

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

18 lipca 2024

nr 29 (832)

July 18, 2024

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



57 LOCUST AVE
WALLINGTON,
NJ 07057
TEL. 201-790-1147

STR.
17



GENERAL TRUCKING REPAIR LLC

FIRMA ŚWIADCZĄCA UCZCIWE I PROFESJONALNE USŁUGI

745 State Rt 17 North Carlstadt, NJ 07072-1740

www.generaltruckingrepair.com

NAPRAWY I KONSERWACJE FLOTY SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH

- Mechanika ciężarówek z silnikiem Diesla
- Blacharstwo i lakierowanie
- Konserwacja podwozia
- Kompletna naprawa ciężarówek i przyczep
- Spawanie • Piaskowanie
- NJ Diesel Emission Test • Inspekcje DOT
- Niestandardowe modyfikacje wyposażenia



ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW NA PEŁNY ETAT:

MECHANIKA NACZEP CIĄGNIKOWYCH, SPAWACZA,
LAKIERNIKA oraz POMOCNIKA do przyuczenia

Oferujemy:

Stałą pracę w Carlstadt, NJ, dobre wynagrodzenie
w zależności od umiejętności, ubezpieczenie, 401(k)
Tel. /SMS: 201-438-0999 lub 201-600-4566

LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

- ✓ kompleksowe leczenie po wypadkach samochodowych, na budowach i ulicy
- ✓ ekspertyzy medyczno - sądowe
- ✓ ścisła współpraca z adwokatami

25 lat doświadczenia

tel. **973-473-4400**



str. 5

WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT
877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



PONAD \$200 MILIONÓW WYGRANYCH DLA KLIENTÓW
NIE POBIERAMY OPŁATY DOPÓKI SPRAWA NIE JEST WYGRANA

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

250 Moonachie Road, Suite 200
Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com

New Jersey
Nowy Jork
Floryda



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



LECZENIE POWYPADKOWE

- Leczenie bólu • Ortopedia • Neurologia
- MRI • EMG • EEG • CT-Scan
- Expert Witness / Biegły sądowy



TEL/TEXT: **973-773-7730**

Dariusz Nasiek, MD



FRED
RABINOWITZ
A D W O K A T

❖ Bezpłatne konsultacje ❖ Mówimy po polsku ❖

1117 ROUTE 46 EAST, SUITE 206

CLIFTON, NJ 07013

973-471-2288

❖ DOŚWIADCZENIE ❖ PROFESJONALIZM ❖ SKUTECZNOŚĆ

Ponad 44 letnie doświadczenie w walce o prawa klientów



**Członek Million Dollar
Advocates Forum**

- ✓ **Wypadki w pracy**
- ✓ **Wypadki na budowie**
- ✓ **Wypadki samochodowe**
- ✓ **Poślizgnięcia i upadki**
- ✓ **Błędy lekarskie**
- ✓ **Poparzenia**
- ✓ **Wypadki śmiertelne**
- ✓ **Pogryzienia przez psa**

KANCELARIA KONCENTRUJE SIĘ GŁÓWNIEM NA SPRAWACH WYPADKOWYCH



ZYSKAJ WIĘCEJ DZIĘKI KARTOM KREDYTOWYM PSFCU!

Ciesz się większą liczbą
punktów CU Rewards
za zakupy związane z podróżą

4

punkty za każdego
dolara wydanego
na zakupy paliwa

3

punkty za każdego dolara
wydanego na linie lotnicze,
wynajem samochodów,
hotele i transport

Warunki promocji mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Kwalifikujące się zakupy dokonane między 1 lipca 2024 r. a 15 sierpnia 2024 r. przyniosą 4 punkty lojalnościowe za dolara wydanego na paliwo i 3 punkty lojalnościowe za dolara wydanego na podróże i transport. Oferta jest ważna tylko dla istniejących kart kredytowych PSFCU z nagrodami, z wyłączeniem kart Advantage, Choice (z zabezpieczeniem) i Business. Nagrody pieniężne są dostępne tylko na kartach Elite Signature. Rejestracja nie jest wymagana. Kwalifikujące się zakupy zależą od kodu sprzedawcy użytego przez sprzedawcę. Kody sprzedawcy obowiązujące w promocji to: Linie lotnicze 3000-3301,4511; Wynajem samochodów 3351-3441, 7512; Hotele 3501-3836, 6513, 7011-7012-7032-7033; Transport 4011-4789,5962,7519; Gaz 5541, 5542. PSFCU nie ponosi odpowiedzialności za kody kategorii używane przez sprzedawców. Karty kredytowe podlegają weryfikacji i zatwierdzeniu zdolności kredytowej. Mogą obowiązywać inne ograniczenia.



STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY



Oferujemy:

- ◆ Korony porcelanowe
- ◆ Licówki porcelanowe
- ◆ Leczenie kanałowe
- ◆ Usuwanie zębów mądrości
- ◆ Stomatologia laserowa
(bez użycia wiertła czy skalpela, brak ukłucia igłą)
- ◆ Implanty: odbudowa i zastępowanie utraconych zębów
Zabiegi protetyki na implantach wykonywane są
na miejscu w gabinecie przez Dr Artura Szabelę
- ◆ Rentgen cyfrowy
- ◆ Wewnątrzustna kamera stomatologiczna
wspomagająca diagnostykę i leczenie
- ◆ Sedacja wziewna z użyciem podtlenku azotu
- przyjazna i bezpieczna metoda walki z lękiem i bólem
- ◆ Wykonujemy panoramiczne zdjęcia 3D, umożliwiające
jeszcze dokładniejszą analizę leczenia naszych pacjentów



POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102

Clark, NJ 07066

732-669-7227



Akceptujemy większość
planów ubezpieczeniowych

www.gardenstatedentaldesign.com

CLIFTON - WALLINGTON MEDICAL GROUP



Krystyna
Szewczyk - Szczęch, M.D.



Kazimierz
Szczęch, M.D.



Urszula
Poweska, APN.



Dr. Kazimierz podczas zabiegu



**MEDICARE I WIĘKSZOŚĆ
UBEZPIECZEŃ AKCEPTOWANA**

- ✓ Choroby wewnętrzne i medycyna ogólna
- ✓ Badania okresowe
- ✓ Badania laboratoryjne
- ✓ Szczepienia ochronne
- ✓ Badania imigracyjne
- ✓ Centrum leczenia po wypadkach samochodowych, budowlanych i urazach w pracy
- ✓ Leczenie bólu kręgosłupa, stawów, mięśni i głowy
- ✓ Badania dla kierowców ciężarówek (CDL) wykonywane przez certyfikowanego lekarza

cliftonpaindoctor.com | cliffondoctor.com

1033 Clifton Avenue,
Clifton, NJ 07013

60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

TEL: 973-473-4400

Dr. Kazimierz Szczęch, M.D. wybrany **2014 Top NJ Doctors** w leczeniu bólu

Klinika Regeneracji Stawów & Kręgosłupa

Dr. Kazimierz M. Szczęch, M.D.



NAJNOWSZE METODY LECZENIA

- Osoczem krwi pacjenta
Platelet Rich Plasma
- Komórkami
macierzystymi pacjenta lub
z hodowli komórkowej
- Stem cells, Mesenchymal
cells

LECZYMY STANY CHOROBY:

- Osteoartretyzm stawów kolanowych, biodrowych, skokowych, ramiennych, łokciowych i nadgarstków
- zmiany degeneracyjne kręgosłupa (Degenerative Disc Disease)
- Przewlekłe i powracające zapalenia ścięgien i mięśni - Tennis Elbow, Golfer's Elbow, Achilles Tendinitis, Shoulder Tendons
- Ostre uszkodzenia i zapalenia ścięgien, mięśni i stawów

Get Back in Action Naturally

Unlocking the regenerative power of the human body

1033 Clifton Avenue, Clifton NJ 07013

973-473-4400

Zadzwoń, a może unikniesz operacji!

CZY ZAGRAŻA NAM MIKROPLASTIK?

Jest w glebie, morzu, deszczu, żywności, wodzie pitnej, a nawet ludzkim krwiobiegu. Mowa o mikroplastiku, czyli małych elementach tworzyw sztucznych. Naukowcy od kilku lat biorą je pod lupę, aby zbadać wpływ mikrocząstek na zdrowie człowieka i stan środowiska. Czy ich wnioski dają powody do obaw?

W 2014 r. badacze odkryli na dnie Rowu Mariańskiego skorupiaka z mikroplastikiem typu PET w organizmie. Stało się to jasnym sygnałem, że cząstki tworzyw sztucznych dotarły już do najgłębszych zakamarków naszej planety. Dziś uznaje się je za jedną z najbardziej wszechobecnych substancji zanieczyszczających, powstałych w wyniku działalności człowieka. Mikroplastikowi udało się przekroczyć wszystkie granice geograficzne i przeniknąć do ciał istot żywych. W 2023 r. po raz pierwszy został on znaleziony w ludzkim sercu. Ale czym tak właściwie jest mikroplastik?

CO TO JEST MIKROPLASTIK?

Takie pytanie zadano mieszkańcom Polski w trakcie badania przeprowadzonego przez Centrum Badawczo-Rozwojowe Biostat na zlecenie SodaStream. Dwie trzecie ankietowanych wska-

zało prawidłową odpowiedź - tym terminem określa się cząstki plastiku o wielkości mniejszej niż 5 mm i większej niż 1 μm . To pozwala twierdzić, że termin „mikroplastik” nie jest nam obcy, ale konsekwencje jego występowania w przyrodzie wciąż są tematem spekulacji i badań.

Mikroplastik tworzą niejednorodne polimery syntetyczne, będące głównym budulcem tworzyw sztucznych. To m.in. polipropylen (PP), polietylen (PE), polistyren (PS), poliamid (PA), poliester (PL) czy poliuretan (PU). Ponadto uważa się, że 4% składu mogą stanowić dodatkowe substancje, np. ftalany, bisfenol A, metale ciężkie czy zanieczyszczenia[1]. Mikroplastiki najczęściej występują w formie włókien, elipsoid, granulek, śrutu albo płatków.

SKĄD SIĘ BIERZE MIKROPLASTIK?

W zależności od źródła pochodzenia mikro-

plastiku, wyróżnia się jego dwa typy:

- pierwotny – produkowany w rozmiarze mikro i w takiej formie uwalniany do środowiska, przykładem są składniki kosmetyków i tkanin syntetycznych oraz brokat;
- wtórny – powstały w wyniku rozpadu większych fragmentów plastiku (butelek, toreb foliowych, sieci rybackich, opon samochodowych itp.) np. pod wpływem słońca, wiatru, skrajnych temperatur czy czynników mechanicznych.

JAK MIKROPLASTIK WPŁYWA NA ŚRODOWISKO?

Naukowcy mają coraz klarowniejszy obraz tego, jak mikrocząsteczki tworzyw sztucznych oddziałują na poszczególne elementy środowiska naturalnego. Wiadomo, że przemieszczają



się one w atmosferze na duże odległości, zanieczyszczając powietrze w niemal każdej części świata. Przedostają się również do gleb, gdzie m.in. obniżają zdolność retencji i transportu składników odżywczych do roślin.

Szczególne zagrożenie stanowią jednak w ekosystemie wodnym.

„Zanieczyszczenie środowiska, zwłaszcza wód morskich, odpadami to jedno z największych wyzwań ekologicznych naszych czasów, a plastik jest jednym z najczęściej występujących odpadów w morzu. Jeszcze groźniejsze, bo w większości przypadków niewidoczne gołym okiem są drobinki plastiku, czyli mikroplastik. Stanowi on zagrożenie dla bezpieczeństwa i jakości żywności, turystyki przybrzeżnej, przyczynia się do zmian klimatu, a także zagraża organizmom wodnym i jakości środowiska” — mówi dr Monika Piotrowska-Szypryt, doktor nauk chemicznych w dziedzinie chemii morza.

Według statystyk w morzach pływa aż 51 trylionów plastikowych cząstek. Żywe stworzenia często mylą je z pożywieniem, co grozi poraniem narządów układu pokarmowego i zatruciem toksynami.

CZY MIKROPLASTIK JEST NIEBEZPIECZNY DLA ZDROWIA?

Na kontakt z mikroplastikiem narażony jest również człowiek poprzez spożywanie pokarmów, wdychanie i kontakt ze skórą. Czy niesie to za sobą zdrowotne konsekwencje?

„Wpływ cząstek tworzyw sztucznych na nasze zdrowie nie został jeszcze dostatecznie rozpoznany, choć badania dowodzą, że mogą one migrować do naszej krwi i tkanek. Wiemy również, że toksyczne i endokrynnie czynne substancje chemiczne zawarte w plastiku mogą zaburzać pracę układu hormonalnego i przyczyniać się do groźnych, hormonozależnych chorób cywilizacyjnych, takich jak: otyłość, alergie, cukrzyca typu II, zaburzenia płodności i wielu innych” — wyjaśnia dr Monika Piotrowska-Szypryt.

JAK RADZIĆ SOBIE Z MIKROPLASTIKIEM?

Mikroplastiku nie sposób dzisiaj uniknąć. Można jednak znacznie ograniczyć emisję mikrocząsteczek do środowiska. Zadanie

to należy do przedstawicieli władz, właścicieli małych i dużych przedsiębiorstw oraz każdego z nas.

„Niestety źródłem mikroplastiku ewidentnie jest działalność człowieka, stosowane przez niego produkty i niewłaściwe postępowanie z odpadami (śmieciami). Dlatego trzeba mieć świadomość, że skala zanieczyszczenia środowiska tymi drobinami w dużej mierze zależy od nas samych, naszych codziennych wyborów i decyzji konsumenckich. Warto więc ograniczać plastik w swoim domu, a co za tym idzie — mikroplastik w swoim życiu i otoczeniu” — zachęca dr Monika Piotrowska-Szypryt.

Z raportu SodaStream można dowiedzieć się, jakie działania na rzecz walki z mikroplastikiem zostały wdrożone na skalę globalną. Można przeczytać, co mogą zrobić przedsiębiorcy, aby dołożyć swoją cegiełkę do ochrony środowiska przed zanieczyszczeniem mikrodrobinami plastiku. Można znaleźć też inspiracje do podjęcia własnych kroków na co dzień. Bo każda — nawet najmniejsza inicjatywa — ma znaczenie.

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

- Operacje nowotworów (rak skóry, rak jelita, rak piersi)
- Operacje laparoskopowe
- Operacje najnowszą techniką z użyciem robota DaVinci
- Operacje tarczycy
- Diagnostyka i operacje chorób piersi
- Operacje przewodu pokarmowego

BADANIE I LECZENIE ŻYLAKÓW

- Laserowe leczenie żylaków i żył pajęczkowych
- Leczenie przewlekłych ran
- Zabiegi kosmetyczne (Botox, Juvaderm, Restylane)



W większości przypadków leczenie żylaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

Jeśli bolą lub puchną Ci nogi, masz żylaki lub niegojące się rany na nogach – masz okazję porozmawiać z chirurgiem.

Dr. Moszczyński.

Dr. Moszczyński odpowie również na wszelkie pytania dotyczące niepokojących zmian na skórze.

Dzwoń **(201) 858-0188**

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FAGS, FAGPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

AVANTIC
MEDICAL LAB

**AVANTIC MEDICAL LAB ZAPEWNIĄ KLIENTOM
SPERSONALIZOWANE I WYDAJNE USŁUGI
LABORATORYJNE**

Oferujemy najnowocześniejsze testy, szybkie wyniki i różne opcje dostarczania raportów

Akceptujemy wszystkie ubezpieczenia medyczne i mamy dobre ceny gotówkowe

Skontaktuj się z nami, aby już dziś poczuć różnicę.

**AVANTIC MEDICAL LAB PROVIDES PERSONALIZED,
EFFICIENT LAB SERVICES TO CLIENTS**

Walk ins are welcome!

We accept all insurances and have discounted cash prices.

Contact us to experience the difference today.

