koszt \$500

Proszę wpisać nazwisko i imię, pierwszych dwóch osób, dla których zamawiane są bilety. Pozostałe nazwiska proszę wpisać z drugiej strony zgłoszenia.

ZGŁOSZENIE

1. _____ (*) 2. _____

Załączam czek / money order na kwotę \$ _____ jako płatność za _____ osobę(y). Bilet(y) proszę przesłać na adres:

Imię i nazwisko _____ (*)

Adres _____ City _____ State _____ Zip Code _____

Telefon: _____ (*) E-mail _____ (*)

(*) - informacje konieczne

ZAWODY PRZYSZŁOŚCI 2025

Ranking przyszłościowych profesji

Zawody przyszłości nie muszą być związane z kolonizacją Marsa albo pracą nad silnikiem napędzanym wodą. Nie chodzi o futurystyczne przewidywania, a śledzenie zmian na rynku pracy i planowanie kariery tak, aby wiedzieć, jakie zawody będą potrzebne i kto może liczyć na pewne, stabilne i nieźle płatne zatrudnienie.

Jakie są zawody przyszłości w 2025 r.?

Gdy byłeś mały, pewnie słyszałeś od rodziców, że warto zostać prawnikiem, lekarzem albo

programistą. To z pewnością profesje otoczone nimbem prestiżu i wielu osobom wydaje się, że zdobycie w nich zatrudnienia gwarantuje szczęśliwe życie zawodowe.

Ale wiesz też pewnie, że gdy jakiś zawód przyszłości zdobywa popularność, rośnie liczba osób, które chcą go wykonywać i kształcić się w tym kierunku. Po kilku latach okazuje się, że rynek się wysycił i znalezienie dobrej posady wcale nie jest takie proste, mimo wielu lat nauki albo szlifowania kluczowych kompetencji. Dlatego warto też wiedzieć, jakie są przyszłościowe kierunki studiów — odpowiednia edukacja może otworzyć drzwi do świetlanej kariery.

Według raportu OECD rokrocznie w Polsce rośnie liczba osób z wyższym wykształceniem — w związku z czym coraz mniej Polaków decyduje się na kształcenie zawodowe. A jak wynika z Barometru Zawodów, duże deficyty pracowników występują w branżach zatrudniających m.in. robotników, pracowników fizycznych i techników.

Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości prognozuje natomiast, że w 2025 r. na rynek pracy i zawody przyszłości największy wpływ będą miały dynamicznie rozwijająca się technologia (w tym postępująca automatyzacja), rynek specjalistów, rozwój wiedzy i rosnące znaczenie kreatywności.

Spójrzmy na chwilę w odległą przyszłość. World



est. 2005

Piękny uśmiech to nasza specjalność!

✓ **Kosmetyka dentystyczna**
wybielanie – licówki kompozytowe – licówki porcelanowe

✓ **Implanty**

✓ **Leczenie kanałowe**

✓ **Leczenie paradontozy**

✓ **Stomatologia cyfrowa**

✓ **Invisalign**



Niech twój uśmiech zabłyśnie!

Mówimy po polsku

Akceptujemy większość ubezpieczeń!

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

www.eurodentalstudiony.com

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



trochę dziwnych zawodów to odpowiedź na zagadnienia, z którymi obecnie musimy zmierzyć się na całym świecie, m.in. kryzys klimatyczny czy też błyskawicznie rozwijające się technologie sztucznej inteligencji.

Ale zejźmy na ziemię, wróćmy do 2025 r. i zobaczymy, jakie są zawody przyszłości w Polsce.

Zawody przyszłości — ranking

Specjaliści IT — chociaż obecnie w Polsce mamy równowagę programistów, branża IT rozwija się dynamicznie, a w jej ramach powstają coraz to nowe specjalizacje. Warto więc śledzić trendy w tym sektorze gospodarki. Obecnie na rynku pracy brakuje analityków, testerów i operatorów systemów teleinformatycznych.

Technicy robotyki / inżynierzy robotyki — oczywiście, maszyny i roboty mogą przejąć znaczną część obowiązków ludzi. To generuje coraz większe zapotrzebowanie na osoby, które je obsłużą i naprawią.

Automatycy — w związku z postępującą automatyzacją bardzo wielu procesów produkcyjnych (i nie tylko) potrzebni są specjaliści, którzy będą zarządzać i pilnować, aby wszystko chodziło jak w zegarku.

Lekarze, pielęgniarki, opiekunowie osób starszych i z niepełnosprawnościami, fizjoterapeuci — nie brzmią, jak zawody przyszłości? Być może, ale prawda jest taka, że w Polsce liczba lekarzy na liczbę obywateli jest zatrażająco niska, więc w najbliższym czasie specjaliści z branży medycznej będą wysoko cenieni na rynku pracy.

