

15 LAT PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

28 września 2023

nr 39 (790)

September 28, 2023

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
41



POLSKI WARSZTAT BLACHARSKO LAKIERNICZY



- ✓ blacharstwo i lakierowanie samochodów
- ✓ mechanika pojazdowa
- ✓ 24/7 towing
- ✓ darmowa wycena
- ✓ kupujemy i wysyłamy samochody do Polski

Gwarantujemy wysoką jakość usług i niską cenę

tel. (973) 253-1965

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

www.kmgautobody.com | kmgautobody@yahoo.com

zapraszają właściciele *Mariusz & Grzegorz Kruszewski*



LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. **973-473-4400**



str. 5

WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT

877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"

DeGRADO LAW

20 LAT DOŚWIADCZENIA
NASZ ZESPÓŁ TO 4 ADWOKATÓW
WYPADKI

Odzyskaliśmy ponad \$200 mln dla naszych klientów
MÓWIMY RÓWNIEŻ PO POLSKU

Paul "Pawel" DeGrado, Esq.
201-678-9007

250 Moonachie Rd, Suite 200, Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com | pdegrado@degradolaw.com

LECZENIE POWYPADKOWE

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

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

Dariusz Nasiek, MD





FRED
RABINOWITZ
A D W O K A T

❖ Bezpłatne konsultacje ❖ Mówimy po polsku ❖

1117 ROUTE 46 EAST, SUITE 206

CLIFTON, NJ 07013

973-471-2288

❖ DOŚWIADCZENIE ❖ PROFESJONALIZM ❖ SKUTECZNOŚĆ

Ponad 44 letnie doświadczenie w walce o prawa klientów



Członek Million Dollar
Advocates Forum

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

KANCELARIA KONCENTRUJE SIĘ GŁÓWNIEM NA SPRAWACH WYPADKOWYCH

PAŹDZIERNIK TO MIESIĄC DZIEDZICTWA POLSKIEGO

ŚWIĘTUJ RAZEM Z NAMI I SKORZYSTAJ Z PROMOCJI

W październiku płacąc kartami
debetową i kredytową PSFCU
weźmiesz udział w losowaniu
aż **33 nagród pieniężnych.**



☎ 1.855.PSFCU.4U (1.855.773.2848)

🏠 www.psfcu.com | www.NaszaUnia.com

Promocja rozpoczyna się 1.10.2023 i kończy 31.10.2023. Do udziału uprawnieni są Członkowie lub współwłaściciele kont, którzy ukończyli 18 rok życia i w okresie promocyjnym dokonają kwalifikującej się transakcji przy użyciu karty debetowej lub kredytowej PSFCU. Kwalifikująca się transakcja obejmuje każdy zakup lub płatność kartą debetową lub kredytową PSFCU w punkcie sprzedaży (POS) przy użyciu PIN-u lub przy użyciu podpisu, z wyłączeniem transakcji bankomatowej. Po zakończeniu promocji spośród kwalifikujących się zgłoszeń zostaną wylosowane trzydzieści trzy (33) nagrody pieniężne. Nagrody podlegają raportowaniu IRS na formie 1099 MISC. Oficjalny regulamin Losowania z okazji Miesiąca Dziedzictwa Polskiego dostępny jest na stronie www.psfcu.com. **ZAKUP NIE JEST WARUNKIEM UDZIAŁU W LOSOWANIU. ZAKUP LUB PŁATNOŚĆ JAKIEGOKOLWIEK RODZAJU NIE ZWIĘKSZA TWOICH SZANS NA WYGRANĄ.** Wszystkie produkty i usługi są przeznaczone wyłącznie dla członków PSFCU. Mogą obowiązywać dodatkowe ograniczenia.

Your savings 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 ułucia 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

727
ENTRANCE

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**

cliftonpaindoctor.com | cliffondoctor.com

✓ 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

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!

POLSKIE WYBORY OCZAMI POLONII



Polonia też może głosować w polskich wyborach. Co roku decyduje się na to coraz więcej (choć wciąż niewiele) osób. Co czeka je w tym roku?

PROPOZYCJE PARTII DLA POLONII? BRAK.

Przed poprzednimi wyborami przedstawiciele partii pięknie mówili o Polakach mieszkających za granicą. Politycy prosili, by do kraju wracały rodziny z dziećmi i zwracali się z gorącymi apelami do Polonii w USA. Wiele osób czasowo lub na stałe przebywających za granicą nie korzysta z prawa wyborczego, choć przy każdym kolejnych wyborach ta liczba jest większa: z ok. 126 tys. zarejestrowanych do wyborów osób w 2011 r. do 330 tys. w 2019 r. i ponad 500 tys. rok później. Skąd taki skokowy wzrost zainteresowania? Z pewnością rośnie świadomość, a Polacy za granicą dorabiają się i mogą poświęcić więcej uwagi sprawom społecznym. Warto podkreślić, że realnie liczba osób, które mogłyby głosować za granicą, idzie w miliony; tu mowa tylko o tych, którzy na czas zarejestrowali się do głosowania w jednej z komisji. Spośród nich frekwencja jest wysoka, bo wynosi zazwyczaj od 80 do 90 proc. W tym

roku jednak nie słyhać żadnych konkretnych propozycji kandydatów dla zagranicznych rodaków. A o tych amerykańskich czy brytyjskich warto byłoby powalczyć, bo jak podkreślał w zeszłym roku Senat w raporcie „Wyzwania i bariery dla Polaków głosujących za granicą”: „W wyborach z 2020 roku największej Polaków ostatecznie zagłosowało w USA i Wielkiej Brytanii”.

POLONIJNI KANDYDACI?

Trudno też mówić o polonijnych kandydatach, a przynajmniej nic na taką skalę jak w ubiegłych latach, gdy np. Światowy Kongres Polaków USA miał własną kandydatkę w wyborach prezydenckich. Na razie większość partii nie ustaliła jeszcze, kto będzie na listach. Ciekawostką może być startujący z list Konfederacji w Bydgoszczy dr. Sławomir Ozdyk, na co dzień przedsiębiorca i polonijny działacz z Berlina.

BĘDZIE WIĘCEJ KOMISJI

Senat w swoim raporcie zauważył, że np. obłożenie brytyjskich lokali wyborczych bywa nawet 20-krotnie większe, niż nad Wisłą. Stąd forsowany ostatnio pomysł zwiększenia liczby

lokali wyborczych. „Liczba OKW powinna wzrosnąć w stosunku do liczby obwodów w wyborach z 2019 r., osiągając wartość ok. 400.” - podało niedawno MSZ. Opozycja też tak sądzi w związku ze zmienionym niedawno prawem wyborczym. Ma być bardziej transparentnie, a przez to liczenie głosów ma zająć więcej czasu niż dotychczas. W lokalach wyborczych nad Wisłą nie powinno to stanowić problemu, ale tam, gdzie głosujących jest kilkanaście tysięcy na każdą komisję... - Przeprowadziliśmy symulację głosowania w Londynie. Komisje będą liczyły w tempie 100 głosów na godzinę. Za granicą oznacza to, że niektóre będą stracone, bo ustawa zobowiązuje, by protokół powstał tam już po 24 godzinach. - alarmował Krzysztof Lisek, jeden z opozycyjnych posłów. Jeśli do tego dojdzie ustalanie wyników planowanego referendum, to komisje będą miały jeszcze więcej pracy. - Posiadam obywatelstwo, posiadam ważny dowód, więc dlaczego tylko to, że mieszkam te 300-400 kilometrów na zachód, determinuje to, że mój głos może zostać unieważniony? Bo komisja ma trochę mniej czasu na to, żeby go policzyć? - pyta z kolei jeden z polskich wyborców z Niemiec na łamach telewizji TVN24. Warto śledzić informacje o komisjach wyborczych w tym roku. Może się okazać, że pojawiają się nowe, co znacznie

ułatwi głosowanie szczególnie tym, którzy dotychczas mieli długą drogę do przebycia, by wziąć udział w głosowaniu.

JAK GŁOSOWAĆ W TYM ROKU?

Tak w ostatnich latach do głosowania można zarejestrować się on-line, osobiście w ambasadzie/konsulacie lub telefonicznie. Portal e-wybory już działa. Trzeba do tego mieć numer PESEL, a także dowód osobisty lub paszport. Należy też podać adres zamieszkania. Można też głosować za pośrednictwem aplikacji mObywatel, da się jej użyć w miejsce dokumentu tożsamości po przyjeździe do lokalu wyborczego. Aplikację można aktywować zdalnie; wystarczy do tego podpis elektroniczny wydany w Polsce lub konto w jednym z kilku popularnych banków. Nie będzie natomiast głosowania korespondencyjnego na masową skalę. Z tej możliwości w czasie pandemii skorzystała większość wyborców za granicą, ale wcześniej była to furtka dostępna tylko dla obłożnie chorych i tych, którzy nie mogą się poruszać.

POLONIA NIE POWINNA GŁOSOWAĆ?

Gdy w 2019 roku gazeta Rzeczypospolita zapytała czytelników, czy Polacy za granicą powinni w ogóle mieć prawo głosu, to prawie połowa wyraziła sprzeciw, a ok. 35 proc. stwierdziło, że tak, ale tylko do czasu. Skąd takie opinie? W Polsce od lat powraca temat głosowania na obczyźnie. Za wzór podaje się

inne kraje, gdzie np. jak w Wielkiej Brytanii prawo głosu traci się po 15 latach życia poza ojczyzną. Rzeczywiście, dałoby się wyobrazić sobie sytuację, gdy w ważnych wyborach wynik byłby zasługą milionów zmobilizowanych Polonusów... którzy nawet nie mieszkają w Polsce. A co z referendum w sprawach, które dotyczą bezpośrednio innego kraju? Dlatego co jakiś czas pada pomysł, by do głosowania mieli prawo tylko ci, którzy faktycznie mają z krajem związek: płacą tu podatki, mieszkają lub regularnie wracają.

KANDYDACI W POLONIJNYM OKRĘGU

Przypomnijmy, że Polacy zza granicy mogą głosować na kandydatów wystawionych w okręgu warszawskim. Wszystko wskazuje na to, że na jedynek będzie to pojedynek pomiędzy Donaldem Tuskiem (KO), Jarosławem Kaczyńskim (PiS), Adrianem Zandbergiem (Lewica) i Sławomirem Mentzenem (Konfederacja).

Nie powinno być więc problemu, jak w mniejszych okręgach, gdzie polityczne nazwiska często nie są zbyt rozpoznawalne dla wyborców, a to może sprzyjać niższej frekwencji. Do Senatu z okręgu nr 44 (Śródmieście, Żoliborz, głosy Polonii) wstępnie ma startować były Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar, reprezentujący KO, PSL, Polskę 2050 i Nową Lewicę, które to partie ogłosiły tzw. „pakt senacki” (nie będą wystawiały kandydatów przeciwko sobie). Pozostałe partie jeszcze nie ogłosiły kandydatów do Senatu.

WIĘCEJ POLONIJNYCH KANDYDATÓW?

Druga kontrowersja dotyczy liczby kandydatów i okręgów wyborczych. Interesy diaspory w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych czy Niemczech są tak różne od tych, jakie mają Polacy w Ukrainie czy Kazachstanie, że co jakiś czas pojawia się postulat, by Polonusi mogli wprowadzać do sejmu dwóch kandydatów: z umownego wschodu i zachodu. Niezadowolone w kręgach samorządowców budzi też fakt, że Polonia głosuje w określonym stołecznym okręgu. Lokalni działacze przegrają tu z popularnym politykiem, nawet jeśli realnie mają więcej do zaofiarowania mieszkańcom dzielnicy. Dlatego co jakiś czas wraca pomysł, by głosy zza granicy były losowo przydzielane do okręgów wyborczych... czy tak się stanie? Okaże się przed kolejnymi wyborami, bo w tych nie są już planowane kolejne trzęsienia ziemi dotyczące głosów Polaków na świecie.

Sonia Grodek

Nowojorski Okręg Konsularny - <https://www.gov.pl/web/usa/zglos-sie-do-spisu-wyborcow-w-usa-przez-e-wybory>

Wykaz komisji wyborczych w USA - <https://www.gov.pl/web/usa/wybory-i-referendum-2027>

Aplikacja mobilna mObywatel - <https://www.gov.pl/web/usa/wybory-i-referendum-2027>



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 ŻYŁAKÓW

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



W większości przypadków leczenie żyłaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

Jeśli bolą lub puchną Ci nogi, masz żyłaki 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, FAGS, FAGPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żyłaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

Jeżeli odczuwasz ból, nawet minimalna aktywność pomoże Ci go zwalczyć

www.prosynergyp.com

PRO
SYNERGY
PHYSICAL THERAPY

FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA

Specjalizujemy się w leczeniu:

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

W zakres naszych usług wchodzi również:

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

Nasze lokalizacje:

1033 Clifton Ave, suite 207
Clifton, NJ 07013
Tel: 973-434-2161

45 South Ave West
Cranford, NJ 07016
Tel: 908-709-7300

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń



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
- bezsensowność • 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

Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

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

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



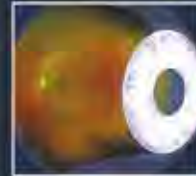
WSZECHSTRONNE BADANIE OCZU DOROSŁYCH I DZIECI

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



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

**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

* - w większości przypadków

TERAZ W 4 LOKALIZACJACH


Lyndhurst, Garfield, Wallington, Woodland Park

- Fizjoterapia / Terapia sportowa
- Terapia zajęciowa
- Akupunktura
- Zawroty głowy + Terapia bólu głowy
- Wypadki samochodowe
- Terapia obrzęku limfatycznego
- Terapia masażem • Terapia laserowa
- Terapia bańkami • Terapia manualna

 **TheraPhysical**

 www.TheraPhysical.com

 /TheraPhysical

 /TheraPhysical



Większość głównych ubezpieczeń jest akceptowana. Dostępny plan gotówkowy. Mówimy po angielsku, polsku i hiszpańsku.

WALLINGTON: **973-315-1106**
259 PATERSON AVENUE,
WALLINGTON, NJ 07057

LYNDHURST: **201-340-4656**
623 RIDGE ROAD,
LYNDHURST, NJ 07071

GARFIELD: **973-955-2190**
118 OUTWATER LANE,
GARFIELD, NJ, 07026

WOODLAND PARK: **973-339-9913**
1030 McBride Ave. **NEW**
WOODLAND PARK, NJ 07424

Najdziwniejsza herbata świata

Wiele osób może uważać, że choć świat herbat jest szeroki i fascynujący, to nie ma w nim miejsca na dziwactwa. Uważamy, że w każdej grupie znajdują się odstępstwa od normy. Coś, co czyni dane zjawisko wyjątkowym i jedynym w swoim rodzaju. Gwarantujemy, wbrew pozorom, że w przypadku herbaty nie jest inaczej. Oto kilka, naszym zdaniem, najdziwniejszych i nietypowych herbat.

RODZAJE HERBAT

Przede wszystkim musimy pokrótce przypomnieć czym się charakteryzują poszczególne rodzaje herbat, abyśmy mieli kontekst, który pozwoli zrozumieć, dlaczego przytoczone przykłady nie wpisują się w normę. Kiedy mowa jest o nietypowej i dziwnej herbacie nie chodzi bynajmniej o herbatę przygotowaną w szczególnie sposób, który może się w naszej kulturze wydawać niecodzienny. Na przykład

herbata po tybetańsku, która tradycyjnie przygotowywana jest z masłem i solą w specjalnie ubijacze. Każdy Europejczyk mógłby opisać smak i wygląd czegoś takiego jako dziwne. Mimo to, na początku była to dość zwyczajna herbata. Może niezbyt popularna wśród Polaków, ale jednak przeciętna. Są jednak, i to na dziś szczególnie zajmuje, herbaty dziwne już na samym początku, gdy je wyprodukowano. Jak się jednak rzekło, zaczniemy dla krótkiego

przypomnienia od herbat zwykłych.

KOLORY HERBATY

Herbatę ze względu na sposób obróbki liści można podzielić na sześć podstawowych typów zwanych kolorami. Wszystkie rodzaje oczywiście przejść muszą pierwsze dwa etapy produkcji w podobny sposób. Liście zostają najpierw zebrane, a potem powinny zwiędnąć. Oba te procesy potrafią być dość skomplikowane, lecz



26
lat

Livius Ilasz, Esq.

Twój adwokat w USA i Polsce
Porozmawiasz z nim po Polsku



Prowadzimy sprawy:

- wypadkowe
- biznesowe
- testamenty
- imigracyjne
- spadkowe
- wszystkie sprawy w Polsce
- kryminalne

Manhattan
1 Maiden Lane, New York, NY 10038
9 Piętro **tel. 212-480-2222**

New Jersey
1035 Route 46 East Clifton, NJ 07013
Pokój 105 **tel. 973-773-9060**

Warszawa
ul. Złota 3
lok. 21 **00-019 Warszawa
tel. +48 22 115-92-00**

www.ilaszlawfirm.com



dziś uznajmy, że ich nazwy mówią dość o tym co dzieje się z liśćmi nim zaczną być przetwarzane w kierunku któregoś z kolorów.

