

PLUS

R Raymond Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW
WYPADKI

57 LOCUST AVE
WALLINGTON,
NJ 07057
TEL. 201-790-1147
STR. 25

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLWANII

11 lipca 2024

nr 28 (831)

July 11, 2024

WYPADKI

Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz
(w sprawach wypadkowych)



Mec. Dominik Rostocki | Adwokat Mówiący Po Polsku
Walczymy dla Polaków
w U.S.A. ponad 10 lat!
Pennsylvania | New York | New Jersey



THE
ROSTOCKI LAW FIRM
LLC

877-ADWOKAT

877-239-6528
www.Rostocki.com

LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. 973-473-4400



str. 5

MARIOLA PERKOWSKA D.D.S

str 40

Gabinet Dentystyczny

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



PNAD \$200 MILIONÓW WYGRANYCH DLA KLIENTÓW
NIE POBIERAMY OPŁATY DOPÓKI SPRAWA NIE JEST WYGRANA

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

250 Moonachie Road, Suite 200
Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com

New Jersey
Nowy Jork
Floryda



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



LECZENIE POWYPADKOWE

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



TEL/TEXT: 973-773-7730

Dariusz Nasiek, MD



FRED
RABINOWITZ
A D W O K A T

❖ Bezpłatne konsultacje ❖ Mówimy po polsku ❖

1117 ROUTE 46 EAST, SUITE 206

CLIFTON, NJ 07013

973-471-2288

❖ DOŚWIADCZENIE ❖ PROFESJONALIZM ❖ SKUTECZNOŚĆ

Ponad 44 letnie doświadczenie w walce o prawa klientów



Członek Million Dollar
Advocates Forum

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

KANCELARIA KONCENTRUJE SIĘ GŁÓWNIEM NA SPRAWACH WYPADKOWYCH



ZYSKAJ WIĘCEJ DZIĘKI KARTOM KREDYTOWYM PSFCU!

Ciesz się większą liczbą
punktów CU Rewards
za zakupy związane z podróżą

4

punkty za każdego
dolara wydanego
na zakupy paliwa

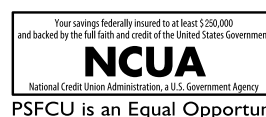
3

punkty za każdego dolara
wydanego na linie lotnicze,
wynajem samochodów,
hotele i transport

Warunki promocji mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Kwalifikujące się zakupy dokonane między 1 lipca 2024 r. a 15 sierpnia 2024 r. przyniosą 4 punkty lojalnościowe za dolara wydanego na paliwo i 3 punkty lojalnościowe za dolara wydanego na podróże i transport. Oferta jest ważna tylko dla istniejących kart kredytowych PSFCU z nagrodami, z wyłączeniem kart Advantage, Choice (z zabezpieczeniem) i Business. Nagrody pieniężne są dostępne tylko na kartach Elite Signature. Rejestracja nie jest wymagana. Kwalifikujące się zakupy zależą od kodu sprzedawcy użytego przez sprzedawcę. Kody sprzedawcy obowiązujące w promocji to: Linie lotnicze 3000-3301,4511; Wynajem samochodów 3351-3441, 7512; Hotele 3501-3836, 6513, 7011-7012-7032-7033; Transport 4011-4789,5962,7519; Gaz 5541, 5542. PSFCU nie ponosi odpowiedzialności za kody kategorii używane przez sprzedawców. Karty kredytowe podlegają weryfikacji i zatwierdzeniu zdolności kredytowej. Mogą obowiązywać inne ograniczenia.



1.855.PSFCU.4U
(1.855.773.2848)
www.NaszaUnia.com



PSFCU is an Equal Opportunity Lender.

STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY



Oferujemy:

- ◆ Korony porcelanowe
- ◆ Licówki porcelanowe
- ◆ Leczenie kanałowe
- ◆ Usuwanie zębów mądrości
- ◆ Stomatologia laserowa
(bez użycia wiertła czy skalpela, brak 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



Akceptujemy większość
planów ubezpieczeniowych

POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102

Clark, NJ 07066

732-669-7227

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!

NAGA PRAWDA O ŻYCIU SEKSUALNYM AMERYKANÓW



Jaki rodzaj stosunku najczęściej doprowadza kobiety do orgazmu, a jaki mężczyźni? Jak wygląda życie seksualne 14-latków? Jakie grupy wiekowe i etniczne najczęściej używają prezerwatyw? To tylko część pytań, na które udzieli odpowiedzi największe badanie dotyczące życia seksualnego Amerykanów w skali kraju od 1994 roku. Co się zatem zmieniło? Wzrosła liczba infekcji przenoszonych drogą płciową i powszechniejsze stało się przyjmowanie leków przeciw zaburzeniom erekcji, ale wprowadzono także nowe metody edukacji seksualnej młodzieży, małżeństwa homoseksualne przestały być tematem tabu, a Internet zrewolucjonizował interakcje społeczne. Dr Dennis Fortenberry, profesor pediatrii i współautor badania, stwierdził, że dzięki raportowi Amerykanie nabiorą więcej pewności mogąc porównać swoje życie seksualne z innymi. Według profesora opinie samych Ameryka-

nów, że ich zachowania seksualne nie są takie jak powinny, zostaną dzięki badaniu skutecznie zrewidowane. – *Dane potwierdzają, że wszystko przebiega, jak należy* – twierdzi Fortenberry.

Ale do rzeczy. 130 stron pikantnych szczegółów opublikowano w specjalnym wydaniu "Journal of Sexual Medicine". 5,865 osób w wieku od 14 do 94 lat odpowiadało na pytania, na przykład, jak często uprawiają seks, z kim i... z jakim skutkiem.

By zyskać miano mistrzów kamasutry Amerykanie muszą jeszcze poczekać, ale z pewnością nie można stwierdzić, że ich życie seksualne jest pozbawione smaku. Ankietowani wymienili 41 różnych eksperymentowanych przez siebie pozycji seksualnych, od stosunków dopchwowych przez analne i oralne do rozkoszy w pojedynkę i masturbacji wspólnie z partnerką/partnerem.

Mieszkańcy USA wydają się jednak doceniać w szczególności dopasowanie w stylu klasycznym – blisko 33 proc. mężczyzn i 39 proc. kobiet w wieku od 18 do 59 lat odbywało jedynie stosunki dopochwowe. Ale już 6 proc. mężczyzn w wieku od 25 do 29 lat doświadczało wszystkich pięciu wyżej wymienionych technik erotycznych. W przypadku kobiet statystyki są nieco wyższe. Ok. 16 proc. pań w wieku od 18 do 24 lat testowało cztery z pięciu pozycji, w porównaniu z 8 proc. w wieku od 50 do 59 lat.

Ciekawie przedstawiają się też wyniki dotyczące źródeł doznań seksualnych. – *Do orgazmu u mężczyzn dochodzi najczęściej podczas stosunków pochwowych. U kobiet natomiast świetnie sprawdza się zasada: im więcej, tym lepiej – osiągnięcie szczytowego momentu ułatwia wiele pozycji seksualnych, w tym seks oralny* – twierdzi Debra Herbenick, autorka sekcji doty-

czącej seksualności kobiet. Na potwierdzenie – statystki: 54 proc. kobiet doznało orgazmu stosując tylko jedną pozycję, a 89 proc. szczytowało stosując pięć technik podczas jednego stosunku.

Jednocześnie Debra Herbenick przywołuje dane, które wskazują na rozbieżności w dostrzeganiu orgazmu u partnera. 85 proc. mężczyzn oświadczyło, że podczas ostatniego stosunku ich partnerki przeżyły orgazm, podczas gdy tylko 64 proc. ich partnerek w rzeczywistości go doznało.

Według autorów raportu wielkie zwycięstwo odniósł szczególnie jeden środek antykoncepcyjny – jeden stosunek dopochwowy na cztery jest w USA zabezpieczony prezerwatywą. Co więcej, najczęściej korzysta z nich młodzież w wieku od 14 do 17 lat. Podczas ostatniego stosunku używało prezerwatywy 79 proc. chłopców z tej grupy wiekowej, w porówna-

niu z 25 proc. wszystkich ankietowanych mężczyzn. Trzeba jednak zauważyć, że grupa reprezentatywna w tej kategorii wiekowej obejmowała jedynie 57 nastolatków. W zeszłym roku w podobnym badaniu przeprowadzonym przez Youth Risk Behavior Survey uczestniczyło ich dużo więcej. Wówczas wyniki wskazywały, że 61 proc. uczniów szkół średnich używało prezerwatyw. Warto również dodać, że 2 proc. 14-latków i aż 40 proc. 17-latków przyznało się do odbycia stosunku seksualnego. Fortenberry uważa, że wyniki i tak są bardzo zadowalające, gdyż okazuje się, że stosowanie prezerwatywy jest już normą w życiu seksualnym młodych ludzi.

Strzałem w dziesiątkę okazały się także inicjatywy ostrzegające przed zagrożeniem HIV/AIDS wśród Afroamerykanów i Latynosów. Według badania właśnie te grupy etniczne używają prezerwatyw znacznie częściej niż biali.

Najrzadziej z prezerwatyw korzystają mężczyźni powyżej 50 roku życia. Pomimo, iż do tej grupy wiekowej należą w większości żonaci już panowie, to warto dodać, że decydują się oni coraz częściej na wielu partnerów seksualnych... jednocześnie. Cóż, teoretycznie „każdemu według jego potrzeb”. Z tym, że według naukowców jest to niepokojąca tendencja, bo zwiększa się tym samym ryzyko przeniesienia choroby wenerycznej. Niewiedza jest błogosławieństwem? Chyba jednak nie w tym przypadku...

PONIŻEJ KOLEJNE FAKTY OBNAŻAJĄCE POZYCIE INTYMNE AMERYKANÓW:

Podczas gdy ok. 7 proc. dorosłych kobiet i 8 proc. mężczyzn podaje swoją orientację seksualną inną niż „heteroseksualna”, odsetek Amerykanów, którzy przyznają się do kontaktów intymnych z osobą tej samej płci jest wyższy. Dla przykładu, 15 proc. mężczyzn w wieku od 50 do 59 lat przyznaje się do odbycia stosunku oralnego z innym mężczyzną. Jeżeli chodzi o kobiety w wieku od 30 do 39 lat, to 14 proc. z nich przyznaje się do seksu oralnego z inną przedstawicielką płci pięknej.

Oralne kontakty seksualne stają się coraz bardziej powszechne. 88 proc. mężczyzn w wieku od 30 do 39 lat przyznało się do odbycia z kobietą takiego stosunku (z czego 69 proc. w ciągu ostatniego roku). W przypadku chłopców w wieku 16-17 lat, odsetek ten wynosi 18 proc. Ponad 10 proc. mężczyzn uprawiało seks oralny z innym mężczyzną.

20 proc. kobiet do 19 roku życia przyznało, że odbyło przynajmniej raz stosunek analny.

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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

BADANIE I LECZENIE ŻYŁAKÓW

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

W większości przypadków leczenie żyłaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Diękne nogi przez cały rok!

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

Dr. Moszczyński.

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

Dzwoń (201) 858-0188

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FACS, FAGPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żyłaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com



MŁODZI AMERYKANIE NIE CHCĄ UPRAWIAĆ SEKSU

PRZEZ METOO, NETFLIXA I... MIESZKANIE Z RODZICAMI



Zapytasz się babci, czy nawet mamy, to usłyszysz, że seksu wokół jest więcej niż nigdy dotąd. Liczby jednak pokazują, że to zupełna nieprawda. Millenialsi unikają stosunków seksualnych – przynajmniej w Ameryce. Seks w USA przegrywa ze smartfonami, Netflixem, a nawet Pornhubem. Okazuje się jednak, że i inne sprawy schładzają amerykańskie libido – chociażby słynna akcja #MeToo.

Ciepłe wieczory wakacyjne sprzyjają rezerwacjom stolików w letnich ogródkach przy kawiarni czy restauracji. Także zmuszają do refleksji na temat życia seksualnego. A z tym nie jest zbyt dobrze, przynajmniej w USA. Jak ustalił psycholog Jean Twenge, liczba stosunków seksualnych dorosłego Amerykanina spadła o 14 procent w porównaniu z końcówką lat 90. Rośnie też liczba mieszkańców USA, którzy w ogóle się nie kochają. Obecnie do tej grupy należy 22 procent Amerykanów, choć jeszcze kilkanaście lat temu było to 18 proc.

Jeszcze bardziej zaskakujące jest to, że to młodzi ludzie coraz częściej unikają współżycia. Aż 18 procent Amerykanów w przedziale wiekowym 18-30 w ogóle nie uprawia seksu. Również nastolatki coraz mniej palą się do współżycia. W 2005 roku niemal połowa uczniów amerykańskich szkół średnich mówiła, że inicjację seksualną już ma za sobą. Dekadę później to

samo mówiło niewiele ponad 40 procent nastolatków. Jeśli badania są wiarygodne, widać bardzo wyraźny trend – seks w USA staje się coraz mniej popularny.

SEKS W USA TRACI POPULARNOŚĆ. CO SIĘ DZIEJE?

Aż trudno w to uwierzyć, w końcu seks dzisiaj jest wszędzie – w filmach, serialach, reklamach, internecie... Sprawie postanowili się przyjrzeć naukowcy W. Bradford Wilcox oraz Samuel Sturgeon. Wyniki badań ich zaskakują i uważają, że ciężko do końca stwierdzić, skąd się ta wstrzemięźliwość bierze. Ale mają kilka teorii.

UNIKAJĄ SEKSU PRZEZ #METOO?

To chyba niezbyt poprawne politycznie stwierdzenie, ale autorzy uważają, że po części Amerykanów do współżycia zniechęcają takie akcje, jak MeToo. Oczywiście

problem jest szerszy, bo politycy na całym świecie starają się walczyć z molestowaniem. Idea jest jak najbardziej słuszna, ale przecież często granica pomiędzy molestowaniem a flirtem jest bardzo cienka. W efekcie wiele badań pokazuje, że młodzi ludzie – a zwłaszcza mężczyźni – boją się komentować urodę kobiet, a co za tym idzie – boją się też flirtować i podrywać. I to chyba można trochę zrozumieć. Bo przez akcję #MeToo i inne podobne, wielu mężczyzn, zrozumiało, że swoimi komentarzami, mogą wyrządzić krzywdę kobietom. Jednak wielu z nich przez to w ogóle boi się próbować nawiązywać romantyczne relacje z kobietami.

NETFLIX CIEKAWSZY OD SEKSU?

