

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

26 grudnia 2024

nr 52 (855)

December 26, 2024

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
46



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

Clifton – Wallington Medical Group

wita **Dr. Michal Dusza**

Internal Medicine Physician

- ✓ Zapraszamy nowych pacjentów
- ✓ Akceptujemy większość ubezpieczeń, w tym Medicare
- ✓ 2 dogodne lokalizacje

Umawianie wizyt:

tel. **973-473-4400** str. 3



WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT
877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

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

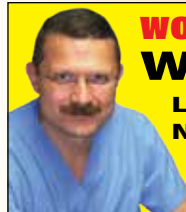
New Jersey
Nowy Jork
Floryda



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



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



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
- ◆ Leczenie zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego (TMJ Disorder)
- ◆ 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



GARDEN
STATE DENTAL
ARTHUR SZABELA, DDS DESIGN

POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102
Clark, NJ 07066

732-669-7227

271 Millburn Avenue (1st Floor)
Millburn, NJ 07041



NOWA
LOKALIZACJA

www.gardenstatedentaldesign.com

CLIFTON - WALLINGTON MEDICAL GROUP



Krystyna
Szweczyk - Szczech, M.D.



Urszula
Poweska, APN.



witamy
Dr. Michal Dusza
Internal Medicine Physician



**St. Mary's General
Medical Group**



StMarysGeneralMedicalGroup.com

- ✓ Choroby wewnętrzne i medycyna ogólna
- ✓ Badania okresowe
- ✓ Badania laboratoryjne
- ✓ Szczepienia ochronne
- ✓ Badania imigracyjne
- ✓ Centrum leczenia po wypadkach samochodowych, budowlanych i urazach w pracy
- ✓ Leczenie bólu kręgosłupa, stawów, mięśni i głowy
- ✓ Badania dla kierowców ciężarówek (CDL) wykonywane przez certyfikowanego lekarza

Zapraszamy nowych pacjentów | Akceptujemy większość ubezpieczeń, w tym Medicare | 2 dogodnie lokalizacje

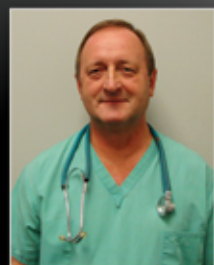
1033 Clifton Avenue,
Clifton, NJ 07013

60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

Umawianie wizyt: 973-473-4400

Klinika Regeneracji Stawów & Kręgosłupa

Dr Kazimierz M. Szczech, 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!

Święty Mikołaj z „Uśmiechem Dziecka”



Konkursy plastyczne, tańce i zabawy, pokaz magika, dziecięce atrakcje, malowanie twarzy, tatuaże, wata cukrowa, loteria fantowa z bardzo ciekawymi nagrodami, a także świąteczne prezenty, to tylko niektóre atrakcje jakie czekały na uczestników spotkania ze Świętym Mikołajem zorganizowanego przez Children's Smile Foundation.

Podobnie jak w ostatnich latach, tegoroczna impreza mikołajkowa miała miejsce w audytorium Akademii św. Stanisława Kostki na Grenpoincie. Otrzymała się w sobotę 7 grudnia i jak zwykle cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem wśród dzieci oraz ich rodziców. Wraz z elfami i wolontariuszami wzięło w niej udział około 350 osób. „Cieszymy się bardzo, że organizowane przez naszą fundację imprezy mają nie tylko dobrą opinię, ale również przyciągają sporo osób chętnych do zabawy. Jeszcze bardziej jesteśmy dumni z tego, że dotyczy to zarówno dzieci jak i dorosłych. Jest to widoczne w szczególności podczas dorocznych spotkań ze Świętym Mikołajem, które zawsze mają ogromną frekwencję” — podkreśla Wojciech Maślanka, dyrektor wykonawczy Children's Smile Foundation. On również czuwał nad przebiegiem i prowadził tegoroczną imprezę mikołajkową. W jej trakcie na uczestników czekało wiele atrakcji poczynawszy od różnych



zabaw i bardzo popularnego malowania twarzy, poprzez zajęcia typu *arts & crafts*, a na świątecznych konkursach plastycznych kończąc. Robiono również dziecięce tatuaże i bajkowe figurki z balonów. Była wata cukrowa i pizza dla dzieci. Zapewniono również ciepły posiłek ich rodzicom. Niesamowicie dużą popularnością cieszył się pokaz magika, który nie tylko prezentował różne sztuczki, ale również przywiózł ze sobą ptaki i węże, które wzbudziły ogromne zainteresowanie wśród dzieci. Niektóre z nich nawet chętnie zakładały je na swoje szyje i pozo-

wały z nimi do zdjęć. W trakcie spotkania krótki świąteczny recital dała polska wokalistka — i zarazem modelka — Wiola Gaida, znana także jako Violetta Gaida (pod takim pseudonimem artystycznym wydała niedawno w Stanach Zjednoczonych debiutancki singiel). W niektórych utworach towarzyszył jej amerykański gitarzysta i wokalista Ori. Ostatnia piosenka jaką zaśpiewała wraz z dziećmi pt. „Zima, zima, zima” okazała się ulubionym przebojem Świętego Mikołaja. Gdy po sali roznosiło się gromkie: „dzyń, dzyń, dzyń” — czyli słowa refrenu — do



środką niepostrzeżenia wszedł główny bohater tego wieczoru, który sprawił, że zapanaowała tam ogólna radość. Świętemu Mikołajowi towarzyszyło kilkanaście elfów, ponieważ sam nie był w stanie udźwignąć wszystkich, dużych i ciężkich prezentów, jakie przygotował dla dzieci bawiących się w audytorium Akademii św. Stanisława Kostki na Greenpoint. Wręczał je bardzo długo i chętnie pozował do pamiątkowych fotografii. Obiegana była również tzw. świąteczna ścianka do zdjęć przygotowana przez firmę Party Decor. Pod koniec imprezy przeprowadzono loterię fantową z atrakcyjnymi nagrodami, wśród których nie brakowało lalek, w tym ulubionych przez dziewczynki American Girl oraz różnych klocków LEGO. Losowanie trwało bardzo długo i wiele dzieci zostało przez to dodatkowo uszczęśliwionych. Poza tym cały czas do tańca i zabawy przygrywał zespół The Masters (Dariusz i Mateusz).