LOCATIONS:

Wallington Patient Service Center **Jersey City Patient Service Center**

42 Locust Ave Suite 6,

Wallington, NJ 07057

973 786 1266

Mon-Fri: 07:00 AM - 03:00 PM

Sat: 08:00 AM - 12:00 PM

30 Greenville Ave,

Jersey City, NJ 07305

551 225 1614

Mon-Fri: 09:00 AM - 05:00 PM

Sat: 09:00 AM - 12:00 PM

Edison Patient Service Center

3880 Park Ave Suite 100,

Edison, NJ 08820

732 474 1120

Mon-Fri: 09:00 AM - 07:00 PM

Sat: 09:00 AM - 05:00 PM



GABINET DENTYSTYCZNY

Lanza Dental PC

Marta Pisinska, DDS

General Dentist



- Leczenie ogólne - Kosmetyczne - Profilaktyka
- Korony - Mosty - Protezy - Laminatki
- Leczenie kanałowe - Wybielanie zębów
- Laserowe leczenie paradontozy

David Sperling, DDS

Pediatric Dentist

- Stomatologia dziecięca



160 Lanza Ave

Suite 11

Garfield, NJ 07026

(973) 955-2023

• Większość ubezpieczeń honorowana

Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

- **Wszechstronne usługi dentystyczne:**
leczenie zachowawcze, chirurgiczne, kanałowe i protetyka
- **Wieloletnie doświadczenie w Polsce i w Ameryce**
- **Konkurencyjne ceny (spłaty na raty)**
- **Uczciwość na pierwszym miejscu!**
- **Bezpłatne konsultacje**
- **Ekspresowe naprawy protez**

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



WSZECHSTRONNE BADANIE OCZU DOROSŁYCH I DZIECI

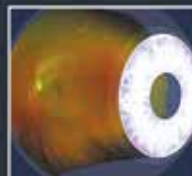
OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia

płynnie po polsku



**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

**Honorujemy większość
ubezpieczeń medycznych
i ubezpieczeń wzroku:**

- Medicare, Horizon Blue Cross, Blue Shield, United, Qualcare, Cigna i Clover
- VSP, Aetna i inne
- Zniżka dla pacjentów bez ubezpieczeń
- Przystępne ceny

Dysponujemy teraz
najnowszą technologią
do badania dna oka
bez kropelek!*

973-594-6599

160 Lanza Ave. Suite 7
(2nd floor),

Garfield, NJ 07026

www.idocnj.com

* - w większości przypadków



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

AMERICAN BOARD-CERTIFIED PHYSICIANS SPECIALIZING IN INTERNAL MEDICINE, ENDOCRINOLOGY, NEPHROLOGY & HYPERTENSION

CHOROBY WEWNĘTRZNE • NADCIŚNIENIE • SZCZEPIENIA • LECZENIE POWYPADKOWE
SCHORZENIA REUMATYCZNE • CUKRZYCA • LECZENIE NADWAGI • USG I BIOPSJE TARCZYCY • LECZENIE NIETYPOWYCH SEKSUALNEJ
• CHOROBY NEREK I DRÓG MOCZOWYCH • DIALIZY • BADANIA IMIGRACYJNE
• OPIEKA PO PRZESZCZEPACH NEREK I WĄTROBY



Nasi lekarze pomagają pacjentom w NJ, NY, PA i CT od 1999 roku, zapewniając najlepszą opiekę medyczną, profesjonalizm i plan na lepsze jutro. Jesteśmy otwarci w 3 gabinetach od pon. do soboty. Nasz miły personel udziela odpowiedzi na wszystkie pytania w zakresie zdrowotnym.

1033 CLIFTON AVE, SUITE 108 in CLIFTON Tel: 973-577-1995

515 NORTH WOOD AVE, SUITE 302 in LINDEN Tel: 908-925-3300

Manager Bogusia Foti
z długoletnim doświadczeniem,
odpowie na pytania
związane z rachunkowością,
wyborem ubezpieczenia, czy
renty inwalidzkiej.

PIOTR HUSKOWSKI MD

specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego

- ❑ gastroscopia
- ❑ kolonoskopia
- ❑ leczenie hemoroidów
- ❑ choroba wrzodowa, zgaga
- ❑ krwawienia z przewodu pokarmowego
- ❑ choroby wątroby, trzustki, żółtaczka
- ❑ wczesne wykrywanie nowotworów jelita grubego i żołądka



W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013

WILLIAM C. FRUCHTMAN, O.D.

Aby zapewnić dobre zdrowe oczy i wzrok, z dumą oferujemy następujące usługi:

- 👁️ zaćma
- 👁️ kompleksowe badanie wzroku
- 👁️ szkła kontaktowe
- 👁️ pielęgnacja oczu dla diabetyków
- 👁️ jaskra
- 👁️ leczenie infekcji oka
- 👁️ leczenie suchego oka

**MÓWIMY
PO POLSKU**

Ubezpieczenia, które akceptujemy: Medicare, Medicaid, Aetna, Americhoice, Amerigroup, Amerihealth, Avesis, Blue Cross/Blue Shield, Cigna, Clover, Davis Vision, Eye-Med, HealthNet, NVA, Qualcare, Spectera, Super Vision Plan, UnitedHealthcare, Vision Benefits of America i VSP.

**Akceptujemy nowych pacjentów, również bez ubezpieczenia w atrakcyjnych cenach.
Wizyty dostępne również w niedziele**

Tel. (201) 728-9222

196 Paterson Avenue (budynek Whitney II)
East Rutherford, NJ 07073

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S

Gabinet Dentystyczny

- LECZENIE KANAŁOWE • DENTYSTYKA KOSMETYCZNA
- WYBIELANIE • CHIRURGICZNE USUWANIE ZĘBÓW •



- ❖ TROSKLIWA OPIEKA DENTYSTYCZNA DLA DOROSŁYCH I DZIECI
- ❖ POMOC W NAGŁYCH PRZYPADKACH
- ❖ MOŻLIWE WIZYTY WIECZORAMI I W SOBOTY
- ❖ WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ HONOROWANA
- ❖ FINANSOWANIE USŁUG



BOTANY VILLAGE 287 PARKER AVENUE
CLIFTON, NEW JERSEY 07011 TEL. (973) 340-6886
www.polskadentystka.com



**Kinetic
Edge**
— Foot & Ankle —

Dr. Chester S. Klimek, D.P.M
Podiatra

Lekarz mówi po polsku

379 Main Avenue, Suite 3 19 Holly Street
Wallington, NJ 07057 Cranford, NJ 07016

Nowa lokalizacja:
2 Executive Drive, Suite C1
Fort Lee, NJ 07024

Tel: (201) 655 6617

Odwiedź: www.Drkinetice.com



**STOWARZYSZENIE PODHALAN
W NEW JERSEY KOŁO NR.6
IM. KAZIMIERZA PRZERWY - TETMAJERA
ZAPRASZA NA**

Góralski Piknik

**MSZA ŚW. POŁOWA
12:15 PM | PIKNIK: 1 PM - 10 PM**

- LOTERIA FANTOWA
- ATRAKCJE DLA DZIECI
- STOISKA Z POLSKIMI ARTYKUŁAMI
- MUZYKA I WYSTĘPY GÓRALSKIE
- GOŚCIE SPECJALNI Z CHICAGO ZESPÓŁ GÓRALSKI MŁODO WANTA

CZEŚĆ DOCHODÓW ZOSTANIE PRZEZNACZONA
NA POTRZEBY STOWARZYSZENIA NA RZECZ
OSÓB Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM W
JABIONCE

**DOROŚLI: \$7 | DZIECI DO
LAT 12 WSTĘP WOLNY**

**NIEDZIELA
4
SIERPNI**

1476 VAN HOUTEN AVE CLIFTON, NJ



Wesele na każdy budżet, czyli jak zorganizować kameralne i eleganckie przyjęcie?



Polonia Bakery
 204 Monroe Street, Passaic NJ 07055
 Tel. 973-471-3485

Polska piekarnia
 z ponad 60-letnią tradycją

Najlepsze polskie wypieki:

- ❖ Ciasteczka, ciasta, torty
- ❖ Pączki, babki, struclę
- ❖ Chleby na naturalnym zakwasie
- ❖ Chrupiące bułeczki

Godziny otwarcia
 wtorek-piątek - 5.30 am - 6 pm
 sobota - 5.30 am - 5 pm
 niedziela - 5.30 am - 2 pm

M&R FOTO Profesjonalny Serwis Foto i Video
 na Ślubach, Zareczynach, Chrzcinach,
 Komuniach i innych uroczystościach
 Ryszard i Maria Siembida

- * tylko u nas biometryczne, akceptowane przez konsulat
- * zdjęcia do Polskich Paszportów i do zielonych kart
- * zdjęcia rodzinne * dziecka 1 urodziny * Christmas cards
- * zaproszenia i podziękowania zaprojektowane do gustu klienta
- * czekoladki ze zdjęciami gotowe następnego dnia
- * profesjonalne odbitki i powiększenia digital
- * przegrywanie kaset video - DVD-PAL-NTSC
- * oprawa zdjęć, duży wybór ramek
- * odnowa starych zdjęć

201- 460 - 9012

320 Hoboken Rd.
 East Rutherford
 New Jersey
www.mrfotostudio.com



Dla wielu par przygotowania do Wielkiego Dnia to jednak nie tylko radosne oczekiwanie, ale także okres niepewności. „Czy pogoda dopisze?”, „Czy gościom będą smakowały potrawy?” i przede wszystkim: „Ile to wszystko będzie kosztowało?”. Choć na dwa pierwsze czynniki nie mamy wpływu, to możemy zorganizować przyjęcie tak, by wydać mniej.

Inflacja oraz rosnące koszty energii wpływają niekorzystnie na ceny wynajmu sal i domów weselnych. Wiele par rezygnuje więc z wystawnych uczt na rzecz kameralnych przyjęć w gronie najbliższej rodziny i przyjaciół. Jak zorganizować takie spotkanie, by podkreślić wyjątkowość tego dnia, a jednocześnie nie wydać fortuny?

OKREŚLCIE LICZBĘ GOŚCI I WYBIERZCIE MIEJSCE

Czasy wesel na 200 osób powoli przechodzą do historii. Przygotowując listę gości, warto wybrać tych, którzy są nam naprawdę bliscy. Dotyczy to zarówno przyjaciół, jak i rodziny. Jeśli syn siostrzeńca babci się obrazi, to... trudno. Nie on znajduje się w centrum zainteresowania tego dnia. Zawężenie listy gości to bardzo ekonomiczne rozwiązanie. Zaproszone osoby łatwiej przyjąć np. w domu.

Organizacja przyjęcia weselnego w mieszkaniu to jeden z tańszych sposobów na świętowanie Wielkiego Dnia. Warto skorzystać z najbardziej reprezentacyjnego pomieszczenia, zadbawszy wcześniej o jego odpowiednią aranżację. Jeśli jest taka możliwość i pozwala na to pogoda, przyjęcie można przenieść do ogrodu, sadu lub na taras. By stworzyć niepowtarzalny nastrój, wystarczy udekorować tę przestrzeń lampionami lub świecami. To również świetne miejsca do tańca!

ZASTANÓWCIE SIĘ NAD ORGANIZACJĄ PRZYJĘCIA ZA GRANICĄ

To nie żart! Okazuje się, że wesele za granicą można zorganizować taniej i szybciej niż w naszym kraju, a korzyści płynących z tego rozwiązania jest dużo więcej.

– *Przed wszystkim, aby wynająć odpowiednią przestrzeń, nie trzeba czekać miesiącami, co jest zmartwieniem większości par w USA – mówi Victoria Iwanowska.*

– *Również kwoty, jakie wydaje Para Młoda przy organizacji uroczystości za granicą są o wiele niższe. Zamiast ślubu w urzędzie i wynajęcia sali weselnej dla 100 osób w USA, rezerwujemy kameralne miejsce np. na ceremonię na plaży oraz na kolację z widokiem na morze dla 20 najbliższych osób. Cena takiego pakietu ślubnego wraz z opłatami urzędowymi, legalizacją dokumentów oraz wynajęciem i dekoracją miejsca ślubu, w zależności od lokalizacji, zaczyna się już od \$3500 za 20 osób. Ogromną zaletą ślubów i przyjęć za granicą są oczywiście piękne widoki, które nie tylko zachwycą gości, ale także na zawsze zapiszą się w pamięci nowożeńców. Często także pary, które biorą za granicą ślub kościelny, decydują się dodatkowo na symboliczną ceremonię na plaży. Któż nie chciałby przeżyć tego wyjątkowego dnia na bajecznej Dominikanie czy w klimatycznej Chorwacji lub Meksyku – dodaje ekspertka.*

Przyjęcie weselne poza Polską warto również połączyć z podróżą poślubną!

ZADBAJCIE O ODPOWIEDNIE DEKORACJE

Niezależnie od tego, czy w planach jest kameralne przyjęcie weselne we własnym mieszkaniu, czy w wynajętej przestrzeni na Korfu, koniecznie trzeba pomyśleć o dekoracjach. Oczywiście można nimi upiększyć całe pomieszczenie (lub kilka pokoi), ale najbar-

dziej ekonomicznym rozwiązaniem jest skupienie się na stole. To on jest wizytówką pary młodej, więc to ku niemu powinny zwracać się oczy wszystkich gości.

– *Podstawą dekoracji weselnego stołu są oczywiście tekstylia. W sezonie wiosenno-letnim stawiamy na obrusy białe, kremowe lub pastelowe; zimą i jesienią – te ze srebrnymi i złotymi elementami. Obowiązkowe są również klasyczne białe serwety, które nadadzą elegancji całej aranżacji – mówi Joanna Wszeborowska-Kludzińska, zajmująca się designem stołów.*

Bardzo szykownym, a jednocześnie praktycznym rozwiązaniem, będą winietki z imionami gości. Dzięki temu unikniemy chaosu przy zajmowaniu przez nich miejsc. Karteczki warto dopasować kolorystycznie do dekoracji.

– *Stół weselny ma być skąpany w kwiatkach. Najlepiej wybrać te sezonowe, które są aktualnie dostępne. Kompozycje powinny sięgać maksymalnie do 20-25 cm. Wyższe będą utrudniały gościom swobodną rozmowę – zaznacza Joanna Wszeborowska-Kludzińska. – Postawmy na kwiaty o niezbyt mocnym zapachu, by nie spowodować u zaproszonych osób dyskomfortu czy reakcji alergicznej – dodaje.*

Magicznej atmosfery całej dekoracji dodadzą świece. Najlepiej zaprezentować je w wysokich szklanych świecznikach. Pamiętajmy o tym, by nie było ich zbyt dużo. Wtedy mogą przytłoczyć gości.

Przyjęcie ślubne wcale nie musi być niebotycznie drogie i wystawne. Planując je, warto zastanowić się, które elementy tradycyjnych imprez można wykreślić z harmonogramu lub czym je zastąpić. Ważne jest przede wszystkim dobre samopoczucie pary młodej. W końcu do jeden z najważniejszych dni w ich życiu!

JAK ZORGANIZOWAĆ ŚLUB ZA GRANICĄ?

7 kroków do realizacji marzeń



Każdy ma wizję swojego wymarzonego ślubu i wesela. Pomysłów może być wiele: jedni pragną kameralnej ceremonii w ulubionym miejscu na świecie, inni zaś chcą wyznać sobie miłość na plaży przy zachodzie słońca. Zwolennicy organizacji wesela na własnych zasadach często decydują się na ślub za granicą. Piękne widoki, gwarancja ładnej pogody, połączenie ślubu z miesiącem miodowym... Zalet jest wiele. Jak jednak zorganizować takie wydarzenie? Przedstawiamy 7 kroków.

Ślub za granicą to doskonały wybór dla osób, które preferują kameralne ceremonie w gronie najbliższych, a niekoniecznie huczne, klasyczne wesela. Na to rozwiązanie decydują się przeważnie młodzi, którzy chcą odejść od tradycji, pary, które pierwszy ślub mają już za sobą, oraz osoby będące w wieloletnich związkach, które jak już mają wziąć ślub, to tylko „pod palmą”. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by za granicą zorganizować uroczystość dla dużej rodziny i sporego grona znajomych.

1. Podejmijcie decyzję

Chociaż może się to wydawać oczywiste, na początku warto zadać sobie pytanie, czego tak naprawdę oczekujecie od swojego ślubu. Czy ma to być ceremonia cywilna, kościelna czy

może błogosławieństwo mnichów buddyjskich? Często w innych krajach świata mamy większe możliwości wyboru formy uroczystości i nawet te najbardziej wymyślne są możliwe do realizacji.

To właśnie od podjęcia decyzji wszystko się zaczyna. Teraz możecie wybrać miejsce, gdzie Wasz idealny ślub powinien się wydarzyć - marzy Wam się plaża, klif, ogród, a może taras widokowy?

Określenie wszystkich oczekiwań już na samym początku będzie pomocne w dalszym planowaniu.

2. Wybierzcie miejsce. Jakie kierunki są najpopularniejsze wśród Polaków?

Polskie Młode Pary najczęściej wybierają państwa, w których przez większość roku panuje

piękna pogoda. Popularne destynacje to: Tajlandia, Grecja, Cypr, Zanzibar, Mauritius, Włochy, Chorwacja, Malediwy oraz Bali. Obok tych zdecydowanie bardziej orientalnych kierunków, królują również nieco bliższe państwa, takie jak Dominikana, Aruba czy Meksyk. Niektóre pary wybierają miejsca z piękną pogodą, ale bez upałów, jak np. Madera - kraina wiecznej wiosny.

Wybór kraju, w którym weźmiecie ślub, zależy od tego, gdzie dokładnie chcecie powiedzieć „Tak”. Jeśli marzycie o plaży - możecie polecieć na Bali, do Tajlandii, na Zanzibar, czy też Hawaje lub Karaiby. Jeśli natomiast bardziej odpowiada Wam ślub kościelny w ogrodzie lub na tarasie widokowym zabytkowego kościoła - twierdzą, takie miejsca znajdziecie nawet w Polsce czy Chorwacji. Nic też nie stoi na przeszkodzie, by pobrać się wśród norweskich fiordów czy w pobliżu Wielkiego Kanionu.

ma być uroczystość. Inaczej będzie wyglądało wydarzenie w klimacie boho, glamour, a inaczej w marynistycznym. To ważna decyzja, ponieważ pod motyw przewodni wybiera się nie tylko dekoracje, ale również stroje Państwa Młodych.