Oczywiście nie można wszystkiego zrzucić na MeToo. Seks w USA (jak i na całym świecie) jest też coraz mniej atrakcyjny, bo jest w tej

chwili tylko jedną z wielu rozrywek. Jeszcze kilkanaście lat temu całe życie nastolatków kręciło się wokół seksu, ale dzisiaj są smartfony, konsole, zestawy VR, Netflix... – *Sporo tego, więc młodzi ludzie nie zawsze mają czas na spędzanie czasu z innymi ludźmi. A przecież seks jest podstawową formą takich kontaktów – konkludują autorzy tekstu.* Oczywiście ludzie w każdym wieku w internecie często poszukują rozrywek związanych z seksem. Są strony porno, seks-kamerki, porno w zestawach VR... Jeden serwis z treściami dla dorosłych promował się niegdyś hasłem: „To tańsze niż randkowanie”. No właśnie, to też jest część problemu.

JAK TO ROBIĆ, GDY MAMA JEST W POKOJU OBOK?

Choć niby gospodarka w USA świetnie się rozwija, to sytuacja millenialsów wcale dobra nie jest. Już 34 procent amerykańskich mężczyzn w wieku 18-34 mieszka z rodzicami. Zwykle dlatego, że po prostu nie stać ich na wynajęcie mieszkania, o jego zakupie nawet nie wspominając. Jak nietrudno się domyślić – romantycznym relacjom raczej to nie sprzyja.

NIE CHCĄ BRAĆ ŚLUBÓW I NAOGLĄDALI SIĘ PROGRAMÓW O CIĘŻARNYCH 16-LATKACH

To, że seks w USA traci popularność, jest jednak z pewnością też „zasługą” innych czynników. Autorzy badań twierdzą, że po prostu młodzież jest dziś wyjątkowo uświadomiona, z czym niepożądanym może się wiązać seks. Można w tym dostrzec pewną ironię, bo w końcu nigdy antykoncepcja nie była tak łatwo dostępna, jak dziś, a i z AIDS lekarze sobie dziś całkiem nieźle radzą. Być może jednak winna jest znowu popkultura. W końcu współcześni młodzi ludzie dojrzewali na reality shows, a te często opowiadały o 16-letnich mamach. I u wielu millenialsów mogło się zakodować poczucie, że z tym seksem to są same problemy. Poza tym, młodzi ludzie, nawet jeśli są już w związkach, to nie chcą ich formalizować. A wszystkie badania pokazują, że bycie w związku małżeńskim bardzo pozytywnie wpływa na życie seksualne.

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



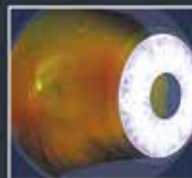
WSZECHSTRONNE BADANIE OCZU DOROSŁYCH I DZIECI

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



Całe
okulary
od \$99

Wizyta
rutynowa
od \$109

Honorujemy większość
ubezpieczeń medycznych
i ubezpieczeń wzroku:

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

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

973-594-6599

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

* - w większości przypadków

Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku

Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku

Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital

Aktualnie Cooperman Barnabas Medical Center

Wallington Women's Center oferuje:

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

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



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

Godziny otwarcia:

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



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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

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

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



**Fizjoterapia,
która działa!**

(609) 388-7999

436 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com

Shawn V. John, DPT

Joanna Kulig, PTA

mówię po polsku

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

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna dostępna w gabinecie w Mahwah

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

CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:

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

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

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

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

**48 Union Blvd
Wallington, NJ 07057**

**136 E. Crescent Ave
Mahwah, NJ 07430**

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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info



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

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka

Licencjonowany agent sprzedaży
973-417-2288, TTY 711

UnitedHealthcare
Medicare Solutions

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

PAN MŁODY, czyli dyskretny szyk



Najpiękniejsza podczas ceremonii ślubnej ma być panna młoda, a najważniejszą rolą jej świeżo upieczonego małżonka jest jej w tym nie przeszkadzać. Aby tak się stało musi on jednak pamiętać przynajmniej o kilku absolutnie podstawowych kanonach elegancji.

Garnitur – może być jedno lub dwurzędowy, byle dobrze leżał. Rękawy marynarki powinny sięgać nadgarstka, a mankiety koszuli odrobinę spod nich wystawać. Spodnie mogą mieć prosty krój lub marszczenie w pasie, ale nogawka zawsze spoczywa na bucie, którego obcas jest w połowie zakryty.

Kamizelka – jest idealnym dodatkiem do garnituru, który zwykle kupujemy z nim w komplecie. Tak najbezpieczniej, bo mamy gwarancję, że będzie do niego pasować.

Smoking – najlepiej z czarnego cienkiego materiału, z klapami wyłożonymi atłasem i czarnymi jedwabnymi lamпасami na zewnętrznych szwach spodni. Koszula do tego z półsztywnym gorssem, odkładanymi mankietami i kołnierzykiem. Plus – koniecznie czarna muszka, czarne jedwabne skarpetki i lakierki.

Frak – uznaje się za króla męskiej garderoby. Zwykle szyty jest z czarnego sukna, z klapami pokrytymi jedwabnym atłasem. Spodnie pozbawione są mankietów, ale na zewnętrznych szwach posiadają podwójne jedwabne lampasy. Zakłada się do niego koszulę z bardzo sztywnym gorssem i mankietami oraz stojącym kołnierzykiem z zagiętymi rogami i białą muszką. Świetnie do tego wyglądać będzie biała kamizelka, czarne jedwabne skarpetki i oczywiście lakierowane obuwie.

Obyczaj wzajemnego wkładania sobie obrączek pochodzi ze starożytnego Rzymu, gdzie wymieniano się pierścieniami na znak przypiętowania wzajemnych powiązań. Kolistą formą, bez początku i końca miała tu symbolizować wieczność. Współcześnie zakłada się je na serdeczny palec prawej ręki podczas ceremonii zaślubin, a na wewnętrznej stronie obrączek często graweruje się datę ślubu, inicjały lub jakąś wspólną dla małżonków dewizę życiową.



JAK KUPOWAĆ OBRAŃCZKI

Zakup obrączek był tradycyjnie obowiązkiem pana młodego, ale dostępność wielu wzorów sprawia, że współcześni młodzi na te zakupy wybierają się wspólnie. Ten szczególnie rodzaj biżuterii ma nam służyć przez lata w codziennym życiu, warto więc przy kupnie zwrócić uwagę na kilka istotnych szczegółów:

- Złoto to metal miękki. Biżuteria służy zwykle podkreśleniu piękna, stylu czy cech charakteru tego, kto ją nosi, dlatego na pierwszym planie stawia się względy estetyczne. Obrączki są jednak wyjątkiem, bo z założenia nosi się je na co dzień przez długie lata, muszą

więc być trwałe i praktyczne.

- Obrączki wykonane z dwóch kolorów złota przy każdej korekcie rozmiaru czy kształtu mogą zostać uszkodzone lub zdeformowane.
- Przy obrączkach wykonanych z jednego koloru złota, grawerowanych na zewnątrz, powinno wybrać się obrączki bezszwowe, by uproszczyć ich korektę.
- W przypadku obrączek ze wzorem niezbędny jest kompromis, bo nie zawsze to, co podoba się kobiecie jest wystarczająco „męskie” dla pana młodego. Poza tym zewnętrzny wzór na obrączkach będzie się z czasem ścierał.
- Białe złoto to tylko nazwa han-

dlowa. W rzeczywistości jest to szary metal z lekkim zabarwieniem żółci, a metaliczny biały kolor, uzyskuje się nakładając na wyrób warstwy rod. Ma to chronić złoto przed odbarwieniami chemicznymi, ale z czasem się ściera. Wówczas zewnętrzna warstwa obrączki staje się szara, a koszty powtórnego nałożenia rod są dość wysokie.

- Obrączki warto zacząć oglądać już 3 miesiące przed ślubem, by móc odwiedzić kilka sklepów jubilerskich i porównać ich ofertę. Jednak samo zamówienie należy złożyć nie później niż 6 tygodni przed uroczystością.

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

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
 Cliffon, NJ 07011
973-777-5776
www.prolearningcenter.com

Personalizacja

KRZYK ŚLUBNEJ MODY

Wśród najnowszych i najmodniejszych weselnych trendów znajduje się tzw. personalizacja ślubnych i weselnych uroczystości. Polega ona na tym, że imiona państwa młodych, ich inicjały i podobizny znajdują się dosłownie na każdej ślubnej dekoracji. Sprawdź, gdzie mogą znaleźć się wasze.

Imiona lub zdjęcia młodej pary powinny według najnowszej mody widnieć przede wszystkim na zaproszeniach i winietkach przy stole. Niektórzy umieszczają je także na krzesłach lub nad miejscem państwa młodych. Zdarza się także, że imiona lub zdjęcie mogą witać gości tuż przy wejściu do domu weselnego, mile widziane jest też ozdobienie inicjałami weselnego tortu oraz przekąsek.

Kosztowną ekstrawagancją jest natomiast haftowanie inicjałów na serwetkach, specjalne nadruki na

weselnym menu czy też zamawianie wyszywanych złotą nicią inicjałów na czerwonym dywanie prowadzącym do sali weselnej.

Personalizacja wydaje się jednak ciekawym sposobem na wyrażenie wdzięczności weselnym gościom przez obdarowywanie ich prezentami udekorowanymi właśnie imionami lub zdjęciem młodej pary. W modzie są więc spersonalizowane pudełka czekoladek czy też małe butelki wina z podobiznami nowożeńców na etykietach.

Czy jest to dobry pomysł i czy to, aby nie przesada? Cóż, ostatecznie wesela ma się raz w życiu i jest to dzień tak szczególny, że można w nim realizować najdziwsze nawet pomysły. Jedyne ryzyko jest takie, że weselnicy będą mieć dosyć państwa młodych jeszcze zanim zabawa na dobre się rozpocznie.




WESELNE PRZESĄDY



Wierzą w nie częściej panie, ale i mężczyznom przyda się trochę wiedzy o tym, co robić a czego absolutnie nie, żeby nie sprowadzić na świeżo zawarte małżeństwo żadnego nieszczęścia, zapewnić sobie wierność i

uczciwość, a nade wszystko... nie doprowadzić do łez rozpaczliwej panny młodej.




Przez dom, a raczej prób weselnej Sali panna młoda musi zostać przeniesiona. Robi się to, bo ewentualne potknięcie przy wchodzeniu zwiastuje rodzinne nieszczęście. Potem koniecznie należy zjeść kawałek chleba i wypić zawartość kieliszków, aby zapewnić swemu domostwu dostatek i spokój. Zbicie kieliszków to jedna z najstarszych tradycji, rzucamy więc z całych sił, bo im więcej drobnego szkła się rozprysnie, tym szczęśliwsze będzie małżeństwo. A gdy przyjdzie pora na pierwszy taniec, uważajmy, żeby nie poplątać nóg. Wróży to bowiem małżeństwo pełne klótni.



Brow's Paradise

by Agata

- ✓ Makijaż permanentny
- ✓ Brwi
- ✓ Powieki
- ✓ Usta

201-772-7381
Gabinet w Englewood Cliffs, NJ

RABAT
dla pierwszych
10 klientek
z PLUS-ai



meble
FURNITURE

Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday 7AM-3PM

Saturday 10AM-6PM

KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA



mec. **Jerzy Sokół**

Adwokat jest absolwentem prawa Uniwersytetu Warszawskiego oraz University of Connecticut, z praktyką w Polsce i USA

SPRAWY W USA:

- Spadkowe i testamenty
- Imigracyjne: obrona przed deportacją/przesłuchania w sądach/ redukcja kaucji
- Bankructwa

SPRAWY W POLSCE:

- Sprawy spadkowe i testamenty
- Odzyskiwanie mienia
- Sprawy majątkowe
- Sprawy karne/ cywilne

861 Manhattan Avenue, pokój 6
Brooklyn, NY 11222
adwokatsokol@gmail.com

Adres biura w Polsce:
ul. Prusa 2, 00-439 Warszawa
tel. 011-48-22-219-5088

718-389-5115

www.adwokatsokol.com



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



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

Twój sklep, w którym kupisz wszystko do łazienki i kuchni

www.bjfloorsandkitchens.com

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

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICIA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BŁATEM

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

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT

WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE



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



PREZENT
PRZY ZAKUPIE
MINIMUM \$3,500

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

Ilona, właścicielka dawnej Classique
zaprasza do nowo otwartej restauracji

Melona EURO CUISINE

W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

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

*Już dziś zaplanuj
swoje przyjęcie!*

www.melonarestaurant.com
Rezerwacje **732-316-9100** | 521 Raritan St, Sayreville, NJ 08872

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
\$6.99 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



Ogrzewanie i Chłodzenie po godzinach

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

- serwis
- naprawa
- wymiana
- dobijanie gazu
- czyszczenie systemów wentylacyjnych

KPL CONSTRUCTION, LLC

DACHY - SIDING - RYNNY
WSTAWIANIE OKIEN DACHOWYCH
- OPRAWIANIE KOMINÓW
DARMOWA WYCENA - KONKURENCYJNE CENY
UBEZPIECZENIE
GWARANCJA NA WYKONANĄ PRACĘ

Ziggy

CELL: 973-886-4159

OFFICE: 973-473-6069



BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!



201-893-1759

wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



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

UNITED
REAL ESTATE
NORTH JERSEY

- KUPNO
- SPRZEDAŻ
- WYNAJEM



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

223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
888.501.6953 - biuro

Nasze biura:

Fair Lawn, Rutherford, Edgewater,
Clifton, Denville, Lagrangeville, NY

POLAMER

TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA
Paczki lotnicze i morskie
do Polski i Europy

**Wiosenna promocja na paczki morskie w Polamerze
Zapraszamy!**



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

**Wysyłka pieniędzy
przez US Money Express**



130 Main Ave
Wallington, NJ 07057

64-02 Flushing Ave
Maspeth, NY 11378

275 Cox Street
Roselle, NJ 07203

1-973-779-6613

1-718-326-2260

1-908-352-9100

kszutowski@polamerusa.com

krysia.z@polamerusa.com

adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com



**Prime Security
Systems LLC**

Profesjonalne instalacje:

- Systemów Alarmowych
- Kamer Monitorujących
- Interkomów Audio/Video
- Telewizorów
- Systemów Videokonferencyjnych
- Auto w całym domu
- Systemów kontroli dsotępu
- Video Doorbells
- Wzmacnianie sygnału WiFi
- SmartHome integracja z Alexa lub Google Home



Mówimy po
Polsku!

Zadzwoń dzisiaj po bezpłatną wycenę

551-497-9446 – Paweł

Najlepszy sprzęt oraz najniższe ceny!



Adwokat



**Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC**



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Polsko - Słowiańskiej
Federalnej Unii Kredytowej)

T. (973) 773-9800

F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku

AFRYKA POŁUDNIOWA – cz. 15

Santa Lucia; hipopotamy, krokodyle i inne ciekawe stworzenia

Opuszczamy Park Narodowy Krugera, który dostarczył nam tak wiele niespotykanych wrażeń, z wielką satysfakcją stwierdzając, że widzieliśmy WSZYSTKIE z Wielkiej Piątki najbardziej niebezpiecznych (i najtrudniejszych do upolowania) zwierząt świata: lwy, lamparty, słonie, nosorożce i bawoły! Teraz - w wygodnych fotelach naszego pojazdu - podziwiamy je na fantastycznych znaczkach wydanych przez pocztę RPA. Jest to doskonała okazja, aby uświadomić sobie, które istoty na Ziemi tak naprawdę zabijają najwięcej ludzi?

