

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

28 listopada 2024

nr 48 (851)

November 28, 2024

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
29

dompak

jesteśmy lepsi!

**Twoje paczki w
najlepszych rękach!**

Nadaj swoje **świąteczne
paczki lotnicze** do Polski w
każdej agencji Dompak
do **5 grudnia** z pewnością,
że dotrą bezpieczne,
w całości i na czas na
święta Bożego
Narodzenia!



Po więcej informacji:
732.325.3322
www.dompak.us

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"



New Jersey
Nowy Jork
Floryda

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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

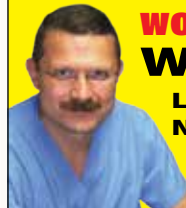
250 Moonachie Road, Suite 200
Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



Dr. Dariusz Nasiek, MD

WORKERS' COMPENSATION WYPADKI NY/NJ

LECZENIE BÓLU • ORTOPEDIA
NEUROLOGIA • MRI • EMG • EEG

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

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

www.LeczeniePowypadkowe.com



Kiedy należy zapisać się na Medicare?



Medicare jest ubezpieczeniem zdrowotnym głównie dla osób, które ukończyły 65 rok życia, są obywatelami lub legalnymi rezydentami USA i sami lub ich współmałżonkowie przepracowali w tym kraju 40 kwartałów. Osoby pobierające świadczenia pieniężne z Social Security (emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy) osiągając 65 rok życia, automatycznie zostaną zapisane na Medicare Part B. Pozostałe osoby, przekraczające 65 rok życia muszą ubiegać się sami o Medicare w Social Security.

Nasze biuro udziela pomocy w tym zakresie. Mają one na to czas 7 miesięcy: trzy miesiące przed miesiącem urodzin, miesiąc urodzin i trzy miesiące po miesiącu urodzin. Przykładowo ktoś urodzony w lutym może zacząć starania o Medicare już w listopadzie, ale nie później niż do końca maja. Jeśli nie zrobi tego w tym terminie i nie ma innego ubezpieczenia zdrowotnego, następną szansę na ubieganie się o Medicare będzie miał dopiero w styczniu następnego roku i będzie płacił za Part B o 10% więcej niż standardowa składka, za każdy rok braku ubezpieczenia, do końca życia. Zwolnieni z tego wymogu są wszyscy posiadający ubezpieczenie zdrowotne ze swojej lub współmałżonka pracy, jeżeli ich firma ubezpiecza więcej niż 20 osób. Uwaga! Nie liczy się ilość osób zatrudnionych w firmie, ale ilość osób ubezpieczonych.

Osoby posiadające odpowiednie ubezpieczenie z pracy, w przypadku jego utraty mogą przystąpić do oryginalnego Medciare, planów Medigap, Planów D lub Advantage w dowolnym terminie roku, ale nie później niż 8 miesięcy od jego utraty. Oczywiście, aby zachować ciągłość ubezpieczenia należy rozpocząć proces ubiegania się o Medicare, jeśli to możliwe ok. 2 miesiące przed odejściem na emeryturę. **Nie zwalniają z tego wymogu inne rodzaje ubezpieczeń zdrowotnych, jak prywatne polisy, ACA (Obamacare), Medicaid, COBRA lub grupowe ubezpieczenie z pracy, gdzie pracuje mniej niż 20 osób.** Nie usprawiedliwia również fakt, że ktoś nie choruje od lat i myśli, że w jego sytuacji opłacanie ubezpieczenia to strata pieniędzy. Jak już zapewne wiecie oryginalny Medciare nie pokrywa całości kosztów leczenia i nie pokrywa leków na receptę. Aby to uzupełnić należy przystąpić to planów Medicare Supplement i Planu D (na lekarstwa) lub Advantage. Podobnie jak w przypadku Medciare Part B, plan na lekarstwa Part D jest obowiązkowy. Pierwotny zapis na plan na lekarstwa Plan D musi nastąpić również nie później niż trzy miesiące po miesiącu urodzin. Można to robić zapisując się na samodzielny Plan D lub plan Advantage z wbudowanym planem na leki tzw. MAPD.

Osoby, które opóźnią przystąpienie

do planu D narażone są na dodatkowe opłaty w przyszłości tzw. Late Enrollment Penalty LEP, czyli kary za opóźnione zapisy. Nie są to wielkie kary (ok. \$0.40 za każdy nieusprawiedliwiony miesiąc braku), ale raz naliczone trwają do końca życia. Podobnie jak w przypadku oryginalnego Medicare, zwolnione z tego wymogu są osoby posiadające grupowe ubezpieczenia z pracy. Terminy zapisów na plany pomocnicze do Medicare podlegają wielu innym regulacjom, które opiszę w jednym z następnych artykułów. Każdy z Was ma inną sytuację, dlatego zachęcam do dzwonienia do naszego biura po porady.

Trwa okres rocznych zapisów na plany Medicare. Proszę dzwonić już dziś pod numer **718-383-0314**.

Oferujemy bezpłatną konsultację. W NJ przyjeżdżam do domu klienta.

Mieszkańców Nowego Jorku zapraszam do naszego nowego biura przy 169 Norman Ave, Brooklyn (Greenpoint).

Stanisław Gil

Licencjonowany Broker

Autoryzowany do oferowania

Planów Medicare



W TE ŚWIĘTA PODARUJ SOBIE COŚ WYJĄTKOWEGO

KUPUJ WIĘCEJ, ZAPŁAĆ MNIEJ!

SKORZYSTAJ Z 0% APR
PRZEZ 15 MIESIĘCY
NA ZAKUPACH
I PRZENIESIENIU
ZADŁUŻENIA NA KARTĘ
KREDYTOWĄ PSFCU

ŚWIĘTUJ Z NAMI
BEZ DODATKOWYCH
KOSZTÓW.



☎ 1.855.PSFCU.4U (1.855.773.2848)

🏠 www.psfcu.com | www.NaszaUnia.com

Promocja trwa od 15 listopada 2024 r. do 15 lutego 2025 r. i dotyczy zakupów i przelewów zadłużenia dokonanych w okresie trwania promocji. Oferta ważna dla kwalifikujących się posiadaczy kart kredytowych z minimalną oceną zdolności kredytowej 710 punktów lub wyższą. Minimalna kwota przeniesionego zadłużenia wynosi \$500 i musi pochodzić z karty innej instytucji finansowej. Opłata za przeniesione zadłużenie wynosi 3% od przenoszonej kwoty. Zadłużenie musi zostać przeniesione w czasie 60-ciu dni od daty otwarcia konta. Promocyjne APR będzie obowiązywać od daty pierwszego kwalifikującego się przelewu przez kolejne 15 miesięcy. Biznesowe karty kredytowe oraz karty z zabezpieczeniem są wyłączone z promocji. Obowiązuje limit jednej oferty na Członka. Inne ograniczenia mogą obowiązywać.

Your savings are federally insured to at least \$250,000
and backed by the full faith and credit of the United States Government
NCUA
National Credit Union Administration, a U.S. Government Agency



PSFCU is an Equal Opportunity Lender.

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

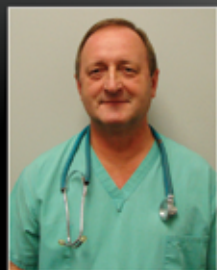
60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

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!



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



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



Kohout Bakery

Est. 1917



POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ

Wypiekamy z pasją według naszych
tradycyjnych receptur

- Babki • Mazurki
- Serniki • Makowce
- Chruściki • Pierniki
- Ciasta i ciasteczka
- Torty
- Chleby: na zakwasie, żytni, razowy, pumpnikel



75 Jewell St

Garfield, NJ 07026

Tel.: **973-772-7270**

Jesteśmy otwarci:

środa - sobota 6am - 5pm

niedziela 6am - 2pm



Beata A. Bodyziak, Esq.

100 Enterprise Drive, Suite 301

Rockaway, New Jersey 07866

T: 973.494.5236, F: 973.494.5230

SMS: 833.292.5585

bodyziaklaw.com



**Adwokat, która z pełnym zaangażowaniem
będzie reprezentowała Twoje interesy w zakresie:**

- ✓ Nieruchomości
- ✓ Spraw rodzinnych
- ✓ Mandatów
- ✓ Spraw cywilnych i kryminalnych
- ✓ Spraw pomiędzy lokatorami a właścicielami nieruchomości
- ✓ Spadków i Testamentów

Skuteczne rozwiązania

Mówimy po polsku!

Licencje na NJ i NY



Dermatolog

Profesor

Camila Krysicka Janniger, M.D., F.A.A.D.

Szef Pracowni Dermatologii Geriatrycznej, Kliniczny Profesor Dermatologii i Kliniczny Profesor Medycyny w Rutgers New Jersey Medical School

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

- LECZENIE WSZYSTKICH CHOROŚĆ SKÓRY
- ROZPOZNAWANIE NOWOTWORÓW
- BIOPSJE WYKONYWANE W GABINECIE
- USUWANIE ZNAMION, BRODAWEK I BLIZN

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

60 Main Ave., Wallington, NJ 07057
CLIFTON-WALLINGTON MEDICAL GROUP



POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

• **Paczki Lotnicze i Morskie** - do Polski i Europy

• **Kontenery** - z każdego miejsca w USA do każdego miejsca w Polsce

• **Mienie Przesiedlenia**

• **Samochody, Motocykle, Łodzie**

• **Przesyłki Komercyjne**

• **PolamerSEND** - paczki do Polski z każdego miejsca w USA

• **Dolary do Polski** - do odbioru w gotówce, na konto, nawet do domu

• **Bilety Lotnicze i Wakacje All-Inclusive**

• **Kwiaty** na każdy adres w Polsce

• **Zestawy** gotowe na każdą okazję



GREENPOINT

167 Greenpoint Ave
Brooklyn NY 11222
Tel: (718) 349 1319

MASPETH

64-02 Flushing Ave.
Maspeth NY 11378
Tel: (718) 326 2260

ROSELLE

275 Cox St.
Roselle, N.J. 07203
Tel: (908) 352 9100

WALLINGTON

130 Main Ave.
Wallington NJ 07057
Tel: (973) 779 6613

www.polamerNY.com

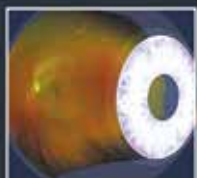


**WSZECHESTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

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

VESKO
CONSTRUCTION INC.
201-893-1759
wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



tel. 973-928-3838 * www.tygodnikPLUS.com



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**

Zapraszam na spotkania!

W terminach:

15-26 Października 2024 oraz 2 - 7 Grudnia 2024

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek

W godzinach 12 - 3 pm

Stop & Shop

1185 Broad St
Clifton, NJ 07013

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka

Licencjonowany agent sprzedaży
973-417-2288, TTY 711



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.

Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku

Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku

Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital

Aktualnie Cooperman Barnabas Medical Center

Wallington Women's Center oferuje:

- Zaawansowane, nieinwazyjne metody leczenia kobiet oraz całą gamę zabiegów ginekologicznych, łącznie z ginekologią dla nastolatek oraz kobiet w okresie menopauzy
- Program poprawy kobiecego zdrowia oraz wczesnego wykrywania chorób kobiecych poprzez badania cytologiczne (Pap smear), badania piersi, testy na osteoporozę (Bone density test)
- Badania USG
- Badania endoskopowe wykonywane w gabinecie
- Diagnostyka i terapia nietrzymania moczu
- Profilaktyka Collon Cancer

Doktor mówi w języku angielskim, polskim, ukraińskim, rosyjskim
Dogodne ceny dla osób bez ubezpieczenia.



Wallington Women's Center
62 Main Ave Wallington, NJ 07057
Tel. **973-986-5576**

Godziny otwarcia:

Pon. 10 am - 6 pm Śr. 12 pm - 7 pm
Wt. 10 am - 6 pm Pt. 10 am - 3 pm
Sob. 10 am - 2 pm

W POSTAWIE WDZIĘCZNOŚCI



W każdy czwarty czwartek listopada obchodzimy Święto Dziękczynienia. Spotykamy się z bliskimi przy uroczystym obiedzie, jednocześnie dziękując za dobro, którego doznaliśmy.

Wnętrza domów wypełnia uczucie wdzięczności, płynące ze spojrzeń, słów, serdecznych uścisków. Jeśli nie osobiście to za pośrednictwem internetu czy telefonów - dziękujemy. Dziękujemy też w myślach, w każdym uczynku, każdym zrealizowanym planie.

Życie stawia nas cały czas w poczuć wdzięczności. Warto o tym pomyśleć, przypomnieć sobie, zwłaszcza wtedy, kiedy zaczynają dominować oczekiwania oraz pretensje. Warto powalczyć z przeświadczeniem, że jest pod górkę. Że za mało pieniędzy i czasu, lato zbyt gorące, jesień krótka, zima mroźna, na ulicach korki, sąsiedzi małowówni, a to zbyt ciekawscy. Listę można by ciągnąć bez końca. Ale pora ją urwać. Przynajmniej na chwilę. Może na dłuższą jak ktoś będzie miał więcej szczęścia.

Trzeba zmienić perspektywę, punkt widzenia, przewartościować i zaprzyjaźnić się z wdzięcznością. Zaprosić ją pod swój dach. Może właśnie najlepiej na początku zaproponować indyka. I być wdzięcznym, że się nie spalił, że mu ładnie na tym stole, że jest co jeść. Że, jeśli indyka nie lubisz to możesz poczęstować się szynką. Dokładnie. Dziękujemy codzien-

nie. Za rodzinę. Za zdrowie. Za przyjaciół. Za pracę. Za książki. Za spokojne popołudnia. Za szalone weekendy. Za twórczy zapach. Za wakacje. Za nasze zwierzęta. Za potknięcia, które dają nam nowe doświadczenia. Dziękujemy za to, że czasem drogi ludzi na krótki lub dłuższy czas się łączą i wtedy różnie, lżej iść. Dziękujemy za to, że są chwile, kiedy właściwie nie dotykamy stopami ziemi. Unosimy się ponad nią, a właściwie szczęście nas wznosi. Bo przecież każdego dnia takich chwil w naszym życiu jest bardzo dużo.

Najlepiej trzymać się myśli, że świat jest w większości przyjaznym miejscem. Mimo wszystko. Że sami mamy wpływ na to, gdzie i z kim żyjemy. I za to powinniśmy być ogromnie wdzięczni. Za to, że znaleźliśmy swoje miejsce na ziemi. Ktoś przypadkowo, ktoś inny cały czas słyszał wołanie i od zawsze wiedział, że to jest jego miejsce. Wiedział, że tradycja Święta Dziękczynienia wpisze się w jego życie na zawsze. Ktoś inny usłyszał, wpadnij tylko na indyka i szukaj dalej miejsca, gdzie najintensywniej będziesz czuł wdzięczność. Bądźmy wdzięczni za to, że potrafimy się wnieść ponad uprzedzenia, że plotka wywołuje w nas obrzydzenie. Dziękujemy za szanse, jakie niesie ze sobą każdego dnia życie. Nie marnujemy ich, nie zatruwamy niepotrzebnym jadem. Każdy o tym wie, każdy zna cenę wyeliminowania złości i przygnębienia z życia.

