

15 LAT PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

23 listopada 2023

nr 47 (798)

November 23, 2023

R Raymond Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR. 33



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



Witamy w
POLSKIM
kąciku

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

LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia
tel. **973-473-4400**



str. 5

WYPADKI Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT
877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"

DeGRADO LAW

20 LAT DOŚWIADCZENIA
NASZ ZESPÓŁ TO 4 ADWOKATÓW
WYPADKI

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

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

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



LECZENIE POWYPADKOWE

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

TEL/TEXT: 973-773-7730

Dariusz Nasiek, MD



NA NISZELKI WYPADKÓW • DR. NASIEK • OD WYPADKÓW



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



<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 ułucia igłą)
- ◆ Implanty: odbudowa i zastępowanie utraconych zębów
Zabiegi protetyki na implantach wykonywane są
na miejscu w gabinecie przez Dr Artura Szabelę
- ◆ Rentgen cyfrowy
- ◆ Wewnątrzustna kamera stomatologiczna
wspomagająca diagnostykę i leczenie
- ◆ Sedacja wziewna z użyciem podtlenku azotu
- przyjazna i bezpieczna metoda walki z lękiem i bólem
- ◆ Wykonujemy panoramiczne zdjęcia 3D, umożliwiające
jeszcze dokładniejszą analizę leczenia naszych pacjentów



POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102

Clark, NJ 07066

732-669-7227



Akceptujemy większość
planów ubezpieczeniowych

www.gardenstatedentaldesign.com

727
ENTRANCE

CLIFTON - WALLINGTON MEDICAL GROUP



Krystyna
Szewczyk - Szczęch, M.D.



Kazimierz
Szczęch, M. D.



Urszula
Poweska, APN.



Dr Kazimierz podczas zabiegu



**MEDICARE I WIĘKSZOŚĆ
UBEZPIECZEŃ AKCEPTOWANA**

cliftonpaindoctor.com | cliffondoctor.com

✓ Choroby wewnętrzne i medycyna ogólna

✓ Badania okresowe

✓ Badania laboratoryjne

✓ Szczepienia ochronne

✓ Badania imigracyjne

✓ Centrum leczenia po wypadkach samochodowych,
budowlanych i urazach w pracy

✓ Leczenie bólu kręgosłupa, stawów, mięśni i głowy

✓ Badania dla kierowców ciężarówek [CDL] wykonywane przez certyfikowanego lekarza

1033 Clifton Avenue,
Clifton, NJ 07013

60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

TEL: 973-473-4400

Dr Kazimierz Szczęch, M.D. wybrany 2014 Top NJ Doctors w leczeniu bólu

Klinika Regeneracji Stawów & Kręgosłupa

Dr Kazimierz M. Szczęch, M.D.



NAJNOWSZE METODY LECZENIA

- Osoczem krwi pacjenta
Platelet Rich Plasma
- Komórkami
macierzystymi pacjenta lub
z hodowli komórkowej
- Stem cells, Mesenchymal
cells

LECZYMY STANY CHOROBY:

- Osteoartretyzm stawów kolanowych,
biodrowych, skokowych, ramiennych,
łokciowych i nadgarstków
- zmiany degeneracyjne kręgosłupa
(Degenerative Disc Disease)
- Przewlekłe i powracające zapalenia
ścięgien i mięśni - Tennis Elbow, Golfer's
Elbow, Achilles Tendinitis, Shoulder
Tendons
- Ostre uszkodzenia i zapalenia ścięgien,
mięśni i stawów

Get Back in Action Naturally

Unlocking the regenerative power of the human body

1033 Clifton Avenue, Clifton NJ 07013

973-473-4400

Zadzwoń, a może unikniesz operacji!

W POLSCE ROŚNIE SPRZEDAŻ ROŚLINNYCH ZAMIENNIKÓW PRODUKTÓW ZWIERZĘCYCH

NA ŚWIECIE NA ZNACZENIU ZYSKUJE SEKTOR MIĘSA LABORATORYJNEGO



Do 2040 roku mięso laboratoryjne może stanowić już 35 proc. światowego spożycia mięsa, a roślinne zamienniki – 25 proc. To oznacza, że tradycyjne mięso będzie stopniowo tracić na znaczeniu, co ma niebagatelne znaczenie dla emisji CO2 z sektora produkcji. Także w Polsce konsumenci chętnie sięgają po roślinne zamienniki. W tej grupie są nie tylko wegetarianie i weganie, ale także fleksitarianie, którzy okazjonalnie zastępują produkty odzwierzęce roślinnymi.

– Zamienniki mięsa to ultraistotna kategoria dla naszego klimatu, ponieważ 50 proc. metanu „produkują” krowy, z których mamy mięso. Natomiast zamienniki mięsa to jest produkt, do którego używa się białka roślinnego, nie trzeba więc hodować krów, tylko uprawiać rośliny strączkowe i produkować z nich białko – podkreśla w rozmowie Marian

Owerko, prezes zarządu FoodWell. – W obszarze nabiału mamy też mleka roślinne, jogurty roślinne. To jest bardzo dynamiczny trend i wydaje mi się, że tu ta zamiana będzie się odbywała dużo szybciej, bo proces produkcji jest dużo prostszy niż produkcji produktów mięsnych z białka roślinnego.

Z analizy przeprowadzonej przez GovGrant na podstawie różnych badań rynkowych wynika, że udział tradycyjnego mięsa w ogólnoświatowej konsumpcji mięsa będzie stopniowo spadał. W 2025 roku będzie wynosić ok. 90 proc., podczas gdy w 2040 roku – już 40 proc. Mocno zyskiwać będą za to roślinne zamienniki mięsa (do 25 proc. w 2040 roku). Polski rynek, choć jest znacznie mniejszy od europejskich liderów, także stopniowo rozwija się w tym kierunku.

– Do klientów, którymi są wegetarianie i weganie, dołączają fleksitarianie, czyli tacy,

którzy jedzą zamienniki mięsa raz w tygodniu, i to jest bardzo duża kategoria. Dlatego w ostatnich pięciu latach mamy wzrost z 1–2 proc. udziału zamienników mięsa w światowej konsumpcji do 12–13 proc. – wylicza Marian Owerko.

Z badania przygotowanego w grudniu 2022 roku przez InsightOut Lab i przeprowadzonego przez Panel Ariadna wynika, że 62 proc. Polaków ma dostęp w sklepach do roślinnych zamienników mięsa. Blisko połowa próbowała już, głównie z ciekawości, produktów tego rodzaju, a duża część z tych, którzy spróbowali (43 proc.), spożywa je regularnie i uważa, że są smaczne (56 proc.). W badaniu 7 proc. zadeklarowało, że w ogóle nie spożywa mięsa, 44 proc. przyznało, że spożywa, ale stara się ograniczać. Podobny odsetek (46 proc.) twierdzi, że je mięso i nie zamierza tego zmieniać. Jednak nawet ta grupa

w sporej części jest gotowa, by spróbować roślinnych zamienników, i uważa, że mogą one im smakować.

– Największym trendem w kategorii zdrowej żywności jest oczywiście plant-based, czyli zamienniki mięsa. Obszarem komplementarnym, który pewnie się niedługo pojawi, jest mięso komórkowe. Czyli innymi słowy mięso, które będziemy hodowali jak pomidory. To jest trend, który wydaje się jeszcze mocniejszy niż zamienniki mięsa – mówi prezes zarządu FoodWell.

Tak też wskazuje analiza GovGrant, z której wynika, że do 2040 roku udział mięsa hodowanego sięgnie 35 proc., czyli o 10 pkt proc. więcej niż nowatorskich zamienników mięsa. Ten segment na razie jest na etapie badań i rozwoju. Stany Zjednoczone i Singapur już dopuściły do sprzedaży komercyjnej mięso pochodzące z komórek. W 2020 roku Singapurska Agencja ds. Żywności zatwierdziła produkt z hodowanego „kurczaka” firmy Eat Just, a Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) uznała niedawno produkt mięsny firmy Upside Foods za bezpieczny do spożycia przez ludzi.

– Na razie są to próby laboratoryjne, koszty tego są gigantycznie duże, kotlet potrafi kosztować 20 tys. dol., ale wszystko z czasem na pewno będzie się zmieniło. To jest największy trend, bo kategoria też jest największa – mówi Marian Owerko.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) nie jest jeszcze gotowy, by dopuścić do sprzedaży mięso hodowane. Mimo to,

jak oceniają eksperci GovGrant, do 2026 roku wartość rynku europejskiego wyniesie 818 mln dol. Zanim jednak mięso hodowane trafi do sprzedaży w Polsce, mogą minąć lata.

– Wydaje mi się, że mięso komórkowe w pierwszych sklepach w Polsce pojawi się za około pięć lat. Po pierwsze, będzie pewnie w bardzo wysokich cenach. Możliwe też, że będzie nie tylko w sklepach, ale na przykład w restauracjach. Oczywiście dziwnie to brzmi – mięso, które będzie się uprawiało, a nie hodowało – ale patrząc na sytuację naszej planety, jest to rozwiązanie – przekonuje ekspert.

Polacy coraz chętniej sięgają po zamienniki mięsa, szukając nowych doświadczeń kulinarnych. Często też chcą ograniczyć spożycie produktów odzwierzęcych, kierują się przy tym względami etycznymi oraz zdrowotnymi.

– Polacy są świadomi zdrowego jedzenia. Oczywiście dla jednej osoby to jedzenie naturalne, dla drugiej jedzenie prosto z pola, a dla trzeciej to linia produktów ekologicznych. Jako społeczeństwo rozróżniamy te kategorie, my jako dystrybucja też pokazujemy te kategorie w specjalnych miejscach w sklepach, ułatwiamy klientom wybór – mówi Marian Owerko. – Jemy więcej zdrowego jedzenia niż średni mieszkaniec Europy Środkowo-Wschodniej, jednak mniej niż mieszkaniec Europy Zachodniej, natomiast jemy też bardzo dużo suplementów diety. Wolałbym, żeby suplementy diety zostały zastąpione produktami naturalnymi, superfoodami, produktami, które są ekologiczne.

Jak podkreśla, w sferze deklaracji większość

Polaków wybierze produkty ekologiczne, jak najbardziej naturalne, pochodzące z krajowej produkcji czy od lokalnych producentów. Jednak ostatecznie o wyborze podczas zakupów zadecyduje cena produktów. Wpływa na to obecna inflacja. Z ostatnich danych GUS wynika, że we wrześniu ceny wzrosły o 8,2 proc. wobec analogicznego miesiąca 2022 roku, jednak ceny żywności rosły w szybszym tempie – o 10,1 proc. r/r.

– Portfel rozporządzalny w ostatnich latach w gospodarstwach domowych jest dużo niższy, dlatego że musimy wydać więcej na obszary, które są niezbędne, czyli ogrzewanie, oświetlenie, kredyt, szkołę, paliwo, gaz. Klient kupuje więc przede wszystkim, żeby zaspokoić swoje podstawowe potrzeby. Natomiast stara się znaleźć też obszar, w którym te produkty naturalne, ekologiczne, zdrowe, funkcjonalne mają też dla niego największe uzasadnienie – mówi prezes FoodWell.

FoodWell pod marką Purella Superfoods od kwietnia br. rozszerza dystrybucję roślinnych zamienników mięsa. W tym roku portfolio firmy z tej kategorii ma liczyć 12 produktów. Wśród nich są m.in. 100-proc. roślinny kurczak, łosoś i tatar wołowy, a także kielbaski i kaszanka. Zgodnie z przyjętą w ubiegłym roku strategią firma wiąże duże nadzieje z kategorią zdrowej żywności. W ciągu trzech lat sprzedaż roślinnych zamienników ma osiągnąć 10 proc. obrotów FoodWell.

Źródło: Newseria.pl



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

Piękne 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



Skylands
Orthodontics

Dr. Krystian Jarosz

Ortodoncja z najnowocześniejszymi metodami leczenia

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



Oferujemy leczenie dla dorosłych oraz dzieci

Umów się na konsultację w Skylands Orthodontics

Nasze lokalizacje:

21 LAFAYETTE ROAD

SPARTA, NJ 07871

651 COUNTY ROAD 517

VERNON, NJ 07461

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

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

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



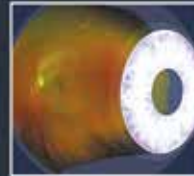
WSZECHSTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



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

973-594-6599

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

Całe
okulary
od \$99

Wizyta
rutynowa
od \$109

Honorujemy większość
ubezpieczeń medycznych
i ubezpieczeń wzroku:

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

* - w większości przypadków

TERAZ W 4 LOKALIZACJACH

Lyndhurst, Garfield, Wallington, Woodland Park

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

 **TheraPhysical**

 www.TheraPhysical.com

 /TheraPhysical

 /TheraPhysical



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

WALLINGTON: 973-315-1106 259 PATERSON AVENUE, WALLINGTON, NJ 07057
LYNDHURST: 201-340-4656 623 RIDGE ROAD, LYNDHURST, NJ 07071
GARFIELD: 973-955-2190 118 OUTWATER LANE, GARFIELD, NJ, 07026
WOODLAND PARK: 973-339-9913 1030 McBride Ave. **NEW** WOODLAND PARK, NJ 07424



Kinetic Edge
— Foot & Ankle —

Dr. Chester S. Klimek, D.P.M
Podiatra
Lekarz mówi po polsku

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

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

Tel: (201) 655 6617

Odwiedź: www.Drkinetice.com

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB

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



92 Main Ave
Wallington, NJ 07057
NAPISZ WIADOMOŚĆ tel. 973-777-1507



GABINET DENTYSTYCZNY
Lanza Dental PC

Marta Pisinska, DDS
General Dentist

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



David Sperling, DDS
Pediatric Dentist

- Stomatologia dziecięca



160 Lanza Ave
Suite 11
Garfield, NJ 07026

(973) 955-2023


• Większość ubezpieczeń honorowana

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S
Gabinet Dentystyczny

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




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



BOTANY VILLAGE 287 PARKER AVENUE
CLIFTON, NEW JERSEY 07011 TEL. (973) 340-6886
www.polskadentystka.com

Like us on Facebook

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



Gabinet Medycyny Estetycznej

Plastic Reconstructive and Aesthetic Surgery Center

Robert S. Fischer, M.D.

