

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

12 grudnia 2024

nr 50 (853)

December 12, 2024

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
11

ZACZARUJ ŚWIĘTA

Touch of Amber

Hand-Made Baltic Amber Jewelry od 2003

ODKRYJ PIĘKNO BURSZTYNU



Zadzwoń i odwiedź Nas już dziś!

(917) 480-9515

www.touchofamber.com

185 Paterson Ave, suite 261
Wallington, NJ 07057

Bursztyn Bałtycki

Prezenty na święta

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"



New Jersey
Nowy Jork
Floryda

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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

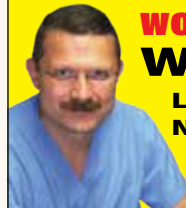
250 Moonachie Road, Suite 200
Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



Dr. Dariusz Nasiek, MD

WORKERS' COMPENSATION WYPADKI NY/NJ

LECZENIE BÓLU • ORTOPEDIA
NEUROLOGIA • MRI • EMG • EEG

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

TEL / TEXT / SMS: **973-773-7730**



www.LeczeniePowypadkowe.com

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



Ponad 12.5 miliona Amerykanów starszego pokolenia korzysta z programów ubezpieczeniowych D-SNP (Dual Special Needs) łączących Medicare z pełnym (Full) Medicaid. Kryteria przyznawania tych planów mogą być różne w innych stanach USA. New Jersey w porównaniu z innymi stanami nie wypada najlepiej w kategorii „przyjaznych” dla ludzi starszych z niskimi emeryturami”. **Aby uzyskać prawo do planu D-SNP emeryt musi być zakwalifikowany do pełnego Medicaid.** Musicie posiadać Medicare Part A i B, być obywatelem USA lub legalnym rezydentem i wasz dochód miesięczny dochód nie przekracza \$1,215 dla osoby samotnej, \$1,644 dla małżeństwa i zasoby finansowe (konta bankowe, plany emerytalne, inwestycje itp.) nie są większe niż \$4,000 dla osoby samotnej i \$6,000 dla małżeństw. Wbrew powszechnym obawom posiadanie domu czy majątku ruchomego nie dyskwalifikuje od ubiegania się o Medicaid. Emeryci o wyższych miesięcznych dochodach do \$1,641 dla osób samotnych i \$2,219 dla małżeństw i zasobach finansowych do \$9,090 samotni i \$13,630 małżeństwa będą się kwalifikować na Medicare Savings Program. Nie daje on prawa do ubiegania się o plany D-SNP ale zwolni z opłaty na Medicare Part B (\$174.70 w roku 2024), automatycznie zapewni prawo do Extra Help – blisko 100% do lekarstw, zwolni z opłaty za Part D (leki) i da możliwość ubiegania się o

plan Advantage z niższymi co-payment, więc nadal nieźle oszczędności. D-SNP są to plany typu Advantage HMO lub PPO. Ponieważ są one finansowane przez Medicare i Medicaid pokrywają 100% kosztów większości usług. Jako typowe plany Advantage wymagają korzystania z lekarzy w Network i niekiedy wymagają skierowań. Niemal nikt nie ma z tym problemu po zapoznaniu się z korzyściami jakie otrzyma. Oto krótka lista tych korzyści:

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

Aby rozpocząć proces ubiegania się o plan D-SNP należy złożyć wniosek o Medicaid do urzędu Social Servi-

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

Zachęcamy Państwa do dzwonięcia celem sprawdzenia czy kwalifikujecie się na jakiś program pomocy dzwoniąc pod numer 718-383-0314.

Stanisław Gil



W TE ŚWIĘTA PODARUJ SOBIE COŚ WYJĄTKOWEGO

KUPUJ WIĘCEJ, ZAPŁAĆ MNIEJ!

SKORZYSTAJ Z 0% APR
PRZEZ 15 MIESIĘCY
NA ZAKUPACH
I PRZENIESIENIU
ZADŁUŻENIA NA KARTĘ
KREDYTOWĄ PSFCU

ŚWIĘTUJ Z NAMI
BEZ DODATKOWYCH
KOSZTÓW.



☎ 1.855.PSFCU.4U (1.855.773.2848)

🏠 www.psfcu.com | www.NaszaUnia.com

Promocja trwa od 15 listopada 2024 r. do 15 lutego 2025 r. i dotyczy zakupów i przelewów zadłużenia dokonanych w okresie trwania promocji. Oferta ważna dla kwalifikujących się posiadaczy kart kredytowych z minimalną oceną zdolności kredytowej 710 punktów lub wyższą. Minimalna kwota przeniesionego zadłużenia wynosi \$500 i musi pochodzić z karty innej instytucji finansowej. Opłata za przeniesione zadłużenie wynosi 3% od przenoszonej kwoty. Zadłużenie musi zostać przeniesione w czasie 60-ciu dni od daty otwarcia konta. Promocyjne APR będzie obowiązywać od daty pierwszego kwalifikującego się przelewu przez kolejne 15 miesięcy. Biznesowe karty kredytowe oraz karty z zabezpieczeniem są wyłączone z promocji. Obowiązuje limit jednej oferty na Członka. Inne ograniczenia mogą obowiązywać.

Your savings federally insured to at least \$500,000
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

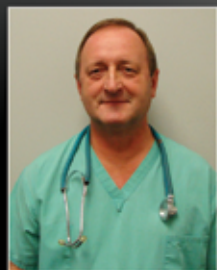
60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

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!



SZTUKA GAWORZENIA

Grudzień to dla mnie najtrudniejszy miesiąc w roku. Ciemno, zimno i ponuro. W dodatku w perspektywie przygotowania do świąt, czyli najpierw porządki, potem zakupy, a wreszcie pieczenie i gotowanie. Niestety, pod tym względem moja rodzina jest bardzo polska - wszystko musi być zgodnie z tradycją. Najgorsze jest jednak to, że to miesiąc niezliczonych Christmas Parties, na które „trzeba”, „wypada”, a czasem nawet chce się pójść.

Przyjęcia podobno mają być przyjemnością dla uczestników, okazją do spotkania dawno niewidzianych przyjaciół i nawiązania nowych znajomości. Amerykańskie parties, nie tylko te bożonarodzeniowe, to dla mnie koszmar, i to z kilku powodów. Przede wszystkim trzeba ubrać się elegancko i włożyć pantofle na wysokim obcasie. Obecnie panująca moda zmusza do obcasów, a przy moim nikczemnym wzroście wiem, że bez nich będę sięgać swoim rozmówcom co najwyżej do pasa. Trudno wtedy nawiązać konwersację.

PRZECIWIENSTWO ROZMOWY

Drugi powód, dla którego nie lubię tych amerykańskich parties, to konieczność prowadzenia tak zwanych small talks. Mówiąc po polsku to taka gadka-szmatka, sztuka gaworzenia. To przeciwieństwo prawdziwej rozmowy,

gdzie wymienia się poglądy, spostrzeżenia czy choćby ploteczki. To umiejętność przeskakiwania z tematu na temat, szybkich ripost i wtrącania bon motów. Taka gra w squasha, gdy nigdy nie wiemy, z której strony uderzy w nas piłka i musimy cały czas mieć się na baczności. Ale z drugiej strony, gdy napotka się wspaniałego rozmówcę, może być to znakomity pojedynek słowny i prawdziwa uczta. Duchowa. Na wielkie żarcie nie ma co liczyć. Zonglerka talerzykiem (na ogół zbyt małym), nożem i widelcem, a także kieliszkiem to sztuka, której nie udało mi się posiąść. Z jedzenia w takich sytuacjach najczęściej rezygnuję.

Jak się okazuje, nie tylko ja mam problemy z przyjęciami i prowadzeniem rozmów o niczym. Zwierzyła mi się kiedyś żona jednego z polskich dyplomatów, że największym wyzwaniem była dla niej konieczność towarzyszenia mężowi na przyjęciach dyplomatycznych oraz uczestniczenia na takich przyjęciach z udziałem samych żon. Ale jak się okazało – do czasu.

Znalazła sposób. Dostrzegła, że większość żon zachodnich dyplomatów ma zwyczaj rozpoczynania rozmowy od pytania o to, co robiło się w ostatnim czasie.

Panie te bowiem są w większości znudzone i niewiele mają do roboty, a więc chętnie słuchają, czym zajmują się ich „towarzyszki niedoli”. Lecz czy naprawdę słuchają? Każdą odpowiedź kwitują okrzykiem „How nice!”. I w tym moja rozmówczyni (konwersacja odbywała się oczywiście w trakcie przyjęcia) znalazła sposób na dobrą zabawę. Otóż wymyślała najbardziej nudne zajęcia, na przykład obwieszczała, że całe przedpołudnie prasowała koszule męża. Niezmiennie słyszała w odpowiedzi „Oh, how nice!”.

GADKA-SZMATKA O ROZMÓWCY

Drugi sposób na prowadzenie „ożywionej” konwersacji to albo podpuszczenie rozmówcy,



by zaczął mówić o sobie, albo mówienie o nim. Jak twierdził Benjamin Disraeli, brytyjski premier w epoce wiktoriańskiej: „Jeśli będziesz mówił swemu rozmówcy o nim samym, jest gotów słuchać godzinami”. Jedną z moich przyjaciółek udoskonalą tę zasadę. Miała zwyczaj powtarzania ostatniego zdania, jakie powiedział jej rozmówca. Doprowadziła tę sztukę do perfekcji. Obserwowałam za każdym razem ze zdumieniem, jak nawet inteligentni mężczyźni po kilku minutach takiej konwersacji po prostu jedli jej z ręki. Byli przekonani, że trafili na wyjątkowo mądrą osobę, skoro podziela ich poglądy.

Najgorszym rozmówcą jest ktoś, kto odpowiada monosylabami: „Tak”, „Nie” i koniec. Wtedy najczęściej zaczynam mówić sama o czymś, co mnie interesuje i nie zwracam na mego rozmówcę uwagi bacząc kątem oka, czy nie ma jakiejś okazji, by wyrwać się z takiej „rozmowy”. Zawsze w końcu znajdzie się ktoś „z kim muszę koniecznie porozmawiać” albo komu „muszę” mego rozmówcę koniecznie przedstawić. W

tym drugim przypadku po kilku słowach oddałam się. Niech kto inny się męczy.

POLSKIE „OPLĄTKI”

Starsze pokolenie emigracji nie organizowało Christmas Parties, a „opłatki”. Zaczynały się gdzieś w połowie grudnia, czyli jeszcze w adwencie, a kończyły w lutym, często w Wielkim Poście. Później lokalne gazety polonijne drukowały sprawozdania z długą listą gości, wyszczególnieniem kto przygotował śledzie, a kto grał na pianinie. Czasem sprawozdawcy byli bardziej oględni, informując na przykład, że „bufet zaopatrzyły panie we własnym zakresie” lub dodawali, że podczas „opłatki” zbierano fundusze „na nowy organ dla księdza proboszcza”. Sprawozdania te ukazywały się długi czas po samym wydarzeniu. Czekalam na jedno: aby taka relacja ukazała się po świętach Wielkiej

Nocy. I doczekałam się. W „Dzienniku Polskim” obok na tej samej stronie było sprawozdanie z emigracyjnego „Jajeczka”.

„Oplatki” miały tę zaletę, że większość czasu goście spędzali na składaniu sobie życzeń. Wtedy niepotrzebna była umiejętność prowadzenia rozmowy o niczym. Składano sobie te życzenia wielokrotnie, bo ci sami ludzie spotykali się na wielu „opłatkach”: najpierw w różnych organizacjach polonijnych, potem w różnych instytucjach, a wreszcie u Księdza Rektora w siedzibie Polskiej Misji Katolickiej.

O tych imprezach nieżyjący od ponad dwudziestu lat Edward Chudzyński, emigracyjny prześmiewca, napisał kiedyś, że większość składających sobie życzenia „patrzy ukradkiem, czy przypadkiem któryś z prezesów nie udławił się opłatkiem”. Nic takiego (chyba) się nie stało.

Życzę miłej zabawy, bez względu na to, czy na amerykańskich Christmas Parties, czy polskich „opłatkach”.

Katarzyna Bzowska



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**



WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS
 NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA

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

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

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

www.naturalmedicinecenterllc.com

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

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



Craig Justin -
 akupunkturzysta
 z licencją stanową

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

Z pytaniami proszę dzwonić
 na powyższe numery telefoniczne



Ilona, właścicielka dawnej Classique
 zaprasza do nowo otwartej restauracji

Melona EURO CUISINE

W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

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

*Już dziś zaplanuj
 swoje przyjęcie!*



www.melonarestaurant.com

Rezerwacje **732-316-9100** | 521 Raritan St, Sayreville, NJ 08872

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

- **Paczki Lotnicze i Morskie** - do Polski i Europy
- **Kontenery** - z każdego miejsca w USA do każdego miejsca w Polsce
- **Mienie Przesiedlenia**
- **Samochody, Motocykle, Łodzie**
- **Przesyłki Komercyjne**
- **PolamerSEND** - paczki do Polski z każdego miejsca w USA
- **Dolary do Polski** - do odbioru w gotówce, na konto, nawet do domu
- **Bilety Lotnicze i Wakacje All-Inclusive**
- **Kwiaty** na każdy adres w Polsce
- **Zestawy** gotowe na każdą okazję



GREENPOINT

167 Greenpoint Ave.
Brooklyn NY 11222
Tel: (718) 349 1319

MASPETH

64-02 Flushing Ave.
Maspeth NY 11378
Tel: (718) 326 2260

ROSELLE

275 Cox St.
Roselle, NJ. 07203
Tel: (908) 352 9100

WALLINGTON

130 Main Ave.
Wallington NJ 07057
Tel: (973) 779 6613

www.polamerNY.com

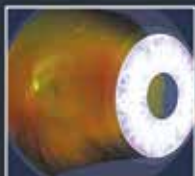


WSZECHESTRONNE BADANIE OCZU DOROSŁYCH I DZIECI

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor
Doktor rozmawia
płynnie po polsku



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

973-594-6599

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

**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

**Honorujemy większość
ubezpieczeń medycznych
i ubezpieczeń wzroku:**

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

* - w większości przypadków

Kohout Bakery Est. 1917

POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ

**Wypiekamy z pasją według naszych
tradycyjnych receptur**

- Babki • Mazurki
- Serniki • Makowce
- Chruściki • Pierniki
- Ciasta i ciasteczka
- Torty
- Chleby: na zakwasie, żytni, razowy, pumpernikel



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

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

Systemy oceny obywateli oparte na sztucznej inteligencji mogą prowadzić do nadużyć



- W przyszłości państwo będzie mogło dokonywać oceny wiarygodności obywatela z użyciem systemów sztucznej inteligencji, ale tylko w pewnym, bardzo ograniczonym zakresie. Jak będzie to wyglądało, zależy od tego, jak zostaną zaprojektowane i wdrożone przepisy na poziomie Unii Europejskiej - mówi Michał Nowakowski, prawnik z kancelarii Rymarz Zdort Maruta. Jak zauważa, w Polsce nie ma w tej chwili przepisów, które w sposób precyzyjny regulowałyby zasady wykorzystywania systemów AI do oceny obywateli, więc ich prywatność chronią ogólne przepisy konstytucyjne i dotyczące praw człowieka. Tego typu systemy w rękach przestępców mogą być poważnym zagrożeniem. Jak to działa w praktyce, pokazuje przykład Chin.

