

PLUS

WYCIEZKI
Z POLSKIM
PRZEWODNIKIEM

str. 10

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

17 lutego 2025

nr 7 (737)

February 17, 2025

AMPOL Tours,
Tel. 609-647-9054

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

Best Lawyers



New York
Law Journal

New York
MAGAZINE
TOP WERDICTS AND SETTLEMENTS

PEER RATED
Super Lawyers

Super Lawyers

BEST
LAW FIRMS
U.S. News

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)

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 PRZEZ
Super Lawyers
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Rising Stars
Nicole Brenecki

SuperLawyers.com

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS



Super Lawyers



AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2021
THOMSON REUTERS

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2020
THOMSON REUTERS

AWYBRANO PRZEZ
Super Lawyers
Rising Stars
Jordan Jodre

SuperLawyers.com

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

Jak zabezpieczyć się przed złodziejami tożsamości?

Około 1.1 miliona Amerykanów zgłosiło do Federal Trade Commission kradzież tożsamości w 2024 roku, znacznie więcej niż w roku poprzednim. Uważaj, żeby cybernetyczni złodzieje nie wzięli ciebie na cel.

Złodziej może zaciągnąć kredyt, leasować samochód czy telefon komórkowy posługując się twoimi danymi. Uważaj na następujące symptomy: nagle odmawiany ci jest kredyt, oprocentowanie twojej karty kredytowej jest niespodzianie podwyższone, albo zaczęli do ciebie wydzwaniać poborcy długów. Możesz zobaczyć nieautoryzowane transakcje na swoich kartach kredytowych.

Biura informacji kredytowej z pomocą

Ażeby wyludzić kredyt w oparciu o twoje skradzione dane osobowe, złodziej ubiega się o kredyt, na przykład o sklepową kartę kredytową. Przed wydaniem karty sklep chce ocenić twoją zdolność kredytową i sprawdza ją w biurze informacji kredytowej. Twoja punktacja kredytowa jest wysoka, więc złodziej od ręki kredyt dostaje i kupuje biżuterię czy elektronikę, z które ty zostaniesz obciążony.

Warto wiedzieć, że amerykańskie biura informacji kredytowej włączyły się do walki z kradzieżą tożsamości, oferując klientom dwa narzędzia: ostrzeżenie o defraudacji i blokadę kredytowej kartoteki.

Ostrzeżenie o defraudacji

Ostrzeżenie o defraudacji (fraud alert) jest adnotacją w twojej kredytowej kartotece, która sugeruje kredytodawcom, by skontaktowali się z tobą przed udzieleniem nowego kredytu i dzięki temu przeszkodzi złodziejowi w otwarciu nowych kont na twoje nazwisko.

Ażeby zgłosić ostrzeżenie o defraudacji trzeba zadzwonić do działu do spraw defraudacji (fraud department) biura kredytowego: Equifax, Experian i TransUnion. Twój telefon będzie przyjęty przez automatyczny system, gdzie zostawić trzeba informacje potrzebne do zidentyfikowania cię, takie jak: nazwisko, numer Social Security, data urodzin itp. Biuro kredytowe odpowiednio zaznaczy twoją kartotekę i skontaktuje się z pozosta-

łymi dwoma biurami, które wstawiają ostrzeżenie o defraudacji w twojej kartotece u siebie. Ten początkowy alert pozostanie przez 90 dni. Możesz przedłużyć go nawet do siedmiu lat.

Widząc ostrzeżenie o defraudacji w twojej kartotece firma kredytowa powinna do ciebie zadzwonić przed udzieleniem ci kredytu. Dlatego podaj numer telefonu komórkowego, żeby można się było z tobą łatwo skontaktować. Upewnij się, by kontaktowe informacje były zawsze aktualne.

Uwaga: Pożyczkodawcy nie mają obowiązku ani sprawdzać alertu ani go respektować. Jeżeli widzą, że masz dobrą historię kredytową, mogą udzielić kredytu mimo wszystko - udzielanie pożyczek jest przecież w ich interesie.

Blokada kredytu

Metodą bardziej skuteczną jest blokada (zamrożenie) kredytu (credit freeze), która polega na całkowitym zamknięciu dostępu do kartoteki, by nikt nie miał do niej wglądu. Blokada kredytu sprawia, że potencjalni pożyczkodawcy, firmy ubezpieczeniowe, właściciele mieszkań czy pracodawcy nie mogą ocenić twojej wiarygodności. Przez to złodziej, który ukradł twoje dane, nie może ubiegać się o kredyt w twoim imieniu. Przestępca może mieć wszystkie twoje dane – numer Social Security, datę urodzin, nazwisko panińskie matki – ale nie uzyska dostępu do twojej kredytowej kartoteki. I o to właśnie chodzi.

Aby założyć blokadę historii kredytowej, trzeba skontaktować się z każdym z biur kredytowych:

- Equifax, 1-800-685-1111, <https://www.equifax.com/help/credit-freeze>;
- Experian, 1-888-397-3742, Experian Security Freeze, <https://www.experian.com/help/credit-freeze>;
- TransUnion, 1-800-909-8872, <https://www.transunion.com/credit-freeze>.

W większości stanów usługa jest bezpłatna dla ofiar kradzieży



tożsamości, jeżeli mają raport policyjny. Inne osoby, które chcą założyć blokadę prewencyjnie, muszą wnieść niedużą opłatę. Każde biuro ma swoją procedurę, ale wszędzie trzeba złożyć wniosek na piśmie i podać swoje pełne dane osobowe. Poszkodowani muszą załączyć kopię raportu policyjnego lub innego raportu organów ścigania.

Aby otworzyć nowe konto kredytowe, musisz planować z wyprzedzeniem. Kontaktujesz się wtedy z biurem kredytowym i prosisz o czasowe odblokowanie twojej kartoteki oraz wydanie raportu określonej firmie kredytowej. Można to zrobić przez komputer przy pomocy z góry ustalonego hasła.

Podsumowanie

Przepisy większości stanów dają klientom prawo do zapobiegania bezprawnym transakcjom przy użyciu przywłaszczonych danych osobowych przez blokadę ich kredytowej kartoteki. Niektóre stany

dają tę możliwość tylko ofiarom kradzieży tożsamości. Po informację na temat stanowych przepisów szukaj w Internecie „state freeze laws”. Więcej informacji w książce pt. *Życie od nowa: jak uporządkować zaległe sprawy w urzędach dostępnej wersji elektronicznej w witrynie www.PoradnikSukces.com.*

Jak widać, istnieją narzędzia pozwalające nam skutecznie zmniejszyć ryzyko kradzieży tożsamości. Warto skorzystać z tych metod, a także posłużyć się nimi, by uchronić się przed rozrzutnością własną lub małżonka.

Elżbieta Baumgartner

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

Planowanie spadkowe

czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce

Zadbaj o swoich bliskich, przekaż 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 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





MAKARONY

– rynek za 800 milionów

Rynek makaronów w Polsce wart jest około 800 mln zł. Kto się na nim liczy? Przeczytajcie.

Makarony stają się coraz nowocześniejszą kategorią na rynku spożywczym. Konsumenci mają do wyboru m.in. szereg makaronów warzywnych, bezglutenowych, a także funkcjonalnych, których regularne spożywanie ma pomagać w walce z chorobami cywilizacyjnymi, jak cukrzyca, otyłość czy miażdżyca. To m.in. w ten segment rynku chce w najbliższych latach inwestować notowany na warszawskiej giełdzie producent Makarony Polskie. Spółka podkreśla, że wyzwaniem dla dalszego rozwoju firm z branży spożywczej pozo-

stają rosnące koszty działalności, braki kadrowe, a także niestabilność cenowa.

KONSUMENCI SZUKAJĄ JAKOŚCI

– Konsumenci szukają przede wszystkim makaronów o wyższej jakości, ponieważ preferują raczej smakowanie niż zaspokajanie głodu, co bardzo dobrze wpływa na rozwój takich firm jak nasza. Bardzo dużo zainwestowaliśmy w ośrodek R&D, więc mamy w swojej ofercie wiele nowoczesnych makaronów, z różnorodnymi dodatkami, makaronów funkcjonalnych. I to jest główny kierunek rozwoju makaronów i w Polsce, i na świecie – mówi agencji informacyjnej Newseria

Biznes Zenon Daniłowski, prezes zarządu spółki Makarony Polskie. – Poszukujemy makaronów, które nie są klasyczne, tylko z mąki miękkiej czy semoliny, tylko makaronów wzbogaconych o różnorodne dodatki jak jaja, dodatki warzywne, smakowe, witaminowe, białkowe. Wszystko to stanowi, że te makarony są smaczniejsze, lepsze i zdrowsze.

RYNEK ZA 800 MILIONÓW

Jak podkreśla, wartość polskiego rynku makaronów jest szacowana na 800 mln zł. Dominują na nim dwaj duzi producenci i wiele drobnych firm, często aktywnych głównie na rynku lokalnym lub regionalnym.

– Na polskim rynku działają firmy z Czech, Łotwy oraz Włoch. Konkurencja ta nie jest groźna dla polskich firm, ale jest istotna, ponieważ niektóre firmy z jakichś źródeł pozyskują dużo tańszą mąkę i dużo tańsze zboże niż polskie firmy. Domyślać się należy, że prawdopodobnie z importu ze Wschodu – mówi prezes Makaronów Polskich. – Inne firmy, na przykład włoskie, mają bardzo silne brandy. To firmy, które tradycyjnie działają na rynku makaronowym i oferują nam makarony semolinowe o bardzo wysokiej jakości, ale zarazem bardzo drogie. Import na polskim rynku nie przekracza 10 proc., jednak dominują firmy polskie, ale



należy powiedzieć, że również firmy polskie nie osiągają zbyt dużych sukcesów, jeżeli chodzi o eksport makaronów.

KONIEC Z EKSPORTEM NA WSCHÓD

Dla Makaronów Polskich ważnym rynkiem eksportowym była Ukraina. W 2021 roku spółka wyeksportowała do wschodniego sąsiada ponad 7 tys. ton makaronu. Obecnie takie wolumeny sprzedaży są nieosiągalne.

- W tym roku mamy sytuację związaną i z wojną, z blokadami granicy, co niestety bardzo niekorzystnie odbija się na eksporcie nie tylko makaronów, ale wszystkich produktów z Polski na Wschód – przyznaje Zenon Daniłowski.

BRAKUJE PRACOWNIKÓW

Z obecną sytuacją geopolityczną wiąże się także inne wyzwanie, z którym borykają się polscy producenci, nie tylko z branży spożywczej, czyli ze wzrostem kosztów prowadzo-

nej działalności. I to w różnych jej aspektach. Jednym z nich jest znaczący wzrost płacy minimalnej. Dodatkowo firmy raportują również problemy z siłą roboczą. W sposób szczególny widoczne są problemy z tzw. szczeblem średnim, czyli specjalistami i menedżerami.

- O tych ludzi my naprawdę walczymy, dajemy im bardzo dobre warunki, ale odnosi się dziwne wrażenie, że w Polsce tych ludzi jest bardzo, bardzo mało i są to deficytowe stanowiska pracy – mówi prezes spółki Makarony Polskie.

Innym wyzwaniem jest prowadzenie działalności w sytuacji niestabilnych cen surowców rolnych, które trudno przekładać na ceny końcowego produktu, szczególnie w branży spożywczej. Ten problem wynika także z aktualnej sytuacji w rolnictwie.

WYSOKIE CENY JAJ

- Makarony Polskie odczuwają to bardzo silnie, ponieważ w ciągu dwóch lat zanotowaliśmy zarówno ekstremalnie wysokie ceny mąki i wysokie ceny jaj, jak i ekstremalnie niskie. To wpływa na naszą politykę cenową i politykę marżową. Trudno jest w tej chwili zrozumieć, dlaczego Unia Europejska, polski rząd nie reagują na tę sytuację w rolnictwie, szczególnie teraz przed zniwami, kiedy są jeszcze w Polsce i w całej Europie ogromne zapasy zboża – podkreśla Zenon Daniłowski. - To zboże należy zaspodarować, czy to na biopaliwa, czy wywieźć poza Unię Europejską, ponieważ w sierpniu i wrześniu będą żniwa i kolejne kilkadziesiąt milionów ton zboża trafi do magazynów. Wówczas problem będzie wielokrotnie większy.

Według ostatnich szacunkowych informacji w 2023 roku Makarony Polskie odnotowały 32,9 mln zł skonsolidowanego zysku netto. Dla porównania rok wcześniej było to 24,5 mln zł. Zysk EBITDA wyniósł 57,8 mln zł, co stanowi wzrost o ponad 36 proc. w skali roku. Grupa wyprodukowała w ubiegłym roku 48 tys. tON żywności o wartości przekraczającej 350 mln zł.