Chirurg plastyczny, lekarz medycyny estetycznej
z prawie 40 letnim doświadczeniem

20%
Zniżki
na operacje

15%
Zniżki
na wypełniacze

Chirurgia kosmetyczna

- nosa • twarzy • brzucha
- uszu • piersi

Rekonstrukcja piersi

Chirurgia laserowa

- Fraxel - najnowszy laser usuwający przebarwienia i zmarszczki
- usuwanie znamion, nadmiernego owłosienia, pajęczaków

Liposukcja i modelowanie twarzy, piersi i pośladków poprzez wypełnienie tłuszczem

Plastyka - korekta powiek

Korekta blizn



Zabiegi kosmetyczne

- Botox, Juvederm, Restylane, Radiesse

Lifting twarzy złotymi nićmi

Mezoterapia mikroigłowa

**MÓWIMY
PO POLSKU**

**Jesienna
promocja
20%
Plastyka
i korekta powiek**

19-21 Fair Lawn Avenue, Fair Lawn, NJ 07410
201-796-4100 | www.chirurgiakosmetyczna.com



13 SPOSOBÓW NA LEPSZE ŻYCIE



Nie palisz, jesz warzywa i owoce, twoja waga utrzymuje się w normie – te czynniki wysuwają się na prowadzenie, jeśli chodzi o zdrowe życie. Jest dobrze, jeśli się do nich stosujesz. Jest jednak wiele innych codziennych nawyków, które determinują to, czy prowadzisz zdrowy styl życia.

A ty, żyjesz zdrowo?

Większość z nas uważa, że dobre nawyki żywieniowe i utrzymywanie w miarę regularnej aktywności fizycznej oznacza zdrowy styl życia. To prawda – te czynniki są bardzo ważne. Prawda jest taka, że jeśli to robisz, i tak jesteś w nielicznej grupie osób dbających o zdrowie, bowiem bardzo niewiele osób dorosłych speł-

nia kryteria zdrowego stylu życia. Czy jednak odpowiednia dieta i ruch wystarczą, aby styl życia został uznany za zdrowy?

Palenie to jeden z najgorszych czynników rujnąjących zdrowie. Jeśli więc jesteś osobą, która nie dała się nikotynie, gratulacje. Co do palaczy, czas zebrać siły na walkę z nałogiem, nie tylko dla siebie, ale też dla osób z najbliższego otoczenia.

Oczywista jest odpowiednia ilość warzyw i owoców w diecie i codzienna dawka ruchu. Ale lista rzeczy, dzięki którym utrzymujesz swoje ciało i umysł w zdrowiu powinna być o wiele dłuższa. Nasza lista powstała w wyniku burzy mózgów. Co jeszcze według ciebie powinno się na niej znaleźć?

CZYNNIKI WARUNKUJĄCE ZDROWE ŻYCIE

Sen

Odpowiednia dawka snu to podstawa. Brak odpowiedniej ilości snu skutkuje zmęczeniem i brakiem energii, a także ogranicza wydajność umysłową i może wywołać poważne problemy zdrowotne.

Dbanie o ciało

Warto regularnie się badać, dbać o zęby, wzrok, kości i stawy – słowem, nie wolno zapo-

minąć o kontroli stanu zdrowia fizycznego. Po pierwsze, w przypadku jakichkolwiek nieprawidłowości można szybko zadziałać, po drugie wyeliminowanie strachu o zdrowie wpłynie korzystnie na stan zdrowia psychicznego.

Relacje z innymi

Konieczne należy zadbać o zdrowe relacje z ludźmi – rodziną, znajomymi, współpracownikami. Nic tak nie psuje jakości życia i nie męczy psychicznie jak ciągłe zgrzyty, niedopowiedzi, kłótnie.

Kontakt ze zwierzęciem

Jeśli do tej pory obcowanie ze zwierzęciem nie przeszło ci przez myśl, nie wiesz co tracisz. Nic tak kojąco nie wpływa na nerwy, jak ciepłutkie mrużące kocie futerko. Nic tak nie pomaga wyjść z dołka psychicznego jak mądre i kochające psie oczy. Nawet opieka nad kanarkiem czy rybkami daje uczucie spokoju i odprężenia.

Śmiech

Nie na darmo mówi się, że śmiech to zdrowie. Nie wystarczy się uśmiechać – nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak zbawienny wpływ na twój orga-

nizm ma głośny śmiech. Nie żałuj sobie więc sytuacji, które powodują nieklamane rozbawienie.

Woda

Woda to życie. Pijesz przynajmniej osiem szklanek wody dziennie? Zadbaj o to, a ciało ci za to podziękuje. Woda nie musi być nudna – spróbuj pyszne wody smakowe.

Hobby

Warto mieć w życiu pasję – to nie tylko ubogaca, ale też pomaga w codziennym radzeniu sobie z rzeczywistością, stresem, negatywnymi uczuciami. Dobrze mieć coś, do czego można uciec, aby choć na chwilę oderwać się od codziennych problemów.

Medytacja

Medytacja pomaga odnaleźć spokój umysłu, redukuje poziom stresu, pozytywnie wpływa na jakość relacji z innymi ludźmi, odkrywa w nas najlepsze cechy i pomaga je rozwijać, pozwala inaczej spojrzeć na rzeczywistość. Nie da się przecenić siły medytacji.

Pozytywne nastawienie do samego siebie

Nie można być szczęśliwym nie kochając siebie. Jednak wielu z nas ma obiektywnie wględem własnego ciała – tu zmarszczka, tam wałeczek. Niedoskonałości spędzają nam sen z powiek. Oczywiście, należy zadbać o dobrą kondycję ciała, ale zaakceptować też zmiany zachodzące w ciele, na przykład wynikające z wieku. Pokochaj swoje ciało, a zobaczysz, że życie nabierze nowych barw.

Oddech

Warto nauczyć się technik oddechu i regularnie je stosować. Prawidłowy oddech pomaga zachować spokój, jest doskonałym narzędziem w walce ze stresem, poprawia koncentrację.

Asertywność

Potrafisz mówić „Nie”? Czy potrafisz odmówić, kiedy naprawdę nie możesz lub nie chcesz czegoś zrobić? Warto zastanowić się nad tym, czy twoja gotowość do pomocy czy też zgadzanie się na wszystko mają zawsze odpowiednie podłoże, czy nie są efektem wykorzystywania przez inne, bardziej przebojowe osoby. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne rozwijając w sobie zdrową asertywność.

Wakacje

Praca jest ważna, ale nie da się funkcjonować bez zadbania o prawidłową regenerację. Wykorzystuj urlop do maksimum – nie na oglądanie telewizji czy tzw. nicnierobienie. Znajdź coś, co sprawi ci prawdziwą przyjemność, coś wartego wspomnienia, co wywołuje uśmiech na twarzy i daje motywację do pracy w radosnym oczekiwaniu na kolejne przygody.

Weganizm/wegetarianizm

Nie każdy potrafi zrezygnować z jedzenia mięsa, warto jednak podejmować próby. Nie tylko ze względu na własne zdrowie, ale też dla lepszego samopoczucia w kwestii traktowania zwierząt. Wegetarianizm nie jest trudny. Jeśli nie potrafisz zrezygnować z produktów zwierzęcych, kupuj z głową – wybieraj mięso z hodowli ekologicznych, jajka od kur z wolnego wybiegu, itp. Świadomość nieprzyczyniania się do cierpienia zwierząt to prosta droga do spokoju psychicznego.

A co wy dodalibyście do tej listy?



Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

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

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



Jeżeli odczuwasz ból, nawet minimalna
aktywność pomoże Ci go zwalczyć

www.prosynergyppt.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)

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń

Nasze lokalizacje:

**1033 Clifton Ave, suite 207
Clifton, NJ 07013**

Tel: 973-434-2161

**45 South Ave West
Cranford, NJ 07016**

Tel: 908-709-7300



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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

Specjalne Plany Podwójnej Kwalifikacji – Dual Eligible Special Needs Plans (D-SNP) w Stanie New Jersey

Ponad 12.5 miliona Amerykanów starszego pokolenia korzysta z programów ubezpieczeniowych D-SNP (Dual Special Needs) łączących Medicare z pełnym (Full) Medicaid. Kryteria przyznawania tych planów mogą być różne w innych stanach USA. New Jersey w porównaniu z innymi stanami nie wypada najlepiej w kategorii „przyjaznych” dla ludzi starszych z niskimi emeryturami. **Aby uzyskać prawo do planu D-SNP emeryt musi być zakwalifikowany do pełnego Medicaid.** Musicie posiadać Medicare Part A i B, być obywatelem USA lub legalnym rezydentem i wasz miesięczny dochód nie przekracza \$1,215 dla osoby samotnej, \$1,644 dla małżeństwa i zasoby finansowe (konta bankowe, plany emerytalne, inwestycje itp.) nie są większe niż \$4,000 dla osoby samotnej i \$6,000 dla małżeństw. Wbrew powszechnym obawom posiadanie domu czy majątku ruchomego nie dyskwalifikuje od

ubiegania się o Medicaid. Emeryci o wyższych miesięcznych dochodach do \$1,641 dla osób samotnych i \$2,219 dla małżeństw i zasobach finansowych do \$9,090 samotni i \$13,630 małżeństwa będą się kwalifikować na Medicare Savings Program. Nie daje on prawa do ubiegania się o plany D-SNP ale zwolni z opłaty na Medicare Part B (\$174.70 w roku 2024), automatycznie zapewni prawo do Extra Help – blisko 100% do lekarstw, zwolni z opłaty za Part D (leki) i da możliwość ubiegania się o plany Advantage z niższymi co-payment, więc nadal niezłe oszczędności.

D-SNP są to plany typu Advantage HMO lub PPO. Ponieważ są one finansowane przez Medicare i Medicaid pokrywają 100% kosztów większości usług. Jako typowe plany Advantage wymagają korzystania z lekarzy w Network i niekiedy wymagają skierowań. Niemal nikt nie ma z tym problemu po zapoznaniu się z korzy-

ściami jakie otrzyma. Oto krótka lista tych korzyści:

- Miesięczna składka \$0
- Wszelkie co-payment jak szpital, operacje chirurgiczne, wizyty lekarskie, badania i inne \$0
- Ubezpieczenie dentystyczne, okulistyczne i laryngologiczne \$0
- Karta OTC – kwoty od \$100 do nawet ponad \$200 na miesiąc na witaminy, suplementy, zdrową żywność, media i inne
- Transport do i od lekarza \$0
- Lekarstwa: większość \$0
- Członkostwo do klubu sportowego (Gym) \$0
- I wiele innych

Aby rozpocząć proces ubiegania się o plan D-SNP należy złożyć wniosek o Medicaid do urzędu Social Services (Medicaid), odpowiedniego do miejsca zamieszkania wnioskodawcy. Proszę nie mylić z Social Security Administration SSA! Aby uniknąć pomyłek i zbędnego oczekiwania propo-

nuję skorzystać z naszego biura. Nie ma żadnych terminów, kiedy należy składać ten wniosek. Im szybciej tym lepiej. Po otrzymaniu decyzji pozytywnej na Medicaid – zwykle po ok. 4-8 tygodni można rozpocząć wniosek o plan D-SNP. Ponieważ są to plany administrowane przez Medicare można je składać tylko w ustalonych terminach. Osoby, które nabyły właśnie prawa do D-SNP mogą się zapisać od następnego miesiąca. Plan D-SNP można zmieniać kilka razy w roku. Jak już widzicie plany D-SNP Medicare Savings Program są to doskonałe osłony socjalny dla emerytów o niskich i średnich dochodach. Nawet jeśli nie jesteście pewni czy kwalifikujecie się na takie plany, warto zapytać. Obsługa naszego biura posiada doświadczenie w ustalaniu kwalifikacji nawet w pierwszej rozmowie telefonicznej. Proszę dzwonić już dziś, aby to sprawdzić!

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 lekarstwa)
- 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



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

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

Dostępna
lokalnie



**CZYSTA... I BIAŁA.
TAK SAMO DOSKONAŁA!**

Zawsze w dobrej cenie

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Polsko - Słowiański)
Federalnej Unii Kredytowej)

T. (973) 773-9800

F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku

INDIE – cz.11

Radżastan Wielkich Maharadzów

Leżące w górskiej dolinie miasto Amber było stolicą Radżastanu od XV do XVII wieku. Wtedy to wzniesiono gigantyczne fortyfikacje, które odznaczają się przed naszym wzrokiem: masywne, żółte mury, wieże i bramy. Miarowym taktem wyjeżdżamy w końcu na dziedziniec obrzeżony ozdobnymi bramami, świątyniami i pawilonami pałacowymi. Zwiedzanie Fortu Amber zaczynamy od świątyni bogini Durga. Przez pokryte płaskorzeźbami drzwi okryte grubą srebrną blachą wchodzimy do wnętrza. Z szacunku dla bóstwa musimy zdjąć buty, skarpety i skórzane pasy (gdyż pochodzą od zabitych zwierząt). Po chwili zadumy nad wizerunkiem bogini przechodzimy na wyższe poziomy pałacu, do sali audiencyjnych i pomieszczeń mieszkalnych maharadży oraz jego żon. Jednym z najciekawszych architektonicznie obiektów jest tutaj Szisz

Mahal - Pałac Luster - z początku XVII wieku, z wprawionymi zwierciadłami potęgującymi efekt ozdoby. Mozaiki, malowidła i reliefowe dekoracje w marmurze i stiuku wyobrażają głównie wazony z kwiatami. Poza typowymi dla islamu wzorami roślinnym i geometrycznymi są tu również specyficzne dla hinduizmu wizerunki zwierząt i sceny z ludźmi, jak na przykład obrazki z kamasutry wewnątrz haremu. Dużym zainteresowaniem cieszy się pomieszczenie, gdzie nadobne niewiasty z cesarskiego dworu oddawały się erotycznym igraszkom.

