

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

4 lipca 2024

nr 27 (830)

July 4, 2024

Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
25



- Rozwojowy
- Antynudowy
- Odciągający od ekranów
- Uczący poprzez kreatywne zabawy

NIE MA NUDY!

Z PLUSikiem łatwo pokochać czytanie i naukę!



str. 26-27



W każdym numerze gra planszowa, ciekawostki, historyjki, zadania i inne aktywności

LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. 973-473-4400



str. 5

WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT

877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



PONAD \$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

KARTA KREDYTOWA PSFCU VISA *Elite*



- BRAK OPŁATY ROCZNEJ
- BRAK OPŁAT ZA TRANSAKCJE ZAGRANICZNE
- USŁUGA POMOCY GLOBALNEJ
- NAGRODY GOTÓWKOWE

/ WIELE WIĘCEJ...



Wszystkie karty kredytowe PSFCU podlegają weryfikacji kredytowej i akceptacji. Wymagane członkostwo w PSFCU. Produkty nie są dostępne we wszystkich stanach. Mogą obowiązywać inne ograniczenia. W przypadku pytań dotyczących kart kredytowych oferowanych przez PSFCU prosimy o kontakt z najbliższym oddziałem lub naszym Centrum Obsługi Klienta pod numerem 1.855.PSFCU.4U



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



Your savings federally insured to at least \$250,000
and backed by the full faith and credit of the United States Government
NCUA
National Credit Union Administration, a U.S. Government Agency
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



POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102

Clark, NJ 07066

732-669-7227

Akceptujemy większość
planów ubezpieczeniowych

www.gardenstatedentaldesign.com

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**

- ✓ 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

cliftonpaindoctor.com | cliffondoctor.com

1033 Clifton Avenue,
Clifton, NJ 07013

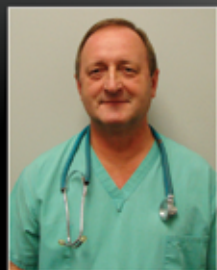
60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

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!

MATKA POLKA EMIGRANTKA,

CZYLI WSPÓŁCZESNE OBLCZE FEMINIZMU MIGRACYJNEGO



Migracja kobiet – zjawisko obecnie tak powszechne nie jest czymś stosunkowo nowym. Już na kartach Starego Testamentu dostrzegamy jej ślady w postaci Miriam oraz innych kobiet wędrujących wraz z Mojżeszem do Ziemi Obiecanej. Na przestrzeni stuleci wyraźnie zmienia się jedynie cel i częstotliwość wędrowki. W średniowieczu mamy styczność z rozwojem nowej gałęzi, jaką jest migracja matrymonialna. Władcy polscy często poszukiwali swych wybranek wśród kandydatek z zagranicy, co miało również wydźwięk polityczny i wpływało w dużej mierze na pozycję króla. W XIX wieku, po klęsce powstania, ma swój początek migracja mężczyzn jako wojskowych, to właśnie wtedy wyłania się obraz kobiety będącej synonimem utraconej ojczyzny, który z biegiem czasu przeobraża się w obraz kobiety Polki – najlepszej matki. To kobieta Polka towarzysząca mężczyźnie na emigracji stawała się stereotypem wiernej żony i patriotki. Wnosiła w szarą rzeczywistość poza granicami rodzimego kraju odrobinę domowego ciepła płynącego z ojczyzny. Przez te wszystkie wieki kobieta była jedynie towarzyszką podróży, jej inicjatorem zaś przeważnie mężczyzna. Wynikało to ze struktury rodziny, w której to właśnie na najwyższym szczeblu stała głowa rodziny – ojciec.

W latach I wojny światowej pojawiają się przymusowe migracje polityczne będące pokłosiem działań wojennych, jak również mające charakter edukacyjny czy nawet zdrowotny. Głównymi kierunkami stają się Sybir (Rosja) oraz Europa Zachodnia (Austro-Węgry). Wyjazdy edukacyjne mają swój początek wraz z otwarciem przed kobietami możliwości studiowania na Uniwersytecie Jagiellońskim na dwóch z czterech istniejących wydziałów: lekarskim i filozoficznym. Postępujący rozwój zapewnia im możliwość starać się w uzyskaniu stopnia doktora.

II wojna światowa nasila migracje będącą wynikiem przymusowych wysiedleń. Stają się one ogromnie wyniszczające dla społeczeństwa, odciskają swoje piętno na wielu polskich rodzinach oraz mają negatywny wpływ na przyszłość. Niosą za sobą wyniszczenia fizyczne, psychiczne a także utratę dóbr materialnych. Wśród narodu zaczyna rozprzestrzeniać się dur, jak również inne choroby. Rzeczywistość zmusza kobiety do walki o życie, ojcowie czy mężowie, którzy dotychczas byli jedynymi żywicielami rodziny często idąc na wojnę już z niej nie wracali. Panując wokół głód sprawił, iż to kobiety stawały się głową rodziny starając się zapewnić przetrwanie dla siebie i rodziny.

Lata 80 i 90 zaowocowały migracją Pola-

ków do ziem Ameryki Północnej i Południowej. Celem było szybkie wzbogacenie się i polepszenie warunków życia. Rodacy szczególnie upodobałi sobie Nowy Jork, Pensylwanię i Illinois. Następuje znaczna rozbudowa transportu w postaci żeglugi morskiej, na trasie Polska-Ameryka zaczynają pływać linie oceaniczne „Sobieski”, „Chrobry”, „Batory”. Niestety otwarcie drogi do wymarzonej Ameryki ma też swoje ciemne strony. Coraz szerzej rozpowszechnia się handel kobietami. W Ameryce Południowej tworzy się organizacja mafijna przyjmująca nazwę Warszawa powstała za sprawą łódzkiego Żyda Noe Traumana. Pomimo narastającego problemu skorumpowana lokalna policja oraz władze zdają się być ślepe na rozgrywaną się tragedię kobiet. Ożywienie się turystyki handlowej przypada właśnie na lata 70 i 80, swoje pięć minut zdobywają wyjazdy tzw. „po towar” do NRD i ZSRR.

Niepodważalnie kulminacyjny punkt w emigracji kobiet stanowi data 1 maja 2004 roku będąca skutkiem transformacji ustrojowych w Polsce. Od tego momentu należy wprowadzić podział migracji na: przedakcesyjne oraz poakcesyjne. Otwarcie granic UE przynosi poszerzenie się rynku pracy. Migracja zaczyna transformować na głównie migrację ekono-

miczną, zmieniają się warunki pracy kobiet. Polki pracujące do tej pory „na czarno” dostają możliwość normalnego zatrudnienia oraz uzyskania potrzebnych dokumentów. Wiąże się to często z przywilejem dochodzenia swoich praw, a także polepszeniem warunków pracy. Dotychczasowa migracja kobiet zespolona była w większości z osobą męża lub partnera, teraz kobiety mają sposobność wyjeżdżać same. Stają się niezależne finansowo, aczkolwiek ogrom przypadków pokazuje, iż są zdane tylko na siebie. Gigantyczną zmianą będącą do tej pory rzadkością jest fakt, że niewiasty dotychczas zależne od swoich partnerów zaczynają migrować pozostawiając ich razem z dziećmi w domu. Możemy zadać sobie pytanie, skąd tak niesamowity przewrót w polskim społeczeństwie? Czy tylko otwarcie granic przyczyniło się do tego zjawiska? Przyczyny sięgają znacznie głębiej, aż do podstawowej komórki społecznej jaką jest rodzina. W tradycyjnym modelu rodziny z jakim mieliśmy styczność w polskim społeczeństwie rolę żywiciela pełnił mężczyzna, kobieta natomiast zajmowała się wychowaniem potomstwa oraz sprawowała pieczę nad gospodarstwem domowym.

Dziś w ramach industrializacji wraz ze znamionami feminizmu, kobieta jest można rzec w pełni dopuszczona do światowych rynków pracy. Ma to swój wpływ na wyrównanie, a często przekierowanie ról w rodzinie. Za utrzymanie rodziny odpowiada już nie tylko mężczyzna. Tradycyjny model rodziny coraz częściej odchodzi w zapomnienie. Analizując wyniki badań społecznych w związkach, gdzie

kobieta wręcz zrównała się do roli mężczyzny – żywiciela rodziny następuje proces, w którym to ona zaczyna czuć się w pełni odpowiedzialna za dostarczenie środków niezbędnych do utrzymania.

Wyjazdy polskich kobiet wiążą się często z tzw. „migracją przeżycia”, pomijając aspekty rozwoju zawodowego czy kształcenia opuszczają kraj chcąc zarobić: na życie, spłatę kredytów czy koszty nauki swoich dzieci. W przeciwieństwie do mężczyzn, gdzie celem jest np. kupno nowego samochodu, remont domu lub polepszenie standardów życia. Wpadają wielokrotnie w pułapkę feminizmu, który z jednej strony czyni je niezależnymi ekonomicznie, wolnymi od tradycji z pełnią praw decydowania o samej sobie, z drugiej zaś strony w wielu sytuacjach pozostawione są same sobie, bez wsparcia ojców i dzieci, znievolone nie zawsze wymarzoną pracą. Chcąc ocenić obiektywnie to zjawisko nie jesteśmy w stanie opowiedzieć się całkowicie za lub przeciw, gdyż zarówno każdy przypadek jak i człowiek jest indywidualny.

Niewłaściwe byłoby pojmowanie migracji polskich kobiet jedynie w negatywnym kontekście. Pozytywną jej stroną jest przykład wyjazdu „dla siebie”, to dzięki niemu otwiera się przed nimi wachlarz możliwości. Należy do nich ucieczka z małych miejscowości do wielkiego świata, rozwój poprzez edukację na wysokim poziomie, a także szansa zrobienia kariery zawodowej niedostępna w miejscu zamieszkania. Spotykamy się również z aspektem matrymonialnym lub łączenia rodzin

wówczas, gdy partnerzy przebywają już zagranicą. Bezdyskusyjnie rynek pracy na zachodzie Europy jest wręcz uzależniony od pracy kobiet ze wschodu kontynentu, w tym Polek. Na rosnący popyt ma m.in. wpływ starzejące się społeczeństwo, jak również brak zainteresowania ofertami pracy, po które sięgają nowo przybyli. Lata 90 to ogromny napływ pomocy domowej oraz opiekuńczej z Europy Wschodniej. Niestety czynniki jakimi jest pochodzenie kobiet często z peryferii, brak doświadczenia na emigracji czy znajomości języka często skutkowały podatnością na wyzysk.

Reasumując, zjawisko, jakim jest migracja kobiet, tak długo będzie miało negatywny wydźwięk dla społeczeństwa, dopóki będzie się wiązać z przymusem wyjazdu, nie zaś z wolną wolą zainteresowanej. Do czasu, gdy czynniki ekonomiczne będą głównym bodźcem do podjęcia decyzji, nie dając kobiecie możliwości wyboru, jednocześnie zmuszając ją w ten sposób do separacji z rodziną. Jedynie odpowiedzialna polityka państwa jest w stanie wyeliminować szkodliwe skutki emigracji lub zmniejszyć je do minimum. Działania te powinny w pierwszej kolejności być nakierunkowane na perspektywę rozwoju zawodowego dla kobiet, przyjazne zasady prowadzenia własnej działalności gospodarczej, realne szanse na stabilne zatrudnienie czy w końcu kwestia poziomu wynagrodzeń. Istotny jest też rozwój polityki rodzinnej, głównie w kontekście zapewnienia instytucjonalnej opieki nad dziećmi oraz spadek cen mieszkań na wynajem.





AVANTIC MEDICAL LAB ZAPEWNIĄ KLIENTOM SPERSONALIZOWANE I WYDAJNE USŁUGI LABORATORYJNE

Oferujemy najnowocześniejsze testy, szybkie wyniki i różne opcje dostarczania raportów.
Dzięki pełnym licencjom i akredytacjom, w tym CLIA, CAP i Medicare/Medicaid, zapewniamy jakość.
Wyróżnia nas koncentracja na obsłudze klienta, na każdym kroku stawiamy na troskliwą opiekę.
Nasz zespół, od flebotomistów po dyrektora medycznego, jest wysoko wykwalifikowany.

Skontaktuj się z nami, aby już dziś poczuć różnicę.

AVANTIC MEDICAL LAB PROVIDES PERSONALIZED, EFFICIENT LAB SERVICES TO CLIENTS

We offer state-of-the-art testing, prompt results, and various report delivery options.
With full licensing and accreditation, including CLIA, CAP, and Medicare/Medicaid, we ensure quality.
Our focus on customer service sets us apart; we prioritize compassionate care at every step.
Our team, from Phlebotomists to Medical Director, is highly qualified.
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



We accept all insurances and have good cash prices.



**COLDWELL BANKER
REALTY**

**1450 Rt. 23 North
Butler NJ 07405**

POŚREDNICTWO W SPRZEDAŻY LUB KUPNIE NIERUCHOMOŚCI

**PASSAIC,
MORRIS, BERGEN
& SUSSEX
COUNTIES**

Cell: (201) 519-6507
Office: (973) 838-9300

www.realestatehiking.com



**KASIA KAROLEWSKA,
SALES ASSOCIATE**

Love Where You Live

- Wycena domów
- Indywidualne podejście oraz skuteczność

POLSKIE OKNA

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



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

**Doradzimy
i zapewnimy
profesjonalną
obsługę**



**EUROPEAN
MATERIALS
SUPPLY**

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



Brow's Paradise by Agata

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



**RABAT
dla pierwszych
10 klientek
z PLUS-ai**

201-772-7381

Gabinet w Englewood Cliffs, NJ

Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

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

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



WSZECHSTRONNE BADANIE OCZU DOROSŁYCH I DZIECI

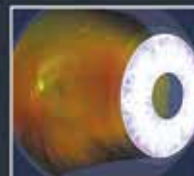
OKULISTA

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



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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



*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 PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

**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



SMAKOSZ

634 VAN HOUTEN AVENUE

CLIFTON, NJ 07013

973-778-0007

**ZAPRASZAMY
NA ZAKUPY**

w ofercie

**BOGATY WYBÓR WĘDLIN, MIĘS,
PIECZYWA I POLSKICH PRODUKTÓW**

✓ POLSKIE LODY - \$2

✓ OBIADY - \$7

✓ PIEROGI - \$10

✓ PIEROGI mrożone - \$8

✓ CIASTA I CIASTECZKA

- DOMOWE WYPIEKI

OFERUJEMY RÓWNIEŻ CATERING

✓ elegancki catering dobrany do
indywidualnego charakteru uroczystości

✓ przystawki na uroczystości rodzinne

✓ wyjątkowy catering na bankiet, podany w odpowiedniej oprawie

Zamówienia przyjmujemy pod nr tel.: **(973) 778-0007**



UBEZPIECZENIA



SAMOCZODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

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

ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!



Jacek Szpernoga

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



Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com

www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



POLKA FINALISTKĄ WYBORÓW MISS NEW JERSEY NASTOLATEK



Natalia Nienaltowska, córka Joanny i Dariusza Nienaltowskich, wystartuje w konkursie New Jersey Jr. Teen. Urodziła się w Passaic w stanie New Jersey i wychowała w Clifton w stanie New Jersey. Została wybrana jako finalistka konkursu Junior Teen w New Jersey.

Natalia Nienaltowska, lat 14, kwalifikuje się jako Finalistka do Wyborów Miss New Jersey Nastolatek.

Wybory odbędą się 12 sierpnia 2024 w pięknej Hyatt Regency New Brunswick, 2 Albany Street, New Brunswick, New Jersey 08901.

W konkursie biorą udział dziewczęta w wieku od czterech do dwudziestu czterech lat, w sześciu różnych kategoriach wiekowych.

ruje również opcjonalne konkursy, takie jak wyszukiwanie najlepszych modelek, talent, aktorka i wiele więcej!



