

15 LAT PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLWANII

30 listopada 2023

nr 48 (799)

November 30, 2023

R Raymond Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI

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

STR. 13



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 • SZCZEPHENIA • 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.

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

1033 CLIFTON AVE, SUITE 108 in CLIFTON Tel: 973-577-1995

515 NORTH WOOD AVE, SUITE 302 in LINDEN Tel: 908-925-3300

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

DR. DARIUSZ NASIEK

TEL/TEXT: **973-773-7730** **Dariusz Nasiek, MD**



FRED
RABINOWITZ
A D W O K A T

❖ Bezpłatne konsultacje ❖ Mówimy po polsku ❖

1117 ROUTE 46 EAST, SUITE 206

CLIFTON, NJ 07013

973-471-2288

❖ DOŚWIADCZENIE ❖ PROFESJONALIZM ❖ SKUTECZNOŚĆ

Ponad 44 letnie doświadczenie w walce o prawa klientów



Członek Million Dollar
Advocates Forum

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

KANCELARIA KONCENTRUJE SIĘ GŁÓWNIEM NA SPRAWACH WYPADKOWYCH

Rethink what your money can do for you.

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

Speak with our advisor today!



East Coast

Michael Duch

Financial Advisor

CUSO Financial Services, L.P.

75 River Drive

Garfield, NJ

tel. 973-830-6280

email: Michael.Duch@cusonet.com



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

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



STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY



Oferujemy:

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



POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102

Clark, NJ 07066

732-669-7227



Akceptujemy większość
planów ubezpieczeniowych

www.gardenstatedentaldesign.com

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!

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

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



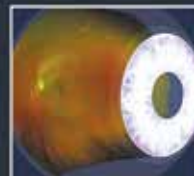
WSZECHSTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



Całe
okulary
od \$99

Wizyta
rutynowa
od \$109

Honorujemy większość
ubezpieczeń medycznych
i ubezpieczeń wzroku:

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

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

973-594-6599

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

* - w większości przypadków



**+1500
POLSKICH
PRODUKTÓW**

w tym gotowe dania
przygotowane
przez naszego
Szeefa kuchni



NetCost Club Sale: Nov. 23 - Dec. 06, 2023



Witamy w
POLSKIM
kąciku

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



**Goplana Mella
Galaretka**

6.7 oz
Wybrane
Rodzaje

\$1.79

SAVE 35%



**E. Wedel Torciki
Wedlowski**

250 g **\$3.99**

SAVE 20%



**Lowell
Filety ze Śledzia
lub z Makreli**

650 g - 700 g
Wybrane
Rodzaje

\$7.49

SAVE 16%



**Belveder
Ogórki
Konserwowe**

31.74 oz

\$2.99

SAVE 25%



**Belveder
Marynowane
Pieczarki**

z Marchewką
i Cebulą 24 oz

\$3.79

SAVE 24%



**Animex S.A.
Tuszonka
Wieprzowa**

400 g

\$2.99

SAVE 37%



Sokołów Kabanosy

4.23 oz

Wybrane
Rodzaje

\$2.99

SAVE 25%

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

Scan
QR-code
for easy
access





Mój szef to Polak

Chris Hearn, Lina Estlind, Muhem Miah i Kate Slayter pracują w różnych firmach, wykonują całkowicie odmienne zawody, ale jedno ich łączy - mają polskich przełożonych. Ich opinie o szefach znanym z Wisły układają się w zadziwiająco spójny obrazek.

Szwedka, dwóch Brytyjczyków i Australijka zgodzili się podzielić swoimi przemyśleniami o tym, jak się im współpracuje z polskim i menedżerami. Czy Polacy są liderami, którzy pomagają rozwinąć skrzydła, udzielają wsparcia i motywują, czy też kręcą nosem i wydają wyłącznie rozkazy dyrygu-

jąc swoimi pracownikami? Cóż - jedno i drugie po trochu.

Ogólne wrażenie jest takie, że Polacy w roli szefów dają z siebie wszystko, motywują, są wymagający i mają sposoby na to, by przekonać swoich pracowników do efektywnego działania. Poza tym pracują ciężko, ciężiej niż pozostali,



rodzaj uprzejmości czy kurtuazji wobec swoich szefów, ale faktem jest, że Polacy znani są z profesjonalnego przygotowania do pracy w danym zawodzie i dogłębnej wiedzy specjalistycznej.

- Zaangażowania i pasji do pracy Polaków w żaden sposób nie można porównać do postawy Anglików. Jesteście o wiele bardziej zmotywowani i oddani temu, co robicie – mówi Muhem Miah, Brytyjczyk, 21 lat, kierownik niższego szczebla w firmie optycznej. – Brytyjczycy mają wszystko podane na talerzu, dlatego często są bardziej leniwi, wykazują się mniejszą inicjatywą, bo prawo daje im duże poczucie bezpieczeństwa, że nigdy nie zostaną na lodzie, bez środków do życia. W przypadku Polaków mamy do czynienia z sytuacją odwrotną. Ich główną motywacją są pieniądze. Jeśli mają dobre stanowisko, to zrobią wszystko, aby je utrzymać, bo to jest ich jedyne źródło utrzymania.

Według 22-letniej Liny Estlind, Szwedki mającej Polaka za szefa w nowojorskim biurze obsługi klienta, ważną cechą, którą warto podkreślić jest fakt, że Polak nie będzie wykorzystywał swoich pracowników.

- Amerykanin jako menedżer często wymaga zrobienia rzeczy, których sam się nie dotknie i oczekuje, że wszystko zostanie zrobione przez pracowników – mówi. – To moim zdaniem nie jest przykład, jaki powinien dawać pracownikowi przełożony. Polski kierownik będzie starał się zawsze informować o wszystkim, co się dzieje w firmie, zależy mu na ciągłym ulepszaniu organizacji. Oczywiście, Amerykanie też to robią, ale z o wiele mniejszym zaangażowaniem – dodaje Estlind.

Niezbędni dobrzy politycy

Porównania z tubylcami, zwłaszcza tak korzystne dla Polaków, mogą budować poczucie dumy, ale profesjonalizm i motywacja to tylko połowa sukcesu. I to dosłownie.

Eksperti do spraw zatrudnienia i zarządzania ludźmi podkreślają, że kariery w strukturach wielkich korporacji są oparte na relacjach międzyludzkich. Odpowiednie kwalifikacje to nie wszystko. Umiejętność komunikowania się z ludźmi na różnych poziomach i sztuka mediacji to klucz do sukcesu.

- Im wyższe stanowisko, tym bardziej liczy się polityka. O ile o sukcesie na stanowisku prezesa spółki w Polsce w 50 proc. decydują kwestie merytoryczne, a w 50 proc. polityka, o tyle w strukturach regionalnych czy globalnych jej znaczenie rośnie do 70 proc. Trudno się tego nauczyć, w dużej mierze to kwestia osobowości – mówi Rafał Andrzejewski, partner polskiego oddziału firmy doradczej Amrop.

Właśnie biorąc pod uwagę stosunki z pracownikami Polacy tracą cały swój profesjonalny urok. Dla Muhema Miahę sposób komunikowania się przełożonego z podwładnymi jest w jego pracy największym problemem. U jego polskiego szefa daje się zauważyć poczucie wyższości, czasem arogancji w sposobie traktowania pozostałych. Tymczasem jak podkreśla Miah, w strukturach brytyjskich tego nie ma, bo największy nacisk położony jest na pracę zespołową. Szef nie odcina się od pozostałych, nie musi kontrolować pracownika na każdym kroku, jest większa tolerancja na błąd, pracownicy dzięki temu nie boją się ryzykować i wykazywać własnej inicjatywy.

- Muszę przyznać, że różnice w sposobie komunikowania się są najbardziej frustrujące. Nie mówię o barierze językowej, ale o sposobie przekazywania poleceń i zadań. Są to zwyczajne, pozbawione emocji instruktaże bez zastanowienia się, czy rzeczywiście mają one jakikolwiek sens w odniesieniu do całości – mówi Brytyjczyk.

Władca i lud

O ile etos pracy polskich menedżerów wzbudza szacunek i podziw, o tyle ich „kultura zarządzania” psuje ten pozytywny wizerunek. Trzeba jednak przyznać, że wina nie tkwi wyłącznie w cechach charakteru poszczególnych ludzi, ale w pewnych przyzwyczajeniach przenoszonych z polskiej rzeczywistości.

Istnieje nawet odrębna dziedzina badań, która zajmuje się tym zjawiskiem. Prof. Jerzy Mączyński, członek wielu stowarzyszeń naukowych polskich i zagranicznych, m.in. GLOBE Network of Cross Cultural Scholars, organizacji skupiającej inicjatorów badań międzykulturowych nad efektywnym sprawowaniem funkcji przywódczych twierdzi, że menedżerów

z Europy można podzielić na dwie zasadnicze grupy. Szefowie z krajów Europy północno-zachodniej są znacznie bardziej zorientowani na osiągnięcia, kładą większy nacisk na ustalenie długofalowych efektów, bardziej koncentrują się na pracy zespołowej. Dużo energii poświęcają na redukcję niepewności wśród pracowników, ustalają procedury, normy, aby podwładni wiedzieli, co mają robić. Tymczasem menedżerowie z części środkowo-południowej, z takich krajów jak Polska, Czechy czy Włochy, są bardziej asertywni, pewni siebie i swojej władzy, a swoim pracownikom dają odczuć „kto tu rządzi”.

- Pozostał nam duży dystans, wręcz przepaść, która dzieli „władców” od „ludu” – mówi prof. Mączyński. – Mając władzę nie wypada słuchać i radzić się innych. Jako pracownicy oczekujemy od przełożonych pewności, zdecydowania. Kiedy mamy do czynienia z szefem niepewnym, niedoinformowanym to tracimy do niego szacunek. Szef, który będzie chciał swoich podwładnych włączyć do procesu decyzyjnego, nie zyska wśród polskich pracowników szacunku. Nie lubimy tych, którzy nas się nie radzą, a takich, którzy tak postępują, nie szanujemy.

Kontrola i hierarchia to wizytówka polskiego schematu zarządzania firmą. W Stanach Zjednoczonych i europejskich krajach zachodnich to jednak model budzący kontrowersje i niechęć do osób na kierowniczym stanowisku, które tak właśnie postrzegają swoje zadania. To, co w polskich realiach sprawdza się całkiem dobrze, jest bardzo frustrujące i niezrozumiałe dla zachodnich pracowników, którzy nigdy nie mieli do czynienia z dyktatorską władzą szefa.

Bezpośredni jak brytywa

22-letnia Kate Slayter, Australijka, która pracuje dla brytyjskiej korporacji jako recepcjonistka, zauważa też głębokie różnice kulturowe, które wpływają na postrzeganie Polaków przez resztę pracowników. – To, co mnie na początku raziło, to bardzo prostolinijne odpowiedzi – „nie”, jeśli z czymś się nie zgadzają lub nie mogą pomóc. Angolicy, podobnie jak Amerykanie, nawet gdy

ciąg dalszy na stronie 10

nie ma rzeczy, których nie chcieliby zrobić z zespołem, są dobrze zorganizowani i bardzo profesjonalni.

Jak zawsze jest i druga strona medalu. Kontrolują i bywają aroganccy, a często wydaje się, że są pozbawieni wszelkich emocji. Ich słabością jest brak właściwej komunikacji z pracownikami, a słowo „nie” za często oznacza bezdyskusyjną odmowę i szkoda tracić czas na przekonywanie do własnych racji.

Zmotywowani profesjonalści

Profesjonalizm to cecha polskich menedżerów, która uderzyła wszystkich bez wyjątku naszych rozmówców. Może to być pewien

nie mogą czegoś zrobić w danym momencie, wyrażą się w kompletnie inny sposób. Czasami będą może nawet udawać, powiedzą, że bardzo chciałby pomóc, ale niestety teraz to niemożliwe. Zauważyłam, że Polacy mówią w takich sytuacjach krótko i dosadnie, co z naszej strony odbierane jest jako brak taktu i zrozumienia. Niewątpliwie jest to uwarunkowane różnicami językowymi, ale chyba także tym, że w polskiej kulturze mniej używa się zwrotów grzecznościowych i bezpośredniość odbierana jest jako coś zupełnie normalnego—mówi Slayter.

Choć polscy emigranci, którzy pełnią w USA czy Wielkiej Brytanii funkcje menedżerskie to w większości ludzie młodzi, wykształceni i najbardziej chłonni nowych rozwiązań, trudno nie zauważyć, że powielają oni stereotyp ścisłej hierarchii obowiązującej w Polsce. Szef jest zawsze szefem i to on jest władzą wykonawczą firmy, podwładni są po to, aby wykonywać polecenia.

W kulturze zachodniej model ten jednak całkowicie się nie sprawdza. Tutaj nacisk położony jest na tzw. układ władzy poziomej, gdzie rada nadzorcza i pracownicy działają wspólnie. Opinia pracowników liczy się w tym samym stopniu jak przełożonego, większy jest również nacisk na rozwój jednostki.

Najprostszym przykładem dobitnie ilustrującym tę poziomą strukturę zarządzania jest sposób projektowania pomieszczeń, gdzie szef nie ukrywa się za zamkniętymi drzwiami na skórzanym fotelu. W najnowocześniejszych firmach dąży się do projektowania pomieszczeń na jednym poziomie, bez drzwi i ścian oddzielających pracowników. Tutaj każdy pomysł ma znaczenie, szef nie jest tylko po to, aby wydawać polecenia. To on jest tym, który wyłapuje najlepsze pomysły, pomaga innym i wykorzystuje ich potencjał.

Być człowiekiem

O tym, że polscy menedżerowie przybываяc do USA czy do zachodnich krajów europejskich takiego modelu muszą się nauczyć, świadczy radykalny postulat jednego z naszych rozmówców.