Herbata czarna jest najpopularniejsza na świecie, głównie w postaci herbat ekspresowych. Produkuje się ją z liści herbacianych, które przeszły pełne utlenienie. Proces ten przypomina czernienie jakie znamy z obitych bananów, obranych jabłek czy ziemniaków. Po więdnieniu liście zostają mocno zgniecione i zrolowane, by wspomóc utlenianie. Gdy w jego skutek sczerneją całkowicie, zostają wysuszone.

Herbata zielona produkowana jest z liści, które zostały podgrzane czy to na sucho czy w przypadku herbat japońskich za pomocą

pary wodnej. Podgrzanie surowych liści, tuż po zwiędnięciu dezaktywuje enzymy odpowiedzialne za utlenianie i pozostają one zielone. Przypomina to, by pozostać w spożywczych skojarzeniach, ugotowane ziemniaki, które już nie czernieją.

Herbaty oolong zwane potocznie turkusowymi, a błędnie niebieskim są w połowie drogi między herbatami zielonymi a czarnymi. Ich produkcja jest skomplikowana i polega na częściowym utlenieniu liści, a następnie podgrzaniu ich tak, jak przy produkcji herbat zielonych. Często jest tutaj prażenie liści po ich wysuszeniu.

Herbata biała produkowana jest z najmłodszych liści i pąków liściowych krzewu herba-

cianego, które pokryte są srebrnym puchem. Włoski te, liście herbaty wytracają gdy dojrzewają i im herbata biała zawdzięcza nazwę. Proces produkcji sprowadza się do samego suszenia liści, w które więdnienie przechodzi dość płynnie.

Herbata ciemna, zwana u nas potocznie czerwoną lub Pu-Erh przechodzi fermentację mikroorganiczną. Porównać można to do sera pleśniowego. Początkowo wytwarza się herbatę zieloną, którą leżakuje się wiele lat co powoduje samoistne namnożenie się grzybów (pleśni), które doprowadzają do jej zmiany. Same grzyby nie są widoczne, odbywa się to w skali mikrosko-

ciąg dalszy na stronie 12

TONY'S MUFFLERS

♦ 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

Polonia PLUS
25 Locust Ave Wallington, NJ 07057
(973) 574-1414 *Polonia*
www.poloniaplustravel.com

<p>INCOME TAX</p> <p>\$20 zniżka dla nowych klientów</p> <p>Podatki personalne</p> <p>i biznesowe LLC</p> <p>Porady podatkowe</p> <p>Nr zastępcze do rozliczeń</p> <p>Otwieranie nowych firm</p>	<p>IMIGRACJA</p> <p>Sponsorowania rodzinne</p> <p>Obywatelstwo USA</p> <p>TŁUMACZENIA</p> <p>NOTARIUSZ, Apostilles</p> <p>Pełnomocnictwa</p> <p>Rozwody</p>
---	--



ciąg dalszy ze strony 11

powej. Przyspieszona metoda produkcji tych herbat wykorzystuje kompostowanie w podniesionej wilgoci i temperaturze. Herbaty te zwykle prasowane są w różnokształtne cegły. Słowo „fermentacja” jest tu nieco nieścisłe, ponieważ kojarzy się, zgodnie z naukowym podejściem, ze zmianami beztlenowymi. Jak przy produkcji kiszzonek lub alkoholu.

Herbata żółta, podobnie jak ciemna, początkowo wytworzona jest jako herbata zielona. Liście poddaje się procesowi parowania i krótkotrwałego, wielokrotnego duszenia w szczelnym opakowaniu. Herbata częściowo utlenia się, fermentuje i wchłania własne soki. Jest to najrzadszy typ herbaty.

W obrębie tych podstawowych rodzajów znajdziemy wiele stylów herbaty, które różnią się szczegółami procesów produkcji oraz przede wszystkim ostatecznym wyglądem oraz miejscem pochodzenia i odmianą botaniczną rośliny.

HERBATY DZIWNE

Teraz, uzbrojeni w tę podstawową wiedzę możemy wreszcie przejść do herbat dziwnych. Herbata niezwykła i nietypowa, powinna też być niszowa i rzadka. Trochę nie wpisuje się w to pewien dziwak z rodziny herbat czarnych.

Mowa tu o pierwszym zbiorze z indyjskiego Darjeeling, który zyskał niemałą sławę. Jest to herbata, która przechodzi niezwykle długi proces wędnięcia, który doprowadza do odparowania 70% wilgoci z liści, podczas gdy normalnie jest to około 30%. Następnie utlenianie trwa niezwykle krótko i herbata jest suszona. Aromat i wygląd świeżego darjeelinga można porównać do herbaty zielonej czy nawet białej,

a o jej obróbce mówi się, że przypomina wyrób herbat oolong.

Herbata fioletowa to kolejny nietypowy przedstawiciel... No właśnie, nie czarnego koloru ani zielonego, choć technicznie właśnie tam powinien się znaleźć. Purple tea, bezpodstawnie zaliczana jest do osobnego rodzaju herbat fioletowych, który nota bene ma już kilku swoich starszych przedstawicieli z Chin. Fioletowa herbata pochodzi z Kenii i wytwarzana jest z odmiany krzewu herbacianego o fioletowych liściach przypominających czerwone klony jakie znamy z naszych parków. Dzięki wyjątkowej kompozycji polifenoli herbaty te uchodzą za niezwykle zdrowe. Przechodzą obróbkę jak herbaty zielone, lecz z uwagi na fioletowe liście wyglądają jak herbaty czarne. Herbaciarze raczej nie zgadzają się na nazywanie tej herbaty siódmym kolorem. Co ciekawe, fioletowy kolor na młodych liściach roślin świadczy o tym, że przy dużym nasłonecznieniu roślina usiłuje spowolnić fotosyntezę i wytwarza fioletowe antocyjany, by przysłoniły zielony chlorofil.

Nietypowa wśród herbat zielonych jest też herbata typu GABA. Jest najczęściej zielona lub oolong, choć jako zieloną wyprodukowano ją po raz pierwszy. Praktycznie można w ten sposób stworzyć dowolny kolor, ponieważ jest to herbata, która przechodzi dodatkowy proces podczas produkcji polegający na inkubacji liści w komorach z azotem. Sprzyja to wytworzeniu większej ilości kwasu gama amino masłowego zwanego GABA. Jest to popularny, naturalny adaptogen pozwalający na lepsze znoszenie stresu. Uspokaja, działa przeciwłękowo i przeciwdepresyjnie. Zapobiega chorobom układu nerwowego, takim jak Alzheimer czy cho-

roba Parkinsona. Wynalazcami tej herbaty są Japończycy, którzy wzbogacają swoją dietę o GABA w wielu produktach. Aromat herbaty przypomina masło.

Wśród dziwnych zielonych herbat jest także taka, w której nie ma nic dziwnego poza nietypowym sposobem zbioru. W Chinach wierzy się w magiczne wróżki, które zbierają ustami herbatę i nocą przynoszą ją choremu, by go wyleczyć. Coś takiego próbuje się odtworzyć na pewnej plantacji. Do zbioru zatrudnione są młode kobiety, dziewice bez widocznych blizn i z odpowiednio obfitym biustem. Między piersiami mają zawieszony woreczek, do którego prowadzi umieszczony pod brodą lejek. Zbiór herbaty odbywa się za pomocą ust tak, by liści nie dotknęła skóra dłoni czy innej części ciała niż ust. Poza tym herbata jest zupełnie zwykła, choć jej cena znacznie przewyższa tę zbieraną rękoma.

Jak już się rzekło fermentacja herbaty ciemnej nie jest do końca poprawnie określana tym słowem. Otóż jest taka herbata, której nazwa fermentowanej przysługuje w pełni. Herbata kiszona. Można by polemizować nieco z tą pozycją, ponieważ nie jest to coś z czego przygotowywałoby się napar. Jest to słynna potrawa pochodząca z Mjanmy (niegdysiejszej Birmy). Liście herbaty są kiszzone podobnie do znanej u nas kiszzonej kapusty, a następnie zjadane. Stanowią ważny element tradycji i kultury i słynną miejscową przekąskę. Jest to jednak w pełni herbaciany produkt, więc naszym zdaniem, liczy się.

HERBATA KISZONA W BECZCE

Jest też inna herbata, która jeszcze bardziej pasowałaby do określenia „fermentowana”, ale



głównie dlatego, że służy do parzenia. Po raz kolejny zaglądamy do Japonii. Herbata fermentowana występuje tu w kilku wersjach, lecz łączy je klasyczne w naszym rozumieniu kiszenie. Jest to ogólnie odmiana herbaty ciemnej, która przechodzi fermentację beztlenową, czyli właściwą. Nie jest leżakowana czy kompostowana jak inne herbaty ciemne, lecz kiszona w beczce jak kapusta. Czasem wcześniej poddana jest procesowi kontrolowanego pleśnienia. Następnie wyjęta z beczki i suszona na słońcu i parzona do picia. Jej aromat przypomina ocet i śliwki.

Aby pozostać w kręgu herbat ciemnych, warto wspomnieć o Cha Gao. Jest to chińska herbata rozpuszczalna, która niegdyś była darem dla dworu cesarskiego. Produkowana w czasach dynastii Qing miała postać gęstej pasty, którą rozpuszczało się w gorącej wodzie. Jest to herbata Pu-Erh, którą długo gotowano, a odwar zredukowano do powstania pasty. Z 50 kg herbaty wytwarzano 100g pasty. Obecnie herbatę tego typu robi się w procesie liofilizacji i ma postać półgramowych kostek zawijanych w folię i przeznaczonych do rozpuszczenia w gorącej wodzie. Obecnie przypomina raczej cukierki niż pastę.

Jest to pierwsza w historii herbata instant. Choć dziś wszyscy znamy rozpuszczalną kawę i herbatę, to w czasach powstania Cha Gao nie było to popularne. Była to właściwie jedyna taka herbata w swoich czasach.

NAJdziwniejsza HERBATA Świata

Wreszcie gwóźdź programu. Naszym zdaniem Chong Shi Cha zasługuje na miano najdziwniejszej herbaty spośród wszyst-

kich. Wytwarza się ją z odchodów larw tuczonych liśćmi herbaty. Herbatę ciemną Liu Bao umieszcza się w koszu, który smaruje się wodą pochodzącą z płukania ryżu. Zapach ten przynęca ćmę, która jest spżarnianym szkodnikiem. Składa ona jajka w koszu z herbatą, a wyklute z nich larwy żywią się nią. Gdy utuczają się wystarczająco zamykają się w kokonach. Wtedy zawartość kosza wyrzuca się i zbiera jedynie nagromadzone odchody. Drobnie gródki parzy się i pije dla smaku i zdrowia. Tradycyjna medycyna chińska bardzo ceni tę herbatę jako lek. Do dziś ma ona zwolenników i kupić można ją w sklepach z herbatą. Ktoś

powie, że w ogóle nie jest to herbata. Zauważmy jednak, że definicja herbaty ciemnej mówi o przetworzeniu jej liści przez enzymy powstałe w skutek żerowania drobno-ustrojów. Gdyby więc określenie „drobno-ustroje” rozszerzyć na zwykle zwierzęta, to właśnie coś takiego się stało. Ktoś inny powie zatem, że jest już taka kawa, którą produkuje się z odchodów pewnego zwierza. Owszem, lecz zauważmy, że tam, pestka wiśni

kawowej zachowuje się nienaruszona. Jak to zwykle mają w zwyczaju nasiona w świecie roślin. Liść nie ma takich właściwości i ulega trawieniu. Trochę więc ta herbata kojarzy się z kawą z odchodów, trochę jednak jest czymś zupełnie innym.

Mamy nadzieję, że ten subiektywny zestaw herbacianych dziwadła sprawił wszystkim czytelnikom radość i rozrywkę. Może też skłonić kogoś do samodzielnych poszukiwań i prób smakowych. Ciekawskich informujemy, że wszystkie wymienione herbaty da się kupić bez trudu w sklepach herbacianych, bądź na internecie. Smacznego!



APARTAMENTY DO WYNAJĘCIA
w Englewood na Florydzie
Zaledwie kilka minut spacerem
od słynnej plaży Manasota Beach
Plaża jest stolicą dla łowców zębów rekina







Oferujemy dodatkowo miejsce do grillowania, dostęp do pralki/suszarki.
Zapewniamy leżaki, parasole oraz ręczniki plażowe.
Rezerwacje i dodatkowe informacje na: www.manasotadeluxvillas.com
941-445-7164 | 2280 Alamander, Ave Englewood, FL 34223

Uwaga, mieszkańcy Nowego Jorku i New Jersey



Drs. Russo & Shulman

Complete Dental Care

USŁUGI OGÓLNE, KOSMETYCZNE I PROFILAKTYCZNE



Z tym ogłoszeniem otrzymasz
25% zniżki
na nasze usługi

ZRÓB SWÓJ IDEALNY UŚMIECH JUŻ DZIŚ!

Dołącz do naszej wieloty-
sięcznej rodziny zadowolonych
pacjentów i niespotykanego
doświadczenia oraz gwarantowanych
rezultatów.

TWÓJ PIERWSZY KROK DO ZDROWSZEGO UŚMIECHU!

Oferujemy bezpłatne
konsultacje lub drugie
opinie, abyś mógł podej-
mować świadome decy-
zje dotyczące swojego
zdrowia jamy ustnej.

ODBLOKUJ UŚMIECH SWOICH MARZEŃ DZIĘKI NASZYM EKSKLUZYWNYM PROMOCJOM!

Zrób swoją diagnostykę
za pomocą zaawansowa-
nego rentgena 3D już za
110 dolarów".

ODKRYJ WOLNOŚĆ:

pożegnaj się z ruchomy-
mi protezami dzięki 4 im-
plantom!
Pożegnaj się na zawsze
z nie komfortem rucho-
mych protez! Poczuj sta-
łe i naturalne rozwiąza-
nie, które imituje funkcję
i estetykę naturalnych zę-
bów.

ODKRYJ KOMFORT:

implant + abutment + ko-
rona już za 1800 dolarów!
- Ta ekonomiczna opcja
oferuje trwałe i estetycz-
ne odbudowanie dla po-
jedynczych brakujących
zębów.

Zajrzyj do naszej nowoczesnej kliniki stomatologicznej już dziś, aby skorzystać z tych ekskluzywnych promocji
Mówimy po polsku, rosyjsku, hiszpańsku i włosku.

Renaissance Dental Group
596 Anderson Ave Suite 206
Cliffside Park New Jersey 7010
201-840-7777
www.shulman.dental

Russo and Shulman DA
400 Broad Street
Clifton New Jersey 07013
973-478-4111
www.rns.dental

FURNITURE - MATTRESSES - RUGS - HOME DÉCOR

Choose, Like, Place, Beautify Your Home with Depo House



Depo House

845 623 07 43

3000 Fashion Dr, Nanuet, NY 10954

www.depohouse.com



**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 WANNE

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BŁATEM

**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



BIEDRONKA



79c

Pymat Musztarda



1.5L

\$6.99

box 6pcs

Żywiec Zdrój



2L

\$2.49

Tymbark



1L

\$3.99

Lowell Syrop

Oferta do wyczerpania zapasów

BIEDRONKA LINDEN
1025 W Saint Georges Ave
Linden NJ

BIEDRONKA GARFIELD
501 River Drive
Garfield NJ

BIEDRONKA WALLINGTON
5 Locust Ave
Wallington NJ



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

- Transport całych kontenerów od drzwi do drzwi między USA i Europą (Import & Export)
- Kontenery małe (20ft), duże (40ft i 40ft HC) i specjalistyczne (20ft & 40ft Open Top, 20ft & 40ft Flat Rack)
- Wysyłka samochodów, maszyn, motocykli, ATVs, jet-skis i łodzi
- Wysyłka mienia 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

UBEZPIECZENIA



SAMOCHOODY ❖ 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



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

European Provisions

Firma Schmalz's

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

**SUPER SPECJALNE
CENY!**

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

Podwawelska
\$3.99 za funt

Kaszanka
\$3.19 za funt

Polski świeży chleb
\$6.29 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

INDIE - dzienniki z podróży – cz.3

DELHI, zwiedzania ciąg dalszy

Jedziemy dalej. Czeką nas wizyty w największym meczecie na terenie Indii, Jama Masjid. Dżami Masdzid, czyli meczet piątkowy, jest największym meczetem w Indiach (jeszcze większy znajduje się w Lahore, w sąsiednim Pakistanie). Ta wspinała budowla została wzniesiona za milion ówczesnych rupii przez 5 tysięcy robotników w latach 1650-1656 z rozkazu cesarza Szachdżahana, piątego z kolei z potężnej dynastii Wielkich Mogołów. W swojej architektonicznej formie obiekt wyzbyty jest jakichkolwiek wpływów sztuki hinduskiej, zbliżając się do pierwowzorów perskich. Schody do trzech bram wiodą na ogromny dziedziniec zdolny podczas piątkowych modlitw pomieścić 20 tysięcy wiernych. Na środku placu umieszczono zbiornik z wodą do rytualnych ablucji, a od zachodu do dziedzińca przylega hol modlitewny kryty trzema kopułami z czarnego i białego marmuru. Imponujący meczet ozdobiony jest dodatkowo czterema minaretami.