National American Miss stara się świętować wielkość Ameryki i zachęcać jej przyszłych przywódców. Każdego roku w konkursie nagrodami są tysiące nagród pieniężnych i nagrody mające na celu wyróżnienie i pomoc w rozwoju młodych kobiet w całym kraju. Wszystkie zajęcia są dostosowane do wieku i mają charakter rodzinny.

Narodowy amerykański system konkursów Miss jest największym w kraju. Celem tej organizacji jest kształtowanie przyszłych liderów i wyposażanie ich w umiejętności w świecie rzeczywistym, dzięki którym ich marzenia staną się rzeczywistością.

Program opiera się na wewnętrznym pięknie, a także opanowaniu i prezentacji oraz oferuje „ogólnoame-

rykańskiego ducha zabawy” dla rodziny i przyjaciół. Nacisk kładziony jest na znaczenie zdobywania pewności siebie i uczenia się nowych umiejętności, takich jak dobre podejście do rywalizacji, a także jako wyznaczanie i osiąganie celów osobistych.

Zainteresowania Natali Nienaltowskiej: piłka nożna, cheerleading, bieganie, pływanie, malowanie, rysowanie, pisanie, czytanie, koszykówka i jazda na rowerze. Lubi też uczyć się i spędzać czas na świeżym powietrzu.

Sponsorami Natali Nienaltowskiej są: North Bergen Pediatrics, Smakosz Polish Deli, Holy Rosary R.C. Church, Rustic Square LLC, KMG Auto Body LLC oraz Welt & Kuzemczak LLC, NewStone Restoration, SOS Carfix.

Natalia jest obecnie uczennicą gimnazjum i w całym roku

Jej starszy brat Kamil jest obecnie studentem prawa w Rutgers Law School. Jej rodzice są właścicielami polskich delikatesów tutaj, w Clifton w stanie New Jersey, o nazwie Polish Deli Smakosz. Natalia ma nadzieję zostać w przyszłości psychologiem. Dla Natalii, ważną osobą do naśladowania jest jej starszy brat Kamil, z którym jest bardzo blisko i na którego zawsze może liczyć.



W celu uzyskania informacji skontaktuj się z rodzicem Natalii Nienaltowskiej.

Telefon: (201) 421-0955
Imię i nazwisko rodzica:
Joanna Nienaltowska

Rodziny zainteresowane dodatkowymi informacjami na temat tego wyjątkowego programu dla młodzieży mogą odwiedzić stronę **www.namiss.com**.



szkolnym ma wzorowe zachowanie oraz wyróżnienie za bardzo dobre wyniki w nauce zwane tutaj Honor Roll.



Nowo koronowana Miss New Jersey Jr. Teen otrzyma oficjalną koronę i sztandar, bukiet róż i zaproszenie do wzięcia udziału w Międzynarodowych Wyborach Miss w Orlando na Florydzie. Ma szansę reprezentować wspaniały stan New Jersey przez cały rok.

Uczestnicy będą rywalizować w czterech kategoriach ogólnych, w tym w zakresie modelowania ubioru formalnego, prezentacji osobistej, wywiadu i projektu prac społecznych.

National American Miss ofe-

Trendy na ślubnych salonach

Współczesne panny młode mają bardzo szeroki wybór sukien ślubnych. Czasem może się wydawać, że oferta wręcz przytłacza kandydatkę na żonę, która nie potrafi zdecydować się na tę jedyną suknię. Nasza rada: ślub ma się raz w życiu, przy wyborze kierujmy się więc raczej własnym instynktem niż najnowszymi trendami.

Co będą zakładać na siebie panny młode w 2024 roku? Choć na pokazach mody ślubnej często pojawiają się awangardowe modele, zupełnie zrywające z tradycyjnymi koncepcjami i odważne różnokolorowe propozycje, polskie panny młode w roku 2024 najprawdopodobniej nadal będą wybierały klasykę. W tej mierze jesteśmy bardzo konserwatywni i od wielu, wielu lat ślubna moda Polaków prawie się nie zmienia. Królują tu oczywiście śnieżnobiałe suknie w kształcie litery A, a jedyne co może świadczyć o upływie czasu to zmieniające się dodatki, detale wykończenia i materiały. Oprócz posmaku klasyki, suknie w

kształcie A mają jeszcze jedną niekwestionowaną zaletę – nadają się do każdego typu figury i świetnie maskują wszelkie jej mankamenty.

Dodatek na dodatek

Nie oznacza to jednak wcale, że decydując się na tradycyjną suknię, skazujemy się na nudę i brak oryginalności. Przebierać i dobierać do własnych gustów i upodobań możemy np. wśród licznych form wykończenia dekoltu: na prosto, w kształcie serca, litery V czy w łódkę. Góra może też być marszczona, wyszywana kryształkami lub koronką, wybrać możemy też pomiędzy suknią bez ramiączek lub na szerokich i ozdobnych

ramiączkach. Panny młode, które wolałyby zasłonić ramiona i plecy, wciąż mogą też zdecydować się na suknie z rękawkami.

Dobłą wiadomością mamy też dla wybierających się na ślubny kobierzec przyszłych mam. Z mody wciąż nie wychodzą suknie odcięte pod biustem. Uwalniają one od ryzyka, że w najważniejszym dniu w życiu nie uda nam się zmieścić w sukni brzuszka, którego wielkość trudno jest przecież przewidzieć z wyprzedzeniem.

Ślub na kolorowo

Dla tych bardziej nowoczesnych pań, których nie interesuje podkreślanie własnej





niewinności śnieżną bielą, projektanci przewidzieli w tym sezonie szerokie pole do popisu. Oprócz kreacji czarno-białych i karminowych czerwieni, w modzie są też wszelkie inne kombinacje: od srebrnoszarych, poprzez wszelkiego rodzaju ciemne róże i głębokie fiolety, aż do ożywiających i pastelowych odcieni zielonego i błękitu. Jest więc w czym wybierać, pod warunkiem, że rzeczywiście tego chcemy.

Kto nie zamierza rozstawać

się z tradycyjną bielą ślubnego stroju, a chciałby jednocześnie rozweselić go trochę kolorem, ten w nadchodzącym sezonie ma do tego otwartą drogę. Z roku na rok na ślubnych kobiercach pojawia się bowiem coraz więcej barwnych dodatków i ta tendencja ani myśli wychodzić z mody. Najczęściej będą to szarfy lub hafty współgrające kolorystycznie z dodatkami pana młodego, bukietu, zaproszeń, itp. Modą ostatnich sezonów jest także to,

że panny młode ożywiają ślubny strój, zakładając do sukni buty w swoim ulubionym kolorze. Inny sposób to dodanie dyskretnej biżuterii. W najnowszych kolekcjach nie rzadko możemy spotkać piękną broszkę upinającą fałdy spódnicy czy tren lub dekorację dekoltu przypominającą i zastępującą naszyjnik.

Krótkie jest piękne

Oczywiście na sukniach w kształcie litery A świat się nie

kończy, a gdy bierzemy ślub latem, warto pomyśleć o nieco odważniejszych kreacjach. Mile widziane na ślubnych salonach będą również bardziej dziewczęce i krótsze sukienki odsłaniające łydkę, kolano lub nawet w wersji mini.

Wszystko w tym roku zależy więc wyłącznie od tego, na ile cenimy sobie tradycję, a na ile nasze własne fantazje i czasem nawet trochę szalone upodobania. Ostatecznie decydują przecież państwo młodzi.

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

M&R FOTO Profesjonalny Serwis Foto i Video na Ślubach, Zareczynach, Chrzczinach, Komuniach i innych uroczystościach
 Ryszard i Maria Siembida

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

201- 460 - 9012
 320 Hoboken Rd.
 East Rutherford
 New Jersey
 www.mrfotostudio.com



Narzeczona z pazurem

Zaniedbane dłonie, czy źle dobrane zdobienie paznokci mogą nie tylko popsuć samopoczucie panny młodej, ale i w ogóle zrujnować cały jej wygląd.

Termin wykonania ślubnego manicure zależy od tego czy zdecydujemy się na przedłużenie paznokci czy też pozostajemy przy ich naturalnej długości. Zabieg przedłużenia paznokci należy wykonać kilka dni przed ślubem, bo dłonie, a zwłaszcza skórki okalające paznokcie, potrzebują około 2-3 dni, aby „dojść do siebie” po takim zabiegu.

Jeżeli pozostajemy przy naturalnych paznokciach, manikurzystkę warto odwiedzić dwa dni przed ślubem, aby wykonać naturalny manicure: usunąć zbędne skórki, opilać wolny brzeg paznokci, aby nadać im pożądany, jednakowy kształt. Ponieważ na naturalnej płytce lakier do paznokci trzyma się słabiej niż na sztucznej powierzchni, paznokci nie polecamy malować kilka dni przed ślubem, bo lakier do tego czasu może odprysnąć i paznokcie będą wyglądać nieestetycznie.

Jeżeli skóra na dłoniach jest sucha, popękana, zaczerwieniona czy pomarszczona, kilka dni a nawet dwa tygodnie przed ślubem, dobrze jest skorzystać z zabiegów pielęgnacyjnych, np. parafinowych. Wiele salonów kosmetycznych oferuje również wszelkiego rodzaju maski oraz zabiegi odżywcze do stosowania zarówno na zimno, jak i na ciepło. Przed ślubem warto także w szczególny sposób chronić dłonie przed szkodliwym działaniem zimna i detergentów.

Makijaż dla panny młodej

Makijaż ślubny to coś, co spędza sen z powiek nie tylko pannom młodym, ale także wizażystkom, które mają go wykonać. Musi on bowiem być bardzo trwały i odporny na wszelkie przeciwności losu, a do tego stonowany i w równym stopniu pasujący zarówno do kościoła, sesji fotograficznej, jak i całonocnej imprezy.

Najbardziej kłopotliwym elementem ślubnego makijażu są oczywiście usta, które w ten szczególny dzień wystawiane są na trudną próbę. Życzenia od wszystkich gości po kolei, a potem jeszcze jedzenie, picie i niezliczone „gorzko, gorzko” wszystko to sprawia, że niewłaściwie wykonany makijaż może zupełnie zepsuć nam ten najważniejszy wieczór w życiu. Nie warto tu więc oszczędzać i najlepiej skorzystać z usług profesjonalisty, który dysponuje odpowiednimi do tego celu kosmetykami oraz technikami wykonywania makijażu.

Dopasowanie idealnego make-upu na ślub powinno nastąpić wtedy, gdy wszystkie inne elementy stylizacji ślubnej są już wybrane i określone. Dopiero znając je profesjonalna wizażystka będzie mogła dobrać do nich najlepiej pasujący makijaż dla panny młodej. Konieczne trzeba też wykonać próbny make-up, aby w praktyce sprawdzić jego trwałość i to, jak będzie wyglądać po kilku godzinach dosyć intensywnego wysiłku. Nie wahajmy się też wystawić go na próbę różnych warunków atmosferycznych i zmiennego oświetlenia. W dniu ślubu z pewnością będzie on na nie narażony, powinien więc wszystkim im sprostać.

Nie ma żadnych ustalonych z góry kanonów doboru kolorystyki, bo wszystko zależy tu od urody panny młodej, jej gustu, a także koloru sukni, bukietu i rodzaju biżuterii, jaki będzie na sobie mieć. Ogólnie panuje jednak tendencja, że makijaże ślubne opierają się na świetlistych pastelach, choć czasem, dla kontrastu panny młodej decydują się na pełne i nasycone lub lekko przygaszone barwy.



GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA dla całej rodziny

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

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń



Darmowe konsultacje

www.annapawlowskadds.com

Grace S. Nehrebecki

ROZLICZENIA PODATKOWE

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

Prowadzenie księgowości dla firm

Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722

Fax: 973-472-7077

nehrebeckigs@outlook.com

1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013



Mówimy po polsku



Proste fryzury *na szczególny dzień*

Ślubna fryzura powinna pasować charakterem przede wszystkim do reszty ubioru, ale podstawą przy jej doborze powinno być to, czy panna młoda czuje się w niej dobrze i wygodnie. W nadchodzącym sezonie letnim w modzie będą proste i jak najbardziej naturalne fryzury, zostawiające spore pole do popisu dla innych elementów ślubnej mody bez ryzyka, że przesadzimy z dodatkami.

Dobrym, choć odważnym pomysłem dla kobiet o krótkich włosach jest to, żeby upiąć je w formie artystycznego bałaganu. Efekt nieładu odciągnie uwagę od ewentualnych niedoskonałości urody, będzie także świetnym i oryginalnym dodatkiem do surowej kreacji ślubnej. Jest to fryzura bardzo prosta do wykonania: włosy nieco tapirujemy, zbieramy pojedyncze kosmyki, zaczynając od czoła i spinamy je żabkami mniej więcej na połowie długości. Opadające końcówki dodatkowo tapirujemy i utrwalamy całość lakierem do włosów.

Z kolei proste upięcie długich włosów do ślubu, podkreśla skromność panny młodej, pozwalając jej jednocześnie na suknię ślubną z większym przepychem. Włosy nakręcamy na bardzo grube wałki, a po wyschnięciu rozczesujemy,



pozwalając by końcówki pozostały podkręcone. Następnie zbieramy włosy znad czoła oraz z boków i spinamy ozdobną spinką z tyłu w połowie głowy.

ciąg dalszy za tydzień...

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 pajęczkowych
- Leczenie przewlekłych ran
- Zabiegi kosmetyczne (Botox, Juvaderm, Restylane)



W większości przypadków leczenie żyłaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

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

Dr. Moszczyńskim.

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

Dzwoń (201) 858-0188

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FACS, FACPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Lasery i operacje żyłaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com



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!

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

SZWARC

Construction Inc.
ROOFING & SIDING
973-930-1986

- Bezpłatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe
ceny!



Office: 973-340-5757



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*



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

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

- Transport całych kontenerów od drzwi do drzwi między USA i Europą (Import & Export)
- Kontenery małe (20ft), duże (40ft i 40ft HC) i specjalistyczne (20ft & 40ft Open Top, 20ft & 40ft Flat Rack)
- Wysyłka samochodów, maszyn, motocykli, ATV's, jet-skis i łodzi
- Wysyłka mienia 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



POLSKIE BIURO

IWONA PODOLAK, B.S. PROFESSIONAL SERVICES

INCOME TAX ALL STATES

**ROZLICZANIE PODATKÓW
WSZYSTKIE STANY**



- 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

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. 14

Baobaby

Podczas naszych licznych wojaży wzdłuż i w poprzek Południa Afryki natrafialiśmy wielokrotnie na fascynujące swoim archaicznym widokiem drzewa, o egzotycznie brzmiącej nazwie - baobaby.

Moje pierwsze spotkanie z legendarnym okazem miało miejsce w Republice Południowej Afryki, gdzie podjechaliśmy kiedyś na nocleg na farmerskie rancho w prowincji Limpopo, w okolicy Zwrotnika Koziorożca. Muszę przyznać, że widok wielkiego, bezlistnego drzewa o krótkim i pękатыm pniu wywołał ogromne wrażenie! Oniemiali, staliśmy całą grupą naprzeciw, wspominając niektóre sceny z czytanych w młodości książek, gdzie baobab zwykły się pojawiać, ale - dla nas - jako drzewo z nieosiągalnych wtedy marzeń podróżniczych.

I oto rośnie przed nami najprawdziwszy baobab afrykański (po łacinie *Adansonia digitata*), który występuje w stanie dzikim w tropikalnej Afryce, osiągając wysokość niewiele ponad 18 m, ale za to ze średnicą 9, i obwodem dochodzącym aż od 30 metrów! „Nasze” drzewo akurat pozbawione jest zieleni, ale po pierwszych opadach w porze deszczowej będzie się pysznić efektownymi kwiatami,

dorodnymi owocami i gęszczem palmiastych liści. Pień dorosłego baobabu posiada cylindryczny lub butelkowaty kształt, a gruba na 10 centymetrów kora ochronia obszerny miąższ, który potrafi zgromadzić nawet do 100 tysięcy litrów wody, przez co doskonale znosi porę suchą.