- Może łatwiej jest nam komunikować się z kimś, kto urodził



się tutaj, bez obrażania żadnej ze stron—uważa Muhem Miah.—Mogę wprost powiedzieć, że brytyjski boss jest bardziej wyrozumiały, posiada większą wiedzę, jak rozmawiać z Brytyjczykami, bo sposób myślenia i postrzeganie otaczającej rzeczywistości są podobne.

Wydaje się jednak, że ten postulat nie ma racji bytu. Dowód? Pomimo rosnącego bezrobocia w Wielkiej Brytanii wiele firm nadal chętnie zatrudnia Polaków na wyższe stanowiska, doceniając ich nienaganną etykę pracy. Nie bez znaczenia jest to, że polscy menedżerowie szybko uczą się efektywnej pracy w zespole, a

zbiegiem czasu wyłamują się po prostu z zaściankowego autokratyzmu i całkowicie zmieniają swoje pojmowanie relacji w firmie. Pełnienie nawet najwyższej funkcji kierowniczej nie zwalnia z bycia człowiekiem. A ludzie mają to do siebie, że potrafią się dogadać poza najbardziej sztywnymi trybami korporacyjnej hierarchii. Może więc te podziały na „pionowych” szefów z Polski i „poziomych” z krajów zachodnich nie mają większego sensu?

- Nie widzę jakiejś nadzwyczajnej różnicy pomiędzy polskimi a niemieckimi menedżerami. Po prostu albo ktoś jest liderem, albo nie i tak

naprawdę nie jest ważne, z jakiego kraju pochodzi—mówi Chris Hearn, 24-letni Niemiec, trener karate, terapeuta.—Jedno mogę powiedzieć, mam polskiego szefa i nie ma między nami jakiejś specjalnej hierarchii, co często cechuje niemieckie stosunki społeczne. Wręcz przeciwnie, jesteśmy kolegami w pracy i zwyczajnie możemy iść na piwo jak skończymy swoją zmianę.

Polak, Anglik, Włoch, Amerykanin, Chińczyk czy Niemiec—każdy menedżer, bez względu na narodowość, musi odkryć w sobie człowieka. Jest więcej niż pewne, że wkrótce zauważą go również pracownicy.

Kiedy należy zapisać się na Medicare?

Medicare jest ubezpieczeniem zdrowotnym głównie dla osób, które ukończyły 65 rok życia, są obywatelami lub legalnymi rezydentami USA i sami lub ich współmałżonkowie przepracowali w tym kraju 40 kwartałów. Osoby pobierające świadczenia pieniężne z Social Security (emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy) osiągając 65 rok życia, automatycznie zostaną zapisane na Medicare Part B. Pozostałe osoby, przekraczające 65 rok życia muszą ubiegać się o Medicare w Social Security same. Nasze biuro udziela pomocy w tym zakresie. Mają one na to 7 miesięcy czasu. Trzy miesiące przed miesiącem urodzin, miesiąc urodzin i trzy miesiące po miesiącu urodzin. Przykładowo ktoś urodzony w lutym może zacząć starania o Medicare już w listopadzie ale nie później niż do końca maja. Jeśli nie zrobi tego

w tym terminie i nie ma innego ubezpieczenia zdrowotnego, następną szansę na ubieganie się o Medicare będzie miał dopiero w styczniu następnego roku i będzie płacił za Part B o 10% więcej niż standardowa składka, za każdy rok braku, do końca życia. Zwolnieni z tego wymogu są wszyscy posiadający ubezpieczenie zdrowotne ze swojej lub współmałżonka pracy, jeżeli ich firma ubezpiecza więcej niż 20 osób. Uwaga! Nie liczy się ilość osób zatrudnionych w firmie ale ilość osób ubezpieczonych. Osoby posiadające odpowiedzialne ubezpieczenie z pracy, w przypadku jego utraty mogą przystąpić do oryginalnego Medicare, planów Medigap, Planów D lub Advantage w dowolnym terminie roku, ale nie później niż 8 miesięcy od jego utraty. Oczywiście aby zachować ciągłość ubezpieczenia należy rozpocząć proces ubiegania się o Medicare, jeśli

to możliwe ok. 2 miesiące przed odejściem na emeryturę. **Nie zwalniają z tego wymogu inne rodzaje ubezpieczeń zdrowotnych jak prywatne polisy, ACA (Obamacare), Medicaid, COBRA lub grupowe ubezpieczenie z pracy gdzie pracuje mniej niż 20 osób.** Nie usprawiedliwia również fakt, że ktoś nie choruje od lat i myśli, że w jego sytuacji opłacanie ubezpieczenia to strata pieniędzy. Jak już zapewne wiecie oryginalny Medicare nie pokrywa całości kosztów leczenia i nie pokrywa leków na receptę. Aby to uzupełnić należy przystąpić do planów Medicare Supplement i Planu D (na lekarstwa) lub Advantage. Podobnie jak w przypadku Medicare Part B, plan na lekarstwa Part D jest obowiązkowy. Pierwotny zapis na plan na lekarstwa Plan D musi nastąpić również nie później niż trzy miesiące

po miesiącu urodzin. Można to robić zapisując się na samodzielny Plan D lub plan Advantage z wbudowanym planem na leki tzw MAPD. Osoby, które opóźnią przystąpienie do planu D narażone są na dodatkowe opłaty w przyszłości tzw; Late Enrollment Penalty LEP czyli kary za opóźnione zapisy. Nie są to wielkie kary (ok. \$0.35 za każdy nieusprawiedliwiony miesiąc braku) ale raz naliczone trwają do końca życia. Podobnie jak w przypadku oryginalnego Medicare, zwolnione z tego wymogu są osoby posiadające grupowe ubezpieczenie z pracy. Terminy zapisów na plany pomocnicze do Medicare podlegają wielu innym regulacjom, które opiszę w jednym z następnych artykułów. Każdy z Was ma inną sytuację dlatego zachęcam do dzwonienia do naszego biura po poradę.

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



Cyklinowanie podłóg po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

STRUCTURAL ENGINEERING SERVICES

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

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



PACZKI do Polski z USA

ODBIERAMY PACZKI Z DOMU BEZPŁATNIE* W

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

- Nowym Jorku
- Filadelfii
- New Jersey
- Connecticut

908-241-2190 www.dniprollc.com

Zniżka na pierwszą przesyłkę Dla przesyłek powyżej 30 funtów




\$20
ZNIŻKI

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



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

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
• Rozwody (Ze zgodą i bez zgody współmałżonka)
• Alimenty
• Podział majątku małżeńskiego

SPRAWY KRYMINALNE
• Areszty
• Jazda pod wpływem alkoholu (DWI)
• Przemoc w Rodzinie
• Kradzieże/Pobicia
• Mandaty

SPRAWY SĄDOWE
TESTAMENTY/
SPRAWY SPADKOWE

IMIGRACJA
(WSZYSTKIE STANY)
• Zielona Karta, Obywatelstwo,
Deportacja

Adwokat mówi
biegle po polsku

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

Zapraszam!

Poniedziałki, wtorki i czwartki
od 10 am - 1 pm
WALGREENS
835 Van Houten Ave.
Clifton, NJ 07013

Środy i piątki
od 10 am - 1 pm
POLSKA APTEKA
(Variety Drug)
50 Passaic St.
Garfield, NJ 07026

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

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

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



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



Paczki na święta

Szybko, tanio i rzetelnie
od ponad 40 lat!

NAM
MOŻESZ
ZAUFAĆ

EST. 1980

Polonez

ZESKANUJ KOD
i znajdź nasz punkt
w Twojej okolicy



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

☎ 908-862-1700
☎ 413-732-3899

polonezamerica.com

📍 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#.



TAJEMNICE TURKUSOWEJ HERBATY

HERBATA OOLONG, WULONG, NIEBIESKA, ULONG, TURKUSOWA. NIE JEST TO ZBYT ZNANY RODZAJ HERBATY, A PRZEZ NIEKTÓRYCH, PAMIĘTAJĄCYCH POPRZEDNI USTRÓJ, NAWET ZNIENAWIDZONA. TO CO PYSZNIŁO SIĘ NA SKLEPOWYCH PÓŁKACH PRLU OCZYWIŚCIE NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z TYM CO NAZWAĆ MOŻNA OOLONGIEM PRZEZ DUŻE „O” CZY MOŻE „U” ALBO „W”...

No właśnie. Jak to powinno być z tą dziwną herbatą? Przede wszystkim myli fakt, że nazywa się ją turkusową albo niebieską, a tak naprawdę nie jest niebieska. Co więcej raz jest zielona, innym razem czarna. Uważamy, że herbata czarna ma czarne liście, a zielona zielone. Dla konsekwencji oolong powinien mieć liście niebieskie, a skoro nie ma, to przynajmniej zawsze takie same. Tymczasem raz możemy kupić herbatę oolong, która przypomina małe, zielonkawe rodzynki i parzy się na żółto, innym razem jest to czarna płatanka pofalowanych liści dających napar podobny do rozwodnionej herbaty czarnej. Już tłumaczymy.

Przede wszystkim nazwa. Herbatę tę przywykło się nazywać oolong. Dziwny zapis wiąże się z tym, że transkrypcję chińskich znaków robiono pod pismo angielskie. Teraz jednak zapisanoby to jako „wulong”, czyta się zaś „ulong” i też się czasem zdarzy, że ktoś tak to zapisze. Rozwiązując dylemat nazwy powiedzieć trzeba, że poprawnie jest nazywać ten kolor herbaty „ulong”, a zapisywać przyjęło się „oolong”. Można też mówić „herbata turkusowa” jeśli ktoś chce być konsekwentny i stosować kolory. Pamiętać trzeba jednak, że kolor nie ma tu związku z wyglądem samej herbaty.

Co to więc jest ten oolong. Najprościej powiedzieć, że to herbata będąca w połowie drogi między herbatą zieloną a czarną. Czarną od zielonej różni to, że liście czarnej są zgniecione i w skutek tego utlenione, a zielonej podgrzane na świeżo by się nie utleniły. Coś co zatem jest w połowie drogi powinno być nieco zgniecione, trochę utlenione no i też podgrzane. Właśnie tak to wygląda. Aby zrobić herbatę oolong należy zebrać liście, nieco bardziej rozwinięte niż do herbaty zielonej, pozostawiając je by zwiędły. Póki co tak robi się z każdym kolorem herbaty. Następnie potrząsa się nimi w specjalnych koszach by uszkodzić nieco liście i ułatwić utlenianie. Potem herbata leży i utlenia się. Mistrz ocenia stopień tego procesu i w odpowiednim momencie przerywa go poprzez podgrza-

nie liści w taki sposób w jaki podgrzewa się je robiąc herbatę zieloną. Ostatecznie listki roluje się tworząc fale i korkociągi lub ubija ciasno w worku, który skręca się do postaci twardej piłki, którą specjalna maszyna turla ściskając liście w środku. W ten sposób powstają z nich małe bryłki. Po tym procesie, niezależnie od sposobu zwinięcia, herbatę podpraża się. Robi się to nad żarem węgla drzewnych. Czas prażenia może być dłuższy lub krótszy. Jak widać w pewnym momencie droga tej herbaty rozwidła się. Bardziej tradycyjne herbaty oolong są mocniej utlenione (nawet około 60%), są też mocniej prażone i skręcone jedynie w czarne korkociągi, które mają przypominać nomen omen lecącego czarnego smoka (właśnie „czarny smok” oznacza po polsku słowo „oolong”). Nowsza technika prowadzi do powstania tak zwanych oolongów jadeitowych czyli ciasno zwiniętych i nisko utlenianych (około 30%).

Pamiętajmy więc, że to czy herbata oolong ma luźne, duże pofalowane i ciemne liście, czy drobne zielone peletki nie ma wpływu na jej klasyfikację. To co czyni oolonga oolongiem to częściowe utlenienie i obróbka termiczna.

Herbata ta pochodzi z Chin, bo gdzież by indziej miał powstać taki gatunek? W Chinach słynie z niej prowincja Fujian i sąsiadująca z nią Guangdong. Tuż obok, za cieśniną, znajduje się wyspa Tajwan. Właśnie te miejsca to cztery główne źródła herbaty oolong. Cztery, ponieważ w prowincji Fujian znajdują się dwa regiony produkujące ją w różny sposób. Góry Wuyi na północy, i na południu region Anxi. Oolong jest także produkowany w wielu innych miejscach, od bardziej szanowanych, takich jak Wietnam, Japonia czy Indonezja, po zupełnie dziwne dla tego stylu jak Gruzja, Turcja czy Kenia. Nie wymienia się tych miejsc osobno, ponieważ tam produkcja herbat oolong nie jest tradycyjna i sprowadza się do kopiowania herbat chińskich. Tradycja produkcji tej herbaty sięga przeszło 300 lat. Styl ten powstał najpewniej w Górach Feniksa w Guangdong.

Najpóźniej zaś oolongi zaczęto produkować na Tajwanie. Są to herbaty bardzo słynne i cenione przez Chińczyków. W związku z tym powstało wiele legend na temat ich powstania, jak i samego stylu. W Guangdong uważa się, że feniks przyniósł gałązkę z ośmioma ziarnami herbaty, z których wyrosły pierwsze krzewy. Istnieje też legenda o myśliwym, który przypadkiem niósł w wiklinowym plecaku świeże liście herbaty i podczas marszu potrzasał nimi odkrywając tajemniczą technikę produkcji. Co do samych herbat to także nie zabrakło Chińczykom fantazji. Jedna zbierana miała być przez małpy, inną na swej skorupie wyniósł z wody żółw, jeszcze inna wyrosła z prochów bohaterskiego koguta. Była herbata zesłana przez boginię i inna, wyhodowana przez mnichów, a nawet przez oszusta-chwaliwę. Jedna z nich nosi nawet nazwę „aromat kaczek kupy”, co miało zniechęcić złodziei. Jeszcze inna zaś uzyskała zapach wskutek zimnego tchnienia nieszczęśliwie zakochanego księżycy.