Biznes.newseria.pl

IRON VALLEY

REAL ESTATE

POCONO

PENNSYLVANIA

KUPNO SPRZEDAŻ
NIERUCHOMOŚCI

OBSŁUGUJĘ OKOLICE POCONO MOUNTAINS

BEATA MROCZKA REALTOR®

Cell 347-276-8020
Office 570-424-0926
Email - beatarealty@gmail.com
bmroczka.ironvalleyrealestate.com

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

CEJLON

SRI LANKA – CZ.1

Nieubłagany krokiem zbliża się marzec, a z nim nasza kolejna, unikalna wycieczka objazdowa na tropikalną wyspę Cejlon, połączona z odpoczynkiem na rajskich plażach egzotycznych Malediwów. Sam plan takiego wyjazdu przywołuje wspomnienia, a ponieważ na Cejlonie już byłem, dawno, dawno temu, w 1978, pozwolę sobie zaprezentować garść wspomnień z tej jakże ciekawej krainy.

Sri Lanka to państwo leżące na wyspie Cejlon, na Oceanie Indyjskim, niedaleko wybrzeży Indii. Powierzchnia wyspy wynosi 65 tysięcy kilometrów kwadratowych, z liczbą mieszkańców przekraczającą obecnie 22 miliony, z czego 650 tysięcy żyje w stolicy Kolombo, a reszta rozmieszczona jest w miarę równomiernie na nizinnych, rolniczych terenach okalających góry. Najwyższy szczyt o frapującej nazwie Pidurutalagala wznosi się na wysokość 2,524 metrów nad poziomem morza, ale mimo tego rekordu ustępuje sławie innej góry, zwanej Adam's Peak, będącej celem licznych pielgrzymek z racji unikalnego odcisku w litej skale, który jest uważany za odbicie stopy samego Buddy, biblijnego Adama (jak twierdzą muzułmanie) lub św. Tomasza (wg chrześcijan).

Na Sri Lance panuje klimat zwrot-

nikowy, monsunowy oraz wilgotny, równikowy na południu kraju, ze średnią roczną temperaturą wynoszącą powyżej 27° Celsjusza i z sumą opadów powyżej 1,000 mm.

Blisko połowa powierzchni Cejlonu jest pokryta dziewiczymi lasami i sawannami, dzięki czemu świat roślinny i zwierzęcy jest bogaty; żyją tutaj słonie, lamparty i krokodyle, a do tego niezliczona ilość egzotycznych ptaków, reprezentujących ponad 500 gatunków (w całej Polsce 483).

Warto wiedzieć, że nazwa Sri Lanka oznaczająca „ośniewający kraj”, była używana w starożytnej, świętej, hinduskiej księdze Ramajana. Sri Lanka była też znana starożytnym Grekom i Rzymianom, gdyż w tamtych latach stanowiła jedno z ważnych ośrodków buddyzmu, promieniującego stąd do Azji Wschodniej, m.in. do Birmy.

Aby otrzymać pełniejszy obraz turystycznej atrakcyjności Cejlonu dodajmy ciekawą historię tego kraju, wraz z licznymi, istniejącymi do dzisiaj zabytkami, niektórymi uznawanymi za Światowe Dziedzictwo UNESCO. Historia Sri Lanki nie jest zbyt długa, margines zaledwie wobec potęg regionu; cywilizacji Indii czy Chin. Wyspa opanowana została przez aryjskich Indusów z zachodniego wybrzeża Dekanu

w VI - V wieku przed Chrystusem. Widżaja, król zdobywców, pokonał rdzenną ludność wyspy - pierwotnych Wedów - i poślubił ich księżniczkę stając się założycielem długowiecznej, utrzymującej się aż do końca XIX wieku dynastii syngaleskiej. Potomek Widżaji założył Anuradhapurę - stolicę państwa od 380 r. pne, (która w latach rozkwitu była miastem większym od XIX-wiecznego Paryża), posiadającą sieć wodociągową, ścieki i publiczne łaźnie! Anuradhapura została ostatecznie zniszczona i splądrowana przez Tamilów w 846 roku po Chrystusie, a po wielkim, wspaniałym niegdyś mieście pozostały ruiny i górujące nad nimi stupy/dagoby - ogromne, kopułowe budowle będące obiektami kultu w buddyzmie.

Około 70 kilometrów dalej ku południowi, na malowniczej Skale Lwa (Sigiriya) znalazła siedzibę efemeryczna (477 - 495 ne) stolica Sri Lanki założona tu przez króla-uzurpatora Kaśjapę. Ojciec Kaśjapa umknął z Anuradhapury i schronił na stromej, samotnej skale przed zemstą starszego brata, królewicza Mogallany. Wybudował wspaniały pałac w twierdzy i żył w przepychu, dopóki kresu tej sielanki nie położyły wojska prawowitego następcy tronu. Historia krótka, wręcz epizod, ale dzięki niej możemy teraz podziwiać jeden z najbardziej oryginalnych zabytków Sri Lanki. Na wielkim, skalnym monolicie oglądamy fundamenty pałacu, fragmenty marmurowych posadzek, malowane stiuki, zbiorniki na wodę, a największe wra-

żenie wywołują freski przedstawiające damy dworu we wdzięcznych pozach, namalowane przez nieznanego artystę na skalnych ścianach u wejścia do twierdzy.

Historia i geografia Cejlonu kusily, aby odwiedzić tą wyspę, więc kiedy zimą 1978 roku podróżowałem przez południowe Indie - zapadła nieodwołalna decyzja. Jak dostać się na Sri Lankę? Recepta, którą posłużył się Marco Polo jest prosta: „Opusciwszy wyspę Angaman, żegluj się około tysiąca mil ku zachodowi, nieco bardziej ku południowemu-zachodowi i spotyka się wyspę Seilan...” Teraz, w 2025 roku podróż z Chicago do Sri Lanki jest znacznie prostsza; kupując poprzez internet bilet z jedną przesiadką na przykład w linii lotniczej Emirates, Etihad lub Turkish. Wydając \$1,350 - 1,500, potrzebujemy 20 - 22 godziny, aby dotrzeć do Kolombo. A w 1978 wędrowałem jeszcze inaczej i chyba znacznie ciekawiej.

ciąg dalszy za tydzień...

Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem biura podróży EXOTICA TRAVEL. Biuro organizuje wycieczki po całym świecie, w tym na Cejlon/Sri Lankę i - przy okazji - na egzotyczne wyspy Malediwów, od 1 do 16 marca 2025. Informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6773 W. Belmont Ave, Chicago IL 60634. tel. (773) 237 7788, strona internetowa <https://andrzejkulka.com/destinations/sri-lanka-z-polskim-przewodnikiem-wycieczka-na-cejlon/>

Ph: 732.325.3322

Z DOMPAK WYŚLESZ

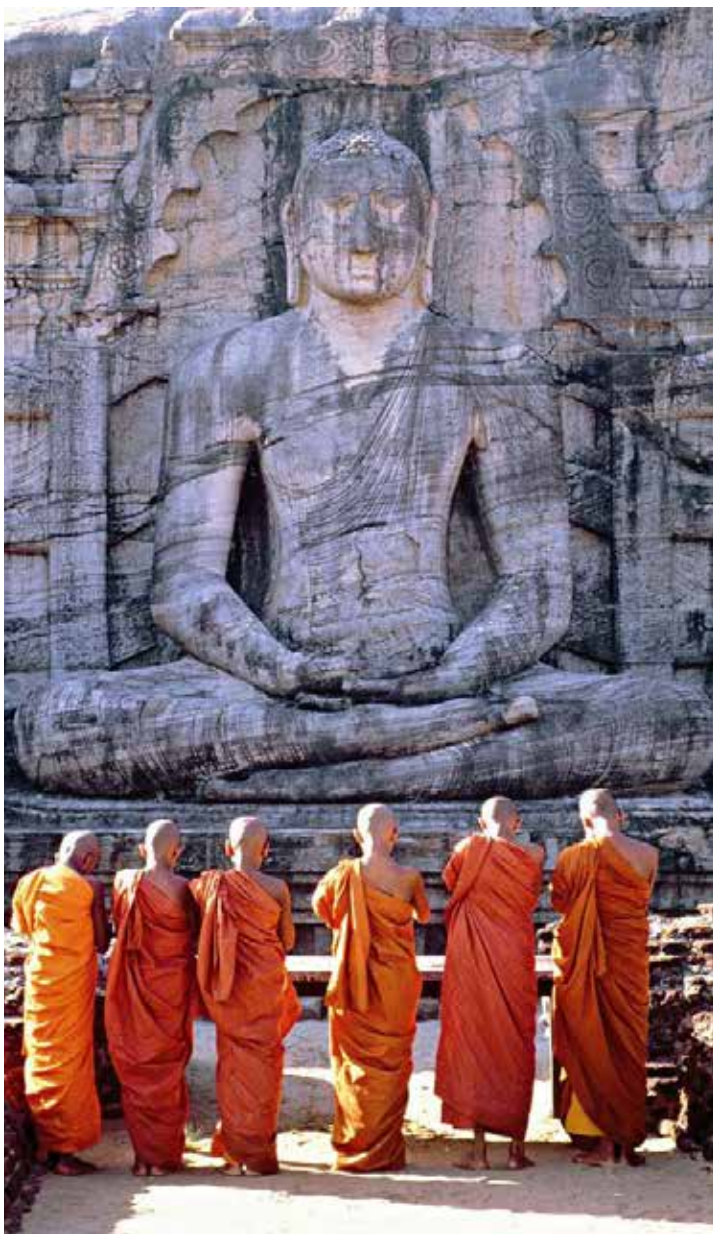
- ☒ Paczki do Polski i Europy
- ☒ Samochody, Motocykle, ATV
- ☒ Serwis od drzwi do drzwi
- ☒ Wynajęcie części kontenera
- ☒ Mienia Przesiedlenia
- ☒ Kontenery małe i duże

ŚLEDZENIE PRZESYŁEK POWIADOMIENIA EMAIL BEZPIECZNA DOSTAWA

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

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

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



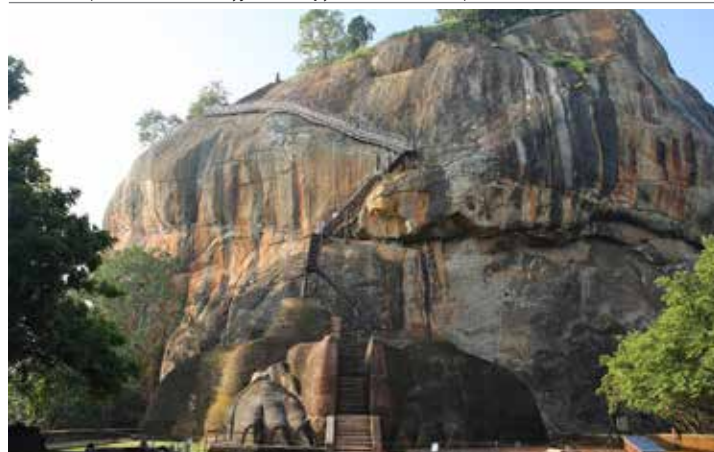
Buddyjscy mnisi



Dzikie słonie



Historia przemawia, buddyjska świątynia w Anuradhapura



Skala Forteca Sigirija

Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?

ZADZWOŃ DO MNIE
727-454-8088

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

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

CHARLES RUTENBERG REALTY
"The Standard of Excellence"

Okolice:
Palm Beach, Fort Lauderdale, Miami, Boca Raton,
Clearwater, Tampa, Sarasota

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: CUNCUN – HAWAJE –
PUNTA CANA – PUERTP VALLARTA – DOMINIKANA – JAMAJKA

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

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



Dwie blondynki dokonały napadu na bank. Podzieliły się łupem w taki sposób, że każda wzięła po jednym zrabowanym worku. Spotykają się po roku: - Co było w twoim worku? - Milion złotych. - I co z nimi zrobiłaś? - A, wydaję powolutku. A w twoim? - Same rachunki. - I co z nimi zrobiłaś? - A, powolutku splacam...



Elektryk tłumaczy się przed komisją dyscyplinarną: - No, dostałem 250 mililitrów spirytusu do czyszczenia styków. W trakcie pracy tak się nawdychałem oparów, że straciłem kontrolę nad sobą i resztę wypiełem.

- Co to jest miłość? - Miłość jest światłem. - Co to jest małżeństwo? - Rachunek za światło.