Pora na powrót, jedziemy pół godziny do Dżajpuru, żeby zjeść obiad w znanej ze świetnych dań restauracji na terenie Pałacu Maharadży (City Palace). Tam oczekuje nas artysta w regionalnym stroju. Śpiewa przejmująco, a do taktu, wśród stolików płasza w tańcu młody

mężczyzna. Wzmocnieni posiłkiem spacerujemy po sąsiednich dziedzińcach, odwiedzając zamienione na muzeum pomieszczenia. Impонуje sala tronowa, muzeum broni, wystawa starych fotografii, obrazów i strojów ludzi z dworu. W pawilonie Diwan-i-Khas oglądamy największe na świecie przedmioty wykonane ze srebra: wazony w których maharadża Madho Singh II wioził wodę ze świętego Gangesu podczas wizyty w Anglii w 1901 roku. Władca wyraźnie nie ufał jakości wody z nad Tamizy! Nad całym kompleksem pałacowych budowli wznosi się Chandra Mahal, zamknięty dla turystów, właściwy pałac władcy, który mieszka tam do dzisiaj. Siedem pięter tego okazałego budynku posiada bogate zdobienia, a wewnątrz przygotowane jest należycie na przyjęcie najznakomitszych tego świata.

Jak gdyby tego jeszcze było mało, do zespołu pałacowego przylega wspaniałe obserwatorium astronomiczne Dżantar Mantar. Zbudowane ono zostało przez maharadżę Dżaj Singh w latach 1728-1734. Władca wykształcił się na wybitnego mate-

matyka i astronoma biorąc przykład ze słynnego króla Samarkandy Mirzy Ulugh-Bega. Pod gołym niebem wybudował 16 obiektów służących m.in. do obserwacji słońca, gwiazdnych konstelacji i pomiaru czasu. To on właśnie przeniósł w 1728 roku stolicę księstwa z Amberu do Dżajpuru, jego to imieniem nazwano nowe miasto. Dla wprawy i dla żartów (panuje przecież biały dzień) szukamy jeszcze Gwiazdy Polarnej i lekko podmęczeni rosnącym skwarem (100F) wychodzimy na zewnątrz.

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. Blizsze informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzej-kulka.com/destinations/indie-zloty-trojkat-tybet/>



Pałac maharadży Dżajpuru

Imo Kognato
Pracownicy i Klienti

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

United Real Estate
North Jersey

Kupno • Sprzedaż • Wynajem
w New Jersey

Alicja Kawecki
Sales Associate

Mówię Po Polsku

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



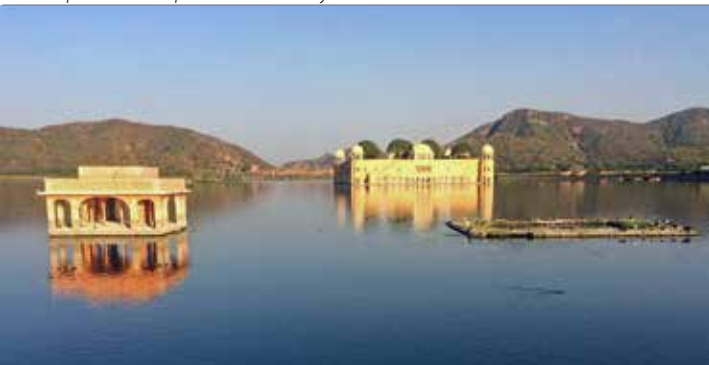
Jedno z pomieszczeń pałacu maharadży



Obserwatorium maharadży Dżajpuru



Kolorowe ciężarówki



Letni pałac maharadży Dżajpuru



Święta krowa



Witamy w
POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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



Pomagamy w rozmowach z firmami ubezpieczeniowymi

KRYSTIAN SLIWECKI

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

Like us on facebook.com/polcarcollision

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

Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL** zaprasza na
WYCIĘCZKI

z polskim przewodnikiem

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

**Gabinet
DENTYSTYCZNY**

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



dentystyka
ogólna i kosmetyczna

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

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 B
Clifton, NJ 07011
973-777-5776
www.prolearningcenter.com

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

**POLSKA DENTYSTKA
w Union**

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

Leczy: Próchnicę, Paradontozę,
Leczenia kanałowe RCT,

Korony Mostki Licówki Wybielanie Implanty Protezy

środy
czwartki
soboty

**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

W związku ze Świętem Dziękczynienia jak co roku w wielu miejscowościach działa „gorąca linia” dla gospodyń domowych, które w tym dniu usiłują udowodnić, że nie tylko potrafią nakarmić rodzinę bez telefonicznego zamawiania pizzy czy hamburgerów, ale także nie mieszkać przez następne miesiące w motelu, zanim firma nie odbuduje domu. Warto chyba przypomnieć zeszłoroczne dialogi, nota bene zamieszczone w lokalnym brukowcu „Plain Dealer”:



- Halo, ja mam pytanie, bo mój indyk siedzi już w piekarniku 4 godziny, a cały czas jest jakiś taki biały?

- A jaką pani ustawiła temperaturę pieczenia?

- Zaraz zobaczą... 150 stopni? (Fahrenheita, to około 66 Celsjusza)



- Mój piec najpierw dymił, a teraz indyk jest pokryty czymś dziwnym...

- A wyjęła pani indyka z folii przed upieczeniem?

- No nie, bo na opakowaniu pisało: nadziewany i gotowy do pieczenia!



- Wyjęłam indyka z pieca po 3 i pół godzinach, z wierzchu jest czarny a w środku zupełnie surowy?

- A czy rozmroziła go pani przed włożeniem do pieca?

- Nic takiego nie pisało w przepisie!



- Miałam mało czasu, więc włączyłam maksymalną temperaturę... może pan chwilę poczekać, bo właśnie przyjechała Straż Pożarna?



- Ja wyczytałam w jednej książce, że indyka można wsadzić do dobrze nagrzanego pieca wieczorem, pójść spać, a rano jest upieczony. No i trochę chyba zasnęłam, bo stępiłam dwa noże, a on nadal nie da się pokroić...

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



NOVA TRAVEL

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

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

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

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

*Życzymy wszystkim, aby wdzięczność zagościła
w Waszych sercach. Niech to piękne Święto
Dziękczynienia stanie się okazją do podziękowań
i docenienia najmniejszych i najprostszych darów
życia, jakie możemy doświadczać każdego dnia.*

Happy Thanksgiving!

Redakcja Tygodnika P.LUS



INDYKOLOGIA

Badając najnowsze trendy w pieczeniu indyka, natrafiłem na sposób „na haju”, absolutny przebój Święta Dziękczynienia 2023. Ale bardziej zainteresowała mnie metoda „zimnej piersi”. Polacy mają karpia na Wigilię, Amerykanie indyka. Według najnowszych statystyk, indyka w Święto Dziękczynienia je 95 proc. obywateli.

Skoro kuchenka w moim mieszkaniu jest przystosowana do pieczenia ptaka o wadze 10-12 kilogramów, bo ma drzwiczki do piekarnika wielkości bramy do garażu, stwierdziłem, że nie ma na co czekać. Zagłębiłem się więc w „indykologię” (turkeylogy) i dziś piękną swojego pierwszego wielkiego indora, choć łatwiej chyba byłoby mi znaleźć instrukcje i zbudować bombę atomową. Bo w sprawie idealnego indyka każdy ma w tym kraju coś do powiedzenia, każdy ma „sprawdzone metody”, daje rady i wskazówki, najczęściej ze sobą sprzeczne.

Jak piec indyka radzi więc „New York Times”, „Washington Post” (dwie specjalne ośmiostronicowe - kapitalne! - wkładki kulinarne), radzą koleżanki i koledzy z amerykańskich mediów. Pomaga również rząd federalny. Dokładne instrukcje można znaleźć na stro-

nie internetowej departamentu rolnictwa. A dziś urzędnicy państwowi, mimo święta narodowego, siedzą przy specjalnej infolinii, by w razie potrzeby służyć podpowiedziami.

Po kilku dniach rozpoznania tematu stwierdzam, że nasz obecny rząd w sprawie pieczenia indyków jest bardzo konserwatywny, właściwie „oldskulowy” - promuje kilkugodzinne pieczenie ptaka w temperaturze 162 st. C. Tak pieką od dziesięcioleci amerykańskie babcie - włączają piekarnik o 10 rano, wyjmują o 16.

Tymczasem w liberalnej prasie wschodniego wybrzeża furorę robi metoda „na haju”, czyli w wysokiej temperaturze. Dwie godzinki (plus minus pół godziny w zależności od wagi) w temperaturze 232°C! Rewolucja! A bardziej postępowy „New York Times” wspomina o radykałach, którzy podobno idą na całość i traktują biedne ptaki „pięćsetką” (500 st. Fahrenheita, czyli 260 Celsjusza).

By zawodowo zabrać się do indyka, trzeba rozstrzygnąć kilka kwestii, absolut-

nie zasadniczych.

Jakiego indyka wybrać: czy ma być mrożony, świeży, bez antybiotyków, „organiczny”? Zasada amerykańskich babć głosi: „jak kupisz dobrego indyka, zjesz dobrego indyka”. Nic dodać, nic ująć. Generalnie - jeśli w supermarkecie zostanie ostatni mały ptak, będzie o niego bitwa. Bo indyki ważą tu między 6 a 12 kg, najczęściej około 8 kg, ale im mniejszy - niesie wieść - tym lepszy. Takie ptaszysko trzeba potem w lodówce ułożyć piersią do dołu, by spłynęły do niej soki i była bardziej soczysta. Ale jak i ile czasu rozmrażać - bo większość jest mrożonych? Solić? Doprawiać wcześniej? Nadziewać? Piec w folii? Pod przykryciem? Jak długo?

Pieczenie indyka jest jak wojna. Wymaga dobrego zaplanowania operacji, pilnego śledzenia jej przebiegu i natychmiastowego reagowania na sytuacje kryzysowe. I wskazana jest aptekarska dokładność - trzeba stać nad indykiem ze specjalnym termometrem w

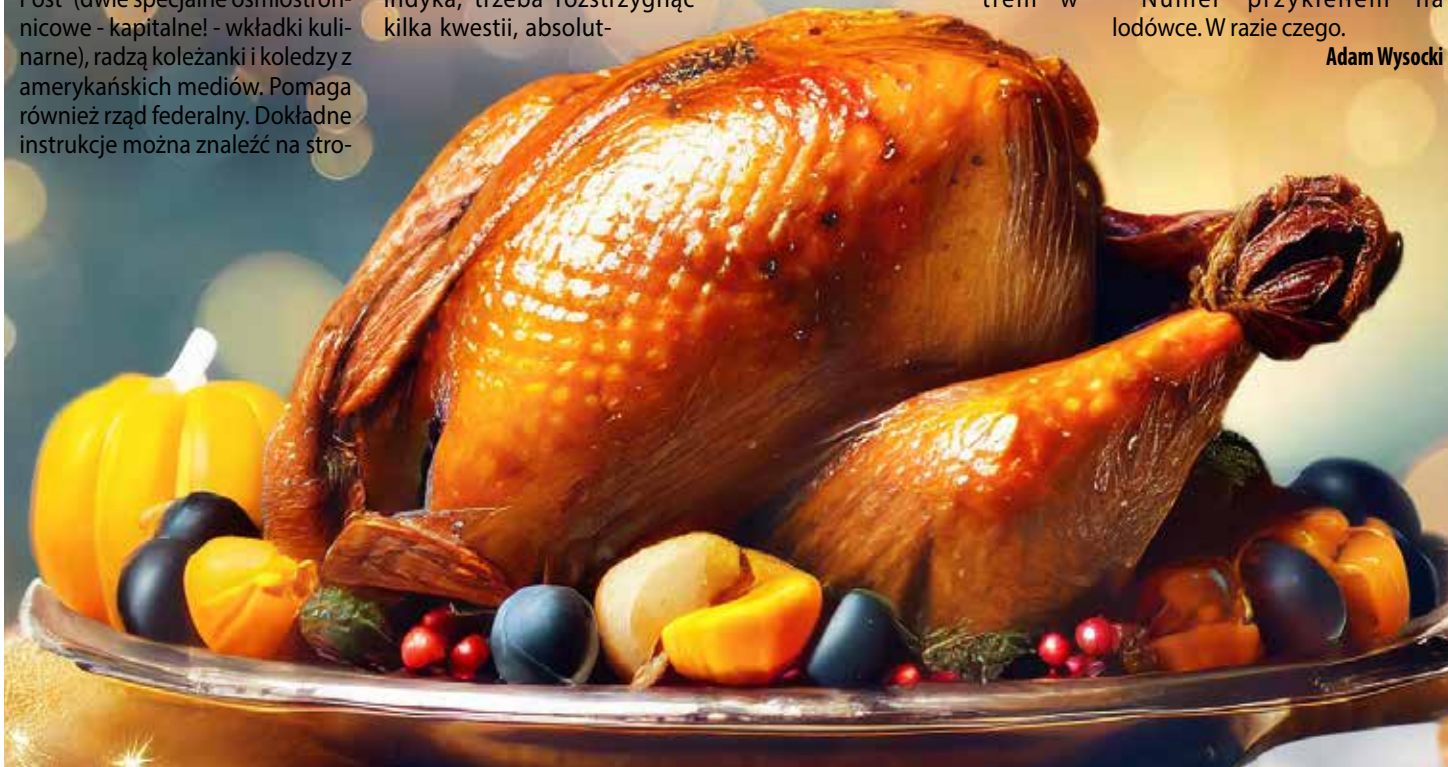
reku (jedyne \$9,99, elektroniczne cudeńka od \$20) i wbijać go co kilkanaście minut w mięso. Jak głosi instrukcja rządowego departamentu rolnictwa, temperatura mięsa dobrze upieczonej piersi powinna wynosić 77 st. C, a mięsa w nadudziu, przy kości - 82 st. C. Niby nic, ale różnica może nas wynieść do kulinarnego rajsu albo utopić w kuchennej rozpacz, gdy pierś będzie twarda i sucha, a udko niedopieczone.

Ja podeprę się „New York Timesem” i jego metodą „zimnej piersi”. By oba rodzaje mięsa upiekły się równomiernie, mięso piersi powinno być chłodniejsze na starcie. Trik polega na obłożeniu piersi wyjętego z lodówki ptaka torebkami z lodem. Podobno godzina wystarczy.

Według „Washington Post” aż 79 procent dzwoniących na infolinię indyczej firmy Butterball to kobiety. Ale liczba dzwoniących mężczyzn rośnie gwałtownie w dniu święta, gdy krytyczna chwila nadchodzi i trzeba piec.

