

PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

27 stycznia 2025

nr 4 (734)

January 27, 2025

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

str. 5

MEC. WIERZBICKI WYGRYWA \$10 MLN DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA

ODSZKODOWANIA

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

UZYSKALISMY MILIONY

W ODSZKODOWANIU DLA NASZYCH KLIENTÓW

\$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...



ADWOKAT
NICOLE BRENECKI
MÓWI PO POLSKU



Wszystkie

WYPADKI

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

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

Adwokat ★★★★★

SNT

Sanocki Newman & Turret, LLP

Edward Sanocki



JOANNA GWOZDZ
ATTORNEY AT LAW

str. 14

Trust czy przepisanie własności na dzieci

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

PLUS

MIESIĘCZNIK DLA POLSKICH DZIECI 5-10 LAT

www.plusik.us

str. 18-19

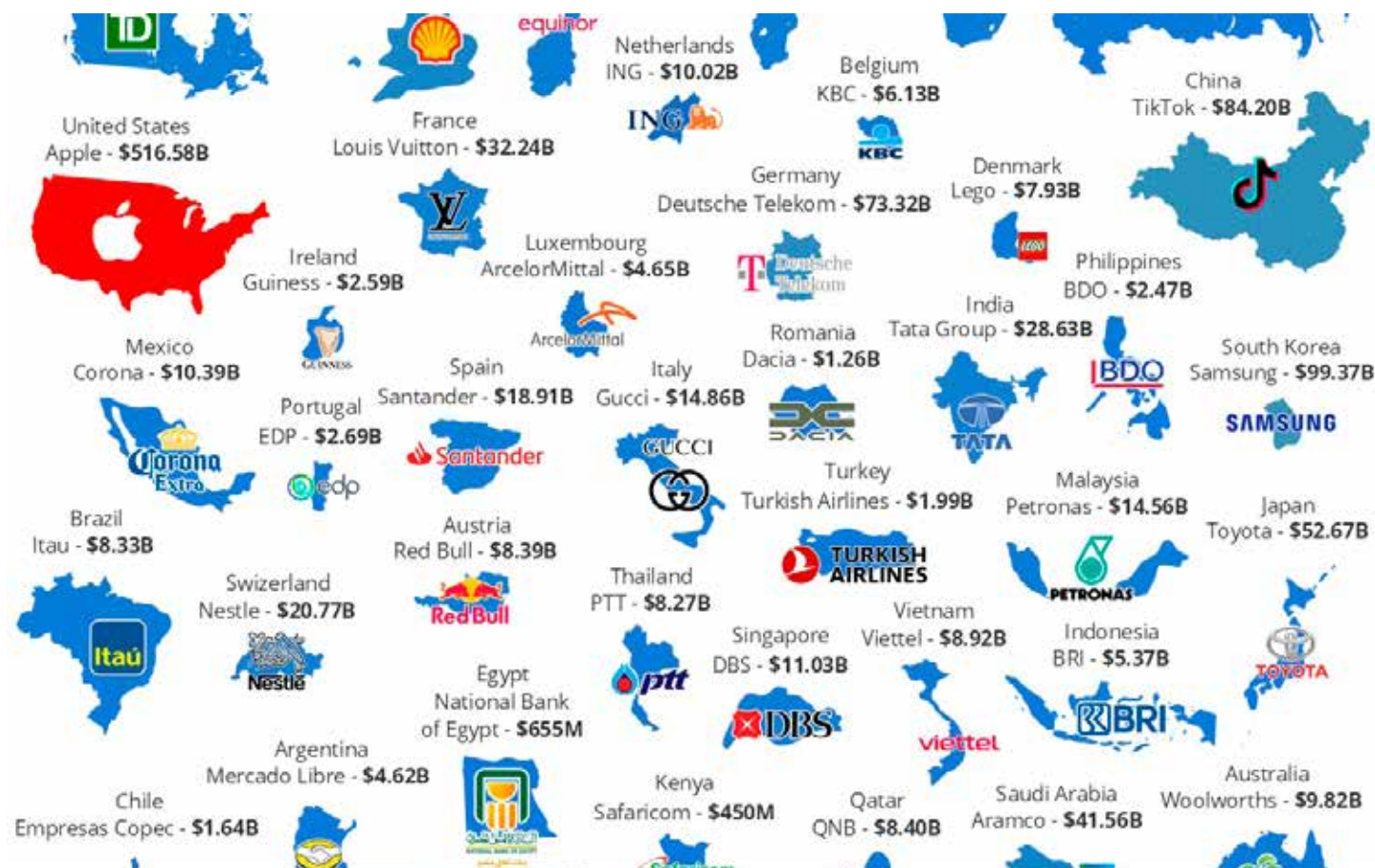
**DUŻE ZMIANY
PLANÓW UBEZPIECZENIOWYCH
MEDICARE**

STR. 8

HALINA RUP
718-926-5180
LICENCJONOWANY BROKER
NY, NJ, PA, FLORIDA, CT

Najcenniejsze marki w 2024 roku

Która dominuje na świecie, a która w Polsce?



Rok 2024 był szczególnie dobry dla marek, które kładły większy nacisk na zrównoważony rozwój, różnorodność i równość płci. Jednak największy wpływ na wycenę marki miała sztuczna inteligencja. W piątce najcenniejszych cztery to technologiczne marki USA. W Polsce najcenniejsza jest marka stworzona przez Portugalczyków.

Badania przeprowadzone przez zespół TradingPedia (portal finansowy założony w 2013 r. w Wielkiej Brytanii) pokazują, że w szczególności firmy technologiczne znacznie zwiększyły wartość swojej marki w 2024 roku.

Najcenniejsze marki świata 2024. Technologia warta najwięcej

Giganci technologiczni, tacy jak Apple, Microsoft i Google, intensywnie inwestujący w nowe produkty, w tym w sztuczną inteligencję (AI), objęli prowadzenie na liście najcenniejszych marek, wyprzedzając internetowego sprzedawcę detalicznego Amazon. Amerykański producent iPhone'ów Apple zdetronizował Amazon z czołowej pozycji po tym, jak wartość

jego marki wzrosła o 73,6 proc. w ujęciu rocznym do 516,58 mld dol. w 2024 r.

W piątce najcenniejszych marek cztery to marki amerykańskie: Microsoft zajmuje drugie miejsce z wartością marki wynoszącą 340,44 mld dol. Ten producent komputerów PC, który niedawno zaprezentował również swój pierwszy niestandardowy układ AI dla platformy Azure, Maia 100 AI Accelerator, odnotował wzrost wartości swojej marki o 77,7 proc. r/r. Google zajmuje trzecie miejsce z marką wycenioną na 333,44 mld USD, co stanowi wzrost o 18,5 proc.

Amazon (308,9 mld USD w 2024 r., co stanowi wzrost o 3,2 proc.) jest czwarty wśród najcenniejszych marek świata. W piątce znalazł się też południowokoreański Samsung, ale stracił na wartości 0,3 proc. i jest wyceniany na 99,37 mld dol. W dziesiątkę najdroższych są jeszcze amerykański gigant sprzedaży detalicznej Walmart, najcenniejsza marka chińska – TikTok, amerykański Facebook, najcenniejsza marka Unii i Europy – Deutsche Telekom i chiński ICBC.

Europa ceni różnorodność

Jak zwraca uwagę TradingPedia, marki amerykańskie dominują w globalnym krajo-brazie: stanowią blisko 53 proc. z 500 największych marek świata, 52 proc. ze 100 najwyższych notowanych i 60 proc. z 10 najcenniejszych marek świata.

W Europie wiodącymi markami w są oprócz niemieckiego Deutsche Telekom z 73,321 mld dol. i Mercedes-Benz z 59,436 mld dol. także brytyjsko-niderlandzki gigant naftowy Shell z 50,302 mld dol., francuska firma modowa Louis Vuitton z 32,235 mld dol., hiszpański bank Santander z 18,908 mld dol. i włoski numer 1 Gucci z 14,864 mld dol. Warto zauważyć, że Shell to jedyna marka surowcowa w czołówce wycenianych najwyższej.

Jeżeli chodzi o najwyższe wyceniane branże, to technologia i handel detaliczny przodują w wartości marki: technologiczne stanowią 17,04 proc. całkowitej wartości marki wśród 500 największych firm, podczas gdy detaliczne – 11,75 proc..

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

Pięć zmian w kontach IRA i 401(k) na rok 2025

Czy masz konto IRA, albo odkładasz sumiennie na program 401(k) albo 403(b) w pracy? Bardzo dobrze. Powinieneś więc wiedzieć o zmianach w przepisach, które pozwolą ci zaoszczędzić więcej na emeryturę. Oto pięć nowelizacji dotyczących kont emerytalnych, które obowiązują od 1 stycznia 2025 roku.

Dodatkowe składki uzupełniające na 401(k) dla osób w wieku od 60 do 63 lat

Przypomnijmy, ile wolno nam wpłacać na programy emerytalne w pracy. Zakładając, że jesteśmy uprawnieni do uczestniczenia w zakładowym programie, obowiązują nas następujące limity.

Limit wpłaty na program 401(k) wynosi do 23,500 dol. w roku 2025, co jest o 500 dol. więcej niż w 2024 r. Kwota w dolarach jest korygowana o inflację, chociaż może się nie zmieniać co roku, gdy inflacja jest niska.

Składka uzupełniająca (catch-up contribution) dla uczestników w wieku 50 lat i starszych wynosi 7,500 dol. rocznie — tyle samo, co w roku poprzednim, co daje całkowity limit wpłat wynoszący 30,500 dol. Składki uzupełniające zostały wprowadzone za czasu prezydenta Georga W. Busha w 2001 r. i umożliwiają przyspieszenie oszczędzenia na emeryturę w późniejszym wieku.