4. Określcie koszty ślubu za granicą

Marzenia to pierwszy krok, należy jednak skonfrontować je z finansami. Zastanówcie się więc, ile pieniędzy możecie przeznaczyć na organizację ślubu.

- *Zagraniczne śluby w Europie to koszt do 3.5 tysiąca dolarów za parę. Jeśli interesuje nas egzotyka, ceny zaczynają się od 5 tysięcy. To wciąż mniej niż koszt wielu wesel organizowanych w kraju. Zawsze można rozważyć wykorzystanie swoich oszczędności, a także płatność w ratach - mówi Victoria Iwanowska. - Istnieje też jeszcze inne rozwiązanie, które jest stosowane coraz częściej - lista prezentowa w formie online dla znajomych i rodziny. Goście, zamiast tradycyjnych prezentów, mogą zafundować Młodej Parze wymarzone atrakcje czy dekoracje podczas ślubu np. koncert skrzypka lub sypanie płatków kwiatów.*

5. Wybierzcie termin

Datę wybiera się ze względu na wymarzone miejsce albo pod dostępny termin. Mogą to być np. wakacje, kiedy członkowie rodziny mają wolne. Co ważne, jeśli marzy Wam się konkretny kierunek, sprawdźcie, kiedy w danej lokalizacji będzie odpowiednia pogoda. Na przykład w Tajlandii najlepiej będzie pobrać się pomiędzy listopadem a marcem.

Ważna jest też dostępność. W popularnych miejscach czas oczekiwania na organizację ślubu to nawet 2-3 lata, ale w tych bardziej niszowych nierzadko udaje się zarezerwować termin na miesiąc przed uroczystością.

6. Zadbajcie o formalności

To bardzo istotny krok. Pamiętajcie, że różne urzędy, nawet w tym samym kraju, mogą mieć inne formularze i wymagania terminowe. Dlatego, zamiast zostawiać sprawy urzędowe na ostatnią chwilę, warto wcześniej się dowiedzieć, jakie dokumenty są

wymagane i gdzie należy je złożyć. Jeśli organizujecie ślub we własnym zakresie, należy zwrócić się do urzędu stanu cywilnego w wybranym państwie lub do tamtejszego konsulatu. Tam uzyskacie informacje o potrzebnych dokumentach czy ewentualnych ograniczeniach takich jak wymagany minimalny wiek. Jeśli nie czujecie się pewnie, możecie zwrócić się o pomoc do prawnika, który specjalizuje się w międzynarodowym prawie małżeńskim. Pamiętajcie, że w niektórych przypadkach potrzebna jest legalizacja dokumentów (np. świadectwa urodzenia lub oświadczenia o niekaralności) lub ich przetłumaczenie na lokalny język. Wiele par chcąc spać spokojnie, powierza organizację ślubu agencji właśnie po to, by to konsultantka ślubna w ich imieniu zadbała o kwestie formalne oraz o zgodność przepisów, oszczędziła im nerwów i przejęła odpowiedzialność za formalności. Państwo Młodzi mogą wtedy skupić się na tym, co najważniejsze, czyli na celebrowaniu wymarzonego Wielkiego Dnia.

7. Przygotujcie się do ślubu!

Jak sprawić, by ten czas był wyjątkowy? Po pierwsze - przed Wielkim Dniem postaraj się odpocząć, weź relaksującą kąpiel, wybierz się na spacer i najważniejsze - wypij się!

Dla wielu par ślub wiąże się nie tylko z pięknymi przeżyciami, ale również ze stresem. Czy wszystko się uda? Czy pogoda i goście dopiszą? Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu i nastawieniu można uniknąć takiego myślenia. Dlatego warto kilka miesięcy przed ceremonią zacząć planowanie i ustalanie harmonogramu, a potem konsekwentnie go realizować. W ten sposób łatwiej uniknąć wpadek i skupić się na tym, co najważniejsze, czyli na celebrowaniu tego ważnego dnia.

3. Przemyślcie szczegóły

Ślub za granicą to doskonała okazja, by zrealizować marzenia, ponieważ ta opcja daje Wam więcej swobody. Nie musicie ograniczać się, jeśli chodzi o liczbę uczestników. Możecie zorganizować kameralną ceremonię tylko we dwoje, ale również wystawną uroczystość na 100 osób, po której na gości będzie czekała uczta i tańce. Niektóre pary decydują się także na relację online dla przyjaciół, którzy nie mogli osobiście wziąć udziału w tym ważnym wydarzeniu.

Na miejscu możecie pojawić się dopiero w dzień ślubu, ale wiele par decyduje się na wcześniejszy przyjazd lub przedłużenie świątowania, zostając za granicą jeszcze przez jakiś czas. To dobry pomysł na wakacje także dla gości. Należy oczywiście pamiętać, by zorganizować im nocleg lub dać im możliwość, by sami wybrali hotel. Ważne, by już przy zapraszaniu poinformować swoich bliskich o przewidywanych kosztach, terminach i potrzebnych dokumentach, np. o paszporcie.

Dlatego kolejnym krokiem, który należy wykonać, jest rezerwacja miejsc i kontakt z dostawcami usług takich jak catering.

Warto się też zastanowić, w jakim stylu



Brow's Paradise
by Agata

- ✓ Makijaż permanentny
- ✓ Brwi
- ✓ Powieki
- ✓ Usta

RABAT
dla pierwszych
10 klientek
z PLUS-al

201-772-7381
Gabinet w Englewood Cliffs, NJ



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, 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



POLSKIE BIURO

IWONA PODOLAK, B.S. PROFESSIONAL SERVICES

INCOME TAX ALL STATES

**ROZLICZANIE PODATKÓW
WSZYSTKIE STANY**



- OTWIERANIE I PROWADZENIE BIZNESÓW
- PAYROLL • APOSTILLE • TŁUMACZENIA
- MONEY ORDERS • NOTARIUSZ
- USŁUGI IMIGRACYJNE
- PACZKI • PŁATNOŚCI RACHUNKÓW • EXPRESOWA WYSYŁKA PIENIĘDZY

**POMAGAMY W OBLICZANIU KOSZTÓW
UBEZPIECZENIA MEDYCZNEGO**

**POMAGAMY W WYPEŁNIANIU APLIKACJI
NJ FAMILY CARE • FAFSA • EMERYTURY**

NOWA LOKALIZACJA

130 Locust Ave Wallington, NJ 07057

tel. 973-777-7711 fax: 973-777-7554

PONIEDZIAŁEK - CZWARTEK 10:00 AM - 6:00 PM

Przyjdź i przekonaj się o naszych **WIELKICH** zniżkach!

European Provisions

Firma Schmalz's

- ❖ wędzona kiełbasa ❖ kabanosy ❖ krakowska ❖
- ❖ wędzony boczek ❖ smoked butts
- ❖ salceson ❖ mortadela

**SUPER SPECJALNE
CENY!**

Polędwica Sopocka
(bez folii próżniowej)
\$4.59 za funt

Podwawelska
\$3.99 za funt

Kaszanka
\$3.19 za funt

Polski świeży chleb
\$6.99 za bochenek

Pośpiesz się - promocyjne ceny czekają

Bogaty wybór wędlin własnego wyrobu, przygotowywanych codziennie w naszej masarni

66 Fadem Road, Springfield, NJ 07081

Tel.: 973-379-4662, Fax: 973-379-4933

sales@schmalzs.com www.Schmalzs.com

facebook



Godziny otwarcia:

wtorek, środa, czwartek, piątek 10am-3pm
sobota 7am-1pm

Ceny obowiązują tylko i wyłącznie w naszym sklepie firmowym



**Raymond
Ryduchowski**
ATTORNEY AT LAW

Twój Solidny Adwokat

Uprawnienia w New Jersey,
New York, Pensylwanii



57 Locust Ave., Wallington, NJ 07057

Parking z tyłu budynku

For GPS use 226 Hayward Place

Tel. **201-790-1147**

www.ryduchowskilaw.com

WYPADKI I URAZY CIAŁA

- (opłata TYLKO po wygranej sprawie)

SPRAWY RODZINNE

- Rozwody (Ze zgodą i bez zgody współmałżonka)
- Alimenty
- Podział majątku małżeńskiego

SPRAWY KRYMINALNE

- Areszty
- Jazda pod wpływem alkoholu (DWI)
- Przemoc w Rodzinie
- Kradzieże/Pobicia
- Mandaty

SPRAWY SĄDOWE

TESTAMENTY/ SPRAWY SPADKOWE

IMIGRACJA (WSZYSTKIE STANY)

- Zielona Karta, Obywatelstwo, Deportacja

Adwokat mówi
biegle po polsku



SMAKOSZ

634 VAN HOUTEN AVENUE

CLIFTON, NJ 07013

973-778-0007

**ZAPRASZAMY
NA ZAKUPY**

w ofercie

**BOGATY WYBÓR WĘDLIN, MIĘS,
PIECZYWA I POLSKICH PRODUKTÓW**

✓ POLSKIE LODY - \$2

✓ OBIADY - \$7

✓ PIEROGI - \$10

✓ PIEROGI mrożone - \$8

✓ CIASTA I CIASTECZKA

- DOMOWE WYPIEKI

OFERUJEMY RÓWNIEŻ CATERING

- ✓ elegancki catering dobrany do indywidualnego charakteru uroczystości
- ✓ przystawki na uroczystości rodzinne
- ✓ wyjątkowy catering na bankiet, podany w odpowiedniej oprawie

Zamówienia przyjmujemy pod nr tel.: **(973) 778-0007**



**10'x10'
KUCHNIA
\$4,999**



Quality Products | Honest Service | Great Value

*Twój sklep, w którym kupisz wszystko
do łazienki i kuchni*

www.bjfloorsandkitchens.com

PROMOCJA KUCHNI 10' X 10' \$4,999 W CENIE:

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

PROMOCJA NA BLATY KUCHENNE Z KWARCU,
35 SF MINIMUM, W OBREBIE 25 MIL

\$49 CRYSTAL WHITE • \$59 CALACATTA GOLD • \$69 NEW CALACATTA NOBLE

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT

WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE



57 RIVER DRIVE

PASSAIC, NJ 07055

973-778-3355

bjfloors@msn.com



PREZENT
PRZY ZAKUPIE
MINIMUM \$3,500

613 BLOOMFIELD AVE

WEST CALDWELL, NJ 07006

973-228-1900

sales@bjfloorsandkitchens.com

AFRYKA POŁUDNIOWA – cz. 16

Orły bieliki afrykańskie

Doceniony przez UNESCO rezerwat przyrody wokół Saint Lucia w południowoafrykańskiej prowincji Kwa-Zulu Natal przyciąga rzesze turystów z całego świata, przede wszystkim z powodu licznych tutaj krokodyli oraz hipopotamów, jakie łatwo i bezpiecznie można oglądać z pokładu wygodnej łodzi.

Cały chroniony teren obejmuje aż 180 kilometrów plaż Oceanu Indyjskiego wraz z mokradłami, lasami porastającymi wydmy, łąkami oraz ujściami rzek i licznych strumieni. Ten różnorodny ekosystem mierzy ponad trzy tysiące kilometrów kwadratowych, a jego centrum stanowi właśnie jezioro Saint Lucia.

To jezioro, poza krokodylami i hipociami, jest siedliskiem dla wielu innych zwierząt, jak nosorożce czarne, żyrafy, słonie, antylopy kudu, a nawet lamparty! Żyje tutaj również mnóstwo ptactwa; rozmaite kaczki, gęsi egipskie, kilka odmian czapli, zimorodki, węzówki, pszczołojady, flamingi i pelikany, ale Saint Lucia osobiście kojarzy mi się przede wszystkim z orłami. O ile wszystkie wielkie ssaki Czarne Kontynentu już zdążyłem zaliczyć, o tyle właśnie tutaj, po raz pierwszy w życiu zobaczyłem afrykańskiego orła bielika. Tych majestatycznych ptaków widać dużo wzdłuż brzegów jeziora i wydają się być przyzwyczajone do widoku

łódek z turystami.

Rybożer afrykański (African fish-eagle, *Aliaetus vocifer*), tak brzmi właściwa polska nazwa, to duży ptak z rodziny jastrzębiowatych, osiągający 75 cm długości, rozpiętość skrzydeł 240 cm i wagę 3,5 kg, przy czym samice są większe od samców. Rybożery przebywają blisko wody, tam, gdzie jest płytko. Tutaj, gdzie płyniemy, nie brakuje pożywienia i drzew odpowiednich na założenie gniazda. Widzimy orły przy gniazdach, na konarach, na brzegu, co kilkadziesiąt metrów. Co ważne, łatwo możemy do nich dopłynąć i podziwiać z bliska.

Przy okazji rejsu mamy również okazję przyjrzeć się krokodylom, a dokładniej przedstawicielom gatunku zwanego krokodylem nilowym (choć do rzeki Nil jest stąd daleko). Tutejsze *Crocodylus niloticus* są ogromne; mogą ważyć do 1 tony, osiągać długość 6 metrów i żyć do stu lat. Występują w Afryce od Sahary po południowy kraniec kontynentu wraz z Madagaskarem, a gdyby kogoś dziwiła ich obecność na odległej o 400 km od Czarnego Łądu wyspie, to dodam, że krokodyle amerykańskie - wg naukowych badań - pochodzą od osobników, które przepłynęły (dryfowały) przez Atlantyk około 7 milionów lat temu! Ta teoria nie dziwi, skoro się wie, że dorosłe osobniki potrafią wytrzymać bez jedzenia nawet cały

rok! Krokodyle bywają agresywne, zwrotne, potrafią błyskawicznie zaatakować z zasadzki czając się bez ruchu godzinami - a nawet całymi dniami - na odpowiedni do skoku moment. Jedzą wszystko co żywe: ryby, ptaki, płazy, inne gady, a przede wszystkim duże ssaki, które nieopatrznie zbliżyły się do brzegu. Łowią ryby w Afryce, byłem przez miejscowych instruowany, aby nie podchodzić do wody bliżej niż na 5 metrów - czerwona linia nie do przekroczenia tam, gdzie żyją krokodyle! U siebie w wodzie krokodyl jest królem, będąc w stanie wstrzymać oddech nawet na 2 godziny, potrafi płynąć z 35 km/godzinę, podczas gdy najszybszy człowiek osiągnął w wodzie wynik - 8 km/godz. Jedynie hipopotam potrafi pogonić dorosłego krokodyla; wielkość paszczy jednak ma znaczenie.

Na lądzie krokodyl lubi się godzinami wygrzewać, jak to zimnokrwisty gad, ale i tu, w razie

potrzeby, potrafi się rozpędzić do 14 km/godzinę. W nocy może oddalić się od wody nawet do 50 metrów i czyhać na ofiarę. Wiedząc już o tym wszystkim, z uznaniem patrzymy na te stwory, które świetnie dostosowane do środowiska, potrafiły w niezmiennym niemal formie przeżyć od czasów dinozaurów. Czapka z głowy!

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem chicagowskiego biura podróży EXOTICA TRAVEL, organizującego wycieczki po całym świecie, z RPA, Zimbabwe, Botswaną i Zambią włącznie, od 19 do 30 października 2024 roku. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W.

Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/afryka-poludniowa-pazdziernik-2024/>



Bacne oko na powierzchni wody, uważaj wędkarzu, Saint Lucia, Kwa Zulu Natal, RPA.



KASSA AUTO REPAIR

Nowo otwarty warsztat samochodowy (dawny LESTER'S AUTO REPAIR)

Ten sam solidny i profesjonalny mechanik od lat - Sławek Kassa

NAPRAWIAMY:

- silniki i skrzynie biegów
- elektronikę samochodową
- zawieszenie i hamulce
- klimatyzację
- układ wydechowy

NA MIEJSCU:

- diagnostyka komputerowa
- wymiana opon i wyważanie
- wymiana amortyzatorów
- wymiana olejów

I wiele innych usług! Zadzwoń! Zapytaj! My naprawimy!

Tel: 973-473-0878

946 Paterson Ave, East Rutherford, NJ 07073



Łeb na powierzchni, Saint Lucia, Kwa Zulu Natal, RPA.



Gęś egipska z Saint Lucia, RPA.



Orzeł bielik afrykański, rybożer, (Ichthyophaga vocifer).



Rybożer afrykański w locie, z rybą w szponach.



Zębaty pysk krokodyla.



Widziałem orla cięć.