OCENIANIE OBYWATELI

Scoring społeczny – czyli wdrażany obecnie w Chinach tzw. system zaufania społecznego – to system monitorowania i oceniania zachowań obywateli pod kątem zgodności z prawem i zasadami współżycia społecznego.

– Przykładowo za działanie na rzecz partii rządzącej w Chinach dostajemy dodatkowe punkty, a w przypadku wykroczenia albo działania wbrew wartościom wyznawanym przez partię są punkty ujemne. W konsekwencji, jeżeli będziemy mieć określony poziom punktów, wyższy lub niższy, możemy uzyskać jakieś benefity albo w drugą stronę – mieć problem z dostępem do usług administracji czy uzyskaniem kredytu. W ten właśnie sposób ma działać scoring społeczny w Chinach, natomiast dzisiaj nie wiemy tak naprawdę, co za

tym wszystkim stoi – mówi agencji Newseria Biznes Michał Nowakowski.

System opiera się na bazach danych, do których trafiają informacje m.in. z organów administracji publicznej, sądów, państwowych rejestrów, ale również z monitoringu miejskich czy aplikacji mobilnych. – Scoring społeczny w Chinach ewoluje, od kilkunastu lat są prowadzone różnego rodzaju prace, które zmierzają do tego, żeby wybrać optymalny model, oczywiście z punktu widzenia państwa, ale niekoniecznie obywateli czy przedsiębiorstw – podkreśla prawnik.

Chiński system zaufania społecznego odnosi się do niemal każdej dziedziny życia. Obywatele mają naliczane punkty ujemne m.in. za nieodpowiednie zachowanie, niszczenie mienia publicznego, opóźnienie w zapłacie podatków i składek na

ubezpieczenie społeczne, wykroczenia drogowe i uczestnictwo w protestach, które nie zostały uznane przez władzę za legalne. System wkracza nawet w sferę prywatną, ponieważ ujemne punkty można dostać np. za zaniedbywanie rodziny albo szerzenie nieprawdziwych informacji na chińskim komunikatorze WeChat. Pozytywnie punktowana jest za to np. praca społeczna, działania na rzecz partii rządzącej i wysokie lokaty w zawodach sportowych.

WIĘCEJ PUNKTÓW = MNÓSTWO PRZYWILEJÓW

Wysoka punktacja jest źródłem nobilitacji i benefitów, do których zalicza się np. możliwość posłania dzieci do dobrych szkół. Natomiast obywatele z niską oceną muszą się

liczyć z utrudnieniami w codziennym życiu, takimi jak np. problemy z otrzymaniem kredytu czy dostępem do usług. Co istotne, dostęp do chińskiego systemu zaufania społecznego mają nie tylko instytucje rządowe, ale i podmioty prywatne. To zaś budzi duże kontrowersje, ponieważ może prowadzić wprost do dyskryminacji obywateli na wielu płaszczyznach ich życia.

– Z punktu widzenia przeciętnego człowieka to jest ogromne naruszenie prywatności, ponieważ scoring społeczny jest też połączony z kwestią identyfikacji biometrycznej, w tym wykorzystania np. biometrii behawioralnej. Już dzisiaj w Chinach zainstalowana jest ogromna liczba kamer, które monitorują zachowania tamtejszych obywateli, dzięki czemu państwo jest w stanie kontrolować, dodawać albo odejmować im punkty – mówi Michał Nowakowski.

PUNKTY DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Oprócz zwykłych obywateli chińskim systemem scoringu objęci są też przedsiębiorcy, którzy mają odrębny system oceniania i naliczania dodatnich i ujemnych punktów. To zaś może stanowić wyzwanie i problem dla zagranicznych podmiotów, które planują ekspansję na tamtejszym rynku.

– W Chinach przedsiębiorstwa, które nie realizują określonych założeń, mogą mieć trudności np. z uzyskaniem dodatkowego finansowania czy w ogóle z wejściem na rynek. Z punktu widzenia państwa jest to idealny sposób na to, żeby trzymać w ryzach tych niepokornych – mówi prawnik.

SZTUCZNA INTELIGENCJA ZAGROŻENIEM DLA OBYWATELI?

Jak wskazuje ekspert, takie profilowanie obywateli i firm wspiera coraz większa skuteczność systemów sztucznej inteligencji i uczenia maszynowego, które mogą posłużyć do identyfikacji biometrycznej i behawioralnej.

– Sztuczna inteligencja w rękach państwa może być ogromnym zagrożeniem. Wszystko zależy od tego, jak państwo będzie chciało ją wykorzystać – mówi Michał Nowakowski. – Do tego, żeby ocenić, czy w Polsce są albo będą wykorzystywane tego typu systemy, potrzebujemy określonych rozwiązań prawnych, które pozwolą nam jako obywatelom na uzyskanie informacji na ten temat. Oczywiście możemy robić to w ramach już istniejących pytań, które zadajemy instytucjom państwowym, natomiast nie zawsze uzyskamy określoną odpowiedź. Ważne jest też w tym kontekście to, że niektóre organy czy instytucje zaczynają już wykorzystywać tego typu systemy.

Ekspert zauważa, że w Polsce nie obowiązują w tej chwili przepisy, które w sposób precyzyjny regulowałyby zasady wykorzystywania systemów sztucznej inteligencji. Prywatność obywateli przed stosowaniem tego typu praktyk chronią art. 32. i 33 Konstytucji RP oraz art. 20 do 26 Karty praw podstawowych, które traktują o równości i zakazie dyskryminacji.

– Państwo, bazując na istnieją-

cych przepisach zarówno o ochronie danych osobowych, jak i Konstytucji, zasadniczo nie powinno wykorzystywać wrażliwych informacji do przyznawania albo odbierania świadczeń. Natomiast wprost takiego zakazu w tej chwili nie mamy. To ma się zmienić z wejściem w życie unijnego rozporządzenia w sprawie sztucznej inteligencji, które w art. 5 ma wprost zakazywać stosowania scoringu społecznego, czyli dokonywania oceny wiarygodności obywatela pod kątem pewnych cech wrażliwych, np. tego, z jaką partią sympatyzuje albo jaką ma orientację seksualną. To ma być zakazane, ale oczywiście te przepisy jeszcze się tworzą i ich ostateczny kształt nie jest jasny – wyjaśnia prawnik.

Unijny Akt o sztucznej inteligencji (Artificial Intelligence Act), który ma wdrożyć bardziej precyzyjne regulacje dotyczące AI, w aktualnym kształcie zakazuje profilowania obywateli. Prace nad dokumentem, który został opublikowany przez Komisję Europejską w kwietniu 2021 roku, trwają. Zdaniem eksperta nowej regulacji, jeśli zostanie przyjęta w takim kształcie, będzie towarzyszyć szereg wątpliwości, chociażby dotyczących tego, które istniejące i stosowane systemy zostaną zaliczone do tej kategorii i co wówczas z nimi zrobić. Innym ważnym wyzwaniem będzie też kwestia ochrony prywatności i danych osobowych.

Co istotne, jest to pierwsza na świecie próba kompleksowego uregulowania prawnego systemów AI i ich zastosowań, która może w przyszłości wywrzeć wpływ na ich rozwój i ustawodawstwo także w innych krajach, poza Unią Europejską.

CZEKAJĄC NA PRECYZYJNE PRZEPISY

– Myślę, że w przyszłości państwo będzie mogło dokonywać oceny wiarygodności obywatela z użyciem systemów sztucznej inteligencji, ale tylko w pewnym, bardzo ograniczonym zakresie. Jak będzie to wyglądało, zależy od tego, jak zostaną zaprojektowane i wdrożone przepisy na poziomie Unii Europejskiej. Natomiast trzeba też pamiętać o tym, że niezwykle istotna w tym kontekście jest też kwestia pewnej przejrzystości, transparentności państwa względem obywatela – mówi Michał Nowakowski.

Newseria.pl



FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA

Specjalizujemy się w leczeniu:

- Bólu szyi i kończyn,
- Urazów sportowych i na skutek wypadków
- Skoliozy u dzieci i dorosłych
- Bóli reumatycznych, nerwoból

W zakres naszych usług wchodzi również:

- AKUPUNKTURA
- CUPPING (stawianie baniek)
- LASER THERAPY (terapia laserowa)
- Program balansu ciała (vertigo, dizziness)



Akceptujemy większość ubezpieczeń

Nasze lokalizacje:

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

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

www.prosynergyp.com



Raymond Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

Twój Solidny Adwokat

Uprawnienia w New Jersey,
New York, Pensylwanii





57 Locust Ave., Wallington, NJ 07057
Parking z tyłu budynku
For GPS use 226 Hayward Place

Tel. 201-790-1147

www.ryduchowskilaw.com

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



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



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



Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?**

ZADZWOŃ DO MNIE

727-454-8088

Marta1Realtor@gmail.com

Buyer/Seller/Investor Representative

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości



Okolice:

Palm Beach, FT Lauderdale, Miami, Clearwater,
Tampa, St.Petersburg, Sarasota



Beata A. Bodyziak, Esq.

100 Enterprise Drive, Suite 301
Rockaway, New Jersey 07866

T: 973.494.5236, F: 973.494.5230

SMS: 833.292.5585

bodyziaklaw.com



**Adwokat, która z pełnym zaangażowaniem
będzie reprezentowała Twoje interesy w zakresie:**

- ✓ Nieruchomości
- ✓ Spraw rodzinnych
- ✓ Mandatów
- ✓ Spraw cywilnych i kryminalnych
- ✓ Spraw pomiędzy lokatorami a właścicielami nieruchomości
- ✓ Spadków i Testamentów

Skuteczne rozwiązania
Mówimy po polsku!
Licencje na NJ i NY



GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

**OPIEKA DENTYSTYCZNA
dla całej rodziny**

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



www.annapawlowskadds.com

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń

Darmowe
konsultacje

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



KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA



mec. **Jerzy Sokół**

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

SPRAWY W USA:

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

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

718-389-5115

www.adwokatsokol.com

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

tel. 973-928-3838 * www.tygodnikPLUS.com



WARZYWA NA WAGĘ ZDROWIA

Palisz albo właśnie rzuciłeś palenie? Chcesz uniknąć przewlekłej obturacyjnej choroby płuc? Zwiększasz swoje szanse, jeśli będziesz jadł odpowiednio dużo warzyw i owoców.

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) charakteryzuje się trudnością w oddychaniu spowodowaną ograniczeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Stan ten jest wynikiem zapalenia dróg oddechowych, będącego efektem wdychania niebezpiecznych pyłów i gazów. Stąd większość chorych to byli lub aktualni palacze. Choroba może się pojawić u osób, które już nie palą, bo raz zainicjowane przez szkodliwy dym procesy mogą utrzymywać się nawet po rzuceniu papierosów. Niemniej jednak niepalenie tytoniu jest uważane za najskuteczniejszą profilaktykę

tej choroby. POChP jest nieuleczalna i zajmuje czwarte miejsce na liście przyczyn zgonów na świecie. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że wkrótce może przeskoczyć o jedno oczko do góry.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

Nic więc dziwnego, że uczeni zastanawiają się, jak zapobiec temu schorzeniu. Wiele wskazuje na to, że odpowiednia dieta może być w tym przypadku strzałem w dziesiątkę. Nie-

dawno bardzo ciekawą pracę na ten temat opublikował w czasopiśmie „Thorax” zespół z udziałem dr hab. Joanny Kałuży, prof. SGGW z Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji.

DŁUGOLETNI OBSERWACJA W SZWECJI

W trakcie swych analiz badacze posłużyli się danymi zbieranymi na przestrzeni kilkunastu lat w centralnej Szwecji. To właśnie tam, na przeło-



mie 1997 i 1998 roku ponad 44 tysiące zdrowych mężczyzn, w wieku 45-79 lat, wypełniło szczegółowe ankiety dotyczące stylu życia. Pytano ich między innymi o to, czy palą papierosy i co jedzą oraz w jakich ilościach.

Następnie, przez okres 13-14 lat, mężczyzn obserwowano, sprawdzając, czy wystąpiła u nich przewlekła obturacyjna choroba płuc. – *W Szwecji prowadzone są bardzo rzetelne rejestry chorób. W przypadku każdego pacjenta system odnotowuje wizyty u lekarza, zdiagnozowane schorzenia, wystawione i zrealizowane recepty. Dostaliśmy dane z tych rejestrów, można było więc sprawdzić, który z mężczyzn zachorował na POChP – mówi dr hab. Kałuża, prof. SGGW.*

Okazało się, że wśród aktualnych palaczy jedzących pięć i więcej porcji warzyw oraz owoców dziennie, ryzyko zachorowania na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc jest o 40 proc. niższe niż u tych, którzy jedli mniej niż dwie porcje. W przypadku panów, którzy wcześniej rzucili palenie, było to o 35 proc. mniej. Z wyliczeń zespołu dr hab. Kałuży, prof. SGGW wynika, że każda dodatkowa porcja warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowania o 4-8 proc.

