

# 15 LAT PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLWANII

8 lutego 2024

nr 6 (809)

February 8, 2024

**R** Raymond  
Ryduchowski  
ATTORNEY AT LAW

**WYPADKI**



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

STR.  
21

# WYPADKI

## Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz

(w sprawach wypadkowych)

Mec. Dominik Rostocki | Adwokat Mówiący Po Polsku



**Walczymy dla Polaków  
w U.S.A. ponad 10 lat!**  
Pennsylvania | New York | New Jersey



# 877-ADWOKAT

**877-239-6528**  
**www.Rostocki.com**

## LECZENIE POWYPADKOWE

**Dr. Kazimierz Szczech, MD**

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



25 lat doświadczenia

tel. **973-473-4400**

str. 5

## ROZLICZANIE PODATKÓW

**Katarzyna Ginsburg**

Registered Tax Preparer

Ponad 30 lat doświadczenia

63 Union Blvd, Wallington, NJ 07057  
(biuro mieści się w redakcji Tygodnika PLUS)

**973-928-3839**

str. 6

Biuro otwarte  
przez cały rok

**DeGRADO LAW**

20 LAT DOŚWIADCZENIA  
NASZ ZESPÓŁ TO 4 ADWOKATÓW  
WYPADKI

Odzyskałmy 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



*Szanowni Państwo,*

*Pragniemy serdecznie podziękować wszystkim tym, którzy wzięli udział w dorocznej akcji charytatywnej "Świąteczny Uśmiech Dziecka". W zakończonej 31 grudnia 2023 r. akcji Członkowie Naszej Unii dokonali 6, 651 wpłat na łączną kwotę*

**\$150,173.<sup>63</sup>**



*Na rzecz Alma Spei Hospicjum dla Dzieci w Krakowie zebrana została kwota*

**\$51,358.<sup>34</sup>**



*Na rzecz Centrum Hospicyjno-Opiekuńczego BETANIA im. Rodziny Ulmów w Przemyslu zebraliśmy kwotę*

**\$39,519.<sup>52</sup>**



*Na rzecz Via Spei Hospicjum w Tarnowie zebraliśmy kwotę*

**\$40,300.<sup>39</sup>**



*Na rzecz Children's Smile Foundation, NY zebrana została kwota*

**\$18,995.<sup>38</sup>**

*Za Państwa hojność serdecznie*

**DZIĘKUJEMY!**





# STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY



## Oferujemy:

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



**POLSKI DENTYSTA**

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102

Clark, NJ 07066

732-669-7227



Akceptujemy większość  
planów ubezpieczeniowych

[www.gardenstatedentaldesign.com](http://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](http://cliftonpaindoctor.com) | [cliffondoctor.com](http://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!**



# ROZLICZANIE PODATKÓW

- ✓ Profesjonalne rozliczanie podatków indywidualnych i biznesowych
- ✓ Wszystkie stany
- ✓ Druki 1099 dla kontraktorów
- ✓ Planowanie podatkowe
- ✓ Trudne sprawy podatkowe
- ✓ Rozliczenia spadkowe i od darowizn
- ✓ Offer In Compromise – ugoda z IRS na zmniejszenie zadłużenia

Biuro otwarte  
przez cały rok



Notariusz

**Katarzyna Ginsburg**

Registered Tax Preparer

ponad 30 lat doświadczenia

Awarded with a Record of Completion for the 2023  
Annual Filing Season Program

63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

(biuro mieści się w redakcji Tygodnika PLUS)

**973-928-3839**







Andy's  
Parówki Cieleńco-Wieprzowe  
dla Dzieci

**\$ 5<sup>49</sup>**  
/LB  
**SAVE UP TO \$ 1<sup>50</sup>**  
/LB



Lowell  
Masło Extra lub Śmietankowe  
200 g

**\$ 3<sup>49</sup>**  
**SAVE 30%**



Goplana Mella  
Galaretka 6.7 oz  
Wybrane Rodzaje

**\$ 1<sup>59</sup>**  
**SAVE 46%**



Lowell  
Ser Królewski

**\$ 5<sup>99</sup>**  
/LB  
**SAVE \$ 2<sup>50</sup>**  
/LB



Profi  
Pasztet Wiejski 130 g  
Wybrane Rodzaje

**\$ 2<sup>49</sup>**  
**SAVE 28%**



Mondelez  
Ciastka Łakotki 168 g  
Wybrane Rodzaje

**\$ 1<sup>49</sup>**  
**SAVE 40%**

HAPPY

Valentine's  
DAY



**+1500  
POLSKICH  
PRODUKTÓW**  
w tym gotowe dania  
przygotowane  
przez naszego  
Szefa kuchni

Witamy w  
**POLSKIM**  
kąciku

NetCost Market®  
221 Route 4E, Paramus, NJ 07652

ZAKUPY W SKLEPIE STACJONARNYM LUB ONLINE  
[www.Shop.NetCostMarket.com](http://www.Shop.NetCostMarket.com)

Scan QR-code for easy access





# CZAS NA

# Tłusty Czwartek

**GENEZA TŁUSTEGO CZWARTKU SIĘGA POGAŃSTWA. BYŁ TO DZIEŃ, W KTÓRYM ŚWIĘTOWANO ODEJŚCIE ZIMY I NADEJŚCIE WIOSNY. UCZTOWANIE OPIERAŁO SIĘ NA JEDZENIU TŁUSTYCH POTRAW, SZCZEGÓLNIEMU MIĘS ORAZ PICIU WINA, A ZAGRYZKĘ STANOWIŁY PĄCZKI PRZYGOTOWYWANE Z CIASTA CHLEBOWEGO I NADZIEWANE SŁONINĄ. RZYMIANIE OBCHODZILI W TEN SPOSÓB RAZ W ROKU TZW. TŁUSTY DZIEŃ. W KALENDARZU CHRZEŚCJAŃSKIM TŁUSTY CZWARTEK OBCHODZIMY W OSTATNI CZWARTEK PRZED WIELKIM POSTEM (CZYLI 52 DNI PRZED WIELKANOCĄ). W TYM ROKU WYPADA 8 LUTEGO.**

## Święto łasuchów

Jak wieść niesie początków tłustego czwartku w Polsce, rozumianego jako objadanie się słodkimi pączkami, należy doszukiwać się w XVI wieku. Wcześniej w ostatni czwartek przed Wielkim Postem także nie odmawiano sobie rarytasów, decydując się jednak na ich nieco odmienną, zaskakującą wersję. Prym wiodły bowiem pączki w wersji słonej oraz pikantnej, na bazie ciasta chlebowego. Nadzienie, zamiast róży czy sera, stanowiły boczek, kielbasa bądź słonina, a dodatek skwarki. Wierzono, że tłuszcz symbolizuje szczęście i dobrobyt. W bogatych domach pączki smażone były na głębokim oleju, w tych uboższych pieczono je natomiast w piecu. Tłusty czwartek celebrowano bardzo różnorodnie. Poza zajadaniem się pączkami, do kulturowanych zwyczajów należały również barwne marsze czy pochody przebierańców. W niektórych rejonach naszego kraju, zwłaszcza we wsiach, ta tradycja wciąż jest podtrzymywana. Na Śląsku w tłusty czwartek wybór krepli jest ogromny, ale wciąż wielu z nas sięga po tradycyjne i proste, posypane cukrem pudrem. Obowiązkowo z marmeladom. Wśród typowo śląskich karnawałowych zwyczajów, w niektórych miejscowościach wciąż pielęgnowane są babskie combry czy obyczaje: wodzenie niedźwiedzia i pogrzebanie basa. Dzięki temu młode pokolenie ma szansę

poznać regionalne zwyczaje i dowiedzieć się nieco więcej o historii Śląska.

## Karnawał na świecie

Jeśli wydaje wam się, że Polacy to jedyny naród, który ostatnie karnawałowe dni spędza nie szczczędając sobie smakołyków, jesteście w błędzie. Podobnie czynią chociażby mieszkańcy Stanów Zjednoczonych, Francji, Wielkiej Brytanii czy Australii, którzy na kulinarną rozpustę wybierają wtorek. Francuzi poza pączkami czy goframi zajadają się słodkimi bądź przygotowywanymi w wersji na słono naleśnikami. Podobnie postępują Brytyjczycy, którzy dodatkowo organizują wyścigi z podrzucaniem naleśników na patelni. Do naszych sąsiadów zza zachodniej granicy należy przypadający na ostatni poniedziałek karnawału – Rosenmontag. Wówczas ulicami miast przechodzą barwne korowody przebierańców, którzy przy dźwiękach muzyki rzucają dla rozentuzjowanego tłumu smakołyki. Skandynawskie menu na ostatni to drożdżówki z cynamonem i bułeczki z masą migdałową oraz bitą śmietaną. Do Rosjan należy z kolei zwyczaj tygodniowego świętowania – podczas maślenicy mieszkańcy zajadają się blinami i drożdżowymi naleśnikami. Oryginalnymi smakołykami, występującymi tym razem w Chinach, są niestandardowe pączki – z suszoną wieprzowiną i wodorostami bądź te okraszone wieprzową posypką.



## KALORYCZNOŚĆ PĄCZKÓW MOŻNA ZMNIĘJSZYĆ

**Pączki nie muszą być tuczającą przekąską. By zmniejszyć ich kaloryczność, można przygotować je ze zdrowszej mąki, posłodzić zamiennikiem cukru, a zamiast smażenia upiec. Warto o tym pamiętać zwłaszcza w tłusty czwartek, gdy zjemy ich więcej niż zazwyczaj.**

W tłusty czwartek zgodnie z tradycją wiele osób zjada sporą liczbę pączków. Te zrobione w tradycyjny sposób to jednak puste kalorie, które nie służą zdrowiu i sylwetce. By to zmienić, warto sięgnąć po zamienniki składników.

Jeśli chcielibyśmy zmniejszyć kaloryczność pączków, warto upiec je z mąki razowej. Na przykład orkiszowa bardzo się do tego nadaje, nawet typu graham czy sitkowa też jeszcze jest bardzo smaczna. A przy okazji korzystamy jeszcze z dobroci całego ziarna. Oczywiście możemy taki pączek posłodzić na przykład ksylitolem czy jakimś zastępnikiem cukru, to też

obniży kaloryczność. Ponadto, zamiast smażyć w głębokim tłuszczu, można je upiec. Jeśli jednak chcemy zachować tradycyjną formę przygotowania pączków, warto przywiązywać uwagę do tłuszczu, na którym je smażymy.

Bardzo ważne jest, aby unikać smażenia na starym tłuszczu. Można wrzucić kawałek świeżego imbiru, który troszeczkę zneutralizuje działanie tych złych kwasów tłuszczowych, które się tworzą podczas smażenia.

Pączki mają również wysoki indeks glikemiczny. Istnieją jednak sposoby, by go obniżyć.

Sposobem na obniżenie indeksu glikemicznego takiego pączka, który jest bardzo wysoki ze względu na zawartość cukru czy lukru, jest zjedzenie na przykład po jednym pączku – jednej łyżeczki otrąb. Generalnie zawsze, gdy zjemy coś o wyższym indeksie glikemicznym, pamiętajmy, żeby później właśnie zjeść coś razowego, czy owoc, czy warzywo, co uśredni ten indeks i go zmniejszy.

W codziennej diecie szczególnie warto przywiązywać wagę do spożywanych w różnej postaci cukrów. Jeśli jest ona zbilansowana i oparta na wartościowych produktach, pączki czy inne słodkie spożywane z umiarem nie zaszkodzą.

## PIERWSZE BYŁY SŁONE

- Pierwsze pączki jadane w Polsce **były słone**. Nadziewano je słoniną lub boczkiem, podawano z tłustym mięsem i zapijano wódką.
- Ile mają kalorii? Klasyczny pączek o wadze 80 gramów ma **341 kilokalorii**, niespełna 6 gramów białka, ponad 50 gramów węglowodanów i około 13 gramów tłuszczu.
- **Pączek = 20 min.** Aby spalić jednego pączka trzeba przez 20 minut biegać, uprawiać fitness, jeździć na rolkach lub łyżwach, jeździć na rowerze przez 54 minuty lub spacerować przez 57 minut. Ale można też przez 2 godziny zmywać naczynia lub prasować.
- W Ameryce jadają donuty! Tradycyjne amerykańskie pączki nazwane zostały **donuts**. Mają kształt obręczy z dziurką w środku. Oczywiście lukrowane, posypywane orzechami bądź kolorowymi posypkami, nie mają nadzienia.
- **Lepszy lukier.** Mniej kalorii mają pączki posypane cukrem pudrem niż te polane lukrem.
- **Ziemniak nie pali.** Aby podczas smażenia pączków tłuszcz się nie palił, należy wrzucić do niego kawałek ziemniaka.
- **Spirytus lub ocet.** Aby zmniejszyć kaloryczność pączków, można dodać do ciasta spirytus lub ocet. Podczas smażenia paruje i ogranicza wchłanianie tłuszczu do pączka.

## NIE WIĘCEJ NIŻ TRZY PĄCZKI?

**Dietetycy radzą, by tłustego czwartku nie traktować jako święta objadania się, lecz jako tradycję, którą trzeba podtrzymywać, choć oczywiście z umiarem, symbolicznie. W zupełności wystarczy jeden pączek, który i także z powodu dużej zawartości cukru i tłuszczu jest prawdziwą bombą kaloryczną. A ten kupiony w supermarkecie zawiera jeszcze dodatkowo substancje wspomagające smak i zapach.**

W tłusty czwartek pokusie skosztowania choćby jednego pączka trudno się oprzeć. Dietetycy nie mają przeciwwskazań, o ile skończy się maksymalnie na trzech.

To jest normalne drożdżowe ciasto, trochę jajek, mąki i cukru. Problem polega na tym, że wkładamy je do głębokiego tłuszczu i smażymy, wtedy ten pączek nasiąka tłuszczem. Jeden gram tłuszczu to 9 kilokalorii, a średni pączek, który zmieści się na naszej dłoni, to 350 kilokalorii.

Dietetycy tłumaczą, że 350 kilokalorii to ekwiwalent kotleta schabowego, 5 jajek czy 4 kromek chleba tostowego. Zaspokaja prawie 1/3 dziennego zapotrzebowania organizmu na tłuszcz.

Żeby spalić jednego pączka, trzeba by było pół godziny biegać albo ponad godzinę jeździć na rowerze w tempie 10 kilometrów na godzinę. Mało który amator

pączków właśnie to robi, a niektórzy potrafią zjeść ich dużo.

Specjaliści do spraw żywienia alarmują, że pączki smażone w głębokim tłuszczu praktycznie nie zawierają żadnych składników odżywczych.

Ci, którzy kupują pachnące pączki w hipermarkecie, muszą też liczyć się z tym, że w skład takiego pączka wchodzi również różne substancje dodatkowe, które powodują, że jest on bardziej trwały, miękki i puszysty. Jeżeli chcecie być pewni, że pączek jest idealny, to zróbcie go sami, przy okazji spalicie troszeczkę kalorii.

Po całym dniu próbowania różnych gatunków pączków i faworków amatorzy słodkości z pewnością będą mocno zdumieni wskaźnikiem wagi. Dlatego dietetycy radzą, by zachować umiar.

To jest tradycja, ale naprawdę trzeba podejść do niej z rozsądkiem. Osoby, które kontrolują się, tłusty czwartek traktują symbolicznie. Mówią: „Zjem jednego pączka – wystarczy”. Jeżeli jednak ktoś zje ich pięć lub siedem, to pora pomyśleć o tym, by wprowadzić do swojej diety nieco więcej umiaru. Bo to jest taki marker, że coś jest nie tak.

Według staropolskiego przesądu, kto nie zje w tłusty czwartek ani jednego pączka, ten nie będzie miał w życiu powodzenia.

## SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

**Dr Zbigniew S. Dubij** Chiropraktyk

**USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:**

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

**LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH**

### KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna  
dostępna w gabinecie w  
Mahwah

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

**CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:**

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

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

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

**973-470-9900**

Akceptujemy większość ubezpieczeń

48 Union Blvd  
Wallington, NJ 07057

136 E. Crescent Ave  
Mahwah, NJ 07430

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

**Mahway:** wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

[www.dubij.info](http://www.dubij.info)

# 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



**Kinetic Edge**  
— Foot & Ankle —

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

## Podiatra

Lekarz mówi po polsku

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

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

**Tel: (201) 655 6617**

Odwiedź: [www.Drkineticedge.com](http://www.Drkineticedge.com)

## Your Medicare, Simplified.



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

**United  
Healthcare**

Y0066\_21SPRJ55188\_C



## 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

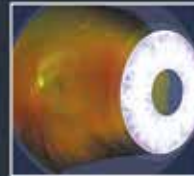


WSZECHSTRONNE  
**BADANIE OCZU**  
DOROSŁYCH I DZIECI

**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

## Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku

Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku

Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital

Aktualnie Cooperman Barnabas Medical Center

### Wallington Women's Center oferuje:

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

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



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

**Godziny otwarcia:**

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



# Uwaga, mieszkańcy Nowego Jorku i New Jersey

Nasze kompleksowe usługi dentystyczne są  
dogodnie zlokalizowane w Cliffs Park, Clifton.