Nauczyciele — tak jak lekarzy i innych pracowników ochrony zdrowia, w Polsce wciąż brakuje nauczycieli, przede wszystkim kształcenia zawodowego. Ponadto większość pracowników szkół zbliża się do wieku emerytalnego.

Analitycy biznesowi — na pewno słyszałeś o głośnym skandalu Cambridge Analytica i wiesz, że obecnie kto ma dane, ten ma władzę. Na całym świecie rośnie więc zapotrzebowanie na pracowników działów data science i data analysis.

Elektromechanicy / elektrycy / elektrownicy — Ministerstwo Edukacji prognozuje, że zapotrzebowanie na takich specjalistów w 2025 r. w Polsce będzie bardzo duże. Może nie jest to najbardziej przyszłościowy zawód, jaki możesz sobie wyobrazić, ale daje gwarancje stabilnego zatrudnienia.

Inżynierzy i technicy odnawialnych źródeł energii — w Polsce rokrocznie spada wydobycie węgla kamiennego, a cały świat mierzy się z kryzysem klimatycznym. Odnawialne źródła energii są coraz bardziej popularne, specjaliści z tej branży coraz bardziej poszukiwani.

Pracownicy fizyczni i robotnicy — praktycznie co roku w prezentacjach związanych z rynkiem pracy w Polsce znajdziemy informacje o deficycie robotników. W 2025 r. potrzebni są m.in. dekarze, ślusarze, operatorzy maszyn czy też monterzy.

Pewnie wiele z powyższych propozycji nie przychodzi Ci na myśl, gdy pomyślisz o zawodach przyszłości. Oczywiście możemy gdybać, jak będzie wyglądało życie zawodowe w 2030 czy 2050 r. Czasem warto jednak zobaczyć, jak kształtują się zapotrzebowania rynku pracy tu i teraz — im bliższe prognozy, tym bardziej prawdopodobne.

Pamiętaj też, że przyszłościowe zawody, wcale nie są równoznaczne najlepiej płatnym zawodom w Polsce.

Ministerstwo Edukacji i Nauki co roku publikuje specjalne obwieszczenie o rosnącym zapotrzebowaniu na pracowników w Polsce. Prędzej znajdziesz tam właśnie ślusarzy niż inżynierów projektujących produkty na drukarki 3D.

Jeśli chcesz przygotować się do pracy w zawodach przyszłości niczym z powieści science fiction, warto też wiedzieć, jakie są kompetencje kluczowe, których poszukują pracodawcy. Możesz rozwijać konkretne umiejętności przydatne na wielu stanowiskach, oprócz przyuczania się na mechanika samochodów autonomicznych.

Źródło: Newseria.pl

Economic Forum przewiduje, że zawody przyszłości, które będzie wykonywać większość obecnych uczniów, na razie w ogóle nie istnieją albo są tak niszowe, że słysząc o nich, na myśl przychodzi nam raczej powieści Stanisława Lema, a nie codzienne wstawanie do pracy.

LinkedIn przewiduje, że za dekadę potrzebni będą nam np. twórcy organów z komórek macierzystych (ze względu na zmniejszającą się liczbę dawców), kontrolerzy ruchu dronów, mechanicy samochodów autonomicznych, synoptycy trzęsień ziemi czy też osoby, które będą odbudowywały środowisko naturalne, np. sadziły puszcze.

Widać, że takie prognozy przyszłościowych

WYCIECZKI

Bussem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Niagara w zimie (2 dni): od 25 stycznia 2025

Góry nie tylko dla narciarzy (3 dni): styczeń 2025, luty 2025, marzec 2025

Puchar Świata, Skoki Narciarskie w Lake Placid (3 dni): 7-9 luty 2025, dwa noclegi z wyżywieniem - \$430

Hawaje (11 dni) samolotem: 18-28 marzec 2025

Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA: od maja 2025

PONADTO:
Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki

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

Zobacz www.RadioRampa.com,

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

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

- ✓ **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



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

Polskie bajki, **wiersze**,
legendy, **łamigłówek**,
zagadki i zadania
połączone z weseł
nauką czytania
i pisanie po polsku

52 strony
łączące rozrywkę z edukacją

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu
- najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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



PREN
JUŻ OD
ZA



UMERATA
\$9.99
MIESIĄC

PLUSIKOWY
ORZEŁEK
PLUSZOWA MASKOTKA
\$19.99
DARMOWA WYSYŁKA

FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

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

ZAMAWIAM

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

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

☐ Check/money order wypisany na PLUS Media Group Corp.

☐ Karta kredytowa/debetowa

nr karty _____ data ważności _____ sec. code _____

imię i nazwisko posiadacza karty _____

adres posiadacza karty _____

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



21.03 - 19.04

BARAN Ten tydzień będzie stać pod znakiem zamieszania i emocjonalnych huśtawek na polu miłosnym i uczuciowym. Postaraj się odrobić zaległości w intymnych kontaktach i relacjach. Może po prostu udało ci się zaniedbać potrzeby bliskich, rodziny i partnera.



