

PLUS

BEZPŁATNY TYGODNIK W NOWYM JORKU

24 lutego 2025

nr 8 (738)

February 24, 2025

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

str. 5

MEC. WIERZBICKI WYGRYWA \$10 MLN DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA

ODSZKODOWANIA

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

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 ★★★★★

Edward Sanocki

SNT | Sanocki Newman & Turret, LLP

str. 18

JOANNA GWOZDZ
ATTORNEY AT LAW

Czytelnicy pytają

122 Nassau Avenue,
Brooklyn, New York 11222

T: 718-349-2300

PLUS

MIESIĘCZNIK DLA POŁOŻONYCH DZIECI 5-10 LAT

www.plusik.us

str. 22-23

101 NORTH 10TH STREET
SUITE 303
BROOKLYN, NY 11249

(347) 563-2605

WWW.JODREBRENECKI.COM

WYPADKI:

• WYPADKI BUDOWLANE

• POTKNIĘCIA I
POŚLIZGNIĘCIA

• WYPADKI
SAMOCHODOWE

• WORKERS'
COMPENSATION

I WSZYSTKIE INNE
RODZAJE WYPADKÓW



JODRÉ BRENECKI LLP
ADWOKACI

PRAWO PRACY:

• NIEZAPŁACONE
WYNAGRODZENIE
I
NADGODZINY

• DYSKRIMINACJA
W
MIEJSCU
PRACY

UZYSKALIŚMY MILIONY

W
ODSZKODOWANIU
DLA
NASZYCH
KLIENTÓW

ADWOKAT
NICOLE BRENECKI
MÓWI PO POLSKU



\$2,850,000

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

\$860,000

DLA PRACOWNIKA
BUDOWLANEGO,
KTÓRY DOZNAŁ
BEZOPERACYJNEGO
URAZU ŁOKCIA

\$75,000

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

I DUŻO WIĘCEJ...



AWYBRANO
Super Lawyers[®]
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2023
THOMSON REUTERS

AWYBRANO
Super Lawyers[®]
Rising Stars
Nicole Brenecki
SuperLawyers.com

AWYBRANO
Super Lawyers[®]
Nicole Brenecki

SELEKTOWANO W 2022
THOMSON REUTERS



Super Lawyers[®]



AWYBRANO
Super Lawyers[®]
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2021
THOMSON REUTERS

AWYBRANO
Super Lawyers[®]
Jordan Jodre

SELEKTOWANO W 2020
THOMSON REUTERS

AWYBRANO
Super Lawyers[®]
Rising Stars
Jordan Jodre

SuperLawyers.com

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 kręków 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

Czy nieświadomie tracisz należne ci pieniądze?

Wiele osób nie korzysta z przysługujących im świadczeń i dopłat, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc ci poprawić swoją sytuację finansową.

Kredyt podatkowy za wpłaty na konto emerytalne

Wpłaty na konto emerytalne, takie jak IRA czy 401(k), dają nie tylko odpis podatkowy, ale także możliwość uzyskania kredytu emerytalnego (saver's credit). Osoby o umiarkowanych dochodach mogą otrzymać od 200 do 1,000 dolarów (lub do 2,000 dolarów w przypadku małżeństw) jako zwrot od rządu. Ten program pozwala nie tylko zwiększyć oszczędności na przyszłość, ale także od razu zmniejszyć zobowiązania podatkowe.

Warto również pamiętać, że niektóre konta emerytalne oferują różne opcje inwestycyjne, które mogą pomóc w pomnożeniu naszych oszczędności. Przed wyborem konkretnego konta warto zapoznać się z jego warunkami oraz ewentualnymi opłatami.

Dopłata pracodawcy do 401(k)

Zakłady pracy umożliwiają deponowanie części wynagrodzenia na emerytalnych kontach 401(k) lub 403(b), często oferując dopłatę od 10 do 100 centów za każdego dolara zdeponowanego przez pracownika. Dodatkowo wpłaty te są wolne od opodatkowania, co daje podwójną korzyść: bieżące korzyści podatkowe a także oszczędności na przyszłość. Niestety, wielu pracowników nie korzysta z tego rozwiązania lub odkłada zbyt małe kwoty, co prowadzi do utraty potencjalnych środków na przyszłość. Brak uczestnictwa w programie emerytalnym może skutkować biedniejszą emeryturą, dlatego warto sprawdzać, jakie możliwości oszczędzania na przyszłość oferuje twój pracodawca.

Warto również pamiętać, że im wcześniej zaczniemy odkładać środki na emeryturę, tym większe

będą nasze oszczędności dzięki efektowi procentu składanego. Nawet niewielkie, ale regularne wpłaty mogą znacząco wpłynąć na naszą przyszłość finansową.

Earned Income Credit (EIC)

EIC to tzw. „negatywny podatek”, który pozwala mało zarabiającym nie tylko uniknąć podatku dochodowego, ale również uzyskać dodatkowe środki. Rodzice mogą otrzymać nawet 8,000 dolarów, a osoby bezdzietne do ok. 650 dolarów rocznie. Około 20 proc. uprawnionych nie korzysta z tej ulgi, mimo że jej uzyskanie jest stosunkowo proste. Wystarczy odpowiednio wypełnić deklarację podatkową.

Nieznajomość przepisów podatkowych często prowadzi do utraty pieniędzy, dlatego warto skonsultować się z doradcą podatkowym lub skorzystać z dostępnych narzędzi online, które pomagają w wypełnieniu deklaracji. Więcej przeczytasz w książce „Jak oszczędzać na podatkach”.

Rezygnacja z amerykańskiej renty

Dzięki umowie polsko-amerykańskiej, rodziny mieszkające w Polsce mogą ubiegać się o renty rodzinne Social Security na takich samych zasadach jak mieszkańcy USA. Renta rodzinna przysługuje małżonkom oraz dzieciom emeryta albo zmarłego pracownika, który opłacał składki na Social Security. Jeśli ktoś z twojej rodziny mógłby być uprawniony do takiego świadczenia, warto jak najszybciej złożyć odpowiednie dokumenty. Osoby mieszkające w Polsce powinny skontaktować się z Biurem Świadczeń Federalnych przy amerykańskim konsulacie. Kwestie te wyjaśniam obszernie w książce „Ubezpieczenie społeczne Social Security”.

Pomoc społeczna

Osoby o niskich dochodach mogą być uprawnione do różnych form wsparcia, takich jak SNAP (dawnie Food Stamps) czy ubezpieczenie zdrowotne Medicaid. Seniorzy z niską emeryturą Social Security mogą ubiegać się o SSI, a rodziny z dziećmi o ubezpieczenie zdrowotne CHIP (Children's Health Insurance Program). Istnieje wiele programów rządowych, które mogą pomóc w pokryciu kosztów opieki zdrowotnej, żywności czy mieszkania. Przykładem w Nowym Jorku jest program STAR – redukcja podatków od nieruchomości dla seniorów, którzy skończyli 65 lat.

Niektóre z tych programów mają różne wymagania w zależności od stanu, dlatego warto zapoznać się ze szczegółami na oficjalnych stronach rządowych lub skorzystać z pomocy doradców społecznych.

Pominięcie polskiej emerytury

Niektóre osoby błędnie zakładają, że zbyt krótko pracowały w Polsce, aby otrzymać emeryturę ZUS. W rzeczywistości nowy system emerytalny nie wymaga określonego stażu pracy, a umowa między Polską a USA pozwala łączyć lata przepracowane w obu krajach, co umożliwia uzyskanie świadczenia tym urodzonym przed 1949 rokiem. Dzięki temu wielu Polaków mieszkających w Stanach Zjednoczonych może otrzymać polską emeryturę, nawet jeśli ich staż pracy w Polsce był stosunkowo krótki.

Warto również pamiętać, że wniosek o emeryturę można składać w odpowiednich instytucjach zarówno w Polsce, jak i w Stanach Zjednoczonych. Dobrze jest zapoznać się z wymaganymi dokumentami i terminami, aby uniknąć niepotrzebnych opóźnień w procesie rozpatrywania wniosku.

Rezygnacja z polskiej renty

Polsko-amerykańska umowa o ubezpieczeniu społecznym pozwala wdowom i wdowcom mieszkającym w USA na uzyskanie polskiej renty. Warto sprawdzić swoją sytuację i złożyć wniosek, jeśli spełnia się wymagania. Renta może stanowić istotne wsparcie finansowe dla osób, które straciły

bliską osobę i znalazły się w trudnej sytuacji materialnej.

Informacje o polskich świadczeniach emerytalno-rentowych znajdziesz w witrynie ZUS oraz w książce pt. „Emerytura polska i amerykańska, ich łączenie i skutki umowy o zabezpieczeniu społecznym”.

Zasiłek pogrzebowy ZUS

Zasiłek pogrzebowy przysługuje po śmierci osoby, która miała prawo do polskiej emerytury lub renty. Jeśli poniosłeś koszty pogrzebu i jesteś członkiem rodziny zmarłego to zasiłek pogrzebowy przysługuje ci w wysokości 4000 zł, niezależnie od kwoty poniesionych kosztów pogrzebu. Przysługuje też osobie obcej do wysokości poniesionych kosztów, ale nie więcej niż 4,000 zł. Wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk Z-12) należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, której koszty pogrzebu opłaciłeś.

Osoby zamieszkałe w Stanach są uprawnione do zasiłku pogrzebowego na równi z tymi mieszkającymi w Polsce. Więcej wyjaśnia ZUS na stronie: <https://www.zus.pl/swiadczenia/zasilki/zasilek-pogrzebowy>.

Wnioski

Pomimo upływu lat wiele osób nie zdaje sobie sprawy z przysługujących im świadczeń w Polsce i USA. Nie pozwól, aby niezajomość przepisów kosztowała cię pieniądze. Sprawdź swoje uprawnienia i skorzystaj z dostępnych możliwości finansowych. Wiele osób ponosi straty tylko dlatego, że nie mają dostępu do właściwych informacji lub nie wiedzą, gdzie mogą się zgłosić po pomoc. Warto poświęcić trochę czasu na zgłębienie tematu, ponieważ może to przełożyć się na znaczną poprawę sytuacji finansowej w przyszłości.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Emerytura polska i amerykańska”, „Powrót do Polski”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com, poczta@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

MEC. WIERZBICKI WYGRYWA DZIESIĘĆ MILIONÓW DOLARÓW DLA POLSKIEGO PRACOWNIKA

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

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

przyjęć wykazały pęknięcia żeber oraz stłuczenia wielu części ciała. Poszkodowany był obolały i po wypisaniu ze szpitala wymagał kilutygodniowej 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



TWÓJ PRZYSZŁY UŚMIECH

Doktor Arthur Szabela z Garden State Dental Design na nowo definiuje nowy standard higieny jamy ustnej dzięki stomatologii biologicznej, przełomowemu podejściu, które promuje zdrowie zębów i całego ciała.