Jak wybrać z tego rogu obfitości coś dla siebie? Polecamy skosztować ich jak najwięcej. Aby ułatwić wybór możemy wyliczyć kilka cech poszczególnych rodzajów. Oolongi z Wuyi będą miały aromat słodki i owocowy. Chodzi tu o dojrzałe owoce tropikalne z nutami karmelu i słodu. Dancong, czyli herbaty z góry Feniksa obok owocowo-kwiatowych nut cechuje wyraźna, ziołowa goryczka kojarząca się z chmielem. Jasne herbaty z Anxi słyną z oszałamiająco kwiatowego aromatu. Znajdziemy tu nuty jaśminu, Inu, hiacyntów i orchidei. Na Tajwanie zaś produkuje się oolongi o różnym stopniu utlenienia i dominuje tu nuta mleka, owoców i kwiatów. Ci zaś z Was, którzy pamiętają i tęsknią za kryzysową herbatą z dawnych lat, mogą kupić najtańszą wersję oolonga i spróbować samemu podprażyć go na suchej patelni przed parzeniem. Nie bójmy się więc spróbować, pewne jest to, że ktokolwiek skosztuje słynnej herbaty oolong, będzie zaskoczony, że herbata może w ogóle tak smakować.

Uwaga, mieszkańcy Nowego Jorku i New Jersey

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

USŁUGI OGÓLNE, KOSMETYCZNE I PROFILAKTYCZNE

Z tym ogłoszeniem otrzymasz
25% zniżki
na nasze usługi

OFERUJEMY SPECJALNE PROMOCJE:

OFERTA LIMITOWANA:

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

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

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

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

ATLANTIC DENTAL IMPLANTS

Renaissance Dental Group

596 Anderson Ave Suite 206

Cliffs Park New Jersey 7010

201-840-7777 | www.shulman.dental

Russo and Shulman DA

400 Broad Street

Clifton New Jersey 07013

973-478-4111 | www.rns.dental

Akceptujemy większość ubezpieczeń stomatologicznych i Medicare (nie Medicaid)

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 KONSULTACJE PO POLSKU** na temat Twoich praw pracowniczych. Wszystkie rozmowy są poufne.



Reklama prawnicza. Pierwsze wygrane naszej kancelarii nie gwarantują podobnych rezultatów

BAL SYLWESTROWY 2024 HAPPY NEW YEAR!

Muzyka non stop przez całą wieczór

JUŻ DZIŚ ZAREZERWUJ STOLIK NA BAL SYLWESTROWY
DLA SIEBIE I SWOICH PRZYJACIÓŁ.

ZAPEWNIAMY DOSKONAŁĄ, WESOŁĄ ZABAWĘ.

REZERWACJE ORAZ DODATKOWE INFORMACJE POD NUMEREM:

973-478-8590

PREMIUM OPEN BAR

Przez całą noc!

ROYAL & MANOR
FINE CATERING

454 Midland Avenue, Garfield, NJ 07026



Świetną zabawę gwarantują:

MASTERS

(„Zono moja”, „Szukam dziewczyny”)

oraz **DJ Junior**

Szef kuchni serwuje:
COCTAIL HOUR, czyli stół
króla Zygmunta, owoce
morza, stacje kucharskie,
dziczyzna i przekąski
**OBIAD
DESER**

**PREMIUM OPEN BAR
Przez całą noc!**

ROYAL & MANOR

Serdecznie zapraszam
na noc pełną
kulinarnych
ekstrawagancji!

INDIE - W stronę Ladakhu

Z dala od udeptanych przez turystów, popularnych szlaków biegnących przez Indie, skryta przed światem za barierą Wysokich Himalajów, tętni własnym życiem fascynująca kraina - Ladakh.

Ladakh, „Mały Tybet”, jest położony na zachodnim krańcu Wyżyny Tybetańskiej, odgradzony himalajską barierą od chmur niosących z południa monsunowe deszcze. Notuje się tutaj zaledwie kilka centymetrów opadów rocznie i w związku z tym dominuje krajobraz niemal księżycowy; nagie, pozbawione roślinności, szarobrunatne, rdzawe, żółte i zielonkawe skalne zbocza ukoronowane ośnieżonymi szczytami. Plamy soczystej zieleni cieszą oczy jedynie w wąskich dolinach rzek niosących wodę z topniejących lodowców. Ladakh to kolejny rozdział piękna azjatyckiego kontynentu, jego bogatej kolorystyki.

Łądujemy w mieście Leh, stolicy Ladakhu, położonym na niebagatelnej wysokości 3,554 metrów nad poziomem morza. Stare miasto Leh - domy arystokracji i służby królewskiej rodziny - znajdują się u podnóża wzgórza Tsenmo. Jego zabudowa, świątynie i królewski pałac wznoszący się na wzgórzu ponad miastem utrzymane są w stylu tybetańskim. Charakteryzują je zbiegające się ku górze białe ściany, prostokątne, wąskie okna, płaskie dachy z ułożonymi na krawędziach zapasami drewna na zimę i trzepoczące na wietrze modlitewne chorągiewki na norożach.

Wiele tajemnic kryją stare klasztory nad górnym Indusem: w Tikse, Spitok, Phyang, Sankar... Ogromne biblioteki zawierają «Kandzur» - lamajską biblię w stu i ośmiu tomach (każdy liczy ponad tysiąc stron) oraz jej interpretację i komentarz - «Tandzur», w tomach dwustu dwudziestu pięciu. Jest tutaj również „Tybetańska Księga Umarłych” - opis i jednocześnie instrukcja dla umysłu-duszy jak należy postępować i co się dzieje od chwili opuszczenia ciała zmarłego do momentu ponownego wniknięcia w nową, żywą istotę. W XIII-wiecznym klasztorze Hemis przechowywany jest - jak głosi legenda - przekład palijskiego manuskryptu, w którym wspomina się o Chrystusie nauczającym w latach swojej młodości właśnie w Leh, podczas powrotnej drogi z Tybetu !?!

Zwiedzamy klasztory słuchając opowieści przewodnika o regionalnych wydarzeniach, ściągających tłumy wiernych z okolicy. Niezwykle to chwile, kiedy lamowie w świątyni Lamayuru Gompa przez trzy tygodnie recytują święte teksty Kandzuru, kiedy dziesiątego i jedenastego dnia piątego tybetańskiego miesiąca w hemis Gompa odbywają się rytualne tańce lamajskie, przedstawiające m.in. sceny z życia Padmasambhawy, wielkiego jogina, który w VIII wieku po Chrystusie wprowadził do Tybetu buddyzm z Indii.

W Tikse i w Shey mieszkają Wyrocznie. Każdego roku, w święto

sierpniowych żniw, wyrocznia z Shey (człowiek świecki) po odbyciu kilkudniowych modłów, objeżdża konno okoliczne wioski przepowiadając przyszłość. Dużym autorytetem cieszy się również wyrocznia w Tikse; poza przepowiadaniem, przyrządza bowiem uzdrawiające lekarstwa dla ludzi i zwierząt.

Niepostrzeżenie poddajemy się długim opowieściom o historii, tradycjach, wierzeniach i obyczajach ostatniej zachowanej Krainy Shangri La na Ziemi - miejsca doskonałego odosobnienia.

Obecnie można łatwo wjechać do Ladakhu dzięki wygodnym połączeniom lotniczym zarówno ze Srinagaru w Kaszmirze jak i z New Delhi, stolicy Indii. Pamiętam, kiedy latem 1985 roku dotarłem do Leh fragmentem odwiecznego szlaku karawanowego Azji Centralnej, prowadzącego z Indii i Persji do Turkiestanu i Tybetu. Pokonanie 434-kilometrowej drogi ze Srinagaru zajęło nam (prowadziłem wtedy grupę studentów z krakowskiego Almaturu) pełne dwa dni z noclegiem w oazie Kargil. W przytulnym karawanseraju napotkaliśmy kupca Hadzi Tokta Neyaz, który z rozrzewnieniem wspominał, jak jeszcze kilkadziesiąt lat wcześniej, na pobliskiej przełęczy Zoji La (3,529 m) spotykały się karawany mongolskie, chińskie, tybetańskie i turkiestańskie z Kaszmirczykami, Indusami i nielicznymi Europejczykami. Na bazarze w Leh wymieniano wtedy złoto, turkusy, korale, przyprawy i herbatę a także piżmo i indygo, jedwabie, brokaty, przyprawy i lecznicze zioła. Zmiany polityczne i nagłe zamknię-



Architektura Tybetu

cie granicy z Chinami w 1949 roku odsunęły Ladakh na boczny tor historii, może i dobrze...

Wszyscy wiemy, jak chińska armia brutalnie zniszczyła tybetański naród i jego unikalną kulturę poczynając od napadu na Chamdo jesienią 1950 roku. Na szczęście dla nas, zachodnia część Tybetu (w tym Ladakh) pozostała pod panowaniem administracji indyjskiej, co uchroniło ją przed totalnym zniszczeniem.

Powracam tam z grupą już w listopadzie, pełen ciekawości zmian, jakie na pewno nastąpiły w międzyczasie. Obiecuję solidne raporty z tej jakże egzotycznej „podróży do wspomnień”

Čiąg dalszy za tydzień...

Text i zdjęcia: Andrzej Kulka

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



Witamy w
POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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



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





KUPNO • SPRZEDAŻ • NIERUCHOMOŚCI
INWESTYCJE • WYNAJEM MIESZKAŃ

ZAPEWNIAM MOIM KLIENTOM
PROFESJONALIZM I DOŚWIADCZENIE

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

 ZADZWOŃ
DZIŚ!

Exp Realty
131 Market Street
Saddle Brook, NJ 07663



Each Office is Independently Owned and Operated

- PRACUJ Z NAJLEPSZYMI W BRANŻY -



Ladakh wita

Kamienie z mantrami i chorągwie modlitewne

Posąg Buddy



Leh, stolica ladakhu



Obszar Ladakhu ze spornymi terytoriami

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



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 luty 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 – PUERT 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

**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

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

**POLSKA DENTYSTKA
w Union**

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

Leczy: Próchnicę, Paradontozę,
Leczenia kanałowe RCT,

Korony Mostki Licówki Wybielanie
Implanty Protezy

środy
czwartki
soboty

DIRECT
METHOD FOR ENGLISH

Nauka języka angielskiego

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

Przygotowanie do egzaminów na obywatelstwo

- rozmowa z oficerem imigracyjnym
- wypełnianie aplikacji

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

Przychodzi do domu publicznego elegancki facet i mówi, że chce jedną z pańienek.

Szefowa: Jakieś szczególne wymagania?

Gość: W zasadzie nie. Tylko żeby miała metr siedemdziesiąt wzrostu i ważyła czterdzieści kilo.

Szefowa, trochę zdziwiona: Cóż, mam taką.

Gość: Aha, i chcę ją do domu na godzinkę lub dwie.

Szefowa: Niech pan bierze.

Gość prowadzi dziewczynę do domu. W mieszkaniu mówi: – Rozbieraj się, na kolana i oprzyj ręce o podłogę.

Dziewczyna się dziwi, ale w końcu klient płaci... Rozbiera się i staje na czworakach.

Gość odsłania zastonę w kącie pokoju i mówi do siedzącego za nią psa, pokazując na dziewczynę:

– Patrz cholero, jak nie będziesz żał to będziesz wyglądał jak ona.



Dwóch facetów siedzi przy

barze i narzekają jakie to ich żony są przerażające. Pierwszy mówi:

– Moja jest tak straszna, że jak ją postawiłem na polu zamiast stracha na wróble, to ptaki oddały zeszlorzeczone czereśnie.

Drugi na to:

– A moja ma wymiary 90/80/60.

– To całkiem niezłe.

– Taak... Druga noga tak samo.



Przychodzi facet do dentysty i mówi:

– Proszę pana, mam żółte zęby, co mi pan do tego doradzi?

– Brązowy krawat.



Mężczyzna zgubił się w lesie. Zaczął więc krzyczeć. W pewnym momencie ktoś szturcha go z tyłu w ramię. Odwraca głowę, patrzy, a tu stoi wielki niedźwiedź, roze-

spany, piana z pyska mu leci i mówi:

– Co tu robisz?

– Zgubiłem się - odpowiada facet.

– Ale czego tak krzyczysz? - pyta niedźwiedź

– Bo może ktoś usłyszy i mi pomoże - mówi gość

– No to ja usłyszałem i co pomogło?



Mąż wchodzi na wagę łazienkową i z całej siły wciąga brzuch. Jego żona patrzy na to z politowaniem i pyta:

– Myślisz, że ci to pomoże?

– Oczywiście, że tak. Tylko w ten sposób mogę zobaczyć ile ważę.



Blondynka bierze udział w teleturnieju. Pada pierwsze pytanie:

– Myli się tylko raz?

– Brudasy?



Facet pisze z blondynką na czacie.

– Piszemy do siebie już od 2 tygodni, moglibyśmy spotkać się w realu? - pyta mężczyzna.

– Ale u mnie nie ma Reala, mogliśmy się spotkać w Biedronce?



– Co byście zrobili, jakbyście złapali złotą rybkę?

– Ja bym poprosił ją o pieniądze.

– A ja o miłość.

– A ja bym usmażył gadzinę!!!

– Dlaczego?!!!

– Poprzednio ją poprosiłem o miłość i przyjaźń. Teraz uganiają się za mną zakochane pedały, a kobiety proponują: „Zostańmy przyjaciółmi!”



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.

Podania

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!

Nova TRAVEL



- WYSŁKA 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

Jak karmić, żeby nie udławić?

Kłopoty z jedzeniem to znak, pod jakim dla wielu rodziców upływa znaczna część dzieciństwa ich pociech. Pół biedy, gdy dziecko tylko nie chce jeść, marudzi i trzeba spędzać długie godziny, żeby namówić go do posiłku. Bywa znacznie gorzej i dużo bardziej niebezpiecznie, a rodzicielską zmorą stają się w ostatnim czasie przypadki zadławienia.