Numer przykleiłem na lodówce. W razie czego.

Adam Wysocki



ZAKUPY W ŚWIĘTO DZIĘKCZYNIENIA I CZARNY PIĄTEK

Od wielu lat amerykańskie Święto Dziękczynienia uchodzi nie tylko za najpopularniejsze święto rodzinne w roku, ale także za festiwal zakupów. Thanksgiving, które ma miejsce około miesiąca przed Bożym Narodzeniem, otwiera oficjalnie sezon świątecznych zakupów. Esencją świątecznego zakupowego szaleństwa jest tzw. Czarny Piątek (Black Friday), czyli dzień po święcie Dziękczynienia.

Zwyczaj robienia zakupów świątecznych w tym czasie istnieje w Stanach od lat 30-tych ubiegłego stulecia, jednak w ciągu ostatnich 20 lat trendy bardzo się

zmieniły. Wpływ na to miało nie tylko pojawienie się internetu, ale też większe współzawodnictwo między sprzedawcami i walka o klienta. Jeszcze 15 lat temu czarny piątek miał miejsce w piątek, w normalnych godzinach otwarcia. Krótko po tym zaczęto przedłużać godziny operacji sklepów od bardzo wczesnych godzin porannych po późnowieczorne. Ostatnie zmiany doprowadziły do tego, że od mniej więcej 10 lat wiele popularnych sklepów oferuje czarno-piątkowe promocje już w świąteczny czwartek.

Nastawione na zysk podejście sprzedawców do tego jednak bardzo tradycyjnego święta, które większość Amerykanów zwykła spędzać na łonie rodziny, wywołało falę protestów, obnażając tym samym prawdziwie konsumpcyjny wydźwięk tego święta. Uzupełniającym komentarzem społecznym mogą być też liczne filmiki pojawiające się w internecie i obrazujące dantejskie sceny w sklepach i centrach handlowych w całych Stanach.

Rosnący sprzeciw pracowników i klientów, a także ogromna popularność i wygoda internetu doprowadziły do tego, że od kilku lat sprzedawcy decydują o tym, czy otwierać swoje podwoje dla klientów

ZAMKNIĘTE:

Aldi	Homesense	REI
Barnes & Noble	Ikea	Sam's Club
Best Buy	JCPenney	Sierra
BJ's	Kohl's	Target
Bloomingdale's	Macy's	T.J. Maxx
Carter's	Marshalls	Tractor Supply
Costco	Michaels	Trader Joe's
DSW	Nordstrom	Ulta Beauty
Home Depot	Petco	Walmart
HomeGoods	PetSmart	

OTWARTE:

(w zależności od lokalizacji)

ACME	Dunkin'	Whole Foods
7-Eleven	Family Dollar	
Dollar General	Walgreens	

bazują na badaniach rynkowych. Społeczne nastawienie do konsumeryzmu ma wpływ na decyzję o tym, czy w danym roku biznes rzuci się w pogoń za zyskiem czy pozwoli swoim pracownikom na odpoczynek i świętowanie Thanksgiving w rodzinnym gronie... głównie po to, aby byli gotowi do pracy w czarny piątek. W tym roku poparcie dla tej drugiej opcji spadło o ok. 3%, dlatego lista zmniejszyła się o kilku sprzedawców, którzy zdecydowali, że jednak nie chcą tracić potencjalnych klientów.

Sprzedawca, który szanuje swoich pracowników i klientów, wspiera życie rodzinne oraz tradycje, przyciąga ludzi, którzy wyznają podobne zasady i którzy są zazwyczaj bardzo lojalnymi klientami.

Sprzedawcy nie stronią jednak od robienia zysków gdzie tylko jest to możliwe i dlatego wielu z nich oferuje promocje przez cały miesiąc, w czarny piątek, przez cały świąteczny weekend oraz oczywiście w Cyber Monday – czyli poniedziałek po Święcie Dziękczynienia, w który będzie można, rzekomo, znaleźć w internecie niesamowite promocje. Sprzedaż internetowa wciąż rośnie i dlatego nawet sklepy nieczynne w świąteczny czwartek będą oferowały promocje na swoich stronach.

Trend, w którym amerykańscy detaliści stawiają swoich pracowników na pierwszym miejscu i zamykają swoje firmy w święta,

rozpoczął się w 2020 r., odkąd Walmart podjął decyzję o zamknięciu sklepów na początku pandemii Covid-19. Target poszedł w ich ślady, próbując zmniejszyć tłumy i sprawić, że zakupy ich klientów będą mniej stresujące. W następnym roku firmy kontynuowały zamykanie sklepów i podjęły decyzję o trwałym wstrzymaniu działalności w Święto Dziękczynienia. Wiele sklepów, które w przeszłości były otwarte w ten dzień – w tym Walmart, Best Buy i Michaels – zmieniło swoje zasady dotyczące otwarcia sklepów w Thanksgiving. Jest to świetne rozwiązanie dla tych, którzy pracują w handlu detalicznym, ponieważ teraz mogą spędzać wakacje z bliskimi, ale może to być trudne dla klientów, którzy muszą kupić pozycje w ostatniej chwili do swojego menu na Święto Dziękczynienia.

Aby pomóc Ci przygotować się na zakupy w Święto Dziękczynienia, przygotowaliśmy obszerną listę sklepów otwartych w Święto Dziękczynienia 2023, jak również tych, które pozostaną zamknięte.

Wszystkim tym, którzy wybierają się na zakupy w Święto Dziękczynienia, czy też planują zakupy na piątek polecamy listę sklepów z godzinami otwarcia; lista jest dostępna na stronie: <http://dealnews.com/features/black-friday-store-hours/>.

Udanych zakupów, kiedykolwiek się na nie wybieracie i jakkolwiek zamierzacie je robić.



Pomysły na ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE

Pewnie, że w Święto Dziękczynienia możesz po prostu otworzyć butelkę ulubionego wina, ale wykwintny koktajl sprawi, że świąteczny obiad stanie się jeszcze bardziej wyjątkowy.

Proponujemy szeroką gamę napoi, od koktajli inspirowanych jesienią, przez te o smaku orzechów pekan lub szarlotki, po klasyczne drinki, które idealnie komponują się z indykiem.



Pumpkin Spice White Russians

Crust

- ♥ 1 łyżeczka przyprawy pumpkin pie
- ♥ 3 łyżki pokruszonych krakersów graham

Drink

- ♥ 2 oz. wódki
- ♥ 1 oz. Kahlua
- ♥ 1 1/2 oz. śmietanki pumpkin spice
- ♥ laska cynamonu do dekoracji

Na płytkim talerzu wymieszaj przyprawę do ciasta dyniowego i pokruszone krakersy graham. Zanurz krawędzie każdej szklanki w wodzie, a następnie w mieszance, pokrywając krawędzie każdej szklanki. Do szklanek wypełnionych lodem wlej wódkę i Kahlua. Uzupełnij śmietanką. Udekoruj laską cynamonu i odrobiną przyprawy do ciasta dyniowego.



Pomegranate Martini

- ♥ 1 łyżka tzw. sanding sugar
- ♥ 1 cytryna przekrojona na pół
- ♥ lód
- ♥ 2 oz. świeżego soku z granatów
- ♥ 1 1/2 oz. wódki
- ♥ 1/2 oz. likieru Cointreau
- ♥ 1/2 oz. świeżego soku z cytryny
- ♥ pestki granatu i gałązka rozmarynu do podania

Włóż kieliszek do martini do zamrażarki na 15 minut. Na płytkim talerzu umieść cukier. Natrzyj połówką cytryny brzeg kieliszka do martini, a następnie zanurz go w cukrze. Napełnij shaker do koktajli lodem. Dodaj sok z granatów, wódkę, Cointreau i sok z cytryny i energicznie wstrząśnij, aż na zewnątrz shakera zrobi się mroźno, około 20 sekund. Przeceń do przygotowanego szkła. Udekoruj pestkami granatu i gałązką rozmarynu.



Cranberry Aperol Spritz

- ♥ 12 oz. Aperolu
- ♥ 12 oz. koktajlu z soku żurawinowego
- ♥ sok z 1/2 pomarańczy
- ♥ 20 oz. Prosecco
- ♥ lód
- ♥ do podania świeża żurawina, plasterki pomarańczy i gałązki rozmarynu

W dzbanku wymieszaj Aperol, sok żurawinowy i sok pomarańczowy. Dolej Prosecco i ponownie wymieszaj. Napełnij kieliszki lodem i zalej spritzem. Na każdym z nich ułóż żurawinę, plasterki pomarańczy i gałązkę rozmarynu.



Cranberry Orange Whiskey Sour

- ♥ lód
- ♥ 1/2 szkl. soku żurawinowego
- ♥ 4 oz. whisky
- ♥ 1/4 szkl. simple syrup
- ♥ 1/4 szkl. świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego
- ♥ sok z 1 limonki
- ♥ 4 oz. piwa imbirowego

Napełnij shaker lodem i dodaj sok żurawinowy, whisky, syrop cukrowy, sok pomarańczowy i limonkowy. Wstrząśnij, aż dobrze się schłodzi. Napełnij dwie szklanki lodem i przeceń mieszankę do szklanek. Do podania dopełnij piwem imbirowym.



Apple Cider Margarita

- ♥ 2 szkl. cydru
- ♥ 1/2 szkl. srebrnej tequili
- ♥ 1/4 szkl. świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- ♥ cukier do crustu
- ♥ cynamon, na crust
- ♥ sól, do crustu
- ♥ plasterki jabłka, do dekoracji
- ♥ laski cynamonu, do dekoracji

W dzbanku połącz cydr, tequilę i sok z cytryny. Zanurz krawędzie szklanek w wodzie, a następnie w mieszaninie cukru, cynamonu i soli. Napełnij przygotowaną margaritą, udekoruj plasterkiem jabłka i laską cynamonu.



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

Pumpkin Pie Martini

- ♥ 2 łyżki stołowe cukru granulowanego
- ♥ 3/4 łyżeczki przyprawy pumpkin pie
- ♥ kawałek cytryny
- ♥ 4 oz. wódki
- ♥ 3 łyżki śmietanki
- ♥ 3 łyżki puree z dyni
- ♥ 2 łyżki stołowe syropu klonowego
- ♥ bita śmietana do dekoracji
- ♥ laski cynamonu do dekoracji



W płytkim naczyniu wymieszaj cukier i przyprawę pumpkin pie. Używając kawałka cytryny, zwilż brzeg kieliszków do martini, a następnie zanurz je w cukrze z przyprawą, aby pokryć brzegi. Napełnij shaker lodem i dodaj wódkę, śmietankę, puree z dyni i syrop klonowy. Energicznie wstrząśnij, aż dobrze się schłodzi. Przecedzić do szklanek. Na wierzch połóż bitą śmietanę i posyp pozostałą mieszanką cukru i przypraw dyniowych. Podawać z laskami cynamonu.

Frozen Hot Chocolate Martini

- ♥ 4 szkl. lodu
- ♥ 4 oz. Baileys
- ♥ 3 oz. wódki
- ♥ 1/2 szkl. mieszanki gorącej czekolady
- ♥ do podania bita śmietana i wiórki czekoladowe



W blenderze zmiksuj lód, Baileys, wódkę i gorącą czekoladę, aż uzyskasz gładką masę. W razie potrzeby dodaj więcej lodu, aby zagęścić według uznania. Wlej do 2 szklanek. Całość udekoruj bitą śmietaną i wiórkami czekoladowymi.

Manhattan Cocktail

- ♥ lód
- ♥ 2 oz. Bourbon
- ♥ 1 oz. słodkiego Vermoutha
- ♥ 2 wiśnie maraschino (najlepiej Luxardo)



Napełnij szklankę do mieszania lodem. Dodaj bourbon i vermouth i mieszaj, aż dobrze się schłodzi. Przecedź do (najlepiej mrożonego) kieliszka typu coupe. Udekoruj wiśniami.

Pumpkin Spice Mules

- ♥ lód
- ♥ 1/2 szkl. wódki pumpkin pie
- ♥ 1/4 szkl. cydru
- ♥ 1 (12 oz.) puszka piwa imbirowego
- ♥ przyprawa dyniowa do dekoracji
- ♥ laski cynamonu do dekoracji



Napełnij 2 miedziane kubki lodem. Podziel wódkę i cydr jabłkowy pomiędzy kubkami, a następnie uzupełnij je piwem imbirowym. Posyp wierzch odrobiną przyprawy dyniowej i udekoruj laską cynamonu.

Cranberry-Apple Sangria

- ♥ 1/2 szkl. brandy
- ♥ 1/2 szkl. całej żurawiny + dodatkowo do podania
- ♥ 1/4 szkl. drobno posiekanych jabłek + dodatkowo pokrojone w cienkie plasterki, do podania
- ♥ 2 łyżki stołowe jasnobrzązowego cukru
- ♥ 2 - 3 laski cynamonu + dodatkowo do podania
- ♥ 1 (750 ml) butelka czerwonego wina
- ♥ lód
- ♥ 2 puszki wody gazowanej (12 oz.) lub piwa imbirowego



W dużym dzbanku wymieszaj brandy, żurawinę, jabłka, brązowy cukier i cynamon. Dodaj wino i przechowuj w lodówce do momentu podania, co najmniej 2 godziny, a najlepiej do 12. Przed podaniem napełnij kieliszek do wina lodem. Wlewaj sangrię, aż szklanka będzie pełna w trzech czwartych. Uzupełnij wodą gazowaną. Udekoruj żurawiną, pokrojonymi jabłkami i laską cynamonu.