**Kupno • Sprzedaż • Wynajem
w New Jersey**

Alicja Kawecki
Sales Associate

*Mówię
Po Polsku*

United Real Estate
223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
cell: (973) 818-1090
office: (888) 501-6953 ext: 1082
aliciarealtor100@gmail.com

**Biuro podróży EXOTICA TRAVEL
zaprasza na**

WYCIECZKI

z polskim przewodnikiem

ALASKA ULTIMA - 9 dni: 14, 24 sierpnia, 2 września	UGANDA, RWANDA - 12 dni: 10 grudnia, 1 lutego
UZBEKISTAN, TADŻYKISTAN - 12 dni: 14 września	TAJLANDIA, SYLWESTER w BANGKOKU,
MADAGASKAR - 11 dni: 1 października	SINGAPUR - 17 dni: 27 grudnia
INDIE (plus tybetański Ladakh) - 9/14 dni: 12 października	
JORDANIA - 9 dni: 19 października	
AFRYKA PŁD - 12 dni: 19 października	
MEKSYK, i jego FIESTY - 10 dni: 25 października	
BHUTAN (plus Nepal) - 12 dni: 9 listopada	
ETIOPIA - 12 dni: 30 listopada	
MEKSYK i odpust GUADELUPE - 10 dni: 4 grudnia	

**Bilety lotnicze, indywidualne pakiety APPLE VACATIONS: CANCUN – HAWAJE –
PUNTA CANA – PUERTO 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

POLSKI OŚRODEK WYPOCZYNKOWY



Położony nad pięknym jeziorem Mohican Lake w Górach Catskills zaprasza na wakacje i wypoczynek.

Ofertujemy wypoczynkową atmosferę i ładne czyste 1- sypialniowe mieszkania na samym brzegu jeziora do 4 osób, mieszkania studio do 4 osób, mieszkania 2-pokojowe do 7 osób oraz wolno stojący dom (3 sypialnie dla 1 lub 2-ch rodzin 9 osób). Każde mieszkanie ma prywatną łazienkę, kuchnię, dużą łódzkę, TV, A/C i Wi-Fi. Akceptujemy gości z psami. W okresie letnich weekendów domowe śniadania

- Ceny uzależnione od liczby osób, długości pobytu i świąt. Atrakcyjna lokalizacja - 100 mil od NYC.

W okolicy spływy na rzece Delaware River, Teatr, Casino, KMC, Woodstock, blisko sklepy i restauracje.

Atrakcje: piękny sosnowy las, zdrowe powietrze, mikroklimat, bezpośredni dostęp do jeziora, ryby - bass, węgorz, wędrowanie łódki wiosłowe, kajaki, rowery wodne, szlaki leśne, ognisko, BBQ, stoły piknikowe, leżaki, piłka siatkowa, sala gier, ping pong, bilard, huśtawki, plac zabaw dla dzieci.

Prosimy dzwonić po więcej informacji

Tel: 1 (845) 858-8784 Bus

MOHICAN LAKE RESORT

97 Leers Road, Glen Spey NY 12737

www.MohicanLakeResort.com

MohicanLakeResort@comcast.net

Gabinet
DENTYSTYCZNY

Małgorzata
Wiwart-Truszkowska D.D.S.



dentystyka
ogólna i kosmetyczna

1277 Main Ave, Clifton, NJ

Tel.: 973-478-6123

646-784-0096

DOŚWIADCZONY
AGENT
NIERUCHOMOŚCI

Butler, Kinnelon, Denville,
Hopatcong, West Milford, Sparta,
Hardystone, Sussex i okolice



Weichert

REALTORS

Katarzyna

Nowińska

973-800-3300

174 Boonton Ave,

Kinnelon NJ 07405

W szpitalu świeżo upieczony ojciec robi ze wszystkich stron zdjęcia swego potomka, mruczy przy tym pod nosem:

- Kumple będą mi jego zazdrości, po prostu świetny, no super...

Podchodzi położna:

- Ooo! Pierwsze dziecko?

- Nie, trzecie, ale niech pani zobaczy mojego nowego smartfona czy nie jest super?!



Słyszałem, że twoja teściowa miała wypadek.

- Tak, szła do piwnicy po ziemniaki na obiad, na schodach potknęła się i skrzyła kark.

- I co zrobiliście??

- Spaghetti...



W warsztacie samochodowym klient siedzi w fotelu i czyta gazetę, a na kanale stoi samochód.

Przychodzi mechanik i zabiera

się za auto. Po chwili mówi do klienta:

- Przydałoby się wymienić świece.

- To wymieniaj pan, tylko szybko.

No to mechanik czuje, że złapał frajera i nawija dalej:

- Pasek rozrządu też do wymiany. Klocki i tarcze też. I płyn hamulcowy, i w chłodnicy, i wycieraczki...

- Wymieniaj pan, tylko szybciej, bo nie mam czasu.

Mechanik skończył, odstawił samochód i mówi:

- No, gotowe.

Na to klient pokazując na samochód stojący przed warsztatem:

- No to bierz się pan teraz za mój!



Dzwoni telefon wczesnym rankiem.

Obudzony facet odbiera i słyszy pytanie:

- Klinika?

- Pomyłka, prywatne mieszkanie.

Za krótką chwilę ponownie telefon:

- Klinika?

- Nie, do cholery! Prywatne mieszkanie!

- Ziutek, no co ty, kumpla nie poznajesz? Tu Mietek. Pytam, czy strzelimy sobie z rana klinika...



Dzwoni telefon.

- Sklep obuwniczy, słucham.

- Ojej! Przepraszam pomyliłem numery.

- Nic nie szkodzi! Proszę przyjść to wymienimy.



Dla lekarza dobrze, kiedy jesteś chory.

Dla adwokata dobrze, kiedy

wpadłeś w tarapaty.

Policja zadowolona, kiedy dzięki tobie może sobie poprawić statystyki.

Mechanik się cieszy, jak ci samochód padnie.

I tylko skarbówka życzy ci bogactwa i dobrobytu.



Dlaczego faceci noszą zdjęcie dziewczyny w portfelu?

- Żeby przypominało, że w tym miejscu mogły być pieniądze...



Aptekarz oprowadza praktykanta po swojej aptece.

Jakie leki trzymacie w tej szafce? - pyta praktykant.

Te które dajemy pacjentom gdy nie możemy przeczytać co lekarz nabazgrał na recepcie. - odpowiada aptekarz.

Adwokat Henry Walentowicz
współautor
"New Jersey Real Estate Law and Practice"

Zajmuje się prawem:

- z zakresu nieruchomości
- handlowym
- spadkowym
- prowadzenie spraw sądowych

Adwokat posiada AV
- najwyższej sklasyfikowany
wśród prawników

Biuro adwokackie:
Celentano, Stadtmauer
& Walentowicz, LLP
1035 Route 46 East
Clifton, NJ 07015

Tel.: 973-778-1771
hwalentowicz@csandw-llp.com
Obsługa po polsku
www.csandw-llp.com
i angielsku

TONY'S MUFFLERS

- generalne naprawy samochodowe
- zbieżność
- hamulce
- elektronika samochodowa
- amortyzatory
- opony
- układy wydechowe
- spawanie

Tony's Mufflers
tel: 201-893-1507
465 Main Avenue
Wallington NJ, 07057

OTWARTY:
Pon.-Piątek: 9am-7:30pm
Sobota: 8am-3pm

UBEZPIECZENIA



SAMOCYKODY ♦ DOMEY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

**ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ PO DARMOWĄ
I PROFESJONALNĄ WYCENĘ**

ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!



Jacek Szpernoga

LICENCJONOWANY AGENT W NJ, PA, VA, MD, NY, FL



Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com

www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



POLAMER

TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA
Paczki lotnicze i morskie
do Polski i Europy

Wiosenna promocja na paczki morskie w Polamerze
Zapraszamy!



- Mienie przesiedleńcze
- Kontenery do Polski
- Z domu do domu klienta
- Niskie opłaty
- Szybka dostawa
- Wysyłka samochodów do Polski i z Polski
- Gotowe zestawy żywnościowe
- Kwiaty na wszelkie okazje
- Tłumaczenia i apostille

Wysyłka pieniędzy
przez US Money Express



130 Main Ave
Wallington, NJ 07057

1-973-779-8613

kszutowski@polamerusa.com

64-02 Flushing Ave
Maspeth, NY 11378

1-718-326-2260

krysia.z@polamerusa.com

275 Cox Street
Roselle, NJ 07203

1-908-352-9100

adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com



POLSKI ZAKŁAD SAMOCHODOWY BLACHARSKO-LAKIERNICZY

- ✱ blacharstwo i lakierowanie samochodów
- ✱ mechanika pojazdowa
- ✱ 24/7 towing
- ✱ darmowa wycena



EXPERT BODY WORK & PAINTING
tel. (973) 253-1965

KMG Auto Body | 58 Franklin Avenue | Clifton, NJ 07011

www.kmgautobody.com | kmgautobody@yahoo.com

Zapraszają właściciele **Mariusz & Grzegorz Kruszewski**

AUTORYZOWANY ZAKŁAD
DLA FIRM UBEZPIECZENIOWYCH





Bouillir!



*Gotowanie
po francusku*

Żaby, ślimaki, śmierdzące sery, dużo wina i bagietki noszone pod pachą nawet w upalny dzień – oto z czym wielu z nas kojarzy się kuchnia francuska. Odkłamanie tego stereotypu nie sprzyja szczególnie, gdy o Francuzach opowiada się dowcipy, uważając ich za pierwszej kategorii dziwaków. Tymczasem oni naprawdę umieją gotować.

W rzeczywistości kuchnia francuska jest niezwykle różnorodna, a cała Francja to bogactwo smaków, aromatów, wysokiej jakości produktów i potraw, z których swe inspiracje czerpały kuchnie całego świata. Nie bez powodu kuchnia francuska określana jest mianem kolebki sztuki kulinarnej i nie bez powodu stamtąd właśnie wywodzi się tak wielu współczesnych mistrzów kuchni.

300 sosów

Nierzadko określana jest jako jedna z najlepszych na świecie, która wywarła duży wpływ na inne kuchnie, szczególnie Europy Zachodniej. Jej początki sięgają XVI wieku, kiedy to Katarzyna Medycejska poślubiła francuskiego następcę tronu i wprowadziła na dwór francuski nowe smaki i techniki kulinarne.

Mimo, że stereotypowo kojarzona jest głównie z żabimi udkami, ślimakami i croissantami, kuchnia francuska okazuje się bardzo zróżnicowana. Słynie z owoców morza, wina i serów, których jest ponoć tyle, co dni w roku. Najśłynniejsze z nich to: camembert, brie i roquefort. Każdy z nich jest charakterystyczny dla regionu, w którym został wyprodukowany. Ale w kuchni francuskiej nie brakuje także mięs (wołowiny, drobiu), owoców i warzyw. Popularne są pomidory, bakłażany, szparagi, karczochy, kabaczki i różne odmiany sałaty.

Wszystkie porządnie przyrządzone francuskie potrawy pachną świeżymi ziołami lub przyprawami i przygotowywane są z wysokiej jakości świeżych produktów.

Francuzom zawdzięczamy także wiele sosów. Dyplomata Charles Maurice de Talleyrand-Périgord powiedział kiedyś, że Anglia ma trzy sosy i trzysta wyznań, a Francja dokładnie odwrotnie: trzy wyznania i trzysta sosów. Ziarno prawdy w tym jest, tym bardziej, że uznanie na całym świecie zyskało przynajmniej kilka francuskich sosów, jak beszamelowy, vinaigrette, czy choćby majonez albo musztarda.

Różnie jak we Francji

Taka różnorodność smaków to zdaniem badaczy zasługa tego, że Francja dzięki swojemu położeniu geograficznemu jest krajem samowystarczalnym. Dostęp do oceanu, morza i licznych rzek sprawia, że kuchnia obfituje w ryby i owoce morza. Tereny górzyste sprzyjają wypasowi owiec i kóz, a umiarkowany klimat służy uprawie warzyw i owoców, w szczególności winorośli, z których produkuje się jedne z najlepszych win na świecie.

Pewnie też dlatego bogactwo i różnorodność francuskiego gotowania biorą się stąd, że każdy region kraju ma swoje tradycyjne potrawy w zależności od tego, co jest lokalnie dostępne i uprawiane. Te różnice dotyczą nie tylko potraw, ale i ogólnych trendów obecnych w kuchniach poszczególnych regionów. Nie myli się ten, kto uważa, że kuchnia francuska jest bogata i wyrafinowana, ale rację ma również ten, kto twierdzi, że tak naprawdę jest ona prosta i łatwa w przygotowaniu. Wszystko dlatego, że specjaliści od podniebień wyróżniają zasadniczo dwa jej typy.

Mamy więc haute cuisine, czyli tzw. kuchnię wysoką, innymi słowy tradycyjną, ciężką i często wysokokaloryczną, ale za to z drogimi i wyszukanymi składnikami. Obok niej i w opozycji do niej funkcjonuje nouvelle cuisine,

czyli kuchnia nowoczesna: prosta, szybka i zdrowa, ale równie elegancka.

We Francji tradycyjnie jada się trzy główne posiłki w ciągu dnia: bardzo lekkie i na ogół podawane na słodko śniadanie, które zazwyczaj składa się z bagietki, croissanta, dżemu oraz kawy lub soku pomarańczowego. Potem nadchodzi czas na obfity obiad spożywany w godzinach południowych. Jest on podobnie jak w Polsce, ale zupełnie inaczej niż np. amerykański lunch posiłkiem kilkudaniowym. Składa się z przystawki, dania głównego, talerza serów, deseru i kawy. Potem, około godziny 20.00 Francuzi jedzą jeszcze ciepłą kolację. Podczas posiłków pije się wodę, do obiadu i kolacji również wino, które ostatnio niestety bywa zastępowane piwem.

Brioszki i crème brûlée

Oczywiście obraz francuskiego gotowania nie będzie pełny, jeśli nie weźmiemy pod uwagę przypraw, które łączą się tu w najprzeróżniejsze kombinacje. Najpopularniejsze z nich to np. tymianek, estragon, rozmaryn, szalwia, bazylija, pietruszka, zioła prowansalskie, gałka muszkatołowa, goździki, imbir i liście laurowe.

Jakie są najpopularniejsze je potrawy? Cóż w karcie dań szanującej się francuskiej restauracji powinniśmy znaleźć obowiązkowo cassoulet, czyli zapiekanekę, której głównymi składnikami są biała fasola i kilka rodzajów mięsa, fois gras, czyli pasztet z gęsich wątróbek oraz oczywiście ratatouille, czyli duszone warzywa, np. bakłażany, cukinię, paprykę i pomidory z dodatkiem czosnku i ziół. Do flagowych potraw zaliczyć możemy także quiche lorraine, czyli tartę lotaryńską z warzywnym nadzieniem i zalaną jajeczno-śmietanowym sosem, zupę cebulową, fasolową, naleśniki, no i oczywiście znane na całym świecie brioche, czyli drożdżowe bułeczki i croissanty z ciasta francuskiego. Restauracja nie byłaby jednak naprawdę francuska, gdyby w menu nie znalazł się crème brûlée, czyli deser na bazie żółtek, śmietany i cukru z cienką warstwą karmelu na wierzchu.

A co ze ślimakami, żabimi udkami i ostrygami...? Amatorów takich frykasów uspokajamy: z całą pewnością znajdziecie je w karcie przyzwoitej francuskiej restauracji.





**COLDWELL BANKER
REALTY**

1450 Rt. 23 North
Butler NJ 07405



**KASIA KAROLEWSKA,
SALES ASSOCIATE**

Love Where You Live

- Wycena domów
- Indywidualne podejście oraz skuteczność

**POŚREDNICTWO
W SPRZEDAŻY
LUB KUPNIE
NIERUCHOMOŚCI**

**PASSAIC,
MORRIS, BERGEN
& SUSSEX
COUNTIES**

Cell: (201) 519-6507
Office: (973) 838-9300

www.realestatehiking.com

PRANIE Dywanów i wykładzin na gorąco!
Pod ciśnieniem!
Najnowsza technologia!



EUROCare
PROFESSIONAL CLEANERS
SPÓSOB NA ZERO WIEL: CZYSTOŚĆ I WYGODĘ

CHYŚCIMY RÓWNIEŻ

- komplety wypoczynkowe
- tapicerkę samochodową
- płytki i fugi
- systemy AC/Heat
- suszarki na pranie

PO WYCENĘ ZADZWOŃ:
201-486-2524 SŁAWEK
lub odwiedź nas na stronie
eurocareclean.com

UWAGA!!!
Usuwanie szkód powodziowych
Posiadamy certyfikat uznawany przez firmy ubezpieczeniowe

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor
Clifton, NJ 07013
(Budynek Polsko - Słowiański)
(Federalnej Unii Kredytowej)

T. (973) 773-9800
F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

- ✓ Kupno i sprzedaż nieruchomości
- ✓ Mandaty
- ✓ Jazda pod wpływem alkoholu
- ✓ Sprawy cywilne i kryminalne
- ✓ Rozwody
- ✓ Wypadki
 - drogowe
 - na budowie
 - w pracy
 - urazy ciała
- ✓ Porady ogólne

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku



USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



Ogrzewanie i Chłodzenie po godzinach

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

- serwis
- naprawa
- wymiana

- dobijanie gazu
- czyszczenie systemów wentylacyjnych



Kasia Nowakowska
Managing Partner/Realtor
973-626-2528



Wojtek Baranowski
Realtor
201-259-8132



Teresa Kieras
Broker/Sales Associate
201-410-5331



Małgorzata Błok
Realtor
201-923-7135



Paulina Mosicki
Realtor
917-754-6944



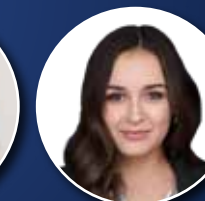
Monika Michno Guminski
Realtor
201-884-4488



Ilona Bruzda
Realtor
973-234-9893



Małgosia Bryzk
Realtor
201-739-8254



Katarzyna Jedruczek
Realtor
646-568-0746

UNITED
REAL ESTATE
NORTH JERSEY

- KUPNO
- SPRZEDAŻ
- WYNAJEM

223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
888.501.6953 - biuro

Nasze biura:

Fair Lawn, Rutherford, Edgewater,
Clifton, Denville, Lagrangeville, NY

dompak

Jesteśmy Lepsi!