Rozwiązano także świąteczny konkurs plastyczny zorganizowany przez panią Krystynę Pitulę oraz panią Martę Śmigielką, a najciekawsze i najładniejsze prace zostały nagrodzone upominkami. Otrzymali je (w kolejności



od miejsca pierwszego do trzeciego): Julia Brzozowska, Roma Gaj i Sofa Ochoa (grupa 5- i 6-latków); Frank Brzozowski, Amelia Ziolkowski i Adrianna Herrera-Zelazo (grupa 7- i 8-latków); Lena Kostyra, Zosia Weremczuk i Kinga Truskolaska (grupa 9- i 10-latków) oraz Nel Sadowski, Maya Szczukiewicz i Olivia Gogolewski (grupa 11- i 12-latków). Nagrodę - Dyplom Uznania - otrzymał także Święty Mikołaj, który od wielu lat chętnie odwiedza najmłodszych i przynosi im bezpłatne prezenty.

To wszystko było możliwe do zrealizowania dzięki sponsorom, którym Children's Smile Foundation jest niezmiernie wdzięczna za wsparcie. Wśród nich są: Polsko-Słowiańska Federalna Unia Kredytowa, Lowell International Foods, FT Service & Distribution, Eagle New York, Syrena Bakery, Northside Bakery, Steve's Food Market, Maspeth Federal Savings, Little Einstein Daycare, Dr Iwona Mienko, Dr Joanna Zimny, Dr Hanna Lesicka, Jantar Management, Euro Optical, Voyager Club USA, ELPO Electrical Contracting, Blaster Construction, Małgorzata Czajkowska, Beata Wojda, Ewa Sołtys, Ewa Musiał, Agata Galanis, Patrycja Zieliński, Mieczysław Pająk, Piotr Praszkwicz i Robert Dworniczak. Sukces tej imprezy nie byłby możliwy bez

ogromnego wsparcia wolontariuszy, którzy przygotowali wiele różnych atrakcji dla dzieci. Wśród nich byli m.in.: Ewa Węglarz, Krystyna Pitulę, Marta Śmigielka, Małgorzata Szablińska, Małgorzata Migoń, Krystyna Suska, Alicja Kołakowska, Urszula Golec, Marta Wójtowicz, Grażyna Ozga, Marta Liszewska, Basia Sala-Maślanka, Wiola Gaida, Ori, Grzegorz Wolski. Zosia Żeleska-Bobrowski i Adam Jakubowski. Poza tym bardzo dużo pracy w przygotowanie i przebieg tego wydarzenia włożyli wolontariusze z polonijnych szkół, członkowie zespołu Krakowianki i Górale, a także rodzice i nauczyciele z Polskiej Szkoły im. Marii Konopnickiej z Greenpointu z dyrektorką Danutą Bronchard na czele, no i oczywiście członkowie Rady Dyrektorów Children's Smile Foundation: Beata Jakubowska, Aldona Trzeciak, Agata Leszczyńska,



Joanna Mróz-Rakowicz, Waldemar Rakowicz, Karol Liszewski i Nicholas Kaponyas. Słowa wdzięczności należą się także ks. Grzegorzowi Markulakowi, proboszczowi parafii św. Stanisława Kostki i zarazem kapelanowi fundacji, za udostępnienie szkolnego audytorium na zorganizowanie mikołajkowego spotkania. Impreza ta jest przykładem kooperacji wielu różnych osób, firm i organizacji i pokazuje, że wspólną pracą i wzajemną pomocą można zrobić wiele dobrego, a przede wszystkim przynieść radość i uśmiech na twarzach dzieci.

PR Children's Smile Foundation
Zdjęcia: ZOSIA ŻELESKA-BOBROWSKI

Wesołych Świąt!

Jest taki wyjątkowy wieczór w roku,
gdy pod dachami domów rozbłyśka choinka,
a bliscy i przyjaciele gromadzą się
przy wspólnym stole.

Wieczór, gdy łamiemy opłatek, składamy życzenia.
To noc wyjątkowa jedyna,
niepowtarzalna noc
Bożego Narodzenia.

Niech te Święta będą dla Was czasem
spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień
A Nowy Rok niósł ze sobą szczęście i pomyślność

życzy

Katarzyna (Kathy) Rozmus
Wasza Agentka Nieruchomości
New Jersey Homes & Estates
201.893.2837



njhe 
NEW JERSEY
Homes & Estates



**FRED
RABINOWITZ
ADWOKAT**

❖ Bezpłatne konsultacje ❖ Mówimy po polsku ❖

*Wszystkim naszym klientom
i przyjaciołom chcemy złożyć
najserdeczniejsze życzenia
spokojnych i pełnych radości
Świąt Bożego Narodzenia spędzonych
w gronie rodziny oraz Szczęśliwego
Nowego Roku.
Przyjmijcie również podziękowania
za okazane nam zaufanie
i korzystanie z naszych usług.*

Fred Rabinowitz, Esq.



*Życzymy wszystkim swoim
Pacjentom, Przyjaciołom i Współpracownikom
ciepłych i rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia.
Niech Nowy Rok przyniesie spełnienie marzeń.
A gdy się one już spełnią
niech dorzuci garść nowych,
bo tylko one nadają życiu sens!*

Dr. Kamiński z żoną i córkami



Na Święta Bożego Narodzenia życzymy Naszym Klientom pełnych
zdrowia i radości spotkań w rodzinnej atmosferze. Kolejny zaś Rok
2025 niech będzie czasem pokoju, stabilizacji oraz realizacji osobistych
i zawodowych zamierzeń.

Zarząd i pracownicy
United Poles Federal Credit Union



412 New Brunswick Ave, Perth Amboy, NJ 08861
1161 W. St. Georges Ave, Linden, NJ 07036
111 Main St, Suite 1, East Brunswick, NJ 08816

www.UnitedPolesFCU.com
1-800-333-7713

Polska Kwiaciarnia

Secret Garden NJ

*W magiczny czas Świąt Bożego Narodzenia
wszystkim naszym klientom i całej Polonii
pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, pogody ducha, spełnienia marzeń.
Niech ten czas upłynie w rodzinnym gronie
i chwilach roziskrzonych kolędą,
a w nadchodzącym Nowym 2024 Roku
wszelkiej pomyślności w realizacji
osobistych i zawodowych planów.*

*Oferujemy duży asortyment dekoracji
i stroików świątecznych*

*W Wigilię i Boże Narodzenie
Kwiaciarnia nieczynna.*

**Godziny otwarcia: Pon.-piąt. 11 am do 7 pm
Sobota 9 am do 4 pm, Niedziela nieczynne**

345 Main Ave, Wallington NJ 07057

862 260 3300

info@secretgardennj.com | www.secretgardennj.com



SecretGardenNJ



SecretGardenNJ17

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, N.J. 07203
Tel: (908) 352 9100