Wywiad z Dr Arthur Szabela
z Garden State Dental Design

JAKA JEST TWOJA SPECJALIZACJA W STOMATOLOGII?

Zajmuję się stomatologią kompleksową, stosując bardziej nowatorskie i być może niekonwencjonalne podejście, szczególnie w zakresie implantologii. Koncentruję się na zabiegach

małoinwazyjnych z wykorzystaniem podejścia biologicznego. Wielu klientów zgłasza się do mnie chcąc odzyskać pewność siebie nie tylko poprzez młodszy uśmiech, ale także lepszą funkcjonalność. Celowo zaprojektowałem kursy kształcenia ustawicznego z konieczności, poszukując zaawansowanych szkoleń na całym świecie, aby osiągnąć przewidywalne rezultaty przy użyciu najmniej inwazyjnych dostępnych technik.

CO SKŁONIŁO CIĘ DO ZAJĘCIA SIĘ STOMATOLOGIĄ I JAK EWOLUOWAŁEŚ W STRONĘ BARDZIEJ WSZECHSTRONNEGO PODEJŚCIA?

Wiedziałem to już w wieku siedmiu lat, kiedy odwiedziłem gabinet dentystyczny i sam potrzebowałem leczenia. Gabinet stomatologiczny był miejscem, w którym pacjenci chcą poczuć się lepiej, a ja chciałem podnieść to doświadczenie



na wyższy poziom. Początkowo zainteresowałem się stomatologią ogólną, bardzo podobała mi się opieka mentorska, którą otrzymałem na Uniwersytecie w Nowym Jorku, co pozwoliło mi dostosować moją edukację do szkoły podyplomowej. Jednakże, po otwarciu mojej pierwszej praktyki w Clark w New Jersey, ponad dziesięć lat temu, szybko rozpoznałem ograniczenia tradycyjnego treningu. Miałem do czynienia ze złożonymi przypadkami wymagającymi zaawansowanej opieki, co często prowadziło do kierowania pacjentów do specjalistów, co było dla nich niewygodnym procesem. Jako lekarzowi trudno było mi leczyć niektóre z tych przypadków, gdy nie miałem pełnej kontroli procesu leczenia i wyniku. Ta świadomość skłoniła mnie do poszukiwania najlepszego dostępnego szkolenia, aby lepiej służyć moim pacjentom.

CZEGO MOGĄ SIĘ SPODZIEWAĆ PACJENCI UMAWIAJĄC SIĘ NA WIZYTĘ Z TOBĄ I TWOIM ZESPOŁEM?

Moją filozofią jest całkowicie zindywidualizowana i dostosowana do potrzeb opieka stomatologiczna. Do każdego pacjenta podchodzę holistycznie, mając na uwadze jego cele i pragnienia. Każdy projektowany przeze mnie uśmiech jest wyjątkowy, co umożliwia zaawansowana technologia cyfrowa, która rejestruje twarz klienta pod wieloma kątami. Proces projektowania uśmiechu to coś, na co nie mogę się doczekać podczas prezentacji przypadków — widzę nadzieję dla moich klientów i sprawia mi to radość, gdy podchodzą emocjonalnie do tego, co jest możliwe. W implantologii, która może wydawać się inwazyjna, współpracuję z dr Eduardo Anituą, światowej sławy dentystą i założycielem BTI® (Instytut Biotechnologii). Razem wierzymy w ideę „mniej znaczy więcej” polegającą na zastosowaniu dobrze zaprojektowanych krótszych implantów, które minimalizują ogólny wpływ, korzystnie wpływając na zdrowie kości i gojenie. Dodatkowo, korzystam

z systemu PRGF-Endoret®, który wspomaga gojenie poprzez wykorzystanie własnej krwi pacjenta, co jest wyrafinowaną ewolucją osocza bogatopłytkowego (PRGF®). System ten zapewnia przewidywalne wyniki od ponad dziesięciu lat i jestem podekscytowany możliwością wprowadzenia tej technologii na obszarze Millburn i Short Hills. Ogólnie ujmując, klienci mogą oczekiwać podejścia klinicznego skupionego wokół tych filozofii. Ponadto kładziemy nacisk na gościnność; mój zespół w Garden State Dental Design stwarza wyjątkową atmosferę. Wszyscy pacjenci są ciepło witani w każdym punkcie kontaktu, dzięki czemu mogą wyobrazić sobie swój najlepszy uśmiech w relaksującym otoczeniu.

GDZIE SIĘ SZKOLIŁEŚ, ABY ZAPEWNIĆ ZAAWANSOWANĄ STOMATOLOGIĘ, KTÓRĄ OFERUJESZ DZISIAJ?

Spędziłem dużo czasu trenując w Kalifornii i w Europie, zwłaszcza we Włoszech i Hiszpanii. Szukałem ekspertów w dziedzinie estetyki oraz implantologicznej rehabilitacji zębów pełnych. Jedną z najcenniejszych lekcji, jakich się nauczyłem, to „zaczynać z wizją końca”, co wiąże się z inżynierią wsteczną końcowego wyniku. Ta filozofia skłoniła mnie do poszukiwania najwyższej klasy szkoleń i mentoringu, szczególnie u dr Anitua w BTI®. Jego podejście jest ściśle zgodne z moją wizją, a jego mentoring był nieoceniony podczas moich szkoleń z zakresu implantów dentystycznych, w tym przeszczepów kości i zaawansowanej terapii plazmą PRGF®.

CO MOTYWUJE CIĘ KAŻDEGO DNIA I JAKĄ PRZYSZŁOŚĆ CZEKA GARDEN STATE DENTAL?

Głęboko motywuje mnie świadomość, że moje umiejętności mogą znacząco pomóc innym. Nie tylko po to, by zapewnić im piękny, pewny siebie i funkcjonalny uśmiech, ale przede wszystkim po to, by poprawić jakość ich życia. Rozumiem, że mogą nie być odpowiednią osobą dla wszystkich, ale dla wymagających klientów, którzy cenią to, co oferuję, jestem oddany wspieraniu tych, którym powiedziano, że nie są kandydatami na implanty dentystyczne z powodu różnych obaw. Dzięki mojej wizji i wsparciu mojego zespołu jestem pewien, że przyszłość Garden State Dental Design jest jasna. Jesteśmy tutaj, aby na nowo zdefiniować, czym może być opieka stomatologiczna, łącząc zaawansowaną technologię z pełnym współczuciem podejściem, aby poprawić życie naszych klientów.

727 Raritan Rd, Suite 102
Clark NJ 07066

271 Millburn Ave, 1st Fl
Millburn NJ 07041

(732) 669-722



CEJLON

SRI LANKA – CZ.2

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 1985, pozwolę sobie zaprezentować wspomnienia z tej jakże ciekawej krainy.

Był piątek, 20 stycznia 1985 roku, kiedy z egzotyczną, lankijską wizą w paszporcie (zdobyta w konsulacie w Madrasie) wszedłem na pokład promu płynącego z Rameśwaram w Indiach do Talaimannar na Cejlonie. Kilka godzin w orzeźwiającej bryzie cieśniny spędziłem na rozmyśleniach o tym, co mnie czeka w nowym kraju; Rajską Wyspą, Wyspą Demonów, Lwów, antyczna Taprobane z której poselstwa szły na dwór rzymskich cesarzy. Nieznane nęci, czytam z mapy nazwy cejlońskich miejscowości; Mulaitivu, Ambalangoda, Bandarawela, Marichchukkaddi, Valaichchennai... samo brzmienie tych określeń posiada jakąś magiczną moc, przywołuje, obiecując wielką przygodę. Na górnym pokładzie promu zwyczajowo okupowanym przez rozrzuconych na karimatkach młodych turystów z Europy, rozpoczyna się rytuał żywcem wzięty z indyjskich plaż Goa, znad nepalskiego jeziora Phewa czy z himalajskiego Manali. W ciszy przystani rozlegają się dźwięki gitary, pieśni Cat Stevensa, uroczą pływają w tańcu

blondowłose Holenderki, a gdy tylko prom oddali się od brzegu (i od straży granicznej), nad plecakami pojawia się mgiełka palonej marihuany. Improvizowany, hipnotyczny koncert trwa w najlepsze, gdy po dobiegu do cejlońskiego brzegu musimy powrócić do realiów i zejść na brzeg do sprawnej odprawy paszportowej. I tu kończy się dobra zabawa, gdyż skoordynowany z przybyciem promu pociąg do Kolombo nie odjedzie wieczorem z racji terrorystycznego zagrożenia. Etniczny konflikt pomiędzy Syngalezami (potomkami Indusów aryjskiego pochodzenia) a Tamilami (Indusami pochodzenia drawidyjskiego) pochłonął od 1983 roku ponad 8 tysięcy ludzkich istnień. Te walki nie są czymś nowym, bowiem począwszy od II wieku pne, kiedy to nastąpił pierwszy tamilski najazd, przez piętnaście następnych stuleci syngalescy królowie ze zmiennym szczęściem stawiali opór napaściom z Indii.

Właśnie zapanował pokój i dlatego zdecydowałem się na podróż do Sri Lanki, chociaż tu i ówdzie tlą się jeszcze ogniska zapalne. Do Kolombo na pewno dzisiaj nie pojedę, więc zmieniam program decydując się pozostać w północnym Cejlonie, gdyż według zapewnień gospodarzy skromnego, rodzinnego hoteliku w Polonnaruwie nie mam się czego obawiać - jest już bezpieczne! Na dźwięk tych słów miód lał się prosto na moje serce podróżnika, gdyż marzyłem o ujrzaniu na własne oczy prastarych

ruin buddyjskich miast i świątyń tutaj w Polonnaruwie, a także w Anuradhapurze i w Sigiriji. Wieści krążące jeszcze kilka dni wcześniej w Indiach nie napawały optymizmem zniechęcając do podróży, jednak rzeczywistość na miejscu okazała się przyjazna i zamiast jechać na tropikalne plaże południa, mogłem wzbogacić swój pobyt o najciekawsze zabytki Sri Lanki.

Budzę się pokąsany przez komary, które milionami wyległy się w pomorskich rozlewiskach i całą noc cięły nawet przez dzinsy w tym nocnym, wilgotnym upale - nie pomogły ani kopce kadzidła, ani przeciwsektowe płyny. Pojawia się lekka obawa o malarię... To były lata, kiedy o klimatyzacji i moskitierze w tej części wyspy można było tylko pomarzyć, a jednak po świecie wędrowały wtedy tysiące młodych ludzi, głównie z zachodniej Europy, nieco Australijczyków a z demoludów tylko... Polaków! Jeżeli spotkało się Amerykanina to była to zazwyczaj osoba w podeszłym wieku, na emeryturze, w jednym z ekskluzywnych, nadmorskich resortów.