20.04 - 22.05

BYK Będziesz odczuwać przypływ mocy i energii. Ruszysz do działania, odrobisz zaległości, wywiążesz się z zawartych umów. Poczujesz, że udało ci się zrealizować swoje ambitne plany, że skutecznie i konsekwentnie dążysz do wyznaczonego celu.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Pełen pozytywnej energii tydzień. Możesz teraz zaczynać nowe przedsięwzięcia, podejmować ważne decyzje. Spokojne podejście do wszelkich zagadnień sprawi, że wszystkie problemy będą rozwiązane dyplomatycznie i z korzyścią dla siebie.



22.06 - 22.07

RAK W tym tygodniu wykażesz się entuzjazmem i zapałem. Będziesz cały czas wśród ludzi, będziesz wymieniać myśli i informacje. Zachowasz równowagę ducha i harmonijne relacje z innymi ludźmi.



23.07 - 23.08

LEW Nabierzesz teraz stanowczości i pewności siebie. Być może otrzymasz prezent od losu w postaci nowych możliwości i ciekawych propozycji. Korzystnie będą wyglądały twoje sprawy zawodowe. Odżyje twoje życie towarzyskie i uczuciowe.



24.08 - 23.09

PANNA Będziesz teraz bardzo wszystko przeżywać, źle znosić wszelkie zmiany w życiu. W dodatku tych zmian może być dużo. Także w kontaktach z innymi możesz mieć problemy. Staraj się reagować mniej gwałtownie, posłuchaj z uwagą rad innych osób. Możesz mieć kłopoty zdrowotne, pomyśl o badaniach i wizycie u lekarza.



23.09 - 22.10

WAGA Gwiazdy wróżą korzystny czas w uczuciach. Samotne osoby będą miały dużo okazji do poznania nowych ludzi, mogą teraz też poznać kogoś w kim się zakochają. W stałych związkach dobre porozumienie z partnerem.



23.10 - 21.11

SKORPION Będziesz teraz we właściwy sposób ocenia sytuację i wyciągniesz trafne wnioski. Dużą rolę w podejmowaniu decyzji odegra twoja intuicja. Możesz jej w pełni zaufać. W pracy uda ci się wykorzystać okazję. Podejmiesz nowe wyzwania.



22.11 - 21.12

STRZELEC Spójrzysz teraz na życie bardziej realnie, zaakceptujesz różne ograniczenia. Uda ci się przezwyciężyć przeciwności losu, twoje wybory okażą się bardzo dobre. W domu nastąpi zdecydowana poprawa atmosfery. W sprawach uczuciowych dobry czas.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC To bardzo dobry czas na wszelkiego rodzaju pracę umysłową, negocjacje i współpracę z innymi. Trzeba się będzie wykazać wytrwałością i pracowitością. Będziesz szybko reagować, trafnie oceniać oraz obserwować ludzi i sytuacje.



20.01 - 18.02

WODNIK Nabierzesz teraz łatwości wystawiania się i precyzję operowania słowem. Bez problemu oczyścisz atmosferę w swoim związku i poprawisz relacje z bliskimi. Nawet jeśli pojawią się konflikty, posłużą one twórcemu uwalnianiu napięć.



19.02 - 20.03

RYBY Bardzo ciekawy tydzień. Będzie rozpierać cię energia, zapragniesz działać, by ją rozładować. Może stać się coś, co uwolni Cię od nudy i rutyny, a przy tym sprawi, że trochę odżyjesz.



I.C.E. Transport Co., Inc.

GLOBAL TRANSPORT

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

- Transport całych kontenerów od drzwi do drzwi między USA i Europą (Import & Export)
- Kontenery małe (20ft), duże (40ft i 40ft HC) i specjalistyczne (20ft & 40ft Open Top, 20ft & 40ft Flat Rack)
- Wysyłka samochodów, maszyn, motocykli, ATV, 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

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:

