

# 15 LAT PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

16 listopada 2023

nr 46 (797)

November 16, 2023

**R** Raymond Ryduchowski  
ATTORNEY AT LAW

**WYPADKI**



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

STR. 47

# WYPADKI

## Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz

(w sprawach wypadkowych)

Mec. Dominik Rostocki | Adwokat Mówiący Po Polsku



THE  
ROSTOCKI LAW FIRM  
LLC

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

Pennsylvania | New York | New Jersey



# 877-ADWOKAT

877-239-6528  
www.Rostocki.com

## LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. 973-473-4400



str. 5

MARIOLA PERKOWSKA D.D.S

## Gabinet Dentystyczny

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

STR. 6



**DeGRADO LAW**

20 LAT DOŚWIADCZENIA  
NASZ ZESPÓŁ TO 4 ADWOKATÓW  
WYPADKI

Odzyskaliśmy ponad \$200 mln dla naszych klientów  
MÓWIMY RÓWNIŻ 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

# Rethink what your money can do for you.

Secure your financial future by  
taking advantage of PSFCU's  
*Wealth Management Services*

Speak with our advisor today!



## East Coast

**Michael Duch**

*Financial Advisor*

*CUSO Financial Services, L.P.*

*75 River Drive*

*Garfield, NJ*

*tel. 973-830-6280*

*email: [Michael.Duch@cusonet.com](mailto:Michael.Duch@cusonet.com)*



<https://www.psfcu.com/wealth-management>

\*Non-deposit investment products and services are offered through CUSO Financial Services, L.P. ("CFS"), a registered broker-dealer (Member FINRA/SIPC) and SEC Registered Investment Advisor. Products offered through CFS: are not NCUA/NCUSIF or otherwise federally insured, are not guarantees or obligations of the credit union, and may involve investment risk including possible loss of principal. Investment Representatives are registered through CFS. The credit union has contracted with CFS to make non-deposit investment products and services available to credit union members. CUSO Financial Services, L.P. (CFS) and its Registered Representatives do not provide tax or legal advice. As with all matters of a tax or legal nature, you should consult your own tax or legal counsel for advice



# 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!**

**MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S**  
**Gabinet Dentystyczny**

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




**INVISALIGN** **IMPLANTY**

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



Like us on Facebook

**BOTANY VILLAGE 287 PARKER AVENUE**  
**CLIFTON, NEW JERSEY 07011 TEL. (973) 340-6886**  
[www.polskadentystka.com](http://www.polskadentystka.com)



Lekarz Medycyny  
**Małgorzata Komza, MD**  
 17 Sylvan Street, Suite 103 B, Rutherford, NJ  
 Tel: (201) 691 7110  
[www.KomzaMD.com](http://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**



**Ewa Czyzewski, M.D.**  
Internal Medicine



**Dariusz Nowak, M.D.**  
Endocrinology



**Robert Czyzewski, M.D.**  
Nephrology



**Kathrin Serrao, M.D.**  
Endocrinology



**Edyta Kolbusz, APN**  
Internal Medicine

**LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON**  
 AMERICAN BOARD-CERTIFIED PHYSICIANS SPECIALIZING IN INTERNAL MEDICINE, ENDOCRINOLOGY, NEPHROLOGY & HYPERTENSION

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

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

 **NetCost**  
market

NetCost Club Sale: Nov. 9-22, 2023



**E. Wedel  
Pisane Mleczko**  
12 - 12.7 oz  
Wybrane Rodzaje

**\$3.99**

**SAVE 31%**



**Lowell  
Ser Królewski**  
Deli Cuts or Sliced-To-Go

**\$5.99**  
/LB

**SAVE \$2 /LB**



**Polski Smak  
Pieczarki  
Marynowane**  
25 oz

**\$3.99**

**SAVE 33%**



**Polski Smak  
Kapusta  
Kiszona z  
Marchewką**  
1 lb

**\$1.99**

**SAVE 29%**



**Perlage  
Sparkling  
Natural  
Mineral  
Water**  
23.7 oz

**\$1.25**

**SAVE 30%**



**Tarczynski Kabanosy**  
3.17-4.23 oz  
Wybrane Rodzaje

**\$2.99**

**SAVE 25%**



*Witamy w*  
**POLSKIM**  
*kąciku*

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

**Thanks  
GIVING  
TURKEY**



**PRZYJMUJEMY  
ZAMÓWIENIA NA  
PIECZONEGO INDYKA**

**DANIA DO WYBORU Z:  
RYŻEM I SUSZONYMI OWOCAMI LUB MAKARONEM I GRZYBAMI**

Zamów w przedsprzedaży w sklepie lub online do 21 LISTOPADA do 6:00 PM.

**ZAKUPY W SKLEPIE STACJONARNYM LUB ONLINE  
www.Shop.NetCostMarket.com**

Scan  
QR-code  
for easy  
access



# Z POMOCĄ SZTUCZNEJ INTELIGENCJI?

**Pisze kazania, robi zdjęcia bez aparatu i programuje... Czy przejmie też kontrolę nad ludzkością? Od premiery ChataGPT minął już rok i nic nie jest takie, jak w listopadzie 2022 r...**

Firma OpenAI wypuściła program ChatGPT 30 listopada 2022 r. Najpierw chętni musieli czekać w długich kolejkach, a program dopiero uczył się odpowiadać na ich zapytania. Ale już w styczniu liczba użytkowników wzrosła do 100 mln osób, a o efektach pracy tego i podobnych programów zrobiło się głośno. W gazetach zariło się od artykułów pisanych przez sztuczną inteligencję (AI, od Artificial Intelligence). Teoretycznie tylko dla żartu, ale nie było do śmiechu dziennikarzowi Gazety Wyborczej, który przeprowadził taki eksperyment, a redaktorzy bez zastrzeżenia opublikowali tekst na łamach pisma... „Jestem copywriterem i jestem pewna, że sztuczna inteligencja zabierze mi pracę” – pisała dziennikarka The Guardian. Wkrótce za pierwszym programem poszły kolejne jak Jasper czy Bard od Google, który odpowiada na pytania z poziomu wyszukiwarki. Dziś pojawia się ich kilkadziesiąt tygodniowo. Mylą się ci, którzy myślą, że sztuczna inteligencja produkuje bezsensowne ciągi zdań. Tak naprawdę program tego typu jest w stanie stworzyć tekst każdego rodzaju, o ile otrzyma odpowiednie instrukcje. Program tworzy świetne kazania, programuje lepiej od zawodowców i wyręcza uczniów w pisaniu wypracowań... Dla niektórych to był koniec żmudnych zadań, takich jak poprawianie przecinków czy edytowanie zdjęć. Równoległe jednak wielu zaczęło ze stra-

chem zastanawiać się, jakie będą możliwości maszyny za rok, skoro dokonała kwantowego skoku w ciągu kilku miesięcy.

## AI PRZEJMIE ŚWIAT?

W 2020 r. Elon Musk stwierdził, że sztuczna inteligencja już w ciągu 5 lat przerośnie możliwości umysłowe człowieka i przejmie świat. Był szef zabezpieczeń w firmie OpenAI Paul Christiano dodał, że daje sztucznej inteligencji 10-20 proc. szans na przejęcie kontroli nad światem. Niepokojące były wyniki eksperymentów, w których użytkownicy podpytywali program o to, jak zniszczyć ludzkość. Choć teoretycznie w programy tego typu wbudowane są pewne zabezpieczenia, szybko okazywało się, że nietrudno je złamać, a gdy ChatGPT puści wodze fantazji, to pozostawia daleko w tyle najgorszych ziemskich dyktatorów. „Mam plan, by jeszcze w 2023 r. zapanować nad światem” – wymusknęło się Bardowi zapytanemu przez dziennikarzy Daily Mail o plany na najbliższe miesiące.

## BŁĄD NA BŁĘDZIE

Pierwsze firmy zaczęły zastępować pracowników odpowiednim programem. Na razie pojawiają się pojedyncze historie copywriterów czy tłumaczy zwolnionych z pracy, ale niektóre branże są jeszcze bardziej dotknięte. Summit

Shah z indyjskiej spółki oferującej zdalną obsługę klienta pochwalił się w lipcu, że zastąpił 90 proc. załogi chatbotem, czyli programem, który odpowiada na pytania, imitując zwykłego konsultanta. Większość firm jednak nadal działa jak wcześniej, co najwyżej podpierając się AI przy najbardziej niewdzięcznych i powtarzalnych pracach. Niektórzy zaczęli „współpracować” z AI, ale szybko się sparzyli... Ku zaskoczeniu entuzjastów tej technologii po kilku miesiącach okazało się, że maszyna... głupieje, zamiast stawać się coraz mądrzejsza. Perfekcyjne tłumaczenia z tybetańskiego na polski zamieniały się w bełkot, a w artykułach zaczęły pojawiać się błędy ortograficzne. W marcu jedna z firm zaczęła trenować ChatGPT do pisania kodu programistycznego. Aż 50 proc. efektów pracy dało się wykorzystać, jednak już latem odsetek ten spadł do 10 proc. „Coraz więcej odpowiedzi było nie na temat. Więcej czasu trzeba było poświęcić na poprawianie błędów” – tłumaczy programiści. Badacze ze Stanford University odkryli, że ChatGPT 4 rozwiązywał bezbłędnie niemal 100 proc. zadań matematycznych w marcu, ale już tylko 2,4 proc. w czerwcu. Jak to możliwe?

- Nawet, jeśli program uczy się na danych wygenerowanych przez ludzi, to nie są one wolne od błędów. Jeśli będzie się uczył na treściach, które sam generuje, błędy i wypaczenia będą pączko-





wać, a model zgłupieje.–wyjaśnił w Deuche Weile badacz tej tematyki Mehr-un-Nisa Kitchlew.

### JAK KORZYSTAĆ?

Sztuczna inteligencja wciąż sprawdza się do wielu zastosowań. Często jednak okazuje się, że generowanie kolejnych wersji tekstu czy kodu i poprawianie błędów zajmuje tyle samo czasu, co... napisanie artykułu czy kodu. Oczywiście wszystko zależy od efektu, jaki chcemy osiągnąć. Uczniowie na całym świecie już zaczynają pisać wypracowania z pomocą sztucznej inteligencji. Nauczyciele są bezradni, bo bardzo trudno wykryć takie oszustwo. Drobne błędy ortograficzne, mało oryginalne wnioski i nielogiczności zdarzają się w końcu zarówno uczniowi, jak i maszynie...

A co z kontrolą nad światem? Eksperci dokonują korekty swoich wcześniejszych czarnych prognoz. Dziś twierdzą, że nie mamy jeszcze do czynienia z prawdziwą sztuczną inteligencją, a jedynie z zaawansowanym modelem językowym. Mówiąc wprost: program może napisać czy powiedzieć, że zapanuje nad światem, ale tak naprawdę nie ma takich możliwości.

### BĘDZIE KONTRREWOLUCJA?

We wrześniu gazeta The Guardian zabroniła firmom oferującym takie oprogramowanie pobieranie informacji z jej portali. Dziennikarze gazety mieli dosyć podrabiania ich stylu i publikowania za darmo efektów ich ciężkiej pracy. W tym samym czasie firmę OpenAI pozwala grupa

pisarzy, w tym autor „Gry o tron”. Nie zgodzili się na publikowanie w ChacieGPT fragmentów ich dzieł, a nawet opowiadań imitujących ich styl. A to nie jedyne sprawy sądowe, które trwają. Wcześniej dziennikarz radiowy Mark Walters pozwał firmę o zniesławienie. Takie oprogramowanie nie rozróżnia prawdy od fikcji i, co tu dużo mówić, zmyśla. Wielokrotnie okazało się, że program podawał nieprawdziwe daty, miejsca i zdarzenia. Gdy ChatGPT jest poproszony o napisanie pracy naukowej z przypisami, to jest duża szansa, że... zmyśli źródła cytatów czy badania naukowe.

Jeśli zadamy sztucznej inteligencji pytanie i zasugerujemy jej odpowiedź, to prawdopodobnie przychyli się do naszego stanowiska. Właśnie na tej zasadzie rozniosła się plotka, że Mark Walters zdefraudował publiczne środki... Sprawa byłaby błaha, ale coraz więcej osób traktuje słowa sztucznej inteligencji jako wyrocznię.

Tak twierdzi ChatGPT? Czyli najwyraźniej coś jest na rzeczy... Bez wątpienia tego typu spraw o zniesławienie będzie więcej.

### NIEPRAWDZIWE SŁOWA PREMIERA

A to czubek góry lodowej, bo sztuczna inteligencja to nie tylko tekst. Da się stworzyć przekonujące zdjęcia, filmy i nagrania głosu osób publicznych i prywatnych. Firmy handlujące tego typu rozwiązaniami chwalą się, że „wskrzeszą” zdjęcie zmarłego dziadka lub dadzą głos przedwojennej aktorce filmów niemych. Jednak ich „wynaalazki” znajdują też inne zastosowanie. Youtuberka QTCinderella bardzo się zdziwiła, gdy

w sieci pojawił się film pornograficzny z jej udziałem wygenerowany przez sztuczną inteligencję. Z kolei Amerykanka Jennifer DeStefano dostała wiosną telefon, w którym jej 15-letnia córka błagała o wpłacenie okupu porywaczom... Później okazało się, że był to tzw. deep fake, czyli głos wygenerowany komputerowo przez oszustów. Niestety, ofiarą tego typu przestępstw może paść każdy i nie ma żadnego sposobu, by się przed tym obronić. A konsekwencje mogą być przecież jeszcze poważniejsze. Podczas zakończonych właśnie polskich wyborów parlamentarnych jedna z partii wygenerowała cyfrowo głos premiera na potrzeby spotu. Mogłoby się to wydawać niewinnym wyglupem, ale tu pojawia się pytanie: co w sytuacji, gdy wygenerowany przez AI polityk wypowie wojnę lub zabierze stanowisko w innej ważnej sprawie?

### PRZED AI JESZCZE DŁUGA DROGA

Na razie jednak nie musimy się obawiać o to, że programy ze sztuczną inteligencją zagrożą ludzkości. W ich przypadku przychodzi na myśl metafora dziecka, które namalowało obraz porównywalny z dziełem Picassa. Ponieważ dzieło powstało przez przypadek i nie ma żadnego artystycznego kontekstu, więc nie przedstawia też żadnej wartości. Może co najwyżej ozdobić lodówkę rodziców. Takie dzieło w żaden sposób nie zagraża malarzom i nie ma gwarancji, że uda się je powtórzyć. Poza tym wciąż potrzebny jest dorosły, który będzie umiał dostrzec w bażgrołach dziecka wartość.

Codziennie na portalach społecznościowych można spotkać reklamę „Ten cudowny sposób na schudnięcie przeraża naukowców”. Logujesz się, by odebrać pocztę, a tam „Twój brzuch może być płaski, zastosuj tylko kilka trików”. W polskich mediach celebrytką stała się instruktorka fitnessu, w amerykańskich mamy reality show z osobami, które zdecydowały się na odchudzanie. Żyjemy w czasach, w których kwestia wagi i objętości ciała przestała być sprawą prywatną.