Zapowiada się piękny, słoneczny dzień; wynajmuję rower i ruszam na zwiedzanie ruin Polonnaruwy, która została stolicą syngaleskiego królestwa wkrótce po zniszczeniu przez Tamilów miasta Anuradhapury w połowie IX wieku. Miasto, podobnie jak i całe królestwo, osiągnęło szczyt rozwoju za czasów panowania największego z cejlońskich władców - Parakramabahu Wielkiego. U nas w Polsce trwało rozbięcie dzielnicowe, a na Lance, z tych właśnie lat, pochodzą najwspanialsze, podziwiane do dzisiaj obiekty na „Terenie Archeologicznym”. Są tutaj budowle, jakich nie znajdziemy w sąsiedniej Indii;

kolista świątynia Vatadage z centralną stupą, czterema posągami siedzącego Buddy i prowadzącymi ku nim schodom z rzeźbionymi poręczami. Pierwsze stopnie strzeżone przez kamiennych strażników schodów, stanowią misternie płaskorzeźbione, półkoliste „kamienie księżycowe” - element sakralnej i świeckiej architektury spotykany wyłącznie na Sri Lance. Jest tu kamienna księga Gal Potha, siedmiopiętrowa Wieża Dzwonów, przypominająca smukłą schodkową piramidę. Są ruiny pałacu królewskiego, sali tronowej, rytualne sadzawki, ogromne, rzeźbione w granitognej posągi Buddy - wszystko, czego zapagnie spragniony egzotyki archeolog. Całość można zobaczyć w ciągu kilku zaledwie godzin.

Obecnie, w 2025, mamy już do dyspozycji luksusowe, klimatyzowane hotele z restauracjami szykującymi pyszne dania regionalnej kuchni i z pokazem wspaniałych, regionalnych tańców wieczorami. Dla Sri Lanki nastały spokojne lata, ale koniecznie należy mieć świadomość dynamicznej sytuacji politycznej w świecie i jeżeli marzymy o odwiedzeniu jakiegoś kraju - wiem z doświadczenia - nie należy zwlekać; pakujemy manatki i ruszamy w drogę!

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/>



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



Folklorystyczne tańce



Posąg Buddy



Starożytne freski z Sigiriya



Ruiny starożytnej świątyni

- ✓ Rozliczenia podatkowe indywidualne i biznesowe
- ✓ Pełna księgowość
- ✓ Rejestracja i rozwiązywanie biznesów

Ponad 15 lat doświadczenia

Katarzyna Gnatek
 KG Business Services Inc
 861 Manhattan Ave Ste# 5
 Brooklyn, NY 11222
 718-340-3808
 Email: kasia@kgtax.nyc

Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL**
 zaprasza na
WYCIECZKI
 z polskim przewodnikiem

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

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

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

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

Spaceruje sobie dwóch facetów po górach ... bez żadnych podtekstów - ot zwykła męska wycieczka. Spokój, cisza, drzewka szumią, potok szmerze, owady cicho brzęczą skrzydełkami, sielanka. Nagle jeden krzyczy:

- Patrz!! Patrz!!

- Co? Co? - rozgląda się energicznie, próbując wypatrzeć przychyne zmieszania.

- Widziałeś? - Nie. Co?

- Orzeł przeleciał nam nad głowami.

Mija kilka minut.

- Patrz!! Patrz!!

- Co!? - z lekkim zdenerwowaniem już.

- Widziałeś?

- Nie. Co znowu?

- Sarna przebiegła między drzewami.

Nie minęła chwila a gaduła wytrąca znów zadumanego z idyllicznego nastroju.

- Patrz!! Patrz!!

- O co ci znowu chodzi!!?! - wybuch pierwszy.

- Widziałeś?

- Tak! Oczywiście, że widziałem!

- To czemu wdępnąłeś?!



W tramwaju:

- Co się pan tak pchasz na chłama?

- A bo to człowiek widzi na kogo się pcha...



Wraca mąż do domu i od progu woła do żony:

- Rozbieraj się i do łóżka!

Żona nieco zdziwiona, 20 lat pożycia i nigdy się tak nie zachowywał...

Zaciekawiona wyskoczyła z fatałaszki i do wyryka. Mąż też raz-dwa pozbył się ubrania, wskakuje do łóżka, nakrywa żonę i siebie kołdrą, razem z głowami i pokazuje:

- Patrz! Zegarek kupiłem! Fluorescencyjna tarcza!



Do windy, w której stoi już blondynka wchodzi pewien facet.

Po zamknięciu się drzwi pyta:

- Na drugie?

- Iwona.



- Czemu świeżo upieczony małżonek przenosi przez próg mieszkania pannę młodą?

- ???

- A widziałeś kiedyś, żeby sprzęt AGD sam wchodził do domu?



Blondynka wchodzi do sklepu i jej uwagę przyciąga błyszczący obiekt na półce, zaciekawiona pyta sprzedawcę:

- Co to jest?

- Termos - odpowiada sprzedawca.

- Do czego służy? - pyta znów blondynka.

- Pomaga utrzymać gorące rzeczy gorącymi, natomiast zimne zimnymi - objaśnia sprzedawca.

Blondynka kupuje jeden. Następnego dnia przynosi termos do pracy, a jej szef, blondyn, pyta:

- Co to za błyszczący przedmiot?

- Termos - odpowiada blondynka.

- Do czego służy? - pyta szef.

- Pomaga utrzymać gorące rzeczy gorącymi, natomiast zimne zimnymi - wyjaśnia blondynka.

- A co masz w środku? - pyta zaciekawiony szef.

- Dwie filiżanki kawy i mrożony sok pomarańczowy.

FAMILY DENTAL CARE

Bożena Piekarcz-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.doctorbozenapiekarcz.com



SPRZEDAŻ ✦ KUPNO ✦ WYNAJEM

NIERUCHOMOŚCI
 QUEENS, BROOKLYN, LONG ISLAND
 i STATEN ISLAND NY

Jarosław Kaszuba
917-903-3106
 Lic. RE Broker

Barbara Kot
917-862-3725
 Lic. RE Broker

BEZPŁATNA WYCENA

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

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

Rozwód w NY- Dokumenty rozwodowe i gdzie są składane



trzeba zaznaczyć podział majątku, szczególnie jeśli posiadamy jakąś wspólną posiadłość, czy oszczędności w banku, plany emerytalne i długi małżeńskie. W pozwie rozwodowym też wymieniamy żądania, aby pozwany/

Aby oficjalnie zacząć rozwód, trzeba przygotować i złożyć pozew rozwodowy. Do pozwu podajemy ogólne żądania, jakie chcemy rozwiązać. Kiedy w małżeństwie są nieletnie dzieci, to na pewno zażądamy ustalenia wysokości alimentów na dzieci. Możemy również zażądać alimentów na małżonka/ę, jeśli jedno z małżonków zarabia o wiele mniej od drugiego lub wcale nie pracuje. Koniecznie

pozwana opłacili koszty adwokackie powódki/powoda, aby sąd nakazał utrzymywanie ubezpieczenia na życie dla dzieci, dopóki należą im się alimenty, etc. W samym pozwie nie musimy jeszcze podawać konkretnych kwot jakie żądamy, wystarczy wspomnieć, że takie żądania istnieją.

Następnie należy ustalić dzielnicę, w której będziemy składać sprawę rozwodową. Prawo

Nowego Jorku przewiduje, iż rozwód można składać w jednej z dzielnic zamieszkania jednej ze stron. Czyli jeśli powód/ powódka mieszka na przykład na Queensie, a pozwany/a na Brooklynie, to możemy wybrać dowolną z tych dwóch. Bardzo często zdarza się, że sądy w jednej dzielnicy mają ogromnie dużo rozwodów i nie są w stanie tak szybko ich rozpatrywać, jak sądy w drugiej dzielnicy. Można również skorzystać z prawa, gdzie pozew rozwodowy został złożony w dzielnicy innej od tych zamieszkałych, ale w tym przypadku, jeśli dojdzie do rozwodu spornego, to wtedy sędzia może odrzucić naszą sprawę i przekazać do sądu odpowiedniej dzielnicy. Jak to wygląda? Kiedy strony nie zgadzają się na przykład co do podziału majątku i nie ma szans, że strony same ustalą warunki umowy rozwodowej, adwokat jednej ze stron składa do sądu dokument z prośbą o ingerencję sądową. Tam w wyznaczonym dniu, po zapoznaniu się ze sprawą, sędzia ma prawo odmówić nam prowadzenie sprawy w tym sądzie, gdyż jurysdykcję ma sąd najwyższy

dzielnicy naszego zamieszkania. To również zależy od obciążenia sądów pracą. Czasem sąd nie robi problemu i sprawę przyjmuje. To, że sąd przekłada naszą sprawę do innej dzielnicy, nie oznacza wcale, że pozew został odrzucony i na nowo musimy zaczynać całą sprawę. Nasze dokumenty zostają przewiezione do odpowiedniego sądu i zostanie wyznaczona nowa data stawienia się na sprawę. Z pięciu dzielnic miasta Nowego Jorku w obecnym czasie, najszybciej pracuje sąd na Manhattanie.

Tak na prawdę wiele zależy od wiedzy państwa adwokata i jego/jej orientacji w sprawności pracy sądów. Adwokat, podczas rozmowy z państwem powinien państwu wyjaśnić zasady działania sądów, jak również zasady wypełniania wniosków o przyjęcie jurysdykcji wyznaczonej przez powoda/powódkę.

Kiedy nasz pozew jest już odpowiednio przygotowany, można dokumenty złożyć w sądzie. Też obowiązują opłaty sądowe, czyli *filing fees*. Następnym krokiem jest doręczenie dokumentów.

Joanna Ewa Nowokuński, Esq.



