

PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

10 lutego 2025

nr 6 (736)

February 10, 2025

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

str. 5

MEC. WIERZBICKI WYGRYWA \$10
MLN DLA POLSKIEGO
PRACOWNIKA

ODSZKODOWANIA



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

Polskie bajki, wiersze,
legendy, lamigłówniki,
zagadki i zadania
połączone z wesołą
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



PRENUMERATA
JUŻ OD **\$9.99**
ZA MIESIĄC

Wszystkie WYPADKI

- Wypadki budowlane
- Błędy w sztuce lekarskiej
- Workers' Compensation
- Wypadki samochodowe
- Zaniechania 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

Aktualizacja dokumentów

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

str. 14

ROZLICZANIE PODATKÓW na Staten Island

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

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

Polonez EST. 1980 | **45 YEARS**
Od 45 lat z Polonią

Wyślij taniej i szybciej do Polski

Wysyłamy już paczki do ponad **160 KRAJÓW**

908-862-1700 | polonezamerica.com

Polonez daje Ci więcej!

- ✓ Wysyłka pojazdów
- ✓ Całe i częściowe kontenery
- ✓ Przesyłki Cargo
- ✓ Przesyłanie dokumentów
- ✓ Mienie przesiedleńcze
- ✓ Transport ładunków (USA)

Znajdź punkt Poloneza w twojej okolicy:



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

V/A VIRGINIA & AMBINDER LLP
Attorneys at Law

40 Broad Street, 7th Floor
New York, NY 10004
Telefon: (212) 943-9080
www.vandallp.com

Mówimy po polsku:
(347) 450-3205
- Maria (telefon lub SMS)

Adwokat Lloyd Ambinder walczy o prawa pracowników już od prawie 30 lat.
Jeśli czujesz się wykorzystywany w swojej obecnej pracy, zachęcamy do skontaktowania się z naszą kancelarią i umówienia się na **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ PO POLSKU** na temat Twoich praw pracowniczych. Wszystkie rozmowy są poufne.

Reklama prawnicza. Poprzednie wygrane naszej kancelarii nie gwarantują podobnych rezultatów.

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

Banki zamykają konta klientów bez ostrzeżenia - czy powinieneś się martwić?

W ostatnim czasie kilka serwisów informacyjnych opublikowało historie klientów, którym banki niespodziewanie zamknęły rachunki. Do poruszenia tego tematu zainspirowała mnie przygoda pani Danuty, która zadzwoniła bardzo zdenerwowana.

To może przydarzyć się i tobie

Gdy pani Danuta otrzymała miesięczny wyciąg ze swojego banku, prawie doznała ataku serca, bowiem saldo jej konta nie wynosiło 17,000 dol., jak się spodziewała, lecz ZERO. Kto ukradł jej pieniądze? Kto zdobył dostęp do jej karty debetowej i prywatnych informacji? Pobiegła do banku, gdzie dowiedziała się tylko tyle, że nikt jej pieniędzy nie ukradł, tylko bank postanowił zamknąć jej konto, a czek na siedemnaście tysięcy przyjdzie do niej pocztą za dwa albo trzy tygodnie. Pracownik z działu obsługi klienta nie potrafił podać jej przyczyny zamknięcia rachunku. Pani Danuta nie robiła żadnych dziwnych finansowych transakcji: spokojnie pobierała emeryturę, a rachunki opłacała czekami albo gotówką. Do tej pory jest roztrzęsiona i nie wierzy już żadnej amerykańskiej finansowej instytucji.

Również nieciekawa była sytuacja młodego studenta z Pakistanu imieniem Naafeh, opisana przez New York Times w numerze z 8 kwietnia 2023 roku. Zaprosił on swoich przyjaciół na lunch do restauracji na Manhattanie, a gdy próbował zapłacić rachunek, jego karta debetowa nie działała, ani karta kredytowa. Przyjaciel wybawił go z kłopotu, ale wstyd pozostał. Naafeh zadzwonił do banku, gdzie dowiedział się, że jego konto wraz z podłączonymi do niego kartami zostało zamknięte. Dlaczego, skoro było na nim sporo pieniędzy? Pracownik banku nie potrafił odpowiedzieć. Przypuszczał, że chodzi pewnie o jakieś nietypowe transakcje (unexpected activity). Jakież? Rodzina Naafeh od czasu do czasu podsyłała mu z Pakistanu pieniądze na pokrycie kosztów studiów i utrzymania, to było wszystko.

Dlaczego banki zamykają konta?

Finansowe usługi regulowane są wieloma federalnymi i stanowymi przepisami, których celem jest ukrócenie oszustw, terroryzmu, prania pieniędzy, handlu ludźmi i innych przestępstw.

Otwierając konto, klient podpisuje kilkustronicową umowę, która określa warunki współpracy. Umowy tej, spisanej drobnym drukiem, przeważnie nie czytamy. Faktem jest, że jeżeli bank uważa, że klient naruszył warunki umowy, albo stanowi dla banku podwyższone ryzyko, to może umowę wypowiedzieć w trybie natychmiastowym.

Banki mogą mieć różne powody, aby zamknąć klientowi konto. Przyjrzyjmy się najczęstszym z nich.

Brak aktywności. Jeżeli nie korzystasz ze swojego konta, bank może je uznać za usłpione i przesłać twoje środki do stanowego urzędu zwanego Unclaimed Property Division, który jest częścią stanowego urzędu podatkowego. Więcej przeczytasz w artykule „Zapomniane konto w banku” zamieszczonym w witrynie PoradnikSukces.com.

Naruszenie warunków i zasad umowy z bankiem. Przykładem tego jest nieutrzymywanie minimalnego salda, nieprawdziwe dane na wniosku o otwarcie rachunku itd.

Częste wypłaty bez pokrycia (overdraft): „gumowe” cheki, zakupy czy wypłaty w ATM, które przekraczają saldo konta. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy rachunek pozostaje ujemny przez pewien czas.

Podejrzane transakcje mogą być spowodowane kradzieżą tożsamości, albo nietypowym zachowaniem klienta. Często przykładem jest dzielenie transakcji na kilka mniejszych, żeby uciec od limitu płatności gotówkowych. Niekiedy bankowi może nie spodobać się, że klient robi przelewy na konta serwisów hazardowych albo handluje kryptowalutami.

Oszustwa bankowe. Prawo bankowe nakłada na finansowe instytucje obowiązki wynikające z regulacji dotyczących przeciwdziałania praniu pieniędzy i finansowaniu terroryzmu. Podejrzanie o posługiwanie się bankowym rachunkiem w nielegalnych celach może szybko spowodować jego zamknięcie.

Ryzykowny klient, to taki, który np. często dokonuje dużych, nieregularnych, nietypowych transakcji nie mających logicznego wyjaśnienia. Ryzykowny też jest klient mało wiarygodny. Jeżeli gwałtownie spadła ci punktacja kredytowa (FICO), a szczególnie punktacja w systemie ChexSystems, bank może zamknąć ci kartę kredytową albo konto.

Konsekwencje zamknięcia konta

Jeśli bank zamknie twoje konto, to zwróci ci pieniądze przez wysłanie cheku. Oszczędności więc nie stracisz, ale poniesiesz inne konsekwencje.

Najpoważniejszym rezultatem zamknięcia konta przez bank jest negatywna informacja w biurze informacji konsumentskiej Chexsystems. Banki korzystają z serwisu Chexsystems, by ocenić ryzykowność nowych klientów (patrz poniżej), a także donoszą tam na trudnych klientów. Jeżeli jeden bank zatrasnął ci drzwi przed nosem, może nie być ci łatwo otworzyć konto w innej finansowej instytucji.

Inną niedogodnością jest konieczność reorganizacji swoich finansów. Jeżeli miałeś do danego rachunku podłączone różne płatności i depozyty, to po jego zamknięciu musisz te automatyczne transakcje szybko skierować gdzie indziej.

Co to jest Chexsystems?

Do oceny ryzyka kredytowego banki wykorzystują różne algorytmy, które są złożone i publicznie nie ujawniane. Jeśli zbyt mocno przypominasz swoim profilem osoby, które w przeszłości okazały się niewiarygodne, twój poziom ryzyka kredytowego będzie duży.

W oszacowaniu ryzyka bankom pomagają biura informacji konsumentskich, z których głównym jest Chexsystems. Firma ta przechowuje dane o osobach, które

wydały więcej pieniędzy, niż miały na koncie, a także o tych, które naruszyły inne zasady bankowe. Jeśli w przeszłości zdarzyło ci się wystawiać cheki bez pokrycia lub miewasz konto na minusie, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że znajdujesz się w bazie danych ChexSystems.

Jeśli chodzi o rachunki bankowe, to twoja punktacja w Chexsystems jest dla banku ważniejsza od punktacji kredytowej. Możesz ją poznać, jeżeli złożysz wniosek na sieci w witrynie <https://www.chexsystems.com/request-reports/consumer-score>. Najpierw musisz się tam zarejestrować.

Co zrobić, jeśli twoje konto zostanie nagle zamknięte?

Przejrzyj korespondencję bankową. Upewnij się, że przeczytałeś wszystkie ostatnie komunikaty z banku. Jeżeli masz zwyczaj odkładać listy na bok bez ich przejrzenia, łatwo możesz przeoczyć ważne wiadomości.

Skontaktuj się z bankiem. Zadzwoń do działu obsługi klienta albo udaj się do lokalnego oddziału, aby uzyskać dodatkowe wyjaśnienia. Nie bądź zaskoczony, jeżeli nie uzyskasz żadnych.

Sprawdź swoją historię kredytową i bankową, co nic nie kosztuje, a potwierdzi, że nikt się pod ciebie nie podszywa i nie pożyczka pieniędzy na twoje nazwisko. Swoją historię kredytową poznasz dzięki serwisowi w annualcreditreport.com, a bankową - w chexsystems.com.

Przechowuj dokumentację - wyciągi i inne dokumenty bankowe - przez co najmniej kilka miesięcy na wypadek, gdybyś potrzebował się do nich później odwołać.

Poskarż się na bank. Możesz posłać skargę do kilku instytucji. Są to: Federal Reserve I Consumer Financial Protection Bureau (CFPB).

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. „Praca w Ameryce”, „Otwieram biznes”, „Życie od nowa”, „Powrót do Polski”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.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



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

Emerytura za granicą?