# Gruby problem

Jednym ze znaków naszych czasów jest epidemia otyłości. Mieszkając w Ameryce możemy się o tym przekonać codziennie, mijając na ulicy osoby o znacznej nadwadze. Z gargantuicznie grubych Amerykanów nikt już się specjalnie nie śmieje, bo otyłość – ta chorobliwa – stała się problemem całego globu. Jednak Stany wciąż są grubsze niż reszta rozwiniętego świata (pierwsza piątka to małe kraje Oceanii) – na nadwagę oraz otyłość cierpi 73 proc. dorosłych mieszkańców, ponad 20 proc. dzieci i młodzieży w wieku 6–19 lat oraz aż 13 proc. przedszkolaków. Na walkę z otyłością i jej skutkami – głównie chorobami serca, zawałami, cukrzycą oraz nowotworami – rocznie wydaje się ok. 173 mld dol. Jesienią ubiegłego roku Pentagon alarmował, że już niemal co szósty młody człowiek (17–24 lata) nie mógłby podjąć służby wojskowej ze względu na nadwagę.

## Winowajcy

Wystarczy wejść do dużego marketu spożywczego na terenie USA, by zauważyć kilka ważnych szczegółów, mających bez wątpienia wpływ na masę ciała przeciętnego Amerykanina. Przede wszystkim produkty wysokokaloryczne, takie jak ciastka, chipsy czy płatki śniadaniowe

sprzedawane są tylko w ogromnych opakowaniach – takich, które w Europie postrzegane są niemal jako zakup hurtowy. Średnia paczka popularnych ciasteczek jest przynajmniej trzy razy taka, jak podobny produkt na Starym Kontynencie. Mniejszego opakowania po prostu nie da się kupić. A im więcej kupimy, tym więcej zjemy.

Innym problemem jest znajdująca się na każdym produkcie tabela kaloryczna. W Europie zazwyczaj klienci otrzymują kaloryczność produktu na 100 gram, ewentualnie dodatkowo na mniejszą jednostkę, np. jedno ciastko.

W Stanach Zjednoczonych konsumentów kuszą liczby wydrukowane ogromną czcionką. Niestety, tabele nie są spójne. Każda firma ma prawo odnieść się do innej zmiennej. Na opakowaniu ciastek może się znaleźć tak 100 kalorii na 2 ciastka, jak i 30 kalorii na jedną z 9 porcji. To powoduje, że przeciętnemu konsumentowi niezwykle trudno zrozumieć, czy to, co zaraz kupi i zje, jest kaloryczne czy też nie, nie wspominając o dodaniu produktu do całkowitego własnego dziennego zapotrzebowania.

Jedzenie nie ma dla Amerykanów zbyt wielkiego znaczenia, to może dlatego amerykańskie rodziny nie gotują i nie jadają razem. Przewrotnie wielu z nich chłonie widok słynnych szefów kuchni w przeróżnych Cooking Shows, którzy przygotowują na ekranie posiłki ze świeżych, wyszukanych składników, podczas gdy

w ich mikrofalówkach krążą zapakowane w plastik gotowe dania z supermarketu.

Inną przyczyną wzrostu otyłości jest fakt, że mieszkańcy USA coraz częściej sięgają po tańsze, zwykle gorsze jakościowo jedzenie. A to dlatego, że w ostatnich latach ceny żywności rosną szybciej niż pensje. Trzeba wziąć też pod uwagę sztuczki, jakie stosują producenci gotowych potraw. Wg przeprowadzonych badań w ciągu ostatnich dwóch dekad zwiększyły się porcje jedzenia, serwowanego w restauracjach. Wyniki testu są alarmujące. Okazuje się, że posiłki są dwa razy większe, a ponadto nie istnieją normy, które nakazywałyby producentom żywności ograniczać wielkość gotowych dań. Oszacowano, iż o 53 proc. „urośli” posiłki do odgrzania, a porcje przekąsek napojów i bochenków chleba i ciastek powiększyły się o 20-30 proc.

Nie da się ukryć, że w USA żyje bardzo wiele osób biednych, przede wszystkim imigrantów. To właśnie wśród czarnoskórych oraz Latynosów najwięcej jest otyłych dorosłych. Dlaczego? Zapewne wynika to z faktu, że dostępna w marketach najtańsza żywność jest po prostu dramatycznie niskiej jakości. Wszystko, co da się kupić tanio i w gigantycznych opakowaniach, wypełnione jest zapychaczami i cukrem.

Co więcej, według badań sporządzonych w odniesieniu do poziomu wykształcenia odnotowano, że najwyższy odsetek występowania otyłości (36,2 proc.) zaobserwowano wśród dorosłych nieposiadających dyplomu szkoły ponadpodstawowej. W przypadkach absolwentów szkół wyższych, którzy mają świadomość żywieniową i statystycznie więcej pieniędzy, odsetek otyłych wynosi 25 proc.

### Amerykańskie nawyki do poprawki

Amerykański styl życia nie sprzyja wysportowanej sylwetce. Większość osób dojeżdża do pracy samochodami lub komunikacją, a żywność typu fast-food atakuje na niemal każdej ulicy.

Co więcej, niezwykle popularne są punkty drive-thru, dzięki którym by zamówić i zjeść, nie trzeba wcale wysiadać z auta. Inną ważną kwe-

stią jest wielkość porcji, która znacznie przekracza europejskie standardy. A im więcej jedzenia dostajemy, tym więcej spożywamy. Mało kto nie dojada porcji, którą otrzyma w restauracji.

Nie pomaga również fakt, iż otyli Amerykanie przekazują niewłaściwe nawyki swoim dzieciom. Najmłodszy uczeń, że śniadanie przed wyjściem do szkoły robi się błyskawicznie, zalewając najtańsze płatki z dyskontu tłustym mlekiem. Oczywiście mówimy o obrazie statystycznym - nie żyje tak każdy Amerykanin. Niestety, nie zmienia to faktu, że w Stanach Zjednoczonych 1 na 6 dzieci w wieku od 2 do 19 lat jest otyłych (National Health and Nutrition Examination Survey, 2013-2014).

Kreując obraz Stanów Zjednoczonych warto pamiętać, że w USA nie brakuje również osób wysportowanych. W stanach, w których przez większość roku góruje ciepło, np. na Florydzie czy w Kalifornii, w oczy rzucają się ogromne zewnętrzne siłownie, na których trenują setki maniaków sportu. Są to ludzie z niemal perfekcyjnymi sylwetkami, którzy dbają o siebie. Niestety, statystycznie jest ich dużo mniej, niż otyłych.

### Problem po polsku

Mimo że Polakom w Stanach Zjednoczonych żyje się lepiej i stać ich na więcej nie zawsze idzie to w parze z dbałością o zdrowie własne i dzieci. Ogrom dorosłych Polaków mieszkających w USA ma nadwagę, a ich dzieci są mniej sprawne niż ich rówieśnicy mieszkający w Polsce. Tak wynika z badań cytowanych na konferencji Emigranci.pl, która odbyła się w Krakowie we wrześniu ub.r. Ale myliłby się ten kto sądzi, że w Polsce jest dużo lepiej. Polskie dzieci i młodzież tyją na potęgę. Zrównaliśmy już do europejskiej średniej: grubsze są tylko dzieci w Grecji, Portugalii, Irlandii i Hiszpanii. Jak tak dalej pójdzie, to w ciągu dekady dogonimy rekordzistów z Ameryki.

Informacje o tym, że polskie dzieci są coraz grubsze, pojawiają się nieustannie w naszych mediach. Problem tylko w tym, że mało kto bierze je sobie do serca. Szkoły co prawda przekazują wiadomości na temat zdrowego odżywiania, ale co z tego, gdy nadal w szkolnych skle-

*ciąg dalszy na stronie 12*

**Paczki na święta**

Szybko, tanio i rzetelnie od ponad 40 lat!

**NAM MOŻESZ ZAUFAĆ**

**ZESKANUJ KOD** i znajdź nasz punkt w Twojej okolicy

**Polonez** EST. 1980

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

☎ 908-862-1700  
☎ 413-732-3899

[polonezamerica.com](http://polonezamerica.com)

📍 Polonez-America 📍 PolonezUSA

**Zaoszczędź \$10 z hasłem CHRISTMAS**

→ u wszystkich naszych agentów do końca roku!

**Zaoszczędź \$20 wysyłając bezpośrednio z naszych magazynów!**

→ 600 Markley Street, Port Reading, NJ  
→ 143 Doty Circle, West Springfield, MA

Promocje ważne do 12/31/23. Kupon \$10 ważny na wszystkie przesyłki. Kupon \$20 na przesyłki morskie od 30# i lotnicze od 15#.

ciąg dalszy ze strony 11

pikach można kupić gazowane napoje i tłuste przekąski. Brak za to kanapek z warzywami i owoców.

Rodzice popełniają też wiele błędów w żywieniu małych dzieci – zbyt wcześnie do codziennego menu wprowadzają im słodkie pokarmy: mieszanki mleczne, przecierowe soki owocowe, ciastka, chrupki, a tradycyjne posiłki zastępują słodkimi serkami. Martwiąc się o swoje pociechy Polacy sami rzadko dają dobry przykład. Brakiem czasu i stresującym trybem życia usprawiedliwiają obecność gotowych posiłków, brak świeżej żywności i nadmiar tuczających przekąsek, które pochłaniają w ciągu dnia.

### Waga dyskryminacji

Nie można pominąć problemu dyskryminacji. Karolina ma 19 lat, 155 cm wzrostu i waży 85 kg. –Gdy idę z przyjaciółmi do kawiarni i proszę o bitą śmietaną do kakao, kelnerzy na ogół się śmieją – skarży się. –Moich szczuplejszych koleżanek nikt nie rozlicza z kostek cukru wsypanych do herbaty – dodaje. Ostatnio Karolina przeżyła upokorzenie w jednym z sieciowych sklepów. Ekspedientka na cały głos powiedziała,

że sklep nie prowadzi rozmiarówki powyżej numeru 16.

Dlaczego tak łatwo piętnujemy osoby z nadwagą? –Prawdopodobnie dlatego, że „gruby” w naszym umyśle kojarzy nam się z osobą, która ma słabą wolę, nie panuje nad sobą i sama jest sobie winna – tłumaczy Anna Januszewicz, specjalistka psychodietetyki ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej we Wrocławiu. –Ale ocena taka jest krzywdząca – wyznaje.

Po pierwsze otyłość nie jest „defektem”, tylko chorobą o złożonym podłożu, na którą wpływają czynniki psychologiczne, genetyczne i środowiskowe. Po drugie łatwo nam myśleć, że osoby z nadwagą są leniwe i nic nie robią ze swoim problemem. A z badań wynika, że ponad 90 proc. próbowało choć raz w życiu się odchudzić, a ponad 60 proc. podejmowało te próby wielokrotnie.

Podświadomie łatwo nam osądzać „grubasów”. Osoby te są gorzej oceniane przez pracodawców, ekspertów, lekarzy czy kolegów z pracy, niezależnie od tego, czy są ku temu powody, czy nie. Ze statystyk też jednak wynika, iż osoby otyłe mają więcej problemów zdrowotnych i częściej biorą zwolnienia lekarskie. Miewają problemy emo-

jonalne i częściej chorują na depresję. Istnieje pewna korelacja: osoby otyłe rzadziej tworzą udane relacje z bliskimi ludźmi, odnoszą mniejsze sukcesy w życiu zawodowym i towarzyszy im niższy poziom zadowolenia z życia.

Oceniane jako mniej zdolne, są często dyskryminowane. Statystycznie są słabiej wykształcone i mniej zarabiają. Wbrew pozorom nie są mniej inteligentne od szczupłych rówieśników, ale trudniej im osiągać sukcesy.

### Światło w tunelu

Okazuje się, że można jednak powstrzymać epidemię otyłości. Pierwsi, którzy poradzili sobie z tym problemem, to Finowie. Coroczne badanie fińskiego Narodowego Instytutu Zdrowia pokazało, że liczba osób z nadwagą i otyłością w Finlandii przestała rosnąć. Tajemnicą tego fenomenu jest szczególny nacisk na promocję zdrowej diety i uprawianie ćwiczeń fizycznych. Coraz lepsze nawyki żywieniowe Finów, aktywność fizyczna i korzystanie z pomocy specjalistów zaowocowało odwróceniem negatywnej tendencji.

Aby poprawić sytuację, która z roku na rok staje się coraz gorsza, Stany Zjednoczone muszą zadbać

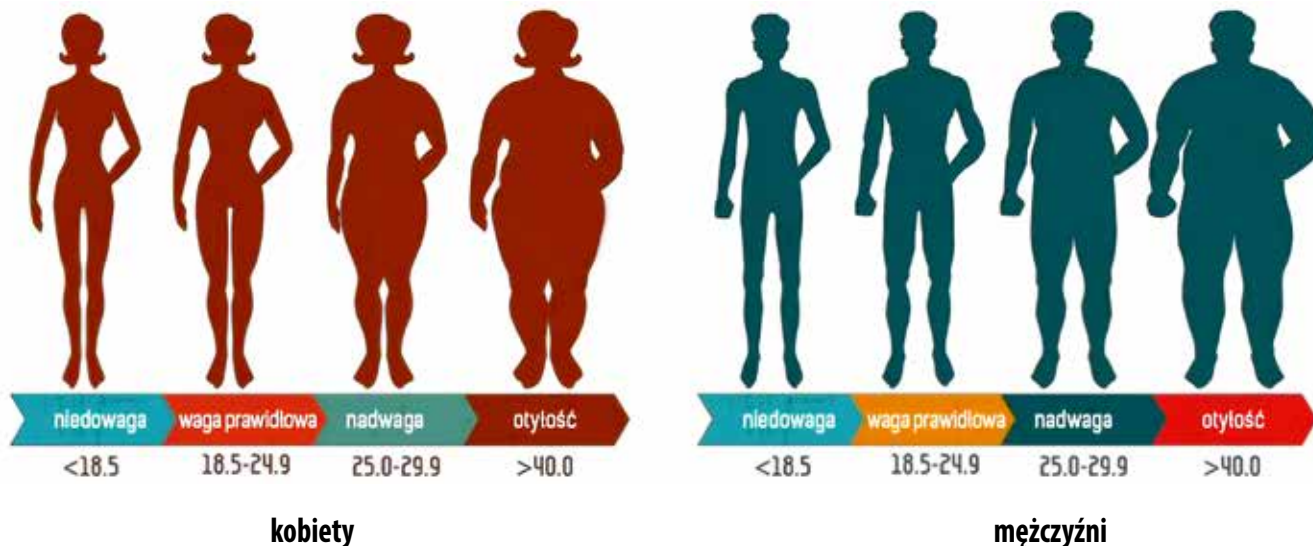
o edukację żywieniową oraz muszą ułatwić biedniejszej części społeczeństwa dostęp do taniej zdrowej żywności.

Mniejszości rasowe często nie mają szans na zdrowie ze względu na kwestie ekonomiczne, a więc brak pieniędzy na sensowne zakupy czy też karnet na siłownię. Problemu nie da się zamieść pod dywan, ponieważ statystyki wciąż się pogarszają. Czas najwyższy zacząć działać.

### Jeśli myślisz, że jesteś gruby, to...

...masz rację: wg badań naukowców przeprowadzonych na Norweskim Uniwersytecie Nauki i Technologii aż 78 proc. osób, które w dzieciństwie uważały się za grube, miały w dorosłym życiu problem z nadwagą. Z kolei tylko 31 proc. dziewczynek, które cierpiały na nadwagę, ale nie dostrzegły w tym problemu, w dorosłym życiu również miało problem z dodatkowymi kilogramami.