Jesteśmy wdzięczni, kiedy otrzymujemy pomoc, ale nie prosimy o nią. Zanika w nas umiejętność przyznania się do słabości i poproszenie o wsparcie drugą osobę. Warto jednak pamiętać, że kiedy prosi się o pomoc, bardzo często się ją otrzymuje. I wtedy wdzięczność nabiera intensywnego blasku.

Gdyby tak spróbować czas, w którym się zamartwiamy wypełnić wdzięcznością. Przecież właściwie większość spraw, którymi się zamartwialiśmy nie zdarzyła się wcale. A nawet jeśli, to wyglądało to znacznie inaczej niż w naszych wyobrażeniach. Zamiast myśleć: jurto wyjeżdżam, jaka będzie podróż, czy nic się nie stanie z domem, jak szybko będę mógł wrócić, jeśli to będzie konieczne. Warto pomyśleć: jak dobrze jutro wyjeżdżam, wspaniale, że mamy XXI wiek i ta podróż będzie taka krótka i wygodna, cieszę się, że sąsiedzi znajdą chwilę czasu, by doglądać mojego domu, nawet jeśli spędzę jeden dzień poza domem, to już będzie już i na pewno wykorzystam ten czas. Zmieniła się perspektywa. Zmieniło się światło wdzięczności na zielone. Pora ruszać do przodu!

Jeśli nasze odbicie w lustrze uśmiecha się do nas jest już dobrze. Nie mówmy zatem: będę wdzięczna - tylko jestem wdzięczna. Zaczynając od dziś.

EW

Jegomość Indyk

Najważniejszy składnik kolacji na Święto Dziękczynienia i główny symbol amerykańskiego święta – soczysty indyk o chrupiącej skórce. Statystyki potwierdzają, co roku na Thanksgiving Amerykanie zjadają ponad 46 milionów indyków! Ponieważ przygotowanie perfekcyjnego indyka to sprawa honoru w każdym amerykańskim domu, firma Butterball – jedna z największych hodowców tych ptaków – od ponad 30 lat prowadzi darmową linię telefo-

niczną Butterball Turkey Talk-Line, chroniącą zagubionych kucharzy amatorów przed kulinarnymi niepowodzeniami. Podobno odbiera się tam ponad 100 tysięcy telefonów rocznie!

Trzy najczęściej popełniane katastrofy na Święto Dziękczynienia:

1. Tam coś jest! Najbardziej powszechna katastrofa przy przygotowaniu indyka. Zapomniałeś

wyjąć worka z wnętrznościami, a może zostawiłeś zwitek ręczników papierowych w jamie brzusznej po wysuszeniu ptaka? Setki „kucharzy” w ten sposób zaskoczyło swoją rodzinę świątecznym farszem.

2. Ktoś (lub coś) zjadł mojego indyka! Czasami wystawiasz indyka na noc na zewnątrz do ochłodzenia, by rano znaleźć tylko to co z niego zostało. Czasem twój pies lub kot mają ucztę, zwłaszcza wtedy, gdy przez przypadek upuścisz go na pod-

łogę.

3. Nie ten składnik! Przypadkowe użycie niewłaściwego składnika w sosie, farszu, cieście? Zdarzają się nawet przypadki użycia Vicks 44 zamiast wanilii do lodów.



Niektórzy, żeby uniknąć kuchcienia w domu wybierają się na kolację do restauracji. Która restauracja poszczyciła się mianem najdroższego dania na Thanksgiving? Old Homestead Steakhouse w Nowym Jorku w 2014 roku w swoim menu miał 9-daniowy posiłek dla 3 grup (liczących po 4 osoby) za bagatelną kwotę – \$35.000 (to jest ok. \$8,750 za osobę). Danie składało się z młodego gołębia nadziewanego pasztetem strasburskim (wcześniej nasączonym butelką koniaku wartego \$5,000), pieczonego, organicznego indyka i importowanego z Japonii Wagyu Filet mignon, sosu z Chateau Mouton Rothschild (butelka z 1982, warta \$1,750), Relish żurawinowo-pomarańczowego z dodatkiem likieru Gran Marnier Cognac, puree ziemniaczanego ze szwedzkim serem z mleka łośia, słodkich ziemniaków zwieńczonych królewskim kawiozem, dyni piżmowej z czarnymi truflami oraz gruszek nasączonych burbonem z pastą z dyni posypaną płatkami 24-karatowego złota. Żeby tego było mało pakiet zawierał również miejsca w trybunach na Macy's Thanksgiving Day Parade, bon na kwotę \$6,000 za zakupy w Bloomingdale, limuzynę oraz lekcje tańca „Turkey Trot” w szkole tańca Fred Astaire Dance Studios.

gotrwałej obróbki termicznej ani zmiękczenia mięsa przed przygotowaniem.

Czy wszystko jedno jaką część indyka wykorzystam do przepisu?

Nie, każdy element z indyka ma nieco inne walory smakowe i przeznaczenie kulinarne:

Pierś – jasne, ubogie w tłuszcz, stąd polecane przy wszelkiego rodzaju dietach niskoenergetycznych, bogate w łatwo przyswajalne białko. Mięso z piersi nadaje się do wielu potraw – doskonale łączy się ze smakami delikatnymi, pikantnymi, jak i słodkimi. Można śmiało wykorzystywać je do pieczenia i smażenia. Ale uwaga: wymaga krótkiej obróbki termicznej w wysokiej temperaturze. Nie nadaje się do potraw, gdzie obróbka termiczna

trwa dłużej – np. gotowania zupy czy duszenia. Robi się wówczas suche i pozbawione smaku.

Udziec – ciemniejsze, o bardziej wyrazistym smaku i mniej kruchej konsystencji niż pierś. Doskonale nadaje się do pieczenia (uwaga: warto je przed pieczeniem zamarynować i wstawić na kilka godzin do lodówki, nabierze wówczas kruchości), jak również do duszenia, np. przyrządzone a la stroganow. Znamcy porównują mięso z indyczego udźca do delikatnej cielęciny.

Podudzie – piecze się je w niezbyt wysokiej temperaturze, stosunkowo długo, tak, aby mięso łatwo po upieczeniu odchodziło od ścięgien.

Skrzydła – idealne jako mięsna baza do zup. Nietłuste, nadają zupom delikatnie mięsny smak, nie przytłaczając innych, np. warzywnych nut smakowych.



Dla tych, którzy po przeczytaniu powyższej informacji postanowią jednak powalczyć z indykiem w domu przedstawiamy parę przydatnych informacji.

Jakie są zalety mięsa z indyka?

Polecane jest przy dietach antyalergicznym i niskokalorycznym. Ze względu na niską zawartość tłuszczu i dużą zawartość

białka, jest łatwo przyswajalne i lekkostrawne. Ponadto mięso z indyka jest stosunkowo proste w przygotowaniu – nie wymaga dłu-



Czy mięso z indyka jest dietetyczne?

Trudno o bardziej dietetyczne mięso. Kotlet z piersi indyka ważący 150 g to tylko 126 kcal!!! Mięso ma delikatną strukturę, równomiernie przesyczone tkanką tłuszczową. Niewielka ilość tłuszczu zawarta w mięsie indyckim jest lekkostrawna i łatwo przyswajalna.

Czy mięso z indyka zawiera jakieś cenne składniki mineralne?

Jak najbardziej! Zawiera ważne mikroelementy, w tym:

Fosfor - regulujący gospodarkę wodną;

Potas - odpowiedzialny za sprawność kości, uwalnianie energii i wchłanianie

składników odżywczych;

Magnez - wspomagający dotlenienie komórek;

Żelazo oraz cynk - wspiera system immunologiczny i reguluje zmysł smaku.

Witaminy z grupy B: niacynę, ryboflawinę i tiaminę - niezbędne do wzrostu i prawidłowego rozwoju układu nerwowego oraz do utrzymania ogólnej sprawności organizmu. Jest ono też ważnym źródłem niezbędnej dla tworzenia czerwonych krwinek witaminy B12.

*ciemne mięso z uda ma więcej żelaza i cynku niż jasne mięso z piersi, ale ma też nieco wyższą wartość kaloryczną.

Na co zwracać uwagę przy kupowaniu mięsa z indyka?

Data, do kiedy można spożywać mięso. Istotną informacją są również wskazane przez producenta warunki przechowywania produktu (w jakiej temperaturze należy przechowywać mięso).

Stan opakowania - ważne jest to, aby sprawdzić, czy opakowanie jest całe, szczelne i nieuszkodzone.

Barwa mięsa i jego jędrność - barwa zmieniona to przyciemnienie, zsinienie, krwiaki. Jeśli opakowanie jest nieuszczelnione, w miejscu, w którym nie osłania mięsa, następuje tzw. osuszką - barwa mięsa jest biała, „pergaminowa” - takiego



mięsa nie należy kupować. **Informacje na etykiecie produktu** - nazwa, klasa jakości A (najwyższa) czy B, stan termiczny (świeży czy mrożony), warunki przechowywania (w jakiej temperaturze), termin przydatności, numer weterynaryjny zakładu produkcyjnego, masa netto, numer partii. Mięso pakowane jest zabezpieczone przed zabrudzeniem. Pakowanie Vacuum (próżniowo) lub MAP (w modyfikowanej atmosferze ze zmniejszoną ilością tlenu wewnątrz opakowania) powoduje, że mięso dłużej zachowuje świeżość.

Czy mięso z indyka jest szczególnie wskazane przy konkretnych schorzeniach?

Tak! Dla przykładu mięso z indyka szczególnie polecane jest osobom cierpiącym na dnę moczanową, w której kluczowe znaczenie ma odpowiednia

dieta. Jest najbardziej wskazanym przy tej dolegliwości źródłem białka zwierzęcego ze względu na minimalną zawartość puryn.

Czy mięso indyka poprawia humor?

Jedzenie mięsa indyka, szczególnie jego ciemniejszych części może pomóc w łagodzeniu złych nastrojów, także tych na granicy depresji. To dlatego, że znajduje się w nim L - tryptofan, aminokwas działający korzystnie na nastrój. Zwiększa on wytwarzanie melatoniny oraz serotoniny -



hormonów odpowiadających za utrzymanie dobrego stanu psychicznego. Likwiduje problemy ze snem oraz przyspiesza regenerację organizmu. L-tryptofan ma również właściwości uspokajające.

Jak przechowywać mięso z indyka?

Mięso indyckie w opakowaniach MAP lub Vacuum najlepiej przechowywać w lodówce w oryginalnym opakowaniu aż do czasu jego użycia. W lodówce można przetrzymać drób świeży do dwóch dni, jeśli okres jego przydatności do spożycia nie jest wyraźnie określony jako dłuższy. Drób powinno się wyjąć z opakowania, opłukać pod bieżącą zimną wodą

i wytrzeć do sucha papierowym ręcznikiem. Następnie mięso należy przenieść na czysty talerz i przykryć miską, co umożliwi cyrkulację świeżego powietrza, jednocześnie zabezpieczy przed wyschnięciem. Świeży drób należy przetrzymać na dole lodówki, z dala od mięs gotowanych, ciasta, żywności spożywanej na surowo oraz produktów mlecznych.



Jeśli chodzi o świętowanie Święta Dziękczynienia, jedzenie jest zdecydowanie gwiazdą wieczoru. Ale jest coś jeszcze na stole, co ma niemal tak samo duże znaczenie jak menu: wystrój stołu na Święto Dziękczynienia!

Wspaniały, przemyślane nakręty stół może podnieść poziom posiłku i sprawić, że goście poczują się odświeżeni i mile widziani. Jeśli potrzebujesz odrobiny inspiracji, spójrz na tę listę pięknych i łatwych pomysłów na nakrycie stołu na Święto Dziękczynienia.



Z BALONAMI

Dla fanów Macy's Thanksgiving Day Parade, wybierzcie motyw balonów z tą zabawną i świąteczną aranżacją. Ten centralny element z balonów znajduje się na szczycie łoża z zieleni i ładnego wzorzystego bieżnika, tworząc najbardziej wyjątkową ekspozycję, jaką można sobie wyobrazić.



NEUTRALNE

Nie musisz dodawać tony kolorów, aby zrobić wrażenie. Spróbuj ułożyć białe talerze warstwami i dopasować je do innych neutralnych. Kluczem jest dodanie tekstury, aby dodać zainteresowania całemu nakryciu stołu.



ZŁOTE

Wprowadź blask! Niech wszystko zabłyśnie, nawet zanim podasz posiłek, dzięki złotym dyniom, świecom wotywnym i podkładkom pod talerze. Dodaj naturalne elementy, takie jak płótno i drewno, aby zrównoważyć wygląd.



NIEBIESKO POMARAŃCZOWE

Odważne błękity i żywe pomarańcze pomogą wyróżnić tegoroczny stół. A jaki lepszy sposób na dopasowanie tych miniaturowych dyń?



INSPIROWANE STYLEM VINTAGE

Trochę rustykalne, trochę vintage i mnóstwo uroku: to właśnie otrzymasz dzięki temu przytulnemu i zachęcającemu pomysłowi. Kluczem do jego połączenia są eleganckie świece stożkowe. Możesz je zrobić samodzielnie z wosku pszczelego, aby uzyskać akcenty kolorystyczne i fakturowe!



Z DREWNA I BIELI

Jeśli podoba Ci się pomysł neutralnych kolorów, ale chcesz czegoś bardziej wyrazistego, dodaj bieżnik z drewna! Wraz z szyszkami i wspaniałym centralnym elementem z pszenicy, nadal jest bardzo neutralny, ale wzmacnia kontrast.



PRZYTULNE I RUSTYKALNE

Sztuczne kwiaty i rośliny są dużą pomocą, jeśli chodzi o dekorowanie każdego stołu, ale są szczególnie przydatne w okresie Święta Dziękczynienia, kiedy świeże kwiaty mogą być nieco trudniejsze do zdobycia. Tutaj girlanda rzemieślnicza ozdobiona szyszkami i sztucznymi jagodami stanowi idealny bieżnik i element centralny w jednym.



W FORMIE MINI BUKIETU

Te śliczne małe mini bukiety mogą służyć również jako wizytówki, dzięki czemu są oszałamiającymi dekoracjami typu „dwa w jednym”. Wybierz odcienie różu, takie jak te, aby uzyskać nowoczesny wygląd lub wybierz bardziej jesienne kolory, aby uzyskać tradycyjny klimat.



WYTWORNE

To nakrycie jest tak ponadczasowe jak obraz martwej natury. Na monochromatycznym talerzu umieść gałązkę zieleni, świeżą figę i ręcznie napisaną wizytówkę. Efekt jest naturalny, szykowny, aromatyczny i słodki!