WARZYWA ZIELONE GÓRA

Ciekawe wyniki przyniosła bardziej szczegółowa analiza zebranych danych. Okazało się wtedy, że warzywa działają bardziej systematycznie niż owoce, a ich wpływ z każdą porcją wzrasta.

- Natomiast działanie owoców na początku jest silniejsze, a potem się stabilizuje. Nasze badania potwierdzają skuteczność dwóch porcji owoców, dla tego poziomu obserwowano niskie ryzyko zachorowania na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, a później każda kolejna porcja ani nie szkodzi, ani nie pomaga – mówi dr hab. Kałuża, prof. SGGW.

Z ustaleń naukowców wynika ponadto, że najlepiej działają warzywa liściaste: sałata i szpinak. Doskonałe właściwości przejawia również papryka. Wśród owoców świetnie działają jabłka i gruszki.

Zawarte w warzywach i owocach witaminy oraz cały szereg związków niebędących witaminami niwelują stres oksydacyjny. – *Wykazują działanie przeciwzapalne, a przewlekła obturacyjna choroba płuc jest związana ze stałym stanem zapalnym w organizmie, przede wszystkim w drogach oddechowych – dodaje dr hab. Kałuża, prof. SGGW.*

Co ciekawe, warzywa i owoce nie przeciwdziałają POChP u osób, które nigdy nie paliły. Takie, choć znacznie rzadziej, również mogą zachorować na tę chorobę – czynnikiem wywołującym może być pył obecny w powietrzu albo zanieczyszczenia pochodzące np. z palenisk.

POZYTYWNY WPŁYW WARZYW I OWOCÓW

Praca zespołu dr hab. Kałuży posiada pewne ograniczenia. Przede wszystkim ankietę na temat stylu żywienia przeprowadzono wśród mężczyzn tylko raz, nie wiadomo więc, czy w ciągu kolejnych kilkunastu lat nie zmieniły się ich nawyki żywieniowe. W komentarzu odredakcyjnym do tekstu zaznaczono ponadto, że były to jedynie badania obserwacyjne, nie posiadające klinicznych dowodów na to, że określone działanie, wywołuje taki a nie inny efekt.

Niemniej jednak, właściwie wszystkie dotychczasowe badania pokazują, że warzywa i owoce mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie, a to badanie dokłada tylko kolejnych dowodów na tę tezę. Niezależnie więc od tego, czy palimy czy nie, warto jeść ich jak najwięcej.



**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



**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

PIOTR HUSKOWSKI MD

specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego

- ❑ gastroskopia
- ❑ kolonoskopia
- ❑ leczenie hemoroidów
- ❑ choroba wrzodowa, zgaga
- ❑ krwawienia z przewodu pokarmowego
- ❑ choroby wątroby, trzustki, żółtaczka
- ❑ wczesne wykrywanie nowotworów jelita grubego i żołądka



W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

- bóle kręgosłupa, ramion, rąk i nóg,
- ból kulszowy,
- bóle głowy i szyi,
- problemy z dyskiem,
- skrzywienie kręgosłupa,
- 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
- Zakażenie skóry i kości (ciężkie)
- Oparzenia (ciężkie)
- Przeszczep skóry
- Utrata słuchu (nagła i bez znanej przyczyny)
- Utrata wzroku (nagła)
- Rany

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

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

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



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



MADAGASKAR – CZ. 1

Podróż do Wyspy Lemurów

Środa, 2 października.

Połowę września i początek października spędziłem z grupą w Kenii i w Tanzanii, gromadząc tak dużo ciekawego materiału zdjęciowego, że na bieżące sprawozdania z Madagaskaru zabrakło czasu. Co się odwlecze, to nie uciecze, więc oto zaczynamy przygodę z Wyspą Lemurów!

W środku nocy opuściliśmy hotel przy cudnej, zanzibarskiej plaży, gdzie „było nam, jak w Niebie” i dotarliśmy na lotnisko, aby odlecieć do Nairobi. Już sama świadomość faktu, że jesteśmy we Wschodniej Afryce, budzi w umyśle prawdziwego wędrowca nieodpartą chęć eksploracji tego ekscytującego zakątka świata. No bo przecież, skoro dotarliśmy do Kenii, skąd zaczynaliśmy nasze afrykańskie safari niecałe dwa tygodnie temu, to jakim błędem było by nie zahaczyć o sąsiednią Tanzanię, tuż za miedzą i w tej samej strefie czasowej? Jakże pominąć krater Ngorongoro i panoramę Kilimandżaro? Taki sposób taktycznego myślenia o podróżach spowodował również, że stolica Kenii jest dzisiaj li tylko miejscem przesiadki do rozpoczęcia kolejnej, egzotycznej wyprawy. Połowa grupy wraca do domu, ale dziesiątka najwytrwalszych - i tych co mają czas - frunie na Madagaskar! No bo skoro czeka nas niecałe cztery godziny lotu i

dotrzemy do tej samej strefy czasowej bez wizji „jet lag” i ponownej aklimatyzacji? Skoro koszt lotu z Kenii na Wyspę Lemurów to tylko cząstka wydatków na całą podróż do Afryki, to jakże tam nie dotrzeć? Lecimy!

Rejs Kenya Airways 256 z Nairobi startuje o 11:30 w południe, aby tuż przed godz. 16, wylądować w Antananarywie. Po sprawnej odprawie paszportowej, z kolejną wizą w paszporcie, wychodzimy przed budynek portu lotniczego, podziwiając błękitne niebo z temperaturą około 25 stopni Celsjusza. Patrząc na wielką rzeźbę wyobrażającą baobab z poczuciem, że oto spełniło się jedno z podróżniczych marzeń wyrosłych po lekturze „Wyspy kochających lemurów” Arkadego Fiedlera i zasłyszanych opowieściach o życiu Maurycego Beniowskiego.

Na parking lotniska Antananarywy czeka już autobus z kierowcą i z naszym przewodnikiem imieniem Mahenina. Wymieniamy „zielone” na lokalną walutę ariary, pakujemy bagaże, po czym jedziemy północnymi przedmieściami, około godziny, w stronę naszego hotelu. Pierwsze wrażenia... tutaj obowiązuje ruch prawostronny (bo w Kenii i Tanzanii jeżdżą jak w Anglii), a napisy na reklamach są w języku francuskim! Na szczęście mogą przeczytać i zrozumieć te teksty - po latach przydała się 6-letnia nauka francu-

skiego w krakowskiej placówce La Salle de Lecture Francaise!

Dookoła jest stosunkowo czysto, zielenią się pola ryżowe wypełniające obniżenia pomiędzy licznymi pagórami, na jakich rozbudowała się stolica Madagaskaru. Tu i ówdzie snują się dymy z pieców, gdzie wypalają cegły i produkują węgiel drzewny, zupełnie jak za króla Ćwieczka. Wzdłuż szosy uwijają się liczni przechodnie, a na poboczach stoi mnóstwo żółtych, plastikowych pojemników służących mieszkańcom całego kraju do przechowywania wody pitnej.

Dojeżdżamy do renomowanego hotelu Radisson Blu Waterfront, dostajemy klucze do pokoi, zostawiamy bagaże i wracamy na poziom recepcji, do restauracji, aby spożyć obiadokolację. Oferta jest bogata; zamawiam baraninę z warzywami (45 tys. ariary, ok. \$10), jest pyszna, chociaż stek z zebu okazał się równie dobry - jak donieśli z sąsiedniego stolika. Jeszcze tylko lokalne piwo

Three Horses na szybsze zaśnięcie i nadchodzi pora na odpoczynek po dniu tak bogatym w wydarzenia (wylot z Zanzibaru, przesiadka w Nairobi, lot nad oceanem, nowa stolica nowego kraju), w wygodnych łóżkach naszego super hotelu. Jutro wczesnym rankiem wrócimy na lotnisko, aby - tym razem - polecieć na zachodnie wybrzeże, słynące z baobabów. Nie muszę pisać, że te legendarne drzewa śniły nam się w nocy.

Ciąg dalszy za tydzień...

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem biura podróży EXOTICA TRAVEL. Biuro organizuje wycieczki po całym świecie, w tym do Kenii, Tanzanii i na Zanzibar, od 23 września 2025. Informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6773 W. Belmont Ave, Chicago IL 60634. tel. (773) 237 7788, strona internetowa <https://andrzej-kulka.com/destinations/madagascar-pazdziernik-2025/>



Brama przylotów lotniska Antananarywa

BINEK Garage Doors
DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI
 Sprzedaż – Naprawa – Instalacja

732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE
 Ponad 20 lat w służbie Polonii!

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



Fantastyczny atol z rafami koralowymi pod nami



Na lotnisku w Antananarywie



Popularne piwo Madagaskaru



Pierwsze widoki stolicy Madagaskaru



Pola ryżowe w Antananarywie

VESKO
CONSTRUCTION INC.

201-893-1759
wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż

Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL**
zaprasza na
WYCIECZKI
z polskim przewodnikiem

TAJLANDIA SINGAPUR BALI MALEZJA SYLWESTER
• 17 dni: 27 grudnia

SRI LANKA, MALEDIWIY • 10 dni: 1 marca 2025

PERU • 10 dni, 26 kwietnia 2025

KENIA, TANZANIA, ZANZIBAR • 12 dni: 20 września 2025

MADAGASKAR • 11 dni: 3 października 2025

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

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

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

**Gabinet
DENTYSTYCZNY**

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



dentystyka
ogólna i kosmetyczna

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

Rzeczpospolita
Polska

**Zdjęcia do
polskich paszportów**
transkrypcje aktu urodzenia

umiejscowienie aktu
małżeństwa w Polsce
Zdjęcia i aplikacje
do amerykańskich paszportów

M&R FOTO

320 Hoboken Rd.
East Rutherford, NJ 07073
[przedłużenie Paterson Ave. Wallington]
tel: 201-456-2361
na umówioną godzinę
email: mrfotostudio@gmail.com
www.mrfotostudio.com



EK Polish Bookstore
Elżbieta Kieszczynska



Książki i polską prasę
można zamówić pod numerem
(201) 355 7496
lub email: elzbietakieszczynska@gmail.com



Przychodzi baba do lekarza,
wszędzie jest niebieska, zielona...

- O Boże, co się pani stało?
- Panie doktorze, już nie wiem
co mam dalej robić... Za każdym
razem, kiedy mój mąż przychodzi
do domu pijany, tłucze mnie.

- Hmm znam jeden absolut-
nie pewny i efektywny środek! W
przyszłości, kiedy pani mąż przy-
dzie pijany do domu, weźmie
pani filiżankę herbaty rumianko-
wej i niech pani płucze gardło i
płucze i płucze.

2 tygodnie później przychodzi
ta sama kobieta do tegoż lekarza i
wygląda jak kwitnące życie...

- Panie doktorze, wspaniała
rada! Za każdym razem, kiedy
mój mąż dobrze wciąży wtacza
się do mieszkania, ja płuczę i
płuczę gardło, a on nic mnie nie
robi.

- Widzi pani, trzeba po prostu
trzymać pysk zamknięty.



- Gdzie byłeś tak długo?
- W komisariacie. Zatrzymali
mnie, za wolno jechałem.
- Od kiedy to zatrzymują za
wolną jazdę?
- Radiowóz mnie dogonił...



Szkot wsiada do taksówki i
pyta:

- Ile zapłacę za przejazd na
dworzec?
- Dwa funty.
- A za walizkę?
- Walizkę zawiozę za darmo.
- To proszę zawieźć ją na dwo-
rzec, a ja pójde piechotą!



Wchodzi facet na ławkę w
parku i zaczyna krzyczeć:

- Precz z zakłamaniem!
Zaczynają się dookoła niego
zbierać ludzie.

- Precz z hipokryzją!
Ludzi jest coraz więcej.
- Precz z nietolerancją!
Ludzi już jest spory tłum.
- Precz z antysemityzmem!
Wtedy podchodzi do niego
jakaś babcia i mówi:

- Panie, coś się tak tych księży
uczepił?!



Przychodzi baba do lekarza.

- Oj, bardzo mnie boli.
- A co się pani stało?
- Koń mnie kopnął.
- A gdzie? - pyta lekarz.
- W kieleckim, panie dokto-
rze, w kieleckim.



Jasiu za karę miał w domu
napisać 100 razy: "Nie będę mówił
nauczycielce na Ty". W poniedział-
ek Jasiu przynosi kartkę nauczy-
cielce, a ta zdziwiona pyta:

- Jasiu, ale dlaczego napisałeś
to aż 200 razy?
- Żeby zrobić Ci przyjemność



Dwaj wariaci uciekają z wariat-
kowa.

Biegną, biegną, aż tu nagle
woda i żadnego mostu.

Na to jeden:
- I co teraz?
- Mam pomysł. Ja poświęcę
latarkę na wodę a ty przejdiesz
po świetle jak po moście.

- Ty myślisz, że ja głupi jestem?
Ja wejdę, ty zgasisz i spadnę.

UBEZPIECZENIE MEDICARE

• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

Doświadczony Broker współpracujący z wieloma firmami
ubezpieczeniowymi odpowie na nurtujące Cię pytania związane z:

- przejściem na emeryturę,
- uzyskaniem zdrowotnych ubezpieczeń emerytalnych Medicare,
- obsługą indywidualnych kont emerytalnych IRA,
- transferem pieniędzy z pracowniczych kont 401k 403 b, planów unii
- asysta w urzędzie Social Security
- ubezpieczenia na życie
- ubezpieczenie związane z pochówkiem - final expense insurance

Zadzwoń dziś: **Agnieszka Rola**
Licencjonowany Broker NJ, NY
917 716 4245 agnesrola@gmail.com



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

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 ŻYLAKÓW

- Laserowe leczenie żylaków i żył pajęczkowych
- Leczenie przewlekłych ran
- Zabiegi kosmetyczne (Botox, Juvaderm, Restylane)



W większości przypadków leczenie żylaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Piękne 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, FAGS, FACPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

Polonez

Paczki do Polski

Nie zdążyłeś
na święta?

Pamiętaj,
że choinka
stoi jeszcze
cały styczeń!