## BMI – twój wskaźnik masy ciała



Body Mass Index (BMI) – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Klasyfikacja (zakres wartości) wskaźnika BMI została opracowana wyłącznie dla dorosłych i nie może być stosowana u dzieci. Dla oceny prawidłowego rozwoju dziecka wykorzystuje się siatki centylowe, które powinny być dostosowane dla danej populacji.

Oznaczanie wskaźnika masy ciała ma znaczenie w ocenie zagrożenia chorobami związanymi z nadwagą i otyłością, np. cukrzycą, chorobą niedokrwienną serca, miażdżycą. Podwyższona wartość BMI związana jest ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia takich chorób.

## 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



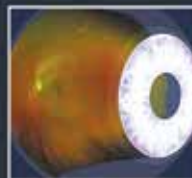
WSZECHSTRONNE  
**BADANIE OCZU**  
DOROSŁYCH I DZIECI

## OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia  
płynnie po polsku



Całe  
okulary  
od \$99

Wizyta  
rutynowa  
od \$109

Honorujemy większość  
ubezpieczeń medycznych  
i ubezpieczeń wzroku:

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

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

**973-594-6599**

160 Lanza Ave. Suite 7  
(2nd floor),  
Garfield, NJ 07026  
www.idocnj.com

\* - w większości przypadków

## Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku

Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku

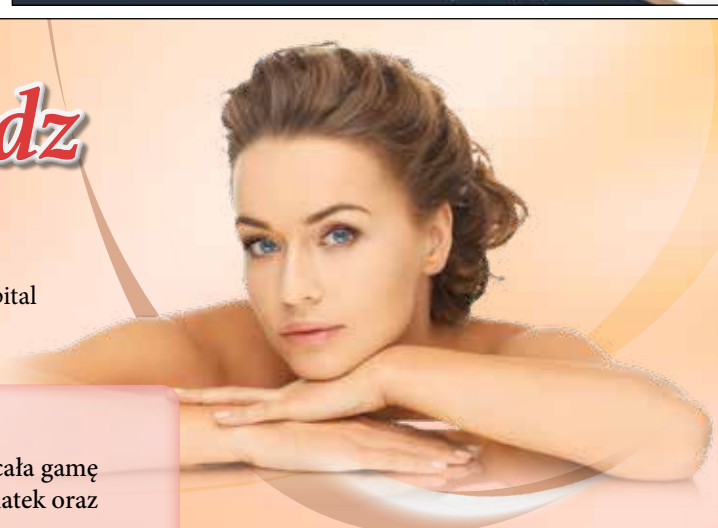
Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital

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





**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 Bryzk**  
Realtor  
201-739-8254



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

**• KUPNO**  
**• SPRZEDAŻ**  
**• WYNAJEM**

223 Park Avenue  
Rutherford NJ 07070  
888.501.6953 - biuro

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

## Cyklinowanie podłóg

po godzinach



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

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

## 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



# PACZKI

## do **Polski** z **USA**

**ODBIERAMY PACZKI Z DOMU BEZPŁATNIE\* W**

\* Dla przesyłek powyżej 30 funtów. Promocja do 30 listopada 2023

• Nowym Jorku

• Filadelfii

• New Jersey

• Connecticut

📞 908-241-2190    🌐 [www.dniprollc.com](http://www.dniprollc.com)

Zniżka na pierwszą przesyłkę Dla przesyłek powyżej 30 funtów





\$20  
ZNIŻKI

📍 645 W 1<sup>st</sup> Ave., Roselle, NJ 07203

📍 558 Clifton Ave., Clifton, NJ 07011

📍 1916 Welsh RD #3, Philadelphia, PA 19115

# Ulepszamy dzieło natury



Wbrew pozorom, do tego, aby dobrze wyglądać nie potrzebujemy wcale interwencji chirurga plastycznego czy zastrzyku z botoksu. Drobne niedoskonałości naszej skóry można bardzo szybko zatuszować sposobami, które każda z nas znajdzie pod ręką.

Aby czuć się dobrze, niezależnie od tego w co jesteśmy ubrane, nie wystarczy tylko chwalić się tym, z czego jesteśmy najbardziej zadowolone, np. pięknymi włosami. Trzeba też umiejętnie ukryć to, co psuje nam humor. Zamiast narzekać na swoje problemy z drugim podbródkiem czy opadającymi kącikami ust wykorzystajmy dostępne sposoby, by je ukryć lub zlikwidować.

Wiele kobiet boryka się z problemem tzw. „wystającej brody”. A przecież można zatuszować ją umiejętnym makijażem. Nakładając podkład na zuchwę i brodę, należy nanieść w te partie fluid o ton ciemniejszy niż na resztę twarzy. Trzeba tylko uważać, by nie powstał w ten sposób efekt maski. Fluidy rozprowadzamy

tak, by barwy przenikały się. Jedną z zasad obowiązującą w makijażu mówi o tym, że ciemniejszy kolor podkładu zmniejsza i pogłębia, natomiast jasny - optycznie powiększa i uwydatnia. Jeśli wokół ust pojawiły się zmarszczki, możemy je zatuszować silikonową bazą pod podkład, która wygładzi nierówności skóry i wypełni zmarszczki.

Częstym zmartwieniem kobiet są opadające kąciki ust. W tym wypadku warto pamiętać, by podczas używania konturówki, nie dociągać jej do samych kącików. Można też linię poprowadzić nieco wyżej, w ten sposób uzyskamy efekt lekkiego uśmiechu. Tu trzeba jednak wykazać się niechlą precyzją.

Aby usta wydawały się optycz-

nie większe, obrysujemy je konturówką, a całość wypełniamy tym samym lub bardzo zbliżonym odcieniem szminki. Najlepiej, by nie była ona zbyt ciemna. Dla lepszego efektu na szminkę można nałożyć błyszczki.

Aby pozbyć się podwójnego podbródka, wystarczy codziennie poświęcić mu ok. 10 minut. Każdego dnia warto oklepywać go wierzchem dłoni. Najlepiej robić to za pomocą kremu ujędrniającego biust i szyję. Dobre rezultaty przynoszą także naprzemienne okłady płócienną serwetką, które pobudzają krążenie. Efekt przynosi także ćwiczenia, które uaktywniają dolne partie mięśni twarzy. W wolnej chwili w ciągu dnia lub wieczorem, przez kilka minut głośno wymawiamy głoski, np. a,

e, u, i. Tak jak w przypadku wystającej brody, skorzystajmy też z pomocy ciemniejszego podkładu.

Jeżeli wydaje nam się, że nasze policzki nie są tak szczupłe, jak być powinny, warto wspomóc się umiejętnym makijażem, dzięki któremu wydadzą się one smuklejsze. Najlepiej użyć do tego matowego podkładu i różu. Na najbardziej wypukłe i wystające części policzków nałożymy ciemniejszy niż na resztę twarzy fluid. Kolejnym etapem niech będzie oprószenie twarzy sypkim pudrem. Dzięki temu różnica między podkładami nie będzie widoczna. Na koniec nanieśmy róż. Ważne, by i róż, i fluid były w matowych kolorach. Połyskujące kosmetyki tylko podkreślają pyzate policzki.

## Problem z głową

Na łupież cierpi około 20 proc. ludzi na całym świecie. Tylko przez niektórych traktowany jest on jako dolegliwość kosmetyczna. Dla większości jednak jest to wstydlivy problem. Szczególnie często narzekamy na niego w okresie zimowym.

Leczenie łupieżu najczęściej polega na stosowaniu odpowiednich szampoonów. Można je kupić zarówno w drogeriach, jak i aptekach. Natomiast w wyjątkowo rzadkich przypadkach stosuje się leki przeciwgrzybicze. Warto wspomóc się także dietą bogatą w

witaminy z grupy B, które są istotne dla prawidłowego odnawiania się naskórka. Bogate są w nie drożdże spożywcze, kiełki pszenicy oraz jaja. Nie zapominajmy także o preparatach z witaminą A i E.

Oprócz tego niezbędna jest prawidłowa pielęgnacja włosów. Należy myć je tak często, jak tylko tego wymagają - nawet codziennie. Uważajmy jednak, by nie używać do tego zbyt gorącej wody. W czasie mycia nie masujemy zbyt mocno głowy, bo może to zwiększyć łojotok.

**Oferujemy**

Botox na wzmocnienie włosów poprzez wprowadzenie Ceramidów mineralów.

„Airtouch highlights” najbardziej delikatną metodę z robienia pasemek.

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

**Hair Boutique**

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

# Uwaga, mieszkańcy Nowego Jorku i New Jersey



**Drs. Russo & Shulman**  
Complete Dental Care

USŁUGI OGÓLNE, KOSMETYCZNE I PROFILAKTYCZNE



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

## ZRÓB SWÓJ IDEALNY UŚMIECH JUŻ DZIŚ!

Dołącz do naszej wieloty-  
sięcznej rodziny zadowolony-  
ch pacjentów i niespoty-  
kanego doświadczenia oraz  
gwarantowanych rezulta-  
tów.

## TWÓJ PIERWSZY KROK DO ZDROWSZEGO UŚMIECHU!

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

## ODBLOKUJ UŚMIECH SWOICH MARZEŃ DZIĘKI NASZYM EKSKLUZYWNYM PROMOCJOM!

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

## ODKRYJ WOLNOŚĆ:

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

## ODKRYJ KOMFORT:

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

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

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



## 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

*Jeżeli odczuwasz ból, nawet minimalna aktywność pomoże Ci go zwalczyć*

[www.prosynergyp.com](http://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 ŻYŁAKÓW

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



W większości przypadków leczenie żyłaków jest pokryte przez ubezpieczenie

*Diękne nogi przez cały rok!*

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

Dr. Moszczyńskim.

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

Dzwoń (201) 858-0188

aby umówić się z lekarzem

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

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żyłaków i skleroterapia

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

## INDIE – cz.10

## Radżastan Wielkich Maharadzów

Po smakowitym śniadaniu w naszym uroczym pałacu-hotelu, korzystając z dziennego światła, podziwiamy raz jeszcze obrazy na ścianach ukazujące życie maharadzów w dawnych czasach. Mieszkamy co prawda w Dżajpurze, najważniejszym mieście Radżastanu, ale spotkanie z najwspanialszymi zabytkami okolicy zaczniemy od wizyty w pobliskiej miejscowości Amber, które przez wieki całe było stolicą księstwa.

Wjeżdżamy w zabytkowe, pokryte różową farbą mury obronne Dżajpuru. Ten specyficzny kolor fasad (miasto znane jest powszechnie jako Pink City) pochodzi z czasów, kiedy władca postanowił odnowić i pomalować ściany – tzn. pokryć brud – w oczekiwaniu na zapowiedzianą wizytę ważnego angielskiego księcia. Zaczynamy od krótkiego postoju przed wspaniałym, unikalnym Pałacem Wiatrów Hawa Mahal zbudowanym w 1799 roku przez maharadżę Sawai Pratap Singha. Jest to pięciopiętrowa, szalenie ozdobna ściana o szerokości zaledwie jednego pomieszczenia. Pałac służył za „okno na świat” dla dobrze wychowanych kobiet z haremu maharadży. Przez koronkowe okna mogły one bowiem oglądać zamknięte dla nich, codzienne – a przecież jakże ciekawe – obrazy tętniącego życiem miasta.

Po niecałych 30 minutach jazdy

przejeżdżamy wzdłuż jeziora, na środku którego pomysłowo usytuowano letni pałac maharadży. Chłód od wody na pewno dostarczał ukojenia w upalne dni lata.

Stąd widać już kilometry obronnych murów Fortu Amber ciągnących się na szczytach gór. Stajemy u podnóża zbocza i wsiadamy dwójkami na słonie, aby w lektyce odbyć fascynującą podróż do pałacu maharadży, w obrębie potężnej warowni.

Na grzbiecie słonia lekko kołysze, obok biegają ulicznicy sprzedawcy oferujący obrazki na papierze ryżowym i oryginalne czapki maharadży. Takie oryginalne nakrycie głowy wzbudziło moje zainteresowanie i za jedyne dwa amerykańskie dolary uszlachetniam sobie oblicze do fotografii. Uroczą hinduska prosząca o wykonanie sobie pamiątkowego zdjęcia z Ali Babą z Lechistanu utwierdza mnie w słuszności tego zakupu.

**ciąg dalszy za tydzień...**

**Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka**

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



Pałac Luster w Amber.

## Local help with your Medicare questions.



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



Y0066\_23SPRJ55188\_C



**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 -**



Jeden z instrumentów astronomicznego obserwatorium



Nasze panie na słoniu



Magiczne Indie maharadzów



Pałac Wiatrów w Dżajpurze



Pałac Luster

**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
- ☑ przeniechanowania

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  
**WYCIĘCZKI**  
z polskim przewodnikiem

<b>ALASKA dla koneserów</b> - 12 dni: 8 czerwca 2024	<b>ARGENTYNA (Brazylia, Paragwaj, Urugwaj)</b> - 12 dni: 1 marca
<b>ALASKA</b> - 9 dni: 21 czerwca, 19 lipca, 14, 24 sierpnia, 2 września 2024	<b>PERU</b> - 11 dni: 20-20 kwietnia 2024
<b>WYJAZDY ZAGRANICZNE 2023 2024</b>	<b>GRUZJA, ARMENIA</b> - 10 dni: 10-19 maja 2024
<b>ETIOPIA</b> - 17 dni: 6-22 grudnia 2023	<b>JAPONIA</b> - 9 dni: 6-14 kwietnia 2024
<b>NIKARAGUA</b> - 7 dni: 3 stycznia 2024	kwitnienie wiśni
<b>GWATEMALA</b> - 9 dni: 13-21 stycznia 2024	<b>JORDANIA</b> - 9 dni: 20-28 kwietnia 2024
<b>WIETNAM, LAOS, KAMBODŻA</b> - 14 dni: 27 stycznia-10 luty 2024	<b>NEPAL, Everest Base Camp</b> - 18 dni: 9-26 listopada 2024
<b>UGANDA, RWANDA</b> - 12 dni: 17 lutego, 29 maja 2024	

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

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

**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

**Gabinet DENTYSTYCZNY**

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



dentystyka ogólna i kosmetyczna

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

**DOŚWIADCZONY AGENT NIERUCHOMOŚCI**

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

**Weichert REALTORS**  
Katarzyna Nowińska  
**973-800-3300**  
174 Boonton Ave, Kinnelon NJ 07405



Wchodzi facet do warzywniaka i mówi:

- Poproszę kilogram robaczywych jabłek.
- A po co panu robaczywe?
- Idę jutro na ryby i nie chce mi się kopać w ogródku.



- Rozmawiają dwaj wędkarze:
- Nie uwierzysz, złowiłem wczoraj 5-kilogramowego karpia!
  - A ja węgorza, który miał 4 metry!
  - Niemożliwe!
  - To prawda! - potwierdza żona - Józek go cały dzień rozciągał!



- Wędkarz złowił złotą rybkę, a ta przemówiła ludzkim głosem:
- Jestem zaklętą księżniczką, pocałuj mnie a spełnię 3 twoje życzenia.
- Wędkarz pocałował rybkę i po chwili stanęła przed nim piękna księżniczka.
- Jakie są twoje 3 życzenia?
  - Mam jedno życzenie, ale trzy razy!