Kolejne baobaby oglądaliśmy już po przekroczeniu granicy Botswany, gdzie wokół zagajnika tych drzew rozbudował się ciekawy, stylowy hotel doskonale oddający magiczną atmosferę Afryki. Po wypoczynku nad basenem - ze szklanica zmrożonego piwa w dłoni - mogliśmy pospacerować wokół dostojnych drzew, które wiekiem dochodzą sporadycznie nawet do 2.5 tysiąca lat, lecz okazy spotykane na naszej drodze liczyły przeważnie około 500 lat. Mieliśmy też okazję ujrzeć drzewo pokryte listowiem, obsypane ładnymi kwiatami (z racji wielkości ok 20 cm, zapylanymi przez nietoperze!), a także ozdobione kwaśnymi owocami stanowiącymi przysmak małp.

Baobaby posiadają potężne konary odrastające od pnia na niewielkiej wysokości, tworząc czasami zdumiewające kształty, jak na przykład okaz z okolicy rezerwatu przyrody Magadigadi w Botswa-

nie, z dość lubieżną formą, jak na załączonym zdjęciu.

Sporo baobabów widzieliśmy również w Zimbabwe, w bezpośredniej okolicy Wodospadów Wiktorii, ale trzeba przyznać, że palma pierwszeństwa należy się jednak okazom z Madagaskaru, szczególnie z tak zwanej „Alei Baobabów” w okolicy Morondava, których formacja wręcz zdumiewa swoją elegancją. Faktem jest, że aby ujrzeć dziko rosnące baobaby trzeba podróżować daleko, ale taki wysiłek wart jest końcowego efektu, zwłaszcza, że światowy trend wskazuje na szybkie obumieranie największych i najstarszych drzew. Umarło już pięć z sześciu największych drzew na Ziemi, nie zobaczymy już dziewiciu z trzynastu najstarszych... spieszmy więc ujrzeć na własne oczy te, które jeszcze pozostały.

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, Zimbabwe, Botswaną i Zambią włącznie, od 19 do 30 października 2024 roku, a także na Madagaskar! Bliższe informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6741 W. Belmont, Chicago IL 60634, tel. (773) 237 7788, strona internetowa: <https://andrzejkulka.com/destinations/afryka-poludniowa-pazdziernik-2024/>



Baobab nieprzyzwoity.



Samotny baobab, Madagaskar.

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

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

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

Kupno • Sprzedaż • Wynajem w New Jersey

Alicja Kawecki
Sales Associate

Mówię Po Polsku

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



Pozujemy przed ogromnym drzewem.



Drzewo stare jak świat.



Potężny baobab z Morondava, Madagaskar.



Ogrom baobabu.



Drzewo kolos wśród afrykańskich chat, Botswana.



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

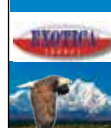
E: polcorinc@gmail.com

Like us on

facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A



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: CANCUN – HAWAJE – PUNTA CANA – PUERTO 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

DIRECT
METHOD FOR ENGLISH

Nauka języka angielskiego

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

Przygotowanie do egzaminów na obywatelstwo

- rozmowa z oficerem imigracyjnym
- wypełnianie aplikacji

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

JACEK FRUCHTMAN
Prowadzi działalność w Polsce

EMERYTURA POLSKA
- ZUS DLA MIESZKAJĄCYCH W USA

EMERYTURA AMERYKAŃSKA
- SOCIAL SECURITY DLA MIESZKAJĄCYCH W POLSCE

WSZELKIE ZALEGŁE PROBLEMY PODATKOWE

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

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

POLSKA DENTYSTKA w Union

I. Badzelewicz, DDS, PhD
1961 Morris Ave, B-7, Union, NJ 07083
Leczy: Próchnicę, Paradontozę, Leczenia kanałowe RCT,

Korony Mostki Licówki Wybielanie Implanty Protezy

środy
czwartki
soboty

DOŚWIADCZONY AGENT NIERUCHOMOŚCI

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

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

Kupiłem taboret w sklepie on-line. Teraz Google wyświetla mi reklamy sznurów.



Rozmowa o pracę:

- A ile będę zarabiać?
- 3000 zł, a później więcej.
- To ja przyjdę później...



W Walentynki kobieta pyta:
- Czy mają państwo w sprzedaży kartki pocztowe z napisem „Kocham tylko Ciebie”?

- Tak mamy...
- Poproszę 15 sztuk...



Rozmawia dwóch kolegów:
- Moja żona nie ma żadnych zdolności.

- Moja gorzej, jest zdolna do wszystkiego...



Telefon do informacji kolejowej:

- O której odjeżdża pociąg do Lublina?
- Nie wiem.
- Ale jak to? Pani pracuje w informacji. Ja żądam informacji!
- Więc pana informuję, że nie wiem.



- Mamusi, nie mam przyjaciół. Muszę trochę przytyć.

- Dlaczego, wyglądasz świetnie!
- Właśnie dlatego...



- Dziś przyszli do mnie Jehowi, otworzyła babcia
- I co?

- Po 30 minutach rozmowy się nawrócili...



Rozmowa o pracę:

- Píše pan w CV, że ma Pan ponad 35 lat doświadczenia w branży RTV a ma pan 40 lat. Jak pan to wytłumaczy?
- W domu rodzinnym dorabiałem jako pilot do telewizora.



Pewna kobieta kupiła sobie psa i nazwała go „Łajdak”. Kiedy wychodziła z nim na spacer do parku i go wołała, to zawsze kilku facetów się obejrzało...



Szef do pracownika:
- W tym tygodniu to już czwarte spóźnienie. Jaki z tego należy

Gabinet DENTYSTYCZNY

Małgorzata Wiwart-Truszkowska D.D.S.

 dentystyka
ogólna i kosmetyczna

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

wyciągnąć wniosek?
- Że dziś czwartek...



Szef pyta sekretarki:
- Czy wysłała pani fax do Kowalskiego?
- Tak wysłałam.
- To niech wyśle pani jeszcze do Nowaka.
- Ale szefie, my nie mamy więcej faxów...

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, Stadtmayer & Walentowicz, LLP
1035 Route 46 East
Clifton, NJ 07015

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

Nova TRAVEL

WYSYŁKA PACZEK MORSKICH I LOTNICZYCH

- BILETY LOTNICZE
- WAKACJE I WYCIECZKI
- PRZESYŁKI PIENIĘŻNE

• USŁUGI NOTARIALNE • TŁUMACZENIE DOKUMENTÓW • APOSTILLE

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

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



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

dompak

Jesteśmy Lepsi!

Z DOPAK WYŚLESZ

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

ŚLEDZENIE PRZESYLEK

POWIADOMIENIA EMAIL

BEZPIECZNA DOSTAWA



Ph: 732.325.3322



Przesyłki możesz nadać w biurach Dompak

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

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

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

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

SPRAWÓZ
Pracownik
Agencji
Pracownik

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322



Kasia Nowakowska
Managing Partner/Realtor
973-626-2528



Wojtek Baranowski
Realtor
201-259-8132



Teresa Kieras
Broker/Sales Associate
201-410-5331



Małgorzata Blok
Realtor
201-923-7135



Paulina Moscicki
Realtor
917-754-6944



Monika Michno Guminski
Realtor
201-884-4488



Ilona Bruzda
Realtor
973-234-9893



Małgosia Bryzk
Realtor
201-739-8254



Katarzyna Jedruczek
Realtor
646-568-0746

UNITED
REAL ESTATE
NORTH JERSEY

- KUPNO
- SPRZEDAŻ
- WYNAJEM

223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
888.501.6953 - biuro

Nasze biura:

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

A close-up photograph of a hand holding a large, dark purple eggplant. The eggplant is elongated and has a glossy surface. It is still attached to its green stem and a small purple flower. The background is filled with lush green leaves of the eggplant plant. A semi-transparent white banner is at the top, containing the title in red and blue text.

BAKŁAŻAN

TAKA WIELKA JAGODA!

Nie ma w naturze za wielu owoców tego koloru, a już na pewno nie ma wielu tej wielkości. Bakłażan, zwany czasem oberżyną, a przez niektórych także – romantycznie – gruszką miłosną. Jest więc warzywem bardzo oryginalnym... Czy aby jednak na pewno warzywem? Absolutnie nie, bakłażan to owoc, a konkretnie jagoda. Na dodatek jest też bliskim krewnym... tytoniu.



ści odtruwających, dlatego często jest zalecany podczas diety po kuracji antybiotykowej. Stanowi także idealny składnik diety diabetyków, obniża poziom cholesterolu we krwi i dodatkowo wspomaga przemianę materii. Poza tym bakłażany mają właściwości wykrztuśne, dobrze działają na układ kostny i moczowy, a wyciskany z nich sok doskonale zapobiega miażdżycy tętnic, zawałom serca, jest też pomocny w leczeniu dolegliwości wątrobowych.

Dojrzały i w towarzystwie

Aby jednak móc w pełni skorzystać ze wszystkich jego dobrodziejstw, warto kupując bakłażany, dobrze się przyjrzeć. Najważniejszą rzeczą jest tutaj to, że muszą one być dojrzałe. W przeciwnym wypadku zamiast zdrowych dobrodziejstw możemy nabawić się nie lada kłopotów. Niedojrzałe bakłażany zawierają solaninę i są trujące, dlatego najlepiej zawsze sprawdzić, czy miąższ lekko ugina się pod naporem palca. Jeśli nabywamy w sklepie, to należy wybierać te, które nie mają żadnych plam czy przebarwień. Nie warto też kupować ich na zapas, bo niezdrowo jest przechowywać je dłużej niż 2-3 dni i to najlepiej owinięte w folię.

Przepisów na bakłażany znajdziemy sporo, zawsze jednak warto pamiętać, aby podczas ich smażenia zaopatrzyć się w zapasy tłuszczu, który szybko jest przez nie wchłaniany. Aby temu przeciwdziałać, trzeba go dobrze posolić, co niego ostudzi jego chłonne zapędy. Zanim jednak nasz bakłażan trafi na patelnię, najpierw myjemy go i usuwamy listki kwiatu wraz z jego nasadą. Nie obieramy



go, gdyż owoc utraciłby wiele wartości odżywczych. Posypujemy za to solą i skrapiamy sokiem z cytryny, żeby pozbyć się ewentualnej goryczki miąższu. Warto pamiętać, że bakłażan nie należy do potraw szczególnie aromatycznych, warto więc łączyć go z innymi warzywami.

Bakłażany doskonale smakują panierowane, smażone lub duszone z dodatkiem czosnku i cebuli. Ostatnio robią karierę przyrządzane na grillu, zarówno jako przystawka lub dodatek, jak i danie główne. Można je także zapiekać i faszerować. Z ugotowanych sporządza się natomiast doskonale pasty. Niektórzy smakosze jednak ponad wszystko preferują bakłażany na surowo, ma on bowiem dla nich łagodny i aksamitny smak.

Pierwsze wzmianki o uprawie bakłażana pochodzą z V w. p.n.e. z Chin, jednak jest bardziej niż pewne, że znano go znacznie wcześniej w Indiach. Potem, przez Bliski Wschód bakłażany zawędrowały do Hiszpanii wraz z Maurami, dzięki którym warzywo to stało się znane również Europejczykom. O uprawę bakłażana jako pierwsi pokusili się Włosi, którym to cały współczesny świat zawdzięcza spopularyzowanie tej niecodziennej jagody.

Dziś bez bakłażana trudno wyobrazić sobie kuchnię śródziemnomorską. Nie byłoby wspańiałego gulaszu prowansalskiego ratatouille czy grecko-tureckiej zapiekanki moussaka, a Arabowie zostaliby pozbawieni głównego składnika wielu swoich aromatycznych sosów i dipów, nie wspominając o wegetarianach, którym grillowany bakłażan często zastępuje mięso.

Współcześnie bakłażan jest uprawiany globalnie: na Dalekim Wschodzie, nad Morzem Śródziemnym, w Ameryce Środkowej i w Chinach. W Indiach i w Afryce jest istotnym pożywieniem ubogiej ludności, a Japończycy konkurują z Hindusami o wyhodowanie lepszej odmiany. Owalne, fioletowe, żółto-zielone lub białe owoce bakłażana znajdują się dziś także na półkach wszystkich supermarketów.

Tajemnica środka

Bakłażan należy do rodziny psiankowatych i jest krewnym ziemniaka, pomidora, papryki, a także tytoniu. Choć dostępny jest przez cały rok, najlepsze okazy pochodzą z okresu jego naturalnych zbiorów, czyli od czerwca do września. Istnieje bardzo wiele jego odmian, występujących w bar-

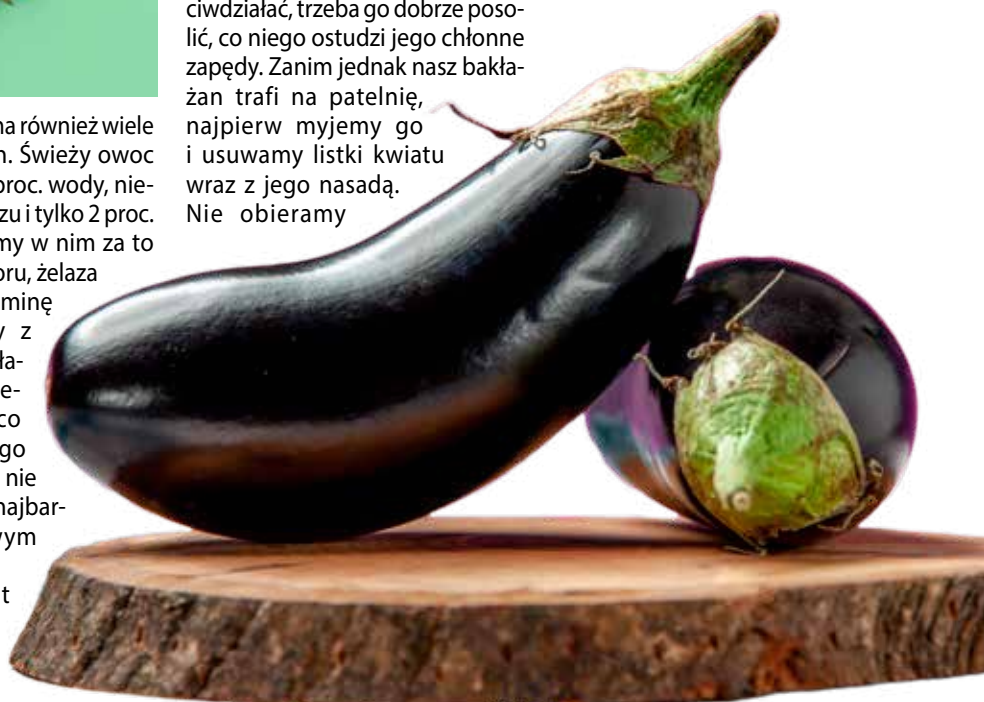
wach: żółtej, zielonej, pomarańczowej, niekiedy marmurkowej oraz w najdziwniejszych i najbardziej „niebakłażanowych” formach. Spotkać więc możemy metrowej wielkości bazooki oraz bakłażanki wielkości sporej kropli wody.

Wielobarwność i wielorakość kształtów za każdym razem skrywa to samo wnętrze: soczysty biały miąższ, który poza walo-



rami smakowymi ma również wiele zalet zdrowotnych. Świeży owoc zawiera około 90 proc. wody, niewiele białka, tłuszczu i tylko 2 proc. cukrów. Znajdziemy w nim za to sporo potasu, fosforu, żelaza i wapnia oraz witaminę A, C i witaminy z grupy B. 100 g bakłażana dostarcza zaledwie 28 kalorii, co w połączeniu z jego ciężkostrawnością nie czyni go niestety najbardziej wartościowym składnikiem diet.