Cranberry Jell-O Shots

- ♥ 1 1/2 szkl. cukru granulowanego
- ♥ 1 szkl. świeżej żurawiny
- ♥ 2 (3,4 oz.) opakowania Jell-O o smaku żurawinowym
- ♥ 1 szkl. wódki



W średnim rondlu ustawionym na średnim ogniu połącz 1/2 szklanki cukru z 1/2 szklanki wody i mieszaj, aż cukier całkowicie się rozpuści. Pozostaw o ostygnięcia na 20 minut, następnie wymieszaj z żurawiną, aż pokryje się nią mix. Za pomocą łyżki cedzakowej przenieś żurawinę, strzepując nadmiar syropu, do dużej zamykanej plastikowej torby. Dodaj pozostałą 1 szklankę cukru, zamknij i potrząsaj, aż żurawina zostanie całkowicie pokryta. Rozłóż żurawinę na blasze do pieczenia i przechowuj w lodówce, aż żurawina całkowicie ostygnie, a cukier stwardnieje, 25 minut. Zagotuj 2 szklanki wody. Dodaj mieszankę Jell-O i wymieszaj aż do całkowitego rozpuszczenia, następnie zdejmij z ognia i dodaj wódkę i 1 szklankę zimnej wody. Pozostaw do ostygnięcia na 2 do 3 minut. Umieść 18 plastikowych kieliszków na blasze do pieczenia i wlej mieszaninę Jell-O, aż każdy będzie pełny w 2/3. Przechowuj w lodówce do stwardnienia, około 3 godzin. Do każdego shota dodaj 1 lub 2 żurawiny w cukrze.

Brown Sugar Old Fashioned

- ♥ 1 łyżeczka brązowego cukru
- ♥ 1 łyżeczka wody
- ♥ 2 szczypty Angostura Bitters
- ♥ 2 oz. burbona
- ♥ lód
- ♥ skórka pomarańczowa do dekoracji
- ♥ laska cynamonu do dekoracji



Do szklanki dodaj cukier, wodę i bittersy. Ubijaj, aż cukier się rozpuści. Dodaj bourbon i lód i wymieszaj, aby połączyć. Udekoruj skórką pomarańczową i laską cynamonu.

Świąteczny weekend pora rozpocząć!

Święto Dziękczynienia przypada późną jesienią (w czwarty weekend listopada), kiedy pogoda jest na tyle łagodna, że można cieszyć się aktywnością na świeżym powietrzu lub ciekawie rozpocząć sezon świąteczny.

Wydarzenia z okazji Święta Dziękczynienia oferują odwiedzającym szeroką gamę atrakcji i wydarzeń. Należą do nich festiwale,

specjalne posiłki w restauracjach, zabawy, świąteczne uroczystości związane z oświetleniem. Każdy znajdzie coś dla siebie, czego

będzie mógł doświadczyć i świętować w tym wyjątkowym okresie świątecznym.

Macy's Thanksgiving Day Parade

Coroczny korowód gigantycznych balonów, platform, cheerleaderek, klaunów, orkiestr marszowych i przedstawień teatralnych jest jednym z najlepszych wydarzeń w Nowym Jorku w listopadzie. W tym roku możecie się spodziewać aż 16 balonów z postaciami, 26 platform, 32 patriotycznych balonów, ponad 700 klaunów, 12 orkiestr marszowych i dziewięć grup performanskich. Do parady dołącza także kilka nowych

balonów, w tym Beagle Scout Snoopy, Blue Cat & Chugs i Monkey D. Luffy. Ponadto paradę uświetnią występy Cher, Brandy, Davida Fostera, Katharine McPhee, Ashley Park i nie tylko.

Po raz pierwszy od prawie stulecia to kultowe wydarzenie rozpocznie się pół godziny wcześniej w Nowym Jorku, o 8:30 rano, występowem Jona Batiste.

Czwartek, 23 listopada - 77th St & Central Park West

Jarmarki świąteczne

Najlepsze jarmarki świąteczne znajdują się nie gdzie indziej, jak w Nowym Jorku — pełne zarówno świątecznej atmosfery, jak i najbardziej wyjątkowych prezentów. Jarmarki często obejmują także jazdę na łyżwach, migoczące światła, świetnych sprzedawców żywności i ciekawe zajęcia dla najmłodszych. Zakupy idealnego prezentu nie muszą być stresujące. Jeżeli masz ochotę na wycieczkę do Nowego Jorku, nie zapomnij odwiedzić targów świątecznych, zaczynając od Urbanspace Union Square a kończąc na zimowej wiosce Bank of America w Bryant Park.

Świątuj w restauracji

Chcesz wyjść na kolację z okazji Święta Dziękczynienia bez zwracania sobie głowy kupowaniem posiłków, gotowaniem i sprzątaniem? Oto niektóre z naszych ulubionych restauracji otwartych w Święto Dziękczynienia, które słyną z wyjątkowej kuchni i świątecznej atmosfery.

Adega Grill - 130-132 Ferry St., Newark, NJ, tel. 973-589-8830

Anthony David's - 953 Bloomfield St, Hoboken, NJ, tel. 201-222-8399

Chez Catherine - 431 N Ave W, Westfield, NJ, tel. 908-654-4011

The Ho-Ho-Kus Inn and Tavern - 1 E Franklin Turnpike, Ho-Ho-Kus, NJ, tel. 201-445-4115

The Golden Swan - 314 W 11th St, New York, NY, tel. 212-597-2681



Świąteczne podróżowanie

Ponad 55 milionów Amerykanów planuje wyjazd na świąteczny weekend Thanksgiving – szacuje AAA. Na krótki wypoczynek wybierze się co najmniej 2,8 mln mieszkańców Illinois. Święto Dziękczynienia tradycyjnie spędzamy z bliskimi lub decydujemy się na mini-wakacyjny wyjazd. AAA przewiduje, że 55,4 miliona podróżnych pokona 50 mil lub więcej od miejsca swojego zamieszkania. To o 2,3% więcej w porównaniu do ubiegłego roku. Jednocześnie tak dużo osób nie planowało świątecznego wyjazdu w związku z Thanksgiving od 2000 roku. Najwięcej Amerykanów za środek

transportu wybierze samochód, bo aż 49,1 mln co stanowi wzrost o 1,7% w porównaniu do 2022 roku. Wyprawom samochodem sprzyjają stosunkowo niskie ceny paliwa, średnia krajowa za galon tzw. benzyny regularnej wynosi 3,58 dol. AAA spodziewa się, że 4,7 miliona osób w podróż wybierze się samolotem. To o 6,6% w porównaniu do 2022 roku. Zarazem tak dużo z komunikacji lotniczej w tym czasie nie korzystało od 2005 roku. Wzmógł się ruch na lotniskach



zauważyć można już od przedświątecznego wtorku a na drogach od środy, zwłaszcza w godzinach popołudniowych i wieczornych. Fali powrotów możemy spodziewać się w niedzielę 26 listopada i następnego dnia.

Wayan – 20 Spring St, New York, NY, tel. 917-261-4388

Loring Place – 21 W 8th St, New York, NY, tel. 212-388-1831

Tavern on the Green – W 67th St, New York, NY, tel. 212-877-8684

Najpiękniejsze witryny świąteczne

Jedną z najlepszych atrakcji wakacyjnych w Nowym Jorku są świąteczne wystawy w domach towarowych na Herald Square i Piątej Alei. Co roku tworzą one niesamowite dekoracje, które przyciągają nasze oczy na dłużej. Wielkie marki zatrudniają utalentowanych artystów, by stworzyć bajkowe witryny, opowiadające magiczne historie. Te ozdobne świąteczne okna ozdobione setkami lampek bożonarodzeniowych i innymi dekoracjami z zimowej krainy czarów są tak imponujące, że mogą być wystarczającym powodem do spaceru po centrum miasta.

Zachwyć się panoramą miasta na One World Observatory

Obserwatorium One World robi ogromne wrażenie, nie tylko dlatego, że jest to punkt widokowy położony tak wysoko i że może pochwalić się najpotężniejszą windą w mieście. Atrakcja rozpoczyna się już w podziemiach budynku, gdzie trasa prowadzi między sztucznymi skałami. Na takich zbudowano Manhattan. Następnie wchodzi się do windy, która w niecałe 60 sekund zabiera gości na setne piętro. Przejazd jest rewelacyjny, bo ściany windy są ekranami, na których prezentowany jest ciekawy film o rozwoju Nowego Jorku. Ostatni etap przed głównym widokiem to krótki film (2 minuty) o mieście wyświetlany na szerokim panoramicznym ekranie zbudowanym z wielu paneli. Przysłowiową „wisienką na torcie” są 360-stopniowe widoki na szczyty wieży, należące do najlepszych w całym mieście.

Mieszczący się na wysokości 1776 stóp (541 m), One World Trade Center jest najwyższym budynkiem zarówno w Nowym Jorku, jak i w Stanach Zjednoczonych. Bilety kosztują 47 dolarów dla dorosłych.

Spacer po Central Parku

Kultowy Central Park ma do zaoferowania mnóstwo rozrywki, niezależnie od pory roku, w której się znajdujemy. W rzeczywistości niektóre z najfajniejszych mają miejsce jesienią i zimą! Podczas gdy turyści i mieszkańcy uwielbiają odwiedzać jeden z najlepszych parków w mieście ze względu na różnorodne trawniki, fontanny, ścieżki spacerowe, drzewa i miejsca na pikniki, w Central Parku odbywają się także ważne wydarzenia, od imponujących letnich koncertów i przedstawień teatralnych po coroczny festiwal Winter Jam. Zawsze jest pretekst, aby odwiedzić to miejsce, nawet na zwykły spacer.

Wybierz się na łyżwy



Jazda na łyżwach w Nowym Jorku to jedna z najbardziej lubianych sezonowych tradycji miasta. Chociaż niektóre lodowiska są otwarte przez cały rok, jazda na łyżwach zimą – zwłaszcza w okolicach Thanksgiving – to wyjątkowa gratka nie tylko dla najmłodszych.

Słynne lodowisko w Rockefeller Center i Bank of America Winter Village w Bryant Park tętnią świąteczną atmosferą (oraz wspaniałym jedzeniem i napojami), a kameralne lodowiska w parkach Nowego Jorku zapewniają większy relaks dla tych szukających spokojniejszych miejsc. Spędź dzień w Wielkim Jabłku, łącząc jazdę na łyżwach z wizytą na najlepszych jarmarkach świątecznych w Nowym Jorku i świątecznych pokazach świetlnych. Pamiętaj, aby sprawdzić daty i godziny otwarcia sezonowych opcji jazdy na łyżwach!

Wycieczka na Empire State Building

Chociaż nie jest to już najwyższy budynek w Nowym Jorku, ten światowej sławy obiekt nie bez powodu pozostaje ikoną Manhattanu — i jest otwarty w Święto Dziękczynienia! Z głównego tarasu na 86. piętrze roztaczają się wspaniałe, 360-stopniowe widoki na rzekę Hudson i East, Most Brookliński, Statuę Wolności i wiele innych atrakcji. Jeśli nie możesz wspiąć się wystarczająco wysoko, udaj się na kryty taras widokowy na 102. piętrze, aby podziwiać pełny widok na Central Park. W pogodny dzień widoki rozciągają się na odległość do 80 mil.

Zobacz także zdjęcia z wizyt gwiazd i poznaj historię 3400 osób, które z niesamowitą szybkością zbudowały drapacz chmur. Bilety dla dorosłych kosztują od 44 do 79 dolarów.



• Wallington Fire Department's
Parada Świąteczna 2023
 Sobota, 25 listopada 2023 6:00 pm

Info: WFDholidayparade@gmail.com
 or (973) 473-7612

Wykonaj indyka z papieru

Przybory:

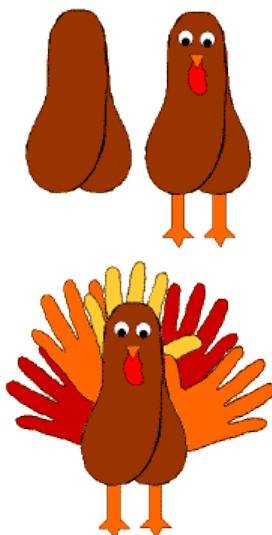
- papier kolorowy: brązowy, beżowy, pomarańczowy, czerwony, żółty i biały
- nożyczki
- klej

Realizacja projektu krok po kroku

- Znajdź odpowiednie miejsce pracy i aby je zabezpieczyć połóż dużą kartkę papieru
- Przygotuj wszystkie materiały
- Przeczytaj dokładnie instrukcję

Krok 1 - Wycinanie dziecięcych stóp oraz dłoni

- Obrysuj Twoje dwie stopy (w założonym buciku) na brązowym papierze i wytnij je
- Obrysuj Twoje dwie dłonie na pomarańczowym papierze i wytnij je
- Obrysuj Twoje dwie dłonie na czerwonym papierze i wytnij je
- Obrysuj Twoje dwie dłonie na żółtym papierze i wytnij je
- Obrysuj Twoje dwie dłonie na beżowym papierze i wytnij je



głowy (rysunek nr 1). Sklej części ze sobą.

Wytnij dwie indyckie nogi z pomarańczowego papieru. Pamiętaj, aby zakończyć je trzema trójkątnymi „pazurkami”. Narysuj: oczy oraz dziób indykowi, jeśli chcesz możesz wyciąć te elementy z kolorowego papieru.

Krok 3 - Dodaj ogon

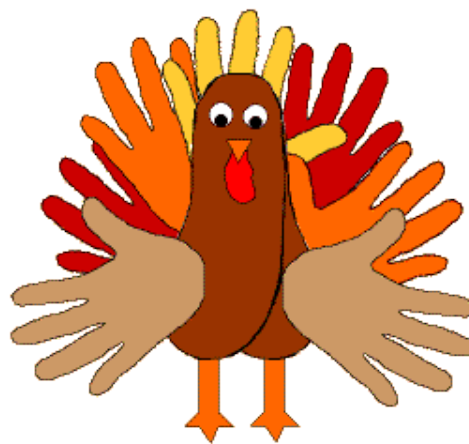
Sklej ze sobą czerwone, pomarańczowe oraz żółte papierowe odbicia dłoni. Gotowy ogon przyklej do brązowego kształtu indyka.

Krok 4 - Dodaj skrzydła

Z przodu przyklej dwie brązowe dłonie, tak aby powstały indyckie skrzydła.

Brawo!

Jeśli już skończyłeś zapisz koniecznie z tyłu datę i swoje imię. Na pewno cała rodzina ucieszy się z takiej pięknej dekoracji!