Nawet gdy dzieci mają już zęby, spożywanie pewnych pokarmów łączy się dla nich z takim zagrożeniem. Dlatego uważaj i przynajmniej do czasu, gdy twoje dziecko skończy cztery lata, pamiętaj:

- Nie dawaj dziecku fasoli, twardej cukierków, orzechów, kawałków marchewki, itd. Wszystko co małe i twarde powinno zaczekać aż twoja pociecha trochę podrośnie.
- Usuwasz pestki z owoców w rodzaju czereśni czy melona, które dziecko mogłoby połknąć czy wciągnąć do dróg oddechowych.
- Nawet takie rzeczy jak winogrona czy małe pomidorki krój na ćwiartki przed podaniem ich dziecku.
- Parówki, kielbaski czy gotowaną marchewkę pokrój najpierw wzdłuż, a następnie w poprzek. Jeśli pokroisz tylko w poprzek, wyjdą ci plasterki o średnicy porównywalnej z tchawicą dziecka.
- Unikaj gęstych i lepkich produktów, takich jak karmel, guma do żucia czy „smarowidła” w rodzaju masła orzechowego.
- Pamiętaj, że przy jedzeniu dziecko powinno spokojnie siedzieć, a nie leżeć, chodzić, biegać czy bawić się.



Kluski kładzione, czyli jakie?



Wielu je zna i lubi, są jednak i tacy, którzy słysząc o kluskach kładzionych, stawiają oczy w słupek. Tymczasem jest to jedno z najpopularniejszych polskich dań.

Kluski kładzione robi się z tzw. ciasta półgęstego, z małą ilością jaj. Gęstsza konsystencja ciasta wymaga dokładnego wyrobienia, aby wtłoczyć jak najwięcej powietrza, które jest tu jedynym czyn-

nikiem spulchniającym. Kluski stosuje się najczęściej jako dodatek do zup, dań mięsnych, a także jako samodzielne danie podawane z sosem, jajecznicą lub serem.

Przygotowane ciasto wyklada

się na zwilżony płaski talerz lub deskę, opiera o brzeg garnka i ścina się je metalową łyżką wprost do wrzącej wody. W trakcie warto pilnować, żeby kluski miały podobny kształt i wielkość oraz aby nie przywarły do dna naczynia. W tym celu należy je od czasu do czasu zamieszać.

Kluski powinny być niezbyt duże, gdyż wtedy są pulchniejsze, szybciej się gotują i nie

nasiąkają wodą.

Ważna rada: do rondla wrzuca się na raz tylko tyle klusek, aby pokryły powierzchnię wody i mogły swobodnie pływać. Gotować należy pod przykryciem, co skraca czas oraz wpływa dodatnio na konsystencję ugotowanego ciasta. Aby kluski się nie sklejały, należy po wyjęciu przepłukać je wrzącą wodą i zaraz podawać - świeże są najsmaczniejsze.

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

→ Parę słów o rybach

Niby wszyscy je znamy, niby lubimy, a jednak, gdyby przyszło odróżnić choćby okonia od sandacza to niejeden miałby nie lada zagwozdkę. Krótki przewodnik po rybach, tych odrobinę mniej znanych i oczywistych.

→ Lin

Jest bliskim kuzynem karpia i choć ma wyborne, delikatne mięso, to jednak ma sporo ości. Jego skóra wymaga starannego oczyszczenia. Lin doskonale nadaje się do smażenia, a także duszenia – wyborny w sosie koperkowym, z grzybami.

→ Okoń

większe okazy mają na grzbiecie charakterystyczny garb. Okoń ma białe, chude mięso, z niewielką ilością ości. Wyborny smażony, grillowany lub pieczony. Doskonale komponuje się z czosnkiem.

→ Pstrąg

ma za to różowawe, chude mięso i niewiele ości. W kuchni pstrąg ma wszechstronne zastosowanie: równie smaczny jest gotowany, smażony, pieczony, grillowany i wędzony.

→ Sandacz

to podłużna, drapieżna ryba przypominająca wyglądem szczupaka. Jej białe mięso jest delikatne, soczyste, a przy tym nietłuste i prawie bez ości. Najlepiej smakuje gotowany, pieczony i w galarecie.

→ Szczupak

Jest jedną z bardziej cenionych ryb słodkowodnych. Ma białe, chude i ościste mięso. Najsmaczniejsze są młode okazy. Szczupak świetnie smakuje smażony, gotowany i duszony. Doskonale też do faszerywania.

Wędzenie, czyli mięsna zadyma

Któż na samą myśl o soczystym, wędzonym placie mięsa nie przybiera błogiego wyrazu twarzy? No właśnie. Okazuje się, że wędzenie to sztuka o wiele bardziej skomplikowana niż się powszechnie uważa i do jej prawidłowego wykonania potrzeba sporo doświadczenia i fachowej wiedzy.

Wędzenie polega na nasyceniu mięsa składnikami dymu drzewnego, usunięciu części wody i spowodowaniu zmian w białkach, dzięki którym mięso będzie nadawało się do spożycia bez dodatkowej obróbki. Mięso uwędzone zmienia swoje zabarwienie, smak i zapach. Na jego powierzchni tworzy się podsuszona skórka, utrudniająca dostęp drobnoustrojów do głębszych warstw mięsa i zapewniająca jego soczystość. Produkty wędzone stają się odporne na procesy jęczenia.

Sztuką jest utrzymanie właściwego dymu wędzarniczego, na który składa się kombinacja trzech składników: drewna, trocin i regulowanej ilości powietrza. W zależności od jego temperatury i czasu, przez który mięso jest poddawane temu procesowi, rozróżniamy wędzenie gorące i zimne.

Wiele jest szkół i opinii na temat wędzenia, a niektóre diametralnie się od siebie różnią np. sposobem przygotowania mięs, długością poszczególnych faz wędzenia, temperaturą itp.

Generalnie jednak do wędzenia używa się zwykle drewna z drzew liściastych, tłącego się, bez kory, najczęściej bukowego, z grabu, wiązu, dębu, akacji, śliwy,



jabłoni, gruszy i klonu. Rzadko i w ostateczności poleca się łatwo dostępną olchę. Od jakości i gatunku drewna zależy głównie kolor produktu, szczególnie jeśli chodzi o ryby. Grusza nadaje barwę czerwoną, akacja i olcha – złocistożółtą, dąb – brązową. Ciekawostką jest, że do wędzenia nie stosuje się drewna z drzew igla-

stych. Ich żywica nadaje bowiem wędzonom smak terpentyny, a w dodatku powoduje, że do mięs przykleja się sadza. Jak od każdej reguły jest jednak wyjątek – jałowiec. Jednak stosowanie go to sztuka godna prawdziwych mistrzów wędzarnictwa, amatorzy nawet od niego powinni trzymać się z daleka.

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 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 (przejdzie pod zamrażniętym 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

Rzeczpospolita Polska

REPUBLIKA POLSKA - REPUBLIC OF POLAND

DOKŁADNO
CZERWONY

**Zdjęcia do
polskich paszportów**
transkrypcje aktu urodzenia

**umiejscowienie aktu
małżeństwa w Polsce**

**Zdjęcia i aplikacje
do amerykańskich paszportów**

M&R FOTO

320 Hoboken Rd.
East Rutherford, NJ 07073
[przedbawienie Paterson Ave. Wallington]

tel: 201-456-2361

na umówioną godzinę
email: mrfotostudio@gmail.com www.mrfotostudio.com

Bazylija jakiej nie znacie

Bywa niedoceniana, a szkoda, bo bazylija ma wiele zastosowań. Największą wartość jako przyprawa, ze względu na pełnię aromatu, mają oczywiście jej świeże listki. Drobnoposiekane nadadzą niezwykłego smaku wszelkim potrawom z pomidorów. Smakosze cenią ją też jako dodatek do kotletów schabowych, sosów, zup, ryb i pierników, a także soku pomidorowego i zielonej sałaty.

Suszone i sproszkowane ziele bazylii z powodzeniem zastępują pieprz, mają także zastosowanie przy produkcji likierów i domowych nalewek. Bazylija uszlachetnia także wszelkie zaprawy i marynaty. Inny sposób, by wykorzystać jej walory to zalać sporą garść świeżych listków octem winnym i zostawić na tydzień. Taka przyprawa doskonale zrobi mdławym sosom. Co więcej, bazylija ma też zbawienny wpływ na żołądek i cały układ trawienny.



Polska smażona najlepsza na świecie

Cudze chwalimy, swego nie znamy – wynika z opracowanego przez renomowany branżowy magazyn rankingu największych przysmaków świata. Polska smażona kiełbasa zdystansowała rywali, pozostawiając daleko w tyle m. in. homary, ostrygi, sushi, pizzę, steki i inne światowe hity. Nie do wiary? A jednak!

- Kawałek świnki, delikatny i kruchy, lekko podsmażony na grillu to najbardziej pożądanym smakiem na Ziemi. Nikt nie wymyślił niczego lepszego – tak o przysmażonej polskiej kiełbasie wypowiedział się Michael Anthony z nowojorskiej Gramercy Tavern. Skomentował w ten sposób ranking 100 największych przysmaków świata, który ułożył kulinarny magazyn „Saveur” opierając się na opiniach największych światowych gwiazd kuchni. Polska kiełbasa zajęła w nim pierwsze miejsce.

Obok niej w światowej czołówce przysmaków znalazły się również tak popularne dania, jak ostrygi, sushi, homary, pizza i ruskie pierogi oraz mniej znane – np. dżem kaya popularny w Malezji i Singapurze. Wśród przypraw triumfowała kolendra w ziarnach i liście bazylii.



Natomiast miano najcenniejszych skarbów każdego kucharza otrzy-

mały zestawy specjalistycznych noży oraz... kulinarne blogi.

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

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

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

1-973-779-6613

kszutowski@polamerusa.com

64-02 Flushing Ave
Maspeth, NY 11378

1-718-326-2260

krysia.z@polamerusa.com

275 Cox Street
Roselle, NJ 07203

1-908-352-9100

adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com

Kaminski Construction Inc

▲ Roofing ▲ Siding
▲ Gutters ▲ Decks



Adam

973-617-7524



10'x10'
KUCHNIA
\$4,999



B J FLOORS & KITCHENS™

Quality Products | Honest Service | Great Value

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

www.bjfloorsandkitchens.com

PROMOCJA KUCHNI 10' X 10' \$4,999 W CENIE:

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICIA 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



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

PUNKTUALNY I ZAANGAŻOWANY

Tak prezentuje się w CV Polak szukający pracy



Autorzy serwisu CVeasy.pl wzięli pod lupę blisko 7 milionów życiorysów stworzonych przez kandydatów do pracy z 30 krajów. Okazało się, że w Polsce najczęściej chwalimy się umiejętnością komunikacji i pracy zespołowej. W czołówce cech, którymi próbujemy przekonać do siebie pracodawcę, znajduje się też punktualność, odpowiedzialność i zaangażowanie.

W okresie kryzysu dobra praca zyskuje na znaczeniu. Nic więc dziwnego, że na całym świecie przykładamy dużą wagę do wyglądu dokumentów, z pomocą których aplikujemy na wymarzone stanowiska. Korzystając z darmowych szablonów CV/Resume, możemy podsumować nasze umiejętności i doświadczenie tak, by wyróżnić się na tle konkurentów. Przeprowadzona analiza pokazuje, jak wygląda typowy polski życiorys.

GDZIE POLAK, TAM DOBRY KOLEGA Z PRACY

Zgrany zespół to podstawa sukcesu wielu firm. Mamy tego świadomość, bo najczęściej z nas wpisuje do swojego CV czy resume właśnie umiejętności miękkie, takie jak zdolność komunikacji czy pracy w grupie. Co istotne, te atuty mogłyby zwiększyć nasze szanse na znalezienie zatrudnienia także za granicą.

W tworzonych na świecie dokumentach również przodują wspomniane umiejętności, a zaraz za nimi plasuje się znajomość pakietu Microsoft Office. Często wymieniana jest też zdolność szybkiego uczenia się oraz adaptacji do zmieniających się okoliczności – o pierwszej z nich wspomina co piąty kandydat, a o drugiej co szósty.

KURSY UKOŃCZONE I... ZAPOMNIANE

Różne szkolenia są dowodem na to, że chcemy się rozwijać i podwyższać swoje kwa-

lifikacje. Mało kto z nas jednak pamięta, by umieścić je w CV. Z analizy wynika, że najczęściej próbujemy zainteresować pracodawcę, informując o ukończeniu kursu zaawansowanej komunikacji. Wymieniamy także kursy z zakresu pierwszej pomocy czy marketingu cyfrowego w biznesie. Co ciekawe jednak, każdy z tych kursów pojawia się w mniej niż 1% polskich życiorysów.

JAK WYKORZYSTAĆ TĘ WIEDZĘ?

Mając na uwadze, co inni kandydaci umieszczają w CV lub resume, możemy sprawić, by na ich tle nasza aplikacja wypadła wyjątkowo dobrze. Jak sugerują eksperci, aby zwiększyć szansę na wygranie rekrutacji, warto dopasować życiorys do konkretnej oferty pracy i podać bardziej szczegółowe informacje, zamiast ograniczać się do ogólnych określeń. Wszelkie certyfikaty, referencje, publikacje, wolontariaty, wystąpienia czy nagrody mogą udowodnić, że znamy się na rzeczy lepiej niż przymiotniki „zaangażowany” lub „kreatywny”, nieoparte przykładami.

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

WILLIAM C. FRUCHTMAN, O.D.

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

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

**MÓWIMY
PO POLSKU**

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

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

Tel. (201) 728-9222

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



Lekarz Medycyny **Małgorzata Komza, MD**

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

Ewaluacja i leczenie

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



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

Uzależnienia od:

alkoholu, benzodiazepin, heroiny/painkillers

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



**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

Warto czytać dzieciom, nawet niemowlętom

Kiedyś była to intuicja, ale aktualnie dysponujemy badaniami, pokazującymi korzystny wpływ głośnego czytania książek dzieciom i wpływ bogactwa słownego na rozwój ich mózgu. Małym dzieciom warto czytać codziennie. Korzyści jest mnóstwo, oprócz oczywistej przyjemności ze spędzania z dzieckiem czasu.