Spacer po dziedzińcu przywołuje myśli o czasach, kiedy islam karmił jeszcze świat śmiały, architektonicznymi formami, kiedy przodował również w matematyce i astronomii. I cóż się stało? Od setek już lat ta religia funduje sobie i reszcie świata kulturę stagnację, nie mówiąc o krwawych terrorystycznych wybrzykach fundamentalistów.

Jesteśmy jednak na wakacjach i staramy się odrzucić polityczne myśli na daleki plan.

Z głównego placu można za drobną opłatą podejść po 171 stopniach na szczyt jednego z czterech minaretów górujących nad meczetem. Warto zdobyć się na ten wysiłek, gdyż panorama starego miasta (*Old Delhi*) jest tego naprawdę warta. Wokół nas rozpościera się widok na zabytkowy Czerwony Fort Lal Kila, usadowiony wzdłuż brzegów rzeki Dżamna. Jest to doskonale zachowany, jeden z największych fortów na terenie Indii zbudowany z czerwonego piaskowca (stąd nazwa) również przez wspomnianego już cesarza Szachdżahana w latach 1639-1648. Pierwowzór tego fortu, jeszcze starszy i ciekawszy, znajduje się w Agrze (gdzie niedługo będziemy), dlatego tym razem darujemy sobie wejście do delhijskiego Lal Kila.

Z wysokości szczytowej wieżycy minaretu oglądamy uliczne scenki Starego Miasta, kipiące życiem, koszmarne zatłoczone - to najstarsza część indyjskiej stolicy. Na obszarze stolicy, poza Mecztem Piątkowym, znajduje się wiele wspaniałych dzieł architektury pozostawionych przez Wielkich Mogołów. Założyciel dynastii, Szach Babur, pozostawił po sobie zaledwie skromny pomnik w Kabulu, ale już jego następca, cesarz Humajun uwiecznił swoje panowanie wspinałym mauzoleum w Delhi. Dzia-

łałość wielkiego budowniczego Akbara (syna Humajuna) związana jest przede wszystkim z Agrą i z miastem Fatehpur Sikri, ale jego z kolei dziedzic - Dżahangir - raczej nie dorównał przodkom w krzewieniu kultury i sztuki, pomimo, że ukończył grobowiec ojca w Sikandrze. Za to jego z kolei syn,

Szachdżahan, kojarzony jest przede wszystkim z Siódmym Cudem Świata - Tadž Mahalem i wzmiankowanymi już potężnymi budowlami w Delhi. Ostatni wielki z dynastii Wielkich Mogołów - cesarz Aurangzeb - wznosił u schyłku życia dla potrzeb prywatnej modlitwy uroczy Meczet Perłowy w obrębie delhijskiego Czerwonego Fortu. Uważająca się za spadkobierców Timura dynastia Mogołów panowała do 1858 roku, jednakże późniejsi władcy nie pozostawili po sobie żadnych znaczących w skali światowej dzieł. Dla Mogołów dziełami sztuki o największym znaczeniu były ogrody, jednak dla współczesnych, właśnie budowle znaczą ich największe osiągnięcia.

Ciąg dalszy za tydzień...

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka.

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem chicagońskiego biura podróży EXOTICA TRAVEL, organizującego wycieczki po całym świecie, z Indiami włącznie, od 4 do 11 listopada 2023 roku. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/indie-zloty-trojkat-malediwy/>



Kolorowo odziane turystki



Minaret Kutb



Witamy w
POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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



Pomagamy
w rozmowach
z firmami
ubezpieczeniowymi

KRYSTIAN SLIWECKI

O: 201-883-3100

C: 201-249-7218

F: 201-343-0887

E: polcarinc@gmail.com

Like us on facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03081A



DOMY DO WYNAJĘCIA
w POCONOS

Idealna przystań dla rodziny i przyjaciół

W prywatnych osiedlach z basenami i jeziorami
(Indian Mountain Lake oraz Emerald Lakes z prywatnym dostępem do jeziora)
Zakwaterowanie od 8 do 16 osób/dom

Dostępne grill, ognisko, basen na osiedlu, łódka oraz kajaki
W okolicy: Split Rock Resort, Camelbeach Water Park, Kalahari Water Park, Camelback, Mt Airy kasyno, jazda konna oraz paintball.



10% off
dla Klientów
z PLUSa

Kontakt 917-981-9911



Mauzoleum cesarza Humajuna



Meczet w Delhi



Świątynia hinduistyczna



Łóżko w hotelu



Rezus przed wejściem

United Real Estate
North Jersey

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

Alicja Kawecki
Sales Associate

*Mówię
Po Polsku*

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




Local help with your Medicare questions.



Jerzy Wiech
Licensed Sales Agent
908-867-8556, TTY 711



Y0066_23SPRJ55188_C

Gabinet DENTYSTYCZNY
Małgorzata Wiwart-Truszkowska D.D.S.



dentystyka ogólna i kosmetyczna

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

DOŚWIADCZONY AGENT NIERUCHOMOŚCI

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



Weichert REALTOR
Katarzyna Nowińska
 973-800-3300

174 Boonton Ave, Kinnelon NJ 07405

DIRECT METHOD FOR ENGLISH

Nauka języka angielskiego

- małe grupy
- konwersacje
- praktyczne techniki nauczania
- zajęcia grupowe i indywidualne

Przygotowanie do egzaminów na obywatelstwo

- rozmowa z oficerem imigracyjnym
- wypełnianie aplikacji

PRO LEARNING CENTER
 3 Botany Village, Suite B Clifton, NJ 07011
973-777-5776
 www.prolearningcenter.com

Tel/Fax: **908-810-0076**
 www.go4dentist.com

POLSKA DENTYSTKA w Union

I. Badzelewicz, DDS, PhD
 1961 Morris Ave, B-7, Union, NJ 07083

Leczy: Próchnice, Paradontozę, Leczenia kanałowe RCT,

Korony Mostki Licówki

Wybielanie Implanty Protezy

środy czwartki soboty



Przychodzi baba do kolegi chirurga i mówi:

- Wiesz Kazik pomóż mam brzydką żonę! Weź ty jej zrób jakąś operację!

- Ja nie dam rady, ale pogadam z doktorami w Krakowie może się da, ale to będzie kosztować z jakieś dziesięć tysięcy.

Spotykają się po dwóch tygodniach. Mówi lekarz Kazik:

- Tak jak mówiłem da się załatwić ino dziesięć patyków przynieś.

- A wiesz Kazik już nie trzeba, gajowy zgodził się za pięć stówek odstrzelić.



Blondynka na ulicy mówi:

- Przepraszam pana, która godzina?

- Jest piętnaście po trzeciej.

- To dziwne, zadają każ-



demu to samo pytanie przez cały dzień i za każdym razem dostaję inną odpowiedź.

- Czemu blondynka cieszy się, że ułożyła układankę puzzle w 4 miesiące?

- Ponieważ na pudełku napisano: Od 2 do 5 lat!



Cyrkowy magik po swoim kolejnym popisie oznajmia widzom:

- Za chwilę sprawię, że zniknie jedna z obecnych tu kobiet.

Z ostatniego rzędu sły-chać męski głos:

-Maryśka, zgłoś się na ochotnika!



15-letni młodzieniec przychodzi do fryzjer i siadając na fotelu, mówi:

- Golenie.

Fryzjer wszystko przygotował, ale nie zaczyna golenia.

- Na co pan czeka?

- Na zarost.



Rankiem po hucznej zabawie:

- Janie!

- Tak?

- Czy u mnie w samochodzie drzwi otwierają się do góry?

- Nie panie hrabio

- Cholera znów przywieźli mnie w bagażniku...



Hrabia czyta gazetę.

- Janie czy tramwaje jeżdżą po dachach?

- No nie panie hrabio tramwaje jeżdżą po szynach na ziemi.



- No to dlaczego tutaj napisali że tramwaj zabił kominiarza?

- Mamo daj 2 zł dla biednego pana, który stoi na rogu ulicy!

- A co to za pan?

- Pan, który sprzedaje lody!



Jasiu, odmień przez przypadek rzeczownik: kot.

Mianownik: kto?, co? kot.

Dopełniacz: kogo?, czego? kota.

Celownik: k o m u ? ,
 czemu? kotu., itd.

... Wołacz: kici, kici!



POLSKI OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

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

Oferujemy wypoczynkową atmosferę i ładne czyste

1- sypialniowe mieszkania na samym brzegu jeziora do 4 osób, mieszkania studio do 4 osób, mieszkania do 4 osób, mieszkania dla 1 lub 2-ch rodzin 9 osób). Każde mieszkanie ma prywatną łazienkę, kuchnię, dużą lodówkę, TV, A/C i Wi-Fi. Akceptujemy gości z pieskami. W okresie letnich weekendów domowe śniadania

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

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

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

Prosimy dzwonić po więcej informacji
 Tel: 1 (845) 858-8784 Bus
MOHICAN LAKE RESORT
 97 Leers Road, Glen Spey NY 12737
 MohicanLakeResort@comcast.net
 www.MohicanLakeResort.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, NJ07410
 Cell 973-960-7153
 e-mail akujatowicz@aol.com

Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

PIOTR HUSKOWSKI MD

specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego



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

W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013



GABINET DENTYSTYCZNY

Lanza Dental PC

Marta Pisinska, DDS

General Dentist

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



David Sperling, DDS

Pediatric Dentist

- Stomatologia dziecięca



160 Lanza Ave
Suite 11
Garfield, NJ 07026

(973) 955-2023

• Większość ubezpieczeń honorowana



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



Skylands Orthodontics

Dr. Krystian Jarosz



Ortodoncja z najnowocześniejszymi metodami leczenia

- Cyfrowa technologia
- Aparaty stałe ceramiczne i metalowe
- Aparaty przezroczystych nakładek

Oferujemy leczenie dla dorosłych oraz dzieci

Umów się na konsultację w Skylands Orthodontics

Nasze lokalizacje:

21 LAFAYETTE ROAD SPARTA, NJ 07871	651 COUNTY ROAD 517 VERNON, NJ 07461
---------------------------------------	---

Kontakt: **973-729-9923** www.skylandsmiles.com

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB



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



92 Main Ave
Wallington, NJ 07057

NAPISZ WIADOMOŚĆ tel. 973-777-1507

Kultowe polskie marki

Choć niektórzy z nas pamiętają, jak na sklepowych półkach w czasach PRL-u nie było praktycznie niczego, to ten trudny okres udało się przetrwać wielu polskim markom, popularnym do dziś. Co więcej, część z nich oferuje produkty, które biją konkurencję na głowę.



Wedel

To najstarsza w Polsce fabryka czekolady. Została założona w 1851 r. przez Karola Wedla, niemieckiego cukiernika i przedsiębiorcę. Od 2010 r. właścicielem spółki jest japońsko-koreański koncern LOTTE Group. Pierwszym wyrobem Wedla były karmelki śmietankowe. Słynne logo firmy z chłopcem na zebrze powstało w 1926 roku. Firma zaczęła tak szybko się rozwijać, że zaledwie kilka lat później sprowadzono z Paryża specjalną maszynę, która miała przyspieszyć produkcję. W 1949 roku, po nacjonaliza-

cji przedsiębiorstwa, nadano mu nazwę 22 Lipca, od daty Manifestu Lipcowego. Już wtedy fabryka specjalizowała się nie tylko w czekoladach i czekoladkach, ale i cukierkach, chałwach, sezamkach, pralinkach. Słowem, marka stała się w Polsce bardzo znana, choć z racji braku towarów w wielu miejscach była luksusowa. Dziś, Wedel wciąż jest niezwykle popularną marką, a jego najbardziej rozpoznawalnym produktem jest ptasie mleczko – jedyne i niepowtarzalne w smaku.

Ludwik

Bardzo prawdopodobne, że gdybyśmy dziś zapytali Polaków o najpopularniejszy płyn do mycia naczyń, spora część odpowiedziałaby, że to właśnie Ludwik. Płyn produkowany jest od 1964 roku, jego współtwórcami jest inż. Hanna Majchert oraz inż. Zbigniew Korda. Pierwotnie Ludwik był

produkowany w szklanej butelce, dziś jest sprzedawany w białej, plastikowej, z wyraźnym, zielonym logo. W latach 60. producent Ludwika przeprowadził kampanię „Ludwiku do rondla”, co miało przekonać mężczyzn do tego, by zakasali rękawy i pomogli żonom w domu. Odniosła ona sukces – przełamywała stereotyp na temat podziału ról w gospodarstwie domowym.

Dziś marką Ludwik sygnowana jest gama produktów chemii gospodarczej, m.in. płyny i balsamy do mycia naczyń, preparaty do zmywarek, uniwersalne środki czystości, a także środki do prania.



Romet

Firma, która powstała w 1949 roku w Bydgoszczy, odniosła niebywały sukces - w czasach PRL-u na wyprodukowanych przez nich rowerach jeździli obywatele chyba całego bloku wschodniego. W najlepszych dla niej latach z taśm produkcyjnych zjeżdżało ponad milion sztuk rocznie. Oprócz tego firma produkowała motorowery i motorynki (m.in. słynne Komary). W 1998 roku firma upadła, ale marka Romet ocalała dzięki Wiesławowi Grzybowskiemu, przedsiębiorcy, który nabył prawa do znanej z PRL-u marki. W dzisiejszych czasach produkty pod legendarną marką kupimy od Arkus & Romet Group, której właścicielem jest Grzyb.



Hortex

Firma powstała w 1958 roku jako Przedsiębiorstwo Handlu Zagranicznego „Hortex” działające w ramach Centrali Spółdzielni Ogrodniczych. W latach 70. był głównym producentem wyrobów rolno-spożywczych w Europie Środkowo-Wschodniej. W latach 80. stał się liderem w wytwórstwie soków owocowych, głównie tych z jabłek. Dziś jest w czołówce, jeśli chodzi o mrożonki warzywno-owocowe i soki. Z badań wynika, że dziś firmę zna 97 proc. W 2017 roku firmę nabył fundusz private equity Mid Europa Partners. Przed sprzedażą należała do Argen Capital, a wcze-



śniej do Bank of America.

Nazwa marki Hortex pochodzi od dwóch słów: hortus – ogród oraz export.

Zelmer

Zelmer S.A. to polskie przedsiębiorstwo z siedzibą w Rzeszowie, którego początki działalności sięgają 1937 roku. Mimo że w czasie wojny zakłady zniszczono, to udało się wrócić do tego pomysłu kilka lat później, w 1951 roku. W latach 70. i 80. Zelmer należał do zjednoczenia przemysłu Predom. W 2001 roku z przedsiębiorstwa państwowego utworzono spółkę akcyjną - jedynym akcjonariuszem Zelmer S.A. został Skarb Państwa, z kolei od 2003 roku Zelmer stał się częścią Grupy BSH. Obecnie, od 2017 nazwa Zelmer funkcjonuje tylko jako marka należąca od 2020 do hiszpańskiej firmy B&B Trends



• Lubella

Historia Lubelli zaczęła się pod koniec XIX wieku. Wtedy powstał młyn Krauzego, który do dziś znajduje się w majątku przedsiębiorstwa. Lubella głównie kojarzy się z makaronami, ale oferuje również mąki, kasze czy płatki śniadaniowe.

• Tymbark

Nazwa pochodzi od miejscowości, w której ją założono. Powstała w 1936 roku i była pierwszą na Podhalu Spółdzielnią Owocarską. Co ciekawe, w latach 60. XX wieku w Tymbarku opracowano pierwszą na świecie recepturę soku z czarnej porzeczki.

• Prince Polo

Te polskie wafelki produkowane są przez cieszyńskie zakłady Olza od 1955 roku. Sama firma istnieje od czasów międzywojennych. Prince Polo sprzedawana jest m.in. w Czechach, na Malcie czy w Islandii.

• Bambino

Firma kosmetyczna na początku postawiła na produkcję olejku dla dzieci. Swoją premierę miał on w 1955 roku. W latach 80. dołączyły do niego inne produkty, m.in. krem dla niemowląt. W dziś w jego ofercie znajdziemy 11 produktów przeznaczonych dla maluszków

• Łuczniczka

Radomskie Zakłady Metalowe Łuczniczka powstały w 1926 roku. Początkowo produkowały broń, rowery, szlifierniki, frezarki, czy zamki do drzwi. W 1948 roku ruszyło wytwórstwo maszyn stębnowych do przemysłu odzieżowego. Od 1954 Łuczniczka produkuje maszyny do szycia dla gospodarstw domowych.