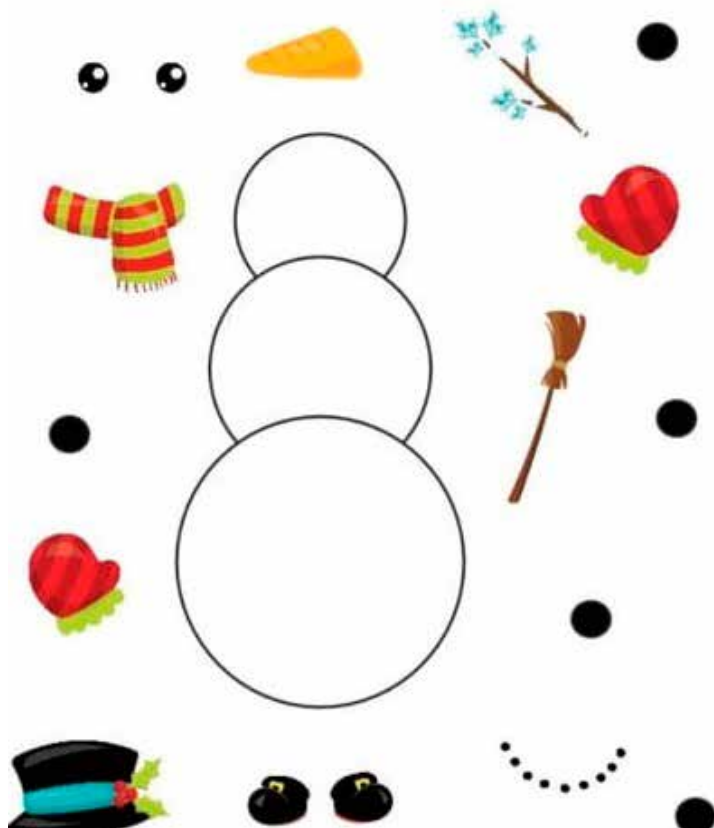
- Sprawy spadkowe i testamenty
- Odzyskiwanie mienia
- Sprawy majątkowe
- Sprawy karne/ cywilne

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

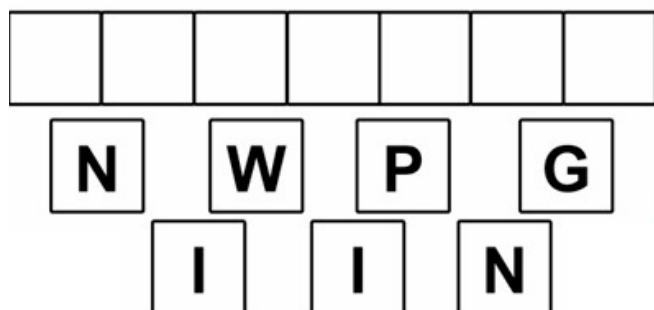
Adres biura w Polsce:
ul. Prusa 2, 00-439 Warszawa
tel. 011-48-22-219-5088

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

ZAZNACZ PRZEDMIOTY, KTÓRE PRZYDADZĄ SIĘ BAŁWANKOWI



Z PODANYCH LITER UŁÓŻ WYRAZ



UZUPEŁNIJ SUDOKU



POŁĄCZ POŁÓWKI



Strategie dla babci i dziadka

JAK OGRANICZYĆ UŻYCIE SMART-FONA U WNUKÓW



W obecnych czasach, gdy technologia zajmuje znaczącą część naszego życia, dzieci często spędzają wiele godzin z urządzeniami elektronicznymi – nawet podczas odwiedzin u dziadków. To paradoksalne, że właśnie osoby starsze, posiadające bogate życiowe doświadczenie i zainteresowania, mogą pomóc wnukom odkryć alternatywne sposoby spędzania czasu, które będą wspierać ich rozwój i kształtować zdrowe postawy.

U dziadków można więcej

Dziadkowie kojarzą się z pozwalaniem wnukom na robienie rzeczy, na które ich rodzice nigdy by nie pozwolili. Cukierek. Przedłużona pora snu. Za dużo telewizji. Beztroska zabawa. Rozpieszczanie. Pomimo tego, że seniorzy nadal są wierni tradycyjnym formom wychowania, to coraz częściej pozwalają wnukom spędzać

około połowy czasu przy smartfonie, tablecie, komputerze lub telewizorze.

Badania przeprowadzone w 2019 r. na Uniwersytecie w Rutgers w USA, w których uczestniczyli dziadkowie dzieci w wieku 2–7 lat, opiekujący się wnukami przynajmniej raz w tygodniu, pokazały, że podczas średnio czterogodzinnej wizyty dzieci spędzały dwie godziny na oglądaniu filmów lub graniu w gry na urządzeniach elektronicznych. Badani nie czują się pewnie, kontrolując dzieci grające w gry z użyciem mediów interaktywnych. Filmy wydają im się już mniejszym zagrożeniem.

Może to być spowodowane brakiem doświadczenia i znajomości mechanizmów związanych zarówno z grami, aplikacjami, jak i filmami oglądanymi jeden za drugim. I dzieje się tak pomimo tego, że niektórzy rodzice przekazują dziadkom zasady dotyczące korzystania

z mediów przez dzieci. To jednak, jak na ironię, prowadzi do wydłużenia czasu ekranowego.