**USŁUGI OGÓLNE, KOSMETYCZNE I PROFILAKTYCZNE**

Z tym ogłoszeniem otrzymasz  
**25% zniżki**  
na nasze usługi

## **OFERUJEMY SPECJALNE PROMOCJE:**

### **OFERTA LIMITOWANA:**

Dla 3 pierwszych pacjentów oferujemy wyjątkową protezki od 3-6 implantów tylko za \$4,350!  
Tylko dla 2 pierwszych pacjentów oferujemy stałe zęby od 4-6 implantów za \$5,750!

- Darmowa konsultacja lub druga opinia
- Zwykłe prześwietlenie (x-ray) za jedyne \$10
- Specjalne zdjęcie rentgenowskie 3D (CBCT) z tym ogłoszeniem \$110
- Nasze wyjątkowe programy oferują implanty dentystyczne za jedyne \$225 za implant dentystyczny - cena nie obejmuje łącznika i korony.

Sprawdzimy Twoje ubezpieczenie w trakcie wizyty lub przed przyjściem do nas.

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

## **ATLANTIC DENTAL IMPLANTS**

**Renaissance Dental Group**

596 Anderson Ave Suite 206

Cliffs Park New Jersey 7010

201-840-7777 | [www.shulman.dental](http://www.shulman.dental)

**Russo and Shulman DA**

400 Broad Street

Clifton New Jersey 07013

973-478-4111 | [www.rns.dental](http://www.rns.dental)

Akceptujemy większość ubezpieczeń stomatologicznych i Medicare (nie Medicaid)



**WILLIAM C. FRUCHTMAN, O.D.**

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

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

**MÓWIMY  
PO POLSKU**

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

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

Tel. (201) 728-9222

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



Lekarz Medycyny

**Małgorzata Komza, MD**

17 Sylvan Street, Suite 103 B, Rutherford, NJ  
Tel: (201) 691 7110  
www.KomzaMD.com

## Ewaluacja i leczenie

- uzależnień
- chorób psychicznych
- problemów emocjonalnych



**u dzieci młodzieży i dorosłych**

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

**Uzależnienia od:**

alkoholu, benzodiazepin, heroiny/painkillers

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

**W** WALLINGTON  
PHYSICAL  
THERAPY

**Fizjoterapia,  
która działa!**

**(609) 388-7999**

436 Main Avenue  
Wallington, NJ 07057

[www.wallingtonpt.com](http://www.wallingtonpt.com)

Shawn V. John, DPT

Maciej S. Bielen, DPT

**mówię po polsku**



Ktoś mądry powiedział, że poznając język obcy, zyskujemy drugą duszę. W przeciwieństwie do Polaków, którzy w kraju wydają krocie na naukę angielskiego dla swoich dzieci, emigranci mają drugi język za darmo. A jednak nie wszyscy z tej możliwości korzystają.

# Nie bój się mówić po angielsku

Znajomość języków obcych ma niezaprzeczalne zalety. Zyskujemy dodatkową umiejętność, poszerzamy kontakty ze światem, poznajemy wiele ciekawych osób. Mamy szansę na lepszą pracę. Nie dajemy się oszukać nieuczciwym pracodawcom, urzędnikom czy landlordom. Wiemy, jakie dokumenty i umowy podpisujemy. A jednak wiele osób nie korzysta z daru dwujęzyczności.

## I don't speak English

36-letni Arek Kilman przeprowadził się do USA w swoje 30 urodziny. To już spory kawałek czasu. Najpierw pracował wraz z żoną jako pakowacz w dużej firmie, potem został kierowcą samochodów ciężarowych. –Arek mówi, że to zarobki go skłoniły do podjęcia tej pracy – opowiada Ela, jego żona. –Ale ja wiem, że to unikanie kontaktu z językiem

angielskim. Arek od zawsze był pod tym względem uzależniony od Eli. Czy to wypełnianie formularzy w agencji pracy, czy umówienie spotkania do lekarza, czy nawet telefon do szefa, kiedy Arek się rozchorował – wszystko musiała robić za niego żona. I robi nadal. –Jestem antytalencem językowym – broni się Arek. –Jak trzeba to sobie poradzę, ale mówię fatalnie, dlatego lepiej, żeby Ela mówiła. Żona Arka mówi lepiej dlatego, że przez pierwsze dwa lata pobytu uczęszczała regularnie na lekcje angielskiego, odrabiała prace domowe i zdawała testy. Dziś bez wysiłku radzi sobie w biurze firmy rozliczeniowej.

– Wbrew pozorom Arek nie jest odosobnionym przypadkiem – tłumaczy Zachary Frinks, lingwista i translator. – W krajach zachodnich istnieje podobny problem:

emigranci nie używają języka swojej nowej ojczyzny. W Niemczech mieszkają Turcy, którzy nie znają niemieckiego. We Francji Arabowie, którzy nie rozumieją słowa po francusku. W USA emigranci z Ameryki Środkowej nawet nie próbują się uczyć angielskiego. To zjawisko obejmuje czasem 2-3 pokolenia. Zwykle emigranci żyją w swoich gettach, w środowisku rodaków.

– Moja babcia nie znała angielskiego, chociaż mieszkała w Chicago wiele lat – opowiada Rafał Uzar, dziennikarz i tłumacz. –Ale ona po prostu nie musiała. Miała pod ręką polską szkołę, kościół, sklep, sąsiadów Polaków i zawsze był w domu ktoś, kto znał angielski. Nie miała motywacji, by się nauczyć języka.

Okazuje się też, że nawet bez dobrej znajomości angielskiego, można w Stanach Zjednoczonych

prowadzić interesy. Wie o tym Ferdek, który od ponad 20 lat jest managerem jednej z sieciowych włoskich restauracji. Co prawda, Ferdek mówi po angielsku, ale nie potrafi pisać. Czytania służbowej korespondencji, odpisywania na maile z centrali i wystawiania zaświadczeń swoim pracownikom unika jak ognia. –Ferdynand potrafi kilka dni czekać aż wróć z urlopu, by odpowiedzieć na niecierpiącego zwłoki maila – opowiada jego asystentka Natasza. –W domu na jego listy odpowiada 17-letni syn. Ferdek zawsze kiepsko się uczył i ma awersję do słowa pisanego. Skończył edukację na szkole zawodowej. Nie czyta gazet ani książek, nawet nie przegląda internetu – woli oglądać telewizję. Stanowisko managera w jego przypadku to ogromny awans i Ferdynand bardzo się boi je utra-





cić.–Gdybym zaczął robić błędy w mailach, to by się zorientowali, że coś nie tak. Więc każę pisać asyentkom–zdradza.

### Why?

- Nauka języka nie jest łatwa–tłumaczy Frinks. -Trzeba pokonać lęk i wstyd. Dla niektórych to emocjonalne bariery nie do przejścia. To jest wysiłek i napięcie podobne do bólu mięśni podczas ćwiczeń. Ale jak nie potrenujesz, nie pójdziesz dalej.

- Amerykanie bardzo cenią fakt, że obcokrajowiec mówi w ich języku–wyjaśnia Rafał Uzar.–Ale zauważyłem, że dla Polaków cudzoziemiec mówiący po polsku będzie co najwyżej obiektem żartów. Weźmy pod uwagę choćby skecze popularnych kabaretów. Ktoś, kto kaleczy polski, jest traktowany jak półgłówki. Więc jeśli Polak ma w sobie przekonanie, że mówiąc po angielsku jest śmieszny dla Amerykanina, będzie mu trudno się przełamać.

- Po dłuższym czasie, gdy rodzic coraz bardziej się wstydi mówić po angielsku, a dziecko uczy się coraz szybciej i łatwiej, następuje odwrócenie ról. Rodzice zaczynają być uzależnieni od dzieci, bo stają się „językowymi inwalidami”–tłumaczy Zachary Frinks.–Dobrze, jeśli dziecku nie przeszkadza rola językowej „pielęgniarki” czy językowego „parobka” (zadzwoń tam i dowiedz się czego chce ten urzędas). Na początku nawet może być z tego dumne. Ale nie każdy ma do tego cierpliwość.

### Nie mówi po polsku

Oskarek, synek 28-letniej Marzeny Więckowskiej, pójdzie od września do szkoły. – Nie powinien

mieć problemów z nauką, bo po angielsku mówi świetnie – podkreśla z dumą jego mama. – W domu mówimy po angielsku, żeby mu się nic nie mieszało. Oskar chodzi do żłobka od 4 miesiąca życia. – tam nauczycielki mówiły do niego po angielsku i on tak się nauczył – opowiada Marzena. – Żeby zatem rozumiał mnie w domu, też mówiłam do niego po angielsku. I tak już zostało. Marzenie absolutnie nie przeszkadza fakt, że dziadkowe, którzy mieszkają w Polsce nie rozumieją wnuka. – Trudno, najwyżej będą musieli się poduczyć – śmieje się mama Oskara. – Dziś bez angielskiego nic się nie osiągnie. Podobnego zdania jest Krzysztof Kraś, który mówi do swoich dzieci swoistą mieszanką polskiego i angielskiego: „Zobacz, syn, jaki doggy idzie”. – Po co im polski? Ja chcę tu zostać, papiery mam–tłumaczy.–Niech dzieci mają lepsze życie. Do Polski nie ma po co wracać. A chłopaki coś tam z polskiego znają, bo żona do nich mówi.

Grażyna Czubińska, doradczyni rodzinna, podkreśla fakt, że czasem rodzice do końca nie muszą zdawać sobie sprawy, jakie to ważne dla dzieci znać język ojczysty.–Czasem to kwestia techniczna. Nie każdy może sobie pozwolić na wzięcie dzieci na sobotnie zajęcia, bo akurat pracuje. Albo uważa, że dziecko w weekend powinno odpocząć. Niekiedy też protestują same dzieci, z różnych powodów. Przeszkodą może też być wstyd przed negatywną opinią na temat imigrantów z Polski.

Anna Gucwa-Glińska podaje przykład pary, która przyjechała do USA z dobrą znajomością angielskiego. Wtopili się od razu w ame-  
*ciąg dalszy na stronie 16*

# Polonez

Paczki do Polski

SEND GIFTS TO  
YOUR LOVED ONES  
PACZKI Z USA DO POLSKI

\$10

OFF WITH CODE

Valentines24

Till Feb 15



\*For ocean min 30lb, air min 10lb



600 Markley St,  
Port Reading, NJ 07064



+1 (908) 862-1700



polonezamerica.com



ciąg dalszy ze strony 15

rykańskie środowisko, nie znali innych Polaków, więc mówili ciągle po angielsku. Nawet w domu, gdy urodziły im się dzieci. Gdy maluchy podrosły, zszokowani rodzice zorientowali się, że dzieci nie rozumieją polskiego. Teraz starają się to naprawić i posłali je do sobotniej szkoły.

Bogumiła Baumgartner, autorka książki „Przeżyć dwujęzyczność” podkreśla jak ważny jest fakt, że rodzice powinni komunikować się z dzieckiem w języku ojczystym. Po pierwsze, nie uczą dziecka prawidłowo mówić w obcym języku (dzieci będą powielać ich błędy, więc lepiej zrobi to angielskojęzyczne otoczenie). Po drugie, mówiąc w obcym języku, stają się dla dziecka nieautentyczni, po prostu sztuczni. Najpoprawniejszym, najcieplejszym i najbardziej nacechowanym emocjonalnie będzie dla dziecka język ojczysty rodziców.

### Dobra znajomość?

Dla Marzeny Więckowskiej posługiwanie się angielskim to rodzaj nobilitacji. Była przekonana, że nauka języka w jej przypadku jest niemożliwa. –Gdy przyjechałam do USA, widziałam tylko jak jest „część” i „ogórek”, bo to takie dziwne słowo. I byłam pewna, że więcej się nie nauczę. A okazuje się, że po kilku latach mówię płynnie – mówi z dumą Marzena. Dlatego przy każdej okazji używa tego języka, dzięki

temu czuje się lepiej.

Na słupie ogłoszeniowym pod Uniwersytetem w Bydgoszczy długi czas wisiało kuriozalne ogłoszenie: „Angielski tanio i dobrze. Siedziałam 7 lat w USA, to chyba o czymś świadczy”. Czy to argument? – Absolutnie nie. Poczucie dobrej znajomości języka czasem bywa zwodnicze – przekonuje lingwista Frinks. – Czasem ktoś myśli, że mówi biegle po angielsku, tymczasem mówi po polsku używając angielskich słów. Nieznajomość odpowiednich konstrukcji sprawia, że taki język staje się dziwaczny. Pewnie bywa rozumiany przez otoczenie, co utwierdza, że nie ma potrzeby nauczyciela. Oczywiście takie osoby sprawnie funkcjonują w swoim środowisku, ale polegają na każdym teście językowym, bo nie znają reguł, wyjątków czy odpowiednich form. Na pewno nie powinny uczyć.

### Dar dwujęzyczności

– Zbadano, że w firmach, którymi zarządzają dwujęzyczne osoby, panuje lepsza kultura pracy, a same firmy lepiej znoszą rynkowe zmiany, są bardziej elastyczne – zaznacza Frinks. – Poza tym okazało się, że aktywność intelektualna (np. nauka języka obcego w późnym wieku), chroni nas przed chorobą Alzheimera i Parkinsona oraz przed depresją.

Bogumiła Baumgartner wskazuje w swojej książce nieoczywiste korzyści z posługiwania się

więcej niż jednym językiem. Dzieci dwujęzyczne są bardziej odważne i pewne siebie w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami. Wielejęzyczność pozwala na lepsze zrozumienie mentalności osób posługujących się innym językiem: ich temperamentu, toku myślenia oraz reagowania na różne sytuacje. Dzieci mówiące dwoma językami są nauczone zaradności językowej, co oznacza, że szybko wyszukują synonimy lub tworzą neologizmy językowe na potrzeby komunikacji. Jest to bardzo pożądane w nauce kolejnych języków. Dwujęzyczność ćwiczy dziecięcy umysł: usprawnia pamięć, wzbogaca słownictwo, co pozwala dziecku lepiej wyrażać myśli i uczucia. Nie mówiąc już o tym, że nauka języka ułatwia dzieciom kontakt z krewnymi mieszkającymi za granicą, od których dziecko

może się dowiedzieć o przeszłości rodziców, poznać historie rodzinne i wartości, jakie w danej rodzinie są cenione. Autorka książki porusza też ważny problem, jakim jest prestiż języka. Bardzo często emigranci używając języka „nie prestiżowego”, czują się słabsi i gorsi, traktują go jako stygmat. Baumgartner podkreśla fakt, iż to tylko autoopozostawienie. I to najczęściej charakterystyczne dla mieszkańców krajów Europy Środkowowschodniej. Włoszki czy Portugalki w USA nie czują się skrępowane rozmową w języku ojczystym z własnym dzieckiem.

Język jest częścią tożsamości. Wypierając się go, pozbawiamy się części siebie. A warto pamiętać, że przekazywanie języka ojczystego jest powołaniem i zadaniem życiowym wszystkich rodziców mieszkających na emigracji.