Complete Physical Therapy PC

LECZYMY:

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

WYKONUJEMY ZABIEGI:

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



Posiadamy wieloletnie doświadczenie

CERTYFIKOWANY DOSTAWCA APOS/ BUTY ZMNIEJSZAJĄCE BÓL NÓG I KOLAN

134 Norman Avenue
Brooklyn, NY 11222

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

3201 Grand Concourse
Bronx, NY 10468

718-383-6460 completept134@gmail.com



NOWOKUNSKI LAW FIRM PLLC



ADWOKAT Z 15-LETNIM DOŚWIADCZENIEM
Joanna Ewa Nowokuński

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

861 Manhattan Avenue,
Suite 6, Brooklyn, NY 11222

MÓWIMY PO POLSKU! SE HABLA ESPAÑOL!
347-743-9058
TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĘ

www.jenlawgroup.com

Tłusty czwartek a Fat Tuesday

Tłusty czwartek to święto mocno związane z Wielkanocą – poprzedza ono bowiem okres Wielkiego Postu, w czasie którego – zgodnie z tradycją – każdy ma czas na wyciszenie się i przygotowanie do tych najważniejszych dla chrześcijan świąt w roku. To również czas wstrzemięźliwości, dlatego też tłusty czwartek i następujące po nim ostatki (w niektórych regionach Polski nazywane „śledzikiem”) to ostatni dzwonek na to, by oddać się hucznej zabawie i rozpuścić podniebienia. Bo jak inaczej nazwać szaleństwo, które towarzyszy wielu osobom od samego rana? Tego dnia z daleka można zauważyć piekarnie – zazwyczaj stoi przed nimi co najmniej kilka osób. Zdarzają się i takie miejsca, gdzie w kolejce po pączki trzeba stać nawet godzinę. Relacje z takich kolejek czy pokazywanie długiego „ogonka” to jeden z głównych tematów w polskich mediach podczas tłustego czwartku.

Ciasto ze słoniną

Początkowo tej słynnej tradycji można doszukiwać się jeszcze w starożytnym Rzymie. W tym okresie świętowano bowiem koniec zimy i nadejście pierwszych oznak wiosny. Sięgano wówczas po tłuste potrawy, zwłaszcza mięsne, które obficie zapijano winem. Co ciekawe, najważniejszą przekąską wtedy były pączki. Tak jak i te dzisiejsze, nie należały one do zdrowych i dietetycznych smakołyków – przygotowywano je z ciasta chlebowego i obficie nadziewano... słoniną. Tzw. „tłusty dzień” był obchodzony w Rzymie raz w roku.

Myliliby się jednak ten, kto sądzi, iż ta tradycja była obecna tylko w starożytnym Rzymie. Podobny zwyczaj, choć dużo później, pojawił się także w Polsce. Tu już w XVI wieku upowszechniło się przygotowanie pączków w wersji słodkiej. Różniły się one jednak od tych, jakie znamy dziś – w niektórych z nich w środku znajdował się migdał lub orzech. Osobie, która trafiła na taką niespodziankę miało dopisywać szczęście i pomyślność przez cały nadchodzący rok. Dziś funkcjonuje nieco inny przesąd – aby nie dopuścić do pecha w zbli-

żającym się roku trzeba zjeść co najmniej jednego pączka. Wielu z nas... nie ma problemów z wykonaniem tego zalecenia.

Dzień ten w wyjątkowy sposób obchodzono między innymi w Małopolsce, gdzie nazywano go combrowym czwartkiem. Jego nazwa pochodzi od nazwiska żyjącego w XVII wieku krakowskiego burmistrza Combry. Podobno mężczyzna ten cieszył się złą sławą i był niezwykle surowy, zwłaszcza dla kobiet handlujących na krakowskim rynku. Te jednak potrafiły mu się „odwdziżyć” i sprawić, by pamięć o nim przetrwała. W związku z tym, że cieszący się złą opinią mężczyzna zmarł w tłusty czwartek, co roku tego dnia w centrum krakowa urządzano huczne zabawy.

Dwa i pół pączka

Dziś tłusty czwartek to nie tyle okazja, aby szaleć do białego rana, ale raczej szansa na to, by bezkarnie i bez wyrzutów sumienia móc zjadać się pączkami. Ze statystyk wynika, że przeciętny Polak zjada tego dnia około 2,5 pączka. Zważywszy na to, iż jeden pączek to od 25-400 kalorii, łatwo można poli-

Tłusty czwartek w przeliczeniu na samochody

Jedzenie pączków to wieloletnia polska tradycja związana z tłustym czwartkiem. W skali całego kraju okazuje się ona kosztowna. Gdybyśmy wydane na pączki pieniądze przeliczyli na samochody, tuż po tłustym czwartku na polskich drogach pojawiłoby się do 3 tys. nowych aut.

czyć, że średnio każdy z nas „zjada” nawet 1000 kalorii pochodzących z tych smakołyków. Okazuje się jednak, że i w tym przypadku można zaoszczędzić trochę kalorii nie pozbawiając się przyjemności spróbowania opływającego w cukrze pudrze tego karnawałowego przysmaku. Warto wiedzieć, że im więcej słodkich dodatków (między innymi kolorowych posypek), tym więcej kalorii. Zazwyczaj najmniej kalorii mają pączki z nadzieniem różanym, nieco więcej te z budyniowym, serowym czy makowym.

Naleśniki w Ameryce i na Wyspach

Pączki, faworki (chrust, chrusciaki) – to właśnie te smażone na oleju przysmaki jada się w Polsce w tłusty czwartek. A jak to wygląda w USA czy w Wielkiej Brytanii? Tu odpowiednikiem naszego tłustego czwartku jest tzw. Mardi Gras (fr. Tłusty wtorek), znany też pod nazwą „Fat Tuesday” (ang. tłusty wtorek), „Pancake Tuesday” (ang. naleśnikowy wtorek) czy „Shrove Tuesday”, przypadający we wtorek

przed Środą Popielcową (ang. Ash Wednesday). Słowo „shrove” jest formą wychodzącego już z użycia czasownika shrive, oznaczającego „wyznawać grzechy”. Nazwa ta wskazuje więc na

duchowy charakter święta, oczyszczenie się z win i przygotowanie na nadchodzący okres postu.

Dziś Fat Tuesday/Pancake Tuesday przypadający przecież w ostatni dzień karnawału, to jednak więcej zabawy niż zadumy, na którą dopiero przyjdzie czas. Tego

dnia Amerykanie i Brytyjczycy hurtowo jedzą naleśniki, które podobnie jak pączki mają symbolizować dostatek – wykonane są bowiem ze składników, które powinno się ograniczać w czasie postu. Mieszkańcy Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii biorą udział w różnych widowiskowych wydarzeniach. U Brytyjczyków jednym z najsłynniejszych jest tzw. Pancake Race, czyli Naleśnikowy Wyścig. Zabawa polega na tym, iż zawodnicy biegną znaleśnikiem na

patelni, równocześnie go podrzucając. W USA popularne są parady z okazji Mardi Gras. Najsłynniejsza ma miejsce w Nowym Orleanie. Mieszkańcy miasta i przyjezdni zbierają się tłumnie na ulicy, większość osób przyodziewa kolorowe kostiumy i maluje twarz w „karnawałowe barwy”. Ulicami Nowego Orleanu przemierza się nie jedna, a kilka niezależnych parad. Kolorowo przyozdobione wozy i platformy, mażoretki i orkiestry reprezentujące swoje uczelnie – to wszystko tworzy klimat, którego nie można spotkać nigdzie indziej.

Tradycja obchodów Pancake Tuesday dotarła także do Kanady. W jednej ze znajdujących się tam prowincji, Newfoundland, tego dnia do ciasta naleśnikowego wrzuca się różne cenne przedmioty – na przykład monetę lub pierścionek. Szczęśliwiec, który znajdzie taki przedmiot może liczyć na przyływ gotówki czy szybki ślub.

Jak spalić pączka o wartości 400 kalorii

- godzinę spacerować tempem umiarkowanym
- biec 30-40 min
- jechać na rowerze 50 minut
- odkurzać około 1 godziny 20 minut
- godzinę ćwiczyć brzuszki
- wchodzić po schodach 40 minut
- dwie godziny grać w kręgle



Smakołyki na Tłusty czwartek

Nasza rada:

Pączki można nadziewać także po usmażeniu. Potrzebna nam będzie do tego szpryca napelniąca konfiturą – jej końcówkę wbijamy w przestudzony pączek i napelniamy.



Tłusty czwartek to święto, podczas którego nawet osoby dbające o linię sięgają po co najmniej jednego pączka. Do tego dochodzą eklery, ptysie czy faworki obficie posypane cukrem pudrem, które specjalnie na ten dzień przygotowywane są w olbrzymich ilościach. Nie więc dziwnego, że nawet osoby, którym na co dzień udaje się uniknąć tych pokus, w tłusty czwartek pozwalają sobie na małe co nieco.

Pączki klasyczne



Sposób przygotowania:

Przygotować zaczyn. Lekko ciepłe mleko wymieszać z 1 łyżeczką cukru, pokruszonymi drożdżami i 1 łyżką mąki. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 10-15 minut. Roztopić masło (lub margarynę). Żółtka, jajko i resztę cukru utrzeć. Resztę mąki wsypać do dużej miski. Dodać wyrośnięty zaczyn i masę jajeczną. Zacząć wyrabiać ciasto.

Podczas wyrabiania, dodawać roztopione masło. Wyrobić ciasto na gładką, elastyczną masę. Pod koniec dodać spirytus i ponownie wyrobić. Miskę z ciastem przykryć ściereczką i pozostawić w ciepłym miejscu na ok. 40-60 minut, aż podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto

przełożyć na posypany grubo mąką blat i rozwałkować na grubość ok. 1 cm. Wykrawać z niego krążki o średnicy 7 cm. Na połowę krążków nałożyć nadzienie i przykryć pozostałymi krążkami. Brzegi dobrze zlepić. Pączki układać na posypanym mąką blacie, przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 30 minut. Pączki powinny być leciutkie i puszyste. Smażyć partiami na rozgrzanym tłuszczu w dużym garnku z obu stron. Tłuszczu musi być dużo, aby pączki swobodnie w nim pływały. Jeśli pączki będą dobrze napuszone, podczas pieczenia pojawi się charakterystyczna biała obwódka. Temperatura tłuszczu powinna wynosić ok. 175°C. Pączki wkładać wyrośniętą stroną w dół i smażyć ok. 2 minut z jednej strony. Pączki układać na ręcznikach papierowych, aby tłuszcz ociekł. Pączki posypać cukrem pudrem lub polukrować.

Składniki:

- 1 kg mąki pszennej
- 10 g świeżych drożdży
- 100 g masła
- pół szklanki cukru
- 6 żółtek
- 1 jajko
- pół szklanki mleka
- kieliszek spirytusu
- 2-3 łyżki soku z cytryny
- szczypta soli
- olej do smażenia

Masa krówkowa

Sposób przygotowania:

Na patelnię wysypujemy cukier i podgrzewamy na małym ogniu aż przybierze ciemnobrązowy kolor (nie mieszamy). Kiedy cukier się rozpuści i na powierzchni pojawiają się małe pęcherzyki dolewamy śmietanę (o temperaturze pokojowej lub lekko podgrzaną).

