

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

5 grudnia 2024

nr 49 (852)

December 5, 2024

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
24

WYPADKI

Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz

(w sprawach wypadkowych)

Mec. Dominik Rostocki | Adwokat Mówiący Po Polsku



THE
ROSTOCKI LAW FIRM
LLC

Walczymy dla Polaków
w U.S.A. ponad 10 lat!

Pennsylvania | New York | New Jersey



877-ADWOKAT

877-239-6528
www.Rostocki.com

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

Str. 26-27

PLUS

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

Publikacja, która wciągnie Twoją pociechę we wspaniały świat polskich bajek, legend, wierszy i ciekawych faktów!

PODARUJ ROCZNĄ PRENUMERATĘ PLUSIKA

POD CHOINKĘ



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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

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

New Jersey
Nowy Jork
Floryda



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



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



Moje lekarstwa są za drogie!



Zacznę od tego, że nie ma ubezpieczenia na lekarstwa z Medicare (Part D), które pokrywa 100% kosztów wszystkich leków. Każdego roku otrzymujemy telefony od klientów narzekających na zbyt wysokie koszty leków. Jest kilka sposobów na ich obniżenie. Po pierwsze należy pytać lekarzy czy mogą przepisać leki produkowane na licencji leku oryginalnego tzw. Generic. Jeśli to możliwe, zaoszczędzicie setki, a nawet tysiące dolarów rocznie. Jeśli musicie brać leki oryginalne (Brand) ich koszt z kieszeni może niekiedy osiągnąć setki lub nawet tysiące dolarów rocznie. Poczynając od następnego roku została zlikwidowana tzw. dziura w pokryciu (ang. Coverage Gap). Była to prawdziwa zbrodnia dla osób biorących dużo drogich leków. **Od nowego roku rząd federalny narzucił na kompanie ubezpieczeniowe „pułap” \$2,000 rocznie. Jeśli ktoś ma zapisane drogie leki, których roczny koszt przekroczy \$2,000, nie zapłaci ani centa ponad tę kwotę w danym roku kalendarzowym.** Dodatkowo, aby oszczędzić na kosztach leków, oferowane są programy pomocy oferowane przez władze stanowe i federalne. W New Jersey można ubiegać się o programy PAAD lub Senior Gold. Osoby o niższych dochodach i skromnych zasobach finansowych mogą się również kwalifikować na Medicare Savings QMB lub SLMB. Nasze biuro pomaga

w ubieganiu się o te programy.

- **NJ PAAD** (Pharmaceutical Assistance to the Aged & Disabled). Obniży koszt Waszych leków do maksymalnie \$7 na miesiąc za jeden lek. Dodatkowo pokryje miesięczną składkę Waszego planu na leki (Part D). Ponadto pozwoli Wam zmienić aktualnie posiadany plan na inny w trakcie roku. Aby zakwalifikować się na NJ PAAD miesięczne dochody nie mogą przekraczać \$4,345 dla osób samotnych i \$4,934 dla małżeństw na rok 2024. Zasoby finansowe nie są brane pod uwagę przy ubieganiu się o PAAD.
- **Senior Gold.** Program ten zapewni nieco mniejszą pomoc, ale łatwiej się na niego zakwalifikować. Maksymalny koszt leku to \$15 plus 50% kosztu leku z ubezpieczeniem. Jest to duża pomoc przy najbardziej kosztownych lekarstwach. Podobnie jak PAAD, Senior Gold pozwoli Wam zmienić aktualnie posiadany plan na inny w trakcie roku. Aby się zakwalifikować Wasz miesięczny dochód nie może być większy niż \$5,178 dla osób samotnych i \$5,767 dla małżeństw.
- **QMB i SLMB.** Głównym celem tych programów jest zniesienie miesięcznej składki na Medicare Part B, \$185 w 2025. Każda osoba zakwalifikowana na jeden z tych programów, automatycznie otrzyma Extra

Help, czyli dopłatę do lekarstw z Social Security. Posiadacze Extra Help zapłacą nie więcej niż \$12.20 za jeden lek w 2025. Aby się zakwalifikować miesięczny dochód i zasoby finansowe nie mogą przekraczać \$1,641 dochód i \$9,090 zasoby finansowe dla osób samotnych lub \$2,219 dochód i \$13,630 zasoby finansowe dla małżeństw.

- **Extra Help.** Jest to program federalny oferowany przez Social Security. Benefity opisałem powyżej. Posiadacze Extra Help zapłacą nie więcej niż \$12.20 za jeden lek w 2025. Aby się zakwalifikować, miesięczne dochody i zasoby finansowe nie mogą przekraczać \$1,903 dochody i \$22,590 zasoby dla osób samotnych lub \$2,575 dochody i \$34,600 zasoby finansowe dla małżeństw.

Czytelników z innych stanów niż NY i NJ również zachęcam do dzwonienia w tych sprawach. Pomożemy zapoznać się z istniejącymi u Was programami pomocy.

Zachęcamy Państwa do dzwonienia celem sprawdzenia czy kwalifikujecie się na jakiś program pomocy, dzwoniąc pod numer 718-383-0314.

**Stanislaw Gil
Greenpoint Senior Services**



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

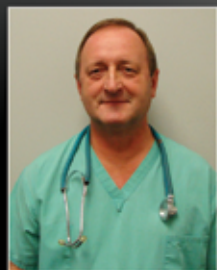
60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

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!

MIKOŁAJKI

– skąd się wzięło to święto
i zwyczaj dawania prezentów
6 grudnia?

Mikołajki to wyczekiwane przez dzieci święto. 6 grudnia pojawia się przedsmak świątecznej gorączki – pisanie listów do Mikołaja, myślenie o prezentach... A skąd w ogóle zwyczaj dawania sobie prezentów i czekanie na wizytę Mikołaja 6 grudnia?

Mikołajki, czyli dzień św. Mikołaja to zwyczaj, który świętujemy 6 grudnia i w czasie którego nocą z 5 na 6 grudnia Święty Mikołaj odwiedza grzeczne dzieci. Zwyczajowo **tego dnia maluchy otrzymują od Mikołaja prezenty** – najczęściej jakieś drobiazgi. Święto obchodzi się na cześć św. Mikołaja z Miry, katolickiego biskupa i świętego, którego wizerunek w innych religiach, regionach i kulturach przybiera też miano Dziadka Mroza i Gwiazdora. Co ciekawe, postać ta ma niewiele wspólnego z wizerunkiem Mikołaja, którego znamy i rozpowszechniamy. Sprawdź, czy mikołajki to święto, które obchodzi się także w innych krajach.



Kiedy świętujemy Dzień Św. Mikołaja?

Dzień św. Mikołaja (inaczej Mikołajki) obchodzi się 6 grudnia – wtedy **przypadają imieniny Mikołaja** i jest to w kalendarzu katolickim dzień wspomnienia świętego, który był biskupem – Mikołaja z Miry.

Czy zatem mikołajki to święto? Nie, tego dnia normalnie idziemy do pracy, szkoły, przedszkola. Ale... ten dzień to doskonała okazja – zaraz obok świąt Bożego Narodzenia – do wręczania sobie prezentów i wizyty św. Mikołaja.

Mikołajki: tradycje i zwyczaje w Polsce

Mikołajki – jaka jest historia tego święta? Zwyczaj świętowania i wręczania sobie w tym czasie prezentów związany jest z legendą, która dotyczy postaci Świętego Mikołaja. Przynosi on maluchom podarki, zazwyczaj drobne zabawki, słodczyce itp. Wręczenie prezentów 6 grudnia jest związane z opowieścią, która istnieje już od X wieku. Jest to średnio-wieczna historia życia biskupa z Miry, który w dniu **6 grudnia wręczał dzieciom prezenty** oraz dbał o najbardziej potrzebujących. Obecnie mikołajki to kontynuowanie tej tradycji, ale

w nieco zmieniony sposób. W nocy z 5 na 6 grudnia Mikołaj zostawia grzecznym dzieciom drobne prezenty – pod poduszką, w butach czy w skarpetach powieszonych przy kominku itp.

Mikołaj przynosi prezenty nie tylko 6 grudnia, ale także w Wigilię, a ponieważ ma dużo pracy jednej nocy, ma swoich zastępców i zastępczynie. W Wigilię prezenty przynoszą:

- ✎ Gwiazdka – Dolny Śląsk,
- ✎ Gwiazdor – Wielkopolska, Kaszuby i Kujawy,
- ✎ Dzieciątko Jezus – Śląsk,
- ✎ Aniołek – Małopolska i Śląsk Cieszyński,
- ✎ Dziadek Mróz – Podlasie.

W XIX wieku św. Mikołaj odwiedzał dzieci razem z diabłem i aniołem, a współcześnie podział na dobrą i złą drużynę Mikołaja widać podczas obchodów tzw. Mikołajów Beskidzkich.

Mikołajki w innych krajach

Zwyczaj obchodzenia mikołajek nie ist-

nieje jedynie w Polsce. Praktykuje się go również w innych krajach, choć nieco inaczej niż u nas. W tym wyjątkowym dniu dzieci dostają prezenty niezależnie od szerokości geograficznej. W każdym kraju otrzymują je jednak od kogoś innego:

- ✎ we Francji jest to świecki Pere Noel,
- ✎ w Szwecji skrzat Jultomte, w Holandii – Sinterklass,
- ✎ w Rosji – Dziadek Mróz (ale dopiero w Nowy Rok),
- ✎ we Włoszech prezenty rozdaje wiedźma Befana w Święto Trzech Króli,
- ✎ w Danii dzieci obdarowuje Julemanden (Świąteczny Człowiek),
- ✎ w Grecji zaś to nie św. Mikołaj przynosi dzieciom prezenty, lecz św. Bazyli Wielki (1 stycznia),
- ✎ w Chinach – Shengdan Laoren,
- ✎ w Anglii Father Christmas,
- ✎ na Hawajach Kanakaloka,

• w Hiszpanii Los Reyes Magos,

• w Japonii Santa Kurohsu,



• na Węgrzech Karácsony Apó.

Inne są również daty wręczania podarunków – dzieci w Belgii otrzymują prezent już **5 grudnia**, podobnie jest w Holandii. W Stanach Zjednoczonych Dzień Świętego Mikołaja przypada w adwentową niedzielę, która jest najbliższą 6 grudnia. W Hiszpanii, Czechach i Słowacji, tak jak u nas, dzieci otrzymują prezenty **6 grudnia**.

Ciekawostki o mikołajkach

Oto kilka ciekawostek związanych z mikołajkami:

- Mikołajki to polska nazwa święta, które obchodzi się ku czci św. biskupa Mikołaja z Miry.
- Do XIX wieku mikołajki były dniem wolnym od pracy.
- Tradycyjnym mikołajkowym podarkiem dla dzieci w Holandii są czekoladowe lity.
- Osoba, która przynosi prezenty, ma wiele imion, zależnie od państwa i tradycji.
- Rudolf i jego czerwony nos został wymyślony na potrzeby marketingowe w 1939 roku. Sieć domów towarowych Montgomery Ward zleciła stworzenie opowieści, która zwiększy świąteczne obroty.



• W Austrii Świętemu Mikołajowi towarzyszy Krampus – pół-koziół, pół-demon, który ma karać dzieci, które są niegrzeczne. W Holandii zaś jego pomocnik to Zwarte Piet (Czarny Piotruś).

• Współczesny wizerunek św. Mikołaja pojawił się w 1930 roku w reklamie Coca-Coli.

Kiedy napisać list to Mikołaja?

List do Mikołaja najlepiej napisać z dzieckiem jeszcze przed mikołajkami. Wtedy można wybrać jeden z prezentów, które dziecko chciałoby dostać (najlepiej jakiś drobną rzecz, coś bardziej symbolicznego) i wręczyć mu prezent na mikołajki. Jeśli już zdecydujecie się na wcześniejsze spisanie listu, przyda wam się adres św. Mikołaja:

**Santa Claus Main Post Office
FI-96930 Arctic Circle
Rovaniemi
Finland**

Jeśli napiszecie list do Mikołaja wcześniej, będziecie mieć pewność, że prezent, który maluch otrzyma, będzie wymarzony, a dziecko będzie zadowolone.