Emerytura za granicą jest często o wiele tańsza niż w USA. Dlatego też spędzenie emerytury poza granicami USA jest celem wielu przyszłych emerytów. Ale pamiętaj, że zanim to zrobić warto jest rozważyć kilka rzeczy. Wiele osób, które spróbowały twierdzi, że prawidłowe przygotowanie do przeprowadzki to połowa sukcesu na wspaniałe i przystępne życie poza USA.

Oto siedem rad od osób, które przeszły na emeryturę za granicą:

- 1. System opieki zdrowotnej** – zanim się przeprowadzisz musisz dowiedzieć się wszystkiego na temat systemu opieki zdrowotnej w wybranym przez siebie kraju. Z Medicare nie można korzystać poza krajem. Dlatego należy sprawdzić czy można wykupić ubezpieczenie zdrowotne w kraju, do którego planujesz przeprowadzkę.
- 2. Mieszkanie** – zanim kupisz najpierw wynajmij. Warto poświę-

cić trochę czasu na poznanie obszaru, w którym chcesz mieszkać. Wynajem daje ci elastyczność w zmianie lokum jak i miejsca zamieszkania.

- 3. Zmiany są nieuniknione** – ale życie toczy się dalej. Nowe miejsce to nowi ludzie. Jeśli nie lubisz zmian może być ci ciężko zaakceptować nowe miejsce. Czasami oszczędności finansowe to nie wszystko.
- 4. Język i tradycje** – nowe miejsce nowe tradycje, a często także obcy język. Jeśli nie mówisz w języku kraju, do którego chcesz się przeprowadzić musisz zdawać sobie sprawę z tego, że życie tam będzie dużo trudniejsze. Zaczniij pobierać nauki odpowiedniego języka obcego zanim się przeprowadzi. Naucz się również lokalnych tradycji i zwyczajów.
- 5. Zapoznaj się z wymaganiami dotyczącymi wizy i pobytu stałego** – każdy kraj narzuca inne wymagania imi-

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

gracyjne, wizowe i pobytowe. Wiele krajów oferuje zezwolenie na pobyt czasowy, o ile możesz udowodnić, że masz wystarczające dochody ze swojego kraju. Miesięczny dochód wymagany do osiągnięcia tego progu różni się w zależności od kraju. Meksyk i Ameryka Środkowa stawiają znacznie niższe wymagania niż Europa.

- 6. Finanse** – Social Security Administration posiada biuro ds. Stosunków Międzynarodowych, które może pomóc w zaplanowaniu przejścia na emeryturę za granicą. Kolejnym finansowym punktem wartym rozpatrzenia jest bank, w którym masz konto. Depozyty, wypłaty, opłaty – dowiedz się, czy twój bank ofe-

ruje międzynarodowy serwis i jakich opłat możesz oczekiwać.

- 7. Podatki** – mieszkanie za granicą nie zwalnia cię z płacenia podatków w Stanach Zjednoczonych. Przed przeprowadzką zapoznaj się ze swoimi obowiązkami podatkowymi zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i w miejscu, do którego się przeprowadzasz. W zależności od kraju i prawa międzynarodowego czasami obywatele mieszkających za granicą muszą płacić podatki od tego samego dochodu w dwóch krajach. Jest to zdecydowanie coś, co należy wziąć pod uwagę przed wyborem miejsca docelowego na emeryturę.

MADAGASKAR – cz. 9

Park Narodowy Tsingy de Bemaraha – ciąg dalszy

Sobota, 5 października

Tuż obok przystani z przeprawą promową znajduje się wejście do najsłynniejszego parku narodowego Madagaskaru - Tsingy de Bemaraha, który w 1990 roku został uznany za Dziedzictwo Świata UNESCO z powodu fenomenalnych form krasowych powstałych w jurajskich wapieniach. Te wapienie były niegdyś rafą koralową płytkiego, tropikalnego morza, a obecnie podlegają deszczowej erozji, wyniesione w górę setki metrów przez przemieszczenia skorupy ziemskiej. Tektoniczne ruchy sprawiły, że utwardzone przez lata skały uległy

pęknięciom, zostały zeszczelinowane w przestrzenną siatkę spleciań, tworząc unikalny labirynt form określanych niekiedy jako „las kamiennych katedr”. Co ciekawsze - erozja postępowała zarówno w pionie (deszcze powiększające szczeliny, jak i w poziomie (wody podziemne erodujące mniej odporne przestrzenie między płasko leżącymi warstwami).

Zagłębiając się w wąskie korytarze naturalnie wypłukane w skałach. Ostrożnie stąpamy po kamieniach wmontowanych w pionowe ściany, gdzie trzeba bacznie stawiać każdy krok, bo nieostrożne położenie stopy grozi upadkiem na ostre krawędzie.

Nie bez powodu ten park narodowy zwie się Tsingy, co w języku miejscowych oznacza uważne stąpanie na samych palcach u nóg, aby nie pokaleczyć stóp. Chodzenie, jak setki lat temu „na paluszkach” już nam nie grozi, gdyż wszyscy mamy porządne buty o przyczepnej powierzchni (obowiązkowo!). Zachwytem z tego bajkowego spaceru nie ma końca, zwłaszcza na widok panoramy z najwyższego punktu naszej trasy Andadoany Trail. Obniżenia w wapiennych wzgórzach pokrywa dziewiczy las będący siedliskiem rzadkich gatunków zwierząt, w tym lemurów.

Patrzmy też pod nogi i prosto w niebo. Na ziemi dostrzegamy jaszczurki kołnierzowate, a pośród gałęzi przelatują ptaki, wśród których rozpoznaję kolorowe pszczołojady z gatunku żółta zielona (Merops superciliosus), których w Afryce nie udało mi się jeszcze dostrzec. Są tu również granatowe

dziwogony (ang. Crested drongo, łac. Dicrurus forficatus) ze śmiesznym czubem u nasady dzioba, żyjące tylko i wyłącznie na Madagaskarze i paru sąsiednich wyspach.

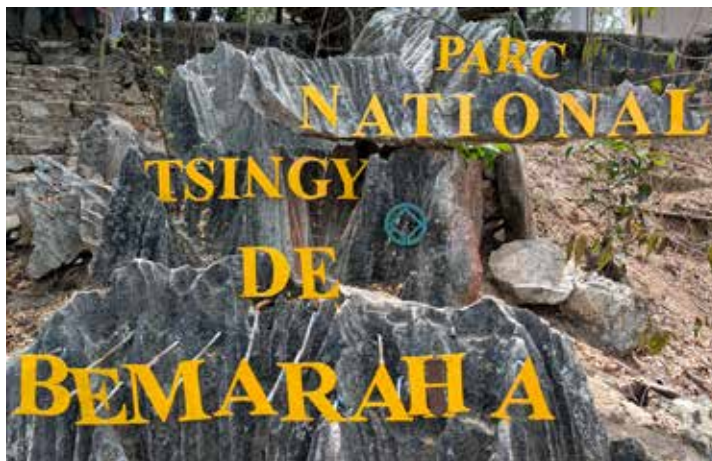
Jednak najprawdziwszym skarbem wypatrzonym dzisiaj pośród konarów były nasze pierwsze lemury! Te milusińskie okazy należą do gatunku czerwonoczelnych. Już wkrótce ujrzemy sifaki, ale lemury... to piękny, obszerny i zupełnie odrębny temat, na przyszłość.

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-pazdzienik-2025/>



Stalaktyt w kształcie serca, Manambolo



Powitanie w Parku Narodowym Tsingy de Bemaraha



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



Lemur czerwonooczelny



Malgaski dziwogon czubaty, crested drongo



Lemury z Tsingy de Bemaraha



Wejście w labirynt Tsingy de Bemaraha



Skalne krawędzie w Parku Narodowym Tsingy de Bemaraha



Popisy młodzieży



W Parku Narodowym Tsingy de Bemaraha

- ✓ 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, MALEDIWI • 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

Pewne plemię afrykańskie nawiedziła okrutna susza. Padając z pragnienia udali się do plemiennego szamana z prośbą o pomoc. Szamanów wyszedł z lepianki i patrząc po tłumie współplemieńców pyta:

- Kto ma wodę?

Nikt się nie zgłasza to powtarza:

- Kto ma trochę wody?

Nieśmiało zgłasza się jeden z członków plemienia i podając bukłak wody mówi:

- Ja mam jeszcze trochę.

Szaman niewiele myśląc wylał wodę do miseczki, ściągnął koszulę i zaczął ją prać. Mieszkańcy wioski patrzyli ze zgrozą. Wyjął koszulę z wody, wykręcił i wodę wylał na krzaki. Znowu pyta:

- Kto ma jeszcze jakąś wodę?

Kolejny osobnik podając mu bukłak mówi:

- Mnie zostało jeszcze pół...

Szaman wziął wodę, wlał do miski i wypłukał koszulę. Wodę wylał, a koszulę powiesił na sznurku.

Kiedy mieszkańcy wioski chcieli się na niego rzucić zaczęły napływać ciężkie chmury i rozpadał się deszcz.

Szaman na to: - Zawsze, kurcze pada, jak pranie zrobię...



Myśliwy zaprosił swoich kolegów i chwali się swoimi trofeami:

- Oto skóra niedźwiedzia upolowanego na biegunie południowym, tu dzik z borów tucholskich, a tu lew zdobyty w Afryce.

Koledzy patrzą, a na środku ściany wisi głowa kobiety.

- A to co?

- To jest moja teściowa.

- A co ona taka uśmiechnięta?

- Cały czas myślała, że żartuję...



Tato, mogę skoczyć na bungee?

- Lepiej synku nie, bo o ile sobie przypominam, od samego początku, prześladową ciębie wypadki z gumą...



Wraca facet do domu, urodziny żony.

- Żono! Kupiłem ci prezent z okazji twoich urodzin

- Taaa mmm, ty byś nigdy nic nie kupił

- No to chodź, zobacz przez okno

Żona podbiega zaciekawiona do okna:

- Widzisz te czarne BMW?

- Łuuuuu, łaaaaaa - żona uradowana

- no właśnie w takim kolorze kupiłem ci rajstopy.



Studencki wieczór w mieszkaniu jednego z nich. Muzyka łomocze na cały regulator. Ktoś wrzeszczy - próbując udawać Michała Wiśniewskiego, ktoś tam znów woła o wódkę. Nagle dzwonek do drzwi.

DJ ADAMBAND
PROFESJONALNA OPRAWA MUZYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ
 ✓ WESELA
 ✓ URODZINY
 ✓ CHRZCINY
 ✓ KOMUNIE
 I INNE IMPREZY
Adam Chrola
Tel. (203) 308-1791

Gospodarz: - Kto tam?