Z DOPAK WYŚLESZ

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

ŚLEDZENIE PRZESYLEK

POWIADOMIENIA EMAIL

BEZPIECZNA DOSTAWA



Ph: 732.325.3322



Przesyłki możesz nadać w biurach Dompak

oraz w autoryzowanych punktach NY, NJ, PA, CT, NC, VA

DOMPAK CORPORATION
201 Hartle St. Suite A,
NJ 08879, Sayreville
Ph: 732.325.3322

DOMPAK TRAVEL
25 Locust Ave,
NJ 07057, Wallington
Ph: 201.706.9812

DOMPAK SHIPPING & TRAVEL
61-65 56th Road
NY 11378 Maspeth
Ph: 718.705.0070

SPRAWÓZ
Pracownik
Agencji Dompak
Kontakt z klientem

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322



PIERWSZY I JEDYNY MAGAZYN DLA POLONIJNYCH DZIECI W USA W WIEKU 5-10 LAT!

- Wysyłany bezpłatnie prosto do domu
- 52 strony inspirujące do samodzielnej pracy, łączące rozrywkę i edukację
- Bajki, wiersze, polskie legendy, łamigłówki, zagadki, zadania połączone z wesołą nauką czytania i pisania po polsku, krzyżówki
- Gra planszowa w każdym numerze
- Ciekawe nagrody za konkursy
- Czasopismo dostępne w całych Stanach Zjednoczonych przez prenumeratę!

**ZAPOZNAJ SIĘ Z NUMEREM PRÓBNYM
I WYKUP PRENUMERATĘ NA NASZEJ STRONIE**

www.plusik.us

DO WYBORU 2 OPCJE PRENUMERATY

Półroczna prenumerata
\$10.99 cena za 1 egzemplarz
6 numerów

Roczna prenumerata
\$9.99 cena za 1 egzemplarz
12 numerów

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





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 przesyłać na adres redakcji:
PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

NAUKA PRZEGRYWANIA, czyli jak oswoić dziecko z porażką



Każdy z nas lubi wygrywać, to bardzo przyjemne uczucie. Jednak wiemy, że nie zawsze jest to możliwe. Dla kilkulatek doświadczenie porażki to bardzo trudna i wymagająca sytuacja. Rolą rodzica jest pomóc dziecku przejść przez tę próbę, oswajając przegrywanie i towarzyszyć dziecku w emocjach, jakie pojawiają się z powodu bycia „drugim”, niezrobienia czegoś najlepiej lub najszybciej. Reakcje malucha są bardzo typowe, choć mogą być wyzwaniem dla otoczenia. Dzięki rozmowom, praktyce i wsparciu rodziców, dziecko może oswoić się z porażką.

Pozwolenie na ponoszenie porażek – co to zmienia w życiu?

Zanim zaczniesz uczyć dziecko radzenia sobie z rywalizacją, doświadczeniem porażki, zastanów się, jak sam podchodzisz do takich sytuacji. Co robisz? Jak się zachowujesz? Jak reagujesz na własne niepowodzenia przy dziecku? Rodzic jest najlepszym modelem wielu zachowań, a Twoje reakcje, sposoby radzenia są intensywnie obserwowane przez małe oczka.

W sytuacji, kiedy trudno pogodzić się z przegraną zastanów się, co ci pomaga? Jak chcesz, aby się ktoś wobec ciebie zachował? Dzięki takiej analizie będziesz wiedzieć, co na co dzień może zaobserwować twoje dziecko. Bardzo ważne, jest też uświadomienie

sobie, czy doceniamy jedynie wygraną, czy sam udział w zabawie. Czy sprawia nam przyjemność nie tylko stanięcie na podium, ale samo podjęcie wyzwania? Pozwolenie na odnoszenie porażek jest bardzo uwalniające od presji bycia najlepszym i zawsze skutecznym. Nacisk na wygrywanie za każdym razem, osiąganie pierwszego miejsca bez względu na konkurencję w długiej perspektywie często prowadzi u dzieci do wykształcenia się niezdrowego perfekcjonizmu.

Oswajanie porażek w domu rodzinnym, z bliskimi pomaga dziecku nauczyć się, jak radzić sobie z przegraną we wspierającym i przyjaznym środowisku. Dzięki temu, że mama i tata są blisko – płacz, złość, obrażanie się – jest łatwiejsze do przeżycia i

doświadczenia. Bez takiego domowego treningu spotkanie z rówieśnikami i rywalizacja w grupie, może być bardzo brutalnym doświadczeniem, ponieważ koledzy i koleżanki, w tym samym wieku są o wiele mniej wrażliwi na uczucia innych niż rodzice.

Nauka przegrywania z godnością i wsparcie w regulacji emocji, pomaga dziecku doświadczyć rywalizacji w bezpiecznych warunkach. Dodatkowo zachęcanie do eksperymentowania, sprawdzania swoich sił pokazuje dziecku, że może próbować, doświadczać swoich talentów w praktyce i przekonywać się, w czym jest naprawdę dobre.

JAK PORAŻKI BUDUJĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ DZIECKA?

Dziecko nie uniknie porażki w życiu. Dlatego warto pokazać mu, że nie trzeba się jej bać, a traktować jak naturalny etap uczenia się, poprawiania swoich umiejętności. Opowiadanie o ludziach, którzy dzięki tysiącom prób odnieśli sukces, może bardzo mocno zainspirować malucha. Pokazywanie historii sportowców, naukowców,

wynalazców, pisarek i ich drogi do sukcesu – daje przykład dziecku, że czasami, aby coś uzyskać, odnieść sukces potrzeba wielu prób, porażek, ulepszeń i działań. Jednak te historie przekonują, że liczy się wytrwałość, wyciąganie wniosków, wiara w siebie i odwaga do ponownego spróbowania swoich sił.

Radzenie sobie z porażkami pomaga budować odporność psychiczną. Oswajanie popełniania błędów, przegrywania sprzyja, lepszemu radzeniu sobie ze stresem w przyszłości, a także umiejętności patrzeć na trudność, jak na wyzwanie i odnajdywania w sobie motywacji i siły do poszukiwania rozwiązań, a nie poddawania się.

JAK OSWOIĆ DZIECKO Z PORĄŻKĄ?

Grajcie w gry planszowe dostosowane do wieku i umiejętności dziecka.

W procesie radzenia sobie z porażką, rodzice czasami nie wiedzą, czy dawać dziecku wygrać, czy zmieniać zasady gry, aby ono poczuło się lepiej. Tu trzeba być ostrożnym z takim działaniem, ponieważ dzieci bardzo szybko się orientują, że rodzice oszukują i mogą czuć się bardzo zranione takim postępowaniem. Lepszym wyjściem będzie dostosowanie poziomu trudności gry czy zabawy do umiejętności dziecka, tak aby mogło rzeczywiście wygrać. Dzięki grze, w której dziecko naturalnie może być lepsze – przetrzeźnia ono zasad, a jednocześnie doświadcza przyjemnego uczucia dumy z wygranej. Zachęcamy do obserwacji swojego dziecka i wyczuwania momentów, kiedy rzeczywiście np. odwrócenie zasad gry (np. wygrywa osoba, która będzie ostatnia na mecie) będzie lepsze niż sztywne trzymanie się reguł.

Gry, które mają określone zasady, są świetne w nauce radzenia sobie w rzeczywistym świecie. Jeśli dziecko widzi, że należy przestrzegać reguł, uczy się tego, że pewne rzeczy robimy w określony sposób, łatwiej mu zrozumieć zachowanie bezpieczeństwa na drodze, zapinanie pasów w aucie czy określone zasady przebywania w kinie czy teatrze.

Najlepsze gry na początek to gry pamięciowe, polegające

na spostrzegawczości, logiczne łamigłówki. Oczywiście należy je dostosować do wieku dziecka i dobrze wytłumaczyć mu zasady. Jednak są to rodzaje gier, w których nawet maluch może być lepszy niż dorosły.

ROZMAWIAJCIE O RYWALIZACJI, WSPÓŁPRACY I WYGRYWANIU

Bez względu na to, kto wygra, porozmawiajcie, o tym co się działo w trakcie gry – jakie umiejętności były potrzebne, jakie wyzwania były najtrudniejsze? Jeśli dziecko przeżywa złość z powodu przegranej – pozwól mu ją odczuwać. Bądź blisko, zapytaj, czy potrzebuje się przytulić, czy może woli zostać samo – takie danie wyboru sprzyja, poszanowaniu potrzeb dziecka.

Warto porozmawiać z dzieckiem, że nie zawsze można wygrać zawody lub konkurs, nawet jeśli włożymy w przygotowanie dużo wysiłku. Czasami wygrana zależy od szczęścia, losu – tu dobrym przykładem może być zagranie w gry polegające na rzucie kostką lub rozdawaniu kart. Tego typu rozgrywka będzie dla dziecka trudniejsza, ponieważ jest mniej przewidywalna i zależna od wysiłku dziecka.

Rozmowa o wygrywaniu i przegrywaniu, to też przekazanie dziecku, że jego wartość jako osoby nie zależy od tego, w jakich konkursach czy grach bierze udział i jakie miejsce zajmuje. Jest wartościowe samo w sobie, bez względu na doświadczenie porażki czy sukcesu. Należy o tym przypominać wiele razy, a szczególnie wtedy, kiedy przeżycie porażki jest dla dziecka trudne.

WYCIĄGAJ WNIOSKI Z PORĄŻEK I ŚWIĘTUJ SUKCESY – SVOJE I DZIECKA

Świętowanie sukcesów, wygranej czy pierwszego miejsca jest bardzo ważne, tak aby docenić dziecko, pokazać swoje zadowolenie i nie umniejszać radości. Jednocześnie trzeba robić to umiejętnie i nie przykładać do takich sytuacji nadmiernej uwagi. Kiedy bardzo mocno okazujemy swoją radość, dumę z wygranej, w odwrotnej sytuacji, doświadczenie porażki

skończy się czarną rozpaczą. Kiedy dziecko przegra – porozmawiaj z nim, kiedy emocje już opadną, o tym, co mogła go nauczyć ta sytuacja, jak może zachować się następnym razem?

W sytuacji grania w gry masz okazję zaprezentować bardzo odpowiedzialną postawę osoby, która przegrywa – podaj rękę dziecku, pogratuluj mu wygranej, możesz powiedzieć „Przegrałam. Gratuluję Ci wygranej. Jest mi trochę smutno, ale następnym razem postaram się wygrać”.

DOSTRZEGAJ I DOCE- NIAJ WYSIŁEK I ZAANGAŻOWANIE

Dostrzeganie zaangażowania dziecka, pokazywanie mu, z jakich umiejętności korzysta w trakcie gry, zawodów czy konkursu pozwala poczuć się docenionym i ważnym. Dawanie mu informacji,

że cieszy nas to, że bierze udział i próbuje



swoich sił – sprzyja wykształceniu u dziecka postawy dostrzegania przyjemności z samego faktu brania udziału w rywalizacji. Pokazywanie, że w grze liczy się przyjemność, wspólne spędzanie czasu, że nauce się zasad czy rozgryzienie wyzwań w zabawie jest procesem, buduje w dziecku przekonanie, że wygrywanie nie jest najważniejsze.

POMÓŻ RADZIĆ SOBIE Z NIEKOMFORTOWYMI EMOCJAMI

Przegrana jest trudna – często pojawiają się: złość, rozczarowanie, wściekłość, smutek. Rodzice mogą dostrzec łzy, usłyszeć słowa „Nigdy, już nie zagram w tę głupią grę”, czy zobaczyć, jak plansza z figurkami lub karty lądują na podłodze w ataku złości. Te wszystkie reakcje, choć bardzo trudne, są całkowicie normalne u dzieci. One nie potrafią jeszcze regulować swoich emocji i w sposób opanowany mówić, co czują (wielu dorosłych też nie posiadało tej sztuki), dlatego to rodzice mają okazję, w takim momencie pomóc nazwać, to co odczuwa dziecko, co się z nim dzieje i wesprzeć w poszukiwaniu sposobów, które będą teraz najbardziej pomocne, aby wrócić do równowagi. Akceptacja dziecięcych emocji, bycie i wspieranie, pomaga oswajać porażkę, uczy, że można jej doświadczyć i poradzić sobie, a następnie spróbować kolejny raz.

Grace S. Nehrebecki

ROZLICZENIA PODATKOWE

- rozliczenia elektroniczne dla osób indywidualnych
- rozliczenia firm – LLC, spółki i korporacje

Prowadzenie księgowości dla firm

Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722

Fax: 973-472-7077

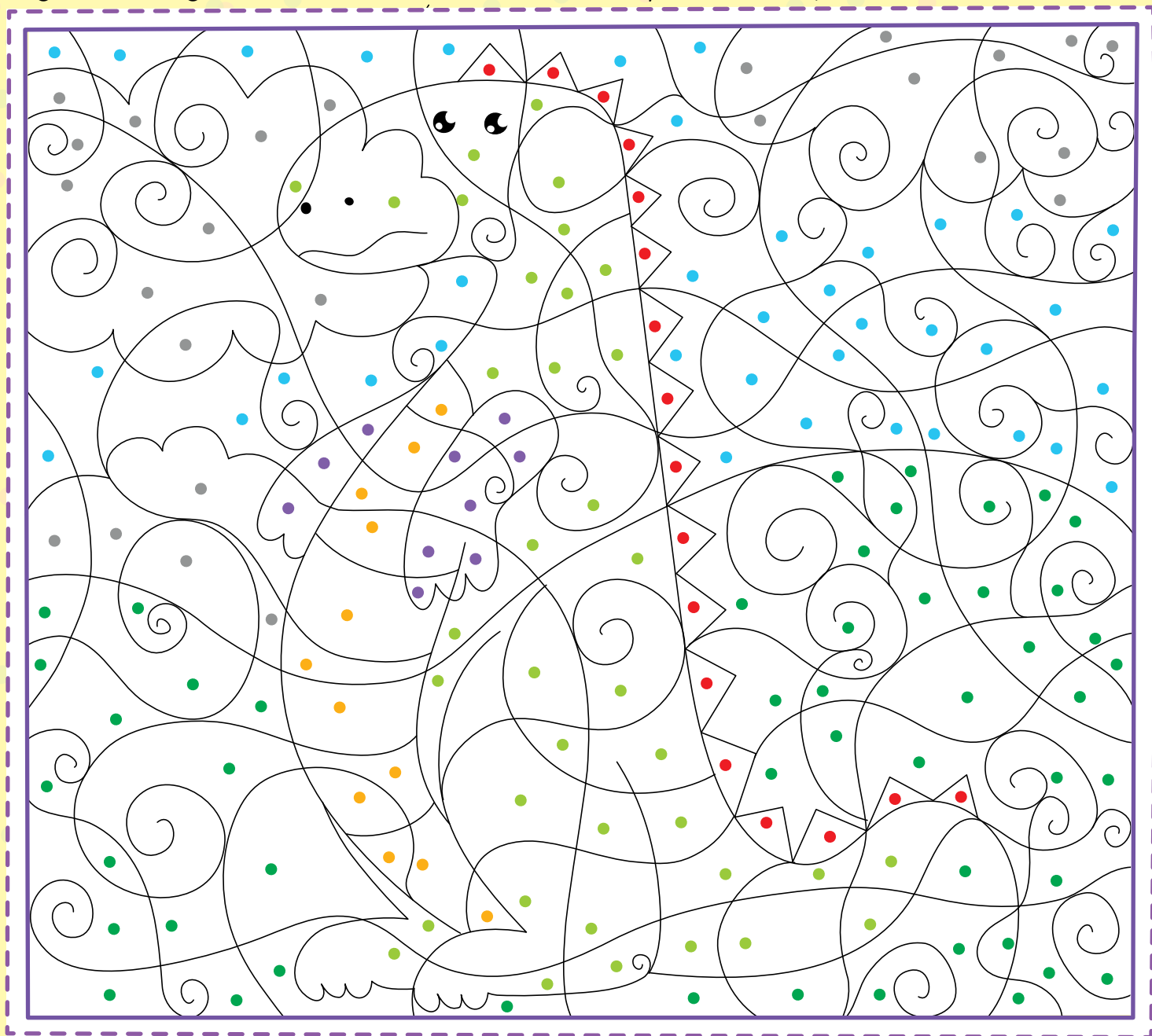
nehrebeckigs@outlook.com

1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013



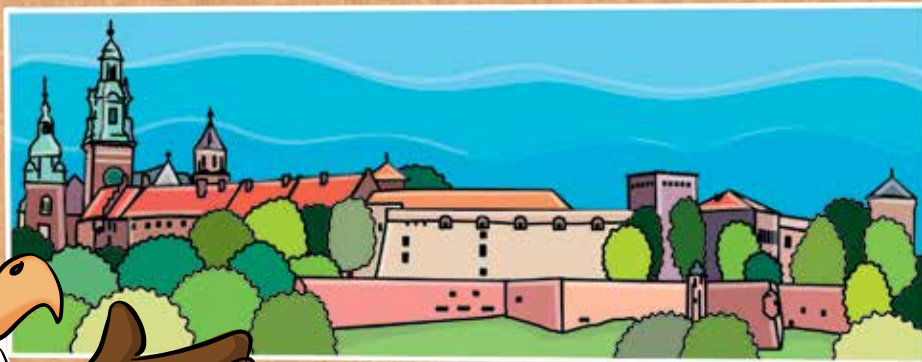
Mówimy po polsku

► Pokoloruj obrazek zgodnie z kolorami kropeczek a poznasz pewnego legendarnego mieszkańca Krakowa, który mieszkał pod Wawelem.