**MNU TAX SERVICES**

**Monika Escalante E.A.**  
Enrolled Agent  
**MNJ Tax Services**  
(862) 370-2708  
122 Randolph Ave, Clifton, NJ 07011  
mnjtaxservices.com, info@mnjtaxservices.com

---

**Profesjonalnie i Bezstresowo:**

- Podatki Biznesowe i Indywidualne
- Zakładanie korporacji
- Notariusz ● 1099 forms
- Porady i konsultacje
- Rozliczenia spadkowe i od darowizn
- Payroll



SCAN ME





**Marta Marszalek**  
FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?  
SZUKASZ INWESTYCJI?**

**ZADZWOŃ DO MNIE**  
**727-454-8088**  
Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

**CHARLES RUTENBERG REALTY**  
"The Standard of Excellence"

Obsługuję okolice:  
Tampa, Sarasota, Clearwater, New Port Richey, St. Petersburg, Wesley Chapel, Lutz, Lakewood Ranch, Fort Lauderdale



**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: 201-343-0987  
E: polcarinc@gmail.com

Like us on   
facebook.com/polcarcollision

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



**Kasia Nowakowska**  
Managing Partner/Realtor  
973-626-2528

**Wojtek Baranowski**  
Realtor  
201-259-8132

**Teresa Kieras**  
Broker/Sales Associate  
201-410-5331

**Małgorzata Blok**  
Realtor  
201-923-7135

**Paulina Moscicki**  
Realtor  
917-754-6944

**Monika Michno Guminski**  
Realtor  
201-884-4488

**Ilona Bruzda**  
Realtor  
973-234-9893

**Małgosia Bryz**  
Realtor  
201-739-8254

**Katarzyna Jedruczek**  
Realtor  
646-568-0746

**United Real Estate**  
North Jersey

- KUPNO
- SPRZEDAŻ
- WYNAJEM

223 Park Avenue  
Rutherford NJ 07070  
888.501.6953 - biuro

**Nasze biura:**  
Fair Lawn, Rutherford, Edgewater, Clifton, Denville, Lagrangeville, NY

**STRUCTURAL ENGINEERING SERVICES**

- Beams and headers design and certification [concrete, steel, wood, flitch plates, etc.]
- Structural integrity assessments for building components; walls, floors, roofs, beams, columns, etc.
- Structural design for framings, wall bracings, pergolas, decks, open porches, balconies, and more
- Foundation designs and repairs
- Retaining walls design
- P.E. Stamping & Sealing structural drawings, design details, calculations, and certification reports for building permit approval

**Tomasz Szarlej, P.E., M.ASCE**  
Licensed Professional Engineer in NJ & NY  
Tel. 973-562-0120  
Email: tom.szarlej@gmail.com

**Cyklinowanie podłóg**  
*po godzinach*

**Tanio i solidnie**  
**Cztery warstwy wodnego lakieru**

Zadzwoń do Jacka:  
**973-289-0149** [komórka]





# Lawrence z Arabii i wielbłądy pustyni Wadi Rum

## Jordania 2023 – cz.6

W tym szczególnym miejscu powraca historia Rewolty Arabskiej (1916 - 1918), kiedy Thomas Lawrence, syn irlandzkiego arystokraty, absolwent Oxfordu, znakomity brytyjski archeolog, podróżnik, wojskowy, pisarz i dyplomata przyczynił się do licznych zwycięstw Arabów w potyczkach z wojskami Imperium Osmańskiego. Turcy, z pomocą niemieckich inżynierów, zbudowali w latach 1900 - 1908 długą na 1320 km wąskotorową Kolej Hidżaską, łączącą Damaszek z Medyną, aby ułatwić wiernym pielgrzymki aż do Mekki w Arabii Saudyjskiej. Ta linia, podczas I wojny światowej,

posłużyła jednak twórcom do przemieszczania swoich wojsk w kierunku silnego garnizonu tureckiego w Medynie i zagrażała pozycji Wielkiej Brytanii w regionie. Wtedy, z kairskiej centrali brytyjskiego wywiadu, przybył Thomas Edward Lawrence doskonale obeznany z terenem i znający język arabski od czasów syryjskich wykopaliśk. Wraz z grupami zaprzyjaźnionych Beduinów zainicjował podkładanie ładunków wybuchowych pod tory, tureckie pociągi i słupy telegraficzne. Lawrence zaatakował i zdobył port w Akabie znacząco oddalając widmo zdobycia Kanału

Sueskiego przez Otomanów. Wśród miejscowej ludności zyskał sławę i przydomek Lawrence'a z Arabii, a w historycznej perspektywie przyczynił się do uzyskania częściowej niepodległości przez Irak i obecną Jordanię. Jego metody prowadzenia partyzanckich walk inspirowały później Che Guevarę, Ho Chi Minha i Mao Tse Tunga, a bogate życie stało się kanwą dla wielu powieści i znanego filmu „Lawrence of Arabia” (1962) gdzie wystąpili m.in. Peter O'Toole, Alec Guinness, Omar Sharif i Anthony Quinn!

Pełni zadumy nad człowiekiem, który przerósł swoją własną legendę, patrzymy na lokomotywy, zabytkowe wagony i skromne zbiory z dawnych lat eksponowane w pokoju dróżnika. Do dzisiaj zachowały się niewielkie fragmenty tej wąskotorówki, w Syrii i w Jordani.

Uff, dość historii... ruszamy do

portu w Akabie, gdzie na urokliwej starówce zamierzamy pójść do sprawdzonej już od wielu, wielu lat restauracji Papaya serwującej między innymi pyszną, świeżą rybę z Morza Czerwonego. Pychota! Dwadzieścia kilometrów dalej znajduje się nasz pięciogwiazdkowy hotel Grand Tala Bay Resort, z dwoma noclegami pod rząd zapewniającymi godziwy odpoczynek po kilku dniach intensywnej, jordańskiej objazdówki.

**Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka**

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem chicagowskiego biura podróży EXOTICA TRAVEL, organizującego wycieczki po całym świecie, włącznie z Jordanią w dniach 20 - 28 kwietnia, 2024. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: [www.andrzejkulka.com](http://www.andrzejkulka.com).



Lokomotywa



Kilka historycznych zdjęć

**IRON VALLEY**  
REAL ESTATE®

POCONO

PENNSYLVANIA  
KUPNO SPRZEDAŻ  
NIERUCHOMOŚCI

OBŚLUGUJE STRONDSBURG, EAST STRONDSBURG  
TANNERSVILLE, EFFORT, MT. POCONO, SCOTRUN,  
TOBYHANNA, CRESCO, BROADHEADSVILLE,  
LONG POND, ALBRIGHTSVILLE I OKOLICE

**BEATA MROCZKA REALTOR®**  
Cell 347-276-8021 Office 570-424-0926  
Email - [beatarealty@gmail.com](mailto:beatarealty@gmail.com)  
<https://bmroczka.ironvalleyrealestate.com/>



## Rozliczanie i Planowanie Podatkowe dla Firm oraz Osób Prywatnych

**WYSOCKI CPA LLC**

- ✓ Podatki Indywidualne i Biznesowe dla Wszystkich Stanów oraz za Poprzednie Lata
- ✓ Księgowość, Rachunkowość z Wykorzystaniem Rozwiązań Online
- ✓ Sprawozdania Finansowe dla Naszych Klientów Biznesowych
- ✓ Doradztwo i Konsultacje dla Optymalnych Rozwiązań Podatkowych
- ✓ Bezpieczne Rozwiązania Dające Możliwość Wirtualnego Rozliczenia Online dla Osób Przebywających w Polsce lub we Wszystkich Stanach

**Tel: 732-218-9217**

727 Raritan Road Suite 202, Clark, New Jersey 07066  
[wysockicpa@msn.com](mailto:wysockicpa@msn.com), [www.wysockicpa.com](http://www.wysockicpa.com)





Wejście do biura Thomas Edward Lawrence znanego jako Lawrence of Arabia



Biuro jaskinia Lawrence Cave, Jordania



Dromader z Wadi Rum, Jordania



W zabytkowym wagonie



W muzealnej sali



Wielbłądzi pysk

**POŻYCZKI I PRZEFINANSOWANIA  
NA DOMY W STANIE FLORYDA**  
**GERARD SCHEFFLER**  
**CELL: (773) 909-3346**  
**NMLS# 219524**  
**WWW.GERARDSCHEFFLER.COM**  
**SCHEFFLERGERARD@GMAIL.COM**

**KUPNO • SPRZEDAŻ • INWESTYCJE**

- pożyczki na kupno domów jednorodzinnych
- pożyczki na nieruchomości inwestycyjne
- pożyczki w całym stanie Floryda
- przefinansowania

GRU Financial Corp. 1410 Higgins Rd. #103, Park Ridge, IL 60068  
 NMLS: 189514

20 LAT DOŚWIADCZENIA  
 MÓWIĘ PO POLSKU

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

**ALASKA dla koneserów** - 12 dni: 8 czerwca 2024  
**ALASKA** - 9 dni: 21 czerwca, 19 lipca, 14, 24 sierpnia, 2 września 2024  
**WYJAZDY ZAGRANICZNE 2023 - 2024**  
**UGANDA, RWANDA** - 12 dni: 17 lutego, 29 maja 2024  
**ARGENTYNA (Brazylia, Paragwaj, Urugwaj)**  
 - 12 dni: 1 marca  
**PERU** - 11 dni: 20-20 kwietnia 2024  
**GRUZJA, ARMENIA** - 10 dni: 10-19 maja 2024

**JAPONIA** - 9 dni: 6-14 kwietnia 2024  
 kwitnienie wiśni  
**JORDANIA** - 9 dni: 20-28 kwietnia 2024  
**NEPAL, Everest Base Camp**  
 - 18 dni: 9-26 listopada 2024

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

**Szczegóły i rezerwacje:**  
**Biuro Podróży Twoich Marzeń EXOTICA TRAVEL**  
 6741 W. Belmont, Chicago | Tel. 773-237-7788

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



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



dentystyka  
ogólna i kosmetyczna

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

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: Próchnicę, Paradontozę,  
 Leczenia kanałowe RCT,

Korony Mostki Licówki Wybielanie Implanty Protezy

środy  
czwartki  
soboty

**JACEK FRUCHTMAN**  
 Prowadzi działalność w Polsce

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

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

**WSZELKIE ZALEGŁE PROBLEMY PODATKOWE**

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

**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** 3 Botany Village, Suite 6  
 Clifton, NJ 07011  
**973-777-5776**  
 www.prolearningcenter.com

Chłopak mówi do swej dziewczyny:

- Ale będziemy mieli super walentynkowy wieczór. Mam trzy bilety do kina!
- Po co nam trzy?
- Dla twojej mamy, dla twojego taty i dla twojej siostry



we mnie jak w tęczę, wypełnić wszystkie moje życzenia...

- Rozumiem. Cofam moją propozycję. Pozwól jednak, że przez chwilę pozostanę jeszcze na klęczkach i pomodłę się za tego biedaka...



- Tak mamy...
- To poproszę 15 sztuk...



- Walentynki. Apteka:
- Dzień dobry.
  - Skończyły się!



- Wiesz, w Walentynki zrobiono w naszej firmie ankietę i okazało się, że jestem najbardziej pożądanym facetem w robocie.
- No to powinieneś się cieszyć!
- Ni cholery, u nas pracują sami mężczyźni.



- Kochanie, co mi kupiłeś na Walentynki?
- Wyjrzyj przez okno. Widzisz

Rozmowa na pierwszej randce:

- Masz jakieś nałogi?
- Nie
- A jakieś hobby?
- Lubię roślinki
- A jakie?
- Chmiel, tytoń, konopie



Walentynkowy wieczór, chłopak szepcze czule do ucha dziewczyny:

- Kochanie, wypowiedz te słowa, które połączą nas na wieki...
- Jestem w ciąży!!!



Co powiedziała mama do blondynki przed jej wyjściem na randkę:

- Jeżeli do 22:00 nie będziesz w łóżku, to wracaj do domu.



Dziewczyna skarży się koleżance:

- Wyobraź sobie, że zostałam wczoraj straszliwie oszukana
- Tak? A co się stało?
- Chłopak zaprosił mnie wczoraj na szachy
- I co?
- Jak to co? Grałiśmy do rana!



Na randce. Ona się spóźnia, wreszcie jest:

- Kochanie, dużo się spóźniłam?
- Drobiazgu, data się jeszcze zgadza.



Zakochani bawią się w chowanego:

- Jak mnie znajdziesz to będę twoja
- A jak nie?
- Jestem tutaj, w szafie!



- Czy zostaniesz moją żoną? - pyta chłopak swoją dziewczynę

- Nie wyjdę za ciebie. Mój przyszły mąż musi umieć dobrze gotować, pracować, robić zakupy, patrzeć

W Walentynki facet pyta:

- Czy mają państwo w sprzedaży kartki pocztowe z napisem „Kocham tylko Ciebie“?

**PRZYWIOZĘ ZAWIOZĘ**

• LOTNISKO • LEKARZ • PRACA  
 • ZAKUPY I INNE

**WIESIEK**  
 (845) 893-8406



tego czarnego mercedesa?  
 - Jasne, że widzę! Rany!  
 - No to rajstopy w tym kolorze ci kupięm..



Przychodzi do zegarmistrza rozżalony klient.

- Proszę Pana! Zegarek, który u pana kupiłem pół roku temu, już się popsuł i jest do wyrzucenia. A zapewniał mnie pan, że będzie mi służył przez całe życie.
- Zgadza się ale Pan wtedy bardzo źle wyglądał..

**STRZEPEK GROUP exp REALTY**

**KUPNO • SPRZEDAŻ • NIERUCHOMOŚCI  
 INWESTYCJE • WYNAJEM MIESZKAŃ**

**ZAPEWNIAM MOIM KLIENTOM  
 PROFESJONALIZM I DOŚWIADCZENIE**



**Marlena Karwowski**  
 marlenak.myjerseyhome.com  
 Cell 201 456 50 47  
 Office 201 843 2000

Exp Realty  
 131 Market Street  
 Saddle Brook, NJ 07663

**ZADZWOŃ  
 DZIŚ!**

Each Office is Independently Owned and Operated

**- PRACUJ Z NAJLEPSZYMI W BRANŻY -**



**Elżbieta Fruchtman**

Tłumacz - notariusz

**1(201) 725 2067**

elizabethfruchtman@yahoo.com

- Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

**OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU**

Wiele usług telefonicznie

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

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszamy

**Taxes**

- ✓ Rozliczenia Personalne
- ✓ Rozliczenia Firmowe
- ✓ Tworzenie Firm (LLC, itd.)
- ✓ Rozwiązywanie Problemów z IRS
- ✓ Porady Podatkowe
- ✓ Personal Tax Returns
- ✓ Business Tax Returns
- ✓ Company Formation
- ✓ Resolving IRS Problems
- ✓ Tax Advice

Swietlik Tax LLC  
732-770-9462 (Monika)Colonia, NJ  
Wallington, NJ

SwietlikTax@outlook.com



**Better Homes**  
and Gardens  
REAL ESTATE  
11 Park Avenue, Rutherford, NJ 07070  
Office: 201-939-0001

COCCIA  
REALTYKatarzyna "Katrina" Iwinski  
Realtor®Mobile: (973) 626-1355  
Katarzyna.Iwinski@gmail.comZaufaj mojemu  
doświadczeniu...**NIERUCHOMOŚCI**Północne New Jersey  
Sprzedaż - Kupno - Wynajem  
Bezpłatna wycena domów**WYCIECZKI**

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

**Zimowe wyjazdy dla narciarzy i nie tylko**oraz **Puchar Świata w Lake Placid** luty 2024**Aspen-Vail, narty, snowboard w Kolorado**

wyjazd busem lub samolotem 9 dni od 24 lutego

**Niagara w zimie 2dni** luty 2024

(przejście pod zamrzniętym wodospadem)

**Hawaje** 12 dni od 20 lutego 2024**Wycieczki dookoła USA** - 16 dni od 25 maja 2024**W ofercie również:** Waszyngton, Virginia oraz wiele innych wycieczek jedno i dwu dniowych.Zobacz: [www.ampolinc.com](http://www.ampolinc.com) Napisz: [ampoltours@yahoo.com](mailto:ampoltours@yahoo.com) Zadzwonić: 609-647-9054**POLAMER****TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA**  
**Paczki lotnicze i morskie**  
**do Polski i Europy****Specjalna oferta na paczki do Polski do końca lutego!**  
**Zapraszamy do biur Polameru**

- 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](mailto:kszutowski@polamerusa.com)64-02 Flushing Ave  
Maspeth, NY 11378

1-718-326-2260

[krysia.z@polamerusa.com](mailto:krysia.z@polamerusa.com)275 Cox Street  
Roselle, NJ 07203

1-908-352-9100

[adam.s@polamercargo.com](mailto:adam.s@polamercargo.com)[www.polamerusa.com](http://www.polamerusa.com)**Raymond**  
**Ryduchowski**  
ATTORNEY AT LAW*Twój Solidny Adwokat*Uprawnienia w New Jersey,  
New York, Pensylwanii

57 Locust Ave., Wallington, NJ 07057

Parking z tyłu budynku

For GPS use 226 Hayward Place

Tel. **201-790-1147**[www.ryduchowskilaw.com](http://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**