NOWOŚĆ: Dodatkowa składka uzupełniająca (super-sized catch-up contribution) zwiększa limit składki uzupełniającej starszych uczestników programu. Od 1 stycznia 2025 r. osoby w wieku od 60 do 63 lat mogą wpłacać wyższą z następujących kwot: albo do 10,000 dol., albo do 150 proc. limitu wpłat uzupełniających. W roku 2025 maksymalna dodatkowa wpłata uzupełniająca wynosi 11,250 dol. (7,500 x 1.5). Tak więc całkowity limit wpłat na konto 401(k) dla osób w wieku od 60 do 63 lat wynosi 34,750 dol. (limit wpłat - 23,500 dol. plus dodatkowa wpłata uzupełniająca - 11,250 dol.).

Posiadacz konta może skorzystać z tej dodatkowej wpłaty uzupełniającej, jeśli do końca roku kalendarzowego będzie miał od 60 do 63 lat.

Automatyczne zapisywanie się do 401(k)

W celu zwiększenia indywidualnych oszczędności emerytalnych ustawa SECURE 2.0 wymaga, aby nowe plany 401(k) utworzone w dniu lub po 29 grudnia 2022 r. wdrożyły funkcję automatycznych zapisów w 2025 r.

Początkowa kwota składki potrącaniej automatycznie ma wynosić co najmniej 3 proc. wynagrodzenia, ale nie więcej niż 10 proc. Każdego kolejnego roku kwota ta będzie zwiększana o 1 procent, aż osiągnie co najmniej 10 proc., ale nie więcej niż 15 proc. wynagrodzenia.

Automatyczne zapisy się nie oznaczają obowiązkowego uczestnictwa w emerytalnym programie. Pracownicy mogą zmienić stawkę lub zrezygnować, wybierając stawkę składki wynoszącą zero procent.

SIMPLE IRA i wpłaty uzupełniające dla osób w wieku od 60 do 63 lat

SIMPLE IRA jest programem emerytalnym dla osób samozatrudnionych i ich pracowników. Roczne wpłaty na SIMPLE IRA mają limit 16,500 dol. w 2025 r., o 500 dol. więcej niż w 2024 r. Do tego pięćdziesięciolatowie i starsi mogą dokonać wpłaty uzupełniającej (catch-up contribution) w wysokości 3,500 dol., co daje łącznie do 20,000 dol. rocznie.

Począwszy od 2025 r. uczestnicy programu, którzy ukończyli 60–63 lata, dostają dodatkową składkę uzupełniającą, która wynosi albo 5,000 dol. lub 150 proc. wpłaty uzupełniającej dla osób w wieku 50 lat dla planów SIMPLE IRA, w zależności która jest większa. I tak osoby w wieku 60, 61, 62 lub 63 lat mogą wpłacić o 5,250 dol. więcej na plany SIMPLE, w sumie 25,250 dol. w 2025 r. W kolejnych latach kwoty te będą waloryzowane na inflację.

Kary za odziedziczone IRA RMD wchodzą w życie

Przypomnienie: Po osiągnięciu pewnego wieku, właściciel konta emerytalnego (IRA, 401(k), 403(b), deferred compensation) ma obowiązek zacząć wypłacać minimalną kwotę obliczoną tak, by opróżnić konto za życia. Nazywa się to Required Minimum Distribution (RMD). Ustawa SECURE 2.0, która weszła w życie 29 grudnia 2022 roku, zezwoliła na opóźnienie przymusowych wypłat z kont emerytalnych zgodnie z następującym harmonogramem: 73 lata począwszy od 1 stycznia 2023 r., 74 lata od 1 stycznia 2030 r. oraz 75 lat od 1 stycznia 2033 roku.

IRS opóźnił wdrożenie ostatecznych zasad regulujących odziedziczone RMD do 2025 r., a także IRS zapewnił ulgę przejściową dla beneficjentów, którzy nie pobrali RMD ze swoich odziedziczonych IRA w latach 2021–2024. Począwszy od 2025 r. kara w wysokości 25 proc. zostanie naliczona dla osób, które nie pobrały swojego RMD.

Nowa 10-letnia zasada dotycząca odziedziczonych IRA wchodzi w życie

Ogólnie rzecz biorąc, dla większości beneficjentów nowe zasady są dość proste. Jeśli odziedziczyłeś IRA po osobie, która zmarła 1 stycznia 2020 r. lub później, musisz wypłacić wszystkie środki z IRA w przeciągu 10 lat. Dokładnie mówiąc, nie później niż do 31 grudnia dziesiątego pełnego roku

kalendarzowego po śmierci osoby, od której odziedziczyłeś IRA.

Ta zasada „dziesięciu lat” wyeliminowała strategię „stretch IRA”, która pozwalała właścicielom IRA przekazywać aktywa na kontach z pokolenia na pokolenie, z zachowaniem podatkowego uprzywilejowania.

Istnieją jednak wyjątki dla odziedziczonych IRA i następujące cztery grupy beneficjentów mogą nadal korzystać z „rociągniętego IRA”:

- małżonkowie zmarłego,
- dziecko zmarłego poniżej 21 roku życia,
- beneficjent, który nie jest młodszy od zmarłego o więcej niż 10 lat,
- osoba niepełnosprawna lub przewlekłe chora.

Jeśli jesteś jednym z tych czterech rodzajów beneficjentów, możesz stopniowo wypłacać środki z odziedziczonego IRA przez całe swoje życie, zaczynając od roku następującego po śmierci zmarłego. Małżonek zmarłego może przenieść odziedziczone środki z IRA do własnego IRA i nie musi rozpoczynać wypłacania środków z własnego IRA, dopóki nie osiągnie „wymaganej daty początkowej” (RMD date).

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. książki pt. „Amerykańskie emerytury”, poświęconej indywidualnym programom emerytalnym. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

Planowanie spadkowe

czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce

Zadbaj o swoich bliskich, przekazaj dorobek w odpowiednie ręce bez podatków i sądów. Pomoże w tym książka Elżbiety Baumgartner

"Planowanie spadkowe w Stanach i w Polsce" dostępna tylko w wersji elektronicznej w witrynie www.PoradnikSukces.com, tel. 718-224-3492, poczta@poradniksukces.com.

Również dostępne są: „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”, „Obywatelstwo z przeszkodami” i dwadzieścia kilka innych poradników.

www.PoradnikSukces.com

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 korporacje

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



Łyżwy - prawdziwie nowojorska tradycja

→ Lodowiska

- ◆ The Rink At Rockefeller Center, Manhattan

therinkatrockcenter.com

- ◆ Wollman Rink, Manhattan

wollmanskatingrink.com

- ◆ LeFrak Center w Lakeside Prospect Park, Brooklyn

www.prospectpark.org

- ◆ Pier 2 Roller Rink, Brooklyn

www.brooklynbridgeskating.com

- ◆ World Ice Arena, Flushing, Queens

<http://www.worldice.com>





Co każdy turysta odwiedzający Nowy Jork zimą musi zrobić? Oczywiście wybrać się na lodowisko - najlepiej to przy Rockefeller Center lub Wollman Rink w Central Parku.

Akurat te dwie ślizgawki stanowią jedną z największych zimowych atrakcji Wielkiego Jąbłka, a stoi za nimi ponad 160 lat historii nowojorskiego łyżwiarstwa. Okazuje się bowiem, że nowojorczyści już dawno temu pokochali jazdę na łyżwach, czyniąc z niej ulubioną rozrywkę wszystkich klas społecznych.

Pierwsza ślizgawka w Central Parku pojawiła się jeszcze przed oficjalnym ukończeniem samego parku - bo w 1858 roku, z miejsca przyciągając setki tysięcy mieszkańców miasta, którzy radośnie ślizgali się po zamrożonym jeziorze znajdującym się na wysokości 72 Ulicy. Ten moment stał się początkiem prawdziwej nowojorskiej „łyżwomani”, która okazała się być prawdziwym kulturowym fenomenem. Jednak rzecz jasna jazda na łyżwach pojawiła się w mieście dużo wcześniej, bo wraz z pierwszymi duńskimi i angielskimi osadnikami. Popularna europejska rozrywka błyskawicznie przyjęła się na amerykańskim gruncie - ślizgano się wówczas na zamrożonych sadzawkach na dolnym Manhattanie a także po pokrytym lodem kanale przebiegającym tam, gdzie dziś ciągnie się Broad Street.

Jednak prawdziwe łyżwiarstwo rozpełtało się w połowie XIX wieku. Badacze historii Nowego Jorku uważają, że stało się tak dlatego, że jazda na łyżwach była rozrywką wyrażającą „demokratycznego amerykańskiego ducha” tego niezwykłego miasta. Rzeczywiście - ślizgać mogli się wszyscy - niezależnie od statusu społecznego i zamożności a przede wszystkim - niezależnie od płci. Trzeba bowiem zauważyć, że niewiele było wówczas sportów dostępnych dla pań.

Tenis we współczesnej koedukacyjnej formie dopiero raczkował, a jazda konna czy polowania zarezerwowane były dla klas wyższych. Natomiast piruety na ślizgawce - jako nawiązujące do tańca, stały się czymś więcej niż sportem - były rozrywką towarzyską. To na lodowiskach młode panny poznawały swoich adoratorów, tutaj omawiano businessy i podejmowano zakulisowe decyzje polityczne.

Nowojorskie ślizgawki w XIX wieku stały się zimowymi salonami miasta. Oczywiście obrotni handlowcy błyskawicznie wycieli koniunkturę - wokół lodowisk porożstawiano stoiska z gorącymi napojami, krawcy każdego sezonu lansowali najmodniejsze kreacje idealne na ślizgawkę a same łyżwy poddawano przeróbkom, by były nie tylko wygodne, ale i bezpieczne, i eleganckie. Wielkim poważaniem i popularnością cieszyli się wówczas profesjonalni łyżwiarze figurowi, którzy w sezonie osiągnęli status bliski największym gwiazdom teatru i opery. Najbardziej znaną z ich była panna Charlotte OelSchlagel, która dosłownie podbiła Nowy Jork zimą 1915 roku.