Chyba niespodzianką jest rekordzista komar, który w pośredni sposób (malaria, denga, żółta febra) przyczynia się do śmierci 725 tysięcy ludzi każdego roku. Srebrnym medalistą w tej niechlubnej kategorii został... człowiek, odpowiedzialny za pozbawienie życia 400 tysięcy mniej lub bardziej bratnich duszy. Brązowymi medalistami zostały w 2023 węże, których ukąszenia zabiły 138 tysięcy ludzi, z produkującymi w Afryce żmijami sykliwymi (puff adder), kobraми i mambą. Na czwartym miejscu zna-

laży się - kolejna niespodzianka - psy, „mające na sumieniu” 59 tysięcy nieszczęśników rocznie, zmarłych niekoniecznie z powodu poszarpania i upływu krwi, ale w wyniku rozmaitych powikłań i wścieklizny. Na piątym i szóstym miejscu listy uplasowały się niepozorne insekty; muchy tse tse powodujące śpiączkę afrykańską, pluskwiaki roznoszące świdrowce choroby Chagasa i skorpiony. odpowiedzialne za 3-10 tysięcy ofiar rocznie. Siódme i ósme miejsce zajmują krokodyle (1,000) i hipopotamy (500), i dopiero potem widzimy te budzące strach zwierzęta Afryki należące do Wielkiej Piątki, z wynikiem znacznie poniżej tysiąca ofiar. Tak wygląda statystyka, przynajmniej ta opublikowana przez BBC.

Piszę te słowa nie po to aby odstraszać, ale uświadomić, że zagrożenie dla typowego turysty na safari jest znikome ze strony dzikich zwierząt.

Z wyjątkiem komarów, ludzi i psów, istoty z tej listy spotyka się rzadko. Przykładowo, żmij sykliwą widziałem tylko raz pod-

czas kilkunastu pobytów we Wschodniej i Południowej Afryce, i musiałem sporo się nachodzić po buszu żeby ją w końcu wypatrzyć. Była tak zamaskowana, że długo nie mogłem zobaczyć głowy, która wyglądała zupełnie jak liść na końcu ciała. Zdjęcie mam, chociaż robione telefonem i - dla bezpieczeństwa - z daleka. Z kobrą mozambicką i mambą nie poszło już tak dobrze; nie widziałem żadnej, pomimo wielogodzinnego przeszukiwania krzaków botswańskiej sawanny w okolicy Maun. Lepszym wynikiem mogę się pochwalić ze skorpionami; raz w życiu budzący respekt okaz przeszedł przed drzwiami mojego pokoju w Limpopo i dał się pochwycić a także sfotografować. Drugim razem nieco mniejsza sztuka weszła mi do teczki z papierami w plecaku w Kanionie Colca w Peru, i niestety została zgnieciona palcami poprzez okładkę foldera. Zaledwie dwa skorpiony zaliczyłem w ciągu pół wieku podróży po tropikalnych krainach, bez ukąszenia.

Pozostałe z dziesiątki tych najbardziej niebezpiecznych istot świata zobaczymy już za chwilę, gdyż właśnie wsiadamy na turystyczną łódź, która powiezie nas wzdłuż wybrzeży jeziora Santa Lucia. Jezioro wraz z otaczającym go rezerwatem przyrody zostało wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO ze względu na zadziwiająco obfitość egzotycznej fauny, gdzie żyje 1,200 krokodyli nilowych i około 800 hipopotamów. Siedząc bezpiecznie na sporej łodzi

turystycznej podziwiamy dziesiątki hipoców jak leniwie leżą zanurzone w wodzie, czasami jednak wykazując więcej energii walczą ze sobą! Hipopotamy wyglądają jak niewinne, opaste stworzy. Są trawozżerne, ale potrafią pędzić 30 km na godzinę by dopędzić intruza i rozszarpać na kawałki półmetrowymi kłami w przepaścistym pysku. Widziałem jak ogromny krokodyl panicznie uciekał przed atakującym hipocem, i osobiście musiałem kiedyś umykać łódką, kiedy podczas łowienia ryb na Zambezi nieświadomie wtargnąłem na terytorium potężnego samca.

Dopływamy do sporej grupy hipopotamów mogącej je z respektem podziwiać z bliskiej odległości. Miłośników przyrody dopada fotograficzna nirwana, i tylko czaple spokojnie stąpają po tłustych grzbietach zanurzonych w wodzie zwierząt.

ciąg dalszy za tydzień...
Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem chicagowskiego biura podróży EXOTICA TRAVEL, organizującego wycieczki po całym świecie, z RPA, Zimbabw, Botswaną i Zambią włącznie, od 19 do 30 października 2024 roku. Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/afryka-poludniowa-pazdzienik-2024/>



IRON VALLEY
REAL ESTATE®

POCONO

PENNSYLVANIA
KUPNO SPRZEDAŻ
NIERUCHOMOŚCI

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

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



STRZEPEK GROUP REALTY

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

**ZAPEWNIAM MOIM KLIENTOM
PROFESJONALIZM I DOŚWIADCZENIE**

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

Exp Realty
131 Market Street
Saddle Brook, NJ 07663

**ZADZWOŃ
DZIŚ!**

Each Office is Independently Owned and Operated

- PRACUJ Z NAJLEPSZYMI W BRANŻY -



Czapla bezkarnie łązi po grzbietach hipopotamów.



Komu hipcia komu, bo idę do domu.



Potężna paszcza hipcia.



ZakamufLOWANA wśród liści żmija sykliwa.



Walczące hipopotamy, Santa Lucia, RPA.



Nasz tropikalny hotel w Santa Lucia, RPA.



Skorpion z Limpopo, RPA.

**POŻYCZKI I PRZEFINANSOWANIA
NA DOMY W STANIE FLORYDA**

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

WWW.GERARDSCHEFFLER.COM
SCHEFFLERGERARD@GMAIL.COM

KUPNO • SPRZEDAŻ • INWESTYCJE

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

20 LAT DOŚWIADCZENIA
MÓWIĘ PO POLSKU

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

Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL** zaprasza na

WYCIECZKI

z polskim przewodnikiem

- ALASKA ULTIMA - 9 dni: 14, 24 sierpnia, 2 września
- UZBEKISTAN, TADŻYKISTAN - 12 dni: 14 września
- MADAGASKAR - 11 dni: 1 października
- INDIE (plus tybetański Ladakh) - 9/14 dni: 12 października
- JORDANIA - 9 dni: 19 października
- AFRYKA PŁD - 12 dni: 19 października
- MEKSYK, i jego FIESTY - 10 dni: 25 października
- BHUTAN (plus Nepal) - 12 dni: 9 listopada
- ETIOPIA - 12 dni: 30 listopada
- MEKSYK i odpust GUADELUPE - 10 dni: 4 grudnia
- UGANDA, RWANDA - 12 dni: 10 grudnia, 1 lutego
- TAJLANDIA, SYLWESTER w BANGKOKU, SINGAPUR - 17 dni: 27 grudnia

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

EXOTICA TRAVEL
6741 W Belmont Ave, Chicago IL 60634
tel. 773 237 7788 | facebook - andrzejkulka

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

POLSKI OŚRODEK WYPOCZYNKOWY

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

Oferujemy wypoczynkową atmosferę i ładne czyste 1- sypialniowe mieszkania na samym brzegu jeziora do 4 osób, mieszkania studio do 4 osób, mieszkania 2-pokojowe do 7 osób oraz wolno stojący dom (3 sypialnie dla 1 lub 2-ch rodzin 9 osób). Każde mieszkanie ma prywatną łazienkę, kuchnię, dużą łódzkę, TV, A/C i Wi-Fi. Akceptujemy gości z pieskami. W okresie letnich weekendów domowe śniadania

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

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

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

Prosimy dzwonić po więcej informacji
Tel: 1 (845) 858-8784 Bus
MOHICAN LAKE RESORT
97 Leers Road, Glen Spey NY 12737
www.MohicanLakeResort.com
MohicanLakeResort@comcast.net



Rzeczpospolita Polska
DOBRODROBIECZNY
REPUBLIC OF POLAND - REPUBLIC OF POLAND

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
(przedłużenie Paterson Ave. Wallington)
www.mrfotostudio.com

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




W małym sklepie osiedlowym:
- Czy mają Państwo ser roquefort?
- A co to ten rokfor?
- Ser z pleśnią.
- To nie. Ale mamy kiełbasę rokfor, chleb rokfor i pomidory rokfor.



- E... nic mi się nie chce..
- To pij wodę!
- Dlaczego?
- Będzie ci się chciało sikać.



- Chyba zatrudniłam niewłaściwą ekipę wykończeniową.
- Dlaczego tak sądzisz?
- Wykończyli mi wszystkie alkohole i całe żarcie z lodówek.



Leci pasażer polskimi liniami lotniczymi. Podchodzi do niego piękna i miła stewardessa i pyta:
- Życzy pan sobie obiad?
- A jaki jest wybór?
- Tak lub nie.



- Wczoraj pod supermarketem napadły mnie pandy...
- Pandy? Pod supermarketem?
- „Pan da na bułkę“, „Pan da na chleb“...



Rozmawia dwóch kolegów:
- Mam najwyższe stanowisko w firmie.
- Moje gratulacje, jakie?
- Operator żurawia wieżowego.



- Czy ja mogę przymierzyć tę sukienkę na wystawie
- Może pani, ale proponuję przymierzalnie.



Na porodówce pielęgniarka podchodzi do mężczyzny:
- Gratuluję, ma Pan syna, 3700. Mężczyzna wyjmuję portfel i mówi:
- Nawet niedrogo.



- Która godzina?
- Nie wiem, podaj mi trąbkę.
zaczyna grać
Ktoś krzyczy: Kto gra na trąbce?
Jest druga w nocy!!!



Dlaczego w przypadku katastrof kobiety i dzieci ewakuuje się jako pierwsze?
- Żeby mężczyźni mogli pomyśleć nad rozwiązaniem w ciszy i spokoju.



Gabinet DENTYSTYCZNY

Małgorzata Wiwart-Truszkowska D.D.S.



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

WYCIECZKI
Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Parki Narodowe/Oregon – 16 dni od 20 Lipca
Dookoła USA, Parki Narodowe, Kaniony – 16 dni od 14 września i 5 października
Park Narodowy Acadia/Maine – 3 dni 6 września, 25 października.
Kanion Penn/łódka w jaskini/ Szklana Kładka
- 2 dni od 6 lipca i 7 września

A także w każdym miesiącu:
Niagara/Kanion - 2 dni * **Waszyngton/Jaskinie** - 2 dni **Virginia** - 2 dni
Nowy Jork/ Manhattan - 1 dzień **Amisze/Filadelfia** - 1 dzień
Nowy Orlean/Teksas - 10 dni od 16-25 listopada
Hawaje 30 listopada - 10 grudnia
Floryda sylwestrowa w Grudniu - 10 dni i wiele innych wycieczek.

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

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





AVANTIC MEDICAL LAB

AVANTIC MEDICAL LAB ZAPEWNIĄ KLIENTOM SPERSONALIZOWANE I WYDAJNE USŁUGI LABORATORYJNE

Oferujemy najnowocześniejsze testy, szybkie wyniki i różne opcje dostarczania raportów

Akceptujemy wszystkie ubezpieczenia medyczne i mamy dobre ceny gotówkowe

Skontaktuj się z nami, aby już dziś poczuć różnicę.

AVANTIC MEDICAL LAB PROVIDES PERSONALIZED, EFFICIENT LAB SERVICES TO CLIENTS

Walk ins are welcome!

We accept all insurances and have discounted cash prices.

Contact us to experience the difference today.

LOCATIONS:

Wallington Patient Service Center 42 Locust Ave Suite 6, Wallington, NJ 07057 973 786 1266 Mon-Fri: 07:00 AM - 03:00 PM Sat: 08:00 AM - 12:00 PM	Jersey City Patient Service Center 30 Greenville Ave, Jersey City, NJ 07305 551 225 1614 Mon-Fri: 9:00 AM - 5:00 PM Sat: 9:00 AM - 12:00 PM
--	---

Edison Patient Service Center
3880 Park Ave Suite 100,
Edison, NJ 08820
732 474 1120
Mon-Fri: 09:00 AM - 07:00 PM
Sat: 09:00 AM - 05:00 PM





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



Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?**

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

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

CHARLES RUTENBERG REALTY
The Standard of Excellence



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

Ludzkość zna je od wieków i stosuje w różnych formach. Raz jako magiczne mikstury mające do białości rozpalać zmysły, raz jako ziołowe medykamenty poprawiające jakość małżeńskiego pożycia. I choć w ostatnich latach wiele tych funkcji wzięła na siebie Viagra, wciąż chętnie stosujemy naturalne afrodyzjaki, nie do końca na serio, ale jednak wierząc w ich magiczne właściwości.

A close-up photograph of a woman with blonde hair tied back, looking slightly to the side with a soft smile. She is holding a single red strawberry in her right hand near her lips. In the bottom right corner, there is a bunch of fresh green asparagus spears. The background is plain white.

MAGICZNA MOC AFRODYZJAKÓW

Do dużego garnka z wrzątkiem wrzucić drzewinę żywicy drzewa sandałowego, dwie jaszczurki, grzebień koguta, szklankę krwi maciory, trzy wałki i jeden sproszkowany róg jednorożca; wymieszaj, spluń i okrąż kocioł trzykrotnie; na koniec wsyp kilka szczypt lubczyku, czosnek, cebulę i cały sproszkowany korzeń mandragory – całość podawaj zakochanemu w pełni księżycu.

Tego rodzaju przepisy w dawnych czasach nie budziły uśmiechów, ale podszyty ekscytacją przestrach. Nikt wtedy nie brał pod uwagę, że po spożyciu mikstury młodzieniec zakocha się co najwyżej we własnej ubikacji, a otaczająca go woń czosnku, cebuli, jaszczurek i krwi maciory raczej nie przysporzy mu haremu oblubienic. W magiczną moc afrodyzjaków wierzone jednak od wieków i na różnych geograficznych szerokościach. Ich magiczny i przez to dla wielu bardziej atrakcyjny charakter nieco przyćmiło pojawienie się Viagry, wciąż jednak są potrawy i ich składniki, którym przypisuje się bardzo pobudzające zmysły właściwości. Tak, jakby nie było od dawna oczywiste, że dobrze dobrany do okoliczności posiłek to absolutna podstawa wszelkich późniejszych miłosnych sukcesów.