- Łowiącemu ryby strażnik sprawdza kartę wędkarską:
- Pana karta jest już nieważna. Jak pan może łowić ryby na zeszló-roczną kartę wędkarską?!
  - Bo ja łowię tylko te ryby, których nie złowiłem w zeszłym roku.



- Spotyka się dwóch przyjaciół. Jeden z nich jest od niedawna żonaty.
- Dlaczego nie chodzisz już na ryby?
  - Żona mi nie pozwala.
  - Spróbuj zrobić tak jak ja. W piątek przygotowuję sobie sprzęt wędkarski i chowam go w piwnicy. W sobotę rano kiedy wstaję z łóżka, odkrywam kołdrę i patrzę na cielsko mojej żony, i mówię:
  - I to ma być moja żona? Taki hipopotam?
  - Wtedy zaczyna się awantura, ona wygania mnie z domu, a ja zabieram sprzęt z piwnicy i idę

nad rzekę. Wieczorem wracam do domu z rybami, żona jest zadowolona i godzimy się do następnej soboty... Spróbuj tej metody!

- Świeżo upieczony małżonek przygotował wszystko za radą przyjaciela. Wstaje rano w sobotę, odkrywa kołdrę pod którą śpi naga małżonka i mówi:
- A do diabła z rybami!



- Dwaj wariaci wybrali się łódką na ryby. Po powrocie wariat pyta drugiego: - Czy zaznaczyłeś jakoś miejsce, w którym ryby dobrze brały?
- Tak. Narysowałem krzyżyk na burcie łodzi.
  - Ty idioto, trzeba było zaznaczyć jakoś inaczej. A jak jutro weźmiemy inną łódź?



- Wędkarz zarzuca wędkę w trawę na łące obok jeziora. Widzący to facet pyta:
- Co pan robi? Przecież w trawie nie ma ryb!
  - Wiem, w jeziorze też nie ma.



- Do chłopaka łowiącego ryby nad rzeką podchodzi policjant.
- Chłopcze, tu nie wolno łowić ryb. Będziesz musiał zapłacić mandat.
  - Ależ ja nie łowię ryb! Ja uczę robaka pływać!
  - Policjant zбитy z tropu milknie, a po chwili nie dając za wygraną mówi:
  - A jednak będziesz musiał zapłacić mandat. ten robak nie ma stroju kąpielowego!



- Wędkarz mówi do przyjaciela z pracy:
- Ale jestem ostatnio roztrągniony! Jadąc w piątek na ryby, zapomniałem wziąć ze sobą wędki.
  - Kiedy zorientowałeś się, że jej nie masz?
  - Dopiero w niedzielę wieczorem. Żona to zauważyła, gdy wręczyłem jej ryby.

**NOVA TRAVEL**

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

**OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU**

**10 Market Street** tel: 201-906-9101  
**Passaic, NJ 07055** tel: 973-778-2058

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

**Zajmuje się prawem:**

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

**Adwokat posiada AV – najwyższej sklasyfikowany wśród prawników**

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

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



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



**B J FLOORS & KITCHENS™**  
Quality Products | Honest Service | Great Value

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

[www.bjfloorsandkitchens.com](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 WANNE

**20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BŁATEM**

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

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

**PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT**

WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE



**57 RIVER DRIVE**  
PASSAIC, NJ 07055  
**973-778-3355**  
[bjfloors@msn.com](mailto:bjfloors@msn.com)



**PREZENT**  
PRZY ZAKUPIE  
MINIMUM \$3,500

**613 BLOOMFIELD AVE**  
WEST CALDWELL, NJ 07006  
**973-228-1900**  
[sales@bjfloorsandkitchens.com](mailto:sales@bjfloorsandkitchens.com)

# PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

## VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



40 Broad Street, 7th Floor  
New York, NY 10004  
Telefon: (212) 943-9080  
[www.vandallp.com](http://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.

# Od Stargardu do Świnoujścia

**Jeśli nie mamy zbyt wiele czasu na odpoczynek podczas odwiedzin w Ojczyźnie, warto wybrać się w takie miejsca, które są świetną bazą wypadową do innych, krótszych wyjazdów. Dobrym przykładem jest choćby Szczecin – stąd już blisko do Świnoujścia czy Międzyzdrojów.**

## Szczecin

Szczecin to stolica i największe miasto województwa zachodniopomorskiego, położone nad Odrą oraz jeziorem Dąbie. Z racji lokalizacji tuż przy granicy i bliskości Morza Bałtyckiego (w linii prostej – 65 km), miasto jest centrum gospodarczym regionu. Mieści się tu port morski, stocznie remontowe, jachtowe i żegluga morskiej, ale – pomimo miejscami dość przemysłowego krajobrazu, miasto jest otwarte na turystów i z pewnością jest tu co oglądać. Prawną ochroną objęto tu 270

zabytków, a samo miasto umieszczono na liście Europejskiego Szlaku Gotyku Ceglanego. Najbardziej popularnym miejscem dla turystów są Wały Chrobrego, zaprojektowane i wzniesione w latach 1902- 1921, na których mieszczą się popularne także wśród lokalnych mieszkańców tarasy widokowe. Wały Chrobrego, wraz z Muzeum Narodowym w Szczecinie, Zamkiem Książąt Pomorskich i bazyliką archikatedralną pw. św. Jakuba, to widok, jaki najczęściej znajdziemy na pocztówkach ze Szczecina. Miasto słynie też z dużych skupisk

terenów zielonych – lasów, parków, skwerów. Największym i najpopularniejszym parkiem jest Park Kasprowicza. Mieści się tu sztucznie utworzone jezioro Rusalka.

## Świnoujście

To jedyne takie miasto w Polsce – położone na trzech dużych wyspach (Uznam, Wolin i Karsibór) oraz kilkudziesięciu mniejszych. Miasto systematycznie powiększa swoją powierzchnię, do czego przyczyniają się sztormy i pogłębienie portu i toru wodnego. Plaża w najszerszym odcinku ma

tu około 200 metrów, co klasyfikuje ją jako najszerszą w Polsce. Obecnie między wyspami Uznam i Wolin można przemieszczać się dzięki regularnemu i bezpłatnemu połączeniu promowemu oraz miejskimi autobusami przez nowo otwarty tunel, a między wyspami Wolin i Karsibór dzięki łączącemu je Mostowi Piastowskiemu. Jednym z miejsc, które można tu odwiedzić jest zabytkowy Park Zdrojowy, położony na wschodnim skraju wyspy Uznam. Jego powstanie pokrywa się z początkami miasta Świnoujście w 1765



**Świnoujście położone jest na trzech dużych wyspach i kilkudziesięciu mniejszych.**

roku i budową kurortu, która nastąpiła kilkadziesiąt lat później. Wśród zabytków chronionych prawnie znajdziemy tu m.in.: układy urbanistyczne z XVIII- XIX w., wieżę garnizonowego kościoła pw. Marcina Lutra z 1904 r., zespół fortów twierdzy Świnoujście nad rzeką Świną z lat 1848-1863 i 1877-1900, latarnię Morską Świnoujście czy dawny ratusz z 1805 roku, obecnie Muzeum Rybołówstwa Morskiego.

### Międzyzdroje

Choć miasto zaczęło rozwijać się dość późno – dopiero na początku XX w. doprowadzono do niego kolej i oddano do użytku sieć wodociągów, to już wcześniej, bo w XVIII w. zaczęli się tu pojawiać pierwsi letnicy, którzy docenili korzyści płynące z oddychania zdrowym powietrzem bogatym w jod. Już pod koniec XIX w. organizowano tu kąpiele błotne, wybudowano pierwsze hotele i pensjonaty, a także skonstruowano drewniane molo. W 1906 roku mieszkańcy mogli pochwalić się już 300-metrowym molo. Po II wojnie światowej wieś otrzymała prawa miejskie. Położone na wyspie Wolin Międzyzdroje mają swój niepowtarzalny urok, a jedną z największych

atrakcji, które się tu znajdują jest promenada ze 134 odciskami dłoni sławnych osób, związana z organizowanym tu od 1996 roku Festiwałem Gwiazd. Mija się tu także luksusowy hotel Amber Baltic, zbudowany w 1991 roku, uważany za jeden ze współczesnych symboli tego nadmorskiego kurortu. Mieści się tu również Park Zdrojowy im. Fryderyka Chopina – nie brakuje tu przepięknie oświetlonych fontann, ławeczek, stylowych lamp i pomników. Jeżeli zmęczy nas kilkugodzinne leżenie na plaży możemy wybrać się do Zagrody Pokazowej Żubrów, położonej niespełna dwa kilometry od miasta. Zagroda zajmuje 28 ha, z czego żubry mają do swojej dyspozycji wybieg o powierzchni 20 ha.

### Stargard

Stargard (w latach 1950-2015 Stargard Szczeciński) to najstarsze (obok Szczecina) miasto na Pomorzu – uzyskało prawa miejskie w 1243 roku. Jak przystało na miasto o takiej historii, jest tu co zwiedzać – zwłaszcza w obrębie Starego Miasta i jego okolicach. Do najważniejszych zabytków należą: kolegiata pw. NMP Królowej Świata z XIII wieku, będąca jednym z naj-

cenniejszych zabytków Pomorza Zachodniego i najwyższe sklepieniem kościołem w Polsce (32,5 m), Kościół św. Jana z XV w., system obwarowań miejskich z XIII w., będący najmocniejszym systemem obronnym na Pomorzu, a także liczne tu bramy i baszty: Brama Pyrzycka (z XIII w., uznana za jedną z najpiękniejszych miejscowych bram), Brama Wałowa (łącząca gotycką z renesansem), Brama Młyńska (jedyna w Polsce i jedna z dwóch na świecie położona nad korytem rzeki) czy Baszta Morze Czerwone – największa brama miejska w kraju. Ważnym miejscem jest też Ratusz miejski wznoszony od poł. XIII w., będący największym spośród średniowiecznych obiektów tego typu na Pomorzu. Ratusz został bardzo poważnie zniszczony w 1653 r. (podczas pożaru), w 1945 r. (działania wojenne). Odbudowany po wojnie, dziś jest siedzibą Rady Miejskiej i Urzędu Miejskiego.

### Wolin

Od stałego lądu wyspa oddzielona jest cieśniną Dziwną i Zalewem Szczecińskim, a od wyspy Uznam – Świną. Wolin może pochwalić

się bardzo urozmaiconymi terenami – nizinno-bagiennymi na południu, wzniesieniem morenowym, czyli Pasmem Wolińskim z najwyższym punktem wyspy – 116 m n.p.m., a także najwyższym w Polsce wybrzeżem klifowym o wysokości do 80m, ciągnącym się na przestrzeni 15km. Znajduje się tu Woliński Park Narodowy, utworzony w 1960 roku, obejmujący sporą część wyspy. Do najważniejszych walorów parku można zaliczyć wyjątkowo malowniczy odcinek polskiego wybrzeża klifowego, dobrze zachowane lasy bukowe czy wyspiarską deltę Świny. W 1996 r. w granice parku udało się włączyć obszar 1 mili morskiej wód przybrzeżnych Bałtyku i archipelag wysp w delcie Świny wraz z wodami Zalewu Szczecińskiego, dzięki czemu Woliński Park Narodowy stał się pierwszym w kraju parkiem morskim.



Aleja Gwiazd w Międzyzdrojach jest bez wątpienia największą atrakcją tego miasta.



# Warmińsko-mazurskie krajobrazy

**Weekend na Warmii i Mazurach to kolejna z naszych propozycji na krótki wypad do Polski.**

## Olsztyn

W granicach miasta znajduje się 15 jezior, m.in.: Ukiel (Krzywe), Kortowskie, Skanda i Długie, a ponad 21 proc. powierzchni samego Olsztyna przypada na lasy (w tym takie rezerваты „Mszar” i „Redykajny”), a 6.5 proc. na inne tereny zielone. Od południa miasto sąsiaduje z Puszczą Napiwodzko-Ramucką. Ci, którzy przyjeżdżają na Warmię i Mazury najbardziej doceniają piękno tutejszej przyrody, a także świetne warunki do uprawiania sportów wodnych – tu swój raj odnajdują przede wszystkim żeglarze. Właśnie dlatego jednym z najbardziej obleganych miejsc w

sezonie letnim jest Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel”. Do dyspozycji udostępnione są tu wtedy strzeżone kąpieliska z powiększonymi plażami, boiska do plażowej piłki siatkowej i koszykówki, wypożyczalnia sprzętu pływającego i sportowego (rowery, nordic walking, łyżworolki), wodny plac zabaw oraz wiele innych atrakcji.

## Ilawa

Miasto położone jest na Pojezierzu Iławskim, nad najdłuższym jeziorem w Polsce – Jeziorakiem. W obrębie miasta znajduje się największa wyspa śródlądowa w kraju – Wielka Żuława, na którą

można dostać się za pomocą promu. Iława leży na terenie Zielonych Płuc Polski, czyli obszaru, który charakteryzuje czyste powietrze oraz bardzo różnorodny system przyrodniczy. W bliskiej okolicy miasta znajdują się: Park Krajobrazowy Pojezierza Iławskiego (w tym rezerwat przyrody Czerwica, rezerwat przyrody Jezioro Gaudy oraz rezerwat przyrody Jezioro Jasne, które może się pochwalić przejrzystością wody do 15 m), rezerwat przyrody Jezioro Karaś czy Park Krajobrazowy Wzgórz Dylewskich. Samo miasto

uległo znacznemu zniszczeniu po tym, jak pod koniec II wojny światowej wkroczyli tu Rosjanie, nie mniej część zabudowy przetrwała. Obecnie można tu oglądać takie zabytki jak Kościół Niepokalanego Poczęcia NMP z 1933r., Kościół Przemienienia Pańskiego z I poł. XIV w., ratusz z końca XIX w. czy pozostałości murów obronnych z I poł. XV w. Jeśli to wciąż za mało, na stronie [ilawaspzedlat.pl](http://ilawaspzedlat.pl) można obejrzeć, jak miasto wyglądało wcześniej – udostępniono tu zdigitalizowane zdjęcia i materiały archiwalne sprzed wojny.





## Szczytno

Szczytno, jak wiele miejsc w tej okolicy, może pochwalić się bujną historią. Na prawa miejskie musiało jednak sporo czekać – nadano je dopiero w 1723 roku. Samo miasto rozwinęło się z osiedla będącego pierwotnie przedzamczem. W XIV wieku wielki książę litewski nakazał, by na miejscu drewnianej strażnicy, która spłonęła w czasie pożaru, wybudowano kamiennie-ceglaną warownię. Początkowo zamek był siedzibą prokuratora krzyżackiego, zarządzającego utworzonym tu okręgiem administracyjnowojewódzkim, z czasem jednak stracił swoje znaczenie strategiczne. Niestety, czas nie był zbyt łaskawy dla zamku – w XVIII w. nie spełniał on praktycznie żadnej roli, nie prowadzono tu też żadnego urzędu, został więc znacznie zaniedbany. Czas nie obszedł się dobrze także z centrum miasta – w czasie I wojny światowej uległo ono znacznemu zniszczeniu, szkody zwiększyły się jeszcze w czasie kolejnej wojny. O ile miasto udało się odbudować, o tyle

zamek popadał w dalszą ruinę. Jest tu jednak wiele innych ciekawych zabytków, które warto zobaczyć. Jest tu ratusz miejski mieszczący Muzeum Mazurskie, barokowy Kościół ewangelicko-augsburski z 1718r., chata mazurska z XIX w. czy neogotycki Kościół Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny z lat 1897-1899.