Żona Szkota mówi do męża: - Co tak pstrykasz tym światłem, spać nie dajesz! - Książkę czytam, a strony mogę przewracać po ciemku.



- Moja mama jeździ jak piorun. - Tak szybko? - Nie, tak często wali w drzewa.

Strażacy założyli zespół muzyczny. Na pierwszej próbie kapelmistrz pyta: - Jaka jest różnica między fortepianem a skrzypcami? - Fortepian się dłużej pali!



Młody człowiek przyszedł z wizytą i zwraca się do pana domu: - Przyszedłem by poprosić o rękę pańskiej córki Marysi. - Ależ, młody człowieku, ja pana przecież jeszcze nie znam! - Tym lepiej, proszę pana, tym lepiej...!

W jednej wsi zimą paliła się stodoła. Zbiegło się mnóstwo ludzi. Nagle ktoś z tłumu krzyknął: - Taaak! Grzać to się teraz wszyscy przyszli, ale podpalić to sam musiałem! Dwie blondynki patrzą na księżyc. - Myślisz, że tam jest życie? - zastanawia się jedna. - Pewnie, przecież pali się światło!



Blondynka do blondynki: - Ale masz ładne zęby - To po mamie - Tak? A pasowały?

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**



- Leonie, słyszę, że Mariolka u ciebie bywa. - No. - I co robicie? - Telewizję oglądamy. - Przecież ty nie masz telewizora! - Póki co nie zauważyła.



czego panna młoda jest tak ślicznie ubrana w białą sukienkę? - Bo widzisz córeczko, ona chce wszystkim pokazać jaka jest bardzo szczęśliwa. - To, dlaczego pan młody jest ubrany na czarno?



Na lekcji pani pyta Darka - Jaki kształt ma Ziemia? - Okrągły. - Dobrze, siadaj. A teraz wstanie do odpowiedzi Jasiu. Jasiu skąd o tym wiemy? - Bo Darek nam powiedział.

Kościół. Za chwilę ślub. Młoda para zbliża się powoli do ołtarza. Wśród zebranych gości jest mała dziewczynka, która szeptem pyta swoją mamę: - Mamusi, a dla

WYCIECZKI
Bussem z Polskim przewodnikiem
Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Hawaje
(11dni): 18-28 marzec 2025 - \$2,590
(w tym bilet lotniczy i noclegi)
- ostatnia szansa, by lecieć bez Real ID!

Niagara w zimie
(2 dni): 22-23 luty 2025

Kaniony, Parki Narodowe:
maj, czerwiec, lipiec, sierpień i wrzesień 2025

PONADTO: Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki

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

✓ 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

Sprawy karne a imigracja – jak nie przekreślić swojej przyszłości w USA?

Sprawy karne i postępowania prowadzone przed Urzędem Imigracyjnym są ze sobą ściśle powiązane. W sprawach kryminalnych jednym z pierwszych pytań, jakie zadaje moim klientom, jest ich status imigracyjny. Dlaczego? Ponieważ każda sprawa karna może wpłynąć na postępowanie imigracyjne – niezależnie od tego, czy chodzi o zieloną kartę, czy obywatelstwo USA.

Jak wspominałam w poprzednich artykułach, w stanie Nowy Jork można zostać aresztowanym nawet za pozornie błahe przewinienia lub w wyniku bezpodstawnych oskarżeń. Sam fakt bycia aresztowanym nie oznacza jeszcze, że osoba zostanie skazana lub otrzyma rekord kryminalny na całe życie. Kluczowe znaczenie ma wynik postępowania karnego i sposób jego zakończenia.

W Nowym Jorku przestęp-

stwa są klasyfikowane według kilku kategorii:

Felony (przestępstwo ciężkie/zbrodnia) – dzielące się na podgrupy od A do E. Skazanie za felony oznacza wyrok więzienia wynoszący co najmniej rok, a w niektórych stanach może skutkować nawet karą śmierci. Tego rodzaju wyroki dotyczą zazwyczaj przestępstw takich jak zabójstwo, usiłowanie zabójstwa, napad z bronią, włamanie czy gwałt.

Misdemeanor (przestępstwo niższej kategorii) – najczęstszymi konsekwencjami są wyrok w zawieszeniu, dozór kuratora lub grzywna. Przykładem misdemeanor jest prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu.

Violation lub infarction (naruszenie lub wykroczenie) – to najłagodniejsza kategoria zarzutów, która zazwyczaj nie prowadzi do skazania, a odciski palców mogą



zostać usunięte z bazy danych policji. Pracodawca nie znajdzie takiej sprawy w rejestrze kryminalnym, ale Urząd Imigracyjny zawsze będzie miał do niej dostęp.

Podczas wypełniania wniosku imigracyjnego pojawiają się pytania dotyczące historii kryminalnej, np.:

Czy kiedykolwiek byłeś/byłaś aresztowany/a? – odpowiedź powinna brzmieć „TAK”, jeśli miało to miejsce.

Czy kiedykolwiek zostałeś/zostałaś skazany/a? – odpowiedź zależy od rezultatu sprawy.

Jeśli postępowanie zostało umorzone, a odciski palców

usunięte z bazy policyjnej, czy odpowiedź może brzmieć „NIE”? Absolutnie nie. Nie warto zatajać takich informacji przed imigracją – oni i tak mają dostęp do całej dokumentacji, a kłamstwo może mieć poważne konsekwencje i zarzut typu „fraud”, który zamyka furtkę na legalizację.

Wielu imigrantów, którzy przebywają w USA bez statusu imigracyjnego, myśli, że wynik ich sprawy karnej nie ma znaczenia, skoro i tak nie mają szans na legalizację. Wolą zakończyć sprawę szybciej i mieć wszystko z głowy nie rozumiejąc, że może im to zaszkodzić. Nawet w przypadku błahych wykroczeń, takich jak oddawanie moczu w miejscu publicznym czy drobna kradzież, warto skonsultować się z adwokatem przed przyznaniem się do winy, bo nawet w takich przypadkach konsekwencje imigracyjne mogą być bardzo negatywne i mogą doprowadzić do procesu deportacyjnego. Przepisy imigracyjne mogą się zmienić, pojawić się nowe możliwości legalizacji, a wtedy posiadanie „czystej karty” może okazać się kluczowe.

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



N
NOWOKUŃSKI 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

WÓWIMY PO POLSKU! SE HABLA ESPAÑOL!
347-743-9058
TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĄ

www.jenlawgroup.com

Gdyby go w ogóle nie wymyślono, zarówno nasza kuchnia, jak i zmysł smaku sporo by stracił. Na byczej skórze nie da się też spisać ani wszystkich jego odmian i gatunków, ani kulinarnych okoliczności, przy których może znaleźć zastosowanie. Panie i panowie... Jego wysokość – ser!

Sir ser

Kolebką serowarstwa był Bliski Wschód, gdzie już ponad 8 tysięcy lat temu rozpowszechniona była hodowla bydła, kóz i owiec. Znano więc sposoby uzyskiwania mleka, natomiast możliwość przetwarzania go na ser odkryto najprawdopodobniej przypadkiem i ze względu na higieniczne niedopatrzania. Otóż dawniej mleko transportowano i przenoszono w pojemnikach zrobionych ze zwierzęcych żołądków, najczęściej kozich lub owczych. Zdarzało się, że nie były one do końca czyste i zawierały niewielkie ilości podpuszczki, czyli zwierzęcego enzymu trawiennego, który rozpoczynał proces fermentacji mleka i sprawiał, że dzieliło się ono na skrzep i serwatkę. W ten właśnie sposób powstawały pierwsze miękkie sery świeże, czyli białe.

W kolejnych wiekach sztuka warzenia serów przywędrowała wraz z popularnością hodowli zwierząt domowych najpierw na Półwysp Apeniński, a później na teren całego Imperium Rzymskiego. To właśnie tutaj już 3000 lat przed naszą erą osiągnęła najwyższy poziom.

Kolejne gatunki sera zawdzięczamy eksperymentom starożytnych w dziedzinie konserwowania twarogu. Początkowo odkryto, że wytrzyma dłużej, gdy go dobrze posolić i wysuszyć na słońcu. Więcej soli sypano oczywiście w krajach Bliskiego Wschodu, gdzie gorący klimat szybciej powodował psucie się sera, do dziś wiele gatunków południowych serów ma tradycyjnie charakterystyczny, słony smak, np. feta czy halumi.

Z czasem zamiast zwierzęcej podpuszczki, zaczęto używać roślinnej w postaci soku figowego, co zmieniło walory smakowe niektórych serów. Z biegiem lat coraz lepiej i skuteczniej usuwano serwatkę, dzięki czemu uzyskiwano bardziej zwarte kawałki, które mogły dojrzewać i trudniej się psuły. Aby jeszcze lepiej konserwować poszczególne produkty, szukano też coraz to lepszych miejsc na ich przechowywanie i konserwowanie. Ser dojrzewał więc w jaskiniach, piwnicach i lochach, a termin przydatności do spożycia znacznie się wydłużał.

Zmierzch serowarskiego złotego wieku przypieczętował upadek Imperium Rzymskiego i wynikającego z niego ograniczenia swobody handlu. Wówczas przemysł serowarski zaczął rozwijać się lokalnie, owocując powstaniem charaktery-

stycznych dla poszczególnych regionów odmian gatunków.

W czasach nowożytnych największy wpływ na rozwój przemysłu serowarskiego mieli mnisi, np., francuscy benedyktyni ze słynnym serem Munster produkowanych do dziś z mleka krowiego na bazie dawnych receptur. Wiele z serów, które obecnie dobrze znamy powstały w klasztorach piwnicach i właśnie od nich wywodzą swe nazwy.

Gatunków, odmian i podziałów serów jest całe mnóstwo. W przeważającej części te zwierzęce, warto jednak pamiętać np. o tofii, czyli serze uzyskiwanym z mleka sojowego, a więc zupełnie roślinnym. Ponadto na sklepowych półkach możemy jeszcze spotkać:

Gorgonzola

to miękki ser pochodzący z północy Włoch, a ściślej z Lombardii, gdzie w miasteczku Gorgonzola właśnie produkowano go już w IX wieku. O nazwę i historię tego gatunku trwa jednak batalia, bowiem kilka innych pobliskich miast domaga się prawa do miana ojczyzny Gorgonzoli. Jest to ser produkowany z mleka krowiego, poprzerastany zielonkawymi nitkami pleśni *Penicillium glaucum*.



Brie

to odmiana francuskiego sera pleśniowego wytwarzanego z krowiego mleka. Ma białą skórkę i biało-żółty miąższ o intensywnym smaku oraz leciutki zapach dymu. Sery typu brie produkuje się w wielu krajach, ale nazwa ta jest zarezerwowana wyłącznie dla produktów pochodzących z departamentów Sekwana i Marna nieopodal Paryża.

Prawdziwy Brie ma postać równej grubości krążków o średnicy około 40cm, które potem tną się na mniejsze kawałki. Swoją lekko pieczarkowy smak i charakterystyczną białą skórkę zawdzięcza szczepowi pleśni *Penicillium candidum*. Niekiedy spotyka się też brie z dodatkami pieprzu, orzechów i ziół.



Cheddar

to zdecydowanie nie jeden z najbardziej znanych serów brytyjskich, którego początki sięgają XII wieku, a nazwa pochodzi od wsi Cheddar w hrabstwie Somerset. Jest to twardy ser, zawierający aż 25 proc. tłuszczu o żółto-pomarańczowym kolorze i dosyć ostrym smaku. Produkuje się go w formie walców i jest to zdecydowanie najpopularniejszy (ma 50 proc. udziału w rynku) ser na Wyspach.



Camembert

tą nazwą może się posługiwać zaledwie kilkuset serowarów na całym świecie, choć oczywiście serów typu camembert jest bez liku. Nazwa pochodzi od wsi w departamencie Orne, w Normandii, gdzie w 1791 r. opracowano ścisłą recepturę produkcji tego sera. Oryginalny camembert jada się zawsze świeży, a więc nie później niż tydzień od daty produkcji. Powinien być sprężysty przy lekkim naciskaniu, mieć wewnątrz barwę kremową (a nie żółtą) i fakturę porową, bez nacieków. Produkuje się go z niepasteryzowanego mleka krowiego przy użyciu pleśni *Penicillium camemberti*.



Roquefort

natomiast to ostry ser owczy o białej barwie, poprzerastany jednak niebieskawymi żyłkami szlachetnego gatunku pleśni *Penicillium roqueforti*. Znany i opisywany już w starożytności roquefort dojrzewa w kilku naturalnych grotach nieopodal francuskiego miasteczka Roquefort-sur-Soulzon. Prawo do oryginalnej nazwy ma zaledwie kilku wytwórców z okolicy, a oryginalny ser ma kształt około 10 kilogramowego walca, który dzieli się na mniejsze części przed sprzedażą.