Warto wiedzieć: czas z ekranem to czas nie z nami, a z technologiami

Dziadkowie zapewniają więcej czasu przed ekranem, gdy opiekują się dziećmi częściej u siebie niż w domu u wnuka. Na długość czasu ekranowego ma wpływ również to, czy dziecko przyniesie ze sobą smartfon lub tablet.

Wspomniane wyżej badanie wykazało, że najmniej czasu poświęconego na korzystanie z mediów na wizytę u dziadków odnotowano wśród dzieci w wieku od 2 do 3 lat: średnio 98 minut podczas wizyt. Dzieci w wieku od 4 do 5 lat spędzały średnio 106 minut z urządzeniami elektronicznymi, a dzieci w wieku od 6 do 7 lat – średnio 143 minuty podczas jednej wizyty.

Zaobserwowano również, że nastolatki

trudniej niż młodsze dzieci kontrolować, jeśli chodzi o czas ekranowy. Co ciekawe, a jednak analogiczne do ról, które dziadkowie podejmują tradycyjnie (tzn. babcie – relacje, dziadkowie – działania, np. majsterkowanie), to właśnie panowie – dziadkowie, biorący udział w badaniu, pozwalają na więcej czasu z ekranami niż babcie, być może dlatego, że czują się bardziej komfortowo z technologią i są zdania, że młodzi muszą nadążać za współczesnymi trendami.

Co robić, by kochać i wspierać, a jednocześnie nie zakazywać

Skoro już wiemy, że uległość jest naturą dziadków przy jednoczesnej potrzebie wspierania rozwoju wnuków, to co można zrobić? Pamiętajmy, że dziadkowie odgrywają bardzo ważną rolę w wychowywaniu wnuków. Warto zdobywać wiedzę na temat wpływu internetu i mediów, właściwego z nich korzystania nie tylko przez dzieci, ale i dorosłych, zdając sobie sprawę z mechanizmów, które mają nas przywiązać do technologii.

Na początek ograniczmy korzystanie z technologii poprzez ustalenie prostych zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem podczas opieki nad dziećmi. Jest to szczególnie potrzebne, gdy dzieci przynoszą urządzenie z domu i oczekują, że bez kontroli rodziców będą oglądać jeszcze więcej niż zazwyczaj. Już jasna zasada 3 x nie: nie więcej niż... np. godzina, nie przed snem, nie podczas posiłków, prowadzi do ograniczenia czasu spędzanego przez wnuki przed ekranem, nawet te nastoletnie. A rodzice powinni zadbać o dostarczenie zabawek, gier i książek, aby pomóc dziadkom zająć się dziećmi.

Im jesteśmy starsi, tym w nas zazwyczaj więcej akceptacji i spokoju

Z takim podejściem łatwiej jest dziadkom dawać dziecku bezwarunkową miłość i dużo cierpliwości. Nawet gdy byliśmy wymagającymi rodzicami, jako dziadkowie na wiele zachowań wnucząt patrzymy wyrozumiale. Dziecko przy dziadkach czuje się kimś ważnym i kochanym – dokładnie takie, jakie jest, a seniorzy są ważnymi autorytetami, na co wskazują badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej z 2015 roku.

Poza rodzicami również dziadkowie jako przewodnicy mają ogromny wpływ na zdrowy styl życia dzieci i młodzieży. Warto to wykorzystać, dziadkowie stanowią doskonałe źródło inspiracji do zdrowego i pełnego przygód rozwoju. Wspólny, ważny czas – to ten z wnukami.

Zielona przygoda

Zabierz dzieci do pobliskiego parku czy lasu, aby podziwiać widoki i dźwięki natury! Zbierzcie po drodze kilka skarbów, takich jak kwiaty i liście, stwórzcie z nich kompozycję do wazonu, ramki lub dziennika czy pamiętnika waszych wspólnych chwil. Spraw, aby spacer na łonie natury był nie tylko doświadczeniem edukacyjnym, ale i wspomnieniem, które pozostanie z wnukami na długie lata.

Łamigłówki i gry

Szach mat! Ciesz się przyjazną rywalizacją z najmłodszymi członkami rodziny. Wiele gier planszowych, w które graliśmy ze swoimi dziećmi, nadal cieszy się popularnością w pokoleniu wnuków. Łamigłówki i gry karciane nadal są w modzie, a do tego uczą logicznego myślenia i planowania, podobnie jak puzzle – od najprostszych po te wieloelementowe lub (dla kreatywnych) stworzone samemu.

Prace ogrodowe

Przekaz wnukowi swoją pasję do ogrodowych zajęć. Szczególnie warto zaangażować nastolatki w projektowanie i realizację np. warzywniaka, a później wspólne uprawianie największej dyni, zawody w zrywaniu i zjadaniu truskawek czy borówek. A, i ważne: większość maluchów czerpie przyjemność z używania konewki! Dla najmłodszych można przygotować zestaw „małego ogrodnika” i możemy nie wychodzić z ogrodu.