Oko w oko z Mikołajem

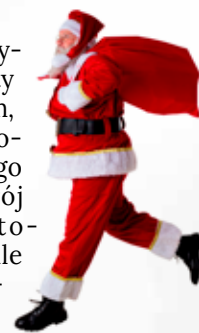
Przy okazji wręczania prezentów możesz zorganizować wizytę św. Mikołaja w waszym domu – to dużo prostsze do organizacji niż spotkanie z Mikołajem w czasie świąt Bożego Narodzenia lub podczas wigilijnej kolacji. Taka wizyta Mikołaja w waszym domu i rozmowa z dzieckiem na pewno zrobi na maluchu niesamowite wrażenie i zapadnie w pamięć. Dziecko w podziękowaniu za prezent może powiedzieć wtedy wierszyk o Mikołaju. Pamiętaj tylko, żeby pomyśleć wcześniej, czy dziecko jest gotowe na takie spotkanie – jeśli jest zbyt małe, będzie się prawdopodobnie bało i płakało, zamiast cieszyć się ze spotkania ze Świętym Mikołajem.

Jaki prezent od Mikołaja na mikołajki?

Z okazji mikołajek zazwyczaj dzieci otrzymują drobne upominki. Może to być mała maskotka, nowa kolorowanka ze świetnymi flamastrami albo książeczka z ciekawą bajką. Zwyczajowo Mikołaj przynosi również jakiś **mały słodki upominek**, np. lizaka czy czekoladowego Mikołaja.

Strój Mikołaja

By być dobrze przygotowanym do wizyty Mikołaja, pomyśl o tym, w czym święty Mikołaj zawita do waszego domu. Możesz strój Mikołaja przygotować samodzielnie, ale wymaga to organizacji, czasu, materiałów potrzebnych do stroju oraz tego, by maluch nie zobaczył stroju, gdy go będziesz tworzyć. My proponujemy kupić gotowy strój – możesz to zrobić przez internet, np. na Ebay, przecież strój nie musi być nowy. A nawet jeśli będzie wyglądał na używany, to lepiej, **Mikołaj będzie bardziej wiarygodny**. Jeśli chcesz nieco oszczędzić, wypożycz strój z wypożyczalni – te, które zajmują się strojami karnawałowymi dla dzieci, najczęściej również mają w swoim wyposażeniu stroje świąteczne dla dorosłych. Zadbaj, by przebierając się za Mikołaja, mieć:



- czerwony strój,
- czapkę Mikołaja,
- siwą brodę (choć najlepiej, żeby Mikołaj miał prawdziwą!),
- czarny pas i buty,
- worek wypełniony prezentami,
- ewentualnie sanie i zaprzężone w nie renifery.

Wizyta Mikołaja z prezentami u dziecka

Wizyta Mikołaja to wydarzenie, które dziecko może miło wspominać nawet po kilkunastu czy kilkudziesięciu latach. Pamiętaj tylko, by spotkanie z Mikołajem było dostosowane do wieku dziecka, by go nie przestraszyć panem w wielkim czerwonym stroju, z długą brodą i saniami. Możesz wcześniej porozmawiać o tym z dzieckiem – maluch młodszy (do ok. 5 roku życia) nie doceni wszystkich starań i **organizacji wizyty Mikołaja**, ponieważ jest jeszcze na to za mały i spotkanie może go onieśmieszyć i przestraszyć. Jeśli dziecko jest starsze lub macie pewność, że wizyta sprawi mu frajdę, poproście o przebranie np. swojego koleżkę, którego dziecko rzadko widuje. Wtedy maluch na pewno uwierzy, że św. Mikołaj istnieje. A przecież właśnie o to chodzi!

Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

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

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



PRANIE

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

**SUPER
PROMOCJA!**

Zamów usługę
EuroCare
i otrzymasz 20% rabatu
eurocareclean.com

EuroCare
PROFESSIONAL CLEANERS

SPÓSOB NA ZDROWIE, CZYSTOŚĆ I WYGODĘ

CZYŚCIMY RÓWNIEŻ

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



PO WYCENĘ ZADZWOŃ:
201-486-2524 SŁAWEK

lub odwiedź nas na stronie
eurocareclean.com

UWAGA!!!

Usuwanie szkód powodziowych

Posiadamy certyfikat uznawany przez firmy ubezpieczeniowe



GENERAL TRUCKING REPAIR LLC

FIRMA ŚWIADCZĄCA UCZCIWE I PROFESJONALNE USŁUGI

745 State Rt 17 North Carlstadt, NJ 07072-1740

www.generaltruckingrepair.com

NAPRAWY I KONSERWACJE FLOTY SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH

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



ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW NA PEŁNY ETAT:

MECHANIKA NACZEP CIĄGNIKOWYCH, SPAWACZA,
LAKIERNIKA oraz POMOCNIKA do przyuczenia

Oferujemy:

Stałą pracę w Carlstadt, NJ, dobre wynagrodzenie
w zależności od umiejętności, ubezpieczenie, 401(k)
Tel. **201-438-0999**



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 CHOROÓB SKÓRY
- ROZPOZNAWANIE NOWOTWORÓW
- BIOPSJE WYKONYWANE W GABINECIE
- USUWANIE ZNAMION, BRODAWEK I BLIZN

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

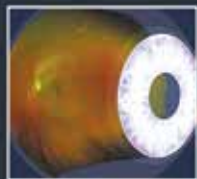
60 Main Ave., Wallington, NJ 07057
CLIFTON-WALLINGTON MEDICAL GROUP



**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



**Kinetic
Edge**
— Foot & Ankle —

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

Podiatra

Lekarz mówi po polsku

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

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

Tel: (201) 655 6617

Odwiedź: www.Drkinetice.com

POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

- **Paczki Lotnicze i Morskie** – do Polski i Europy
- **Kontenery** – z każdego miejsca w USA do każdego miejsca w Polsce
- **Mienie Przesiedlenia**
- **Samochody, Motocykle, Łodzie**
- **Przesyłki Komercyjne**
- **PolamerSEND** – paczki do Polski z każdego miejsca w USA
- **Dolary do Polski** – do odbioru w gotówce, na konto, nawet do domu
- **Bilety Lotnicze i Wakacje All-Inclusive**
- **Kwiaty** na każdy adres w Polsce
- **Zestawy** gotowe na każdą okazję



GREENPOINT

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

ROSELLE

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

MASPETH

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

WALLINGTON

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

www.polamerNY.com

Czy Polacy są dyskryminowani?



Co czwarty Polak w wieku 16+ czuje się dyskryminowany – wynika z badania IRCenter przeprowadzonego dla agencji Newseria. Odsetek ten jest podobny zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn, ale już w poszczególnych grupach wiekowych jest mocno zróżnicowany. Wśród osób młodych aż 34 proc. deklaruje poczucie dyskryminacji, podczas gdy wśród osób starszych – tylko 16 proc. Często w parze z takimi deklaracjami idą niezadowolenie z życia i nieufność wobec innych. Trudno jednak stwierdzić, co w tym przypadku jest przyczyną, a co skutkiem.

DYSKRYMINOWANE KOBIETY I MĘŻCZYŹNI

– Zgodnie z definicją dyskryminacja może być ze względu na płeć, wiek, przynależność religijną, wyznanie, orientację seksualną, niepełnosprawność. Natomiast to, czy postrzegamy siebie jako osobę dyskryminowaną, zależy głównie od nas. Poczucie bycia dyskryminowanym niekoniecznie oznacza, że rzeczywiście takie zdarzenia mają miejsce. W naszym badaniu Polaków w wieku 16+ aż 1/4 zadeklarowała, że przynależy do grup będących dyskryminowanymi lub traktowanymi gorzej od innych. Jest to oczywiście

poczucie względne, jak my sami siebie postrzegamy, a nie oznacza rzeczywistej przynależności do grupy, która zgodnie z definicją może być dyskryminowana – mówi agencji Newseria Biznes Janusz Sielicki, partner w IRCenter.

Odpowiedzi poszczególnych płci rozkładają się w miarę równo – poczucia dyskryminacji doświadcza 23 proc. mężczyzn i 24 proc. kobiet, choć mogłoby się wydawać, że panie mają więcej powodów, by tak się czuć. Mowa np. o czynnikach ekonomicznych czy społecznych, np. pay gap, szklanym suficie, nie do końca partnerskich związkach czy ostrzejszych regulacjach, tak jak w przypadku ustawy

antyaborcyjnej. Wyrównany odsetek deklaracji kobiet i mężczyzn może świadczyć o tym, jak bardzo poczucie dyskryminacji jest zależne od indywidualnego podejścia, a nie tylko od otoczenia czy regulacji. Ekspert IRCenter tym subiektywnym spojrzeniem tłumaczy także różnicę, jaką widać w odpowiedziach najmłodszej i najstarszej badanej grupy (34 proc. vs. 16 proc.). Może ona wynikać z faktu, że młodsze osoby z jednej strony mają większą świadomość tego, jakie prawa im przysługują, czego powinny oczekiwać, z drugiej bardziej odczuwają jako dyskryminujące sytuacje, z którymi starsi są już pogodzeni.

SPOŁECZEŃSTWO PATRZY KRZYWO

– Z wiekiem prawdopodobnie przyzwyczajamy się do takich zachowań i przestajemy je w ten sposób postrzegać. Jednocześnie osoby młodsze często same nie do końca jeszcze wiedzą, jaką drogą w życiu pójść, mają wątpliwości co do swojej orientacji seksualnej czy religijności, w związku z tym mocniej postrzegają to, że społeczeństwo patrzy na nich krzywo. W tym wieku, szczególnie wśród młodzieży, spojrzenie krzywo przez kogoś z boku często jest tak postrzegane, nawet jeżeli nie było takiej intencji – dodaje Janusz Sielicki.

się bycia wykorzystanym, co jest oczywiście naturalne. Skoro boję się otoczenia, to obawiam się, że ono zrobi mi krzywdę, w związku z tym zjawiska te są ze sobą powiązane – mówi ekspert IRCenter. – Pytanie tylko, co jest czego konsekwencją. Czując się traktowanym gorzej od innych, widząc, że inni mają lepiej i łatwiej, dość trudno być zadowolonym z życia i ufać w sprawiedliwość.

NIEUCHNI WOBEC INNYCH

Jak podkreśla, stosunkowo duży odsetek Polaków odczuwających dyskryminację, czyli także nieufnych wobec innych, może mieć

NIEZADOWOLENI Z ŻYCIA

Druga istotna kwestia to kondycja psychiczna osób uważających się za dyskryminowane. Skoro często to poczucie idzie w parze z niezadowoleniem z życia i lękiem, długotrwałe konsekwencje dla zdrowia mogą być groźne.

– Kiedy w tym samym badaniu pytaliśmy o kryzysy, z którymi mamy do czynienia, osoby, które należą do grup dyskryminowanych, znacznie częściej obawiały się głodu, suszy, wojny, wszystkich złych zjawisk, które są naokoło. Znacznie bardziej były zaniepokojone inflacją i kryzysem psychicznym wśród młodzieży. Te



DYSKRYMINOWANI GORZIEJ WYKSZTAŁCENI

Różnice widać także pod kątem wykształcenia – osoby z wyższym wykształceniem rzadziej deklarują, że czują się dyskryminowane, niż osoby z niższym wykształceniem, co może być jednak związane z wiekiem.

Przynależność do grupy dyskryminowanej częściej deklarują osoby niezadowolone ze swojego życia i nieufające innym. 37 proc. Polaków obawia się, że większość ludzi starałaby się ich wykorzystać, gdyby nadarzyła się okazja, a tylko 16 proc. wierzy, że starałaby się postępować uczciwie.

– To właśnie osoby należące do grup dyskryminowanych szczególnie często obawiają

negatywny wpływ na życie społeczne. Nie sprzyja to bowiem budowaniu zaufania społecznego.

– Poczucie dyskryminacji powoduje dyskomfort, często obawiamy się przyznać, że mamy jakieś cechy, które otoczenie mogłoby uważać za złe. Może to dotyczyć np. religii, tego, że chodzę lub nie chodzę do kościoła, bo tak naprawdę dyskryminowanym można być za to samo w różnych środowiskach. Ta sama cecha w jednym miejscu może być uważana za dyskryminującą, a w innym miejscu nie. Osoby, które uważają, że są dyskryminowane, w związku z tym są mniej aktywne politycznie, rzadziej są religijne, są wycofane z życia społecznego – mówi Janusz Sielicki.

osoby, które są dyskryminowane, jeszcze częściej deklarują to niż ogół Polaków – mówi ekspert IRCenter.

Bardziej od osób niedyskryminowanych są one przerażone liczbą samobójstw i chorób psychicznych dotykających dzieci i młodzieży, częściej też sądzą, że coraz więcej osób jest o krok od depresji, a problemem naszych czasów jest samotność. Autorzy badania podkreślają, że może to świadczyć o tym, iż osoby czujące się gorzej od innych, nawet jeśli same nie doświadczają kryzysu psychicznego, umieją się wczuć w sytuację innych, wyobrazić sobie kryzys psychiczny i często się go obawiają.