Składniki:

- 100 g cukru
- 150 g śmietany
- tabliczka białej czekolady
- 1 łyżka masła

Kiedy składniki się połączą, zdejmujemy z ognia. Gdy masa jest jeszcze ciepła – ale nie gorąca – wrzucamy pokruszoną czekoladę i masło, i mieszamy do połączenia składników. Odstawiamy do czasu aż ostygnie.

Nadzienie z adwokatem

Sposób przygotowania:

Żółtka ucieramy z cukrem na gładką masę. Dodajemy mąkę i dalej ucieramy na jednolitą masę. Mleko zagotowujemy, wlewamy adwokat, dodajemy masę jajeczną i ubijamy energicznie, aby nie powstały grudki. Masa powinna wkrótce zgęstnieć.

Składniki:

- 200 ml mleka
- pół szklanki adwokatu
- 3 żółtka
- łyżka cukru
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej



Faworki

Sposób przygotowania:

Mąkę wymieszać z cukrem i solą. Dodać żółtka, spirytus i śmietanę. Zagnieść na jednolitą masę. Następnie przełożyć ciasto na blat i zбивać drewnianym wałkiem ok. 10- 15 minut. (Należy uderzać wałkiem w ciasto rozplaszczając je, po czym ponownie zwinąć i znów zбивać wałkiem. Dzięki zбивaniu ciasto będzie jednolite, elastyczne, a po usmażeniu kruche i z dużą ilością bąbelków). Ciasto rozwałkować porcjami cieniutko na blacie posypanym lekko mąką. Pokroić najpierw na paski o szerokości ok. 3- 4 cm, następnie na prostokąty lub równoległoboki o długości ok. 9- 10 cm. Każdy kawa-

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 4 żółtka
- 1 łyżka spirytusu
- ½ łyżeczki cukru
- ½ łyżeczki soli
- ok. 5 kąpiatych łyżek gęstej, kwaśniej śmietany
- olej lub smalec do smażenia
- cukier puder do posypania

łek naciąć w środku i przez nacięcie przeciągnąć jeden koniec.

Faworki smażyć na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor. Wyjmować łyżką cedzakową i osączyć na ręczniku papierowym z tłuszczu. Gdy ostygną posypać grubo cukrem pudrem.

Mini paczki

Sposób przygotowania:

Do miski przesiać mąkę, dodać pokruszone drożdże, wlać ciepłe mleko oraz dodać żółtka. Mieszać powoli drewnianą łyżką aż składniki połączą się ze sobą. Dalej dodawać w następującej kolejności: cukier, miód i sól, za każdym razem mieszając składniki. Wyrabiać ciasto aż nabierze elastyczności i będzie gładkie przez ok. 5 minut. Wówczas dodać pokrojone, miękkie masło i dokładnie wyrobić ciasto zagniatając je przez ok. 10 - 15 minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Włożyć do dużej miski, przykryć i odstawić na 1 godzinę aż urośnie i potroi swoją objętość.

Po wyrośnięciu wyłożyć na stolnicę, delikatnie uformować wałki i pokroić je na 40 części - małych kawałków po 25 g każdy. Uformować krążki i odłożyć na ok. 30 minut do wyrośnięcia, aż podwoją swoją objętość. W pojemnym garnku podgrzać obfitą ilość tłuszczu do temp. 350 stopni F. Zanurzać paczki w tłuszczu i smażyć po ok. 2 - 3 minuty z każdej strony aż nabiorą złocistego koloru. Odkładać łyżką cedzakową na talerz wyłożony ręcznikami papierowymi. Po przestudzeniu obtoczyć w cukrze pudrze.

Składniki:

- 500 g mąki pszennej,
- 35 g świeżych drożdży
- 250 ml mleka, 6 żółtek
- 50 g cukru, 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki soli, 100 g masła
- cukier puder
- tłuszcz do głębokiego smażenia (smalec, olej)

Anyżowe paczki z dziurką

Sposób przygotowania:

Jajko ubijamy z cukrem. Dodajemy skórkę startą z połowy dokładnie wymytej cytryny, likier anyżowy oraz olej. Wszystko dokładnie mieszamy i następnie stopniowo dodajemy - przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Wyrabiamy tak długo aż powstanie jednolita, nieklejąca się do rąk masa. Z tak powstałej masy formujemy kulki nieco większe od orzecha włoskiego. Następnie z kulek tworzymy „oponki” (najlepiej włożyć w środek kulki palec i kręcić nim wokół własnej osi) i smażyjemy na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Po wyjęciu z garnka układamy je na papierowe ręczniki. Gdy przestygną posypujemy cukrem lub cukrem z cynamonem.

Składniki:

- pół szklanki cukru
- 40 ml oleju
- 40 ml likieru anyżowego
- 1 jajko
- 250 g mąki
- 8 g proszku do pieczenia
- pół cytryny
- olej do smażenia

Składniki:

- szklanka wody
- 100 g masła
- szczypta soli
- 200 g mąki
- 5 jajek
- lody waniliowe
- 1/2 tabliczki czekolady mlecznej
- 2 łyżki uprażonych płatków migdałów
- kilka dużych truskawek



Ptysie z lodami

Sposób przygotowania:

W garnku zagotować wodę z masłem i szczyptą soli. Na gotującą się wodę wsypać mąkę, zmniejszyć płomień i bardzo energicznie mieszać aż utworzy się gęsta kula, odchodząca od ścianek garnka. Ciasto przestudzić. Cały czas miksując wbijać po jednym jajku. Masę przełożyć do worka cukierniczego i wyciskać nieduże ptysie na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Pamiętać aby zachować większy odstęp między ciastkami gdyż urosną. Piec ok 20 minut w 380 stopniach. Ostudzić. Ptysie przekroić w poprzek. Ułożyć plasterki truskawek, dużą gałkę lodów i nakryć odkrojoną „czapeczką”. Ptysie polać rozpuszczoną czekoladą i posypać migdałami. Pozdawać od razu po przygotowaniu.

Cynamonowe churros

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować z masłem i solą. Dodać mąkę z cynamonem. Zmniejszyć ogień do minimum. Energicznie mieszać łyżką, aż ciasto będzie odchodzić od ścianek naczynia. Masę odstawić do przestudzenia. Zmiksować do uzyskania gładkiej i dość gęstej masy dodając po kolei 2 jajka. Trzecie roztrzepać i dodawać stopniowo, żeby zbyt nie rozrzedzić masy. Powinna zachowywać nadany kształt. Ciasto przełożyć do rękawa cukierniczego z końcówką w kształcie dużej gwiazdki. Olej rozgrzać do 350-360°F. Na gorący olej wyciskać paski długości 10-12 cm (odcinałam nożyczkami). Smażyć po ok. 2 minuty z każdej strony. Osączyć na podwójnie złożonym ręczniku papierowym. Obtoczyć w cynamonowym cukrze.

Składniki:

- 1 szklanka wody
- 120 g masła
- ¼ łyżeczki soli
- 1 szklanka mąki
- 3 jaja (trzecie roztrzepane)
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ szklanki cukru wymieszanego z ½ łyżeczki cynamonu

**Składniki:**

- 250 ml wody
- 250 ml mleka
- 250 g masła
- szczypta soli
- 275 g mąki pszennej
- 7 jajek

Krem:

- 250ml śmietany
- 250 ml sera mascarpone
- 4 łyżki cukru pudru
- 1 laska wanilii
- truskawki do dekoracji



Eklery z masą śmietanową

Sposób przygotowania:

Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 380°F. W rondlu zagotowujemy wodę, mleko, masło i dodajemy szczyptę soli. Szybko wsypujemy mąkę i energicznie mieszamy. Podgrzewamy przez minutę, ciągle mieszając, aż masa zacznie odchodzić od ścianek rondla. Zdejmujemy z ognia. Przekładamy masę do miski i dokładnie studzimy. Dodajemy po jednym jajku, bardzo dokładnie miksując po dodaniu każdego. Mieszymy, aż masa stanie się gładka. Wkładamy ciasto do rękawa i wyciskamy podłużne ciastka, na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy na złoty kolor. Po upieczeniu wyjmujemy eklery z piekarnika, lekko studzimy i przy pomocy noża do chleba przekrawamy eklery wzdłuż na pół. Śmietanę ubijamy z cukrem na sztywno. Dodajemy serek mascarpone, ziarna wanilii i dalej ubijamy do momentu, aż krem będzie sztywny i gęsty. Eklery nadziewamy kremem i dekorujemy świeżymi truskawkami.

Holenderskie pączki z rodzynkami

Składniki:

- 20g świeżych drożdży
- 4 łyżki cukru
- 1 szklanka mleka
- 380g mąki
- szczypta soli
- 1 łyżka spirytusu
- 2 małe jajka
- 2 jabłka
- 2 łyżki rodzynek jasnych
- 2 łyżki rodzynek ciemnych
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny
- tłuszcz do głębokiego smażenia
- cukier puder do oprószenia

Sposób przygotowania:

Jabłka obieramy i kroimy w małą kostkę. Cytrynę sparzamy i ścieramy z niej skórkę. Do ciepłego mleka wkruszamy drożdże. Dodajemy 1 łyżkę cukru i 3-4 łyżki mąki. Dokładnie mieszamy, aby nie było grudek. Powstały rozczyń odstawiamy na 10-15 minut pod przykryciem w ciepłe miejsce, aby zaczął pracować. W tym czasie jajka ucieramy z pozostałym cukrem na puszystą masę. Dodajemy podrośnięty rozczyń i mieszamy. Stopniowo dodajemy mąkę i mieszamy. Pod koniec dodajemy szczyptę soli i spirytus. Ciasto mieszamy aż będzie gładkie. Wówczas dodajemy jabłka, rodzynki i skórkę cytrynową. Mieszamy do połączenia. Ciasto przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do podrośnięcia na około 1 godzinę. Powinno podwoić swoją objętość. Rozgrzewamy olej do głębokiego smażenia do 350 stopni. Łyżkę maczamy w gorącym oleju, nabieramy porcję ciasta i wkładamy na gorący olej (1 racuszek = 1 łyżka ciasta). Gdy ciasto odklei się od łyżki to ją wyjmujemy. Smażymy pączki na rumiano z każdej strony tak jak pączki. Usmażone pączki odsączamy na papierowych ręcznikach. Po ostygnięciu oprószamy je cukrem pudrem.

Amerykańskie doughnuts

Sposób przygotowania:

Utrzeć drożdże z 3 łyżkami ciepłego mleka i cukrem. Odstawić pod przykryciem na kilka minut. Gdy zaczyn urośnie wyrobić ciasto z podanych składników poza masłem. Masło rozpuścić i dodać pod koniec wyrabiania. Ciasto jest dość lepiące, najlepiej wyrabiać mikserem.

Ukształtować kulę i zostawić do wyrośnięcia pod przykryciem w ciepłym miejscu na 2 godziny.