Czytanie wspomaga rozwój

Badanie opublikowane niedawno przez naukowców z Ohio State University w Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics wykazało, że małe dzieci, którym rodzice czytają codziennie książeczki, zanim pójdą do przedszkola, mają kontakt z co najmniej 290 tys. słów więcej niż dzieci, którym nie czyta się regularnie. W zależności od tego, ile czasu dziennie spędzają dzieci na czytaniu, liczba ta może wzrosnąć do ponad miliona słów. Cały ten kontakt prawdopodobnie ułatwia dzieciom poszerzenie słownictwa i zrozumienie różnorodnych tekstów, które będą musiały czytać, gdy dorosną, zarówno w szkole, jak i poza nią.

Bogatsze słownictwo, lepsza gramatyka

- To najważniejsza rzecz, jaką możesz zrobić, aby pomóc w budowaniu ścieżek językowych w mózgu dziecka. Czytając dziecku już od najmłodszych lat, jeszcze zanim będzie ono w stanie porozumiewać się werbalnie, pomagasz stworzyć neurologiczne podstawy skutecznego posługiwania się językiem i umiejętności czytania i pisania. Dzieje się tak częściowo dlatego, że książki pozwalają dzieciom poznać słownictwo i gramatykę, których normalnie by nie usłyszały – mówi Laura Phillips, psycholog, starsza dyrektor Centrum Kształcenia i Rozwoju w Child Mind Institute.

Było to badanie na dzieciach amerykańskich i książeczkach w języku angielskim. Naukowcy ocenili 60 najpopularniejszych książeczek dla małych dzieci – okazało się, że jedna taka przeczytana maluchowi dziennie to zetknięcie się z 78 tysiącami słów rocznie. Badacze oszacowali, że w czasie pięciu lat mózgi dzieci, którym opiekunowie czytają, muszą zająć się 1,4 milio- nem więcej słów niż dzieci, którym się nigdy nie czyta.

Książka receptą na sukces

Znaczenie czytania dzieciom doceniają także specjaliści w Polsce – w listopadzie po raz pierwszy w Polsce odbędzie się konferencja i warsztaty o wpływie głośnego czytania na rozwój dzieci. Szkolenie organizowane jest w ramach programu „Książka Na Receptę. Recepta na Sukces” przez Fundację Powszechnego Czytania, dzięki wsparciu programu „Promocja czytelnictwa” Instytutu Książki i Ministerstwa Kultury. Certyfikacja Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego i partnerstwo z Medycyną Praktyczną podkreślają wagę szkolenia, które obejmuje zalecenia zawarte w aktualnych wytycznych opartych na danych naukowych.

Fundamenty na całe życie

- Nie mieliśmy żadnych wątpliwości, że to jest program i idea, w którą chcemy się włączyć. Badania są jednoznaczne: mózgi dzieci, które rosną w środowisku relacyjnie i semantycznie bogatym i przychylnym, wytwarzają więcej połączeń synaptycznych. To jest podstawowy fundament, dzięki któremu całe ich późniejsze życie, w wielu jego aspektach, nie tylko zdrowotnym, będzie lepsze. Jako pediatrzy dbamy



o zdrowie mięśni, czy kości naszych pacjentów, ale dbamy też o rozwój ich mózgow! – mówi profesor Teresa Jackowska, prezes zarządu Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, które jest partnerem programu.

Czytaj dziecku codziennie, nawet jak samo już umie czytać



Chociaż czytanie jest korzystne dla dzieci w każdym wieku, korzyści są nieco inne w zależności od etapu rozwoju dziecka.

- Kiedy masz w domu noworodka, czytaj wszystko, co chcesz, nawet jeśli jest to New York Times. Chodzi bowiem o to, by dziecko słyszało słowa, zdania i język. W miarę jak dzieci dorastają, treść zaczyna mieć większe

znaczenie. Czytanie książek o powiązanej tematyce może prowadzić do znaczących rozmów na temat tego, co dzieje się w ich życiu. Książka może być pomostem do omówienia czegoś, czego dziecko może doświadczać, a także sposobem na poruszenie tematu bez zadawania pytań na przykład: „Czy jesteś prześladowany w szkole?” Oczywiście zawsze dobrym pomysłem jest czytanie tego, co dziecko lubi. Kiedy dzieci mają szansę realizować swoje zainteresowania, uświadamiają sobie, że czytanie jest zabawne i satysfakcjonujące, i chętniej kontynuują czytanie na własną rękę – zwraca uwagę dr Laura Phillips.

Wspólne czytanie wspiera rozwój

Nie ma powodu, aby przestać czytać dzieciom, gdy już same potrafią czytać. Dzieciom często podoba się słuchanie książek nieco powyżej ich poziomu umiejętności, na przykład słuchanie czytania, gdy są na etapie książek z obrazkami. Wspólne czytanie przez całą szkołę podstawową wspiera ich rozwój umiejętności czytania i pisania, a także daje szansę na utrzymanie zażyłego kontaktu z dzieckiem pomimo jego dorastania.

ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC



ZNAJDŹ 2 IDENTYCZNE PARASOLKI





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

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

Mówimy po polsku

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

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

www.icetransport.com
stawki@icetransport.com



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

CUSTOM CABINETRY & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com



Specjalizujemy się w zabudowie mieszkaniowej
- produkujemy meble na zamówienie

Produkujemy meble komercyjne

Instalujemy meble zakupione przez klienta w sklepach meblowych.

Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA

Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

TOMASZ SMIETANKA

DOMY 2% SPRZEDAŻ

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

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

201-741-3736

CERTYFIKATY: OŁÓW • AZBEST • MOLD • SZAMBA

NJ 35 LAT DOŚWIADCZENIA PA

**COLDWELL
BANKER**

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



21.03 - 19.04

BARAN W tym tygodniu nie przesadzaj z używkami. Troska o zdrowie przyda się szczególnie pod koniec tygodnia. Jedz dużo warzyw i zażywaj świeżego powietrza przy każdej okazji. Twoje starania będą procentować już wkrótce.



20.04 - 22.05

BYK Ktoś zaniedba swoje obowiązki—będziesz zmuszony to naprawić. Przyłóż się do tego, a Twoje starania zostaną zauważone i docenione. Nie działaj pochopnie i strzeż się fałszywych przyjaciół. Nie daj się ponieść emocjom—zwłaszcza tym negatywnym.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Nie daj się zwieść pozorom. Pochopne decyzje nie zawsze są właściwe. Ludzi oceniamy po czynach i słowach a nie po wyglądzie. Fałszywy przyjaciel może ściągnąć na Ciebie kłopoty finansowe.



22.06 - 22.07

RAK Nie daj się sprowokować! Zachowaj zimną krew nawet w najbardziej stresującej sytuacji. W dłuższym okresie czasu będzie to miało lepszy skutek niż przesadne okazywanie negatywnych emocji. Szczególnie jeśli dotyczy to osób, które mogą mieć duży wpływ na Twoje życie.



23.07 - 23.08

LEW Nie zrażaj się niepowodzeniami. Po nich przyjdą sukcesy i to szybciej niż Ci się wydaje. Wreszcie ktoś doceni Twoje starania i spotka Cię zasłużona nagroda. Twoja cierpliwość i staranność zapoczątkuje—więc nie rezygnuj z osiągnięcia celu.



24.08 - 23.09

PANNA To dobry okres dla Twojego życia uczuciowego. Nie hamuj zbyt swoich emocji—szczególnie tych pozytywnych. Pozwól aby Twoje uczucia do osoby, którą kochasz odżyły ze zdwojoną siłą. Może to mieć pozytywne skutki dla Ciebie.



23.09 - 22.10

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



23.10 - 21.11

SKORPION Pieniądze szczęścia nie dają—ale dają poczucie bezpieczeństwa. Nie zaniedbuj finansów, bo może Cię to wpędzić w kłopoty. Nie popadaj jednak w skrajności. Zadbaj o najbliższych i daj im to, czego potrzebują. Będzie to dla nich szczególnie ważne.



22.11 - 21.12

STRZELEC Nie wpadaj w panikę—niewielkie opóźnienie to nie koniec świata. Zainteresowane osoby na pewno Ci to wybaczą. Zresztą—przecież odrobisz zaległości błyskawicznie.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Nie odkładaj na później spraw szczególnie ważnych dla Twoich najbliższych. Nie narażaj ich na konsekwencje swojego zaniedbania albo lenistwa. Dołóż wszystkich starań, aby byli zadowoleni.



20.01 - 18.02

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



19.02 - 20.03

RYBY Każdy jest kowalem własnego losu. Każda nasza decyzja ma wpływ na naszą przyszłość. Zachowaj rozwagę i trzymaj się z daleka od fałszywych przyjaciół. Nie słuchaj bezkrytycznie wszystkiego co mówią Ci inni—dobrze przemysł każdą decyzję

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!



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

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

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

KUBA Enterprise LLC



DACHY - SIDING - OKNA

zadzwoń po darmową wycenę

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

Komórka
201-370-8777

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW

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



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

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



Być emerytem



w sile wieku

Niektórzy ludzie otwarcie sprzeciwiają się stereotypowi dziadka w fotelu i babci robiącej na drutach. Upływające lata zdają się być dla nich tylko dodatkowym motorem do działania, bo udowadniają, że nie ma granic, których nie byłoby w stanie pokonać.

Często słyszymy od dziadków, że są za starzy, żeby coś zrozumieć lub czegoś się nauczyć. Nie próbując, odrzucając możliwość zrozumienia działania komputera czy smartphona. Okazuje się, że nie wszyscy. Szigemi Hirata w wieku 96 lat i 200 dni ukończył studia i uzyskał tytuł licencjata w dziedzinie sztuki i rysunku na Uniwersytecie Kioto. Mężczyzna jednak nie studiował stacjonarnie, a korespondencyjnie. Taka forma nauki zajęła mu 11 lat, jednak wysiłek i satysfakcja z dyplomu okazały się być tego warte. –Jestem ogromnie zadowolony. Uczenie się jest ciekawym zajęciem w każdym wieku – przyznał Hirata w rozmowie z mediami. Jednocześnie Japończyk snuje już kolejne plany o dalszej nauce. –Mój kolejny cel to dożyć 100 lat. Jeśli wciąż będę w dobrej formie, podejmę studia podyplomowe – dodał.

Rekordy sportowe

Na początku nowego roku furorę w mediach wywołał 105-letni Francuz, Robert Marchand, który w ciągu godziny na torze Saint-Quentin-en-Yvelines pod Paryżem przejechał aż 22 kilometry. Tym samym zyskał tytuł najstarszego kolarza na świecie. W hołdzie dla wyczynu Francuza i jego niespotykanej w tym wieku kondycji fizycznej, Międzynarodowa Unia Kolarska

stworzyła nową, specjalną kategorię „dla zawodników w wieku co najmniej 105 lat”. Trener kolarza przyznał, że był pełen obaw przed wyścigiem i nawet w jego trakcie sugerował Marchardowi zwolnienie tempa, aby uniknąć przedwczesnego zmęczenia. Okazało się jednak, że wszelkie obawy były zbędne, ponieważ po przejechaniu trasy, kolarz oświadczył: –Bolały mnie tylko trochę ręce, ale to z powodu reumatyzmu. Jako swój sekret zdradził regularne picie wody z miodem.

Zupełnie nie zgadza się z tym 98-letnia joginka, która od lat nie pije wody. Tao Porchon-Lynch pochodzi z Nowego Jorku i od 1982 roku w pełni oddała się jogcie. Od lat pokazuje innym, znacznie młodszymi kursantom, jak żyć ze swoim ciałem w harmonii. Mimo wieku uczy pięć razy w tygodniu i prowadzi warsztaty na całym świecie. Pierwszy raz styczność z jogą Tao miała w wieku 8 lat, czyli w 1933 roku. Zauważyła wówczas na plaży w Indiach dwóch mężczyzn rozciągających się

w dziwnych pozycjach. Zapytała ciocię, czy to jakaś zabawa, czy gra. W odpowiedzi dowiedziała się, że to joga, i że nie jest to zajęcie dla dam. Z przekory od razu się tym zainteresowała, w efekcie praktykując jogę od prawie 90 lat. Kobieta wyznała, że całe jej życie było ekscytujące. Jako aktorka, tancerka i modelka miała okazję poznać Gandhiego, Dalajlamę czy Marilyn Monroe.

Nie tylko zachwył

Podobny szok i zachwył wzbudza 92-letnia Niemka, Johanna Quaas. Świat szerzej usłyszał o niej sześć lat temu, gdy w wieku 86 lat zyskała tytuł najstarszej aktywnej gimnastyczki. Mimo podeszłego wieku, Niemka ma się bardzo dobrze i planuje kolejne pokonywanie barier i przekraczanie granic. –Chcę pokazać, że bez względu na wiek, nawet po 90, można skakać ze spadochronu – podsumowuje Quaas.

Z kolei ponad prawie 80 lat temu pewien Brytyjczyk

zaczął grać w hokeja i nie przestał do dzisiaj. W 1944 roku jako 14-latek, Robert Adams pierwszy raz wzięł do ręki kij do hokeja na trawie. Przyznał, że miał ułatwiony start w tej dyscyplinie. –W tamtych czasach łatwiej było dostać się do pierwszej drużyny, bo wiele osób walczyło z dala od domu – mówi. –Gram nieprzerwanie od 79 lat. Po prostu cieszę się sportem. Zdrowie na szczęście dopisuje – komentuje z uśmiechem na twarzy. Całą swoją karierę spędził w jednym klubie z pięcioletnią przerwą, gdy pracował jako nauczyciel w szkole w Londynie. Wówczas grę kontynuował w drużynach szkolnych. Historyczny moment nastąpił, gdy w listopadzie 2014 roku w wieku 84 lat i 170 dni, Adams rozegrał pełne 70 minut meczu, pobijając rekord i przechodząc do historii. –Jestem niezwykle szczęśliwy, że



ciągle żyję. Widocznie mam dobre geny i duże szczęście – komentował zdobycie rekordu.