Czytanie to wyprawa w wyobraźnię

To dom dziadków często jest przykładem, że półki regałów wypełniają książki, a po fascynującą lekturę, taką na wspólne czytanie, można wybrać się do pobliskiej biblioteki. Z młodzieżą warto umówić się np. na przeczytanie interesującej ich pozycji, a później wymianę doświadczeń czytelniczych. Nie tylko poznamy bliżej świat wnucząt, ale i sami nauczymy się tego, co nowe.

Czas na plac zabaw

Wyjście na plac zabaw z energicznym dzieckiem to świetny sposób na ćwiczenia dla was obojga! To nie tylko huśtawki, ale coraz popularniejsze siłownie na świeżym powietrzu dla mniejszych, większych, mniej i bardziej sprawnych. Ruch na świeżym

powietrzu daje zdrowie duszy i ciała.

Wspólne posiłki

Ważne jest nie tylko wspólne gotowanie, przekazywanie rodzinnych kulinarnych tajemnic i przepisów na najlepsze placki na świecie. To może być wyprawa do lodziarni lub restauracyjki czy baru mlecznego. Wiele słodkich wspomnień powstaje nad miską lodów lub kawałkiem schabowego!

Obserwacja zwierząt

Kaczka. Kurka. Gęś! Zabierz swojego wnuka do parku, aby poobserwować ptaki lub wiewiórki. Jeżeli uda się wyprawa do lasu, można tropić ślady zwierząt, a czasem spotkać mieszkańców dzikiej ostoi. Przyda się lornetka lub aparat fotograficzny. W czasie takich wypraw możemy przekazać młodym ideę dbania o naturę i ochrony przyrody.

Dzień Filmu

Deszczowe dni wzywają do wycieczki do kina. Bonus — bilety są zazwyczaj zniżkowe dla dzieci i osób starszych! Można również urządzić wieczór filmowca z nastolatkami w domu, zachęcić do obejrzenia klasyków kina, a samemu przekonać się do tego, że dzisiejsze technologie przenoszą w świat np. trójwymiarowy.

Hobby bywa zaraźliwe

Niezależnie od tego, czy interesujesz się łowieniem ryb, robieniem na drutach czy czymkolwiek innym, można i warto przekazać pasję wnukom. Rozwijanie nowego hobby to jeden z najbardziej znaczących sposobów spędzania czasu i tworzenia wspólnych wspomnień, które budują bliskie relacje, wzmacniają więź i kształtują młodego już na samodzielną, dorosłą drogę.



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 27.01.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

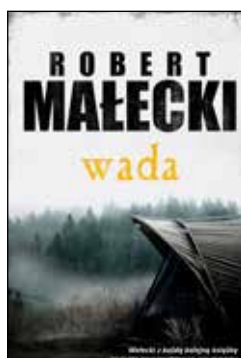
Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 3.02.25r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

Sponsorem nagrody jest

Tygodnik **PLUS**



NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.1 (731) nagrodę wylosowała Pani **Izabela Kubrak z Maspeth**

Gratulujemy!

Hasło – „Nie masz góry bez doliny”

zamyka- ne na klucz		obsada twierdzy	24	naj- szybszy bieg konja	bizun, kańczug	sport na lodo- wisku	pora śniadania do odegrania	persy- mona rozkład zajęć
ślad po pile				3		15		
				okular				19
				prycza na statku				
wokół szyi					naszyjnik			
sieć na kutrze	6	12			kieliszek wina			7
					9	18	zniewaga	herb Lancko- rońskich
pole promie- niowania	psuje się od głowy		komórka rozmowa pasożyt drzew				szpalta	kwiat w zbożu
						zeszyte skórki futerkowe	22	
1								
chleb z razowej mąki	13	wstęp do opery		defilada, rewia z niej garnitury				2
nadęty zarozu- mialec				8		tropikalny atak szału		
						przedmiot		
							środkowa część koła	wyprawa myśliw- ska w Afryce
							11	
figlarz, żartownis	waga opako- wania	5	wierzchnia szata liturgicz- na		zasób			
honorowe miejsce monarchy					lew wśród zwierząt	samo- chód terenowy	4	japońska odmiana buddyz- mu
dostar- cza rozrywki							14	
panika na gieldzie		10		tłum, gromada				
						lotny i zapalny	20	23
zasłużo- na dla prze- stępcy	otacza lagunę					kobieta		17
				25				

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

BLOCK O'TOOLE & WIERZBICKI, LLP
WIERZBICKI
100 EAST 42ND STREET, 10TH FLOOR, NEW YORK, NY 10017

2022 TOP1
CONSTRUCTION ACCIDENT SETTLEMENT RESULT IN ALL NEW YORK STATE

2022 TOP1
NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADK 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