*Wyślij
taniej
i szybciej
z Polonezem*



Znajdź punkt Poloneza
w twojej okolicy:

☎ 908-862-1700
polonezamerica.com



Smak białego szaleństwa

Mleko jest chyba najpopularniejszym ze spożywczych produktów codziennego użytku, a wielu osobom trudno byłoby wyobrazić sobie bez niego choćby jeden dzień. Najczęściej do kawy, czy śniadaniowych płatków dodajemy tego pochodzącego od krowy, całkiem niedawno do kulinarnej mody weszło także mleko sojowe. Tymczasem jego rodzajów i zastosowań jest o wiele, wiele więcej.



Historia mleka sięga neolitu, kiedy to ówcześni ludzie przestali wędrować i zdecydowali się na bardziej osiadły tryb życia. W pierwszych gospodarstwach, oprócz rolnictwa zaczęto też hodować zwierzęta, w tym także te mlekodajne, jak kozy, krowy i owce. Pierwsze produkty z mleka zaczęto wg źródeł historycznych uzyskiwać już 11 tysięcy lat temu na Bliskim Wschodzie, potem, w następnych wiekach, wiedza mleczarska rozprzestrzeniała się po świecie, a mleko stawało się bardzo cenionym i pożądanym pokarmem.

Ośle, bawole i wielbłądzie

Współcześnie liczba mlekodajnych zwierząt hodowanych przez człowieka jest bardzo pokaźna. W wielu regionach świata wykorzystuje się mleko bawole, natomiast w niektórych państwach arabskich, Indiach i Etiopii spożywa się mleko wielbłądów. W Ameryce Południowej mleko spokrewnionych z wielbłądem lam, w Rosji i Szwecji mleko łosi, w Mongolii mleko kobyłe, w Tybecie mleko jaków, a Japończycy, już od wieków przyzwyczajeni są do mleka reniferów. W ostatnich czasach uznanie zyskało także mleko ośle, ponieważ stwierdzono, że jego skład jest najbardziej zbliżony do mleka ludzkiego, przez co zdecydowanie rzadziej wywołuje alergie.

Co ciekawe, wiele kultur odnosi się do mleka obojętnie, a nawet niechętnie, bo w ogóle go nie

trawi. Wszystko przez laktozę, czyli tzw. cukier mleczny. Jest to zawarty w mleku enzym, który naturalnie trawia jedynie mieszkańcy Europy, Ameryki Północnej, Bliskiego Wschodu oraz niektóre ludy Azji Środkowej. Nie tolerują go natomiast Chińczycy i Japończycy, którzy pierwszym europejskim przybyszom zarzucali, że „czuć ich masłem”.

Śmietana, kefir, jogurt czy maślanka – pojawienie się każdego z tych produktów powodowało nie małe kulinarne rewolucje, otwierając przed kucharzami ze wszystkich stron świata całe oceany nowych zastosowań.

Nie bez powodu miano „Królowej Kuchni” otrzymała śmietana. Zaczęli ją wytwarzać starożytni Sumerowie, co pozwoliło im nie tylko na uzupełnianie diety, ale także umożliwiło wytwarzanie innego, o wiele cenniejszego produktu – masła. Obecnie użyteczność śmietany w kuchni odzwierciedla jej zróżnicowanie: oprócz śmietany tortowej (36 proc. tłuszczu) i kremówki (30 proc. tłuszczu), używa się m.in. śmietany kwaśnej (najmniej 10 proc.), do kawy i napowietrzanej bitej śmietany.

Jogurt, kefir, maślanka

Nie tylko smaczne, ale również niezwykle zdrowe są także inne produkty mlecznego pochodzenia, jak: kefir, jogurt i maślanka. Ten pierwszy, sfermentowany napój mleczny, wywodzi się z Syberii i Kaukazu, posiada właściwości zdrowotne i wzmacniające. Otrzymuje się go dzięki tzw. grzybkom kefirowym i drożdżowym, które podczas procesu fermentacji powodują wzrost bakterii w kefirze, zarazem wpływając na powstanie niewielkiej ilości alkoholu (ok. 2 proc.). O sile jego leczniczych, a szczególnie oczyszczających właściwości

→ Mleczne mity

Mleko pełnotłuste zawiera więcej wapnia niż chude?

Nieprawda. Tłuszcz niewiele ma wspólnego z białkiem, a tłuste, czyli pełne mleko zawiera go dokładnie tyle samo, co to odtłuszczone.

Mleko prosto od krowy jest lepsze od mleka pasteryzowanego czy UHT?

Nieprawda. Procesy obróbki cieplnej mleka pozbawiają je co prawda pewnych witamin, ale nie zmienia biologicznych i

chemicznych właściwości najważniejszych znajdujących się w mleku substancji, czyli białka i składników mineralnych takich jak fosfor, wapń, potas, magnez i cynk.

Kobiety w ciąży i ludzie starsi powinni unikać mleka?

Nieprawda. Zarówno jedna, jak i druga grupa powinna je pić w ilości przynajmniej 2 szklanek dziennie. Więcej, gdy w diecie brak innych składników bogatych w wapń.

→ Nabiałowe ciekawostki

- Niektóre prymitywne kultury widziały w mleku znaczenie ceremonialne, było ono składane w ofierze bogom i duchom. Taka tradycja istniała np. u dawnych Słowian, a jej pozostałością jest, praktykowany gdzieś do dziś zwyczaj pozostawiania na talerzyku odrobiny mleka dla duszków opiekuńczych.
- Starożytne kobiety wierzyły, że kąpiel w oślim mleku pomaga zachować urodę. Należały do nich, między innymi Kleopatra oraz żona Nerona, Poppea. Dbając o urodę, Poppera kąpała się codziennie w mleku 500 oślic. W Rzymie popularne było także nacieranie skóry chlebem namoczone w mleku, co zresztą było jednym z pierwszych naturalnych peelingów do ciała.
- Wiara w upiększającą moc mleka przetrwała do czasów nowożytnych. W oślim mleku kąpała się George Sand, przyjaciółka Chopina, zaś Elżbieta Austriacka i Maria Antonina codziennie dla zachowania urody piły maślankę.
- W czasach starożytnych i biblijnych duże ilości mleka były synonimem bogactwa, gdyż do ich wyprodukowania potrzebne były liczne stada bydła. Stąd biblijne określenie „krajina mlekiem i miodem płynąca”.
- Najdroższe mleko to pozyskiwane do celów badawczych mleko myszy. Aby otrzymać litr takiego mleka, kosztującego 2000 euro, trzeba „wydoić” 4000 gryzoni.

świadczy długowieczność Rosjan, która nierzadko przekracza sto lat.

O ile Rosja jest ojczyzną kefiru to z Bułgarii pochodzi jogurt. Początkowo wyrabiano go z owczego mleka, a od 1542 roku, kiedy to pojawił się na dworze Franciszka I, również i z mleka krowiego. O niesamowitym działaniu jogurtu na ludzki organizm przez wiele lat krążyły legendy, aż do odkrycia przez Ilja Miecznikowa z Instytutu Pasteura wyjątkowych bakterii, które nazwał „Lactobacilli bulgarici”. Te żywe kultury utrzymują naturalną florę jelit i hamują rozwój szkodliwych bakterii i grzybów w przewodzie jelitowym. Ponadto jogurt jest bogatym źródłem wapnia i białka, dzięki czemu Buł-

garzy cieszą się opinią jednego z najbardziej żywotnych i zdrowych narodów na świecie.

Ciekawe właściwości ma także maślanka. Jest to właściwie produkt uboczny powstający przy produkcji masła, ceni się ją natomiast zarówno ze względu na smak, jak pozytywny wpływ na zdrowie. Orzeźwiająca, o łagodnie śmietankowo-orzechowym smaku, także posiada żywe kultury bakterii, prawie całą lecytynę mleka, witaminy z grupy B oraz jest źródłem wielu niezbędnych dla organizmu pierwiastków chemicznych. Co więcej, ludzie tolerujący laktozę trawia maślankę nawet trzykrotnie szybciej niż mleko.



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**

Better Homes
and Gardens
REAL ESTATE

COCCIA
REALTY

11 Park Avenue, Rutherford, NJ 07070
Office: 201-939-0001



Katarzyna "Katrina" Iwinski
Realtor®



Mobile: (973) 626-1355
Katarzyna.Iwinski@gmail.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**



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 • SZCZEPNIENIA • LECZENIE POWYPADKOWE
SCHORZENIA REUMATYCZNE • CUKRZYCA • LECZENIE NADWAGI • USG I BIOPSJE TARCZYCY • LECZENIE NIWYDOLNOŚCI SEKSUALNEJ
• CHOROBY NEREK I DRÓG MOCZOWYCH • DIALIZY • BADANIA IMIGRACYJNE
• OPIEKA PO PRZESZCZEPACH NEREK I WĄTROBY



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

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

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

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



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-ski i łodzi
- Wysyłka mienia przedsiębiorczego
- 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



- ♦ 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

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Floryda sylwestrowa - 10 dni: od 26 grudnia
(bussem, dla osób „solo”, par i rodzin)

Waszyngton DC/dla szkoły / 1 dzień - 5 kwietnia 2025

Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA /
16 dni 17 maja - 01 czerwca

PONADTO:
Niagara, Waszyngton, Nowy Jork (Christmas show 22 grudnia),
Amisze i inne wycieczki

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

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

PLUSIK[®]

- ✓ **LITERATURA I ILUSTRACJA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE**
- ✓ **WCIĄGAJĄCE AKTYWNOŚCI**
- ✓ **NAUKA CZYTANIA ZE ZROZUMIENIEM**
- ✓ **TRENING UMIEJĘTNOŚCI SZKOLNYCH**
- ✓ **ZAGADKI, KONKURSY I GRY PLANSZOWE**

**PRENUMERATA
JUŻ OD \$9.99
ZA MIESIĄC**

**MIESIĘCZNIK DLA
POLONIJNYCH DZIECI
W USA
W WIEKU 5-10 LAT**

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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





**PLUSIKOWY
ORZEŁEK**

PLUSZOWA MASKOTKA

\$19.99

DARMOWA WYSYŁKA



DOMOWE ODWIEDZINY „PRAWDZIWEGO MIKOŁAJA”

– 5 OZNAK, ŻE TO BĘDZIE DOBRY POMYSŁ



W grudniu liczne rozmowy o Mikołaju to norma w każdym domu – podobnie jak ciągle pytania „no kiedy ten Mikołaj psyjdzie, za ile dni?”. Jednak czym innym są teoretyczne rozważania, a czym innym prawdziwe spotkanie z bro-

datym nieznanym o tubalnym głosie – u niektórych dzieci wywołuje ono prawdziwe przerażenie. Po czym możesz rozpoznać, czy twoja pociecha jest już gotowa na tak wyjątkowego gościa?

MIKOŁAJ „HO!HO!HO!”, DZIECKO W PŁACZ

Nie każde dziecko tak naprawdę pragnie odwiedzin Mikołaja. Czasami może się tak wydawać, bo malec dopytuje i nie może się doczekać, ale gdy przychodzi ten szczególny moment – sztywnieje ze strachu albo zaczyna zanosić się płaczem i wtulać w rodziców. Takie emocje nie są dziecku szczególnie potrzebne i bynajmniej nie świadczą o dobrej zabawie. Dlatego zanim podejmiecie decyzję o zaproszeniu Mikołaja, weźcie pod uwagę kilka ważnych kwestii:

WIEK DZIECKA

Maluszki do trzeciego roku życia najczęściej są zbyt zalekane, aby stanąć „oko w oko” z

Mikołajem. Szczególnie wrażliwe są dzieci roczne, które często przechodzą jeszcze lęk separacyjny, co oznacza obniżoną tolerancję obecności kogokolwiek nowego.

ODWAGĘ DZIECKA

Chodzi o taką ogólną odwagę, jaką dziecko prezentuje na co dzień, w nowych okolicznościach. Jeśli malec zwykle potrzebuje dużo czasu, aby odezwać się w nowym towarzystwie czy rozpocząć zabawę z nowopoznanymi dziećmi, to szansa na ochocze przywitanie Mikołaja jest właściwie żadna. Jeżeli natomiast twoja pociecha zagaduje każdego, kogo spotka i zdecydowanie nie można uznać ją za lękliwą – to świetny znak.

PODŁOGI I SCHODY

CYKLINOWANIE - INSTALACJA

BEZPŁATNA KONSULTACJA 862-247-5347

PRZED

PO

PRZED

PO

POZYTYWNE REAKCJE NA INNYCH „MIKOŁAJÓW”

Być może twoje dziecko miało już do czynienia z kimś przebranym za Mikołaja – np. w galerii handlowej albo w przedszkolu. Zapytaj przedszkolankę albo sama sobie przypomnij, jak się wówczas zachowywało. Weź pod uwagę także dotychczasowe reakcje na przebranych animatorów. Jeśli było to „o, mamo, chodź!” – to świetnie. Jeśli jednak malec chował się za tobą i panicznie cofał – to raczej kiepski znak.

NASTAWIENIE WOBEC MIKOŁAJA

Zastanów się, jak twoje dziecko reaguje na słowa o odwiedzającym was Mikołaju. Nie mówimy tu jednak o prezentach, tylko o samej osobie. Czy planuje np. wierszyk

dla Mikołaja czy może raczej niechętnie podchodzi do tematu?

CHEĆ

Zapytaj wprost! Najlepiej tak: „Słuchaj Mateuszu, a ty chciałbyś, żeby Mikołaj nas odwiedził i sobie z tobą porozmawiał, czy wolałbyś, żeby po prostu zostawił prezenty?” Oczywiście potem wyjaśnij, że nie wiesz, jak będzie, bo wszystko zależy od tego, ile Mikołaj będzie miał czasu. Ale to już ważna informacja.

BY WIZYTA MIKOŁAJA BYŁA PRZYJEMNYM WYDARZENIEM

Może się zdarzyć tak, że dziecko wydaje się gotowe, a potem jednak okazuje się, że ogarnia je lęk. O czym wówczas warto pamiętać,

by nie potęgować negatywnych uczuć?

- **nie zmuszaj dziecka do recytowania wierszyków i śpiewania piosenek**

Zapytaj, czy dziecko ma na to ochotę, ale jeśli wyraźnie tak nie jest, to nie naciskaj – nawet, jeśli malec długo przygotowywał się do tego występu.