Bogini z morskiej muszli

Przygoda ludzkości z afrodyzjakami zaczyna się chyba od Afrodyty, od której pochodzi ich nazwa. Piękna, naga i stojąca na muszli wyłaniającej się z cypryjskiej piany objawiła się Sandro Botticelliemu około 1485 roku, jednak już znacznie wcześniej, ze względu na jej związek z morzem, najskuteczniejszych afrodyzjaków szukano pod wodą. W efekcie także i dzisiaj wszelkie ryby, skorupiaki i mięczaki, które mają jednocześnie walory kuli-

narne, cieszą się dużą renowacją. Dotyczy to zwłaszcza tłustych ryb, takich jak makrela, halibut czy łosoś. Jeszcze chętniej zjada się owoce morza i oczywiście tak chętnie wykorzystywane przez wielkiego Casanovę ostrygi. Co ciekawe, ma to silną podbudowę naukową, wykazano bowiem, że ryby i owoce morza posiadają duże ilości fosforu, wapnia, żelaza oraz cynku, które to pierwiastki ożywiają i pobudzają ludzki organizm. Dobrą robotę robi tu szczególnie tej ostatni – cynk, który dodatkowo podnosi męczyznom poziom testosteronu.

Zadać lubczyku

Afrodyzjaki to jednak nie tylko morze, ale i dary ziemi. Do płodów rolnych o właściwościach miłosnych należą np. szparagi, karczochy, koper włoski i żeńszeń. Wśród owoców dużym poważaniem cieszą się banany, figi, truskawki i brzoskwinie, a z orzechów najbardziej ceni się migdały i aromaty kwiatów drzewa migdałowego.

Zioła stanowią osobny rozdział historii afrodyzjaków. Do najpopularniejszych w polskiej kuchni zielnych afrodyzjaków należy choćby lubczyk. W danych czasach używano go do polepszenia sprawności fizycznej, ale ziarna i korzeń lubczyku posiadają najwięcej substancji pobudzających i te właśnie części wykorzystywane były do sporządzania różnych miłosnych mikstur. Dodawano go także do potraw przeznaczonych

dla potencjalnych kochanków. Porzekadło „zadać komuś lubczyku” znaczy ni mniej nic więcej tyle, co rozkochać kogoś w sobie. Obecnie miłosna moc tej rośliny została trochę zapomniana i nie jest doceniana, może więc warto wrócić do starych receptur i wypróbować jej zalety.

Egzotycznie o miłości

Wśród przypraw egzotycznych jako afrodyzjak sprawdza się np. imbir, kardamon, anyż gwiazdkowy, cynamon, chili, korzeń Kava Kava i liście Damiana. Niektóre z nich rzeczywiście pobudzają krążenie krwi (imbir), ożywiają (chili) i wzmagają pożądanie (cynamon).



Inne z kolei legitymują się wielowiekowym wykorzystaniem w Kamasutrze albo po prostu rozpalają zmysły. Historia afrodyzjaków nie byłaby jednak pełna bez grzybów, wśród których poczesne miejsce zajmują muszki trufle – brane za afrodyzjaki już przez starożytnych Rzymian. W nowożytnej Francji, Włoszech i Hiszpanii były podstawą wyszukanym dań, które miały doprowadzić do miłosnego uniesienia już samym swoim wyglądem.

Choco-loco

Na koniec zostało nam coś, co niedługo już zatwardziełego kawalera i niejedną niedostępną damę zaprowadziło na skraj miłosnego szaleństwa. Mowa w dodatku o rzeczy dostępnej nie tylko w egzotycznych krajach, ale i w każdym lokalnym sklepie. Czekolada to dla jednych niesamowicie erotyczna petarda, której potencjał bierze się ze smaku przywodzącego na myśl słodycz miłosnego zbliżenia, dla innych natomiast jej pobudzające działanie wynika z obecności fenyletyloaminy – związku, który produkowany jest przez nasz mózg,

gdy jesteśmy zakochani. Na czymkolwiek jednak nie polega jej fenomen, pewne jest jedno: czekolada wprawia nas w dobry humor, lecz ze stanów depresyjnych i pewnie dlatego pobudza również do miłosnych igraszek.

No, ale zioła, owoce morza owocami morza, ale prawdziwej miłości z pewnością nie uda nam się zbudować bez naszej drugiej połówki. Może więc warto zacząć od tego, aby skwapliwie wykorzystywać wszelkie nadarzające się okazje do poszukiwań. Jest duża szansa, że jeśli to zadanie wypełnimy sumiennie, żadne afrodyzjaki nie będą nam potrzebne.



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

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

Mówimy po polsku

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

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

www.icetransport.com
stawki@icetransport.com

KUBA Enterprise LLC



DACHY - SIDING - OKNA zadzwoń po darmową wycenę

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

**Komórka
201-370-8777**

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW



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

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

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



GENERAL TRUCKING REPAIR LLC

FIRMA ŚWIADCZĄCA UCZCIWE I PROFESJONALNE USŁUGI

745 State Rt 17 North Carlstadt, NJ 07072-1740

www.generaltruckingrepair.com

NAPRAWY I KONSERWACJE FLOTY SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH

- ♦ Mechanika ciężarówek z silnikiem Diesla
- ♦ Blacharstwo i lakierownictwo
- ♦ Konserwacja podwozia
- ♦ Kompletna naprawa ciężarówek i przyczep
- ♦ Spawanie • Piaskowanie
- ♦ NJ Diesel Emission Test • Inspekcje DOT
- ♦ Niestandardowe modyfikacje wyposażenia



ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW NA PEŁNY ETAT:

MECHANIKA NACZEP CIĄGNIKOWYCH, SPAWACZA, LAKIERNIKA oraz POMOCNIKA do przyuczenia

Oferujemy:

Stałą pracę w Carlstadt, NJ, dobre wynagrodzenie w zależności od umiejętności, ubezpieczenie, 401(k)
Tel. /SMS: 201-438-0999 lub 201-600-4566

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

UBEZPIECZENIA



SAMOCYKLE ♦ 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



POLSKI ZAKŁAD SAMOCHODOWY BLACHARSKO-LAKIERNICZY

- ✳ blacharstwo i lakierowanie samochodów
- ✳ mechanika pojazdowa
- ✳ 24/7 towing
- ✳ darmowa wycena



EXPERT BODY WORK & PAINTING
tel. **(973) 253-1965**

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

Zapraszają właściciele *Mariusz & Grzegorz Kruszewski*

**AUTORYZOWANY ZAKŁAD
DLA FIRM UBEZPIECZENIOWYCH**





PIERWSZY I JEDYNY MAGAZYN DLA POLONIJNYCH DZIECI W USA W WIEKU 5-10 LAT!

- Wysyłany bezpłatnie prosto do domu
- 52 strony inspirujące do samodzielnej pracy, łączące rozrywkę i edukację
- Bajki, wiersze, polskie legendy, łamigłówki, zagadki, zadania połączone z wesołą nauką czytania i pisania po polsku, krzyżówki
- Gra planszowa w każdym numerze
- Ciekawe nagrody za konkursy
- Czasopismo dostępne w całych Stanach Zjednoczonych przez prenumeratę!

**ZAPOZNAJ SIĘ Z NUMEREM PRÓBNYM
I WYKUP PRENUMERATĘ NA NASZEJ STRONIE**

www.plusik.us

DO WYBORU 2 OPCJE PRENUMERATY

Półroczna prenumerata
\$10.99 cena za 1 egzemplarz
6 numerów

Roczna prenumerata
\$9.99 cena za 1 egzemplarz
12 numerów

(973) 928-3838 | 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057





FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

imię: _____ nazwisko: _____
 adres: _____
 nr telefonu _____
 adres email _____

ZAMAWIAM

	Prenumerata półroczna (6 numerów) - \$65.94*
	Prenumerata roczna (12 numerów) - \$119.88*

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

Check/money order wypisany na PLUS Media Group Corp.
 Karta kredytowa/debetowa
 nr karty _____ data ważności _____ sec. code _____
 imię i nazwisko posiadacza karty _____
 adres posiadacza karty _____

Wypełniony formularz wraz z opłatą /nr karty prosimy przesyłać na adres redakcji:
PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

15 POMYSŁÓW NA ZABAWY Z DZIECKIEM NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



Zabawy na świeżym powietrzu nie tylko dostarczają dzieciom radości i zabawy, ale także są kluczowe dla ich rozwoju fizycznego, społecznego i emocjonalnego. Oto 15 pomysłów na zabawy z dzieckiem na zewnątrz, które nie tylko zapewnią mnóstwo frajdy, ale także pomogą w rozwoju różnych umiejętności.

1. Zabawa w chowanego

Zabawa w chowanego to jedna z najbardziej popularnych i uniwersalnych form zabawy na świeżym powietrzu. Gra polega na tym, że jedno z dzieci liczy do pewnej liczby, podczas gdy pozostałe dzieci się chowają. Po odliczeniu dziecko szuka innych uczestników zabawy, starając się ich odnaleźć bezpośrednio lub korzystając ze wskazówek. Zabawa w chowanego może odbywać się na różnorodnych terenach, takich jak podwórko, plac zabaw czy park. Można również ustalić zasady gry, na przykład zakazując ukrywania się w niebezpiecznych miejscach. Zabawa w chowanego rozwija umiejętność skupienia uwagi, orientacji przestrzennej oraz refleksu u dzieci.

2. Podchody

W czasie zabawy w podchody jedno z dzieci zostaje wyznaczone na poszukiwacza, który liczy do określonej liczby, podczas gdy pozostałe dzieci się chowają. Po odliczeniu poszukiwacz musi odnaleźć ukrytych uczestników gry, korzystając z podpowiedzi lub wskazówek. Podczas organizacji podchodów warto wybrać obszar, który oferuje różnorodne miejsca do ukrycia się, takie jak park, las lub ogród. Można także przygotować mapę lub wskazówki, które pomogą poszukiwaczowi odnaleźć ukrytych graczy. Gra w podchody rozwija umiejętność współpracy, logicznego myślenia oraz orientacji przestrzennej u dzieci. Co więcej, uczestnictwo w podchodach kształtuje zdolność do rozwiązywania problemów.

3. Poszukiwanie skarbów

Poszukiwanie skarbów to ekscytująca i motywująca zabawa, która angażuje dzieci w poszukiwanie ukrytych przedmiotów lub skarbów na określonym obszarze. Dzieci mogą otrzymać mapę lub wskazówki, które pomogą im odnaleźć ukryte skarby. Przy organizacji poszukiwań skarbów warto wybrać różnorodne miejsce, takie jak ogród, park, las czy plaża. Można ukryć różnorodne przedmioty, na przykład kolorowe kamienie, monety lub skrzynie z niespodziankami. Poszukiwanie skarbów rozwija umiejętność rozwiązywania problemów, spostrzegawczość oraz koncentrację u dzieci.

4. Berek

Berek to dynamiczna gra, angażująca dzieci do aktywnej zabawy na świeżym powietrzu. Jedno z dzieci jest wyznaczone na berka, a pozostałe starają się unikać jego dotknięcia, uciekając i przemykając między przeszkodami. Zabawa w berka może odbywać się na różnych terenach, takich jak plac zabaw, boisko czy ogrodzone podwórko. Gra w berka rozwija umiejętność szybkiego podejmowania decyzji, refleks oraz koordynację ruchową.

5. Malowanie kredą

Malowanie kredą to kreatywna forma zabawy, która pozwala dzieciom wyrazić swoją wyobraźnię i kreatywność poprzez rysowanie na chodniku, podwórku lub płocie. Dzieci mogą malować różnorodne obrazy, wzory czy kształty za pomocą kolorowych kredek na dowolnej powierzchni, która nadaje się do malowania. Można też zagrać w kalambury i zgadywać, co kreda namalowała druga osoba. Malowanie kredą rozwija zdolności artystyczne, kreatywność oraz wyobraźnię dzieci. Ponadto, poprzez rysowanie i malowanie dzieci uczą się wyrażania swoich emocji i myśli w sposób twórczy i niekonwencjonalny.

6. Puszczanie latawca, szybowca, samolotu z papieru

Wietrzna pogoda rewelacyjnie sprawdzi się do puszczania latawców, szybowców, czy samolocików z papieru! Dzieci mogą budować własne latawce, szybowce lub samoloty z papieru, a następnie puszczać je w powietrze na polu, plaży lub w parku. To świetny sposób na rozwijanie zdolności manualnych, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zrozumienie podstaw fizyki.

7. Skakanie w gumę, na skakance

Skakanie w gumę lub na skakance to tradycyjna forma zabawy, która nie tylko dostarcza dzieciom radości, ale także rozwija ich wytrzymałość i koordynację ruchową. Dzieci mogą używać zwykłej gumy do skakania lub specjalnej skakanki. Mogą też rywalizować w różnych konkurencjach, takich jak skakanie pojedyncze, podwójne lub w rytm piosenek. Skakanie w gumę lub na skakance rozwija wytrzymałość fizyczną, koordynację ruchową oraz zdolność koncentracji u dzieci. Ponadto, jest doskonałym sposobem na spalanie nadmiaru energii i utrzymanie zdrowego stylu życia.

8. Puszczanie baniek mydlanych

Do puszczania baniek można użyć specjalnego płynu do baniek mydlanych lub przygotować własny domowy płyn. Dzieci mogą także eksperymentować z różnymi kształtami baniek i technikami ich puszczania. Puszczanie baniek mydlanych rozwija koordynację ruchową, umiejętność koncentracji oraz wyobraźnię u

dzieci. Ponadto, jest doskonałym sposobem na relaksację i stymulowanie zmysłów.

9. Zabawa w piaskownicy

Zabawa w piaskownicy to nie tylko doskonała rozrywka, ale także świetna okazja do rozwijania kreatywności i zdolności manualnych u dzieci. Bawiąc się w piasku, dzieci mogą budować zamki, tunele, czy też tworzyć różnorodne kształty i konstrukcje. W piaskownicy można wykorzystać różne narzędzia, takie jak łopatkę, wiaderka, foremki do piasku, aby jeszcze bardziej rozbudować kreatywność dzieci i zachęcić je do tworzenia różnorodnych dzieł sztuki. Zabawa w piaskownicy rozwija umiejętność współpracy, kreatywność, wyobraźnię przestrzenną oraz zdolności manualne u dzieci.

10. Gry zręcznościowe

Gry zręcznościowe to doskonały sposób na rozwijanie precyzji i zwinności u dzieci. Poprzez różnorodne zadania i wyzwania, dzieci mają okazję doskonalić swoje umiejętności manualne i koordynację ruchową. Można organizować różne konkurencje i zawody, takie jak rzucanie piłką do celu, łapanie woreczków, czy przebijanie balonów. Można także tworzyć własne gry zręcznościowe, dopasowane do wieku i umiejętności dzieci. Gry zręcznościowe rozwijają u dzieci precyzję, zwinność, refleks oraz umiejętność koncentracji. Ponadto, uczestnictwo w takich zabawach promuje zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną i współzawodnictwo.