Młoda Niemka odkryta przez amerykańskiego producenta w Berlinie tak sprawnie prezentowała wyrafinowany „balet na lodzie”, że co wieczór olbrzymi Hippodrome Theater zapelniał się do ostatniego miejsca. Kryte lodowiska - jak to, na którym swoje piruety kręciła Charlotte - zaczęły pojawiać się w końcu XIX wieku, kiedy to utrzymanie zamrożonej powierzchni pod dachem stało się technologicznie i finansowo wykonalne. Ślizgawki zaczęły więc pojawiać się na dachach, w teatrach, klubach a nawet restauracjach! Tymczasem lodowisko w Central Parku szybko zainspirowało budowę wielu podobnych ślizgawek - od Union Pond

- pierwszego lodowiska na Williamsburgu - do Empire City Skating Rink na Upper East Side. Równocześnie olbrzymią popularność zyskał hokej, w który uwielbiali grać zwłaszcza absolwenci prestiżowych uniwersytetów.

Czy łyżwiarstwo ponownie stanie

się modne? To bardzo prawdopodobne - od kilku lat mówi się, że Kingsbridge Armory na Bronksie ma zostać przekształcone w największe na świecie lodowisko a w New Jersey właśnie otwarto Big Snow - pierwszy USA stok narciarski pod dachem. Czyżby ocieplający się klimat sprawił, że zaczęliśmy dostrzegać, że wraz z mrozem i śniegiem umyka nam coś naprawdę ważnego i że nasze dzieci i wnuki być może nie będą już miały możliwości cieszenia się zimowymi szaleństwami?

Zanim skończy się sezon korzystajmy zatem ze sportów zimowych i wybierzmy się na jedno z miejskich lodowisk, by poczuć nie tylko radość z kręcenia piruetów, ale także poznać ducha pięknej, nowojorskiej tradycji.

Zuza Ducka

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. 5

Aleja Baobabów

Czwartek, 3 października

Prawdę mówiąc, dopiero teraz zaczniemy prawdziwą przygodę z Madagaskarem, gdyż oto czeka nas słynny, tak wyczekiwany widok alei ozdobionej majestatycznymi baobabami! Przypominam sobie lekturę „W pustyni i w puszczy” Henryka Sienkiewicza, w której bohaterowie nawet mieszkalili kilka tygodni wewnątrz baobabu, który Staś Tarkowski patriotycznie nazwał Krakowem! Pomimo, że wielokrotnie widziałem te potężne drzewa w Republice Południowej Afryki, w Botswanie, Zimbabwe, w Tanzanii, a nawet kilka dni temu na Zanzibarze, to jednak malgaska odmiana baobabów podobno przewyższa wszystkie inne swoją elegancją.

Odtwarzam w pamięci kilka faktów na temat tych olbrzymich drzew, których ojczyzną jest Madagaskar. Ta wyspa - izolowana obecnie przestworem Oceanu Indyjskiego - oddzieliła się od Afryki w epoce jurajskiej, około 150 milionów lat temu, a później (ok. 80 mln lat wstecz) od obecnego Półwyspu Indyjskiego. Długotrwała separacja doprowadziła do wykształcenia gatunków zwierząt i roślin, z których ponad 90% gatunków istnieje tylko na Madagaskarze. Tutaj powstały baobaby, drzewa posiadające olbrzymi pień (nawet

do 40 metrów obwodu) z charakterystyczną koroną przypominającą system korzeniowy, przez co niektóre z nich wyglądają jak stojące «do góry nogami». W miarę upływu czasu, rosnąc w różnych warunkach klimatycznych i glebowych wyspy, wyodrębniło się sześć istniejących do dzisiaj gatunków.

Badania genetyczne opublikowane w brytyjskim tygodniku naukowym Nature w 2024 roku, wykazały, że baobaby powstały jako gatunek ok. 21 milionów lat temu, a nie później niż 12 milionów lat wstecz, ich nasiona zostały przeniesione morskimi prądami z wyspy Madagaskar na sąsiednie kontynenty, przyczyniając się do powstania dwóch nowych, odmiennych gatunków: baobabu afrykańskiego (*Adansonia digitata*) i baobabu australijskiego (*Adansonia gregorii*). Wszystkie potrafią w swoich obszernych pniach gromadzić wodę w ogromnych ilościach, wszystkie porastają sawanny i zrzucają liście w czasie pory suchej. Miękkie, gąbczaste drewno baobabów nie posiada wielkiej wartości i prawdopodobnie dzięki temu te drzewa zachowały się do współczesnych czasów. Dużą rolę jako jadalne i zdrowe, odgrywają natomiast owoce, nasiona i młode liście bogate w witaminę C. Baobaby wykształcają

dłoniaste liście i okazałe, pięciopłatkowe kwiaty o żółtych lub czerwonych barwach. Kwiaty otwierają się o zmierzchu, są zapylane przez owady, ptaki, nietoperze a także lemury! Owoce są duże (do 20 cm), walcowate, z mięszcem wypełnionym nasionami; stanowią przysmak nie tylko dla lemurów, ale i dla słoń na terenie kontynentalnej Afryki. Ciekawostka; nasiona baobabu potrafią przetrwać w jelitach słońa i wzrastać nawet 60 kilometrów od miejsca spożycia smacznego owocu przez Trąbalskiego!

Największym i najbardziej znanym z sześciu gatunków Madagaskaru jest baobab Grandidiera (*Adansonia grandidieri*), nawiasem mówiąc przedstawiony w popularnym, amerykańskim filmie animowanym Madagaskar (z 2005) jako ogromne drzewo w centrum wyspy. I właśnie te piękne, wyniosłe baobaby ukazują się w tej chwili przed naszymi oczami! Wysokie na około 30 metrów, w ilości co najmniej pół setki, rosną po obu stronach wyboistej drogi, wyraźnie dominując nad pozostałymi drzewami otaczającej nas sawanny.

Pierwsze wrażenie jest mocne; hamujemy, przystajemy na pamiątkowe zdjęcia, pozujemy, wpatrujemy się w każde drzewo z osobna, bo każde inne, niepowtarzalne... Jest późne popołudnie, kiedy z Morondavy przybywa tu sporo turystów, aby podziwiać spektakularny zachód słońca, w tej unikalnej w świecie scenerii. Placyk, gdzie przystanęliśmy, to kultowe miejsce **L'Allee des Baobabs**, skąd pochodzi

większość oglądanych w mediach zdjęć baobabów Grandidiera. Jest tutaj parking, restauracja z tarasem widokowym i sporo miejsca na spacer wzdłuż drogi, skąd z każdego miejsca ukazuje się nieco odmienna panorama - dla miłośników przyrody i fotografów po prostu raj!

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://andrzejkulka.com/destinations/madagaskar-pazdziernik-2025/>



Trudno się powstrzymać przed wykonaniem slit-foci,

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



Kolos imponuje rozmiarem, Madagaskar.



Lokalny transport ładunków, Madagaskar



Piaszczysta droga światowej sławy, Madagaskar



Madagaskarskie baobaby *Adansonia grandidieri* po zmierzchu



Madagaskar



Pień kolosa, Madagaskar



Zachodnia flanka Alei Baobabów, Madagaskar

- ✓ 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

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: 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

SPRZEDAŻ ✦ KUPNO ✦ WYNAJEM

EXIT
ALL SEASONS REALTY

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**

WYCIECZKI

Bussem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Niagara w zimie (2 dni): luty 2025

Góry nie tylko dla narciarzy (3 dni): 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

Późnym wieczorem policjant zatrzymuje rowerzystkę - blondynkę. - Jeśli nie świeci pani lampka przy rowerze to powinna pani zejść i poprowadzić rower. - Już próbowałam, wtedy też nie świeci



Dzwoni facet do publicznej przychodni: - Dzień dobry, na kiedy mogę się zapisać do okulisty? - Za cztery lata. - Rano czy po południu? - Panie, przecież to za cztery lata, dlaczego już teraz chce Pan to wiedzieć? - Rano mam wizytę u ortopedy.



Napis na ścianie w damskiej toalecie: "Mój mąż wszędzie za mną chodzi i mnie śledzi" dopisek obok: "To nieprawda"



Konferencja medyków. Wręczają nagrody okulistom. Ogłaszają zwycięzcę. Wchodzi na scenę. Wręczają mu ogromne kryształowe oko. Pytają: - Jesteś szczęśliwy? - Cieszę się - odpowiada - cieszę się, że nie jestem ginekologiem.



naszym podwórku krowa zaplątała się w sieć! - Przestań głupio żartować z mojej matki! Normalnie sobie leży na hamaku.



Dziecko jaskiniowca wraca ze szkoły ze świadectwem. Ojciec patrzy na cenzurkę i mówi: - Rozumiem słabe oceny z Polowania i Zasadzek. Jesteś mały i tygrys szablo zębny to może dla ciebie za dużo. Ale z Historii?! Przecież to tylko dwie strony.



Mąż wchodzi do domu i mówi do żony: - Wyobraź sobie: na

W autobusie za Kowalskim stanął facet i szepcze: - Rogacz, rogacz... - Sytuacja się powtórzyła kilka razy. W końcu Kowalski pyta się żony: - Czy ty mnie zdradzasz? Bo już o tym mówią na mieście... - To jakieś żarty. Nie przejmuj się kochanie. Na drugi dzień Kowalski jedzie autobusem, a facet szepcze: - Rogacz, a w dodatku skarżypyta.

eurodental studio
est. 2005

Piękny uśmiech to nasza specjalność!

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

✓ **Implanty**

✓ **Leczenie kanałowe**

✓ **Leczenie paradontozy**

✓ **Stomatologia cyfrowa**

✓ **Invisalign**

Niech twój uśmiech zabłyśnie!

Mówimy po polsku

Akceptujemy większość ubezpieczeń!

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

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

www.eurodentalstudiony.com

Który rodzic, matka czy ojciec, ma większe prawa w sporach o dzieci?