- **nie nakłaniaj do siadania na kolanach**

Trudno o coś straszniejszego dla dziecka niż namowy rodziców na tak bliski kontakt z kimś, kto wydaje się dziecku trochę... straszny i obcy. Zdecydowanie tego nie rób.

- **nie wyśmiewaj**

„Taka duża, a się boi!” – nie-

stety nie brakuje rodziców, którzy w ten sposób chcą „zmotywować” dziecko do odważniejszych zachowań. Efekt jest dokładnie odwrotny, ponieważ dziecko nie tylko nadal się boi, ale dodatkowo zaczyna się wstydić.

Straszenie Mikołajem – dla czego to jest złe?

Do świąt jeszcze trochę czasu, warto więc przypomnieć o tym, że straszenie dziecka Mikołajem nie jest dobrym pomysłem. Nie mów: „Oj, zobaczysz, Mikołaj przyniesie ci różgę” czy „Mikołaj wszystko widzi, na pewno nie będzie zadowolony, że tak się zachowujesz!” – to nie straszak na małe dzieci! Zamiast tego, po prostu opowiedz malcowi piękną historię o człowieku, który tak kochał dzieci, że uwielbiał obdarowywać je upominkami. To bliższe prawdy i bardzo pomocne w przełamywaniu strachu przed brodatym darczyńcą.

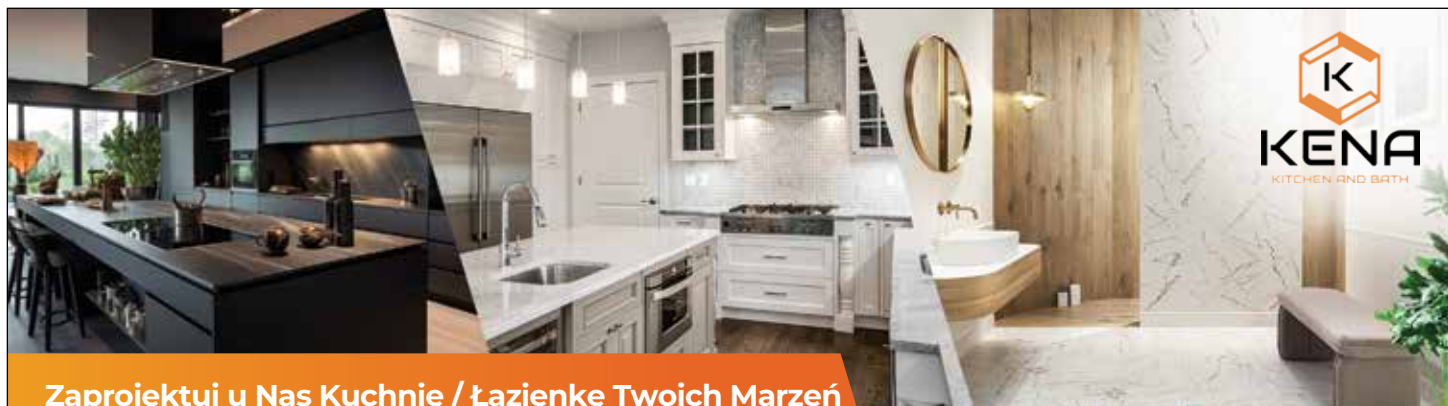


ZNAJDŹ 7 RÓŻNIC



ZNAJDŹ WŁAŚCIWY CIEŃ





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%
ZNIŻKI

**Na Szafki
Kuchenne**

PONAD 250 KOLORÓW / STYLÓW

Scan for More



Call Us
201-753-1586

507 W. ST. GEORGES AVE.
LINDEN NJ 07036

0%
FINANSOWA



W. WALLINGTON
PHYSICAL
THERAPY

**Fizjoterapia,
która działa!**

(609) 388-7999

436 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com

Shawn V. John, DPT

Joanna Kulig, PTA

mówię po polsku



21.03 - 19.04

BARAN Nikt nie powie ci, co masz robić, nie wymagaj tego nawet od bliskich. Samodzielnie musisz uporać się z podjęciem decyzji. Czujnie obserwuj swój organizm, jeśli coś cię zaniepokoi, udaj się do lekarza.



20.04 - 22.05

BYK Uwolnisz się od spraw, do których nie masz przekonania i weźmiesz się za coś, co przyniesie ci satysfakcję. Dawna inwestycja nagle zacznie przynosić ci wyraźne korzyści.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Nic dziwnego, że w tym tygodniu będziesz cieszyć się powodzeniem u płci przeciwnej. Twoja dobra passa trwa, humor ci dopisuje. Teraz jest też dobry czas na inwestycje finansowe.



22.06 - 22.07

RAK Jeśli w porę nie zażegnasz rodzinnych sporów, już wkrótce mogą się one przerodzić w konflikty nie do rozwiązania. Warto więc wreszcie szczerze porozmawiać z partnerem.



23.07 - 23.08

LEW Najwyższy czas na wprowadzenie zmian. Warto skonsultować decyzje z osobami, na których zawsze możesz polegać. Oszczędności nie inwestuj w żadne ryzykowne przedsięwzięcia.



24.08 - 23.09

PANNA W pracy możesz spodziewać się złośliwych komentarzy. Zastanów się, czy warto się tym przejmować. Pamiętaj, że kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada.



23.09 - 22.10

WAGA W tym tygodniu wiele chwil spędzisz w gronie przyjaciół i rodziny. Całą swoją energię, a także wolny czas przeznaczysz na pomoc w rozwiązywaniu problemów bliskich osób. Potrzebujesz chwili oddechu.



23.10 - 21.11

SKORPION W pracy przygotuj się na ciężką harówkę i nie licz na żadną taryfę ulgową. Szefostwo nie będzie wyrozumiałe i nie omieszką wytknąć ci nawet najmniejszego błędu.



22.11 - 21.12

STRZELEC W sprawach zawodowych wreszcie przekonasz się na czym tak naprawdę stoisz. Prawda może okazać się bardzo bolesna, ale być może ułatwi ci podjęcie decyzji i dokonanie zmian, które mogą wyjść ci na dobre.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Początek tygodnia może być dość gwałtowny? dotyczy to uporządkowania pewnych spraw, których przedtem nie chciało Ci się podjąć. Uparcie będziesz bronić swojego zdania i nie pójdziesz na żaden kompromis. Zastanów się, czy ci się to opłaci.



20.01 - 18.02

WODNIK To tydzień niezwykle intensywny, nerwowy, niespokojny, ale zarazem intrygujący przyływem emocji i namiętności, przede wszystkim na polu miłosnym i uczuciowym. Wkrótce twoje samopoczucie zdecydowanie się poprawi i szybko staniesz na nogi po problemach i zawirowaniach.



19.02 - 20.03

RYBY Ten tydzień to bardzo dobry czas na intensywną pracę, ważne przedsięwzięcia i interesy, które mogą wiązać się z silnym stresem, przemęczeniem i wysiłkiem. Jest szansa, że ze wszystkim uporasz się w efektywny i efektywny sposób. Bardzo dobrze układać Ci się będzie na polu miłosnym i uczuciowym.

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S Gabinet Dentystyczny

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



INVISALIGN



IMPLANTY

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



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

UBEZPIECZENIA



SAMOCHODY ♦ 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

Atlantic
AGENT GROUP

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

Współpracujemy z wieloma firmami



10 miast w USA, które naprawdę zapłacą ci za przeprowadzkę – CZ. 1

Zawsze znajdują się osoby, które marzą o życiu w takich miastach jak Nowy Jork, Los Angeles, Boston czy Chicago – właściwie w dowolnej dużej metropolii. Jednak nie dla każdego jest to spełnienie marzeń. W obliczu rosnących cen wynajmu oraz ogromnego wzrostu popularności pracy zdalnej, coraz bardziej atrakcyjną opcją staje się przeprowadzka do miasta, które naprawdę chce, abyś tam zamieszkał.

Niektóre stany i miasta oferują atrakcyjne zachęty, takie jak ulgi podatkowe, wsparcie mieszkaniowe czy nawet bezpośrednie wypłaty gotówki, aby przyciągnąć nowych mieszkańców. Jeśli brzmi to kusząco, spakuj walizki i sprawdź listę miejsc, które oferują takie benefity!

Paducah, Kentucky

Pracownicy zdalni, którzy zdecydowali się na przeprowadzkę do miasta Paducah w stanie Kentucky (liczba ludności: 26,749), mogą otrzymać pakiet zachęt o wartości blisko \$6,500 dolarów, jeśli ich roczne wynagrodzenie wynosi co najmniej 100 000 dolarów. Pakiet obejmuje:

- \$2,500 dolarów na pokrycie kosztów przeprowadzki,
- \$70 dolarów miesięcznie na internet przez pierwszy rok,
- \$1,150 dolarów na zajęcia kulturalne i rekreacyjne.

Paducah oferuje wiele atrakcji, w tym dynamiczne centrum sztuki, teatr, kawiarnie, sklepy z antykami i studia jogi. Koszty wynajmu mieszkań są również atrakcyjne – średni czynsz wynosi około \$1,200 dolarów miesięcznie, co czyni to miasto jeszcze bardziej przystępnym finansowo.

Texarkana, Texas/Arkansas

Texarkana, położona na granicy Teksasu i Arkansas, zaledwie 35 mil od Luizjany, (liczba ludności: 35,741), ma wiele do zaoferowania nowym mieszkańcom. Szczególnie od jesieni 2024 roku, kiedy miasto uruchomiło kampanię RED!... set... move!, mającą na celu przyciągnięcie pracowników zdalnych i studentów.

Miasto oferuje:

- \$5,000 dolarów na pokrycie kosztów przeprowadzki,

- zniżki na zajęcia na Texas A&M University-Texarkana,

- dwa bilety na koncerty Texarkana Symphony & Orchestra.

W sumie osoby, które zdecydowały się na przeprowadzkę do Czerwca 2025, mogą otrzymać pakiet zachęt o wartości ponad \$18,000 dolarów. To znaczące wsparcie w pokryciu średniego miesięcznego czynszu, który wynosi około \$1,250 dolarów.

Jackson, Michigan

Marzysz o mieszkaniu w pobliżu malowniczych wodospadów w mieście pełnym możliwości rekreacyjnych? Jeśli tak, Jackson w stanie Michigan (liczba ludności: 30,854) czeka na Ciebie! Miasto zachęca nowych mieszkańców wyjątkowymi ofertami.

Oto, co możesz zyskać:

- Roczne członkostwo na miejskim polu golfowym,
- W ramach inicjatywy 100 Homes aż \$25,000 dolarów wsparcia na wpłatę własną przy zakupie domu o wartości minimum \$175,000 dolarów.

Jeśli zakup nieruchomości Cię nie interesuje, możesz wynająć mieszkanie za średnią cenę \$1,100 dolarów miesięcznie. Spakuj więc ekwipunek turystyczny i przeprowadź się do tego urokliwego zakątka Michigan!

Newton, Iowa

Marzysz o życiu w urokliwym, małym miasteczku? Newton w stanie Iowa (liczba ludności: 15,645) może być idealnym miejscem dla Ciebie!

Położone zaledwie 30 minut od Des Moines, Newton zostało niedawno uznane za jedno z najpopularniejszych miast do życia w Stanach Zjednoczonych.

Miasteczko przeżywa odrodzenie i potrzebuje nowych mieszkańców, aby dalej się rozwijać. Dlatego Newton oferuje:

- \$10,000 dolarów w gotówce dla osób, które zdecydują się kupić lub wybudować kwalifikujący się dom,
- Pakiet powitalny „Get To Know Newton”, który pomoże Ci lepiej poznać lokalną społeczność i atrakcje.

Przeprowadź się do Newton i stań się częścią tej rosnącej, dynamicznej społeczności!

Tulsa, Oklahoma

Jedno z większych miast na liście, Tulsa w stanie Oklahoma (liczba ludności: 411,894), ma wiele do zaoferowania swoim mieszkańcom. Znajdziesz tu zoo, ogrody botaniczne i park nad rzeką, który w 2019 roku został uznany przez USA Today

za najlepszą nową atrakcję w Stanach Zjednoczonych.

Tulsa ma również tętniące życiem zaplecze kulturalne, które przyciąga nowych mieszkańców. Od 2018 roku, czyli od uruchomienia programu Tulsa Remote, do miasta przeprowadziło się już ponad 2 200 pracowników zdalnych.

Miasto oferuje:

- Grant w wysokości \$10,000 dolarów na zakup domu (średnia cena nieruchomości wynosi około \$203,000 dolarów),
- Program dostępny jest dla osób pracujących zdalnie lub samozatrudnionych poza stanem Oklahoma.

Tulsa to miejsce, które łączy nowoczesny styl życia z atrakcyjnymi warunkami mieszkaniowymi i dynamiczną kulturą.

Kolejne miasta przedstawimy w następnym numerze Tygodnika Plus Opracowano na podstawie „House Beautiful”

Ciąg dalszy za 2 tygodnie...

**Kasia Nowakowska
i Wojtek Baranowski**



UNITED REAL ESTATE
NORTH JERSEY

223 Park Ave Rutherford NJ 07070 888.501.6953 biuro

TWOI ZAUFANI AGENCI NIERUCHOMOŚCI

Indywidualne podejście: Każdy klient jest dla nas priorytetem.

Szeroka oferta: Działamy na lokalnym rynku.

Profesjonalna obsługa: Od pierwszego spotkania po finalizację transakcji.

Wsparcie w formalnościach: Pomagamy w załatwieniu wszystkich dokumentów.

Doświadczenie: Jesteśmy licencjonowanymi agentami od 2005 & 2003 roku.

**SPRZEDAŻ & KUPNO
WYNAJEM & INWESTYCJE
WYCENY DOMÓW**

Wojciech Baranowski 201.259.8132
Kasia Nowakowska 973.626.2528

POINSECJA, CZYLI GWIAZDA BETLEJEMSKA



Święta Bożego Narodzenia uznawane są za jedno z najważniejszych w roku i wiążą się z pięknymi tradycjami.