Wyjąć wyrośnięte ciasto na stolnicę i rozwałkować podsypując mąką na grubość ok 1 cm.

Szklanką wykrawać koła a kieliszkiem mniejsze otwory wewnątrz. Odstawić na pół godziny do wyrośnięcia. Smażyć w gorącym oleju raz odwracając. Usmażone oprószyć cukrem pudrem lub polukrować i posypać kolorową posypką.

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 2 łyżki cukru
- 15 g drożdży
- 1 jajko
- 3 łyżki wody
- niecała szklanka mleka
- 50 g masła
- 1 łyżka rumu lub esencji waniliowej
- szczypta soli
- olej do głębokiego smażenia
- cukier puder lub lukier i słodka posypka do dekoracji

Bliny rosyjskie

Składniki:

- 200 g mąki gryczanej
- 400 ml ciepłego mleka
- 2 łyżeczki suszonych drożdży
- 2 jajka
- szczypta soli
- 1 łyżka cukru
- olej (do smażenia)

Sposób przygotowania:

Drożdże rozpuszczamy w 100ml mleka, dodajemy pozostałe składniki. Energicznie mieszamy łyżką, bądź też mikserem. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Przykrywamy ciasto i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 1 godzinę (aby urosło). Nagrzewamy patelnię, wlewamy odrobinę oleju. łyżką nalewamy partię ciasta i smażymy cienkie placuszki - rozmiaru spodka. Do czasu podania trzymamy pod przykryciem lub w ciepłym piekarniku.

Podajemy z ulubionymi dodatkami: twarogiem, owocami, cukrem.



Czytelnicy pytają

Miesiąc temu zmarł mój wujek, obywatel USA ze stałym zamieszkaniem w NY. Mieszkał w swoim domu wraz z przyjaciółką, z którą dzielili wydatki związane z utrzymaniem domu. Wujek nigdy nie był żonaty i nie miał dzieci. Mój tato, który zmarł był jedynym jego bratem. Z tego co wiem to miał testament spisany przekazując swój majątek połowę na mnie i połowę na jego przyjaciółkę. Jakie są procedury w NY, jeżeli chodzi o postępowanie spadkowe? Co zrobić, kiedy rodzina mieszka w Polsce i nie może przyjechać?

Jeżeli rzeczywiście Pani wujek pozostawił testament, który został sporządzony według wymogów przepisów ustawy stanu Nowy Jork, taki testament musi być uwierzygodniony przez sąd, czyli sprawa spadkowa musi zostać złożona w Surrogate's Court (sądzie ds. spadkowych). Wszystkie osoby, które mają prawo do dziedziczenia ustawowego muszą być poinformowane i muszą wyrazić zgodę na wyznaczenie nominowanego w testamencie wykonawcy spadku oraz podział majątku według zapisu zmarłego.

W sytuacji, gdy Pani wujek miał tylko jednego brata, który już nie żyje, dzieci jego, czyli Pani oraz Pani rodzeństwo macie prawo dziedziczenia w częściach równych.

Jeżeli nie ma Pani rodzeństwa, wtedy Pani będzie musiała być poinformowana o przeprowadzeniu sprawy spadkowej. W takiej sytuacji, ma Pani dwa rozwiązania: a) wyrazić zgodę na przeprowadzenie takiego postępowania albo b) złożyć sprzeciw i podważyć testament wuja. Tutaj jednak powinna Pani skonsultować się z prawnikiem do spraw spadkowych, aby dokładnie omówić Pani prawa.

Jeżeli chodzi o Pani stały pobyt w Polsce, to nie ma konieczności, aby Pani przyjeżdżała do Nowego Jorku. Wszelkie procedury reprezentacji Pani mogą być przeprowadzone przez prawnika, a dokumenty wymagane przez sąd mogą być podpisane w konsulacie amerykańskim i później przesłane do Nowego Jorku.

Przede wszystkim, należy również ustalić wartość spadku po wuju. W tym celu, sugeruję przejrzeć dokładnie dokumenty, papiery, foldery itp., ostatnie rozliczenia podatkowe, najlepiej sprzed trzech lat, aby ustalić co rzeczywiście posiadał. Jest to bardzo ważne, aby oszacować wartość spadku w celu ustalenia czy należy zapłacić podatek od spadku, na co jest 9 miesięcy od daty śmierci.

Jeżeli chodzi o Pani stały pobyt w Polsce, to nie ma konieczności, aby Pani przyjeżdżała do Nowego Jorku. Wszelkie procedury reprezentacji Pani mogą być przeprowadzone przez prawnika, a dokumenty wymagane przez sąd mogą być podpisane w konsulacie amerykańskim i później przesłane do Nowego Jorku.

Jeszcze raz podkreślam, że detale związane ze sprawą spadkową są nie znane, dlatego też radzę, aby skontaktowała się Pani z adwokatem do spraw spadkowych, bowiem tego rodzaju sprawy są skomplikowane i wymagają doświadczenia w prowadzeniu ich z racji na wieloaspektowość.

Mecenas Joanna Gwóźdź



KANCELARIA PRAWNA



**JOANNA
GWOZDZ**
ATTORNEY AT LAW



Świadczymy usługi kompleksowego doradztwa prawnego w zakresie następujących gałęzi prawa:

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

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

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

Armia uzyska niezwykle możliwości

Ta technologia jest lepsza niż jakakolwiek broń



Dylematy etyczne projektu „Teoria umysłu”

A o tym, jak istotny jest to projekt, może świadczyć fakt, że programem kieruje Eric Davis, który na początku 2024 r. dołączył do DARPA jako główny naukowiec. To uznany ekspert w dziedzinie sztucznej inteligencji, uczenia maszynowego i współpracy człowiek-maszyna. Wcześniej pracował on w Galois – firmie badawczo-rozwojowej, która kooperowała z takimi instytucjami rządowymi jak NASA czy Intelligence Community (organizacja zrzeszającą kilkanaście amerykańskich agencji o charakterze wywiadowczym).

Eksperti już porównują „Teorię umysłu” do kontrowersyjnego programu „Total Information Awareness” (TIA), uruchomionego w 2002 r. po atakach na World Trade Center. TIA miał wykrywać i zapobiegać działaniom terrorystycznym, ale spotkał się z falą krytyki – mówiono o nadmiernym nadzorze i inwigilacji. Amerykańska Unia Swobód Obywatelskich (ACLU) wręcz porównała TIA do „Wielkiego Brata”. Teraz znów pojawiają się pytania o równowagę między zwiększaniem bezpieczeństwa narodowego a ochroną prywatności i wolności obywatelskich. Jak pisze serwis Interesting Engineering, wdrożenie zaawansowanych algorytmów do interpretacji zachowań ludzkich, jak ma to miejsce w przypadku projektu „Teoria umysłu”, może prowadzić w przyszłości do, co najmniej, wielu dylematów etycznych. Choć zagrożeń może być więcej.

W USA ogłoszono właśnie program o kryptonimie „Teoria umysłu”, w ramach którego powstanie projekt dający Stanom Zjednoczonym ogromną przewagę na polu walki.

Agencja Zaawansowanych Projektów Badawczych (DARPA), działająca w strukturach Departamentu Obrony Stanów Zjednoczonych, zamierza stworzyć sztuczną inteligencję, która będzie przewidywać kolejne ruchy przeciwników. Oficjalnie podano, że celem jest „połączenie zaawansowanych algorytmów z ludzką wiedzą specjalistyczną”.

AI podejmie decyzje, przewidując ruchy wroga

Na swoich stronach DARPA tłumaczy, że ludzie używają umiejętności zwanej teorią umysłu, aby wnioskować o swoich stanach mentalnych, a z zaobserwowanych działań i kontekstu da się przewidywać przyszłe działania. Problem pojawia się, gdy ludzie tworzą zespoły – wówczas te modele mogą stać się niezwykle złożone. Dla takich skomplikowanych „modeli mentalnych” sięgnięcie po technologię AI staje się nieodzowne.

Idea przedsięwzięcia jest taka, by opracować system AI usprawniający proces podejmowania decyzji w zakresie bezpieczeństwa narodowego. Sztuczna inteligencja miałaby decydem dostarczać informacji o potencjalnych przyszłych działaniach wroga. A takie dane pomogłyby choćby w podejmowaniu działań obronnych, wyprzedzających i odstraszających, dostosowanych do skali zagrożeń. AI miałaby skupić się zatem na modelowaniu i symulacji różnych scenariuszy. DARPA poszukuje takich tzw. agentów AI – narzędzia te miałyby działać w coraz bardziej złożonych i wyspecjalizowanych środowiskach, być zdolne do adaptacji do nagłych zakłóceń w misji oraz przeprowadzania złożonych wniosków i przewidywań.

mowania decyzji w zakresie bezpieczeństwa narodowego. Sztuczna inteligencja miałaby decydem dostarczać informacji o potencjalnych przyszłych działaniach wroga. A takie dane pomogłyby choćby w podejmowaniu działań obronnych, wyprzedzających i odstraszających, dostosowanych do skali zagrożeń. AI miałaby skupić się zatem na modelowaniu i symulacji różnych scenariuszy. DARPA poszukuje takich tzw. agentów AI – narzędzia te miałyby działać w coraz bardziej złożonych i wyspecjalizowanych środowiskach, być zdolne do adaptacji do nagłych zakłóceń w misji oraz przeprowadzania złożonych wniosków i przewidywań.

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!

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

Zobacz www.RadioRampa.com,

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

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



BARAN Przez niekorzystny wpływ Merkurego jesteś trochę roztrzępany; zamyślasz się, gubisz, zapominasz. Zwolnij tempo i zapisuj ważne informacje, to ułatwi Ci życie.



BYK W znaku Byka jest Wenus, a to zapewni Ci czar i urok osobisty. Spędzisz ten tydzień w harmonii z rodziną, przyjaciółmi lub sympatią. Niewykluczone, że przeżyjesz krótki flirt, po którym poczujesz się dowartościowany.



BLIŹNIĘTA Słońce oświeśla Ci drogę. Czeka Cię wzrost energii, siły woli, a błyskotliwość i zdolność przewidywania przyszłości zagwarantują Ci sukces. Inni wreszcie zaczną Cię dostrzegać. Możesz zwiększyć swoje wpływy i zrobić wrażenie na zwierzchnikach.



RAK Jesteś pod silnym wpływem Wenus, więc w sprawach uczuciowych możesz spodziewać się pomyślnych zdarzeń i ważnego przełomu. Czeka Cię wiele szczęśliwych chwil, otrzymasz dowody gorącej miłości.



LEW Sprzyja Ci Mars, dlatego rozpocznesz ten tydzień pełen wigoru. Możesz wiele osiągnąć, nie odczuwając przy tym zmęczenia. Weekend postaraj się spędzić aktywnie. Wysiłek fizyczny wzmocni Twój organizm.