- Policja!

- A myśmy policji nie wzywali.

- Sąsiedzi wezwali!

- To idźcie do sąsiadów!!!



Przedszkole. Mały chłopczyk zaczyna zwać na podłogę wszystkie zabawki poukładane pięknie na półkach:

- Co robisz Jasiu? - pyta wychowawczyni

- Bawię się.

- W co? - drąży pani

- W „gdzie są klucze do samochodu!”



Przyleciało dwóch kosmitów na ławkę i patrzą zwierzę w łaty, spoglądają do atlasu: Krowa pije wodę daje mleko. Wzięli ją nad strumień, jeden wsadził jej łeb do wody, a drugi nadstawia miskę od tyłu. Po chwili wylatuje krowi placek - ten z miską woła: - Podnieś jej łeb - bo muł z dna ciągnie.



- Jasiu czemu nie jesteś w szkole? - pyta nauczycielka.

A Jasiu na to:

- A czemu pani nie jest w szkole?

WYCIECZKI
Busem 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 Zadzwonić: 609-647-9054

SPRZEDAŻ ♦ KUPNO ♦ WYNAJEM
EXIT
ALL SEASONS REALTY
NIERUCHOMOŚCI
QUEENS, BROOKLYN, LONG ISLAND
i STATEN ISLAND NY
BEZPŁATNA WYCENA
Jarosław Kaszuba
917-903-3106
 Lic. RE Broker
Barbara Kot
917-862-3725
 Lic. RE Broker
 Z TYM OGŁOSZENIEM
 Pokrywamy koszty adwokata przy sprzedaży domu do **\$2000**

Rozwód a status imigracyjny: Czy utracę zieloną kartę?

Pytanie od czytelniczki: „Byłam sponsorowana przez męża na zieloną kartę i muszę się rozwieść, ponieważ małżonek znęca się nade mną psychicznie i fizycznie. Czy jeśli rozwodzę się z mężem, stracę zieloną kartę?”

Opisany scenariusz jest częstym problemem, z którym borykają się nasi rodacy w małżeństwach na terenie Stanów Zjednoczonych. Wiele osób pada ofiarą przemocy ze strony współmałżonka, ale obawia się podjęcia kroków prawnych, w tym rozwodu, ze względu na swój status imigracyjny. Prześladowanie może przybierać różne formy – od oskarżeń o chęć uzyskania „papierów” po przemoc fizyczną. Ofiary często nie zgłaszają tego na policję ani nie decydują się na rozwód, bojąc się deportacji, szczególnie jeśli były sponsorowane przez małżonka na zieloną kartę.

Ochrona prawna dla ofiar przemocy

Osoby uwikłane w toksyczne małżeństwa nie muszą obawiać się utraty zielonej karty ani deportacji. Prawo imigracyjne Stanów Zjednoczonych chroni ofiary przemocy domowej, nawet jeśli uzyskały status rezydenta na podstawie małżeństwa.

Jeżeli posiadasz już 10-letnią zieloną kartę, rozwód nie wpłynie na Twój status imigracyjny. Jedyną zmianą może być termin, w którym możesz ubiegać się o obywatelstwo amerykańskie. Osoby pozostające w związku małżeńskim z obywatelem USA mogą składać wniosek o naturalizację po trzech latach od uzyskania stałego pobytu. Natomiast rozwód wydłuża ten okres do pięciu lat.

Rozwód a status tymczasowej zielonej karty

Inaczej wygląda sytuacja osób posiadających warunkową zieloną kartę (tzw. temporary green card), ważną przez dwa lata. Aby otrzymać stałą, 10-letnią zieloną kartę, należy złożyć wniosek o jej przedłużenie na 90 dni przed upływem ważności dokumentu.

Jeżeli nadal pozostajesz w związku, wniosek składany jest wspólnie z małżonkiem.

Jeśli jednak musisz się rozwieść, nadal masz prawo ubiegać się o 10-letnią zieloną kartę samodzielnie. W takim przypadku zazwyczaj wymagana jest osobista rozmowa z urzędnikiem imigracyjnym.

W przypadku rozwodu należy wykazać, że małżeństwo zostało zawarte w dobrej wierze (good faith marriage) – czyli nie w celu uzyskania korzyści imigracyjnych.

Podczas rozmowy z urzędnikiem konieczne będzie udowodnienie, że rozwód był wynikiem trudnej sytuacji życiowej, a nie fikcyjnym rozwiązaniem mającym na celu uniknięcie deportacji.

Rozwód a dalsze kroki prawne

Nie każda separacja wynika z przemocy – czasem po prostu okazuje się, że małżonkowie nie są dobrani. Nawet w takiej sytuacji rozwód nie prowadzi do utraty zielonej karty, jednak udowodnienie, że małżeństwo było zawarte w dobrej wierze, może być trudniejsze.

Podsumowanie

Jeśli uzyskałaś zieloną kartę na podstawie małżeństwa, rozwód nie oznacza automatycznej utraty statusu rezydenta, o ile udowodnisz, że związek był autentyczny. Prawo imigracyjne nie zmusza nikogo do pozostawania w toksycznym lub nieudanym małżeństwie tylko po to, aby utrzymać legalny pobyt w USA.

Mecenas Joanna E. 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

Aktualizacja dokumentów – CZ.1

Kolejny rok za nami. Ważne jest, aby poświęcić trochę swojego czasu i zająć się bardzo ważnymi dyrektywami prawnym na wypadek choroby i śmierci. Wielu z Was nie ma jeszcze sporządzonych dokumentów prawnych a wielu z Was powinno sprawdzić czy nie należy aktualizować/zmienić sporządzonych wcześniej dokumentów takich jak:

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

Nie ma potrzeby aktualizować, zmieniać wyżej wymienionych dokumentów tylko dlatego, że minęło kilka lat. Aczkolwiek zachęcam aby raz na dwa, trzy lata poświęcić chwilę czasu na przypomnienie, przejrzanie wszyst-

kich dokumentów, czy nadal odpowiadają naszym potrzebom i czy ewentualnie należy nanieść jakiegokolwiek poprawki aby je zaktualizować.

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

1. Gdzie są przechowywane twoje dokumenty prawne?

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

- Dotyczy to szczególnie testamentu, ponieważ po śmierci sąd ds spadkowych będzie wymagał od wykonawcy woli (executor) okazania oryginału w przypadku konieczności wszczęcia postępowania sado-

wego.

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

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

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

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

Ciąg dalszy za tydzień...
Mecenas Joanna Gwoźdź

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



„Nie obiecuję ci wiele...
Bo tyle prawie co nic...
Najwyżej wiosenną zielen...
I pogodne dni...
Najwyżej uśmiech na twarzy...
I dłoń w potrzebie...
Nie obiecuję ci wiele...
Bo tylko po prostu siebie.”

Bolesław Leśmian

z życzeniami
od PLUSa

Wielki czas zakochanych



Walentynki – święto zakochanych obchodzone 14 lutego. Mówi się, że tradycja celebrowania tego dnia przyszła do nas z zachodu, jednak, jak się okazuje, jest to stary zwyczaj. Jego początków można się doszukiwać w starożytnym Rzymie.

Luperkalia to święto płodności, obchodzone 15 lutego razem z wigilią poprzedzającą to święto. To właśnie wtedy chłopcy wypisywali imiona swoich sympatii, wrzucali do urny, a później losowali swoje pary. Dzisiejsze symbole, które nieodłącznie towarzyszą obchodom święta zakochanych, również pochodzą z czasów starożytnych. Kartki walentynkowe ozdabia wizerunek Kupidyna – rzymskiego boga miłości, przedstawianego jako młody chłopiec ze skrzydłami i z kołczanem pełnym miłosnych strzał. Kupidyn, inaczej zwany Amorem, jest odpowiednikiem Erosa z mitologii greckiej.



Święty Walenty był biskupem za panowania cesarza Klaudiusza II Gockiego. Legenda głosi, że cesarz ten zakazał wchodzić mężczyznom w związki małżeńskie między 18. a 37. Rokiem życia, gdyż w tym wieku są oni najprzystatniejsi w szeregach wojskowych. Święty Walenty złamał zakaz cesarza i udzielał potajemnych ślubów zakochanym. Gdy cesarza odkrył zdradę biskupa, wtrącił go do więzienia i skazał na śmierć. Zanim jednak doszło do egzekucji, biskup zakochał się w niewidomej dziewczynie. Wedle legendy pod wpływem miłości dziewczyna odzyskała wzrok. W dniu egzekucji, czyli 14 lutego, Walenty zostawił swej ukochanej miłosny liścik.

Poza legendą niewiele wiadomo o samym życiu Walentego oraz o historycznych przesłan-

kach, mówiących, dlaczego to właśnie on został wybrany na patrona zakochanych. Walentynki zaczęto obchodzić już w średniowieczu. Pierwsze wzmianki na ten temat pojawiły się w angielskiej literaturze.

Pierwsze drukowane walentynki pojawiły się za sprawą Esther Howland, która to rozpoczęła masową produkcję kartek z nadrukowanymi miłosnymi wierszykami.



Święto Zakochanych zaczęło powszechnie obchodzić w Europie, a szczególnie w Anglii, w średniowieczu. W połowie lutego na Wyspach Brytyjskich ptaki zaczynają łączyć się w pary, co sprzyja romantycznym wyznaniom. Właśnie stamtąd pochodzi pierwsza zachowana kartka walentynkowa, która jest przechowywana w Muzeum Brytyjskim. W 1415 roku Karol, książę Orleanu wysłał ją do swojej żony, kiedy był uwięziony w londyńskim Tower. Pierwsze drukowane walentynki pojawiły się pod koniec XVII wieku. Zawierały one wiersze i rymowane życzenia, ozdobione amorkami, ptaszkami i serduszkami. Na skalę masową kartki walentynkowe zaczęto produkować w Ameryce na początku XIX wieku. Pod koniec XX wieku modne stały się miłosne anonse w prasie, jak również pocztówki elektroniczne, wysyłane masowo w Internecie. Ostatnio przebojem stały się walentynkowe sms-y z życzeniami o obrazkami.