ELEGANCKIE W STYLU RUSTYKALNYM

Mieszanka kraty, juty i drewna tworzy elegancką, a zarazem rustykalną aranżację stołu. Ostatni szlif? Drewniane karty miejsc dla każdego z gości. Czas na majsterkowanie!



Pierś z indyka z Air Fryer z sosem

Składniki:

- ♥ 5-7 funtów piersi z indyka z kością
- ♥ 1 ½ łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin
- ♥ 1 łyżeczka soli
- ♥ 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- ♥ 2 świeże całe główki czosnku
- ♥ 1 ½ łyżki świeżego posiekanego rozmarynu
- ♥ ½ cytryny

Sos do indyka:

- ♥ ½ szklanki tłuszczu, który wyciekł z indyka
- ♥ ½ szklanki mąki uniwersalnej
- ♥ 2 ½ szklanki bulionu z indyka lub kurczaka
- ♥ 1 łyżeczka czosnku w proszku
- ♥ ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- ♥ 1 łyżka solonego masła

Przygotowanie: Rozgrzej frytkownicę powietrzną do 345 stopni. Wyjmij pierś z indyka z opakowania i wylej nadmiar soku i osusz pierś z indyka. Wlej oliwę z oliwek na wierzch piersi z indyka. Posyp solą i czarnym pieprzem. Następnie usuń skórki z dwóch główek czosnku. Włóż jedną całą główkę czosnku do indyka. Pokrój drugą główkę czosnku na mniejsze kawałki i połóż je na skórze indyka (i pod skórą, jeśli chcesz). Dodaj posiekany rozmaryn i wyciśnij sok z cytryny na wierzch indyka. Umieść pierś indyka w air fryer. Smaż w temperaturze 350 stopni przez około 30-35 minut. Odwróć pierś indyka, podnieś temperaturę do 375 stopni i smaż przez kolejne 20-25 minut. Pierś indyka jest gotowa, gdy ma

ładny złoty kolor, a jej wewnętrzna temperatura wynosi 165 stopni. Sos: Po wyjęciu indyka w air fryer pozostaną tłuszcz i sok, który wykorzystamy właśnie do sosu. Rozgrzej rondel na średnio wysokim ogniu, dodaj tłuszcz z soki pozostały z pieczenia indyka do rondla. Gdy się zrumienia, powoli dodawaj mąkę, cały czas mieszając trzepaczką. Podgrzewaj przez około minutę lub do uzyskania złotego koloru. Następnie dodaj bulion z indyka, czosnek w proszku, czarny pieprz i masło. Dobrze wymieszaj.

Kontynuuj gotowanie cały czas mieszając, aż zaczniesz bulgotać. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około pięć minut. Przelej sos do sosjerki lub pojemnika do serwowania.



Zielona fasolka w Air Fryer

Przygotowanie: Rozgrzej air fryer do 380 F. Przygotuj zieloną fasolkę, przycinając jej łodygi i przecinając większe na pół, aby były mniej więcej równej wielkości, jeśli to konieczne. Umieść oczyszczoną przyciętą zieloną fasolkę w dużej misce wraz z oliwą z oliwek, solą i pieprzem. Wymieszaj, aby połączyć. Przenieś zieloną fasolkę do air fryer i potrząśnij koszykiem, aby upewnić się, że jest w jednej warstwie. Może być konieczne ugotowanie jej w dwóch partiach. Gotuj, aż będzie chrupiąca i miękka, potrząsając koszykiem w połowie, przez łącznie 8-10 minut. Wyciśnij świeży sok z cytryny na wierzch i podawaj natychmiast.

Składniki:

- ♥ 1 funt świeżej zielonej fasolki
- ♥ 1 łyżka oliwy z oliwek
- ♥ ½ łyżeczki soli morskiej
- ♥ ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- ♥ cząstki cytryny do podania



Czekoladowo-orzechowe mini ciastka

Składniki:

- 1 ½ opakowania schłodzonego kruchego ciasta
- Mąka uniwersalna, do podsypywania
- ¾ szklanki cukru granulowanego
- ¾ szklanki ciemnego syropu kukurydzianego
- ¼ szklanki ubitego jasnobrązowego cukru
- ¼ szklanki niesolonego masła, roztopionego
- 1 ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¾ łyżeczki soli
- 3 duże jajka, ubite
- 2 szklanki połówek orzechów pekan, posiekanych
- ¼ szklanki półśładkich kawałków czekolady

Przygotowanie:

Rozgrzej piekarnik do 350°F. Rozwiń ciasto na lekko oprószonej mąką powierzchni roboczej. Za pomocą okrągłej foremki o średnicy 5 cali pokrój ciasto na 12 kółek, w razie potrzeby ponownie rozwałkuj resztki. Wciśnij 1

kółko w dno i górną część każdej filizanki lekko natłuszczonej (sprayem do pieczenia) 12-kubkowej foremki do muffinek, spłaszczając wszelkie grudki ciasta wzdłuż boków. Złóż i zaciśnij krawędzie. Zamroź na 30 minut. W międzyczasie ubij razem cukier, syrop kukurydziany, brązowy cukier, masło, wanilię i sól w dużej misce, aż dobrze się połączą. Wymieszaj jajka. Wyjmij blaszkę z zamrażarki. Posyp orzechy pekan na ciasto (około 2 łyżek na każde). Ostrożnie wlej nadzienie do ciasta na orzechy pekan (około 3 łyżek na ciasto). Piecz ciastka w rozgrzanym piekarniku, aż nadzienie się zetnie, a skorupki będą złocistobrązowe, 24 do 28 minut. Ostudź w formie na kratce przez 15 minut. Używając małego noża lub szpatułki wyjmij ciasta z formy. Przenieś na kratkę; całkowicie ostudź około 1 godziny. Umieść czekoladę w misce nadającej się do mikrofalówki; podgrzewaj w mikrofalówce na WYSOKIEJ mocy, aż się rozpuści, około 1 minuty, mieszając co 30 sekund. Polej roztopioną czekoladą ciastka. Podawaj po całkowitym ostygnięciu.



Czerwona cebula w glazurze balsamicznej

Przygotowanie cebuli: Rozgrzać piekarnik do 400 F. Odciąć wszelkie odstające korzenie, pozostawiając nienaruszone twarde środki. Przekroić cebulę na pół od czubka do korzenia. Zdjąć skórkę, aż wszystkie papierowe warstwy zostaną usunięte. Pokroić każdą połówkę na 4 kliny, prze-

cinając korzeń tak, aby kliny pozostały nienaruszone. Włóż cebulę tak ciasno, jak to możliwe, do naczynia do pieczenia o pojemności od 1 do 1 ½ kwarty (9-calowe okrągłe lub owalne, 8-calowe kwadratowe). Skrop równomiernie oliwą z oliwek, octem balsamicznym, 1 łyżką oregano, solą i pieprzem. (Nie trzeba mieszać, bo zaburzysz ładny układ!) Przykryj naczynie do pieczenia folią i piecz cebulę przez 30 minut. Zdejmij

folię i piecz cebulę bez przykrycia przez kolejne 30 minut. W misce ubij ocet balsamiczny, musztardę, sól i pieprz. Stopniowo dodawaj oliwę z oliwek. Wlej polewę na pieczoną cebulę i wstaw naczynie z powrotem do piekarnika. Kontynuuj pieczenie przez kolejne 10 minut lub do momentu, aż cebula będzie bardzo miękka po nakłuciu czubkiem noża. Przed podaniem posyp cebulę pozostałą łyżeczką oregano.

Składniki:

Do cebuli:

- 4 średnie czerwone cebule (w sumie 11/2 do 2 funtów)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki octu balsamicznego (zobacz nasz Przewodnik po occie balsamicznym)
- 1 łyżka plus 1 łyżeczka posiekanego świeżego oregano
- 1/8 łyżeczki soli
- 1/8 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Do glazury:

- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/8 łyżeczki soli
- 1/8 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

Pieczony brie z żurawiną

Przygotowanie: Rozgrzej piekarnik do 350 F. Połóż brie na papierze pergaminowym i umieść w naczyniu do pieczenia.

Piecz brie przez 15 minut. Wyjmij i odstaw na 1-2 minuty, a następnie przenieś brie na półmisek. Na wierzchu polej sosem żurawinowym i orzechami pekan. Podawaj z krakersami i owocami (opcjonalnie).



Składniki:

- 8 oz okrągłego sera brie
- 1/2 szklanki sosu żurawinowego
- 25 krakersów
- 1 szklanka orzechów pekan
- owoce opcjonalnie

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.

Zapraszamy

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



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

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

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

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



POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB



Protezy – każdy rodzaj
Naprawa protez na poczekaniu
Najwyższa jakość zębów i akrylu



92 Main Ave

Akceptujemy

Wallington, NJ 07057

karty kredytowe

tel. 973-777-1507



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

- **DACHY**
- **SIDING**
- **OKNA**

SZWARC

Construction Inc.

ROOFING & SIDING

973-930-1986

- **Bezpłatna wycena**
- **Profesjonalna obsługa**
- **Gwarantowana jakość**

Najniższe ceny!



Office: 973-340-5757

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

Kaszanka
\$3.19 za funt

Podwawelska
\$3.99 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



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



B J FLOORS & KITCHENS™
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

Oman – cz.1

Zwiedzając Maskat

Stolicą nadal mało znanego sultanatu Omanu jest Maskat (Muscat). Miasto, które - pomimo, że jest nowoczesne - zachowało wiele elementów egzotyki Wschodu, zwłaszcza pod względem architektury. Starówka portowego nabrzeża w zabytkowej dzielnicy Matrah wygląda zapewne tak, jak setki lat temu ze stylowymi budynkami majątnych kupców. Bogactwo miasta wzrosło z racji jego położenia na skrzyżowaniu morskich szlaków handlowych z Bagdadu w kierunku Indii i z Persji w stronę afrykańskich wybrzeży. Niewolnicy, kość słoniowa, perły, dywany i cenne jak złoto kadzidla, to tylko niektóre z ogromnej ilości towarów jakie przybywały do Maskatu.

Archeologiczne znaleziska wskazują, że ten region świata był zamieszkały przez ludzi już osiem tysięcy lat temu, a dokładne odniesienia do dużego znaczenia portu w Maskacie znajdziemy już w pracach rzymskiego erudyty i historyka Plińskiego Starszego w I wieku po Chrystusie. Wzmianki na temat Maskatu (jako miasta Cryptus Portus) są również w geograficznych dziełach greckiego geografa Klaudiusza Ptolemeusza Aleksandryjczyka, pisanych nieco później, w II wieku. Znakomite usytuowanie portu w Maskacie spowodowało też wiele nieszczęść na miasto w formie obcych najazdów i wewnętrznych wojen.

Począwszy od Persów, poprzez Abasydów z Bagdadu, po Portugalczyków, otomańskich Turków i w końcu Anglików - żeby tylko wspomnieć najpotężniejszych najeźdźców - historia znaczy ciąg ataków, oblężeń i mniej lub bardziej udanych prób obrony. Po burzliwych wiekach pozostały interesujące forty, wzniesione przez Portugalczyków, którzy zawitali tutaj już w 1507 roku. Ich twierdze Al Jalali Fort oraz Al-Mirani Fort należą obecnie do najciekawszych zabytków Omanu w europejskim stylu, jakie znakomicie kontrastują z budowlami wzniesionymi w typowej konwencji arabskiej, jak meczety i pałace władców. Warto nadmienić, że w XVIII wieku Oman rozciągał swoje wpływy daleko na południe, aż do wybrzeży Wschodniej Afryki, z Zanzibarem włącznie!

Ciąg dalszy za tydzień...
Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem biura podróży EXOTICA TRAVEL. Biuro organizuje wycieczki po całym świecie, w tym do Omanu i do Emiratów, od 8 grudnia 2024. Informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6773 W. Belmont Ave, Chicago IL 60634. tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/dubaj-oman-abu-dhabi/>

Welcome to
Sultanate of Oman



Nowoczesna architektura nawiązuje do starych fortec



Ulica w Maskacie, Meczet Al Khor



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



Pałac sultana



Stare miasto Maskat



Wielki meczet w Maskacie

Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?

ZADZWOŃ DO MNIE
727-454-8088

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

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

CHARLES RUTENBERG REALTY
"The Standard of Excellence"

Okolice:
Palm Beach, FT Lauderdale, Miami, Clearwater,
Tampa, St.Petersburg, Sarasota

Biuro podróży EXOTICA TRAVEL
zaprasza na
WYCIECZKI
z polskim przewodnikiem

EMIRATY, DUBAJ, ABU DHABI, OMAN
• 12 dni: 8 grudnia

TAJLANDIA SINGAPUR BALI MALEZJA SYLWESTER
• 17 dni: 27 grudnia

SRI LANKA, MALEDIWIY • 10 dni: 1 marca 2025

PERU • 10 dni: 26 kwietnia 2025

KENIA, TANZANIA, ZANZIBAR • 12 dni: 20 września 2025

MADAGASKAR • 11 dni: 3 października 2025

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

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

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

EK Polish Bookstore
Elżbieta Kieszczynska



Książki i polską prasę
można zamówić pod numerem
(201) 355 7496
lub email:
elzbietakieszczynska@gmail.com

Rzeczpospolita Polska
DOBROĆĆ OBYWATELI

**Zdjęcia do
polskich paszportów**
transkrypcje aktu urodzenia

umiejscowienie aktu
małżeństwa w Polsce
Zdjęcia i aplikacje
do amerykańskich paszportów

M&R FOTO

320 Hoboken Rd.
East Rutherford, NJ 07073
(przedłużenie Paterson Ave. Wallington)
www.mrfotostudio.com

tel: 201-456-2361
na umówioną godzinę
email: mrfotostudio@gmail.com

**Gabinet
DENTYSTYCZNY**

**Małgorzata
Wiwart-Truszkowska D.D.S.**



dentystyka
ogólna i kosmetyczna

1277 Main Ave, Clifton, NJ
Tel.: **973-478-6123**
646-784-0096



Wchodzi facet do baru kładzie 200zł na ladzie i każe barmanowi nalewać tak długo jak się kasa nie skończy.

— Panie co się stało? — pyta w końcu barman

— Właśnie się dowiedziałem, że mój ojciec sypia z mężczyznami
Za tydzień sytuacja się powtórza

— Panie co się stało

— Właśnie się dowiedziałem, że mój syn sypia z mężczyznami

Za 2 tygodnie sytuacja znów się powtarza barman więc na wejściu pyta faceta:

— Czy u Pana w rodzinie sypia ktoś w kobietami?

— Tak, moja żona! Właśnie się o tym dowiedziałem



Dwa bociany lecą obok skoczni. Nagle obok nich pojawia się Adam

Małysz.

Wreszcie jeden z bocianów nie wytrzyma i mówi do drugiego:

- Ty, patrz na niego. Lecimy już tak dziesięć minut, a on nawet się nie przywitał.