PANNA Wytrwałością, skupieniem nad jedną sprawą i troską o szczegóły wzbudisz szacunek w gronie współpracowników. Zwrócisz uwagę jakiejś osoby spod znaku Byka lub Skorpiona, gotowej zrobić dla Ciebie coś dobrego.



WAGA Ponieważ Merkury Ci nie sprzyja, nie zajmuj się interesami, a zwłaszcza spekulacjami. Uważaj, bo Twoja ocena sytuacji nie będzie trafna, a informacje, które otrzymasz, mogą być niezgodne z prawdą.



SKORPION Dzięki Merkuremu wszelkie sprawy prawne zakończą się pomyślnie, a podpisane porozumienie, układ lub dokument zaowocuje w przyszłości. Możesz się także spodziewać nieoczekiwanego przyływu gotówki.



STRZELEC Nowy tydzień przywita Cię zapewne ogromem pracy do wykonania. Zrób tyle, ile tylko zdołasz. Uważaj, pewna osoba spróbuje Ci zaszkodzić. Wybrnięcie z tej sytuacji będzie wymagać taktu i dużej siły przekonywania.



KOZIOROŻEC Pozwolisz ponieść się emocjom, będziesz folgować instynktom, podejmować ryzyko, a nawet narażać się na wypadek. Odniesiesz złudne wrażenie, że panujesz nad sytuacją i wszystko musi Ci się udać.



WODNIK Możesz wszystkich zaskoczyć swoją energią i pomysłowością. Jakaś propozycja finansowa wyda Ci się bardzo obiecująca. Nie zapalaj się jednak do tego pomysłu, bo nie zarobisz na nim dużych pieniędzy.



RYBY W tym tygodniu błysniesz talentem do nawiązywania nowych znajomości. Zapewni Ci to szereg sukcesów, nie tylko na gruncie towarzyskim. W sprawach finansowych nie wszystko układa się tak, jak tego pragniesz, musisz więc cierpliwie poczekać na poprawę sytuacji.

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



VIRGINIA
& AMBINDER LLP
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.vandallp.com

Mówimy po polsku:

(347) 450-3205

– Maria (telefon lub SMS)

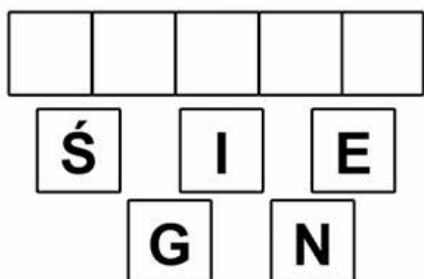
Adwokat Lloyd Ambinder walczy
o prawa pracowników już od prawie 30 lat.

Jeśli czujesz się wykorzystywany w swojej obecnej pracy, zachęcamy do skontaktowania się z naszą kancelarią i umówienia się na **BEZPŁATNĄ KONSULTACJĘ PO POLSKU** na temat Twoich praw pracowniczych. Wszystkie rozmowy są poufne.



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

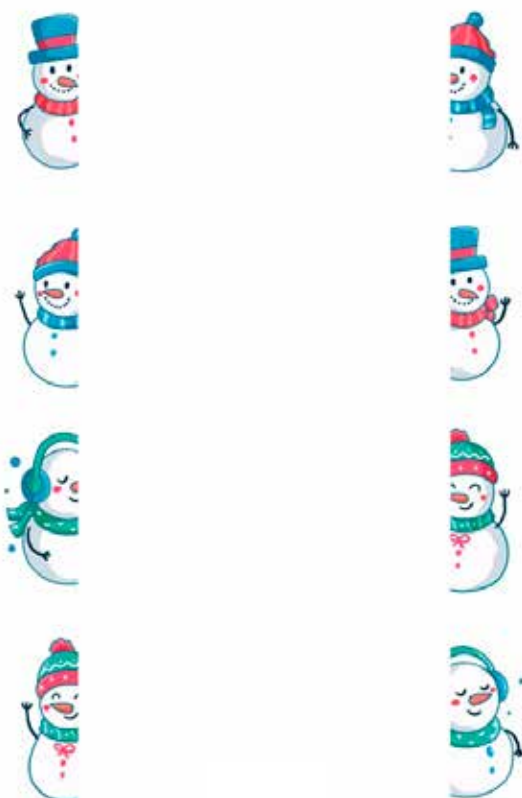
UŁÓŻ WYRAZ Z PODANYCH LITER



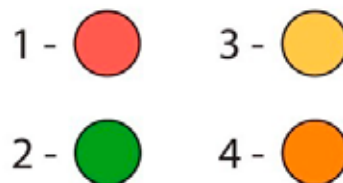
ZAZNACZ OBRAZEK, KTÓRY NIE PASUJE DO RESZTY



POŁĄCZ POŁÓWKI



POKOLORUJ WEDŁUG KODU





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.

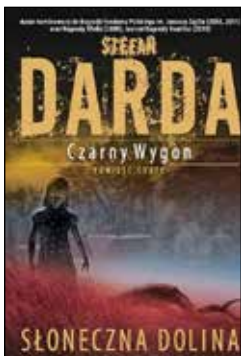
☐ Karta kredytowa/debetowa

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

Tygodnik **PLUS**

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki
z nr 6 nagrodę wylosowała **Pani Irena**
Bis z Brooklynu. Gratulujemy!
Hasło: Kropla w wodospadzie

trunek gronowy	▼	Włodzimierz ..., aktor	▼	odtwórca śmieszne role	▼	krewna łasicy	▼	waga towaru bez opakowania	▼	do cedzenia ziół po faulu
►						bokser-ski zwód	►			
mebel dla urzędnika	16	ciemna część doby	12	z orłem i reszka złocisty trunek	►	idzie za pługiem	▼			17
►		▼		▼						
spiskowiec	drżące topole	►						Awda-niec bądź Leliwa	ozdoba jelenia	
	osłona detki					27				
►			5	pierwsze wyjście kartą w grze	10	leży w szpitalu	►			20
do przykrycia gdy zimno		po-stronki fantazji	►				6	Lubelska		rybie jaja
►	18			zamknięta grupa społeczna		masowe wysiedlanie chłopów	►			
						typ muzyki		19		24
zaloty głuszców do mycia zębów		zbiera składki	►				▼			
		bimber	23			7				
►		15				korzyść, pożytek		zasięg		witka, patyczek
								11		
zespół zagadnień	okres dziejowy			polano	►		▼			
				polecenie dla psa		4				
►						21		przy lasce dynamitu		może być pancerna
postój dla konia	►					poza do pacierza	►			
znak firmowy	1					kolor bijący	▼			25
►				powóz dworski	►					
	13		26							
okrywa pień	►					sport Igi Świątek	►			
ostra krawędź	14									
►				8	próżnia	►				
						2				22

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 & Murphy, LLP
WIERZBICKI
 INTERNATIONAL • 646-351-8671

**CONSTRUCTION ACCIDENT
 SETTLEMENT
 RESULT IN ALL NEW
 YORK STATES**

2022 TOP1

2022 TOP1
 NAJWYŻSZE ODSZKODOWANIE ZA WYPADKI
 BUDOWLANY W CAŁYM STANIE NOWY JORK
 uzyskane w wyniku profesjonalnego
 reprezentacji: Daniel O'Toole i Paweł Wierzbicki

\$8,750,000

Jeżeli chcesz bezpłatnie skonsultować swoją sprawę wypadkową z
 mec. Wierzbickim zadzwoń pod numer **646-351-8671**

☎ **646-351-8671** 🌐 **BLOCKOTOOLE.COM/POLSKI**

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

Solo Group Services
Tomasz Gorny
Licensed Tax Professional

Szybko, dokładnie i profesjonalnie

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

A man with short grey hair, wearing a blue suit jacket over a light blue shirt, is sitting in a black leather office chair at a desk. He is looking directly at the camera. A silver HP laptop is open on the desk in front of him. The background is a blurred office setting.

PRACA ZMIANOWA ZABURZA ZEGAR BIOLOGICZNY



WEDŁUG BADAŃ EUROSTATU Z 2022 ROKU WYKONYWANIE PRACY ZMIANOWEJ W POLSCE DEKLAROWAŁO 30% POPULACJI CZYNNEJ ZAWODOWO. TYMCZASEM, JAK WYKAZUJĄ BADANIA NAUKOWE, PRACA W NOCY, Z WIELOGODZINNYM NARAŻENIEM NA SZTUCZNE OŚWIECZENIE ORAZ JEJ NIEREGULARNOŚĆ MOŻE ZABURZYĆ ZEGAR BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA I MIEĆ POWAŻNE KONSEKWENCJE. ZOBACZ JAK MOŻESZ UCHRONIĆ SIĘ PRZED SKUTKAMI PRACY ZMIANOWEJ I KIEDY - ZE WZGLĘDU NA WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO - LEPIEJ ZREZYGNOWAĆ Z TAKIEGO TRYBU PRACY.

ciąg dalszy na stronie 26

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 Ekspresowa do Polski

25
LUTEGO

Lotnicza do innych krajów Europy

12
MARCA

Lotnicza Standardowa do Polski

3
KWIETNIA

Lotnicza Ekspresowa do Polski

7
KWIETNIA

Nasz zegar biologiczny decyduje o kolejności zdarzeń w ciągu doby, reguluje przebieg snu i aktywności życiowej w ciągu dnia, umożliwia nam dostosowanie procesów życiowych organizmu do cyklicznie zmieniających się pór doby, tak by praca i wypoczynek przypadły na godziny dzienne, a sen następował w nocy.

„Rytm okołodobowy reguluje procesy fizjologiczne i behawioralne człowieka, między innymi wzorzec snu i czuwania, pracy, zachowania żywieniowe, uwalnianie hormonów (melatoniny i kortyzolu), ciśnienie krwi, temperaturę ciała, uwagę i spójność - które cechuje cykliczność dobową. Wewnętrzny zegar biologiczny człowieka wyznacza każdemu jego osobniczą tolerancję zakłóceń synchronizacji funkcji ustrojowych, uwzględniając przy tym czynniki biologiczne m.in. wiek, płeć czy chronotyp” - mówi prof. Edyta Reszka z Zakładu Badań Translacyjnych Instytutu Medycyny Pracy im. Jerzego Nofera w Łodzi.

Czasem - w wyniku warunków środowiskowych, obyczajów czy pracy zmianowej - ulega on „rozregulowaniu”. Taki zmieniony tryb życia może się niestety przyczyniać do nieprawidłowego biegu zegara biologicznego i w konsekwencji dolegliwości zdrowotnych.