Źródło: Newseria

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 podpisu łącznie z klauzulą apostille, przygotowuję upoważnienia, odwołania, pełnomocnictwa z klauzulą apostille lub bez w języku polskim zgodnie z obowiązującymi w Polsce wymaganiami prawnymi.

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA dla całej rodziny

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

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń



Darmowe
konsultacje



POŚREDNICTWO W SPRZEDAŻY LUB KUPNIE NIERUCHOMOŚCI

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



KASIA KAROLEWSKA
SALES ASSOCIATE



COLDWELL BANKER
REALTY

Cell: (201) 519-6507
Office: (973) 838-9300
1450 Rt. 23 North
Butler NJ 07405

WYCENA DOMÓW
INDYWIDUALNE PODEJŚCIE
ORAZ SKUTECZNOŚĆ

www.realestatehiking.com



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 pajęczakowych
- Leczenie przewlekłych ran
- Zabiegi kosmetyczne
(Botox, Juvaderm, Restylane)



W większości przypadków leczenie żylaków jest
pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

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

Dr. 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

Lasery i operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.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**



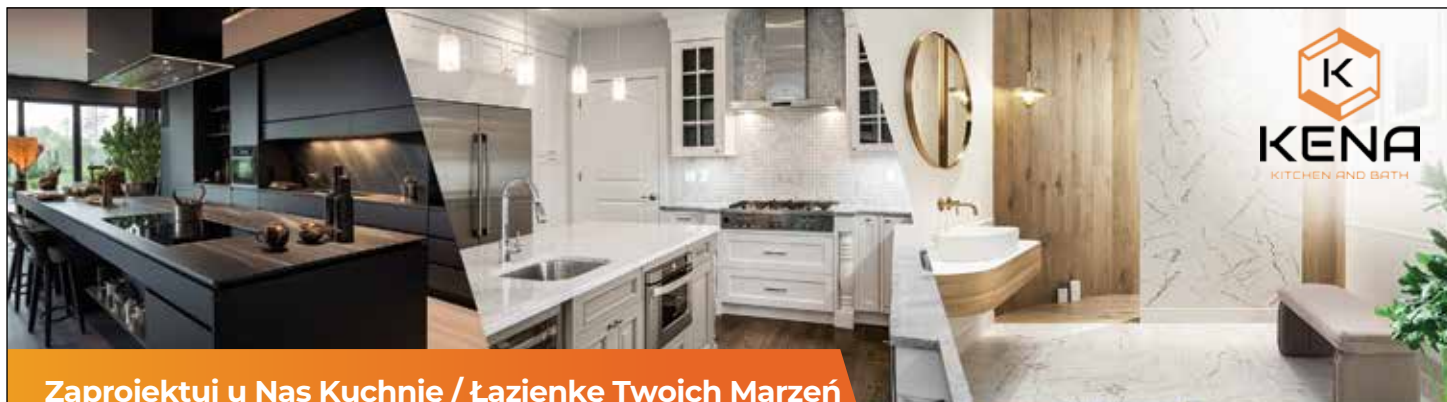
179 Hamburg Tpke, Wayne NJ 07470

973-400-0099 | www.subgyro.com



ZAPRASZAMY NA KEBABA JAK W POLSCE!!

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



Zaprojektuj u Nas Kuchnię / Łazienkę Twoich Marzeń

OFERUJEMY:

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

PROMOCJA!!

Przy Zakupie Szafek Kuchennych,
Błatu oraz Instalacji:
- Kran / Zlew / Uchwyty **GRATIS**

10' X 10'
KUCHNIA
\$4,995

W CENIE:
- SZAFKI SZARY / BIAŁY SHAKER
- BLAT Z KWARCU (3 KOLORY DO WYBORU)
- KRAN (6 STYLI 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

0%
FINANCING



United Real Estate
North Jersey

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

Alicja Kawecki
Sales Associate

*Mówię
Po Polsku*

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




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**



POLISH-AMERICAN BUREAU

114 Palisade Avenue, Garfield, New Jersey 07026 Tel. (973) 472-0522
Services@pabureau.com, www.pabureau.com 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!

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka
Licencjonowany agent sprzedaży
973-417-2288, TTY 711

 **UnitedHealthcare**
Medicare Solutions

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


SMAKOSZ
634 VAN HOUTEN AVENUE
CLIFTON, NJ 07013
973-778-0007



- **Zapraszamy na przedświąteczne zakupy!**
oferujemy wysmienite, tradycyjne potrawy wigilijne, dania na świąteczny stół, talarze wędlin oraz domowej roboty ciasta!
- **Polecamy domowej roboty, ręcznie robione:**
Pierogi, uszka, barszcz, rybę, sałatki, surówki, krokiety, gołąbki.
- **Catering świąteczny!**
Zamówienia przyjmujemy pod nr tel.: **(973) 778-0007**



Pozwól nam zająć się Twoim świątecznym stołem a sam poświęć swój cenny czas na świętowanie z rodziną i przyjaciółmi!

 **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



KRYSTIAN SLIWECKI
O: 201-883-3100
C: 201-249-7218
F: 201-343-0987
E: polcarinc@gmail.com

Pomagamy w rozmowach z firmami ubezpieczeniowymi

Like us on  [facebook.com/polcarcollision](https://www.facebook.com/polcarcollision)

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601 LIC. NO. 03061A



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

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

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

**Mówimy
po polsku**

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

tel: 732-516-9555
fax: 732-516-9777

www.icetransport.com
stawki@icetransport.com

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**

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

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:

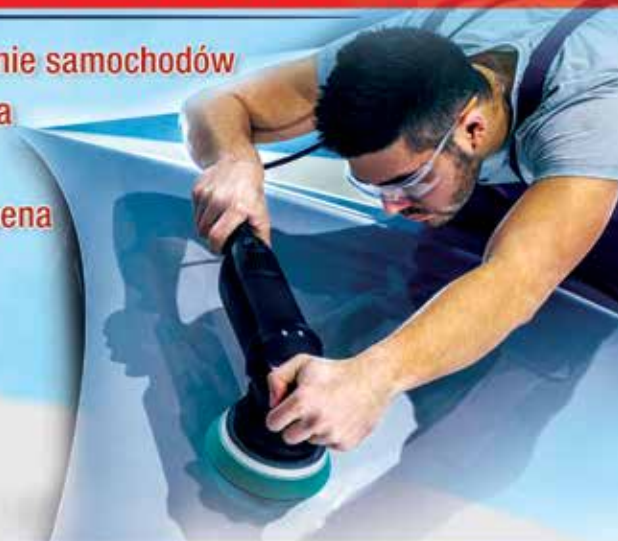
wtorek, środa, czwartek, piątek 10am-3pm
sobota 7am-1pm

Ceny obowiązują tylko i wyłącznie w naszym sklepie firmowym



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

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.

Oman – cz.2

Zwiedzając Maskat

Początek nowoczesnego państwa datuje się dopiero na 1970 rok, kiedy to Kabus ibn Said pokojowo (z pomocą Brytyjczyków) przejął władzę po swoim ojcu, umocnił pokój z plemionami wewnątrz kraju, i nazwał swój kraj Sułtanatem Omanu.

Sułtan rozbudował i unowocześnił morski port w Matrah i stworzył sprawnie funkcjonujący, międzynarodowy port lotniczy, gdzie turyści z większości państw świata otrzymują wizę na miejscu. Panującym ustrojem jest monarchia dziedziczna, jednakże władca konsultuje swoje decyzje w tradycyjnym zwyczaju konsensusu z jak największą ilością zainteresowanych stron. Największy dochód przysparza państwu eksploatacja bogatych

złóż ropy naftowej i gazu ziemnego, spore dochody przynosi również wydobywanie rud miedzi, rybołówstwo i uprawy palmy daktylowej.

Liczba mieszkańców Maskatu wynosi obecnie (2024) 1,6 miliona, z czego mniej więcej połowa to zarobkowi imigranci. Tutaj znajdują się wszystkie najważniejsze instytucje kraju oraz Al Alam - pałac sułtana Omanu, a główną atrakcją turystyczną stolicy pozostaje portowa dzielnica Matrah z tradycyjnym bazarem (suk) oraz dzielnica Stary Maskat, gdzie znajduje się pałac sułtana i wspomniane powyżej portugalskie fortece z XVI wieku.

Turystyka raczej kuleje, gdyż wiedza o Omanie nadal pozostaje znikoma - może to jest jednak powód, aby się tam udać? Fascy-

nujący krajobrazowo Półwysep Musandam jest stosunkowo łatwo dostępny z niedalekiego Dubaju, jednakże dotarcie do Maskatu raczej wymaga komunikacji samolotowej, a więc droższej niż drogą lądową. Ceny noclegów w renomowanych, 4* hotelach niedaleko lotniska, wahają się w granicach \$100-150 za pokój w znośnych dla nas temperaturach miesiącach zimowych, a najwygodniejszą i stosunkowo tanią metodą na zwiedzenie miasta pozostaje nieoceniony Big Bus. Ten słynny w świecie turystyczny autobus typu „hop on, hop off” jest szczególnie przydatny w miastach rozległych, jak Maskat, gdzie spacerować raczej nie wchodzi w rachubę. Ważny jedną dobę bilet za ok. \$80 pozwala zwiedzać miasto według indywidualnych upodobań, z możliwością wysiadania i wsiadania tyle razy, ile tylko zechcemy. Z punktu widzenia profesjonalnej fotografii, osobiście preferuję bilet

dwudobowy, za \$106, co pozwala nam drugiego dnia wybrać tylko atrakcje najciekawsze, wiedząc już, gdzie - i o jakiej godzinie - warto się stawić korzystając z optymalnego oświetlenia.

Mam nadzieję, że po takim przedstawieniu turystycznych walorów Maskatu, warto pomyśleć o jego odwiedzinach, przy okazji pobytu gdzieś w tym regionie świata. Szerokiej Drogi!

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/>



Pałac Sułtana Omanu



Brama wjazdowa do Maskatu

Ph: 732.325.3322

Z DOMPAK WYŚLESZ

☒ Paczki do Polski i Europy
☒ Serwis od drzwi do drzwi
☒ Mienia Przesiedlenia

☒ Samochody, Motocykle, ATV
☒ Wynajęcie części kontenera
☒ Kontenery małe i duże

ŚLEDZENIE PRZESYLEK

POWIADOMIENIA EMAIL

BEZPIECZNA DOSTAWA

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

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

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

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

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322



Przystań łodzi, Maskat, Oman



Gmach parlamentu, Oman



Maskat, Oman



Kwiaty blisko palacu sultana, Oman

Have Medicare questions? I have answers.

Jerzy Wiech
Licensed Sales Agent
908-246-8057, TTY 711



Y0066_SPRJ83893_C



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

JACEK FRUCHTMAN
Prowadzi działalność w Polsce

**EMERYTURA
POLSKA**
- ZUS DLA MIESZKAJĄCYCH W USA

**EMERYTURA
AMERYKAŃSKA**
- SOCIAL SECURITY DLA
MIESZKAJĄCYCH W POLSCE

**WSZELKIE ZALEGŁE
PROBLEMY PODATKOWE**

Sopot, ul. Okrzei 21
+48 - 500-553-465
Jacekfruchtman55@gmail.com

Nova TRAVEL

- WYSYŁKA PACZEK MORSKICH I LOTNICZYCH
- BILETY LOTNICZE
- WAKACJE I WYCIECZKI
- PRZESYŁKI PIENIĘŻNE
- USŁUGI NOTARIALNE • TŁUMACZENIE DOKUMENTÓW • APOSTILLE

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

**10 Market Street
Passaic, NJ 07055**

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

**Gabinet
DENTYSTYCZNY**

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

 dentystyka
ogólna i kosmetyczna

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

Brunetka wyjmując torebkę z cukierkami i pyta blondynkę:
- Chcesz krówkę?
- Nie, dziękuję jestem wegetarianką!



W przepełnionym tramwaju siedzi błądy, siny wymęczony student.

Pod oczami sine cienie, przez lewą rękę przewieszony płaszcz.

Wsiada staruszka.

Student ustępuje jej miejsca i łapie się uchwytu.

Staruszka siada, ale zaniepokojona przygląda się studentowi:

- Przepraszam, młody człowieku! To bardzo ładnie, że zrobił mi pan miejsce, ale pan tak blade wygląda. Może pan chory? Może niech lepiej pan siada. Nie jest panu słabo?

- Ależ nie, nie! Niech pani siedzi. Ja tylko, widzi pani, jadę na egzamin, a całą noc się uczyłem, bo mam średnia 4,6 i chcę ją utrzymać.