Siostra Małgorzata przez pomyłkę trafiła do piekła. Przerazona dzwoni do świętego Piotra i mówi:

- Tu siostra Małgorzata! Popelniono straszny błąd!

Wyjaśniła całą sytuację i uyskała obietnicę, że pomyłka szybko zostanie naprawiona. Niestety, święty Piotr w natłoku obowiązków najwyraźniej o niej zapomniał. Następnego dnia siostra Małgorzata znów dzwoni:

- Proszę, zabierzcie mnie stąd natychmiast! Na dzisiejszy wieczór zaplanowana jest orgia! Obecność obowiązkowa...

Święty Piotr przejął się losem siostry Małgorzaty i obiecał jak najszybciej sprawę załatwić. Niestety,

zapomniał i tym razem. Przypomniał sobie dopiero nazajutrz, gdy usłyszał dzwonek telefonu. Z drżącym sercem podnosi słuchawkę i słyszy:

- Cześć Piotrek, tu Gosia. Nie zawracaj sobie głowy...



Dwa koguty chodzą po mieście i strasznie się nudzą.

Jeden z nich w końcu mówi:

- Chodź do garmazerii pooglądajmy sobie gołe kury.



Czym dla nas jest Bóg? - pyta katechetka na lekcji.

- Pasterzem - odpowiada Kasia.

- A czym my jesteśmy dla Boga?

W klasie cisza, nagle Jasiu mówi:

- Stadem baranów!



Jedzie dwóch księży samochodem. Nagle lizakiem przed maską macha policjant. Księża się zatrzymują i jeden z nich opuszcza szybę. Policjant salutuje i zaczyna:

- Szczęść Boże. Szukamy w okolicy dwóch pedofili...

Księża szybko zasuwiają szybę i zaczynają o czymś dyskutować. Machają łapami, prawie się kłócą. W końcu się uspokoiili. Odsuwają szybę i jeden mówi:

- Ok. Bierzemy tę robotę...



Żona do męża informatyka:

- Poznajesz człowieka na fotografii?

- Tak

- Ok, dzisiaj o 15 odbierzesz go z przedszkola.

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, strucle
- ❖ 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

PODŁOGI I SCHODY
CYKLINOWANIE - INSTALACJA

BEZPŁATNA KONSULTACJA 862-247-5347



PRZED PO PRZED PO

Polonez

Paczki do Polski

Wyślij taniej
i szybciej na święta!



Znajdź punkt
Poloneza
w twojej okolicy:

☎ 908-862-1700
polonezamerica.com



**Terminy
wysyłek
paczek
z naszego
magazynu
na święta
2024**


Morska
Ekspresowa
do Polski
20
LISTOPADA


Lotnicza
Standardowa
do Polski
5
GRUDNIA


Lotnicza
Ekspresowa
do Polski
9
GRUDNIA


Morska Standardowa
do innych krajów
Europy
13
LISTOPADA


Lotnicza Standardowa
do innych krajów
Europy
28
LISTOPADA

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


Renaissance
 CREATIONS
 CUSTOM CABINETRY

Arkadiusz „Arek” Such
 112 Columbus Ave
 Garfield, NJ 07026
 551-206-1878
 renaissancecreationsllc.com



Zaprojektujemy i wykonamy meble do Twojego domu i biura"
 Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA
 Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

UBEZPIECZENIA



SAMOCCHODY ♦ DOMY ♦ 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




FRED RABINOWITZ
 ADWOKAT

- Wypadki samochodowe
- Wypadki w pracy
- Bezpłatne konsultacje

**1117 Route 46 East, Suite 206
 Clifton, NJ 07013
 973-471-2288**

Mówimy po polsku

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, Restylene)

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. Moszczyńskim.

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

Dzwoń (201) 858-0188
 aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FACS, FACPH
 31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002
 tel. 201-858-0188
 Chirurg ogólny i naczyniowy
 Laserowe operacje żylaków i skleroterapia
 www.veinandskinstudio.com

PIOTR HUSKOWSKI MD

specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego

- ❑ gastroskopia
- ❑ 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



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.Drkineticedge.com

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI
Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

W naszej komorze 2 atmosfery tlenu przenikają 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
- Oparzenia (ciężkie)
- Utrata słuchu (nagła i bez znanej przyczyny)
- Zakażenie skóry i kości (ciężkie)
- Przeszczep skóry
- Utrata wzroku (nagła)
- Rany

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

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

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

DLACZEGO GRY PLANSZOWE SĄ WAŻNE W ROZWOJU DZIECKA?

Żyjemy w czasach, które zyskały miano „edutainmentu”. To nowe określenie powstało poprzez połączenie dwóch trendów, wynikających z naszych oczekiwań: edukacji (education) i rozrywki (entertainment). Jako społeczeństwo jesteśmy coraz bardziej świadomi i wymagający. Dzięki łatwemu dostępowi do różnorodnych treści i wiedzy możemy dokonać bardziej precyzyjnych wyborów. Dotyczy to każdej sfery życia, również tej, związanej z rozwojem naszych dzieci.



Oczekiwania wobec dzieciństwa naszych pociech są najczęściej niezwykle wygórowane. Wiemy, że już od pierwszych dni możemy wpływać na ich przyszłość, że wcześnie dzieciństwo to okres bardzo intensywnego rozwoju mózgu, wytwarzania się połączeń między komórkami nerwowymi (a im więcej tych połączeń, tym lepsze będą w przyszłości warunki uczenia się, nabywania nowych wiadomości i umiejętności).

Chcąc wykorzystać tę wiedzę, staramy się znaleźć różnorodne sposoby na pobudzanie aktywności mózgu, stworzyć jak najlepsze warunki do jego rozwoju.

Ze wszystkich stron otacza nas

nowoczesna technologia. Nasze dzieci funkcjonują dziś w zupełnie inny sposób niż my przed laty. Komputery, smartfony i tablety stały się ich światem, a nowoczesne technologie niestety nie wpływają pozytywnie na zdolności poznawcze dzieci. Jako rodzice musimy być tego świadomi. Powinniśmy zapewnić naszym pociechom odpowiednie warunki do rozwoju intelektualnego. Jednym ze sposobów na naukę poprzez zabawę są gry planszowe.

Planszówki od wieków funkcjonują w naszej kulturze. Pierwsze z nich pojawiły się już 3500 lat p.n.e. w starożytnym Egipcie. Oczywiście na przestrzeni lat mocno

ewoluowały, wydawnictwa tworzą coraz ciekawsze i piękniej wydane gry. Ale co jest w planszówkach takiego, że są istotne w rozwoju dzieci?

GRY PLANSZOWE POMAGAJĄ W SKUPIENIU UWAGI

Planszówki są świetnym sposobem na zmobilizowanie dziecka do większej koncentracji. Wprowadzenie dziecka w świat gier planszowych uczy je cierpliwości, pomaga mu się skupić. W dzisiejszych czasach jest to szczególnie ważne, ponieważ wszędzie dookoła spotykamy mnóstwo „rozpraszaczy”.

GRY PLANSZOWE ROZWIJAJĄ ZDOLNOŚĆ LOGICZNEGO MYŚLENIA

Podczas rozgrywki gracz musi podejmować decyzje, które wpływają na jego sytuację na planszy. Przydaje się wtedy umiejętność obserwacji i przewidywania działań przeciwnika. Dziecko z każdą kolejną rozgrywką przekonuje się, że jego decyzje mają wpływ na sukces lub porażkę. Daje mu to satysfakcję i sprawia, że gracz stara się logicznie analizować sytuację na planszy.

GRY PLANSZOWE ZBLIŻAJĄ

Wspólne spędzanie czasu podczas grania w gry planszowe, sprzyja bezpośrednim interakcjom, będącym podstawą zanikających relacji międzyludzkich. Niewiele gier planszowych powstało z myślą o rozgrywce w pojedynkę. Z reguły planszówka to sposób na ciekawe spotkanie z najbliższymi. Podczas wspólnej gry wchodzimy w interakcje, rywalizujemy lub współpracujemy ze sobą. Dla dziecka jest to szczególnie ważne, ponieważ daje mu to poczucie akceptacji i zrozumienia. Gdy wszyscy gramy na tych samych zasadach, wzmacniamy poczucie przynależności do grupy.

GRY PLANSZOWE UCZĄ, JAK WYGRYWAĆ Z KLASĄ I PRZEGRYWAĆ Z GODNOŚCIĄ

Błędem niektórych rodziców są nieustanne próby chronienia pociech przed porażką, aby oszczędzić im stresu i przykrości. Niestety, powoduje to, że w momencie pierwszego niepowodzenia, dzieci nie potrafią poradzić sobie z emocjami. Bardzo istotne jest nauczenie dziecka, że trzeba ponosić konsekwencje własnych działań, a ewentualna porażka nie jest końcem świata. Gry planszowe są doskonałym sposobem na oswajanie dziecka zarówno z sukcesem, jak i porażką. To niezwykle trudne, „pozwoić” dziecku posmakować porażki, przecież chcemy zaoszczędzić mu nieprzyjemnych doświadczeń. Tymczasem to jedna z tych dróg, dzięki której, w przyszło-

ści, łatwiej będzie naszej pociesze odnaleźć się w grupie rówieśniczej.

Dzięki temu uczymy też dziecko zasad fair play. Każda gra planszowa posiada z góry ustalone zasady, których nie można łamać. Wszyscy przy stole są równi i grają zgodnie z tymi samymi regułami. Dzięki temu dziecko przyzwyczaja się, że w życiu należy przestrzegać zasad i szanować ustanowione prawa.

GRY PLANSZOWE SĄ NASZYM SPRZYMIERZENCEM

Jako rodzice jesteśmy odpowiedzialni za zapewnienie naszym dzieciom odpowiednich warunków do rozwoju. Gry planszowe są narzędziem, które pomaga nam na wiele sposobów. Czas spędzony przy planszówkach pozwala dzieciom rozwijać się intelektualnie i emocjonalnie. Stają się bystre, spostrzegawcze, kreatywne. Gry planszowe są nie tylko niesamowicie istotne w rozwoju dziecka, ale wpływają także korzystnie na budowanie trwałych więzi w rodzinie. Właśnie dlatego powinniśmy po nie sięgać i czerpać przyjemność ze wspólnej gry.

Jak widać, gry planszowe dla dzieci to nie tylko dobra zabawa. Jest to też sposób na edukację oraz rozwój połączony z miłą spędzonym czasem z innymi osobami. Warto co jakiś czas organizować wieczory bądź popołudnia spędzane na tego typu grach.





FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA



Akceptujemy
większość
ubezpieczeń

Specjalizujemy się w leczeniu:

- Bólu szyi i kończyn,
- Urazów sportowych i na skutek wypadków
- Skoliozy u dzieci i dorosłych
- Bóli reumatycznych, nerwobóli

W zakres naszych usług wchodzi również:

- AKUPUNKTURA
- CUPPING (stawianie baniek)
- LASER THERAPY (terapia laserowa)
- Program balansu ciała (vertigo, dizziness)

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

www.prosynergyp.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 ODCHUDZAJACE
OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN
PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI
POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU
ZIOŁOLECZNICTWO
MEDYCYNA ZAPOBIEGAWCZA
WITAMINY I MINERAŁY
LASEROWA STYMULACJA
PUNKTÓW AKUPUNKTURY

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



Natural Medicine Center

PLUSIK[®]

- ✓ **LITERATURA I ILUSTRACJA
NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE**
- ✓ **WCIĄGAJĄCE AKTYWNOŚCI**
- ✓ **NAUKA CZYTANIA ZE ZROZUMIENIEM**
- ✓ **TRENING UMIEJĘTNOŚCI SZKOLNYCH**
- ✓ **ZAGADKI, KONKURSY I GRY PLANSZOWE**

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

**MIESIĘCZNIK DLA
POLONIJNYCH DZIECI
W USA
W WIEKU 5-10 LAT**

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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





**PLUSIKOWY
ORZEŁEK**

PLUSZOWA MASKOTKA

\$19.99

DARMOWA WYSYŁKA





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**

State Farm Allstate TRAVELERS



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 • SZCZEPIONIA • LECZENIE POWYPADKOWE
SCHORZENIA REUMATYCZNE • CUKRZYCA • LECZENIE NADWAGI • USG I BIOPSJE TARCZYCY • LECZENIE NIEWYDOLNOŚCI 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.

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**



**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

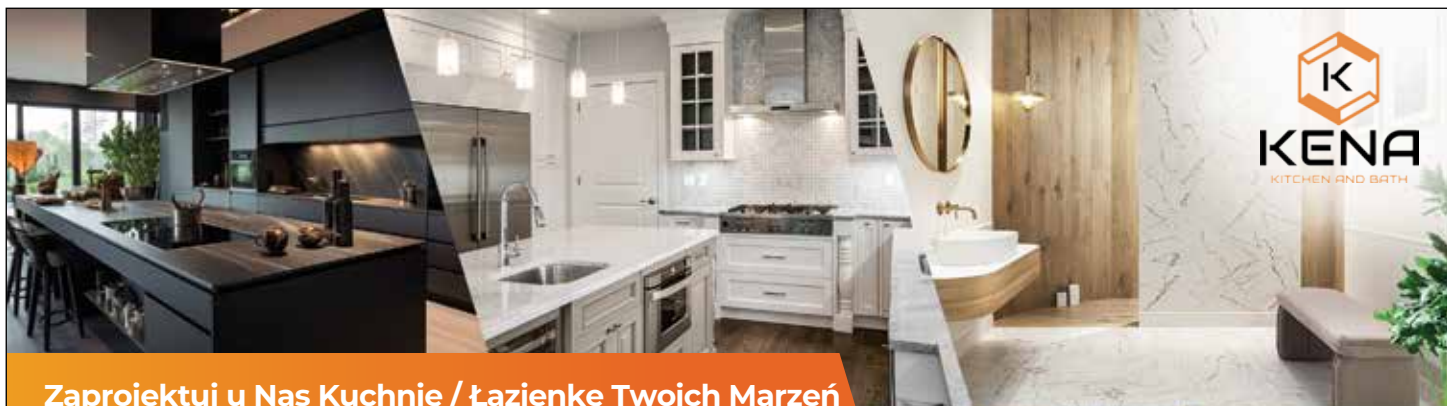
SPRAWY SĄDOWE

TESTAMENTY/ SPRAWY SPADKOWE

IMIGRACJA (WSZYSTKIE STANY)