99 Norman Ave
Brooklyn, NY 11222
Tel. 347-223-0394
www.sologroupservices.com
sologroupservices@gmail.com

Solo Group Services
Tomasz Gorny
Licensed Tax Professional

Szybko, dokładnie i profesjonalnie

- ✓ Rozliczenia podatkowe personalne i dla firm
- ✓ Usługi księgowe i rachunkowe
- ✓ Payroll
- ✓ Zakładanie firm
- ✓ Audyty ubezpieczeniowe

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

• DYSKRIMINACJA
W
MIEJSCU
PRACY

UZYSKALIŚMY MILIONY

W
ODSZKODOWANIU
DLA
NASZYCH
KLIENTÓW

ADWOKAT
NICOLE BRENECKI
MÓWI PO POLSKU



\$2,850,000

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

\$860,000

DLA PRACOWNIKA
BUDOWLANEGO,
KTÓRY DOZNAŁ
BEZOPERACYJNEGO
URAZU ŁOKCIA

\$75,000

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

I DUŻO WIĘCEJ...



AWYBRANO
Super Lawyers®
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS

AWYBRANO
Super Lawyers®
Rising Stars
Nicole Brenecki

SuperLawyers.com

AWYBRANO
Super Lawyers®
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS



Super Lawyers®



AWYBRANO
Super Lawyers®
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2021
THOMSON REUTERS

AWYBRANO
Super Lawyers®
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2020
THOMSON REUTERS

AWYBRANO
Super Lawyers®
Rising Stars
Jordan Jodre

SuperLawyers.com

Zdrowie wypisane w oczach



Oczy to zwierciadło duszy – mówi znane porzekadło. Okazuje się, widać w nich kondycję różnych części organizmu. Nie – ten artykuł nie jest o irydologii, a o rozmaitych sprawdzanych naukowo hipotezach badawczych, dzięki którym, być może, lekarzom będzie łatwiej stawiać prawidłowe diagnozy – np. choroby Alzheimera, chorób serca, nerek czy innych zaburzeń.

Naukowcy z Boston University School of Medicine odkryli na przykład, że prowadzona z pomocą specjalnego skanera analiza białek w soczewce może wskazać biologiczny wiek człowieka. To o tyle ważne, że biologiczny wiek organizmu wyraźnie różni się od tego, który sugeruje liczba przeżytych lat.

- Brak odpowiednich narzędzi klinicznych i metod pomiaru pozwalających ocenić tempo starzenia się danej osoby na poziomie molekularnym to istotna przeszkoda na drodze do zrozumienia procesu starzenia się oraz do utrzymania zdrowia na jak najwyższym poziomie przez całe życie – podkreśla prof. Lee E. Goldstein, autor odkrycia. - Soczewka zawiera białka, które kumulują zmiany związane ze starzeniem się. Białka soczewki można traktować jako zapis

historii starzenia się każdej osoby. Nasz skaner może odczytać ten zapis, pokazując, w jaki sposób osoba starzeje się na poziomie molekularnym – wyjaśnia.

Jego zdaniem nowe badanie może trafić do rutynowej diagnostyki, podobnie jak np. testy poziomu glukozy czy pomiary gęstości kości.

Żrenica o sercu prawdę ci powie

Z kolei zespół z japońskiego Uniwersytetu im. Kitasato stwierdził, że obserwacja żrenicy pozwala określić ryzyko śmierci lub powrotu do szpitala wśród pacjentów z niewydolnością serca.

- Nasze wyniki sugerują, że analiza rejonu żrenicy jest nowatorskim sposobem identyfikacji pacjentów z chorobami serca o podwyższonym

ryzyku zgonu lub ponownej hospitalizacji – twierdzi dr Kohei Nozaki, autor pracy opublikowanej w piśmie „ESC Heart Failure”. - Daje to możliwość lepszej interwencji i poprawy rokowań dla chorego – uważa.

A na niewydolność serca cierpi aż 26 mln osób.

- Znalezienie lepszych sposobów identyfikacji pacjentów, którzy są bardziej narażeni na ponowną hospitalizację lub zgon, jest kluczowe – ocenia naukowiec.

Jak wyjaśnia, niewydolności serca towarzyszą zaburzenia autonomicznego układu nerwowego, którego działanie można ocenić także, obserwując właśnie rozmiar żrenicy. Test jest przy tym wyjątkowo łatwy do przeprowadzenia i całkowicie nieinwazyjny.



oraz badanie morfologii choroby Alzheimera” – dodaje.

Oczywiście, zaobserwowany fenomen wymaga kolejnych, pogłębionych badań.

Ile życia przed nami?