Przyjęte jest przez większość społeczeństwa, że po separacji lub rozwodzie rodziców, dzieci powinny zostać z matką. Jest przekonanie w polskim społeczeństwie tu w Nowym Jorku, że w sporach o opiekę nad dziećmi przewagę będzie miała zawsze matka. Nic dziwnego, że panuje takie przekonanie, bo Polska jest państwem, gdzie w zdecydowanej większości sądy przyznają opiekę nad dziećmi matkom. Statystycznie jedynie

w granicach 5% ojcowie uzyskują opiekę nad dziećmi. Dlatego też, często podczas moich konsultacji prawnych w takich sprawach ojcowie, którzy są Polakami nie dopytują się o możliwości, aby po separacji dzieci zamieszkały także z nimi, tylko stawiają pytania na jakie wizyty mogą liczyć.

Z mojego doświadczenia jako adwokat, która skupia się w większości nad sprawami prawa rodzinnego, największe spory podczas

rozvodu lub separacji dotyczą opieki nad dziećmi i alimentami na nie. Fizyczna separacja rodziców powoduje to, że rodzice muszą dzielić się czasowo, aby oboje mogli przebywać z nimi. Po separacji, najczęściej dzieci mieszkają z matką a z ojcem spędzają tylko weekendy. Nie ukrywam, że często ojców interesują wizyty z dziećmi tylko w weekendy, bo w tygodniu pracują. Dodam, że często brakuje im świadomości, że matka też musi pracować w tygodniu i musi sobie radzić pomimo pracy i braku pomocy ze strony ojca. Inni ojcowie po prostu nie są w stanie wychowywać dzieci, bo ich praca wymaga wyjazdów na kilka dni za Nowy Jork lub po separacji/rozwodzie finansowo stać ich tylko na wynajęcie pokoju, w którym nie ma warunków na noclegi z dziećmi.

Natomiast inni ojcowie, z wielkim zadowoleniem odbierają to, że w Nowym Jorku trend opieki nad dziećmi podtrzymywany i nawet zachęcany przez sędziów to 50/50. Trudno im uwierzyć, że coraz częściej rozwiązywanie *residential custody*, czyli gdzie będą mieszkali dzieci po separacji lub rozwodzie,

wygląda tak, że oboje rodziców ma przeznaczonych tyle samo dni i czasu z dzieckiem/dziećmi. Prawo rodzinne popiera grafiki, w których oboje rodziców dzieli tydzień na pół i wymienia się weekendami. Oczywiście taki grafik nie jest możliwy z niemowlakiem, jeżeli matka karmi piersią. Natomiast kwestia czasu i opieki nad dziećmi może zawsze być zmieniona przez rodziców i dopasowana do potrzeb emocjonalnych dzieci. Rodzice bez wyroków sądowych mogą zmienić grafik według wymagań i wieku dzieci, ale jest potrzebna zgoda ich obojga.

W podsumowaniu, w stanie Nowy Jork oboje rodziców mają tyle samo praw do swoich dzieci. Prawo rodzinne w stanie Nowy Jork nie zakłada, że tylko matka jest rodzicem, która zapewni dzieciom wyższy poziom opieki emocjonalnej i rodzicielskiej. Matka lub ojciec, jako ludzie, mogą doświadczyć depresji lub wpaść w nałóg alkoholowy. Prawo rodzinne skupia się nad wychowaniem rodzicielskim i dobrem dziecka a nie na płci rodzica.

Mecenas Joanna Ewa Nowokuński



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

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

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

Mówimy po polsku

Biuro główne:
219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

tel: 732-516-9555
fax: 732-516-9777
www.icetransport.com
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 DOBĄ

www.jenlawgroup.com

Kawa rozpuszczalna

Hit czy kit?

Czas już najwyższy, aby raz na zawsze rozwiązać wszelkie wątpliwości i wyjaśnić nabrzmiałe latami niejasności. Czy to wciąż kawa, czy też jakiś chemiczny wynalazek? Zdrowsza od normalnej czy też wcale niekoniecznie? Sięgamy po kawę rozpuszczalną, bo łatwo można z niej przygotować smaczny i pobudzający napój. Istnieją jednak badania, z których wynika, że zawiera ona groźne dla zdrowia substancje. Jak to więc z nią jest?



Historia kawy rozpuszczalnej nie jest długa i sięga zaledwie czasów pierwszej wojny światowej. Wtedy to przebywający na pierwszej linii frontu amerykańscy żołnierze nie mieli czasu, aby parzyć kawę w tradycyjny sposób, armia podsunęła im więc napój, który można było przygotować w znacznie krótszym czasie. Było to rozwiązanie szybkie, tanie i skuteczne, trudno się więc dziwić, że rozpuszczalna kawa szybko podbiła serca i podniebienia nie tylko Amerykanów, ale także całego świata. Dziś jest to produkt sprzedawany o wiele częściej i w większych ilościach niż tradycyjna kawa. Tylko czy wiemy, co naprawdę pijemy?

Rozpuszczalna przetworzona

Kawa rozpuszczalna jest kawą przetworzoną i powstaje w wyniku procesu polegającego najpierw na rozkruszaniu ziaren kawy, a potem przepuszczeniu ich przez strumień gorącej wody pod ciśnieniem. W wyniku takiego działania powstaje ekstrakt, który następnie poddawany jest czyszczeniu, filtrowaniu, suszeniu, a czasem także innym procesom chemicznym. W zależności od tego ostatniego czynnika, rozróżnić można kilka rodzajów kaw rozpuszczalnych. Mamy więc instant (ekstrakt kawowy), który otrzymuje się przez suszenie metodami fizycznymi wyłączenie z kawy palonej, przy użyciu wody jako jedyne go czynnika ekstrahującego, kawę instant rozpuszczalną, czyli otrzymywaną w wyniku suszenia rozpuszczalnego ekstraktu kawowego, instant aglomerowaną – otrzymywaną w wyniku procesów, gdzie wysuszone cząsteczki kawy instant są łączone ze sobą w celu uzyskania większych cząstek oraz liofilizowaną, czyli otrzymywaną przez wymrożenie naparu kawy, a następnie usunięcie lodu przez sublimację.

Warto też wiedzieć, że niekiedy proszek kawowy poddawany jest procesowi zgniatania i formowania, w wyniku czego powstają tzw. migdałki, wyglądem przypominające granulki. Taki zabieg jednak nie poprawia walorów smakowych kawy rozpuszczalnej, a jedynie jej

wygląd. Kawa rozpuszczalna zawiera nieco mniej kofeiny niż mielona i o tyle można powiedzieć, że jest zdrowsza. W sklepach dostępne są również kawy bezkofeinowe. Nie są one jednak całkowicie wolne od tego związku. Współczesne metody usuwają maksimum 97 proc. kofeiny, która naturalnie występuje w ziarnach. W filiżance kawy bezkofeinowej znajdziemy zatem średnio 3-4 mg kofeiny.

Kwestia smaku

Kawosze od dawna wiedzą, że jeśli zależy nam na smaku, to porównywanie kawy rozpuszczalnej z kawą parzoną w ekspresie ciśnieniowym mija się z celem. Minusem jest również fakt, że kawa rozpuszczalna jest produktem mechanicznie przetworzonym i trudno dociec, z jakiej jakości surowca została ona uzyskana. Skoro nie smak, to może zdrowie powinno nas do niej przekonać? Niekoniecznie, bo na niższej zawartości kofeiny jej zalety się kończą. Kilka miesięcy temu miesięcznik „Świat Konsumenta” zlecił niezależnemu laboratorium w Niemczech sprawdzenie ośmiu marek kawy rozpuszczalnej dostępnych na polskim rynku. Okazało się, że większość tego typu produktów zawiera więcej toksycznych substancji, niż dopuszczają wszelkie normy. Badania przeprowadzono szczególnie pod kątem ochratoksyny A, czyli trucizny produkowanej przez pleśń, która działa rakotwórczo, uszkadza czynności nerek i powoduje uszkodzenia układu nerwowego. Ochratoksyna raz spożyta z żywnością, zostaje w naszym organizmie przez długi czas. Okazało

się, że niektóre dostępne w polskich sklepach kawy rozpuszczalne miały tak wysoką jej zawartość, że jako niebezpieczne dla zdrowia, powinny zostać wycofane z rynku.

Nikiel i tłuszcze trans

Jakby tego było mało, kawa rozpuszczalna zawiera nikiel, który przyjmowany razem z płynami w nadmiarze, może np. uszkadzać błony śluzowe. Uważajmy też na wynalazki typu kawa rozpuszczalna 2w1 czy 3w1, czyli te zawierające oprócz kawy również mleko i cukier. Wystarczy przeczytać jednak skład takich produktów, aby przekonać się, co tak naprawdę pijemy. Zabelacz, syrop glukozowy, utwardzony tłuszcz roślinny, barwniki, emulgatory i stabilizatory.

zatory.

Ostrożność powinniśmy również zachować sięgając po wszelkie zabelacze w proszku. W ich skład wchodzi przede wszystkim syrop glukozowy, utwardzony tłuszcz roślinny (ponad 30 proc.), białko mleka, a także stabilizatory oraz emulgatory. Jeżeli więc mamy wybór, sięgnijmy raczej po tradycyjne mleko lub śmietankę. W takiej sytuacji wystarczy sobie przypomnieć, że śmietanka z torebki zawiera 550 kcal w 100 gramach. Zawiera również wiele zbędnych dodatków i utwardzane tłuszcze roślinne (trans), które mają bardzo negatywny wpływ na układ krążenia.

Jeśli jednak musimy już pić rozpuszczalną, to na ile takich kaw dziennie możemy sobie pozwolić? Filiżanka kawy rozpuszczanej to ok. 95 mg kofeiny. Zdaniem naukowców, najlepiej spożywać nie więcej niż cztery filiżanki takiego napoju w ciągu doby.