Stilton

natomiast jest angielskim serem pleśniowym, produkowanym w dwóch odmianach: białej i niebieskiej. Posiada on twardą, chropowatą, pomarszczoną skórkę, uformowaną na skutek działania różnych rodzajów pleśni, jest też pokryty drobnymi otworami po nakłuwaniu igłą, aby powietrze mogło dostać się do środka. Stilton ma też charakterystyczny, przypominający gruszkę zapach.



Aktualizacja dokumentów – cz.2

Kolejne lato i wakacje już za nami. Wracamy do pracy, obowiązków, dlatego ważne jest aby poświęcić trochę swojego czasu i zająć się bardzo ważnymi dyrektywami prawnymi 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. W dzisiejszym wydaniu kontynuuję ich listę:

3. Czy zmieniły się Twoje priorytety dotyczące beneficjentów?

Kiedy ludzie piszą testament, często zastanawiają się, kto odziedziczy ich majątek po ich śmierci. Jednak sytuacja ludzi się zmienia. Małżeństwa kończą się często rozwodem, wynikają rodzinne spory, kłótnie, narodziny dzieci, wnuków, nowe związki małżeńskie... i wiele innych sytuacji, których dziś nie przewidzimy, a które kreują

konieczność zmiany prawnych dokumentów tak, aby zaktualizować ich treść oraz nikogo bezmyślnie nie skrzywdzić.

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

4. Co posiadasz? Zrób inwentarz swojego majątku - dopisz beneficjentów.

Nie zdajemy sobie sprawy, że w momencie śmierci pozosta-



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

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

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

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

Mecenas Joanna Gwóźdź

KANCELARIA PRAWNA



**JOANNA
GWOZDZ**
ATTORNEY AT LAW



Świadczymy usługi kompleksowego doradztwa prawnego w zakresie następujących gałęzi prawa:

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

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

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

Polski Gabinet Optyczny
EURO OPTICAL



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

Kontrola krótkowzroczności u dzieci
(szkła kontaktowe lub krople Atropine)

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

Lekarz przyjmuje 4 dni w tygodniu
Gabinet otwarty
- od poniedziałku do soboty

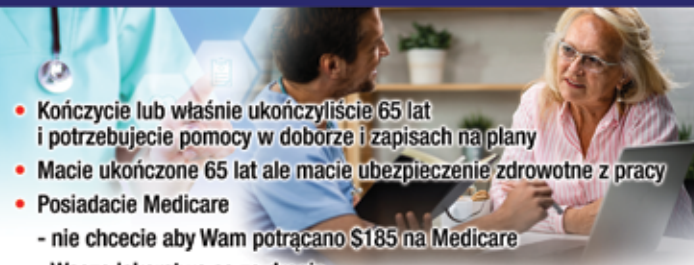


65-45 Myrtle Ave
Glendale, NY 11385
718-366-7850  
www.euro-optical.com

Akceptujemy większość
ubezpieczeń i planów unijnych

Mówimy po polsku
Serdecznie zapraszamy!

MEDICARE



- Kończycie lub właśnie ukończyliście 65 lat i potrzebujecie pomocy w doborze i zapisach na plany
- Macie ukończone 65 lat ale macie ubezpieczenie zdrowotne z pracy
- Posiadacie Medicare
 - nie chcecie aby Wam potrącano \$185 na Medicare
 - Wasze leki są za drogie
 - macie duże rachunki medyczne i nie wiecie co robić
 - macie niską emeryturę i chcecie otrzymać maksymalne benefity
- Inne rodzaje pomocy dla emerytów



Greenpoint
SENIOR SERVICES

169 Norman Ave
Brooklyn, NY 11222
Stanislaw Gil
Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania
planów Medicare

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

Proszę dzwonić już dziś po darmową konsultację telefoniczną lub osobistą w Waszym domu.

Tel: 1-718-383-0314

*Wyślij szybciej
i taniej na święta!*



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

Znajdź punkt Poloneza w twojej okolicy: 

Terminy wysyłek paczek z naszego magazynu na święta 2025

UWAGA: Paczki muszą być dostarczone do naszego magazynu w Port Reading, NJ przed podanymi powyżej datami. Zapytaj u swojego agenta Poloneza o terminy odbioru paczek, aby upewnić się, że Twoja przesyłka trafi do naszego magazynu na czas. Polonez nie odpowiada za opóźnienia w dostarczeniu paczek powstałe z przyczyn od nas niezależnych.

☎ 908-862-1700 polonezamerica.com

 Morska do innych krajów Europy 21 LUTEGO	 Morska Ekspresowa do Polski 25 LUTEGO	 Lotnicza do innych krajów Europy 12 MARCA	 Lotnicza Standardowa do Polski 3 KWIETNIA	 Lotnicza Ekspresowa do Polski 7 KWIETNIA
--	---	---	---	--

Amerykanie chcieli mieć tam swoją „Gwiazdę Śmierci”

Dlaczego Grenlandia przykuwa uwagę mocarstw?

Złoże Kvanefjeld na Grenlandii jest jednym z największych depozytów metali ziem rzadkich i uranu na świecie, ale to niejedyny powód, dla którego ta największa wyspa globu jest przedmiotem dużego zainteresowania ze strony mocarstw. O strategicznym i surowcowym znaczeniu Grenlandii opowiada Piotr Szymański, analityk z OSW.



Gospodarka Grenlandii

W krótkim czasie Grenlandia zaczęła być postrzegana jako jedno z najważniejszych miejsc strategicznych na Ziemi m.in. ze względu na doniesienia o złożach metali ziem rzadkich. Tymczasem wiele zasobów tej największej wyspy świata to wciąż tylko potencjały, w dodatku trudno dostępne.

Rosnące znaczenie Grenlandii, autonomicznej części Królestwa Danii, wynika z rosnącego znaczenia Arktyki. Chodzi tu m.in. o potencjał surowcowy tego regionu, o kwestie wojskowe czy o zmiany klimatyczne. Natomiast daje się również zaobserwować przecenianie roli samej Grenlandii globalnie i roli tej Wyspy jako panaceum na

wiele problemów np. surowcowych czy strategicznych.

Spróbujmy zatem przyjrzeć się sytuacji Wyspy w poszczególnych obszarach. Gospodarka Grenlandii nie wygląda szczególnie imponująco – to głównie rybołówstwo, które odpowiada za ponad 90 proc. eksportu.

Rzeczywiście pod względem gospodarczym Grenlandia jest aktualnie obszarem zacofanym, peryferyjnym i nie da się tego ukryć żadną debatą na temat globalnego zainteresowania Wyspą.

Podstawową gałęzią jej gospodarki jest rybołówstwo. Oprócz tego na Grenlandii otwarte są również dwie małe kopalnie, a 40 proc. miejsc pracy to sektor publiczny, zatem wskaźnik ten jest bardzo

wysoki. Z tego powodu Grenlandia poszukuje możliwości dywersyfikacji swojej gospodarki.

Metale ziem rzadkich

Czy nagłośniona ostatnio w mediach kwestia posiadania złóż uranu i metali ziem rzadkich jest w stanie zmienić obecną sytuację gospodarczą Grenlandii w dającej się przewidzieć perspektywie?

Na początek należy zrobić zastrzeżenie, że mamy pewien problem z dokładnością szacowania zasobów. Wynika to z tego, że obszar Wyspy jest trudno dostępny, ponieważ gruba warstwa lądolodu pokrywa większość powierzchni Grenlandii. Można się spodziewać, że wraz z globalnym ociepleniem

i topnieniem lodowców będziemy mądrzejsi, a nasze szacunki dokładniejsze.

A co nam mówią aktualnie dostępne dane?

Według danych amerykańskich Grenlandia odpowiada za zaledwie 1,25 proc. światowych zasobów metali ziem rzadkich, więc udział ten nie jest szczególnie imponujący. Natomiast samo złożo Kvanefjeld, które było na ustach wszystkich przy okazji niedawnych wyborów na Grenlandii, jest jednym z największych depozytów metali ziem rzadkich i uranu na świecie. I choć złożo te w skali globalnej nie są game changerem w kwestii bezpieczeństwa dostaw i zaopatrzenia Europy czy

Ameryki Północnej, to ze względu na swój rozmiar przykuwa wiele uwagi. Tym bardziej, że Kvanefjeld jest własnością australijskiej firmy Greenland Minerals, z udziałami chińskiej państwowej firmy, co budzi dodatkowe kontrowersje.

Nie bez znaczenia jest również fakt, że Grenlandia znajduje się wewnątrz świata euroatlantyckiego, pomiędzy Europą a Ameryką Północną. Z perspektywy Zachodu bardzo ważne jest, że te surowce są zlokalizowane właśnie w tym miejscu, co może dawać nadzieje na łatwiejszy do nich dostęp i zabezpieczenie dostaw w kontekście tego, że duża część tych zasobów znajduje się w Chinach.

Jaki był stosunek władz Wyspy i polityków do złóż Kvanefjeld?

W przeszłości uranem w Kvanefjeld interesowali się Duńczycy, ale ostatecznie w latach 80. XX wieku podjęli decyzję, że nie będą rozwijać własnego programu energetyki jądrowej i zrezygnowali z eksploatacji złóż na Grenlandii. Na terenie Królestwa Danii wprowadzono moratorium na wydobywanie uranu. W 2009 roku Wyspa poszerzyła autonomię i uzyskała możliwość suwerennego gospodarowania surowcami. Cztery lata później odbyło się głosowanie i większością tylko jednego głosu grenlandzki parlament zdecydował o tym, że na Wyspie będzie możliwe pozyskiwanie uranu. W efekcie przyspieszono projekt górniczy w Kvanefjeld.

Mieszkańcom Wyspy chyba nie do końca to się spodobało, bo według badań projektowi Kvanefjeld sprzeciwia się 63 proc. ankietowanych. Obawiają się m.in. zatrucia źródeł wody pitnej przez radioaktywny uran i degradacji środowiska.

Obawy te znalazły odzwierciedlenie w wynikach ostatnich wyborów na Grenlandii, które odbyły się 6 kwietnia i stały się w gruncie rzeczy plebiscytem ws. eksploatacji tego złoża. Wybory wygrała lewicowa Inuit Ataqatigiit („Wspólnota Ludzka”), która otwarcie sprzeciwia się eksploatacji uranu. Jej szefem jest 34-letni Múte Egede, zaś hasła ekologiczne bardzo silnie wybrzmiewają w programie tego ugrupowania.

Podobne stanowisko wygłaszała populistyczna Naleraq. To właśnie te dwie partie 16 kwietnia podpisały umowę koalicyjną i stworzą nowy rząd na Wyspie. Umowa ta zapowiada przywrócenie zakazu aktywności górniczej, wiążącej się z wydobywaniem materiałów radioaktywnych, w tym uranu.

Po drugiej stronie mamy ugrupowania opowiadające się za otwarciem Kvanefjeld. Do tej grupy należy najważniejsza historycznie partia polityczna na Wyspie – socjaldemokratyczna Siumut („Naprzód”). Ugrupowanie to podkreśla, że otwarcie złoża stworzyłoby ponad 300 miejsc pracy w regionie, co w skali Wyspy, gdzie mieszka zaledwie 56 tys. osób, czyniłoby Kvanefjeld strategiczną inwestycją.

Mamy również mniejszą partię centro-prawicową Atassut („Poczucie Wspólnoty”). Opowiada się ona z kolei za przeprowadzaniem referendum ws. kopalni. Biorąc pod uwagę sondażowe dane, które Pan przytoczył, takie referendum oznaczałoby de facto koniec planów eksploatacji Kvanefjeld.

Nawet jeśli w przyszłości Grenlandia zdecyduje się na wydobywanie uranu, to powróci problem klasyfikacji takiej działalności. Z jednej strony będzie to eksploatacja surowców, czyli coś, co leży w gestii władz autonomicznych Grenlandii. Z drugiej strony eksport uranu poza Królestwo Danii jest kwestią bezpieczeństwa i podlega pod reżim nieprolifacji, co należy już do kompetencji Kopenhagi. Wprawdzie obie strony zawarły porozumienie w tej sprawie w 2016 roku, ale jego implementacja może wywoływać napięcia między Danią, a dążącą do jak największej niezależności Grenlandią.

Dążenie do niepodległości

W kontekście Grenlandii raz na jakiś czas przebiega się wątek dążenia Wyspy do niepodległości, tym bardziej, że Nuuk stopniowo uzyskuje coraz większą niezależność od Kopenhagi.