Krok 2 - Stwórz kształt indyka

Złóż razem dwie wycięte stopy, tak aby powstał kształt indyka oraz jego

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



VIRGINIA
& AMBINDER LLP
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080
www.vandallp.com

Mówimy po polsku:
(347) 450-3205

- Maria (telefon lub SMS)

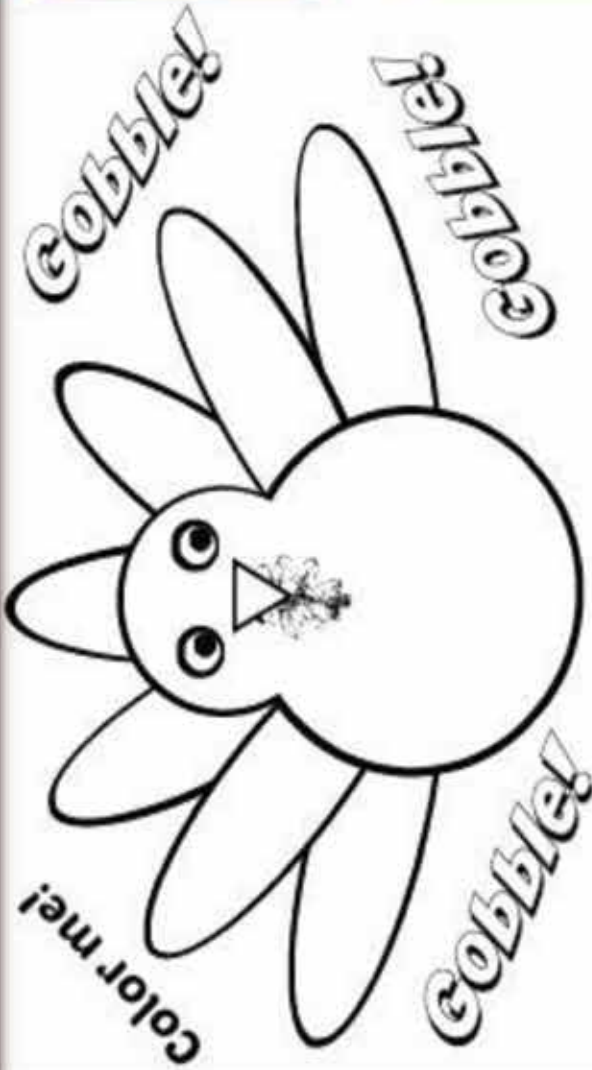
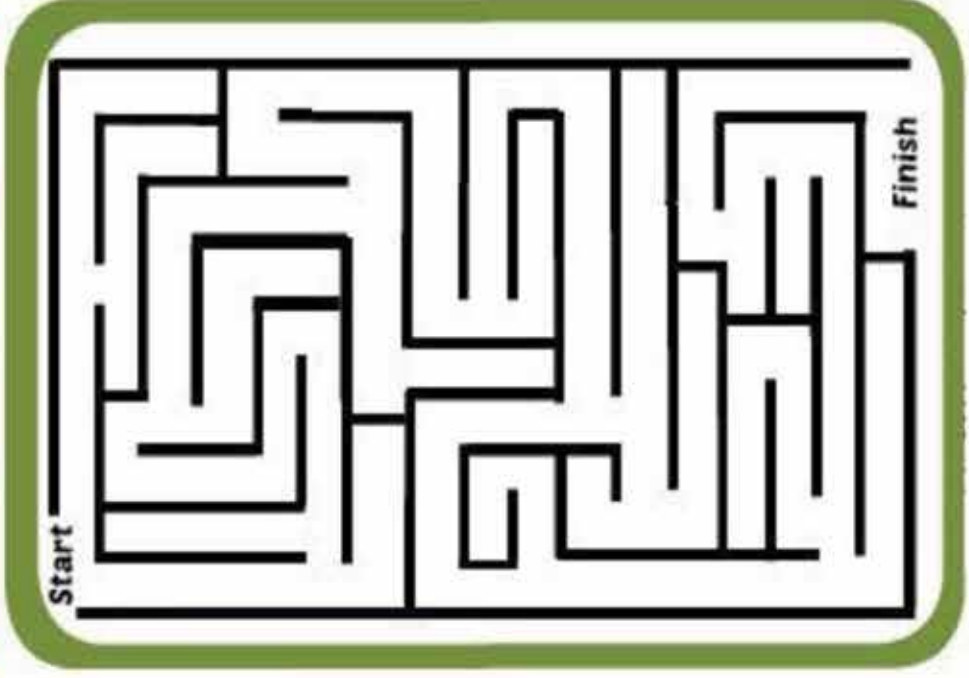
Adwokat Lloyd Ambinder walczy
o prawa pracowników już od prawie 30 lat.

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



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

I am **THANKFUL** for...



Word In A Word
THANKSGIVING

Thanksgiving Food

H	I	U	B	K	R	M	D	A	L
R	I	P	O	T	A	T	O	E	S
S	T	U	F	F	I	N	G	D	W
C	X	U	T	H	C	H	R	H	A
G	V	P	I	E	U	I	A	P	S
V	Q	S	L	C	M	G	V	M	K
Y	A	M	S	I	C	X	Y	A	A
Z	J	R	O	O	Z	B	M	K	M
U	B	A	P	U	M	P	K	I	N
Y	H	T	U	R	K	E	Y	J	Z

PUMPKIN HAM
 TURKEY PIE
 STUFFING GRAVY
 YAMS POTATOES



• KUPNO
• SPRZEDAŻ
• WYNAJEM

223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
888.501.6953 - biuro

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



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

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

Local help with your Medicare questions.



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

Y0066_23SPRJ55188_C






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

\$20 ZNIŻKI

Zniżka na pierwszą przesyłkę Dla przesyłek powyżej 30 funtów

908-241-2190 www.dniprollc.com

645 W 1st Ave., Roselle, NJ 07203 558 Clifton Ave., Clifton, NJ 07011 1916 Welsh RD #3, Philadelphia, PA 19115



POLSKI WARSZTAT BLACHARSKO LAKIERNICZY



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

Gwarantujemy wysoką jakość usług i niską cenę

tel. (973) 253-1965

KMG Auto Body | 58 Franklin Avenue | Clifton, NJ 07011
www.kmgautobody.com | kmgautobody@yahoo.com

zapraszają właściciele *Mariusz & Grzegorz Kruszewski*




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



21.03 - 19.04

BARAN W tym tygodniu czeka Cię nieco romantyki. Kolacja przy świecach? Kto wie... Może ktoś w Twoim otoczeniu darzy Cię większą sympatią niż to okazuje? Rozejrzyj się z uwagą dookoła—być może ktoś zastępuje na więcej uwagi niż mu poświęcasz?



20.04 - 22.05

BYK Nadchodzący tydzień będzie obfitował w stresy. Poświęć dużo czasu osobie Ci najbliższej, ale nie pozwól aby Twoje stresy odbiły się negatywnie na Waszych relacjach. Nie przesadzaj z rozrywkami i zachowaj umiar we wszystkim co robisz.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Ostatnio poznana osoba będzie powodem wielkiego zamieszania w Twoim życiu. Nie daj się wciągnąć w personalne gierki—możesz na tym sporo stracić. Dbaj o swoich przyjaciół i najbliższych. Uważaj na finanse.



22.06 - 22.07

RAK Mierz siły na zamiary. Czy na pewno jesteś w stanie zrealizować wszystkie swoje plany? Może lepiej skupić się na czymś mniejszym, ale za to mieć większe szanse na powodzenie. Nie porywaj się z motyką na słońce tylko podążaj do celu małymi krokami.



23.07 - 23.08

LEW Nie poddawaj się ponurym myślom. To tylko chwilowy dotyk, z którego szybko wyjdiesz. Poszukaj oparcia w bliskiej Ci osobie—to pomoże Ci przetrwać ten nie najlepszy okres w Twoim życiu.



24.08 - 23.09

PANNA Jeśli nie masz racji to ustąp. Nie upieraj się przy swoim tylko dla zasady. Postępuj z wyczuciem, aby nie stracić szacunku. Jeśli uda Ci się zachować odpowiednie proporcje pomiędzy stanowczością i ustępliwością to dobrze na tym wyjdiesz.



23.09 - 22.10

WAGA Nieoczekiwana wiadomość zmieni Twoje plany. Pewne sprawy trzeba będzie odłożyć na kilka dni. Może to mieć poważne skutki w Twoim życiu zawodowym. Decyzje podejmuj z rozwagą.



23.10 - 21.11

SKORPION W najbliższej przyszłości ktoś może potrzebować Twojej pomocy. Nie odmawiaj nawet wrogowi jeśli Cię o nią poprosi. Być może to będzie początek zawieszenia broni? Kto wie—może odwieczna wojna przerodzi się w dozgonną przyjaźń?



22.11 - 21.12

STRZELEC Zastanów się nad swoim postępowaniem. Twoje intencje nie zawsze są oczywiste dla wszystkich. Lepiej wytłumaczyć o co Ci chodzi niż narazić się na niesprawiedliwą ocenę, która będzie się za Tobą ciągnęła przez długi czas.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Nie lekceważ ofiarowanej Ci pomocy. Doceń to, że ktoś wyciągnął do Ciebie rękę. To duża szansa na poprawę Twojej sytuacji. Los wkrótce się odmieni i dopiero wtedy poczujesz pełnię szczęścia.



20.01 - 18.02

WODNIK Koniecznie musisz mieć więcej ruchu! Kilka chwil na powietrzu dobrze Ci zrobi. Może wybierz się na spacer do parku albo do lasu. Energia drzew jest zbawienna. Naładuj akumulatory—przyda Ci się dużo sił i energii w nadchodzących dniach.



19.02 - 20.03

RYBY To dobry czas na podjęcie ważnej życiowej decyzji. Przemysł wszystko dokładnie, wysłuchaj rad przyjaciół i działaj. Czasem warto zaryzykować, aby osiągnąć coś co jest dla Ciebie szczególnie ważne.

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

European Provisions

Firma Schmalz's

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

**SUPER SPECJALNE
CENY!**

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

Podwawelska
\$3.99 za funt

Kaszanka
\$3.19 za funt

Polski świeży chleb
\$6.29 za bochenek

Pośpiesz się - promocyjne ceny czekają

Bogaty wybór wędlin własnego wyrobu, przygotowywanych codziennie w naszej masarni

66 Fadem Road, Springfield, NJ 07081

Tel.: 973-379-4662, Fax: 973-379-4933

sales@schmalzs.com www.Schmalzs.com

facebook



Godziny otwarcia:

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

Ceny obowiązują tylko i wyłącznie w naszym sklepie firmowym

UBEZPIECZENIA



SAMOCZODY ❖ 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



R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

Twój Solidny Adwokat

Uprawnienia w New Jersey,
New York, Pensylwanii



57 Locust Ave., Wallington, NJ 07057

Parking z tyłu budynku
For GPS use 226 Hayward Place

Tel. 201-790-1147
www.ryduchowskilaw.com

WYPADKI I URAZY CIAŁA

- (opłata TYLKO po wygranej sprawie)

SPRAWY RODZINNE

- Rozwoły (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



**Paczki
na święta**

Szybko, tanio i rzetelnie
od ponad 40 lat!

NAM
MOŻESZ
ZAUFAĆ

ZESKANUJ KOD
i znajdź nasz punkt
w Twojej okolicy



EST. 1980
Polonez

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

📱 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#.



EuroCare LLC
PROFESSIONAL CLEANERS
SPOŚÓB NA ZDROWIE, CZYSTOŚĆ I WYGODĘ.

PRANIE Dywanów i wykładzin na gorąco!
Pod ciśnieniem!
NAJNOWSZA TECHNOLOGIA

CZYŚCIMY RÓWNIEŻ

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

PO WYCENĘ ZADZWOŃ:
201-486-2524 Sławek
lub odwiedź nas na stronie
www.EuroCare.us

UWAGA!!!
Ustawienie skłód państwowych.
Posiadamy certyfikat uznawany przez firmy ubezpieczeniowe

SUPER PROMOCJA!
Zamów usługę EuroCare 20% rabatu
a otrzymasz (zaobserwuj na stronie EuroCare.us)

AUTOBODY 4 U

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

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

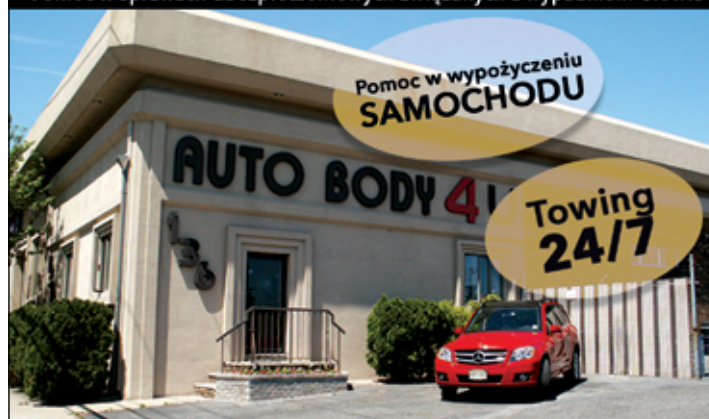
WYSOKIEJ JAKOŚCI USŁUGI

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

NJ Lic#01672A



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



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





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*

dompak

Jesteśmy Lepsi!



Ph: 732.325.3322



Z DOPAK WYŚLESZ

- Paczki do Polski i Europy
- Samochody, Motocykle, ATV
- Serwis od drzwi do drzwi
- Wynajęcie części kontenera
- Mienia Przesiedlenia
- Kontenery małe i duże

ŚLEDZENIE PRZESYŁEK

POWIADOMIENIA EMAIL

BEZPIECZNA DOSTAWA



Przesyłki możesz nadać w biurach Dompak

oraz w autoryzowanych punktach NY, NJ, PA, CT, NC, VA

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

DOPAK TRAVEL
25 Locust Ave,
NJ 07057, Wallington
Ph: 201.706.9812

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

SPRAWÓZ
Agency for
International
Trade Relations

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322



distributor of quality
construction materials + training

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

W sklepie znajdziesz wszystko co potrzebne do wykonania
twojego domu.

DFStudioNYC.com
347-801-2855



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



State Farm
ZATRUDNIAMY!!

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



Cyklinowanie podłóg
po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

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

DAM PRACĘ

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

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

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.

15 lat z Wami!

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

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



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

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

Kaminski Construction Inc

▲ Roofing ▲ Siding
▲ Gutters ▲ Decks



Adam
973-617-7524

COVER GROUP LLC

UBEZPIECZENIA

DOM | SAMOCHÓD | BIZNES | POWÓDZ

DOM



SAMOCHÓD



BIZNES



Najbardziej konkurencyjne ubezpieczenia domu, mieszkania, samochodu, budynku i firmy.