WALLINGTON

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

www.polamerNY.com

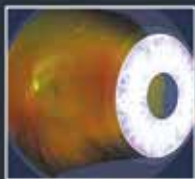


**WSZECHESTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

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



**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

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

973-594-6599

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

* - w większości przypadków

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

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



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

POLSKA KARPIEM STOI



Polska jest zagłębiem produkcji i konsumpcji karpia. Hodowcy chcą odejść od stereotypu karpia jako typowo świątecznej ryby

Polska jest zagłębiem hodowlanym ryb słodkowodnych i największym wytwórcą karpia w Unii Europejskiej, odpowiadającym za ok. 28 proc. produkcji tej ryby. Nad karpkiem ciąży jednak jednoznaczne skojarzenie ze świętami Bożego Narodzenia. Niewielu konsumentów wie, że jest on dostępny przez cały rok i świetnie się sprawdzi w różnorodnych potrawach – nie tylko tych wigilijnych. Zaletą ryby jest jej tradycyjny, naturalny sposób hodowli, wytwarzający niski ślad węglowy, a także wysokie wartości odżywcze, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Producenci systematycznie poszerzają ofertę, wprowadzając coraz bardziej oryginalne produkty na bazie karpia, by każdy konsument mógł wybrać odpowiednią dla siebie formę ryby.

Hodujemy najwięcej karpie w Europie

Jak wynika z danych Organizacji Producentów – Polski Karp, w 2017 roku produkcja karpia w Polsce wyniosła 18,3 tys. t, dwa lata

później – już 21,3 tys. t. W 2019 roku Polska z tym poziomem produkcji odpowiadała za 28 proc. unijnego rynku, którego wielkość to ok. 73,5 tys. t.

– Karp jest hodowany w cyklu trzyletnim, czyli przez trzy lata ryba dorasta do wagi, w której finalnie jest później sprzedawana do klientów zewnętrznych – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Tomasz Siwiec, wiceprezes zarządu Organizacji Producentów – Polski Karp. – Jest to ryba żyjąca najbliżej natury, wykorzystująca naturalny pokarm ze stawu i dokarmiana zbożami. Stawy karpkowe to enklawy różnych gatunków zwierząt, ptaków, a także setek gatunków roślin. Gdyby nie stawy karpkowe, takich enklaw bioróżnorodności by nie było.

Karp przez cały rok

Tradycyjny sposób hodowli nie zmienia się od wieków. W czasie trzyletniego okresu wzrostu karpie osiągają wagę handlową, zazwyczaj od 1,5 do 3 kg. W Polsce działa ponad 850

gospodarstw rybackich o łącznej powierzchni stawów około 70 tys. ha zlokalizowanych na terenie całego kraju. Dzięki sposobom organizacji i zarządzania łańcuchem dostaw ryba jest dostarczana do punktów sprzedaży w cyklu 24-48 godzin, co przekłada się na wysoką gwarancję świeżości dla konsumenta.

– Karp absolutnie nie jest rybą przypisaną wyłącznie do świąt Bożego Narodzenia. Obecnie w coraz większej liczbie gospodarstw można go dostać przez cały rok. Z racji tego, że te gospodarstwa zlokalizowane są w całej Polsce, gwarancja świeżości jest ogromnym atutem – mówi Tomasz Siwiec. – Po karpia warto sięgać dlatego, że jest to ryba bliska naturze, hodowana w naturalnych warunkach, a do tego produkcja karpia zostawia bardzo mały ślad węglowy – a to jest niezwykle ważne dla środowiska i zachodzących zmian klimatycznych.

Dla zdrowia i smaku

Karp należy do ryb średnio tłustych – w 100 g mięsa jest ok. 4 g tłuszczów. Dlatego ryby

karpionowe, do których należą także amur i tołpyga, są zalecane w profilaktyce m.in. cukrzycy, ale także chorób układu sercowo-naczyniowego, nerwowego oraz nowotworów. Wysoka zawartość wapnia w mięsie karpia czyni go dobrą alternatywą dla produktów nabiałowych. W ich mięśniach jest ponad dwa razy więcej wapnia niż w tkance pstrąga i ponad 3,5 razy więcej niż w mięsie łososa.

– Ryby mają dużo wartości odżywczych, dlatego nie powinno ich zabraknąć w naszej codziennej diecie. Karp zawiera m.in. witaminy z grupy B, bardzo ważne dla zdrowia kwasy omega-3 oraz dużo kolagenu, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania układu kostno-stawowego – mówi Kamil Klekowski, szef kuchni.

Ryb jemy za mało

Polacy jedzą około 14 kg ryb rocznie. To nie wiele, zważywszy na to, że wieprzowiny jemy ok. 40 kg, a drobiu ok. 30 kg.

– Powinniśmy zdecydowanie częściej jeść ryby. Uważam, że karp jest taką rybą, która przede wszystkim gwarantuje nam wysoką jakość oraz świeżość, dlatego powinniśmy odejść od tego stereotypu, że to jest ryba świąteczna, i sięgać po nią przez cały rok – mówi Kamil Klekowski.

Polska jest największym rynkiem konsumpcji karpia w całej UE. Nad tą rybą ciąży jednak jednoznaczne skojarzenie z bazą potraw wigilijnych, stąd na co dzień Polacy chętniej sięgają po śledzia, mintaja czy dorsza. Organizacja Producentów – Polski Karp, zrzeszająca hodowców, próbuje „odczarować” ten świąteczny wizerunek i zachęcić Polaków do spożycia karpia na co dzień.

– Staramy się pokazywać, że potrawy z karpia są naprawdę proste, różnorodne i niebanalne, a sama ryba uniwersalna pod kątem kulinarnym – dodaje szef kuchni. – Z karpia możemy przygotowywać zarówno potrawy słodkie, jak również wytrawne, orientalne oraz oczywiście tradycyjne, polskie potrawy. Ryba świetnie

łączy się z grzybami, warzywami okopowymi, bakaliami, owocami czy cytrusami.

Najlepiej filety

W ciągu ostatniej dekady sklepy wycofały się ze sprzedaży żywego karpia. Producenci starają się dostosować do potrzeb konsumenta i oferują karpie schłodzone, tuszki, płaty, dzwonka, filety, a także karpie wędzone czy takie delikatesy jak np. polędwica wędzona i szynka z karpia. Jednocześnie podpowiadają konsumentom, że z mięsa tej ryby można wyczarować nowoczesne specjały: burgery, karpia grillowanego, pulpety, pierogi czy nawet faworki smażone w głębokim tłuszczu.