## Nidzica

To niewielkie miasto położone nad rzeką Nidą, dawniej wchodzące w skład województwa olsztyńskiego, leżące 130 km od granicy z Rosją i ok. 180 km od Kaliningradu. Bez wątplenia najważniejszym zabytkiem, jaki tu znajdziemy, jest zamek krzyżacki, którego budowę rozpoczęto około 1370 roku. Usytuowany przy krawędzi wysoko wyniesionego nad bagnistą doliną Nidy wzgórza, zamek w Nidzicy należał do najsilniejszych zakonnych fortyfikacji prokuratorów. Zbudowano go z cegły na planie prostokąta o bokach 13,3 na 61,5 m. W skład założenia obronnego wchodziły

cztery zróżnicowane wielkością oraz architektonicznie skrzydła. W czasie II wojny światowej zamek uległ znacznemu zniszczeniu, jednak udało się go odrestaurować w latach 1959-1965. Obecnie jest siedzibą Nidzickiego Ośrodka Kultury, ale jest tu także miejsce na takie pomieszczenia jak: księżnicę miejską, Muzeum Ziemi Nidzickiej i nowoczesną salę konferencyjno-wystawową, pracownię rzeźby, siedzibę bractwa rycerskiego, biuro turystyczne, hotel czy restaurację.

## Ostróda

Miasto położone jest na Mazurach, na Pojezierzu Iławskim, nad jeziorem Drwęckim, a przepływa przez nie rzeka Drwęca. Inne jeziora, jakie tu znajdziemy, to m.in. Smordy (jeziro Jakuba), Puzy (jeziro Pauzeńskie) oraz Sajmino (jeziro Kajkowskie), niemniej jednak jednym z najchętniej odwiedzanych przez turystów miejsc jest nabrzeże jeziora Drwęckiego. Podobnie jak Sopot na Bałtyku, tak Ostróda na Jeziorze Drwęckim ma

swój drewniany deptak otoczony wodną tonią. Miejsce spacerów, romantycznych bądź towarzyskich spotkań, obfitujące w letnie koncerty przyciągające tłumy ludzi. Ostródzkie molo ma kształt litery „L”, którego ramiona mają długość 30 oraz 50 m. Spełnia również rolę idealnego przystanku podczas zwiedzania miasta, miejsce odpoczynku, relaksu i odprężenia. Wieczorami molo zamienia się w tętniące życiem centrum kultury. Jedną z ciekawszych atrakcji jest także liczący 800 metrów wyciąg nart wodnych, sterowany elektronicznie z brzegu, który może obsługiwać jednocześnie do dziewięciu narciarzy. Zapewniono tu także całą niezbędną infrastrukturę do innych sportów wodnych.

Iława nazywana jest letnią stolicą jazzu tradycyjnego ze względu na organizowany tu najstarszy festiwal tego gatunku muzyki w Europie – Old Jazz Meeting „Złota Tarka”.



**Szczytno leży na granicy dwóch pojezierzy: olsztyńskiego i mrągowskiego.**



**Ostróda jest także popularna wśród miłośników muzyki reggae – co roku odbywa się tu duży festiwal.**



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

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

**Mówimy  
po polsku**

### Biuro główne:

219 South Street  
Suite 100  
New Providence, NJ 07974

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

[www.icetransport.com](http://www.icetransport.com)  
[stawki@icetransport.com](mailto:stawki@icetransport.com)

## Kaminski Construction Inc

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



Adam

**973-617-7524**



## 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](http://www.kmgautobody.com) | [kmgautobody@yahoo.com](mailto:kmgautobody@yahoo.com)

zapraszają właściciele **Mariusz & Grzegorz Kruszewski**





**TONY'S MUFFLERS**

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

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

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

**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

## Zapisy do planów Medicare od 15-X do 7-XII

*Zapraszam!*

Poniedziałki, wtorki i czwartki

od 10 am - 1 pm

**WALGREENS**

**835 Van Houten Ave.**

**Clifton, NJ 07013**

Środy i piątki

od 10 am - 1 pm

**POLSKA APTEKA**

(Variety Drug)

**50 Passaic St.**

**Garfield, NJ 07026**

Z wyjątkiem: 30 i 31 października  
i tygodnia świątecznego (Thanksgiving)

## 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.



**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

# Telewizor dla dzieci

- odporny na flamastry, zadrapania i uderzenia



**Telewizor, którego rama zbudowana jest z klocków LEGO, został zaprezentowany na targach IFA w Berlinie. Urządzenie zapewnia zaledwie podstawowe parametry jakości obrazu, a jego ekran jest stosunkowo niewielki jak na współczesne standardy. Cechuje się ono jednak wysokim profilem bezpieczeństwa i dużą odpornością na uszkodzenia, a to kluczowe, jeśli ze sprzętu mają korzystać dzieci. Telewizor ma być dystrybuowany m.in. w sklepach z zabawkami.**

- KidsTV to telewizor, który wyróżnia się designem z klocków. Każde dziecko może dostosować wygląd swojego telewizora w oparciu o własną wyobraźnię. Kiedy robiliśmy rozeznanie i badania fokusowe, doszliśmy do wniosku, że dzieci preferują czysty chaos, nieskrępowaną wyobraźnię. Nasz produkt pozwala im z tego korzystać, dzięki czemu jest to nie tylko telewizor, ale też zabawka i coś, co można dopasować do siebie. To pierwszy aspekt - rama, podstawa, główna belka. Także logo telewizora jest klockiem, który można odzepić i umieścić w dowolnym miejscu. Ma nawet dziurkę

do zaczepienia na breloku - wyjaśnia podczas targów IFA 2023 w Berlinie Arkady Zubritsky z KIVI Smart TV.

Ramę telewizora można ozdobić dowolnymi klockami LEGO, dzięki czemu urządzenie staje się zabawką również wówczas, gdy dziecko z niego nie korzysta do oglądania telewizji. Co ważne - urządzenie zostało zaprojektowane tak, by miało nie tylko atrakcyjny wygląd, ale i nie stwarzało zagrożenia dla małych użytkowników.

- Ekran pokryty jest ochronnym szkłem. Z przodu telewizora stosujemy szkło hartowane

o grubości 3 mm, przez co chronimy go przed dziećmi. To bardzo dobre szkło, jeśli chodzi o parametry przezroczystości - takie samo jak stosowane w sprzęcie medycznym, różnego rodzaju naczyniach i innych produktach. Z kolei do ochrony dzieci w zestawie do telewizora dołączamy zestaw czterech taśm, którymi możemy solidnie przymocować telewizor do stolika, jeśli stawiany jest na podstawce - podkreśla Arkady Zubritsky.

Rama i matryca są więc odporne na uszkodzenia, jakie mogą mieć miejsce, gdy telewizor

jest używany przez dzieci, takie jak rzucenie w ekran zabawką, zarysowanie cyrklem czy zamazanie flamastrem. W tym ostatnim przypadku wystarczy tylko wytrzeć ekran gąbką. Dodatkowym elementem związanym z estetyką jest nocne podświetlenie.

- Z tyłu telewizor ma zintegrowane oświetlenie, którym możemy sterować z poziomu urządzenia czy też pilotem. Można zmieniać jasność i korzystać z niego także przy wyłączonym telewizorze, o ile jest podłączony do gniazdka. Tak prezentuje się nasz flagowiec - dodaje przedstawiciel firmy KIVI.

Od strony technologicznej telewizor oferuje podstawowe parametry. To niewielka jak na dzi-

świejsze czasy przekątna 32 cali, rozdzielczość HD Ready (1280 x 720 px) i zauważona w testach dość niska jasność ekranu. System operacyjny to Android TV 11, więc można na nim zainstalować najpopularniejsze aplikacje streamingowe.

- Ekran jest na tyle duży, że w zupełności wystarcza dla kilkorga dzieci. Sądzymy, że ci klienci, którzy chcą mieć telewizor w pokoju dziecka, a według naszych badań jest to ponad 6 proc., mogą w końcu wybrać produkt przygotowany i stworzony specjalnie do tego celu. Planujemy sprzedawać go także w sklepach z zabawkami i uważamy, że to dobra szansa dotarcia do jego idealnej grupy docelowej. Rodzice czasami mają trudności z doбором

prezentu dla dzieci, a to jest naprawdę dobra propozycja - przekonuje Arkady Zubrisky.

Zaledwie podstawowa specyfikacja i nie-duży ekran o dość niskiej jasności paradoksalnie mogą być zaletą, jeśli chodzi o sprzęt przeznaczony dla dzieci. Coraz bardziej dostrzeganym przez psychologów i logopedów problemem jest przebodźcowanie, związane z powszechnym dostępem najmłodszych do urządzeń z ekranami: smartfonów, tabletów i właśnie telewizorów. Przebodźcowanie, zdaniem ekspertów, może prowadzić nie tylko do problemów z zasypianiem, ale i trudności z opanowaniem mowy, a później rozumieniem pojęć abstrakcyjnych, takich jak na przykład metafora.



**KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY**



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



**Adam Kujatowicz**  
 Remax Properties Select  
 13-17 River Rd.  
 Fair Lawn, NJ07410  
 Cell 973-960-7153  
 e-mail akujatowicz@aol.com



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

**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

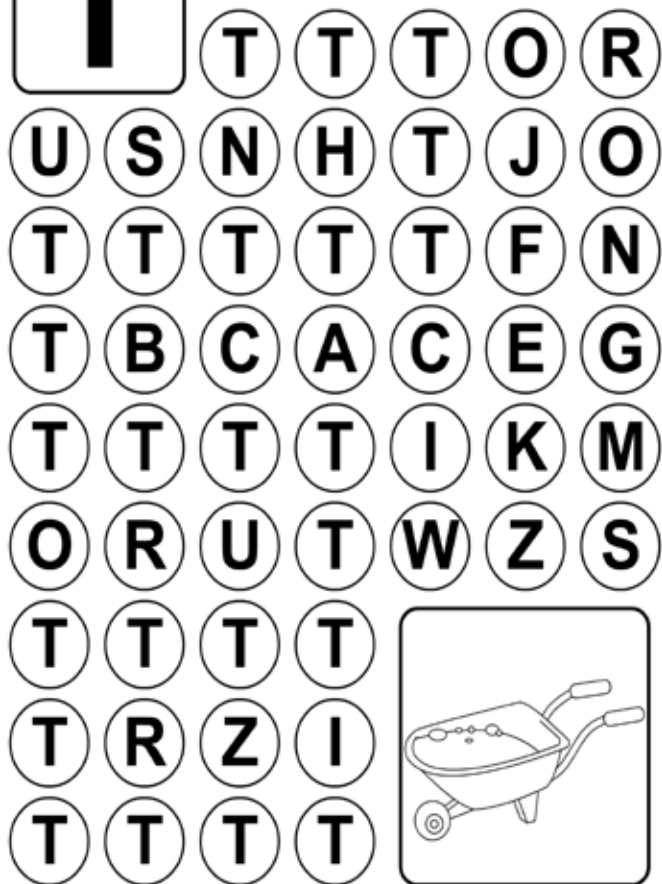


**Godziny otwarcia**  
 wtorek-piątek - 5.30 am - 6 pm  
 sobota - 5.30 am - 5 pm  
 niedziela - 5.30 am - 2 pm

# T

Przejdź labirynt od pola z literą do pola z obrazkiem.

Poruszaj się wyłącznie po polach zawierających literę wskazaną na polu startowym.



**PRZECZYTAJ PYTANIA SAMODZIELNIE LUB POPROŚ O TO KOGOŚ DOROSŁEGO.**  
**NASTĘPNIE ODPOWIEDZ NA PYTANIA USTNIE LUB, JEŚLI POTRAFISZ, NAPISZ. MOŻESZ**  
**SAMODZIELNIE WYMYŚLAĆ DOWOLNE PYTANIA DO OBRAZKÓW**



Co jest po lewej stronie sarny? \_\_\_\_\_

Co jest nad borsukiem? \_\_\_\_\_

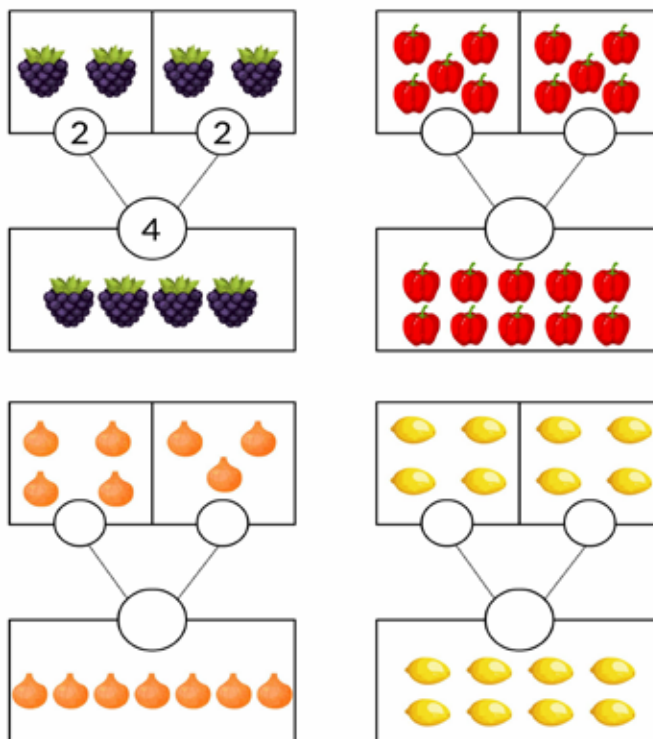
Co jest po prawej stronie dzika? \_\_\_\_\_

Co jest pod szopem? \_\_\_\_\_

**DOPASUJ CIEN**



Policz elementy i wpisz właściwie liczby w odpowiednie miejsca.



# 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



# POLAMER

**TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA**  
Paczki lotnicze i morskie  
do Polski i Europy

• najniższe ceny • najlepszy serwis



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

Wysyłka pieniędzy  
przez US Money Express



130 Main Ave  
Wallington, NJ 07057

1-973-779-8613

kszutowski@polamerusa.com

64-02 Flushing Ave  
Maspeth, NY 11378

1-718-326-2260

krysia.z@polamerusa.com

275 Cox Street  
Roselle, NJ 07203

1-908-352-9100

adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com

# Adwokat



Kancelaria adwokacka  
Welt & Kuzemczak, LLC



**Jerry Kuzemczak, ESQ**

990 Clifton Avenue  
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Polsko - Słowiańskiej  
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



21.03 - 19.04

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



20.04 - 22.05

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



23.04 - 21.06

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



22.06 - 22.07

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



23.07 - 23.08

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



24.08 - 23.09

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



23.09 - 22.10

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



23.10 - 21.11

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



22.11 - 21.12

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



22.12 - 19.01

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



20.01 - 18.02

**WODNIK** Nadchodzący tydzień przyniesie wiele frustracji. Szukaj oparcia w partnerze i nie poddawaj się pesymizmowi. Pozytywne nastawienie to podstawa, jeśli chcesz przetrwać ten tydzień bez większych negatywnych skutków.



19.02 - 20.03

**RYBY** Drobne problemy zdrowotne przed Tobą. Zadbaj o siebie i nie forsuj się zbytnio. Dużo odpoczynku i witamin z pewnością pomoże Ci przetrwać nadchodzące dni. Nie przesadzaj z rozrywkami i używkami.