Ciekawe jest jednak, że bakłażan ma również wiele właściwo-



UROCZYSTOŚĆ PRYZNANIA STYPENDIÓW PSFCU W NOWYM JORKU

– REKORDOWA LICZBA WYRÓŻNIONYCH



[17 czerwca 2024 r., Nowy Jork, NY] – W ramach prestiżowego Programu Stypendialnego Polsko-Słowiańskiej Federalnej Unii Kredytowej na rok 2024 uhonorowanych zostało 589 młodych Członków Naszej Unii. Dzięki doskonałej kondycji finansowej, PSFCU była w stanie przyznać wyjątkowym studentom stypendia na łączną kwotę 600 tysięcy dolarów. Stanowi to rekord w ponad 24-letniej historii programu stypendialnego PSFCU, który podkreśla zaangażowanie Naszej Unii we wspieranie młodych talentów oraz przyszłych liderów polonijnej społeczności.

Tegoroczna uroczystość przyznania stypendiów studentom ze wschodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych odbyła się 12 czerwca w siedzibie Stowarzyszenia Weteranów Armii Polskiej przy 17 Irving Place w Nowym Jorku. W wydarzeniu wzięli udział laureaci wraz z rodzinami, a także zaproszeni goście, w tym goście honorowi: Stały Przedstawiciel RP przy ONZ, Ambasador Krzysztof Szczerski oraz prof. Andrzej Nowak – wybitny historyk, sowietolog, nauczyciel akademicki i wykładowca Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Uroczystość rozpoczął Dyrektor Wykonawczy PSFCU, Bogdan Chmielewski, który podkreślił, że program stypendialny to efekt ciężkiej pracy pracowników Naszej Unii, a także wynik zaangażowania wszystkich jej Członków. „Dzięki temu, że otwieracie u nas konta, bierzecie pożyczki i korzystacie z

innych usług, Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa może działać i prężnie się rozwijać, ale może też wspierać Polskę, z czego jestem niesamowicie dumny.” – powiedział. Zarówno on, jak i przemawiający po nim Przewodniczący Rady Dyrektorów PSFCU Krzysztof Matyszczyk pogratulowali laureatom programu, jak i ich rodzicom za ich wysiłek i zaangażowanie w polonijną społeczność. „W swoim dorosłym życiu nigdy nie zapominajcie o swoich korzeniach. Bądźcie dumni z naszego polskiego dziedzictwa, i tak jak teraz, prężnie działajcie na rzecz Polonii, podejmując aktywne działania na rzecz naszej społeczności.” – powiedział Przewodniczący Krzysztof Matyszczyk.

Następnie głos zabrała Przewodnicząca Komitetu Stypendialnego Rady Dyrektorów Małgorzata Gradzki, która pogratulowała zebrany studentom, a także opowiedziała o historii programu oraz zasadach przyznawania nagród i tegorocznych wynikach, przybliżając zebranym imponujące liczby dotyczące przyznanych stypendiów. Wspomniała ona, że od 2001 r., czyli od pierwszej edycji programu na pomoc w edukację młodego pokolenia PSFCU przeznaczyła już 7,6 mln dolarów, wspierając w jego ramach już ponad 6,500 studentów. „Chciałabym serdecznie pogratulować wszystkim tegorocznym laureatom. Wasze osiągnięcia akademickie, społeczne zaangażowanie oraz pasję, którym się oddajecie są imponujące i inspirujące. Jesteście niezwykle ważną

częścią społeczeństwa Stanów Zjednoczonych i jej przyszłością. Jestem dumna, że Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa może być częścią waszej drogi do sukcesu i w imieniu całej społeczności Naszej Unii serdecznie Wam gratuluję.” – powiedziała. Na koniec Pani Gradzki podziękowała pozostałym członkom Komitetu oraz Komisji Stypendialnej za ich nieoceniony wkład w realizację tego programu.

Do laureatów programu stypendialnego PSFCU zwróciła się również Przewodnicząca Komisji Stypendialnej prof. Alicja Winnicki, która w swoim wystąpieniu podkreśliła znaczenie programu dla rozwoju młodych talentów: „Program Stypendialny to nie tylko wsparcie finansowe ale także motywacja do dalszej pracy. Jestem dumna, że możemy wspierać tak wiele młodych i wybitnych osób. Cieszę się, że w tym roku ustanowiliśmy rekord i udało nam się wesprzeć prawie 600 członków Naszej Unii.” – powiedziała.

Goście specjaliści uroczystości, Ambasador Szczerski i profesor Nowak w swoich wystąpieniach nawiązali do tożsamości narodowej Polaków i polonijnej społeczności. Ich inspirujące przemówienia dodały uroczystości wyjątkowego charakteru. Obydwaj goście wspomnieli o historii Polski i zasługach wybitnych Polaków w rozwój nauki i techniki, podkreślając fakt, że młodzi stypendyści tym bardziej powinni być dumni z więzi, jakie łączą ich z Polską i Polakami.

Ceremonia wręczenia stypendiów studentom z regionu środkowego zachodu USA odbyła się w sobotę, 15 czerwca br. Podobnie jak w poprzednich latach, miała ona miejsce w Muzeum Polskim w Ameryce, zlokalizowanym przy 984 N. Milwaukee Avenue w Chicago. Gościem tej uroczystości był także były Prezes Krajowej Administracji Unii Kredytowych (NCUA) Michael Fryzel. W swoim przemówieniu zwrócił się bezpośrednio do lau-

reatów programu stypendialnego. „Program stypendialny PSFCU trwa już od wielu lat i pomógł wielu młodym ludziom, którzy teraz są lekarzami, prawnikami, księgowymi, pielęgniarkami, czy programistami” – powiedział. „Dzisiaj jest wasz dzień i początek waszej drogi, ale nigdy nie zapomnijcie, że to właśnie PSFCU pomogła wam w osiągnięciu waszych celów. Istnieje niewiele unii kredytowych, które pomagają swoim członkom tak jak robi to Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa, przekazując ogromne sumy pieniędzy na stypendia dla swoich Członków.”

Ceremonie wręczenia stypendiów są dla laureatów programu doskonałą okazją do nawiązania nowych znajomości i wymiany doświadczeń między sobą oraz z zaproszonymi gośćmi. Rozdanie nagród stypendialnych PSFCU to wydarzenie inspirujące i motywujące, które podkreśla znaczenie inwestowania w przyszłość młodego pokolenia.

Rekordowa liczba przyznanych stypendiów jest dowodem na rosnące zaangażowanie PSFCU w promowanie edukacji i młodych talentów polskiego pochodzenia. Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa wierzy, że inwestycja w przyszłość młodych Polaków przyniesie korzyści całej polonijnej społeczności w Stanach Zjednoczonych.

Program Stypendialny PSFCU składa się z dwóch głównych komponentów: programu dla absolwentów szkół średnich, a także dla studentów szkół wyższych. W tym roku wśród zwycięzców znalazło się ogółem 589 osób: 398 maturzystów i 191 studentów szkół wyższych. Dodatkowo dziesięcioro młodych Członków PSFCU wzięło udział w piątej edycji Stażu Prezydenckiego - wizycie studyjnej w Polsce zorganizowanej we współpracy z Kancelarią Prezydenta Rzeczypospolitej Polski, Andrzeja Dudy, oraz firmą GE Aerospace. Staż ten jest integralną częścią Programu Stypendialnego PSFCU.



**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

PRANIE

Dywanów i wykładzin na gorąco!
Pod ciśnieniem!
Najnowsza technologia!



**SUPER
PROMOCJA!**
Zamów usługę
EuroCare
a otrzymasz 20% rabatu
eurocareclean.com

EuroCare
PROFESSIONAL CLEANERS

SPÓSOB NA ZEROWIE: CZYSTOŚĆ I WYGODĘ

CZYŚCIMY RÓWNIEŻ

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



PO WYCENĘ ZADZWOŃ:
201-486-2524 SŁAWEK
lub odwiedź nas na stronie
eurocareclean.com

UWAGA!!!

Usuwanie szkód powodziowych
Posiadamy certyfikat uznawany przez firmy ubezpieczeniowe

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



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 _____

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 _____

ZAMAWIAM

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

Wypełniony formularz wraz z opłatą /nr karty prosimy przesyłać na adres redakcji:

PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

JAK BEZBOLEŚNIE ODZWYCZAIĆ DZIECKO OD TELEFONU?



Wielu rodziców wie, że telefon nie jest urządzeniem dla dzieci, jednak trudno oprzeć się pokusie, by odpalić maluchowi bajkę na telefonie czy aplikację, by „usadzić dziecko”. Najmłodszy użytkownicy są niestety grupą najbardziej podatną na fonoholizm, czyli uzależnienie od urządzeń mobilnych. Smartfon w ogóle nie powinien lądować w ręku dziecka, jednak jeśli już popełniłaś ten błąd, to najwyższy czas go naprawić!

Podpowiadamy, jak to zrobić. Zauważyłaś, że gdzieś umknęła ci kontrola nad tym, ile czasu dziecko spędza przed ekranem? Domaga się telefonu i denerwuje, jeśli go nie dostanie lub gdy chcesz go odebrać? To bardzo niepokojące objawy! Najwyższa pora odzwyczaić dziecko od telefonu. Podpowiadamy, jak zrobić to skutecznie i bezboleśnie dla dziecka (i dla rodziców).

1. ZACZNIJ OD SIEBIE

Zabawki dorosłych są super, dlatego dzieci uwielbiają laptopy, piloty, kluczyki do samochodu i telefony. To są rzeczy, którymi najczęściej się „bawimy” my dorośli. Bez względu na to, czy to praca, czy nasza przyjemność, zdarza nam się korzystać z telefonu nawet podczas wspólnej zabawy. Nigdy nie powinnaś tego robić! Jeśli naprawdę nie musisz być dostępna, wycisz dzwonek i odłóż telefon tak,

by nie był w zasięgu ani twojej ręki, ani wzroku.

2. DZIECKO NIE POTRZEBUJE TELEFONU

Bardzo często, gdy rodzice odkrywają, jaką pomoc niesie telefon, dają dziecku jego własny smartfon. W wielu domach przedszkolaki dostają telefon bez limitu na cały weekend. Prawda jest taka, że dzieci absolutnie nie potrzebują telefonu. Jednak jeśli już zdecydowaliście na ten krok, konieczne jest wprowadzenie limitów i kontroli rodzicielskiej.

Są specjalne aplikacje, które blokują używanie telefonu w określonych godzinach lub po określonym czasie. Pozwalają także rodzicom ustalać, z których aplikacji dziecko może korzystać. Konieczne rozmawiajcie o zagrożeniach i o tym dlaczego niezbędne są ogranicze-

nia. Wprowadźcie je dla wszystkich domowników, np. nie korzystamy z telefonu przy stole i przed snem.

3. ZNAJDŹ INNY SPOSÓB NA ZAJĘCIE DZIECKA

Często traktujemy telefon jak nianię. Musimy coś zrobić szybko, skupić się, najprościej dać telefon, by mieć w zasięgu wzroku dziecko, które grzecznie siedzi i się rusza. To także wygodne rozwiązanie w sklepie, poczekalni czy samochodzie. Jednak dziecko łatwo się przyzwyczaja, a od tego już o krok do uzależnienia. Konieczne zastanów się nad innym atrakcjami.

W przypadku mniejszych dzieci warto zawsze mieć w zanadru książeczkę, kolorowankę, naklejki, wodne kolorowanki, które będą atrakcyjne dla dziecka. Dla starszego dziecka wypróbuj kolorowanki antystresowe, naklejki mozaiki czy książki typu

połącz kropki – są dostępne w bardzo różnym stopniu trudności. Nie zajmują dużo miejsca i łatwo je zabrać ze sobą. Warto też zaprenumerować PLUSika, gdzie co miesiąc dzieci znajdują ciekawe zagadki, łamigłówki, czytanki.

4. POSZUKAJCIE HOBBY

Bardzo łatwo sprawić, by telefon stał się jedynym sposobem na nudę. Tymczasem małe dzieci powinny odkrywać świat i próbować nowych rzeczy. To czas na znalezienie hobby. Poszukajcie czegoś, co zainteresuje dziecko, może przypadną mu do gustu: malowanie diamentami, modelarstwo lub układanie puzzli. A może jakaś aktywność fizyczna: balance board, nauka jazdy na deskorolce czy rolkach. Nie nastawiaj się też, że pierwsza zaproponowana rzecz zachwyci dziecko, często trzeba wypróbować kilka opcji.

5. KSIĄŻKI NIE TYLKO DO CZYTANIA

Świetnym sposobem na kompromis są audiobooki. Dziecko niby korzysta nadal z telefonu, ale nie z ekranu – to ważne! Nie brakuje platform, na których znajdziecie setki interesujących książek dla dzieci. Możecie zacząć od krótszych opowiadań lub słuchowisk. Aby zachęcić dziecko do słuchania, możecie także dokupić słuchawki dla dzieci lub fajny głośnik.

Tradycyjne książki są dobrym pomysłem na zapewnienie czasu bez telefonu. Jeśli dziecko jeszcze nie czyta samodzielnie, w sklepach znajdziecie ciekawe propozycje książek obserwacyjnych, książek z łamigłówkami i labiryntami, które wciągają dzieci a dłuższy czas. Dla dziecka, które zaczyna czytać, ciekawą opcją mogą być komiksy. Dla mniejszych dzieci wybierz książki z bohaterami ulubionych bajek.

6. SPĘDZAJ WIĘCEJ CZASU Z RODZINĄ

Spróbuj zaplanować wspólne aktywności np. piątkowy wieczór na gry planszowe, a sobotni poranek na jakąś wycieczkę plenerową. Taki czas będzie wartościowy dla was wszystkich, a przy okazji pokażesz dziecku, jak można spędzać czas inaczej niż przed ekranem. Często my dorośli sami mamy problem z odłożeniem telefonu na bok, więc tak z góry zaplanowane aktywności pozwolą na detoks całej rodziny, a nie tylko dziecka.

SKŁADANKI, ŁAMIGŁÓWKI, DLACZEGO WARTO PROPONOWAĆ JE DZIECIOM?

Gry, łamigłówki, zagadki są dla dzieci nie tylko źródłem świetnej zabawy i przyjemności, mają o wiele więcej korzyści. Jeśli chcesz wszechstronnie stymulować rozwój swojego dziecka, proponuj mu różnego rodzaju składanki czy puzzle. Zobacz, co dzięki takim wspólnym zabawom zyska Twoje dziecko.



Pamięć, koncentracja uwagi i abstrakcyjne myślenie – czyli co rozwijają łamigłówki?

Zastanawiasz się, czy kupować dziecku łamigłówki, gry z zagadkami czy drewniane składanki? Warto to zrobić z wielu powodów. Dobra zabawa to pierwszy argument, który przemawia za zainwestowaniem pieniędzy i czasu w ciekawe gry dla dzieci. Jednak to nie wszystko, ponieważ łamigłówki powodują, że mózg dziecka bardzo mocno się rozwija.

Dzięki konieczności zapamiętywania kształtów, rozmiarów, kolorów czy konkretnych poleceń między neuronami w mózgu dochodzi do komunikacji. Zapamiętywanie, łączenie faktów stymuluje nasz umysł i wzmacnia pamięć oraz umiejętność szybkiego wydobywania informacji i łączenia faktów.

Ciekawe zagadki zachęcają dziecko do skupienia uwagi. Przeanalizowanie polecenia lub zasad, szukanie odpowiedniego rozwiązania oraz eliminowanie przeszkód powoduje, że uwaga jest skupiona

na konkretnym celu. We współczesnym świecie, gdzie co chwilę jesteśmy rozpraszeni przez powiadomienia, telefony, wiadomości, łamigłówki i składanki mogą być świetną okazją do ćwiczenia koncentracji uwagi i ignorowania dystraktorów.