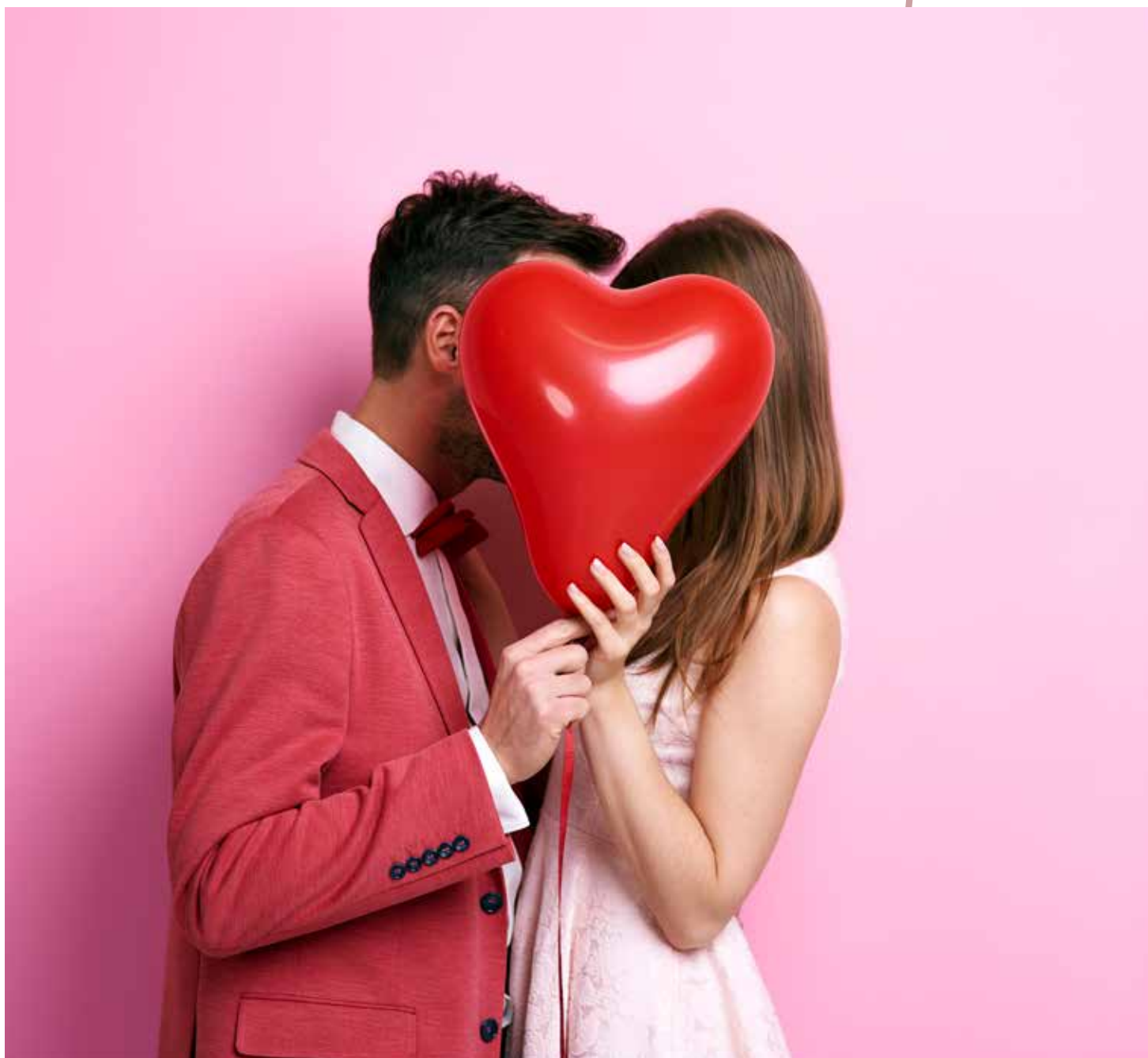
- Areszty
- Jazda pod wpływem alkoholu (DWI)
- Przemoc w Rodzinie
- Kradzieże/Pobicia
- Mandaty

**SPRAWY SĄDOWE**TESTAMENTY/  
SPRAWY SPADKOWEIMIGRACJA  
(WSZYSTKIE STANY)

- Zielona Karta, Obywatelstwo, Deportacja

Adwokat mówi  
biegle po polsku

# Wielki czas zakochanych



Walentynki – święto zakochanych obchodzone 14 lutego. Mówi się, że tradycja celebrowania tego dnia przyszła do nas z zachodu, jednak, jak się okazuje, jest to stary zwyczaj. Jego początków można się doszukiwać w starożytnym Rzymie.



Luperkalia to święto płodności, obchodzone 15 lutego razem z wigilią poprzedzającą to święto. To właśnie wtedy chłopcy wypisywali imiona swoich sympatii, wrzucali do urny, a później losowali swoje pary. Dzisiejsze symbole, które nieodłącznie towarzyszą obchodom święta zakochanych, również pochodzą z czasów starożytnych. Kartki walentynkowe ozdabia wizerunek Kupidyna – rzymskiego boga miłości, przedstawianego jako młody chłopiec ze skrzydłami i z kołczanem pełnym miłosnych strzał. Kupidyn, inaczej zwany Amorem, jest odpowiednikiem Erosa z mitologii greckiej.



Święty Walenty był biskupem za panowania cesarza Klaudiusza II Gockiego. Legenda głosi, że cesarz ten zakazał wchodzą mężczyznom w związku małżeńskie między 18. a 37. Rokiem życia, gdyż w tym wieku są oni najprzydatniejsi w szeregach wojskowych. Święty Walenty złamał zakaz cesarza i udzielał potajemnych ślubów zakochanym. Gdy cesarza odkrył zdradę biskupa, wtrącił go do więzienia i skazał na śmierć. Zanim jednak doszło do egzekucji, biskup zakochał się w niewidomej dziewczynie. Wedle legendy pod wpływem miłości dziewczyna odzyskała wzrok. W dniu egzekucji, czyli 14 lutego, Walenty zostawił swej ukochanej miłosny liścik.

Poza legendą niewiele wiadomo o samym życiu Walentego oraz o historycznych przesłan-

kach, mówiących, dlaczego to właśnie on został wybrany na patrona zakochanych. Walentynki zaczęto obchodzić już w średniowieczu. Pierwsze wzmianki na ten temat pojawiły się w angielskiej literaturze.

Pierwsze drukowane walentynki pojawiły się za sprawą Esther Howland, która to rozpoczęła masową produkcję kartek z nadrukowanymi miłosnymi wierszykami.



Święto Zakochanych zaczęło powszechnie obchodzić w Europie, a szczególnie w Anglii, w średniowieczu. W połowie lutego na Wyspach Brytyjskich ptaki zaczynają łączyć się w pary, co sprzyja romantycznym wyznaniom. Właśnie stamtąd pochodzi pierwsza zachowana kartka walentynkowa, która jest przechowywana w Muzeum Brytyjskim. W 1415 roku Karol, książę Orleanu wysłał ją do swojej żony, kiedy był uwięziony w londyńskim Tower. Pierwsze drukowane walentynki pojawiły się pod koniec XVII wieku. Zawierały one wiersze i rymowane życzenia, ozdobione amorkami, ptaszkami i serduszkami. Na skalę masową kartki walentynkowe zaczęto produkować w Ameryce na początku XIX wieku. Pod koniec XX wieku modne stały się miłosne anonse w prasie, jak również pocztówki elektroniczne, wysyłane masowo w Internecie. Ostatnio przebojem stały się walentynkowe sms-y z życzeniami o obrazkami.

W Polsce tradycja obchodzenia walentynek jako Święta Zakochanych pojawiła się w latach 90. XX w. Od tego czasu z roku na rok staje się coraz bardziej popularna. Obchodzą to święto i młodzi, i starzy, zakochani i samotni. To wyjątkowy dzień, w którym możemy okazać innym swoje uczucia i sympatię. Wcześniej św. Walentego czczono w Polsce jako patrona osób chorych na epilepsję, dżumę, podagrę, chorych na nerwy i mających problemy z psychiką. Epilepsja była nawet nazywana potocznie chorobą św. Walentego.



Warto wspomnieć, że Słowianie mają własne Święto Zakochanych, czyli Noc Kupały (nazywane również Sobótką) obchodzoną w nocy z 21 na 22 czerwca. Niegdyś podczas tej nocy odbywały się liczne zabawy i wróżby, m.in. puszczanie własnoręcznie uplecionych przez dziewczęta wianków na rzekach lub strumieniach. Po drugiej stronie stali chłopcy, którzy mieli za zadanie je wylawiać – tak utworzone pary mogły nawet pójść na spacer po lesie bez dodatkowego towarzystwa. W niektórych miejscach w Polsce wciąż obchodzi się Noc Kupały, choć obecnie jest to raczej ciekawostka. Nie da się ukryć, że rodzime święto zostało niemal całkowicie wyparte przez międzynarodowe walentynki, co nie powinno nikogo dziwić w dobie powszechnego dostępu do popkultury i postępującej globalizacji.



## Święty Walenty

Walenty był biskupem Terni w Umbrii. Wiadomości o nim są dość skąpe i niejednoznaczne. Żył w III w. i był kapłanem rzymskim. Tam w czasie prześladowań (Klaudiusza II Gota), wraz ze św. Mariuszem i krewnymi, asystował męczennikom w czasie ich procesów i egzekucji. Wkrótce sam został pojmany i doprowadzony do prefekta Rzymu, który przeprowadził rutynowy proces polegający na wymuszeniu odstępstwa od Chrystusa. W tym celu kazał użyć kijów. Ponieważ nie przyniosło to oczekiwanego rezultatu, kazał ściąć Walentego. Stało się to 14 lutego 269 roku. Pochowano go w Rzymie przy via Flaminia. Brak bliższych wiadomości o nim nie przeszkodził w szybkim rozwoju jego kultu. Jego grób już w IV w. otoczony był szczególną czcią. Nad grobem papież Juliusz I wystawił bazylikę pod wezwaniem św. Walentego. Odnowił ją później papież Teodor I. Bazylika wraz z grobem św. Walentego stała się prawdziwym sanktuarium i jednym z pierwszych miejsc pielgrzymkowych. W ciągu średniowiecza kult Walentego odjął całą niemal Europę. W średniowieczu na terenie niemieckim Święty był wzywany jako orędownik podczas ciężkich chorób, zwłaszcza nerwowych i epilepsji. Na Zachodzie, zwłaszcza w Anglii i Stanach Zjednoczonych, czczono św. Walentego jako patrona zakochanych. W związku z tym dzień 14 lutego stał się okazją do obdarowywania się drobnymi upominkami. W ikonografii św. Walenty przedstawiany jest jako kapłan w ornacie, z kielichem w lewej ręce, a z mieczem w prawej, także w stroju biskupa uzdrawiającego chłopca z padaczki.

## Walentynkowe ciekawostki

W Stanach Zjednoczonych, gdzie Walentynki są bardzo popularne, 14 lutego sprzedaje się prawie 200 milionów róż. Na całym świecie rozsyłanych jest w tym czasie około miliarda kartek walentynkowych. W tym około tysiąca kartek adresowanych jest do Julii i przysyłanych do Verony, gdzie rozgrywał się najsłynniejszy Szekspirowski dramat „Romeo i Julia”.

Najpopularniejszymi prezentami walentynkowymi są w kolejności: kartki, czekoladki, kwiaty, kolacja w restauracji, biżuteria, ubranie. Oczywiście każda kobieta doceni oryginalny i niepowtarzalny prezent. Na taki pomysł wpadł pewien Brytyjczyk w 2008 roku i stworzył największe dotąd pudełko czekoladek, które ważyło ponad 1,690 kg i zawierało 220 tysięcy czekoladek. Wyjątkowym prezentem może być także kubek ze zdjęciem zakochanych lub walentynkowa poduszka.

Masowa produkcja kartek walentynkowych rozpoczęła się w 1848 roku w USA i od razu był to doskonale rozwijający się biznes. Pierwsze kartki były bardzo ozdobne z całą masą ornamentów, koronek i rysunków. Historia jednak zna kartkę walentynkową, która uznawana jest za najdroższą w historii, ponieważ była ona wykonana ze złota i przyozdobiona diamentami, szafirami i brylantami. Kartkę tę otrzymała śpiewaczka operowa Maria Callas od Arystotelesa Onassisa.

Japońskie Walentynki odrobinę różnią się tradycjami od tych, które znamy. W Japonii 14 lutego to kobiety wręczają prezenty mężczyznom. Ci odwzajemniają się dopiero miesiąc później w święto Białego Dnia, kiedy to tradycyjnym prezentem dla kobiet jest biała czekolada.

W Walentynki sprzedaż prezerwatyw wzrasta o 25%. Jak na ironię, miesiąc po Walentynkach sprzedawanych jest najwięcej... testów ciężowych.

O walentynkach mówi się, że jest to święto zakochanych. Nie jest to święto miłości. Bo zakochanie to stan przejściowy, który do prawdziwej miłości prowadzić nie musi.

## Pochwała miłości małżeńskiej

W Anglii dzień zakochanych był obchodzony już w średniowieczu. Wspomina o walentynkach już Geoffrey Chaucer w „Parlamencie głupców”. I może dlatego, że średniowieczna miłość kojarzy się nam z westchnieniami posyłanymi z daleka wybrance serca przez błędnych rycerzy zakutych w zbroje, taki obraz miłości romantycznej kojarzymy z tym właśnie dniem.

Jednak nawet w średniowieczu pisano czasem o miłości w tonie lekkim i żartobliwym. Tak jest na przykład w łacińskich pieśniach „Carmina Burana”, które przetrwały do naszych czasów w rękopisie bawarskim z XIII wieku. Prawdziwa miłość nie musi być ani frywolna, ani romantyczna. To codzienne przebywanie ze sobą, to przekonanie, że jest się razem na dobre i na złe, jak w przysiędze małżeńskiej. Taka miłość rzadko pojawia się w literaturze, bo najczęściej jest nudna. Spotkałam dwa przykłady takiej pięknej, wspaniałej miłości małżeńskiej i nie w powieści, ale w dziennikach pisanych przez wspaniałych, choć mało znanych pisarzy.

Tych dwóch ludzi łączy pozornie bardzo mało, a jednocześnie wiele. Urodzili się w innych krajach, pochodzili ze stosunkowo zamożnych rodzin. Mieli świetnie zapowiadające się kariery, ale w pewnym momencie wycofali się z czynnego życia i wtedy zaczęli pisać dziennik. Centralną postacią tych regularnie sporządzanych notatek jest ukochana żona. Zbiegiem okoliczności obie panie najczęściej określane są literą L.

### Najlepsze z możliwych przybliżeń

Jacques de Bourbon Busset urodził się w Paryżu w 1912 r. Jak wskazuje

pierwsza część nazwiska, pochodził z nader arystokratycznej rodziny, skoli-gaconej z dynastią francuskich monarchów. Odebrał staranne wychowanie, ukończył renomowane liceum Henryka IV, a później stynną Ecole Normale Supérieure. Jednym z jego kolegów był późniejszy prezydent George Pompidou. De Bourbon Busset wziął udział w niefortunnej kampanii 1940 r. Dostał się do niewoli niemieckiej, z której uciekał dwukrotnie. W 1944 r. Charles de Gaulle mianował go dyrektorem Czerwonego Krzyża, a w 1948 r. został szefem gabinetu ministra spraw zagranicznych Roberta Schumana. A jednak w kilka lat później rzucił błyskotliwą karierę, zakopuje się na wsi i poświęca całkowicie pisaniu, choć jak sam przyznaje – pisanie nie stało się celem jego życia, ale rodzina, a przede wszystkim żona. Wtedy też zaczyna pisać dzienniki i poświęca go Laurence, którą w domu nazywano Lwem, ze względu na bujne włosy.

„To, że L. jest mi niezbędna, pojąłem pewnego dnia w Nowym Jorku, gdy czekałem na nią przez trzy godziny” – pisze w jednym miejscu. Gdzie indziej przypomina ich pierwsze randki. Dla niego była to miłość od pierwszego wejrzenia, ale ona nie była z początku pewna, czy jest dla niej właściwym partnerem. Wreszcie udało mu się ją przekonać i po latach wspólnego życia notuje: „L. i ja. Nigdy nie przestanę dziwić się temu z góry ustalonemu przypadkowi. Nie chcieliśmy go ani nie unikaliśmy. Został przez nas wymyślony.(...) L. jest moim towarzyszem. Porozumienie panujące między nami oddziela od innych.(...) Przy L. mam przekonanie albo złudzenie, że porozumiewamy się. Wydaje się nam, że nadajemy słowom to samo znaczenie. Wskutek wzajemnego dopasowywa-

nia się osiągnęliśmy najlepsze z możliwych przybliżeń”.