Trust czy przepisanie własności na dzieci



dożywotniego najemcy. Następnie, klient traci znaczną część zwolnienia z podatku od zysków kapitałowych w przypadku sprze-

nia jakiegokolwiek kwoty głównej za opiekę nad klientem, zakładając, że minął okres wsteczny.

Należy w tym miejscu zauważyć, że zarówno prawo dożywotniego mieszkania, jak i nieodwołalny fundusz powierniczy Medicaid likwidują podatek od wzbogacenia od sprzedanego majątku, ale TYLKO po śmierci rodzica, który był właścicielem lub darczyńcą. Po śmierci rodzica podstawa naliczania podatku od zysków kapitałowych jest podwyższana z kwoty zapłaconej przez rodzica plus wszelkie ulepszenia do wartości majątku w dniu śmierci rodzica. To skutecznie eliminuje płacenie podatku od zysków kapitałowych ze sprzedaży cennych nieruchomości po śmierci rodzica.

Klienci często pytają, czy dom powinien zostać przepisany na dorosłe dzieci klienta, zachowując prawo dożywotniego mieszkania dla rodzica, czy też fundusz - Medicaid Asset Protection Trust powinien być wykorzystany do ochrony majątku.

Chociaż przekazanie aktu własności dziecku z zachowaniem prawa dożywotniego mieszkania dla rodzica jest o wiele mniej kosz-

towne niż założenie trustu, w większości przypadków to rozwiązanie jednak nie jest korzystne. Po pierwsze, jeśli dom zostanie sprzedany przed śmiercią osoby otrzymującej świadczenia Medicaid, wartość dożywotnią udziału rodzica w nieruchomości będzie musiała zostać zapłacona za świadczenia Medicaid. Jeśli dom jest wynajmowany, czynsz netto jest należny na poczet ich opieki, ponieważ należą one do

daży swojego głównego miejsca zamieszkania, ponieważ będzie on uprawniony tylko do proporcjonalnego udziału w oparciu o wartość dożywotniego majątku do domu jako całości. Natomiast właściwie sporządzony trust zachowuje pełne wyłączenie z podatku od zysków kapitałowych w odniesieniu do głównego miejsca zamieszkania, a dom może zostać sprzedany przez trust bez obowiązku uiszcza-

Sytuacja każdego z nas jest inna, dlatego bardzo ważne jest, aby poświęcić trochę wolnego czasu na konsultację z adwokatem. To pozwoli nam na dokładną analizę sytuacji w jakiej się znajdujemy i wybór optymalnego dla nas planu, który zabezpieczy dorobek naszego życia, przyszłość naszą i naszych bliskich.

Mecenas Joanna Gwóźdź

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



**JOANNA
GWOZDZ**
ATTORNEY AT LAW



Świadczymy usługi kompleksowego doradztwa prawnego w zakresie następujących gałęzi prawa:

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

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

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



Zbliżają się Walentynki 2025

Coraz bliżej do święta wszystkich zakochanych. Od kilkunastu lat, z tej okazji Children's Smile Foundation organizuje charytatywną imprezę jaką jest doroczny Bal Walentynkowy, z którego dochód przeznaczony jest na dzieci pokrzywdzone przez los. Jego tegoroczna edycja odbędzie się w sobotę, 15 lutego, w pięknej balowej sali Terrace On The Park na Queensie.

Walentynki to czas, w którym zakochani w sposób szczególny wyznają sobie wzajemną miłość. To także bardzo dobry moment na okazanie sympatii swoim najbliższym, jak również wsparcia dla osób znajdujących się w potrzebie, a zwłaszcza dzieci. Temu też służy doroczna charytatywna impreza organizowana przez Children's Smile Foundation, z której całkowity dochód przekazywany jest na pomoc chorym i znajdującym się w potrzebie dzieciom.

W tym roku wsparcie w sposób szczególny okazane będzie na pomoc rodzeństwu z Long Island osieroconemu w tragicznych okolicznościach i wychowywanym obecnie przez babcię i dziadka. Dla nich zostaną przekazane pieniądze zebrane podczas loterii fantowej, która będzie przeprowadzona podczas balu.

W jego trakcie odbędzie się także aukcja, podczas której zlicytowanych zostanie kilka bardzo atrakcyjnych rzeczy. Wśród nich będzie m.in. dużoformatowy rysunek Edwarda Lutczyna, polskiego artysty plastyka znanego z karykatur, ilustracji, plakatów i rysunków satyrycznych, które publikował w takich magazynach i gazetach jak: „Szpilki”, „Przekrój”, „Playboy”, „Reader's Digest”, „Wiedza i Życie”, „Gazeta Wyborcza”, „Echo Krakowa” i „Świerszczyk”.

Bal Walentynkowy to także okazja do uhonorowania osoby, która w sposób szczególny wspiera Children's Smile Foundation oraz działa w Polonii. Właśnie w tym roku Gościem Honorowym balu będzie Rodzina Żyłków, znanych polonijnych biznesmenów i filantropów.

Poza tym z recitalem wystąpi znany saksofonista jazzowy Krzysztof Medyna. Z kolei do tańca będzie grał DJ Janusz.

Bal Walentynkowy odbędzie się w sobotę, 15 lutego, i będzie miał miejsce w pięknej bankietowej sali Terrace On The Park (52-11 111th Street, Queens, NY 11368). Lokal ten znajduje się w malowniczym parku Flushing Meadows na Queensie, a z jego okien rozciąga się piękny widok na Manhattan oraz okoliczne zoo. Początek imprezy o godz. 7:30 wieczorem.

Bilety w cenie 175 dolarów można nabyć/ rezerwować:

- w siedzibie Fundacji Uśmiech Dziecka (60-43 Maspeth Avenue, NY 11378)
- pod numerami telefonów: (347) 602 3622 lub (718) 894 6443
- na stronie internetowej: www.childrenssmilefoundation.org
- drogą emailową: info@childrenssmilefoundation.org
- poprzez Strip lub korzystając z karty płatniczej (wystarczy zeskanować QR kod znajdujący się na plakatach i ulotkach)

Podczas balu odbędzie się aukcja i loteria fantowa z atrakcyjnymi nagrodami

Goście Honorowi: Rodzina Żyłków

Dochód z loterii będzie przeznaczony na pomoc dzieciom z Long Island osieroconym w tragicznych okolicznościach

BILETY \$175 • SOBOTA, 15 LUTEGO, 2025 • GODZINA 19:30

Terrace On The Park • 52-11 111th Street • Queens, NY 11368

Gościnnie wystąpi światowej sławy saksofonista KRZYSZTOF MEDYNA

Do tańca zagra DJ JANUSZ

Bilety dostępne:

■ w Fundacji Uśmiech Dziecka: 60-43 Maspeth Ave, Maspeth, NY 11378
☎ (347) 602-3622 lub ☎ (718) 894-6443
■ poprzez internet: www.childrenssmilefoundation.org
■ elektronicznie: skanuj QR kod

Wyobrażenie na temat wyglądu istot pozaziemskich jest takie samo w każdym miejscu na świecie, bez względu na szerokość geograficzną – najczęściej wyobrażamy sobie „ufoludków” jako zielone lub białe istoty z wielkimi głowami, które przylatują na Ziemię kosmicznym talerzem, by nawiązać kontakt ze śmiertelnikami i prowadzić na nich eksperymenty, często w celach reprodukcyjnych. Choć UFO najczęściej „widywane” jest w Stanach Zjednoczonych, to przypadków jego obecności nie brakuje też w Polsce i Wielkiej Brytanii.

Czy UFO istnieje naprawdę?

UFO, czyli niezidentyfikowane obiekty latające dla jednych są powodem dla żartów, dla innych śmiertelnie poważnym zagadnieniem. Z pewnością jest to jednak temat, który nurtuje wiele osób. Właśnie dlatego powstała specjalnie dziedzina nazywana ufologią, która bada szeroko rozumiane zjawiska UFO. Jednym z najbardziej znanych polskich ufologów jest Janusz Zagórski, który fenomen niezidentyfikowanych obiektów latających bada już od 1990 roku.

Temat UFO od wielu lat budzi wielkie emocje, szczególnie wśród fanów teorii spiskowych. Nic dziwnego, ponieważ od lat 60. ubiegłego wieku temat ten jest konsekwentnie utajniany przez amerykańskie służby bezpieczeństwa. W 2021 roku opublikowano raport, w którym wskazano, że od 2004 roku zarejestrowano w sumie 144 Niezidentyfikowane Obiekty Latające. Dokument był jednak lakoniczny i brakowało w nim konkretów. Pod koniec 2021 roku zapowiedziano również, że w Pentagonie powstanie specjalne

biuro ds. UFO. Grupa badawcza ma za zadanie sprawdzać wszelkie podejrzane latające obiekty, które naruszają przestrzeń powietrzną Stanów Zjednoczonych.

Kosmiczna mistyfikacja

Jednym z najlepiej zbadanych przypadków dot. lądowania UFO na terenie Polski jest historia z 1978 roku, która miała wydarzyć się we wsi Emilcin. Sprawa była badana przez 30 lat przez ufologa Zbigniewa Blania-Bolnara. Miejscowy rolnik miał spotkać dwóch przybyszów z kosmosu, gdy wracał wozem konnym do domu. Niskie istoty o zielonkawej skórze, skośnych oczach i błonach pomiędzy palcami dosiadły się do mężczyzny i pojechały z nim na pobliską polanę, gdzie znajdował się ich statek kosmiczny, unoszący się około pięciu metrów nad ziemią. Rolnik za pomocą urządzenia przypominającego windę dostał się do środka latającego pojazdu, gdzie został przebadany przez czwórkę kosmitów. Później przybysze z innej planety wypuścili męż-

czynną i ukłonem podziękowali za przyjazne nastawienie. Świadkiem obecności UFO miał też być 6-letni chłopiec, który widział „spadający z nieba pojazd”. Sprawa nabrała ogólnopolskiego rozgłosu, a jej badaniem zajął się łódzki ufolog, który przez 30 lat zbierał dowody na istnienie obcej cywilizacji. W 2012 roku sprawie przyjrzał się publicysta Bartosz Rydułtowski, który stwierdził, że zdarzenie było mistyfikacją stworzoną przez innego ufologa, Witolda Wawrzonka – miał on zahipnotyzować rolnika, wmawiając mu, że naprawdę spotkał kosmitów, by w ten sposób upokorzyć swojego konkurenta. Jednak mężczyzna nigdy nie przyznał się do tego czy faktycznie sfingował całą historię.