– Karpia możemy kupić w wielu postaciach, począwszy od ryby patroszonej, przez tuskę, dzwonki, filety, polędwicę. Największe zapotrzebowanie, które w tej chwili obserwujemy, jest na filety nacinane i filety bez skóry, czyli produkty gotowe do szybkiego i prostego przyrządzenia – mówi Tomasz Siwiec.

Newseria.pl



PIOTR HUSKOWSKI MD

specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego

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



W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel. 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013

tel. 908-587-1101

930 North Wood Ave
Linden, NJ 07036

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

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

CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:

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

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

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

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

48 Union Blvd

Wallington, NJ 07057

136 E. Crescent Ave

Mahwah, NJ 07430

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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

dompak

Jesteśmy Lepsi!

Z DOMPAK WYŚLESZ

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

ŚLEDZENIE PRZESYLEK

POWIADOMIENIA EMAIL

BEZPIECZNA DOSTAWA



Ph: 732.325.3322



Przesyłki możesz nadać w biurach Dompak

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

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

DOMPAK TRAVEL
25 Locust Ave.
NJ 07057, Wallington
Ph: 201.706.9812

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

SPRAWÓZ
Pracownik
Agencji Dompak
nie może odpowiadać

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S

Gabinet Dentystyczny

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



invisalign
The Clear Alternative to Braces



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



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**

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor
Clifton, NJ 07013
(Budynek Polsko - Słowiański)
(Federalnej Unii Kredytowej)
T. (973) 773-9800
F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku

NA NARTY MARSZ!

**Za nami święta, przed nami
Nowy Rok 2025. Jak rozpocząć
go „z przytupem”?**

Prognozy pogody zapowiadają w nadchodzących tygodniach sporo śniegu, więc opcje są dwie - albo zasiądziemy w ciepłych kapciach przed telewizorem dojadając poświąteczne resztki, albo też sprężymy się i w najbliższy weekend wyruszymy śmigać po zaśnieżonych stokach. Oto najlepsze miejsca na narciarskie szaleństwo!



Jednodniowy wypad

Aby pozbawić Was częstego argumentu, że „te wszystkie stoki to strasznie daleko są...” przygotowaliśmy dla Was listę wyciągów i ośrodków narciarskich, które, w zależności od tego, gdzie mieszkacie w New Jersey, będą oddalone nie więcej niż godzinę drogi od Waszego domu:

Campgaw Mountain

200 Campgaw Rd., Mahwah

Położone zaledwie 18 mil od George Washington Bridge, ten stok leżący w Bergen County zapewnia zjazdy zarówno w dzień jak i w nocy. W ofercie jest również snow tubing.

Shawnee Mountain

401 Hollow Rd., East Stroudsburg, PA

Ten najpopularniejszy stok w Poconos oferuje 23 wyciągi i trasy zjazdowe, dwa stoki wyczynowe, snow tubing. Stoki są znakomicie oświetlone, można tu także jeździć po zachodzie słońca. Jeśli planujecie nauczyć Wasze dzieci jazdy na nartach, możecie zdecydować się na zajęcia z serii „mommy & me” dla trzylatków lub lekcje WeeRider dla małych snowboardzistów w wieku od 3 do 6 lat.

Mount Peter

51 Old Mt. Peter Rd., Warwick, NY

Jeśli nie lubicie ryzykować na stoku i bliższe Waszemu sercu są łagodne „ośle łączki”, Mount Peter w Warwick, NY to miejsce idealne dla Was. Stok oferuje 14 tras zjazdowych i prosty snowpark z przeszkodami idealny dla początkujących.

Jack Frost Ski Resort

434 Jack Frost Mountain Rd., White Haven, PA

Jack Frost Big Boulder to dwie góry leżące na terenie jednego resortu. Dobrze wiedzieć, że oznacza to, iż jeden bilet na wyciąg może zostać użyty podczas wjazdu na obydwie stoki. Jack Frost Resort zaczyna sezon wcześniej niż inne ośrodki tego typu, więc często wybierany jest na pierwszy przystanek narciarskiego sezonu.

Mountain Creek

200 Rte. 94, Vernon

Wszyscy znają Mountain Creek - jest to największy ośrodek narciarski w New Jersey, na terenie którego leżą aż cztery górskie szczyty, osiem wyciągów i aż 46 tras zjazdowych! Nie można oczywiście zapominać o olbrzymim snowparku idealnym dla narciarzy i snowboardzistów szukających mocniejszych wrażeń!

Narty biegowe tylko w Wawayanda State Park

885 Warwick Tpke, Hewitt, NJ 07421

Wszyscy, którzy kiedykolwiek doznali rozkoszy płynących z jazdy na nartach biegowych wiedzą, że jest to jedna z najmielszych zimowych rozrywek. Biel śniegu, cisza i spokój i nawet nie zauważycie, kiedy znikną dodatkowe kilogramy a w sercach zagości szczęście. Bo przecież jak wiemy ruch to nie tylko zdrowie, ale i czysta radość! Dodajcie do tego widoki pokrytego lodem jeziora Ilnięcego wśród łagodnych, zalesionych wzgórz i nie będziecie chcieli kończyć wycieczki. Wawayanda State Park to bowiem nie tylko wspaniała przyroda, ale także ponad 60 mil znakomicie oznaczonych tras.



Weekendowa wyprawa na stok

Jeśli macie wolny dzień lub dwa warto zaplanować weekend na nartach. Te miejsca oddalone kilka godzin drogi od środkowego New Jersey będą wręcz idealne na dłuższy wypad:

Camelback Mountain Resort

301 Resort Dr., Tannersville, PA

Jeśli zdecydujecie się wybrać do tego popularnego resortu w Górach Poconos, pamiętajcie, że prawdopodobnie zechcecie tu zostać na dłużej. Camelback to nie tylko znakomite, świetnie oświetlone stoki i liczne trasy zjazdowe, ale także największy w kraju stok do snow tubing. Oprócz tego Camelback kusi Aquatopia - olbrzymim krytym parkiem wodnym. Jeśli zagustujecie w narciarskich wyprawach do Pensylwanii, koniecznie zajrzyjcie na www.skipa.com.

Hunter Mountain

64 Klein Ave., Hunter, NY

Ośrodek w Hunter to idealny wybór dla wszystkich, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z nartami lub deską snowboardową. Jeśli jesteście troszkę starszymi początkującymi narciarzami, tutaj raczej nie będziecie czuć kompleksów. Znajdziecie tu trasy zjazdowe o rozmaitym stopniu trudności, a jeśli poczujecie się na nartach trochę pewniej - możecie spróbować swoich sił na stoku z przeszkodami.