Abstrakcyjne myślenie to kolejna umiejętność, jaką ćwiczą dzieci w trakcie grania w gry planszowe, układania puzzli czy rozwiązywania łamigłówek. Poszukiwanie rozwiązania skłania do używania wyobraźni, do rozważania różnych możliwości, analizowania ich wariantów oraz przewidywania rozwiązywania. Wszystkie te umiejętności przydają się dzieciom na zajęciach w szkole oraz w trakcie zdobywania wiedzy o świecie.

Układanie puzzli, graficznych, drewnianych układanek, odwzorowanie określonych kształtów rozwija również rozumienie wizualne i przestrzenne, ćwiczy spostrzegawczość. To przekłada się na lepsze radzenie sobie z pisanem, pracami plastycznymi i technicznymi, a w przyszłości np. umiejętność kiero-

wania pojazdami czy maszynami. Kolejną wartościową cechą łamigłówek i zagadek jest ogromna satysfakcja, która pojawia się w chwili znalezienia rozwiązania. Poczucie sprawczości, własnej kompetencji wzmacnia poczucie własnej wartości i zachęca do podejmowania kolejnych wyzwań.

5 wartościowych cech, które rozwijają łamigłówki

Łamigłówki przyczyniają się do wspierania rozwoju bardzo znaczących umiejętności, które przydają się dzieciom nie tylko w warunkach szkolnych, ale również w dorosłym życiu.

Wytrwałość

Pierwsze próby rozwiązania zagadki, czy wygrania w grę mogą być dla dziecka, nieudane. Jednak ciekawa forma, atrakcyjnie podane instrukcje, zachęta dorosłego, może spowodować, że dziecko będzie chciało próbować kolejny raz i kolejny, aż uda mu się wygrać lub rozwiązać zadanie. Ciekawe i dopasowane do wieku oraz zainteresowań łamigłówki powodują, że dzieci się nie zniechęcają nawet jeśli za pierwszym razem im nie wychodzi, a raczej pojawia się u nich upór i dążenie do znalezienia odpowiedniej odpowiedzi.

Kreatywne myślenie

Łamigłówki i gry planszowe często wymagają od dzieci kreatywnych rozwiązań i nieszablonowego podejścia. Rezygnowanie z utartych schematów, poszukiwanie wskazówek, wykorzystywanie wyobraźni opłaca się nie tylko w przypadku znalezienia odpowiedniego rozwiązania, ale również w codziennym życiu i w trakcie mierzenia się z różnymi szkolnymi i życiowymi wyzwaniami.

Poszukiwanie rozwiązań

Spędzanie czasu na układaniu puzzli powoduje, że dążymy do wykonania zadania, zależy nam na celu. Testujemy, sprawdzamy, szukamy nowych pomysłów, jeśli pierwsze rozwiązanie wydaje nam się nieprawidłowe. Chcąc rozwiązać zagadkę dziecko, nie zatrzymuje się po pierwszej nieudanej próbie, a raczej próbuje uzyskać wskazówki i podpowiedzi, co do rozwiązania. Dzięki temu nie czeka na inter-

wencje dorosłych, a raczej aktywnie szuka sposobu, aby osiągnąć swój cel. Dodatkowo skupianie się na rozwiązaniu, a nie na problemie pomaga rozwijać w sobie proaktywne nastawienie, które sprzyja odnoszeniu sukcesów w życiu.

Radzenie sobie z błędami i trudnościami

Granie w gry oraz rozwiązywanie łamigłówek to również mierzenie się z porażkami, błędami i przeszkodami. To ważny i wymagający trening dla dziecka, ponieważ przegrana lub brak prawidłowego rozwiązania może generować frustrację, jednak doświadczanie jej w bezpiecznym i wspierającym środowisku, które zachęca do kolejnych prób, może być jedną z najważniejszych lekcji, jakie odbierze dziecko.

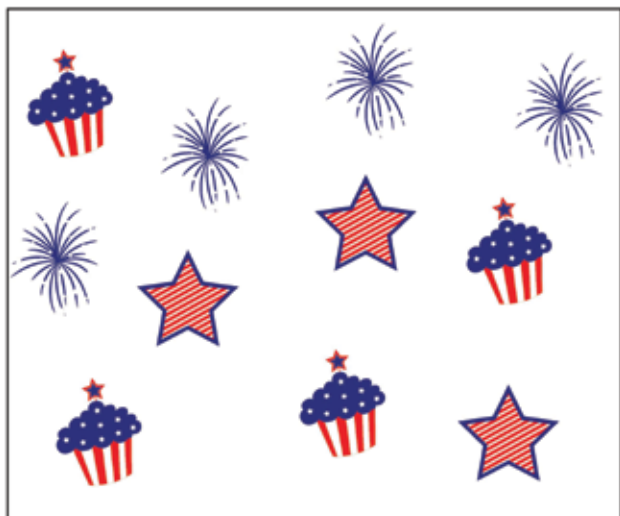
Ciekawość

Układanki, krzyżówki, labirynty, zadania logiczne, zagadki one wszystkie pobudzają ciekawość i chęć przetestowania swoich umiejętności przez dziecko. Dzięki wczesnej stymulacji od pierwszego roku życia dziecko szybko oswaja się z taką formą zabawy i chętnie ją podejmuje w towarzystwie rodziców, jak i samodzielnie. Dlatego nie czekaj z zakupem pierwszych gier i zagadek do wieku przedszkolnego, możesz to zrobić o wiele wcześniej.

Szukając stymulujących gier i łamigłówek, warto wziąć z jednej strony pod uwagę preferencje dziecka, czyli to, co lubi najbardziej, jakie zadania sprawiają mu największą radość. Z drugiej, warto od czasu do czasu podsuwać dziecku gry i zabawy, które będą rozwijać umiejętności, z którymi radzi sobie słabiej. Dzięki temu w bezpiecznym otoczeniu oraz w przyjemnej atmosferze zachęcamy dziecko do zmierzania się z wyzwaniem i pokazujemy, że czasami warto eksperymentować i wybierać rzeczy, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się nam mniej atrakcyjne, a po spróbowaniu, mogą okazać się bardzo rozwijające i przyjemne.

Zapraszamy do prenumeraty czasopisma PLUSik, gdzie co miesiąc znajdziecie nowe ciekawostki, wierszyki, bajeczki do poczytania, a także masę łamigłówek i krzyżówek, które umilą wolny czas. Prenumerata dostępna pod adresem www.plusik.us.

Zadanie z liczenia

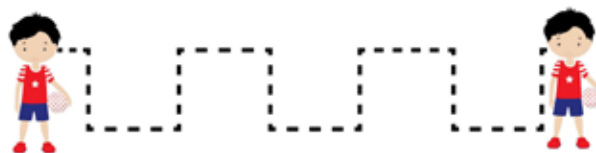


Ile....  widzisz? _____

Ile....  widzisz? _____

Ile....  widzisz? _____

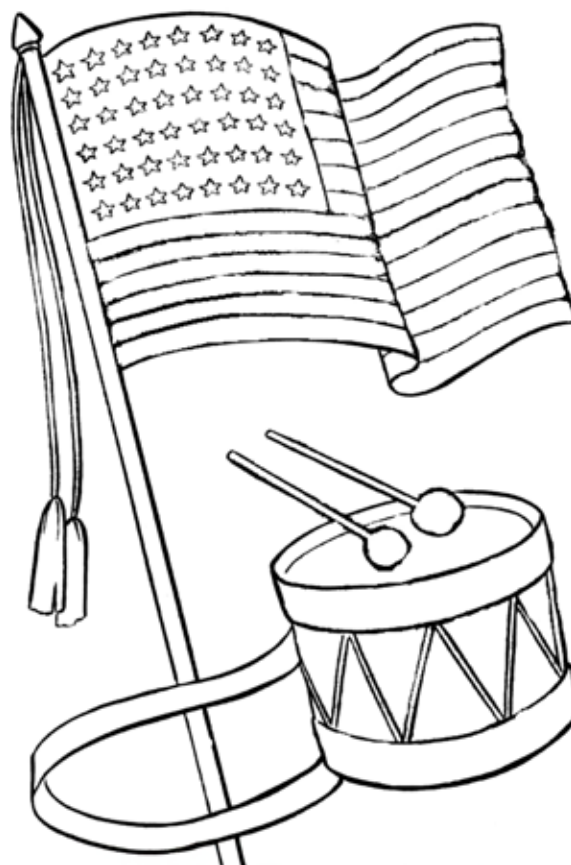
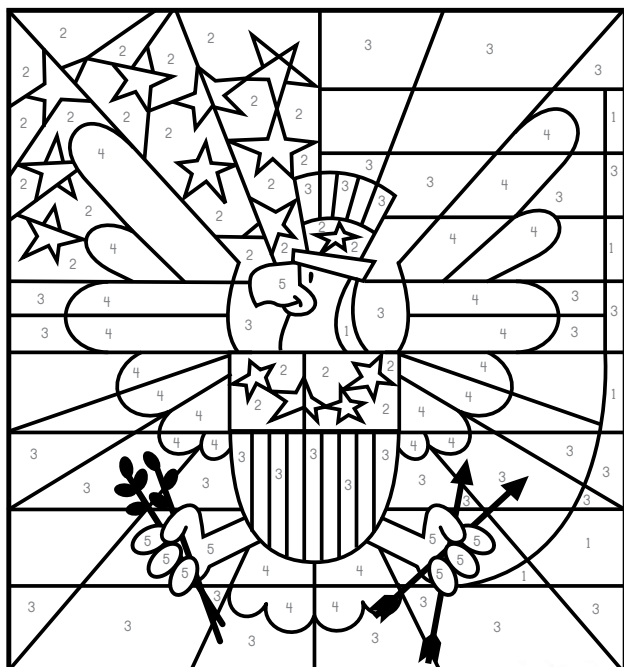
Narysuj po śladzie



Pokoloruj

Red, White & You

1 - Light Blue, 2 - Blue, 3 - Red, 4 - Brown, 5 - Yellow



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:

- Niedokrwiłość
- 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
- Złamanie/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

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

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB

Protezy – każdy rodzaj

Naprawa protez na poczekaniu

Najwyższa jakość zębów i akrylu



92 Main Ave

Akceptujemy

Wallington, NJ 07057

karty kredytowe

tel. 973-777-1507



**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



21.03 - 19.04

BARAN Jeśli chodzi o nowe zadania i obowiązki, nie bierz na siebie więcej, niż będziesz w stanie wykonać. Spróbuj utrzymać rozsądne tempo pracy. Mając opozycyjnego Merkurego, dokładnie sprawdź, czy osoby, z którymi współpracujesz, zasługują na zaufanie.



20.04 - 22.05

BYK Samodyscyplina i konsekwencja w dążeniu do celu pozwoli Ci powiększyć grono Twoich sprzymierzeńców. Fragmenty finansowej lamigłówki ułożą się w korzystną dla Ciebie całość. Jeśli będzie taka potrzeba, nie wahaj się poprosić o pomoc i radę eksperta w danej dziedzinie.



23.04 - 21.06

BLIZNIETA Propozycja, którą złoży niezbyt przez Ciebie lubiany znajomy, okaże się niezwykle korzystna. Nie sugeruj się zatem antypatią i dobrze przemyśl sprawę. Początek września to świetna pora na dokształcanie się.



22.06 - 22.07

RAK Rozpiera Cię optymizm oraz radość życia, pamiętasz o elegancji i dbasz o dobrą formę. Przybędzie Ci inicjatywy i pewności siebie, będziesz się cieszyć powodzeniem u płci przeciwnej.



23.07 - 23.08

LEW Czeką Cię finansowa passa. Zatem odważnie wykorzystuj każdą nadarzającą się okazję i podejmuj szybkie decyzje. Pomoże Ci w tym Merkury i Mars. Jeśli w pracy masz do czynienia z mężczyznami, wyjdzie Ci to na korzyść, na kobiety zaś lepiej uważaj.



24.08 - 23.09

PANNA Twoje zwykłe obowiązki zawodowe będą wymagały większego zaangażowania i dużej aktywności. Nadchodzi czas wyętej, twórczej pracy. Saturn przypomina, że przyszedł czas na pierwszą od dłuższego czasu wizytę u stomatologa.



23.09 - 22.10

WAGA Merkury w Wadze pomorze Ci zawrzeć korzystne transakcje, podpisać umowę lub zarobić więcej pieniędzy. Należy tylko wykazać się rozważą i czujnością w sprawach materialnych i nie ulegać czyimś sugestiom.



23.10 - 21.11

SKORPION Świeże spojrzenie na trwający romans sprawi, że zmienisz swoje plany. Przestaniesz też rozpamiętywać związek, który kiedyś był dla Ciebie ważny. Uważaj, bo w weekend będzie Cię ciągnąć do kieliszka.



22.11 - 21.12

STRZELEC Ten tydzień zapowiada się naprawdę dobrze. Merkury i Mars będą szczególnie łaskawi dla: dziennikarzy, nauczycieli, uczniów i prawników. Sukces będziesz zawdzięczać: błyskawicznym decyzjom, oryginalnym pomysłom i dużej intuicji.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Twoja aktywność zawodowa skupi się na jakimś pilnym zadaniu. Cały potencjał energii skierujesz na jeden cel, pozostawiając wszystko inne na uboczu. Może to prowadzić do sukcesu. Przyciągają Cię osoby starsze i te, które są lub były Twoimi doradcami.



20.01 - 18.02

WODNIK Przez silny wpływ Merkurego Twój pęd do wiedzy wzrośnie. Zainteresujesz się praktycznymi pomysłami i zdobywaniem nowych informacji. Pomocna będzie umiejętność godzenia obowiązków z przyjemnością.



19.02 - 20.03

RYBY Poczujesz przyptyw sił od Marsa, staniesz się bardzo energiczny i zechcesz jakoś wykorzystać rozpierającą Cię energię. Jednak ze względu na opozycyjne Słońce możesz przybrać agresywną, apodyktyczną postawę i okazywać innym chęć dominacji.

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



AUTOBODY 4 U

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

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

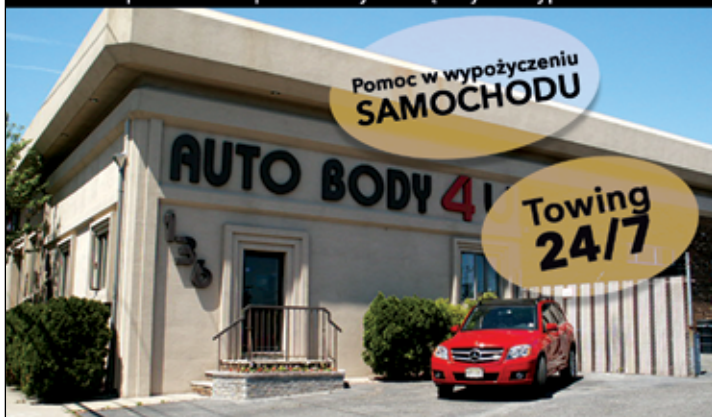
WYSOKIEJ JAKOŚCI USŁUGI

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

NJ Lic#01672A



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



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

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

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

PEŁNE USŁUGI HYDRAULICZNE

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

DARMOWA WYCENA
201-956-0386



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 lakierowanie
- 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**

8 CIEKAWOSTEK O DNIU NIEPODLEGŁOŚCI, KTÓRE WARTO ZNAĆ



Kto nie kocha fajerwerków, ognisk i grillowania? 4 lipca, czyli Dzień Niepodległości Stanów Zjednoczonych jest pełen zabawy, ale wśród tych radości warto pamiętać, że jest to najważniejsze święto w amerykańskim kalendarzu. Każdy na pewno zna tę datę, bo nie oszukujmy się - amerykańska kultura dość mocno zakorzeniona jest w naszej polonijnej świadomości. A właśnie! Jeśli mielibyście teraz na chwilę zamknąć oczy i pomyśleć, z czym kojarzy Wam się ten dzień, to co by to było? Przedstawiamy kilka ciekawostek, które pozwolą Wam nieco zweryfikować swoje wyobrażenia o amerykańskim Dniu Niepodległości, a także dostarczą interesujących informacji, którymi, kto wie, może uda się kiedyś zabłysnąć w towarzystwie?