W tym okresie polskie domy przepelnione są licznymi ozdobami, które wprowadzają niezwykły nastrój i potęgują radosną atmosferę. Jedną z niezastąpionych roślin dekoracyjnych jest poinsecja, nazywana gwiazdą betlejemską.

Wystarczy odrobina wyobraźni, aby ta zimowa piękność zamieniła się w niepowtarzalną dekorację.

ZWIASTUN BOŻEGO NARODZENIA

W swoim rodzinnym kraju – Meksyku, gdzie nazywana jest „La Flor de Noche Buena” – poinsecja już od XVI wieku kojarzona jest ze świętami Bożego Narodzenia. Międzynarodową popularność zdobyła dopiero na początku XX wieku na hollywoodzkim bulwarze w Los Angeles, gdzie po raz pierwszy została sprzedana jako „kwiat Bożego Narodzenia” przez rodzinę niemieckich emigrantów o nazwisku Ecke. W latach 50. zaczęto uprawiać poinsecję jako roślinę pokojową, co spowodowało wzrost jej popularności. Została uznana za idealną roślinę kwitnącą na zimę. Bez względu na to, czy była nazywana Adventsstern, Christmas Star czy Stella di Natale, szybko zdomowała się w całej Europie.

Poinsecje są wykorzystywane do tworzenia odświeżonej atmosfery na całym świecie – w Europie, USA i Kanadzie oraz w Południowej Afryce i Australii. Nawet w Indiach dekoruje się nimi kościoły. Także w Polsce poinsecja doskonale wpisała się w tradycję Bożego Narodzenia. Ze swoimi liśćmi ułożonymi w kształcie gwiazdy, w okazałej czerwono-zielonej szacie, jest idealnym symbolem świąt.

W krajach Dalekiego Wschodu występuje w dekoracjach oraz w formie podarunków podczas hucznych obchodów Nowego Roku, pomiędzy 21 stycznia a 21 lutego.

W Turcji i Egipcie poinsecje były znane, zanim jeszcze usłyszano o nich w Europie. Nie mają tam jednak konotacji z Bożym Narodzeniem. W Turcji gwiazda betlejemską została nazwana na cześć generała Kemala Mustafy, współtwórcy nowoczesnej Republiki Turcji, kwiatem Atatürka. Była to jedna z ulubionych roślin tego przywódcy, powszechnie znanego właśnie jako Atatürk, czyli Ojciec Turków. Nosząc jego imię, stała się słynna na całą Turcję. Natomiast w Egipcie była uprawiana już w latach 60. XIX wieku.

Egipcjanie nazywali ją „Bent El Consul” (siostra konsula), odnosząc się do faktu, że jej odkrywca, Joel Poinsett, był pierwszym ambasadorem Stanów Zjednoczonych w Meksyku.

MOC ŁĄCZENIA LUDZI

Mimo iż poinsecje występują już w wielu kolorach, kształtach i rozmiarach, to co roku dochodzą nowe odmiany. Dzięki temu każdy znajdzie coś dla siebie, bez względu na gust i upodobania. Poinsecje występują w bogatej kolorystyce: od jasnoczerwonych, łososiowych, intensywnie różowych, jasnożółtych, kremowych i écru po krwistoczerwone. Popularne są odmiany dwukolorowe, marmurkowe i nakrapiane, z zaoblonymi lub spiczastymi liśćmi. Dostępne są miniaturki oraz bujne okazy. Ta wszechstronność spowodowała, że poinsecje stały się integralną częścią tradycji, kultur oraz różnych stylów wnętrzarskich.

ZAPRASZAMY DO STOŁU

Podczas eleganckiego obiadu czy szybkiego lunchu stosowna dekoracja stołu tworzy odpowiednią atmosferę. Warto wybierać rośliny, które natura oferuje w danym sezonie. Zimą są to poinsecje, które dzięki różnorodnym kolorom, kształtom i rozmiarom można wykorzystać na wiele sposobów. Ze swoją ogromną paletą możliwości idealnie wpisują się w charakter każdej uroczystości.

Za każdym razem, gdy stawiamy poinsecję na stole, roślina ta odkrywa przed nami swój niesamowity urok i piękno. Może zdobić rodzinny obiad, wystawny bankiet, być skromną w swej prostocie lub ultranowoczesną. Dzięki gwiazdom betlejemskim pomieszczenie zyska indywidualny charakter. Nie trzeba mieć specjalnych zdolności, aby łatwo stworzyć prawdziwe dekoracyjne perełki.

Pielęgnacja

Poinsecje są łatwymi w pielęgnacji i niezbyt wymagającymi roślinami. Wystarczy je odpowiednio ustawić i właściwie podlewać, żeby odplącały się pięknymi, kolorowymi liśćmi. Jeśli wiemy, co lubią, a co im przeszkadza, możemy być pewni, że wprowadzą do naszych domów radość i szczęście na długie tygodnie.

Właściwe miejsce

Poinsecje preferują jasne i ciepłe miejsca o temperaturze między 15 a 22°C. Należy przede wszystkim unikać przeciągów. Rośliny źle znoszą bezpośrednie nasłonecznienie oraz sąsiedztwo grzejników lub innych źródeł ciepła. Należy pamiętać, że – tak jak wszystkie rośliny – więdną i giną w towarzystwie owoców i warzyw.

Umiarkowane podlewanie

Poinsecje lubią umiarkowaną wilgotność. Wystarczy je nawadniać co kilka dni niewielką ilością wody o temperaturze pokojowej. W cieplejszych pomieszczeniach nie wolno dopu-

ścić do wysychania korzeni, zwłaszcza gdy roślina stoi w słońcu czy przy kaloryferze.

Natomiast w wyniku przelania roślina będzie żółkła albo wręcz zacznie gubić liście. Zawsze należy usunąć nadmiar wody ze spodka lub doniczki. W okresie kwitnienia trzeba raz w miesiącu podlewać ją wodą z dodatkiem odżywki. To zagwarantuje jej piękno i siłę.

Najlepsza jakość

Przed kupnem poinsecji należy bardzo dobrze przyjrzeć się roślinie: małe, żółte pączki między kolorowymi, gęstymi liśćmi świadczą o wysokiej jakości rośliny. Ziemia wokół poinsecji nie powinna być ani zbyt mokra, ani przesuszona. Należy zrezygnować z poinsecji, które stoją w przeciągach, ponieważ jest to często przyczyną gubienia przez nie liści. Poinsecje oferowane w specjalistycznych sklepach są zwykle odpowiednio pielęgnowane. Podczas zakupu należy je ze szczególną starannością owinąć w papier i jak najszybciej przetransportować do ciepłego pomieszczenia.



WALORY DEKORACYJNE

Gwiazdy betlejemskie dają szeroką paletę możliwości aranżacyjnych, pasują bowiem do różnych stylów. Możemy ustawić miniaturowe okazy w centralnym punkcie stołu lub pojedynczymi gałązkami ozdobić talerze. Bez względu jednak na rodzaj dekoracji sprawimy, że goście będą zachwyceni i urzeczeni nie tylko bogactwem potraw, ale przede wszystkim pięknem dekoracji. Poinsecje połączone ze srebrami, świecami i elegancką porcelaną uczynią stół bardziej wytwornym, natomiast zestawione z szyszkami i gałązkami podkreślą jego prostotę i naturalność. Bogata kolorystyka poinsecji pozwala wykreować dowolny styl. Kremowa poinsecja, śnieżnobiała, czerwona, łososiowa, intensywnie lub delikatnie różowa – każda z nich dobrze się zaprezentuje na świątecznym stole.



179 Hamburg Tpke, Wayne NJ 07470
 973-400-0099 | www.subgyro.com



ZAPRASZAMY NA KEBABA JAK W POLSCE!!
 Od Niedzieli do Czwartku **11am-9pm**
 Piątki i Soboty **11am-10pm**

Kaminski Construction Inc

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



Adam
973-617-7524

Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku
 Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku
 Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital
 Aktualnie Cooperman Barnabas Medical Center

Wallington Women's Center oferuje:

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

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



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

Godziny otwarcia:

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



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

Nasza specjalność to:

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



**Pomagamy
w rozmowach
z firmami
ubezpieczeniowymi**

KRYSTIAN SLIWECKI

O: 201-883-3100

C: 201-249-7218

F: 201-343-0987

E: polcarinc@gmail.com

Like us on

facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A

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

**Cyklinowanie podłóg
po godzinach**

**Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru**

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

SPRZEDAM

**Sprzedam dużo farby
Sherwin Williams do
malowania wnętrz.
Tel. 201-421-7592**

**PŁATNY
SERWIS**

Z OGŁOSZENIAMI DROBNYMI

tel. 973-928-3838

Informujemy
o możliwości
zamieszczania
ogłoszeń **BEZPŁATNIE**
na stronie oficjalnej
Tygodnika PLUS

www.tygodnikplus.com/pl/ogloszenia



**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 Zuzana Duka

Baranowska-Pyrzyt Nathan Kim

Agata Sawicka Ewa Wójcik-Szczeczek

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus

Andrzej Kulka

PROJEKT GRAFICZNY I DTP

Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING

Tel: 973-928-3838

reklama@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.



DJ ADAMBAND

**PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ**

✓ **WESELA**

✓ **URODZINY**

✓ **CHRYCINY**

✓ **KOMUNIE**

I INNE IMPREZY

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

Jakie ubezpieczenie samochodowe wybrać?

Limity odpowiedzialności – kluczowy element ochrony

Ubezpieczenie samochodowe to obowiązek każdego kierowcy w New Jersey, a jednocześnie ważny element ochrony finansowej. Choć większość z nas skupia się na wyborze najtańszej polisy, warto zastanowić się nad tym, jakie limity odpowiedzialności oferuje nasze ubezpieczenie. To one decydują, w jakim stopniu ubezpieczyciel pokryje koszty w razie wypadku.

Obowiązkowe ubezpieczenie (LIABILITY)

W New Jersey każdy właściciel pojazdu musi posiadać obowiązkowe ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej LIABILITY. Chroni ono nas przed finansowymi skutkami szkód wyrządzonych osobom trzecim – zarówno tych dotyczących zdrowia, jak i mienia.

Minimalne limity odpowiedzialności w New Jersey Liability określa prawo:

- \$25,000/50,000 COLLISION & Comprehensive to dobrowolne ubezpieczenie, które zabezpiecza nasz pojazd przed różnorodnymi zdarzeniami – od kradzieży, przez uszkodzenia, aż po zniszczenia spowodowane przez żywioły. W przypadku AC to my decydujemy o sumie ubezpieczenia, ale warto pamiętać, że zbyt niski limit może oznaczać, że otrzymane odszkodowanie nie pokryje pełnych kosztów naprawy.

Dlaczego warto rozważyć wyższe limity odpowiedzialności?

- Wyższe limity to większy spokój
W razie poważnego wypadku, którego jesteśmy sprawcą, wyższe limity odpowiedzialności chronią



nas przed koniecznością dopłaty z własnej kieszeni.

- Rosnące koszty napraw i leczenia
Nowoczesne samochody wyposażone w zaawansowaną elektronikę oraz stale rosnące koszty medyczne sprawiają, że limity minimalne mogą nie wystarczyć.

Jak dopasować ubezpieczenie do swoich potrzeb?

Przy wyborze polisy warto zwrócić uwagę nie tylko na cenę, ale także na zakres ochrony.

Podsumowanie

Wybierając ubezpieczenie samochodowe, warto pamiętać, że najniższa cena to nie zawsze najlepszy wybór. Odpowiednio dobre limity odpowiedzialności mogą ochronić nas przed poważnymi konsekwencjami finansowymi. Zainwestowanie w wyższą ochronę to inwestycja w bezpieczeństwo – nasze i naszych bliskich.

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

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY

Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne

ROYAL CROWN REALTY

www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com

Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż

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

ZADZWOŃ

PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!

Śmierć oczami wiary

Jadę właśnie na pogrzeb mojego wujka. Rozmyślam nad śmiercią i zmartwychwstaniem. Z jednej strony to, co nas spotyka na ziemi jest tak smutne, raniące, dołujące. Nie mamy wpływu na wiele rzeczy. Poza naszą kontrolą jest kwestia życia i śmierci. A jednak Bóg daje nam wybór: możemy wybrać Jezusa i żyć wiecznie.

Niezmiennie od lat wzrusza mnie fragment historii z Ewangelii Jana. Załamana Marta rozmawia z Jezusem o śmierci Łazarza. Czuje, że właśnie doszło do tragedii, bo przecież, gdyby Jezus był przy Łazarzu, to wszystko potoczyłoby się inaczej. Gdy Pan mówi do niej, że jej brat zmartwychwstanie, Marta uczenia się myśli, że w przyszłości, a dniu ostatecznym, Łazarz zmartwychwstanie wraz ze wszystkimi sprawiedliwymi. Wtedy Jezus przypomina jej kim On jest w istocie: Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem. Kto we mnie wierzy, choćby i umarł, będzie żył. A każdy, kto żyje i wierzy we mnie, nigdy nie umrze. Czy wierzysz w to? J 11,25-

26. Za każdym razem mam ciarki, gdy czytam te słowa. Bóg przypomina mi, że jest Bogiem. Wielkim Jestem, który Jestem. On ma władzę nad życiem i śmiercią. Nie przydarzają się one przypadkowo, ale Bóg ma nad nimi kontrolę. Sam Jezus jest życiem i zmartwychwstaniem. Wiara w Niego przenosi nas ze śmierci do życia. Gdy pojawia się Jezus, śmierć musi ustąpić. Jego osoba niesie życie wszędzie i zawsze. Gdy mamy Jezusa, gdy znajdziemy się w Nim a On w nas, zaczynamy żyć prawdziwie życiem, które nigdy się nie skończy. Tak wielu ludzi po prostu egzystuje. Nie poznawszy Jezusa nie wiemy nic o prawdziwym życiu. On wskrzesza to, co wydaje się umarłe w nas. On wzbudza do życia umarłe pragnienia, uczucia, marzenia, relacje i możliwości. On i tylko On decyduje co przetrwa i będzie się rozwijać.