Windham Mountain Resort

19 Resort Dr., Windham, NY

Windham to prawdziwy olbrzym! Na 285 akrach znakomitych stoków znajdziecie ponad 50 tras zjazdowych i sześć terrain parks. Oczywiście można tu także poszaleć na oponach a nawet pośmigać po lodzie.

Bear Creek Mountain Resort

101 Doe Mountain Ln., Lehigh Valley, PA

Tu z pewnością najlepiej odnajdą się wytrawni i wymagający narciarze. To właśnie tutaj znajduje się najbardziej stromy stok w całej Pensylwanii! Prócz 39 tras zjazdowych, 16 wyciągów i niemal 40 torami do zjazdów na oponach mamy tu także do dyspozycji malowniczo położony na szczycie góry Slopeside Pub and Grill, gdzie warto posilić się w przerwie między kolejnymi narciarskimi wyzwaniem!

Ilona, właścicielka dawnej **Classique**
zaprasza do nowo otwartej restauracji

Melona EURO CUISINE

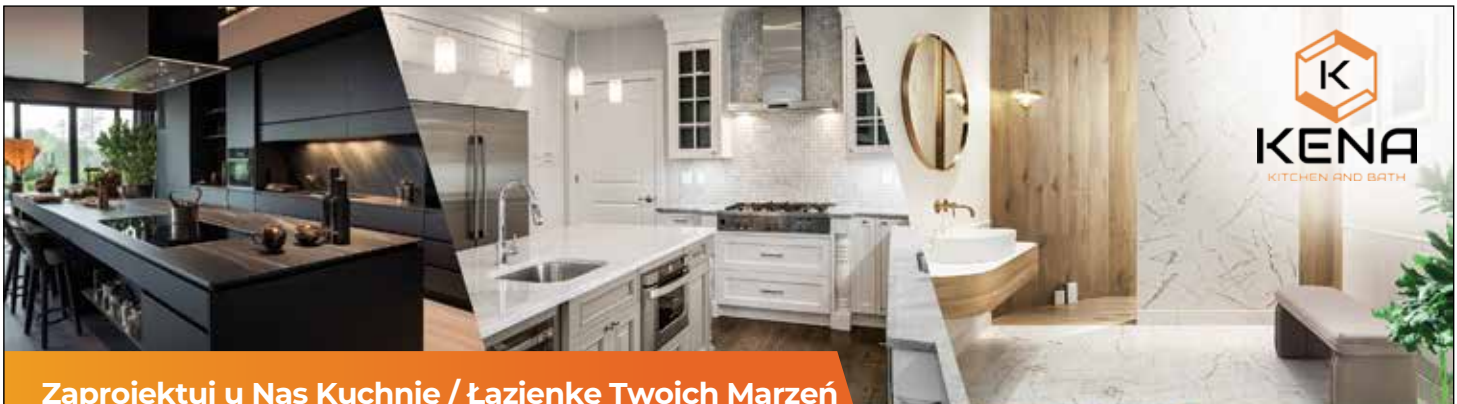
W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

- ❖ 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



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 KWARCU (3 KOLORY DO
WYBORU)
- KRAN (6 STYLÓW DO WYBORU)
- ZLEW (STANDARD 21")
- UCHWYTY (STANDARD 96mm BN)

DO
50%
ZNIZKI

**Na Szafki
Kuchenne**

PONAD 250 KOLORÓW / STYLÓW

Scan for More



Call Us
201-753-1586

507 W. ST. GEORGES AVE.
LINDEN NJ 07036

0%
FINANCING

**LIFETIME
WARRANTY**



European Quality

HOME IMPROVEMENT, LLC

973-903-3528

NJIBC # 12VH12987200
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

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB

Protezy – każdy rodzaj
Naprawa **protez** na poczekaniu

Najwyższa jakość zębów i akrylu



92 Main Ave

Akceptujemy **Wallington, NJ 07057**
karty kredytowe tel. 973-777-1507

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

Śliczne nogi przez cały rok!

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

Dr. Moszczyńskim.

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

Dzwoń (201) 858-0188

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FAGS, FAGPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

MADAGASKAR – CZ. 3

Lot do Morondava

Czwartek, 3 października.

Jest jeszcze ciemno, 4 nad ranem, kiedy urządzamy pobudkę w naszym świetnym hotelu Radisson Blu w centrum Antananarywy. W recepcji czeka już kawa i śniadanie w pudełkach, na wynos. Jedziemy pół godziny na lotnisko, aby rejsem linii Madagaskar Air polecieć do Morondava, maszyną DASH 8 -Q400, co poniesie nas w 90 minut na zachodnie wybrzeże tej ogromnej wyspy.

Tuż po starcie (7:30), podnosimy się w kierunku wschodnim, dostrzegając mnóstwo pól ryżowych dookoła stolicy, gdzie pod skrzydłami dominuje pagórkowaty krajobraz, urozmaicony rzad-

kimi cumulusami. Po chwili chmury gęstnieją, ciekawe widoki nikną, a ja zastanawiam się, czy za rok nie zrobić przejazdu w poprzek wyspy, przynajmniej w jedną stronę, co dało by okazję przypatrzenia się z bliska, jak żyją mieszkańcy prowincji na co dzień. Tymczasem za oknem znowu zajaśniało, ukazało się błękitne niebo i widoki okraszone jakże widowiskową, czerwoną glebą.

Ponieważ rejs jest wysprzedany do ostatniego miejsca, podczas drukowania kart pokładowych doszło do komplikacji i jakimś cudem dostałem siedzenie 1A - coś w rodzaju pierwszej klasy. Jakież było moje zdumienie, kiedy kobietą

siedząca obok mnie okazała się Viviane Dewa, czyli... Pani Minister Turystyki! Oczywiście wymieniliśmy adresy i telefony, bo przecież tego rodzaju znajomości mogą się w przyszłości przydać. Pani Minister głosi pilną potrzebę promowania swojego pięknego kraju, a ja proszę, aby w takim razie wywalczyła zgodę na zezwolenie wykonywania zdjęć wewnątrz Pałacu Królewskiego w Antananarywie, zwłaszcza w sali, gdzie znajduje się tron i wspaniałe regalia. Fotografie z tego fascynującego miejsca na pewno zrobiły by duże wrażenie w podróżniczym świecie. Jako przykład poluzowanych przepisów podaję wnętrze pałacu cesarza Haile Selasjé w Addis Abebie. Pytam też, dlaczego nie wolno fotografować wewnątrz kościoła Anatirova, też na terenie królewskiego Pałacu? Odpowiedzi brak, ale... przy okazji

otrzymuję garść konkretnych informacji, dowiadując się, że najwięcej turystów przybywa tutaj z Francji, a na drugiej pozycji plasują się Włosi. Najpopularniejszym przeznaczeniem jest nadmorski resort Nosy Be, srebrny medal natomiast przypada na Morondava, czyli właśnie te słynne, pełne gracji baobaby.