W Polsce tradycja obchodzenia walentynek jako Święta Zakochanych pojawiła się w latach 90. XX w. Od tego czasu z roku na rok staje się coraz bardziej popularna. Obchodzą to święto i młodzi, i starzy, zakochani i samotni. To wyjątkowy dzień, w którym możemy okazać innym swoje uczucia i sympatię. Wcześniej św. Walentego czczono w Polsce jako patrona osób chorych na epilepsję, dżumę, podagrę, chorych na nerwy i mających problemy z psychiką. Epilepsja była nawet nazywana potocznie chorobą św. Walentego.



Warto wspomnieć, że Słowianie mają własne Święto Zakochanych, czyli Noc Kupały (nazywane również Sobótką) obchodzoną w nocy z 21 na 22 czerwca. Niegdyś podczas tej nocy odbywały się liczne zabawy i wróżby, m.in. puszczanie własnoręcznie uplecionych przez dziewczęta wianków na rzekach lub strumieniach. Po drugiej stronie stali chłopcy, którzy mieli za zadanie je wylawiać – tak utworzone pary mogły nawet pójść na spacer po lesie bez dodatkowego towarzysztwa. W niektórych miejscach w Polsce wciąż obchodzi się Noc Kupały, choć obecnie jest to raczej ciekawostka. Nie da się ukryć, że rodzime święto zostało niemal całkowicie wyparte przez międzynarodowe walentynki, co nie powinno nikogo dziwić w dobie powszechnego dostępu do popkultury i postępującej globalizacji.



Święty Walenty

Walenty był biskupem Terni w Umbrii. Wiadomości o nim są dość skąpe i niejednoznaczne. Żył w III w. i był kapłanem rzymskim. Tam w czasie prześladowań (Klaudiusza II Gota), wraz ze św. Mariuszem i krewnymi, asystował męczennikom w czasie ich procesów i egzekucji. Wkrótce sam został pojmany i doprowadzony do prefekta Rzymu, który przeprowadził rutynowy proces polegający na wymuszeniu odstępstwa od Chrystusa. W tym celu kazał użyć kijów. Ponieważ nie przyniosło to oczekiwanego rezultatu, kazał ściąć Walentego. Stało się to 14 lutego 269 roku. Pochowano go w Rzymie przy via Flaminia. Brak bliższych wiadomości o nim nie przeszkodził w szybkim rozwoju jego kultu. Jego grób już w IV w. otoczony był szczególną czcią. Nad grobem papież Juliusz I wystawił bazylikę pod wezwaniem św. Walentego. Odnowił ją później papież Teodor I. Bazylika wraz z grobem św. Walentego stała się prawdziwym sanktuarium i jednym z pierwszych miejsc pielgrzymkowych. W ciągu średniowiecza kult Walentego odjął całą niemal Europę. W średniowieczu na terenie niemieckim Święty był wzywany jako orędownik podczas ciężkich chorób, zwłaszcza nerwowych i epilepsji. Na Zachodzie, zwłaszcza w Anglii i Stanach Zjednoczonych, czczono św. Walentego jako patrona zakochanych. W związku z tym dzień 14 lutego stał się okazją do obdarowywania się drobnymi upominkami. W ikonografii św. Walenty przedstawiany jest jako kapłan w ornacie, z kielichem w lewej ręce, a z mieczem w prawej, także w stroju biskupa uzdrawiającego chłopca z padaczki.

Walentynkowe ciekawostki

W Stanach Zjednoczonych, gdzie Walentynki są bardzo popularne, 14 lutego sprzedaje się prawie 200 milionów róż. Na całym świecie rozsyłanych jest w tym czasie około miliarda kartek walentynkowych. W tym około tysiąca kartek adresowanych jest do Julii i przysyłanych do Verony, gdzie rozgrywał się najsłynniejszy Szekspirowski dramat „Romeo i Julia”.

Najpopularniejszymi prezentami walentynkowymi są w kolejności: kartki, czekoladki, kwiaty, kolacja w restauracji, biżuteria, ubranie. Oczywiście każda kobieta doceni oryginalny i niepowtarzalny prezent. Na taki pomysł wpadł pewien Brytyjczyk w 2008 roku i stworzył największe dotąd pudełko czekoladek, które ważyło ponad 1,690 kg i zawierało 220 tysięcy czekoladek. Wyjątkowym prezentem może być także kubek ze zdjęciem zakochanych lub walentynkowa poduszka.

Masowa produkcja kartek walentynkowych rozpoczęła się w 1848 roku w USA i od razu był to doskonale rozwijający się biznes. Pierwsze kartki były bardzo ozdobne z całą masą ornamentów, koronek i rysunków. Historia jednak zna kartkę walentynkową, która uznawana jest za najdroższą w historii, ponieważ była ona wykonana ze złota i przyozdobiona diamentami, szafirami i brylantami. Kartkę tę otrzymała śpiewaczka operowa Maria Callas od Arystotelesa Onassisa.

Japońskie Walentynki odrobinę różnią się tradycjami od tych, które znamy. W Japonii 14 lutego to kobiety wręczają prezenty mężczyznom. Ci odwzajemniają się dopiero miesiąc później w święto Białego Dnia, kiedy to tradycyjnym prezentem dla kobiet jest biała czekolada.

W Walentynki sprzedaż prezerwatyw wzrasta o 25%. Jak na ironię, miesiąc po Walentynkach sprzedawanych jest najwięcej... testów ciężowych.

Czekolada w roli głównej

Czekolada od dawna uważana jest za jeden z afrodyzjaków.

Dlaczego więc nie przygotować na walentynkową kolację deseru, w którym będzie ona stanowiła główny składnik?

Taki smakołyk z pewnością przypadnie do gustu naszej drugiej połowce.

Składniki:
150 g mąki
30 g kakao
2 żółtka
ok. 60 ml ciepłej wody
cukier puder do smaku



Czekoladowy makaron z musem malinowym

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki łączymy i zagniatamy. Gdy ciasto będzie wyrobione, rozwałkujemy je na kształt prostokąta i zostawiamy na ok. 30 min do podsuszenia. Po tym czasie przewracamy na drugą stronę i czekamy kolejne 30 min., a następnie kroimy w cienkie paski. Wrzucamy do gotującej się osolonej wody i gotujemy ok. 5-7 min. (długość gotowania zależy m.in. od grubości wstążek). Podajemy z musem malinowym.

Gruszki w czekoladzie

Sposób przygotowania:

Gruszki umyć, cienko obrać, pozostawić szypułki. Obgotować gruszki w małej ilości osłodzonej wody. Zmiękczone, lecz nierozgotowane ustawić na talerzykach. W naczyniu rozgrzać czekoladę z dodatkiem mleka lub śmietanki i oblać nią wcześniej schłodzone w lodówce owoce.

Składniki:
5 gruszek
2 łyżki cukru
pół tabliczki gorzej
czekolady
1 łyżka mleka



Czekoladowy sernik

Sposób przygotowania:

Pokruszoną czekoladę roztopiamy w kąpielii wodnej. Kilka minut ubijamy ser za pomocą miksera, następnie stopniowo dosypujemy cukier. Kiedy masa będzie gładka dodajemy po jednym jajku. Kawę solimy i ciekim strumyczkiem wlewamy do masy serowej, cały czas miksując. Wlewamy olejek waniliowy i lekko schłodzoną, płynną czekoladę. Ubijamy jeszcze kilka minut, aż masa będzie gładka. Wylewamy ją na wcześniej przygotowany spód - masło oraz rozkruszone ciasteczka urabiamy na jednolitą masę, dokładnie wylepiamy nią spód natłuszczonej tortownicy i zapiekamy 8 min. w temp. 350 stopni. Po tym czasie wykładamy na spód masę czekoladową. Sernik pieczemy min. 60 min.



Składniki:
Spód: 1-1.5 szkl. herbatników
czekoladowych
5 łyżek stopionego masła
Masa: 3 tabliczki gorzkiej czekolady
½ kg sera śmietankowego
1 szkl. cukru
4 jajka
½ szkl. mocnej gorącej kawy
2 łyżeczki olejku waniliowego
szczypta soli

Włoskie profiterole z kremem czekoladowym

Sposób przygotowania:

W garnku zagotuj wodę z masłem i szczyptą soli, następnie wsyp przesianą mąkę i ucieraj, aż ciasto będzie gładkie i zacznie odstawać od ścianek. Zdejmij z ognia, ostudź. Wbijaj kolejno jajka, za każdym razem dokładnie miksując. Gotowe ciasto włóż do worka cukierniczego i wyciskaj małe ptysie na wyłożoną pergaminem blachę. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 360 stopni i piecz 15-20 minut. Gdy przestygną krem czekoladowy przełóż do szpryki cukierniczej i wciskaj do środka nieduże porcje (do

kremu warto dodać kieliszek likieru czekoladowego lub migdałowego amaretto). Czekoladę połam, włóż do rondelka razem z masłem. Zalej śmietaną i ogrzewaj, aż składniki się połączą. Dodaj cukier waniliowy i alkohol. Polej ptysie sosem i podawaj.



Składniki:
1 szkl. mąki, pół kostki masła
1 szkl. wody, 5 jajek, sól
Na polewę: 10 dag gorzkiej czekolady
150 ml kremówki
2 łyżki masła
1 łyżka cukru waniliowego
kieliszek rumu lub koniaku
Do napełnienia:
krem czekoladowy

Czekoladowa panna cotta

Sposób przygotowania:

Galaretka:

Żelatynę zalać 1 łyżką ciepłej wody i odstawić na 5 minut. Mus zagotować z cukrem, zdjąć z ognia i dodać żelatynę. Mieszać do całkowitego rozpuszczenia. Mus wlać do miseczek, a następnie schłodzić w lodówce. Gdy zastygnie, wlać ostudzoną panna cottę (można przygotować takie wersję bez galaretki).

Panna cotta:

Żelatynę zalać 1 łyżką ciepłej wody i odstawić na 5 minut. W rondelku umieścić mleko, śmietankę, kakao, cukier oraz przepołowioną wzdłuż łaskę wanilii. Zagotować na wolnym ogniu. Zdjąć z ognia, wyjąć łaskę wanilii i łyżeczką wyskrobać ziarenka. Łaskę i ziarenka umieścić z powrotem w rondelku, dodać posiekaną czekoladę i mieszać, aż się roztopi. Dodać namoczoną żelatynę i mieszać, aż całkowicie się rozpuści. Przełożyć przez sito i ostudzić.