11. Obserwacja przyrody

Obserwacja przyrody z lupami lub lornetkami to doskonały sposób na odkrywanie otaczającego nas świata i uczenie się o różnorodności życia roślinnego i zwierzęcego. Można wybrać się na spacer po lesie, parku lub polu i obserwować różne gatunki ptaków, owadów czy roślin. Można także organizować specjalne wyprawy przyrodnicze, podczas których dzieci będą mogły zbierać próbki i robić notatki.

12. Ogrodowa kuchnia

Ogrodowa kuchnia to kreatywna zabawa, która zachęca dzieci do eksperymentowania z różnymi materiałami i tworzenia swoich własnych „potraw” na świeżym powietrzu. Można wykorzystać różne naturalne materiały, takie jak liście, gałązki, kamienie czy kwiaty, aby stworzyć „potrawy” i „desery”. Można także przygotować specjalny kącik kuchenny na świeżym powietrzu, wyposażony w kuchenkę, garnki i patelnie z materiałów naturalnych. Ogrodowa kuchnia rozwija kreatywność, wyobraźnię oraz umiejętności manualne u dzieci.

13. Gra w piłkę

Gra w piłkę to klasyczna zabawa na świeżym powietrzu, która rozwija umiejętności sportowe i współpracy w zespole. Możecie grać w piłkę nożną, siatkową, zbijaka, czy po prostu podawać ją do siebie. Gra w piłkę rozwija umiejętności motoryczne, koordynację ruchową, a także buduje umiejętności pracy zespołowej i fair play.

14. Robienie zdjęć dziecięcymi aparatami fotograficznymi

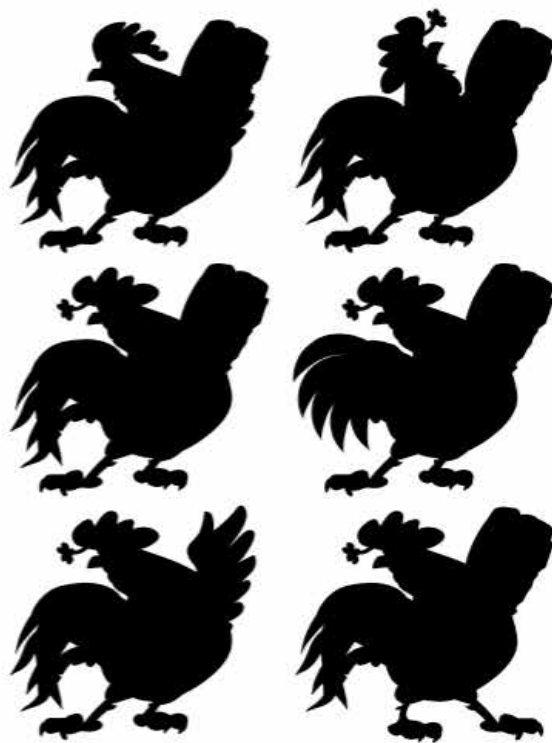
Robienie zdjęć, nawet dziecięcym aparatem fotograficznym to nie tylko zabawa, ale także sposób na rozwijanie wyobraźni i spostrzegawczości u dzieci. Dzieci mogą eksperymentować z różnymi ujęciami i perspektywami, odkrywając piękno otaczającego świata. Można wybrać się na spacer po parku, lesie lub plaży, dając dzieciom swobodę eksplorowania i fotografowania otaczających ich widoków i zjawisk. Można także zorganizować specjalne wyprawy fotograficzne, podczas których dzieci będą miały okazję robić zdjęcia na określony temat lub z użyciem określonych technik. Robienie zdjęć dziecięcymi aparatami rozwija umiejętność obserwacji, kreatywność oraz zdolność do wyrażania siebie poprzez sztukę. Ponadto, to doskonała okazja do budowania pewności siebie i rozwijania pasji do fotografii już od najmłodszych lat.

15. Kino plenerowe

Kino plenerowe to niezwykła i przyjemna forma spędzania wieczoru na świeżym powietrzu. Dzieci mogą cieszyć się ulubionymi filmami pod otwartym niebem, tworząc niezapomniane wspomnienia. Można wybrać odpowiednie miejsce na podwórku, w ogrodzie lub na działce, gdzie można ustawić projektor i ekran na zewnątrz. Niezbędne będą również wygodne krzesła, kocyki i przekąski. Kino plenerowe nie tylko zapewnia rozrywkę i relaks, ale także promuje rodzinne więzi i rozwija kreatywność poprzez oglądanie różnorodnych filmów i dyskusje na ich temat.

Zabawy na świeżym powietrzu nie tylko dostarczają dzieciom niezapomnianych chwil radości, ale także wpływają pozytywnie na ich rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny. Od prostych gier w podchody po kreatywne aktywności takie jak robienie zdjęć, każda z tych zabaw ma swoje unikalne korzyści i pozwala dzieciom odkrywać świat w sposób aktywny i twórczy. Poprzez zabawy na świeżym powietrzu dzieci uczą się współpracy, rozwijają swoje zdolności motoryczne, kreatywność oraz umiejętności społeczne. Ponadto, kontakt z naturą podczas obserwacji przyrody czy prac w ogrodzie rozwija u dzieci szacunek i troskę o środowisko naturalne. Zachęćmy więc nasze dzieci do spędzania jak najwięcej czasu na zewnątrz, bawiąc się odkrywając świat w naturalny i ekscytujący sposób.

ZNAJDŹ WŁAŚCIWY CIEŃ



ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC





POLSKIE BIURO
IWONA PODOLAK, B.S. PROFESSIONAL SERVICES

INCOME TAX
ALL STATES

ROZLICZANIE PODATKÓW
WSZYSTKIE STANY

e-file

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


POMAGAMY W OBLICZANIU KOSZTÓW
UBEZPIECZENIA MEDYCZNEGO

POMAGAMY W WYPEŁNIANIU APLIKACJI
NJ FAMILY CARE - FAFSA - EMERYTURY

NOWA LOKALIZACJA

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

PONIEDZIAŁEK - CZWARTEK 10:00 AM - 6:00 PM



POLSKI DENTYSTA W LINDEN

DOMINIC ZAREBA DDS
12 W. ELIZABETH AVE.
LINDEN, NJ 07036

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NOWYCH
PACJENTÓW NA KOMPLEKSOWE LECZENIE
DENTYSTYCZNE Z UŻYCIEM NAJNOWSZYCH
TECHNOLOGII I SPRZĘTU.
AKCEPTUJEMY WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ

(908) 486-8400

BIURO DLA NOWYCH PACJENTÓW
\$100 - KOMPLEKSOWY EGZAMIN, X-RAY
I PROFILAKTYCZNE CZYSZCZENIE

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY

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




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



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



VIRGINIA
& AMBINDER LLP
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.vandallp.com

Mówimy po polsku:

(347) 450-3205

- Maria (telefon lub SMS)

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

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



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



21.03 - 19.04

BARAN Raz na wozie, raz pod wozem. Wystrzegaj się rozrzutności i nadmiernego ryzyka, do czego będzie Cię skłaniał Jowisz. Merkury zmusi Cię do zajmowania się sprawami bardzo przyjemnymi. Warto pomyśleć o zabezpieczeniu bytu.



20.04 - 22.05

BYK Możesz spodziewać się sporego ożywienia. Wszystkie ważne decyzje i posunięcia zależą wyłącznie od Ciebie i Twojego postępowania. W pracy przejmiesz inicjatywę i przystąpisz do realizacji powierzonych Ci zadań. Twoje wysiłki przyniosą wymierne korzyści.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Mars da Ci duży zastrzyk energii, wytrzymałości i zdolności do przeforsowania niemal każdej sprawy, ale też przymusi Cię do podjęcia konkretnych decyzji, które mogą zaważyć na Twojej przyszłości. Wenus doda Ci uroku osobistego i nagle może zauważyć Cię ktoś, kto dotychczas Cię nie dostrzegał.



22.06 - 22.07

RAK Zawodowo zapowiada się niezły tydzień. Będziesz w stanie wykonać ważną pracę w rekordowym czasie, mając przed sobą perspektywy miłego weekendu z wypróbowanymi przyjaciółmi. Zadbaj o to, aby był to czynny wypoczynek, bo Twoja natura domaga się zmian, ruchu, działania.



23.07 - 23.08

LEW To dobry czas dla przyjaciół i innych ludzi bliskich Ci duchowo. Dla osób nieśmiałych będzie to szansa na lepszą ekspresję siebie. Zwróć uwagę na swój wygląd: ubiór, uczesanie itp. Możesz znaleźć się w centrum uwagi.



24.08 - 23.09

PANNA To dobry czas na działanie i wykazywanie się swoimi umiejętnościami, ale pod warunkiem, że nie będziesz działać na oślep. Zaangażowanie, z jakim wypełniasz swoje obowiązki, na pewno zostanie docenione przez przełożonych. Niewykluczone też, że czeka Cię ważna podróż służbowa.



23.09 - 22.10

WAGA Jeżeli odniesiesz wrażenie, że kolega lub koleżanka z pracy chce Ci zaszkodzić, zacznij działać. I choć Twoja pozycja zawodowa nie jest zagrożona, lepiej dmuchać na zimne. Posłuchaj podszeptów intuicji i profilaktycznie przeprowadź małe śledztwo na własną rękę.



23.10 - 21.11

SKORPION Jest to czas sprzyjający rozpoczynaniu wszelkich działań i rozwijaniu wcześniejszych przedsięwzięć. Twoje możliwości jeszcze się zwiększą, gdy przychyłisz się do trudnej rady Byka. Finansowo będzie dobrze, ale na rozrzutność nie możesz sobie pozwolić.



22.11 - 21.12

STRZELEC Już na początku tygodnia odczujesz przyływ energii, zwiększone pobudzenie i potrzebę aktywności fizycznej. Przyjemności będzie więcej niż obowiązków. Będziesz się ekscytować nowymi, niebanalnymi znajomościami.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Przygotuj się na to, że pewna sprawa, którą zajmujesz się nieoficjalnie, może pójść nie tak, jak trzeba. Jeżeli wybierasz się w daleką podróż samochodem/motorem, to dokładnie się do niej przygotuj.



20.01 - 18.02

WODNIK Mars sprawi, że zadania, z którymi nie możesz się uporać, nabiorą rajdowego tempa. W kontaktach z ludźmi bądź uparty. Jeśli przycisniesz rozmówcę do muru, dopniesz swego. Ostatnio ciężko pracujesz i należy Ci się wypoczynek.



19.02 - 20.03

RYBY Zastużyłeś na długi i bez troski wypoczynek. Postaraj się nie myśleć o pracy ani o przykrych obowiązkach. Wspaniałe zdrowie i humor zagwarantują Ci powodzenie w towarzystwie. Unikaj sytuacji niebezpiecznych, prowadź samochód ostrożnie i trochę wolniej niż zazwyczaj.

Nazywam się Matka Mira,

mam moc odnalezienia przyczyny i przepracowania sytuacji życiowej, posługuję się wyłącznie białą magią i bezpiecznymi metodami pracy.

Możesz poznać swoje przeznaczenie i swoich bliskich.

Osobom zwracającym się do mnie udało się ominąć wiele problemów i błędów już od ponad 40 lat. Podczas wykonywania rytuałów praktykuję wyłącznie białą magię.


Wykorzystuję starożytne słowiańskie rytuały, zaklęcia, wodę święconą, przy pomocy tych rytuałów usuwam złe oko oraz przekleństwo pokoleniowe. Pomagam również znaleźć miłość i szczęście.

Rozmawiam
po angielsku i rosyjsku
(347) 543-6766



NOWOCZESNA KUCHNIA

Nie istnieje jeden uniwersalny przepis na nowoczesną kuchnię. Choć może ona mieć wiele różnych oblicz, jest coś, co łączy je wszystkie: nienaganna prezentacja i wygoda w użytkowaniu na co dzień. Projekt nowoczesnej kuchni zawsze uwzględnia indywidualne oczekiwania i potrzeby domowników.



Renaissance
CREATIONS

CUSTOM CABINETS & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com

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



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!

PODŁOGI I SCHODY

CYKLINOWANIE - INSTALACJA

BEZPŁATNA KONSULTACJA 862-247-5347



Podstawą stworzenia dobrego projektu każdego wnętrza, a w szczególności kuchni, jest poznanie i omówienie indywidualnych preferencji oraz potrzeb, upodobań i przyzwyczajęń domowników. Czy lubią gotować? Kto najczęściej gotuje? Czy lubią przyjmować gości i wspólnie z nimi gotują? Czy dużo pieką i w związku z tym przydałyby się im dwa piekarniki, czy może raczej większa od standardowej płyta grzejna? To wszystko powinien wiedzieć projektant, zanim przystąpi do pracy, ponieważ musi te kwestie uwzględnić w projekcie.

Kuchnia coraz częściej staje się przestrzenią otwartą, zintegrowaną z częścią dzienną. Wszystko po to, byśmy mogli wspólnie spędzać jak najwięcej czasu i mieć kontakt z innymi domownikami.

Dlatego poza ergonomią i funkcjonalnością dużo uwagi poświęca się dziś temu, by wystrój kuchni był atrakcyjny i harmonizował stylistycznie z częścią dzienną. Taka kuchnia powinna mieć jak najwięcej zamkniętych szafek, zintegrowany sprzęt AGD w zabudowie i bardzo dobrą wentylację. Nie poleca się użycia różnych materiałów na podłodze między otwartą kuchnią a salonem.



KUCHNIA Z CHARAKTEREM

Chociaż złamana biel w kuchni zawsze będzie modna, coraz odważniej sięgamy po mocne, ciemne barwy, takie jak czerń, grafit, granat czy zieleń. Przyciągający wzrok kolor coraz częściej pojawia się zarówno na frontach mebli, jak i na ścianach, np. w postaci lakierowanego szkła w matowym wykończeniu. Dzięki niemu kuchnia zyskuje wyrazisty charakter. Na topie są także dodatki w kolorze złota i miedzi. Na rynku mamy coraz więcej baterii, uchwytów czy sprzętów AGD w takim wykończeniu.

Naturalny kamień, konglomeraty i spieki to wciąż materiały najchętniej wybierane na kuchenne blaty. Bardzo często ten sam materiał, z którego wykonany jest blat, stosuje się także do wykończenia ścian. Również zlewozmywaki dobiera się w ten sam sposób, tak aby tworzyły z blatem jednolitą powierzchnię. Wszystko po to, by stworzyć spójną, elegancką kompozycję.

ERGONOMIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Podobnie jak dziesięć czy dwadzieścia lat temu, także dziś architekt, projektując kuchnię, musi mieć na uwadze funkcjonalność i zasady ergonomii. Powinien zadbać o odpowiednią wysokość blatu roboczego (dostosowaną do wzrostu użyt-



kowników), o optymalne rozmieszczenie sprzętów (zgodne z zasadą tzw. trójkąta roboczego) i zaplanować poszczególne strefy (przechowywania, gotowania, przygotowywania posiłków). Dziś jednak, dzięki zaawansowanym technicznie, nowoczesnym systemom meblowym, projektanci mają znacznie większe możliwości. Można powiedzieć, że rozwiązania takie jak szafki typu cargo, specjalne rozwiązania do narożnika, elektryczne wspomaganie otwierania czy ciche domykanie szafek i szuflad przeniosły kuchenną ergonomię oraz komfort użytkownika na wyższy poziom. Dzięki nim możemy zagospodarować każdy zakątek kuchni, a później z łatwością utrzymywać w niej porządek. Tradycyjne dolne szafki coraz częściej zastępują pojemne, głębokie szuflady wyposażone w różnego typu organizery do przechowywania sztućców, akcesoriów, garnków czy też do segregacji odpadów.

W nowoczesnej kuchni nie może również zabraknąć zaawansowanego technologicznie sprzętu AGD. Zwyczaj – jest on wkomponowany w zabudowę meblową. Inteligentne piekarniki, umieszczone na wysokości dostosowanej do wzrostu użytkowników (tak, by nie trzeba było się pochyłać), zintegrowane z zabudową ekspresy do kawy, które co rano serwują nasz ulubiony napój, czy płyty grzewcze, na których proces gotowania przebiega niemalże automatycznie - to nieodzowne elementy nowoczesnej kuchni. Projektant powinien być na bieżąco z aktualną ofertą i proponować klientom rozwiązania, które sprawią, że ich codzienne życie będzie prostsze i wygodniejsze.

Nieziemiennie od lat kuchnia pozostaje bardzo ważnym miejscem w naszych domach i mieszkaniach. To zdecydowanie coś więcej niż przestrzeń, w której przygotowujemy posiłki. To miejsce, w którym spędzamy czas z najbliższymi i którym możemy się pochwalić przed znajomymi. Tutaj liczy się nie tylko estetyka, ale także funkcjonalność i komfort użytkownika na co dzień. Dlatego projekt kuchni warto powierzyć profesjonalistom.



Zaprojektuj u Nas Kuchnię / Łazienkę Twoich Marzeń

OFERUJEMY:

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

PROMOCJA!!

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

10' X 10'
KUCHNIA
\$4,995

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

DO 50% ZNIZKI

Na Szafki Kuchenne

PONAD 250 KOLORÓW / STYLI

Scan for More



Call Us
201-753-1586

507 W. ST. GEORGES AVE.
LINDEN NJ 07036

PRAWDY I LEGENDY O HERBACIE



Skąd wzięła się herbata na świecie? Gdyby zapytać o to botaników, z pewnością mogliby opowiedzieć o ewolucji i rozwoju rodziny *Camelia*, aż do wyodrębnienia się naszej ukochanej herbaty chińskiej. Jeśli jednak zapytalibyśmy Chińczyków, mieliby dla nas wiele fascynujących historii. W ich opowieściach jednak nie będzie nic o ewolucji, będą za to mityczne istoty, mnisi buddyjscy, smoki i wiele fantastycznych wydarzeń. Słowem będą to baśnie i legendy, które dodają cudowności i wyjątkowości najwspanialszym herbatom Chin.



Niektórzy mówią, że Chińczycy wyszali z palca i dalej wysysają swoje herbaciane legendy po to, by herbata lepiej się sprzedawała. Bo któż nie chciałby spróbować naparu, który uleczył cesarżową, albo całą wioskę, albo herbaty, którą wykradziono z nieba lub którą zesłała bogini? Ja uważam jednak, że wszystko co ważne dla człowieka zasługuje na ciekawą historię. Sami mamy przecież legendy o smoku, bazyliuszku, złotej kaczce, syrence, śpiących rycerzach czy nawet o śląskich kluskach.

Każda z bardziej znanych herbat w Chinach ma swoją własną legendę, ale kilka opowieści ma charakter ogólny i tłumaczy powstanie samej herbaty. Dziś więc opowiem Wam bajkę. Posłuchajcie.

W Syczuanie, tłumacząc odkrycie herbaty opowiada się taką historię.

Pewien starzec miał kurę, która każdego ranka zносиła mu jajko. Pewnego dnia jednak, gniazdo było puste. Bardzo go to zdziwiło, bo kura zawsze zносиła jajko. Tego poranka musiał obejść się bez śniadania. Kolejnego dnia znów nie znalazł jajka. Poważnie zaniepokojony postanowił ukryć się w kurniku i spędzić noc na czatach, by przekonać się co dzieje się z jego jajkami. Kura nocą zniosła jajko i do rana właściwie nic się nie działo. Gdy starzec zaczynał już tracić nadzieję na schwytanie złodzieja, nagle skamieniała ze zgrozy. Do kurnika wpełzła żmija. Kura uciekła przed gadem, pozostawiając jajo bez opieki. Żmija niespiesznie wśliznęła się do gniazda i połknęła jajo w całości, po czym wróciła do lasu. Starzec cały dzień rozmyślał, co z tym zrobić, aż w końcu wpadł na pomysł. Udał się nad rzekę i długo szukał odpowiedniego kamienia. Wyglądzonego, odpowiedniej wielkości i we właściwym kształcie. Wreszcie znalazł kamień przypominający do złudzenia jajko. Pomalował go na biało i kolejnej nocy, gdy kura zniosła jajko, szybko podmienił je na kamień po czym znów się ukrył. Tej nocy

żmija także się zjawiła i niczego nie podejrzewając połknęła kamień. Szybko jednak zorientowała się w pomyłce i pośpieszyła do lasu. Mężczyzna ruszył za nią. Spozstrzegł, że gad udał się do pewnego krzewu w lesie i zaczął ogryzać jego liście. Lecznicza moc tego zioła pomogła zwierzęciu strawić kamień! Zachwycony mężczyzna wykopał cudowną roślinę i zabrał do domu, gdzie zaczął ją uprawiać. Odtąd herbata leczyła wszelkie niestrawności Chińczyków, zaś starzec odzyskał swe śniadania, ponieważ żmija nie pokazała się nigdy więcej.

Inna legenda, chyba najbardziej znana, wiąże odkrycie herbaty z osobą na poły mitycznego cesarza Shenunga – boskiego rolnika. Bóstwo to wędrowało po świecie i pomagało ludziom ucząc ich rolnictwa i wiedzy o ziołach. Tą zaś Shenung zdobywał badając działanie różnych roślin na samym sobie. Pomagała mu w tym niezwykła zdolność. Potrafił otóż uczynić swoją skórę przezroczystą tak, by móc obserwować, co się dzieje wewnątrz jego ciała i jak na nie wpływa zjedzona roślina. W ten sposób mityczny cesarz degustował różne sioła i opisywał ich właściwości. Wielokrotnie zdarzało się, że trafiał na rośliny trujące. Pewnego dnia, gdy zatruł się aż siedemdziesięcioma toksynami, postanowił odpocząć w cieniu drzewa i poczekać aż strawi truciznę. W tym celu postanowił napić się gorącej wody. Wstawił kociołek z wodą na ogień i zasnął. Wiatr zrzucił tymczasem z drzewa liść wprost do kociołka cesarza. Shenung obudził się czując miłą woń. Skosztowawszy naparu odkrył, że cudowna ta roślina przegnała z jego ciała wszystkie toksyny. Ofiarował więc herbatę ludziom jako lek na wszystko. Sam zaś zawsze nosił ją przy sobie na wypadek, gdyby znów się zatruł.

Kolejna opowieść popularna jest wśród mnichów buddyjskich, którzy chętnie uprawiali i pili herbatę. Dzięki kofeinie była dla

nich bardzo ważna, ponieważ pomagała w długich medytacjach.

Mnich Bodhidharma, który przyniósł do Chin z Indii Buddyzm i założył słynny klasztor Shaolin, nie ustawał w swych duchowym praktykach. Podobno pewnego razu udał się do swej pustelni w jaskini, gdzie postanowił przez dziewięć lat medytować wpatrując się w ściany groty. Gdy jednak po siedmiu latach zasnął, bardzo się tym faktem zdenerwował. Zły był na swoje powieki, że opadły bez jego woli. By znów nie zasnąć, odciął je sobie nożem i rzucił za plecy, po czym kontynuował medytację. Gdy skończył, zauważył, że z odciętych powiek wyrosły krzewy herbaciane. Zerwał ich liście i zaczął je żuć. Odkrył w ten sposób, że roślina ta potrafi odegnać senność i zmęczenie. Odtąd mnisi uprawiali herbatę, a jej napar pomagał im przy długotrwałych medytacjach. Wszędzie, gdzie się udali niosąc naukę i zakładając klasztory, uprawiali też herbatę, popularyzując ją wraz z nową religią. Mówi się, że legenda ta tłumaczy kształt liści herbacianego krzewu, które przypominają wyglądem ludzkie powieki.

Wszystkie te historie, jak widać skupiają się na właściwościach herbaty i doskonale ilustrują to, jakie było znaczenie tej rośliny dla Chińczyków. Herbata pobudzała, poprawiała trawienie i odtruwała ciało. Choć minęło wiele czasu od opisywanych wydarzeń oraz od początków miłości człowieka i herbaty, to nadal te trzy właściwości przysparzają herbacianemu naparowi zwolenników. Mówi się, że w każdej legendzie jest ziarno prawdy. Ziarna z tych historii obroniły się znakomicie. Dziś szeroko prowadzi się różne badania naukowe nad herbatą, jej składem chemicznym i wpływem na zdrowie zawartych w niej substancji. Wyniki tych prac tylko dowodzą tego, co Chińczycy wiedzieli już od niepamiętnych czasów.

DAM PRACĘ

Zatrudnię operatora koparki i maszyn ziemnych, stolarza i pomocnika stolarza. Praca głównie w Essex county. Tel: 908-329-0543

The Grand, ekskluzywne miejsce na wesela, poszukuje uprzejmego i profesjonalnego Recepcjonisty/ Recepcjonistki do naszego zespołu. Oferujemy konkurencyjne wynagrodzenie,

stanowiska na pełen i pół etatu. Wymagany język angielski, kandydaci muszą być dostępni do pracy w weekendy. Więcej informacji pod 973-256-8316 lub jason@thegrandevents.com.

Looking for administrative assistant. Candidate must be fluent in English with good communication and organizing skills, proficient in PC applications and knowledge of the construction field a big

plus. Location: Short Hills, NJ. Email your resume christian102@gmail.com or call/text 908-329-0543

Firma dachowo-elewacyjna w West Caldwell, NJ poszukuje osoby na stanowisko kosztorysanta/ estimator. Mile widziane doświadczenie w branży ogólnobudowlanej oraz Znajomość czytania rysunków technicznych oraz dokumentacji budowlanej - przeszkolimy. Wymagany jęz. angielski i prawo jazdy. Kontakt 973-575-5200

SPRZEDAM

Sprzedam pralkę i suszarkę, tel. 973-470-0508

RÓŻNE

Oddam bezpłatnie 2 białe łóżka z IKEA, rozmiar Twin z materacami w idealnym stanie, odbiór w Wayne.

PLUS

Bezpłatny Tygodnik Polonijny
REDAKCJA

63 Union Blvd, Wallington NJ 07057
Tel: 973-928-3838, 973-928-3839
Fax: 973-883-0762
info@tygodnikplus.com

REDAKTOR NACZELNA

Katarzyna Ginsburg

katarzyna@tygodnikplus.com

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Małgorzata Zuzanna Duka
Baranowska-Pyryt Robert Kim
Agata Sawicka Ewa Wójcik-Szczech

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus
Andrzej Kulka

PROJEKT GRAFICZNY I DTP

Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING

Tel: 973-928-3838

reklamag@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE

ogloszenia@tygodnikplus.com

WYDAWCA

PLUS Media Group Corp.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykorzystywanie w całości lub częściowo grafiki lub tekstu z reklam wykonanych przez PLUS jest surowo zabronione. Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń. Zastrzega sobie również prawo do odmówienia druku reklamy lub ogłoszenia bez podania przyczyny. Redakcja nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wszelkiego rodzaju porady i wskazówki zawarte w artykułach sponsorujących.

Adres internetowy

www.tygodnikplus.com

©2007-2024 PLUS Media Group, Corp.



USŁUGI REMONTOWE

- kuchnie • łazienki • piwnice • poddasza • konstrukcje drewniane • tarasy • malowanie • okna • drzwi • płytki • podłogi • płyty gipsowe • odwodnienia piwnic • usługi „złotej rączki” - handyman, etc.

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

Darmowe wyceny | Serwis 24/7 | Pełne ubezpieczenie i licencja

www.europeanqualitynj.com | arturosinski@hotmail.com



KASSA AUTO REPAIR

Nowo otwarty warsztat samochodowy (dawny **LESTER'S AUTO REPAIR**)

Ten sam solidny i profesjonalny mechanik od lat - **Sławek Kassa**

NAPRAWIAMY:

- silniki i skrzynie biegów
- elektronikę samochodową
- zawieszenie i hamulce
- klimatyzację
- układ wydechowy

NA MIEJSCU:

- diagnostyka komputerowa
- wymiana opon i wyważanie
- wymiana amortyzatorów
- wymiana olejów

I wiele innych usług! Zadzwoń! Zapytaj! My naprawimy!

Tel: **973-473-0878**

946 Paterson Ave, East Rutherford, NJ 07073

Dla kogo ubezpieczenie zawodowe – professional liability oraz errors and omission?

Błąd w sztuce zawodowej nie odnosi się tylko do błędu lekarskiego, jest szereg różnych zawodów, które także wymagają posiadania takiego specjalnego ubezpieczenia.

Specjalizacją naszej agencji są tzw. ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej zawodowej, czyli ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej z tytułu wykonywania zawodu, professional liability, (np. architekta, zarządcy, doradcy podatkowego, adwokata, radcy prawnego, informatyka, brokera walutowego, maklera) czy wykonywania określonych czynności zawodowych (np. czynności konsultanta, doradcy, informatyka, jak i szeroko rozumianej branży IT). Oferujemy zarówno ubezpieczenia na warunkach obowiązkowych (dla tych grup zawodowych, na które poszczególne przepisy prawa nakładają obowiązek wykupienia polisy odpowiedzialności cywilnej), jak i ubezpieczenia na tzw. warunkach dobrowolnych (tam gdzie nie ma obowiązku ubezpieczenia). Na warunkach dobrowolnych można również wykupić ubezpieczenie nadwyż-

kowe, czyli ubezpieczyć się na wyższą sumę niż to wynika z poszczególnych rozporządzeń regulujących ubezpieczenia obowiązkowe.