Odwiedziny Obcych

Jedną z najsłynniejszych prób uprowadzenia człowieka przez kosmitów na terenie Polski jest historia, która miała wydarzyć się w 1986 roku w Szczecinie. Marian i Czesława G. zasnęli przed telewizorem. Gdy się zbudzili ekran tele-

wizyjnego odbiornika śnieżył i nie było dźwięku, a przed kanapą stały dwie zielone istoty pozbawione rąk i oczu. Jedna postać telepatycznie skontaktowała się z kobietą i oznajmiła, że „nie są Ziemianami” i „potrzebują jej do reprodukcji”. Wkrótce potem przybysze zniknęły, jednak p. Czesława dojrzała przez okno dziwne światło. Według małżonków pochodziło ono z niezidentyfikowanego obiektu latającego, który wylądował na wzniesieniu nieopodal boiska szkolnego. Wtedy kobieta postanowiła wyjść z domu i sprawdzić, czym jest niecodziennie zjawisko. Za nią wybiegł mąż. Małżeństwo stało na ulicy i obserwowało źródło dziwnego światła. Kiedy minęła ich nieznaną kobietą i powiedziała, że niczego podejrzanego nie widzi, para wróciła do domu skąd dalej obserwowała dziwny obiekt. W pani Czesławie rosła naturalnie silna chęć wyjścia na zewnątrz, by odnaleźć przybyszów z kosmosu. W pewnym momencie kobieta przestała nad sobą panować, dlatego mąż zalecił jej poło-



się w szczecińskim mieszkaniu, tak jak w większości przypadków na zawsze pozostanie tajemnicą.

W Wielkiej Brytanii jednym z najsłynniejszych przypadków związanych z kosmitami jest historia z Lincolnshire. Mieszkanek tego hrabstwa mieli odwiedzić trzej bardzo wysocy mężczyźni ubrani w czarne garnitury. Przybysze w dziwny sposób poruszali się w milczeniu po mieszkaniu Brytyjki. Kobieta następnego dnia nie pamiętała tego zdarzenia, jednak świadkiem dziwnych odwiedzin była jej współlokatorka, która widziała, jak intruzy rozmawiają z nią w jej sypialni. Przestraszona przyjaciółka zamknęła się w toalecie, dopóki „mężczyźni w czerni” nie odjechali czarnym jaguarem, zaparkowanym pod domem. Natomiast w 1992 roku dwaj mężczyźni twierdzili, że zostali porwani przez kosmitów i poddani hipnozie. Do zdarzenia miało dość w Szkocji podczas jazdy samochodem na autostradzie A70. Mężczyźni zgłosili incydent Ministerstwu Obrony, jednak nie potrafili podać żadnych szczegółów zdarzenia. Pamiętali jedynie, że na niebie pojawiło się UFO, które rzuciło na drogę olbrzymią wiązkę światła.

Brytyjskie Roswell

W Wielkiej Brytanii przypadki obserwacji UFO najczęściej odnotowywane są w pobliżu baz wojskowych RAF (Royal Air Force). Tak też było w przypadku incydentu, który wydarzył się w lesie Rendlesham. Jest to najbardziej znany epizod z rzekomym udziałem UFO na terenie Zjednoczonego Królestwa i często nazywany jest brytyjską wersją „Roswell”. Wydarzenie miało miejsce 26 grudnia 1980 roku. Spotkanie z kosmitami nastąpiło w lesie przyległym do baz wojskowych RAF Woodbridge i Bentwaters. W czasie incydentu obie te bazy były używane przez siły powietrzne Stanów Zjednoczonych (USAF). Około godziny 03:00 żołnierze pełniący wartę zauważyli mnóstwo niezwykłych padających światła, pochodzących z pobliskiego lasu. Na miejsce wysłano patrol, który odkrył na polanie niezidentyfikowany pojazd w kształcie piramidy, wielkością przypominający czołg. Według zeznań miejscowych gospodarzy, w nocy, gdy doszło do zdarzenia,

zwierzęta były bardzo niespokojne i wydawały dziwne odgłosy. Obiekt odleciał wkrótce potem, gdy żołnierze się do niego zbliżyli. Na miejsce powrócono następnego dnia. Wówczas w ziemi znaleziono wgniecenia, połamane gałęzie i ślady ognia. Obiekt powrócił w to samo miejsce dwa dni później. Razem z żołnierzami na patrol udał się wtedy zastępca bazy, Charles Halt. Gdy tylko wojskowi zbliżyli się do kosmicznego pojazdu, z niewyjaśnionych przyczyn przestały działać ich latarki i krótkofalówki. Obiekt wysłał smugi czerwonego, niebieskiego i zielonego światła, wykonując przy tym gwałtowne manewry. Dowódca zeznał też, że z obiektu spadały krople dziwnej substancji, przypominającej roztopiony metal. Po kilku dniach na miejscu sprawdzono poziom radioaktywności, który okazał się być kilkukrotnie wyższy od dopuszczalnego. Incydent zgłoszono do Ministerstwa Obrony, jednak nie przeprowadzono oficjalnego śledztwa. Pojawiły się nawet pogłoski, że rząd próbował zatuzować całą sprawę. Wokół zdarzenia zaczęły narastać różne teorie. Najpopularniejsza z nich mówi, że żołnierze widzieli po prostu światła z pobliskiej latarni morskiej. Pojawiły się też głosy, że padli oni ofiarami eksperymentu mającego sprawdzić, jak zachowają się w ekstremalnych sytuacjach.

Incydenty na Atlantyku

Incydenty na Atlantyku miały miejsce w 2014 i w 2015 roku na wschodnim wybrzeżu USA. Przygotowujący się do kolejnych misji piloci z lotniskowca USS Theodore Roosevelt obserwowali w rejonie ćwiczeń niezidentyfikowane obiekty, które znajdowały się w bezruchu lub poruszały z prędkościami do 1 macha. Przynajmniej w jednym wypadku prawie doszło do kolizji. Obiekty przypominały sześciiany wewnątrz przezroczystej kuli. O zdarzeniach z 2015 roku z udziałem lotniskowca USS Theodore Roosevelt opowiadał podczas przesłuchania komisji por. Ryan Graves, który w ostatnich latach stał się orędownikiem destygmatyzacji wojskowych i cywilnych pilotów, zgłaszających obserwacje UAP. Z tego okresu pochodzą upublicznione w 2017 roku nagrania zrealizowane przez

amerykańskich pilotów i nazwane: „GIMBAL” oraz „GOFAST”.

Oszukany przez kosmitów

Przypadki obecności kosmitów często stoją na pograniczu fantazji i science fiction. I tak na przykład kilka lat temu kolorowa prasa w Polsce żyła historią 44-letniego rolnika spod Węgorzewa, który twierdził, że na terenie jego gospodarstwa wylądowało UFO. Mężczyzna przekonywał, że któregoś wieczoru na łące znajdującej się tuż za domem zobaczył dziwny obiekt. Początkowo ogarnął go strach, który jednak udało mu się przełamać i poszedł z bliska zobaczyć niecodzienne zjawisko. Okazało się, że latającym obiektem przyleciały zielone istoty, które zaproponowały polskiemu rolnikowi, iż w zamian za możliwość przeprowadzenia na nim eksperymentów medycznych, przekażą mu zwycięskie numeru... dużego lotka. 44-latek zgodził się wejść w układ z kosmitami i pozwolił im pobrać swoją krew. W podziękowaniu przybył z kosmosu podali rolnikowi numery, dzięki którym miał wygrać fortunę. Mężczyzna faktycznie kupił kupon dużego lotka i pewny wygranej poszedł zarezerwować wycieczkę dookoła świata. Jednak liczby wcale nie okazały się zwycięskie – żadna z cyfr się nie sprawdziła. 44-latek poczuł się oszukany, dlatego postanowił napisać pismo do prokuratury, w którym opisał swoją historię oraz zażądał zadośćuczynienia i ukarania kosmitów. Sprawa jednak nie trafiła na wokandę sądową.

Od czasu do czasu w prasie czy internecie pojawiają się zdjęcia niezidentyfikowanych obiektów latających lub kręgow w zbożu, które mają być dowodem na istnienie cywilizacji pozaziemskiej. Istnieje też mnóstwo zeznań rzekomo naocznych świadków, z których część twierdzi, że została uprowadzona przez przybyszów z kosmosu, a część opowiada o latających talerzach i bliskich spotkaniach z mieszkańcami z innej planety, którzy przylecieli na Ziemię, by lepiej poznać ludzi. Jednak mimo coraz lepiej rozwiniętej technologii nie udało się zrobić zdjęć, czy nagrać filmu, który jednoznacznie dowiódłby, że nie jesteśmy we wszechświecie sami.

zenie się na kanapie. Małżeństwo dodaje, że oboje wtedy bardzo źle się czuli – pan Marian odczuwał dziwny ucisk w piersiach, a jego żona twierdziła, że przez głowę przepływały jej dziwne fale. Później mężczyzna zasnął, a kiedy się ocknął, nie widział już niczego dziwnego. Natomiast jego żona nadal utrzymywała, że widzi UFO, dlatego mężczyzna polecił zostać jej w domu, a sam udał się na pobliskie wzniesienie. Nie zauważył tam niczego niespotykanego, lecz kiedy wrócił do mieszkania zobaczył, że jego żona leży naga pod oknem. Kobieta utrzymuje, że nie wie, co wydarzyło się pod nieobecność męża, twierdzi jednak, że gdy się ocknął, to czuła na plecach czyjś dotyk. Gdy wstała z podłogi zobaczyła, że UFO odlatuje ze wzniesienia, a później znika na niebie. Po tym, gdy historia ujrzała światło dzienne pojawiły się hipotezy, że owo zdarzenie było eksperymentem wojskowym, do którego wykorzystano broń wiążkową, zdolną do wywoływania halucynacji. Jednak, co faktycznie wydarzyło



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

Polskie bajki, **wiersze**,
legendy, **lamigłówki**,
zagadki i zadania
połączone z wesełkami
nauką czytania
i pisania 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 przelać na adres redakcji:
PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057



21.03 - 19.04

BARAN Masz opozycyjnego Marsa w swoim znaku, nie dopuść więc do spięcia w pracy, między innymi z powodu przemęczenia sprawami osobistymi i nerwową atmosferą. Zastanów się, czy nie tracisz za dużo energii na codzienne obowiązki.