- Zielona Karta, Obywatelstwo, Deportacja

**Adwokat mówi
biegle po polsku**



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



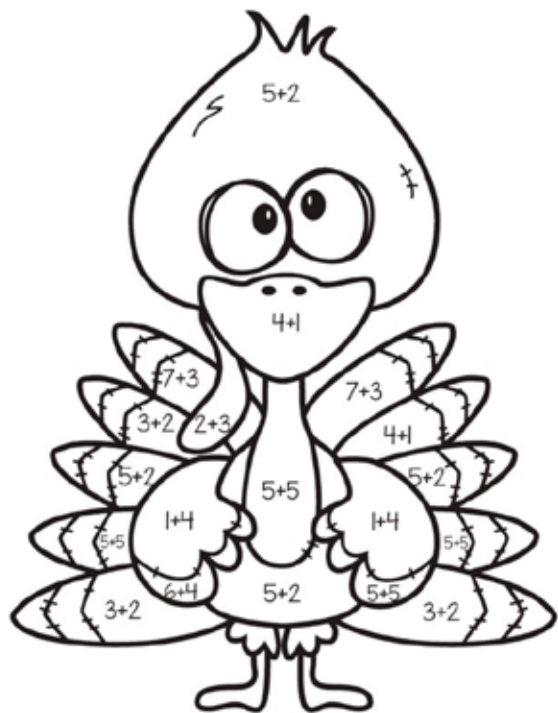
**Call Us
201-753-1586**

**507 W. ST. GEORGES AVE.
LINDEN NJ 07036**

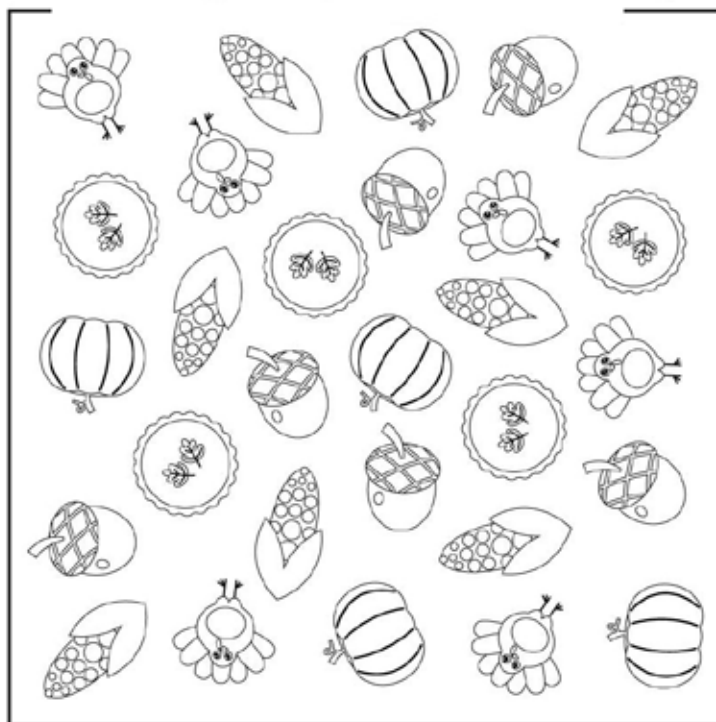


Pokoloruj według numeru

5=pomarańczowy 7=brązowy 10=żółty

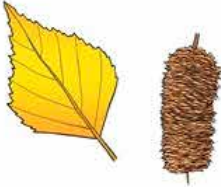


Znajdź i policz obrazki



Nad głową i pod nogami

Napisz po śladzie nazwy drzew, których liście i owoce przedstawiono na obrazkach.

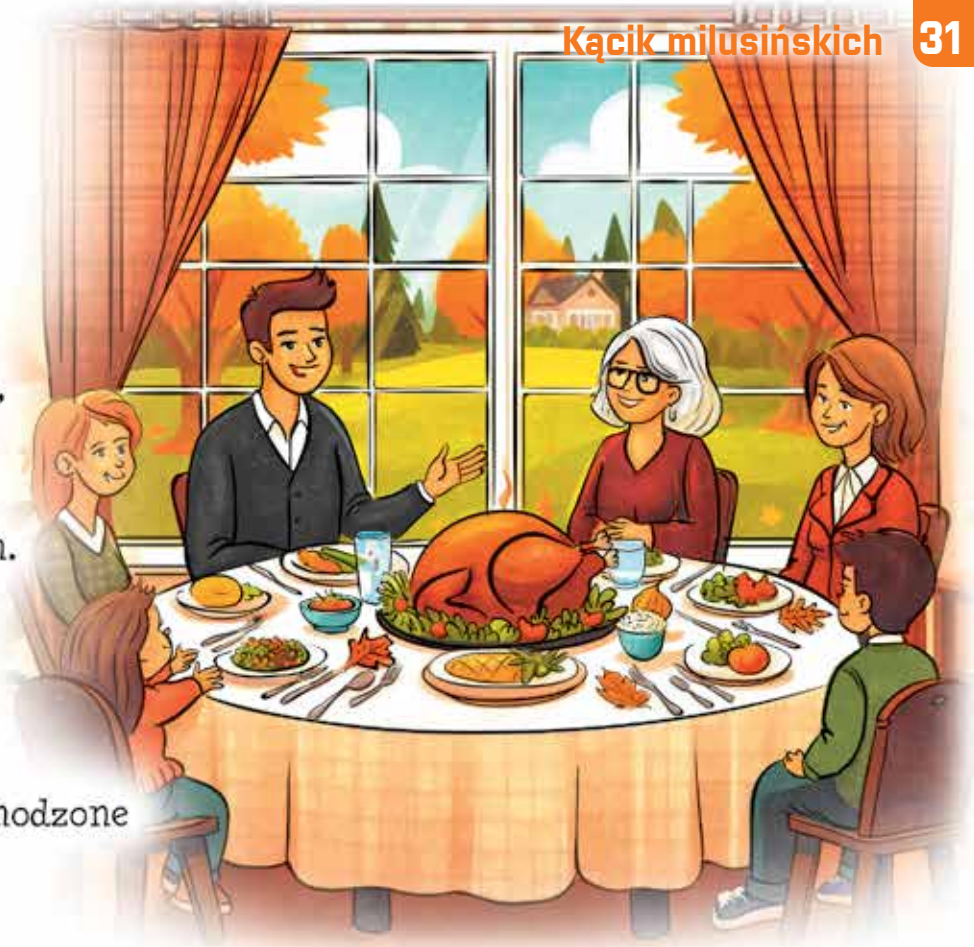
 dąb	 brzoza	 kasztanowiec	 jarząb
 klon	 leszczyna	 lipa	 buk

Janina Czarnecki

Dzień Indyka

Jest taki dzień, jeden w roku,
W Stanach Zjednoczonych,
Pełen rodzinnego uroku
I obficie stołów zastawionych.

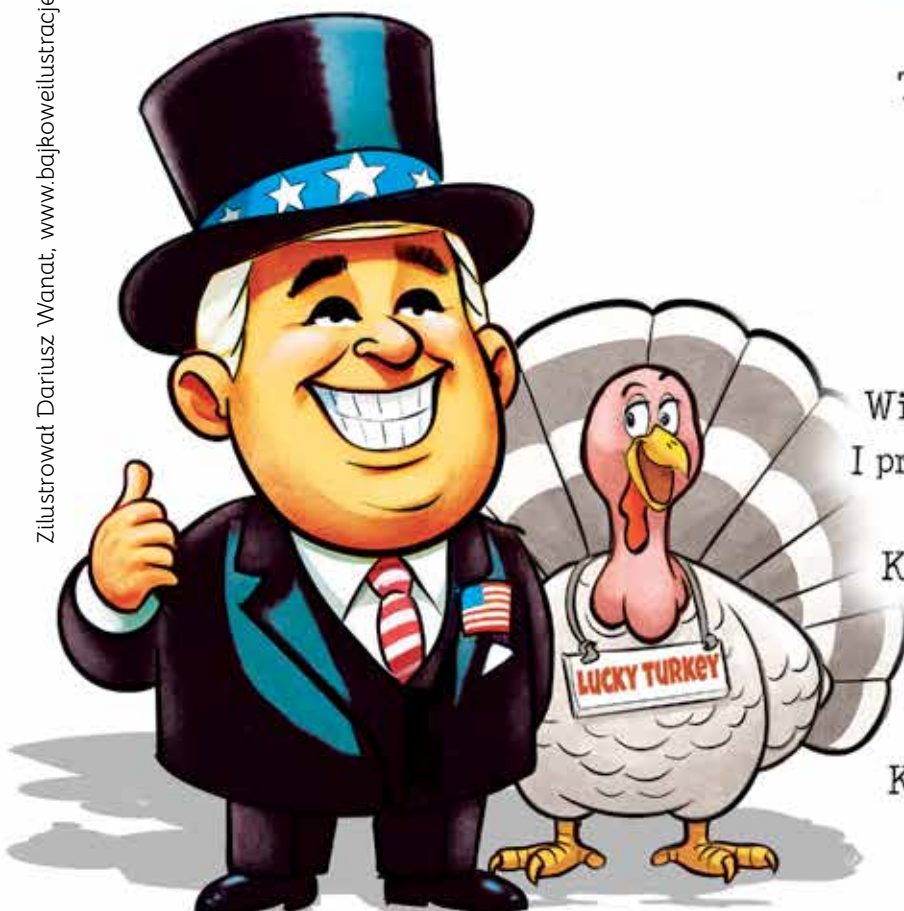
A na nich królują pieczone
INDYKI
– Symbol dziękczynienia,
Święto przez wszystkich obchodzone
Niezależnie od pochodzenia.



Ten wielki dzień zawsze przypada
W czwarty czwartek listopada.
Ważną tradycją tego święta
Jest ulaskawienie indyka
Osobiście przez Prezydenta.

Większość z nas spędzi je z rodziną
I przyjaciółmi przy wspólnym stole,
Delektując się wspaniałą gościnną,
Która dla nas odgrywa wielką rolę.

Co roku czekamy na ten dzień,
Na Święto Dziękczynienia,
Którego zwyczaj przetrwał do dziś
I jego siła się nie zmienia.



Zilustrował Dariusz Wanat, www.bajkowellustracje.com.pl

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

tel. 973-928-3838 * www.tygodnikPLUS.com



21.03 - 19.04

BARAN Słońce i Merkury zapewnią Ci większą wrażliwość psychiczną. Będziesz działać błyskawicznie, a w towarzystwie błysniesz dowcipem. Panuj nad emocjami, w przeciwnym wypadku wstąpisz na ścieżkę wojenną z partnerem.



20.04 - 22.05

BYK Planety wymagają od Ciebie odpowiedzialności i perspektywicznego myślenia. W weekend warto nadrobić towarzyskie zaległości. Samotnym Bykiem sprzyja Wenus!



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Opozycyjny Merkury i Słońce sprawią, że będziesz odczuwać niepokój i niechęć do pozostawiania w jednym miejscu. Niewykluczone, że udasz się w podróż. Zwróć uwagę na stan swojego zdrowia.



22.06 - 22.07

RAK Brak cierpliwości i wewnętrznej dyscypliny sprawi, że nie uda Ci się załatwić ważnej dla Ciebie sprawy. Niekorzystny wpływ Marsa i Wenus może wpływać na związki.



23.07 - 23.08

LEW Planety Ci sprzyjają, dlatego stać Cię na duży wysiłek. Jeśli tylko wykazesz się dobrą wolą, możesz zdziałać wiele. Pamiętaj jednak, że kompromis to dobry sposób na osiągnięcie zamierzonego celu.



24.08 - 23.09

PANNA Dużo ostatnio pracujesz. Pozwól sobie na chwilę luzu i oddechu. Nie zgadzaj się na wypełnianie cudzych obowiązków, za to nikt Ci nie zapłaci. Pomyśl o sobie z sympatią i troską.



23.09 - 22.10

WAGA Mars, który wszedł do Twojego znaku, sprawi, że będzie to dobry tydzień na realizację wieloletnich planów. Jeżeli znajomi zaproponują Ci wspólny wyjazd w góry, koniecznie skorzystaj.



23.10 - 21.11

SKORPION Przybędzie Ci energii i wiary w siebie, spojrzysz w przyszłość z optymizmem. Mniej uwagi poświęcisz pracy, skupiając się na poznawaniu nowych miejsc i ludzi. Neptun obudzi w Tobie namiętność i skrywane pragnienia.



22.11 - 21.12

STRZELEC Zapowiada się interesujący tydzień. Odczujesz wzrost witalności i aktywności. Humor i optymizm będą Ci dopisywać. W pracy wyróżnisz się rzeczowością i cierpliwością. Znajdziesz sobie nowy cel i zaczniesz do niego zmierzać.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Jesteś teraz bardzo energiczny. Możesz wiele zdziałać na polu zawodowym, zwłaszcza że masz poparcie zwierzchników. To dobry czas na zawieranie umów i rozmowy o pieniądzu.



20.01 - 18.02

WODNIK Mars, Słońce i Merkury zafundują Ci zastrzyk wspaniałej kosmicznej energii. Przybędzie Ci optymizmu, a tempo Twojego życia znacznie przyspieszy. W towarzystwie będziesz błyszczeć i zdobywać sobie sympatię oraz przychyłność otoczenia.



19.02 - 20.03

RYBY Niekorzystny wpływ Merkurego sprawi, że w pracy spadnie na Ciebie trochę problemów. W życiu prywatnym wiele się może zdarzyć. Wsparcie Wenus zapewni Ci korzystne zmiany w sferze uczuć. Problem miłosny, który ciąży Ci na sercu, rozwiąże się samoistnie.



**Prime Security
Systems LLC**

Profesjonalne instalacje:

- Systemów Alarmowych
- Kamer Monitoringowych
- Interkomów Audio/Video
- Telewizorów
- Systemów Videokonferencyjnych
- Audio w całym domu
- Systemów kontroli dostępu
- Video Doorbells
- Wzmacnianie sygnału WiFi
- SmartHome integracja z Alexa lub Google Home

Mówimy po
Polsku!

Zadzwoń dzisiaj po bezpłatną wycenę

551-497-9446 – Paweł

Najlepszy sprzęt oraz najniższe ceny!



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

GLOBAL TRANSPORT

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

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

**Mówimy
po polsku**

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

tel: 732-516-9555

fax: 732-516-9777

www.icetransport.com

stawki@icetransport.com

Przewidywane zmiany na rynku nieruchomości po wyborach prezydenckich w USA w 2024 roku

Wyniki wyborów prezydenckich w USA mogą znacząco wpłynąć na sytuację na rynku nieruchomości, szczególnie w kontekście zmian politycznych, gospodarczych oraz decyzji administracyjnych. Oto kluczowe aspekty, które warto uwzględnić:

1. Ceny nieruchomości

Po wyborach prognozowany jest dalszy wzrost cen mieszkań, wynikający z ograniczonej podaży i wysokiego popytu. Według prognozy National Association of Realtors średnia cena nieruchomości w USA może przekroczyć rekordowe \$419,300 w 2024 roku. Wielu analityków przewiduje, że tempo wzrostu cen mieszkań zwolni w porównaniu z ostatnimi latami. Prognozuje się roczną aprecjację na poziomie 3-5%, co wynika z wyższych kosztów kredytów hipotecznych oraz możliwego wzrostu dostępności mieszkań. Niektórzy eksperci sugerują, że w "przegrzanych rynkach" może dojść do niewielkich spadków cen, spadki będą jednak prawdopodobnie lokalne i ograniczone. Obszary charakteryzujące się silnym wzrostem miejsc pracy oraz ograniczoną podażą mieszkań mogą odnotować stabilne lub nawet lekko rosnące ceny. W regionach o wolniejszym tempie rozwoju gospodarczego może dojść do większego "ochłodzenia rynku" i bardziej widocznych spadków cen.