WAWEL to wzgórze
w Krakowie, na którym
stoi Zamek Królewski.

KRAKÓW
to dawna
stolica Polski.



Zadanie pochodzi z miesięcznika PLUSik, który jest
doskonałym uzupełnieniem edukacji i wartościową rozrywką
dla najmłodszych czytelników.

Prenumerata dostępna na stronie www.plusik.us



Witamy w POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

- ❖ Blacharstwo i lakiernictwo
- ❖ Kompleksowe naprawy powypadkowe samochodów wszystkich marek
- ❖ Współpraca ze wszystkimi firmami ubezpieczeniowymi
- ❖ Wysoka jakość usług i dobra cena



Pomagamy
w rozmowach
z firmami
ubezpieczeniowymi

KRYSTIAN SLIWECKI

O: 201-883-3100

C: 201-249-7218

F: 201-343-0987

E: polcarinc@gmail.com

Like us on

facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A



European Quality

HOME IMPROVEMENT, LLC

973-903-3528

NJIBC # 13VH12987200

EIN # 93-4287365



USŁUGI REMONTOWE

- kuchnie • łazienki • piwnice • poddasza • konstrukcje
- drewniane • tarasy • malowanie • okna • drzwi
- płytki • podłogi • płyty gipsowe • odwodnienia piwnic
- usługi „złotej rączki” - handyman, etc.

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

Darmowe wyceny | Serwis 24/7 | Pełne ubezpieczenie i licencja

www.europeanqualitynj.com | arturosinski@hotmail.com

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka

Licencjonowany agent sprzedaży

973-417-2288, TTY 711



UnitedHealthcare
Medicare Solutions

Plany są realizowane przez firmę UnitedHealthcare Insurance Company lub jedną z jej spółek zależnych; jest to organizacja Medicare Advantage działająca w ramach kontraktu z Medicare. Przystąpienie do planu jest uzależnione od odnowienia kontraktu planu z Medicare.
Y0066_131203_125521PO 1F092AF9



SPRZEDAŻ, KUPNO I WYNAJEM DOMÓW

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI

Kasia (Kathy) Rozmus

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

201-893-2837, 1-844-NJ-HOMES

Kathy@njyourhome.com

27 Outwater Lane Garfield, NJ 07026



Dom jest tam
gdzie jest Twoje Serce



21.03 - 19.04

BARAN Przepelni Cię energia i twórczy zapał. Wykorzystaj to do realizacji zamierzonych celów. Nie zmarnuj okazji bo taki stan nie będzie trwał wiecznie i może nieprędko się powtórzyć. Zwróć uwagę na osoby, które ostatnio nieco zaniedbujesz.



20.04 - 22.05

BYK Na horyzoncie widać poprawę w sprawach finansowych. Jednak pieniądze nie spadną z nieba. Musisz dołożyć starań aby osiągnąć finansowy sukces. Będzie on jednak znacznie bliżej niż sądzisz w tym tygodniu. Tak więc nie czekaj tylko działaj.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Nie obnoś się ze swoimi sukcesami. Choć czasem trudno jest zachować skromność i nie chwalić się osiągnięciami to jednak nie zawsze to popłaca. Twoje sukcesy i tak zostaną zauważone i docenione.



22.06 - 22.07

RAK Czy nie czas na zmiany? Monotonia jest dobra - ale tylko w niewielkich dawkach. Zastanów się jak możesz zmienić to co cię najbardziej irytuje i zrób coś co będzie miało pozytywny wpływ na życie Twoje i najbliższych Ci osób.



23.07 - 23.08

LEW W tym tygodniu możesz mieć szczęście. Zagraj w totka, kup los na loterię... A może przydarzy Ci się szczęście w miłości? Łap każdy szczęśliwy moment bo nie ma ich w życiu zbyt wiele. Korzystaj z życia.



24.08 - 23.09

PANNA Nie pozwól aby głupie niesnaski zepsuły coś cennego. Zrób wszystko aby odbudować kontakty z osobą, na której bardzo Ci zależy - może ona tylko czeka na Twój gest? Wielkoduszność jest cnotą, która procentuje w perspektywie czasu.



23.09 - 22.10

WAGA W tym tygodniu przyda Ci się sztuka kompromisu. Nie upieraj się sztywno przy swoim. Może czasem warto nieco ustąpić - nawet jeśli to Ty masz słuszość. Druga strona na pewno to doceni i weźmie pod uwagę w przyszłości.



23.10 - 21.11

SKORPION Daj z siebie wszystko - nie szukaj wymówek. Skup się na sprawach dla Ciebie najważniejszych - problemy same się nie rozwiążą. Pielęgnuj uczucia bo one usychają jak kwiaty. Postaraj się a bliska Ci osoba na pewno to doceni.



22.11 - 21.12

STRZELEC W tym tygodniu czeka Cię nieco romantyki. Kolacja przy świecach? Kto wie... Może ktoś w Twoim otoczeniu darzy Cię większą sympatią niż to okazuje? Rozejrzyj się z uwagą dookoła - być może ktoś zasługuje na więcej uwagi niż mu poświęcasz?



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Ostatnio poznana osoba będzie powodem nie-wielkiego zamieszania w Twoim życiu. Nie daj się wciągnąć w personalne gierki - możesz na tym sporo stracić. Dbaj o swoich przyjaciół i najbliższych. Uważaj na finanse.



20.01 - 18.02

WODNIK Nadchodzący tydzień będzie obfitował w stresy. Poświęć dużo czasu osobie Ci najbliższej ale nie pozwól aby Twoje stresy odbiły się negatywnie na Waszych relacjach. Nie przesadzaj z rozrywkami i zachowaj umiar we wszystkim co robisz.



19.02 - 20.03

RYBY Ostatnio chyba zaniedbujesz swoje zdrowie. Zadbaj o siebie i nie odkładaj na później spraw ważnych. Rozejrzyj się wokół - czy przypadkiem ktoś nie potrzebuje Twojej pomocy. Jeśli tak jest to nie zwlekaj - pomóż dopóki nie jest na to za późno.

Nazywam się Matka Mira,

mam moc odnalezienia przyczyny i przepracowania sytuacji życiowej, posługuję się wyłącznie białą magią i bezpiecznymi metodami pracy.

Możesz poznać swoje przeznaczenie i swoich bliskich.

Osobom zwracającym się do mnie udało się ominąć wiele problemów i błędów już od ponad 40 lat. Podczas wykonywania rytuałów praktykuję wyłącznie białą magię.

Wykorzystuję starożytne słowiańskie rytuały, zaklęcia, wodę święconą, przy pomocy tych rytuałów usuwam złe oko oraz przekleństwo pokoleniowe. Pomagam również znaleźć miłość i szczęście.

Rozmawiam
po angielsku i rosyjsku
(347) 543-6766



Kuchnia idealna

Współczesna kuchnia jest przestrzenią, która tętni życiem i nieustannie się rozwija. To wyjątkowa, wielozadaniowa strefa, będąca scenerią dla codziennych spotkań, rozmów i wspólnego spożywania posiłków. To nie tylko miejsce pracy, ale wręcz centrum zarządzania domowym mikrokosmosem. Mamy coraz więcej wymagań dotyczących funkcjonalności, jakości, wzornictwa i swobody w aranżacji. Jak im sprostać i zaprojektować kuchnię idealną?





Funkcjonalna kuchnia to skarb. Ułatwia pracę i pozwala zaoszczędzić czas potrzebny na przygotowywanie posiłków. Idealna kuchnia powinna charakteryzować się nie tylko ergonomią, ale również przyjaznym dla użytkownika designem. Jak połączyć te dwie cechy?

DESIGN I FUNKcjONALNOŚĆ

Najważniejsze jest tu poczucie komfortu i niczym nieograniczona swoboda działania. Kuchnia musi być miejscem, w którym nie boimy się używać narzędzi. Nie możemy się stresować tym, że coś nam się rozleje, że ubrudzimy blat, porysujemy powierzchnię - taka przestrzeń nie spełni swojej podstawowej funkcji.

Aby zwiększyć funkcjonalność i móc w pełni oddać się pasji gotowania, warto zadbać także o odpowiedni blat roboczy. Powinien mieć nie tylko dużą powierzchnię roboczą, ale także być łatwo zmywalny i odporny na uszkodzenia mechaniczne. Ważny jest także dobór właściwego zlewozmywaka kuchennego, który nie zajmie zbyt dużo miejsca, ale podwyższy

funkcjonalność i ergonomię całej kuchni. To pozornie proste urządzenie może posiadać szeroką gamę praktycznych akcesoriów i zastosowań, które zagwarantują wygodę podczas przygotowywania potraw.

Obecnie odchodzi się od białych, sterylnych wnętrz, przypominających gabinet pielęgniarstwa. Coraz częściej w naszych kuchniach wykorzystujemy dodatki pełniące funkcję dekoracyjną. Pojawiają się rośliny doniczkowe, ciekawe materiały wykończeniowe oraz nasycone barwy, dzięki którym czujemy się otuleni. Równie ważne dla uzyskania praktycznego i estetycznego wystroju jest oświetlenie. Za pomocą światła możemy optycznie powiększyć przestrzeń lub uczynić ją bardziej ciepłą i przytulną. Oświetlenie może całkowicie zmienić finalny wygląd pomieszczenia, dlatego oprócz światła centralnego powinniśmy dobrać także oświetlenie, które będzie się znajdowało bezpośrednio nad blatami roboczymi. Jeżeli mamy wyspę, wygodnym rozwiązaniem jest także umieszczenie oświetlenia w jej sąsiedztwie lub tuż nad nią. Z nowoczesnym designem idealnie komponuje się oświetlenie LED, które w nastrojowy sposób nadaje charakter całemu wnętrzu.



Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday 7AM-3PM

Saturday 10AM-6PM

POLSKIE OKNA

(PVC oraz aluminium),
dachy, rolety, rynny,
schody strychowe



Nie trać czasu na dostawę z Polski.

U nas dostępne są okna, dachy
i rynny od zaraz!

Przyjdź do naszego showroomu
po darmową wycenę!

Doradzimy
i zapewnimy
profesjonalną
obsługę

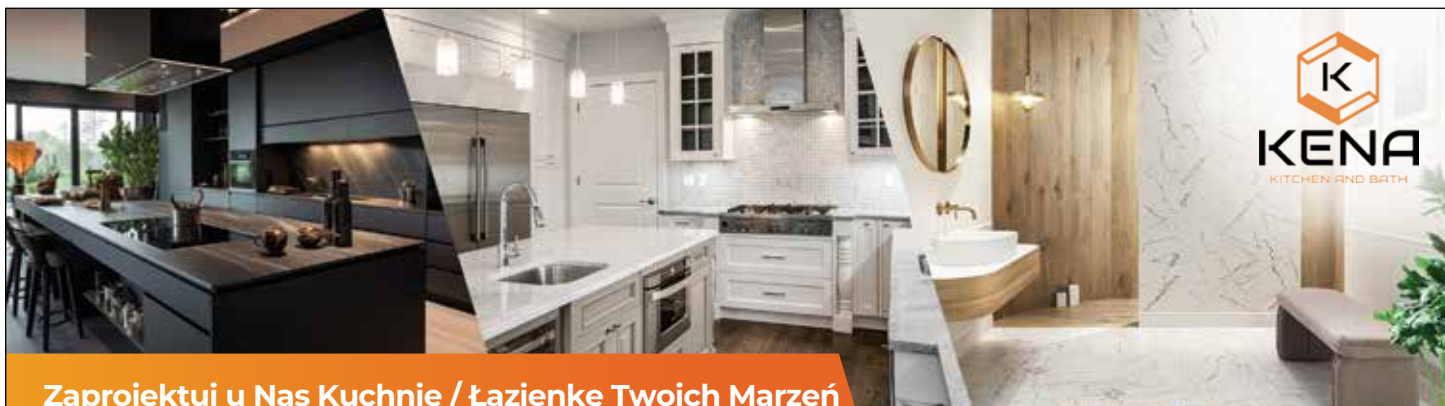


mikoma

EUROPEAN
MATERIALS
SUPPLY

174 Targee St, Staten Island NY 10304

Tel.: 718-787-8377, 718-273-1037



Zaprojektuj u Nas Kuchnię / Łazienkę Twoich Marzeń

OFERUJEMY:

- Polskie Płytki (Wszystko na stanie w USA)
- Szeroka Gama Szafek Kuchennych
- Blaty Kuchenne Kwarc / Granite
- Szafki Łazienkowe
- Projekt w 3D Gratis
- Profesjonalna Instalacja

PROMOCJA!!

Przy Zakupie Szafek Kuchennych,
Blatu oraz Instalacji:

- Kran / Zlew / Uchwyty **GRATIS**

10' X 10'
KUCHNIA
\$4,995

W CENIE:

- SZAFKI SZARY / BIAŁY SHAKER
- BLAT Z KWARC (3 KOLORY DO WYBORU)
- KRAN (6 STYLÓW DO WYBORU)
- ZLEW (STANDARD 21")
- UCHWYTY (STANDARD 96mm BN)

DO
50%
ZNIZKI

**Na Szafki
Kuchenne**

PONAD 250 KOLORÓW / STYLÓW

Scan for More



Call Us
201-753-1586

507 W. ST. GEORGES AVE.
LINDEN NJ 07036



ORGANIZACJA KLUCZEM DO SUKCESU

Nawet bardzo małe pomieszczenie kuchenne może wyglądać efektownie, jeżeli dobrze je urządzimy. Bardzo ważną kwestią jest odpowiednie rozmieszczenie urządzeń oraz mebli kuchennych. W kuchni powinniśmy się swobodnie poruszać, jednocześnie warto zadbać o to, aby odległości pomiędzy poszczególnymi strefami nie były zbyt duże.

Efektowne i funkcjonalne zagospodarowanie kuchni o niewielkim metrażu to prawdziwe wyzwanie. Pod względem funkcjonalności najlepiej sprawdza się kuchnia robiona na zamówienie, według projektu architekta, który maksymalnie wykorzystuje przestrzeń. Rozwiązania bardziej ustandaryzowane są zdecydowanie tańsze, jednak czasem nie warto oszczędzać. Zamawiając meble na wymiar, stworzone na indywidualne życzenie, mamy wpływ na ich funkcjonalność oraz jakość użytych materiałów.

Tym, którzy kochają ekskluzywne akcesoria kuchenne, a dysponują niewielką przestrzenią, z pewnością przypadną do gustu sprzęty AGD o kompaktowych rozmiarach, znajdziemy wśród nich rozwiązania, które łączą w sobie wiele funkcji, a przy tym odznaczają się ponadczasową, klasyczną elegancją. Dzięki jednemu urządzeniu możemy przyrządzać potrawy na kilku poziomach jednocześnie, piec, gotować na parze, korzystać z mikrofali, wekować, sterylizować czy podgrzewać talerze. Taka wielozadaniowość pozwoli na pełną funkcjonalność kuchni nawet na skromnym metrażu.





Renaissance
CREATIONS

CUSTOM CABINETRY & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com

Arkadiusz Such
112 Columbus Ave
Garfield, NJ 07026
551-206-1878







Specjalizujemy się w zabudowie mieszkaniowej
- produkujemy meble na zamówienie

Produkujemy meble komercyjne

Instalujemy meble zakupione przez klienta w sklepach meblowych.
Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA

Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

PODŁOGI I SCHODY

CYKLINOWANIE - INSTALACJA

BEZPŁATNA KONSULTACJA 862-247-5347

PRZED



PO



PRZED



PO





Podobne rozwiązania sprawdzą się też w kuchni otwartej i wyspowej, połączonej z salonem lub jadalnią. Myśląc o stworzeniu kuchni otwartej, musimy być świadomi tego, że będzie cały czas „na wierzchu”, na widoku domowników i gości. Warto więc wygospodarować sobie odpowiednią ilość szafek i półek, które umożliwią wygodne i swobodne przechowywanie artykułów kuchennych. Idealnie sprawdzą się szafki typu cargo.