### Zapis utraty wszystkiego

Sandor Marai miał znacznie bardziej wyboistą drogę do spełnienia się w miłości. Urodził się w 1900 r. w Koszycach w rodzinie węgierskiej. Ożenił się dość wcześnie z o rok starszą od siebie Iloną Metzner (Lolą). W kilka lat później ich małżeństwo przeżywa kryzys. Marai wdaje się w jakąś przygodę miłosną, o której zresztą nigdy nie pisze wyraźnie. Przechodzi też ciężką chorobę i wycofuje się z dziennikarstwa. Jeszcze przed wojną był krytykiem Hitlera, a ze względu na żydowskie pochodzenie żony stara się jak najmniej zwracać na siebie uwagę podczas okupacji. I wtedy, mając 43 lata, zaczyna pisać dziennik. Po wojnie jest również zaciętym wrogiem komunistycznej dyktatury. Obydwoje z żoną emigrują. Mieszkają we Francji, Włoszech, aż wreszcie lądują w Stanach Zjednoczonych. Marai wraca do dziennikarstwa (pracuje dla Wolnej Europy), a jednocześnie do pisania powieści i opowiadań. Centralnym tematem jest w nich miłość, podobnie zresztą jak i w dziennikach, w których Lola zajmuje bardzo wiele miejsca. Jest to inny rodzaj miłości niż w przypadku de Bourbon Busseta. W jednym miejscu Marai pisze, że tak jak nie myśli się codziennie o tym, że ma się nogę lub posiada krzesło, tak i on nie zastanawia się nad miłością do Loli, ale jednocześnie wie, że tylko ona nadaje jego życiu sens.

Ktoś napisał, że dziennik Sandora Marai’a to zapis utraty wszystkiego. Marai traci ojczyznę, którą była dla niego monarchia habsburska, zwłaszcza że jego rodzinne Koszycy znalazły

się poza Węgrami. Potem i tę ojczyznę traci na zawsze. To także utrata warstwy społecznej, z którą się identyfikował i opisał w wydanej jeszcze przed drugą wojną światową powieści „Zapiski patrycjusza”. Wreszcie to utrata najbliższych mu ludzi. Lola umiera w pierwszych dniach stycznia 1986 r. Umiera też jego adoptowany syn. Marai notuje: „Wymarli już nie tylko członkowie mojej najbliższej rodziny, koledzy po piórze z jednego rocznika, lecz także moi wrogowie. Gdybym wrócił do Budapesztu, nie znalazłbym nikogo, na kogo miałbym prawo się gniewać”. Najbardziej wstrząsającą część dziennika stanowią fragmenty pisane już po śmierci żony, gdy wraca do niego w snach, które mieszają się z jawą. Wtedy też Marai zaczyna przygotowywać się do śmierci. Kupuje pistolet, uczy się strzelać. Pod datą 15 stycznia 1989 r. zapisuje: „Czekam na wezwanie, nie ponaglęm, ale i nie ociągęgam się. Już pora”. W cztery tygodnie później popełnia samobójstwo.

### Walentynki każdego dnia

De Bourbon Busset także przeżył swoją żonę i to o kilkanaście lat. Wszystkie książki, także napisane później dedykował jej właśnie. Jeden z tomów swego dziennika chciał opatrzyć dedykacją: „Jeszcze mocniej niż w pierwszych dniach”. Notuje: „Dziś winienem napisać: Jeszcze mocniej niż w dniu jej śmierci”.

Nie wiem, czy obydwaj pisarze obchodzili walentynki. Nie ma o tym żadnej wzmianki. Im to nie było potrzebne. Celebrowali swą miłość każdego dnia. I takiego spełnienia życzeń wszystkim na zbliżające się święto miłości.

Katarzyna Bzowska



# WALENTYNKI OKIEM POLAKÓW W USA



Walentynki to święto obchodzone 14 lutego. Popularne szczególnie w Stanach Zjednoczonych, w Polsce znane od lat 90. XX wieku. Sama nazwa pochodzi od św. Walentego, który jest również patronem wszystkich par. Dawniej popularne było wysyłanie miłosnych listów z wyznaniem do ukochanych.

**Dla jednych połowa lutego to pora wielkiego świętowania i szykowania niespodzianek dla swoich drugich połówek. Najpopularniejszymi prezentami są tradycyjnie pluszowe misie, różnego rodzaju serduszka, kwiaty, czekoladki oraz biżuteria. Zakochani zazwyczaj ten dzień spędzają razem, wybierając się do kina, restauracji lub organizując wspólne wyjazdy za miasto. Są też sceptycy tego swita, wyznający twardą zasadę, że kochać powinno się przez cały okrągły rok. Podkreślają też, że to wielkie komercyjne zamieszanie wokół walentynek ma jeden cel - zarobić jak najwięcej pieniędzy, więc nie chcą uczestniczyć w tym komercyjno-medialnym szumie.**

## Sonda PLUSa

A jak w tej kwestii wypowiadają się nasi Czytelnicy? Zapytaliśmy Polaków mieszkających w Stanach, jakie zdanie mają na temat tego święta i czy je „praktykują”.

## Klaudia Gabriela Mucha

- Moje zdanie, moje odczucia w stosunku do walentynek są neutralne. Nie neguję tego święta, jeżeli tak to mogę określić, ale również nie celebрую go z wielką uwagą. Uważam, że miłość powinno się okazywać codziennie, przez cały rok. Prawo do miłości ma każdy człowiek. Nikt nie został stworzony do życia w samotności. W tym roku obchodzę walentynki z mojej inicjatywy. Zdecydowaliśmy z partnerem, że podejmiemy do tego neutralnie i po prostu będziemy się cieszyć swoją obecno-

ścią. Czy walentynki to dobry czas, aby przełamać strach? Jeżeli się kogoś kocha, to taki strach nie istnieje. Każda pora jest dobra, aby wyznać miłość.

## Jacek Radwański

- Walentynki są obce polskiej kulturze i tradycji. Zostały nam narzucone przez handel w latach 90., jako kolejna już odsłona tego samego święta, czyli święta zakupów. Chodzi więc w nich o to, by nieświadomi konsumenci wydawali swoje ciężko zarobione pieniądze na nikomu niepotrzebne gadzety, a interes-wiadomo-żeby się kręcił. Mimo całej sztuczności, jest w tym święcie coś fajnego. Jakiś przekaz dobrej energii, czasami pokazanie osobom, które już nie są częścią naszego życia, że pamięta się o tym, że kiedyś tą częścią były i za to im dziękujemy. Osobiście jednak zauważam więcej złego niż dobrego w importowaniu tego typu świąt na nasz, polski grunt, dlatego staram się nie kultywować tego typu obcych, naszej kulturze, obyczajów. Jest wystarczająco dużo ludzi, którzy uczestniczą w tym święcie, nie sądzę, żeby uczestniczyć w nim musieli wszyscy.

## Mariola Szymczak

- Co roku robimy sobie razem z mężem niespodzianki nie dlatego, że wypada, bo inni tak robią, lecz dlatego, że nam się jeszcze chce coś chcieć z życia. Pomyślcie sobie, że jest środek zimy (a 14 lutego takim środkiem właśnie jest), na ulicach szaro, buro, zimno i ponuro. Czy nie marzy wam się wtedy coś kolorowego? Coś ciepłego, coś, co nie będzie przynębiało jak

dziennik telewizyjny. Tym czymś są szczęśliwe walentynki. I co z tego, że sprzedaje się tony serduszek w takim a takim wydaniu. Nie musimy brać udziału w komercyjnym cyrku, jeśli nie chcemy. Ot, wystarczy uśmiechnąć się do ukochanego (ukochanej), zabrać na kolację romantyczną, podarować kwiaty albo zrobić coś zwiariowanego, by okazać swoją miłość. Walentynki to doskonały pretekst, by wyznać komuś swoją miłość, co ma znaczenie nie tylko dla nowo poznających się osób. Ma to znaczenie także dla osób w stałych, istniejących już związkach.

## Magda Szetela

- Święto to nie należy do jakiś specjalnie wyróżnionych dat w moim kalendarzu. Uważam, że jest komercyjne. Przyszło zza „wielkiej wody” i robi furorę. Szkoda, że nasza Noc Kupały jest trochę zapomniana-a przecież to dużo starsze święto miłości od Walentynek. Przyznam szczerze, że nie przywiązujemy z mężem specjalnej uwagi do tego święta. Staramy się robić tak, aby walentynki były u nas cały rok bez okazji. I jak na razie nam się to świetnie udaje! Także zdecydowanie panuje brak schematów, za to spontaniczność. Uważam, że każdy czas jest dobry, aby powiedzieć komuś, że się go kocha. I jeśli mamy tylko okazję, to wyznajmy miłość. Nie czekajmy do walentynek. Dlaczego? Po prostu możemy nie zdążyć. A prawo do miłości ma każdy człowiek niezależnie od wieku. Miłość nie zna ograniczeń rasowych, czy wiekowych. Każdy ma prawo kochać i być kochanym.

# Podajemy kolację dla dwojga

Aby przygotować wykwintną i smaczną kolację walentynkową wcale nie potrzebujemy specjalnych produktów czy kilkunastu godzin spędzonych w kuchni. Dania powinny być nie tylko romantycznie podane, ale i lekkie, by niepotrzebnie nie obciążyły naszego organizmu. Warto też zwrócić szczególną uwagę na składniki, jakie wykorzystamy do ich przygotowania.



## Pikantne bakłażany na gorąco

### Składniki:

- 2 bakłażany
- 2 ząbki czosnku
- 2 dymki
- oliwa
- 2-3 pomidory (świeże lub z puszki)
- kawałek świeżego imbiru
- szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Bakłażany i cebulę kroimy w plasty. Czosnek rozgniatamy, siekamy imbir. Na patelni rozgrzewamy oliwę i przyrumieniamy na niej bakłażany z każdej strony. Warzywa przekładamy na talerz, odsączamy z oliwy na papierowym ręczniku. Na patelni zarumieniamy dymkę, podsmażamy czosnek i imbir. Dodajemy pokrojone w kostkę pomidory bez skórki. Doprawiamy do smaku. Smażymy do momentu, aż całość zgęstnieje, ale nie rozgotuje się. Pasta powinna mieć dość gęstą konsystencję. Przyrumienione wcześniej bakłażany przekładamy pastą z pomidorów. Zapiekamy w rozgrzanym piekarniku około 10-15 minut. Podajemy na gorąco po przystrojeniu bazylią lub kolendrą.

### Składniki:

- 350 g makaronu tagiatelle
- 300 g krewetek (lub innych owoców morza)
- 120 ml białego wytrawnego wina
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- papryczka chili
- 2 łyżki masła
- oliwa z oliwek
- liść laurowy
- szczypta soli i pieprzu
- natka pietruszki

## Tagiatelle z owocami morza

### Sposób przygotowania:

W rondlu rozgrzewamy oliwę i szklimy drobno posiekaną cebulę oraz rozgnieciony czosnek. Dolewamy wino, dodajemy pieprz, sól oraz liść laurowy. Dodajemy krewetki oraz pokrojoną papryczkę chili. Całość doprowadzamy do wrzenia i gotujemy kilka minut. Wrzucamy makaron do osolonego wrzątku i gotujemy ok. 5-7 minut. Uważajmy, by go nie rozgotować – powinien być „al dente”, czyli lekko twardy. Następnie odcedzamy. Roztopiamy masło i mieszamy z makaronem. Na talerze nakładamy porcję makaronu, polewamy sosem z krewetkami. Dekorujemy liściem bazylii.



Kolacja walentynkowa powinna choć w niewielkiej części składać się z potraw, które powszechnie uważane są za afrodyzjaki, czyli substancje korzystnie wpływające na popęd płciowy. Afrodyzjakami potocznie nazywa się także środki, które mają pomóc w zaochaniu się w drugiej osobie. Taką niezwykłą moc ma podobno lubczyk. Z jego dobrodziejstw korzysta medycyna ludowa – ma on zwiększyć pobudliwość. Część

badań naukowych wykazała, że część produktów uznane za afrodyzjaki może pozytywnie wpływać na stan i zachowanie drugiej osoby, np. dzięki dużej zawartości pewnych mikroelementów lub witamin. Jako przykłady popularnych afrodyzjaków, wśród warzyw i owoców można wymienić choćby awokado, truskawki, cebulę, pora, seler, suszone owoce (najlepsze będą daktyle, figi i morele) oraz szparagi. Danie główne może skła-

dać się z befsztyka (zwłaszcza krwiatego), dziczyzny, małż lub ostryg. Jako dodatki warto zastosować trufle, przepiórcze jaja, kawior, ryby, miód, sery, orzechy włoskie.

Ważne w przygotowaniu romantycznej kolacji będzie też umiejętne dobranie przypraw. Możemy wykorzystać którąś z tych: chili, chrzan, cynamon, czosnek (oczywiście w małych ilościach), gałkę muszkatołową, imbir, kardamon, pieprz kajeński czy wani-

lię. Pomocne okażą się zioła, jak wspomniany wcześniej lubczyk czy herbata z żeńszenu, którego właściwości od wieków znają i zachwalają Chińczycy. Do kolacji warto podać gorącą czekoladę, desery na bazie kakao lub kawy. Obowiązkowo powinien znaleźć się także szampan. Możemy być pewni, że posiłek, który będzie zawierał tylko kilka z wymienionych wyżej składników pozytywnie wpłynie na nastrój przy stole.



# Czekolada grzechu warta

Lubią ją wszyscy, niezależnie od wieku. Dla najmłodszych ta z mlecznym nadzieniem, wzbogacona wapniem niezbędnym dla odpowiedniego rozwoju. Dla nieco starszych – deserowa, ekskluzywnie pakowana, ręcznie robiona.

Czekolada nie tylko złagodzi nasz stres, dostarczy dawkę magnezu, ale i poprawi humor. Wybierając tabliczkę należy pamiętać, by nie wybierać produktów czekoladopodobnych, bo z prawdziwą czekoladą mają niewiele wspólnego. Zawartość kakao wynosi w nich około 7 proc., poza tym dodaje się tu lecytynę sojową i konserwanty. Nawet jeśli przed zakupem nie spojrzysz na skład, z pewnością po pierwszej kostce od razu poczujesz różnicę.

## Lek na depresję

Jak to możliwe, że czasem możemy sobie na nią pozwolić, „w celach zdrowotnych”? Przede wszystkim jest ona bogata w magnez, dzięki któremu nie łapią nas skurcze, bo dba on o komórki nerwowe oraz żelazo, niezbędne do produkcji czerwonych krwinek. Czekolada zawiera także cynk i selen, które zwiększają produkcję endorfin, a te z kolei zmniejszają poziom stresu. Znajdziemy w niej także sporo miedzi, która przeciwdziała chorobom układu sercowo-naczyniowego. Nie brakuje tu witamin z grupy B oraz A i E. Kolejnym elementem jest teobromina pobudzająca pracę nerek i stymulująca układ nerwowy. Są tu także flawonoidy, które regulują właściwe napięcie mięśni i naczyń krwionośnych oraz wzmacniają odporność. Poza tym jest bogata w składniki o właściwościach pobudzających, poprawiających nastrój (m.in. serotoninę) oraz przeciwutleniających. Te ostatnie znajdziemy również w kremach przeciwzmarszczkowych.

## Czekoladowe mity

Z tą słodką przyjemnością wiąże się kilka mitów. Okazuje się, że ze wszystkich dostępnych słodczy, gorzka czekolada ma najmniejszy wpływ na zły stan użyźnienia. Poza tym zawarte w niej kakao posiada substancje bakteriobójcze. Wiele osób utrzymuje, że po zjedzeniu słodkich przysmaków może pojawić się trądzik i zmiany skórne. Na ten temat przeprowadzono liczne

badania, z których wynikało, że nie ma związku między zmianami skórnymi a jedzeniem czekolady. Możemy więc bez obaw sięgać po jej kawałek nawet codziennie. Taka dawka dobrze wpłynie na nasze zdrowie i samopoczucie.

## Pomoc Casanovy

Na koniec jeszcze jedna cecha czekolady. Kto wie, czy nie jedna z ważniejszych. Przez wiele osób uznawana jest ona za afrodyzjak. Casanova, najbardziej znany uwodziciel w historii, uważał ją za miłosny napój. Markiz de Sade, kolega po fachu Casanovy, również wychodził z podobnego założenia. Warto jednak zaznaczyć, że podczas romantycznej kolacji nie można zjeść jej za dużo, gdyż możemy poczuć się senni i rozleniwieni. W związku z tym, że zawiera w sobie dużo cukru i tłuszczu, nie powinniśmy jeść więcej niż jednej czy dwóch kostek dziennie. Oczywiście najlepiej będzie, jeżeli zdecydujemy się na czekoladę gorzką zamiast mlecznej czy ze słodkim nadzieniem.