• Gerlach

To najstarsza polska marka, która swoje produkty oferuje od 1760 roku. Są to sztuce, garnki, patelnie oraz inne sprzęty potrzebne w kuchni.

• Ursus

Początkowo zwany Towarzystwem Udziałowym Specjalnej Fabryki Armat, produkuje swój sprzęt od czasów międzywojennych. W 1922 roku wypuścił pierwszy traktor. Pojazdy marki Ursus są bardzo popularne poza granicami naszego kraju.

Salatka jarzynowa

Składniki:

- 3 ziemniaki
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 4 jajka
- 3 ogórki kiszone
- 1/4 cebuli
- 1/2 jabłka
- 1 mała puszka zielonego groszku
- ok. 1 szklanka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchewkę i pietruszkę umyć (nie obierać), włożyć do garnka, zalać wodą, posolić i gotować pod przykryciem do miękkości, przez ok. 40 minut. Ocedzić, ostudzić, obrać ze skórek i pokroić w kosteczkę, włożyć do dużej miski. Jajka ugotować na twardo (ok. 5 - 6 minut licząc od zagotowania się wody), pokroić w kosteczkę, dodać do miski z jarzynami. Ogórki, cebulę oraz jabłko obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do miski. Wsypać dobrze odsączony i osuszony groszek. Całość doprawić solą (około 1/2 łyżeczki) oraz zmielonym czarnym pieprzem (około 1/2 łyżeczki). Wymieszać z majonezem (kilka łyżek zostawić do dekoracji) oraz musztardą.

Przełożyć do salaterki i pokryć odłożonym majonezem, udekorować wedle uznania.

Sernik

Składniki:

- 1 kg zmielonego twarogu
- 250 g miękkiego masła
- 1 i 1/3 szklanki cukru pudru
- 6 jajek
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 150 ml śmietanki
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej

Góralaska kwaśnica

Składniki:

- pół kilograma wędzonych żeberek wieprzowych
- 800 gramów dobrej kapusty kiszonej
- szklanka soku z kapusty kiszonej
- 1 cebula
- 5-6 ziemniaków
- majeranek
- liście laurowe
- sól
- pieprz

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w kostkę i wrzucić ją do dużego garnka, zrumienić na sucho. Dodać żeberka pokrojone w mniejsze kawałki, pokrojoną kapustę, sok (kwaśnica musi być kwaśna), wlać wodę do wysokości 3/4 garnka. Zagotować, dodać liście laurowe, doprawić pieprzem i solą. Gotować pod przykryciem przez godzinę. W międzyczasie obrać ziemniaki, przekroić na pół i ugotować w niewielkiej ilości wody. Dodać razem z wodą do ugotowanej kwaśnicy, wymieszać, wyłączyć ogień i zostawić na chwilę, aby smaki się połączyły. Kwaśnicę rozlewać do misek, nakładając kawałek żeberka i ziemniaka do każdej porcji.

Bigos po staropolsku

Sposób przygotowania:

1 dzień - Do dużego garnka z grubym dnem włożyć pokrojony w ok. 1,5 cm kostkę boczek (wcześniej odkroić z niego skórę i chrząstki). Smażyć na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 10 - 15 minut aż będzie podtopiony i zrumieniony, w międzyczasie od czasu do czasu zamieszać. Dodać mięso pokrojone w ok. 2 cm kostkę (wołowinę, karkówkę wieprzową i łopatkę). Dodać 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki zmielonego pieprzu i smażyć pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 20 minut, aż mięso będzie zrumienione i dobrze obsmażone z każdej strony, w międzyczasie 2 - 3 razy zamieszać. Zwiększyć ogień i zacząć dodawać stopniowo odcisniętą z soku kiszoną kapustę, cały czas gotując bez przykrycia. Dodać połamane suszone grzyby, liść laurowy, ziela angielskie i ziarna pieprzu. Następnie wlać wrzącą wodę, wymieszać i zagotować. Zmniejszyć ogień, przykryć i gotować przez ok. 1 godzinę. W międzyczasie od czasu do czasu zamieszać. Ostudzić i odstawić w zimne miejsce.

2 dzień - Bigos podgrzać, zagotować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem od czasu do czasu mieszając przez około 1 godzinę. Znowu ostudzić i odstawić w zimne miejsce.

3 dzień - Śliwki opłukać i pokroić na mniejsze kawałki. Jabłko obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć gniazda nasienne, drobno pokroić i wraz ze śliwkami dodać do zagotowanego bigosu.

Gotować na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 45 minut. Można przechowywać w lodówce po zamrożeniu do 2 tyg.

Sposób przygotowania:

Miękkie masło ubić na puszysto, stopniowo dodawać po jednym żółtku na przemian z łyżką cukru pudru, cały czas dokładnie ubijając składniki. Zmniejszyć obroty miksera do średnich, dodać zmielony ser i połączyć. Teraz dodawać po kolei: cukier wanilinowy, śmietankę oraz mąkę ziemniaczaną cały czas miksując składniki na jednolitą masę. Na koniec wymieszać (delikatnie, ale dokładnie) z ubitymi na sztywno białkami. Przygotować tortownicę, posmarować ją masłem i wysypać bułką tartą lub mielonymi migdałami lub dno wyłożyć papierem do pieczenia. Masę serową wyłożyć do tortownicy i wstawić do piekarnika nagrzanego do 340 stopni F. Piec przez 60 minut. Sernik studzić stopniowo wyjmując z piekarnika. Zrumieniony wierzch sernika posypać cukrem pudrem lub polać polewą czekoladową.

Placki ziemniaczane**Składniki:**

- 1/2 kg ziemniaków
- 1/2 łyżki mąki pszennej
- 1/4 cebuli
- 1 jajko
- sól
- olej roślinny do smażenia

Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach bezpośrednio do większej i płaskiej miski. Zostawić je w misce bez mieszania, miskę delikatnie przechylić i odstawić tak na ok. 5 minut.

W międzyczasie odlewać zbierający się sok, delikatnie przytrzymując ziemniaki, nadal ich nie mieszając. Na koniec docisnąć dłońią do miski i odlać jeszcze więcej soku. Dodać mąkę, drobno startą cebulę, jajko oraz dwie szczypty soli. Rozgrzać patelnię, wlać olej. Masę ziemniaczaną wymieszać. Nakładać porcje masy (1 pełna łyżka) na rozgrzany olej i rozprowadzać ją na dość cienki placek. Smażyć na średnim ogniu przez ok. 2 - 3 minuty na złoty kolor, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie. Odkładać na talerz wyłożony ręcznikami papierowymi. Posypać solą morską z młynka. Placki ziemniaczane najlepsze są prosto z patelni gdy są chrupiące.

ku

Składniki:

- 300 g wędzonego boczku
- 200 g wołowiny
- 300 g karkówki wieprzowej
- 200 g łopatki cielęcej
- 1 kg kiszonej kapusty
- 50 g suszonych borowików
- 1 litr wody
- 1 listek laurowy,
- 2 ziela angielskie,
- 4 ziarna pieprzu
- sól i pieprz
- 125 g suszonych śliwek
- 1 kwaśne jabłko

Pierogi**z kapustą i grzybami****Składniki:****Farsz:**

- 1 słoik litrowy suszonych grzybów (ok. 100 g)
- 1 kg kiszonej kapusty
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 3 łyżki oleju
- 3 cebule

Ciasto:

- 600 g mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 400 ml wrzącej wody
- 50 g masła

Sposób przygotowania:

Grzyby opłukać, zalać zimną wodą i odstawić na 6 godzin lub na całą noc. Następnego dnia zagotować, dodać obraną marchewkę, pietruszkę i gotować aż będą miękkie. Pod koniec gotowania doprawić solą i pieprzem. Kapustę odcisnąć i ugotować w 300 ml wody do miękkości z dodatkiem soli do smaku (ok. 45 minut), dokładnie odcisnąć. Grzyby, marchewkę i pietruszkę odcedzić. Bardzo dobrze odcisnąć z wody i razem z kapustą zmielić w maszynce do mięsa. Na patelni na oleju zeszklić cebule, dodać do farszu. Składniki farszu dobrze wyrobić, łącząc wszystko razem, doprawić solą i pieprzem.

Mąkę przesiać do miski, dodać sól. Do gorącej wody włożyć masło i roztopić, stopniowo wlewać do mąki, mieszając wszystko łyżką. Połączyć składniki i wyłożyć je na podsypaną mąką stolnicę. Zagniatą ciasto przez około 10 minut aż będzie gładkie i miękkie. Ciasto włożyć do miseczki, szczelnie przykryć i odstawić na 30 minut. Ciasto podzielić na 4 części, kolejno rozwałkować na placki. Małą szklanką wycinać kółeczka, na środek nakładać farsz, składać na pół i zlepiać brzegi w pierogi. Gotować do miękkości, przez około 3 minuty. Podawać z zeszkloną na oleju pokrojoną w drobną kostkę cebulą.

Ciąg dalszy za tydzień...

50 LAT DZIAŁALNOŚCI
Variety Drug

Apteka Polska

50 Passaic St.
Garfield, NJ 07026

Telefon: 973-779-5951

Fax 973-473-5935

Czynne 6 dni w tygodniu:

Pon. - Pt. 9:00 do 7:00

Sob. 9:00-3:00



Biovital
Trawienie
Biovital
Zdrowie PLUS
\$19,99
Biovital
Pamięć
\$9,99

- Najniższe ceny dla osób bez świadczeń medycznych
- Polskie leki i naturalne zioła
- Najlepsze ceny na leki z receptą
- Akceptujemy wszystkie ubezpieczenia
- Odbiór recept i dostawa leków bez dodatkowych opłat



www.myvarietydrug.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

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, Claver, 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

MEDICARE

**DUŻE ZMIANY W DOFINASOWANIU
KOSZTÓW LEKÓW I LECZENIA W STANIE
NEW JERSEY**

Jeżeli Wasza łączna miesięczna emerytura jest mniejsza niż \$3,512 dla osób samotnych lub \$4,101 dla małżeństwa proszę dzwonić już dziś po więcej szczegółów. Stan oszczędności w banku nie ma znaczenia!

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



Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania
planów Medicare

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

Je Lu Ja Med Spa
Weight Loss Center

60 min Facials

Total of 30 units
for \$9 per unit

Botox & Lip Fillers

All Skin Types

LIP filler special offer

Summer

Hydro Facials

CALL NOW

SAVE UP TO \$200 ON LIP FILLERS

(201)445-4410

38 Oak Street Ridgewood NJ 07450

Picture Perfect PHOTOGRAPHY

Specializes in maternity and newborn sessions, cake smashes, family sessions, children's portraits

(347) 987-0394
info@pictureperfectny.com

EM DENTAL

- Kompleksowa opieka stomatologiczna dla dzieci i dorosłych
- Stomatologia estetyczna, porcelanowe licówki, korony, mosty
- Botox, Juvaderm
- Invisalign
- Implants
- **PROTEZY NA IMPLANTACH!**

Dr Magdalena Zorawska, DMD

Gabinet otwarty co drugą sobotę

Dr Ewa Ciecieręga, DMD

935 Allwood Road
Clifton, NJ 07012
973-928-5005

245 East Main Street
Ramsey, NJ 07446
201-746-4614

NASTOLETNIA DEPRESJA

Nie pozwól dziecku wylogować się z życia



DZIECI POTRZEBUJĄ WSPARCIA RODZICÓW ORAZ OPIEKUNÓW, ZWŁASZCZA W MOMENTACH, KIEDY PRZYCHODZĄ PIERWSZE PROBLEMY I KRYZYSY. NIE POWINNY WTEDY ZOSTAWAĆ Z NIMI SAME.

Dziecko czy nastolatek nie ma jeszcze narzędzi potrzebnych do radzenia sobie w trudnych chwilach, potrzebuje czasu, aby je zdobyć. To my, dorośli, powinniśmy pełnić tę rolę, być stabilnym wsparciem i empatycznym słuchaczem, który przeprowadzi dziecko przez trudny okres dorastania.

Kryzysy w obszarze zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży zdarzają się coraz częściej. Szacuje się, że stany i zaburzenia depre-

syjne występują u ok. 2% dzieci i aż u ok. 20% młodzieży. Statystyki rosną, bo to wciąż bardzo trudny temat zwłaszcza dla rodziców, którzy często nie potrafią sobie z nimi poradzić, nie zauważają ich, bądź je bagatelizują, usprawiedliwiając objawy depresji dorastaniem, młodzieńczym buntem czy introwertycznym charakterem dziecka. Brak zrozumienia, odpowiedniego wsparcia, a często opieki psychologicznej w dzieciństwie i okresie dojrzewania

wpływają nie tylko na bieżące funkcjonowanie dzieci, ale mogą skutkować w przyszłości dużymi problemami, utrudniając choćby budowanie relacji międzyludzkich czy poczucia własnej wartości. To dlatego tak ważne jest, by w porę dostrzec objawy depresji i zacząć im przeciwdziałać.

- Samo już dojrzewanie to dla nastolatków czas niezwykle trudny i pełen napięć. Objawy depresyjne, niezmiernie łatwo przypy-



sać wówczas młodzieżowej burzy hormonów. Ponadto pandemia postawiła nas wszystkich w sytuacji, na którą nie mieliśmy wpływu. Utrzymanie stabilności emocjonalnej w tym wyczerpującym czasie jest nie lada wyzwaniem nawet dla dorosłych, a trzeba pamiętać, że każdego dnia mierzą się z nim również dzieci i młodzież. Lęk i poczucie zagrożenia mogą wyzwalac depresję – tak u starszych, jak i młodszych. Z tego względu tak ważna jest świadomość choroby i czujność na wysyłane przez nią sygnały. Niektóre objawy depresji u dzieci i młodzieży mogą być takie same jak u dorosłych, ale nie zawsze. Młody człowiek posługując się inną wrażliwością operuje często innymi emocjami, a w dodatku każdy człowiek jest inny i dlatego niezwykle istotna jest umiejętność dostrzegania nawet najmniejszych zmian w zachowaniu dzieci. Miejmy świadomość, że one w ten sposób wołają o pomoc. Trudność polega na tym, żeby zareagować w odpowiednim momencie i aby zrobić to w taki sposób, aby zapobiec potencjalnym tragediom i postępowi choroby – wyjaśnia Małgorzata Łuba, psycholożka, trenerka, certyfikowana suicydolożka.

- Depresję da się z powodzeniem leczyć. Kluczowe jest wczesne rozpoznanie objawów i właściwe zrozumienie oraz postępowanie w przypadku tej choroby – dodaje Małgorzata Łuba.

Pandemia COVID-19 i jej społeczne konsekwencje, jak choćby długotrwałe poczucie zagrożenia czy izolacja to czynniki sprzyjające

rozwojowi depresji wśród dzieci i młodzieży. Zdalne nauczanie niestety również przysłużyło się do budowania społecznych barier i ograniczeń interpersonalnych. To wszystko spowodowało, że rodzice i opiekunowie oraz nauczyciele powinni jeszcze uważniej niż zazwyczaj obserwować dzieci.

- Pandemia sama w sobie nasiliła bardzo dużo objawów i kryzysów wśród dzieci i młodzieży. Wywołała moment mobilizacji, ale też dała możliwość ukrywania, kamuflowania swoich problemów. W czasie kiedy nauka była zdalna, uczniowie nie chodzili do szkół, nie spotykali się w tak zwanym realu, nie musieli mierzyć się ze stresem, z ocenianiem, z krytyką w szkole. Po powrocie do szkół – na przełomie maja i czerwca ubiegłego roku, oraz po wakacjach – we wrześniu i październiku zanotowano wzrost liczby prób samobójczych wśród młodzieży. Jest to niezwykle alarmujące, świadczy m.in. o ogromnej samotności tych młodych ludzi wobec problemów, z którymi się mierzą i prób ich udźwignięcia; problemów, które są niezauważane, bądź bagatelizowane przez najbliższe otoczenie – mówi Lucyna Kicińska, pedagog, suicydolożka, terapeutka narracyjna i koordynatorka strefy pomocy platformy „Życie warte jest rozmowy”.

- Zachęcam i apeluję do rodziców – bądźcie czujni i rozmawiajcie ze swoimi dziećmi. Uwaga i czas to najcenniejsze dary, które możecie im ofiarować – podkreśla Lucyna Kicińska.