- No to może da mi pan chociaż

ten płaszcz do potrzymania?

- A, nie! Nie mogę! Zresztą to nie jest płaszcz. To kolega. On ma średnią 5.0.



Jeździ sobie Jasiu na rowerku koło domu i mówi:

- Mamusiu, zobacz, jadę bez jednej ręki.

- Mamusiu, zobacz, jadę bez obu rąk.

- Mamusiu, zobacz, jadę bez zębów.



Spotykają się dwa pająki.

Jeden pyta drugiego:

- Co robisz?

- Gram w muszki.

- A skąd je masz?

- Ściągnąłem sobie z sieci.



Spotyka doberman jamnika. Właściciel jamnika ostrzega właściciela dobermana:

- Weź Pan tego psa, bo to się źle skończy!

- Weź Pan lepiej tego swojego jamnika - odpowiada drugi - bo mój doberman zaraz go załatwi!

- Jak Pan chcesz - odpowiada właściciel jamnika.

Za chwilę oba psy wpadają na siebie i po krótkiej chwili doberman znokautowany, a jamnik jakby nigdy nic.

- Panie, sprzedaj Pan mi tego jamnika - prosi po chwili właściciel dobermana.

- Dobra, a za ile?

- Dam 3000 zł!

- Panie, 3000 zł kosztował krokodyl, a gdzie operacja plastyczna?



Studentom warszawskich uczelni polecono nauczyć się na pamięć książki telefonicznej a potem zbadano ich reakcje na to polecenie.

Studenci uniwersytetu zapytali:

- Po jaką cholerę?

Studenci politechniki zaczęli robić ściągę, a studenci Akademii Medycznej zapytali tylko:

- Na kiedy.

Góry. Malarz maluje pejzaż. Podchodzi baba, patrzy jak artysta wiernie kopiuje widok i mówi:

- Cholera, ile to się człowiek musi namęczyć, jak nie ma aparatu.



EK Polish Bookstore
Elżbieta Kieszczynska



Książki i polską prasę można zamówić pod numerem

(201) 355 7496

lub emailem:

elzbietakieszczynska@gmail.com

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



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



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



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



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

A rustic still life featuring a terracotta bowl with meatballs and a tomato, a glass of red wine, and a brass lantern.

Kuchnia tysiąca i jednej potrawy

Kuchnia Półwyspu Arabskiego od wieków zdominowana była przez kulinarne zwyczaje pustynnych nomadów, czyli plemion Beduinów. Ich wymuszony warunkami i niemal ascetyczny tryb życia nie zmienił się właściwie od półtora tysiąca lat. Cała ich kulinarna sztuka opiera się na kilku dosyć prostych zasadach. Przede wszystkim jedzenie, które mieli, musiało być lekkie (niekoniecznie lekkostrawne) i łatwe do transportu. Najbardziej popularne były więc suszone daktyle, figi, ryż, proso czy kaszka pszeniczna, znana jako kuskus. Zwierzęta, które hodowali w związku z trybem ich życia, musiały być mało wymagające i „proste w obsłudze”. Padło więc głównie na kozy, owce i wielbłądy. Ich mięso wedle arabskich kanonów grilluje się lub dusi, Beduini nie popijali go także wodą, której zwykle brakowało, ale przetworami z owczego mleka, np. jogurtem.

Oczywiście immanentną cechą nomadów jest przemieszczanie się, trudno więc się dziwić, że kuchnia arabska, „przeszła” także zwyczajami kulinarnymi innych ludów. Beduini chętnie eksperymentowali, a ponieważ ich przepisy to raczej luźne szkice niż ścisłe formuły, nie było żadnego problemu z dostosowywaniem starych receptur do nowych warunków i nowego asortymentu. Stąd też i różnorodność sposobów przyrządzania i podawania względnie podobnych do siebie dań w zależności od kraju, w którym zdarzy nam się ich spróbować. Pomimo tego smakowego miszmaszu, w beduińskich namiotach do dziś oprócz wpływów kuchni syryjskiej, libańskiej, egipskiej czy perskiej czuć też coś, co wedle smakoszy odróżnia ją od całej reszty podobnych – ducha pustyni bez którego przychylności ugotowanie choćby kubka herbaty może graniczyć z cudem. Co bardziej sceptyczne umysły przekonać może do niej jednak to, co u jej początków było najważniejsze: proste, naturalne i lekkostrawne składniki.

Wariacji arabskich potraw jest wiele, jednak przynajmniej kilka z nich zdaje się pod niego zmodyfikowanymi nazwami występować niemal na całym półwyspie. Oto kilka z nich:

- Arabi Khubz – znany także jako chlebek pita. Ten okrągły, płaski placek jada się zazwyczaj jako przekąskę, ale może on też robić za talerz, z którego jemy właściwą potrawę łyżką np. do nabierania sosów.
- Arayess – to pita nadziewana jagnięciną z kardamonem i smažo-



na potem na głębokim oleju.

- Ataif – to naleśniki nadziewane owczym serem, orzechami i polane syropem z daktyli.
- Baba Ganoush – dip przygotowany z grillowanego bakłażana, pasty sezamowej tahini, soku z cytryny i przecieranego czosnku.
- Bamia – czyli okra w sosie pomidorowym, suszona wraz z jagnięciną.
- Baklava – płaty ciasta nasączone miodem i przekładane masą orzechową.
- Basbosa – tarta z kuskusu pieczona z syropem daktylowym.
- Ejje – omlet z kardamonem i posiekaną jagnięciną.
- Foul – bardzo wolno gotowana pasta z brązowej fasoli i soczewicy, doprawiona oliwą, cytryną i kminkiem.
- Jarhis – zapiekanka z rozgniecionej prażonej pszenicy, czosnku i jogurtu.
- Kaftaji – jest to danie narodowe z kaszy pszenicznej. Ziarna pszenicy podgotowuje się, po czym rozciera na drobną kaszkę i gotuje na parze, zanurzając w oleju. Podaje się ją obłożoną warzywami i kawałkami mięsa. Królewski kuskus zawiera mięso jagnięce, kurczaka oraz pikantne kiełbaski.
- Leban – kwaśne mleko używane zarówno do picia, jak i gotowania jagnięciny.
- Labeneh – tłusty kremowy ser z różnymi przyprawami używany jak dip.
- Suac – korzenna przyprawa o specyficznym aromacie, używana do doprawiania mięs.
- Taklia – pasta z kolendry i czosnku, używana zarówno do marynowania warzyw i mięs, ale również jako dip.
- Zoter – to mieszanka tymianku, majeranku, soli i sumacku, którą doprawia się prawie wszystkie potrawy.

To oczywiście tylko wierzchołek arabskiej wieży kulinarnej, bo wszystkich pochodzących stamtąd specjalistów opisać niepodobna. Nie sposób jednak nie wspomnieć o chałwie, czyli paście z wyciśniętego sezamowego, orzechów, rodzynek i owoców, diabelnie słodkich ciastach Ma'amul czy o sławnym już na cały świat humusie – paście z ciecior, sezamu i czosnku. Ciekawostką dla nas, Polaków, będzie też jedyny w swoim rodzaju serek owczy o dźwięcznej nazwie jebne.

Pragnących poszerzyć swe smakowe horyzonty poza sztywną barierę kebabów i teksańskich kurczaków zachęcamy do poszukania porządnej arabskiej restauracji i skosztowania przynajmniej kilku przygotowanych tam specjalów.

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 atmosfer tlen przenika nawet do nieukrwionych miejsc organizmu. Podwyższone stężenie tlenu pobudza procesy wzrostu i regeneracji tkanek. Tlenoterapia hiperbaryczna wspomaga namnażanie komórek macierzystych STEM CELL i regenerację tkanek.

CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:

- Niedokrwiłość
- 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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

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



**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

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

PODŁOGI I SCHODY

CYKLINOWANIE - INSTALACJA

BEZPŁATNA KONSULTACJA

862-247-5347



WYCIECZKI

Busem 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 Zadzwoń: 609-647-9054

UBEZPIECZENIA



SAMOCYKODY ♦ 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



**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

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



Trudności w czytaniu a dysleksja



Niemalże w każdej klasie szkolnej spotykamy kilkoro dzieci, które doznają trudności w czytaniu i pisaniu. Nie wszystkie jednak przejawiają trudności dyslektyczne. To czy dziecko słabo radzi sobie z czytaniem i pisaniem nie przesądza, że mamy do czynienia z dysleksją.

Pierwsze symptomy można już obserwować we wczesnym dzieciństwie. Mówi się o czynnikach zagrożenia dysleksją, które mogą być związane z przebiegiem ciąży, porodem i wczesnym dzieciństwem – ciąża, jej nieprawidłowy przebieg, stosowanie leków, choroba podczas ciąży, oddziaływania podtrzymujące ciążę, stan dziecka w pierwszych dniach po porodzie, przebyte choroby przez dziecko, opóźniony rozwój mowy, opóźniony rozwój ruchowy, niezgrabność ruchów, nieporadność, lateralizacja; zmienna lub skrzyżowana.

Obserwując dziecko z ryzykiem wystąpienia dysleksji często zauważyć można niechęć do zabaw ruchowych, zręcznościowych i tanecznych, niechęć do wykonywania czynności wymagających precyzji ruchów i dłuższego skupienia, niechęć do rysowania. Często też dziecko ma kłopoty z zapamiętaniem komunikatów słownych i ich budowaniem, z zapa-

miętnianiem i odtwarzaniem różnych symboli graficznych, z różnicowaniem strony lewej i prawej, orientacją w przestrzeni. Na etapie przedszkola, tuż przed pójściem do szkoły, dziecko ma trudności z odróżnianiem głosek o podobnym brzmieniu, pojawiają się kłopoty z wyróżnianiem głosek w wyrazie i łączeniem głosek w wyraz. Często też ma problemy z koncentracją, jest męczliwie.

Gdy dziecko rozpoczęło już naukę w szkole, systematycznie do niej uczęszcza, ma pozytywny stosunek do obowiązków szkolnych, za niepokojące możemy uznać to, że nasza pociecha sygnalizuje bóle głowy i inne objawy somatyczne podczas nauki pisania i czytania, reaguje emocjonalnie na czynności związane z pisaniem i czytaniem (łzy, złość odwołka te czynności, niechętnie chwali się efektami), nie potrafi powiedzieć, dlaczego nie lubi tych czynności. Bardzo charakterystyczne jest to, że

pomimo systematycznej, dodatkowej pracy i prób nie udaje się osiągnąć poprawy. Często też dziecko zaczyna sygnalizować, że nie lubi szkoły.

O dysleksji decyduje nie sam fakt występowania początkowych trudności w nabywaniu sprawności czytania i pisania, ale siła i trwałość objawów. W każdej szkole znajdujemy dzieci, które słabo czytają i piszą, jednak źródłem problemów nie jest dysleksja. Coraz częściej w literaturze fachowej mówi się o populacji dzieci z tzw. pseudodysleksją. Jest to termin używany dla odróżnienia trudności w czytaniu i pisaniu o symptomach zbliżonych do dysleksji, których powodem są zaniedbania środowiskowe ucznia, który wykazuje wyraźne deficyty doświadczenia. Wspomniane deficyty doświadczenia wynikają często z niedostatecznego treningu sprawności czytania i pisania, z czym często mamy do czynienia w dobie królowania nowoczesnych technologii, telewizji, gier i tabletów, które dostarczają dziecku silne nagromadzenie występujących jednocześnie bodźców wzrokowych, słuchowych, ruchowych. Często dzieci wychowywane w

otoczeniu nadmiernego dostępu i użytkowania mediów, postrzegają czynność czytania jako nudną. Mówi się również o zaniedbaniach związanych z niedostatecznym nadzorem rodziców w zakresie wspomagania dziecka w rozwoju umiejętności szkolnych, co często wiąże się z ich zapracowaniem. Można spotkać się również z terminem psychodysleksja – termin używany przy wyjaśnianiu podłoża trudności w czytaniu i pisaniu wynikających z zaburzeń sfery emocjonalnej u dziecka, z czym mamy do czynienia dużo rzadziej. Kolejną grupę stanowią dzieci, u których trudności w czytaniu i pisaniu skojarzone są z ogólnym obniżeniem wydolności intelektualnej, czy też istotnymi zaburzeniami rozwoju mowy, uszkodzeniami sensorycznymi, a nie symptomami dysleksyjnymi.