Ekstremalne pasje

Peter Weber Jr ma 97 lat i jest z kolei najstarszym pilotem na świecie. Swoją karierę rozpoczął pod koniec II wojny światowej. Już wtedy robił to zawodowo, podobnie jak później, podczas wojny w Wietnamie. Mimo że w 1970 roku odszedł na emeryturę, nie przeszkodziło mu to w dalszym realizowaniu swojej pasji. – Jeśli dobiję setki, dalej będę zasiadał za sterami samolotu, o ile tylko będę w stanie. Egzamin praktyczny trzeba przejść raz na dwa lata, lecz póki co zdaję go za każdym razem. Dużo czasu trwały badania i papierkowa robota, zdjęcia, dokumentacja i poświadczenia biegłych sądowych. W końcu dostałem e-mail od Guinnessa, że jestem najstarszym, aktywnym, wykwalifikowanym pilotem – mówił Weber.

Blżej ziemi, ale nie mniej ekstremalne jest hobby Neala Unger. Ten 62 latek swoje powołanie do skateboardingu odkrył w sobie kilka lat temu. – Jestem amatorem. Początkującym skateboarderem. Znam może kilka podstawowych trików na desce. Głównym powodem, dla którego zacząłem jeździć jest fakt, że chcę pokazać ludziom, że to możliwe. Możliwe jest bycie silnym, posiadanie dobrej kondycji, zachowanie kreatywności – mówił jakiś czas temu w wywiadzie. Obecnie Neal dzieli się nowo nabytymi umiejętnościami za pośrednictwem Instagrama, gdzie obserwuje go kilkanaście tysięcy fanów.

Bez zmarszczek

Pasję do sportu i dobrego wyglądu łączy Ernestine Shepherd. Według 80-latki zdrowa dieta, aktywność fizyczna i silna wola to przepis na idealną sylwetkę. Skąd o tym wie? Zyskała bowiem tytuł najstarszej kulturystki świata. – Wiek to tylko liczba. Pragnę pokazać i zainspirować wszystkie kobiety, że nigdy nie jest za późno na ćwiczenia – powiedziała. I faktycznie, wie o czym mówi. Swoją przygodę ze sportem Shepherd rozpoczęła w wieku 56 lat. Mimo wieku może się ona pochwalić niemałymi sukcesami. Chętnie startuje w konkursach kulturystycznych, pozostawiając w tyle młodsze konkurentki. Ernestine bardzo dba o to, aby pozostać w formie. Jej posiłki w ciągu dnia nie przekraczają 1700 kalorii, a tygodniowo przebiega aż 120 kilometrów. Kulturystka przyznaje, że ma jeszcze jedno marzenie. – Cały czas marzę o tym, aby spotkać się z byłą pierwszą damą, Michelle Obamą. Jeśli tylko by chciała, zostałabym jej personalnym trenerem – deklaruje. Za kadencji Obamów co prawda się to już nie udało, ale kto wie, czy Michelle Obama w swojej misji aktywowania młodzieży nie skorzysta z pomocy Shepherd.

W ostatnich latach świat mody szturmem zdobywają modelki po 50. Nicola Griffin była prawdopodobnie najstarszą kobietą, której zdjęcia w bikini pojawiły się w magazynach i na billboardach. Na początku 2016 roku fotografie 55-letniej modelki pojawiły się w czasopiśmie, które do tej pory słynęło ze zdjęć młodych i szczupłych modelek. – Mam 56 lat i jestem #SwimSexy. Nigdy nie jest za późno, żeby założyć bikini – tłumaczyła Griffin.

Jednak to nie tylko panie, ale również panowie zdobywają szturmem wybiegi. 80-letni Deshun Wang zyskał przydomek dziadka, za którym uganiają się nastolatki. Ze swojego fenomenu w internecie żartuje, że do roli modela przygotowywał się od 60 lat. Z zawodu związany jest też ze sztuką, ponieważ zajmuje się aktorstwem. W wieku 40 lat zaczął uczyć się angielskiego, a kilka lat później zaczął pojawiać się na siłowni. Efekty zadawoliły go na tyle, że teraz chętnie prezentuje mięśnie na wybiegu i stworzył nawet program treningowy dla 70-latków.

Również w Polsce mamy przykład takiej kariery. Helena Norowicz po sześćdziesiątce zakończyła karierę aktorską i nie liczyła już na żadne oferty współpracy. Była więc bardzo zaskoczona, gdy w wieku 80 lat dostała ofertę udziału w kampanii Bohoboco. Tym samym

została modelką i symbolem dojrzałego piękna. – Zastanawiałam się, czy sobie poradzę. Ale powiedziałam sama sobie: „Wzdychasz, jęczysz, że nie masz propozycji aktorskich. Potraktuj to jako aktorskie wyzwanie”. I spróbowałam – podsumowała Norowicz.

Swoimi pasjami wszyscy opisani tu „emeryci” mogą nieraz zawstydzić młodych ludzi. Każdy z nich w swojej dziedzinie został wpisany do Księgi Rekordów Guinnessa. Tacy ludzie mogą być inspiracją dla naszych babć i dziadków, że nigdy nie jest za późno, by o siebie zadbać, czy po prostu realizować dziecięce marzenia, ale również dla osób młodych, że starość to może być radość.



Leczenie medyczne po wypadku samochodowym - kto za nie zapłaci?

Niezależnie od tego czy właściciel pojazdu jest odpowiedzialny za wypadek czy nie, udział jego samochodu w tym nieprzyjemnym wydarzeniu oznaczać może dla niego straty moralne, zdrowotne, a także finansowe. Wypadku często nie da się uniknąć. Uniknąć można jednak strat finansowych. Pod jednym wszakże warunkiem. Trzeba być dobrze ubezpieczonym!

Najważniejszym faktem, który należy mieć w swojej świadomości jest to, że ubezpieczenie samochodu to ubezpieczenie przede wszystkim kierowcy. Nie bez powodu nazywane jest ubezpieczeniem personalnym, czyli osobowym.

Kwestię odszkodowania z tytułu poniesionych kosztów leczenia reguluje prawo zgodnie z którym w razie uszkodzenia ciała lub wywołania rozstroju zdrowia poszkodowany ma prawo do rekompensaty wszystkich związanych z tym wydatków. Dosłowne brzmienie tego przepisu może sugerować, że każdy bez wyjątku koszt, który jest następstwem wypadku, musi być pokryty przez towarzystwo ubezpieczeniowe, ale nie do końca tak jest. New Jersey jest jednym ze stanów, który wprowadził również tzw. ubezpieczenie PIP (Personal Injury Protection), czyli No-Fault. Oznacza to, że ubezpieczalnia samochodu, w którym znajduje się poszkodowany, musi opłacić jego świadczenia medyczne oraz stracone zarobki, bez względu na to, kto spowodował wypadek. Innymi słowy, w razie wypadku każdy poszkodowany musi zgłosić się po te benefity do ubezpieczalni samochodu, w którym się znajdował, a nie ubezpieczalni drugiego kierowcy. Odszkodowanie za poniesione straty z tytułu uszczerbku na zdrowiu wypłacone zostanie jeśli dojdzie do udowodnienia winy cywilnej.

Sądzę nadal, że wielu naszych Rodaków, mimo że posiada ubezpieczenie samochodowe jest nieodpowiednio zabezpieczonych. Na podstawie własnego doświadczenia w branży ubezpieczeniowej twierdzą, że często nie zdają sobie z tego faktu sprawy. Często też mają świadomość bycia ubezpieczonym złą, ale ze względu na chęć oszczędności myślą, że nie stać ich na lepsze ubezpieczenie. Nie wiedzą o tym, że może istnieć możliwość bycia lepiej zabezpieczonym bez potrzeby płacenia wyższych składek.

Absolutnym minimum, z którym musimy koniecznie się zapoznać jest tzw. Declaration Page. Jest to najważniejsza strona w polisie. Jest jakby jej podsumowaniem. Znajdziemy na niej takie informacje, jak nazwa firmy ubezpieczającej nasze auto, numer polisy, termin jej ważności, maksymalne limity odszkodowania, dane dotyczące samochodu, t.j. marka, model, numer silnika oraz dane personalne ubezpieczonych osób. Tę stronę musimy dokładnie sprawdzić i w razie stwierdzenia błędów lub niezgodności poinformować o tym agenta, który zażąda od firmy korekty. Strona ta zawiera też ważne informacje dotyczące formy zabezpieczenia. Z niej dowiemy się, czy nasz samochód posiada Full Coverage, czyli jak to

się potocznie mówi ubezpieczenie dwustronne, czy tylko Liability, czyli ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. Na Declaration Page znajdziemy też informację o limitach tzw. Bodilly Injury Liability, Property Damage Liability, Medical Pay, Uninsured Motorist/Underinsured Motorist Liability oraz o wysokości deductible, czyli udziału własnego, gdy posiada się physical damage (Comprehensive i Collision Coverage). Jeśli wykupiliśmy ubezpieczenie jednostronne, w rubrykach Collision i Comprehensive przeczytamy No Coverage, co oznacza, że polisa nie przewiduje tego rodzaju asekuracji.

Warto przypomnieć, że Royal Crown Realty, której brokerem od wielu lat jest Pani Grażyna Torbus, zajmuje się również sprzedażą i kupnem domów oraz innych nieruchomości, w tym budynków komercyjnych.

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

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE INSURANCE INT. AGENCY



Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne



ROYAL CROWN REALTY

Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż



www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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



PROGRESSIVE
COMMERCIAL

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com



ZADZWOŃ
PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!

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

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S

Gabinet Dentystyczny

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



invisalign
The Clear Aligner System



IMPLANTY

❖ 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

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

Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku

Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku

Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital

Aktualnie Cooperman Barnabas Medical Center

Wallington Women's Center oferuje:

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

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



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

Godziny otwarcia:

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



Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?**

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

CHARLES RUTENBERG REALTY
"The Standard of Excellence"

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



State Farm

ZATRUDNIAMY!!

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



DAM PRACĘ

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

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

Dobrze prosperująca firma recyklingowa w Rahway, NJ poszukuje pilnie mechaników znających sprzęt ciężki, ciężarówki, 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.

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

IRON VALLEY
REAL ESTATE®

POCONO

PENNSYLVANIA
KUPNO SPRZEDAŻ
NIERUCHOMOŚCI

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

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

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**

Local help with your Medicare questions.

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

United Healthcare

Y0066_23SPRJ55188_C

POŻYCZKI I PRZEFINANSOWANIA NA DOMY W STANIE FLORYDA

GERARD SCHEFFLER
CELL: (773) 909-3346
NMLS# 219524

WWW.GERARDSCHEFFLER.COM
SCHEFFLERGERARD@GMAIL.COM

20 LAT DOŚWIADCZENIA
MÓWIĘ PO POLSKU

KUPNO • SPRZEDAŻ • INWESTYCJE

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

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

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

United Real Estate
North Jersey

- KUPNO
- SPRZEDAŻ
- WYNAJEM

223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
888.501.6953 - biuro

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

Rady czytelników



Jeżeli wysyłamy trumnę do Polski, to proszę sprawdzić rozmiar grobu czy mauzoleum w Polsce, gdyż standardowe amerykańskie trumny są większych rozmiarów niż polskie. Jeżeli grób jest w ziemi, to nie jest problem, natomiast znajomi mieli wymurowany grób i musieli rozbijać ścianki w grobowcu, żeby włożyć trumnę. W Ameryce można dostać trumny o mniejszych rozmiarach, tylko trzeba je zamawiać.

Jeżeli się rozwodzimy to trzeba zrobić porządek w dokumentach. Byliśmy z mężem po ślubie 27 lat kiedy

zmarł. Po śmierci okazało się, że nigdy nie zmienił beneficjenta na polisie na życie i jego pierwsza żona dostała \$250,000 z jego polisy z pracy. Gdy poprosiłam, żeby zapłaciła za pogrzeb powiedziała, że nie jest jego żoną i zabrała całą sumę z polisy. Proszę sprawdzić kto jest na waszych polisach, kontakt w banku, 401k, na akcie własności domu itp.


Wysłałam za męża za rozwodnika, on miał rozwód amerykański, pobraliśmy się. Mąż miał dom w Polsce po rodzicach. Po jego śmierci okazało się, że on nigdy nie umiejscowił aktu rozwodu w Polsce

i ciągle figurował w urzędach polskich jako żonaty z pierwszą żoną. Jego pierwsza żona nie tylko chce zabrać połowę domu w Polsce, ale również rości sobie prawa do połowy naszego domu w Ameryce, a nigdy tu nie była. Dom kupiliśmy z mężem po ślubie. W dniu śmierci mój mąż miał polską żonę i amerykańską żonę i teraz mam z tego powodu bardzo dużo komplikacji, sprawy sądowe i dodatkowe koszty.

Chciałam załatwić mamie Medicaid, bo jest chora i nie może pracować. Moja mama jest na koncie czekowym z moją siostrą, bo tam przychodzi mamy eme-

rytura. Ponieważ ona trzyma na tym koncie swoje pieniądze mamy podanie o Medicaid jest ciągle odrzucane, że się nie kwalifikuje, bo ma za dużo pieniędzy. Moja siostra jest złośliwa i nie chce usunąć mamy z konta ani siebie, a mamy nie stać płacić dodatkowych kosztów medycznych. Na razie się nią opiekuję, ale nie będzie mnie stać płacić \$10,000 miesięcznie za dom starości. Najlepiej jak rodzice mają sami swoje konta, wtedy jest mniej problemów. Można tylko dopisać kogoś, żeby wybrał pieniądze po śmierci.