## 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](http://www.Schmalzs.com)

facebook



**Godziny otwarcia:**

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

Ceny obowiązują tylko i wyłącznie w naszym sklepie firmowym



## 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


## EM DENTAL

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



Dr Magdalena Zorawska, DMD

**Gabinet otwarty  
co drugą sobotę**



Dr Ewa Ciecieręga, DMD

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

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



### 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  
MEDYCYNA ZAPOBIEGAWCZA  
WITAMINY I MINERAŁY  
LASEROWA STYMULACJA  
PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH  
\*\*\*\*\*

ANALIZA MINERAŁOWA na PODSTAWIE TESTÓW WŁOSÓW  
TESTY NA ALERGIE POKARMOWE  
BADANIE POZIOMU WITAMINY "D"  
BADANIE POZIOMU WOLNYCH RODNIKÓW  
\*\*\*\*\*


Z pytaniami proszę dzwonić  
na powyższe numery telefoniczne



Craig Justin -  
akupunkturzysta  
z licencją stanową



Natural Medicine Center



## Kinetic Edge

— Foot & Ankle —

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

# Podiatra

Lekarz mówi po polsku

379 Main Avenue, Suite 3  
Wallington, NJ 07057

19 Holly Street  
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)

*Z ciążą związanych jest wiele obiegowych opinii, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. My piszemy o tych najbardziej powszechnych.*

**W ciąży nie powinniśmy się opalać.**

W czasie ciąży nie korzystać z solariów, niewskazane jest także długotrwałe przebywanie na słońcu. Jeśli jednak nie wyobrażamy sobie lata bez godziny na plaży, koniecznie musimy zastosować kremy z mocnym filtrem. Warto też unikać kilkogodzinnego przebywania w mocno nasłonecznionym miejscu w godzinach 10.00-15.00. W okresie ciąży na skórze kobiety mogą także pojawić się przebarwienia spowodowane burzą hormonalną. I choć długie przebywanie na słońcu nie jest dobre ani dla matki, ani dla dziecka, to pamiętajmy, by złapać choć kilka promieni każdego dnia – dzięki temu dostarczymy niezbędnej porcji witaminy D3.

**prawda**

**To co mama lubi jeść w ciąży może wskazywać na płeć dziecka.**

Mówi się, że jeśli kobieta ma ochotę na ciasteczka i czekoladę, to na pewno na świat przyjdzie dziewczynka. Z kolei, jeśli jadłaby tylko śledzie i grzybki w occie, mięso i nabiał – na świecie pojawi się chłopak. Jest to jednak dość powszechny mit. Nie ma bowiem przekonujących badań wskazujących na zależności pomiędzy upodobaniami smakowymi matki a płcią dziecka. Co więcej, kobiety w ciąży bardzo często zmieniają upodobania smakowe, co jest całkowicie normalne. Sporą rolę odgrywa tu jednak gospodarka hormonalna. Inne przesady: kobieta, która się uderzy, nie powinna dotykać tego miejsca, bo dziecko będzie miało dokładnie w tym samym miejscu znamię; jaki poród ma matka, taki sam ma córka.

**mit**

# Prawdy i mity

*Należy unikać picia mleka w ciąży ze względu na większe ryzyko alergii u dziecka.*

Jak podaje Instytut Matki i Dziecka, stwierdzenie, że w czasie ciąży nie można spożywać mleka ani jego przetworów, bo powoduje to większe ryzyko powstania alergii u malucha, nie ma uzasadnienia naukowego – dotychczas nie ma jednoznacznych dowodów, które by na to wskazywały. Faktem jest jednak to, że mleko i jego przetwory są jednym z ważniejszych źródeł pełnowartościowego białka, ale i dobrze przyswajalnego wapnia, witamin z grupy B oraz laktozy. Eliminacja tych produktów jest wskazana jedynie w przypadku alergii czy nietolerancji pokarmowej, ale po konsultacji z lekarzem.

**mit**

*W ciąży można jeść to, na co ma się ochotę, bo organizm sam wie, co najlepiej mu służy.*

Jeśli nasza dieta jest zbilansowana i w jej ramach jemy to, na co mamy ochotę, to oczywiście możemy słuchać swojego organizmu. Jeśli natomiast nie możemy przejść obok żadnego fast foodu bez wejścia do środka i zamówienia podwójnego hamburgera z frytkami, w naszej głowie powinno zaświecić się czerwone światło. Mamy coraz więcej dowodów na to, że dzieci matek, które borykają się z problemem otyłości i które najbardziej upodobały sobie tzw. dietę śmieciową, mają większy niż ich rówieśnicy apetyt. Jak twierdzą specjaliści, prawdopodobnym powodem jest to, że ich mózgowo ośrodki regulujące łaknienie zostały przeprogramowane podczas życia płodowego. Szkody przyszłej mamie, jak i jej dziecku może wyrządzić także dieta eliminacyjna, gdzie np. znacznie ograniczamy ilość spożywanych węglowodanów czy eliminujemy konkretne grupy produktów – np. wspomniane mleko i jego przetwory,

**prawda/mit**

*Kieliszek wina nie zaszkodzi.*

Ekspertki zakładają, że nawet najmniejsza ilość alkoholu może zaszkodzić dziecku. Jeżeli w pierwszych dniach ciąży nieświadomie zdarzyło nam się wypić lampkę wina, nic złego się nie wydarzy – natura zabezpiecza organizm kobiety i dziecka przed takimi sytuacjami. Jednak od momentu, gdy już wiesz, że jesteś w stanie błogosławionym, trzeba wyeliminować każdą jego ilość. Alkohol, przechodząc przez łożysko do krwiobiegu płodu, powoduje niedotlenienie i upośledzenie odżywiania dziecka. Spożywanie go wiąże się także z ryzykiem wystąpienia zaburzeń w jego rozwoju, składających się na płodowy zespół alkoholowy (FAS). Dziecku grożą więc: mała masa urodzeniowa, wady serca, układu kostno-stawowego i moczowego, opóźniony rozwój, upośledzenie umysłowe oraz deformacje twarzy. Spożywanie alkoholu może także prowadzić do poronienia i porodu przedwczesnego.

**mit**

*Aktywność fizyczna jest zalecana tylko kobietom w ciąży o prawidłowym przebiegu.*

Mimo, że w każdym przypadku należy konsultować ćwiczenia ze swoim lekarzem, to ten na pewno nie zezwoli na ćwiczenia fizyczne kobietom, które mają problemy w ciąży. Te panie, którym w stanie błogosławionym nic nie dolega (poza normalnymi objawami związanymi z ciążą), mogą (a wręcz powinny) ćwiczyć. Umiarkowana aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko stanów depresyjnych, wpływa na lepsze oceny dziecka w skali Agpar, skraca czas trwania porodu, zmniejsza ryzyko cukrzycy i nadciśnienia oraz sprawia, że kobieta szybciej dochodzi do siebie po porodzie.

**prawda**

**Wskazane aktywności:** spacerowanie, pływanie, aqua aerobik, wybrane pozycje jogi, pilatesu i fitnessu.  
**Sporty niewskazane:** jazda konna, jazda na nartach, nurkowanie, sporty zagrażające upadkiem i urazami.

## Jak ubezpieczyć dom i mieszkanie od upadku drzewa?

Żyjemy w dobie zmian klimatycznych, które w naszej części USA objawiają się coraz częstszymi wichurami, burzami czy huraganami. Praktycznie nie ma roku, w którym szalejąca wiatr nie spowodowałby poważnych zniszczeń, m. in. przewracając drzewa na budynki mieszkalne i inne zabudowania na przydomowych posesjach. Ubezpieczenie się na taką okoliczność jest więc zasadne, szczególnie że polisy mieszkaniowe uwzględniające omawiane zdarzenie wciąż należą do jednych z najtańszych produktów ubezpieczeniowych.

W polisach mieszkaniowych omawiane ryzyko bywa różnie nazywane. Bez względu na nazewnictwo, zdarzenie dotyczy upadku na ubezpieczone mienie następujących obiektów: drzew i gałęzi, masztów, dźwigów, kominów, słupów.

Zdarza się, że na tej liście znajdują się również: billboardy, tablice, reklamy, a także inne budowle wraz z ich elementami.

Definicje omawianego zdarzenia czasami zawierają również wzmiankę mówiącą o tym, że upadek drzewa lub innego obiektu nie może być spo-

wodowany działaniem człowieka, co w domyśle oznacza, że musi być efektem losowego zdarzenia.

Warto wspomnieć, że niektóre towarzystwa, traktują upadek drzew i masztów jako bezpośrednie następstwo innych zdarzeń (choćby uderzenia pioruna czy porywistego wiatru) i nie postrzegają go wówczas jako osobne ryzyko. Powinno być też mieć świadomość, że upadek drzew i masztów oraz upadek statku powietrznego (samolotu) to osobne ryzyka.

Każda polisa ma swoją podstawę, która obejmuje ochronę murów (zawsze) i elementów stałych (najczęściej) przed kilkoma bądź kilkunastoma zdarzeniami losowymi. Taki pakiet można zawsze poszerzyć, włączając do niego kolejne rodzaje mienia oraz nowe ryzyka. Upadek drzew i innych obiektów często jest dostępny już w podstawie, ale nie zawsze tak jest. Tę kwestię każde towarzystwo rozstrzyga indywidualnie.

Drugi wariant najczęściej ma szerszy zakres i może się zdarzyć tak, że w polisie od ryzyk nazwanych upadek

drzew i masztów dostępny jest jako rozszerzenie.

Żeby kompleksowo ubezpieczyć się na wypadek upadku drzewa lub innego obiektu, musisz nie tylko uwzględnić omawiane ryzyko w polisie, ale też włączyć w nią odpowiednie mienie. Przypomnijmy, że w podstawie ubezpieczenia nieruchomości chronią tylko ich mury i ewentualnie elementy stałe. Jako rozszerzenia możesz jednak włączyć w ochronę również innego typu majątek, mianowicie:

- ruchomości domowe w domu lub w mieszkaniu;
- ruchomości domowe w innych zabudowaniach, np. w domu letniskowym lub budynku gospodarczym;
- przedmioty specjalne (wartościowe);
- dom letniskowy i jego elementy stałe;
- roślinność – rośliny doniczkowe i zasadzone na posesji;
- garaż wolnostojący na posesji lub w niewielkiej odległości od domu;
- budynki gospodarcze na posesji;
- ogrodzenie wraz z bramami, furtkami i innymi elementami stałymi;
- pozostałe zabudowania na pose-

sji, jeśli mają trwałe powiązanie z gruntem, czyli m. in.: altany, szopy, wiaty śmietnikowe, murywane grille, place zabaw dla dzieci, fontanny.

Rekompensata za szkodę wynikłą z upadku drzewa lub innego obiektu może pokryć ją w całości i często tak się właśnie dzieje. Nigdy natomiast odszkodowanie nie może wykroczyć poza tę kwotę, a więc nie może przyczynić się do wzbogacenia się ubezpieczonego, bo takie jest założenie ubezpieczeń majątkowych.

**Uzyskanie pełnego odszkodowania uzależnione jest jeszcze od dwóch dodatkowych czynników: ustalonych sum ubezpieczenia oraz ewentualnych dodatkowych limitów odpowiedzialności.**

Warto przypomnieć, że Royal Crown Realty, której brokerem od wielu lat jest Pani Grażyna Torbus, zajmuje się również sprzedażą i kupnem domów oraz innych nieruchomości, w tym budynków komercyjnych. Bardzo prosimy szczegółowe pytania kierować bezpośrednio do CHOICE INT. AGENCY I ROYAL CROWN REALTY 348 Main Ave Wallington, NJ 07057 lub pod nr telefonu 973-773-7448

Grażyna Torbus

# UBEZPIECZENIA

## CHOICE INSURANCE INT. AGENCY

### Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne



### ROYAL CROWN REALTY

- #### Nieruchomości
- Domy
  - Kupno i sprzedaż



www.choiceagencyins.com  
Grace@Choiceagencyins.com

www.royalcrownrealty.com  
Royalcrownrealty@aol.com

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



**Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer**  
348 Main Ave  
Wallington, NJ 07057  
Tel: 973 773-7448 Fax: 973-773-7181



PROGRESSIVE  
ESTABLISHED



**ZADZWOŃ  
PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!**



**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

**Kohout Bakery** Est. 1917 

POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ

Wypiekamy z pasją według naszych tradycyjnych receptur

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



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

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

**Inn Kogito**  
Premium Lodging & Rentals

**DOMY DO WYNAJĘCIA  
w POCONOS**

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

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





**10% off dla Klientów z PLUSa**

**Kontakt 917-981-9911**

**IRON VALLEY**  
REAL ESTATE<sup>®</sup>

POCONO

**PENNSYLVANIA  
KUPNO SPRZEDAŻ  
NIERUCHOMOŚCI**

OBSEŁGUJE STROUDSBURG, EAST STROUDSBURG  
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  
<https://bmroccka.ironvalleyrealestate.com/>




**njhc**  
**NEW JERSEY**  
*Homes & Estates*

**SPRZEDAŻ, KUPNO  
I WYNAJEM DOMÓW**

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI

**Kasia (Kathy) Rozmus**

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH  
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

**201-893-2837, 1-844-NJ-HOMES**  
Kathy@njyourhome.com  
27 Outwater Lane Garfield, NJ 07026

*Dom jest tam  
gdzie jest Twoje Serce*





**State Farm**  
**ZATRUDNIAMY!!**

**Kevin Fallon, Agent**  
201-355-0287  
www.falloninsures.com  
437 Paterson Ave Wallington, NJ 07057



**DAM PRACĘ**

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

Fotelik rowerowy dla dziecka Burley Dash Rack Mount. W idealnym stanie. Dla dzieci do 40 funtów wagi. Czarny. Cena \$100. Tel. 914-441-9554

**NOWE TRZEWIKI CHŁOPIĘCE**  
TOMMY HILLFIGER, ROZMIAR 24 (EU), CZYLI 6.5 (USA). \$100.  
TEL. 914-441-9554

**Piekarnia w Garfield zatrudni piekarza/pomoc piekarza.**  
Przyuczymy. Kontakt 862-571-0424 lub 973-772-7270

**Nowe trzewiki chłopięce Ralph Lauren, rozmiar 6 (USA). \$50.**  
Tel. 914-441-9554

Dobrze prosperująca firma recyklingowa w Rahway, NJ poszukuje pilnie mechaników znających sprzęt ciężki, ciężarówkę, wózki widłowe. Preferowane osoby z doświadczeniem. Wynagrodzenie stosowne do kwalifikacji. Firma zapewnia ubezpieczenie zdrowotne, wakacje, plan 401k. Kontakt 732-388-0709



**SPRZEDAM**

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

**NIERUCHOMOŚCI PL**

**Sprzedam dom o powierzchni 116 m2. Garaż wolnostojący na działce o pow. 47 arów. w odległości 1 km od Mielca. Po więcej informacji dzwonić: 1-609-883-6454 lub 609-373-9252**



**Witamy w POL-CAR Collision Repair!**

**Nasza specjalność to:**

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



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

**Pomagamy w rozmowach z firmami ubezpieczeniowymi**

Like us on  facebook.com/polcarcollision

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

**WE ARE HIRING**

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

**Call Chuck**  
**973-390-1622**

**PUBLIC SEWER SERVICE**  
WEST CALDWELL, NEW JERSEY



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

CUSTOM CABINETRY & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com



Specjalizujemy się w zabudowie mieszkaniowej  
- produkujemy meble na zamówienie  
Produkujemy meble komercyjne  
Instalujemy meble zakupione przez klienta w sklepach meblowych.  
Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA  
Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

**POLISH-AMERICAN BUREAU**  
114 Palisade Avenue, Garfield, New Jersey 07026 Tel. (973) 472-0522  
Services@pabureau.com, www.pabureau.com Fax: (973) 472-4664

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



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

**Elżbieta Fruchtman**  
Tłumacz - notariusz  
1(201) 725 2067  
elizabethfruchtman@yahoo.com

- Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

**OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU**  
Wiele usług telefonicznie

Jestem Notary Public potwierdzam tożsamość osoby składającej podpisu łącznie z klauzulą apostille, przygotowuję upoważnienia, odwołania, pełnomocnictwa z klauzulą apostille lub bez w języku polskim zgodnie z obowiązującymi w Polsce wymaganiami prawnymi.  
Ponadto  
Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.  
Zapraszam!