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://andrzejkulka.com/destinations/madagascar-pazdzienik-2025/>



Lecimy do Morondava, Madagaskar



Takie miejsce mi się trafiło

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

CHARLES RUTENBERG REALTY
The Standard of Excellence

Witamy w
POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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

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

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A

Pomagamy w rozmowach z firmami ubezpieczeniowymi

Like us on facebook.com/polcarcollision



Na ulicy w Morondava, Madagaskar



Okolica hotelu w Morondava, Madagaskar



Nasz hotel pośród palm, Morondava, Madagaskar



Pani Minister Turystyki Madagaskaru, jako sąsiadka



Zachodnie wybrzeże Madagaskaru pod nami

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, pumpnikiel

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

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

Biuro podróży EXOTICA TRAVEL
zaprasza na

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

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

EK Polish Bookstore

Elżbieta Kieszczynska



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

Spotykają się dwie blondynki i jedna pyta drugą: – Słuchaj, czy wiesz, że w tym roku Sylwester wypada w piątek? Na to przerażona koleżanka: – Boże, oby tylko nie trzynastego!



W ostatni dzień w roku mały Jasio pyta mamę: – Mamo, może zaprosimy na Sylwestra tych, którzy co roku do nas przychodzą? – Dobrze, Jasiu. – Policja! Policja-aaaaa!



Żona po przebudzeniu się sylwestrowy rano spogląda w lustro i szturcha w mówi do męża: – O Boże... jaka ja już jestem stara... Mam pełno w zmarszczkach, obwisłe piersi, opadłe powieki i tłusty brzuch... Kochanie! Mógłbyś powiedzieć mi coś miłego, żebym się lepiej poczuła w nowym roku! – No wiesz... na pewno wzrok masz świetny.



Spotyka się dwóch starych kumpli: – Słuchaj, wpadniesz do mnie na imprezę sylwestrową? – No, nie wiem..., a kiedy?



Przyszedł facet do baru i mówi: –Poproszę wódkę zanim się zacznie! Kelner podchodzi i podaje wódkę. A facet znów woła: –Jeszcze raz wódkę proszę zanim się zacznie! Kelner przychodzi i podaje jemu wódkę. Sytuacja parę razy się powtarza. Wreszcie kelner pyta się: -Proszę Pana! A kto za to wszystko zapłaci?!?! A facet mówi: -Oho! Zaczyna się!



Policjanci złapali trzech podpiętych mężczyzn; chcieli się jednak upewnić, że są pijani. Stawiają więc w pustym pokoju trzy krzesła, wprowadzają pierwszego i pytają: - Ile tu jest krzeseł? - Cztery. Wprowadzają drugiego. - Ile tu jest krzeseł? - Sześć. Wprowadzają trzeciego. - Ile tu jest krzeseł? - A w którym rzędzie?



- Jasiu czemu nie jesteś w szkole? - pyta nauczycielka.
A Jasiu na to:
- A czemu pani nie jest w szkole?



książkę kucharską.

Dwaj przyjaciele: Fąfara i Malinowski siedzą w restauracji i piją wódkę. W pewnej chwili Malinowski mówi: - Wiesz co? Nie podoba mi się to, że codziennie wracając z pracy zastaję cię w sypialni z moją żoną. - Wiesz Franek, to kwestia gustu. Jednemu się to podoba, innemu tamto...



Do pubu wpada odrobinę pijany mężczyzna, zamawia butelkę szampana i woła na cały głos: – Wszystkiego najlepszego w Nowego Roku! – Dobrze się pan czuje? – ucisza go barman. – Mamy koniec lutego i składa Pan wszystkim życzenia noworoczne? – O kurczę... To się moja żona zdenerwuje... tak późno z balu sylwestrowego jeszcze nie wracałem....

Grace S. Nehrebecki

ROZLICZENIA PODATKOWE

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

Prowadzenie księgowości dla firm
Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722
Fax: 973-472-7077
nehrebeckigs@outlook.com
1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013

IRS e-file PROVIDER

Mówimy po polsku

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





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



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



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



Sylwestrowe drinki

W sylwestrową noc możemy bawić się jeszcze lepiej sącąc ulubionego drinka. Przygotowaliśmy dla Państwa przegląd tych najbardziej popularnych. Polecamy Bellini, Drink z truskawek, Long Island, Amaretto z colą, Cosmopolitan, Caipirinha, Martini i krwawą Mary.



Bellini

Składniki:

- 1 dojrzała brzoskwinia
- 500 ml wina musującego prosecco lub innego dobrego wina musującego, szampana

Przygotowanie:

Do pojemnika stojącego blendera włożyć pokrojoną brzoskwinie (nieobraną, ale bez pestki). Dodać 1 szklankę wina musującego i wszystko dokładnie zmiksować. Dodać resztę wina i jeszcze raz zmiksować, nalewać do wysokich kieliszków lub szklanek. Brzeg kieliszka można udekorować kawałkiem brzoskwini.

Drink z truskawek



Składniki:

- 50 ml białego rumu
- łyżeczka soku z cytryny
- łyżeczka cukru pudru
- 20 dag truskawek

Przygotowanie:

Truskawki dokładnie oczyścić, odrywając zielone szypułki. Następnie pokroić je na mniejsze kawałki. Przełożyć je do wysokiej szklanki. Wlać biały rum oraz sok z cytryny. Lekko przemieszać i dodać jeszcze cukier puder. Na koniec wrzucić jeszcze kostki lodu.



Long Island

Składniki:

- miarka ginu,
- miarka rumu,
- miarka tequili,
- miarka triple sec,
- miarka wódki,
- jedna miarka i pół sour mix (lub ewentualnie soku z cytryny),
- odrobina coli.

Przygotowanie:

Mieszamy wszystkie składniki w shakerze i przelewamy do szklanki o grubym szkłe. Dodatkowo do szklanki możemy dodać plasterki skórki z cytryny.