Aktualnie kwestia niepodległości nie jest najbardziej palącą, ale wątek ten rzeczywiście zawsze pojawia się gdzieś w tle. Przypomnijmy, że od 2009 roku Grenlandia ma prawo do samostanowienia na mocy umowy z Danią. W rozmowach pomiędzy Nuuk a Kopen-

hagą proces niepodległościowy może się rozpocząć w każdej chwili i de facto Duńczycy zgodzili się, że nie będą stawiać na drodze do niepodległości. Zaznaczyli jednak jasno, że ogłoszenie niepodległości przez Grenlandię będzie oznaczało koniec duńskiego grantu. Ta pomoc z budżetu centralnego Danii stanowi aż 1/3 budżetu Wyspy – to ok. 0,5 mld euro rocznie. Dla Grenlandii ma to fundamentalne znaczenie, ponieważ Wyspa jest częścią Królestwa Danii, a więc obejmuje ją też nordycki model państwa dobrobytu z rozbudowanymi usługami i świadczeniami socjalnymi. Bez pieniędzy z Danii utrzymanie tych rozwiązań byłoby niemożliwe.

Jak zatem główne siły polityczne odnoszą się do realizacji scenariusza niepodległościowego?

Oczywiście istnieją partie, które opowiadają się za niepodległością tu i teraz, niezależnie od kalkulacji gospodarczych. Inni z kolei wspierają ideę niepodległościową, ale w pierwszej kolejności stawiają na rozwój Wyspy, który pozwoli na gospodarcze uniezależnienie się od Danii.

Politycy bardziej pragmatyczni i umiarkowani wskazują, że aktualnie ogłoszenie referendum niepodległościowego mogłoby być ze strony Grenlandii przeliczowaniem tej kwestii, gdyż potencjalny problem niepewności socjalnej po utracie duńskich pieniędzy mógłby wpłynąć na decyzje wyborców. W efekcie idea niepodległości w takim referendum nie tyle upadłaby, ile nie uzyskałaby zdecydowanej większości.

Po drugiej stronie tego podziału mamy partie unionistyczne, które podkreślają, że związek z Danią jest dziś dla Wyspy najlepszą opcją międzynarodową.

Czy po ostatnich wyborach zapadły już jakieś konkretne deklaracje, jeśli chodzi o niepodległość Wyspy? Zwycięska Inuit Ataqatigiit jest w końcu partią niepodległościową.

W umowie koalicyjnej kwestia niepodległości nie została poruszona. Pierwsze wypowiedzi ze strony lidera Inuit Ataqatigiit były bardzo tonujące. Múte Egede podkreślał przede wszystkim konieczność naprawy funkcjonowania państwa dobrobytu, koncentrował

się na kwestiach socjalnych i walczących z różnymi plagami społeczeństwa na Grenlandii, takimi jak samobójstwa, przemoc domowa czy alkoholizm. Dlatego w tej sytuacji zwolennicy niepodległości mogli poczuć się rozczarowani. Z drugiej strony w rządzie za relacje zagraniczne odpowiadać będzie zdecydowany zwolennik zerwania unii – Pele Broberg z Naleraq. Jest to pewien ukłon w kierunku opcji niepodległościowej.

Jeśli zwycięska partia niepodległościowa tonuje nastroje ws. niepodległości, to może przestało to być opłacalne?

W 2009 roku, gdy Grenlandczycy uzyskali suwerenność nad zasobami naturalnymi, w dyskusjach można było zaobserwować niepodległościowy optymizm. Mieszkańcy Wyspy chcieli ruszać do eksploatacji zasobów i uniezależnienia się dzięki temu od Danii. Później jednak zaczęły pojawiać się takie kwestie, jak ceny tych surowców, które akurat wtedy były niskie globalnie. Dodatkowo podnoszono problem braków w infrastrukturze, braków wykwalifikowanej siły roboczej, trudnej dostępności tych złóż czy wreszcie kosztów eksploatacji. Gdy Grenlandczycy przez lata zaczęli sobie to wszystko podliczać, to okazało się, że ta niepodległość być może nie jest wcale tak opłacalna z punktu widzenia tak małej społeczności.

Dlatego z ciekawością będę przyglądał się temu, co może się wydarzyć w lipcu tego roku. Wtedy bowiem minie 300 lat od kolonizacji Wyspy przez Duńczyków. Przy tej okazji na pewno odbędą się jakieś obchody i być może wtedy padną pewne deklaracje, że na przykład do końca dekady Grenlandczycy będą dążyć do zorganizowania referendum.

Czy w samej Danii rozważa się, w jaki sposób można rozwiązać kwestię niepodległości Grenlandii?

Jest kilka opcji. Dania, pomimo że ma terytoria autonomiczne, czyli Wyspy Owcze i Grenlandię, jest państwem unitarnym. Dlatego część komentatorów wskazuje, że pewnym wyjściem z tej sytuacji byłaby reforma konstytucyjna państwa w kierunku modelu federalnego.

ciąg dalszy na stronie 18

Problem ten można też rozwiązać w inny sposób, który z jednej strony dawałby Grenlandczykom poczucie godności i wywalczonej niepodległości, a z drugiej umożliwiał pragmatyczne podejście do tematu. W takim scenariuszu Grenlandia po ogłoszeniu niepodległości zawarłaby umowę stowarzyszeniową z Danią na zasadzie równorzędnych podmiotów. Wtedy taka umowa dawałaby Kopenhadze kompetencje podobne do obecnych, czyli kwestie polityki monetarnej, zagranicznej i bezpieczeństwa.

W 2019 roku dziennik „Financial Times” przy okazji propozycji Donalda Trumpa, aby kupić Wyspę od Duńczyków, opisywał scenariusz, w którym Grenlandia po referendum niepodległościowym mogłaby teoretycznie wystąpić o zostanie terytorium USA. Czy taka opcja jest w ogóle na poważnie rozważana na Grenlandii?

Dla Grenlandii relacje z Danią są wygodniejsze niż byłby ze Stanami Zjednoczonymi, ponieważ tutaj nie ma aż tak gigantycznej nierówności. Dania jest państwem małym, a jej kultura polityczna opiera się w dużej mierze na zasadzie konsensu i porozumień między rządem a opozycją. Grenlandii łatwiej jest realizować swoje interesy w relacjach z małym graczem. Można dodatkowo wykorzystywać poczucie kolonialnej winy i wspominać różne rzeczy w negocjacjach z Duńczykami w celu wzmocnienia swojej pozycji.

Natomiast relacje z USA byłby absolutnie asymetryczne. Dlatego gdyby Wyspa ogłosiła niepodległość, to szukałaby raczej możliwości stowarzyszenia z Danią niż z USA, bo partner amerykański byłby bardziej dominujący.

A jak patrzą na to sami Grenlandczycy?

Istnieją ciekawe badania na temat percepcji innych krajów przez Grenlandczyków. Wynika z nich, że ponad 2/3 mieszkańców Wyspy pozytywnie ocenia zacieśnianie współpracy ze Stanami Zjednoczonymi i Danią. Natomiast w zdecydowanej mniejszości są ci, którzy widzą rozwój współpracy grenlandzko-chińskiej. Jest to o tyle ciekawe, że Grenlandczycy często deklarują wolę dywersyfikacji

swoich kontaktów zagranicznych w myśl zasady, że jesteśmy zbyt zależni od Danii i USA, dlatego powinniśmy rozwijać współpracę również z innymi, wskazując na Chiny. Niemniej badania pokazały wyraźnie wskazanie na USA i Danię.

I to pomimo poważnych zaszłości historycznych z Danią i USA.

Tak, negatywne doświadczenia historyczne Grenlandii z USA i Danią nadal ciąży na tych relacjach. Istnieje tu kilka symptomatycznych przykładów, które ułatwiają zrozumienie Grenlandczyków. Na przykład w momencie, kiedy Amerykanie tworzyli bazy wojskowe, w tym tę najważniejszą w Thule, to lokalne osady i mieszkańcy byli po prostu bezprawnie wysiedlani.

Można też wskazać 1968 rok i katastrofę amerykańskiego bombowca z głowicami termojądrowymi na pokładzie na Grenlandii. Okazało się wtedy, że za cichym przyzwoleniem duńskiego rządu Amerykanie trzymali broń atomową na Grenlandii, pomimo że oficjalnie Kopenhaga prowadziła politykę braku zgody na stacjonowanie broni nuklearnej na terytorium całego Królestwa. Dodatkowo do pomocy przy katastrofie bombowca zostali skierowani lokalni mieszkańcy, Inuci, którzy bez żadnych zabezpieczeń i wiedzy, co tam się wydarzyło, pomagali Amerykanom i Duńczykom porządkować miejsce wypadku.

Inna historia sięga lat 50. XX wieku, kiedy to w ramach eksperymentu społecznego zabrano grupę dzieci z Grenlandii do Danii, gdzie miała nastąpić ich edukacja na modelowych duńskich obywateli. Osoby te miały później wrócić na Grenlandię ze znajomością duńskiej kultury, języka, ducha i rozwijać duńskość na Wyspie. To był eksperyment budowy nowego Grenlandczyka związanego z duńską kulturą. Skończyło się to klęską. Część dzieci po powrocie na Grenlandię wylądowała w domach dziecka, część nie poznała nigdy swoich rodziców, co wiązało się z indywidualnymi dramatami tych ludzi. W grudniu 2020 roku duńska premier przeprosiła za to Grenlandczyków.

Propozycja Donalda Trumpa, aby odkupić Wyspę od Danii, raczej nie przysporzyła mu sym-

patii wśród Grenlandczyków.

To prawda, choć też nie da się też ukryć, że wcześniejsze rządy na Wyspie bardzo pragmatycznie podchodziły do współpracy z USA i jednak stawiały na zbliżenie z Amerykanami. Przykładem takiej współpracy jest podpisana jesienią ubiegłego roku kompleksowa umowa pomiędzy Grenlandią i Danią a USA ws. rozwoju handlu, turystyki, górnictwa i współpracy naukowej. Częścią tej umowy było również funkcjonowanie bazy w Thule. Stronie grenlandzkiej udało się wynegocjować, że do firm zarejestrowanych na terytorium Grenlandii i Danii będą trafiały kontrakty na utrzymanie tej bazy.

Arktyczne trasy żeglugowe

W kontekście Grenlandii, ale i całej Arktyki, pojawiają się też argumenty o możliwym rozwoju perspektywicznych tras żeglugowych, takich jak Przejście Północno-Zachodnie, Transpolarna Droga Morska, czy Przejście Północno-Wschodnie. Na ile jest to realna perspektywa?

Jest to melodia przyszłości. Szacunki dotyczące skrócenia czasu transportu z Azji do Europy najczęściej dotyczą Północnej Drogi Morskiej, będącej częścią Przejścia Północno-Wschodniego. Niedawno Rosjanie mocno wykorzystywali korek w Kanale Sueskim do promowania tej trasy. Problem jednak polega na tym, że choć droga jest krótsza i można byłoby zaoszczędzić, to pojawiają się dodatkowe koszty, które zmniejszają jej atrakcyjność. Chodzi m.in. o koszty większego ubezpieczenia czy opłaty na rzecz Rosji, która zapewnia lodołamacze na Północnej Drodze Morskiej.

Oczywiście liczba jednostek przechodzących przez Północną Drogę Morską zwiększa się, ale nadal trasa ta stanowi marginalny szlak z perspektywy globalnego handlu i opiera się głównie na żegludze wewnątrzrosyjskiej. Dlatego ciężko spodziewać się, że w przeciągu dekady czy dwóch kierunek ten zrewolucjonizuje światowy handel. Natomiast jeśli weźmie się pod uwagę różne strategie arktyczne, na przykład norweskie czy amerykańskie, to rzeczywiście zakładają one, że w perspektywie połowy XXI stulecia, przy utrzymaniu obecnych

trendów zmian klimatycznych, możliwości żeglugi przez Arktykę znacząco się zwiększą. Wtedy jednak zainteresowane tym szlakiem będą nie tylko firmy, ale też marynarki wojenne poszczególnych państw, chcących kontrolować żeglugę w tym regionie.

Rywalizacja o Arktykę

W 2019 roku duński wywiad wojskowy opublikował raport, w którym ocenia, że dla Danii większe ryzyko stanowi konflikt mocarstw w Arktyce niż terroryzm, a punktem zapalnym może być właśnie Grenlandia.