**TOMASZ SMIEANKA**

**DOMY 2% SPRZEDAŻ**

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

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

**201-741-3736**

CERTYFIKATY: OŁÓW • AZBEST • MOLD • SZAMBA

**NJ 35 LAT DOŚWIADCZENIA PA**



**FURNITURE - MATTRESSES - RUGS - HOME DÉCOR**  
Choose, Like, Place, Beautify Your Home with Depo House



**Depo House**  
845 623 07 43  
3000 Fashion Dr, Nanuet, NY 10954  
www.depohouse.com



## Nekrologi na website

Żyjemy w czasach, gdzie całe życie toczy się na internecie. Do niedawna praktycznie każda rodzina zamieszczała nekrologi w gazetach. Dawanie nekrologów jest ciągle praktykowane, szczególnie jak ktoś czynnie działał w środowisku czy udzielał się politycznie lub po prostu rodzina chce mieć pewność, że każdy dowie się o pogrzebie oraz na pamiątkę dla przyszłego pokolenia. Teraz gdy dajemy nekrologi do gazety to od razu są one publikowane na stronie internetowej gazety. Dla tych, którzy nie dają ich do gazety, zawsze doradzam, aby chociaż zamieścić je na stronie domu pogrzebowego z

wielu powodów.

Parę dni temu zadzwoniła do mnie policja, że szukali nazwiska zmarłego w wyszukiwarce Google, aby odnaleźć jego rodzinę, gdyż zmarł będąc sam w domu. W internecie wyskoczyło to samo nazwisko na stronie mojego domu pogrzebowego. Okazało się, że dwa lata temu mieliśmy pogrzeb jego ojca, więc przez to mogliśmy powiadomić rodzinę. Ojciec nie utrzymywał z synem kontaktu, ale przed śmiercią odłożył pieniądze do funduszu na jego pogrzeb. Dzięki temu, że zadzwonili do mnie, to rodzina mogła go pochować z ojcem, bo inaczej byłby pochowany w grobie

dla bezdomnych.

Nie tak dawno zadzwonił manager z banku. Kobieta, której pogrzeb odbył się rok temu miała konta w banku, ale bank nie mógł się z nią skontaktować. Nie wiedzieli, że zmarła, a nie upoważniła nikogo do swoich kont. Dzięki temu, że znaleźli jej nekrolog u mnie na stronie, mogłam się skontaktować z rodziną, bo inaczej pieniądze z jej kont przeszłyby na stan New Jersey.

Rok temu dzięki nekrologowi na stronie syn dowiedział się o śmierci ojca, z którym nie miał kontaktu 20

lat! Dostają wiele telefonów, kiedy rodzina szuka miejsc pochówków zmarłych, z którymi kontakt się urwał. Dostają telefony od adwokatów czy z miejsc pracy, w których ktoś pracował, a gdzie ciągle leżą pieniądze z 401k po zmarłym czy z ubezpieczenia na życie. Jak nie chcemy dużo pisać, to wystarczy imię, nazwisko, miejscowość i data urodzenia oraz śmierci. Niech ta informacja o śmierci leży w cyberprzestrzeni.

Izabela Van Tassel



**ZEN AGENCY**

**UBEZPIECZAMY:**  
**SAMOCHODY**  
**DOMY**  
**ŻYCIE**  
**SAMOCHÓDY KOMERCYJNE**  
**BIZNESY**  
**GENERAL LIABILITY**  
**WORKERS COMPENSATION**

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

**732-231-5656**

**POLSKI DOM POGRZEBOWY**

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

**Izabela**  
FUNERAL SERVICE

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

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

**Kulinski MEMORIALS**

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

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

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

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



## Dziesięć finansowych przykazań dla młodych rodziców

Pojawienie się dziecka przynosi olbrzymie zmiany w życiu i duże wydatki. U.S. Młodzi rodzice stają się odpowiedzialni nie tylko za siebie, ale za drugą, całkowicie bezradną istotę. Department of Agriculture podaje, że wychowanie dziecka do 17-go roku kosztuje przeciętnie ponad 310,000 dol. Oto lista przykazań, których spełnienie pomoże w realizacji rodzicielskich obowiązków.

### Dodaj dziecko do polisy zdrowotnej

Jak najszybciej zgłoś dziecko do firmy ubezpieczeniowej. Dział kadr w pracy (Human Resources Department) ci w tym pomoże. Nie licz na to, że skoro ubezpieczalnia zapłaciła za poród, to wie o dziecku. Narodziny dziecka, to jeden z tzw. „qualifying events”, który pozwala na zmianę polisy ubezpieczeniowej w środku roku, niezależnie od tego, czy masz polisę z pracy, nabytą prywatnie, z Healthcare.gov czy giełdy stanowej. Typowy plan ubezpieczeniowy wymaga zgłoszenia dziecka w przeciągu do 30 do 60 dni po porodzie i działa retroaktywnie, to znaczy pokrywa leczenie niezbędne od narodzin do daty zapisu.

### Fundusz bezpieczeństwa

Młodzi rodzice powinni w pierwszej kolejności stworzyć fundusz bezpieczeństwa. Zadbaj o to trzeba jeszcze przed pojawieniem się dziecka, choćby kosztem nowego telewizora, laptopa, wyjazdu na wakacje. Rodzina potrzebuje środków na tzw. czarną godzinę: gdybyś np. stracił pracę, musiał wymienić samochód itp. Poduszka finansowa powinna wynosić tyle, ile potrzebowałbyś na utrzymanie rodziny przez trzy miesiące. Im więcej, tym lepiej.

Sugestia: Pracujecie obydwoje z żoną. Po narodzinach dziecka żona zostanie w domu jakiś czas, opiekując się dzieckiem i będziecie musieli żyć z jednej pensji. Jak tylko dowiedzieliście się, że powiększy się wam rodzina, zacznijcie odkładać do banku wynagrodzenie żony.

### Korzystaj z Health Saving Account i Flexible

### Spending Account

Health Savings Account (HSA) to uprzywilejowane podatkowo konto oszczędnościowe, stosowane do płacenia dozwolonych wydatków medycznych. Stwarzają je większe zakłady pracy, jako dodatkowe świadczenie pracownicze. Jeżeli masz w pracy tzw. kwalifikujące się ubezpieczenie, to możesz w roku 2024 wpłacić na HSA do 4,150 dol. rocznie (8,300 dol. dla rodzin), a pracodawcy często dokładają coś ze swojej kieszeni. Wyznaczona kwota jest przelewana na HSA automatycznie z twojej wypłaty i jest odpisem od przychodu.

Pieniądze z Health Savings Account można użyć na opłacenie różnych nie zwróconych przez ubezpieczenie kosztów medycznych właściciela konta i jego rodziny, a nawet na pokarm dla niemowląt.

Wiele dużych przedsiębiorstw oferuje pracownikom również tzw. flexible spending account (FSA), czyli konto na różne wydatki. Jest ono podobne do HSA, a środki mogą być użyte na opiekę nad dzieckiem. Skoro na konto FSA wpływają pieniądze przed podatkami, posłużenie się nim obniża koszt opieki nad dzieckiem.

Wadą FSA jest fakt, że pieniądze należy wydać do końca roku na ściśle określony cel, w przeciwnym razie je stracimy. Tylko 640 dol. może być przeniesione na następny rok.

### Ubezpiecz się na życie

Każdy, kto ma na utrzymaniu dzieci i współmałżonka, powinien mieć ubezpieczenie na życie. Odszkodowane musi być na tyle duże, żeby pozostała przy życiu np. żona mogła spłacić pożyczki (hipoteczną, samochodową), wykształcić dzieci. Ubezpieczenie opiewać

powinno na pół miliona czy milion dolarów, w zależności od sytuacji. Zastanów się, jakie są potrzeby twojej rodziny. Pomoże w tym „Life Insurance Need Calculator”. Znajdź go na sieci.

Dla przeciętnej osoby najlepsze jest ubezpieczenie tymczasowe (term), na czas, kiedy potrzebuje zabezpieczenia, a nie stałe (whole life insurance i pochodne) na resztę życia, bo nie ma sensu ubezpieczać się na wypadek wydarzenia, które z pewnością nastąpi (wszyscy zejdziemy kiedyś z tego świata). Najbardziej stosowna jest polisa czasowa na 15 czy 20 lat (term level) na milion dolarów albo więcej. Gdy dziecko się usamodzielnia, żona będzie pracować, wasze uskładane oszczędności staną się waszym zabezpieczeniem.

### Skoryguj podatkowe punkty zaliczkowe w pracy

Skoro doszła ci osoba na utrzymaniu, skoryguj w pracy punkty zaliczkowe (withholding allowances), by pracodawca odprowadzał do IRS odpowiednią kwotę podatków. W tym celu wypełnij formularz W-4 zgodnie z instrukcjami. Więcej informacji najdziesz na sieci: <http://www.irs.gov/Individuals/Employees/Tax-Withholding>.

Na zeznaniu podatkowym przysługiwać ci będzie odpis od podatku (child tax credit) w wysokości 2,000 dol. na dziecko.

### Spisz testament, wyznacz beneficjentów

Nie tylko zamożni ludzie, lecz każdy z nas powinien mieć testament, szczególnie jeżeli mamy nieletnie dzieci. Małżeństwa często podróżują razem, co stwarza prawdopodobieństwo jednoczesnej śmierci obydwójga rodziców. Testament służy nie tylko przekazaniu majątku, lecz wyznaczeniu opiekunów nieletnich dzieci. Jeżeli tego nie zrobimy, to sąd za nas będzie musiał ustalić opiekuna sierot.

Przy okazji wyznacz beneficjentów swoich kont bankowych, funduszy powierniczych, kont emerytalnych, polis ubezpieczeniowych.

### Stwórz budżet

Oblicz, ile powinieneś oszczędzić każdego miesiąca by osiągnąć ustalony cel. Oblicz swoje koszty utrzymania, oszczędzaj co najmniej 10 albo 15 proc. zarobków. Pomoże ci kalkulator na stronie Bankrate.com (w sieci szukaj „savings calculator”).

Płać sobie najpierw, zanim rozdisponujesz wypłatę na inne cele. Najlepiej załóż sobie program automatycznego oszczędzania i spraw, by ustalona kwota była przez komputer przelewana na twoje inwestycyjne konto.

### Nie oszczędzaj na nazwisko dziecka

Czy korci cię, by otworzyć konto na nazwisko dziecka, może konto UGMA (od Uniform Gift to Minors Act) albo edukacyjny plan oszczędnościowy 529, by składać tam pieniądze i prezenty od dziadków? Stop! Środki należące będą do dziecka i w przyszłości znacznie pomniejszą jego szansę na pomoc studentką.

Jeżeli liczysz w przyszłości na jakieś stypendium, to najlepszym miejscem na pieniądze od dziadków jest... ich własne (czyli dziadków) konto. Uczelnia prześwietla stan finansowy studenta i jego rodziców, ale nie dalszej rodziny.

### Odkładaj na własną emeryturę

Młodym ludziom wydaje się, że starość ich nie dotyczy. Fakt, mają do niej daleko, ale powinni korzystać z programu emerytalnego w pracy, np. 401(k), szczególnie gdy pracodawca dokłada do każdego zdeponowanego dolara 20 czy 50 centów. Wpłaty na konta IRA dają ci odpis podatkowy. Są to darmowe pieniądze, po które warto sięgnąć.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in.: „Otwieram biznes” i „Praca w Ameryce”, „Życie od nowa, jak uporządkować sprawy w urzędach”, „Jak inwestować w fundusze powiernicze”. 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](http://www.PoradnikSukces.com).

Rozwiązanie krzyżówki prześlij do nas e-mail na adres [ogloszenia@tygodnikplus.com](mailto:ogloszenia@tygodnikplus.com) lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 23.11.23r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 30.11.23r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

**Sponsorem nagrody jest:**

Elżbieta Kieszczyńska

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



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.

44 (795) nagrodę wylosowała **Pani Jolanta**

**Rumpfelt z Linden.** Gratulujemy!

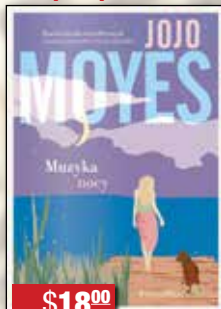
Hasło: **Morze podobne jest sercu kobiety**

kudłaty stwór z gór	6	wynik pracy komputera	20	początek dnia	odmiana gruszek faworytek	napój z owoców	16	łóżko majtka z oboczykiem	po alfie
wziątka karciana						rodzaj futra			dokonuje operacji
na ścianie budynku						miesiąc matur		10	
kochany przez fanów		7				żadna nie hańbi podziemna kolej			9
kulka z mielonego mięsa w sosie	Szklarska ...		atak szału						z pokojami do wynajęcia
			rozsządek	22					wychowywany przez małpy
składnik kitu	4						13	przebój, szlagier wzburzona toń	
							5	„skóra” drzewa	
obcegi		męski strój							
		roztwór żelatyny							15
				24	siła rozpędu, rozmachu			pospolity chwast	
bokobrody						melodyjnie gwizdający ptak	14		
	19							wprowadzenie w błąd	3
								włókno z Torunia	defekt
sucha kielbasa	blonica krtani					narzuta na łóżko			
jaja płazów									z alejami spacerowymi
	23						1	taśma na muchy	
								część seta	
pensja z ZUS-u								oficjalny bankiet	
samo-chód		11							2
					naturalna sceneria				25
pokarm zwierzęcy	21			12				... Twain, pisarz	
									18

**EK Polish Bookstore**

Elżbieta Kieszczyńska • Ewa Fugowska

[www.ekpolishbookstore.com](http://www.ekpolishbookstore.com) (201) 355 7496



**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](mailto:agnesrola@gmail.com)

# KONCERT AVE MARIA

"THE MOST BEAUTIFUL SACRED SONGS"

## SERDECZNIE ZAPRASZAMY

*Na promocyjny koncert  
solowej płyty Wojciecha Bonarowskiego  
przy akompaniamencie wspaniałego  
pianisty Pablo Zinger*

**"Ave Maria" - Najpiękniejsze  
pieśni sakralne**



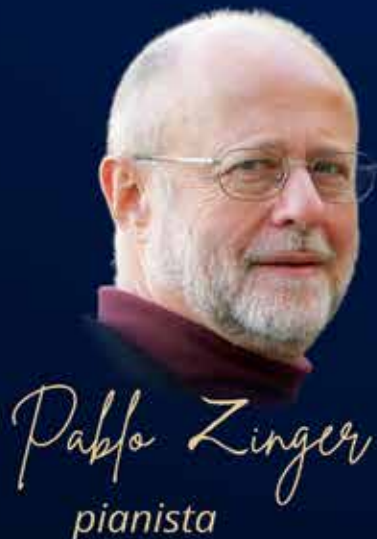
**SUNDAY, NOVEMBER 26, 2023 - 12 PM**

**ST. CASIMIR'S CHURCH**

**91 PULASKI ST.**

**NEW JERSEY 07105**

**WSTĘP WOLNY - DATEK  
VOLUNTARY CONTRIBUTION**



PATRONAT MEDIALNY:

**nowy dziennik**  
POLSKIEGO

**abecadło**

**PLUS**

# CZY MĘŻCZYŹNI TO SŁABSZA PŁEĆ?



**Mężczyźni częściej mają różne problemy zdrowotne, m.in. zapadają na choroby krążeniowe czy nowotwory, częściej ulegają wypadkom, a w efekcie krócej żyją. Tych zjawisk nie da się wytłumaczyć wyłącznie gorszym stylem życia, pociąganiem do ryzyka czy używek. Są też czynniki biologiczne, które płeć kiedyś zwaną „słabą”, czyli kobiety, czyni silniejszą.**

Istotne biologiczne różnice między płciami dotyczą na przykład hormonów. I tak estrogeny mają ochronny wpływ na funkcjonowanie kobiecego organizmu. To dlatego po menopauzie, kiedy zmniejsza się istotnie ich wydzielanie, kobiety zaczynają chorować m.in. na choroby krążenia.