Amaretto z colą



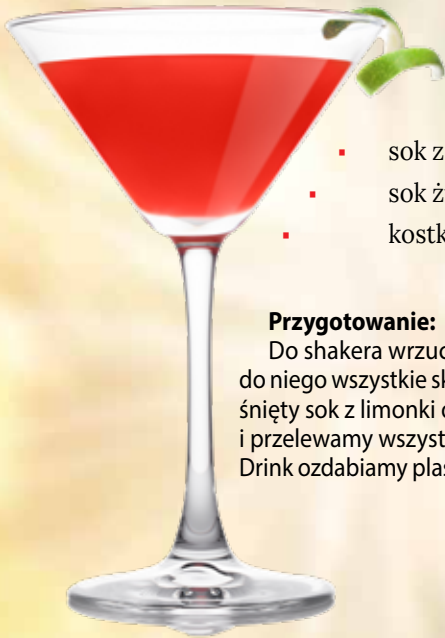
Składniki:

- 30 ml likieru migdałowego amaretto
- 150 ml coli
- Lód
- 2 plastry cytryny

Przygotowanie:

Do szklanki wkładamy kilka kostek lodu. Następnie wlewamy amaretto. Wlewamy colę i mieszamy. Dodajemy cytrynę.

Cosmopolitan



Składniki:

- wódka cytrynowa (40 ml)
- likier Cointreau lub triple sec (15 ml)
- sok z limonki (15 ml)
- sok żurawinowy (30 ml)
- kostki lodu

Przygotowanie:

Do shakera wrzucamy kilka kostek lodu. Następnie wlewamy do niego wszystkie składniki: wódkę, likier Cointreau, świeżo wyciśnięty sok z limonki oraz sok żurawinowy. Dokładnie wstrząsamy i przelewamy wszystko do schłodzonego kieliszka koktajlowego. Drink ozdabiamy plastrem limonki lub skórką pomarańczy.

Krwawa Mary



Składniki:

- Sok pomidorowy - 300 ml
- Wódka - 100 ml
- Tabasco
- Sosu worcester - kilka kropli
- Pieprz i sól do smaku
- Łodyga selera naciowego (dekoracja)
- Lód

Przygotowanie:

Do wysokiego naczynia o pojemności jednego litra (najlepiej szklanicy barmańskiej) na kostki lodu wlewamy wódkę i sok pomidorowy. Dodajemy po kilka kropli sosów (ich liczbę uzależniamy od indywidualnych potrzeb) i szczyptę soli. Energicznie mieszamy łyżką. Do niskich szklanek nakładamy po dwie kostki lodu, nalewamy koktajl, posypujemy solą selerową. Jako mieszadełko umieszczamy łodyżkę selera naciowego.



Martini

Składniki:

- 55 ml ginu
- 15 ml wytrawnego vermuta
- Oliwki

Przygotowanie:

Martini rozpoczynamy od połączenia ze sobą obydwu alkoholi. Możemy to zrobić tradycyjnie mieszając lub wstrząsając w shakerze. Koniecznie wraz z kilkoma kostkami lodu. Tak przygotowany drink przelewamy do zmrożonego kieliszka koktajlowego do martini. Podajemy obowiązkowo udekorowane oliwkami lub węzełkiem ze skórki cytryny.

Caipirinha

Składniki:

- pół limonki
- 2 łyżeczki cukru (najlepiej trzcinowy)
- kruszony lód
- 40 ml wódki lub cachacy

Przygotowanie:

Z limonki odciąć końcówki i wyciąć biały środek. Przekroić na 6 kawałków, wrzucić do szklanki. Zasypać cukrem i wygnieść muddlerem (jeśli nie mamy – końcówką tłuczka do mięsa lub noża). Wsypać kruszony lód, wlać wódkę i przetrząść zawartość do shakera, w którym wstrząsnąć wszystko kilka razy (żeby przetrząść cukier i pozostałe składniki). Przeleć z powrotem do szklanki.





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 ODCIĄŻAJĄCE
OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN
PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI
POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU
ZIOŁOLECZNICTWO
MEDYCYNA ZAPOBIEGAWCZA
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



GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA
dla całej rodziny

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



Darmowe
konsultacje

www.annapawlowskadds.com

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń



Zdjęcia do
polskich paszportów
transkrypcje aktu urodzenia

umieszczenie aktu
małżeństwa w Polsce
Zdjęcia i aplikacje
do amerykańskich paszportów

tel: 201-456-2361

na umówioną godzinę
email: mrfotostudio@gmail.com



M&R FOTO

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

www.mrfotostudio.com



10'x10'
KUCHNIA
\$4,999



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

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

www.bjfloorsandkitchens.com

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

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO 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

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

Manhattan Office:
225 Broadway, Suite 715,
New York, NY 10007; 212-566-6213

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

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

WYCIECZKI**Busem z Polskim przewodnikiem****Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin****Niagara w zimie** (2 dni): od 11 stycznia 2025 i od 25 stycznia 2025**Góry nie tylko dla narciarzy** (3 dni): styczeń 2025, luty 2025, marzec 2025**Puchar Świata, Skoki Narciarskie w Lake Placid** (3 dni): 7-9 luty 2025, dwa noclegi z wyżywieniem - \$430**Hawaje** (11dni) samolotem: 18-28 marzec 2025**Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA:** od maja 2025**PONADTO:****Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki**Zobacz: www.ampolinc.com Napisz: ampoltours@yahoo.com Zadzwoń: 609-647-9054**UBEZPIECZENIE MEDICARE**

• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

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

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

Zadzwoń dziś: **Agnieszka Rola**

Licencjonowany Broker NJ, NY

917 716 4245 agnesrola@gmail.com

**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

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
POŁONIJNYCH 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

FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

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

ZAMAWIAM

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

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

☐ Check/money order wypisany na PLUS Media Group Corp.

☐ Karta kredytowa/debetowa

nr karty _____ data ważności _____ sec. code _____

imię i nazwisko posiadacza karty _____

adres posiadacza karty _____

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



Kiedy zacząć myć zęby dziecku?

O higienę jamy ustnej dziecka należy dbać jeszcze przed wyrżnięciem się pierwszego zęba, a ze szczoteczką do zębów i pastą zaznajamiać, zanim wyrośnie ono z pieluch. Samodzielność w myciu zębów owszem, ale pod czujnym okiem dorosłego i to dość długo.

Niedokładne mycie zębów sprzyja rozwojowi próchnicy. Tę chorobę ma ponad 41 proc. trzylatków i to co najmniej w jednym zębie, a potem jest już tylko gorzej.

PRÓCHNICA - CO TO ZA CHOROBA?