Wojskowe znaczenie Arktyki w ostatnich latach wzrosło, ale nie zawsze tak było. Pamiętajmy, że cały obszar Arktyki po zakończeniu zimnej wojny uchodził za miejsce wyłączone z globalnych sporów i napięć międzynarodowych. Dominowało zarządzanie regionem w oparciu o Radę Arktyczną i Deklarację z Ilulissat z 2008 roku, w myśl której wszystkie zagadnienia i spory międzynarodowe w Arktyce będą rozstrzygane na podstawie prawa międzynarodowego, w szczególności Konwencji Narodów Zjednoczonych o prawie morza. I rzeczywiście tak się działo. Do pewnego momentu wydawało się, że Arktyka jest odporna na napięcia w porównaniu do innych regionów. Nawet jeśli dochodziło do sporów między Rosją a USA w innych regionach, to państwa te konstruktywnie współpracowały w Arktyce.

Ład międzynarodowy uległ jednak zmianie, mamy dziś do czynienia z agresywną polityką Rosji oraz rosnącym wyznaniem ze strony Chin. Ostatnie dokumenty strategiczne USA wskazują na konieczność powstrzymywania Rosji i Chin, co dotyczy również Arktyki.

Jak obszar ten postrzegają najwięksi światowi gracze?

Jeśli chodzi o Rosję, to kraj ten w wymiarze wojskowym zwiększa swoją obecność w Arktyce. Wymownym faktem jest to, że od 2021 roku Flota Północna stała się odrębnym okręgiem wojskowym Federacji Rosyjskiej, co pokazuje znaczenie tego kierunku strategicznego dla Moskwy. Co więcej, w Arktyce skoncentrowany jest rosyjski potencjał odstraszania nuklearnego. Chodzi o okręty

podwodne przenoszące międzykontynentalne pociski balistyczne z głowicami jądrowymi.

Gdy spojrzymy z perspektywy europejskiej, to Arktyka stanowi północną flankę NATO. Ma ona znaczenie dlatego, że Północny Atlantyk oraz przejścia pomiędzy Grenlandią, Islandią i Wielką Brytanią (tzw. GIUK) są kluczowe ze względu na morskie linie komunikacyjne między Ameryką Północną a Europą. Jest to też obszar aktywności rosyjskich okrętów podwodnych i ze względu na różne zdolności antydostępowe Rosji, istnieje obawa, że Rosjanie mogliby znacząco utrudniać przrzut sił z Kanady i Stanów Zjednoczonych do Europy, gdyby zaistniała taka potrzeba. Warto zaznaczyć, że Grenlandia nie jest częścią UE.

Dla USA z kolei Arktyka jest obszarem, gdzie kraj ten graniczy z Rosją. Ameryka od początku zimnej wojny spogląda na region jak na potencjalny kierunek ataku balistycznego ze strony Moskwy. Bardzo znaczący jest fakt, że w ciągu ostatnich dwóch lat wszystkie rodzaje sił zbrojnych USA oraz sam Departament Obrony opublikowały własne strategie arktyczne. Jest to o tyle wyjątkowe, że żaden inny region, w tym Azja czy Bliski Wschód, nie doczekał się tak kompleksowego ujęcia w strategiach militarnych.

Jeśli chodzi już o samą Grenlandię, to Wyspa ta od dawna pełniła dla USA ważne funkcje wojskowe.

Tak, Amerykanie w sensie wojskowym byli na Grenlandii już w czasie drugiej wojny światowej. Gdy Niemcy hitlerowskie napadły na Danię i rozpoczęła się okupacja kraju, Amerykanie obawiali się, że Hitler zacznie spoglądać również w kierunku Grenlandii, stanowiącej bezpośrednie zaplecze USA. Za zgodą posła duńskiego w Waszyngtonie, Stany Zjednoczone w 1940 roku przejęły faktyczną kontrolę nad Wyspą, instalując tam swoją obecność wojskową.

W czasie zimnej wojny USA były dużo bardziej aktywne militarnie na Grenlandii niż obecnie. Jednym z przykładów tej obecności był projekt Iceworm, w ramach którego drążono tunele w lądolodzie, gdzie miały być zainstalowane wyrzutnie pocisków balistycznych przenoszących głowice jądrowe.

Można powiedzieć, że Amerykanie chcieli tam zbudować swoją „Gwiazdę Śmierci” wycelowaną w terytorium ZSRR. Po tym wszystkim została niszcząca infrastruktura i skażenie środowiska, co dziś jest punktem zapalnym w relacjach Grenlandii, Danii i USA.

Obecnie na Grenlandii znajduje się baza radarowa Thule. To część amerykańskiego systemu wczesnego ostrzegania przed pociskami balistycznymi. Stacji radiolokacyjnych tego typu jest pięć, trzy znajdują się na terytorium USA, jedna w Wielkiej Brytanii i jedna – najbardziej wysunięty na północ element tego systemu – właśnie na Grenlandii.

Chińskie inwestycje

Aktorem, który wyraża duże zainteresowanie Grenlandią, ale i całą Arktyką, są także Chiny. Mają ponad 10-proc. udziałów w australijskiej firmie, która obsługuje projekt kopalni Kvanefield. Ponadto Pekin promuje ideę „Pólnarodowego Szlaku Jedwabnego”.

To prawda, Państwo Środka inwestuje mocno w swoją obecność w Arktyce. W 2018 roku Chiny opublikowały swoją strategię arktyczną i ogłosiły się państwem „około arktycznym”, co wyrażało aspiracje Pekinu do ograbiania większej roli w tym regionie. Od 2013 roku Chiny są też obserwatorem przy Radzie Arktycznej i chcą brać udział we współzarządzaniu tym obszarem.

Niemniej Chiny przespały moment, kiedy mogły zrobić więcej na Grenlandii. Chodzi okres po 2009 roku, kiedy Wyspa uzyskała szerszą autonomię gospodarczą, a Zachód nie był tak podejrzliwy wobec chińskich wpływów w regionie oraz inwestycji Państwa Środka.

W efekcie chińskie portfolio na Grenlandii na razie prezentuje się dość mizernie. Chińczycy posiadają jedno złożo Isua, czyli projekt kopalni żelaza. Do tego można dodać zaangażowanie w projekty kopalń miedzi i cynku oraz wspomnianą już metali ziem rzadkich i uranu Kvanefield. Zakwestionowanie tego projektu przez nową koalicję dodatkowo uderza w chińską obecność na Wyspie.

Czy w dobie narastającej rywalizacji mocarstw jest w ogóle możliwe, że Chiny zwiększą swoją obecność na Grenlandii?

Rzeczywiście Chinom jest coraz

trudniej zwiększać zaangażowanie na Grenlandii, co od kilku lat widać w praktyce. Na przykład w 2016 roku chińska firma chciała kupić opuszczoną instalację wojskową dla okrętów marynarki wojennej w Grønødal, z magazynem i zapleczem logistycznym. Obiekt ten był wystawiony na sprzedaż przez duński resort obrony jako niepotrzebny. W momencie, gdy pojawiło się chińskie zainteresowanie, Dania natychmiast dostrzegła strategiczne znaczenie tej placówki i wycofała ją z listy obiektów do sprzedaży, przywracając Grønødal do użytkowania.

Inny przykład to historia z 2018 roku, którą światowe media nieco bardziej nagłośniły. Chodziło o przetarg na rozbudowę lotnisk na Grenlandii. Przypomnijmy, że na Wyspie nie ma międzymiastowej infrastruktury drogowej, dlatego połączenia samolotowe i śmigłowcowe mają kluczowe znaczenie dla komunikacji nie tylko zewnętrznej, ale i wewnętrznej. Wszystko wskazywało na to, że chińska firma państwowa CCCC ma duże szanse na wygranie tego przetargu. Taka perspektywa okazała się nie do zaakceptowania przez USA ze względu na obecność amerykańskiej infrastruktury wojskowej na Wyspie oraz dlatego, że lotniska to infrastruktura podwójnego zastosowania. Stany Zjednoczone interweniowały wówczas w duńskim resorcie obrony z sugestią, że trzeba zablokować możliwość wejścia Chińczyków w obszar lotnictwa na Grenlandii. Wtedy rząd duński też się obudził, wykupił udziały w spółce powołanej do zarządzania tym projektem, zapewnił kredyt, co de facto wyeliminowało chińską ofertę.

A jak Państwo Środka postrzegają sami Grenlandczycy? To stosunkowo nowy aktor, który interesuje się Wyspą.

Grenlandczycy patrzą na Chiny z jednej strony jak na ogromny rynek zbytu dla własnej produkcji przemysłu rybnego. Dodatkowo postrzegają Pekin jako partnera, który wyraża zainteresowanie Wyspą, a to może pomóc uniezależnić się od Danii. Nuuk planuje uruchomienie przedstawicielstwa dyplomatycznego w Pekinie. Z drugiej jednak strony mieszkańcy Grenlandii mają świadomość, że jest to państwo autory-

tarne, któremu nie jest po drodze z szanowaniem praw człowieka i autochtonów, jak w przypadku Ujgurów czy Tybetańczyków.

Ponadto Grenlandczycy boją się tego, że duże chińskie inwestycje na Wyspie mogłyby oznaczać napływ pracowników z Chin, a samych Grenlandczyków jest przecież bardzo mało. Co prawda już dziś 10 proc. mieszkańców to Duńczycy, ale to inna kwestia ze względu na związki historyczne.

Czy receptą Wyspy na funkcjonowanie w nowym ładzie może być rozgrywanie zainteresowania mocarstw?

To najbardziej prawdopodobny scenariusz. Wyspa może wykorzystywać międzynarodowe zainteresowanie – czy to chińskie, czy amerykańskie – do realizowania swoich interesów. Doskonale obrazuje to przykład z rozbudową lotnisk, czyli tworzymy perspektywę wejścia Chin w jakiś sektor i sprawiamy, że Amerykanie czy Duńczycy będą przystępowali do negocjacji z jakąś korzystną ofertą.

A co według Pana czeka Grenlandię w szerszej perspektywie?

Nie spodziewałbym się aktywnego podnoszenia kwestii niepodległościowej w najbliższym czasie, a raczej skupienia się na budowie pozycji gospodarczej i poszerzania autonomii Wyspy małymi krokami.

Pod względem gospodarczym jestem w stanie wyobrazić sobie Grenlandię, która łączy rozwój górnictwa z turystyką. Co prawda rząd lewicowo-populistyczny, który teraz powstanie, będzie bardziej dbał o normy środowiskowe i kwestie emisji CO₂, ale równocześnie może dopuszczać do użytku kolejne projekty górnicze, mniejsze niż Kvanefield.

Istnieje też scenariusz mniej optymistyczny, w którym globalne ocieplenie postępuje, lądolód topnieje, a to w niekorzystny sposób wpływa na całokształt funkcjonowania mieszkańców Grenlandii. Pamiętajmy, że topnienie lodowców to też duże wyzwanie dla infrastruktury, która przecież jest często zbudowana na lodowcu, co stwarza groźbę jej zniszczenia. Dlatego nie można wykluczyć scenariusza, w którym w perspektywie 2050 roku będziemy mieli do czynienia z uchodźcami arktycznymi z tamtego obszaru.



BARAN Ten tydzień nie zapowiada się nadzwyczajnie, nie będziesz czuć się najlepiej, zarówno fizycznie, jak też emocjonalnie i psychicznie. Staraj się do wszystkich spraw podchodzić spokojnie i bez zbędnych emocji. Za wszelką cenę szukaj okazji do odpoczynku, relaksu, uspokojenia ciała, ducha i umysłu.



BYK W tym tygodniu niewiele będzie się działo w pracy i w interesach. Za to w uczuciach to czas niezbyt przyjemnej, ale koniecznej konfrontacji z partnerem. Szczera, otwarta rozmowa na wspólne tematy może wiele wyjaśnić.



BLIŹNIĘTA W najbliższych dniach będzie Ci doskwierał brak ciepła i bliskości. W stałych związkach mogą teraz powstawać spory, często z błahych powodów. Na szczęście jednak do porozumienia będzie dochodziło w miarę szybko.



RAK Będziesz teraz przyciągać do siebie ludzi, działać na płeć odmienną. Dzięki aurze tajemniczości, która będzie Cię otaczała, będziesz w centrum uwagi na wszelkich imprezach towarzyskich i spotkaniach ze znajomymi. W stałych związkach partnerzy będą się dobrze rozumieć. Zadbaj o swoje zdrowie.



LEW Pojawiają się nowe możliwości i nowe inicjatywy. Interesy powinny układać się teraz pomyślnie, wykorzystasz zdolność przewidywania i logicznego myślenia. To wszystko sprawi, że spokojnie spojrzysz w przyszłość. Może to dobry czas na założenie własnej działalności.