Praca w nocy niebezpieczna dla zdrowia

„W warunkach zgodności rytmów endogennych z fazami dnia i nocy, człowiek śpi w porze nocy, a aktywny jest w porze dnia. Odwrócenie tego porządku poprzez pracę w porze nocy i sen w porze dnia, jest przyczyną występowania objawów określanych jako zespół długu czasowego (ang. jet lag). Objawy te szybko przemijają, gdy zachodzi ostra desynchronizacja zewnętrzna, mająca miejsce np. w chwili rozpoczęcia pracy nocnej lub po przylocie do nowej strefy czasowej. Mają one charakter przewlekły przy wieloletniej pracy w systemie zmianowym, na zmianie nocnej” - wyjaśnia w artykule „Biologiczne skutki pracy zmianowej” na stronach CIOP-PIB dr n. med. Krystyna Zużewicz.

Jak objawia się „dług czasowy”:

- rozdrażnienie, zmieszanie
- zaburzenia snu
- obniżenie siły mięśniowej
- zaburzenia perystaltyki jelitowej
- zaburzenia poczucia odległości i upływu czasu
- pogorszenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Możliwości adaptacyjne do pracy nocnej są różne dla każdego. Warto wziąć pod uwagę, że obniżają się one wraz z wiekiem, dlatego specjaliści nie zalecają pracy trzyzmianowej dla osób powyżej 45 roku życia. Gdy pracownik nie wykazuje charakterystycznych dla pracy zmianowej zaburzeń zdrowotnych, nie ma problemu z takim systemem pracy i jego konsekwencjami

dla życia poza pracą - nie ma przeciwwskazań, aby taką pracę podjął lub kontynuował, jednak dotyczy to zaledwie ok. 10% populacji pracowników zmianowych.

„Przeprowadzone do tej pory badania wskazują jednoznacznie, że praca zmianowa która zaburza zegar biologiczny człowieka prowadzi do negatywnych konsekwencji zdrowotnych u pracowników. Ich lista jest bardzo długa. U wybranych grup zawodowych pracujących na zmiany obserwuje się większą wypadkowość w pracy, nadużywanie alkoholu, leków, papierosów, problemy społeczne czy rodzinne, zaburzenia snu, nieprawidłowości reprodukcji, starzenie się i przedwczesną śmierć oraz liczne choroby” - wymienia prof. Reszka.

Praca w nocy niebezpieczna dla DNA

Stwierdzono, iż zaburzenia czynności przewodu pokarmowego i zaburzenia metaboliczne występują u 25-75 % zatrudnionych w trybie zmianowym i tylko 10-25 % pracowników dziennych. Choroba wrzodowa występuje 2-8 razy częściej u pracowników zmianowych z pracą w nocy i rozwija się już po 5-6 latach zatrudnienia, zaś u pracowników dziennych dopiero po 12-14 latach.

W badaniach przeprowadzonych w końcu lat 90-tych stwierdzono, że u pracowników zmianowych ryzyko chorób układu krążenia jest większe o 40% w porównaniu z pracownikami dziennymi.

Z pacą zmianową zaczęto też łączyć bezdech nocny, który sprzyja senności w ciągu dnia i tendencji do mikrodremek.

Objawy braku tolerancji pracy zmianowej/nocnej:

- zaburzenia snu, funkcji układu pokarmowego i sercowo-naczyniowego
- chroniczne zmęczenie, zaburzenia psychoneurotyczne
- zaburzenia funkcjonowania społecznego
- nasilenie palenia papierosów i spożywania używek, alkoholu, leków
- niechęć do dalszego wykonywania pracy zmianowej.

Cierpi także rodzina

Warto zwrócić także uwagę, że wykonywanie pracy w porze, gdy inni śpią pociąga za sobą konieczność „nadrobienia” snu w ciągu dnia, co utrudnia bycie aktywnym uczestnikiem życia społecznego i utrzymywanie kontaktów towarzyskich oraz więzi rodzinnych.

„Czas przeznaczony na wypoczynek, po pracy na nocnej zmianie, oznacza skrócenie czasu poświęcanego rodzinie, dzieciom. Może to wpływać na osłabienie kontaktów z najbliższymi. Warunki zapewniające właściwy odpoczynek i sen w porze dnia, związane z eliminacją hałasu i odpowiednim zaciemnieniem pomieszczenia, mogą wymuszać ograniczenie aktywności pozostałych członków rodziny. Rezygnacja ze snu lub ograniczanie długości snu przez pracownika zmianowego nie poprawia tej sytuacji, gdyż często wywołuje u niego nerwowość, zniecierpliwienie i znużenie, sprzyjające ryzyku konfliktów rodzinnych” - zwraca uwagę w swoim opracowaniu dr Krystyna Zużewicz.

Kiedy to robi się niebezpieczne

Wykazano, że sprawność umysłowa człowieka jest największa w ciągu dnia i najmniejsza w środku nocy. Ok 14-15.00 nieznacznie pogarsza się czas reakcji na dźwięk czy koordynacja wzrokowo-ruchowa. Wpływ na to może też mieć rodzaj wykonywanej pracy, a ściślej towarzyszące jej zmęczenie czy znużenie, które swoje maksimum osiąga między 16-18.00. Jak wynika z testów psychologicznych w porze nocy sprawność umysłowa ulega znacznemu pogorszeniu (najgorzej jest między 1.00- 3.00 w nocy).

Tymczasem wykonywanie pracy w porach, gdy natężenie procesów fizjologicznych jest obniżone a sprawność umysłowa człowieka jest najniższa niesie ze sobą także określone skutki biologiczne, które wynikają z niezgodności faz rytmów czynności fizjologicznych (m.in. z nietypowych pór przyjmowania posiłków) oraz zmiany rytmów okołodobowych (w efekcie niepełnowartościowego snu). Dla pracodawcy może się to wiązać z absencją chorobową, mniejszą wydajnością pracy, ryzykiem konfliktów personalnych, szczególnie, że praca zmianowa nierzadko wykonywana jest w stresorodnym





środowisku pracy, co jest dodatkowym obciążeniem psychicznym.

Skutki biologiczne pracy zmianowej

- stres
- uczucie przeciążenia
- brak satysfakcji zawodowej
- objawy wypalenia
- depresja
- zaburzenia snu
- występowanie chorób sercowo-naczyniowych (choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze)
- Skutki zdrowotne pracy zmianowej
- schorzenia układu pokarmowego
- zaburzenia snu
- choroba wrzodowa
- zmiany w wydzielaniu hormonów
- bezsenność, deficyt snu
- schorzenia układu krążenia
- nerwice, stany lękowe, depresje, lekomania
- choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze

(Nie) bezpieczeństwo pracy

Na nocnej zmianie stosunkowo częściej niż na zmianie dziennej zdarzają się wypadki, których przyczyną jest tzw. „błąd ludzki”.

„Liczba błędów popełnianych przez różne grupy zawodowe pracowników zmianowych wiąże się z porą doby, w jakiej jest wykonywana praca. Wykazano jej związek z krzywą dobowej zdolności do pracy zarówno fizycznej jak i umysłowej. Należy pamiętać, że błąd popełniony przez pracownika to nie tylko zagrożenie dla jego zdrowia czy gorszy efekt ekonomiczny produkcji. W pracach takich jak kontrola ruchu lotniczego, nadzór urządzeń elektrowni, transport substancji toksycznych czy wybuchowych, popełnienie błędu to zagrożenie dla życia wielu ludzi lub dla środowiska naturalnego” – zwraca uwagę ekspertka CIOP.

Przykładem mogą być dwie wielkie katastrofy elektrowni atomowych: Three Miles Island (USA, godz. 04:00) i Czarnobyl (Ukraina, godz. 02:23), oraz zakładów chemicznych w Bhopal (Indie, godz. 00:40), w których liczba ofiar śmiertelnych liczona jest w tysiącach.

Wyniki analizy wypadków wśród pracowników zmianowych, opisane przez dwóch szwedz-

kich uczonych (S.Folkard, T.Akersted) wskazują, że ryzyko wypadku i urazu w ciągu kolejnych nocy pracy zmianowej jest o ok. 6% wyższe podczas drugiej nocy, o 17% wyższe podczas trzeciej nocy i o 36% wyższe podczas czwartej nocy.

Zdaniem ekspertów nie ma co liczyć na całkowitą eliminację negatywnych skutków pracy zmianowej, ponieważ organizm człowieka nie jest przystosowany do wykonywania pracy fizycznej czy umysłowej z tą samą efektywnością o dowolnej porze doby.

„Nie istnieje pojęcie najlepszego rozkładu zmian. Praca zmianowa zawsze wiąże się ze stresem i zakłóceniami w przebiegu rytmów okołodobowych. Poszukiwanie najlepszego rozkładu pracy zmianowej to dążenie do kompromisu między mniejszym lub większym skutkiem wynikającym ze stresu i niewłaściwych faz rytmów biologicznych” – uważa dr Krystyna Zużewicz.

Pracujesz na „nocki”?

Zobacz jak może sobie pomóc:

- jeśli masz wpływ na grafik wybieraj tzw. szybką rotację zmian (co kilka dni), najlepiej zgodnie z ruchem zegara: zmiana ranna - popołudniowa - nocna
- wynegocjuj by poranna zmiana rozpoczynała się o 7.00 (gdy rozpoczyna się o 06:00 wpływa na deficyt snu (zwłaszcza fazy REM)
- jeśli możesz nie bierz zmian wydłużonych do 10–12 godzin, narastające wówczas

- zmęczenie i zwiększone ryzyko wypadku
- zadbaj o higienę snu – to ważne także, gdy śpisz w ciągu dnia, nadrabiając zarwaną noc: zaciągnij zasłony, wywietrz sypialnię zanim się położysz, nie kładź się spać w ubraniu, w którym pracowałeś
- zadbaj o zdrowe odżywianie,
- zażywaj ruchu
- badaj się regularnie
- stosuj fototerapię (dowodzono korzystne działanie jasnego światła na łagodzenie skutków pracy nocnej u pracowników zmianowych)

Co źle wpływa na powodzenie pracy zmianowej:

- wiek powyżej 50. roku życia
- wykonywanie pracy zmianowej poza stałą pracą dzienną
- intensywne i pracochłonne zajęcia domowe (szczególnie u kobiet)
- chronotyp poranny (skowronek)
- skłonność do zaburzeń snu
- osobowość neurotyczna (introwersja)
- choroby psychiczne
- alkoholizm i narkomania
- przebyte i trwające schorzenia przewodu pokarmowego
- padaczka
- cukrzyca
- choroby układu krążenia
- alergie

Źródło: zdrowie.pap.pl



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

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, ATVs, jet-skis i łodzi
- Wysyłka mienia mieszkaniowego
- 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



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