2. Stopy procentowe

Stopy procentowe odgrywają kluczową rolę na rynku nieruchomości, a ich ostatnie wzrosty znacząco wpłynęły na dostępność mieszkań. Większość analityków zgadza się, że stopy procentowe pozostaną powyżej swoich historycznie niskich poziomów. Prognozy sugerują, że stopy mogą ustabilizować się na poziomie około 6,2%, z możliwością ich spadku do górnych 5% w zależności od warunków ekonomicznych. Kluczowe znaczenie będą miały dane gospodarcze oraz decyzje Rezerwy Federalnej dotyczące polityki monetarnej. Długoterminowe prognozy wskazują na stopniowy spadek stóp procentowych:

- **2025:** Średnie stopy mogą wynieść od 5,9% do 6,1%, a Stowa-

rzyszenie Banków Hipotecznych (MBA) prognozuje ich spadek do około 5,8% pod koniec roku.

- **2026 i dalej:** Niektórzy analitycy przewidują, że stopy mogą spaść nawet do poziomu około 5,0% na początku 2026 roku, z dalszymi stopniowymi poprawami w kolejnych latach, gdy gospodarka ustabilizuje się, a inflacja zostanie opanowana.

Wyższe stopy procentowe bez wątpienia wpłyną na zdolność kredytową i dostępność mieszkań dla części kupujących. Niektórzy analitycy sugerują, że może to prowadzić do bardziej zrównoważonego rynku z większą dostępnością mieszkań, ponieważ część kupujących zdecyduje się poczekać na spadek stóp. Chociaż stopy procentowe pozostają wyzwaniem dla kupujących, długoterminowe prognozy sugerują stopniowe poprawy. Ważne będzie śledzenie zmian polityki monetarnej oraz warunków gospodarczych, które będą kluczowe dla przyszłych decyzji kredytowych.

3. Rola korporacji w zakupie nieruchomości

Coraz więcej nieruchomości w USA kupują korporacje, które w 2023 roku odpowiadały za ponad 30% transakcji. Ten trend, jeśli się utrzyma, może prowadzić do dalszego ograniczenia dostępności mieszkań dla indywidualnych kupujących, zwłaszcza w miastach i atrakcyjnych lokalizacjach podmiejskich.

4. Polityka mieszkaniowa

Nowa administracja może wprowadzić zmiany w polityce mieszkaniowej, wpływające na dostępność i ceny nieruchomości. Potencjalne zmiany mogą dotyczyć zasad udzielania kredytów, podatków od nieruchomości oraz programów wsparcia dla pierwszych nabywców.

5. Porady na temat kupna i sprzedaży domu w ciągu najbliższych dwóch lat:

Dla Kupujących: Jak sobie poradzić w czasie wyższych stóp procentowych. Wzrost stóp hipotecznych stanowi wyzwanie, ale dzięki odpowiednim strategiom można skutecznie nawigować na rynku:

- Uzyskaj wstępną zgodę kredytową: Wstępna zgoda na kredyt hipoteczny pozwala określić Twoje możliwości finansowe i wzmacnia Twoją ofertę podczas negocjacji.

- Rozważ kredyty hipoteczne o zmiennym oprocentowaniu (ARM): ARM oferują początkowo niższe oprocentowanie niż kredyty stałe, jednak stawka ta może się zmienić po określonym czasie.

Dla Sprzedających: Wyróżnij się na zmieniającym się rynku. Sprzedający muszą dostosować swoje podejście, aby przyciągnąć kupujących:

- Ustal konkurencyjną cenę: Przeprowadź szczegółowe badania rynku, aby określić odpowiednią cenę wywoławczą. Nieprawidłowo wycenione nieruchomości mogą długo czekać na kupca.

- Zadbaj o atrakcyjność zewnętrzną nieruchomości: Pierwsze wrażenie ma znaczenie. Zainwestuj w prace ogrodnicze, drobne naprawy, aby przyciągnąć uwagę potencjalnych kupujących.

- Podkreśl unikalne cechy nieruchomości: Piękny ogród, niedawno wyremontowana kuchnia czy atrakcyjna lokalizacja mogą stanowić decydujący argument.

- Współpracuj z renomowanym agentem nieruchomości: Doświadczony agent pomoże Ci przejść przez proces sprzedaży, zapewni cenne wskazówki negocjacyjne i dostosuje strategię do warunków rynkowych.

Wnioski

Rynek nieruchomości po wyborach w 2024 roku będzie wymagał uwagi i dostosowania do nowych realiów politycznych. Kupujący, sprzedający i inwestorzy powinni śledzić zmiany, współpracować z doświadczonymi agentami oraz konsultować się z doradcami finansowymi, aby skutecznie nawigować w zmieniającym się krajobrazie.

Opracowano Kasia Nowakowska & Wojtek Baranowski



UNITED REAL ESTATE
NORTH JERSEY

223 Park Ave Rutherford NJ 07070 888.501.6953 biuro

TWOI ZAUFANI AGENCI NIERUCHOMOŚCI

Indywidualne podejście: Każdy klient jest dla nas priorytetem.

Szeroka oferta: Działamy na lokalnym rynku.

Profesjonalna obsługa: Od pierwszego spotkania po finalizację transakcji.

Wsparcie w formalnościach: Pomagamy w załatwieniu wszystkich dokumentów.

Doświadczenie: Jesteśmy licencjonowanymi agentami od 2005 & 2003 roku.

**SPRZEDAŻ & KUPNO
WYNAJEM & INWESTYCJE
WYCENY DOMÓW**

Wojciech Baranowski 201.259.8132
Kasia Nowakowska 973.626.2528

Uroki tradycji, czyli jak kiedyś świętowano?





„W dawnej Polsce wróžono z gorącego ołowiu i cyny. Wierzono, że ołów przyciąga szczęście i takie małżeństwo wywróžone ołowiem jest trwalsze i szczęśliwsze, niż to z miękkiego wosku.”

”

„Obce rzeczy wiedzieć dobrze jest, swoje – obowiązek”, tak mawiał nasz wspaniały etnograf, folklorysta, krajoznawca, archeolog i historyk w jednej osobie Zygmunt Gloger. Słowa te nabierają szczególnego sensu w dzisiejszych czasach. Młode pokolenie bowiem więcej wie na temat walentynek czy Halloween niż własnych tradycji. A szkoda, bo staropolskie zwyczaje były niezwykle barwne i pozwalały wkraczać ludziom w świat zakłęty i tajemniczy...

Jednym z zapomnianych już dzisiaj zwyczajów, „Katarzynki”, były celebrowane 24 listopada w wigilię św. Katarzyny. Było to typowe męskie święto. Obchodzili je głównie kawalerowie, którzy przy pomocy skomplikowanych wróžb starali się poznać imię przyszłej wybranki serca i czas wejścia w związki małżeńskie.

Wierzono, że sen w noc poprzedzającą święto ma moc proroczą. Młodzi mężczyźni, chcąc uchylić rąbka tajemniczej przyszłości, musieli zapamiętać, co dokładnie przyśniło im się w ten szczególny czas. Jeśli podczas snu młodzieniec zobaczył białą kurę, to znak, że wybranka będzie panienką. Gdy zaś kura była czarna, oznaczała wdowę. Natomiast czarna kura

prowadząca gromadkę kurcząt, nieomylnie wskazywała, że wdowa, którą los przeznaczył mu na żonę, posiadać będzie liczne potomstwo. Sowa we śnie oznaczała kobietę mądrą, ale ponurą a siwy koń wróžył pechowcowi kawalerski żywot...

Doskonałym sposobem na poznanie przyszłej towarzyszki życia było włożenie pod poduszkę ukradzionej dzień wcześniej dziewczęcej halki. Miała ona zapewnić delikwentowi magiczny sen, w którym miał ujrzeć przyszłą narzeczoną.

Możemy przypuszczać, że niejedna panienka tego wieczoru bezowocnie szukała tej właśnie części swojej garderoby...

Istniał też inny sposób, aby pomóc losowi. Zamiast kraść bieliznę, należało po wieczornym myciu starannie wytrzeć twarz zdjętą ze sznura damską spódnicą.

By dowiedzieć się czy pożegnanie ze stanem kawalerskim jest bliskie, młodzi chłopcy ucinali w dniu św. Katarzyny gałązkę z drzewa wiśni. Jeśli wsadzona do wody zakwitła na Boże Narodzenie, oznaczało to szybki ślub i szczęśliwe życie z miłą sercu dziewczyną. Wsadzano też pod poduszkę karteczki z imionami niewieściami, a rano wyciągano jedną sprawdzając kogo los przeznaczał na towarzyszkę życia.

Kiedyś na ten dzień przygotowywano też specjalne pierniczki, „katarzynki”. Trochę szkoda, że ta tradycja odeszła bezpowrotnie w zapomnienie...

Pamiętamy natomiast o „andrzejkach” i do dziś w wielu domach 29 listopada bawimy się, próbując odgadywać naszą przyszłość. „Jędrzejki”, jak kiedyś mawiano, to dla odmiany święto niezamężnych dziewcząt. Był to czas magii, radości i zabawy.

Ogromną popularnością cieszyło się lanie roztopionego wosku do naczynia z wodą. Kiedy wosk zastygł, z jego kształtu próbowano odczytać czekającą dziewczynę przyszłość. Jak można się domyślać, tu pole do interpretacji pozostawało ogromne i zaspokajało właściwie każde oczekiwania.

W dawnej Polsce wróžono też z gorącego ołowiu i cyny. Wierzono, że ołów przyciąga szczęście i takie małżeństwo wywróžone ołowiem jest trwalsze i szczęśliwsze, niż to z miękkiego wosku.

Kawalerowi wystarczyła ukradzioną halka i już miał zapewniony proroczy sen. Dziewczęta nie miały tak lekko. Aby przyśnił im się wybraniec serca, musiały solid-

ciąg dalszy na stronie 36



ciąg dalszy ze strony 35

nie się nad tym natrudzić. Istniała cała skomplikowana procedura, której należało jak najściślej przestrzegać, aby poznać wyroki przeznaczenia. Panienki musiały obowiązkowo cały dzień pościć, nie wolno im było nawet pić wody. Przed pójściem na spoczynek zjadały słonego śledzia. Jeśli wypełniły dokładnie zalecenia, w nagrodę we śnie pojawiał się młodzieniec z kubkiem wody. Był to upragniony przyszły mąż.

W niektórych rejonach Polski, aby wzmocnić działanie wróżb, należało oprócz postu mówić pacierze, spać z męskimi spodniami pod poduszką albo z wątkiem do maglowania bielizny przy boku. Pomóc sennym marzeniom miało też zostawianie przy łóżku nadgryzionego jabłka.

Doskonały do poznawania przyszłości okazywał się również zwykły płot. Dziewczyna w biegu chwytając jeden z kołków i kierując się ku końcowi wyliczała: „ten wdowiec, ten kawaler”. Ostatni kołek mówił prawdę o przeznaczonym małżonku.

Dla odważnych i zdesperowanych dziewcząt istniał sposób na szybkie i pewne poznanie przyszłości. Należało jedynie wyjść nocą samotnie na pole, posiać konopie lub len i położyć się opierając głowę na kamieniu. We śnie ukazywał się wybrany przez los mężczyzna.

Wróżby nie zawsze były jednoznaczne

i łatwo było o pomyłkę. Aby tego uniknąć, niektóre dziewczęta zadowalały się jedynie ogólną informacją, z której strony wsi przybędzie zalotnik. Najprościej było wyjść o północy przed dom i nadłuchiwać, gdzie zaszczeka pies. Wadą tej wróżby był jednak fakt, że na wsi psy szczekały często, odpowiadając sobie wzajemnie, co uniemożliwiało precyzyjne ustalenie kierunku.

Czasem panny rezygnowały z psiego pośrednictwa, pochylając się nad studnią i głośno pokrzykiwały. Z której strony odezwało się echo, stamtąd należało spodziewać się swatów.

Na Kujawach do wróżb zapraszano gąsiora. Dziewczęta zawiązywały mu oczy i czekały, co zrobi. Pierwsza, do której się zbliżył, miała zagwarantowane szybkie zamążpójście. Ta, którą skubnął, nie miała szczęścia i musiała użyć perswazji, aby nakłonić swojego chłopaka do zmiany stanu kawalerskiego.

W Krakowskim decyzje o planowanym ślubie uzależniano od humoru i apetytu psa. Robiono specjalne pierożki, tzw. „jędzyjki” lub lepiono kulki z tłuszczu z doczepionymi do nich karteczkami. Rozsypywano je po podłodze. Czyją pierwszą kulkę pies schwytał, ta mogła liczyć na pomyślną wróżbę. Innym wariantem była zabawa z czarną kurą, której rzucano kulki z chleba.

Nie zapomniano też o kocie. Najlepszy był czarny z białą plamką na czole. Panienki tworzyły ścisły okrąg. Zadaniem kota było szybkie wydostanie się na zewnątrz. Ta dziewczyna, koło której nóg kot rozpoczął ewakuację, miała pierwsza zdobyć męża.

Można też było rzucić trzewikiem ku drzwiom. Jeśli but upadł noskiem w kierunku futryny, oznaczało to szybkie opuszczenie rodzinnego domu.

Nie zaszkodziło też o północy zaglądać do pieca chlebowego albo w lustro czy studnię. Mogła się tam ukazać twarz ukochanego. Ten sposób był jednak nieco ryzykowny, bo ujrzenie śpiącego kawalera oznaczało leniwego, do niczego niezdatnego męża.

Pomysłowość dziewcząt nie знаła granic. Za bardzo skuteczne uchodziły wróżby ze świeczkami. Puszczano je zapalone na wodę i czekano, czy zetkną się ze sobą. Jeśli płynęły obok, szansa na zdobycie męża odpływała wraz z nimi. Jeśli się stuknęły, był to niezawodny znak, że wkrótce w domu pojawią się swaty.

Na Podkarpaciu wierzono, że w dzień św. Andrzeja uaktywniają się wszelkie demony i upiory, a z grobów wychodzą dusze samobójców. Aby się przed nimi zabezpieczyć, rysowano zębkiem czosnuku na drzwiach znak krzyża. Potem wystarczyło takie trzy zębki zjeść a w nocy, przysnił się oczekiwany kandydat na męża.

W noc andrzejkową dziewczęta paliły wielkanocne palmy, a potem wdychały ich dym, wierząc w jego magiczną moc ukazywania przyszłości. Wyciągano też niedopalone palmowe gałązki. Szczęśliwa posiadaczka najdłuższej miała gwarancję rychłego zamążpójścia. Ta, która wyciągnęła najmniejszą niedopałkę, musiała niestety cierpliwie poczekać.