PANNA Relacje z partnerem są dobre, ciepłe, szkoda psuć dobry związek. Dlatego dobrze się zastanów zanim wdasz się w nowy romans. Jeśli odczuwasz znużenie, lepiej postaraj się ożywić wasze relacje, znajdź sposób na nudę. Zdrowie będzie Ci teraz dopisywało, profilaktyka przyniosła efekty.



WAGA Gwiazdy wróżą na najbliższe dni wiele miłych wieczorów w doborowym towarzystwie. To odpowiedni czas, aby wyjść z partnerem czy przyjaciółmi do klubu, kina czy teatru. Dopisze Ci dobry humor i znakomicie będziesz się bawić.



SKORPION Korzystny układ gwiazd wróży ożywienie kontaktów towarzyskich. Twoje życie będzie atrakcyjniejsze. Zarezerwuj sobie więcej wolnego czasu, gdyż znajomi i przyjaciele zasypią Cię różnymi towarzyskimi propozycjami. Zachowaj rozwagę w kwestiach finansowych.



STRZELEC Gorzej możesz teraz znosić konflikty z kolegami i przełożonymi, z trudem przyjdzie Ci się dogadać choćby w najprostszych sprawach. Jeśli zauważasz u siebie zniechęcenie do pracy, może czas pomyśleć o urlopie. Nawet kilka dni pomoże Ci złapać odrobinę oddechu i ukoić nerwy.



KOZIOROŻEC Od jakiegoś czasu odczuwasz przemęczenie. Musisz teraz unikać wyczerpujących przedsięwzięć, bo przeforsujesz się doszczętnie. Sprawy, które wymagają cierpliwości, wytrwałości i opanowania, lepiej odłożyć na później. Nie podejmuj teraz trudnych decyzji.



WODNIK Wiatr dmie w Twoje żagle. Jeśli nauczysz się logicznie uzasadniać każdą z podjętych decyzji, przekonasz wszystkich do swoich pomysłów. Sukcesem zakończą się wszelkie wystąpienia publiczne. Będziesz teraz w dobrej formie fizycznej.



RYBY Jeśli pojawią się przeciwności losu, którym musisz stawić czoła, nie szukaj siłowych rozwiązań. Pamiętaj, że to zgoda buduje, a rzeczowa i szczerza rozmowa bardzo ułatwia kontakty z otoczeniem. Być może przyjdzie Ci podjąć jakąś decyzję, której nie da się już odłożyć na później. Nie działaj w sposób pochopny, kieruj się rozumem, a nie emocjami.

KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA



mec. **Jerzy Sokół**

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

SPRAWY W USA:

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

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

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

ROZLICZANIE PODATKÓW

na Staten Island

- ✓ Profesjonalne rozliczanie podatków dochodowych
- ✓ Wszystkie stany
- ✓ Trudne sprawy podatkowe
- ✓ Porady i konsultacje

Ponad 25 lat
doświadczenia

Stefania Barbara Krysiak

Registered Tax Preparer

(WŁAŚCICIELKA DAWNEJ AGENCJI EUROPA TRAVEL NA BORO PARK)

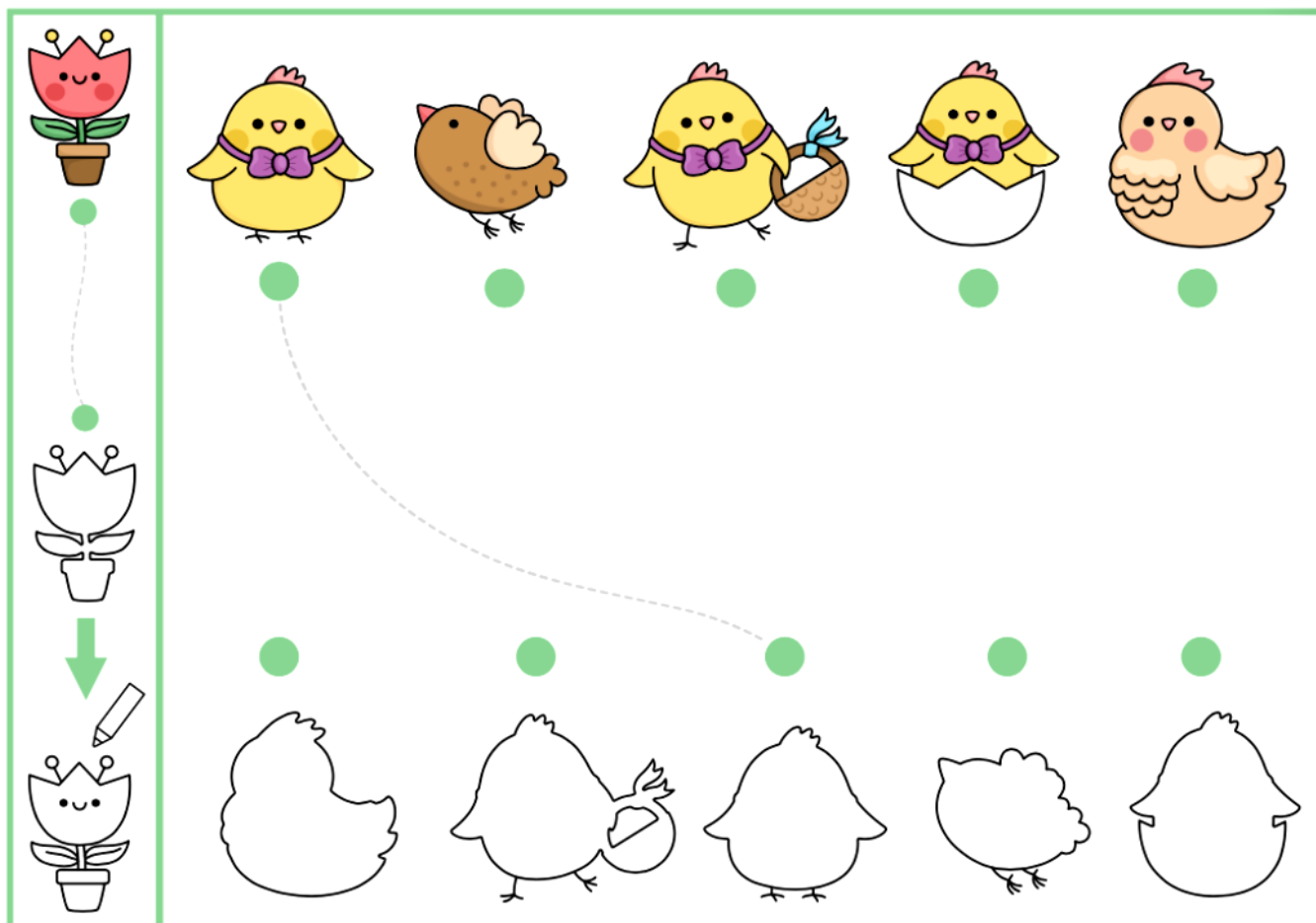
315 Amber Street, Staten Island, NY 10306

Tel.: (718) 351-1523, (347) 653-1612 cell

ZNAJDŹ 40 RÓŻNIC



DOPASUJ





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

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 24.02.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 3.03.25r. 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**

PLUS

NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.5 (735) nagrodę wylosował Pan **George Lipski z Brooklynu.**

Gratulujemy!

Hasło – „Głupota jest siostrą zbrodni”

naczynie na sałatkę	▼	▼	wychodząca	▼	dowódca Kozaków roślina, jarzyczna	▼	gimnazjum albo liceum	▼	namiastka, surogat	▼	24	▼	pokarm zwierzęcy	▼
▶			▶		8		▶						▶	26
omul														
zmar-twienie	▶						21		opust w cenie				z korytami dla świń	
ruda duma wiewiórki	▶				15		idzie za pługiem		11				25	
▶							piaszczysta mielizna	▶				17		
walizki, pakunki podróżne					jadalny skorupiak	▶						bolesne uderzenia		matka Izaaka
broń z cięciwą					pisze wiersze									
peleryna księdza	▶						grecki bóg wojny	▶						
							szaruga, plucha	▶					27	
5					2	akt prawny	▶						12	
owcza strzyża kotlet, zraz	▶				16		podaje ją Azor		10	słowna wymiana poglądów			powieść Zofii Nałkowskiej	
poważne kłopoty		18	w gestii ministra			na niej kwiat łąka w lesie	▶						9	
▶												13	napój ze sfermentowanego mleka	
np. szparagowa		wóz turecki			7	banderola	▶							sterta drewna
						obwódka	4							
▶									angielski grosz				19	
formuła przysięgi	▶						zwisa z niego żyrandol	▶	22				23	
drapie glebę ozdabia kieszeń	▶						6		model daewoo			20		
▶							widokowy balkon	▶						
1						3								

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

BLOCK O'TOOLE & WIERBICKI, LLP
WIERBICKI
100 EAST 42ND STREET, 10TH FLOOR, NEW YORK, NY 10017
TEL: 212-691-1800

2022 TOPI
CONSTRUCTION ACCIDENT SETTLEMENT RESULT IN ALL NEW YORK STATE

2022 TOPI
NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADK BUDOWLANY W CAŁYM STANIE NOWY JORK
ODNOTOWANE W STANIE NYSTWIECZESNE
KONSTRUKTOR (ZAKŁADZ) PRACOWNIKI

\$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

PLUS
Bezpłatny Tygodnik Polonijny

REDAKCA
63 Union Blvd, Wallington NJ 07057
Tel: 973-928-3838, 973-928-3839
Fax: 973-883-0762
info@tygodnikplus.com

REDAKTOR NACZELNA
Katarzyna Ginsburg
katarzyna@tygodnikplus.com

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Zuzanna Duka, Agata Sawicka, Nathan Kim

STALE WSPÓŁPRACUJĄ
Elżbieta Baumgartner, Andrzej Kulka, Grażyna Torbus

PROJEKT GRAFICZNY I DTP
Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING
973-928-3838
reklama@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE
ogloszenia-ny@tygodnikplus.com

WYDAWCA
PLUS Media Group Corp.

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

Adres internetowy
www.tygodnikplus.com

©2007-2025 PLUS Media Group, Corp.

f t i



MÓZG W PRZEBUDOWIE

CZYLI DLACZEGO TRUDNO ZROZUMIEĆ NASTOLATKA

“Mózg staje się dojrzały dopiero po 20-tce. Wcześniej trwa burzliwa przebudowa, szczególnie w obszarach, które odpowiadają za regulację emocji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia i agresji. To trudne nawet dla samego nastolatka, i choćby dlatego warto wykazać zrozumienie” – uważa neurobiolog dr Ilona Kotlewska.

W ich organizmie zachodzi burza hormonów i ona trwa również w mózgu. Mózg nastolatka jest w ciągłej budowie i przebudowie. Dojrzywanie to przejmowanie kontroli przez płaty czołowe, wcześniej bardzo dużą rolę odgrywa układ limbiczny, odpowiedzialny za emocje i impulsywne zachowania dziecka i nastolatka.

Co to konkretnie oznacza?

Nastolatek przechodzi z bycia kontrolowanym i targanym emocjami do momentu, w którym kontrolę przejmą płaty czołowe, a właściwie kora przedczołowa, czyli ta wysunięta najbardziej do przodu część naszego mózgu. Jej rozwój trwa u człowieka do wczesnej dorosłości, nawet do 25 roku życia, stopniowo to ona przejmuje kontrolę i zawiaduje naszymi decyzjami i naszym myśleniem.

Ale zanim do tego dojdzie, w mózgu nastolatka dochodzi do rywalizacji dwóch układów, z których wcześniej ten „emocjonalny” mógl

sobie swobodnie działać i nie był ograniczany. Dzieci reagują głównie na impulsy właśnie z tego powodu. Potem kora przedczołowa stopniowo przejmuje kontrolę, a czasem z powrotem aktywuje się układ limbiczny, w związku z tym reakcje nastolatków są jeszcze bardziej intensywne. I proszę mi wierzyć, dla nich samych to też nie jest przyjemne.

To stąd te wahania nastroju?

Dopiero u adolescentów powoli stabilizują się poziomy neuroprzekaźników, ale czasami jest ich za mało i trzeba produkować ich więcej, a czasami jest ich za dużo i wtedy trzeba obciąć ich produkcję. To sprawia, że człowiek się chwieje i, mówiąc obrazowo, z wysokich gór spada w doliny.