Szafki wyposażone w mechanizmy cargo są nie tylko pojemne i praktyczne, ale także dużo wygodniejsze od tradycyjnych. Dzięki wysuwającym się na zewnątrz przestrzeniom ładunkowym, takim jak kosze, półki, a nawet wieszaki, szafki tego typu można wykorzystać na każdy rodzaj produktów spożywczych czy przyrządów kuchennych. Użytkownicy mebli z systemem cargo mogą zapomnieć o klękaniu przed szafką i wyjmowaniu z niej wszystkiego, aby dostać się do przedmiotów ukrytych w głębi. Dobrej jakości stelaże i prowadnice zapewnią bezproblemowe użytkowanie, duży udźwieg oraz cichą pracę, niewymagającą nadmiernej siły do otwierania i zamykania kontenerów. Można je stosować w każdym

rodzaju szafek podblatowych (szczególnie polecamy montaż w szafce narożnej), a nawet w wysokich „słupkach”. Mechanizmy cargo to rozwiązanie bardziej kosztowne niż tradycyjne meble, ale znacząco podnoszące komfort i walory użytkowe kuchni, zwłaszcza szafek narożnych. Dzięki cargo unikniecie robienia bałaganu podczas przeszukiwania szafek, łatwiej zachowacie porządek w kuchni i zaoszczędzicie czas i energię poświęcaną na szukanie potrzebnych przedmiotów. Wasza praca w kuchni stanie się bardziej zorganizowana, szybsza i mniej męcząca.

Jeżeli już decydujemy się na otwartą kuchnię, warto pamiętać nie tylko o szafkach, ale także o systemie wentylacji. Tu kluczowy oprócz wydajności jest wygląd i poziom głośności urządzenia. Na rynku znajdziemy niezwykle ciche, efektywne, a przy tym estetyczne rozwiązania. Dzięki unikalnej technologii nowoczesne okapy świetnie wypełnią swoje zadanie, wtopią się w tło, pozwolą zaoszczędzić miejsce i jednocześnie nie zakłócą hałasem życia domowników.

DAM PRACĘ

Zatrudnię operatora koparki i maszyn ziemnych, stolarza i pomocnika stolarza. Praca głównie w Essex county. Tel: 908-329-0543

The Grand, ekskluzywne miejsce na wesela, poszukuje uprzejmego i profesjonalnego Recepcjonisty/Recepcjonistki do naszego zespołu. Oferujemy konkurencyjne wynagrodzenie, stanowiska na pełen i pół etatu. Wymagany język

angielski, kandydaci muszą być dostępni do pracy w weekendy. Więcej informacji pod 973-256-8316 lub jason@thegrandeevents.com.

Looking for administrative assistant. Candidate must be fluent in English with good communication and organizing skills, proficient in PC applications and knowledge of the construction field a big plus. Location: Short Hills, NJ. Email your resume chrystian102@gmail.com or call/text 908-329-0543

SPRZEDAM

Sprzedam pralkę i suszarkę, tel. 973-470-0508

RÓŻNE

Oddam bezpłatnie 2 białe łóżka z IKEA, rozmiar Twin z materacami w idealnym stanie, odbiór w Wayne. Kontakt: 973-787-7523

PŁATNY SERWIS

Z OGŁOSZENIAMI DROBNYMI

tel. 973-928-3838

Informujemy
o możliwości
zamieszczania
ogłoszeń BEZPŁATNIE
na stronie oficjalnej
Tygodnika PLUS

www.tygodnikplus.com/pl/ogloszenia



Polonia PLUS
25 Locust Ave Wallington, NJ 07057

(973) 574-1414

www.poloniaplustravel.com



INCOME TAX IMIGRACJA

\$20 zniżka dla nowych klientów

Podatki personalne

i biznesowe LLC

Porady podatkowe

Nr zastępcze do rozliczeń

Otwieranie nowych firm

Sponsorowania rodzinne

Obywatelstwo USA

TŁUMACZENIA

NOTARIUSZ, Apostilles

Pełnomocnictwa

Rozwody

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

1(201) 725 2067

elizabethfruchtman@yahoo.com

• Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU

Wiele usług telefonicznie

Jestem Notary Public potwierdzam tożsamość osoby składającej podpisy łącznie z klauzulą apostille, przygotowuję upoważnienia, odwołania, pełnomocnictwa z klauzulą apostille lub bez w języku polskim zgodnie z obowiązującymi w Polsce wymaganiami prawnymi.

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!

DACHY SIDING OKNA

- Bezpłatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe
ceny!

Office: 973-340-5757

SZWARC
Construction Inc.
ROOFING & SIDING
973-930-1986

KPL CONSTRUCTION, LLC

DACHY - SIDING - RYNNY
WSTAWIANIE OKIEN DACHOWYCH
- OPRAWIANIE KOMINÓW
DARMOWA WYCENA - KONKURENCYJNE CENY
UBEZPIECZENIE
GWARANCJA NA WYKONANĄ PRACĘ

Ziggy

CELL: 973-886-4159

OFFICE: 973-473-6069





Depo House
Smart Deals

Every Week, New Smart Deals!

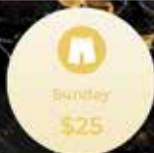
845 623 07 43

3000 Fashion Dr, Nanuet, NY 10954 | dhsmartdeals.com

SMART DEALS



SMART DAYS



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.

Ustawa A-3740

Parę tygodni temu stanęłam przed faktem, że musiałam usnąć moja ukochana kotkę. Okazało się, że miała raka jamy ustnej i gdyby tylko była jakaś mała szansa, że można ją wyleczyć to na pewno bym to zrobiła. Kiedy się kocha zwierzę to instynkt jest, aby je ratować do końca. Na pewno wielu z nas stało nie raz przed taką decyzją, nikt nie chce usnąć swojego zwierzęcia, a już na pewno jak jest zdrowe.

W New Jersey ma wejść w życie Ustawa A-3740, która zapobiegałaby eutanazji zwierząt w przypadku śmierci właściciela. Właściciele zwierząt domowych w New Jersey NIE będą mogli wymusić ich eutanazji w przypadku śmierci właściciela na mocy ustawy wprowadzonej niedawno w obu izbach legislatury stanowej. Ustawa ta jest sponsorowana przez Carol A. Murphy (D-7), „zabraniałyby wykonywania jakichkolwiek postanowień testamentu zmarłego, które wymagałyby eutanazji zdrowego zwierzęcia domowego”. Ustawa została zainspirowana sytu-

acją z marca 2019 r. w stanie Wirginia, kiedy to zdrowa suczka Shih Tzu została poddana eutanazji zgodnie z wolą jej zmarłej właścicielki, która sobie tego zażyczyła w testamencie, że jak umrze to sobie życzy, aby usnąć jej psa. Podobno lokalne schronisko dla zwierząt zaproponowało adopcję psa, ale wykonawca testamentu odmówił adopcji i usnął zdrowego psa tylko dlatego, że takie było życzenie jego klientki w testamencie. W oświadczeniu w sprawie tej ustawy czytamy: „Zgodnie z projektem ustawy jakiegokolwiek postanowienie testamentu nakazujące powiernikowi eutanazję zdrowego zwierzęcia domowego jest sprzeczne z porządkiem publicznym oraz jest nieważne i niewykonalne”. Ta sama ustawa, S-3333, sponsorowana przez senatora Carmen F. Amato Jr. (R-9), została również złożona do Senatu.

Z całego serca popieram tę ustawę, gdyż uważam, że lepiej dać zwierzę to adopcji niż uśmiercić. Ja sama wzięłam moją kotkę ze schroniska, kiedy miała już 10 lat i była ze mną jeszcze 4 lata.

Izabela Van Tassel

Jolanta Konecki Halat

REALTOR® | License # 291597

CHOICE RESIDENTIAL
REAL ESTATE

256 W. Millbrook Road Raleigh, NC 27609

Each Office Is Independently
Owned and Operated



Mobile: 919-557-1474

jolantahk1@gmail.com

www.jolantahalat.com

Nieruchomości Karolina Północna

Raleigh • Apex • Cary • Chapel Hill

NOVA



TRAVEL

• WYSYŁKA PACZEK MORSKICH I LOTNICZYCH

• BILETY LOTNICZE

• WAKACJE I WYCIECZKI

• PRZESYŁKI PIENIĘDZE

• USŁUGI NOTARIALNE • TŁUMACZENIE DOKUMENTÓW • APOSTILLE

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

10 Market Street
Passaic, NJ 07055

tel: 201-906-9101
tel: 973-778-2058

POLSKI DOM POGRZEBOWY



- Pogrzeby • Kremacje • Transport zwłok/prochów do Polski
- Ekshumacje • Pożyczki na pogrzeb
- Pogrzeby w Amerykańskiej Częstochowie
- Planowanie pogrzebu oraz inwestycja w NJ Funeral Prepaid Funeral Trust Fund Choices • Marmurowe nagrobki • Kwiaty

Izabela
FUNERAL SERVICE

Van Tassel Funeral Home

337 Belleville Avenue

Bloomfield, NJ 07003

tel. 973-743-1234, 201-290-2173

www.izabela.us

www.vantasselfuneralhome.com



Izabela Van Tassel

Dyrektor pogrzebowy

Manager, NJ. Lic. 4924

POLISH-AMERICAN BUREAU

114 Palisade Avenue, Garfield, New Jersey 07026
Services@pabureau.com, www.pabureau.com

Tel. (973) 472-0522
Fax: (973) 472-4664

- Usługi Notarialne
- Rozliczenia Podatków
- Aplikacje Imigracyjne,
- Konsularne, Apostille
- Rozwody, Zmiany Nazwisk
- Asysta w Urzędach
- Wizy, Paszporty, Zdjęcia
- Tłumaczenia Dokumentów
- Wysłanka Pieniędzy i Paczek



Biuro, któremu możesz zaufać, służy Polonii od ponad 30 lat!

KUBA
Enterprise LLC



DACHY - SIDING - OKNA
zadzwoń po darmową wycenę

- Pełna gwarancja na wykonaną pracę
- Profesjonalna obsługa
- Konkurencyjne ceny
- Szybka realizacja zlecenia
- Serwis przez cały rok
- Ubezpieczenie

Komórka
201-370-8777

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW

Mam konto IRA, ale dlaczego nie jestem bogaty?

**Średnia emerytura Social Security wynosi w roku 2024 tylko 1,907 dol. oraz 3,033 dol. dla małżeństw. Ażeby wyżyć z takiej kwoty, należy mieć dodatkowe źródło przychodu albo uskla-
dać na starsze lata znaczące oszczędności. Amerykańskie przepisy w tym pomagają przez stworzenie różnych uprzy-
wilejowanych podatkowo kont emerytalnych, z których IRA – Individual Retirement Account – jest najprostszym i najpow-
szeczniej dostępnym.**

Jak korzystamy z IRA

W minionym roku łączne aktywa na tradycyjnych Indywidualnych Kontach Emerytalnych (IRA) w Stanach Zjednoczonych oszacowano na około 10.1 biliona dolarów. Średnie oszczędności emerytalne dla wszystkich rodzin wyniosły 333,940 dolarów, podczas gdy mediana wyniosła 87,000 dolarów. Z drugiej strony, prawie dwie trzecie uprawnionych rodzin nie ma żadnego konta IRA. Skoro imigranci pracują w USA krócej od Amerykanów, zarabiają z reguły mniej, bywają gorzej zaznajomieni z zasadami domowych finansów, więc korzystają z kont emerytalnych nawet mniej. Oto popularne nieporozumienia na temat skuteczności konta IRA.

„Inwestuję w IRA”

Stwierdzenie to ma tyle sensu, co „inwestuję we wspólne konto”. Individual Retirement Account to rodzaj konta, które daje przywileje podatkowe: wpłaty są dla większości ludzi odpisem podatkowym, a środki rosną na nim z odroczeniem podatków na przyszłość. IRA można otworzyć w banku, funduszu powierniczym (mutual fund) lub u maklera, a środki inwestować w dowolne instrumenty finansowe: lokaty bankowe, akcje, obligacje, przeróżne fundusze powiernicze. Nie inwestujemy więc w IRA, lecz w instrumenty, które w IRA włożymy.

„Ile renty wypłaci moje IRA?”

IRA nic nie wypłaci. IRA, to nie renta kapitałowa, lecz uprzywilejowane podatkowo indywidualne konto, na którym mieć będziemy tyle, ile wpłacimy plus ile nasze inwestycje zarobią na przestrzeni

czasu. Zasady działania wszystkich indywidualnych kont emerytalnych dostępnych w Stanach wyjaśniam w książce pt. „Amerykańskie emerytury”.

Ażeby dać naszym środkom możliwość przyrostu, powinniśmy je deponować regularnie w intratne instrumenty finansowe. Dla przeciętnego zjadacza chleba, mającego kilkadziesiąt czy kilkanaście lat do emerytury, powinny to być nie konta bankowe, płacące ułamek procenta, lecz zdywersyfikowane akcyjne fundusze powiernicze, najlepiej podążające za średnią giełdą (index stock mutual funds).

„Zainwestowałem 3,000 dol., ale to niewiele dało”

Pozostawienie niewielkiej kwoty na koncie oszczędnościowym, to nie jest inwestycja. Nawet przez 20 lat, zakładając średnie 3-procentowe odsetki, kwota 3,000 dol. urośnie tylko do 5,418 dol., co niewiele zmieni naszą życiową sytuację, bo zaledwie dotrzyma kroku inflacji. Ale jeżeli 3,000 dol. wpłacać będziemy co roku, to po 20 latach mieć będziemy 88,447 dol., zakładając średni 3-procentowy zwrot.

Osiągnąć można znaczenie więcej. Po pierwsze, warto wpłacać tyle, ile zezwalają przepisy: do 7,000 dol. rocznie, plus dodatkowy 1,000 dol. dla osób, które ukończyły 50 lat. Ponadto, warto ulokować IRA nie w banku, lecz w którymś z funduszy powierniczych (mutual fund).

W ostatnich trzydziestu latach, czyli od 1 stycznia 1994 roku do końca roku 2023, akcje w koszyku

Standard & Poor's 500 przyniosły wraz z dywidendami średnio 10 proc. rocznie, mimo kilku dotkliwych załamań. Wostatniej dekadzie wskaźnik S&P rósł 10.2 proc. rocznie, a z reinwestowanymi dywidendami – 12.2 proc. rocznie. W całym ostatnim stuleciu giełda średnio przyniosła 6.5 proc. zwrotu, a reinwestując dywidendy – 10.5 proc., co dokumentuje długoterminowy trend. Nic dziwnego, że bogaci (trzymający środki w akcjach przedsiębiorstw) bogacą się coraz bardziej.

Dane historyczne znajdziesz tu: <https://dqydj.com/sp-500-return-calculator/> oraz www.moneychimp.com/features/market_cagr.htm.

Wniosek: Nie chowaj pieniędzy pod materac. Jeżeli wraz z żoną będziecie maksymalnie uczestniczyć w IRA, wpłacając po 12,000 dol. rocznie (tysiąc dolarów miesięcznie) i inwestować regularnie np. w ETF-y naśladujące wskaźnik NASDAQ 100 albo S&P 500, to po 25 latach zostaniecie milionerami i będziecie mogli się delektować beztrudną emeryturą.

„Oszczędności podatkowe, to zawracanie głowy”

Wiele osób nie korzysta z IRA, bowiem uważa przywileje podatkowe za nieistotne. Przy małych kwotach i krótkim horyzoncie czasowym korzyści rzeczywiście nie są znaczne. Ale na przestrzeni wielu lat stanowią dużą różnicę.

Powróćmy do przykładu lokaty po 3,000 dol. rocznie w fundusze giełdowe, które przez ostatnie 20 lat przyniosły 9.6 proc. rocznie. Na zwykłym koncie nawet do jednej czwartej przychodu mogłyby pochłonąć podatki (federalne, stanowe, lokalne), co redukowałoby stopę zwrotu do 7.4 proc. Wtedy dzisiejszy stan tego zwykłego konta inwestycyjnego wyniósłby około 150,500 dol. – prawie o 47,000 dol. mniej niż na koncie IRA. Kalkulator procentu składanego znajdziesz tu: www.moneychimp.com/calculator/compound_interest_calculator.htm.

„Potrzebuję kilka kont dla dywersyfikacji”

Nieprawda. Posiadanie licznych kont sprawia niepotrzebne kłopoty

i pomnaża koszty ich utrzymania (custodial fees). Zdywersyfikowana powinna być zawartość konta, co skutecznie czyni fundusz indeksowy ETF. Instrumenty te wyjaśniam w tekście pt. „Exchange Traded Funds i jak na nich zarobić”, który znajdziesz na witrynie PoradnikSukces.com. Tamże znajdziesz mój tekst pt. „Jedyna strategia inwestycyjna jakiej potrzebujesz”.

„Nie mam pieniędzy na wpłatę na IRA”

Oprócz odpisu podatkowego i odroczenia podatków, IRA ma jeszcze inną zaletę, mianowicie mało znany kredyt emerytalny (retirement credit), który należy się właśnie umiarkowanie zarabiającym.

Polega to na tym, że umiarkowanie zarabiający (około sześćdziesiąt tysięcy rocznych zarobków dla małżeństw i połowa tego dla osób samotnych) mogą dostać od Wujka Sama za wpłacenie na konto emerytalne od 200 dol. do 1,000 dol., a dwa razy tyle małżeństwa rozliczające się razem, gdzie dwie osoby wpłaciły na IRA. Daje to do 50 procent natychmiastowego zwrotu. Darmowe pieniądze, które prezentuje ci fiskus po to, żebyś odkładał sobie na starość! Ile lat musiałbyś czekać na taki zwrot trzymając pieniądze w banku, który płaci teraz ułamek procenta rocznie?