**POLSKIE BIURO**  
IWONA PODOLAK, B.S. PROFESSIONAL SERVICES

**INCOME TAX**  
**ALL STATES**

**ROZLICZANIE PODATKÓW**  
**WSZYSTKIE STANY**

**e-file**

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

**POMAGAMY W OBLICZANIU KOSZTÓW**  
**UBEZPIECZENIA MEDYCZNEGO**

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

**NOWA LOKALIZACJA**  
**130 Locust Ave Wallington, NJ 07057**  
tel. 973-777-7711 fax: 973-777-7554

**PONIEDZIAŁEK – SOBOTA 9:00 AM – 7:00 PM**

# UBEZPIECZENIA



SAMOCYKODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

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

**ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!**



**Jacek Szpernoga**

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



Tel: **862 485 6893**

jacek@atlanticagentgroup.com

www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



# Adwokat



Kancelaria adwokacka  
Welt & Kuzemczak, LLC



**Jerry Kuzemczak, ESQ**

990 Clifton Avenue  
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Polsko - Słowiański)  
Federalnej Unii Kredytowej)

T. (973) 773-9800

F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie  
Adwokat i personel mówią po polsku





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

- Transport całych kontenerów od drzwi do drzwi między USA i Europą (Import & Export)
- Kontenery małe (20ft), duże (40ft i 40ft HC) i specjalistyczne (20ft & 40ft Open Top, 20ft & 40ft Flat Rack)
- Wysyłka samochodów, maszyn, motocykli, ATV's, jet-ski 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](http://www.icetransport.com)  
[stawki@icetransport.com](mailto:stawki@icetransport.com)



**WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS**  
NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA

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

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

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

[www.naturalmedicinecenterllc.com](http://www.naturalmedicinecenterllc.com)

## NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

TERAPIA MANUALNA Bóle Pleców, Stawów, Mięśni  
PORADY DIETETYCZNE

INDYWIDUALNE PROGRAMY ODCHUDZAJĄCE

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI

POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU

ZIOŁOLECZNICTWO

MEDYCYNĄ ZAPOBIEGAWCZĄ

WITAMINY I MINERAŁY

LASEROWA STYMULACJA

PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

\*\*\*\*\*

ANALIZA MINERAŁOWA na PODSTAWIE TESTÓW WŁOSÓW

TESTY NA ALERGIE POKARMOWE

BADANIE POZIOMU WITAMINY "D"

BADANIE POZIOMU WOLNYCH RODNIKÓW

\*\*\*\*\*

Z pytaniami proszę dzwonić  
na powyższe numery telefoniczne



Craig Justin -  
akupunkturzysta  
z licencją stanową



Ilona, właścicielka dawnej Classique  
zaprasza do nowo otwartej restauracji

*Melona* EURO CUISINE

W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

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

*Już dziś zaplanuj  
swoje przyjęcie!*



[www.melonarestaurant.com](http://www.melonarestaurant.com)

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



## POKOLORUJ



## POKOLORUJ



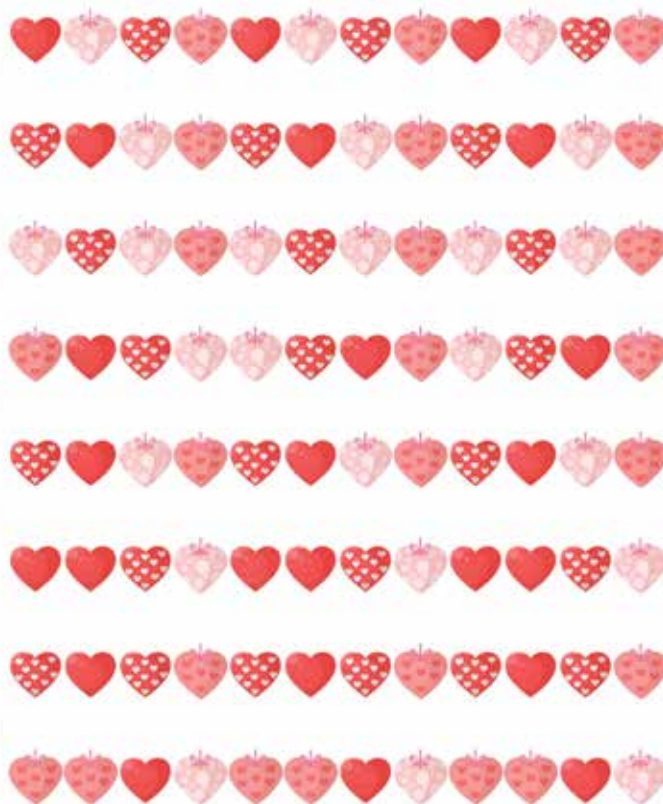
Aby odkryć zakodowany rysunek, uzupełnij tabelę, kolorując wskazane kółka wskazanymi kolorami.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													

● B4, B5, B6, B7, C3, C4, C5, C6, C7, C8, D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, D9, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E10, F3, F4, F5, F6, F7, F9, F10, F11, G4, G5, G6, G7, G8, G9, G10, G11, G12, H3, H4, H5, H6, H7, H8, H9, H10, H11, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8, I9, I10, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, K3, K4, K5, K6, K7, K8, L4, L5, L6, L7

● B10, B11, B12, C11, C12, D10, D12, E9, F8, K2, L1

Znajdź dwa takie same układy elementów.





## Walentynki a rodzicielstwo, czyli 14 lutego inaczej



**Zapewne od narodzin małości, to ono stanowi główny obiekt uwielbienia i, co zrozumiałe, skupia na sobie całą rodzicielską troskę i miłość. Nie macie dla siebie już tyle czasu, co przed powiększeniem rodziny, a romantyczne kolacje przy świecach i ekscytujące wieczorne wyjścia ustąpiły miejsca rozchichotanym kąpielom i kołysankom na dobranoc. Nie oznacza to jednak, że 14 lutego ma Was nie dotyczyć.**

### Czas dla rodziny

Jak na Święto Miłości przystało, w tym dniu nie może zabraknąć czułości i serdeczności. Jeśli codzienna rutyna zdominowała Wasz rozkład dnia, 14 lutego spędźcie w taki sposób, żeby każdego spotkało coś miłego – i nie chodzi tu wcale o kosztowne prezenty czy widowiskowe dowody miłości. Drobne gesty, czułe spojrzenia a czasem po prostu „Dziękuję, że jesteś” wystarczy aby rozświetlić komuś dzień. Udajcie się na dłuższy niż zwykle spacer, ugotujcie coś, co oboje lubicie a dla Małości przygotujcie jego ulubiony przysmak. Jeśli to możliwe, wybierzcie się całą rodziną do miejsca, które zapewni wiele atrakcji zarówno Wam jak i dziecku – może to być park rozrywki, aquapark, czy inna aktywność. Jedynym wyznacznikiem powinno być to, abyście spędzili ten czas razem, świetnie się przy tym bawiąc. Jeśli pozwalają na to Wasze zdolności manualne, wykonajcie wspólnie album ze zdjęciami, który każdego kolejnego roku o tej porze będziecie aktualizować o kolejne

zdjęcia pokazujące Waszą miłość. Pamiętajcie, że nietypowe spędzanie tego czasu to również okazja do utrwalenia dziecka, co to jest miłość i czym się objawia.

### Czas tylko dla Was

Nawet, jeśli na co dzień celebrujecie swoją miłość i nie brakuje Wam chwil czułości, obecność dziecka niejednokrotnie wiąże się ze stresem i zmęczeniem, co miewa odzwierciedlenie w nastrojach i relacjach między partnerami. Proponujemy 14 lutego potraktować jako voucher na czas tylko dla Was i odświeżenie lub umocnienie łączących Was więzi. Jeśli znalezienie opieki nad dzieckiem jest trudne lub niemożliwe, spróbujcie wcześniej, niż zwykle utulić je do snu i delektując się ciszą, rozpocznijcie świętowanie. Może zamiast tracić czas na gotowanie, zamówicie smaczną kolację do domu? A może przypomnieć sobie jak wesoło było tańczyć razem czując swoją bliskość? A może wolicie rozsiąść się wygodnie na kanapie i obejrzeć cie-

kawy film w całości? To czas dla Was, więc zanim codzienne zmęczenie da o sobie znać, wsłuchując się w swoje potrzeby, zróbcie wspólnie coś, co sprawi Wam obojgu radość, a dzień zapisze do udanych. Rodzice noworodków często podkreślają, iż cały swój wolny czas poświęcają na opiekę nad dzieckiem, nieświadomie zapominając przy tym o sobie nawzajem. Z biegiem czasu zauważają, iż głębokie rozmowy zostały zastąpione wymianianiem się informacjami na temat dziecka lub próbą zsynchronizowania swoich grafików. Być może warto poświęcić walentynkowy wieczór na szczerą rozmowę z ukochanym o sobie, swoich radościach i troskach. Może to jest właśnie to, czego potrzebowaliście od dnia zakochanych? Nawet jeśli nie trafia do Was walentynkowe szaleństwo i wcale nie nucicie od rana „Love is in the air”, życzymy Wam takiej miłości, która uskrzydla. Jeśli jest to ta bezgraniczna, płynąca z ufnych oczu wpatzonego w Was szkraba, pielęgnujcie ją każdego dnia!



21.03 - 19.04

**BARAN** Uważa, że miłość jest albo jej nie ma. Gorąca krew i silny temperament prowadzą go niewierności. Jak to baranek, czasem lubi pobrykać. Nie próbuj z nim pogrywać i coś udawać, wyczuje to. Bywa zazdrosny. Najlepsze połączenie z Lwem—wspólna namiętność i fascynacja. Z Bliźniętami—uwielbienie tych samych gier miłosnych. Z Rakiem—wyczuje co ci w duszy gra. Z Wagą—uspokoi skołataną nerwy. Ze Skorpionem—sex pełen żaru.



20.04 - 22.05

**BYK** Gdy cię pokocha, to już na pewno prawdziwie. Potrafi być czuły i oddany i tego samego oczekuje od bliskiej osoby. Przedstawiciele tego znaku są monogamiczni i jeśli zwiążesz się z Bykiem, powinieneś wiedzieć, że pragnie poczucia bezpieczeństwa. Najlepsze połączenie z Bykiem—te same potrzeby. Z Wagą—oboje lubicie piękne przedmioty i wysoki standard życia. Ze Skorpionem—niesamowite przyciąganie erotyczne. Z Panną—wspólne dążenie do stabilizacji. Z Koziorożcem—solidne budowanie więzów.



23.04 - 21.06

**BLIŹNIĘTA** W sztuce uwodzenia i flircie potrafi być mistrzem. Często miewa podwójne życie. Szybkich zobowiązań nie spodziewaj się zbyt po nim. Chcesz Bliźniaka zaintrygować i zatrzymać, to prowadź z nim interesujące rozmowy o wszystkim. Tajemnica i nieuchwytność z twojej strony zaciekawia go, aby poznać cie bardziej. Najlepsze połączenie z Baranem—wybuchy namiętności. Z Lwem—podobne temperamenty. Z Wagą—połączy was poczucie humoru i przyjaźń. Ze Strzelcem—decyzja o wspólnym życiu b. prawdopodobna. Z Wodnikiem—rozumiecie się i dogadujecie.



22.06 - 22.07

**RAK** Jest bardzo stały w uczuciach i kiedy uwijecie gniazdko, to będzie wracał do niego stale, bo rodzina jest dla niego najważniejsza. Zawsze dąży do atmosfery zrozumienia i wspólnego ciepła. Najlepsze połączenie z Bykiem—da poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Z Lwem—oboje się podziwiacie. Z Panną—miłość może spaść na was jak „grom z jasnego nieba”. Ze Skorpionem—potraficie się uzupełniać. Z Rybami—wrażliwe, nadajecie na tych samych falach.



23.07 - 23.08

**LEW** Dąży do tego, by go podziwiano i kochano. Posiada silną osobowość. Lubi zdobywać a gdy to robi, lubi rozpieszczęć swoją zdobycz. Kocha całym sobą i bardzo namiętnie. W tózkę też jest królem. Często się zapomina i pragnie zawładnąć twoją duszą i ciałem. Najlepsze połączenie z Baranem—oboje dynamiczni o podobnym temperamencie. Z Wagą—będzie cię wielbił, możliwa wielka miłość. Ze Strzelcem—świetny tandem. Z Bliźniętami—oboje się rozumiecie, potraficie rozmawiać i słuchać. Z Wodnikiem—obopólna fascynacja.



24.08 - 23.09

**PANNA** Pod skorupą obojętności i chłodu skrywa gorące serce. Szuka miłości prawdziwej, jedynej. Unika przygód. Nie jest łatwa w zdobyciu. Nim się na kogoś zdecyduje to poddaje go tylko sobie znanym próbom. Jako nieliczna z całego zodiaku potrafi zbudować trwałe, silny związek. Najlepsze połączenie z Bykiem—doskonały układ, bo oboje dadzą sobie poczucie stabilności. Z Rakiem—nauczy Pannę marzyć a Panna będzie najlepszym powiernikiem i przyjacielem. Ze Skorpionem—umiecie zadbać o siebie. Z Rybami—odkryjecie z ciekawością swoje światy.



23.09 - 22.10

**WAGA** Jest wzrokowcem i we wszystkim poszukuje piękna. Jeśli ktoś chce skraść serce Wagi, powinien dbać o swój wygląd. Uwielbia czułe słówka, czarująca, bardzo uwodzicielska. Matężstwo z Wagą to krok na całe życie. Szuka bliskości z partnerem. Przeważnie ma szalone powodzenie. Najlepsze połączenie z Baranem—umiecie i chcecie się zaskakiwać. Z Rakiem—ogromna namiętność. Z Lwem—oboje chcecie sobie pomagać. Z Wodnikiem—razem możecie wszystko. Ze Strzelcem—Te same potrzeby, porozumienie bez słów.



23.10 - 21.11

**SKORPION** Miłość Skorpiona jest namiętna i zaborcza. Stara się nie ujawniać emocji. Z jednej strony fascynuje z drugiej odpycha. Dość podejrzliwy i mało tolerancyjny, dlatego zazdrosny, choć wprost może tego nie okazywać. Jeżeli zdecydujesz się na Skorpiona, to musisz równie silnie jak on odczuwać wszystkie emocje. Najlepsze połączenie z Bykiem—oboje się dowartościujecie. Z Panną—potraficie stworzyć trwałe układy. Z Rybami—rozumiecie się bez słów.



22.11 - 21.12

**STRZELEC** Poszukuje partnera o szerokich horyzontach, energicznego. Lubi romansować i nieobce mu są przygody. W sypialni nie znosi rutyny i lubi wszelkie nowinki i eksperymenty. Bierze z życia wszystko co najlepsze. Jest czarujący i zdobywa z łatwością serce drugiej osoby. Najlepsze połączenie z Baranem—mają wspólne cele i te same priorytety. Z Bliźniętami—ślub jak najbardziej. Z Lwem—silne iskrzenie. Z Wodnikiem—połączy was erotyka i wspólne zapatrywania.



22.12 - 19.01

**KOZIOROŻEC** Jak kocha to gorąco a uczucia traktuje niezmiernie poważnie. Ma wielkie plany i dąży do nich wytrwale. W otoczeniu innych bywa nieśmiały, ale jest uczciwy, wierny, lojalny. Swoją namiętność ukaże osobie, której zaufa. Buduje związki na trwałych podstawach. Jest wrażliwy i uczuciowy. Najlepsze połączenie z Bykiem—udane pożycie. Z Rakiem—nie możecie przejść koło siebie obojętnie. Z Panną—obojgu zależy na stabilności. Ze Skorpionem—połączy was rozrywka kulturalna i towarzyska.



20.01 - 18.02

**WODNIK** W miłości lojalny i raczej wierny. Jednak nie jest łatwo go usidlić. Nie cierpi fałszu i udawania. Stara się być sobą. Nade wszystko ceni sobie przyjaźń. Aby zdobyć Wodnika staraj się mu pokazać co masz w głowie. Najlepsze połączenie z Baranem—flirt, który zakończy się poważnym związkiem. Z Bliźniętami—nuda nie grozi, pełno emocji. Ze Strzelcem—sprzyja wam szczęście, jesteście sobie bliscy.