Składniki:
1 łyżeczka żelatyny, 200 ml mleka
200 ml śmietanki, 1 łyżeczka kakao
50 g cukru, ½ laski wanilii
80 g ciemnej czekolady
Galaretka owocowa: ¼ szkl. musu
owocowego, 1.5 łyżeczki żelatyny
2 łyżki cukru



Walentynki a rodzicielstwo, czyli 14 lutego inaczej



Zapewne od narodzin maleństwa, to ono stanowi główny obiekt uwielbienia i, co zrozumiale, skupia na sobie całą rodzicielską troskę i miłość. Nie macie dla siebie już tyle czasu, co przed powiększeniem rodziny, a romantyczne kolacje przy świecach i ekscytujące wieczorne wyjścia ustąpiły miejsca rozchichotanym kąpielom i kołysankom na dobranoc. Nie oznacza to jednak, że 14 lutego ma Was nie dotyczyć.

Czas dla rodziny

Jak na Święto Miłości przystało, w tym dniu nie może zabraknąć czułości i serdeczności. Jeśli codzienna rutyna zdominowała Wasz rozkład dnia, 14 lutego spędźcie w taki sposób, żeby każdego spotkało coś miłego – i nie chodzi tu wcale o kosztowne prezenty czy widowiskowe dowody miłości. Drobne gesty, czułe spojrzenia a czasem po prostu „Dziękuję, że jesteś” wystarczy aby rozświecić komuś dzień. Udajcie się na dłuższy niż zwykle spacer, ugotujcie coś, co oboje lubicie a dla Maleństwa przygotujcie jego ulubiony przysmak. Jeśli to możliwe, wybierzcie się całą rodziną do miejsca, które zapewni wiele atrakcji zarówno Wam jak i dziecku – może to być park rozrywki, aquapark, czy inna aktywność. Jedynym wyznacznikiem powinno być to, abyście spędzili ten czas razem, świetnie się przy tym bawiąc. Jeśli pozwalają na to Wasze zdolności manualne, wykonajcie wspólnie album ze zdjęciami, który każdego kolejnego roku o tej porze będziecie aktualizować o kolejne zdjęcia

pokazujące Waszą miłość. Pamiętajcie, że nietypowe spędzanie tego czasu to również okazja do utrwalenia dziecka, co to jest miłość i czym się objawia.

Czas tylko dla Was

Nawet, jeśli na co dzień celebrujecie swoją miłość i nie brakuje Wam chwil czułości, obecność dziecka niejednokrotnie wiąże się ze stresem i zmęczeniem, co miewa odzwierciedlenie w nastrojach i relacjach między partnerami. Proponujemy 14 lutego potraktować jako voucher na czas tylko dla Was i odświeżenie lub umocnienie łączących Was więzi. Jeśli znalezienie opieki nad dzieckiem jest trudne lub niemożliwe, spróbujcie wcześniej, niż zwykle utulić je do snu i delektując się ciszą, rozpocznijcie świętowanie. Może zamiast tracić czas na gotowanie, zamówicie smaczną kolację do domu? A może przypomnieć sobie jak wesoło było tańczyć razem czując swoją bliskość? A może wolicie rozsiąść się wygodnie na kanapie i obejrzeć cie-

kawy film w całości? To czas dla Was, więc zanim codzienne zmęczenie da o sobie znać, wsłuchując się w swoje potrzeby, zróbcie wspólnie coś, co sprawi Wam obojgu radość, a dzień zapisze do udanych. Rodzice noworodków często podkreślają, iż cały swój wolny czas poświęcają na opiekę nad dzieckiem, nieświadomie zapominając przy tym o sobie nawzajem. Z biegiem czasu zauważają, iż głębokie rozmowy zostały zastąpione wymienianiem się informacjami na temat dziecka lub próbą zsynchronizowania swoich grafików. Być może warto poświęcić walentynkowy wieczór na szczerą rozmowę z ukochanym o sobie, swoich radościach i troskach. Może to jest właśnie to, czego potrzebowaliście od dnia zakochanych? Nawet jeśli nie trafia do Was walentynkowe szaleństwo i wcale nie nuciście od rana „Love is in the air”, życzymy Wam takiej miłości, która uskrzydla. Jeśli jest to ta bezgraniczna, płynąca z ufnych oczu wpatzonego w Was szkraba, pielęgnujcie ją każdego dnia!

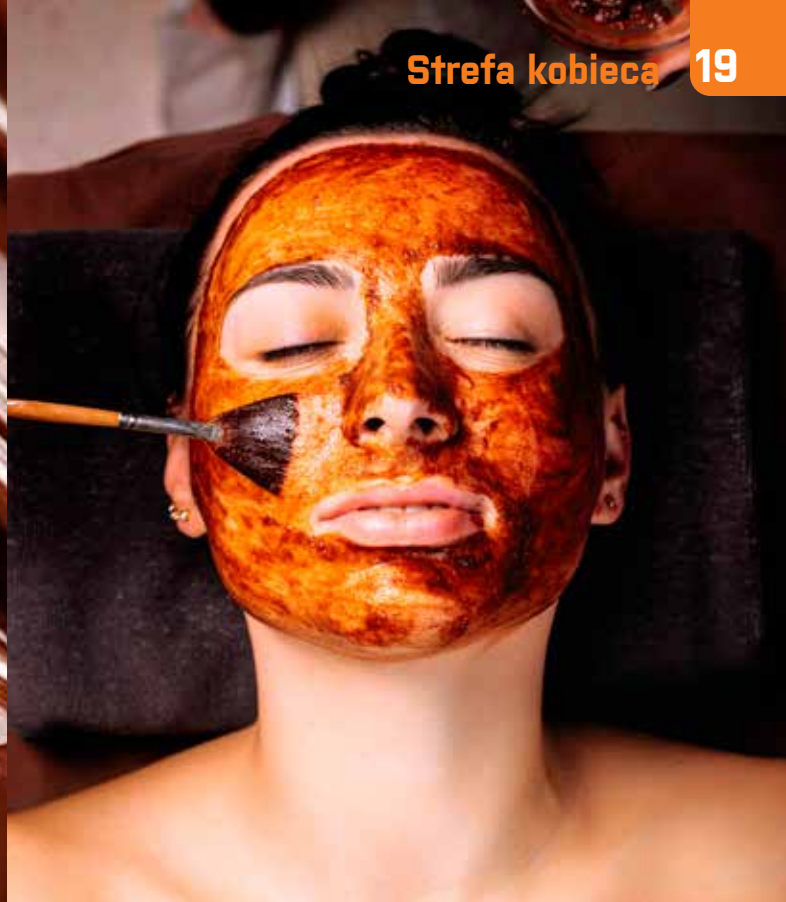
Dotychczas najbardziej znana jako słodki smakołyk, którego warto używać z umiarem, bo może powodować tu i ówdzie niechciane krągłości. Teraz jednak czekolada szturmem zdobywa gabinety i salony odnowy biologicznej. Słodki smakołyk okazał się antidotum na proces starzenia, dodatkowo pobudzając zmysły i – o dziwo – poprawiając również wygląd sylwetki.

Historia czekolady rozpoczęła się już kilka tysięcy lat temu. Długo przez Chrystusem datowane są notki mówiące, że już wtedy stosowano ją jako walutę płatniczą, niekiedy jako afrodyzjak, a często także jako lekarstwo. Pierwszymi, którzy poznali jej właściwości był lud Olmeków, którzy zamieszkiwali tereny współczesnego Meksyku i od których czekoladowe tradycje przejęli Majowie. Używali oni bardzo wtedy cenionych ziaren kakaowca do przygotowywania specjalnych napojów, które często wykorzystywano podczas obrzę-

dów religijnych. To one dały początek współczesnej czekoladzie.

Od Kolumba do kosmetyczki

Do Europy czekoladę przywiózł Krzysztof Kolumb i od tamtego czasu używano jej niemal wyłącznie do celów kulinarnych lub dekoracyjnych. Dopiero niedawna w czekoladzie naukowcy doszukanali się także innych walorów i zaczęto stosować ją także przy produkcji kosmetyków i preparatów pielęgnacyjnych. Kosmetyczna czekolada różni się oczywiście od tej jadalnej, ale w swoim składzie zawiera kakaową



Terapia na słodko

miazgę, która stanowi około 50 proc. jej masy, a ponadto także oleje oraz składniki, które najczęściej mają działanie rozgrzewające typu chili, goździki. Czekolada kosmetyczna ma silne działanie antycellulitowe, dzięki swoim składnikom pobudza krążenie krwi, redukuje nadmiar tkanki tłuszczowej, ma działanie stymulujące, regenerujące oraz wygładzające.

Na rynku drogeryjnym już od jakiegoś czasu dostępne są produkty o zapachu czekoladowym, w tym peelingi, żele, balsamy oraz kremy do ciała. Są to najczęściej preparaty o działaniu modelującym, ujędrniającym ciało, natomiast czekoladowe kosmetyki do twarzy ze względu na silne działanie odżywcze są najczęściej przeznaczone dla osób z skórą suchą,

zwiotczalą oraz dojrzałą.

Czekoladowy zawijas

Od niedawna z zabiegami z wykorzystaniem czekolady możemy się też spotkać w gabinetach kosmetycznych. Są one przeznaczone najczęściej do pielęgnacji całego ciała, skóry twarzy, szyi i dekoltu. Znaczna ich część rozpoczyna się peelingiem bądź

masażem z wykorzystaniem preparatów złuszczających, które mają za zadanie przygotować skórę na przyjęcie substancji odżywczych. Kolejnym etapem jest podgrzanie masy czekoladowej oraz nałożenie jej na ciało. Potem klientka jest owijana w folię i przez następne 30 minut odpoczywa okryta kocem, upajając się przy okazji przepięknym zapachem czekolady. Po tym czasie kosmetyczka zmywa masę czekoladową i przechodzi do ostatniej fazy zabiegu, czyli do relaksacyjnego masażu z wykorzystaniem kremu czekoladowego, niekiedy z drobkami prawdziwej czekolady.

Efekty są widoczne i odczuwalne niemal od razu po zabiegu, najczęściej należy do nich uczucie relaksu, poprawa samopoczucia, a także odprężenie i poprawa kolorytu skóry. Zabiegi czekoladowe wygładzają ponadto skórę, nadają jej charakterystycznej przyjemnej miękkości, a także odżywiają ją i poprawiają jej napięcie. Co jeszcze? Cóż, z całą pewnością będziemy po takiej sesji czuć się i wyglądać... apetyczniej.