Ze statystyk Komendy Głównej Policji wynika, że w 2021 roku wzrosła liczba prób samobójczych i samobójstw dzieci i nastolatków do 18. roku życia. W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych. W ubiegłym roku aż 127 dzieci i nastolatków odebrało sobie życie. Rok wcześniej w wyniku w wyniku samobójstwa zmarło 107 osób poniżej 18. roku życia. W 2021 roku dzieci podejmowały też więcej prób samobójczych. W 2020 policja zanotowała 305 prób chłopców, a w ubiegłym roku – aż 410. Dużo gorsza jest sytuacja w

przypadku dziewcząt. Z policyjnych statystyk wynika, że aż 1086 dziewcząt podjęło w 2021 roku próbę samobójczą. Ta liczba wzrosła dramatycznie, bo o ponad sto procent, w porównaniu do 2020 roku – wtedy policja odnotowała 538 prób samobójczych dziewczynek (źródło: Raport serwisu „Życie warte jest rozmowy”).

- Dane policyjne to jednak tylko część zjawisk określanymi mianem zachowań samobójczych, gdyż nie wszystkie są formalnie ujęte w statystykach. W rzeczywistości prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży jest zdecydowanie więcej, ale nie są one nigdzie rejestrowane. Zgłaszane czy nie – za każdą z nich kryje się dramatyczna ludzka historia. Skala tego zjawiska pokazuje wyraźnie jak realne jest to zagrożenie i jak ważne jest wdrożenie wszelkich możliwych działań profilaktycznych aby mu zapobiegać – mówi Jolanta Palma, interwent kryzysowy, suicydolożka.

Długotrwała pandemia COVID-19 pokazała istotny wzrost osób, które szukają pomocy psychologa czy psychiatry. Wśród nich coraz częściej są to osoby bardzo młode. Młodzi czują się samotni i odrzuceni. Poszukują wsparcia, zrozumienia, troski i pomocy. Świat jawi im się jako wrogie miejsce. O pomoc nie proszą swoich najbliższych, bo nie chcą ich martwić i obciążać swoimi problemami. Dlatego bardzo ważna jest w takich sytuacjach dobra relacja z rodzicami lub z inną bliską osobą, która pomoże dziecku w przetrwaniu kryzysu. Brak takiej osoby może się wiązać z dużym obciążeniem – mówi Ewa Ciepłowicz, organizatorka kampanii Forum Przeciw Depresji. - Wraz z ekspertami kontynuujemy działania na rzecz uwrażliwiania dorosłych na problem kryzysów i depresji wśród dzieci i młodzieży, dlatego gorąco zapraszamy do udziału w cyklu bezpłatnych szkoleń online dla rodziców i nauczycieli, wykładach specjalistów z zakresu psychologii dziecięcej oraz w specjalnym Dniu Otwartym Forum Przeciw Depresji – dodaje.

Celem kampanii Forum Przeciw Depresji jest budowanie świadomości społecznej nt. depresji jako poważnej choroby, wymagającej wsparcia specjalisty oraz realna pomoc na rzecz osób chorych na depresję. Źródło: zdrowie.pap.pl

KUBA
Enterprise LLC

DACHY - SIDING - OKNA
zadzwoń po darmową wycenę

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

Komórka
201-370-8777

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW

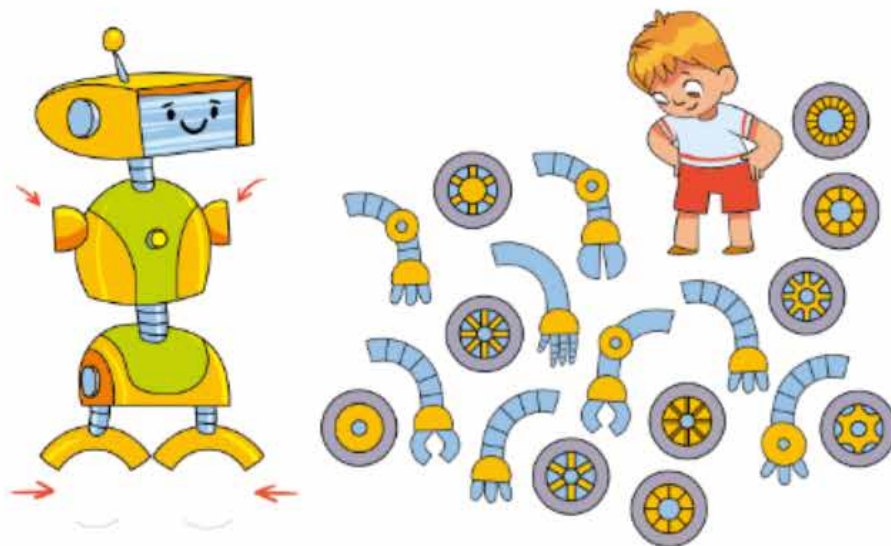
M&R FOTO Profesjonalny Serwis Foto i Video
na Ślubach, Zareczynach, Chrzczinach,
Ryszard i Maria Siembida Komuniach i innych uroczystościach

- * 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

ZNAJDŹ DWA TAKIE SAME RAMIONA



ZNAJDŹ 2 TAKIE SAME KLUCZE





Nieruchomości na Florydzie

Tampa, St. Petersburg, Clearwater



Kupno

Sprzedaż

Inwestycje



Angelika Nowicki REALTOR®

(727) 235-2055

AngelikaSellsFlorida@gmail.com

AngelikaNowicki.JosephSullivan.net



Joseph Sullivan
REAL ESTATE



EuroCare
PROFESSIONAL CLEANERS

SPOSÓB NA ZDROWIE, CZYSTOŚĆ I WYGODĘ.

PRANIE

Dywanów i wykładzin na gorąco!
Pod ciśnieniem!
NAJNOWSZA TECHNOLOGIA

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
www.EuroCare.us

UWAGA!!!

Ustawienie szkód powodziowych.
Posiadamy certyfikat ustanowiony przez firmy ubezpieczeniowe.

SUPER PROMOCJA!
Zamów usługę EuroCare
20% rabatu
w przypadku (zobacz na eurocare.us)

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Państwo - Słowjanskaj
Federalnej Unii Krosytowej)

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



21.03 - 19.04

BARAN Możliwa zmiana pracy albo awans oraz zastrzyk finansowy. Wynagrodź swoim bliskim te dni, w których praca była dla Ciebie najważniejsza. Nie pozwól im myśleć, że ich zaniedbujesz. Troska o Wasze wzajemne relacje jest bardzo wskazana.



20.04 - 22.05

BYK W tym tygodniu czeka Cię emocjonalna huśtawka. Określ jasno swoje uczuciowe priorytety i trzymaj się ich konsekwentnie. Sytuacja wyjaśni się już za kilka dni i wszyscy będą zadowoleni. W finansach możliwa poprawa sytuacji pod koniec tygodnia.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Najbliższy tydzień jest dobry na inwestycje. Jednak przemyśl dokładnie swoje decyzje - będą skutkować przez długi czas. Pod koniec tygodnia możliwe niewielkie problemy zdrowotne, ale nie powinno to być nic poważnego.



22.06 - 22.07

RAK Ten tydzień przyniesie wiele nieoczekiwanych zdarzeń. Niektóre mogą być dla Ciebie szczególnie ważne. Nie przegap tego, co jest dla Ciebie najważniejsze. Zwróć uwagę na starania osoby szczególnie Ci przychylniej. Możesz w niej znaleźć nieoczekiwanego sojusznika.



23.07 - 23.08

LEW Za dużo czasu spędzasz przed telewizorem. Daj odpocząć swoim oczom. Lepiej spędź trochę czasu na powietrzu razem z przyjaciółmi. Może spacer albo wypad do lasu? Poświęć dużo czasu na relaks i nie forsuj się zbytnio.



24.08 - 23.09

PANNA Trochę więcej optymizmu! W tym tygodniu gwiazdy generalnie będą Ci sprzyjały. Może to moment, w którym fortuna się odwróci i przyniesie lepsze chwile. Życie masz jedno, więc nie marnuj go na rozpamiętywanie straconych szans.



23.09 - 22.10

WAGA Możliwy awans lub niespodziewany przytyły gotówki. Odpręż się i zastanów nad tym jak wykorzystasz uśmiech losu. Zapytaj o zdanie partnera. W żadnym razie nie podejmuj decyzji samodzielnie! Może to mieć opłakane skutki w dalszej perspektywie.



23.10 - 21.11

SKORPION Możliwy awans lub niespodziewany przytyły gotówki. Odpręż się i zastanów nad tym jak wykorzystasz uśmiech losu. Zapytaj o zdanie partnera. W żadnym razie nie podejmuj decyzji samodzielnie! Może to mieć opłakane skutki w dalszej perspektywie.



22.11 - 21.12

STRZELEC Nie odmawiaj sobie drobnych przyjemności. Nowy ciuch, wolny dzień, gorąca kąpiel, romantyczna randka... Masz tyle możliwości - jednak pamiętaj o tym, żeby nie przesadzić. Uważaj na finanse - na horyzoncie coś nieoczekiwane.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Ciesz się życiem. Nie szukaj w ludziach wad, lecz zalety. Nie bądź pesymistą - każdy problem można jakoś rozwiązać. Pamiętaj również o tym, że nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło.



20.01 - 18.02

WODNIK Nie przesadzaj z jedzeniem. W najbliższych dniach możliwe problemy żołądkowe. Pij dużo herbaty i nie przesadzaj z ostrymi przyprawami. Nie zaszkodzi Ci lekka głodówka, aby oczyścić organizm - ale bez przesady - nie popadaj w skrajności.



19.02 - 20.03

RYBY Nie przesadzaj z pracą - nie jesteś maszyną i czasem musisz odpocząć. Być może to dobry czas na to, aby zafundować sobie trochę rozrywki. Kino, teatr... - pomyśl o tym. Uważaj na gardło i nie przesadzaj z alkoholem.

Jolanta Konecki Halat

REALTOR® | License # 291597

CHOICE RESIDENTIAL
REAL ESTATE

256 W. Millbrook Road Raleigh, NC 27609



Each Office is Independently
Owned and Operated



Mobile: 919-557-1474

jolantahk1@gmail.com

www.jolantahalat.com

Nieruchomości Karolina Północna
Raleigh • Apex • Cary • Chapel Hill



Renaissance
CREATIONS

CUSTOM CABINETRY & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com



Specjalizujemy się w zabudowie mieszkaniowej
- produkujemy meble na zamówienie

Produkujemy meble komercyjne

Instalujemy meble zakupione przez klienta w sklepach meblowych.

Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA

Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

Arkadiusz Such

112 Columbus Ave
Garfield, NJ 07026

551-206-1878

AUTOBODY 4 U

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

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

WYSOKIEJ JAKOŚCI USŁUGI

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

NJ Lic01672A



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





Jesteśmy Lepsi!



Ph: 732.325.3322



Z Dompok WYŚLESZ

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

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

ŚLEDZENIE PRZESYŁEK
POWIADOMIENIA EMAIL
BEZPIECZNA DOSTAWA



Przesyłki możesz nadać w biurach Dompok

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
--	---	--

SPRAWDŹ
Tę usługę
Przebiegła i
z wieloletnim doświadczeniem

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



NEW JERSEY
Homes & Estates

SPRZEDAŻ, KUPNO I WYNAJEM DOMÓW

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI



Kasia (Kathy) Rozmus

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

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

Kathy@njyourhome.com
27 Outwater Lane Garfield, NJ 07026

Dom jest tam
gdzie jest Twoje Serce



distributor of quality
construction materials + training

Zapraszamy na zakupy do polskiego sklepu
DF Studio na Staten Island, NY

W sklepie znajdziesz wszystko co potrzebne do wykończenia
twojego domu.

DFStudioNYC.com
347-801-2855







Exclusive Distributor

Wysokiej jakości materiały budowlane dla kontraktorów i osób prywatnych, m.in.:
dachy, okna, bramy garażowe, panele ściienne, podłogi drewniane

Nawet jeśli w ciąży jemy z zaleceniami lekarza i dbamy o to, co pojawia się na naszym talerzu, to i tak w ciągu tych dziewięciu miesięcy niezbędna okaże się suplementacja.

Rola suplementów

Kilka rad, które pomogą Ci w stosowaniu suplementów!

- Przyjmując preparaty witaminowo - mineralne, zawsze konsultuj się z lekarzem. Zarówno ich niedobór, jak i nadmiar mogą być groźne dla rozwoju dziecka.
- Suplementacji żelaza mogą towarzyszyć bóle brzucha i zaparcia. Złagodźmy je, jeśli preparat będziemy stosować po, a nie przed posiłkiem.
- Bez konsultacji lekarskiej nie przyjmuj jednocześnie kilku preparatów, w których występują te same witaminy czy minerały.
- Stosując suplementację należy pamiętać, że zapotrzebowanie na składniki odżywcze zmienia się wraz z przebiegiem ciąży.

Pamiętaj!

W stosowaniu suplementów!

Kwas foliowy

Kwas foliowy to jedna z najważniejszych substancji dla prawidłowego rozwoju płodu. Bierze ona udział w wytwarzaniu kwasów nukleinowych, niezbędnych dla prawidłowego podziału komórek dziecka. Jako że w czasie ciąży organizm potrzebuje tych kwasów więcej, wzrasta też zapotrzebowanie na foliacynę. Jej odpowiedni poziom jest niezwykle ważny zwłaszcza w pierwszych tygodniach ciąży, kiedy kształtują się narządy dziecka – jej niedobór sprzyja powstawaniu wrodzonych wad układu nerwowego dziecka. Kwas foliowy powinno się stosować także w czasie, gdy staramy się o dziecko – nawet do sześciu tygodni przed planowanym poczęciem. Zazwyczaj zaleca się, by stosować suplementację kwasu foliowego do końca II trymestru ciąży. Warto pamiętać o tym, że kobiety, które cierpią na otyłość, powinny przyjmować jego zwiększoną dawkę. Stosowanie witaminy B9 zmniejsza też prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu i zmniejsza ryzyko zbyt małej wagi u nowonarodzonego dziecka. Poza suplementacją, do diety warto też włączyć produkty zawierające foliany (te, które można, jedzmy surowe; jeśli je gotujemy, to tak, żeby były al dente – podczas gotowania i pieczenia tracimy od 50 do 90 proc. początkowej zawartości tej witaminy).

Warto włączyć do diety!

rośliny strączkowe (fasola, groch, soja), warzywa liściaste, szczególnie zielonolistne, jak sałata, szpinak, kapusta, natka pietruszki, brokuły, brukselka, szparagi, kalafior

Omega-3

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe nie mogą być syntetyzowane w organizmie człowieka, muszą więc być dostarczane z dietą. Podczas ciąży szczególnie ważne są kwasy z rodziny Omega 3, zwłaszcza kwas dokozaheksaenowy (DHA), który jest głównym materiałem budulcowym mózgu, korzystnie wpływa też na rozwój siatkówki oka dziecka. U kobiet, które spożywają odpowiednią ilość tych kwasów, rzadziej występuje przedwczesny poród, depresja poporodowa, zmniejsza się także ryzyko alergii dziecka w późniejszym wieku. Szczególnie duże zapotrzebowanie na DHA występuje w III trymestrze. Jako że dieta w wielu przypadkach nie daje gwarancji zapewnienia dostatecznej ilości DHA, często niezbędna okazuje się suplementacja. Co ciekawe, istnieją badania, które pokazują, że dzieci kobiet, które uzupełniały dietę w czasie ciąży kwasami omega-3, mają wyższy poziom inteligencji niż ich rówieśnicy, którzy nie otrzymywali wystarczającej ilości tych kwasów w łonie matki.

Wysoka zawartość Omega-3

wodorosty morskie, orzechy włoskie, pestki dyni, migdały, siemię lniane, olej rzepakowy i lniany

Wapń

Jak przypomina Instytut Matki i Dziecka, w ciąży w organizmie matki zachodzą zmiany mające na celu zapewnienie dostatecznej ilości wapnia niezbędnej do mineralizacji układu szkieletowego płodu; sama witamina D3 bierze udział w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej i jest niezbędna do odpowiedniego wchłaniania wapnia. Deficyt tej witaminy wpływa jednak nie tylko na szkielet dziecka – może powodować utratę wapnia z kości matki, co sprawi, że staną się one znacznie słabsze. Warto jednak wiedzieć, że niedobory tej witaminy u kobiet ciężarnych często wynikają z unikania promieniowania słonecznego, dzięki któremu w 80 proc. ta witamina jest syntezowana w skórze (zaledwie 20 proc D3 jest dostarczane z diety). Nie oznacza to jednak, że przyszłe mamy powinny opalać się całe dni – wystarczy, że pobędziemy w nasłonecznionym miejscu 15-20 minut w godzinach 10.00-15.00. Na poziom witaminy D3 mają również wpływ pora roku i zachmurzenie, zanieczyszczenie powietrza czy pigmentacja skóry, dlatego tak ważne jest, by zapewnić sobie odpowiednią dawkę – przed i w czasie ciąży. To jedna z tych witamin, której suplementacja w czasie ciąży może okazać się niezbędna – zwłaszcza gdy większość stanu błogosławionego przypada na jesień i zimę, gdy często brakuje słońca.