19.02 - 20.03

**RYBY** Skłonne do wszelkich poświęceń w imię miłości. Potrafią spełniać marzenia partnera, gdyż doskonale wyczuwają potrzeby innych. Ryby są pełne empatii, zrozumienia i wyrozumiałości. W miłości potrafi się podporządkować. Najlepsze połączenie z Bykiem—doskonałe uzupełnienie. Z Bliźniętami—mimo przeciwności potrafia się dogadać. Z Rakiem—połączy ich wrażliwość i empatia. Z Panną—poczucie bezpieczeństwa, spokojna przystań. Ze Skorpionem—iskrząco, ciekawie. Z Koziorożcem—choć różne osobowości dadzą sobie to, czego oczekują od życia i drugiej osoby.





Zaprojektuj u Nas Kuchnię / Łazienkę Twoich Marzeń

### OFERUJEMY:

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

### PROMOCJA!!

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

10' X 10'  
**KUCHNIA**  
**\$4,995**

- W CENIE:
- SZAFKI SZARY / BIAŁY SHAKER
  - BLAT Z KWARCU (3 KOLORY DO WYBORU)
  - KRAN (6 STYLI DO WYBORU)
  - ZLEW (STANDARD 21")
  - UCHWYTY (STANDARD 96mm BN)

DO  
**50%**  
ZNIŻKI

Na Szafki  
Kuchenne

PONAD 250 KOLORÓW / STYLÓW

Scan for More



Call Us  
**201-753-1586**

507 W. ST. GEORGES AVE.  
LINDEN NJ 07036

0%  
FINANSING



# PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

## VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



VIRGINIA  
& AMBINDER LLP  
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.vandallp.com

Mówimy po polsku:

(347) 450-3205

- Maria (telefon lub SMS)

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

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



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





**Depo House  
Smart Deals**

## Every Week, New Smart Deals!

845 623 07 43  
3000 Fashion Dr, Nanuet, NY 10954 | [dhsmartdeals.com](http://dhsmartdeals.com)

### SMART DEALS

 <p><b>UGG Women's Boot</b></p> <p><del>-\$199</del> <b>\$99</b></p>	 <p><b>Retro Solid Wood 6-Drawer Dresser</b></p> <p><del>\$349</del> <b>\$175</b></p>	 <p><b>15 Piece Knife Set With Block</b></p> <p><del>\$129</del> <b>\$49</b></p>	 <p><b>Cookware Set 17-Piece</b></p> <p><del>\$159</del> <b>\$59</b></p>
---	--	--	---

### SMART DAYS

 Saturday <b>\$25</b>	 Sunday <b>\$25</b>	 Monday <b>\$20</b>	 Tuesday <b>\$15</b>	 Wednesday <b>\$10</b>	 Thursday <b>\$5</b>	 Friday restock
--	--	--	---	--	---	--








## Ray Catena® Of Union

An Authorized Mercedes-Benz Dealer  
2585 U.S. 22 • Union, NJ 07083



Mercedes-Benz



"YOU TAKE CARE OF YOUR LIFE & FAMILY AND WE'LL TAKE CARE OF YOUR CAR."

### OFERTA SPECJALNA NA NOWE SAMOCHODY

<h4>2023 CLA 250 Coupe 4Matic</h4> <p><small>Available only to qualified customers. Please see your dealer for final pricing.</small></p> <p><b>\$44,250* MSRP</b></p> 	<h4>2023 EQB 300 4MATIC SUV</h4> <p><small>Available only to qualified customers. Please see your dealer for final pricing.</small></p> <p><b>\$59,300* MSRP</b></p>  <p><small>2 lata bezpłatne ładowanie przez Electrify America 2 lata bezpłatny serwis auta</small></p>
--	---

**Zadzwoń i zapytaj  
o najnowsze oferty!**



**Olo Kruczkowski**  
okruczkowski@raycatenaunion.com  
**908-379-7200**

<b>FINANCE</b>	<b>LEASE</b>	<b>FINANCE</b>	<b>LEASE</b>
4.99% APR	\$499/month for 36 months	4.99% APR	\$519/month for 36 months
36 to 72 months	\$4,513 due at lease signing	36 to 72 months	\$5,613 due at lease signing

4.99% APR 36 to 72 months dotyczy modeli z rocznika 2023 CLA/GLA/GLB/C-sedan/ E-sedan/ E-cabriolet/ ALL EQ VEHICLES oraz 2024 CLA/GLA/GLB/C-sedan/ All EQ vehicles





**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 zawiesznień
  - remonty układu hamulcowego
- transmisje
  - inspekcje DOT
  - alternatory
  - rozruszniki



**ZATRUDNIĘ  
PRACOWNIKA**

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





# 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*





# Młody kierowca na drodze

Gdy tylko uda nam się zdać egzamin na prawo jazdy, szybko chcemy skorzystać z nowych możliwości. Bez względu na charakter i umiejętności młodzi kierowcy na początku mają jednak nieco trudniej od tych starszych i bardziej doświadczonych. Stereotyp młodego kierowcy – młody, jeżdżący szybko i brawurowo, odpowiedzialny za większość wypadków na drodze. Młoda dziewczyna za kierownicą to niebezpieczna jazda i fatalne parkowanie. Czy tak jest naprawdę? Takim właśnie stereotypem kierują się firmy ubezpieczeniowe naliczając ceny polis. Kategoria młodego kierowcy została utworzona w celu zminimalizowania ryzyka związanego z kierowaniem pojazdami przez osoby, które w szczególny sposób na tle innych grup społecznych są narażone na spowodowanie lub udział w zdarzeniu drogowym..

Młody człowiek za kierownicą ma kilka możliwości, dzięki

którym może zaoszczędzić nieco na ubezpieczeniu. Młodzi ludzie najczęściej nie dysponują dużą gotówką. Dlatego rozważając posiadanie własnego auta powinni zastanowić się nie tyle nad tym, czy będzie ich stać na zakup pojazdu, ile nad tym, czy mogą sobie pozwolić na późniejsze opłacanie składek za ubezpieczenie. Jedynym gwarantem dobrej ceny może być porównanie produktów kilku ubezpieczycieli i wybór najlepszej agencji, nie zapominając o zakresie polisy. Niestety, mało która firma ubezpieczeniowa jest w stanie zaoferować młodym kierowcy dobrą cenę. W tym przypadku należy rozumieć jako kwotę do zaakceptowania, bo do szeroko pojętej dobrej, czyli niskiej składki przeważnie jej daleko. To, co opisujemy poniżej może Ci odrobinę pomóc, ale najważniejsze dla Ciebie będzie przejrzanie ofert kilku ubezpieczycieli i wybór spośród nich tego, który ma dla Ciebie

najatrakcyjniejszą cenę.

Jest kilka czynników, dzięki którym możesz nieco zaoszczędzić na ubezpieczeniu. Poniższe punkty nie uczynią Twojej polisy ultra tanią, ale mogą Ci pomóc przetrwać najgorsze, pierwsze lata bycia kierowcą. Prowadź auto z jak najmniejszą mocą silnika, Powstrzymaj się i nie rób żadnych modyfikacji w aucie. Tuning może zwiększyć wartość samochodu, a ta podnosi cenę składki za ubezpieczenie. Dodatkowo, ubezpieczyciele też wiedzą, że tuning świadczy o fantazji właściciela. Wszelkiego rodzaju modyfikacje auta w zakresie podnoszenia jego zabezpieczeń przed kradzieżą takie jak np. alarm czy immobiliser są mile widziane przez ubezpieczycieli. Nie dość, że ryzyko kradzieży jest mniejsze, to jeszcze mogą powodować obniżenie składki za ubezpieczenie dwustronne. Dodaj do swojej polisy doświadczonego kierowcę. Porównując ubezpieczenia w naszej agencji możesz spróbować dołączyć do swojej polisy doświadczonego kierowcę, oczywiście uzgodnij to

z członkiem rodziny. Niektórzy ubezpieczyciele w takiej sytuacji mogą zaoferować Ci lepszą cenę. Zostań dodatkowym kierowcą. Jest to najprawdopodobniej najtańszy sposób, żeby być ubezpieczonym jako dodatkowy kierowca do polisy ubezpieczeniowej kogoś innego, np. rodzica. Jest to dobre rozwiązanie wtedy, gdy nie jesteś głównym kierowcą danego auta. Zapłać za ubezpieczenie z góry. Rozłożenie składki na raty może spowodować, że zobaczysz więcej na rachunku rocznym niż się spodziewałeś.

Profesjonalny i doświadczony zespół pracowników pomoże dokonać właściwego wyboru. Powierzając nam ochronę ubezpieczeniową zyskujecie Państwo wiarygodnego i solidnego partnera, który zadba o Wasze bezpieczeństwo.

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

Grażyna Torbus

## UBEZPIECZENIA

# CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY



### Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne



### ROYAL CROWN REALTY

### Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż



[www.choiceagencyins.com](http://www.choiceagencyins.com)  
[Grace@Choiceagencyins.com](mailto:Grace@Choiceagencyins.com)

Jesteśmy licencjonowani

w NJ, NY, PA, FL, CT

[www.royalcrownrealty.com](http://www.royalcrownrealty.com)  
[Royalcrownrealty@aol.com](mailto:Royalcrownrealty@aol.com)

**Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer**

**348 Main Ave**

**Wallington, NJ 07057**

**Tel: 973 773-7448 Fax: 973-773-7181**

**PROGRESSIVE**  
COMMERCIAL



**ZADZWOŃ**  
PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!



## GABINET DENTYSTYCZNY

*Anna Pawlowska, 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



## UBEZPIECZENIE MEDICARE

• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

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

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

Zadzwoń dziś: **Agnieszka Rola**  
Licencjonowany Broker NJ ,NY  
917 716 4245 agnesrola@gmail.com



*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



## CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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

## BADANIE I LECZENIE ŻYLAKÓW

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

W większości przypadków leczenie żylaków jest pokryte przez ubezpieczenie

*Diękne nogi przez cały rok!*

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

Dr. Moszczyńskim.

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

Dzwoń **(201) 858-0188**

aby umówić się z lekarzem

**Zbigniew Moszczyński, MD, FAGS, FAGPH**

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

## RÓŻNE

Potrzebni wolontariusze chętni do pomocy podczas XV Festiwalu Tygodnika PLUS, które odbędzie się 1 i 2 czerwca w Tappan NY. Po więcej informacji prosimy dzwonić 973-928-3838.

## DAM PRACĘ

Potrzebujemy masarza do wyrobu wędlin lub pomocnika masarza w małej masarni w Clifton, NJ. 908-418-1637.

## NIERUCHOMOŚCI USA

Profesjonalny Office: pokój z poczekalnią w centrum polonijnego życia w NJ -

koło delikatesów Piast i gabinetu doktora Nasieka. \$1000/miesiąc. Professional office for rent: one room and a waiting room for 9 people in the middle of the busy Polish Plaza next to Piast delicatessen and Dr. Nasiek office. \$1000/month Address: 800 River Dr. Garfield, NJ 07026 Tel /text: 9737737730 Agnes

## SPRZEDAM

FOTELIK ROWEROWY DLA DZIECKA BURLEY DASH RACK MOUNT. W IDEALNYM STANIE. DLA DZIECI DO 40 FUNTÓW WAGI. CZARNY. CENA \$100. TEL. 914-441-9554

Sprzedam dużo farby Shwerin-Williams (biała i kolorowa) do

malowania wewnątrz domu za pół ceny. Tel.: 201- 421- 7592

## Grace S. Nehrebecki



## ROZLICZENIA PODATKOWE

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

## Prowadzenie księgowości dla firm

Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722

Fax: 973-472-7077

nehrebeckigs@outlook.com

1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013



Mówimy po polsku



# SPRZEDAŻ, KUPNO I WYNAJEM DOMÓW

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI

Kasia (Kathy) Rozmus

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH  
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

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

Kathy@njyourhome.com

27 Outwater Lane Garfield, NJ 07026



# WE ARE HIRING

Call Chuck

973-390-1622

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

**PUBLIC**  
SEWER SERVICE

WEST CALDWELL, NEW JERSEY



# The Excelsior

Posiadamy 5 eleganckich sal na:  
50, 120, 150, 200 i 400 osób

Organizujemy przyjęcia na wszelkie okazje:

- wesela
- chrzciny
- komunie
- baby or bridal shower
- urodziny
- przyjęcia świąteczne

Atrakcyjne zestawy  
w przystępnych cenach  
oraz profesjonalna obsługa



WEDDINGS & BANQUET HALL

190 Route 46 East,  
Saddle Brook, NJ 07633

973-772-9900

www.excelsior46.com

Informacje o rezerwacjach  
Kasia 973-626-1355

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



## Dzień Walentynkowy w Środę Popielcową

W tym roku 14 luty Dzień Walentynkowy przypada w ten sam dzień co Środa Popielcowa. Popiół w Środę Popielcową nie tylko przypomina nam o naszej śmiertelności, ale także symbolizuje smutek. Św. Walenty z wykształcenia był lekarzem, a z powołania duchownym. W USA, Anglii i już w Polsce został uznany za patrona zakochanych oraz za obrońcę i stróża przed ciężkimi chorobami, jest patronem pokoju i pszczelarzy. Walenty żył w III wieku w Cesarstwie rzymskim za panowania Klaudiusza II Gockiego, który zabronił młodym mężczyznom w wieku od 18 do 37 lat zawierać związki małżeńskie, bo uważał, że najlepszymi żołnierzami są legionieści bez rodzin. Zakaz ten złamał biskup Walenty, który błogosławił śluby młodych legionistów za co został wtrącony do więzienia, gdzie zakochał się w niewidomej córce swojego strażnika. Legenda mówi, że jego narzeczona pod wpływem

tej miłości odzyskała wzrok. Gdy o tym dowiedział się cesarz, kazał go zabić. W przeddzień egzekucji Walenty napisał list do swojej ukochanej, który podpisał: „Od Twojego Walentego”. Egzekucję wykonano 14 lutego 269 roku. Św. Walenty jest bardzo często przedstawiany z mieczem w prawej ręce, gdy uzdrawia chłopca z padaczki, czy jak przywraca wzrok niewidomej dziewczynce. Ci którzy obchodzą żałobę i nie mają „walentynkowego” nastroju, często modlą się o wstawiennictwo Św. Walentego za dusze zmarłych, czy o uzdrowienie chorych. Walentynki to święto miłości, ale może wywołać bolesną tęsknotę i smutek dla tych, którzy są żalobie. To święto bardzo często wywołuje bolesne uczucia gniewu, lęku, poczucia winy, a nawet wstydu. Święto to jest bardzo bolesne szczególnie dla tych, którzy stracili współmałżonka. Nawet gdybyśmy chcieli o nim zapomnieć, to w ten dzień



gdzie się nie ruszymy widzimy czerwone serca, róże, czekoladki i kochające się pary. Wraz ze śmiercią współmałżonka najchętniej byśmy nie obchodzili tego święta, gdyż jest dla nas dość bolesny dzień. Niestety życie toczy się dalej i Dzień Walentego będzie obchodzony co roku 14 lutego i tylko od nas zależy jak do niego będziemy podchodzić. Każdy radzi sobie w innych sposób, jedni skupiają się na miłych wspomnieniach z przeszłości, inni na modlitwie. W tym roku skoro przypada na Środę Popielcową myślę, że pomoże wierzącym łatwiej przetrwać ten dzień. A może ten dzień niech będzie dla Was dniem, aby podzielić się miło-

ścią z innymi, z tymi którzy też nie mają „walentynkowego nastroju” jak na przykład wyślij kartkę walentynkową do kogoś, wstaw zdjęcie zmarłego na Facebook i poproś znajomych żeby się podzielili z Wami wspomnieniami, idź do Waszej ulubionej restauracji, czy miejsca gdzie lubiliście przebywać, idź do sklepu i kup sobie prezent! Zrób ulubiony posiłek zmarłego i zaproś znajomych, kup kartkę walentynkową dla zmarłego i napisz swoje życzenia i postaw na stole, kup sobie kwiaty od zmarłego. W te Walentynki skoncentrujmy się bardziej na MIŁOŚCI, a nie na żalobie.

Izabela Van Tassel

### POLSKI DOM POGRZEBOWY



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

*Izabela*  
FUNERAL SERVICE

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



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

### 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



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

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

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



# Szeryf Hon. Richard Henry Berdnik nie żyje



Gdy w listopadzie 2022 r. cieszyliśmy się z wyboru na 5-tą kadencję Szeryfa Passaic County – Hon. Richard Henry Berdnika, nikt nie mógł przypuszczać, że 23 stycznia 2024 r. o godzinie 3.30 PM tragicznie straci on swoje życie.