Wniosek

Najpewniejszym i najłatwiejszym sposobem na zapewnienie sobie dostatniej przyszłości jest cierpliwe, regularne oszczędzanie na uprzywilejowanym podatkowo koncie emerytalnym i lokata środków w zdywersyfikowane akcyjne fundusze powiernicze, najlepiej indeksowe ETF-y. Zaczynij inwestować jak najszybciej, bo czas jest twoim największym sprzymierzeńcem.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu poradników między innymi książek pt. „Jak działa giełda”, „Jak inwestować w fundusze powiernicze”, „Jak chować pieniądze przed fiskusem” i wielu innych. Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo w wersji elektronicznej bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 1.08.24r. 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.

Elżbieta Kieszczyńska

EK Polish Bookstore
1051 Bloomfield Ave., Suite 1B-2
Clifton, NJ 07012
www.ekpolishbookstore.com
(201) 355 7496

MACIEJ PATKOWSKI

Z KRESÓW
NA ODRĘ

Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.
27 (830) nagrodę wylosował **Pan Janusz**
Zduniak z Lincoln Park. Gratulujemy!
Hasło: **Nie mysz wybiera przysmaki dla**
kota

narzędzie klusow- nika		ruchliwa w mieście		pniak z korzeniami po ścięciu drzewa		skrzyd- lata gadula		figura w kartach
		duży magazyn zbożowy		2				
				jubiler- ska jednost- ka				
wzgórze w Krakowie		cukierek na patyczku		11		wanna prababki		sma- kosz eukalip- tusa
				przynęta na ryby				
				kuzyn karpia				
trzon metalo- wy		wiedeń- ski na parkiecie				zupa plus drugie danie		średnio- wieczna moneta
upadły anioł			wzdychał do niej Tristan					
				5	kolor zimy francuski książę			
wielo- cukier w ziemi- niakach		smolisty rumak		rzymska bogini łowów mnich dla mnicha				
płynie przez Riazań						posiada rozległą wiedzę		różowo- czerwo- ny z fio- letowym
		12	nie- mieckie auto	do rozbiórki prądnica roweru	6			
człowiek tej samej narodowości						grzyb jak ciepły but		materiał budowla- ny
sprzedaje tupy złodzieja								7
kształ- tuje podaż					ojczyzna Fidela Castro	1		
				10	do szyf- rowania perski kapłan			
plywalnia na dnie zbiornika wodnego					soleni- zantka z 27.04			
wstępna część powieści		wyzwanie dla biegacza						
			3		ostra krawędź		4	9

PEŁNE USŁUGI HYDRAULICZNE

- Commercial & Residential
- Montaż instalacji sanitarnych
- Wszelkie naprawy
- Wymiana i serwis boilerów gazowych
- Instalacje i naprawy Fire Sprinkler System
- Remonty kuchni i łazienek

DARMOWA WYCENA
201-956-0386



The background image shows a close-up of a hand using a wrench to adjust a faucet handle. A circular inset in the bottom right corner shows a white service van with the company logo and contact information.

MAX MECHANICAL
Plumbing & Heating
Contractors
201.956.0386

MAX MECHANICAL
Plumbing
Heating
Hot Water
201.956.0386

201-956-0386

WYCIECZKI

Bussem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- bóle kręgosłupa, ramion, rąk i nóg,
- ból kulszowy,
- bóle głowy i szyi,
- problemy z dyskiem,
- skrzywienie kręgosłupa,
- ogólne osłabienie.

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

W naszej komorze 2 atmosfery tlenu przenika nawet do nieukrwionych miejsc organizmu. Podwyższone stężenie tlenu pobudza procesy wzrostu i regeneracji tkanek. Tlenoterapia hiperbaryczna wspomaga namnażanie komórek macierzystych STEM CELL i regenerację tkanek.

CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:

- Niedokrwiłość
- Zakażenie skóry i kości (ciężkie)
- Oparzenia (ciężkie)
- Przeszczep skóry
- Utrata słuchu (nagła i bez znanej przyczyny)
- Utrata wzroku (nagła)
- Rany

SCHOROZENIA, KTÓRE KORZYSTAJĄ Z KOMORY, ALE SĄ KLASYFIKOWANE JAKO BADAWCZE:

- Choroba Alzheimera i demencja
- Regeneracja po chemioterapii
- Terapia chorób przewlekłych
- Spowalnianie procesów starzenia się skóry i narządów wewnętrznych
- Porażenie mózgowe
- Rewitalizacja uszkodzonych tkanek i narządów: trzustki, nerek, serca, naczyń krwionośnych oraz elementów układu nerwowego
- Powikłania po COVID-19
- Infekcje
- Obrzęki
- Borelioza
- Migreny
- Złamania/urazy stawów i tkanek miękkich

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

**48 Union Blvd
Wallington, NJ 07057**

**136 E. Crescent Ave
Mahwah, NJ 07430**

Wallington: poniedziałek, środa i piątek: 10:00-1:30 & 3:00-7:00

Mahwah: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB

Protezy – każdy rodzaj

Naprawa protez na poczekaniu

Najwyższa jakość zębów i akrylu



92 Main Ave

Akceptujemy

karty kredytowe

Wallington, NJ 07057

tel. 973-777-1507



Lekarz Medycyny

Małgorzata Komza, MD

17 Sylvan Street, Suite 103 B, Rutherford, NJ

Tel: (201) 691 7110

www.KomzaMD.com

Ewaluacja i leczenie

- uzależnień
- chorób psychicznych
- problemów emocjonalnych u dzieci młodzieży i dorosłych



- depresja • stany lękowe • nerwice
- bezsenność • psychoza • ADHD • OCD

Uzależnienia od:

alkoholu, benzodiazepin, heroiny/painkillers

Dr Komza jest certyfikowana w leczeniu uzależnień od heroiny i innych opiatów za pomocą leku **SUBOXONE**

Jeżeli odczuwasz ból, nawet minimalna aktywność pomoże Ci go zwalczyć

www.prosynergyp.com

PRO SYNERGY
PHYSICAL THERAPY

FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA

Specjalizujemy się w leczeniu:

- Bólu szyi, pleców i kończyn,
- Urazów sportowych
- Skoliozy u dzieci i dorosłych
- Bóli reumatycznych, nerwobóli
- Urazów na skutek wypadków samochodowych oraz wypadków w pracy,

W zakres naszych usług wchodzi również:

- Rekonwalescencja po operacjach,
- Program balansu ciała (vertigo, dizziness)
- Terapia manualna
- Plastrowanie dynamiczne (kinesiotaping)
- Masaż terapeutyczny
- Terapia laserowa (LASER THERAPY)
- Acupuncture
- Cupping (stawianie baniek)

Nasze lokalizacje:

1033 Clifton Ave, suite 207

Clifton, NJ 07013

Tel: 973-434-2161

45 South Ave West

Cranford, NJ 07016

Tel: 908-709-7300

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń

Otyłość zwiększa ryzyko raka

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

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

Otyłość zwiększa ryzyko raka

W 2002 r. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem (IARC) uznała, że nadwaga i otyłość wiążą się z podwyższonym ryzykiem zachorowania na raka okrężnicy, gruczolakoraka przełyku, raka piersi po menopauzie, trzonu macicy i nerki. W 2007 r. dodano do tej listy raka trzustki oraz stwierdzono, że otyłość najprawdopodobniej zwiększa ryzyko rozwoju raka

pęcherza moczowego.

W JAMA Network Open opublikowano właśnie retrospektywne badanie, w którym sprawdzono, czy otyłość we wczesnej dorosłości i w średnim wieku ma wpływ na ryzyko nowotworów przewodu pokarmowego. W tym celu przeanalizowano dane ponad 135 tysięcy osób w wieku 55-74 lat, zebrane dla PLCO Cancer Screening Trial.

Nadwaga a rak jelita grubego

Wykazano, że nadwaga (BMI w przedziale 25-30) we wczesnej dorosłości, średnim i starszym wieku zwiększa ryzyko raka jelita grubego o średnio 20 proc.

UBEZPIECZENIE MEDICARE

• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

Doświadczony Broker współpracujący z wieloma firmami ubezpieczeniowymi odpowie na nurtujące Cię pytania związane z:

- przejściem na emeryturę,
- uzyskaniem zdrowotnych ubezpieczeń emerytalnych Medicare,
- obsługą indywidualnych kont emerytalnych IRA,
- transferem pieniędzy z pracowniczych kont 401k 403 b, planów unii
- asysta w urzędzie Social Security
- ubezpieczenia na życie
- ubezpieczenie związane z pochówkiem - final expense insurance

Zadzwoń dziś: **Agnieszka Rola**

Licencjonowany Broker NJ, NY

917 716 4245 agnesrola@gmail.com





POLSKI DENTYSTA W LINDEN

DOMINIC ZAREBA DDS
12 W. ELIZABETH AVE.
LINDEN, NJ 07036

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NOWYCH
PACJENTÓW NA KOMPLEKSOWE LECZENIE
DENTYSTYCZNE Z UŻYCIEM NAJNOWSZYCH
TECHNOLOGII I SPRZĘTU.
AKCEPTUJEMY WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ

(908) 486-8400



związane z otyłością prawdopodobnie z powodu uporczywego, przewlekłego stanu zapalnego generowanego przez otyłość.

Jak otyłość przyczynia się do rozwoju raka

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

Otyłość jest stanem zapalnym

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

Nadwaga to choroba

Najlepszą metodą prewencji chorób nowotworowych związanych z nadmierną masą ciała jest schudnięcie. Ale niewielu

osobom z chorobą otyłościową samodzielnie udaje się tego skutecznie dokonać - utrzymanie przez dłuższy czas szczuplejszej sylwetki okazuje się zbyt trudne dla ponad 90 proc. osób. Zwykle w ciągu roku wracają do stanu wyjścia, a sam efekt jo-jo także może stymulować rozwój raka. Na przykład, w jednym z badań wykonywanych dla AICR (Association for International Cancer Research) dowiedziono, że częste wahania masy ciała zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwór nerki.

Odchudzanie chroni przed rakiem

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

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

Schudnięcie obniża poziom hormonów

Warto pamiętać, że nawet nieznaczne schudnięcie obniża poziom hormonów stymulujących rozwój raka. Jednak w razie zmagania się z chorobą otyłościową należy udać się do zespołu specjalistów, którzy będą w stanie leczyć otyłość kompleksowo.

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

Źródło: zdrowie.pap.pl

Choroba otyłościowa (BMI powyżej 30) we wczesnej dorosłości zwiększa to ryzyko o 30 proc., w średnim wieku - o 55 proc., a w starszym - o 39 proc.

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

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

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY



Bezpłatna wycena domów
Darmowa lista domów na sprzedaż
Duży wybór domów bankowych

Adam Kujatowicz
 Remax Properties Select
 13-17 River Rd.
 Fair Lawn, NJ 07410
 Cell 973-960-7153
 e-mail: akujatowicz@aol.com



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA dla całej rodziny

500 North Wood Ave,
 Suite 1A, Linden NJ 07036
 Tel: (908) 718 - 7337

ATRAKCYJNE CENY
 Gabinet otwarty do późnych godzin wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń



Darmowe konsultacje

www.annapawlowskadds.com



WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA

BOARD CERTIFIED by AMERICAN ALTERNATIVE MEDICAL ASSOCIATION
DIPLOMATE in INTEGRATED ALTERNATIVE MEDICINE
CERTIFIED NUTRITION SPECIALIST
Ogólna Medycyna Naturalna

25 Brookside Dr
Oak Ridge NJ 07438
973-208-0112

517 River Drive
Garfield NJ 07026
cell: 973-769-8248

www.naturalmedicinecenterllc.com

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

TERAPIA MANUALNA Bóle Pleców, Stawów, Mięśni
PORADY DIETETYCZNE

INDYWIDUALNE PROGRAMY ODCHUDZAJĄCE

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI

POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU

ZIOŁOLECZNICTWO

MEDYCYNA ZAPOBIEGAWCZA

WITAMINY I MINERAŁY

LASEROWA STYMULACJA

PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

ANALIZA MINERAŁOWA na PODSTAWIE TESTÓW WŁOSÓW

TESTY NA ALERGIE POKARMOWE

BADANIE POZIOMU WITAMINY "D"

BADANIE POZIOMU WOLNYCH RODNIKÓW

Z pytaniami proszę dzwonić
na powyższe numery telefoniczne



Craig Justin -
akupunkturzysta
z licencją stanową



AUTOBODY 4 U

136 Getty Ave, Clifton, NJ 07011 | 973-767-2637

Jedyny w północnym New Jersey zakład autoryzowany przez VOLVO of North America
Volvo Certified Body & Paint Service Center

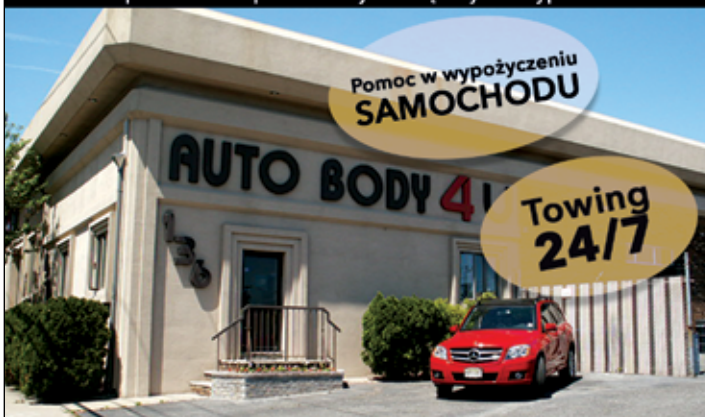
WYSOKIEJ JAKOŚCI USŁUGI

- naprawy powypadkowe
- blacharstwo i lakiernictwo samochodowe
- kompletna mechanika pojazdowa
- komputerowa diagnostyka silnika
- naprawa kół oraz malowanie felg

NJ Lic#01672A



Współpracujemy ze wszystkimi firmami ubezpieczeniowymi
Pomoc w sprawach ubezpieczeniowych związanych z wypadkiem GRATIS



MEDICARE

- Kończycie lub właśnie ukończyliście 65 lat i potrzebujecie pomocy w doborze i zapisach na plany
- Macie ukończone 65 lat ale macie ubezpieczenie zdrowotne z pracy
- Posiadacie Medicare
 - nie chcecie aby Wam potrącano \$174.70 na Medicare
 - Wasze 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

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

Tel: 1-718-383-0314 lub Tel: 1-201-771-8008



194 Nassau Ave
Brooklyn, NY 11222 (Greenpoint)

Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania
planów Medicare

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

**COVER
GROUP
LLC**

UBEZPIECZENIA

DOM | SAMOCHÓD | BIZNES | POWÓDZ

DOM



SAMOCHÓD



BIZNES



Najbardziej konkurencyjne ubezpieczenia
domu, mieszkania, samochodu, budynku i firmy.

ZNAJDZIEMY DLA WAS NAJLEPSZE I
NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA.

201.204.0825

contact@CoverGroupIns.com

www.CoverGroupIns.com

Oferujemy doradztwo i pomoc przy
wypełnianiu dokumentów.

SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

- Nefrologia i Medycyna Ogólna.
Opieka zdrowotna od nastolatków do seniorów
- Badanie fizykalne i leczenie nadwagi
- Cukrzyca
- Nadciśnienie tętnicze
- Choroby nerek, dializa oraz zapalenie dróg moczowych
- Choroby reumatyczne oraz toczeń
- Choroby wewnętrzne i profilaktyka
- Tylko 20 minut od Garfield
i Wallington (Exit 172 Garden State Parkway North)



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333 • Fax (201) 746-9335

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

HOSPITAL AFFILIATIONS:



W. WALLINGTON
PHYSICAL
THERAPY

***Fizjoterapia,
która działa!***

(609) 388-7999

436 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com

Shawn V. John, DPT

Joanna Kulig, PTA

mówię po polsku



KUPNO, SPRZEDAŻ I WYCENA DOMÓW

Największy wybór domów!

Wieloletnie doświadczenie i profesjonalizm!

Halina Strzepek
Broker

Office: 201-843-2000

Cell: 201-906-4343

www.myjerseyhome.com

131 Market St, Saddle Brook NJ 07663



CHAND MORTGAGE



**POŻYCZKI NA KUPNO DOMU
NEW JERSEY I FLORYDA**

Zadzwoń po bezpłatną konsultację

Krzysztof Strzepek

201-280-7733

Broker/Owner

NMLS#: 300184

CM@CHANDMTG.COM | CHANDMTG.COM

131 MARKET ST. SADDLE BROOK, NJ 07663



Chand Mortgage LLC does not make any mortgage commitments or fund any mortgage loans. Chand Mortgage, LLC arranges loans with third-party providers/lenders. NMLS#271599
Residential Mortgage Broker Licensed by the NJDOBI & FLOFR NMLS#271599