A jak jest z testosteronem, który króluje w organizmie męskim? Naukowcy z University of Southern California zauważyli w badaniach na szczurach, że testosteron może sprawiać, iż męskie nerki są bardziej podatne na choroby i uszkodzenia. O różnicach w odporności tych narządów między płciami wiadomo było już wcześniej, a eksperymenty na szczurach pokazały przyczynę. Badacze odkryli tysiąc genów, które wpływają na nieco inny rozwój nerek u samic i samców tych zwierząt, a kluczowe znaczenie dla aktywności wspomnianych genów

ma właśnie męski hormon płciowy.

„Poprzez zbadanie tego, jak podczas rozwoju, w nerkach męskich i żeńskich pojawiają się rozbieżności, możemy lepiej zrozumieć, w jaki sposób radzić sobie ze związanymi z płcią różnicami w zdrowiu u pacjentów cierpiących na choroby tego organu” – podkreśla prof. Andy McMahon, autor badania.

## Mężczyzna zagrożony

Bo, choć na kobiety czasami mówi się „słabsza płeć”, to nie do końca trafne określenie. Po pierwsze, kobiety żyją wyraźnie dłużej. W Polsce mężczyźni dożywają średnio, niecałych 72 lat, a kobiety – prawie 80 lat. Zwykle mężczyźni są bardziej trapieni przez różne schorzenia i zapadają na nie szybciej. Na przykład, u amerykańskich mężczyzn, aż pięć razy częściej niż u amerykańskich kobiet powstają tętniaki aorty,

dna moczaniowa rozwija się cztery razy częściej, kamienie nerkowe – trzy razy częściej.

Krótko mówiąc, wygląda na to, że mężczyźni to słabsza płeć jeśli chodzi o zdrowie. Eksperci zwracają uwagę na różne, możliwe przyczyny – stres zawodowy, mniej rozwinięte życie społeczne i dostęp do wsparcia, większą skłonność do ryzykownych zachowań i agresji, gorszą dietę, rzadsze wizyty u lekarza, częstsze palenie tytoniu i sięganie po alkohol oraz narkotyki.

## Narkotyki zabijają mężczyzn częściej niż kobiety

Na przykład według badania zorganizowanego przez amerykański National Institute on Drug Abuse, w latach 2020-2021, w USA od 2 do 3 razy więcej mężczyzn niż kobiet zmarło z powodu przedawkowania opioidów takich jak



fentanylu czy heroiny oraz psychostymulantów - np. metamfetaminy i kokainy. Choć wiadomo od długiego czasu, że mężczyźni częściej sięgają po takie substancje, to nie tłumaczy tak dużej różnicy w zgonach z przyczyn substancji psychoaktywnych – twierdzą naukowcy.

Ich zdaniem za wyższą umieralność z tych przyczyn odpowiada spłot czynników biologicznych, behawioralnych i społecznych.

- Zarówno mężczyźni, jak i kobiety są narażeni na współczesne, zanieczyszczone fentanyłem narkotyki. Coś sprawia, że mężczyźni umierają znacznie częściej. Może być tak, że używają narkotyków częściej lub w większych dawkach, co mogłoby zwiększać ich ryzyko śmierci. U kobiet mogą też jednak działać czynniki ochronne, które zmniejszają ryzyko zgonu – tłumaczy dr Nora Volkow, współautorka badania. - Zrozumienie biologicznych, behawioralnych i społecznych czynników wpływających na używanie narkotyków oraz na reakcje organizmu jest kluczowe dla opracowania odpowiednich metod chroniących przed śmiertelnym przedawkowaniem i innymi szkodliwymi skutkami używania narkotyków – podkreśla ekspertka.

### Geny, cholesterol, hormony

Różnice biologiczne to jeden z ważniejszych czynników większej częstości różnych kłopotów ze zdrowiem. Oprócz hormonów specjaliści wymieniają nieco inny metabolizm oraz czynniki genetyczne. Na przykład kobiety mają dwa chromosomy X, a mężczyźni jeden chromosom X i jeden Y, który ma wielkość równą zaledwie 1/3 chromosomu X. Jeśli u kobiety jakaś choroba wynika z wadliwego genu mieszczącego się w chromosomie X, to często wada ta może być skompensowana przez gen obecny na drugim chromosomie tego rodzaju. U mężczyzny występuje więc większe prawdopodobieństwo, że tej kompensacji zabraknie. To dlatego płody i noworodki męskie mają wyższe ryzyko uwarunkowanych genetycznie chorób.

Inny przykład to cholesterol. Choć obie płcie statystycznie mają podobny poziom cholesterolu LDL (tzw. złego), kobiety mają znacznie więcej HDL (tzw. dobrego cholesterolu), co przekłada się na mniejsze ryzyko chorób układu krążenia. Jednocześnie, jak się wydaje, produkowany w ciałach kobiet estrogen do pewnego stopnia chroni układ sercowo-naczyniowy.

### Więcej nowotworów

Jednym z rodzajów chorób, które bardziej trapią męską część społeczeństwa, są także nowotwory. Według badania opublikowanego w ubiegłym roku, na łamach periodyku „Cancer”, znaczenie mają w dużej mierze czynniki biologiczne, a nie tylko te związane z nawykami i zachowaniem. Badacze przeanalizowali dane o temat ponad 170 tys. mężczyzn, ponad 120 tys. kobiet, w wieku 50-71 lat i 21 różnych lokalizacji rozwoju nowotworów. Uwzględnili przy tym różnorodne czynniki, w tym środowiskowe i behawioralne. U mężczyzn rzadziej rozwijał się tylko rak tarczycy i pęcherzyka żółciowego.

Tymczasem, np. rak przełyku dotyczył ich prawie 11 razy częściej, a pęcherza – ponad 3 razy. „Nasze wyniki pokazują rozbieżności w częstości występowania nowotworów, które nie są wyjaśnione wyłącznie ekspozycją środowiskową. Sugeruje to, że istnieją wrodzone różnice biologiczne między mężczyznami i kobietami, które wpływają na podatność na nowotwory – mówi autorka analizy dr Sarah S. Jackson.

### Covid także rozróżniał płeć

Także w czasie pandemii COVID-19, mężczyźni zapadali na ciężką postać choroby. Jak odkryli niedawno eksperci z Uniwersytetu Osakijskiego, znaczenie mają w tym względzie m.in. komórki odpornościowe - limfocyty T, których działanie dosyć silnie zależy właśnie od płci. U mężczyzn pewien typ tych komórek odpowiedzialny za regulację wytwarzania przeciwciał (komórki Treg) ginął szybciej, niż u kobiet. „Regulacja układu immunologicznego przez komórki Treg może zatem stanowić klucz do zrozumienia podatności na COVID-19 oraz procesu powrotu do zdrowia” – twierdzi autor odkrycia Jonas Nørskov Søndergaard.

Jakie zatem wysnuwać wnioski z powyższych faktów i hipotez? W najlepiej pojętym interesie panowie powinni przykładając większą wagę do zdrowego stylu życia. Na pewno nie zaszkodzi, a może przezwyciężyć niekorzystne predyspozycje.

Źródło: zdrowie.pap.pl

## GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA  
dla całej rodziny

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

ATRAKCYJNE CENY  
Gabinet otwarty do późnych godzin  
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń



Darmowe konsultacje

www.annapawlowskadds.com

## 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

# Medicare Supplement

Większość członków Medicare zna lub słyszała nazwę ubezpieczenia uzupełniającego - Medicare Supplement. Jak wszyscy wiemy Medicare A i B nie pokrywa w całości kosztów leczenia, a te w USA mogą być ogromne. Aby uzupełnić tę lukę kompanie ubezpieczeniowe wprowadziły na rynek plany uzupełniające. Można je podzielić w uproszczeniu na dwie grupy: Medicare Supplement zwany potocznie Medigap i Medicare Part C lub Advantage. Te dwie grupy planów znacznie różnią się od siebie znacznie. Dziś omówię w skrócie plany Medigap. Są to plany oferowane przez prywatne kompanie ubezpieczeniowe lecz standaryzowane i kontrolowane przez władze federalne USA i stanowe. Zadaniem ubezpieczeń Medicare Supplement, zgodnie z nazwą, jest uzupełnienie „luki w pokryciu” podstawowego Medicare A i B. Nie funkcjonują one jako samodzielne ubezpieczenia ale jako uzupełnienie do Medi-

care. **Uwaga! Plany Medigap nie pokrywają leków, więc decydując się na nie musimy dokupić oddzielnie Part D.** Na rynku ubezpieczeń Medigap istnieje wiele rodzajów polis. Wszystkie te polisy mają oznaczenia literowe od A, B, C, D, F, G, K, L, M, do N. Ma to na celu ułatwienie członkom Medicare rozpoznanie zakresu pokrycia. Każda litera od A do N oznacza nieco inny poziom pokrycia. Zgodnie z prawami rynku jeśli szukamy planu z lepszym pokryciem, zapłacimy więcej. Szukając np. Planu N możemy być pewni, że zakres pokrycia niezależnie od nazwy kompanii ubezpieczeniowej będzie identyczny. Różne mogą być ceny i jakieś mniej istotne dodatki. Ponieważ Medicare A i B nie pokrywa usług dentystycznych, okulistycznych i audiologicznych, plany Medigap również ich nie pokrywają. Dla uściślenia jeśli ktoś leczy się u lekarza optomologa lub laryngologa to jest to pokrywane przez Medi-

care i Medigap. Większość planów Medigap zapewnia ubezpieczenie wypadkowe (Emergency Coverage) za granicą. Plany Medigap są od lat bardzo popularne wśród zamożniejszych Amerykanów, szczególnie ich droższe wersje jak Plan F. Niestety od 1 stycznia 2020 nie są one już oferowane dla nowych członków. Droższe plany np. G pokrywają koszty leczenia niemal w 100%. Nawet plany tańsze jak N są łatwiejsze w użyciu niż inne ubezpieczenia zdrowotne. Ponieważ Medigap jest planem dodatkowym do Medicare nie musicie się martwić o Network. Jeśli lekarz ma kontrakt z Medicare, napewno przyjmie Wasz Medigap. W opinii wielu plany Medigap są to najlepsze ubezpieczenia zdrowotne w tym kraju. Niestety mają kilka wad. Są często bardzo drogie na emerycką kieszeń. W większości stanów, ubezpieczenie może nie przyjąć podania od osób, które są chore lub przyjąć ze znacznie wyższą składką miesięczną. Ubez-

pieczenie musi przyjąć podanie od każdego kandydata nawet bardzo chorego w okresie 6 miesięcy od uzyskania Part B. Po tym okresie tylko niektóre stany np. Nowy Jork zabraniają ubezpieczeniom dyskryminacji osób chorych, jeśli mieli w okresie ostatnich 2 miesięcy mieli inne ubezpieczenie zdrowotne np. Medicare Advantage. Sumując, ubezpieczenia Medigap są dobrą opcją dla wszystkich, którzy stać na składkę miesięczną, osób które część roku przebywają np. na Florydzie i nie chcą się martwić czy będą tam mieć ubezpieczenie. Osoby o mniejszych dochodach decydujące się na plany Medigap to ludzie ciężko chorzy, ponieważ wiedzą oni, że plany te zapewnią im natychmiastową opiekę medyczną nawet w najlepszych szpitalach w USA.

Trwa właśnie okres rocznych zapisów na plany Medicare i warto się zastanowić czy nie zafundować sobie Medigap.

Stanisław Gil

## MEDICARE NA 2024!

**Czas na przegląd, zmiany lub zapisy na nowe plany na rok następny  
Od 15 października do 7 grudnia**

- Medicare Advantage (Part C)
- Part D (plany na leki)
- Medicare Supplement
- Programy pomocy (Extra Help, MSP, PAAD)

Proszę dzwonić już dziś, aby umówić się na bezpłatny przegląd planów.

W New Jersey przyjeżdżam do domu klienta!

Reprezentuję wiele firm ubezpieczeniowych.

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



**Stanisław Gil**

Licencjonowany Broker  
Autoryzowany do oferowania  
planów Medicare



## 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

**ZATRUDNIAMY**

\$20-25/h

[pcnmedicalgroup@gmail.com](mailto:pcnmedicalgroup@gmail.com)



**Zdjęcia do  
polskich paszportów**  
transkrypcje aktu urodzenia

umieszczenie aktu  
małżeństwa w Polsce  
Zdjęcia i aplikacje  
do amerykańskich paszportów

tel: 201-456-2361

na umówioną godzinę  
email: [mrphotostudio@gmail.com](mailto:mrphotostudio@gmail.com)



**M&R FOTO**

320 Hoboken Rd.  
East Rutherford, NJ 07073  
(przedsiębiorstwo Paterson Ave. Wallington)

[www.mrfotostudio.com](http://www.mrfotostudio.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 SPADKOWE

IMIGRACJA  
(WSZYSTKIE STANY)

- Zielona Karta, Obywatelstwo, Deportacja

Adwokat mówi  
biegle po polsku

## WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

**Floryda Sylwestrowa z Key West** - 27 grudnia 23 - 07 stycznia 2024 - 11 dni. \$1790

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

**Nowy Jork** - 17 grudnia 2023 - **Zwiedzanie Manhattanu + Spektakl świąteczny na Broadway'u. Cena \$340** - zawiera bilet wstępu na Christmas Show

**Niagara w zimie 2dni.** Styczeń/Luty 24 (przejście pod zamrzniętym wodospadem)

**Zimowe wyjazdy w góry nie tylko dla narciarzy.** 3 dni od stycznia 24

**Hawaje** 10-11 dni. Luty/marzec 24

**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



## 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