BARAN Ostatnio zbyt dużo czasu poświęcałeś pracy i zaniedbywałeś sferę uczuć. Na szczęście, nadchodzący dzień św. Walentego pomoże w nadrobieniu braków w sprawach sercowych. Wspomniany dzień pomoże bliskiej Ci osobie zmobilizować się do uczynienia od dawna oczekiwanego kroku. Macie szanse na ożywienie relacji i zbliżenie się do Siebie. Zapowiada się przełomowy dzień.



BYK Oczekuj nagłej i dobrej wiadomości. Tajemniczy wielbiciel zrobi pierwszy krok w kierunku Twojej osoby wychodząc naprzeciw Twoim pragnieniom. Spodziewaj się niespodzianki. Być może ktoś będzie chciał Cię zaprosić do Twojej ulubionej restauracji na romantyczną kolację tylko we dwoje. Pamiętaj, że nie wypada odmówić, zwłaszcza jeżeli ta osoba tak ciepło o Tobie myśli.



BLIŹNIĘTA W walentynkowy dzień staraj się działać rozważnie. Duża ilość, a może nawet nadmiar kartek z życzeniami walentynkowymi wprowadzi w błogi nastrój, ale istnieje niebezpieczeństwo, iż tym samym przegapisz kogoś komu najbardziej na Tobie zależy. Wrażliwe Bliźnięta mogą spowodować na sobie niepotrzebny smutek, jeżeli będą działać zbyt szybko. Kieruj się sercem a nie nagłymi emocjami.



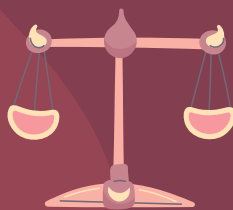
RAK Widać rychły przełom dla samotnych Raków. Zwłaszcza osoby w dłuższej przerwie w związku poczuć się naprawdę komfortowo. Nagła adoracja ze strony drugiej osoby może dodać skrzydeł co będzie służyć wszystkim singlom. Nie obawiaj się podstępów, nic Ci nie grozi a druga strona ma naprawdę szlachetne zamiary. Koniecznie dziś uwierz w siebie i w swój seksapil.



LEW Ostatni tydzień przepełniony był w nadmiarze czarnymi myślami i gorączkowymi próbami rozwiązania problemów. Na szczęście zbliża się weekend a wraz z Nim dzień św. Walentego, który przyniesie nowe siły i natchnienie na bardzo długi okres. Stanie się tak za sprawą nowo poznanej osoby. Pomoże Ci oderwać się od codzienności i pokaże furtkę do szczęścia. Od Ciebie zależy, czy zechcesz poszukać klucza.



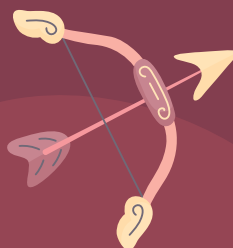
PANNA Dokładnie tak, nie dziw się, że ten bukiet kwiatów jest właśnie dla Ciebie. Ten nagły obrót sytuacji może zbić z tropu nawet Panny pewnie stąpające po ziemi. Jednak szybko przejmiesz kontrolę nad tym co się dzieje. Zrozumiesz, że to może być właśnie ten czas, gdzie może warto spróbować jeszcze raz. Nie wykluczone, że los jeszcze raz spleta figła, ale w Twojej naturze będzie leżało podjęcie tego wyzwania. Nic więc Cię nie zatrzyma.



WAGA Samotne Wagi odezwą się w końcu do kogoś, o kim ostatnio intensywnie myślały. Dokładnie tak, to Ty będziesz organizatorem walentynkowego wieczoru. Samotność Ci nie służy, a więc nie ma powodów by nadal zwlekać. Pamiętaj, że nie musisz sobie za dużo obiecywać. Na razie ograniczycie się do odnowienia znajomości a potem, zapewne, sprawy potoczą się naprawdę szybko i korzystnie dla Was obojga.



SKORPION Samotne Skorpiony czeka twardy orzech do zgryzienia. Konieczny będzie wybór między dwiema osobami, które pojawiają się na horyzoncie. Jednak jak głosi przysłowie od przybytku głowa nie boli. Skorpiony to urodzeni zdobywcy i być może Ty też będziesz próbować przygotować dwie pieczenie na jednym ruszcie. Powodzenie gwarantowane tylko co potem? Może więc dokonać wyboru obrazu. Osobom spod znaku Skorpiona szybki wybór przyniesie wszystko co najlepsze.



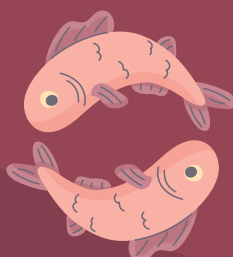
STRZELEC Zapowiada się miły i romantyczny wieczór. Już od rana poczujesz adorację ze strony płci przeciwnej. Ty również wcześniej zaplanuj ten walentynkowy dzień, by nie poczuć się mniej komfortowo, jeśli przekonasz się że ktoś, na kim bardzo Ci zależy włożył dużo serca by sprawić Ci dziś przyjemność. Zapomnij o sprawach dnia codziennego i daj się ponieść miłości, która jest przy Tobie.



KOZIOROŻEC Nieprawdą jest to, że można przejść obok Ciebie obojętnie. Może dzieje się tak dlatego, że chowasz się pod przykryciem niepewności i braku wiary we własną atrakcyjność. Dlatego koniecznie otwórz się na ludzi dookoła i pokaż, że już pora na wiosnę. Więcej pewności siebie. Posłuchaj tej rady a na pewno nie będzie powodów do narzekań. Ktoś o kim od dawna myślisz sprawi Ci dziś niebywała przyjemność.



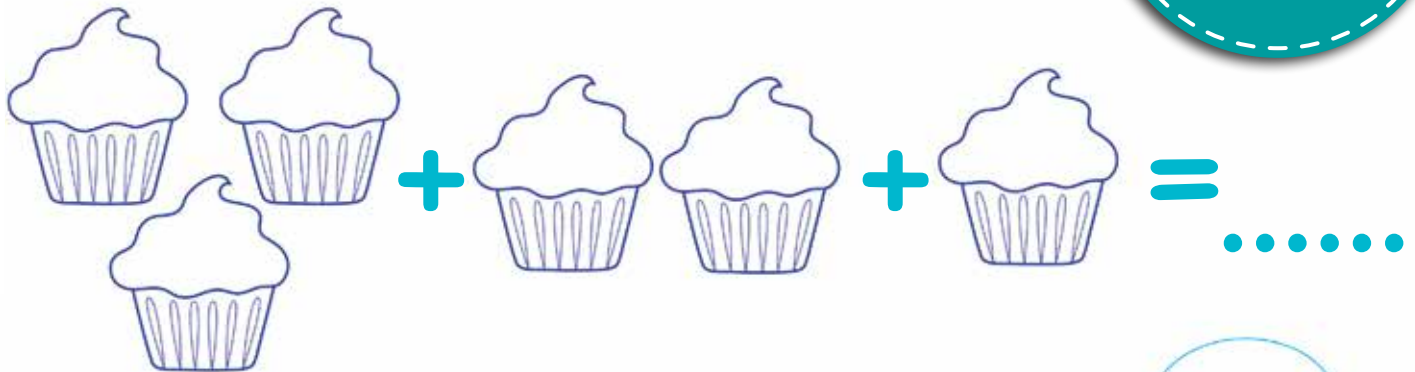
WODNIK Do tej pory dla Ciebie najważniejsza była przyjaźń. Co prawda na tym polu Wodniki poruszają się niezwykle sprawnie i z wrodzonym wyczuciem. Jednak już teraz powróci pragnienie, którego nie będzie sposób zagłuszyć. Miłość jest dla Ciebie światłem życia i najbliższy weekend sprawi, że zabłyśniesz nowym blaskiem. Może tym płomieniem ogrzać też tą drugą osobę?



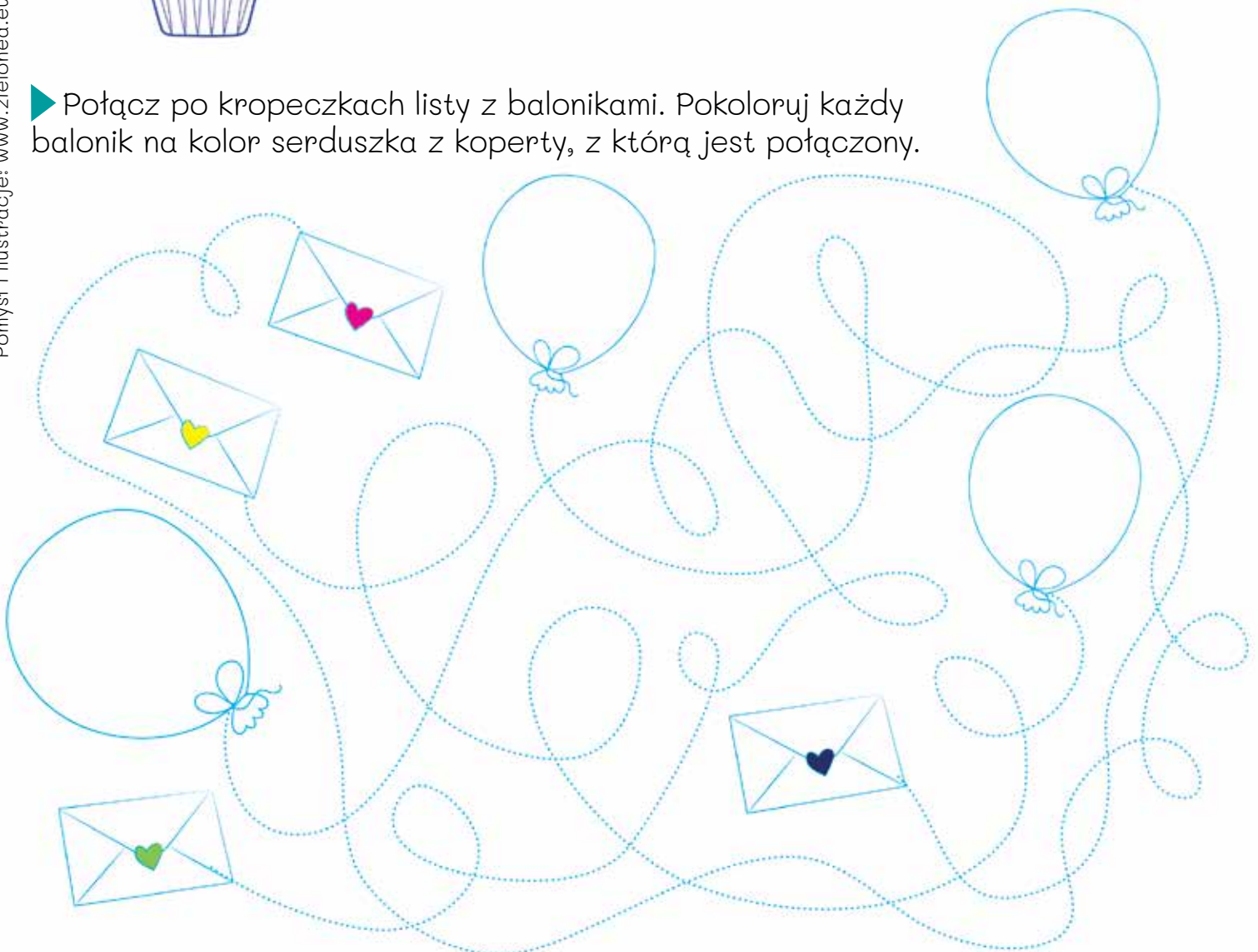
RYBY Spotka Cię miła odmiana. To właśnie będzie to, na co tak długo czekasz. Jeżeli dobrze to wszystko rozegrasz to przywitacie nadejście wiosny już razem. Właśnie walentynki staną się pierwszym dniem tej wspaniałej przygody, która poważnie odmieni Twoje życie. Staraj się jednak na początku nie pokazywać, że zależy Ci na stałym i długim związku, ponieważ możesz tym wystraszyć drugą osobę.