ZNAJDZIEMY DLA WAS NAJLEPSZE I NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA.

201.204.0825

contact@CoverGroupIns.com

www.CoverGroupIns.com

Oferujemy doradztwo i pomoc przy wypełnianiu dokumentów.







Twój sklep, w którym kupisz wszystko do łazienki i kuchni

www.bjfloorsandkitchens.com




10'x10' KUCHNIA \$4,999

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

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

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE
 DO PRYSZNICA LUB NA WANNE

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BŁATEM
PROMOCJA NA BLATY KUCHENNE Z KWARCU, 35 SF MINIMUM, W OBREBIE 25 MIL

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT
 WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE

57 RIVER DRIVE
 PASSAIC, NJ 07055
973-778-3355
bjfloors@msn.com



PREZENT
 PRZY ZAKUPIE
 MINIMUM \$3,500

613 BLOOMFIELD AVE
 WEST CALDWELL, NJ 07006
973-228-1900
sales@bjfloorsandkitchens.com

Rośnie popularność kremacji



– Tradycja usług pogrzebowych się zmieniła, ludzie preferują kremacje – mówi Marek Cichewicz, prezes Grupy Klepsydra. Branża szacuje, że w Polsce kremacje dziś stanowią już 40 proc. wszystkich pochówków, a w dużych miastach nawet 60 proc. Wybór kremacji to jeden ze sposobów na obniżenie kosztów związanych z pochówkiem. Galopująca inflacja miała bowiem wpływ również na działalność firm pogrzebowych i ceny usług. Zasiłek pogrzebowy, obniżony w 2011 roku i od tego czasu utrzymujący się na tym samym poziomie, już dawno przestał wystarczać na pokrycie wszystkich kosztów. Nie jest to jedyna zmiana, jaka zaszła w ostatnich latach na polskim rynku funeralnym. Ta branża – uważana za tradycyjną, a nawet konserwatywną – w coraz większym stopniu stawia na cyfryzację i technologiczne nowinki.

– Inflacja wpływa na koszty usług pogrzebowych. Mamy wyższe koszty zatrudniania i utrzymania pracowników, a dostawcy, którzy dostarczają nam trumny, urny i inne akcesoria pogrzebowe, też musieli podnieść ceny. To wszystko niestety przełożyło się też na koszty samego pogrzebu – mówi Marek Cichewicz. – Jeśli mówimy o wartościach, to jest to ciężkie do przeanalizowania w skali całego kraju, ponieważ porównując chociażby Warszawę do mniej-

szych miejscowości, te dysproporcje są bardzo duże i to jest kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt procent, w zależności od regionu.

Koszty prowadzenia działalności firm pogrzebowych znacznie wzrosły w ciągu ostatniego roku – nie tylko ze względu na wzrost kosztów pracy, ale też droższe drewno do produkcji trumien czy wysokie ceny energii i gazu, potrzebne np. przy przechowywaniu, transporcie czy kremacji zwłok. W tej chwili w firmach

pogrzebowych średni koszt standardowego pochówku waha się od ok. 7 do 10 tys. zł. Do tego dochodzą jeszcze koszty miejsca na cmentarzu, które mocno się różnią w zależności od lokalizacji i w większych miastach mogą sięgać nawet kilkunastu tysięcy złotych.

W celu zapewnienia środków na pokrycie kosztów związanych z pogrzebem ZUS wypłaca rodzinie zmarłego zasiłek pogrzebowy (w 2021 roku wypłacono 438 tys. takich zasiłków na



łączną kwotę 1,75 mld zł). W 2011 roku został obniżony do 4 tys. zł i na tym poziomie pozostaje od tego czasu. Przez galopującą inflację jego nominalna wartość w tym czasie mocno spadła, zwłaszcza w ostatnim roku i nie wystarcza już na pokrycie kosztów pogrzebu. Dlatego branża już od pewnego czasu apeluje o jego waloryzację. W obietnicach wyborczych Koalicji Obywatelskiej pojawiła się taka zapowiedź – zasiłek pogrzebowy miałby wzrosnąć od lipca 2024 roku do kwoty 6450 zł.

– W przypadku kremacji koszty są niższe, przede wszystkim te związane z obsługą na cmentarzu, ponieważ nie trzeba ponosić tak dużych kosztów związanych z zakupem kolejnych miejsc pod tradycyjny grób i trumnę. W takim grobie mogą znaleźć się dwie, trzy, maksymalnie cztery trumny. Jeśli zdecydujemy się na urny, to może być ich nawet kilkanaście. Te opłaty związane z obsługą cmentarną będą dla nas jako rodziny niższe – mówi prezes Grupy Klepsydra.

Jak wskazuje, rosnąca popularność i wzrost liczby kremacji jest jedną z najważniejszych zmian, jakie zaszły w ostatnich latach na polskim rynku funeralnym. Bliscy coraz częściej decydują się na pochówek zmarłego w urnie, do czego przyczyniają się także problemy ze znalezieniem wolnych miejsc na przepelnionych cmentarzach. Branża szacuje, że w Polsce kremacje dziś stanowią już nawet 40 proc. wszystkich pochówków.

– Jeszcze na przełomie 2008 i 2009 roku, kiedy wprowadzaliśmy nasze krematorium na rynek usług pogrzebowych w Polsce, to było ich 10, a dziś mamy ich 86, czyli przez niecałe 15 lat powstało wiele ośrodków, które umożliwiają

rodzinom zmarłych dokonać kremacji bliskiej zmarłej osoby – mówi Marek Cichewicz. – Ten wzrost liczby kremacji jest bardzo duży. Niestety GUS nie podaje danych na ten temat, ale my, jako branża, szacujemy, że w skali kraju stanowią one ok. 40 proc., a w dużych miastach, takich jak Warszawa, Łódź czy Gdańsk, to jest nawet ok. 60 proc.

Branża pogrzebowej, jak każdej innej, nie omija też innowacje i cyfryzacja. Do wprowadzenia części z nich przyczyniła się pandemia COVID-19 i lockdowny z towarzyszącymi im obostrzeniami.

– Jedną z innowacji, która pojawiła się w okresie pandemii, był streaming z ceremonii pogrzebowych, który pozwalał bliskim osób zmarłych uczestniczyć w nich. Wtedy podczas pogrzebu mogło być kilka osób na ceremonii. Dzięki streamingowi więcej osób mogło uczestniczyć w ceremonii pogrzebowej

online. Umożliwiało to też obecność na ceremonii osobom, które są w innych krajach – wyjaśnia prezes Grupy Klepsydra. – Ta branża, choć jest konserwatywna, wprowadza kolejne nowe rozwiązania. Dziś możemy mówić o digitalizacji i rozwiązaniach takich jak np. eKlepsydra. eKlepsydra może być uzupełnieniem dla tradycyjnych zawiadomień wywieszanych w miejscu zamieszkania, przy kościołach czy cmentarzach, gdzie odbędzie się pogrzeb. To powiadomienie SMS-owe z informacją o szczegółach ceremonii pogrzebowej: dacie, dokładnej lokalizacji z mapą Google.

– Jest tam również możliwość zakupu kwiatów na ceremonię pogrzebową i złożenie kondolencji przez osoby, które nie mogą uczestniczyć w pogrzebie – mówi Marek Cichewicz. – eKlepsydra to bardzo duże ułatwienie w komunikacji i odciążenie rodziny, która jest pogrążona w smutku, aby mogła przekazać wiadomość o ceremonii pogrzebowej w miarę szybko i sprawnie. Do tej pory były klasyczne telefony, trzeba było powtarzać te same wiadomości wielokrotnie, a w tej chwili, poprzez eKlepsydrę i wiadomość SMS z linkiem, można powiadomić kilkaset osób jednocześnie. Branża pogrzebowa się zmienia, idzie w kierunku nowości i – choć jesteśmy konserwatywni – staramy się otworzyć na te nowe rozwiązania, słuchamy potrzeb klientów.

Źródło: newseria.pl

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

Oprawa Muzyczna na Mszy Św.

„Śpiewa ci obcy wiatr, zachwyca wielki świat, a serce tęskni. Bo gdzieś daleko stąd został rodzinny dom, tam jest najpiękniej.” (Polskie Kwiaty)



Oprawa muzyczna w trakcie Mszy pogrzebowej jest bardzo ważnym elementem towarzyszącym ostatniemu pożegnaniu zmarłego. Oprawa muzyczna towarzyszy całej liturgii łącznie z wprowadzeniem trumny do Kościoła oraz podczas wyprowadzania po Mszy. Piękna oprawa muzyczna dodaje uroku do Mszy Świętej. Pieśni pogrzebowe mają charakter modlitewny. Każdy

Kościół ma inny system, w niektórych Kościołach organista gra i śpiewa, a w innych organista tylko gra, a solistka śpiewa. Jak w każdym zawodzie jedni są bardziej utalentowani a inni mniej. Panny młode zanim zatrudnią organistę czy solistkę na ślub potrafią przeprowadzać nawet interview, bo nie chcą żeby ktoś zepsuł ich ważny dzień. Tak samo powinno być, gdy chodzi o oprawę muzyczną pod-

czas pogrzebu. Jak już decydujemy się na Mszę Świętą, to upewnijmy się, że osoba, która będzie śpiewać to potrafi śpiewać. Chodząc do różnych Kościołów zauważamy zapewne, że podczas niektórych Mszy Świętych piękny głos solistki wypełnia cały Kościół. Piękna oprawa muzyczna nadaje uroczystości pogrzebowej podniosłego charakteru oraz skłania do refleksji wsłuchując się w słowa pieśni. Dobrym przykładem jest pieśń „Ukojenie”:

„Tylko w Bogu moje jest zbawienie. W Nim jedynie duszy ukojenie.

Moja chwała i skała. W Nim pokładam mą nadzieję... Sprawiedliwy jest nasz Pan. Każdy zbierze to, co siał. Kto uwierzy nie zawiedzie się. Przychodzimy przed Twój tron. Chcemy widzieć Twoją moc i doświadczyć, Panie, łaski Twej”

Bardzo piękną pieśnią jest także „On Eagle's Wings” ze zwrotką:

„And He will raise you up on eagles' wings. Bear you on the breath of dawn. Make you to shine like the sun. And hold you in the palm of His hand”.

Izabela Van Tassel

POLSKI DOM POGRZEBOWY



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



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

TOMASZ SMIETANKA

DOMY 2% SPRZEDAŻ

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

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

201-741-3736

CERTYFIKATY: OŁÓW • AZBEST • MOLD • SZAMBA

NJ 35 LAT DOŚWIADCZENIA PA

GOLDWELL
BANKER



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

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

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

Mówimy
po polsku

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

tel: 732-516-9555
fax: 732-516-9777
www.icetransport.com
stawki@icetransport.com

Bogaty czy niezależny finansowo?

Tradycja Święta Dziękczynienia nakazuje zastanowić się, za co powinniśmy być wdzięczni w minionym roku: za rodzinę, przyjaciół, zdrowie. Skoro pisujemy dla Państwa o finansach, sugeruję refleksję nad tym, jak bezpieczni i zamożni możemy czuć się w Ameryce. Bo bogactwo, to niekoniecznie olbrzymie rezydencje, jachty, luksusowe wakacje. To wolność osobista jest bogactwem. Potoczne wyobrażenie o tym, kto jest bogaty, a kto nie, bywa mylne.

Bogaty czy biedny?

Przyjrzyjmy się sytuacji dwóch osób. Ryszard pracuje na dobrym stanowisku w renomowanej firmie. Mieszka w bogatej dzielnicy w dużym nowo kupionym domu z basenem, jeździ leasowanym Jaguarem. Zabiera klientów do restauracji, jeździ na luksusowe wakacje. Jego żona nie pracuje, a dzieci chodzą do prywatnych szkół.

Marta jest emerytką, pobierającą skromną emeryturę Social Security i ZUS. Mieszka w Nowym Jorku w wynajmowanym mieszkaniu o stabilizowanym czynszu. Ma leciwe meble, dziesięcioletni telewizor. Nie posiada samochodu, bo wszędzie dojedzie subwayem.

Kto górą?

Każdy określi Ryszarda jako bogatego, a Martę jako biedną. Okaze się to błędem, jeżeli przyjrzymy się bliżej ich sytuacji finansowej i życiowej.

Ryszard, mimo że zarabia dużo, ugina się pod ciężarem długów: pożyczki hipotecznej, samochodowej i kredytów na kartach kredytowych. Płaci dużo za podatki od nieruchomości, utrzymanie domu i szkoły dzieci. Ryszard nie ma żadnych oszczędności, żyje od czeku do czeku, a utrata pracy spowodowałaby jego natychmiastową niewypłacalność.

Marta natomiast, mimo że przychody ma niewielkie, jest finansowo zabezpieczona. Emerytura Social Security i renta ZUS wystarczają Marcie swobodnie na pokrycie jej niewielkich kosztów utrzymania. Poza tym ma oszczędności i konto IRA, z których czerpie na niespodziane wydatki i podróże.

Jej przychody, choć umiarkowane, są regularne, wyższe od wydatków, a posiadane oszczędności i rodzina dają jej poczucie bezpieczeństwa.

Czy przeciętna osoba może czuć się bogata?

Okazuje się, że skromna emerytka jest zamożniejsza od dobrze zarabiającego ale zadłużonego profesjonalisty. Góruje nad nim w liczbach bezwzględnych: jej aktywa są warte kilkadziesiąt tysięcy dolarów (oszczędności, konto emerytalne), a jego - minus milion z hakiem. Ponadto, co ważniejsze, ona żyje bez finansowej presji, a on - ponad stan i na granicy niewypłacalności. Ona jest wolna finansowo, a on nie.

Tu doszliśmy do sedna sprawy. Mimo że nie zaliczamy się do milionerów, możemy czuć się wolni finansowo. Odwrotnie - niejeden pozorny milioner jest zaprzężony do kieratu, w którym musi się kręcić, by utrzymać się na powierzchni.