20.04 - 22.05

BYK Będziesz myśleć pozytywnie i z optymizmem spojrzysz w przyszłość, jednak bez konkretnego planu działania niewiele uda Ci się osiągnąć. Zalecana jest czujność w kontaktach z nowo poznanymi osobami.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Aura sprzyja sprawom finansowym, zwłaszcza znalezieniu nowego źródła dochodów. Rusz do przodu z interesami, kontraktami oraz umowami. Uważaj, bo zwiększy się Twoja podatność na alergię, możesz również odczuwać bóle reumatyczne.



22.06 - 22.07

RAK Mars sprawi, że najważniejsze staną się dla Ciebie sprawy alkowy. Może to prowadzić do frustracji i nerwowości. Pojawiają się ciekawe oferty finansowe. Przyjrzyj się im uważnie i wybierz właściwe. Rozwaga i roztropność ustrzegą Cię przed popełnieniem błędu.



23.07 - 23.08

LEW Opozycyjne Słońce może poważnie zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Będzie Ci dokuczać kręgosłup, skoki ciśnienia, uszkodzenia skóry lub kości. Przeczekaj ten tydzień w spokoju.



24.08 - 23.09

PANNA Działania, które pod wpływem Marsa rozpoczniesz na początku tego tygodnia, zakończą się sukcesem. Zajmiesz się też sprawą, która do tej pory trochę Cię przerastała. Można spróbować zacząć wszystko od początku, a wtedy Twoje wysiłki na pewno zapoczątkują.



23.09 - 22.10

WAGA Działania, które pod wpływem Marsa rozpoczniesz na początku tego tygodnia, zakończą się sukcesem. Zajmiesz się też sprawą, która do tej pory trochę Cię przerastała. Nie staraj się przesadnie oszczędzać, bo nie musisz.



23.10 - 21.11

SKORPION Rozłóż racjonalniej swoje siły, bo masz tendencję do przepracowywania się. Pilnuj się, by teraz zbyt otwarcie nie komentować niektórych decyzji swoich przełożonych, może Ci to zaszkodzić. Wkrótce pojawiają się pieniądze. I to w większej ilości, niż się spodziewasz.



22.11 - 21.12

STRZELEC To, co najważniejsze, zależy wyłącznie od Ciebie. Jeżeli coś Ci mówię, że warto postawić wszystko na jedną kartę, zaryzykuj. Takie posunięcie może przyspieszyć rozwój Twojej kariery.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC W Twoim życiu uczuciowym może nastąpić pewne ożywienie. W miejsce rutyny i stabilizacji wkładnie się trochę twórczego niepokoju. Spróbuj zaskoczyć partnera czymś miłym, efekt może być piorunujący.



20.01 - 18.02

WODNIK Praca bardzo Cię pochłania i dostarcza wiele satysfakcji, zarówno ta zawodowa, jak i społeczna. Nowe pomysły, które pojawiają pod wpływem Merkurego i Słońca w Twoim znaku, chociaż nieco ekscentryczne, mogą zaskarbić Ci uznanie przełożonych.



19.02 - 20.03

RYBY Nadchodzi okres pełen zaskakujących inspiracji i pomysłów. Wyostrej się Twoja percepcja i intelekt. Będziesz w stanie przewidzieć konsekwencje swojego działania i tworzyć dalekosiężne plany.

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



VIRGINIA
& AMBINDER LLP
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.vandalllp.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.

MONIKA KAJDA

Bulinka

Śnieżek sypie dziś od rana
– ulepimy więc bałwana.
Kule śnieżne utoczymy
przy tym świetnie się bawimy.

Jedną kulę toczy tata,
druga będzie w rękach brata.
Wujek Zenek, Tomek z cicią,
tę największą kulę toczą!

Kule pięknie ustawione,
rączki białe ulepione.
Teraz Hania z małą Zuzią,
popracują mu nad buzią!

Oczka, nosek i guziki
znamy na to fajne triki.
Uśmiech ma z czerwonej cegły
dzieci z wioski aż przybiegły!

By mu było dość przytulnie
– ciepłym szalem otulimy.
Mama mu zrobiła czapkę
tak, by błyszczał pośród zimy.
Różem mienią się policzki,
tata przyniósł rękawiczki.

Nasz bałwanek śnieżno-biały
opowiada wciąż kawały.
Uśmiechnięta jego minka,
a na imię ma... Bulinka.



Herbata w USA

Amerykańska ceremonia herbaciana



→ Przyjrzyjmy się tej ciekawej ceremonii krok po kroku

- Po pierwsze, należy wzorem japońskiej ceremonii, przygotować odpowiednio przestrzeń, potrzebny jest odpowiednio duży stół, właściwy nastrój oraz cisza, należy w tym celu wyłączyć telefony.
- Przygotować trzeba także herbatę, wszystkie niezbędne utensylia oraz zapas dobrej jakości wody.
- Całość ceremonii zaleca się rozpocząć od błogosławieństwa. Błogosławi się ludzi, którzy wyprodukowali herbatę, dostarczyli ją oraz rząd dbający o zachowanie amerykańskiego stylu życia.
- Po tym błogosławieństwie należy zaprezentować herbatę. Odmierza się ją łyżeczką herbacianą do białej salaterki, po czym ogląda i wacha. Następnie wysypuje się ją go dzbanka typu French Press, który jest zalecany do użycia podczas ceremonii.
- Czas parzenia jest odmierzany i następuje ściśnięcie tłoczka, po czym napar rozlewa się do kieliszków na wódkę, które imitują niuchary, czyli smukłe, wąskie czarki służące do wachania naparu. Reszta herbaty rozlana ma być do filiżanek. Wszyscy wachają herbatę ze swoich kieliszków, po czym piją z filiżanek. Parzenie zaleca się powtórzyć.
- Na koniec powinno się łyżką wybrać fusy na talerz i wspólnie przyglądać im się.

Pewnie wiele osób nie słyszało nigdy o ceremonii herbacianej w Ameryce Północnej nawet wśród tych, którzy żywo interesują się kulturą herbacianą na świecie, czy też mieszkają w Stanach Zjednoczonych. Większość z nas kojarzy USA raczej z herbatą ekspresową oraz z popularną w południowych stanach, tak zwaną sweet tea, czyli słodką czarną herbatą mrożoną.

Tymczasem International Tea Masters Association przygotowało projekt ceremonii dla przeciętnego Amerykanina, który chciałby zgłębić azjatycką kulturę herbaty w zaciszu własnego domu. Rosnące zainteresowanie herbatą wysokiej jakości wynika w USA z tego,

że przez długi czas dostępna tam była jedynie herbata przemysłowa i to często mieszana już pod narodowe Ice Tea. Chiny nie eksportowały herbaty do USA aż do 1971 roku. Ponowne otwarcie tych dróg handlowych sprawiło, że coraz więcej osób zaczęło szukać czegoś

nowego i lepszego. Co ciekawe, nie tylko herbatę sprowadzono z Azji, ale również fragmenty tamtejszych zwyczajów z nią związanych, tworząc nowomodną ceremonię herbacianą.

Ma to być przestrzeń do wspólnego spędzenia czasu z rodziną, do

rozmowy, wspólnego relaksu i do poszerzenia nieco horyzontów. Autorzy ceremonii wskazują także na korzyści zdrowotne płynące z wprowadzenia do swej rodzinnej codzienności picia jakościowej herbaty. Przewidziano z jednej strony sporo zapożyczeń z kultury Chin



i Japonii, z drugiej zaś zaproponowano użycie utensyliów dostępnych w każdym domu. Są także pewne elementy typowo amerykańskie.

Zmodyfikowana ceremonia azjatycka

Trudno obrać jakieś stanowisko wobec praktykowania takiej ceremonii. Z całą pewnością wszyscy się zgodzą, że kieliszki i French Press ustawione na chapanie, wyglądają dość kuriozalnie. Rodzinne oglądanie fusów na talerzu i ceremonialne ściskanie tłoczka w zaparzaczu także mogą wywoływać lekki uśmiech. Można by zastanawiać się dlaczego Amerykanie nie wymyślili czegoś nowego i własnego, lecz zmodyfikowali ceremonie azjatyckie. Zwróćmy uwagę, że inne kraje tego nie robią. Albo kopiują się z zaangażowaniem pasjonata ceremonii i sprowadza oryginalne utensylia, albo w ogóle nie zwraca się tym głowy i pije się „zwyczajnie” bez ceremonii.

Z drugiej jednak strony warto spojrzeć na to w ten sposób, że tego typu ceremonia nie tylko może realizować cele jakie punk-

tuja autorzy od poprawy relacji rodzinnych po prozdrowotny nawyk, ale może także namnożyć pasjonatów herbacianych co zawsze jest korzystne. Jeśli ktoś zasmakuje w „ceremonialnej” herbacie z French pressa to niewykluczone, że kupi Gaiwan i inne akcesoria w przyszłości.