Najczęściej ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej pokrywa szkody osobowe (komuś się stanie krzywda) i szkody rzeczowe (komuś coś zostanie zniszczone), natomiast nie obejmuje swoim zakresem tzw. czystych strat finansowych, czyli wydatków na które ubezpieczony narazi swoich kontrahentów/poszkodowanych (ktoś poniósł jakieś koszty wskutek błędu ubezpieczonego) czy utraconych korzyści, których kontrahent/poszkodowany nie osiągnie z uwagi na popełniony błąd (np. utracone zyski, utracone przychody).

Zgodnie z kodeksem pracy pracodawca odpowiada za szkody wyrządzone przez swoich pracowników. Dlatego też w przypadku szkody wyrządzonej przez pracownika z uprawnieniami – nawet jeżeli posiada on obowiązkową polisę liability – roszczenie zostanie skierowane do prac-

dawcy np. biura architektonicznego. Zawarcie ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej zawodowej pracowni architektonicznej zapewni ochronę w przypadku szkód wyrządzonych przez pracowników (najczęściej za wyjątkiem szkód wyrządzonych umyślnie).

Nasze oferty dostosowujemy do specyfiki działalności naszych Klientów tak, aby ubezpieczenie działało zarówno w przypadku wyrządzenia szkody osobowej, rzeczowej, jak i czystych strat finansowych.

Przykłady zawodów/wykonywanej działalności, które można ubezpieczyć w ramach ubezpieczenia odpowiedzialności cywilnej zawodowej: branża budowlana – dla projektanta, architekta, inżyniera budownictwa.

Branża IT: dla konsultanta komputerowego, informatyka, projektanta systemów, doradcy IT, odpowiedzialności cywilnej z tytułu wdrażania systemów informatycznych iz tytułu eksploatacji systemów informatycznych.

Branża finansowa: dla doradcy finansowego, z tytułu zarządzania finansami, z tytułu zarządzania aktywami finansowymi lub funduszami, maklera giełdowego, brokera walutowego, doradcy inwestycyjnego, księgowego/prowadzenie ksiąg, a nawet agencji ubezpie-

zeniowej i turystycznej.

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

Dobry agent zobowiązany jest do uczciwości i działania zgodnie z prawem. Obowiązuje go tajemnica zawodowa co do informacji uzyskiwanych w trakcie prowadzenia działalności.

Kluczowa jest tu oczywiście jakość świadczonych usług. W istocie jednak dobry pośrednik jest w stanie „wyprowadzić” i załatwić wszystkie sprawy i dokumentacje oraz umówić wizytę u notariusza.

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com



Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

348 Main Ave
Wallington, NJ 07057
Tel: 973 773-7448 Fax: 973-773-7181



ZADZWOŃ

PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!

Po co nam Funeral director?

Gdy umrze nam ktoś bliski to pierwszą osobą, która pomoże nam w drodze od śmierci do pogrzebu jest właśnie Funeral director. Zawód ten nieoficjalnie sięga czasów starożytnych, a szczególnie czasów faraonów w Egipcie, gdy zajmowano się balsamowaniem faraonów i bogatych ludzi przed pochówkiem. Zawód ten był również wykonywany już w starożytnym Rzymie, w Peru czy w Chinach. W Europie balsamowanie ciał sięga XVII wieku, szczególnie okresu renesansu. W USA zawód Funeral director najbardziej rozwinął się w XX wieku, szczególnie podczas American Civil War, aby transportować ciała żołnierzy do rodzin.

Aby wykonywać ten zawód należy ukończyć szkołę, odbyć 1-2 lat praktyk i zdać 3 egzaminy (państwowy, stanowy oraz praktyczny z balsamowania ciała przy stanowym inspektorze). Ktoś kiedyś napisał, że Funeral director musi wykonać ponad 177 czynności podczas jednego pogrzebu, więc jak widzimy to nie jest jak wiele osób mówi „tylko pochować” czy „tylko skremować”. W USA nie można nikogo pochować lub skremować bez pomocy Funeral director.

Czym się zajmuje Funeral director i dlaczego bardzo ważne jest, aby mieć zaufaną osobę?

To właśnie Funeral director nawiązuje kontakt ze szpitalem, hospicjum, nursing home w celu transportu ciała do domu pogrzebowego 24 godziny na dobę i w każde święto. Uzyskuje wszelkie informacje niezbędne do otrzymania dokumentów prawnych m.in. aktu zgonu, pozwolenia na pochówek czy kremację, apostille, pozwolenie na eksport ciała do innego stanu lub kraju. Funeral director odpowiedzialny jest za umycie ciała, balsamowanie, ubranie, ułożenie w trumnie, uczesanie włosów, zrobienie makijażu, paznokci, składa i robi rekonstrukcję ciała po wypadkach, samobójstwach czy sekcji zwłok. Funeral director daje nekrologi do gazety, zamawia kwiaty, ustala szczegóły z kościołem i cmentarzem. Robi rezerwacje na samolot, organizuje transport na lotniska czy do miejsca spoczynku. Funeral director bardzo często pomaga zaplanować pogrzeb dla klientów za życia, składa dokumenty do Medicaid czy life insurance.

Kiedy młodzi ludzie planują ślub i wesele, potrafią odwiedzić 5-10 miejsc, aby znaleźć idealne miejsce na ten ważny dzień. Tak też powinno być z pogrzebem, tym bardziej, że wesele można powtórzyć, a pogrzeb już nie. Powinniśmy mieć pełne zaufanie do domu pogrzebowego, w którego ręce powierzamy naszą ukochaną matkę, męża, dziecko. Wiele domów pogrze-

bowych po 5 PM nawet nie odbiera telefonów, tylko wszystkie telefony są kierowane do tzw. answering service, nawet w innym stanie. Trzeba czekać, aż ktoś do nas oddzwoni. Pogrzeb jest bardzo stresujący, dlatego trzeba mieć zaufanie do osób, które zajmują się naszymi zmarłymi.

Izabela Van Tassel



SZWARC
Construction Inc.
ROOFING & SIDING
973-930-1986

- **DACHY**
- **SIDING**
- **OKNA**

- **Bezpłatna wycena**
- **Profesjonalna obsługa**
- **Gwarantowana jakość**

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757

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

MARIOLA PERKOWSKA D.D.S

Gabinet Dentystyczny

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



INVISALIGN



IMPLANTY

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



Like us on Facebook

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

Konsekwencje poręczenia kredytu

Napisał do nas pan Andrzej: „Przyjaciel potrzebuje kupić samochód, ale bank odmawia mu kredytu, więc poprosił mnie o poręczenie pożyczki. Mówi, że to jest tylko formalność. Jestem w niezręcznej sytuacji. Nie wypada mi odmówić, z drugiej strony nie wiem, co mi grozi w razie niewypłacalności kolegi. Proszę poradzić, co robić.”

Między młotem a kowadłem

Pan Andrzej ma do wyboru: albo stracić przyjaciela, albo liczyć się ze stratą pieniędzy i reputacji.

Jeżeli ani bank ani dealer samochodowy nie chcą udzielić kole-dze pożyczki, to mają po temu powody. Kolega pewnie zalegał z należnościami w przeszłości nie-odpowiedzialnie, co dokumentuje jego historia i punktacja kredy-towa. Może nie ma odpowiednich przychodów i nie będzie w stanie podołać spłatom. Bank nie chce ponosić ryzyka pożyczania pie-niędzy niepewnemu klientowi, ale chętnie przetrzeje go na porę-czyciela (żyranta), który swoim majątkiem i zdolnością kredytową zagwarantuje spłatę należności.

Obowiązki poręczyciela

Jeżeli pożyczkobiorca termi-nowo i regularnie spłaca raty, poręczyciel nie ma żadnych pro-blemów, poza obniżeniem punk-tacji kredytowej. Niestety, Federal Trade Commission podaje, że aż trzy czwarte dłużników przetrzeje ciężar spłaty pożyczki na poręczy-cieli.

Poręczenie kredytu nie jest zwykłą formalnością, lecz poważ-nym zobowiązaniem. Jeżeli pożyczkobiorca nie będzie w stanie (lub nie zechce) spłacić pożyczki, to poręczyciel zostaje automatycznie dłużnikiem, więc staje się odpo-wiedzialny za zwrot całości długu. Oprócz tego musi zwrócić ban-kowi wszelkie kary, zaległe odsetki i koszty, jakie bank poniósł podczas procedury ściągania należności.

Poręczenie kredytu zostanie odnotowane w historii kredyto-wej żyranta i obniży jego zdolność kredytową, nawet jeżeli pożyczko-biorca okaże się sumiennym płat-nikiem. Gdyby natomiast poręczony kredyt nie był spłacany terminowo, to adnotacja w historii kredytowej będzie dla żyranta tak odczuwalna, jakby on sam okazał się niewypła-calny. Wynika z tego, że możemy sporo zapłacić za nasze dobre serce.

Umowa poręczenia z bankiem

Federal Trade Commission nakazuje bankowi, by na piśmie wyjaśnił zobowiązania żyranta. W tym celu bank da ci do podpi-sania umowę poręczenia, zwaną Co-signer's Notice. Tam wyli-czone będą obowiązki żyranta: ile będziesz winny (całość czy część długu) i w jakich okolicznościach, jak długo, jakie będą dla ciebie dodatkowe koszty, kiedy bank poinformuje cię o zaległościach płatniczych kredytobiorcy, itp.

Zwróć uwagę na przewidy-waną procedurę informowania cię o opóźnionej racie. Chcesz wiedzieć o zwłoce w spłatach, by mieć szansę wpłynąć na dłużnika. Bywa tak, że żyrant nie od banku dowiaduje się o problemie, ale od poborcę długów, gdy piętrzą się kary, a jego historia kredytowa jest popsuta.

Jak ustrzec się przed kłopotami

Pomimo ryzyka, w niektó-rych sytuacjach chcesz komuś pomóc. Oto kwestie, które należy uwzględnić, żeby nie musieć spła-cać cudzych długów.

Zastanów się, czy kolegę (członka rodziny) naprawdę stać na spłatę długu. Jeżeli porywa się z motyką na słońce, to ostudź jego zamiary.

- Nie żyruj pożyczek, jeżeli sam zamierzasz ubiegać się o kredyt, bo spadnie twoja zdolność kre-dytowa.
- Pomóż raczej z wpłatą począt-kową (downpayment). Więk-sza wpłata obniży raty i kolega może sam kwalifikować się do uzyskania pożyczki.
- Sprawdź, czy kolega dostaje korzystną pożyczkę, stosowną do jego możliwości pożyczko-wej.
- rzczytaj uważnie wszystkie bankowe dokumenty zanim cokolwiek podpiszesz. Dowiedz się dokładnie, za co będziesz odpowiedzialny w przypadku

niewypłacalności dłużnika.

- Upewnij się, że odpowie-dzialny będziesz tylko za kwotę główną, bez odsetek i kosztów windykacji.
- Postaraj się zastrzec, żebyś odpowiadał dopiero wtedy, gdy egzekucja z majątku dłużnika okazała się nieskuteczna. Nie chcesz wezwania do zapłaty i popsutej historii kredytowej już po pierwszej opóźnionej racie kolegi.

Więcej przeczytaj w broszurach Federal Trade Commission, które znajdziesz na witrynie www.ftc.gov.

Kiedy poręczyciel może się wycofać

Poręczyciel może zostać zwol-niony z odpowiedzialności, ale tylko przy niektórych pożyczkach i w pewnych okolicznościach.

Niekiedy umowa pożyczkowa zezwala na zwolnienie poręczy-ciela po określonym czasie niena-gannej spłaty kredytu, gdy dochód i stan posiadania pożyczkobiorcy odpowiednio się podniósł. Opłata za odpisanie poręczyciela (release fee) może wynieść kilkaset dolarów plus kilkadziesiąt za uaktualnienie historii kredytowej poręczyciela.

Gdy poręczyciel spłacił dług

Jeżeli spłaciłeś dług za lekko-myślnego kolegę, to masz prawo domagać się u niego zwrotu pie-niędzy. Sytuacja staje się bardziej skomplikowana, jeżeli kolega ogło-sił bankructwo. Porozmawiaj ze

swoim prawnikiem.

Upomnij się najpierw na piśmie, po czym oddaj sprawę do sądu. Przedstaw umowę o kredyt i dowody, że ty spłaciłeś dług kolegi. Sąd przyzna ci zwrot wyda-nych kwot i kosztów postępowania sądowego. Wygrasz w sądzie łatwo, ale ściąganie należności od upar-tego dłużnika będzie z pewnością trudne. Tak oto stracisz przyjaciela, pieniądze i dużo nerwów.

Wniosek

Pan Andrzej bierze na siebie obowiązek spłaty długu kolegi. Jeżeli on przestanie płacić raty, bank przejmie samochód za długu i sprzeda go na aukcji. Gdy cena sprzedaży samochodu będzie mniejsza od zadłużenia, bank domagać się będzie zwrotu niedo-boru od kolegi, a ewentualnie od pana Andrzeja.

Poręczenie kredytu nie jest formalnością. Jako żyrant przej-mujesz dużą odpowiedzialność, dlatego nie podejmuj decyzji kie-rując się emocjami, a polegaj na zdrowym rozsądku.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. „Jak kupić dom i nie przepła-cić”, „Podręcznik właściciela domu”. Są one dostępne w księgarni Polo-nia, 882 Manhattan Ave., Green-point, albo w wersji elektronicznej bezpośrednio od wydawcy: Porad-nik Sukces, www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

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,



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

Zajmuje się prawem:
 ♦ z zakresu nieruchomości
 ♦ handlowym
 ♦ spadkowym
 ♦ prowadzenie spraw sądowych

Adwokat posiada AV – najwyższej sklasyfikowany wśród prawników

Biuro adwokackie:
 Celentano, Stadtmauer & Walentowicz, LLP
 1035 Route 46 East Clifton, NJ 07015
 www.csandw-llp.com

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

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawlowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA dla całej rodziny
 500 North Wood Ave, Suite 1A, Linden NJ 07036
 Tel: (908) 718 - 7337

ATRAKCYJNE CENY
 Gabinet otwarty do późnych godzin wieczornych oraz w soboty
 Akceptujemy większość ubezpieczeń

Darmowe konsultacje

www.annapawlowskadds.com



PEŁNE USŁUGI HYDRAULICZNE

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

DARMOWA WYCENA
201-956-0386



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

IRS e-file PROVIDER

Mówimy po polsku



Depo House Smart Deals

Every Week, New Smart Deals!
 845 623 07 43
 3000 Fashion Dr, Nanuet, NY 10954 | dhsmartdeals.com

SMART DEALS

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

SMART DAYS

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



Antyoksydanty

– jak wpływają na zdrowie?