Dla dysleksji charakterystyczne jest to, że trudności w dekodowaniu pojedynczych słów są zazwyczaj niewspółmierne do wieku życia oraz innych zdolności poznawczych i umiejętności szkolnych, trudności te nie są wynikiem ogólnego zaburzenia rozwoju ani zaburzeń sensorycznych. Dysleksja manifestuje się różnymi trudnościami w odniesieniu do różnych form komunikacji językowej, często prócz trudności w czytaniu, dodatkowo pojawiają się poważne trudności w opanowaniu sprawności w zakresie czynności pisania i poprawnej pisowni.

Należy pamiętać, że pojedyncze trudności niekoniecznie świadczą, że dziecko będzie dyslektykiem. Jednak współwystępowanie kilku z nich lub znaczne nasilenie któregoś powinno

skłonić rodzica do podjęcia stosownych działań.

Jeśli rodzic zauważył niepokojące sygnały, nie powinien stawiać samodzielnie diagnozy, lecz zgłosić się do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Do spotkania w poradni warto dziecko przygotować. Procedura diagnostyczna pod kątem trudności dysleksyjnych wymaga zastosowania badań psychologicznych, pedagogicznych, analizy wytworów pisemnych dziecka, specjalistycznego wywiadu dotyczącego rozwoju i funkcjonowania dziecka, obserwacji, co często wiąże się z dużym wysiłkiem i wymaga poświęcenia na to czasu. Wskazane jest, aby rodzic na badanie dostarczył również opinię ze szkoły, do której uczęszcza dziecko. Często w diagnozie pomocna jest również analiza wytworów dziecka z wcześniejszych etapów rozwojowych (rysunki, ćwiczenia z przedszkola i klas I-III szkoły podstawowej).

W okresie uczęszczania dziecka do klasy I, II postępowanie diagnostyczne pozwala na określenie występowania ryzyka dysleksji i zróżnicowanie podstawowych objawów. Rozpoznanie dysleksji stawia się nie wcześniej jednak niż po zakończeniu przez dziecko nauki w klasie III szkoły podstawowej. Wiąże się to z tym, o czym pisałam wcześniej, a więc trudności muszą mieć charakter trwały, widoczne muszą być systematyczne oddziaływania edukacyjne, które nie przyniosły pozytywnego, oczekiwanego rezultatu i dziecko nie nabyło sprawności czytania i pisania na oczekiwanym poziomie. Obserwowalne skutki zaburzeń czy-

taniu i pisaniu to wolne tempo czytania i/lub niewykształcona technika płynnego, wyrazistego, biegłego i całościowego czytania, niekomunikatywność tekstu odczytywanego, brak rozumienia treści całego tekstu, bądź niektórych fragmentów, wolne tempo pisania i/lub zaburzenia graficznej strony pisma ze względu na zniekształcone, nieproporcjonalne i niespójne litery, niejednocilnie położone względem siebie i liniatury, nieprawidłowy zapis ortograficzny wyrazów, zniekształcenia i/lub niekomunikatywność tekstu zapisanego. W myśl obowiązujących przepisów diagnozę pod kątem dysleksji powinno się przeprowadzić nie później niż do ukończenia szkoły podstawowej.

Jeśli w wyniku diagnozy uzyskamy informacje, że u naszego dziecka występuje dysleksja ważne jest, dla powodzenia edukacji szkolnej dziecka, realizowanie zaleceń zawartych w opinii, w tym zastosowanie oddziaływań terapeutycznych w formie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych. Ważne jest również to, żeby nie krytykować dziecka, nie porównywać jego postępów do rówieśników w jego obecności, nie ponaglać, lecz wytrwale z dzieckiem pracować. Wskazane jest również proponowanie dziecku do wyboru różnych zestawów ćwiczeń i zabaw usprawniających czytanie i pozwolić mu decydować o ich wyborze. Należy pamiętać, że dziecko pomimo specyficznych trudności ma szansę na sukces szkolny. Zawsze należy pomagać dziecku w zaakceptowaniu przez nie występowania trudności, wspomagać, doceniać, eksponować każdy postęp i drobny sukces.

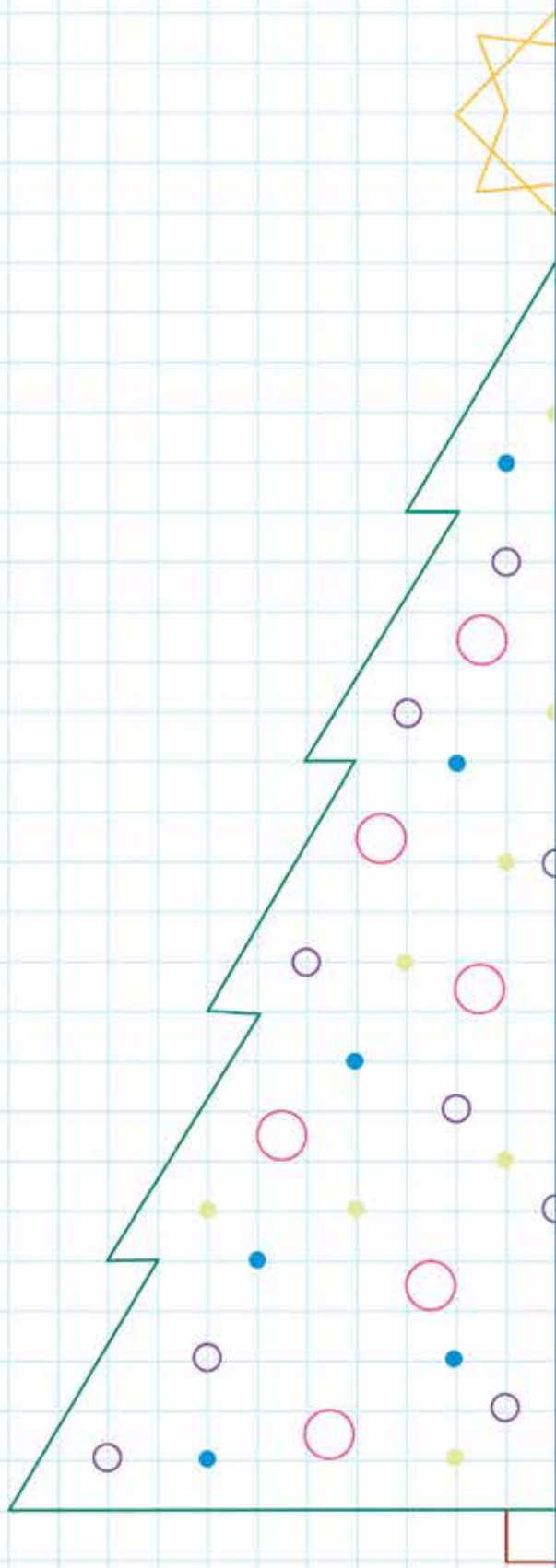


Pomysł i ilustracje: www.zielonea.eu • ©2024 PLUS Media Group Corp. • Prenumerata www.plusik.us

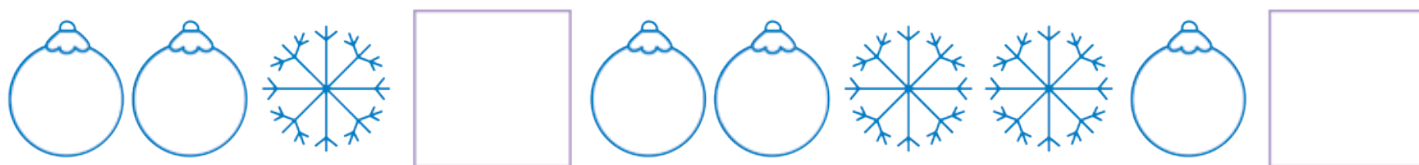
► Narysuj drugą połowę choinki.

Pokoloruj
choinkę, gdy
już będzie
cała.

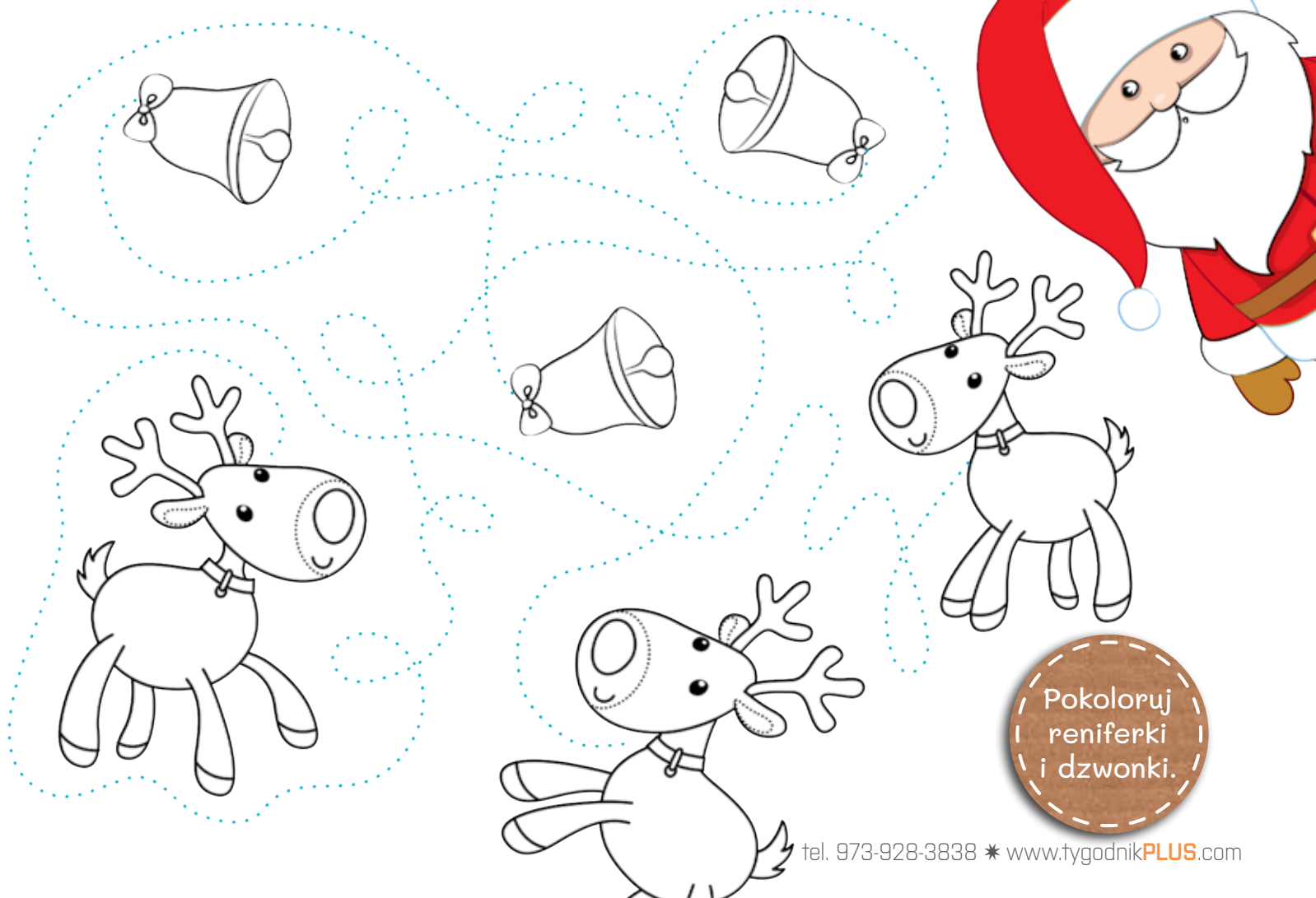
Postaraj
się, by prawa
strona choinki
była odbiciem
lewej.



► Jakie obrazki powinny znaleźć się w pustych kwadracikach?
Uzupełnij je tak, by zachowany był układ symboli.



► Pomóż Mikołajowi zawiesić dzwonki na szyjach reniferów.
Połącz je po kropczkach.





21.03 - 19.04

BARAN Ten tydzień będzie stać pod znakiem zamieszania i emocjonalnych huśtawek na polu miłosnym i uczuciowym. Postaraj się odrobić zaległości w intymnych kontaktach i relacjach. Może po prostu udało ci się zaniedbać potrzeby bliskich, rodziny i partnera.



20.04 - 22.05

BYK Będziesz odczuwać przyptyw mocy i energii. Ruszysz do działania, odrobisz zaległości, wywiązesz się z zawartych umów. Poczujesz, że udało ci się zrealizować swoje ambitne plany, że skutecznie i konsekwentnie dążysz do wyznaczonego celu.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Pełen pozytywnej energii tydzień. Możesz teraz zaczynać nowe przedsięwzięcia, podejmować ważne decyzje. Spokojne podejście do wszelkich zagadnień sprawi, że wszystkie problemy będą rozwiązane dyplomatycznie i z korzyścią dla siebie. W sprawach uczuciowych dobry czas.