Wysoka zawartość wit. D3

tłuste ryby (śledź, makrela, łosoś, sardynki), jaja (głównie żółtko), mleko (głównie pełnotłuste), tłuste sery

Żelazo

Żelazo jest niezbędne do produkcji czerwonych krwinek, głównie do wytwarzania hemoglobiny, transportującej tlen do komórek, wspomaga także rozwój systemu odpornościowego dziecka. Jego niedobór może mieć poważne konsekwencje: niedokrwistość, ograniczenie rozwoju płodu, gorsza odporność dziecka, mniejsza sprawność fizyczna. Warto wiedzieć, że w ciąży zapotrzebowanie na żelazo wzrasta o połowę, dlatego do diety warto włączyć produkty, które są w nie bogate. Pamiętajmy jednak przy tym o dwóch sprawach: nasz organizm znacznie lepiej przyswaja żelazo z produktów zwierzęcych niż roślinnych, a jeszcze lepiej – gdy towarzyszy temu witamina C. Często jednak sama dieta nie wystarczy – zwłaszcza w drugiej połowie ciąży, gdy maluch szybko rośnie. Wtedy suplementacja może okazać się niezbędna.

Warto jeść!

czerwone mięso (wołowina, polędwica wołowa), drób, wędliny, żółtko jaja, ryby, szpinak, natka pietruszki, rukolę

Peeling

5 przepisów

skóry głowy

WŁOSY I SKÓRA GŁOWY SĄ OBCIĄŻANE CODZIENNĄ STYLIZACJĄ, ZANIECZYSZCZENIAMI POWIETRZA, KURZEM I BRUDEM – TO WPŁYWA NA PRACĘ GRUCZOŁÓW ŁOJOWYCH W SKÓRZE GŁOWY ORAZ SPRAWIA, ŻE WŁOSY SĄ MATOWE I PRZECIĄŻONE. REMEDIUM NA TE PROBLEMY JEST PEELING SKÓRY GŁOWY.



Regularnie wykonywany peeling skóry głowy sprawia, że:

- włosy są odbite u nasady
- skóra jest odżywiona
- włosy wolniej się przetłuszczają
- zmniejsza się swędzenie skóry
- znikają podrażnienia
- skalp jest oczyszczony z pozostałości kosmetyków i codziennych zanieczyszczeń
- cebulki otrzymują więcej substancji odżywczych
- włosy zaczynają szybciej rosnąć
- zmniejsza się wypadanie włosów
- włosy są mocniejsze i bardziej lśniące

Kiedy warto stosować peeling skóry głowy:

- osłabione włosy
- podrażniona, zaczerwieniona skóra
- częste swędzenie skóry głowy
- szybkie przetłuszczanie się skóry
- wolny wzrost włosów
- brak lekkości i objętości włosów
- łupież
- krostki na skórze głowy
- wypadanie włosów

Peeling skóry głowy nie różni się zbytnio od peelingsów wykonywanych w pielęgnacji innych części ciała. Chodzi głównie o usunięcie obumarłego, zrogowaciałego naskórka, dzięki czemu skóra będzie lepiej przyswajając składniki odżywcze zawarte w kosmetykach, stanie się czystsza i odświeżona. Peeling pomoże uregulować pracę gruczołów łojowych, dzięki czemu włosy po umyciu dłużej pozostaną świeże i rzadziej będą się przetłuszczać. Ten zabieg pomoże również w walce z łupieżem. Mikro-masaż głowy poprawi krążenie krwi, co dotleni i odżywi cebulki włosów, dzięki temu włosy będą rosły zdrowe i zauważalnie mniej znajdziemy ich na szczotce czy poduszce.

15 lat z Wami!

KAWA

3 łyżki fusów kawy + szampon
Najmocniejszy, najgęstszy peeling do skóry głowy, który można wykonać samemu w domu. Kofeina zawarta w kawie stymuluje cebulki włosów i pobudza włosy do wzrostu. Pamiętaj o dokładnym spłukaniu peelingu! Fusy z kawy są szalenie trudne do spłukania nie tylko z włosów, ale też z umywalki. Dlatego lepiej robić go pod prysznicem. Peeling z kawy może lekko przyciemnić kolor włosów.

SODA

Peeling z sody zaleca się osobom ze świeższą i tłustą skórą głowy. Działa bardzo ostro i daje efekt mikrodermabrazji skóry. Chcesz super oczyścić skórę głowy? Najpierw zrób peeling skóry głowy sodą, zostaw go na 2 min., spłucz. Następnie przepłucz włosy płukanką z wody i octu jabłkowego w stosunku 1:1. Peeling sodą nie nadaje się dla osób o wrażliwej skórze głowy. Taki peeling zostawiony na skórze głowy na 2 min. jako maseczka ładnie „odbija” włosy u nasady, przez co wizualnie jest ich więcej.

GLINKA

3 łyżki dowolnego peelingu + 3 łyżki glinki w proszku
Glinka to świetny dodatek do peelingsów, zarówno cukru, soli, fusów kawy, jak i sody. Wymieszaj ww. drobiny z glinką, wymasuj skórę głowy, zostaw mieszaninę na 10 min., spłucz. Taka peelingso-maseczka jest świetna dla osób z łojotokową skórą głowy. Stosowany systematycznie (1 raz w tygodniu) zauważalnie zmniejsza przetłuszczanie się skóry głowy, włosy są dłużej świeże, bardziej sypkie.

CUKIER

3 łyżki cukru + szampon
Cukier bardzo szybko się rozpuszcza! Dlatego do zrobienia tego peelingu zawsze używaj chłodnej wody, by drobinki cukru zdążyły dotrzeć przy masowaniu do skóry głowy. Peeling skóry głowy z cukru jest świetny do skóry delikatnej i wrażliwej. Rodzaj cukru jest nieważny. Używaj zwykłego białego, na brązowy szkoda kasy, poza tym nie posiada żadnych dodatkowych właściwości pielęgnacyjnych.

SÓL

Używaj drobnoziarnistej soli, unikaj grubych kryształków, które mogą porywać i poranić skórę głowy. Zrezygnuj z peelingu z soli, gdy masz strupy i rany na głowie. Peeling z soli jest polecany do skóry głowy mocno przetłuszczającej się – działa lekko odkażająco i ściągająco. Chcesz ostrzejszego peelingu? Połącz sól z fusami z kawy. Otrzymasz ultra-ostry, gęsty peeling. Rodzaj soli nie ma znaczenia. Czy morską, czy himalajską.

Pierwsze Damy – cz.231

Jill Biden (ur. 1951)

Kiedy przyszedł 1972 rok, Bill Stevenson zaangażował się w działania polityczne w stanie Delaware. Nie było tajemnicą, że z początku popierał republikanina Caleba Boggsa — późniejszego konkurenta Joego Bidena. Jak stwierdził później, nie był to najlepszy wybór.

„Nie zgadzałem się z Boggssem w sprawie korupcji w Delaware. Powiedział mi wtedy: „Wynoś się z mojego biura. Idź do pracy z tym zartem, jakim jest Biden”.

Tak też się stało. Stevenson rozpoczął współpracę z Joem Bidenem, ówczesnym radnym hrabstwa New Castle, który ubiegał się o fotel Senatora. Doszło do tego, że wspólnie pracowali nad jego pierwszą kampanią.

„Jill i ja siedzieliśmy w kuchni Bidenów. Pracowaliśmy nad jego kampanią. Na jego pierwszą kampanię wydałem prawie 11 tys. dolarów w gotówce” — mówił Stevenson.

Mężczyzna obecnie pracuje nad książką, w której chce opowiedzieć historię swojego życia. Ma ona zawierać „prawdę” o tym, w jaki sposób Jill spotkała Bidena po raz pierwszy, koncentrując się na wersji, że wplątali się w romans, gdy ten był jeszcze żonaty. Bill Stevenson wyznał, że po raz pierwszy podejrzewał (jeszcze wtedy obecna) żonę o romans z Joem Bidenem w sierpniu 1974 r. On był wtedy 26-latką, Jill miała 23 lata, a Joe 31.

„Wiem dokładnie, kiedy to się zaczęło. Bruce Springsteen miał zagrać w The Stone Balloon i musiałem jechać do New Jersey, żeby mu zapłacić. Poprosiłem Jill, żeby pojechała ze mną, a ona odpowiedziała, że nie, bo ma coś do zrobienia — musi opiekować się dziećmi Bidena, Beau i Hunterem. Spotkanie ze Springsteenem było czymś poważnym. Nie miałem pojęcia, że ona i Joe aż tak się przyjaźnili. Wtedy jedna z jej najlepszych przyjaciółek powiedziała mi: „Uważam, że Joe i Jill są zbyt blisko. Byłem zaskoczony” — opowiadał. Kilka miesięcy później, bo w październiku, obawy Billa Stevensona miały się potwierdzić.

Związek Stevensonów oficjalnie przestał istnieć w 1975 r., czyli pięć lat po zawarciu małżeństwa. Świeżo upieczona rozwódka przedstawiała tę historię zupełnie inaczej, twierdząc, żaden romans się nie wydarzył. Po raz drugi zakochać się miała dopiero po rozwodzie. Jak według niej zrodziło się uczucie do Joego Bidena? Oboje twierdzą, że zdarzyło się to podczas randki w ciemno...

Ciąg dalszy za tydzień...



„Byłem w pracy. Przyszedł do mnie jakiś facet i zapytał: Czy masz brązową Corvette?. Odpowiedziałem: „Tak, to samochód mojej żony”. Powiedział mi wtedy, że w maju złamał mu zderzak. Mimo prośby, by oszacować straty, ale nigdy nie otrzymał odpowiedzi. Powiedziałem: „Zaczekaj chwilę. Kim jest on?” Mężczyzna odpowiedział: „To zabawne, prowadził senator Biden”. - Tak według Billa Stevenson zakończyć się miało jego małżeństwo Jill Jacobs.

„Poprosiłem Jill, żeby wyprowadziła się z domu. Zrobiła to. Jej ojciec błagał mnie, żebym ją przyjął, gdy dowiedział się, co się stało. Poprosił, żebym dał jej drugą szansę, ale nie byłem zainteresowany. Uważałem Bidena za przyjaciela. Nie dziwię się, że zakochał się w Jill. Każdy, kto ją spotyka, natychmiast się w niej zakochuje. Trudno tego nie robić” — wyznał.





Mówimy po polsku!





W naszym sklepie oferujemy:

WSZYSTKIE DRZWI ANTRACYTOWE - \$400
DO KONCA WRZESNIA 2023 LUB
DO WYCZERPANIA ZAPASOW !!!

- Świetnej jakości okna dwu- oraz trzyszybowe w kolorze białym i czarnym
- Drzwi balkonowe jednoskrzydłowe, french door i drzwi przesuwne
- Nowoczesne drzwi zewnętrzne
- Rolety dzień i noc
- Moskitiery do okien i drzwi
- Rolowane rolety zewnętrzne na drzwi i okna
- Rolowane bramy garażowe
- Polskie dachy i rynny
- Dekoracyjne panele 3D






Zapraszamy już dziś do kontaktu oraz do odwiedzin naszych sklepów

Contact Us Now

97-38 99th Street
 Ozone Park, NY 11416
 800 River Drive,
 Garfield, NJ 07026
 www.windoorfull.com

NYC 716-404-3300
 store@windoorfull.com
 NJ 973-246-4875
 storenj@windoorfull.com

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

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



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

DAM PRACĘ

Zatrudnię osoby do prac budowlanych i wykończeniowych: technik HVAC, hydraulik, handyman. Praca głównie w Essex county. Tel: 908-329-0543

Zatrudnię stolarza meblowego/ budowlanego z doświadczeniem. Dobre warunki pracy. Stawka do uzgodnienia. Tel.: 201-208-0758

Poszukujemy pracownika do apteki w Saddle Brook, NJ. Około 25-30 godzin tygodniowo. Wymagany komunikatywny język angielski. Kontakt Renata: 973-464-4191

MOUNT. W IDEALNYM STANIE. DLA DZIECI DO 40 FUNTÓW WAGI. CZARNY. CENA \$100. TEL. 914-441-9554

SPRZEDAM

Z POWODU WYJAZDU SPRZEDAM MEBŁOŚCIANKĘ POKOJOWĄ. TEL.: 201-970-7086



FOTELIK ROWEROWY DLA DZIECKA BURLEY DASH RACK



Sprzedam dużo farby Shwering-Williams (biała i kolorowa) do malowania wewnątrz domu za pół ceny. Tel.: 201-421-7592

POSZUKIWANI ELEKTRYCY
do długoterminowych projektów w NYC & Tri-State Area

Wymagamy minimum 7-10 lat doświadczenia w:

- Electrical Service
 - ✦ Distribution Panels
 - ✦ Main service up to 5000 amps
- Piping & wiring
 - ✦ Bending
- Circuitry
 - ✦ 110, 220, 277
- Lighting
 - ✦ Controls (dimming/programming)
 - ✦ Retrofit

Oferujemy:

- Wynagrodzenie od 35 USD*/godz. lub więcej w zależności od umiejętności i doświadczenia (*Zawiera koszt składki firmy na świadczenia)
- ubezpieczenie zdrowotne
- plan emerytalny 401K z dopasowaniem wpłaty przez pracodawcę
- płatne dni wolne

Przyjmujemy aplikacje na email: recruiting@candelasystems.com
Więcej informacji pod **tel. 914-354-1111 - English**



Uwaga Drodzy Czytelnicy!
PŁATNY SERWIS Z OGŁOSZENIAMI DROBNYMI

DO 35 SŁÓW
\$10 - jednorazowo
\$30 - pakiet miesięczny

DO 70 SŁÓW
\$20 - jednorazowo
\$60 - pakiet miesięczny

Oplatę można dokonać:
✓ gotówką w kasie
✓ czekiem 973-928-3838
✓ kartą kredytową

Informujemy o możliwości zamieszczenia ogłoszeń BEZPŁATNIE na stronie oficjalnej Tygodnika PLUS www.tygodnikplus.com/pl/ogloszenia



WEST CALDWELL, NEW JERSEY

NOW HIRING!!!

CALL CHUCK – 973-390-1622

**LABORERS – PLUMBERS – BACKHOE OPERATORS – CONCRETE & ASPHALT WORKERS
CDL DRIVERS - FOREMEN**

POLAMER

TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA
Paczki lotnicze i morskie
do Polski i Europy

• najniższe ceny • najlepszy serwis



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

Wysyłka pieniędzy
przez US Money Express



130 Main Ave
Wallington, NJ 07057

1-973-779-8613

kszutowski@polamerusa.com

64-02 Flushing Ave
Maspeth, NY 11378

1-718-325-2280

krysia.z@polamerusa.com

275 Cox Street
Roselle, NJ 07203

1-908-352-9100

adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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

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



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

TOMASZ SMIETANKA

DOMY 2% SPRZEDAŻ

REALTOR • HOME INSPECTOR • CERTIFY APPRAISER
LEAD INSPECTOR • AZBEST INSPECTOR

INSPEKCJE: OŁÓW • HOME • AZBEST • MOLD
SZAMBA • STUDNIE

201-741-3736

CERTYFIKATY: OŁÓW • AZBEST • MOLD • SZAMBA

NJ 35 LAT DOŚWIADCZENIA PA

**COLDWELL
BANKER**



General Trucking Repair LLC

745 State Rt 17 North
Carlstadt, NJ 07072-1740
tel. 201 - 438 - 0999

Licensed Body Shop

www.generaltruckingrepair.com/
generaltruckingrepair@gmail.com



UTRZYMANIE FLOTY SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH

- konserwacja podwozia
- piaskowanie
- usuwania rdzy i zapobieganie jej powstaniu
- bezpłatna wycena
- odbiór i dostawa
- wymiana olejów
- remonty silników
- remonty zawieszon
- remonty układu hamulcowego
- transmisje
- inspekcje DOT
- alternatory
- rozruszniki



Lakiernictwo
NJ Diesel Emission Test
Niestandardowe modyfikacje wyposażenia

Kompletna naprawa przyczep
Spawania
Kierowca CDL w personelu

Używamy marek: U-POL, PQR-15, U-TECH, PPG, AIC, CHASSIS SAVER, DU PONT, SHERIN WILLIAMS Zadzwoń już dziś i zapytaj o bezpłatną wycenę: 201-438-0999

Pytania czytelników

Czy może Pani przekłuć mojej mamie uszy. Ona zawsze chciała nosić kolczyki, ale bała się przebić uszy. Chciałabym żeby w trumnie miała swoje wymarzone kolczyki.

Oczywiście, że mogę, nie ma z tym problemu.

Chciałabym założyć fundusz pogrzebowy dla mojej mamy. Czy mogę tam wpłacić swoje pieniądze? Nie chciałabym, żeby mama wydawała swoje, a często mówi, że chce odłożyć sobie, żeby były gotowe jak ona umrze.

Tak, jeżeli mama chce otworzyć sobie fundusz pogrzebowy, może Pani zapłacić swoim czekiem.