Na myśl nieodparcie przychodzi skojarzenie z pewną szkołą ceremonii japońskiej. Istnieje coś takiego jak mitate w japońskiej ceremonii herbacianej. Jest to pojęcie dużo szersze niż tylko chado, lecz znajdujące tam praktyczne zastosowania. Manifestuje utylitarizm i internacjonalizm ceremonii herbacianej. Polega to – mówiąc krótko – na celowym używaniu akcesoriów, zwłaszcza ceramiki, które pochodzą z zupełnie innych kultur, lecz swą formą pozwalają się skutecznie użyć podczas ceremonii. Na przykład waza na zużytą wodę może być ceramiką Bolesławicką z tradycyjnym wzorem, a zamiast piecyka furo można w ekstremalnie utylitarnej wersji ceremonii użyć nawet samowara.

Complete
Physical Therapy PC

Complete Physical Therapy PC

LECZYMY:

- Bóle mięśni i stawów
- Urazy sportowe
- Bóle szyi i pleców
- Rehabilitacja neurologiczna
- Urazy po wypadkach samochodowych i w pracy
- Rehabilitacja po operacjach

WYKONUJEMY ZABIEGI:

- Elektrostymulacji
- Ultradźwięki
- Leczenie laserem
- Ćwiczenia lecznicze
- Masaże lecznicze



Posiadamy
wieloletnie
doświadczenie

CERTYFIKOWANY DOSTAWCA APOS/ BUTY ZMNIEJSZAJĄCE BÓL NÓG I KOLAN

134 Norman Avenue
Brooklyn, NY 11222

Catskills:
845-586-6500
10 Redmond Rd
Town of Middle Town
44889 Rt 28, NY 12406

3201 Grand Concourse
Bronx, NY 10468

718-383-6460 completept134@gmail.com



meble
FURNITURE

Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday 7AM-3PM

Saturday 10AM-6PM

Rozwiązanie krzyżówki prześlaj 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 3.02.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 10.02.25r. 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.2 (732) nagrodę wylosowała Pani **Beata Gruda-Osmola z Ridgewood**
Gratulujemy!

Hasło – „Na fraszunek dobry trunek”

Neapolitański placek		Ibiza w garażu	Produkuję jasne pełne		Zespół Nebeskiego		Gaszągo strażacy		Picasso, słynny malarz
Przeciwnie do zachodu									
Pistolet akowca	17		Brama, podjazd na posesję			19	12		
Bez butów chodzi					4	Utwór epicki	Film Polańskiego		Satelitarna na dachu
Bardzo mocna herbata		3			Zawsze się wygada			15	
20	21				Myśliwy na niebie				
Dom wuja Toma	22	Wezwanie do walki				Jednostka ilości materii		Włoskie miasto portowe	
		Rasa gołębia domowego		14					
1	18			7	Obraz danej osoby				
Resztką z produkcji		Piłkarze z Aten			Druka epoka trzeciorzędu				
Sprzedaje powieści					Kolorowy ołówek		9		
Donośny głos kaczki					Wilgoć w ustach				
Zawsze ma jakąś maść						10	11	Długo leżakowana wódka	Plan, projekt
					Śmieci internetowe				Ozdoba na ścianę
					Koniec odgromnika	2			
Janusz Korwin-.... polityk		W ręku stolarza							Syn i mąż Jokasty
	6	Obrazki na rabacie	Na kawior	23					
Lasek oliwny					Yale w drzwiach	5			
Stoi na Warcie									
					Samolot z Mielca	13			
Konto osobiste w banku					Ilasta skała osadowa				
Drogowy przy szosie									
		8		16	W kąpielni u Fredry				

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
TEL: 212-691-1801

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

• DYSKRYMINACJA
W
MIEJSCU
PRACY

UZYSKALIŚMY MILIONY

W
ODSZKODOWANIU
DLA
NASZYCH
KLIENTÓW

ADWOKAT
NICOLE BRENECKI
MÓWI PO POLSKU



\$2,850,000
DLA OFIARY WYPADKU
SAMOCHODOWEGO
UZYSKANE W
CIĄGU 11 MIESIĘCY
BEZ SKŁADANIA
SPRAWY W SĄDZIE

\$860,000
DLA PRACOWNIKA
BUDOWLANEGO,
KTÓRY DOZNAŁ
BEZOPERACYJNEGO
URAZU ŁOKCIA

\$75,000
NA RZECZ EMERYTA,
KTÓRY PODCZAS
REMONTU DOMU DOZNAŁ
GŁĘBOKIEGO SKAŁECZENIA
PRZEDRAMIENIA

I DUŻO WIĘCEJ...



Super Lawyers



Cynk

wzmacnia

układ

odpornościowy



W ostatnim czasie pojawiły się informacje o protekcyjnym wpływie cynku na w kontekście zakażenia HPV. Warto więc wyjaśnić: cynk poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego, ale ma tylko działanie wspierające, nie leczące. Dzięki suplementacji cynku nie unikniemy zakażenia HPV, co sugerują niektórzy. Ochronę przed onkogennymi szczepami tego wirusa dają zaś szczepienia.

Nie ma żadnego badania, którego wyniki pozwoliłyby sądzić, że suplementacja cynku zapobiega zakażeniu HPV. W 2022 r. grupa irańskich naukowców zbadała natomiast wpływ suplementacji cynku na już istniejące zakażenie HPV.

Badanie przeprowadzono wśród 80 kobiet, u których stwierdzono nieprawidłowy wynik cytologii – zmiany małego stopnia i obecność HRHPV (typy wysokoonkogenne). Podawano im wysokie dawki cynku i przez okres 3 miesięcy obserwowano. Stwierdzono istotną regresję zmian u pacjentek z suplementacją cynku.

– Wyniki tego badania sugerują, że podawanie cynku przyspiesza „pozbycie” się HPV z organizmu i ustępowanie zmian w obrębie szyjki macicy, stąd hipoteza, że cynk może wspierać eliminację wirusa. Jednak badanie to przeprowadzono na tak małej grupie pacjentek, że nie pozwala to na wyciągnięcie wiążących wniosków, raczej wskazuje kierunek dalszych badań. I oczywiście te wyniki

mają się nijak do profilaktyki zakażenia HPV – uważa dr Ewa Talarek z Kliniki Chorób Zakaźnych Wieku Dziecięcego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Cynk jest ważny dla odporności

Cynk jest niezbędnym pierwiastkiem śladowym, który ma kluczowe znaczenie dla wzrostu, rozwoju i utrzymania funkcji odpornościowych. Warto zauważyć, że niedobór cynku jest powszechny i dotyka nawet jedną czwartą populacji w krajach rozwijających się, ale nie tylko. Okazuje się, że w wyniku stylu życia, wieku i czynników związanych z chorobami jego niedobory zauważalne są także w populacjach krajów rozwiniętych.

Zdaniem australijskich naukowców „poziom cynku może być czynnikiem krytycznym, który może wpływać na odporność przeciwwirusową, zwłaszcza że populacje z niedoborem cynku są często najbardziej narażone na infekcje wirusowe, takie jak HIV lub wirus zapalenia wątroby typu C” – czytamy w przeglądzie opublikowanym w 2019 r. w *Science Direct*, który podsumowuje badania naukowe i dowody kliniczne badające cynk jako bezpośredni środek przeciwwirusowy, a także środek stymulujący odporność przeciwwirusową.

Wygląda na to, że suplementacja cynkiem może poprawić odpowiedź na leczenie HCV i zapalenie wątroby spowodowane przewlekłą infekcją. Suplementacja cynku została również oceniona



jako możliwe wsparcie terapii lekami przeciwretrowirusowymi u pacjentów z HIV.

„Podsumowując, dane te wskazują, że niedobór cynku jest związany z większą aktywnością choroby w kontekście przewlekłej infekcji wirusowej. Doustna suplementacja cynku może działać synergistycznie, gdy jest podawana razem z terapią przeciwwirusową i przyczyniać się do poprawy wyników klinicznych” – czytamy w podsumowaniu analizy.

Wciąż musimy jednak pamiętać, że choć cynk by może modyfikuje przebieg niektórych chorób, to wciąż nie zapobiega im.

Cynk tylko wspiera

– Cynk poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego,

wspiera naprawę DNA, spermatogenezę. Ale... jest to tylko terapia wspierająca – w dawkach dużo niższych niż te stosowane w badaniu. Dlatego trzeba sobie z całą stanowczością powiedzieć, że cynk nie zmniejsza możliwości zarażenia HPV, a być może modyfikuje jego przebieg – mówi lek. Elżbieta Filipczak, specjalista ginekolog, Centrum Medyczne Damiana.

Lekarka podkreśla, że jak dotąd jedynym potwierdzonym profilaktycznym działaniem przed zakażeniem wirusem HPV jest szczepionka, która od tego roku jest bezpłatna dla wszystkich dziewczynek i chłopców w wieku 12-13 lat (kalendarz szczepień).

– Stosowanie suplementów diety, mikroelementów nie powinno zastępować profilaktyki pierwotnej – szczepień –

ostrzega specjalistka.

W kontekście cynku warto też przypomnieć badania polskiego zespołu naukowców pod kierunkiem prof. Jana Lubińskiego z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, które wykazały korelację między zbyt wysokim poziomem cynku a ryzykiem rozwoju raka. Mało tego – okazało się, że prawie 70 proc. kobiet w wieku 60 lat i więcej miało zbyt wysoki poziom tego pierwiastka, a w podobnej sytuacji było ponad połowa mężczyzn.

Cynk jest wszędzie

Cynk jest powszechnie występującym pierwiastkiem z spożywanych przez nas produktach; m.in. w wołowie, wieprzowinie, drobiu, produktach zbożowych. Pro-

fesor apeluje, by w pierwszej kolejności zbadać poziom pierwiastków we krwi, w razie niedoboru zmodyfikować dietę, a jeśli to nie zadziała – pod kontrolą lekarską przyjmować suplementy.

Źródło: zdrowie.pap.pl

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



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