Bogactwo czy wolność finansowa

Zamożność jest względna, związana z lokalnymi standardami majątkowymi. Przedsiębiorca spod Moniek czuje się bogaty w swoich Mońkach, ale nie na balu charytatywnym w Białymstoku. Jeszcze mniej komfortowo poczuje się na salonach w Warszawie, a w Monte Carlo może nie zostać wpuszczony przez ochroniarzy.

Wolność finansowa jest dużo bardziej osiągalna i łatwiejsza do zdefiniowania. Punktem odniesienia nie jest lokalna społeczność, lecz twoje własne potrzeby. Poczucie finansowej wolności każdy zdefiniuje dla siebie. Dla kogoś może to być zgromadzenie majątku w takiej wysokości, by dochody pokrywały normalne potrzeby rodziny. Ktoś inny czuje się wolny, jeżeli ma pozytywny przyływ gotówki i poduszkę finansową, zapewniającą przeżycie pół roku po ewentualnej utracie pracy.

Emeryt wolny finansowo

Dla mnie finansowo niezależna jest osoba, która może swoje

comiesięczne wydatki pokrywać ze źródła innego niż jej aktywność zawodowa. Innymi słowy - przestajemy pracować, ale mamy pieniądze na wygodne utrzymanie. Wolny finansowo może być właściciel kamienicy przynoszącej czynsze, inwestor żyjący z dywidend, albo... emeryt. Ale nie każdy emeryt. Nie ten klepiący biedę na rządowych zasiłkach, lecz ten, który wcześniej zadbał o spokojną złotą jesień. I właśnie o tym pisuję dla Państwa od lat.

Wniosek

Nie musisz mieć dużego majątku, by osiągnąć niezależność finansową i... czuć się bogatym. Wszystko zależy ciebie. Jeżeli całe życie będziesz regularnie oszczędzał 10 proc. swoich przychodów, to zapewnisz sobie finansową niezależność. Jeżeli oszczędności będziesz inwestował w funduszach powierniczych (mutual funds) na kontakach emerytalnych, to zaku-

mulujesz więcej, niż będziesz w stanie wydać na emeryturze. Jak to robić, wyjaśniam w artykule pt. „Jedyna strategia inwestycyjna, jakiej potrzebujesz”, który znajdziesz na sieci w www.poradniksukces.com.

Za to, że jako przeciętna osoba w Stanach możemy żyć godnie, czuć się bezpiecznie, realizować swoje życiowe plany, powinniśmy być wdzięczni nie tylko z okazji Święta Dziękczynienia.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. książki pt. „Amerykańskie emerytury”, poświęconej indywidualnym programom emerytalnym. Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, 255 Park Lane, Douglaston, NY 11363, tel. 1-718-224-3492, www.PoradnikSukces.com.

Nie ubiegaj się o emeryturę zanim nie poznasz przepisów i pułapek

Labirynt emerytur imigranta

wyjaśniają unikalne książki Elżbiety Baumgartner

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

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

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

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

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

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



973.530.4221
PaulsCarAudio.com

Rozwiązanie krzyżówki prześlij do nas e-mailem na adres ogloszenia@tygodnikplus.com lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 30.11.23r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 7.12.23r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

Sponsorem nagrody jest:

Elżbieta Kieszczyńska

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



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr. 45

(796) nagrodę wylosował **Pan Jerzy Grudz z**

Montvale. Gratulujemy!

Hasło: **I ty zostaniesz Indianinem**

z niego butelki	▼	szczególne względy	średni rozmiar	▼	4	w nim kwiaty	młode drzewo owocowe	▼	Gustaw I ..., król Szwecji	▼	... Englert podaje ją Azor
▶		13	▶				hałda	▶			▶
							bór				16
czarownik u Indian						tropikalne pnącze			2		
konkurs z pytaniami	▶										
robotnik napieniający wozy	▶				12					jeszcze nie kwartet	▶
▶						graficzna w gazecie	▶				10
samuraj bez pana		odpoczynek	walka na ringu	niedozwolone zagranie			bankructwo		11	pracuje przy krośnie	
▶						zobojętnienie	▶				5
			3								
rów w zboczcu		z łosiowatych po politechnice							19	dachowiec	
▶						chiński werniks	▶				
						waćpan					mocna lina na trawlerze
europijski drapieznik											
▶											
uraza		przewrót gimnastyczny		papilarna na dłoni			śakwa				
▶							budynek z desek				17
zawiera samogłoskę					7					szereg odmian barw	▶
▶										▶	
haracz						konkrety, rzeczy istniejące					
▶											
kuzyn karpia									8		14
▶											
herbacie											
▶											
jama borsuka					6						
▶											
1						rodak, ziomek	▶				

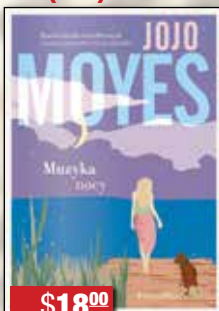
EK Polish Bookstore

Elżbieta Kieszczyńska • Ewa Fugowska

www.ekpolishbookstore.com (201) 355 7496



\$17⁰⁰



\$18⁰⁰

Jolanta Konecki Halat

REALTOR® | License # 291597

CHOICE RESIDENTIAL REAL ESTATE

256 W. Millbrook Road Raleigh, NC 27609



Mobile: 919-557-1474

jolantahk1@gmail.com

www.jolantahalat.com

Nieruchomości Karolina Północna

Raleigh • Apex • Cary • Chapel Hill

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



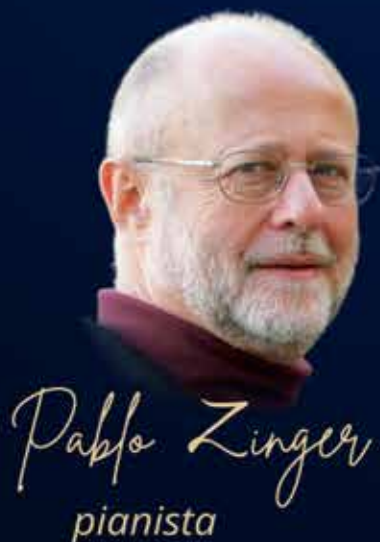
SUNDAY, NOVEMBER 26, 2023 - 12 PM

ST. CASIMIR'S CHURCH

91 PULASKI ST. NEWARK

NEW JERSEY 07105

WSTĘP WOLNY - DATEK
VOLUNTARY CONTRIBUTION



PATRONAT MEDIALNY:

nowy dziennik
POLSKI WYKŁAD

abecadło

PLUS

POLAMER

TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA Paczki lotnicze i morskie do Polski i Europy

Do końca grudnia 23 specjalna cena
na paczki morskie do Polski



- 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
64-02 Flushing Ave Maspeth, NY 11378
275 Cox Street Roselle, NJ 07203

1-973-779-6613

1-718-326-2260

1-908-352-9100

kszutowski@polamerusa.com krysia.z@polamerusa.com adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com



Renaissance
CREATIONS

CUSTOM CABINETRY & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com



Specjalizujemy się w zabudowie mieszkaniowej
- produkujemy meble na zamówienie

Produkujemy meble komercyjne

Instalujemy meble zakupione przez klienta w sklepach meblowych.
Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA

Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

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

POLSKIE OKNA

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



Nie trać czasu na dostawę z Polski.
U nas dostępne są okna, dachy
i rynny od zaraz!
Przyjdź do naszego showroomu
po darmową wycenę!

Doradzimy
i zapewnimy
profesjonalną
obsługę



EUROPEAN
MATERIALS
SUPPLY

174 Targee St, Staten Island NY 10304
Tel.: 718-787-8377, 718-273-1037

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!

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY



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



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



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

Spotkania w czasie Medicare Open Enrollment

9.15.2022 do 12.7.2022

wtorki i czwartki
WALGREENS
835 Van Houten Ave.
Clifton, NJ 07013

środy i piątki
POLSKA APTEKA
50 Passaic St.
Garfield, NJ 07026

Z wyjątkiem 27 października - czwartek
i tygodnia świątecznego Thanksgiving

MEDICARE dla mnie *Zapraszam!*

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.



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

INCOME TAX IMIGRACJA

\$20 zniżka dla nowych klientów

Sponsorowania rodzinne

Podatki personalne

Obywatelstwo USA

i biznesowe LLC

TŁUMACZENIA

Porady podatkowe

NOTARIUSZ, Apostilles

Nr zastępcze do rozliczeń

Pełnomocnictwa

Otwieranie nowych firm

Rozwody



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

Biurowisko:
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



- ♦ 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

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

1(201) 725 2067

elizabethfruchtman@yahoo.com

- Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU

Wiele usług telefonicznie

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

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!

KUBA Enterprise LLC



DACHY - SIDING - OKNA zadzwoń po darmową wycenę!

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

**Komórka
201-370-8777**

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW

M&R FOTO

Ryszard i Maria Siembida

Profesjonalny Serwis Foto i Video
na Ślubach, Zaręczynach, Chrzczinach,
Komuniach i innych uroczystościach

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

201-460-9012

320 Hoboken Rd.
East Rutherford
New Jersey

www.mrfotostudio.com

Bielizna

klucz do idealnej sylwetki

Odpowiednio dobrana bielizna, choć niewidoczna, zazwyczaj potrafi zdziałać cuda. Z jednej strony powinna być wygodna, z drugiej kusząca i uwodzicielska. Ale przede wszystkim ma ukrywać niektóre mankamenty sylwetki, jednocześnie podkreślając jej atuty i nadawać figurze pożądaną kształt. Nierealne? A i owszem, jeśli tylko obiektywnie ocenisz swoje kształty i nie będziesz ślepo podążać za trendami.

Idealna bielizna, zaczyna się od idealnie dobranego rozmiaru, należy sobie zarezerwować dłuższą chwilę w sklepie bieliznianym podczas zakupów. Po to, aby przymierzyć również te sąsiadujące rozmiary i zobaczyć, czy rzeczywiście ten rozmiar, który nosiliśmy do tej pory, jest najbardziej dla nas wygodny i komfortowy.

Złe dobrany rozmiar może powodować nie tylko nieatrakcyjny wygląd, ale też w

dużej perspektywie biust może nam się nieładnie zdeformować i szybko zestarzeć.

Możemy wyróżnić dwie podstawowe grupy biustonoszy: miękkie i usztywniane. Te pierwsze mogą być w postaci formowanych trójkątów oraz w postaci biustonosza z fiszbinem. Biustonosze miękkie stosujemy wtedy, kiedy chcemy się czuć maksymalnie komfortowo. Druga grupa to biustonosze usztywniane, czyli np. bardotki. Jest to biustonosz o specjalnym fasonie, pozwalający na duży dekolt, odsłonięte plecy i ramiona. Jeżeli chcemy biust optycznie powiększyć, najbardziej odpowiedni będzie biustonosz usztywniany typu push up. To doskonały

wyбір pod obcisłą wydekoltowaną kreacją. W pięknym, dobrze dobranym staniku zawsze będziesz prezentować się kobieco i atrakcyjnie.

Warto też zwrócić uwagę na ramiączka biustonosza, bo są one różnej grubości. Panie z obfitym biustem powinny wybierać zazwyczaj biustonosze o grubych ramiączkach, takie bowiem idealnie podtrzymują ciężki i duży biust. Przylegający i ciasny obwód naszego stanika to podstawa właściwie dobranego biustonosza. W pierwszej kolejności weźmy więc pod uwagę obwód pod biustem, a dopiero potem właściwą wielkość miseczek. Tylko taka kolejność doboru zagwarantuje nam perfekcyjnie przylegający stanik.

Gdy mowa o figach, najbardziej popularne są te typu bikini, stringi i coraz bardziej popularne szorty. Dla tych pań, które uważają, że ich pupa jest zbyt mała, a pośladki płaskie zaleca się figi modelujące. To majtki ze specjalnymi wkładkami, które dadzą twojej pupie krągłości. Najczęściej w szufladzie z bielizną, mamy kolory biały i czarny, ale nie należy zapominać również o kolorze cielestym, który bardzo ładnie komponuje się np. z

15 lat z Wami!


opalenizną. Warto też, choćby dla urozmaicenia trochę pofantazjować, dobierając np. takie kolory jak błękit, morela, kolor miętowy, fioletowy czy sliwkowy.

Jeśli jednak w swoim wyglądzie chcesz poprawić kilka elementów naraz, załóż specjalne body. Dzięki niemu ukryje fałdki, wysmuklisz talię lub biodra albo, jeśli chcesz, podkreślisz ich kształty. Porządne body jest wykonane z delikatnego, cienkiego materiału i jest niemal niewidoczne pod twoim ubiorem.

Aby bielizna długo zachowała swój wygląd i właściwości, powinna być odpowiednio konserwowana. Szczególnie dotyczy to tej o wysokiej jakości, która niekoniecznie najlepiej znosi pranie w pralce, warto więc wiedzieć, że bardzo dobrze sprawdzają się specjalne woreczki do prania bielizny.



Oferujemy

Botox na wzmocnienie włosów poprzez wprowadzenie Ceramidów minerałów.

„Airtouch highlights” najbardziej delikatną metodę z robienia pasemek.

Hair
Boutique

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

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

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**

SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

- Nefrologia i Medycyna Ogólna.
Opieka zdrowotna od nastolatków do seniorów
- Badanie fizykalne i leczenie nadwagi
- Cukrzyca
- Nadciśnienie tętnicze
- Choroby nerek, dializa oraz zapalenie dróg moczowych
- Choroby reumatyczne oraz toczeń
- Choroby wewnętrzne i profilaktyka
- Tylko 20 minut od Garfield
i Wallington (Exit 172 Garden State Parkway North)



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

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

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

HOSPITAL AFFILIATIONS:  HackensackUMC
Where medicine meets innovation

ZATRUDNIAMY

\$20-25/h

pcnmedicalgroup@gmail.com

EM DENTAL

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



Dr Magdalena Zorawska, DMD



Dr Ewa Ciecieręga, DMD

Gabinet otwarty
co drugą sobotę

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

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



Lekarz Medycyny

Małgorzata Komza, MD

17 Sylvan Street, Suite 103 B, Rutherford, NJ

Tel: (201) 691 7110

www.KomzaMD.com

Ewaluacja i leczenie

- uzależnień
 - chorób psychicznych
 - problemów emocjonalnych
- u dzieci młodzieży i dorosłych



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

Uzależnienia od:

alkoholu, benzodiazepin, heroiny/painkillers

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



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