DATA

Dzień Niepodległości obchodzony jest dla upamiętnienia dnia, w którym podpisano dokument nazwany Deklaracją Niepodległości Stanów Zjednoczonych. Jak sama nazwa wskazuje była to... deklaracja niepodległości, a konkretnie niepodległości pierwszych 13 kolonii, nazywanych

kilkutygodniowy i zakończenie podpisywania nastąpiło dopiero w sierpniu. 4 lipca deklarację podpisało tylko dwóch sygnatariuszy.

MIEJSCE

Deklaracja Niepodległości podpisana została w Filadelfii, w stanie Pensylwania. Aktualnie budynek, w którym dokonało się to przełomowe wydarzenie, mieści w sobie muzeum i udostępniony jest za darmo dla turystów, trzeba jedynie wcześniej odebrać darmowy bilet wstępu. Co ciekawe, w tym samym budynku w 1787 roku podpisano Konstytucję Stanów Zjednoczonych - pierwszy na świecie tego typu dokument. A Polska była druga, ale to pewnie wiecie.





ŚWIĘTO NARODOWE

Święto Niepodległości nieoficjalnie obchodzone już od 1777 roku, czyli rok po ogłoszeniu Deklaracji, jednak oficjalnym świętem państwowym 4 lipca został uznany dopiero w 1870 roku, czyli prawie po 100 latach. A kolejnych 60 lat zajęło, by był to nie tylko dzień wolny dla urzędników państwowych, ale także dzień wolny płatny.

wiek wykształcony w wielu dziedzinach, a także wynalazca między innymi piorunochronu), miał w tym czasie 70 lat. Skoro mówimy już o Franklinie to warto wspomnieć, że gdyby przeszła jego propozycja, to ptakiem-symbolem narodowym nie byłby bielik amerykański, a... indyk. A skoro już mówimy o sygnatariuszach, to dwóch z nich: John Adams i Thomas Jefferson,

sprawowało w późniejszym czasie urząd Prezydenta Stanów Zjednoczonych. Oba panów łączyła jeszcze jedna rzecz - data śmierci. 4 lipca 1826 roku.

LUDNOŚĆ

W 1776 roku, świeżo narodzone Stany Zjednoczone liczyły około 2,5 miliona mieszkańców. Dziś kraj zamieszkuje około 326 milionów osób, co plasuje USA na trzeciej pozycji krajów pod względem liczby ludności na świecie!

FLAGA

Wraz z powstaniem kraju, powstała też flaga narodowa. Początkowo była to flaga składająca się z 13 białych i czerwonych pasów oraz 13 białych gwiazdek na niebieskim tle. Gwiazdy miały symbolizować wszystkich trzydziści kolonii, które wstępowały do unii, a ich kolisty układ miał wskazywać na równorzędność każdej z nich. Od tamtego czasu flaga przeszła 26 modyfikacji w liczbie i układzie gwiazdek i aktualnie liczy ich 50, czyli tyle, ile jest stanów. Ostatnia zmiana w wyglądzie flagi miała miejsce w 1960 roku, kiedy do Stanów Zjednoczonych dołączyły Hawaje. Oznacza to, że aktualnie obowiązujący wzór ma już 64 lat! Ale kto wie, może niebawem nastąpią zmiany? Może Puerto Rico stanie się 51. stanem?

FAJERWERKI

Fajerwerki są najpopularniejszym i chyba najbardziej kojarzonym z Ameryką sposobem świętowania Dnia Niepodległości. Niemal w każdym większym mieście wieczorem w Dzień Niepodległości organizowane są miejskie pokazy sztucznych ogni. Święto amerykańskie, ale zysk... chiński. Szacuje się bowiem, że Stany Zjednoczone importują z Chin fajerwerki o wartości ponad 200 milionów dolarów. Ba! Również flagi narodowe, tak dumnie rozwieszane przez Amerykanów przed domami, to zysk dla Chin. Na przykład w 2012 roku, ponad 3,5 miliona amerykańskich flag wykonanych zostało w Państwie Środka.

BARBECUE

Równie popularnym jak pokazy fajerwerków sposobem na świętowanie Dnia Niepodległości jest grillowanie. Wszystko jedno czy na przydomowym ogrodzie w gronie przyjaciół, na pikniku w parku czy na miejskim festynie. Popularne są skrzydełka, żeberka, a także hot dogi, których tego dnia zjadanych jest jakieś... 150 milionów! Gdyby wszystkie je ułożyć w linii, wystarczyłoby na połączenie Waszyngtonu z Los Angeles. Pięć razy.

I na koniec ostatnia szybka ciekawostka. Hot dog na zdjęciu jest pięknym przykładem posiłku na 4th of July. Ale coś Wam poradzimy - nie proście o takiego w Chicago, bo popełnicie kulinarne faux-pas. Nigdy, powtarzamy nigdy w życiu, nie proście w Chicago o hot doga z keczupem. Kropka.

A teraz już nie pozostaje nam nic innego, jak życzyć wszystkim świętującym jak najradośniejszego Dnia Niepodległości. Bo w Ameryce właśnie tak obchodzi się to święto - rodzinnie i z uśmiechem na twarzy.

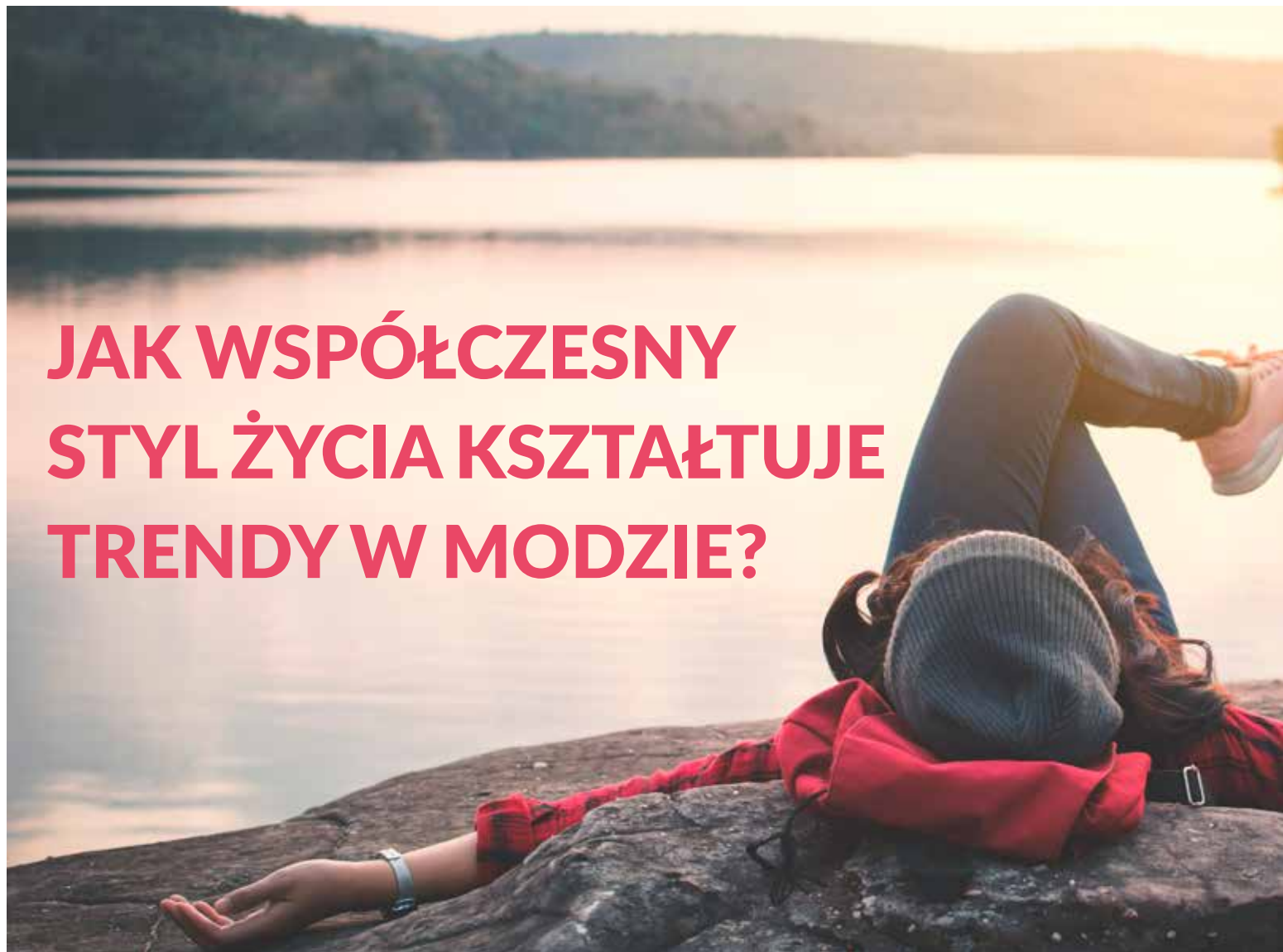


SYGNATARIUSZE

Deklaracja podpisana została przez 56 mężczyzn z 13 kolonii. Średnia wieku wszystkich sygnatariuszy wynosiła 45 lat, przy czym najstarszy z nich - Benjamin Franklin (nota bene czło-



JAK WSPÓŁCZESNY STYL ŻYCIA KSZTAŁTUJE TRENDY W MODZIE?



W XX wieku zegar mody wybił nowe tendencje co dziesięć lat. I tak, od lat 20. do 00., branża promowała wybrane trendy z właściwą dla siebie regularnością. Od roku 2010 sytuacja uległa zmianie, a wymiana odzieżowych mód przyspieszyła tak, że trudno dzisiaj określić, kiedy interpretujemy lata 70., a kiedy pojawia się moda na disco przyporrowane szczyptą westernu z XIX wieku. Jest jednak tendencja, która zdominowała ostatnie sezony w branży mody, a określić ją można jednym słowem: komfort.

WORK-LIFE BALANCE

Czasy galopującego kapitalizmu państwa rozwinięte mają za sobą, ale ich skutki odczuwamy do dziś. Przepracowanie przestało być modne, a wielu konsumentów coraz częściej skłania się do zamiany napiętych harmonogramów na te uwzględniające czas na

relaks – ten fizyczny i mentalny. Filozofia hygge i jej następcy zwrócili uwagę na ludzką potrzebę poszukiwania szczęścia i komfortu, którego dróg jest wiele. Jedną z nich i atrakcyjną dla przedstawicieli młodszych pokoleń jest spędzanie czasu w domu. Badania PEW Research pokazują, że 72% Millenialsów woli zostać w domu i oglądać np. Netflix, niż wychodzić wieczorem na miasto. Z drugiej strony rośnie zainteresowanie inną formą relaksu, zwłaszcza wśród starszych przedstawicieli generacji. Wyjazdy w naturę, gdzie wśród szumu lasu czy morskich fal możemy naładować baterie na cały tydzień stają się coraz częstszym wyborem pracujących na co dzień w mieście.

Ta sytuacja stworzyła prawdziwą okazję dla marek, które mogą wykorzystać rosnące zainteresowanie konsumentów poczuciem komfortu i relaksem,

zarówno w produkcie jak i komunikacji, przyłączając się do debaty na temat zdrowia psychicznego oraz oferując produkty promujące życiowy balans.

HOME-WORK WEAR

Jednym z czynników wpływających na coraz częstszy wybór wygodnego ubrania jest zmiana stylu życia ściśle związana z obecnym stanem rynku pracy. Według raportu Intuit już prawie 40% siły roboczej w Stanach Zjednoczonych stanowią freelancerzy, podwykonawcy i pracownicy tymczasowi. Wzrost znaczenia klasy kreatywnej przyczynił się do wytworzenia nowej grupy tzw. hyphenate creatives, czyli ludzi poszukujących własnego sposobu na realizację osobistych celów i pracy zawodowej. Tworzą oni swoje ścieżki kariery w oparciu o kilka dziedzin i zawodów pobocznych. I tak praw-

niczka po godzinach jest trenerem personalnym, a grafik realizuje się w weekendy jako instruktor jogi. Praca w nowym trybie oznacza większą swobodę w zakresie miejsca pracy i jej godzin. Klasyczny rytm wyznaczany do tej pory przez godziny 9:00-17:00 zastępują elastyczne grafiki umożliwiające pracę z domu lub z innego dowolnego miejsca – również na świecie. W tym kontekście służbowy dress-code staje się hybrydą pomiędzy wygodnym dressem a outfitem, w którym możemy przejść się do kawiarni czy na spotkanie biznesowe.

KOMFORT JEST COOL

Coraz większe zainteresowanie sportem i garderobą niezwiązaną stricte z biurowym mundurkiem sprzyja dynamicznemu rozwojowi rynku odzieży określanej mianem sportowej elegancji (ang. athleisure). Wartość tego segmentu



szacuje się aktualnie na ponad 100 mld dolarów. Powolne zacieranie się granic pomiędzy pracą a czasem wolnym, a także zanikanie stereotypów na temat pici przyczyniło się do powstania trendu dominującego początek XX I wieku, w którym wygodny ubiór i obuwie jest jednym z wyznaczników bycia cool. Na tej fali urosły takie marki jak Common Projects, Mansur Gavriel, Maryam

Nasir Zadeh czy By Far na nowo definiujące komfort i promujące otulające formy i niskie obcasy.

W tym kontekście warto również wymienić marki sportowe. Produkty brandów takich jak Nike, Reebok czy Adidas zyskały pożądanie wśród grup jeszcze kilka lat temu niezainteresowanych sneakersami. Obecnie co sezon inna marka przeżywa swój moment chwały, dominując retro-modelem światowe ulice. O kawałek spor-

towego tortu postanowiły zaważyć również brandy high fashion, a kulminację tego wyścigu obserwujemy w tym roku, kiedy to nie tylko fasony osiągnęły monstrualne rozmiary, ale również ceny za parę sneakersów poszybowały w górę i nic nie wskazuje na to, aby sytuacja miała się zmienić.

Oprócz rozwoju sektora sportowego możemy aktualnie zauważyć coraz większe zainteresowanie garderobą bieliznianą. Piżamy, szlafroki, a nawet klapki-wszystko w stylu loungewear zarezerwowane niegdyś tylko dla domowych aktywności, wdzierają się do codzienności, oferując inne, bardziej zmysłowe wydanie komfortowego ubioru. Na przestrzeni następnych kilku sezonów możemy spodziewać się połączenia tych dwóch estetyk i powstawania nowej, która będzie odbiciem szybko zmieniającego się stylu życia.

Polonez

Paczki do Polski

Z POLONII DO POLSKI Z MIŁOŚCIĄ

-\$5

zniżka z kodem

SUMMER

na wysyłkę paczek online i w agencjach

Dla paczek do Polski: lotniczych standard & express od 10 lbs, morskich express od 30 lbs. Podczas korzystania z kuponu nie są przyznawane punkty programu lojalnościowego. Kupon nie może być łączony z żadną inną promocją.

Lokalizację:



Wyślij online:



-\$50

zniżka z kodem

SUMCAR

na wysyłkę samochodów

(908) 862-1700



DAM PRACĘ

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

West Solutions - Architectural Millwork da pracę stolarzowi z doświadczeniem. Dobre warunki pracy i płacy. Po więcej informacji proszę o telefon: Robert 201-481-2205

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@thegrandeevents.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. Kontakt: 973-787-7523



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	Zuza 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.