A może oko jest w stanie ujawnić najbardziej ogólne rokowania dla danej osoby, czyli pomóc oszacowaniu ryzyka zgonu? Naukowcy z Uniwersytetu im. Sun Jat-sena twierdzą, że tak. Na podstawie danych na temat 11 tys. ochotników wytrenowali sztuczną inteligencję do oceny ogólnego ryzyka zgonu na podstawie wspomnianej już różnicy w biologicznym wieku siatkówki i wieku wynikającym z liczby przeżytych lat. Tak nauczony system sprawdzili na grupie ponad 35 tys. osób i uzyskali wysoką dokładność. Okazało się przy tym, że każdy dodatkowy rok różnicy w wieku siatkówki i wieku metrykalnym zwiększał ryzyko zgonu z dowolnej przyczyny, w danym czasie o 2 proc., a z przyczyn innych niż nowotwory i choroby serca - o 3 proc.

„Nasze wyniki wskazują, że różnica wieku siatkówki może stanowić potencjalny biomarker starzenia, który ściśle wiąże się z ryzykiem śmiertelności. Wskazują to na potencjał obrazu siatkówki, który można wykorzystać w przesiewowych badaniach, do oceny ryzyka. To z kolei oznacza możliwość wprowadzenia zawczasu odpowiednich interwencji” – piszą naukowcy w swojej publikacji.

Źródło: zdrowie.pap.pl

Zdrowie nerek widoczne w siatkówce

Podobnie rzecz się ma z inną groźną i do tego podstępą chorobą. Chodzi o niewydolność nerek. Często mówi się o podstępności tego schorzenia, ponieważ przez długi czas, mimo następujących uszkodzeń narządu, może nie dawać objawów. Tymczasem, jak przekonują naukowcy z chińskiego Uniwersytetu im. Sun Jat-sena, stan siatkówki oka może wskazać ryzyko rozwoju niewydolności nerek. Badacze wykorzystują różnicę między faktycznym-biologicznym wiekiem siatkówki i wiekiem metrykalnym. Badanie z udziałem ponad 35 tys. osób pokazało, że każdy dodatkowy rok wspomnianej różnicy oznaczał 10 proc. wzrost ryzyka zachorowania w czasie trwającej 11 lat obserwacji.

„Podsumowując, można powiedzieć, że różnica wieku siatkówki, jako wskaźnik starzenia biologicznego, był istotnie powiązany z wystąpieniem niewydolności nerek i może mieć potencjał w identyfikacji osób o podwyższonym ryzyku jego wystąpienia. Konieczne są dalsze badania w celu sprawdzenia związku dynamicznych zmian wieku siatkówki z rozwojem niewydolności nerek, w celu oceny wartości predykcyjnej tej metody” – zastrzegają naukowcy w pracy opublikowanej na łamach „American Journal of Kidney Diseases”.

Choroba Alzheimera – szansa na szybką diagnozę z badania oczu?

Początkowo niezauważenie mogą też rozwinąć się choroby neurodegeneracyjne, np.

choroba Alzheimera. Jedną z głównych cech

tego schorzenia są gromadzące się w mózgu złośliwe białko o nazwie beta-amyloid. Okazuje się, że odkłada się ono także w siatkówce oka.

W niewielkim, pilotażowym badaniu, Naukowcy z University of California, San Diego zauważyli, że wspomniane, toksyczne białko można prawdopodobnie wykryć w oku, jeszcze zanim pojawią się typowe symptomy choroby.

„Posłużyliśmy się danymi na temat małej grupy ochotników uczestniczących w badaniu przesiewowym. Składała się ona ośmiu pacjentów” – mówi prof. Robert Rissman, autor eksperymentu. - „Jednak uzyskane wyniki są zachęcające. Sugerują bowiem, że możliwe jest wykrycie początku, śledzenie postępów

Polski Gabinet Optyczny
EURO OPTICAL

Badanie wzroku - okulary i szkła kontaktowe
Diagnostyka i leczenie oczu
(alergie, infekcje, suche oczy, usuwanie ciała obcego i inne dolegliwości)

Kontrola krótkowzroczności u dzieci
(szkła kontaktowe lub krople Atropine)

Szeroki wybór opraw okularowych i okularów słonecznych
(Prada, Gucci, RayBan, Tiffany&Co. i wiele innych)

Lekarz przyjmuje 4 dni w tygodniu
Gabinet otwarty
- 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!



Wypadek w pracy?
Wpadka z adwokatem?
Po co?



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



William Schwitzer
& Associates, PC

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

Całodobowa polska linia:
718-275-2555, 646-879-6490

Voted **TOP RATED** Lawyers

Przykładowe wygrane procesy naszej kancelarii

\$27,700,000.00

Verdict for Motor
Vehicle Accident

\$19,800,000.00

Verdict Motor
Vehicle Accident

\$8,400,000.00

Verdict Construction Worker

\$5,600,000.00

Settlement Construction
Accident Plumber

\$5,500,000.00

Settlement Laborer