Najtrudniej było jednak wróżyć z „andrzejkowych bałabuszek”. Były to małe bułeczki, które panienka musiała samodzielnie upiec. Nie było to jednak proste. Mąka musiała pochodzić z domu wybrańca. Co ważniejsze, koniecznie należało ją ukraść!

Jeśli dziewczyna nie była dość zręczna, czekała ją ciężka praca. Musiała zemleć ziarno w żarnach, ale nie normalnym trybem, tylko w odwrotnym kierunku, co było nie lada sztuką. Należało też przygotować wodę do ciasta czerpaną ze źródła w samo południe albo o północy. Idąc z wodą dziewczyna nie mogła oglądać się za siebie. Po wypełnieniu wszystkich warunków piekła dokładnie piętnaście bułeczek, a potem powierzała swoją przyszłość głodnemu Burkowi. Dosłownie. Jeśli pies zjadł bułeczkę w całości, wróżba była pomyślna. Jeśli tylko ją nadgryzł, oznaczało to, że chłopak ją rzuci. Najgorzej jednak było, gdy pies schwytał bułkę i zaniósł ją pod próg.



Zapowiadało to jakieś tragiczne wydarzenie. Andrzejkowych zwyczajów było tak wiele, iż nie sposób je tutaj wszystkie przedstawić. Jedno jest pewne, w ten wieczór młodzież wesoło się bawiła.

Na początku grudnia przypada święto Barbary. W chrześcijańskim kalendarzu zaliczano ją do dziewic męczennic, ale tak naprawdę nie mamy pewnych informacji dotyczących jej śmierci. Jako swoją patronkę wybrali ją sobie górnicy. W tym dniu tradycyjnie odbywały się górnicze „wyzwoliny”, nagradzano najlepszych, modlono się o dobre szczęście.

Po Barbarze świętuje Mikołaj. Był on postacią prawdziwą. Żył w III wieku n.e., a zmarł dokładnie 6 grudnia 345 roku. Był patronem pasterzy, literatów, chłopów, więźniów, karczmarzy, zakonników, podróżników, prawników, aptekarzy,

dzieci, panien bez posagów i... kurtyzan.

Św. Mikołaj był biskupem Mirry. Legenda mówi, iż pewnego wieczoru szedł ulicami miasta. Zobaczył biednego ojca, który miał zamiar popełnić przestępstwo, aby zdobyć dla swoich córek posag. Wzruszony biskup podarował mu po kryjomu tyle złotych monet, że starczyło na posagi dla wszystkich jego dzieci. Wiercono, że po śmierci duch Mikołaja dalej sprawiał ludziom radość.

W dawnej Polsce dzień św. Mikołaja jako patrona rolników najbardziej uroczystie obchodzono na wsiach. Aby wilki nie napadały na stada, pasterze pościli, a chłopcy przynosili do kościoła w darze barany, kury i zboże. Zostawiano na noc na polu wiechcie słomy. Potem, wierząc w ich magiczną moc, dotykano nimi bydła, aby zapewnić mu bezpieczeństwo.

Dziś święto zmieniło wyraz. Nie ma już grasujących po polach wilków,

została natomiast tradycja obdarowywania prezentami. W XVII wieku były to zwykle ptaszki w klatkach, potem słodczyce, orzechy, zabawki. Sto lat później na ulicach pojawił się św. Mikołaj w czerwonym płaszczu w towarzystwie anioła i diabła ciągniętego na łańcuchu. Towarzystwo to wędrowało od drzwi do drzwi, egzaminując dzieci ze znajomości katechizmu. Po pomyślnie zaliczonym egzaminie maluchy dostawały w nagrodę prezenty lub wymierzano im łagodne kary. W XX wieku w szkołach zaczęto obdarowywać się dowcipnymi prezencikami. W domach pieczono piernikowe mikołajki i zostawiano je pod poduszkami śpiących dzieci. Jak jest dzisiaj, sami wiemy. Komercja zatarła prawdziwy wymiar mikołajkowych tradycji. W Ameryce połączono mikołajki z Bożym Narodzeniem.

W wielu polskich domach nadal jednak rodzice pamiętają o 6 grudnia, szykując wspaniałe niespodzianki dla swoich najbliższych.

Have Medicare questions? I have answers.

Jerzy Wiech

Licensed Sales Agent

908-246-8057, TTY 711



**United
Healthcare**

Y0066_SPRJ83893_C

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
- Wysyłka Pieniędzy i Paczek



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



European Quality
HOME IMPROVEMENT, LLC
973-903-3528
NJIBC # 13VH12987200
EIN # 93-4247365

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

DJ ADAMBAND

PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

- ✓ WESELA
- ✓ URODZINY
- ✓ CHRZCINY
- ✓ KOMUNIE
- I INNE IMPREZY

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

**WALLINGTON FIRE DEPARTMENT
PARADA ŚWIĄTECZNA 2024
SOBOTA, 30 LISTOPADA 2024 6:00PM**



WFD

WFDholidayparade@gmail.com

DAM PRACĘ

Salon Touch of Beauty
w Wallington, NJ
zaprasza do współpracy
fryzjerki. Szczegóły do
uzgodnienia.
Tel.: 973-274-5903

Zatrudnię od
zaraz pracownicą i
odpowiedzialną osobę
do pracy w sklepie
spożywczym w Clifton,
NJ na stanowisko kasjer/
sprzedawca.
Tel. 908 - 418-1637

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

PLUS

Bezpłatny Tygodnik Polonijny
REDAKCJA

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

REDAKTOR NACZELNA

Katarzyna Ginsburg

katarzyna@tygodnikplus.com

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Małgorzata	Zuza Ducka
Baranowska-Pyryt	Nathan Kim
Agata Sawicka	Ewa Wójcik-Szczech

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus
Andrzej Kulka

PROJEKT GRAFICZNY I DTP

Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING

Tel: 973-928-3838

reklama@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE

ogloszenia@tygodnikplus.com

WYDAWCA

PLUS Media Group Corp.

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

Adres internetowy

www.tygodnikplus.com

©2007-2024 PLUS Media Group, Corp.



Cyklinowanie podłóg

po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

Ubezpieczenie typu BOP dla salonów piękności

Polisa dla właścicieli średnich i małych biznesów (business owners) – BOP zapewnia elastyczną i kompleksową ochronę ubezpieczeniową zarówno dla przedsiębiorców dopiero rozwijających własny biznes jak i firm, które posiadają stabilną pozycję rynkową.

Najważniejszym punktem pakietu ubezpieczeniowego dla posiadaczy salonów piękności jest polisa od odpowiedzialności cywilnej. Ta część ubezpieczenia zabezpieczy nas przed skarżeniem w przypadku błędu w trakcie obsługi klienta.

W odróżnieniu od szkody majątkowej krzywda wyrządzona klientowi w wyniku źle wykonanej usługi stanowi uszczerbek niematerialny. W wypadku uszkodzenia ciała lub wywołania rozstroju zdrowia pokrzywdzonemu przysługuje m.in. roszczenie o zadośćuczynienie.

We wszystkich tych wypadkach,

w których na skutek zabiegów kosmetycznych lub działań fryzjera dojdzie do uszkodzeń ciała klienta lub rozstroju jego zdrowia, klient może się domagać zadośćuczynienia, polegającego na zapłacie określonej kwoty pieniężnej. Żadna ustawa nie określa wysokości zadośćuczynienia, jakiego można żądać. Rozmiary doznanego przez poszkodowanego uszczerbku na zdrowiu są jednak określane przez biegłych lekarzy sądowych w procentach.

Branża fryzjersko-kosmetyczna zawsze będzie miała swoich klientów. Dziś poradzimy właścicielom takich biznesów jak zabezpieczyć swoje miejsce pracy przed niespodziewanymi kosztami.

Fryzjerka czy kosmetyczka ponosi w stosunku do klienta odpowiedzialność jako usługodawca, często także jako sprzedawca. Oba te zawody są związane z innymi konsekwencjami i obowiązkami wobec

klienta. W relacji z klientem osoba wykonująca usługi traktowana jest jako profesjonalista, co pociąga za sobą fakt, iż jest bądź powinna być świadoma wpływu jaki wykonywane przez nią zabiegi mogą mieć na ciało klienta. Należy zaznaczyć, iż te rozważania o odpowiedzialności cywilnej dotyczą osób prowadzących działalność gospodarczą. Fryzjerki lub kosmetyczki, będące pracownikami, osobiście ponoszą ograniczoną przepisami prawa pracy materialną odpowiedzialność za szkodę, zaś odpowiedzialność materialną wobec klienta ponosi ich pracodawca.

Usługodawca ponosi odpowiedzialność za wykonanie zobowiązania wynikającego z zawartej z klientem umowy. Odpowiedzialność oznacza fakty jakie mogą dotknąć usługodawcę za zdarzenia związane z zawartą umową. Umowa z klientem zostaje zawarta w momencie uzgodnienia usługi, jaka ma być wykonana. W praktyce następuje to w momencie umówienia na wizytę lub przyjścia klientki do salonu kosmetycznego. Usługa, na którą decyduje

się klient, powinna być wykonana zgodnie z opisem przedstawionym w ulotce informacyjnej bądź ustnie przez osobę wykonującą zabieg. Forma przekazania informacji klientowi nie jest istotna dla powstania odpowiedzialności. Do zabiegu powinny być wykorzystane kosmetyki i substancje opisane w informacji o zabiegu. Sam zabieg powinien być wykonany w sposób wskazany i uzgodniony z klientem. Cena powinna być podana do wiadomości klienta ustnie, pisemnie bądź w formie cennika umieszczonego w widocznym miejscu w gabinecie. Wszystkie powyższe elementy stanowią treść umowy i są wiążące niezależnie od tego, czy zostały potwierdzone pismem. Należy jednak pamiętać, że część treści zobowiązania jest niezależna od stron i z mocy ustawy stanowi jej treść.

Bardzo prosimy szczegółowe pytania kierować bezpośrednio do CHOICE INT. AGENCY I ROYAL CROWN REALTY 348 Main Ave Wallington, NJ 07057 lub pod nr telefonu 973-773-7448

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY

Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne

ROYAL CROWN REALTY

Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż

www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

Jesteśmy licencjonowani
w NJ, NY, PA, FL, CT

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com

Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

348 Main Ave
Wallington, NJ 07057
Tel: 973 773-7448 Fax: 973-773-7181

ZADZWOŃ

PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!

Święto Dziękczynienia

Już w czwartek będziemy celebrować najbardziej rodzinne święto w Ameryce Thanksgiving, czyli Święto Dziękczynienia. Dla wielu osób będzie to pierwsze święto, kiedy zmarła bliska osoba nie będzie z nami przy świątecznym stole, ale zamiast na rozpacz i żalobie postaramy się skoncentrować na miłych wspomnieniach z lat, kiedy zmarli byli z nami.

Wiele osób nie wie, jak się zachować w takiej sytuacji, więc można rozpocząć obiad kilkoma słowami na cześć zmarłego oraz nawet wzniesić toast za niego oraz innych członków rodziny, którzy odeszli we wcześniejszych latach. Innym pomysłem uczczenia pamięci zmarłych może być przygotowanie ulubionej ich potrawy, upieczenie ciasta lub wykonanie jakiejś czynności przypominającej ukochaną osobę, jak na przykład włączenie ulubionej piosenki czy zrobienie dekoracji na stół bądź coś co zmarły właśnie w ten dzień wykonywał.

Można również dostawić puste krzesło i przy nim zdjęcie zmarłego w ramce. Takie czynności są świetnym sposobem na oddanie pamięci zmarłym oraz pokazania, że my ciągle o nich pamiętamy w Święto Dziękczynienia. Siedząc przy stole niech każdy się podzieli jakąś anegdotą czy wspomnieniem z czasu, gdy zmarli byli w naszym życiu, a po obiedzie można wyciągnąć albumy ze zdjęciami bądź włączyć film video i również wspominać.

Pierwsze święta po stracie ukochanej osoby są zawsze najtrudniejsze dla pograżonych w żalobie wiec bądźmy dla siebie wyrozumiali. Jeżeli nie mamy siły gotować, to nie ma nic w tym złego, żeby wszystko zamówić w sklepie lub poprosić, aby każdy coś przyniósł ze sobą. Można również zrobić „indyka”, na białej kartce papieru odrysowujemy rękę i na palcach wpisujemy za co jest wdzięczni w tym roku.

Isabella Van Tassel

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



Grace S. Nehrebecki



ROZLICZENIA PODATKOWE

- rozliczenia elektroniczne dla osób indywiduanych
- 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**

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



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

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

Zapomniane obowiązki domowe babci i dziadka

Jesteś obarczona(y) domowymi i służbowymi obowiązkami, marzysz o odpoczynku i czasie dla siebie? W przeszłości domowe zadania były bez porównania trudniejsze, a nasze babcie i dziadkowie musieli sobie z nimi radzić, co było szczególnie trudne w polskich wsiach i małych miasteczkach. Z okazji Święta Dziękczynienia zastanówmy się, o ile łatwiejsze stało się współczesne życie i bądźmy za to wdzięczni.

Cerowanie ubrań. Obecnie dziurka w skarpecie kwalifikuje ją do wyrzucenia. Nie za czasów naszych dziadków, bo gdy odzież była droga, przeważnie szyta ręcznie, naprawianie ubrań było regularnym zadaniem. Babcia przyszywała guziki, cerowała i przerabiała odzież. Igła i nić przedłużały żywotność ubrania o lata. Nie zaszkodziłoby trochę przywrócić ten oszczędny nawyk.

Gotowanie od podstaw. Za czasów naszych dziadków nie istniały posiłki na wynos czy gotowe dania w supermarkecie. Prawdę mówiąc, nie było supermarketów, co najwyższej sklepy GS-u z bardzo ograniczonym asortymentem towarów. Wszystko było gotowane od podstaw, z surowych produktów. Mało tego, na wsi kurczak, świnka musiały być wyhodowane w zagrodzie, a warzywa z własnego ogródka. Możemy powiedzieć – jak organicznie, jak zdrowo! Tak, ale nie zapominajmy, że samo wyżywienie rodziny mogło stanowić dla babci ciężką stresującą pracę w pełnym wymiarze czasu.

Uprawa ogrodu warzywnego. Gdy tylko dostępny był kawałek ziemi, nasi dziadkowie uprawiali ogród. Utrzymywanie ogrodu warzywnego było koniecznością, bo pozwalało oszczędzić pieniądze i zapewnić rodzinie świeże produkty. Czy zauważyliście, jak niewielu Amerykanów uprawia teraz przydomowe ogródki, choćby dla zwykłego hobby czy zapewnienia sobie ruchu na świeżym powietrzu? Jadą kilka mil do supermarketu, kupują pomidory bez smaku i zapachu, zamiast posadzić przy domu kilka pomidorowych krzaków. Pojęcie „od farmy do stołu” stało się nowym konceptem, atrakcyjnym dla średniej klasy z racji wysokiego kosztu dostawy pod drzwi nowalijek. Ale w przeszłości hodowanie warzyw było regułą.