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



VESKO
CONSTRUCTION INC.
201-893-1759
wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE
Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers
Odwodnienia i Drenaż





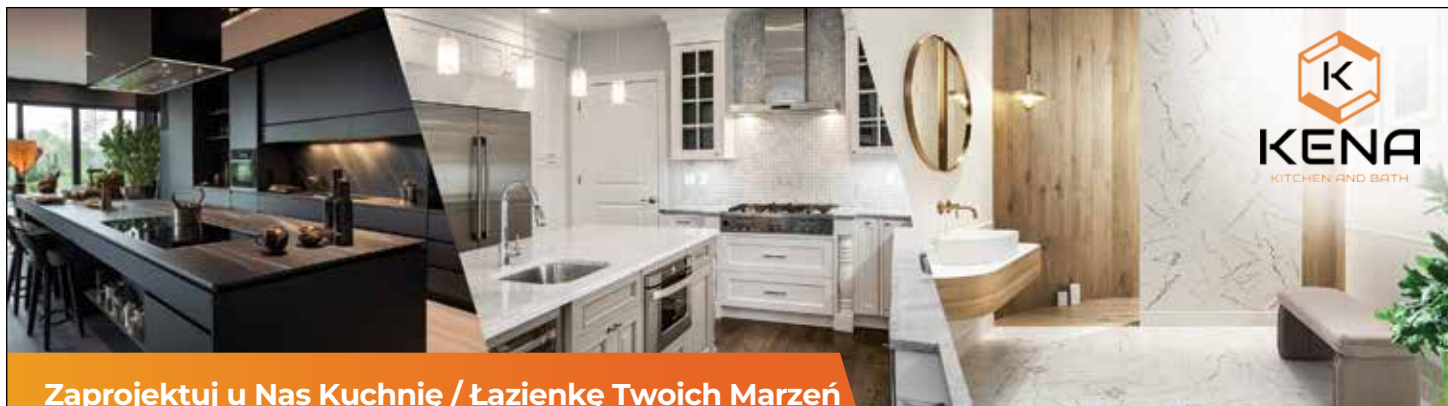
European Quality
HOME IMPROVEMENT, LLC
973-903-3528
NJIBC # 13VH12987200
EIN # 93-4287365



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



Zaprojektuj u Nas Kuchnię / Łazienkę Twoich Marzeń

OFERUJEMY:

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

PROMOCJA!!

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

10' X 10'
KUCHNIA
\$4,995

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

DO
50%
ZNIZKI

**Na Szafki
Kuchenne**

PONAD 250 KOLOROW / STYLI

Scan for More



Call Us
201-753-1586

507 W. ST. GEORGES AVE.
LINDEN NJ 07036

0%
FINANCING



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**

State Farm Allstate TRAVELERS

Pytania czytelników



Zmarła moja mama i moja siostra nie może teraz przylecieć z Polski, bo chce dopracować do końca roku szkolnego. Czy możemy zaczekać miesiąc z pogrzebem? Czy jest to legalne?

Tak, nie ma problemu. Najlepiej będzie dobrze zabalsamować ciało, a jeśli będzie taka potrzeba, to można włożyć je do specjalnej lodówki, aby spowolnić rozkład ciała. Należy wziąć pod uwagę, że może nie będzie możliwe wystawienie z otwartą trumną, ale to wszystko będzie zależało od ciała. Niektórzy już źle wyglądają po tygodniu, a inni wyglądają dobrze nawet po miesiącu.

Czy nie boi się Pani mieszkać w domu pogrzebowym?

Absolutnie nie, jest takie powiedzenie „że trzeba się bać ludzi żywych, a nie zmarłych”. Do tej pory nie miałam doświadczenia z duchami. Zawsze twierdzę, że jeżeli ludzie chcą się bać duchów, to bardziej bałabym się w szpitalu, gdzie ludzie umierają niż w domu pogrzebowym. Jeżeli już duch/energia wychodzi z człowieka to tam, gdzie umiera, żaden duch nie będzie krążył po szpitalu i szukał samochodu, żeby lecieć za nim do domu pogrzebowego.

Nie żyłam z mężem 30 lat, a gdy zmarł jego rodzina powiedziała, że ja mam mu zrobić

pogrzeb, ponieważ jestem jego żoną. Ja nie chcę mieć z tym nic wspólnego, czy mogę nie robić mu pogrzebu?

Tak, może pani nie robić. Musi pani wówczas dać zgodę rodzinie i podpisać dokumenty, bo jest pani ciągle legalnie z nim związana. Akt zgonu jest tak ważny jak akt ślubu i to pani tam będzie figurować jako żona w momencie śmierci.

Czy mogę kupić pomnik w Polsce i przysłać do Ameryki?

Tak, nie ma problemu. Tylko

proszę tego nie robić zanim pani nie dostanie pozwolenia z cmentarza. Rozmiar pomnika musi spełniać wymogi cmentarza co do wysokości, szerokości i czasem nawet koloru jaki jest dozwolony. Proszę najpierw przedstawić projekt pomnika z rozmiarami i dostać zgodę z cmentarza. Proszę pamiętać też, że gdy pomnik przyjdzie to cmentarz go nie zainstaluje, instalacja pomnika będzie na pani odpowiedzialność.

Izabela Van Tassel

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
- asystą 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



POLSKI DOM POGRZEBOWY



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

Izabela
FUNERAL SERVICE

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



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

POLAMER

TWOJA FIRMA WYSYŁKOWA
Paczki lotnicze i morskie
do Polski i Europy

Wiosenna promocja na paczki morskie w Polamerze
Zapraszamy!



Wysyłka pieniędzy
przez US Money Express

US MONEY
EXPRESS

130 Main Ave
Wallington, NJ 07057

1-973-779-8613

kszutowski@polamerusa.com

64-02 Flushing Ave
Maspeth, NY 11378

1-718-326-2260

krysia.z@polamerusa.com

275 Cox Street
Roselle, NJ 07203

1-800-352-9100

adam.s@polamercargo.com

www.polamerusa.com

Jak zmienić kartę kredytową na lepszą

Przeciętne oprocentowanie kart kredytowych wynosi obecnie 24.7 proc. Masz dług na karcie kredytowej? Policz sobie. Pięć tysięcy długu na karcie oprocentowanego na 25 proc. spłacisz minimalnymi ratami w ciągu 287 miesięcy i zapłacisz 9,735 dol. odsetek. Jeżeli zmienisz kartę na taką, która pobiera 12 proc., spłacisz dług w ciągu 259 miesięcy i zapłacisz 4,545 dol. odsetek, czyli mniej niż połowę. Jak widać, osoby mające długi na kartach kredytowych powinny dołożyć starań, żeby znaleźć kartę o jak najniższym oprocentowaniu i przenieść na nią swój bilans. Ten artykuł może pomóc.

Dlaczego kredyt "karciany" jest tak drogi

Jeżeli kogoś zastanawia astro-nomiczne oprocentowanie kart kredytowych, to słusznie. W czasie, gdy pożyczki hipoteczne na 30 lat udzielane są na 7-8 proc., długi na kartach kredytowych, które są z natury krótkoterminowe, są oprocentowane średnio trzy razy wyżej. Przyczyną tego zjawiska jest fakt, że emisja kart kredytowych jest intratna: banki emitujące karty otrzymują od sklepów pewien ułamek wartości zakupów, a do tego liczą klientom procenty od zaciągniętego kredytu. Jest to biznes tak lukratywny, a konkurencja wśród finansowych instytucji tak ostra, że banki przyjmują nawet klientów o nienajlepszej historii kredytowej, którzy często swoich zobowiązań nie płacą. Prawie pół miliona Amerykanów ogłasza rocznie bankructwo, a za ich długi płacimy my - solidni klienci. Dlatego właśnie karty mają takie wysokie oprocentowanie.

Dlaczego niektóre karty są tanie

Dlaczego niektóre banki pobierają 17 proc., a inne 30 proc. (albo więcej) za obsługę długu? Przyczyną mogą być dwie: bank tymczasowo zaniża koszt kredytu, żeby przyciągnąć nowych klientów albo bank wybiera tylko najlepszych klientów o dobrej wiarygodności, którzy pożyczki spłacają terminowo.

Jeżeli wybierzemy ofertę atrakcyjną z pierwszego powodu, to po upływie około pół roku oprocentowanie zostanie podniesione do znacznie wyższego poziomu.

Dlatego warto poszukać wybrednego banku, który przyjmuje tylko najlepszych klientów i daje im znakomite warunki. Ale w tej sytuacji trzeba samemu posiadać kryształową historię kredytową.

Dobre oprocentowania kart kredytowych ma Wells Fargo, Capital One, Bank of Americam, Citibank. Dobre warunki swoim klientom daje również Polsko-Słowiańska Unia Kredytowa. Wpisz w sieci "Best credit cards", a zobaczysz najświeższe oferty.

Jak przenieść dług

Istnieją trzy metody przeniesienia długu z jednej karty kredytowej na drugą.

Przeniesienie zadłużenia (balance transfer) z jednej karty na drugą możesz zlecić na sieci, telefonicznie albo przez wypełnienie formularza zwanego Balance Transfer Form. Podajesz tam nazwę banku, w którym posiadasz starą kartę kredytową, numer konta i kwotę długu, jaką zamierzasz przenieść (najlepiej zaznaczyć ALL BALANCE). Resztę banki załatwią między sobą.

Convenience checks to czek wydawane przez bank-emitenta karty kredytowej, które można wydać w dowolny sposób, jak każde inne czek. Wydana kwota powiększy twój dług na karcie kredytowej. Należy poprosić o *convenience check* i posłać go do starego banku, by spłacić dług i zamknąć konto. Ale uważaj: takie czek traktowane są jako zaliczki gotówkowe (*cash advance*), obłożone wysokimi stopami procentowymi i opłatami. Warto wiedzieć, jaki jest twój limit pożyczki gotówkowej, bo może różnić się od twojego limitu kredytowego.

Zaliczka gotówkowa (cash

advance) polega na wypłacie gotówki z nowej karty (w banku lub w bankomacie - ATM). Deponujemy pieniądze na koncie w banku, wypisujemy czek i ślemy go do banku, gdzie mamy wysoko oprocentowaną kartkę. Jak w przypadku *convenience checks*, wypłata gotówki jest kosztowna, bo oprocentowanie jest wyższe, a opłaty mogą wynieść 5 proc. wypłacanej kwoty. Należy się wcześniej upewnić.

Zalety przeniesienia salda kredytowego

Przeniesienie długu na lepszą kartę kredytową może mieć kilka zalet:

Zerowe początkowe oprocentowanie. Nie brakuje ofert obiecujących 18 miesięcy z zerowym oprocentowaniem. Przez ten czas oszczędności na odsetkach możesz przeznaczyć na spłacenie długu.

Niższe oprocentowanie. Po okresie wstępnym karta może również oferować konkurencyjne warunki, szczególnie dobrym klientom z wysoką kredytową punktacją.

Konsolidacja zadłużenia. Możesz przenieść całe swoje zadłużenie na jedną kartę, co ułatwi zarządzanie pieniędzmi.

Poprawa zdolność kredytowej. Poprawisz swoją zdolność kredytową, dokonując bardziej rozsądnych płatności i zwiększając dostępny kredyt.

W sumie, szybciej pospłacasz długi.

Które karty zamknąć

Nie jest wykluczone, że masz sześć lub więcej kart kredytowych. Zupełnie niepotrzebnie. Po pierwsze, płacenie i monitorowanie wielu rachunków zabiera czas. Po drugie, w razie zagubienia portfela będziesz mieć dużo kłopotów. Po trzecie, dla niektórych duża linia kredytu jest pokusą nie do odparcia.

Warto ograniczyć liczbę kart kredytowych do najwyżej trzech. Ze swojej kolekcji wybierzmy te mające najniższe oprocentowanie (jeżeli mamy na karcie dług), brak rocznych opłat i świadczenia, na których nam najbardziej zależy (*cash back*). Rodzaj karty nie ma większego znaczenia. MasterCard

i Visa są w zasadzie równoznaczne i przyjmowane w tych samych miejscach. Jeżeli mamy American Express, możemy go zatrzymać. Dokonanie zakupów na tę kartę narzuca nam dyscyplinę, bowiem American Express nie jest kartą kredytową lecz płatniczą i rachunek trzeba regulować zaraz po jego otrzymaniu.

Jak zlikwidować kartę kredytową

Zaprzestanie używania karty kredytowej nie jest równoznaczne z likwidacją konta kredytowego w banku. Pocięcie karty na kawałki też nie. Trzeba zadzwonić do emitenta karty kredytowej i wyraźnie powiedzieć, że zamykamy kartę. Możemy też zrobić to na piśmie, przez wysłanie pocztą tzw. *termination letter*. Chcemy, by w naszej historii kredytowej figurowała informacja, że karta została zamknięta na nasze życzenie ("*The card closed by consumer*"), a nie przez bank, bo to oznaczałoby karę za nasze złe zachowanie.

Przed zlikwidowaniem karty musimy najpierw zwrócić pożyczkę, jaką na niej ewentualnie mamy. Uczynimy to przez spłacenie salda (jeżeli mamy na to pieniądze) lub w którymkolwiek sposób omówiony powyżej.

Po kilku miesiącach poprośmy biuro kredytowe o kopię swojego raportu, by sprawdzić, czy nasze konto zostało zamknięte. Oto największe amerykańskie biura kredytowe: Equifax, Experian oraz TransUnion, gdzie raz w roku mamy prawo do bezpłatnego wyciągu swojej historii kredytowej. Najdogodniej posłużyć się witryną www.annualcreditreport.com. Z raportem kredytowym dostaniesz również broszurkę wyjaśniającą, jak go rozszyfrować.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in.: „Planowanie spadkowe” i „Podręcznik ochrony majątkowej”.

Są one dostępne w księgarni Polonia, 882 Manhattan Ave., Greenpoint, albo w wersji elektronicznej bezpośrednio od wydawcy: Poradnik Sukces, www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mail na adres ogloszenia@tygodnikplus.com lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 11.07.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 18.07.24r. Nadesłanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.

SPONSOREM NAGRÓD JEST:

Elżbieta Kieszcznińska

EK Polish Bookstore

1051 Bloomfield Ave., Suite 1B-2

Clifton, NJ 07012

www.ekpolishbookstore.com

(201) 355 7496

NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr.

25 (828) nagrodę wylosował **Pan Mieczysław Andres z Wallington**. Gratulujemy!

Hasło: **Nie ma bitwy bez zaczepki**

sławny posąg Myrona	▼	stolica Litwy	▼	jedna z czterech stron świata	▼	np. piłki do kosza	▼	z kierownicą
				duże stado dzikich gęsi	8		26	
►	9			umysł	►			4
biografia świętego						australijski "miś"		biuro personalne
mocarz, atleta	►							
stowarzyszenie	►			skutek pęknięcia warstw skalnych	10	19		
►	22		1			więzienie	hitlerizm, faszizm	30
orszak pogrzebowy				zeppelin				
niemieckie miasto		chiński kolor żałobny	11	pasiasty w akwariu	6	21		
imię Einsteina								
►	14					ciężki, bity		18
japońska odmiana buddyzmu	►	wynagrodzenie	2	chroni błotnik przed korozją			zamek króla Artura	człowiek zajmujący się czymś niezawodowo
górska łąka				przedmiot	13	7		17
►						wokół obrazu		
sieć ciągnięta za kutrem	15	operowa gwiazda				24 godziny	poczekalnia statków	20
		flisak						
►		28		naramiennik przy mundurze	23	lichy koc	24	12
rumuńskie auto terenowe	►							
tępy w nożu	►					Eugeniusz ..., aktor		
typ zamka do drzwi								
►	5	25	3	objaw przeziębienia	27		29	16

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/Idaho 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

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

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)

Nasze lokalizacje:

1033 Clifton Ave, suite 207
Clifton, NJ 07013
Tel: 973-434-2161

45 South Ave West
Cranford, NJ 07016
Tel: 908-709-7300

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S Gabinet Dentystyczny

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



invisalign
The Clear Aligner System



IMPLANTY

❖ TROSKLIWA OPIEKA DENTYSTYCZNA
DLA DOROSŁYCH I DZIECI

❖ POMOC W NAGŁYCH PRZYPADKACH

❖ MOŻLIWE WIZYTY WIECZORAMI I W SOBOTY

❖ WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ HONOROWANA

❖ FINANSOWANIE USŁUG



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

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**

Pies – asystent w wielu chorobach



Pies to nie tylko oddany przyjaciel, ale stworzenie, które potrafi stać się oczami, uszami i systemem alarmującym w stanach zagrożenia zdrowia. Czy każdy pies nadaje się do pracy z osobami z niepełnosprawnością i dysfunkcjami, jak wygląda szkolenie i co dzieje się z czworonogiem na psiej emeryturze – opowiadają ekspertki ze Stowarzyszenia Dogs for Life, które przygotowują nie tylko psy do tej wyjątkowej pracy z człowiekiem.