Moja mama stara się o Medicaid, ale ma life insurance i przez to ciągle odrzucają jej aplikację. Mówię, że przecież ona tych pieniędzy nie weźmie jak umrze. Ja nie wiem co mam zrobić.

Aby mama dostała Medicaid to prawdopodobnie musi skasować tą polisę i jeżeli dostanie za nią pie-



niądze to całą sumę jaką dostanie musi wpłacić na Irrevocable Trust Fund. Wtedy dołączyć trzeba do aplikacji na Medicaid pismo, że jest polisa jest anulowana oraz formę z domu pogrzebowego, że te pieniądze poszły na Irrevocable Trust Fund i wtedy aplikacja powinna być zaakceptowana.

Czy mogę sobie sprowadzić trumnę z Polski i być w niej pochowana?

Zanim pani zrobi taki zakup proszę sprawdzić najpierw jaki jest regulamin na pani cmentarzu. Są cmentarze, które jeżeli nie ma wymogu vault to wymagają, że musi to być metalowa trumna, wiele mauzoleów też nie pozwala na drewnianą trumnę. Jeżeli cmentarz wymaga vault to czy trumna polska zmieści się do standardowego amerykańskiego vault? Jeżeli trumna nie spełni wymogów

cmentarza to może się okazać, że nie zostanie pani w niej pochowana. Wtedy narazi pani rodzinę na kłopot, bo trzeba będzie zawrócić z cmentarza, zamówić nową trumnę, przełożyć panią do nowej trumny oraz koszt zlikwidowania polskiej trumny, bo przecież rodzina nie wystawi jej na ulicę ze śmieciami.

Czy można wykorzystać krew zmarłej osoby, żeby zrobić badania DNA.

Tak.

Izabela Van Tassel

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 podpis 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!

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

Kulinski MEMORIALS

Firma rodzinna z ponad
50-letnim doświadczeniem
obsługuje obszar
New Jersey, Nowego Jorku i Pensylwanii



NAGROBKI, POMNIKI, MAUZOLEA
i nie tylko dla społeczności wszystkich
wiar i wyznań



Skontaktuj się z nami, aby umówić się na
wizytę w lokalnym biurze lub bezpłatne
spotkanie w Twoim domu

809 South Main St, Manville, NJ 08835
908-722-3130, www.kulinskimemorials.com



ZEN VOYAGE
Vacation Rentals

**WYNAJEM LUKSUSOWYCH DOMÓW WAKACYJNYCH
W MYRTLE BEACH, SOUTH CAROLINA**

Niezapomniane rodzinne wakacje
Idealne miejsce do tworzenia wspomnień
Zrelaksuj i rozkoszuj się najlepszym wypoczynkiem na plaży

*To miejsce,
gdzie komfort i wygoda*



*płynnie łączą się
w niezapomniane wrażenia.*

- Zapewniamy wszystkie podstawowe udogodnienia: ręczniki, akcesoria kosmetyczne i nie tylko
- Pokoje wyposażone w osobne łazienki
- Dostępny grill na świeżym powietrzu
- Domy z prywatnymi basenami ze słoną wodą

Więcej informacji i rezerwacje na:
www.zenvoyagevacationrentals.com
843-471-4444

Follow Us  



R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

Twój Solidny Adwokat

Upewnienia 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*



Polonez
est. 1980

**TWOJE ZAUFANIE
JEST DLA NAS NAJWAŻNIEJSZE!**

**PACZKI DO POLSKI ORAZ INNYCH
KRAJÓW EUROPY**

- Morskie • Lotnicze • Ekspresowe
- Dokumenty - serwis 4-dniowy*
- Koperta Polonez Super Express do 2kg**

POJAZDY

- Samochody • Motory • Quady i skutery
- Łodzie • Kosiarki

MIENIE PRZESIEDLEŃCZE

- Kontenery „od drzwi do drzwi”
- Przeprowadzki

KONTENERY

- Duże i małe • Całe bądź częściowe



**SZYBKO, TANIO, RZETELNIE I LOKALNIE
OD PONAD 40 LAT**



ZESKANUJ KOD
i znajdź nasz punkt
w Twojej okolicy.



Polonez-America LLC
600 Markley Street, Port Reading, NJ 07064
143 Doty Circle, West Springfield, MA 01089

908-862-1700 413-732-3899

polonezamerica.com

WYŚLIJ PRZED 15 PAŹDZIERNIKĄ!
\$10 ZNIŻKI \$\$\$
Z HASŁEM „SUMMER”
we wszystkich punktach wysyłkowych.

*Serwis dostępny w: NY, NJ, PA, MA, CT. **Serwis wkrótce dostępny.

Rozwiązanie krzyżówki prześlij do nas e-mail na adres ogloszenia@tygodnikplus.com lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 5.10.23r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 12.10.23r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

Sponsorem nagrody jest:

Elżbieta Kieszczyńska

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



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr. 37 (788) nagrodę wylosował **Pan Jan**

Pawłowicz z Clifton. Gratulujemy!

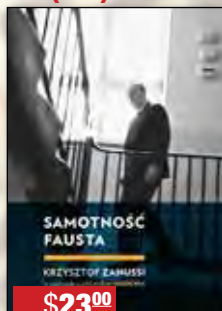
Hasło: **Gdzie niezgoda tam pewna szkoda**

surfingowa	▼	jedyny w swoim rodzaju	▼	24 godziny	▼	oświetla scenę	▼	siatka gimnastyczna	▼	lennik	▼	8
								żartobliwie pieniądze		okragłe okno gotyckie		
								nocne widziadło				
ziemia nadana wasalowi						podniosły styl			23			
iskier lub siana	6				1			Euterpe				
opinana gorsetem			20					miara rytmiczna				5
						hotel przydrożny						
11									18			
islamska jałmużna				biblijny raj						nie ona zdobi człowieka		wąż okularnik
przestarzałe wieś				wybrany na króla		21						
do kierowania jachtem								siekierka w kuchni				22
7												
stanowisko na wyższej uczelni		zbiornik do przewożenia gazów				ocalał z potopu				czworokąt, ukośnik	16	jama w czaszce
			4									
tkanka drzew								silnik				
17		12						ryje podziemne korytarze				
np. kapiński	tytuł najpiękniejszej					zbocze				bitka, wziętka karciana		plywający znak nawigacyjny
krótkie włoski, puszek							10		stos, sterta			
na wianek										wysoki lot piłki kędzior, pukiel		9
						model seata						
					2							
modny pyszałek jest nim wieloryb								wijąca się roślina zielna			19	
						przynosi wstyd rodzinie						
									14			13

EK Polish Bookstore

Elżbieta Kieszczyńska • Ewa Fugowska

www.ekpolishbookstore.com (201) 355 7496



Adwokat

Henry Walentowicz

współautor
"New Jersey Real Estate Law and Practice"

Zajmuje się prawem:

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

Adwokat posiada AV
– najwyżej sklasyfikowany
wśród prawników

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

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

www.csandw-llp.com

Podatkowa ulga dla wracających do Polski

Polski rząd stara się przyciągnąć Polaków mieszkających poza krajem. W 2022 roku wprowadzono nową ulgę podatkową specjalnie dla powracających z zagranicy do Polski na stałe. Ulga przeznaczona jest dla osób, które mieszkały w innym kraju co najmniej 3 lata i miały tam rezydencję podatkową. Teraz te osoby przez cztery lata od powrotu nie muszą płacić w Polsce podatków dochodowych od przychodów uzyskanych z pracy. Warto o tym wiedzieć.

Na czym polega „ulga na powrót”

Ulga polega na zwolnieniu od podatku dochodowego od osób fizycznych niektórych przychodów osiągniętych w czterech kolejno po sobie następujących latach podatkowych przez podatników, którzy przenieśli miejsce zamieszkania na terytorium Polski po dniu 31 grudnia 2021 r.

Ulga może być stosowana przez cztery lata od początku roku albo od początku następnego roku, w którym podatnik przeniósł miejsce zamieszkania do Polski.

Kto może skorzystać z ulgi

Z ulgi skorzystasz wtedy, gdy spełnisz wszystkie poniższe warunki:

- Podlegasz nieograniczonemu obowiązkowi podatkowemu w wyniku przeniesienia się do Polski po 31 grudnia 2021 r.
- Nie mieszkałeś na terytorium Polski w okresie: trzech lat kalendarzowych poprzedzających bezpośrednio rok, w którym wróciłeś do Polski oraz od początku roku do dnia poprzedzającego dzień, w którym wróciłeś do Polski (tj. do dnia zmiany rezydencji podatkowej, jeżeli ta zmiana miała miejsce w trakcie roku podatkowego).
- Masz obywatelstwo polskie albo Kartę Polaka; cudzoziemcy również mogą skorzystać z tej ulgi, jeżeli spełnią pewne warunki.
- Masz certyfikat rezydencji lub inny dowód dokumentujący miejsce zamieszkania w innych krajach dla celów podatkowych w okresie niezbędnym do

ustalenia prawa do tego zwolnienia, np. certyfikat rezydencji podatkowej.

- Nie korzystałeś poprzednio, w całości lub w części, z tego zwolnienia – w przypadku, gdy ponownie przenosisz miejsce zamieszkania do Polski.

Jakie przychody kwalifikują się do ulgi

Ulga na powrót obejmuje przychody uzyskane z pracy, m.in. z tytułu: umowy o pracę, stosunku służbowego, pracy nakładczej, spółdzielczego stosunku pracy, umowy zlecenia, działalności gospodarczej (opodatkowanej według skali podatkowej, 19 proc. podatkiem liniowym, stawką 5 proc. - tzw. ulga IP Box oraz ryczałtem od przychodów ewidencjonowanych). Ulga dotyczy również zasiłku macierzyńskiego.

Uwaga: Ulga nie obejmuje emerytur, rent, zasiłków chorobowych, przychodów z umów o dzieło, czy z praw autorskich. Seniorzy, którzy wracają na emeryturę do Polski, niestety, ulgi nie mają i muszą płacić podatki od przychodów z całego świata, również od amerykańskich świadczeń Social Security. Tylko pracujący seniorzy, którzy czasowo zrezygnowali z pobierania polskiej emerytury, są zwolnieni z PIT do kwoty ok. 85,5 tys. zł. Ale to jest inna ulga, zwana ulgą dla pracujących seniorów.

Jaka kwota zwolnienia

Ulga na powrót daje podatnikowi prawo do nieopodatkowania kwoty 85,528 zł w danym roku podatkowym.

Ważne! Zasadą jest, że suma przychodów zwolnionych od podatku w ramach PIT-0, czyli ulgi na powrót, ulgi dla młodych, ulgi dla rodzin 4+ oraz ulgi dla pracujących seniorów, nie może przekroczyć rocznie kwoty 85,528 zł.

Jeśli przekroczysz limit ulgi, do dochodów podlegających opodatkowaniu według skali podatkowej zastosujesz kwotę wolną od podatku w wysokości 30,000 zł rocznie. W sumie, masz w Polsce aż 115,528 zł wolnych od podatku w roku podatkowym 2023.

Kiedy ulga może być stosowana

Ulga może być zastosowana już w trakcie roku, by uniknąć ślania zaliczek podatkowych, ale ostatecznego jej rozliczenia dokonasz w zeznaniu rocznym.

Jeśli jesteś zobowiązany do samodzielnego obliczania zaliczki lub podatku w związku z osiągnięciem zagranicznych przychodów z pracy na etacie, umów zlecenia albo z przychodów z działalności gospodarczej, to samodzielnie stosujesz tę ulgę, wyłączając przychody nią objęte z przychodów podlegających opodatkowaniu.

Jakie działania należy podjąć

Skorzystanie z ulgi w praktyce polega na niewykazywaniu na zeznaniu podatkowym przychodów objętych ulgą. Jeżeli w Polsce uzyskujesz przychody z pracy na etacie lub z umowy zlecenia zawartej z firmą, to aby pracodawca czy zleceniodawca mógł stosować ulgę, powinieneś złożyć u niego stosowne oświadczenie.

Nie ma urzędowego wzoru oświadczenia, więc możesz sam je zredagować lub skorzystać z przykładowego wzoru, zamieszczonego na końcu broszury pt. „Przewodnik dla Podatnika. Ulga na powrót”, którą możesz pobrać na sieci. Oświadczenie składasz na piśmie, a w nim informujesz, że spełniasz warunki do zastosowania ulgi oraz wskazujesz rok rozpoczęcia i zakończenia stosowania zwolnienia przez pracodawcę lub zleceniodawcę.

Jeżeli oświadczenie spełni wszystkie wymogi co do jego treści, pracodawca lub zleceniodawca zastosuje zwolnienie najpóźniej

od następnego miesiąca po złożeniu oświadczenia.

Na koniec

Ulga na powrót dotyczy tylko przychodów z pracy w Polsce, a nie emerytur. Wrócisz do Polski, by tam cieszyć się złotą jesienią, to nie liczy na jakiegokolwiek przywileje.

Ulga na powrót może cię dotyczyć, gdybyś na przykład zechciał dorobić parę lat do polskiej emerytury ZUS. Wtedy pamiętaj, że jeżeli przestaniesz spełniać warunki uprawniające do stosowania ulgi (np. pracujesz w dwóch zakładach pracy i łączna kwota twoich przychodów przekroczy limit ulgi), masz obowiązek poinformować o tym swojego pracodawcę lub zleceniodawcę. Po otrzymaniu takiej informacji przestaniesz stosować ulgę najpóźniej od następnego miesiąca.

Jeżeli masz przychody z innych źródeł, albo przekroczysz pułap zwolnienia, to po zakończeniu roku podatkowego rozliczysz się z Urzędem Skarbowym na formularzu PIT-0.

Więcej przeczytasz we wspomnianej broszurze (<https://powroty.gov.pl/wsparcie-powrocie>), na której oparty został ten artykuł.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Emerytura polska i amerykańska”, „Powrót do Polski”, Emerytura reemigranta w Polsce.

Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, 255 Park Lane, Douglaston, NY 11363, tel. 1-718-224-3492, www.PoradnikSukces.com.

Nie ubiegaj się o emeryturę zanim nie poznasz przepisów i pułapek

Labirynt emerytur imigranta

wyjaśniają unikalne książki Elżbiety Baumgartner

„Emerytura polska i amerykańska” – ich łączenie i skutki Umowy o zabezpieczeniu społecznym. \$35 + \$5

„WEP: Jak walczyć z redukcją Social Security dla Polaków”. Unikalne informacje. Cena \$30 + \$5.

„Ubezpieczenie społeczne Social Security”. Dowiedz się, jak maksymalizować świadczenia swoje i rodziny. \$35 + \$5.

Również: „Powrót do Polski” (\$35), „Emerytura reemigranta w Polsce” - dla seniorów wracających do kraju (\$35),

„Obywatelstwo z przeszkodami” (\$35) + po \$5 za przesyłkę.

Książki są uaktualnione na rok 2023 i dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo od wydawcy: Poradnik Sukces, 255 Park Lane, Douglaston, NY 11363, tel. 718-224-3492, www.PoradnikSukces.com,

CZY MEDYCYNA ODMŁODZI CZŁOWIEKA?



NIKTÓRZY WIERZĄ, ŻE ZA PIENIĄDZE BĘDĄ MOGLI KUPIĆ SOBIE MŁODOŚĆ. TO FAKT, ŻE NAUKOWCY USILNIE PRACUJĄ NAD REALIZACJĄ MARZEŃ O TRWAJĄCEJ DZIESIĘCIOLECIA SPRAWNOŚCI I ATRAKCYJNYM WYGLĄDZIE. DO TEGO JEDNAK MOŻE WIEŚĆ DŁUGA DROGA. NIEMNIEJ JEDNAK JUŻ TERAZ KAŻDY MOŻE DBAĆ O TO, ABY KOLEJNE LATA OKAZAŁY DLA NIEGO JAK NAJBARDZIEJ ŁASKAWE.

Młody jak milioner? Niedawno prasa szeroko opisała historię 45-letniego multimilionera, Bryana Johnsona, który postanowił rzucić wyzwanie czasowi. „Staram się maksymalnie spowolnić proces mojego biologicznego starzenia się. Mój cel: mija jeden chronologiczny rok, a mój biologiczny wiek pozostaje taki sam” - pisał na stronie swojego projektu Blueprint, trwającego już prawie dwa lata. „Nie ma na to magicznej pigułki” - dodał.

Bogacz zatrudnił 30 lekarzy i innych ekspertów od zdrowia, aby mu umożliwili maksymalne wydłużenie młodości. Jego życie nie jest jednak łatwe - m.in. przestrzega ekstremalnie ścisłego reżimu odnośnie żywienia, ćwiczeń i snu.

Na przykład każdego dnia konsumuje dokładnie 1977 kalorii, a żywność je tylko wegańską i najlepszej jakości. Codziennie przyjmuje ponad 100 tabletek z suplemen-

tami. Zaspia zawsze o tej samej porze, śpi sam, na materacu kontrolującym temperaturę, a zanim pójdzie spać, nosi okulary blokujące niebieskie światło. Na skórę nakłada całą baterię różnorodnych kremów ochronnych i odżywczych. Organizm ekscentrycznego 45-lataka badany jest wszelkimi dostępnymi medycynie metodami.