Gdy trwa listopad i wraz ze śmiercią wujka wspominam jak dokładnie rok temu umarł mój tata, przypominam sobie, że Jezus pokonał śmierć. Mój tata, jak i wujek

wybrali Jezusa i ten fakt stawia w zupełnie innym świetle kwestię ich śmierci. Jezus nazywa ją jedynie snem. Prawdziwa śmierć, ta druga, nie musi nas dotyczyć. Jezus wywalczył dla nas zmartwychwstanie i życie. W Nim żyjemy i nie umieramy. W Nim i z Nim przez całą wieczność będziemy rozwijać się, wrastać i kwitnąć. Jego życia nas

wypełnia i prowadzi poza śmierć. To jest ewangelia, dobra nowina o Jezusie. Jestem taka wdzięczna za nią. Dziś na pogrzebie, mam zamiar świętować i cieszyć się miłością Boga, który daje nam życie.

Przytulam napełnioną życiem przez wiarę w Jezusa,

Agata

NIERUCHOMOŚCI KUPNO SPRZEDAŻ

Myrtle Beach, SC

oraz okolice



www.innovateonline.com/izabelaniewinna



+1 (786) 930 1619



izabela.niewinna@gmail.com

Twoje
nieruchomości
w najlepszych
rękach!



Izabela Niewinna

Licensed Real Estate Agent
State of South Carolina



Your Medicare, Simplified.



Jerzy Wiech

Licensed Sales Agent

908-867-8556, TTY 711



Y0066_21SPRJ55188_C

POLSKI DOM POGRZEBOWY



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



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



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

POLISH-AMERICAN BUREAU

114 Palisade Avenue, Garfield, New Jersey 07026
Services@pabureau.com, www.pabureau.com

Tel. (973) 472-0522
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!

Programy emerytalne w razie rozvodu

Przykład z życia: Marek był żywicielem rodziny, jego żona Zofia nigdy nie pracowała, bo wychowywała trójkę dzieci. Gdy stosunki między nimi się popsuły, mąż postanowił po trzydziestu latach związku puścić żonę „z torbami”, bo ona niczego do związku nie wniosła. Sąd się z tym nie zgodził i przyznał Zofii prawie połowę pokątnego majątku. Największą część pieniędzy, jaką żona dostała, pochodziła z programów emerytalnych byłego męża. Pomówmy o przepisach w tej dziedzinie.

Social Security po rozwodzie

Żona (albo mąż) w pełni ubezpieczonego pracownika staje się uprawniona do renty małżeńskiej Social Security (*spousal benefits*), nawet jeżeli sama nigdy nie pracowała. W tym celu musi spełnić wszystkie poniższe warunki: osiągnąć co najmniej 62 lata; być w związku małżeńskim co najmniej 10 lat; nie zawrzeć drugiego związku. Do tego pracownik ma osiągnąć 62 lata lub pobierać rentę inwalidzką. Jeżeli pracownik ukończył 62 lata, ale dalej pracuje, to żona nabywa prawa do renty małżeńskiej dopiero po dwóch latach po rozwodzie. Mąż nie może odebrać byłej żonie prawy do renty małżeńskiej.

Czas trwania małżeństwa nie ma znaczenia, jeżeli żona opiekuje się dzieckiem pracownika poniżej 16 lat. Żona nie dostanie renty małżeńskiej, jeżeli ma własną równą lub wyższą emeryturę.

Konta emerytalne w razie rozvodu

Rozchodzący się małżonkowie mogą dowolnie podzielić się majątkiem. Jeżeli się nie domówią sami, to zadecyduje za nich sędzia. Wynikiem negocjacji jest umowa rozwodowa (*divorce agreement*) zwana również rozwodowym orzeczeniem (*divorce decree*), która precyzuje opiekę nad dziećmi i podział majątku.

Konta emerytalne zasługują na szczególną uwagę, bowiem wypłaty z nich obłożone są podatkami dochodowymi. Jak więc podzielić konto bez konieczności płacenia podatków? Służy temu Qualified Domestic Relations Order – sporządzona przez sąd instrukcja dla administratora planu emerytal-

nego, by przeniósł część udziału w planie na nazwisko ex-małżonka, zachowując uprzywilejowany status podatkowy (*tax deferral*). QDRO musi być wydany przez stanowy sąd. Może on dotyczyć każdego rodzaju programu (jak *profit-sharing*, 401(k), Keogh, SEP etc.) z wyjątkiem IRA. Administrator planu musi zaakceptować QDRO pod warunkiem, że zarządzenie jest prawomocne. Jeżeli rozporządzenie jest nieprawidłowo przygotowane, to przywileje podatkowe mogą być utracone.

Podział konta IRA

Konto IRA może być podzielone bez QDRO, tylko na podstawie orzeczenia rozwodowego (*divorce decree*).

Przykład: Pani Urszula rozwiodła się z mężem. W ramach porozumienia rozwodowego on zatrzymuje farmę, a ona ma dostać \$200,000. Pieniądze te mąż ma na swoim koncie IRA. Teraz mąż chce podzielić konto IRA i dać jej pieniądze w koncie IRA. Pani Urszula domaga się, by pieniądze były już po podatkach przelane na jej konto oszczędnościowe. Pyta, kto ma rację.

Jeżeli umowa precyzuje, że pani Urszula ma dostać \$200,000, to kwota ta powinna być po podatkach. Jeżeli natomiast umowa przewiduje podział konta emerytalnego, to owe \$200,000 zostaną przelane na konto emerytalne Urszuli. Ta transakcja będzie bez podatków, ale gdyby Urszula potrzebowała pieniędzy, to od wybieranych kwot będzie ona musiała płacić podatki dochodowe.

Jak widać, z kontami emerytalnymi trzeba obchodzić się ostrożnie. Ażeby podzielić konto emerytalne IRA bez konieczności płacenia podatków, trzeba mieć orzeczenie sądowe oraz przełać pieniądze bezpośrednio z konta jednego małżonka, na konto IRA drugiego małżonka. Bez sądowego orzeczenia właściciel konta zapłaci podatki dochodowe plus ew. 10% kary, jeżeli ma mniej niż 59.5 roku. Więcej w książce pt. „Amerykańskie emerytury”.

Jak dzielony jest majątek małżonków

W 41 stanach (z wyjątkiem

stanów Arizona, Kalifornia, Idaho, Luizjana, Nowy Meksyk, Nowada, Teksas, Washington i Wisconsin zwanych *community property states*) obowiązuje zasada „słusznego” podziału majątku (*equitable distribution*). Zgodnie z tą zasadą, sąd bierze pod uwagę wiele czynników takich jak: zasoby małżonków wniesione do małżeństwa, czas trwania małżeństwa, finansowy wkład stron w trakcie trwania małżeństwa, wiek i zdrowie małżonków, konsekwencje podatkowe, potrzeby małżonka sprawującego opiekę nad dziećmi, prawa do korzystania z programów emerytalnych itp. W najprostszym przypadku sąd może pozwoić małżonkom na zatrzymanie ich indywidualnego mienia (które wnieśli do małżeństwa lub otrzymali jako darowizny czy spadki w czasie jego trwania) i wspólny dorobek podzielić po połowie.

Jak dzielone są emerytury

W taki sam „słuszny” sposób dzielone są programy emerytalne: pensje zakładowe, konta 401(k), IRA, *profit sharing plans* itp. Brane są pod uwagę świadczenia albo środki, które zostały nagromadzone w czasie trwania małżeństwa do dnia wniesienia rozwodowego wniosku. Sądy stosują następującą formułę, w Nowym Jorku zwaną „*Majauskas formula*”. Nagromadzone pieniądze mnożone są przez ułamek: w liczniku ułamek (nad kreską) wstawia się liczbę miesięcy uczestnictwa w programie w czasie małżeństwa, a w mianowniku – całkowitą liczbę miesięcy uczestnictwa w programie emerytalnym. Na koniec rezultat mnożony jest przez procent majątku przyznany drugiemu małżonkowi, najczęściej 50% w przypadku wieloletniego związku.

Przykład: Marek zakumulował \$150,000 na programie 401(k) przez 20 lat pracy w danym zakładzie od 1975 do 1995 roku. Małżeństwo Marka i Zofii trwało od 1980 do 2010 roku. Marek uczestniczył w programie 401(k) przez 15 lat w czasie trwania małżeństwa. Konto to zostało podzielone w następujący sposób: 150,000 razy ułamek. Ułamek wynosi 15 lat dzielone przez 20 lat, czyli $\frac{3}{4}$. Z tego rezultatu ($150,000 \times \frac{3}{4} = 90,000$) sędzia przyznał 50% żonie, czyli \$45,000.

Pensje zakładowe

Sprawa ma się podobnie w przy-

padku tradycyjnych emerytur, zwanych *pension plan*. Przypomnę, że na taką emeryturę wpłaca zakład pracy lub związki zawodowe. Pracownik nie ma oddzielnego konta, gdzie zbierają się pieniądze (jak w przypadku takich programów, jak 401(k) czy *profit sharing*), lecz jego uposażenie emerytalne zależy od lat pracy i wielkości wynagrodzenia. Pracownik ma prawo rozpocząć pobieranie tradycyjnej emerytury po wypracowaniu odpowiedniej ilości lat (np. 15 czy 20) oraz osiągnięciu wieku emerytalnego. Wysokość emerytury wynosi przeważnie od 1 do 3% średnich zarobków za każdy przepracowany rok. Obliczenie udziału współmałżonka w tradycyjnej emeryturze może wyglądać następująco:

Przykład: Mąż wypracował *pension plan* w wysokości \$1,000 miesięcznie. Uczestniczył w programie emerytalnym przez 240 miesięcy, a w tym czasie był w związku małżeńskim przez 168 miesięcy. Część przyznana żonie wynosi 168 dzielone przez 240, czyli 70%. Sąd przyznał żonie 50% majątku, więc jej udział w emeryturze wynosi 35%, czyli \$350 miesięcznie. Podział tradycyjnego programu emerytalnego wymaga wydania przez sąd Qualified Domestic Relations Order.

Wnioski

Programy emerytalne stanowią największy przedmiot majątkowy typowego Amerykanina, zaraz po domu. Rozchodzący się małżonkowie mogą przypuszczać, że niewiele mają do podziału, ale po paru dziesięciu latach pracy programy emerytalne bywają warte sporą fortunę. Część tych pieniędzy należy się drugiemu małżonkowi albo w formie gotówki albo części miesięcznej emerytalnej pensji. Przed podjęciem życiowej decyzji należy skonsultować się z prawnikiem albo doświadczonym księgowym.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner nie jest prawnikiem, a tekst ten został napisany wyłącznie w celu edukacyjnym. P. Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Życie od nowa: jak uporządkować zaległe sprawy w urzędach”, „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika 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 19.12.24r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 26.12.24r. 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:



NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr 48 nagrodę wylosowała **Pani Małgorzata Szala z Clifton**. Gratulujemy!

Hasło: **Prosta droga Łukasza**

konik, pasja		▼	pomiesz-czenie dla drobiu	▼	sól kwasu borowe-go		plaszcz zimowy	▼	mądry po szkodzie	▼	dopływ Renu	▼	talia
											powróż		drapież-na ryba
rów obronny, szaniec	▶							3					10
▶					11	mieszka-na Kam-czatce używka	▶						
arogant							feudum	▶					
deficyt	▶											1	
▶							wiara w Allaha			górna część tułowia		ciasto podobne do drzewa	
odpro-wadza wodę z dachu		poemat epicki		utrzyma-nie nosi glany	▶						ważny w wierszu		w pale-nisku
▶								broń	▶				
ze stolicą w Austin			na wigilijny kompot			rodzaj literacki klatka filmowa	▶					7	2
drżąca topola	▶							przed nazwis-kiem	▶				
▶										zmniej-sza tarcie		gruba igła do szycia	hinduska oznaka kasty
fale po wybuchu wulkanu		wesoła zabawa		droga w parku			wysoki słup na statku	▶	9			12	
▶							celebro-wana			znój			
żołnierz lekkiej jazdy			ostatnia faza Księżyca		osad, fusy	▶			8			wada wzroku	
dodatek do umowy	▶									zżera żelazo	▶		
▶						wąska uliczka	▶					5	
rułon		z szalkami	▶					porcja leku	▶				

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

Wszędzie dojadę, przywiozę, zawiozę – wiele usług prowadzę telefonicznie.

1(201) 725 2067

• Upoważnienia • Pełnomocnictwa • Apostille • Odwołania •

OBYWATELSTWO PO POLSKU

Pomoc i asysta doświadczonych tłumaczy w sprawach rent emerytur oraz medycznych, emigracyjnych, socjalnych
Rozmowy z adwokatem, zgłoszenia wypadków, bezrobocie, szkoły i wszędzie, gdzie potrzeba

A może na jogę?...

Lekkie ćwiczenia dla wszystkich, przywracające głębszy oddech i krążenie, równowagę psychiczną a przede wszystkim ogólne dobre samopoczucie!
Poznaj moc swojego umysłu, miłości i w jaki sposób pomoże ci to pokonać przeszkody na drodze życia

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

**Arkadiusz „Arek” Such**
112 Columbus Ave
Garfield, NJ 07026
551-206-1878
renaissancecreationsllc.com



**Zaprojektujemy i wykonamy meble do Twojego domu i biura"
Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA
Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!**

**FRED RABINOWITZ**
ADWOKAT

- Wypadki samochodowe
- Wypadki w pracy
- Bezpłatne konsultacje

**1117 Route 46 East, Suite 206
Clifton, NJ 07013
973-471-2288**

Mówimy po polsku

**Prime Security Systems LLC**

Profesjonalne instalacje:

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



Mówimy po polsku!

Zadzwoń dzisiaj po bezpłatną wycenę
551-497-9446 – Paweł
Najlepszy sprzęt oraz najniższe ceny!



**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.Drkineticedge.com**

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

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

- Bezpłatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!



Office: 973-340-5757

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA

**HUSAR DENTAL LAB**

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



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

Akceptujemy karty kredytowe

TECHNIKI ODDECHOWE POMAGAJĄ W WIELU DOLEGLIWOŚCIACH



Według coraz większej liczby badań techniki oddechowe mogą wspomagać zdrowie i przynosić ulgę przy różnych problemach zdrowotnych – wspierać mózg, zmniejszać ból, obniżać ciśnienie. Oddech, jak wyjaśniają specjaliści, może uspokajać układ nerwowy, regulować akcje serca, nawet zmieniać połączenia w mózgu.