Co łączy takie substancje jak witamina C, likopen, koenzym Q10, beta-karoten i selen? To jedne z antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Ich zadaniem jest przede wszystkim ochrona organizmu przed wolnymi rodnikami, których nadmiar może zwiększać ryzyko m.in. miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, astmy, zaćmy czy chorób neurodegeneracyjnych (np. Parkinsona). Sprawdź, na czym polega działanie antyoksydacyjne i poznaj produkty bogate w antyoksydanty.

Czym są antyoksydanty i wolne rodniki? Antyoksydanty (przeciwutleniacze, antyutleniacze) to związki chemiczne, które chronią organizm przed gromadzeniem zbyt dużej ilości wolnych rodników. Dzięki temu jest ich dokładnie tyle, ile potrzebuje organizm. Dlaczego to takie ważne?

Chociaż tlen jest niezbędny do życia, w procesie oddychania powstają także produkty uboczne – to reaktywne formy tlenu (RFT). Wśród nich znajdują się przede wszystkim wolne rodniki, które mają niesparowane elektrony. Szukają więc w organizmie innych cząsteczek, z którymi mogą się połączyć. Szybko wchodzą w reakcje m.in. z lipidami, białkami, kwasami nukleinowymi i cukrami.

W idealnej sytuacji równowaga między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami jest zachowana. Dzięki temu organizm

może poprawnie funkcjonować – wolne rodniki są potrzebne (m.in. do aktywacji niektórych genów), dlatego nie mogą być usunięte całkowicie. Eksperci podają, że w ciągu sekundy w organizmie zachodzą setki tysięcy reakcji wolnorodnikowych.

Jeśli tych małych cząsteczek jest jednak zbyt dużo, organizm nie nadąża za ich neutralizacją (która jest możliwa dzięki antyoksydantom) – wtedy pojawia się stres oksydacyjny. Taka sytuacja powoduje uszkodzenia komórek, a w konsekwencji zwiększenie ryzyka powstawania chorób, obniżenia odporności oraz przyspieszenia starzenia.

Co zwiększa stężenie wolnych rodników?

Wolne rodniki powstają w organizmie naturalnie. Czasami jest ich więcej (np. z

powodu toczącego się stanu zapalnego czy stresującej sytuacji). Za szkodliwy nadmiar tych cząsteczek często odpowiadają także takie czynniki, na które człowiek ma wpływ. Należą do nich przede wszystkim:

- palenie papierosów,
- picie alkoholu,
- niezdrowa dieta,
- niedobory żywieniowe,
- zanieczyszczone powietrze,
- siedzący tryb życia,
- promieniowanie UV,
- przyjmowanie niektórych leków;
- nadmiar metali ciężkich.

Również bardzo wysoka aktywność fizyczna wzmaga wytwarzanie wolnych rodników. Jednocześnie organizm osoby aktywnej fizycznie adaptuje się do tych przemian.

Działanie antyoksydantów – jakie są ich

właściwości, przed jakimi chorobami mogą chronić?

Działanie antyoksydantów jest wielokierunkowe. Dodatkowo poszczególne przeciwutleniacze różnią się między sobą mechanizmami.

Badania wskazują, że nie tylko ograniczają powstawanie nowych wolnych rodników – zapobiegając utlenianiu cząsteczek. Dodatkowo wspierają usuwanie nadmiaru RFT. Pomagają również w naprawianiu powstałych uszkodzeń oraz zastępują uszkodzone fragmenty komórek.

Sam stres oksydacyjny nie daje widocznych objawów. Nadmiar wolnych rodników przyczynia się jednak do podwyższenia ryzyka wielu różnych chorób oraz nieprawidłowości. Wśród nich znajdują się przede wszystkim:

- choroby układu krążenia (np. skleroza, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca, zawał serca),
- cukrzyca,
- choroby stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów – RZS),
- schorzenia układu oddechowego (np. astma),
- alergie, problemy skórne (np. łuszczyca, egzema),
- choroby układu pokarmowego (np. wrzody żołądka),
- przyspieszone starzenie się skóry,
- choroby neurodegeneracyjne (np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona),
- nowotwory.

Podział przeciwutleniaczy

Antyutleniacze są bardzo dużą grupą związków chemicznych o właściwościach antyoksydacyjnych. Naturalne antyoksydanty dzielą się na:

- antyoksydanty endogenne – wytwarzane przez organizm (np. melatonina, katalaza, glutation, kwas moczowy),
- antyoksydanty egzogenne – dostarczane do organizmu (niektóre witaminy i minerały, karotenoidy oraz polifenole – w tym flawonoidy).

Niektóre z antyutleniaczy mogą być zarówno endogenne, jak i egzogenne. Dodatkowo oprócz naturalnych przeciwutleniaczy istnieją również te syntetyczne, których głównym celem jest konserwowanie produktów spożywczych (np. askorbinian sodu E301).

Antyoksydanty w diecie

Najsilniejsze antyoksydanty naturalne – takie jak witaminy A, E i C, składniki mineralne czy flawonoidy – znajdziesz w owocach, warzywach, przyprawach, kawie i herbacie. Skąd wiadomo, które produkty są szczególnie bogate w naturalne przeciwutleniacze?

Poziom antyoksydantów w żywności można mierzyć na różne sposoby – najpopularniejszym z nich jest skala ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity, czyli zdolność absorpcji rodników tlenowych). Test określa ilość antyoksydantów miarą μ mol TE/100 g.

Według danych opracowanych przez National Institute on Aging (NIA) najbogatsza w antyoksydanty jest smocza krew – żywica z palmy Calamus draco. W top 50 zbadanych produktów znajdują się też m.in. oregano, rozmaryn, tymianek, cynamon, liście herbaty, bazylika, natka pietruszki czy gorzkie kakao.

Co warto włączyć do swojej codziennej diety

1. Witaminy antyoksydacyjne

- witamina A – masło, jaja, nabiał, wątróbka, tłuste ryby,
- witamina E – oleje roślinne (np. z zarodków pszennych, słonecznikowy, rzepakowy), orzechy, pestki,
- witamina C – natka pietruszki, papryka, owoce jagodowe, cytrusy.

2. Składniki mineralne

- selen – orzechy brazylijskie, ryby, grzyby,
- cynk – ostrygi, sery żółte, produkty pełnoziarniste, mięso,
- mangan – produkty pełnoziarniste, orzechy, ananas.

3. Karotenoidy

- ikopen – czerwone warzywa i owoce (szczególnie pomidory, przede wszystkim przetworzone),
- zeaksantyna i luteina – kukurydza, zielone warzywa (brokuły, brukselka, szpinak, groszek), papryka, żółtko, kiwi, winogrona.

4. Polifenole

- kurkumina – kurkuma,
- resweratrol – ciemne owoce (np. winogrona, jagody, borówki), kakao,
- kwercetyna – zielona herbata, ciemne owoce, jabłka, brokuły, cebula.

Kiedy warto stosować suplementy z antyoksydantami?

Najlepszym źródłem przeciwutleniaczy jest różnorodna, zbilansowana dieta – bogata w owoce i warzywa, dobrej jakości tłuszcze, białko i produkty zbożowe. W określonych przypadkach suplementacja może być jednak przydatna, przede wszystkim u osób z niedoborami (np. wyni-



kającymi z selektywności pokarmowej) czy narażonymi na niekorzystne czynniki środowiskowe (np. używki). Bywa również wykorzystywana w innych przypadkach.

Przykładowo badania wykazały: „korzystny wpływ suplementacji melatoniną na procesy poznawcze u pacjentów z MCI [łagodne zaburzenia poznawcze], a także u pacjentów z AD [choroba Alzheimera] w stadium łagodnym i umiarkowanym”.

Metaanaliza z 2022 r. potwierdziła z kolei pozytywny wpływ suplementów z antyoksydantami (magnez, cynk, selen, kawa i herbata, korcyzna) na łagodzenie stanów depresyjnych i lękowych.

Według ekspertów indywidualnie dopasowana suplementacja antyoksydantami – dobrana na podstawie badań – może także wspierać poprawę wydajności podczas ćwiczeń.

Zanim sięgniesz po tabletki z antyoksydantami, weź pod uwagę kilka istotnych czynników:

- **Po pierwsze** – stosowanie suplementów poprzedź wizytą u lekarza lub dietetyka. Specjalista pomoże określić ewentualne niedobory oraz indywidualne potrzeby Twojego organizmu.
- **Po drugie** – wybieraj tylko przebadane preparaty o wysokiej przyswajalności i bez zbędnych dodatków.
- **Po trzecie** – przed zastosowaniem suplementów z antyoksydantami dokładnie zapoznaj się z ich składem i wybierz preparaty, które precyzyjnie trafiają na Twoje potrzeby (antyoksydanty to ogromna grupa różnych substancji).

Przeciwutleniacze to jedno z tych związków, które są niezbędne dla poprawnego funkcjonowania organizmu. Wiele z nich znajdziesz przede wszystkim w jedzeniu – zadbaj więc o różnorodny jadłospis. Jeśli zastanawiasz się, czy antyoksydanty w diecie wystarczą, porozmawiaj ze specjalistą. Pomoże ci dobrać odpowiednie rozwiązanie, np. dodatkową suplementację.

Źródło: zdrowie.pap.pl

Upały i długotrwałe dojazdy do pracy w źle wentylowanych wagonach metra sprawiają, że latem ten problem o wiele bardziej rzuca nam się... w nos. Mowa o nadmiernej potliwości niosącej ze sobą przykry zapach ciała. Kiedy wystarczy zmienić dezodorant na antyperspirant, a kiedy iść z tym do dermatologa?

Poć się na zdrowie



Przeciętny, zdrowy człowiek pozbywa się codziennie ze swego organizmu około 2 litrów wody. Jakież pół litra odparowuje z ciała przez skórę, wydostając się na zewnątrz właśnie pod postacią potu. Aby do tego doszło, konieczne jest jednak istnienie gruczołów potowych, których mamy dwa rodzaje.

Gruczoły potowe

Pierwsze, zwane ekrynowymi są w naszym życiu obecne od urodzenia i rozmieszczone właściwie na całym ciele, ze szczególnym uwzględnieniem stóp i dłoni. Ich najważniejszym zadaniem jest regulowanie temperatury ciała poprzez ochładzanie powierzchni skóry.

Druga grupa gruczołów potowych, czyli gruczoły apokrynowe ujawniają się dopiero w okresie dojrzewania i znajdują w pobliżu mieszków włosowych w okolicach pach i narządów płciowych. Wydzielają one pot głównie pod wpływem bodźców emocjonalnych.

Sam pot wbrew pozorom prawie nie ma zapachu. Składa się on głównie z wody, zawiera też nieco soli, mocznika, kwasu

mlekowego i amoniaku, nie na tyle dużo jednak, żeby nadać mu zdecydowaną woń. Co prawda w wydzielinie gruczołów apokrynowych znajdują się substancje zapachowe, nie jesteśmy jednak w stanie odbierać tych bodźców świadomie. To, co naprawdę śmierdzi, to nie sam pot, ale substancje towarzyszące jego rozkładowi przez obecne na naszej skórze bakterie.

Zacznijmy od higieny

Najbardziej obficie pocimy się przy podwyższonej temperaturze otoczenia, w stresie i podczas choroby lub wysiłku fizycznego. Nadmierne pocenie to także jeden z charakterystycznych objawów dojrzewania oraz przekwitania. Szalejące wówczas w naszych ciałach burze hormonalne zwiększają bowiem wrażliwość wegetatywnego układu nerwowego, odpowiedzialnego m.in. właśnie za wydzielanie potu. Po menopauzie i u ludzi starszych ilość wydzielanego potu maleje, przez co skóra staje się sucha i łuszcząca.

U większości ludzi najlepszym lekarstwem na kłopoty z nieprzyjemnym zapachem potu jest po prostu ponowne przemyślenie ich

nawyków higienicznych. Zwykle wystarcza bowiem codzienne mycie całego ciała, częste zmienianie ubrań oraz używanie dezodorantów lub antyperspirantów. Gdy jednak pod względem higienicznym nie mamy sobie nic do zarzucenia, a wciąż mamy problem z przykrym zapachem ciała, jest to zwykle dobry moment, żeby udać się do lekarza. Tego rodzaju przypadłości często są bowiem spowodowane przez nieprawidłowe działanie naszego systemu hormonalnego lub narządów wewnętrznych. Mogą też być objawem niektórych chorób skóry.

Dezodorant czy antyperspirant

Do antyperspirantów jeszcze do niedawna podchodzono z dużą nieufnością ze względu na ich hamujące wydzielanie potu działanie. W niektórych badaniach okazywało się bowiem, że ich stosowanie blokuje gruczoły potowe, powodując niekiedy ich podrażnienia i zakażenia. Wyjaśnijmy więc, czym są antyperspiranty i jak je bezpiecznie stosować.

Zwykle dezodoranty zawierają najczęściej substancje bakteriobójcze oraz zapachowe. Te pierwsze zabijają bakterie, które rozkładają

pot, te drugie zaś po prostu przykrywają sobą nieprzyjemne wonie. Ich działanie wystarcza jednak zaledwie na kilka godzin i – mówiąc w dużym uproszczeniu – radzi sobie wyłącznie ze skutkami procesu pocenia, nie likwiduje jednak jego przyczyn. Inaczej jest w przypadku antyperspirantów. Ich głównymi składnikami są alkaliczne sole glinu, które nie tylko hamują rozmnażanie bakterii, ale także ograniczają działanie gruczołów potowych. Składniki te, pod wpływem temperatury i wilgoci, zmieniają się na skórze w żel, który zwęża pory skóry, skutecznie ograniczając aktywność gruczołów potowych. Czas działania antyperspirantu jest znacznie dłuższy niż dezodorantu, a efekt jego aplikacji jest odczuwalny nawet do kilkunastu godzin, wystarczy go zatem zastosować tylko raz w ciągu dnia. Nie należy tu jednak przesadzać, bo zbyt duża ilość antyperspirantu może spowodować zatkanie gruczołów potowych, przez co rzeczywiście możemy nabawić się problemów dermatologicznych, a przy okazji pozbawić naszą skórę jej naturalnej flory bakteryjnej oraz upośledzić jej zdolność regulowania temperatury ciała.

SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

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



Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

• Fax (201) 746-9335



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

HOSPITAL AFFILIATIONS:



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**



KUPNO, SPRZEDAŻ I WYCENA DOMÓW

Największy wybór domów!

Wieloletnie doświadczenie i profesjonalizm!

Halina Strzepek

Broker

Office: 201-843-2000

Cell: 201-906-4343

www.myjerseyhome.com

131 Market St, Saddle Brook NJ 07663



CHAND MORTGAGE



**POŻYCZKI NA KUPNO DOMU
NEW JERSEY I FLORYDA**

Zadzwoń po bezpłatną konsultację

Krzysztof Strzepek

201-280-7733

Broker/Owner

NMLS#: 300184

**CM@CHANDMTG.COM | CHANDMTG.COM
131 MARKET ST. SADDLE BROOK, NJ 07663**