Izabela Van Tassel



Adwokat

Henry Walentowicz

współautor
"New Jersey Real Estate Law and Practice"

Zajmuje się prawem:

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

Adwokat posiada AV
– najwyżej sklasyfikowany
wśród prawników

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

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

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

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

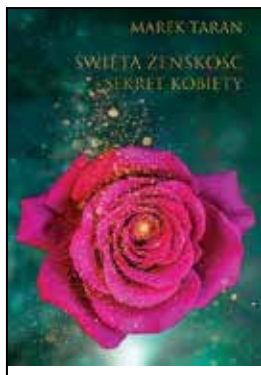
809 South Main St, Manville, NJ 08835
908-722-3130, www.kulinskimemorials.com

Rozwiązanie krzyżówki prześlij do nas e-mailiem 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 7.12.23r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 14.12.23r. Nadsyłanie 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. 46 (797) nagrodę wylosował **Pan Andrzej Stadnik z Pemberton**. Gratulujemy!

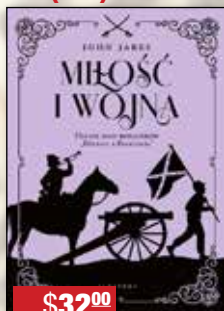
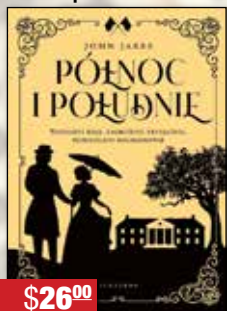
Hasło: **Klepsydra jest wiotka w pasie**

jałowe rozumowanie		zwiad, patrol		zniszczone okrycie wierzchnie	złota rybka w akwarium		makata		najczynniejszy działacz
		16		27	pokrywa skrzyni		17		3
aglomerat		płytką z terakoty				11	wirnik		spis potraw, menu
					autor sonetów W dla fizyka		19		
wrzątek		język władzy komunistycznej	15		23				
model volkswagena		węglowodór nasycony		2			ścierany z mebli	18	najstarsza epoka jury
			20		25	broń kowboja szczęście			12
żołnierz piechoty tureckiej		surowy tryb życia			napad gniewu				10
					popyt				
żyzna gleba								zwolennik, poplecznik	dowództwo armii w czasie wojny
					świt				
					sława, rozgłos				6
lekkie nakrycie głowy z antenką		opera komiczna		grawerskie nacięcie szkic			gra śmieszne role		lokum poczwarki
							rośnie dziko w Peru i Boliwii	28	7
					14	inwencja twórcza czubek obuwia		26	
dalszy krewny									
odwaga na pokaz	21					4	... Tyson, bokser	22	
busola				rodzaj czasopisma o charakterze urzędowym				5	8
							miejsce zamiany wody w wino		
1				9					

EK Polish Bookstore

Elżbieta Kieszczyńska • Ewa Fugowska

www.ekpolishbookstore.com (201) 355 7496



Ofertujemy

Botox na wzmocnienie włosów poprzez wprowadzenie Ceramidów mineralnych.

"Airtouch highlights" najbardziej delikatną metodę z robienia pasemek.

Hairstylist
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.

ÓSMA RANO TO DLA NASTOLATKA WYZWANIE

Nastolatki mają biologicznie uwarunkowany inny rytm dobowy niż dorośli, co sprawia, że najchętniej chodziliby spać o 1.00, ale też wstawali później niż zazwyczaj od nich wymagamy. Lekcje od 8.00 to dla wielu uczniów katorga. O tym dlaczego tak się dzieje i jak przeżyć ten czas, opowiada biolog i neurodydaktyk prof. Marek Kaczmarzyk.

Nie jest to żadna wiedza tajemna, od kilkudziesięciu lat wiemy, że rytm dobowy nastolatka jest inny niż dorosłych i trochę słabo, że przez tyle lat nie byliśmy w stanie tej wiedzy wprowadzić w życie.

A CO Z NIEJ WYNIKA?

Ze z fizjologicznego punktu widzenia początek dnia to nie jest dobra pora dla nastolatka – oczywiście w kontekście funkcji kognitywnych czyli poznawczych, które są najistotniejsze w szkole, takie jak logiczne myślenie, ciągi przyczynowo-skutkowe czy odnajdywanie regularności w przekazie. Na taką aktywność w przypadku

nastolatka możemy liczyć nie wcześniej niż o godzinie 9.00-9.30

DLACZEGO TAK JEST?

Zewnętrznym synchronizatorem czasu jest następstwo dnia i nocy. Organizmy, od początku swego istnienia kształtowały rodzaj reakcji, który synchronizowałby procesy środowiska wewnętrznego i zewnętrznego. Gdy rozwój komplikował sytuację, systemy, które zapewniały 24 godzinny rytm, przestawały bezkrytycznie korzystać ze zmian oświetlenia w warunkach środowiska zewnętrznego i przenosiły się do wewnątrz organizmu. U ssaków, w tym u człowieka, mamy dedykowane temu procesowi konkretne struktury podwzgórza, tzw. jądra nadskrzyżowaniowe, które generują dwudziestoczterogodzinne cykle, dopasowujące się do dnia i nocy. Stąd mówimy o wewnętrznym, fizjologicznie nakręcanym zegarze biologicznym, który daje znać naszemu organizmowi, kiedy poszczególne procesy powinny być

wzmacniane, a kiedy wygaszane – bo chociaż nam się wydaje, że czuwanie i senność to oczywiście ogólnoustrojowe procesy, to wcale tak nie jest.

JAK TO?

Maksimum aktywności serca przypada bowiem na inną fazę doby niż maksimum aktywności jelit czy wątroby, dlatego synchronizacja w rzeczywistości musi być bardzo złożona. W przypadku aktywności ogólnej komórki nerwowe jąder nadskrzyżowaniowych komunikują organizmowi, kiedy powinien być aktywny, a kiedy powinien odpocząć. Robią to za pomocą szyszynki, która wytwarza melatoninę, czyli hormon snu. Melatonina relaksuje nas na wszystkich poziomach, począwszy od fizycznego – po prostu mniej chce nam się poruszać – aż po kognitywne, kiedy to słabiej przyswajamy, wolniej przetwarzamy, mamy gorszą pamięć roboczą. Wraz ze wzrostem poziomu/stężenia melatoniny we krwi (w ciągu półtorej do 2 godzin) wchodzimy w



stan, który fizycznie i poznawczo stopniowo skłania nas do odpoczynku. Istotne dla zdrowia kłopoty ze snem związane są z tym, że dobowy cykl wydzielania melatoniny, który reguluje nasz sen i czuwanie w trakcie naszego życia trochę dryfuje.

TO ZNACZY?

Mniej więcej do 2. roku życia dziecko nie ma swojego wewnętrznego rytmu, przyjmuje aktywność dobową od rodzica czy opiekuna – to istotna informacja, biorąc pod uwagę liczne porady cioc czy babć na temat tego, że niemowlę powinno spać oddzielnie, by złapać swój własny rytm dobowy. Tymczasem, jeżeli zostawimy je samo sobie, ono zdesynchronizuje się zupełnie.

Koło 4-5 roku życia łapiemy wreszcie swój rytm dobowy, podobny zresztą do tego charakterystycznego dla osób dorosłych, gdy nasze szyszynki zaczynają wydzielać melatoninę ok. 21.00- 22.00. W ciągu dwóch pierwszych godzin wzrost poziomu melatoniny powoduje, że wcho-

dzimy w stan coraz mniejszej wrażliwości, senności i jeżeli nie musimy w tym czasie pracować, albo zrobić czegoś, co wymaga naszego zaangażowania, to ok. 23.00-24.00 stajemy się senni i zasypiamy. Osiągamy wtedy maksymalny poziom melatoniny i ten moment jest najcenniejszy z punktu widzenia snu. Warto pamiętać, nie zastąpi go żadna poobiednia drzemka. Mniej więcej ok. 3:00 szyszynka stopniowo przestaje wydzielać melatoninę i jej poziom zaczyna spadać. Około 6.00 jest już śladowy, a to oznacza, że zanika relaksacyjny rodzaj oddziaływania melatoniny i jeżeli w tym momencie wstaniemy i przywrócimy typowe dla dziennej aktywności krążenie w naszym ciele, nasz mózg jest gotowy, by podjąć pełną aktywność. Natomiast u nastolatka mniej więcej od 12 do 17 roku życia, choć oczywiście nie są to sztywne granice, cały cykl jest przesunięty o ok. 3 godziny zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Czyli jeżeli u dorosłego szyszynka zaczyna wydzielać melatoninę ok.

21.00, to u nastolatka dopiero koło północy. Jeżeli więc powłóczę nogami wieczorem natkniemy się na naszego nastolatka skaczącego po domu nie myślimy sobie, że coś jest nie tak. Gdy powiemy mu „połóż się natychmiast, bo już jesteś zmęczony”, zapewne usłyszymy: „wcale nie” i faktycznie tak może być. Oczywiście, można kazać mu położyć się do łóżka, ale musimy się liczyć z tym, że najprawdopodobniej on zaśnie dopiero koło północy, gdy w jego krwi zacznie zwiększać się poziom melatoniny. Chciałbym podkreślić, że sytuacja, w której nastolatki chodzą spać o 1.00 jest normą dla tego wieku – wiedzą to wszyscy rodzice, którzy na wakacjach pozwalają swoim dzieciom w tym wieku chodzić spać, o której chcą.

JAKIE SĄ TEGO KONSEKWENCJE?

Jeżeli dopiero koło 3.00 szyszynka zmniejsza aktywność, a wątroba dopiero zaczyna rozkładać melatoninę, to łatwo

ciąg dalszy na stronie 44

ciąg dalszy ze strony 43

policzyć, że w stanie, w którym my jesteśmy koło 6.00 on będzie dopiero ok. 9:00. Wobec tego proszę sobie wyobrazić, co czuje nastolatek, którego musimy obudzić o 6.45, żeby zdążył do szkoły na 8.00. Nawet jeśli w miarę bezproblemowo uda nam się obudzić tego młodego człowieka, to zazwyczaj, gdy przychodzi do kuchni, kładzie nam się na stole, co rzecz jasna jest dla nas oczywistym następstwem tego, że późno się położył. Typowa reakcja dorosłego w takiej sytuacji to „kazanie”: „mówiłem ci, połóż się o 22.00, bo będziesz zmęczony, ale ty zawsze wiesz swoje”. Tymczasem tu nie o późne chodzenie spać się rozchodzi – po prostu tak działa jego organizm. On o 6.30 ma jeszcze sporo melatoniny we krwi, więc jeśli rano przy stole nie chce z nami rozmawiać, gdy odpowiada monosylabami, nie myślmy, że się obraził, albo jest mrukiem. On po prostu jest półprzytomny. Jeśli chcemy to lepiej zrozumieć, poprośmy kogoś, żeby obudził nas o 4.00 i zmuszał nas do pogawędki.

NO, ALE DO 8.00 CHYBA JUŻ SIĘ ROZBUDZI?

No właśnie niekoniecznie. On dopiero zaczyna się rozkręcać. Tymczasem wielu nauczycieli myśli: jest 8.00, są wyspani, wypoczęci, to na pierwszych lekcjach powinniśmy mieć najtrudniejsze tematy i często wtedy właśnie odbywają się te bardziej wymagające lekcje z matematyki, przedmiotów ścisłych. A my dziwimy się, że zamiast być gotowi do pracy, zaangażowani, uczniowie są znużeni, ziewają.

Mówimy: leniwi, nie szanują nas. A tak naprawdę to fizjologiczna reakcja człowieka i jeszcze mniej więcej przez godzinę, oni nie będą w formie.

Skoro już musimy zaczynać tak rano to od jakich przedmiotów najlepiej? Jeśli nie od matematyki, to może od wf-u?

To byłoby logiczne – wf na rozruszanie. Problem w tym, że melatonina, o której mówimy, jest hormonem relaksacyjnym na wszystkich poziomach. Obniża również napięcie podstawowe mięśni. Czyli jeżeli mamy ciąg logiczny: napięcie podstawowe mięśni – więzadła – ochrona stawów, np. kolanowego, to przy niższym poziomie napięcia mięśni wzrasta prawdopodobieństwo skręcenia. Czyli wf nie jest bezpiecznym wyjściem. Dobrze byłoby, gdyby nauczyciele znali fizjologię nastolatków, bo taka świadomość mogłaby sprawić że na pierwsze lekcjach raczej nie śrubowaliby wymagań.

CZYLI LEPIEJ BYŁOBY ZACZYNAĆ LEKCJE PÓŹNIEJ?

Gdybyśmy przesunęli lekcje o półtorej godziny, na 9.30-10.00, moglibyśmy liczyć, że wtedy będzie okej. Ale – co warto podkreślić – taką zmianę powinniśmy przeprowadzić kompleksowo, czyli nie kosztem przedłużenia pobytu w szkole, bo wtedy oni nie mieliby w ogóle czasu dla siebie, a to jest w tym wieku absolutna konieczność. Musielibyśmy odchudzić podstawy programowe i zmniejszyć presję, obawiam się więc, że to bardzo trudne...

Jak rozumieć fakt, że mimo iż nastolatki

mają duże zapotrzebowanie na sen, miewają z nim problemy?

To paradoks, bo z jednej strony dla swojego zdrowia nastolatek powinien spać jakieś 8,5-9 godzin, a z drugiej strony naturalnie występują u niego często zaburzenia snu: od bezsenności po stany przypominające narkolepsję, czyli natychmiastowe zasypianie – gdzie usiadzie tam śpi. Nie powinniśmy się tym niepokoić, bo to też jest związane z dojrzewaniem mózgu.

A WIĘC NIE DOŚĆ, ŻE NASTOLATEK MA ZABURZENIA SNU WPISANE W ETAP ROZWOJOWY, TO JESZCZE SZKOŁA „ZAPEWNI” MU CHRONICZNE NIEWYSPIANIE...