22.06 - 22.07

RAK W tym tygodniu wykażesz się entuzjazmem i zapałem. Będziesz cały czas wśród ludzi, będziesz wymieniać myśli i informacje. Zachowasz równowagę ducha i harmonijne relacje z innymi ludźmi. Świetnie w sferze uczuciowej, będziesz nadawać na tych samych falach co partner i do związku powróci dawna namiętność.



23.07 - 23.08

LEW Nabierzesz teraz stanowczości i pewności siebie. Być może otrzymasz prezent od losu w postaci nowych możliwości i ciekawych propozycji. Korzystnie będą wyglądały twoje sprawy zawodowe. Odżyje twoje życie towarzyskie i uczuciowe.



24.08 - 23.09

PANNA Będziesz teraz bardzo wszystko przeżywać, źle znosić wszelkie zmiany w życiu. W dodatku tych zmian może być dużo. Także w kontaktach z innymi możesz mieć problemy. Staraj się reagować mniej gwałtownie, posłuchaj z uwagą rad innych osób.



23.09 - 22.10

WAGA Gwiazdy wróżą korzystny czas w uczuciach. Samotne osoby będą miały dużo okazji do poznania nowych ludzi, mogą teraz też poznać kogoś w kim się zakochają. W stałych związkach dobre porozumienie z partnerem.



23.10 - 21.11

SKORPION Będziesz teraz we właściwy sposób oceniać sytuację i wyciągniesz trafne wnioski. Dużą rolę w podejmowaniu decyzji odegra twoja intuicja. Możesz jej w pełni zaufać. W pracy uda ci się wykorzystać okazję. Podejmiesz nowe wyzwania.



22.11 - 21.12

STRZELEC Spójrzysz teraz na życie bardziej realnie, zaakceptujesz różne ograniczenia. Uda ci się przezwyciężyć przeciwności losu, twoje wybory okażą się bardzo dobre. W domu nastąpi zdecydowana poprawa atmosfery. W sprawach uczuciowych dobry czas.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC To bardzo dobry czas na wszelkiego rodzaju pracę umysłową, negocjacje i współpracę z innymi. Trzeba się będzie wykazać wytrwałością i pracowitością. Będziesz szybko reagować, trafnie oceniać oraz obserwować ludzi i sytuacje. Nie zaniedbuj najbliższych i częściej z nimi przebywaj.



20.01 - 18.02

WODNIK Nabierzesz teraz łatwości wystawiania się i precyzję operowania słowem. Bez problemu oczyścisz atmosferę w swoim związku i poprawisz relacje z bliskimi. Nawet jeśli pojawią się konflikty, posłużą one twórcemu uwalnianiu napięć.



19.02 - 20.03

RYBY Bardzo ciekawy tydzień. Będzie rozpierać cię energia, zapragniesz działać, by ją rozładować. Może stać się coś, co uwolni Cię od nudy i rutyny, a przy tym sprawi, że trochę odżyjesz.



meble
FURNITURE

Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday 7AM-3PM

Saturday 10AM-6PM

POLSKIE OKNA

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



Nie trać czasu na dostawę z Polski.

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

Przyjdź do naszego showroomu
po darmową wycenę!

Doradzimy
i zapewnimy
profesjonalną
obsługę



mikoma

EUROPEAN
MATERIALS
SUPPLY

174 Targee St, Staten Island NY 10304

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

Kupujemy okna

Okna są jednym z najbardziej podstawowych i potrzebnych elementów każdego domu. Przy ich planowaniu i zakupie warto zwrócić uwagę nie tylko na rozmiary i rozmieszczenie. Okna posiadają wiele funkcji i parametrów, które poprawiają komfort oraz bezpieczeństwo domowników.

EKOLOGIA I EFEKTYWNOŚĆ

Z punktu widzenia ekologii okna powinny przede wszystkim dobrze izolować od warunków atmosferycznych. Współczynnik przenikania ciepła to najważniejszy parametr każdego okna, dzięki któremu możemy się dowiedzieć, czy dany model dobrze chroni przed mrozem, a raczej przed utratą ciepła z pomieszczeń. Ten współczynnik wyraża się jako $W/m^2 K$ – im niższa wartość, tym więcej ciepła okna zatrzymują w pomieszczeniu. Aktualne przepisy prawa budowlanego wymagają montażu okien ściennych o współczynniku maksymalnie $0,9 W/m^2 K$. Dla okien dachowych będzie to $1,1 W/m^2 K$. Te wartości do niedawna były charakterystyczne dla domów energooszczędnych, ale dzięki postępowi techniki na rynku dostępne są okna o ponad dwukrotnie niższym współczynniku przenikania.

Współczynnik U_w jest zależny od kilku szczegółów konstrukcyjnych okna, w tym głównie liczby szyb i tego, jakim gazem została wypełniona przestrzeń pomiędzy nimi. Aktualnie standardem stały się okna trzyszybowe, ale dostępne są także skrzydła okienne wyposażone w 4 lub nawet 5 tafli szkła. Równie ważne dla efektywności cieplnej okien są ich ramy. Aby utrzymać wymaganą przepisami izolacyjność, stosuje się profile okienne 5-, 6-, a nawet 7-komorowe. Każda kolejna komora to kolejna przeszkoda izolująca wewnątrz domu od warunków atmosferycznych. Niestety, liczba szyb i komór w stolarni okiennej wpływa na ich ciężar, grubość i oczywiście ceny.

ciąg dalszy na stronie 34



JAKI MATERIAŁ WYBRAĆ

Na cenę okien ma także wpływ materiał, z którego wykonano jego ościeżnice i skrzydła. Najtańszą opcją jest PVC, czyli polichlorek winylu – popularne i trwałe tworzywo sztuczne. Okna z plastiku mogą mieć najróżniejsze kształty i pozostają stabilne przez długie lata, nawet przy bezpośrednim działaniu promieni słonecznych.

Nieco droższe są okna drewniane, ale za wyższą cenę otrzymujemy produkt wyższej klasy. Drewno jest lepszym izolatorem – zarówno jeśli chodzi o temperatury, jak i hałas. Dzięki impregnacji i nowoczesnym procesom technologicznym współczesne okna z klejonego drewna są niezwykle trwałe, ale i tak po pewnym czasie będą wymagały dodatkowej konserwacji. Odwdzięczą się za to fantastycznym wyglądem i niezawodnością przez dziesiątki lat. Drewno dobrze radzi sobie z wysokimi temperaturami i zapewnia znakomitą szczelność, ale jest bardziej wrażliwe na działanie wilgoci, w tym np. mgły. Wybór między plastikiem a drewnem powinien być uzależniony od lokalnych warunków atmosferycznych.

Jeśli marzą nam się duże przeszklenia, musimy raczej zainwestować w okna aluminiowe. Lekki, trwały i wytrzymały metal idealnie sprawdza się jako rama wielkoformatowych okien. Z uwagi na wysoką cenę okna i drzwi z aluminium w domach jednorodzinnych należą raczej do rzadkości. Dodatkowo aluminium samo w sobie jest przewodnikiem ciepła, więc nie sprawdza się najlepiej w roli standardowej ramy okiennej. Przy dużych przeszkleniach ta wada traci na znaczeniu, ponieważ za izolację termiczną w większości odpowiadają szyby. Aluminium często jest łączone z drewnem lub plastikiem – takie połączenia pozwalają nieco zmniejszyć cenę i wydobyć najlepsze cechy materiałów.



BEZPIECZEŃSTWO



Standardowe okna przechodzą liczne testy, które mają na celu sprawdzenie ich jakości i wytrzymałości. Sprawdza się m.in. szczelność, odporność na napór wiatru oraz wielokrotne otwieranie i zamykanie. Ochrona przed warunkami meteorologicznymi to jednak nie wszystko. Okno może chronić także przed włamaniem.

Warto zacząć od najprostszej modyfikacji, czyli klamek. Zastąpienie standardowej klamki modelem z przyciskiem może zapobiec groźnemu w skutkach wypadkowi, a nawet włamaniu. Konieczność mocnego wciśnięcia i przytrzymania przycisku podczas poruszania klamką uniemożliwi ich otwarcie przez małe dzieci. To istotne zwłaszcza w przypadku drzwi balkonowych. Zdarzają się też sytuacje, kiedy dziecko zamyka na balkonie jednego z rodziców, a to potrafi być naprawdę kłopotliwa sytuacja. Przycisk na klamce utrudnia też otwarcie okna z zewnątrz i może skutecznie zniechęcić włamywacza. Jeszcze lepszą ochronę, choć nieco bardziej kłopotliwą w codziennym użytkowaniu, stanowią klamki okienne z zamkami na klucz.

Na najniższych kondygnacjach warto zainstalować okna z szybami klejonymi, czyli odpornymi na stłuczenie. W zależności od klasy ochrony taka szyba może wytrzymać nawet wielokrotne uderzenia ciężkimi przedmiotami. Tego typu szyba uderzona przez przypadek, np. piłką, drabiną lub kamieniem wylatującym spod ostrza kosiarki, nie rozleci się na drobne kawałki, wpadając do środka domu. Zamiast tego szkło pozostanie na swoim miejscu.

CO POTRAFI SZKŁO?

Oprócz szyb antywłamaniowych producenci oferują także przeszklenia o zwiększonej izolacji akustycznej, która jest szczególnie ważna w przypadku domów położonych przy ruchliwych drogach i okien dachowych.

Innym sposobem na uszlachetnienie szkła jest warstwa ograniczająca przepływ światła. Szyby z dodatkową warstwą przeciwsłoneczną należy stosować tylko w sytuacji, kiedy przeszklenie i nasłonecznienie jest naprawdę duże. W przeciwnym razie możemy pozbawić pomieszczenie naturalnego światła i ciepła wpadającego przez okna. Szyby przeciwsłoneczne można spotkać najczęściej w przeszklonych wieżowcach. W domach jednorodzinnych do zmniejszania nasłonecznienia najczęściej wykorzystuje się rolety, żaluzje (wewnętrzne i zewnętrzne), markizy i pergole.

Sporą ciekawostką, która wraca do łask po dziesięcioleciach zapomnienia, jest szkło ornamentowe. Wygląda dużo lepiej niż proste szyby mleczne, a spełnia swoją funkcję równie dobrze. Jeśli zależy nam na ochronie prywatności, czyli np. szukamy nieprzezroczystego okna do łazienki, możemy bez problemu zamówić u producenta okna z szybami o ciekawej fakturze, które blokują wzrok ciekawskich lepiej niż firanki. Dodatkową zaletą jest oczywiście ciekawy wygląd, który można dopasować do stylu wnętrza lub całego budynku.

OKNA DACHOWE

Najciekawsze nowości znajdziemy zdecydowanie wśród okien dachowych, które w ostatnich latach zyskały wiele zaskakujących form i funkcji. Jeśli chodzi o stronę techniczną, to okna dachowe mają przed sobą nieco trudniejsze zadania niż te montowane w ścianach. Ich szczelność, wytrzymałość oraz odporność na obciążenie wiatrem i śniegiem muszą być zdecydowanie wyższe. Z kolei zastosowane w nich mechanizmy potrafią być naprawdę skomplikowane – choć nie zawsze. Zaczniemy od okien stałych, których jedynym zadaniem jest wpuszczanie światła słonecznego do wnętrza. Tych okien nie da się otworzyć, ale korzyści płynące z ich obecności są nie do przecenienia. Światło dzienne jest najzdrowsze dla ludzkiego wzroku i po prostu darmowe. Zapewniając doświetlenie wnętrza, możemy sporo zaoszczędzić na sztucznym oświetleniu, które zdecydowanie bardziej obciąża wzrok.

Aby wpuścić do wnętrza jak najwięcej światła słonecznego, stosuje się okna zakrzywione i kopułowe. Ich dodatkową zaletą jest to, że zalegający na nich śnieg łatwiej spływa i nie blokuje dostępu światła. Jeśli nie zależy nam na podziwianiu rozgwieżdżonego nieba, warto rozważyć montaż świetlików lub świetlików tunelowych. Te pierwsze to standardowe okna dachowe – główną różnicą jest użycie matowego szkła, które wpuszcza światło, ale nie pozwala zajrzeć do pomieszczeń od góry. Świe-

ciąg dalszy na stronie 36



tliki tunelowe (nazywane też rurowymi), jak sama nazwa wskazuje, wykorzystują tunele łączące małe okienko w dachu ze świetlikiem zamontowanym w suficie, przypominającym wyglądem lampę wpuszczoną w sufit. To rozwiązanie pozwala doprowadzić do pomieszczeń światło z odległości nawet 6 metrów i może być stosowane również w przypadku dachów skośnych.