Robienie przetworów. Skoro dziadkowie mieli ogródek, działkę albo kawałek pola, to zbieranie i konserwowanie plonów było obowiązkowym zadaniem. Żywność musiała starczyć jak najdłużej – do następnej wiosny. Kwaszono kapustę i ogórki, suszono jabłka i grzyby, wypełniano słoiki sezonowymi plonami, chowano ziemniaki, marchew i buraki w kopcach. To była bardzo ciężka praca, której teraz możemy uniknąć, bo w supermarkecie znajdziemy wszystko. Swoje wyroby zawsze smakują lepiej, ale wiemy, że możemy je robić dla rozrywki, a nie z musu.

Mycie naczyń ręcznie. Zmywarki do naczyń nie istniały. Mało tego. Jeżeli spojrzymy w dalszą przeszłość, to przypomnimy sobie, że dwa pokolenia wstecz w prowincjonalnej Polsce nie było ani bieżącej wody, ani elektryczności. Każdy posiłek kończył się myciem naczyń przy w misce, a pomyje były wylane dla świń.

Trzepanie dywanów. Odkurzacz jeszcze nie było, albo były bardzo drogie. Za to w każdym gospodarstwie wiejskim czy na każdym miejskim osiedlu był trzepak, gdzie gospodynie wieszały dywany i trzepaczką biły je rytmicznie, by usunąć kurz. Trzepaki na osiedlu bywały popularnym miejscem spotkań lokalnych dzieciaków.

Odkurzanie. Mimo że nie miały odkurzaczy, nasze babcie dzielnie walczyły z kurzem. Odkurzanie było codzienną czynnością, a każdą powierzchnię przecierano, aby zwalczać kurz z dróg gruntowych i brak filtrowania powietrza. Zaskakujące jest, ile kurzu może się zbierać każdego dnia – z czym nasi dziadkowie walczyli niestrudzenie.

Gotowanie prania. Kiedy pralki i proszki do prania nie istniały,

albo były luksusem, ręczne pranie musiało być normą. Do tego służyła duża balia i tarka do prania. Jeżeli sięgniesz wstecz pamięcią, to możesz sobie przypomnieć, że jedyną metodą do usuwania uporczywych plam z bielizny było jej gotowanie. Duży gar wypełniony bulgoczącą mydlaną wodą i bawełnianą bielizną stał godzinami na płycie kuchennej. Bądźmy wdzięczni, że teraz wsypujemy detergent i tylko naciskamy guzik naszej automatycznej pralki.

Polerowanie srebra. Jeżeli ktoś miał srebrne sztucce czy srebrną cukiernicę, to przeznaczal je tylko na specjalne okazje. Srebra były przedmiotem dumy i przechodziły z pokolenia na pokolenie. Ale trzeba było się natrudzić, aby zachować ich połysk, więc dziadkowie miewali cotygodniową sesję polerowania. Teraz do domowych sreber przywiązujemy o wiele mniej znaczenia i wręcz odmawiamy dziadkom czy rodzicom ich przyjęcia. Mówimy, że mamy dosyć gratów...

Czyszczenie okien octem i gazetą. Przed czasami Windexu, ocet zmieszany z wodą był najlepszym środkiem do czyszczenia okien, a gazety nie tylko zamieszczały wiadomości – również polewały szkło bez smug.

Prasowanie wszystkiego. Zapomnij o koszulach „wrinkle free”. W przeszłości każdy materiał wymagał dobrego prasowania, nawet zasłony i pościel. Babcia spędzała godziny przy desce do prasowania. Gorzej było w czasach bez elektryczności, kiedy żelazka były najpierw „lane”, które wkładało się do pieca, a następnie z „duszą”. Dusza, to był żelazny wsad, który nagrzewano w piecu lub na kuchence. Żelazka z duszą brudziły odzież mniej niż te lane. Potem, wraz z elektrycznością pojawiły się żelazka elektryczne. Nie brudziły, ale potrafiły spalić odzież, bo nie miały termostatu. Jeżeli teraz wyjmujesz swoją niegniętą odzież z suszarki i nie potrzebujesz jej prasować, zastanów się, jaka jesteś szczęśliwa.

Pieczenie chleba. Wiele gospodarstw domowych piekło własny chleb nie dla satysfakcji, lecz z konieczności. Tradycyjne pieczenie chleba w dawnych czasach, to było bardzo ciężkie cotygodniowe

zadanie dla kobiet. Żeby zrobić kilka dużych bochenków chleba, które starczyłyby dla rodziny na tydzień, trzeba było wyrobić każdą ciastę, czekać aż wyrośnie, uformować bochenki, napalić w chlebowym piecu i umiejętnie upiec. Każda gospodyni miała swój przepis. Niektórzy z nas pamiętają z dzieciństwa, jaka pyszna była pajda ciepłego chleba ze świeżym masłem i kubkiem mleka od krowy. No cóż, teraz mamy maszyny do pieczenia chleba. Czy je używamy?

Zbieranie deszczówki było praktycznym i przyjaznym dla środowiska sposobem na podlewanie ogrodu i mycie okien. Wiele pań zbierało deszczówkę do mycia włosów. Gdy nie było szamponów, tylko deszczówka zapewniała puszystą fryzurę.

Rąbanie drewna na opał. Do ogrzewania domów i gotowania posiłków potrzebny był opał. Przeważnie było to drewno, potem węgiel. Na rozpałkę potrzebny był chrust, po który chodziło się do lasu. Drewno należało kupić albo znaleźć, przywieźć, porąbać i wysuszyć oraz zdażyć z tym przed zimą.

Wniosek. Domowe obowiązki przeważnie spoczywały na kobietach i długo można by je wyliczać. Szycie własnej odzieży, robienie swetrów na drutach, haftowanie, zbieranie jagód i grzybów i inne czynności niezbędne kiedyś, są teraz przez niektórych traktowane rekreacyjnie. Na szczęście do historii przeszło pranie bawełnianych pieluch, szorowanie surowych drewnianych podłóg, noszenie wody ze studni, palenie w piecach i wiele innych obowiązków. Pomyślmy o tym, zanim zaczniemy narzekać na nadmiar pracy i przy okazji Święta Dziękczynienia podziękujemy losowi, że żyjemy w Ameryce w XXI wieku.

Elżbieta Baumgartner

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

Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mailem na adres **ogloszenia@tygodnikplus.com** lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 5.12.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 12.12.24r. 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.

SPONSOREM NAGRÓD JEST:

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

NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr 46 nagrodę wylosował **Pan Henryk Sadowski z Clifton**. Gratulujemy!

Hasło: **Nie przyklejaj etykietkom ludzi**

płyn ustrojowy	▼	język powieści	▼	glob ziemski	▼	strach je ściska	▼	obra- biane w tartaku	▼	rzeka w Pizie
	1				10					
▼				rymska bogini świu	▼				2	
kon- kurencja narciar- ska	▼	walka w kimo- nach	▼			bywa dzielony na czworo	▼	przy- sięgłych w sądzie		kojarzy mażeń- stwa
▼						apo- pleksja	▼		3	
8		13		bije od pożaru pieśń po- chwalna	▼	12			słaba kawa	
przyjęcie bez tańców	▼	zwolen- nik reform	▼	opieka nad roz- wojem zwierząt	▼		7			
▼			9			kompu- ter z lat 80.	▼	zamek do drzwi	▼	5
czarny koń			nosze dla zmarłych	▼				piłka za boiskiem		czerni rzęsy
▼			oddalenie się drogą powietrzną	▼						
▼						mon- golski pasterz	▼			11
zniewa- ga		np. kenozoik	▼	zamie- szanie, harmider	▼	18		głęboki na zupe		
▼				straż	▼					4
ptasi śpiew	▼							numer dzieła muzycz- nego	▼	w segre- gato- rach
wielka liczba	▼									
▼						pierw- szopla- nowa	▼			skoczny płaz
▼										
dach na słupach			poważanie, szacunek	▼			16		14	
▼						okrągły namiot u ludów tureckich	▼			
początek wścigu			15	piaszczysta pustynia w Chinach	▼		6		17	

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



www.annapawlowskadds.com

NIERUCHOMOŚCI

**KUPNO
SPRZEDAŻ**

Myrtle Beach, SC

oraz okolice



www.innovateonline.com/izabelaniewinna



+1 (786) 930 1619



izabela.niewinna@gmail.com

Twoje
nieruchomości
w najlepszych
rękach!



Izabela Niewinna

Licensed Real Estate Agent
State of South Carolina



KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA

**mec. Jerzy Sokół**

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

SPRAWY W USA:

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

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

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

Better Homes
COCCIA REALTY
REAL ESTATE
11 Park Avenue, Rutherford, NJ 07070
Office: 201-939-0001



Katarzyna "Katrina" Iwinski
Realtor®

Mobile: (973) 626-1355
Katarzyna.Iwinski@gmail.com

*Zaufaj mojemu
doświadczeniu...*

**NIERUCHOMOŚCI**

Północne New Jersey

Sprzedaż - Kupno - Wynajem

Bezpłatna wycena domów

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

Floryda sylwestrowa - 10 dni: od 26 grudnia
(busem, dla osób „solo”, par i rodzin)

Nowy Orlean/Texas - 10 dni: 16 - 25 listopada (busem)

Hawaje - 11 dni: 30 listopada - 10 grudnia (samolotem)

Las Vegas, Grand Canyon, Death Valley, Los Angeles

- 6 dni: 9 - 14 grudnia (samolotem, busem)

PONADTO:

Niagara, Waszyngton, Nowy Jork (Christmas show 22 grudnia),

Amisze i inne wycieczki

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

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

CZAS NA SEN

Analiza snów towarzyszy człowiekowi od początku istnienia. Wiele osób uważa, że to co się dzieje i może wydarzyć się w naszym życiu ma swoje odzwierciedlenie w tym, co śni nam się w nocy. Andrzejki to doskonała okazja do tego, by – nawet jeśli nie robimy tego na co dzień – bliżej się temu przyjrzeć.

ŻENIE

Zawierasz małżeństwo – nadchodzą dobre czasy. Jeśli widzisz małżeństwo – zrealizujesz projekt.

PIENIĄDZE

Dostałeś pieniądze – czekają cię ogromne wydatki; fałszywe pieniądze – utracisz możliwość dużego zarobku; znalazłeś pieniądze – będziesz mieć szczęście w grze; liczenie pieniędzy – ustabilizowane zarobki.

AUTO

Jeśli sam nim kierujesz – trzymasz swoje sprawy mocno w rękę; jechać z obcą osobą – poznasz kogoś nadzwyczajnego; prowadzić zniszczone auto – potrzebujesz odpoczynku; kupić auto – początek przedsięwzięcia, które wróży powodzenie; wypadek – straty finansowe.

ANIOŁ

Jeśli rozmawiasz z aniołem – możesz mieć kłopoty rodzinne. Jeśli widzisz anioła – znajomość człowieka, którego poznałeś przy grze przyda ci się w rozwiązaniu obecnego problemu.

ŚMIERĆ

Długie życie.

GORĄCZKA

Jeśli masz gorączkę, będziesz usatysfakcjonowany załatwieniem sprawy, która nie da pieniędzy.

KLUCZE

Jeśli znalazłeś klucze – unikniesz przykrej sytuacji; otwierasz drzwi – czeka cię uciążliwa podróż; rozsypiesz klucze – nie zachowujesz właściwego porządku przy pracy.

OKULARY

Widzieć albo nosić – pechowa sytuacja; kupować – uważaj na nowe znajomości; zgubić – boisz się, że nie poradzisz sobie bez pomocy innych osób.

MOTYL

Widzieć – nie możesz liczyć na swojego przyjaciela albo partnera; fruwać – odnowisz pewną znajomość; złapać – zdrada w przyjaźni lub miłości.

KOBIETA

Ciężarna kobieta –
radość; czarnowłosa kobieta
– nie powinieneś mieszać się do
kłótni; blondynka – uwierz w swoją
szczęśliwą gwiazdę; stara kobieta –
nieprzyjemna kłótnia; rudowłosa
kobieta – wielkie wydatki;
młoda kobieta – popełnisz
głupi błąd.

DZIECKO

Powinieneś postarać
się zapanować na
swoją huśtawką
nastrojów.

ZEGAR

Dworcowy zegar
wskazuje, że ciągle jesteś
w ruchu i nadszedł już czas na
niezbędne zmiany; cyfrowy – odnosi
się do nieodpowiedniego położenia w
tej chwili; klepsydra – nadszedł dobry
czas na jakiś start; zegar ścienny – masz
rację w jakiejś sprawie; budzik –
powinieneś się obudzić, czyli
żyć bardziej świadomie.

LATAĆ

Miłe przeżycie.
Jeśli przyśni ci się, że
lecisz i spadasz, czekają cię
nieprzyjemności; jeśli lataasz
na skrzydłach, będziesz
mieć szczęście.

JEŚĆ

Jedzenie dobrych
rzeczy – nie zagraża
ci niedostatek; jedzenie
niesmacznych potraw – twoje
obecne zajęcia nie sprawiają ci
satysfakcji; widzieć jedzących –
oczekuj bardzo miłego zaproszenia;
przypalone potrawy –
wiadomość, która cię nie
zadowoli.

ŁZY

Niespodziewana
miłość.

BUT

Jeśli przyśni ci się
stary but – oszukają
cię, jeśli nowy – bądź
czujny.

GRÓB

Jeśli widzisz grób,
czeka się niepowodzenie.
Jeśli przyśni ci się, że jesteś
składany do grobu, uważaj,
nie daj się namówić do
złego, bo to obróci się
przeciwko tobie.

Kaminski Construction Inc

▲ **Roofing** ▲ **Siding**
▲ **Gutters** ▲ **Decks**



973-617-7524



179 Hamburg Tpke, Wayne NJ 07470

973-400-0099 | www.subgyro.com



ZAPRASZAMY NA KEBABA JAK W POLSCE!!

Od Niedzieli do Czwartku **11am-9pm**
Piątki i Soboty **11am-10pm**

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

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

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

• Fax (201) 746-9335

HOSPITAL AFFILIATIONS:



Ilona, właścicielka dawnej Classique
zaprasza do nowo otwartej restauracji

Melona EURO CUISINE

W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

- ♦ Prywatne przyjęcia już od 35 osób ♦ Organizację wszelkiego rodzaju przyjęć (do 120 osób)
- ♦ Muzykę na żywo ♦ Doskonałą kuchnię ♦ Catering

*Już dziś zaplanuj
swoje przyjęcie!*



www.melonarestaurant.com

Rezerwacje **732-316-9100** | 521 Raritan St, Sayreville, NJ 08872



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