Dokładnie. A to jest fatalna sytuacja na poziomie biologicznym, chociażby z powodów odpornościowych. Sen, szczególnie ten przy wysokim poziomie melatoniny, jest niezbędny do regeneracji układu odpornościowego. Proszę zauważyć, że gdy nie dosypiamy, z jakiegoś powodu łatwiej „łapiemy” infekcję, sen jest niezbędny do regeneracji układu immunologicznego, to część fizjologii. Wygląda na to, że szkoła działa na niekorzyść zdrowia młodych ludzi, bo skracając nastolatkowi sen, narażamy go na infekcje.

Jednak gdy miałbym wybrać jakiś inny powód, dla którego sen w tym wieku jest tak ważny, to wybrałbym ten, który związany jest bezpośrednio ze szkołą: okazuje się, że w trakcie snu następuje coś, co nazywamy konsolidacją nabytych w ciągu dnia doświadczeń. A przecież szkoła służy do tego, żeby czegoś nauczyć,





wymaga umiejętności rozwiązywania problemów, tworzenia wiedzy czy modelu świata, który byłby spójny, logiczny, a jednocześnie utrudnia naszemu mózgowi rozprawianie się z różnorodnością tego, czego nastolatek nauczył się w ciągu dnia. A to jest coś, co może odbyć tylko w trakcie snu. Czyli najpierw uczy reprezentacji świata, a potem utrudnia konsolidację tych reprezentacji. To są paradoksy, które ciągną się od lat. Neurobiolodzy i neurodydaktycy od lat zwracają na to uwagę, ale system nie reaguje.

CO WIĘC MOGĄ W TEJ SYTUACJI ZROBIĆ DLA SWOICH DZIECI RODZICE?

Gdy nie ma szkoły, jest weekend czy wolny dzień – dać zrealizować nastolatkom ich naturalny rytm, bo to jest jedyna okazja, kiedy mogą to zrobić. Czyli jeżeli w sobotę nasz młody człowiek nie wstaje o 10.00, nie wpadamy do jego pokoju z pretensją, nie mówimy mu, że jest leniem, nie wyciągamy go na wycieczkę rowerową, bo on po całym tygodniu niedosypiania chętnie by jeszcze pospał. Dajmy mu tę godzinkę, to będzie dla niego bezcenny prezent. Oczywiście, nie nadrobi w ten sposób zaległości z całego tygodnia, bo nie da się „naspąć” na zapas, ale realizacja w te dni właściwego rytmu dobowego będzie dla niego zdrowa i takie „lepsze życie” pomoże mu lepiej znosić wymagania nadchodzącego tygodnia.

Czy skoro nie da się tego zmienić i musimy wysłać dzieci do szkoły na 8.00, pozwolić im kłaść się spać, jak chcą, czy jednak wymagać, by o 22.00 były w łóżku?

Trzeba poszukać złotego środka. Kompromis, oczywiście, fizjologicznie nie jest zadowolający, ale jeżeli wiemy, że ich szyszynki zaczynają pracować o północy, to poprośmy ich, żeby nie kładli się później, albo żeby jednak o tej 23.00 leżeli już w łóżku, nawet jeśli od razu nie zasną. Jeżeli dzień był intensywny, szczególnie fizycz-

nie, zmęczenie może pomóc, szyszynka może znacznie działać szybciej. A rano z kolei nie wymagamy od nich natychmiastowej mobilizacji, pozwólmy im posnuć się po kuchni, nie próbujemy zarzucać ich informacjami, nie prosimy o zrobienie zakupów przed wyjściem do szkoły. Jeżeli jesteśmy nauczycielami – nie bierzmy wszystkiego do siebie – ziewnięcie czy przeciągnięcie nie musi od razu oznaczać braku szcunku. Jeżeli podejmiemy do fizjologicznych następstw rozwoju z większym zrozumieniem, mniej będziemy brali wszystko do siebie, pozwolimy im łagodniej wchodzić w sen, a potem łagodniej z niego wychodzić – wszystkim będzie łatwiej. Ale musimy też być przygotowani na porażki, które są przypisane okresowi dorastania.

Warto też wiedzieć, że gdy melatonina nas uspi, to nie jest to sen jak utrata przytomności – przecież gdy w nocy obudzi nas ekstremalna sytuacja, np. pożar, to nie popatrzymy na płomień i nie odwrócimy się na drugi bok, tylko jednak zrywamy się z łóżka. Oprócz melatoniny istnieją jeszcze fizjologiczne alarmowe pobudki – nasze podwzgórze wytwarza też hipokretynę (oreksynę) tzw. hormon czuwania, który szybko uwalniany komórki

podwzgórze i pnia mózgu powoduje zniesienie działania melatoniny i jest w stanie dość szybko nas wybudzić i przywrócić do fizycznej aktywności. Jest to jednak dość kosztowne fizjologiczne – o ile zdarza się raz na jakiś czas, koszty są do zniesienia, ale zbyt częste, prędzej czy później wykończą człowieka. Deprywacja senna bardzo źle wpływa na organizm, w ekstremalnych sytuacjach może nawet doprowadzić do śmierci.

Ale na pocieszenie powiem, że jest parę rzeczy, które możemy zrobić.

CO TAKIEGO?

Np. zadbać o to, aby przed snem nie korzystać z urządzeń wytwarzających niebieskie światło, które dla organizmu jest zewnętrznym sygnałem uwalniania hipokretyny. Jest ona wydzielana, kiedy do naszej siatkówki dociera światło wysokoenergetyczne o krótkiej fali, czyli niebieskie, wykorzystywane w smartfonach. To powoduje opóźnienie wpływu melatoniny. Możemy więc zwrócić uwagę na to, aby co najmniej godzinę przed snem młody człowiek nie używał tego typu urządzeń, a już na pewno nie używał ich koło 24.00, gdy jego szyszynka próbuje się aktywować. Warto też pamiętać o nas. Nocne czytanie smsów będzie u nas także miało podobne skutki.

Źródło: zdrowie.pap.pl

UBEZPIECZENIA

SAMOCHOODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ PO DARMOWĄ I PROFESJONALNĄ WYCENĘ

ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!

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

Tel: 862 485 6893
jacek@atlanticagentgroup.com
www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami

Jak oszczędzić na ubezpieczeniu samochodu nastolatka

W Stanach Zjednoczonych samochód dla nastolatka to nie luksus, lecz często konieczność. Rodzice mający dzieci w średniej szkole powinni pomyśleć o samochodzie i jego ubezpieczeniu z należytym wyprzedzeniem.

Od kiedy drugi kierowca

Zależnie od stanu, uczeń może uzyskać pozwolenie na rozpoczęcie kursu prawa jazdy (learner's permit) w wieku 16 a nawet 15 lat i być uprawniony do zdania egzaminu teoretycznego i prowadzenia samochodu z licencjonowanym co najmniej 21-letnim kierowcą. Po 6 albo 12 miesiącach, albo po osiągnięciu pełnoletności, uczeń może zdawać na pełne prawo jazdy (patrz www.iihs.org/iihs/topics/laws/graduate-dlicenseintro).

Kiedy poinformować firmę ubezpieczeniową o nowym kierowcy: gdy dostanie pozwolenie, czy gdy uzyska prawo jazdy? Odpowiedź na to pytanie zależy od stanu i przepisów danej firmy. Zadzwoń więc do swojego agenta ubezpieczeniowego i spytaj. Niektóre firmy podnoszą cenę od razu, inne pozwalają dopisać nastolatka z learner's permit do polisy rodziców, a podnoszą cenę dopiero, gdy uzyska on pełne prawo jazdy albo gdy ukończy 18 lat.

Polisa rodzinna czy indywidualna

Młodzi ludzie, a szczególnie mężczyźni, stwarzają największe zagrożenia na drodze, przez co ich ubezpieczenie jest drogie. Nie kupuj pochopnie oddzielnej polisy na nastolatka, raczej dodaj go do swojej polisy rodzinnej, bo tak będzie znacznie taniej. Towarzystwa ubezpieczeniowe wiedzą, że nastolatki prowadzą ostrożniej samochód rodziców niż swój własny.

Syn czy córka mogą pozostać na twojej rodzinnej polisie tak długo, jak mieszkają razem z tobą albo są na studiach. Gdy kupią nowy samochód i zarejestrują go na swoje nazwisko, potrzebować będą oddzielnej własnej polisy ubezpieczeniowej.

Wybierz firmę ubezpieczeniową

Zacznij poszukiwanie zanim młodzi otrzymają prawo jazdy. Nie dodawaj go bez namysłu do swojej polisy. Najpierw zapytaj swego ubezpieczyciela, ile wynie-

sie podwyżka, potem rozejrzyj się wśród konkurencji.

Niektóre firmy ubezpieczeniowe mają dobre ceny dla dorosłych, ale zawyżają je, gdy rodzic doda do polisy nastolatka. Porozmawiaj ze swoim agentem ubezpieczeniowym. Możesz dostać lepszą stawkę w innej firmie, jeżeli przeniesiesz się tam sam, a potem dodasz syna czy córkę do polisy.

Consumer Reports (www.ConsumerReports.org) prowadzi sondaże, z których wynika, że w cenach i obsłudze klientów od lat prowadzą Amica, USAA, State Farm, Geico, Progressive i Allstate.

Wybierz odpowiedni samochód

Wstrzymaj się ze sprezentowaniem dziecku samochodu, szczególnie nowego, bo ubezpieczenie będzie bardzo drogie. Raczej udostępni mu swoje stare auto albo kup pojazd używany.

Kupując samochód patrz nie tylko na jego cenę, ale również na koszt jego ubezpieczenia. Najdroższe są polisy na samochody sportowe i luksusowe, bo ich wypadkowość jest wysoka, a ponoszone straty znaczne. Klasyfikacje w różnych kategoriach obejmujące można w witrynie Insurance Institute for Highway Safety (IIHS), www.iihs.org/iihs/topics/insurance-loss-information. W sieci szukaj „Insurance losses by make and model”.

IIHS radzi, jakie auto jest najlepsze dla młodzieży (<http://www.iihs.org/iihs/ratings/vehicles-for-teens>). Sugeruje, by stronić od aut o dużej mocy, wybrać pojazd używany i większy, który jest bezpieczniejszy w razie kolizji, oraz taki, który ma jak najwyższy ranking bezpieczeństwa.

Wybierz odpowiednią polisę

Dodając nastolatka do polisy, podnieś pułap ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej. Wybierz przynajmniej wariant „100/300/50”, który, mimo że jest kilkakrotnie wyższy od minimum wymaganego przez stan, może kosztować tylko ok. jednej trzeciej więcej.

Przyda się też „polisa parasolka” na kwotę miliona dolarów ponad limit polisy samochodowej i polisy na dom. Gdy dziecko wyfrunie z domu, zdajesz mógł z niej zrezygnować.

Koszt dobrej polisy obniżysz przez odpowiednie dobranie udziału własnego (deductible). Stać cię wyjąć z kieszeni 500 czy 1,000 dol. na naprawę stłuczki. Nie stać cię natomiast opłacić koszty szpitala, w którym może znaleźć się ofiara wypadku, ani płacić jej rekompensatę za utratę zdrowia.

Na stary samochód nie warty kupować polisy comprehensive, bo nie jest wiele warty. Polisa taka obejmuje kradzież, wandalizm, uszkodzenie szyb, pożar, wypadki ze zwierzętami, pogodę lub inne działania natury. Pogodzisz się z utratą starego samochodu i kupisz nowy.

Zniżki za dobre stopnie i nie tylko

Większość ubezpieczycieli oferuje zniżki dla uczniów i studentów

poniżej 25-go roku życia, którzy utrzymują średnią ocen B lub wyższą. Zniżka zależy od firmy i od stanu, a wynieść może nawet do 20 proc. Poślij świadectwo dziecka (report card) do firmy ubezpieczeniowej.

Możesz dostać zniżkę, jeżeli młodzi ukończy kurs bezpiecznej jazdy, zainstalujesz zatwierdzone urządzenie alarmowe, zaczniesz parkować w garażu, masz kilka polis w tej samej ubezpieczalni, jesteś stałym klientem i masz dobrą kartotekę kierowcy.

Elzbieta Baumgartner

Elzbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Planowanie spadkowe, czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce”. Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, 255 Park Lane, Douglaston, NY 11363, tel. 1-718-224-3492, www.PoradnikSukces.com.

Nie ubiegaj się o emeryturę zanim nie poznasz przepisów i pułapek

Labirynt emerytur imigranta

wyjaśniają unikalne książki Elżbiety Baumgartner

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

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

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

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

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

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

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

SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

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



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

• Fax (201) 746-9335

HOSPITAL AFFILIATIONS:



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



WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA

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

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

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

www.naturalmedicinecenterllc.com

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

TERAPIA MANUALNA Bóle Pleców, Stawów, Mięśni
PORADY DIETETYCZNE
INDYWIDUALNE PROGRAMY ODCHUDZAJĄCE
OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN
PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI
POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU
ZIOŁOLECZNICTWO
MEDYCYNĄ ZAPOBIEGAWCZĄ
WITAMINY I MINERAŁY
LASEROWA STYMULACJA
PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH



Craig Justin -
akupunkturzysta
z licencją stanową

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

Z pytaniami proszę dzwonić
na powyższe numery telefoniczne





OCEAN HEART GROUP

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

- TO NASZA SPECJALNOŚĆ

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

Dr TOMASZ KOMOROWSKI

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

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

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

DR TOMASZ KOMOROWSKI

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

DOKTOR MÓWI PO POLSKU.

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

OCEAN HEART GROUP

świadczy następujące usługi:

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

TEL. 732-840-0600

Zapraszamy do jednej z naszych czterech lokalizacji:

LINDEN

515 Wood Ave #301-A
Linden, NJ 07036

BRICK

1530 Route 88 West
Brick, NJ 08724

TOMS RIVER

9 Hospital Drive
Toms River, NJ 08755

NEW YORK

2 West 46th Street
New York, NY 10017