Strona pochodzi z miesięcznika PLUSik,
który jest doskonałym uzupełnieniem edukacji
i wartościową rozrywką dla
najmłodszych czytelników.
Prenumerata dostępna na stronie www.plusik.us

Wykonaj
działania,
a następnie
pokoloruj słodkie
babeczki.



► Połącz po kropczkach listy z balonikami. Pokoloruj każdy balonik na kolor serduszka z koperty, z którą jest połączony.





Planujesz podróż w 2025? Przeczytaj!

Rok 2025 przynosi istotne zmiany w przepisach dotyczących podróży zarówno na terenie Stanów Zjednoczonych, jak i w podróżach międzynarodowych. Przedstawiamy najważniejsze informacje, które pomogą przygotować się do nadchodzących zmian.

REAL ID - nowy wymóg dla podróży krajowych w USA

Od 7 maja 2025 roku Departament Bezpieczeństwa Wewnętrznego USA (Homeland) wprowadza obowiązek posiadania dokumentu o nazwie REAL ID dla osób powyżej 18. roku życia, planujących podróże lotnicze na terenie kraju, a także przy wejściu do niektórych budynków federalnych. REAL ID to ulepszony format prawa jazdy lub dowodu tożsamości, który spełnia podwyższone standardy bezpieczeństwa. Dokument ten zawiera specjalne zabezpieczenia i oznaczenia, które czynią go trudniejszym do podrobienia. Można go uzyskać w lokalnych urzędach sekretarza stanu (DMV) po przedstawieniu wymaganych dokumen-

tów potwierdzających tożsamość i miejsce zamieszkania.

ETIAS - nowy system dla podróżujących do Europy

Od maja 2025 roku planowane jest (po wielokrotnym przesuwaniu ostatecznego terminu) uruchomienie systemu ETIAS (European Travel Information and Authorisation System) dla podróżnych udających się do krajów strefy Schengen, w tym Polski. System ten będzie wymagany dla osób posługujących się amerykańskim paszportem, które dotychczas mogły podróżować do Europy bez wizy.

Kluczowe informacje o ERIAS:

- Zezwolenie będzie ważne przez 3 lata lub do momentu wygaśnięcia paszportu
- Umożliwi wielokrotny wjazd na teren strefy Schengen
- Pozwala na pobyt do 90 dni w okresie 180-dniowym
- Szacowany koszt to 7 euro
- Wniosek będzie można złożyć online
- Składając wniosek wpisujemy kraje, do których planujemy wjazd i musimy pamiętać, by wyjechać



do strefy Schengen w kraju wymienionym jako pierwszy.

- System ten ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa i usprawnienie procesu kontroli granicznej.

Nowy system ETA dla podróżujących do Wielkiej Brytanii

Wielka Brytania wprowadza od 8 stycznia 2025 roku system Electronic Travel Authorization (ETA). Wszyscy podróżni wjeżdżający do tego kraju, w tym z USA i Unii Europejskiej, będą zobowiązani do rejestracji przed przyjazdem. Koszt zezwolenia wynosi około 13 dolarów, a ważność dokumentu to 2 lata. Nie jest to wiza, lecz elektroniczne zezwolenie na podróż.

Jeśli więc podróżując z amerykańskim paszportem planujesz odwiedzić w jakimkolwiek kraju EU oraz w Wielkiej Brytanii, musisz posiadać zarówno ETIAS jak i ETA.

Nowe prawa pasażerów linii lotniczych

Wprowadzono także nowe regulacje chroniące prawa pasażerów lotniczych w USA.

Obejmują one:

- Automatyczny zwrot kosztów w przypadku rezygnacji z alternatywnego lotu po odwołaniu pierwotnego połączenia
- Jasno określone zasady dotyczące znaczących opóźnień
- Zwrot opłat za bagaż przy opóźnieniach przekraczających 12 godzin (lub 15-30 godzin w lotach międzynarodowych)
- Zwrot kosztów za niedziałające usługi dodatkowe (jak np. WI-FI)

- Całodobowe wsparcie obsługi klienta.

- Ekspert zalecają, aby podróżni z wyprzedzeniem zapoznali się z nowymi wymogami i odpowiednio przygotowali niezbędne dokumenty, co pozwoli uniknąć niepotrzebnych problemów podczas podróży.

Tygodnik **PLUS**

MINIEŚZKA
KRAWCZYK

Jej opowiadania przeniosły nas do
wieloletniej przeszłości, do
młodości, miłości i śmierci.
Ewa Włodarczyk

Kamienica
pod Szczygłową
Gwiazdą

Wydawnictwo

Gratulujemy!

stan gotowości w ZHP	▼	dział matematy- ki	Plancka lub grawita- cyjna	▼	czyn, dzieło	▼	iluzjon kamerdy- ner	▼	wieść wypalan- ka z wiśni	▼
	6			12	koteria, sitwa struś z Ameryki			1		
potwier- dza ją wyjątek		wyraz przeciwstawny narzędzie ogrodnika	element uprząży				9			
2					Perse- fona pleciony z wikliny					
trawa pastew- na, tymotka								atak szału		niegodzi- wiec
				dostęp dla aut obok laikatu		3				15
opad z nieba wspiera architrav							atrakcja Sopotu		lany w andrzejki	
poskra- miacz zwierząt	ischias		ziemnia- czany szkodnik		spisek pojazd cyklisty					
							zdobycz wędkarza			
				18			pisarz	11		
palmowa mączka	7	germań- ski karzeł dla maklera						zapowia- da program		soczysty "łobuz"
				osada, sióło	8					
tkanina na wyspy							final maratonu		biała pora roku	
może być in blanco	kościół baptysty							13		
	16			budynek OSP brak połysku						
skórki futerkowe z niego sople					żarłacz ludojad					17
5			wyłącze z ambony							
uprowa- dzenie kobiety			4		widoko- wy balkon		14			

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

BLOCK O'TOOLE & MURPHY, LLP
WIERZBICKI
 WILHELMSON FINANCE • 646-351-8611

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

2022 TOP1
 NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADEK BUDOWLANY W CAŁYM STANIE NOWY JORK
 (wynikające z umowy podwykonawstwa)
 (wynikające z umowy podwykonawstwa)

\$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

A man with short grey hair, wearing a blue suit jacket over a light blue shirt, is sitting at a dark wooden desk. He is looking directly at the camera with a slight smile. In front of him is a silver HP laptop. The background is a bright green wall.

Najlepsze VPN

i dlaczego warto je mieć?

VPN, czyli Virtual Private Network, to technologia, która tworzy zaszyfrowane połączenie między użytkownikiem a serwerem, umożliwiając bezpieczne przesyłanie danych w internecie. Dzięki temu rozwiązaniu użytkownicy mogą korzystać z internetu anonimowo, omijać regionalne blokady i chronić swoje dane przed cyberzagrożeniami.

Dlaczego warto korzystać z VPN?

Ochrona prywatności: VPN ukrywa adres IP użytkownika, sprawiając, że jego aktywność w sieci staje się trudniejsza do śledzenia. Dzięki szyfrowaniu połączenia VPN chroni dane użytkownika przed dostępem osób trzecich, co jest szczególnie ważne podczas korzystania z publicznych sieci Wi-Fi, które są podatne na ataki.

Bezpieczny dostęp do sieci publicznych: Podczas korzystania z niezabezpieczonych sieci Wi-Fi, np. w kawiarniach czy na lotniskach, VPN jest nieocenionym narzędziem. Zapewnia zaszyfrowane połączenie, które chroni użytkownika przed potencjalnym przechwyceniem danych przez hakerów.

Omijanie cenzury i blokad geograficznych: VPN pozwala użytkownikom zmienić swoją lokalizację, co jest przydatne w przypadku chęci dostępu do treści, które są dostępne tylko w określonych krajach. Przykładem może być dostęp do zagranicznych bibliotek serwisów takich jak Netflix, a także możliwość korzystania z usług niedostępnych w kraju użytkownika.

Bezpieczne pobieranie i udostępnianie plików: korzystanie z VPN jest przydatne dla osób pobierających pliki z internetu. Wiele dostawców VPN zapewnia funkcje, takie jak ochrona przed wyciekami DNS czy kill switch, które zapewniają, że adres IP użytkownika pozostanie anonimowy podczas udostępniania plików.

Ochrona przed śledzeniem reklamowym: wiele usług VPN oferuje dodatkowe narzędzia blokujące reklamy i trackery, które gromadzą informacje o użytkownikach. Dzięki VPN można zmniejszyć ilość wyświetlanych reklam

i ograniczyć gromadzenie danych przez reklamodawców.

Najlepsze VPN-y 2024 roku

1. NordVPN

NordVPN to wszechstronna usługa o wysokiej prędkości, wyposażona w ponad 6,400 serwerów w ponad 60 krajach. Dzięki szyfrowaniu AES-256 oraz protokołowi NordLynx, użytkownicy zyskują szybkie i bezpieczne połączenie do surfowania, streamingu oraz torrentowania.