• **Czy można uznać, że pies jest najlepszym przyjacielem człowieka w chorobie?**

Monika Krzemińska, trenerka psów ze Stowarzyszenia Dogs for Life: To niewłaściwe pytanie, bo właśnie na kolanach mam kota i prowadzimy jako stowarzyszenie również felineoterapię...

• **Oczywiście nie chciałam żadnego zwierzęcia dyskryminować, ale to jednak psy mają wiele cech, które wykorzystuje się, by pomóc osobom z różnymi dysfunkcjami?**

Agnieszka Wróblewska, wiceprezeska Stowarzyszenia Dog for Life: Pewnie tak. Właściwie to dzieje się od momentu, gdy człowiek udomowił psa. To wynika z tego, że to zwierzę bezwarunkowo akceptuje swojego opiekuna, ale przede wszystkim chce być blisko niego i współpracować. Właśnie te predyspozycje są „wykorzystywane”, by wspierać osoby z różnymi chorobami. Z drugiej strony jednak warto pamiętać, że koty, które mruczą i lubią bliskość człowieka, są również dobrymi towarzyszami, choć bardziej na swoich zasadach.

• **Koty chodzą własnymi ścieżkami...**

A.W.: No tak, ale da się wykazać u nich także najlepsze cechy do współpracy. Jednym słowem relacja z kotem opiera się bardziej na byciu „przy” i „z” człowiekiem, a z psem na tym, że chce on dla nas pracować. Choć warto pamiętać, że ta praca z człowiekiem ma jednak pewne granice. Pies potrzebuje dużo snu, ok. 16 godzin na dobę. Trzeba też dawać mu wytchnienie od „pracy”, zapewniać dobrostan.

• **A jak wygląda samo szkolenie psa, który „zawodowo” opiekuje się człowiekiem?**

A.W.: Teoretycznie początki są podobne bez względu na to, jaką rolę pies będzie pełnił: czy przewodnika dla osób niewidomych i niedowidzących; czy sygnalizującego atak choroby; czy asystującego przy wózku; czy dla osób głuchych i niedosłyszących. Szczeniaka musimy wybrać pod kątem pewnych cech, również biologicznych, bo nie może być obciążony chorobami genetycznymi. Współpracujemy z różnymi hodowcami i jeśli mamy zielone światło od nich, bo akurat mają odpowiedniego szczeniaka, to jedziemy i przeprowadzamy niezależnie jeszcze

testy, które opierają się na standardach szkolenia. Obserwujemy szczeniaka podczas pierwszego spotkania, przyglądamy się, jak zachowuje w towarzystwie swoich rodziców. Ma wtedy około ośmiu tygodni. Chodzi o to, by pies był odważny, nie miał lęków, nie bał się świata. Nie może wykazywać agresji, co nie oznacza, że nie może łapać zębami, bo normalnie pies w ten sposób poznaje świat i bawi się. Agresję oceniamy najłatwiej w grupie. Patrzymy, czy nie jest dominującym osobnikiem, czy nie rozstawia swojego rodzeństwa po kątach. Musi jednocześnie współpracować z człowiekiem, bo przecież jego pani lub pan powinni jak najswobodniej funkcjonować w społeczeństwie: wychodzić z domu, dojeżdżać do pracy, załatwiać codzienne sprawy.

• **Jeśli szczeniaka przejdzie przez to pierwsze sito, to co dzieje się dalej?**

A.W.: Na początku szkolenie, czyli do pierwszego roku życia psa, nie różni się znacząco, jeśli chodzi o późniejsze jego ukierunkowanie do pracy z człowiekiem z dysfunkcjami. W tym okresie przekonujemy się, czy wybór na pewno był

trafny. To czas, gdy młody pies dorasta, zmienia się jego charakter i może okazać się, na szczęście dość rzadko, że jednak się pomyliliśmy.

M.K.: Pierwszy rok socjalizacji psa ma kluczowe znaczenie. W tym czasie pomalutka widać, jaki on będzie, czy da się nad nim zapanować. Istotny jest też wybór wolontariusza, bo te psy trafiają właśnie najczęściej do nich na ten czas. Wolontariusz nie może pozwalać psu na wszystko ani przyzwyczajać do bycia na kolanach. Musi umieć stawiać granice. Pies nie może być „uczłowieczany” – spać w łóżku, wskakiwać na kanapę. Z tego szczeniaka często wyrasta przecież naprawdę spore zwierzę.

A.W.: Wybierając wolontariusza, staramy się dopasować psa do człowieka. Istotne jest to, jaki tryb życia człowiek prowadzi, czy będzie miał czas na aktywność i ułożenie psa. W przypadku psów przewodników proces socjalizacji jest jasno opisany.

• Jak to wygląda i kto może zostać wolontariuszem?

M.K.: Przede wszystkim osoba, która będzie z nami współpracowała i rozumiała swoją rolę. To angażujące zajęcie, ciężka praca. Prócz wyprawowania na spacer odbywa się konsekwentna nauka. Trzeba sobie z tego zdawać sprawę. W każdym miesiącu kolejne rzeczy pies musi przećwiczyć i przyswoić. Każdy wolontariusz jest też pod opieką profesjonalnego trenera. Ma obowiązek spotykania się z nim regularnie. Wolontariusz uczony jest techniki postępowania z psem.

A.W.: Prowadzimy wstępne szkolenia, by wolontariusz rozumiał i umiał się wczuć w sytuację osoby z dysfunkcją. Na przykład jeśli ma psa, który w przyszłości ma wspierać osobę niewidzącą, to pies nie może kręcić się wokół człowieka na smyczy. To może być po prostu niebezpieczne dla przyszłego właściciela. Nie może się też z każdym wylewnie witać, ciągnąć na smyczy. Tego wszystkiego należy psa od jego szczenięcych lat nauczyć. To głównie rola wolontariusza. Niektórzy poddają się, większość z nami zostaje, ale pojawiają się też nowi.

• Co w takim razie po tym roku szkolenia dzieje się dalej?

A.W.: Pies przechodzi kolejny test. Chodzimy z nim po mieście, sprawdzamy, czego się nauczył. Czy boi się schodów, czy pociąg robi na nim wrażenie, czy bardzo reaguje na inne psy. To wszystko opisane jest w standardach. Jeśli zdaje, przechodzi pod skrzydła trenera i tutaj zaczyna już bardzo konkretną naukę – szkolenie specjalistyczne. Teraz przysposabia się go do roli, jaką będzie w przyszłości pełnić, np. psa przewodnika, psa serwisowego. To szkolenie trwa mniej więcej siedem, osiem miesięcy. Uczymy konkretnych, standardowych komend. Bez względu na to z jakiej organizacji pochodzi, reagować musi na te same polecenia.

• Domyślam się, że niektóre rasy mają pewne przewagi nad innymi. Pies prze-

wodnik w naszej świadomości to raczej labrador. A co z psami szkolonymi do innych zadań specjalnych, np. alarmowania w sytuacji ataku choroby, choćby hipoglikemii u diabetyka?

A.W.: Tutaj zdecydowaliśmy się na innego psa, mniejszego z predyspozycjami węchowymi. To pies, który musi być bardziej energiczny i praktycznie przyklejony do człowieka, nie opuszczać go na krok. To taki pies „na kolana”. Nie może być też duży i ciężki, bo ma wskakiwać do łóżka – musi wyczuwać stany zagrożenia nawet gdy człowiek śpi. No i co ważne, musi mieć potrzebę węszenia – pracować nosem.

Taki pies musi wyczuwać izopren, czyli związek chemiczny, który wydziela się przy niskim cukrze. Jak się szkoli do tego psa?

M.K.: To dość skomplikowany proces, ale tak jak w każdym szkoleniu psa pracującego nosem czy na detekcję opracowany jest konkretny trening. Już na etapie socjalizacji zwierzę trafia do trenera, nie wolontariusza, bo od samego początku powinno pracować nosem i być motywowane do wyczuwania lub odnajdywania konkretnych substancji. A wracając jeszcze do rasy, która sprawdza się u diabetyków, są to także spaniele, np. springer spaniel. Ta rasa ma bardzo dobry węch i da się też nad nią zapanować. Wspomnę tutaj jeszcze o jednej rzeczy. Pies, który pracuje 10-20 minut węższą, potrafi się porządnie zmęczyć. Dosłownie tak, jakby biegał za piłką przez godzinę. Potem może długo spać. To wszystko trzeba wyważyć i wziąć pod uwagę.

A.W.: Najpierw uczymy psa węszuć, a potem reagować na konkretny zapach. Pobieramy próbki od chorej osoby.

• Co to są za próbki, jaki materiał jest pobierany?

A.W.: Najczęściej pozyskujemy je z potu, ale musimy je przechować i zamrozić. Nie mogą stracić właściwości.

• W jakich jeszcze chorobach pies może być towarzyszem?

A.W.: Można szkolić psy dla osób chorujących na narkolepsję, padaczkę czy nawet dla osób ze spektrum autyzmu, zespołem Downa. To są psy już bardzo indywidualnie dobierane do potrzeb. Szkolone są, by zareagować w konkretnej sytuacji, gdy na przykład następuje atak. Przeciwdziałają mu bądź minimalizują skutki takiego ataku. To może być szczekanie, ogrzewanie człowieka, włączanie jakiegoś przycisku lub zaalarmowanie konkretnym zachowaniem osoby, z którą chory mieszka.

• Rozumiem, że pies ma być takim drogowskazem dla człowieka w poruszaniu się po świecie, ale również towarzyszem otwierającym na świat...

A.W.: Choć w przypadku osób ze spektrum autyzmu w pewnych sytuacjach może to działać przeciwnie. Pies może je od świata odgra-

dzać, bo nie mają ochoty na kontakt z drugą osobą. Dlatego szkolimy psa, że gdy ktoś podchodzi za blisko, to pies ma stawać pomiędzy nią a właścicielem. Może też przerywać pewne niepożądane zachowania, które się zdarzają, np. nadmierne drapanie, uderzanie, uciekanie. Pies przychodzi, kładzie głowę, liże, odciąga, zatrzymuje. To naprawdę jest bardzo indywidualne szkolenie.

• Pies w podeszłym wieku, podobnie jak człowiek, traci energię i wiele zmysłów już nie pracuje tak, jak dawniej. Może gorzej się czuć, czasem choruje. Do jakiego momentu więc może pracować?

A.W.: Psy po ósmym roku życia muszą dostać od weterynarza zgodę na dalszą pracę z człowiekiem. Ważny jest oczywiście stan ich zdrowia.

• A co dzieje się z nimi, jeśli przechodzą na psią emeryturę? Tracą wtedy swoje uprawnienia do pracy, do której przywykły, a zdarza się i tak, że osoba, dla której pracują, potrzebuje kolejnego psa asystującego, a nie może sobie pozwolić na posiadanie dwóch. To bardzo trudna emocjonalnie sytuacja dla obu stron.

A.W.: Tak. Dlatego potrzebujemy wolontariuszy – nie tylko takich, którzy wychowują małego psa, ale też osób, które przyjmą na emeryturę tego dorosłego psa. Proszę mi wierzyć, coraz częściej ludzie się po takie psy zgłaszają. To wspaniałe, bo nie boją się brać starszego psa. W zamian dostają dobrze ułożonego, wyszkolonego psa.

M. K.: Zawsze pomagamy w znalezieniu psu nowego domu, jeśli jest tylko taka potrzeba. Na szczęście zdarza się to niezwykle rzadko, bo pies zazwyczaj pozostaje w rodzinie, nawet jeśli pojawia się nowy czworonóg.

Czy każdy człowiek, który mógłby, ze względu na stan swojego zdrowia, być wspierany przez wyszkolonego psa może sobie na to pozwolić? Szkolenie psa to jednak bardzo drogie przedsięwzięcie – to koszt nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych.

A.W.: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) przewidział możliwość finansowania szkolenia takich psów. Dzięki temu organizacje pozarządowe, m.in. taka jak nasza, co roku występują z propozycją szkolenia psów pod konkretne potrzeby. Dzięki temu osoba z niepełnosprawnością może takiego psa otrzymać za darmo. Co więcej, może liczyć na pomoc w jego utrzymaniu. A jeśli chodzi o koszty, to można spojrzeć na nie również przez pryzmat tego, że pies nie tylko pomaga fizycznie, ale jego obecność sprawia, że chory czuje się lepiej, bo aktywizuje go, dostarcza radość. Pies jest przyjacielem, jest oddany. Chorą osobą z psem świat często szybciej dostrzeże i wesprze, bo ją zobaczy. To są rzeczy, których nie da się przeliczyć na pieniądze.

Źródło: zdrowie.pap.pl

MEDICARE

- Kończycie lub właśnie ukończyście 65 lat i potrzebujecie pomocy w doborze i zapisach na plany
- Macie ukończone 65 lat ale macie ubezpieczenie zdrowotne z pracy
- Posiadacie Medicare
 - nie chcecie aby Wam potrącano \$174.70 na Medicare
 - Wasze lekarstwa są za drogie
 - macie duże rachunki medyczne i nie wiecie co robić
 - macie niską emeryturę i chcecie otrzymać maksymalne benefity
- Inne rodzaje pomocy dla emerytów

Proszę dzwonić już dziś po darmową konsultację telefoniczną lub osobistą w Waszym domu.

Tel: 1-718-383-0314 lub Tel: 1-201-771-8008



194 Nassau Ave
Brooklyn, NY 11222 (Greenpoint)

Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania
planów Medicare

Licensed in: NY, NJ, CT, PA & FL

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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



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

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

1(201) 725 2067

elizabethfruchtman@yahoo.com

- Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU

Wiele usług telefonicznie

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

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY



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



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



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy



Polonia PLUS

25 Locust Ave Wallington, NJ 07057

(973) 574-1414

www.poloniaplustravel.com



INCOME TAX IMIGRACJA

\$20 zniżka dla nowych klientów

Podatki personalne

i biznesowe LLC

Porady podatkowe

Nr zastępcze do rozliczeń

Otwieranie nowych firm

Sponsorowania rodzinne

Obywatelstwo USA

TŁUMACZENIA

NOTARIUSZ, Apostilles

Pełnomocnictwa

Rozwody



Renaissance
CREATIONS

CUSTOM CABINETRY & WOODWORKING renaissancecreationsllc.com



Specjalizujemy się w zabudowie mieszkaniowej

- produkujemy meble na zamówienie

Produkujemy meble komercyjne

Instalujemy meble zakupione przez klienta w sklepach meblowych.

Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA

Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

Arkadiusz Such

112 Columbus Ave

Garfield, NJ 07026

551-206-1878

PODŁOGI I SCHODY

CYKLINOWANIE - INSTALACJA

BEZPŁATNA KONSULTACJA

862-247-5347

PRZED

PO

PRZED

PO



SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

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



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

• Fax (201) 746-9335

HOSPITAL AFFILIATIONS:



**WALLINGTON
PHYSICAL
THERAPY**

***Fizjoterapia,
która działa!***

(609) 388-7999

436 Main Avenue

Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com



Shawn V. John, DPT



Maciej S. Bielen, DPT

mówię po polsku



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



Chand Mortgage LLC does not make any mortgage commitments or fund any mortgage loans. Chand Mortgage, LLC arranges loans with third-party providers/lenders. NMLS#271599
Residential Mortgage Broker Licensed by the NJDOBI & FLOFR NMLS#271599