Teraz, jak napisał w niedawnej wiadomości na Twitterze, w drugiej, rozpoczynającej się właśnie fazie chce cofnąć swój biologiczny wiek. W rozmowie z agencją Bloomberg mówił nawet o osiągnięciu ponownie biologicznego wieku 18 lat.

Niestety, pracujący z nim specjaliści, choć wspominają o badanych na świecie, potencjalnie odmładzających metodach (w tym genetycznych), na razie są jednak raczej ostrożni. Jak podkreślają - dotąd uzyskali pewne rezultaty, których właściwie można się spodziewać - zabiegi

poprawiły znacząco stan organizmu multimilionera. Sprawność fizyczna Johnsona odpowiada przeciętnemu 18-latkowi. Liczony zmianami w pracy genów biologiczny wiek, w ciągu pierwszych 7 miesięcy zmniejszył się o 5 lat. Ilość tkanki mięśniowej i tłuszczowej zaczęła mieścić się w idealnym przedziale, podobnie jak ponad 50 różnych wskaźników zdrowia. Z pewnością Johnson jest w świetnej formie, ale czy medycyna ma szansę przywracać młodość? I czy chcemy w celu zachowania młodości poddawać się takiemu reżimowi?

Ochotnicy z odmłodzoną skórą

Rzeczywiście, w ośrodkach położonych w różnych częściach globu naukowcy pracują nad metodami, które, przynajmniej do pewnego stopnia młodość mają wydłużać, a nawet przywracać. Na przykład spe-

cialiści z Universidade Federal do Rio de Janeiro zdołali, z pomocą komórek macierzystych, w grupie ochotników w wieku średnio 56 lat, odmłodzić zniszczoną słońcem skórę. W opisanym na łamach „Plastic and Reconstructive Surgery” eksperymencie, od każdego z 20 uczestników projektu pobrali z brzucha niewielką ilość komórek tłuszczowych, które przetransformowali w komórki macierzyste. Następnie wszczepili je tym samym osobom, pod skórę twarzy, w okolicę ucha. Po pewnym czasie pojawiły się wyraźne, pozytywne zmiany. Jak podają naukowcy, w poddanej zabiegowi skórze doszło do częściowego lub rozległego cofnięcia się związanych z działaniem słońca uszkodzeń rozciągliwej sieci zbudowanej z elastyny.

Ta sieć to główna struktura, której promienie słońca przyspieszają starzenie. W warstwie położonej tuż pod powierzchnią skóry macierzyste komórki utworzyły nową, w pełni zorganizowaną sieć. Także w głębszych warstwach dysfunkcyjne, zdegenerowane złogi uszkodzonej słońcem elastyny zostały zastąpione nową strukturą zbudowaną ze zdrowych włókien.

Podsumowując te wyniki, naukowcy stwierdzają, że wykorzystanie własnych komórek macierzystych pacjenta, otrzymanych z tkanki tłuszczowej „może stanowić odpowiednią propozycję, jeśli chodzi o przeciwdziałanie starzeniu i regenerację uszkodzonej przez słońce skóry”.

Sprawniejsza grasicca i młodsze ciało

Badanych podejść do pokonania czasu jest więcej. Gregory M. Fahy z zespołem z jego firmy Intervene Immune oraz kilku znanych, amerykańskich ośrodków naukowych zaobserwował natomiast cofnięcie się mierzzonego zmianami w aktywności genów (zmianami epigenetycznymi) wieku grupy ochotników. Głównym celem dwuletniego projektu o nazwie TRIIM (Thymus Regeneration, Immunorestoration, and Insulin Mitigation) było odmło-

wienie grasiccy - na etapie rozwoju, a zatem w dzieciństwie, ważnego dla układu odpornościowego gruczołu, który z upływem lat silnie się degeneruje. Co ciekawe, w wieku dorosłym bez tego narządu można żyć.

W badaniu wzięło udział 10 osób w wieku od 51 do 65 lat. Przyjmowali oni hormon wzrostu w połączeniu z innym hormonem (dehydroepiandrosteronem) oraz lekiem przeciwcukrzycowym - metforminą. Dzięki tej, relatywnie prostej metodzie, oprócz tego, że stan grasiccy uczestników projektu się poprawił, to po upływie roku, pod względem epigenetyki, byli oni o 1,5 roku młodszy, niż na początku badania, przy czym jednocześnie zmalały u nich wartości wskaźników mówiących o ryzyku różnorodnych schorzeń.

„Projekt TRIM został zaprojektowany tak, aby sprawdzić możliwość regeneracji grasiccy u zdrowych, starzejących się mężczyzn przy zminimalizowaniu skutków ubocznych i ewentualnego ryzyka. Nasze wyniki wskazują na możliwość osiągnięcia takiego celu. Nieoczekiwanie, wyraźnie pokazały też możliwość cofnięcia się wielu aspektów starzenia się i poprawy związanych z nim wskaźników. Te dwie obserwacje mogą mieć z sobą związek” - piszą w swojej pracy naukowcy.

Próba uczestników tego badania była naprawdę niewielka, i na razie należy traktować to doniesienie jako ewentualną jaskółkę zmiany.

Proste sposoby na całe życie

Do czego te badania doprowadzą - dzisiaj jeszcze nie wiadomo. Czy będziemy żyć średnio kilkadziesiąt lat dłużej przez wiele dekad cieszyć się sprawnością oraz atrakcyjnym wyglądem? Być może. Tymczasem, niezależnie od tego, co robią milionerzy oraz naukowcy szukający „eliksirów młodości”, warto każdego dnia dbać o ciało i umysł. Nie bez przyczyny przecież, na przykład w Europie średnia długość życia wzrosła z 62,8 lat w 1950 roku do 79,1 w roku

2019, a powszechnie mawia się, że dzisiaj 50-tka to 60-tka sprzed dwóch dekad.

Specjaliści mają garść porad, które mogą pomóc w przeżyciu jak największej liczby lat w dobrej kondycji. Podstawy to sprzyjająca zdrowiu dieta, regularny ruch odpowiedni do kondycji, prawidłowa waga ciała, regularny sen, rezygnacja z nałogów. Specjaliści zwracają również uwagę na mniej oczywiste zachowania, które mogą okazać się pomocne w utrzymaniu jak najwyższej jakości życia. Dobrze jest na przykład odpowiednio regularnie odwiedzać toaletę. To pomoże zachować sprawny pęcherz moczowy. Dbając o tę sferę warto - w przypadku kobiet - pomyśleć też o tzw. ćwiczeniach Kegla wzmacniających mięsień łonowo-guziczny. Oczywiście chronić przed silnym słońcem np. okularami z odpowiednim filtrem czy chociaż czapką z daszkiem lub kapeluszem. Skóra odwdzięczy się dłuższą młodością, jeśli ją także będzie się osłaniało przed zbyt silnymi promieniami słońca - zatem kremy z filtrem warto stosować przez cały rok.

Zęby podziałają dłużej, jeśli będzie się je właściwie czyścić, regularnie badać i w porę leczyć. Aby wesprzeć zdrowie psychiczne i fizyczne, warto nauczyć się sposobów poskramiania stresu. Sprawności umysłu pomoże także regularna aktywność intelektualna i satysfakcjonujące życie społeczne. Do lekarza lepiej się zgłaszać nie tylko wtedy, gdy coś dolega, ale wykonywać odpowiednie do wieku badania profilaktyczne.

Jednocześnie specjaliści przestrzegają przed zbyt entuzjastycznym podejściem do stosowania różnego typu „odmładzających” specyfików, suplementów czy zabiegów, które można znaleźć na rynku. Niekoniecznie wszystko musi szkodzić, ale wskazana jest ostrożność, a lekarze służą radą.

Nieprzypadkowo żywotne osoby w wieku zaawansowanym mawiają, że wiek to kwestia nie tyle metryki, ile mentalności.

Źródło: zdrowie.pap.pl

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Parki Narodowe USA, Wielki Kanion i Antylope Canyon, Monument Valley, Sekwoje, Yosemite, Yellowstone, Las Vegas, Los Angeles, San Francisco, Głowy Prezydentów oraz wiele innych atrakcji **na wycieczkach Dookoła USA.**

Terminy: 16 dni od 07 października

Cena **\$2550 z noclegami i biletami,**

Texas, Santa Fe, Rt 66 od 4 - 12 listopada. **\$1590**

Nowy Orlean, Dom Presleya i Thanksgiving w Nashville od 18-26 listopada. **\$1690**

W ofercie również Waszyngton, Niagara, Virginia, Kanion Pensylwanii oraz wiele innych wycieczek jedno i dwu dniowych

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

Polonia Bakery

204 Monroe Street, Passaic NJ 07055

Polska piekarnia
z ponad 60-letnią tradycją

Tel. 973-471-3485

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

Jak młody mężczyzna ma utrzymać prawidłową wagę?



To, że otyłość przyczynia się do rozwoju raka prostaty, od dawna już wiemy. A jak wynika z badania Obesity and Disease Development Sweden (ODDS), zaprezentowanego na Europejskim Kongresie ds. Otyłości 2023, spore znaczenie ma też dynamika przyrostu masy ciała przed 30-tką.

Analiza danych ponad 250 tys. mężczyzn wykazała, że wzrost masy ciała o ponad 13 kg w okresie pomiędzy 17. a 29. rokiem życia zwiększa o 13 proc. ryzyko zachorowania na agresywną postać raka gruczołu krokowego oraz o 27 proc. - ryzyko zgonu z tego powodu. Wyniki tego badania przedstawiono podczas European Congress on Obesity 2023.

Otyłość to choroba, która jest powiązana z szeregiem poważnych zaburzeń. Nie ma

wątpliwości, że jedną z nich jest wzrost ryzyka zachorowania na różne rodzaje nowotworów – wykazano, że ma związek z 16 rodzajami raka; jednym z nich jest rak prostaty.

Tymczasem prognozy dla Polski w kontekście choroby otyłościowej zatrważają: według niektórych prognoz do 2025 roku otyłość będzie już dotyczyła co trzeciego mężczyzny. Mało tego – Polska jest krajem zaliczających się do tych o największej dynamice przyrostu nadwagi i otyłości u dzieci i młodzieży.

Medscape cytuje naukowców: „Wcześniej-sze badania sugerowały, że podwyższone stężenie insulinopodobnego czynnika wzrostu-1 (IGF-1), hormonu biorącego udział we wzroście i rozwoju komórek, zwiększa ryzyko raka prostaty. Poziomy tego hormonu są pod-

wyższone u osób z otyłością, a gwałtowny wzrost masy ciała może napędzać ten wzrost i rozwój raka”.

Większa wiedza na temat czynników przyczyniających się do rozwoju raka prostaty jest kluczem do zapobiegania mu. Każdy nowotwór to choroba wieloczynnikowa, co oznacza, że musi dojść do wystąpienia splotu wielu zjawisk, by się rozwinął. Na niektóre z nich mamy wpływ (np. na to, jak i co jemy, czy się ruszamy), inne pozostają poza naszą kontrolą, np. wiek (im jesteśmy starsi, tym ryzyko rozwoju raka jest wyższe) czy uwarunkowania genetyczne.

- Jedyne dobrze ugruntowane czynniki ryzyka, takie jak podeszły wiek, historia choroby w rodzinie i kilka markerów genetycznych nie podlegają modyfikacji, co sprawia, że niezbędne jest zidentyfikowanie czynników ryzyka, które można zmienić – mówi cytowana przez Medscape dr Marisa da Silva z Wydziału Medycyny Translacyjnej Uniwersytetu w Lund, Malmö, Szwecja.

Zespół szwedzkich badaczy ocenił, że jedną z tych modyfikowalnych zmiennych jest utrzymanie prawidłowej masy ciała – ich zdaniem zapobieganie przybieraniu na wadze w młodym wieku dorosłym może zmniejszyć ryzyko agresywnego i śmiertelnego raka prostaty.

- Nie wiemy, czy to sam przyrost wagi, czy też długi czas bycia cięższym, jest głównym motorem obserwowanego przez nas związku. Niemniej jednak trzeba przybrać na wadze, aby stać się cięższym, więc zapobieganie gwałtownemu wzrostowi masy ciała u młodych mężczyzn jest konieczne w zapobieganiu rakowi prostaty – mówi dr Silva.

SKĄD SIĘ BIERZE OTYŁOŚĆ?

Z pewnością nie jest to defekt estetyczny, choć wciąż często można się spotkać z takim podejściem. Jest to choroba, którą trzeba leczyć; przy czym na dobre wyniki można liczyć w sytuacji leczenia otyłości przez cały zespół specjalistów.

Patogeneza otyłości jest skomplikowana. Do czynników ryzyka zalicza się m.in.: interakcje między czynnikami genetycznymi, epigenetycznymi i środowiskiem w jakim funkcjonujemy, z uwzględnieniem tempa i stylu życia, stresu i dostępności do wysoko przetworzonej żywności. Spore znaczenia ma to, jak odżywiała się matka w ciąży.

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)



Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

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

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

HOSPITAL AFFILIATIONS:



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



GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

**OPIEKA DENTYSTYCZNA
dla całej rodziny**

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

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń

Darmowe
konsultacje

www.annapawlowskadds.com

ZEN AGENCY

UBEZPIECZAMY:

SAMOCHODY

DOMY

ŻYCIE

SAMOCHÓDY KOMERCYJNE

BIZNESY

GENERAL LIABILITY

WORKERS COMPENSATION

**LOKALNA AGENCJA UBEZPIECZENIOWA,
KTÓRA CHCE POMÓC KLIENTOM ZAOSZCZĘDZIĆ
PIENIĄDZE. ZADZWOŃ PO BEZPŁATNĄ WYCENĘ.**

732-231-5656



OCEAN HEART GROUP

JESTEŚMY DLA CIEBIE OCEANEM ŻYCIA
DLA TWOJEGO ZDROWIA-DOBRYM WYBOREM
DZIEDZINA KARDIOLOGICZNO-NACZYNIOWA

- TO NASZA SPECJALNOŚĆ

- Tomasz Komorowski, M.D., F.A.C.C., R.P.V.1.
- Hormoz Kianfar, M.D.
- Jonathan Tardos, M.D., F.A.C.C.
- Philip Infantalino, M.D., F.A.C.C.
- Melissa Tam, N.P.-C

Dr TOMASZ KOMOROWSKI

M.D., F.A.C.C., R.P.V.1

ma zaszczyt przedstawić Państwu działalność Kliniki Ocean Heart Group, zajmującej się chorobami serca oraz naczyń żylnych i tętniczych.

OCEAN HEART GROUP zapewnia profesjonalną diagnostykę i indywidualne podejście do pacjentów. W trosce o ich zdrowie wykorzystujemy najnowsze technologie w kompleksowym podejściu do chorób układu sercowo-naczyniowego.

DR TOMASZ KOMOROWSKI

Absolwent General and Interventional Cardiology New York University oraz Columbia University Hospital w New York City. Ordynator Oddziału Kardiologii Interwencyjnej oraz nauczyciel akademicki.

DOKTOR MÓWI PO POLSKU.

Większość chorób sercowo-naczyniowych początkowo manifestuje się niewinnymi dolegliwościami. Takie dolegliwości jak: duszności, płytki oddech, zmęczenie, ucisk w klatce piersiowej, palpacje, drętwienie lub obrzęki kończyn oraz nadwaga należą do najczęstszych objawów i zapowiadają rozwój chorób sercowo-naczyniowych. Dlatego na wszystkich poziomach profilaktyki zdrowia duże znaczenie ma diagnostyka i proces leczenia.

OCEAN HEART GROUP

świadczy następujące usługi:

- echokardiogram serca
- elektrokardiografia
- test wysiłkowy oraz test nuklearny- wnikliwie obrazujący wydolność układu wieńcowego
- monitorowanie serca (Holter, mobile telemetry monitoring)
- ultrasonografia żył, serca oraz tętnic
- badania elektrofizjologiczne chorób układu krążenia
- usuwanie żylaków nóg
- laserowe leczenie niedrożności żylnych
- kompleksowe zabiegi usuwania pajęczek oraz inne
- kosmetyczne terapie chorobowe układu skórno-naczyniowego
- angioplastyka, wszczepienia stentu do tętnicy
- oraz inne nowoczesne metody wykrywania i zapobiegania chorobom układu sercowo-naczyniowego.

TEL. 732-840-0600

Zapraszamy do jednej z naszych czterech lokalizacji:

LINDEN

515 Wood Ave #301-A
Linden, NJ 07036

BRICK

1530 Route 88 West
Brick, NJ 08724

TOMS RIVER

9 Hospital Drive
Toms River, NJ 08755

NEW YORK

2 West 46th Street
New York, NY 10017