Ćwiczenie powolnego oddechu może obniżyć ryzyko choroby Alzheimera – wskazuje opisane na łamach periodyku „Scientific Reports” badanie autorstwa zespołu z University of Southern California, Los Angeles. „Na podstawie dostępnej literatury naukowej oraz przeglądu testów klinicznych można stwierdzić, że to badanie dostarcza pierwszych dowodów na działanie behawioralnej interwencji, która zmniejsza poziomy amyloidu beta (mierzone w osoczu, płynie mózgowo-rdzeniowym lub z pomocą PET) w porównaniu z losowo dobraną grupą kontrolną” – piszą naukowcy.

Amyloid beta to jedno z głównych białek podejrzewanych o powodowanie wyniszczającego mózg schorzenia. Badacze wymieniają kilka możliwych mechanizmów stojących za

wynikami. Sugerują, że kluczowe znaczenie może być uspokojenie układu nerwowego, co min. może pomagać w usuwaniu toksycznego białka z mózgu.

Już wcześniejsze badania wskazywały bowiem, że przewlekły stres nasila ryzyko rozwoju choroby Alzheimera. Możliwe też – uważają naukowcy – że wywołana oddechem zmiana akcji serca pomaga w usuwaniu toksycznego białka z organizmu przez nerki. We wspomnianym badaniu grupa ochotników w różnym wieku oddychała w trybie, w którym jeden oddech trwał od 9-13 sekund. Ćwiczenie uczestnicy eksperymentu wykonywali przez 20 minut dziennie. Ochronne działanie badacze zauważyli zarówno u młodych, jak i u starszych osób.

Z pewnością zaobserwowany fenomen

wymaga dalszych badań, ale biorąc pod uwagę to, że badane ćwiczenia oddechowe nie mają praktycznie żadnych skutków ubocznych, warto zacząć świadomie oddychać.

PO WSTRZĄSIENIU MÓZGU

Jak z kolei donieśli badacze z University of South Carolina, odpowiednie oddychanie może wspomagać rekonwalescencję po wstrząśnięciu mózgu. Przyjrzeni się oni nastoletnim ofiarom takiego zdarzenia, które wolno dochodziły do zdrowia – objawy utrzymywały się jeszcze przez miesiąc po wypadku. Część ochotników, z pomocą komputerowego programu i urządzenia monitorującego akcję serca, przez cztery noce tygodniowo, po 20 minut ćwiczyła powolny oddech. Celem była regulacja autonomicznego

układu nerwowego.

- *Gdy ktoś doświadcza wstrząsu mózgu, może to wpływać na autonomiczny układ nerwowy. Coraz bardziej staje się jasne, że leży to u podstaw nietolerancji wysiłku, problemów z funkcjami poznawczymi oraz trudności z nastrojem u osób z utrzymującymi się długo objawami wstrząśnienia mózgu - wyjaśnia autor eksperymentu dr Robert Davis Moore. - Nasze badanie wykorzystowało przenośne urządzenie do biofeedbacku, które pomagało ochotnikom trenować oddech w celu dostosowania go do rytmu serca. Taka technika może pomóc w równoważeniu autonomicznego układu nerwowego i przez to w łagodzeniu objawów - dodaje.*

Naukowcy mówią o sercu, ponieważ, jak wyjaśniają, po wstrząśnieniu mózgu zachodzą m.in. zmiany w naturalnym zróżnicowaniu jego akcji. Po kilku tygodniach zwykle wracają one do normy, ale czasami tak się nie dzieje.

Druga grupa uczestników badania brała udział w specjalnych, łagodnych ćwiczeniach fizycznych, a kolejna stosowała obie techniki jednocześnie. U wszystkich ochotników doszło do poprawy - polepszyła się jakość snu, a także nastrój, zdolności poznawcze i funkcje autonomiczne. Wyraźnie największe korzyści jednak odniosła grupa, która łączyła ćwiczenia fizyczne z technikami oddechowymi.

- *Radzenie sobie z utrzymującymi się objawami wstrząsu mózgu to szczególne wyzwanie, ponieważ brakuje standardowych terapii - podkreśla dr Moore. - Takie metody są natomiast niedrogie, łatwe do wdrożenia i mogą być samodzielnie stosowane, co czyni je dostępnymi dla każdej osoby - twierdzi ekspert.*

ODDECHEM W BÓL

Z oddziaływaniem oddechu na mózg wiąże się jeszcze inny skutek, opisany m.in. przez zespół z University of Michigan. Grupa ta sprawdziła, czy uważne oddychanie pomaga uśmierzć ból. Badacze, przetestowali dwie techniki. W tradycyjnej ochotnicy samodzielnie oddychali w podobny sposób, jak robi się to w medytacji, koncentrując się na doznaniach płynących z ciała. W

drugiej metodzie sterowali natomiast swoim oddechem pod dyktando instrukcji wspomaganych wizualizacją pokazywaną w goglach do wirtualnej rzeczywistości.

Oba podejścia przyniosły wyraźny skutek. W pierwszym przypadku można było wykryć wzmocnienie połączeń między różnymi częściami przedniej kory mózgowej, co prawdopodobnie nastąpiło pod wpływem koncentracji na wewnętrznych odczuciach.

Naukowcy twierdzą, że zmniejszyło to skupienie mózgu na bólu i jego zdolność przetwarzania takich dolegliwości. W przypadku użycia gogli VR nastąpiło zjawisko odwrotne - umysł zamiast na bólu, koncentrował się na kierujących oddechem zewnętrznym instrukcjach.

- *Byłem zaskoczony tym, że obie metody medytacyjnego oddychania zmniejszyły wrażliwość na ból, choć na odwrotne sposoby - działały na mózg - jak yin i yang - opowiada prowadzący eksperyment - prof. Alexandre DaSilva. - Jeden sposób działał poprzez angażowanie mózgu w intensywne zewnętrzne trójwymiarowe doświadczenie połączone z oddechem, czyli eksterocepcję - yang, a drugi poprzez skupienie się na wewnętrznym świecie, czyli interocepcję - yin - wyjaśnia naukowiec.*

NIŻSZE CIŚNIENIE

Na oddech reaguje nie tylko psychika. Na podstawie różnych danych dostępnych w literaturze naukowej eksperci z Florida Atlantic University wysunęli hipotezę, że tzw. medytacja uważności wywołana powolnym oddychaniem powinna obniżyć ciśnienie krwi. Mówią oni o ćwiczeniach, w których oddycha się 5-7 razy na minutę (zamiast typowych 12-14 razy). Tym razem badacze także wspominają o zmniejszeniu napięcia układu nerwowego.

- *Jeden z najbardziej prawdopodobnych mechanizmów jest taki, że rytmiczne oddychanie stymuluje nerw błędny i układ przywspółczulny, co zmniejsza w mózgu ilość substancji chemicznych typowych dla odczuwania stresu oraz powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych. To z kolei może prowadzić do obniżenia ciśnienia krwi - wyjaśnia*

prof. Suzanne LeBlanc, autorka pracy opublikowanej w piśmie „Medical Hypotheses”.

Hipotezę będą mogły potwierdzić badania kliniczne - podkreślają naukowcy - ale, jak zwracają uwagę, gra jest warta świeczki, bo już niewielkie, trwałe obniżenie ciśnienia tętniczego wyraźnie redukuje ryzyko zawału i udaru.

ULGA W ASTMIE

W świetle powyższego, nie powinny chyba dziwić wyniki uzyskane przez zespół z University of Southampton. Badacze, dzięki oddechowym ćwiczeniom uzyskali wyraźną poprawę stanu osób z astmą, która słabo poddawała się typowym metodom leczenia. Nie zmieniło się nasilenie stanów zapalnych ani praca układu oddechowego, jednak wyraźnej poprawie uległa jakość życia uczestników badania. Pomogły przy tym dwa podejścia. W jednym z nich, specjalnych ćwiczeń obejmujących oddychanie przeponowe, nosowe, spowolnione, wstrzymywanie oddechu i ćwiczenia rozluźniające, ochotnicy uczyli się na specjalnych zajęciach z terapeutą. W drugim natomiast korzystali z instrukcji odtwarzanych na ekranie.

- *Nasze badanie dostarcza cennych dowodów na to, że te ćwiczenia oddechowe mogą być pomocne nie tylko dla osób z astmą, ale jednocześnie mogą być opłacalne - nauczanie za pomocą DVD jest znacznie tańsze niż zajęcia ze specjalistą. Wielu pacjentów martwi się jednocześnie długofalowym przyjmowaniem leków, dlatego podejście niefarmakologiczne nacelowane na kontrolę astmy, takie jak tego typu ćwiczenia, może wzbudzać szczególne zainteresowanie - mówi prof. Anne Bruton, autorka badania opisanego w magazynie „The Lancet Respiratory Medicine”.*

Może więc, za jakiś czas, na niektórych receptach będzie napisane, jak oddychać. Naturalnie, jeśli ktoś chce wprowadzić znaczące modyfikacje do jakiegos oddziałującego na zdrowie zachowania, takiego jak oddech, warto, aby zapytał specjalisty o opinię, ma to szczególnie znaczenie w przypadku występowania jakichkolwiek schorzeń.

Marek Matacz dla zdrowie.pap.pl



POPEKANE PIĘTY

Nasza skóra przypomina tarczę ochronną; chroni nas przed brudem i infekcjami. Jednak jej funkcje ochronne ulegają zaburzeniu, jeśli jest uszkodzona. Pękanie skóry jest jedną z takich dolegliwości – powoduje ból i wygląda nieestetycznie.

W początkowym stadium problemu wyczuwamy napięcie skóry przy jakimkolwiek nacisku. Głębokie przesuszenie, swędzenie i wrażliwość skóry to często pierwsze objawy, miejsca zmienione mogą przybierać kolor żółty lub brązowy, a skóra jest na nich znacznie twardsza. W fazie bardziej zaawansowanej, skóra na piętach może być tak przesuszona, że staje się biała, żółtawa lub czerwona i zaczyna się łuszczyć. Pęknięcia mogą się pogłębić do tego stopnia, że zwykle chodzenie staje się bardzo trudne. Jeśli temu nie zaradzimy, popękane pięty mogą zacząć krwawić i być narażone na działanie bakterii.

Przyczyny popękanych pięt

Odwodnienie skóry jest jedną z głównych przyczyn jej pęknięcia. Jeśli dojdzie do utraty nawilżenia, na piętach tworzą się grube warstwy zrogowaciałego naskórka jako bariera ochronna. W efekcie skóra nie regeneruje się odpowiednio. Na początku popękana skóra może nam nie sprawiać większych kłopotów, ale jeśli się nią szybko nie zajmiemy, zaczynamy odczuwać ból w czasie chodzenia. W bardziej zaawansowanych stadiach problemu stopy zaczynają swędzieć, boleć i krwawić pod wpływem nacisku. Odciski są kolejną przyczyną szorstkiej skóry. Są to fragmenty żółtawej, grubej i przesuszonej skóry, która nawar-

stwia się w miejscach jej uszkodzenia po to, by spełniać funkcję ochronną. Jeśli nie zajmiemy się odciskami, mogą zacząć pękać pod wpływem nacisku. Buty z odkrytą piętą to jedna z głównych przyczyn powstawania odcisków, ponieważ nie zapewniają stopom właściwej podpory. Chodzenie na bosą i noszenie niewygodnych butów również przyczynia się do tworzenia się zgrubień naskórka. Inne przyczyny to: brak nawilżenia, stosowanie silnie działającego mydła i mocne szorowanie skóry. Inne czynniki odpowiedzialne za przesuszenie skóry to: otyłość, cukrzyca i niedoczynność tarczycy, brak witamin i minerałów, takich jak np. żelazo. Prze-

wlekłe choroby skóry, takiej jak łuszczyca również są przyczyną suchej skóry, a ponadto suche powietrze w ogrzewanych mieszkaniach, narażenie skóry na niskie temperatury i problemy z pronacją w stopie.

Zapobieganie i usuwanie

Skutecznym sposobem zapobiegania pękaniu skóry pięt jest stosowanie kremu nawilżającego. Np. krem na pękającą skórę pięt Active Repair K+ marki Scholl nawilża i zmiękcza popękane pięty już po 3 dniach stosowania, ponieważ posiada właściwości poprawiające elastyczność skóry. Należy nakładać go dwa razy dziennie na czystą i osuszoną

ręcznikiem skórę, wmasowując w pięty aż do całkowitego wchłonięcia. Innym niezbędnym narzędziem w walce z suchą skórą jest tarka do stóp, dzięki której pozbędziemy się martwego naskórka warstwa po warstwie, a nasze stopy staną się gładkie i bardziej miękkie. W przypadku popękanej skóry pięt warto pamiętać, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Poświęcajmy stopom tyle samo uwagi, co innym częściom ciała. Jeśli brakuje nam czasu, możemy szybko zmiękczyć twardą skórę mocząc stopy w ciepłej wodzie. Należy nosić obuwie, które chroni i właściwie podtrzymuje stopy, a unikać noszenia butów zbyt luźnych lub za ciasnych.

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:  HackensackUMC
Where medicine meets innovation



WHISKY PAPROCKY

TO PRODUKT KRAFTOWY POWSTAŁY W POLSCE.

BOGATY AROMAT ZYSKUJE DZIĘKI WIELOLETNIEMU LEŻAKOWANIU W DĘBOWYCH BECZKACH VIRGIN OAK.

W SMAKU WYRAZISTA, WYTRAWNA Z PIKANTNYM FINISZEM, WYGŁADZONYM DĘBINĄ.

WHISKY NIE JEST BARWIONA ANI SZTUCZNIE POSTARZANA.



DOSTĘPNE W GRUDNIU MIĘDZY INNYMI W:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| LIBBY'S LIQUOR, LAWRENCEVILLE | M&M WINE, ELMWOOD PARK |
| RIVERVIEW LIQUOR, GARFIELD | METRO LIQUOR, LINDEN |
| PIAST DELI - 1 PASSAIC ST., GARFIELD | ROGER WILCO, PENNSAUKEN |



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