Ceny:

Plan 2-letni: \$3,99/miesiąc
Plan 1-letni: \$4,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$11,99

NordVPN odblokowuje treści z platform takich jak Netflix, Hulu czy Disney+, zapewniając również funkcje jak Dark Web Monitor, który monitoruje, czy dane użytkownika nie wyciekły do dark webu.

2. ExpressVPN

ExpressVPN, dzięki protokołowi Lightway, oferuje szybkie i bezpieczne połączenie, idealne do streamingu, a ponad 3,000 serwerów w 94 krajach umożliwia dostęp do treści z całego świata. Działa na serwerach RAM-only, co oznacza, że dane nie są przechowywane na dyskach, co dodatkowo zwiększa bezpieczeństwo.

Ceny:

Plan 12-miesięczny: ok. \$6,67/miesiąc
Plan 6-miesięczny: \$9,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$12,95

Dzięki funkcji MediaStreamer, ExpressVPN można używać na urządzeniach bez natywnej obsługi VPN, takich jak konsole.

3. Surfshark

Surfshark to doskonały wybór dla użytkowników, którzy potrzebują VPN na wielu urządzeniach, ponieważ pozwala na nieograniczoną liczbę jednoczesnych połączeń. Stosuje szyfrowanie AES-256, protokoły IKEv2 oraz WireGuard, a także posiada funkcje, takie jak CleanWeb, blokujące reklamy i trackery.

Ceny:

Plan 2-letni: ok. \$2,19/miesiąc
Plan 1-letni: \$3,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$12,95

Surfshark odblokowuje 16 różnych regionów Netflixu i umożliwia dostęp do platform takich jak BBC iPlayer oraz Disney+. Posiada 30-dniową gwarancję zwrotu pieniędzy, co jest korzystne dla użytkowników testujących usługę.

4. CyberGhost

CyberGhost oferuje użytkownikom profile dostosowane do konkretnych zastosowań, jak streaming czy pobieranie i udostępnianie plików, a jego prosty interfejs sprawia, że jest odpowiedni dla mniej zaawansowanych użytkowników. Posiada ponad 7,000 serwerów w ponad 90 krajach.

Ceny:

Plan 3-letni (z dodatkowym rokiem): \$2,19/miesiąc

Plan 2-letni: \$2,50/miesiąc

Plan miesięczny: \$12,99

CyberGhost zapewnia również serwery NoSpy dla większego bezpieczeństwa, a także odblokowuje popularne serwisy streamingowe, jak Netflix i Amazon Prime.

5. ProtonVPN

ProtonVPN jest znany ze swojego zaangażowania w ochronę prywatności. Usługa działa w oparciu o surowe szwajcarskie przepisy dotyczące ochrony danych i oferuje darmowy plan, który, choć ograniczony, zapewnia dostęp do internetu bez limitu danych.

Ceny:

Plan 2-letni: \$4,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$9,99

Darmowy plan: ograniczony transfer i liczba serwerów

ProtonVPN to idealne rozwiązanie dla użytkowników, którzy sporadycznie potrzebują VPN do podstawowego użytku internetowego.

Jak wybrać idealny VPN?

Dobór odpowiedniego VPN-a zależy od potrzeb:

Streaming: NordVPN, ExpressVPN i Surfshark oferują szeroką kompatybilność z serwisami streamingowymi.

Bezpieczeństwo: ProtonVPN i NordVPN gwarantują ochronę prywatności dzięki polityce braku logów i mocnemu szyfrowaniu.

Użycie na wielu urządzeniach: Surfshark wyróżnia się możliwością korzystania na nielimitowanej liczbie urządzeń jednocześnie.



Otyłość zwiększa ryzyko raka

Otyłość najczęściej kojarzy się z chorobami kardiologicznymi i cukrzycą typu II. Ale też jej konsekwencją może być choroba onkologiczna. Mało tego – okazuje się, że nadmierna masa ciała jest drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów. Wygląda na to, że wyleczenie otyłości zmniejsza ryzyko choroby onkologicznej. Bo otyłość się leczy i zwykle trzeba być pod opieką zespołu specjalistów.

Przeważa opinia, że otyłość jest o wiele silniejszym czynni-

kiem sprzyjającym rozwojowi raka piersi niż nadużywanie alkoholu bądź to, że kobieta nigdy piersią nie karmiła. Jednak wpływ nadwagi modyfikowany jest przez inne czynniki ryzyka, na przykład stosowanie hormonalnej terapii zastępczej i historię zachorowań na raka piersi w rodzinie.

Otyłość zwiększa ryzyko raka

W 2002 r. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) uznała, że nadwaga i otyłość wiążą się z podwyższonym

ryzykiem zachorowania na raka okrężnicy, gruczolakoraka przełyku, raka piersi po menopauzie, trzonu macicy i nerki. W 2007 r. dodano do tej listy raka trzustki oraz stwierdzono, że otyłość najprawdopodobniej zwiększa ryzyko rozwoju raka pęcherza moczowego.

W JAMA Network Open opublikowano właśnie retrospektywne badanie, w którym sprawdzono, czy otyłość we wczesnej dorosłości i w średnim wieku ma wpływ na ryzyko nowotworów przewodu pokarmowego. W tym celu prze-

analizowano dane ponad 135 tysięcy osób w wieku 55-74 lat, zebrane dla PLCO Cancer Screening Trial.

Nadwaga a rak jelita grubego

Wykazano, że nadwaga (BMI w przedziale 25-30) we wczesnej dorosłości, średnim i starszym wieku zwiększa ryzyko raka jelita grubego o średnio 20 proc. Choroba otyłościowa (BMI powyżej 30) we wczesnej dorosłości zwiększa to ryzyko o 30 proc., w średnim wieku – o 55 proc., a w starszym – o 39 proc.

uporczywego, przewlekłego stanu zapalnego generowanego przez otyłość.

Jak otyłość przyczynia się do rozwoju raka

Mechanizmy tego procesu są bardzo złożone. Na stronach Krajowego Rejestru Nowotworów specjaliści tłumaczą, że „tkanka tłuszczowa nie tylko magazynuje nadwyżki energii, ale także produkuje różnego typu substancje. Jedną z nich jest estrogen. Wysoki poziom tego hormonu zwiększa ryzyko raka piersi, trzonu macicy i kilku innych nowotworów. Po drugie otyłe osoby mają we krwi większe ilości insuliny i podobnego do insuliny czynnika wzrostu (IGF) niż osoby szczupłe. Taki stan sprzyja rozwojowi niektórych guzów, na przykład raka wątroby i chłoniaków nieziarniczych u mężczyzn oraz raka okrężnicy i pęcherza moczowego u kobiet.

Otyłość jest stanem zapalnym

Co więcej, komórki tłuszczowe, poza estrogenem, produkują także adipokiny, czyli hormony regulujące procesy zapalne i metaboliczne oraz wzrost komórek. Adipokiny powodują, że otyłość jest w gruncie rzeczy przewlekłym, łagodnym stanem zapalnym. Procesy zapalne zwiększają ryzyko rozwoju raka, szczególnie raka wątroby (nawet 4,5-krotnie). Inne możliwe mechanizmy wpływające na zagrożenie chorobami nowotworowymi, to zmieniona odpowiedź immunologiczna i stres oksydacyjny.

Nadwaga to choroba

Najlepszą metodą prewencji chorób nowotworowych związanych z nadmierną masą ciała jest schudnięcie. Ale niewielu osobom z chorobą otyłościową samodzielnie udaje się tego skutecznie dokonać – utrzymanie przez dłuższy czas szczuplejszej sylwetki okazuje się zbyt trudne dla ponad 90 proc. osób. Zwykle w ciągu roku wracają do stanu wyjścia, a sam efekt jo-jo także może stymulować rozwój raka. Na przykład, w jednym z badań wykonywanych dla AICR (Asso-

ciation for International Cancer Research) dowiedziono, że częste wahania masy ciała zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwór nerki.

Odchudzanie chroni przed rakiem

Skoro tak niewielu osobom udaje się skutecznie odchudzić, trudno o naukowe potwierdzenie, do jakiego stopnia ograniczenie masy ciała chroni przed rakiem. Najsilniejsze dowody pochodzą z badań na pacjentach, którzy poddali się operacyjnemu leczeniu otyłości. Mają oni znacząco niższe ryzyko zachorowania na nowotwory niż osoby, które nie przeszły operacji bariatrycznej.

Zwykle bowiem mniej inwazyjnymi metodami (dieta i zmiana stylu życia) udaje się zrzucić powyżej 10 proc. masy ciała, podczas gdy resekcja jelita i żołądka pozwala schudnąć do 30 proc.

Schudnięcie obniża poziom hormonów

Warto pamiętać, że nawet nieznaczne schudnięcie obniża

poziom hormonów stymulujących rozwój raka. Jednak w razie zmagania się z chorobą otyłościową należy udać się do zespołu specjalistów, którzy będą w stanie leczyć otyłość kompleksowo.

W tej chorobie często przydatna jest operacja, ale też pomoc ze strony internisty, diabetologa, kardiologa, psychologa, rehabilitanta, dietetyka. W Polsce realizowany jest obecnie kompleksowy program KOS-BAR, adresowany do osób z chorobą otyłościową.

Źródło: zdrowie.pap.pl



FAMILY DENTAL CARE
Bożena Piekarz-Leszczka D.D.S.
Tel: **718-472-4344**
146 Driggs Ave.
Brooklyn, NY 11222

GENERAL DENTIST

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

www.doctorbozenapiekarz.com



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

Podobne wyniki uzyskano dla innych nowotworów przewodu pokarmowego. Badanie to po raz kolejny potwierdza niekorzystny wpływ otyłości na występowanie nowotworów przewodu pokarmowego.

Światowy Fundusz Badań nad Rakiem i Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem oszacowały, że około 20 proc. przypadków raka można przypisać nadmiernemu przyrostowi masy ciała. Nowotwory przewodu pokarmowego są silnie związane z otyłością prawdopodobnie z powodu



Wypadek w pracy?
Wpadka z adwokatem?
Po co?



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



William Schwitzer
& Associates, PC

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

Całodobowa polska linia:
646-879-6490

Voted **TOP RATED** Lawyers

Przykładowe wygrane procesy naszej kancelarii

\$27,700,000.00

Verdict for Motor
Vehicle Accident

\$19,800,000.00

Verdict Motor
Vehicle Accident

\$8,400,000.00

Verdict Construction Worker

\$5,600,000.00

Settlement Construction
Accident Plumber

\$5,500,000.00

Settlement Laborer