Szczególny wpływ na nastrój nastolatka ma serotonina. To widać bardzo wyraźnie. Wprawia nas ona w dobry humor, a gdy jest jej za mało, człowiek ma zły, buntowniczy nastrój. Potem, gdy jej poziom wzrasta, taki nastolatek szuka akceptacji w swojej grupie rówieśniczej, bo serotonina to neuroprzekaźnik, który wydziela się, kiedy czujemy się poważani, szanowani, akceptowani. To dlatego nastolatki tak dążą do uznania grupy rówieśniczej, dużo bardziej, niż to się działo wcześniej lub dzieje się później, w życiu dorosłym. Przynależność do grupy rówieśniczej

jest ważna również z ewolucyjnego punktu widzenia. Parę tysięcy lat temu nie przetrwalibyśmy pozostawieni przez grupę na pastwę losu. Dla własnego bezpieczeństwa potrzebowaliśmy utrzymywać dobre relacje w grupie.

Bardzo ważna ze strony układu limbicznego, czyli odpowiadającego za emocje, jest także dopamina. Pod jej wpływem poszukujemy różnorodnych gratyfikacji. Ten neuroprzekaźnik działa w układzie limbicznym, dlatego czasem nazywamy go również układem nagrody.

Jak konkretnie objawia się to u nastolatka?

Dla zwierzęcia gratyfikacją może być smak słodkiego owocu i u niego dopamina wydziela się po to, żeby zwierzę miało odwagę i energię przeskoczyć na odległą gałąź, aby zdobyć ten owoc. U nastolatka w dzisiejszych czasach objawia się to ogromną potrzebą lajków, snapów, serduszek w mediach społecznościowych. To bardzo uzależniające, ponieważ każdy taki lajk, czy snap wiąże się z wyrzutem dopaminy. Żeby ta dopamina pobudzała układ nagrody, aby wprawiała w jeszcze lepszy nastrój, tych lajków – jak każdego używku – potrzeba coraz więcej. Kiedy ich nie ma, spada poziom dopaminy i nastolatki „siada” nastrój, czasami tak bardzo, że wywołuje depresję.

ciąg dalszy na stronie 26

Czyli to wszystko jest brakiem równowagi nie tylko hormonalnej, lecz neurohormonalnej w mózgu?

Dokładnie. W mózgu nastolatka bardzo ważnym procesem jest czyszczenie (w rozumieniu kasowania) połączeń neuronalnych nazywane „prunningiem”. Małe dziecko w wieku 2-3 lat tworzy tych połączeń mnóstwo – to jest najbardziej intensywny moment w życiu człowieka, jeśli chodzi o tworzenie się połączeń neuronalnych. Przez kolejnych 10 lat połączenia, których używamy, są umacniane. Tyle czasu wystarczy mózgowi, by przekonał się, które z tych połączeń są ważne, bo niosą informacje pomiędzy strukturami mózgu, a które nie są kluczowe lub nie są w ogóle używane – i te połączenia obumierają: zakończenia nerwowe danego neuronu odłączają się i albo w ogóle zanikają albo przyłączają się do takiego miejsca, gdzie mogą się przydać. Ten proces odbywa się bez szkody dla funkcji poznawczych nastolatka lub jego zdolności, natomiast rzeczywiście może mieć trochę wspólnego z brakiem równowagi neuroprzekaznikowej.

Jak to wytłumaczyć?

Zanikają tysiące synaps czyli połączeń nerwowych, w których cały czas obecne są neuroprzekaźniki, co oznacza, że pozostaje potencjał przesyłania informacji, który musi być skierowany gdzieś indziej, stąd też mogą zdarzać się chwilowe braki równowagi.

Nie możemy zapominać też o ciele migdałowatym, które wiąże się z emocjami strachu, agresji oraz impulsywnym i instynktownym zachowaniem. To właśnie w związku z aktywnością ciała migdałowatego nastolatek testuje rzeczywistość, podejmuje większe ryzyko i wybiera niebezpieczne działania. Gdy jest wybity z równowagi, zaczyna mieć większą skłonność do ryzyka, impulsywnych emocji i impulsywnego reagowania.

Zaburzone funkcjonowanie układu dopaminergicznego, układu nagrody przekłada się też na nadużywanie np. substancji psychoaktywnych, ale też mediów społecznościowych. Nastolatki mają większą skłonność do nadużywania internetu, ekranów i gier komputerowych, a nawet do popadania w uzależnienia. Mają też większą podatność na poczucie odrzucenia w internecie, ostracyzm społeczny i większą wrażliwość na negatywną informację zwrotną, w postaci negatywnych komentarzy.

A co z używkami? Jak one działają na mózg dorastającego dziecka?

Kilka lat temu pojawiło się bardzo ciekawe badanie australijskich naukowców na bardzo dużej grupie dzieci, dotyczące zażywania przez nie marihuany. Australijczycy realizowali tzw. podłużny program badania dzieci, czyli przez wiele lat od pierwszych lat życia do dorosłości i w związku z tym mają jedną z największych baz danych dotyczących rozwoju.

Jedno z badań opublikowanych na podstawie tej bazy danych odnosiło się do użycia marihuany – porównywało nastolatki, które nigdy nie miały styczności z marihuaną i te, która miały z nią styczność. Okazało się, że wystarczyło jedno lub dwukrotne spożycie, by proces prunningu, czyli kasowania nieużywanych połączeń nerwowych został zaburzony na tyle, że w ciele migdałowatym i w hipokampie zostało ich więcej niż w grupie kontrolnej. Można by pomyśleć, że więcej to lepiej, ale okazuje się że właśnie niekoniecznie, bo to może mieć w przyszłości negatywne skutki – może takie osoby w dorosłym życiu będą bardziej kreatywne, bardziej odważne, ale jednocześnie będą mieć większe skłonności do zaburzeń lękowych?

Proces czyszczenia synaps jest nam bardzo potrzebny i zaburzanie go jest niezdrowe.

Z innego badania wynika, że spożycie marihuany obniżało połączenia funkcjonalne pomiędzy dwoma strukturami: zakrętu obręczy i kory przedczołowej, czyli tej, która zawiaduje naszym racjonalnym myśleniem i decyzjami. Badacze mieli dwa wnioski: po pierwsze, że zaburzenie tego połączenia powoduje ograniczoną zdolność do kontroli, a także, że osoby te uzyskiwały nieco niższe wyniki w testach inteligencji i wolniej wykonywały zadania poznawcze przez kolejne 18 miesięcy!

Wniosek jest więc taki, że rzeczywiście marihuana zaburza rozwój nastoletniego mózgu, a to ma znaczenie także w podejmowaniu decyzji o przepisywaniu nastolatkom medycznej marihuany.

Wracając do codziennych kłopotów z nastolatkami – co można zrobić z tą wiedzą? Czy są pomysły, by regulować ich zachowania np. lekami?

Niestety, Amerykanie zaczęli stosować takie praktyki i coraz częściej podają leki adolescentom. Nie wydaje mi się, żeby to był dobry sposób.

Co zatem robić? Rodzicom trudno wszystkie głupie zachowania dzieci tłumaczyć zmianami na poziomie biologicznym...

Ta wiedza jest o tyle pożyteczna, że możemy podchodzić z większym zrozumieniem do tego, co dzieje się z dziećmi w okresie dorastania i próbować to regulować. Z różnych badań wynika kilka wskazówek, które mogą ograniczyć problemy z nastrojem, nie wiem czy nadają się do wdrożenia we współczesnym świecie, ale warto je poznać.

Dla nastolatka bardzo ważna jest przynależność do grupy. We współczesnym świecie objawia się to na przykład obecnością na Facebooku. Niestety, to nie zaspokaja najważniejszej potrzeby – żeby człowiek czuł się potrzebny i ważny. Warto



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



zwrócić uwagę, by dziecko, nastolatek przynależało do jakiejś fizycznej, a nie tylko wirtualnej grupy – kółka teatralnego, drużyny sportowej, grupy muzycznej – poczucie wspólnoty jest bardzo ważnym aspektem antydepresyjnym.

Współczesna młodzież często nie ma poczucia odpowiedzialności społecznej i ważności swojego działania. Dla nich ważność postrzegana jest jako roszczeniowość, a nie zaangażowanie w coś ważnego, we wspólną aktywność, wolontariat, pracę fundacji.

Nauczmy je robić coś dla innych, bo to podnosi własną wartość i poczucie sensu życia.

Przyjrzyjmy się też sobie – wielu rodziców wymaga od swoich dzieci jednego: aby dobrze się uczyły. W dzisiejszych czasach dzieci nie mają żadnych obowiązków, ich obowiązkiem jest jedynie edukacja. Choć nie jestem za pracą dzieci, to jednak fakt, że kiedyś od małego dorabiało się, żeby dorzucić do rodzinnego budżetu lub przynajmniej, by na swoje przyjemności nie brać od rodziców, sprawiał, że miały poczucie wpływu na swoje życie.

Podejście: „Rób sobie, co chcesz, tylko dobrze się ucz”, to w istocie ignorowanie tego młodego człowieka. W podtekście wysyłamy mu sygnał: „Nie zwracaj mi głowy!”. Jak on ma się czuć ważny?

I trzecia bardzo ważna rzecz: przebywanie na łonie natury. Naukowo udowodniono, że kontakt z naturą pomaga, a my w dużych miastach nie zapewniamy dzieciom i nastolatkom

wystarczająco dużo takiego kontaktu.

Jeśli więc miałabym coś radzić to właśnie te trzy sprawy, ale trzeba o nie zadbać jak najwcześniej, zanim zacznie się dorastanie. Dobrze, żeby już dziesięcio- jedenastolatek miał co robić po lekcjach i chciał to robić, miał znajomych i czuł się częścią wspólnoty. To bardzo ważny czynnik pozwalający wyrazić siebie i swoje wzburzone emocje.

Nie każdy nastolatek przeżywa czas dojrzewania tak samo. Z czego wynikają te różnice?

To są kwestie osobnicze, częściowo dziedziczone. Wszyscy jesteśmy różni, a jednocześnie tacy sami. Trudno jednoznacznie określić, dlaczego dla jednych okres dojrzewania nie specjalnie różni się od pozostałych momentów w życiu, a dla innych jest koszmarem. W jakimś stopniu nierównowagę neurohormonalną można dziedziczyć, badania wskazują, że przejmujemy skłonności do depresji czy uzależnień. Ale jednocześnie dużą wagę odgrywa aspekt wychowywania i podglądania jak zachowuje się rodzic, to wpływa na nasze dalsze zachowanie w przyszłości.

Czy dojrzewanie rozpoczyna się zawsze w tym samym wieku?

Oczywiście i to się różni, choć zauważmy, że coraz młodsze dzieci zaczynają dojrzewać. Nie do końca wiemy, z czego to wynika. Ludzkość ewoluuje w psychologicznych aspektach, spada współczynnik analfabetyzmu, wzmacnia się edukacja, co sprawia, że z pokolenia na pokolenie rośnie IQ społeczeństw, a to przekłada się też na dzieci. Wiele osób zwraca uwagę na to, że zmiany hormonalne mogą wiązać się też z dietą, ze względu na to jak wiele sztucznych składników i również hormonów znajduje się w naszej diecie.

Wielu rodziców obwinia się o to, że tracą cierpliwość do swoich dzieci, że niewłaściwie reagują, że sobie nie radzą. Jak bardzo czas dojrzewania i to co dzieje się wtedy z człowiekiem ma wpływ na późniejsze życie?

Mogę panią uspokoić, że wszystkie połączenia nerwowe stworzyły się dużo wcześniej, więc swoją robotę „odwaliliśmy” jakieś 10 lat wcześniej. Np. czas ekspozycji na ekrany do 3. roku życia ma bezpośrednie przełożenie na problemy z uwagą u dzieci wczesnoszkolnych.

Dlatego specjaliści nawołują, aby do 3. roku życia dziecka w ogóle unikać ekranów. Każda godzina dziennie to większe kłopoty z uwagą, ryzyko rozwinięcia zespołu nadaktywności psychoruchowej (ADHD). WHO wskazuje, że dzieci w wieku od 2 do 4 lat powinny oglądać ekrany maksymalnie do godziny dziennie, a młodsze dzieci w ogóle.

Kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania, możemy mieć tylko nadzieję, że to wszystko w końcu dobrze się poukłada. Przynajmniej w kwestii neurobiologicznej. W tym czasie większe znaczenie mają procesy psychologiczne, a więc reakcje rodziców na zachowania dzieci. Ale to już inna bajka.

Polecam zajrzeć na stronę Fundacji „Dajemy dzieciom siłę” jest tam wiele przydatnych materiałów. W przeszłości Fundacja zorganizowała akcję „Domowe zasady ekranowe” i wydała świetny poradnik dla rodziców, dlaczego i jak te zasady wprowadzać.

Źródło: zdrowie.pap.pl

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

Szkolenia BHP
dla pracowników budowlanych
OSHA, SST, Scaffolds

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

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:
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