Odszedł od nas nie tylko świetny policjant, ale też mąż, ojciec i dziadek swoich najbliższych.

Wielokrotnie opisywaliśmy losy rodziny Berdników – jego ojca i matki, którzy przeżyli syberyjski gulag, aby na ziemi amerykańskiej wychować tak wspaniałego syna, oficera policji Stanu New Jersey – Passaic County.

Opisywaliśmy również wspaniałe osiągnięcia w pracy zawodowej Szeryfa, nigdy nie przypuszczaliśmy, że 30 i 31 stycznia 2024 r. będziemy go żegnać a następnie towarzyszyć mu w ostatniej drodze na Cmentarz St. Michael's Cemetery do miejsca wiecznego spoczynku.

Tragiczna śmierć Szeryfa Hon. Richarda H. Berdnika przerwała jego karierę, pozostawiła pustkę w życiu jego rodziny.

Odszedł od nas wielki przyjaciel Polonii, na pomoc którego mogliśmy zawsze liczyć.

Pogrążonej w żałobie rodzinie wyrażamy głębokie współczucie,

Droga Rodzino Szeryfa łączymy z Wami w bólu i składamy Kondolencje.

**Cześć Jego Pamięci.**

**Spoczywaj w spokoju przyjacielu,**

**Teofil Głębocki, Esq.FLC**



Autor przy wieńcu Policji Passaic County



Policjanci Biura Szeryfa Passaic County Police Department żegnają swojego dowódcę

**„Można odejść na zawsze, by stale być blisko.”**

**ks. Jan Twardowski**

## Januszowi Gajda

najszczerze wyrazy żalu  
i współczucia z powodu śmierci

**ŻONY**

składa

**Katarzyna Ginsburg**

**wraz z całym zespołem redakcyjnym Tygodnika PLUS**





# Polonia Bakery

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

**Polska piekarnia**  
z ponad 60-letnią tradycją

**Najlepsze polskie wypieki:**

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

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

## PEŁNE USŁUGI HYDRAULICZNE

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

**DARMOWA WYCENA**  
**201-956-0386**



### KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY

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



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



**Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy**

Rzeczpospolita Polska REPUBLIC OF POLAND - REPUBLIQUE POLONAIE

### Zdjęcia do polskich paszportów

transkrypcje aktu urodzenia  
umiejscowienie aktu małżeństwa w Polsce  
Zdjęcia i aplikacje do amerykańskich paszportów

**M&R FOTO**  
320 Hoboken Rd.  
East Rutherford, NJ 07073  
(przedbicie Paterson Ave. Wallington)  
www.mrfotostudio.com

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





## B J FLOORS & KITCHENS™

Quality Products | Honest Service | Great Value

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

[www.bjfloorsandkitchens.com](http://www.bjfloorsandkitchens.com)

**PROMOCJA KUCHNI 10' X 10' \$4,999 W CENIE:**  
Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,  
Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

**30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD**  
NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

**25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE**  
DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

**20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z 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



# CHOROBY NEREK MOGĄ BYĆ PODSTĘPNE.

## Brak objawów pozwala im się rozwijać.



Niewiele osób ma świadomość, jak podstępne mogą być schorzenia nerek. Jednym z nich jest przewlekła choroba nerek. Pacjent najczęściej dowiaduje się o niej przypadkowo, kiedy jest już zaawansowana lub bardzo zaawansowana i potrzeba dializ. Dowiedz się, co można zrobić, by nie znaleźć się w takiej sytuacji.

## 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

## Kohout Bakery Est. 1917

POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ



Wypiekamy z pasją według naszych tradycyjnych receptur

- Makowce
- Serniki
- Pierniki
- Chruściki
- Ciasta i ciasteczka
- Torty
- Chleby: na zakwasie, żytni, razowy, pumpernikel



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

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



Z badania przeprowadzonego przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBiRS wśród tysiąca mieszkańców Polski powyżej 40. r. ż. wynika, że aż 70 proc. z nich nie słyszało o przewlekłej chorobie nerek (PChN), a jedynie co piąty wie, z jakimi powikłaniami może się wiązać to schorzenie. W odpowiedzi na tak zatrważająco niską świadomość dotyczącą tej choroby Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej powołuje do życia koalicję, której celem jest promowanie wiedzy na temat przewlekłej choroby nerek, w tym jej profilaktyki oraz wczesnej diagnostyki.

- PChN jest ważnym schorzeniem z punktu widzenia kondycji całego społeczeństwa. Uświadomienie pacjentom, szczególnie z grup ryzyka, że „nerki nie bolą”, czyli że poważne choroby nerek pozostają bardzo długo bezobjawowe, co może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i życia, to ważny cel kampanii. Bardzo istotnym elementem działań koalicji będzie również wypracowanie standardu postępowania w przewlekłej chorobie nerek dla lekarzy rodzinnych – mówi prof. Andrzej Fal, prezes Polskiego Towarzystwa Zdrowia Publicznego.

### Chore nerki w dzieciństwie? Badaj się kiedy dorosisz

Przewlekła choroba nerek ze względu na brak objawów diagnozowana jest najczęściej przypadkowo i to na ogół na zaawansowanym etapie, gdy dochodzi już do znacznego uszkodzenia nerek. Tymczasem rozwój tego schorzenia przebiega powoli i obejmuje aż pięć etapów – wystarczająco długo, by nie dopuścić do poważnych powikłań, kiedy robi się już bardzo niebezpiecznie i często leczenie polega na dializach.

Warto pamiętać, że PChN zwiększa wielokrotnie ryzyko zgonu z powodów sercowo-naczyniowych (zawał, udar, niewydolność

serca) oraz prawdopodobieństwo choroby nowotworowej. Według badań, PChN powoduje znaczne skrócenie spodziewanej długości życia 40-latką: wykryte w trzecim stadium (G3) – o 15, w czwartym – o 25, a w piątym – aż o 30 lat!

Niestety choroba, zwłaszcza na początkowym etapie, może przebiegać bezobjawowo. Co gorsza, nawet w zaawansowanych stadiach powolne narastanie objawów pozwala się do nich przyzwyczajać i pacjent przez długi czas trwania choroby może sobie pozwolić na bagatelizowanie niepokojących dolegliwości.

### Chore nerki to wysoka śmiertelność z powodu... chorób serca

W Polsce znaczna część chorych na PChN diagnozowana jest w momencie zaawansowanego, ostatniego stadium choroby, gdy musi już rozpocząć dializoterapię. Schyłkowa niewydolność nerek wiąże się z bardzo wysoką śmiertelnością, zachorowalnością na choroby współistniejące i obniżoną jakością życia. Szacuje się, że w naszym kraju z powodu PChN co roku umiera przedwcześnie aż 80 tys. osób.

Im bardziej zaawansowana progresja choroby nerek, tym szybciej chory wymaga leczenia nerkozastępczego – czyli hemodializy, dializy otrzewnowej lub przeszczepienia nerki. Koszty takiego leczenia są ogromne. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie przewlekłej choroby nerek przez lekarza rodzinnego i dalsze pokierowanie pacjenta do nefrologa.

### Jakie badania należy wykonać?

W wielu przypadkach w celu rozpoznania PChN wystarczy wykonać dwa proste badania laboratoryjne – oznaczenie stężenia kreatyniny we krwi i ogólne badanie moczu. Takie badania warto wykonywać raz w roku, także wtedy, kiedy nie odczuwamy żadnych dolegliwości.

Zdaniem ekspertów częste wykrywanie

PChN już w zaawansowanym stadium jest wynikiem m.in. braku świadomości przede wszystkim wśród pacjentów, ale też i lekarzy POZ.

- Pandemia COVID-19 wygenerowała ogromny dług zdrowotny, który będziemy „spłacać” przez lata – zaniechanie profilaktyki oraz wczesnej diagnostyki odbija się na zdrowiu wielu naszych pacjentów. Choroby cywilizacyjne i ich konsekwencje, do których należy przewlekła choroba nerek, pozostawały długo w cieniu walki z pandemią – mówi prof. Agnieszka Mastalerz-Migas, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej.

### Koalicja „Otwórz serce na nerki”

W skład koalicji mają wejść specjaliści różnych dziedzin medycyny, z szeroką reprezentacją ekspertów z obszaru nefrologii, a także zdrowia publicznego i medycyny rodzinnej. Koalicja powstaje pod hasłem „Otwórz serce na nerki”, które nie jest przypadkowe. Szereg badań naukowych wskazuje, że PChN jest istotnym i niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do populacji ogólnej w tym samym przedziale wiekowym pacjenci z PChN umierają przedwcześnie z powodu chorób układu krążenia, takich jak choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego, zastoinowa niewydolność serca, choroby naczyń mózgowych, udar, migotanie przedsionków, choroba tętnic obwodowych czy nagły zgon sercowy. U pacjentów dializowanych ryzyko zgonu wzrasta nawet 20-krotnie.

Idea powstania koalicji wiąże się ze Światowym Dniem Nerek, który powstał z inicjatywy Międzynarodowego Towarzystwa Nefrologicznego i Międzynarodowej Federacji Fundacji Nerek i obchodzony był po raz pierwszy w 2006 roku. Zawsze przypada on w drugi czwartek marca – w tym roku jest to 10 marca.

**Katarzyna Walterska-Leśniak, zdrowie.pap.pl**



## Jak mądrze wypłacać pieniądze z konta IRA

Oto email od pana Jurka: „Jestem obywatelem USA mieszkającym obecnie w Polsce. W USA posiadam konto IRA, na którym gromadziłem wiele lat oszczędności. Jakże są przepisy dotyczące wypłat z takiego konta? Czy mogę całą sumę pobrać w całości, czy też muszę to robić w częściach przez kolejne lata? Zależy mi np. na tym, aby przebywając w USA na przełomie lat za jednym razem dokonać wypłat w grudniu i styczniu, jeżeli to jest możliwe, ograniczając w ten sposób podatki i ilość wyjazdów do minimum. Dziękuję bardzo za odpowiedź.”

### Przypomnienie IRA

Dzięki swojej skrzętności, pan Jurek zaoszczędził znaczną kwotę, która zapewni mu beztrudną emeryturę. Teraz należy tylko zadbać, żeby nie stracił niepotrzebnie części środków na podatki.

Indywidualne konto emerytalne IRA (Individual Retirement Account) daje możliwość odpisania wpłat od podstawy podatkowej oraz odroczenia podatków od przychodów z tego konta. Zabezpiecza też majątek przed wierzycielami.

Zawsze mamy dostęp do swoich pieniędzy na koncie emerytalnym, ale IRS zachęca do trzymania pieniędzy przez nakładanie 10-procentowej kary (early withdrawal penalty) na niecierpliwych, którzy nie ukończyli 59.5 roku.

Wybrane kwoty dodawane są do naszego przychodu i ewentualnie obłożone podatkiem dochodowym zależnym od przedziału podatkowego.

### Całkowita likwidacja konta IRA

Po osiągnięciu 59.5 roku mamy pełne prawo do dowolnego dysponowania naszymi pieniędzmi. Możemy nawet je wszystkie wypłacić jednorazowo, co nazywa się całkowitą dystrybucją (lump sum distribution), ale jest to mało praktyczne z powodu wysokich podatków.

**Przykład:** Powiedzmy, że przez lata uzbierało się na naszym IRA 10,000 dol. Jeżeli konto zlikwidujemy całkowicie, to nasz dochód za ten rok powiększy się o 10,000 dol., znajdziemy się w wysokim przedziale podatkowym i zapłacimy wysokie podatki federalne i stanowe.

### Wyjątki od kary za wczesną wypłatę

Od kwot podjętych z kont emerytalnych IRA musimy zapłacić podatki dochodowe, a jeżeli nie mamy ukończonego 59.5 roku, to przyjdzie dodatkowo zapłacić 10 proc. kary (early withdrawal penalty). Istnieje kilka sytuacji, których 10-procentowa kara nie obowiązuje. Są to: przypadki losowe, dystrybucja w serii równych rat,

60-dniowa pożyczka z IRA, zakup, budowa albo remont pierwszego domu, poniesienie kosztu wyższej edukacji podatnika albo jego dzieci, opłata ubezpieczenia zdrowotnego dla bezrobotnych, wydatki medyczne przekraczające 7.5 proc. dochodu brutto (Adjusted Gross Income), adopcja dziecka, powołanie rezerwisty do czynnej służby wojskowej.

Wyjątki te wyjaśnione są dokładnie w książce Amerykańskie emerytury, która omawia również inne programy emerytalne dla pracowników i osób samozatrudnionych.

### Stopniowe wypłacanie pieniędzy

Poukończeniu 59.5 roku możemy wybierać pieniądze z IRA, albo je tam zostawić. Jeżeli nie potrzebujemy pieniędzy na życie, powinniśmy trzymać je na IRA dobrze zainwestowane (w banku czy w funduszu powierniczym – mutual fund), by jak najdłużej akumulowały się z opóźnieniem podatków.

Najkorzystniej jest wypłacać środki z konta emerytalnego stopniowo, tak, żeby zapłacić jak najmniej podatków, czyli wtedy, gdy nasz przychód jest jak najmniejszy, czyli na emeryturze.

Spytaj swego księgowego, jaka wypłata jest optymalna w twojej sytuacji finansowej.

### Obowiązkowa minimalna dystrybucja

Po osiągnięciu pewnego wieku, właściciel konta emerytalnego (IRA, 401(k), deferred compensation) ma obowiązek zacząć wypłacać minimalną kwotę obliczoną tak, by opróżnić konto za życia. Nazywa się to Required Minimum Distribution (RMD).

Ustawa SECURE 2.0, która weszła w życie 29 grudnia 2022 roku, zezwala na opóźnienie przymusowych wypłat z kont emerytalnych zgodnie z następującym harmonogramem: 73 lata począwszy od 1 stycznia 2023 r., 74 lata od 1 stycznia 2030 r. oraz 75 lata od 1 stycznia 2033 roku.

Pan Jurek nie musi się kłopotać ani przyjeżdżać specjalnie do

Stanów. To instytucja finansowa, w której posiada konto IRA, ma obowiązek poinformować go o obowiązkach RMD i obliczyć wysokość wypłat. Pan Jurek nie musi wypłacać gotówki, lecz może zlecić bankowi automatyczne przelewanie środków na inny, normalny (nie emerytalny) rachunek, np. na konto oszczędnościowe czy money market.

### Wnioski

Oplaca się korzystać ze środków zakumulowanych na IRA i innych kontach emerytalnych jak najwolniej, by pieniędzy starczyło na całe życie, tym bardziej, że pozostający na koncie IRA kapitał przyrasta z odroczeniem podatków.

Warto likwidować IRA tak, żeby zminimalizować podatki dochodowe. Skoro emerytura Social Security nie podlega opodatkowaniu dla umiarkowanie zarabiających, seniorzy mogą mieć oprócz niej inny przychód w wysokości 16,550

dol., a para seniorów - 32,300 dol. rocznie (w roku 2024) i ciągle nie muszą słać deklaracji podatkowej. Wynika z tego, że osoba mająca tylko emeryturę czy rentę Social Security może pobrać z konta IRA takie kwoty całkowicie bez podatków. Wypłaty można dokonać pod koniec grudnia i zaraz na początku stycznia następnego roku, bo liczą się lata kalendarzowe.

### Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. pt. „Podręcznik ochrony majątkowej”, „Powrót do Polski”, „Emerytura reemigranta w Polsce, podręcznik seniora wracającego do kraju”, „Ubezpieczenie społeczne Social Security. 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](http://www.PoradnikSukces.com),

**Oferujemy**

Botox na wzmocnienie włosów poprzez wprowadzenie Ceramidów mineralnych.

„Airtouch highlights” najbardziej delikatną metodę z robienia pasemek.

Męskie Strzyżenia bez appointmentu czwartki i piątki w godzinach 5-8 pm.

201-951-9166 862-225-9599  
160 Lanza Ave. Ste 1  
Garfield, NJ 07026



## 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 SOLUTIONS<sup>SM</sup>

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333

[www.pcnmd.org](http://www.pcnmd.org)

[www.zocdoc.com](http://www.zocdoc.com)

• Fax (201) 746-9335

HOSPITAL AFFILIATIONS:



**DOCTORS**  
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY



Ewa Czyzewski, M.D.  
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.  
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.  
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.  
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN  
Internal Medicine

## LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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

1033 CLIFTON AVE, SUITE 108 in CLIFTON Tel: 973-577-1995  
515 NORTH WOOD AVE, SUITE 302 in LINDEN Tel: 908-925-3300

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



## 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 pajęczków 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