Dalej robi się jeszcze ciekawiej. Okna do dachów spadzistych i płaskich mogą mieć także dodatkowe funkcje. Dzięki różnym mechanizmom możemy wyróżnić okna uchylne, wyłazowe i oddymiające. Choć na pierwszy rzut oka wyglądają identycznie, to potrafią znacząco wpłynąć na komfort i bezpieczeństwo domowników. To jednak wciąż nie koniec.

Wśród najciekawszych okien dachowych warto wymienić lukarny i okna balkonowe. Lukarny to konstrukcje złożone z wielu okien, ustawionych pionowo i skośnie (lub nawet poziomo), które wyraźnie zwiększają ilość światła wpadającego do pomieszczeń na poddaszu. Z kolei okna balkonowe po otwarciu pozwalają wyjść na taras lub same stają się malutkim balkonem – i to w dodatku zadaszonym.



SMART HOME A OKNA

Inteligentny dom to nie tylko drzwi otwierane smartfonem i światła sterowane głosem. Technologie typu smart znajdziemy też w ofercie producentów okien. Najprostszym i najczęściej spotykanym rodzajem inteligentnych okien są wspomniane już okna oddymiające, które otwierają się po wykryciu dymu wewnątrz budynku. Odpowiedzialne za to czujniki mogą też wysyłać stosowne powiadomienia straży pożarnej oraz na smartfony użytkowników.

Okna wyposażone w elektryczne siłowniki mają wiele zalet. Umożliwiają m.in. regulowanie kąta uchylenia skrzydeł oraz ułatwiają ich używanie w przypadku bardzo dużych lub wysoko położonych okien. W połączeniu z modułami smart home elektryczne sterowanie umożliwia nie tylko zdalne zamykanie okien, ale też zamykanie ich w przypadku wykrycia opadów deszczu lub silnego wiatru. Moduły klimatyczne są w stanie sterować oknami tak, aby utrzymać komfortową temperaturę wewnątrz nawet wtedy, gdy nikogo nie ma w domu. Odpowiednio zaprogramowane okna mogą też zamykać się po wykryciu intruza w pobliżu domu.





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

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

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



Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757



European Quality
HOME IMPROVEMENT, LLC
973-903-3528
NJIBC # 13VH12987200
EIN # 93-4287365



USŁUGI REMONTOWE

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

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

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

www.europeanqualitynj.com | arturosiniski@hotmail.com

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!



USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



Cyklinowanie podłóg po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

SPRZEDAM

Sprzedam dużo farby

Sherwin Williams do
malowania wnętrz.

Tel. 201-421-7592

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



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.



DJ ADAMBAND

PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

✓ WESELA
✓ URODZINY
✓ CHRZCINY
✓ KOMUNIE
I INNE IMPREZY

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

GABINET DENTYSTYCZNY Lanza Dental PC

Marta Pisinska, DDS

General Dentist



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

David Sperling, DDS

Pediatric Dentist

- Stomatologia dziecięca



160 Lanza Ave
Suite 11
Garfield, NJ 07026

(973) 955-2023

• Większość ubezpieczeń honorowana

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

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

201- 460 - 9012
320 Hoboken Rd.
East Rutherford
New Jersey
www.mrfotostudio.com

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

PRO SYNERGY
PHYSICAL THERAPY

**FIZYKOTERAPIA
I AKUPUNKTURA**

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)

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń

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

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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

V/A VIRGINIA & AMBINDER LLP
Attorneys at Law

40 Broad Street, 7th Floor
New York, NY 10004
Telefon: (212) 943-9080
www.vandallp.com
Mówimy po polsku:
(347) 450-3205
- Maria (telefon lub SMS)

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

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

Essex County Historic Holiday House Tour: Van Tassel Funeral Home



Historyczny budynek zbudowany w 1850, w którym znajduje się Van Tassel Funeral Home jest na liście świątecznego zwiedzania historycznych domów w Essex County.

Posiadłość Van Tassel służy jako dom pogrzebowy od ponad 100 lat. Z jego usług skorzystało ponad 20,000 osób. W budynku znajduje się wiele antyków, między innymi replika obrazu Generała Joseph Bloomfield, który wisi w State

House w Trenton, New Jersey, stare mapy, lampy witrażowe, historyczne książki i gazety. W trakcie zwiedzania będzie również możliwość porozmawiania z Dyrektorem Pogrzebowym i zasięgnięcia darmowych porad w sprawach pogrzebowych, jak planowanie pogrzebu, transport do Polski, fundusz pogrzebowy, jak się przygotować do pogrzebu, na co należy zwrócić uwagę. Będzie można również zrobić darmowe zdjęcie ze Św.

Mikołajem i Mrs Claus. W tym roku będzie można również powiesić ornament na specjalnie przygotowanej choince z imieniem zmarłej osoby.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia naszego Domu pogrzebowego w niedzielę 8 grudnia 2024, w godzinach 12:00 PM - 4:00 PM pod adresem Van Tassel Funeral Home, 337 Belleville Ave, Bloomfield NJ 07003. Każda zwiedzająca osoba otrzyma prezent.

W ten weekend będzie rów-

nież możliwość zwiedzania następujących domów: The Gypsy Farmhouse, Kingsland Manor, Canfield-Morgan House & Museum, Montclair Historical Society Property, Historic YWCA, Essex County Kip's Castle Park, Essex County Presby Memorial Iris Gardens, The Livingston Historical Society, The Old Force Homestead Glenmont at Thomas Edison National Historical Park, The Grover House, The Ballantine House, The Blanchard Estate.

Izabela Van Tassel



POLSKI DOM POGRZEBOWY



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

Izabela
FUNERAL SERVICE

Van Tassel Funeral Home
337 Belleville Avenue
Bloomfield, NJ 07003
tel. 973-743-1234, 201-290-2173
www.izabela.us
www.vantasselfuneralhome.com



Izabela Van Tassel
Dyrektor pogrzebowy
Manager, NJ. Lic. 4924



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

Grace S. Nehrebecki



ROZLICZENIA PODATKOWE

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

Prowadzenie księgowości dla firm

Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722

Fax: 973-472-7077

nehrebeckigs@outlook.com

1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013



Mówimy
po polsku

Czego pracodawca może się o tobie dowiedzieć

Zanim zaczniesz ubiegać się o pracę w USA, powinieneś wiedzieć wszystko o "background check", czyli o weryfikacji kandydatów przez pracodawcę, szczególnie, jeżeli jest coś w twojej przeszłości, co wolałbyś zachować dla siebie.

Program minimum

Zanim rozpoczniesz pracę w nowym miejscu, pracodawca zechce sprawdzić, czy jesteś uprawniony do pracy w Stanach Zjednoczonych, bo tego wymagają przepisy. Nawet jeżeli jesteś amerykańskim obywatelem i mówisz bez cienia akcentu, musisz okazać pracodawcy dokumenty, które udowodnią twoją tożsamość oraz prawo do pracy w USA. Nie później niż w pierwszym dniu po zatrudnieniu wypełnisz formularz I-9, a pracodawca zweryfikuje twoje dokumenty wyliczone w instrukcjach tego formularza (www.uscis.gov/files/form/i-9.pdf) przy pomocy komputerowego systemu zwanego E-Verify.

Na pozór na tym kończą się formalności. W rzeczywistości, zanim dostaniesz ofertę pracy, większy zakład pracy dokładnie cię prześwietli. Możesz nawet nie zauważyć, że na wniosku o pracę wstawiony jest paragraf, w którym wyrażasz zgodę na weryfikację swoich danych osobowych. Podpisując podanie, nie tylko ubiegasz się o zatrudnienie, ale również pozwalasz na wgląd do swoich kartotek w różnych bazach danych.

Kto może cię sprawdzić i dlaczego

Większość amerykańskich pracodawców jest ufnych: przyjmują na wiarę wszystko, co wpiszesz na podaniu o pracę i nie poproszą, żebyś przyniósł dyplom swojej szkoły czy pisemną opinię byłych pracodawców. Bądź jednak przygotowany na to, że pracodawcy skorzystają z usług którejś z firm wywiadowczych (screening company), która ma elektroniczny dostęp do wielu publicznych i utajonych danych oraz komercyjnych rejestrów. Wywiadownie zbierają i sprzedają informacje o osobach fizycznych i przedsiębiorstwach; wiele z nich specjalizuje się w ocenie potencjalnych pracowników (pre-employment screening).

Weryfikacja kandydatów (background check) może być powierzona albo bardzo staranna, zależnie od wymogów stanowiska i od ceny, jaką pracodawca jest skłonny

zapłacić. Najprostsza kontrola da tylko sprawdzian twojej historii kredytowej, podczas bardziej wnikliwej – detektyw dokładnie przeanalizuje twój życiorys.

Weryfikacja kandydatów jest wymagana w wielu resortach, takich jak usługi finansowe, obrót papierami wartościowymi, ochrona zdrowia, edukacja. Rodziny zatrudniające domowy personel często sprawdzają opiekunki do dzieci, nianie, gospoście, kucharzy czy kierowców zanim przyjmą ich do swoich domów i powierzą im swoje dzieci.

W wojsku, telekomunikacji, resortach pracujących na potrzeby obrony narodowej obowiązkowa jest rządowa kontrola bezpieczeństwa – government security clearance. Jest to licencja wydana przez agendę rządu federalnego, która upoważnia pracownika do dostępu do zastrzeżonych informacji (classified information), czyli uważanych za poufne lub tajne przez amerykański rząd. Nie jest łatwo cudzoziemcom dostać security clearance.

Czasem posada niekoniecznie dotyczy zastrzeżonych informacji, lecz pracodawca chce potwierdzenia prawdziwości faktów podanych na wniosku czy podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Raport kredytowy i konsumencki

Raport kredytowy, po który może sięgnąć pracodawca, zawiera przede wszystkim informacje o zadłużeniach – obecnych i dawnych – oraz o terminowości ich spłat. Raport konsumencki natomiast zawiera więcej: dane dotyczące przeszłości kryminalnej, prowadzenia samochodu, zatrudnienia, edukacji oraz informacje będące w domenie publicznej (public information). Oto dane zawarte w konsumenckim raporcie: adres zamieszkania obecny i poprzedni, status małżeński, numer Social Security; miejsce pracy obecne i poprzednie; roszczenia z tytułu ubezpieczenia od wypadków przy pracy (Workers Compensation claims); kartoteka medyczna, wojskowa; stan majątkowy, historia kryminalna, wykształcenie, licencje zawodowe

czy stanowe.

Konsumentki raport śledczy (investigative consumer report) posuwa się jeszcze dalej. Może zawierać bardzo osobiste szczegóły, takie jak reputacja czy charakter. Agencja wywiadowcza zdobywa te dane rozmawiając z sąsiadami, przyjaciółmi, współpracownikami itd. Raport śledczy bywa zamawiany przez kompanie ubezpieczeniowe czy bardzo wścibskich pracodawców.

Dla kierowców ważna jest też zawartość kartoteki drogowej. Możesz uzyskać dostęp do tej kartoteki osobiście albo za pomocą odpowiedniego serwisu (patrz <http://www.dmv.org/driving-records.php>).

Kto ma dostęp do twego raportu kryminalnego

Od 2021 r. przepisy federalne zabraniają pytania o kryminalną przeszłość na wstępnych podaniach o pracę. Pracodawcy mogą oceniać przeszłość kryminalną kandydata dopiero w dalszych etapach procesu rekrutacji.

Sprawdzian kartoteki kryminalnej przeważnie jest częścią background check i może wyjawiać ewentualne areszty i wyroki sądowe. Mając przeszłość kryminalną trudno jest znaleźć dobrą pracę, więc powinieneś dołożyć starań, by oczyścić swoją kartotekę, co wyjaśniam w książce pt. „Życie od nowa. Jak uporządkować problemy w urzędach”. Przepisy różnią się w poszczególnych stanach co do tego, kiedy pracodawca może odrzucić pracownika z powodu aresztu czy wyroku zapisanego w kryminalnej historii.

Potencjalny pracodawca nie może zamówić twego raportu kryminalnego bez twego pozwolenia. Jednak zazwyczaj udzielasz zgody przez pod-

pisanie wniosku o pracę, więc przeczytaj go uważnie. Jeżeli jesteś pytany, czy kiedyś byłeś karany za przestępstwo (felony), możesz uczciwie odpowiedzieć "nie", jeżeli byłeś skazany tylko za występki (misdemeanor).

Kiedy negatywne informacje się przedawniają

Ustawa Federal Fair Credit Reporting Act żąda, by informacje kredytowe i kryminalne starsze niż siedem lat zostały uznane za przedawnione, chyba że ktoś ubiega się o posadę, która płaci rocznie 75,000 dol. lub więcej, albo ubiega się o kredyt czy ubezpieczenie na życie warte ponad 150,000 dol. Wyjątkiem jest również bankructwo, które pozostaje w kartotekach 10 lat od daty wyroku.

Wniosek

Zanim złożysz wniosek o nową pracę upewnij się, że informacje o tobie w różnych kartotekach są prawidłowe i korzystne. A jeżeli nie są, to bądź gotów wyjaśnić to potencjalnemu pracodawcy. W kolejnym numerze wyjaśnię, jak przepisy chronią twoją prywatność i jakie dają ci uprawnienia. Opiszę, kto ma dostęp do twego raportu kryminalnego oraz co możesz zrobić, gdy odmówiono ci pracy z powodu zawartości twego konsumenckiego raportu.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. „Praca w Ameryce”, „Otwieram biznes”, „Życie od nowa”, „Powrót do Polski” i inne. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.Poradnik-Sukces.com, pocztą@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

Planowanie spadkowe

czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce

Zadbaj o swoich bliskich, przekaż dorobek w odpowiednie ręce bez podatków i sądów. Pomoże w tym książka Elżbiety Baumgartner

"Planowanie spadkowe w Stanach i w Polsce" dostępna tylko w wersji elektronicznej w witrynie www.PoradnikSukces.com, tel. 718-224-3492, pocztą@poradniksukces.com.

Również dostępne są: „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”, „Obywatelstwo z przeszkodami” i dwadzieścia kilka innych poradników.

www.PoradnikSukces.com

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 19.12.24r. Nadanie 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.



Hasło: **Praca ludzi wzbogaca**

Gatunek kawy	▼	Ssak z małą trąbą	▼	Skalista zatoka morska	▼	Kurtka ze skór owczych	▼	Mechanizm zegarka
		Strach		Miłośnik sportu	16			
►	15			Podziemna część rośliny			13	3
Metalowe naczynie do pieczenia	►			19		Powolne tempo w muzyce		Składnik ceny, narzut
►				Czerwony na ówkie	10		▼	
Francuski numizmat				6		... pokojowa, roślina		Autor wierszy
Tata na wywiadówce	►			Deszczowa pogoda				
Robi dywany	Stragan			Monte ..., wzgórze we Włoszech				
►					Newerly, pisarz			
					Wróbel lub kos	2		
Model Volkswagena		Zamek błyskawiczny		Na czele Kościoła				12
►				Prom kosmiczny				
					Liczba na mapie			
Kara ..., wazyr Mehmeda IV	►				Przedsiębiorstwo			
	20			5		Tkanina z włókna kokonów		18
Zespół Roberta Gawlińskiego	►					Anna, aktorka		Renoma, rozgłos
Denuncjacja	▼							
Scully, agentka z serialu	►			Świńska trawa	►			
►	9			Kostka do mycia	►			
						7		17
Oprzęd jedwabnika	14		Środek komunikacji miejskiej	►				
►			4	11		Boczna część kościoła	►	
Typ nadwozia	8		Ruchoma bariera przy przejeździe kolejowym	►				
								1



Polonia PLUS

25 Locust Ave Wallington, NJ 07057

(973) 574-1414

www.poloniaplustravel.com



INCOME TAX

\$20 zniżka dla nowych klientów

Podatki personalne

i biznesowe LLC

Porady podatkowe

Nr zastępcze do rozliczeń

Otwieranie nowych firm

IMIGRACJA

Sponsorowania rodzinne

Obywatelstwo USA

TŁUMACZENIA

NOTARIUSZ, Apostilles

Pełnomocnictwa

Rozwody



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!

Jolanta Konecki Halat

REALTOR® | License # 291597

CHOICE | RESIDENTIAL
REAL ESTATE

256 W. Millbrook Road Raleigh, NC 27609

**Mobile: 919-557-1474**

jolantahk1@gmail.com

www.jolantahalat.com

Nieruchomości Karolina Północna**Raleigh • Apex • Cary • Chapel Hill**

- ❖ 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

Kaminski Construction Inc

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



Adam
973-617-7524

Kohout Bakery

Est. 1917

**POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ****Wypiekamy z pasją według naszych tradycyjnych receptur**

- Chleb: na zakwasie, żytni, razowy, pumpernikel
- Ciasto ryżowe
- Pumpkin bread
- Pumpkin cheesecake
- Chrusty
- Babki
- Ciasta i ciasteczka
- Torty



75 Jewell St
Garfield, NJ 07026
Tel.: **973-772-7270**

Jesteśmy otwarci:
środa - sobota 6am - 5pm
niedziela 6am - 2pm

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

ZIMĄ WZRASTA RYZYZKO ZAWAŁU SERCA

Warunki pogodowe mają wpływ na nasze serce. Niskie temperatury nie sprzyjają osobom chorym na serce, nasilają bowiem zaburzenia krążenia.

Już w latach 30-tych ubiegłego wieku zauważono, że istnieje wyraźna sezonowość chorób układu krążenia, ze wzrostem śmiertelności z powodu zawałów serca.

- Teoria ta została potwierdzona w wielu współczesnych doniesieniach naukowych. Zaobserwowano, że niektóre czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych wykazują swoistą sezonowość. W miesiącach zimowych dochodzi do wzrostu wydzielania hormonów takich jak: aldosteron czy katecholaminy, co skutkuje wzrostem wartości ciśnienia tętniczego. Ponadto zmienia się zdolność agregacji płytek krwi i aktywacji czynników krzepnięcia będących jedną z przyczyn zatorów tętniczych – wyjaśnia dr hab. Adam Janas, kardiolog Grupy American Heart of Poland.

DLACZEGO ZIMA SZKODZI?

Istnieje kilka teorii, dlaczego ataki serca

zwiększają się zimą. Główny czynnik ryzyka ma charakter biologiczny: zimno powoduje skurcz naczyń krwionośnych, co ogranicza dopływ tlenu do serca. Osoby z chorobą niedokrwinną serca mogą podczas mrozów odczuwać nasilone dolegliwości stenokardialnych, czyli dławiący i uciskający ból w klatce piersiowej, który jest zlokalizowany za mostkiem i wywołuje charakterystyczne uczucie duszności oraz rozpierania klatki piersiowej.

Mróż może także podnieść ciśnienie krwi, co jest niebezpieczne dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym i zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

HIPOTERMIA – KIEDY ZIMNO ZABIJA

- Zimno aktywuje układ adrenergiczny, związany z tym wzrost wydzielania katecholamin doprowadza do przyspieszenia czynności serca i zwiększenia oporu naczyń tętniczych, a to obciąża pracę serca. Jeśli krążenie w tętnicach wieńcowych jest upośledzone może dochodzić do epizodów niedokrwienia mięśnia sercowego i zaostrzenia choroby wieńcowej, a nawet zawału

serca. Zmniejsza się także wydzielanie hormonów tarczycy, co może pogarszać funkcję serca i skutkować zaostrzeniem objawów przewlekłej niewydolności serca. Ból, ucisk lub pieczenie w klatce piersiowej to sygnały ostrzegawcze. W takim przypadku należy natychmiast udać się do lekarza, który dokładnie powinien zbadać serce – wyjaśnia kardiolog.

Nie bez znaczenia jest także, że zimą częściej dochodzi do infekcji, które osłabiają pracę serca. A to, gdy jest zimno, pracuje wyjątkowo ciężko, aby utrzymać prawidłową temperaturę ciała. Zimowy wiatr powoduje szybszą utratę ciepła przez organizm.

Ale nie o sam mróz chodzi. Zimą częściej sięgamy po niezdrowe produkty, a niezdrowa dieta, która doprowadza do otyłości, jest czynnikiem zwiększającym ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Otyłość podwyższa zagrożenie wystąpienia choroby wieńcowej i zawału serca, a także śmierci sercowej. W okresie zimowym, częściej sięgamy po niezdrowe przekąski, które zawierają m.in. sól i tłuszcze nasycone i sprawiają, że pompowanie krwi przez serce jest utrudnione.



ZIMĄ CZĘŚCIEJ SPOŻYWAMY TAKŻE MOCNE TRUNKI

- Tymczasem alkohol rozszerza naczynia krwionośne, w szczególności włosowate, znajdujące się tuż pod skórą. Są one odpowiedzialne m.in. za zwiększanie przepływu krwi do kończyn, dając złudne uczucie ciepła. Już 50 gramów wypitego alkoholu może obniżyć temperaturę ciała nawet o pół stopnia. Alkohol wywołuje: zaburzenia skurczu serca, arytmie, tachykardię, nadciśnienie, powoduje wzrost poziomu cholesterolu LDL (złego) we krwi i zwiększa ryzyko miażdżycy – ostrzega kardiolog.

INTENSYWNY WYSIŁEK ZWIĘKSZA RYZYKO

Nie bez znaczenia jest również nadmierna aktywność fizyczna, taka jak odśnieżanie lub chodzenie po gęstym śniegu. Dla niektórych to zbyt duży wysiłek.

- Osoby w grupie ryzyka powinny unikać nagłego wysiłku fizycznego, ponieważ dochodzi do przyspieszenia tempa pracy serca. Dodatkowo, żeby utrzymać odpowiednią temperaturę

ciała, naczynia krwionośne ulegają zwężeniu, co skutkuje podniesieniem ciśnienia krwi. Dla osób z problemami kardiologicznymi jest to dodatkowe obciążenie, które wymaga szczególnej ostrożności. W szczególności ryzyko nasila się w porannych godzinach, gdyż organizm przechodzi z fazy snu do aktywności dnia, co skutkuje wzrostem ciśnienia krwi i pulsu. Osoby z problemami sercowo-naczyniowymi powinny zachować ostrożność, gdy temperatura spada poniżej zera – dodaje doktor.

Kilka wskazówek jak uniknąć kłopotów z sercem zimą:

- Ubierz się stosownie do pogody. Noś warstwy, zwłaszcza czapki, rękawiczki i grube skarpety.
- Wchodź często do środka. Jeśli spędzasz czas na zewnątrz na mrozie, zrób sobie przerwę na rozgrzewkę;
- Pacjenci z rozpoznaną chorobą serca powinni unikać przebywania w ekstremalnie niskich temperaturach i postępować

zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego

- Pamiętaj o regularnym przyjmowaniu leków na nadciśnienie - przebywanie w niskiej temperaturze sprawia, że krążenie krwi podlega licznym modyfikacjom;
- Unikaj nadmiaru alkoholu – on może sprawić, że poczujesz się cieplej niż w rzeczywistości i może być szczególnie niebezpieczny, gdy przebywasz na zewnątrz na mrozie;
- Zapytaj swojego lekarza czy odśnieżanie jest dla Ciebie bezpieczne;
- Często myj ręce. Infekcje dróg oddechowych mogą zwiększać ryzyko zawału serca;
- Jeśli masz nowe objawy choroby serca, nie czekaj z uzyskaniem pomocy.

Monika Grzegorowska,
zdrowie.pap.pl

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



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

CHOROBY WEWNĘTRZNE • NADCIŚNIENIE • SZCZEPIENIA • LECZENIE POWYPADKOWE
SCHORZENIA REUMATYCZNE • CUKRZYCA • LECZENIE NADWAGI • USG I BIOPSJE TARCZYCY • LECZENIE NIETYDOLNOŚCI 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.

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:



WHISKY PAPROCKY

TO PRODUKT KRAFTOWY POWSTAŁY W POLSCE.

BOGATY AROMAT ZYSKUJE DZIĘKI WIELOLETNIEMU LEŻAKOWANIU W DĘBOWYCH BECZKACH VIRGIN OAK.

W SMAKU WYRAZISTA, WYTRAWNA Z PIKANTNYM FINISZEM, WYGŁADZONYM DĘBINĄ.

WHISKY NIE JEST BARWIONA ANI SZTUCZNIE POSTARZANA.



DOSTĘPNE W GRUDNIU MIĘDZY INNYMI W:

- | | |
|--|---------------------------|
| • HOME LIQUOR, S. HACKENSACK | • M&M WINE, ELMWOOD PARK |
| • RIVERVIEW LIQUOR, GARFIELD | • METRO LIQUOR, LINDEN |
| • PIAST DELI - 1 PASSAIC ST., GARFIELD | • ROGER WILCO, PENNSAUKEN |



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