Próchnica to nie tylko choroba bakteryjna i przewlekła. To także choroba społeczna. Jak pokazują statystyki ponad 41 proc. trzylatków ma z nią problem, a u progu dorosłości dotyka ona już ponad 93 proc. osób w Polsce. Nadal pokutuje wiele mitów. Pamiętajmy, mleczaki też się psują! I to szybciej niż zęby stałe.

SKĄD SIĘ BIERZE PRÓCHNICA?

Jest to choroba wieloczynnikowa. Wpływ na nią ma m.in. dieta, spożywanie zbyt dużej ilości cukru (sacharozy), ale również czas zalegania pokarmu czy predyspozycje genetyczne

i immunologiczne. A czym ta choroba jest dokładnie?

- *To choroba zmineralizowania tkanek zęba (szkliwa i zębiny), spowodowana działaniem kwasów wytwarzanych z cukrów przez bakterie obecne w jamie ustnej* – wyjaśniała prof. dr hab.n. med. Karolina Gerreth, kierownik Katedry Stomatologii Dziecięcej, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu. Specjalistka zauważyła, że dziecko rodzi się bez bakterii odpowiedzialnych za rozwój tej choroby i aby zaraziło się nią musi mieć kontakt ze śliną, w której się one znajdują. Dlatego najbliżsi powinni wystrzegać się próbowania pokarmów tą samą łyżeczką, którą potem karmi dziecko, czy „odkażania” smoczków własną śliną i podawania ich potem dziecku. Warto też wiedzieć, że jeśli bakterie znajdują się już w jamie ustnej, to nie da się ich całkowicie pozbyć, ale są pewne sposoby, by przeciwdziałać rozwojowi próchnicy np. regularne i staranne mycie zębów.

- *Jeżeli będziemy oczyszczać zęby systematycznie, chociażby dwa razy w ciągu dnia: rano po śniadaniu i wieczorem po kolacji, będziemy eliminować zarówno bakterie, jak i resztki pokar-*

mowe – podkreśliła specjalistka.

CZYM SKORUPKA ZA MŁODU...

To rodzice odpowiedzialni są za kształtowanie prawidłowych nawyków u dziecka, a o higienę jamy ustnej muszą zadbać jeszcze zanim pojawi się pierwszy ząb. Najczęściej jest to około 6. miesiąca życia. Ale już wcześniej można czyścić delikatnie dążą do dziecka, nawet tuż po narodzinach, za pomocą zwilżonego wodą gazika, nawiniętego na palec. A gdy jest już nieco starsze, powinno się szczotkować zęby dziecka co najmniej dwa razy dziennie (tak często zęby trzylatkom myje 62,4 proc rodziców) i to z pastą z fluorem. Używa jej (tylko) połowa rodziców trzylatków (52,5 proc.). Rodzice powinni też wiedzieć, ile jej nałożyć na szczoteczkę, bo u co czwartego trzylatka jest jej po prostu za dużo.

JAK PIELĘGNOWAĆ ZĘBY U DZIECI?

- *Rekomendujemy zastosowanie pasty do zębów z fluorem od momentu pojawienia się pierwszego zęba u dziecka. Ilość tej pasty powinna być wielkości ziarenka ryżu, czyli naprawdę bardzo, bardzo niewielka. W przy-*



padku dzieci, które potrafią już wypłuć pastę - mniej więcej od trzeciego roku życia - to wielkość ziarnka grochu - podkreśliła prof. Gerreth. Jednocześnie specjalistka przekazała, że to rodzic powinien kontrolować sposób i czas mycia zębów przez dziecko aż do osiągnięcia przez nie dziesięciu, a nawet dwunastu lat.

- To my jako profesjonaliści dentystyczni jesteśmy zobligowani do rekomendowania odpowiednio dobranej do wieku szczoteczki i pasty do zębów, zapoznania się z ogólnym stanem zdrowia pacjenta, zebrania wywiadu. Musimy też być zorientowani w zdolnościach manualnych pacjenta - wyjaśniła profesor. Aby dziecko było gotowe na dokładne mycie zębów musi osiągnąć pełną sprawność ręki (dojrzałość manualną), czasami to następuje nawet w wieku dwunastu lat.

PRÓCHNICA Wczesnego Dzieciństwa - „BUTELKOWA”

Jeśli u dziecka do 71. miesiąca życia (definicja Amerykańskiej Akademii Stomatologii Dziecięcej) pojawia się próchnica w jednym

lub kilku zębach i z tego powodu trzeba je usunąć lub wypełnić ubytki, to wtedy mówi się o próchnicy wczesnego dzieciństwa. Atakuje ona często grupy zębów. Ma ostry, gwałtowny przebieg.

- Często mówi się o próchnicy butelkowej dlatego, że w pierwszym momencie zmiany pojawiają się w obrębie zębów, które mają kontakt z butelką lub piersią - przy przedłużonym karmieniu piersią - zaznaczyła ekspertka.

Pierwsze ubytki próchnicowe występują przede wszystkim na powierzchniach wargowych, następnie podniebiennych zębów siecznych górnych oraz powierzchniach żujących zębów trzonowych.

Pierwszym etapem choroby próchnicowej są małe, białe plamki na szkliwie, najczęściej w okolicach przydziąsłowych. To próchnica nie ubytkowa, którą można jeszcze zatrzymać.

PRÓCHNICA MOŻE POJAWIĆ SIĘ JUŻ WE Wczesnym Dzieciństwie

- Na tym etapie te plamy są możliwe do zatrzymania bez interwencji inwazyjnej.

Ale jeśli nie uda się tego zrobić, to dochodzi do progresji i pojawiają się ubytki - wyjaśniła prof. Gerreth. Przestrzegła, że jeśli nie podejmie się w tym momencie leczenia, to w krótkim czasie mogą pojawić się powikłania w postaci chorób miazgi, utraty korony zęba, czy w dalszej konsekwencji, wystąpienia zmian w okolicy wierzchołków korzeni zębów.

- W efekcie u dzieci niejednokrotnie dochodzi do powstania m.in. dolegliwości bólowych oraz infekcji, zaburzeń w normalnej codziennej aktywności oraz pogorszenia ogólnego stanu zdrowia - podkreśliła w swojej prezentacji ekspertka. Jednocześnie zauważyła, że dzieci nie tylko z powodu takiego stanu zębów mogą odczuwać ból, ale także mieć problemy ze spożywaniem jedzenia czy zwyczajnie z mową (konieczność np. usunięcia przednich zębów dotkniętych próchnicą). Nieraz opuszczają też zajęcia w szkole, bo muszą np. pojawić się u stomatologa.

Klaudia Torchała
Zdrowie.pap.pl

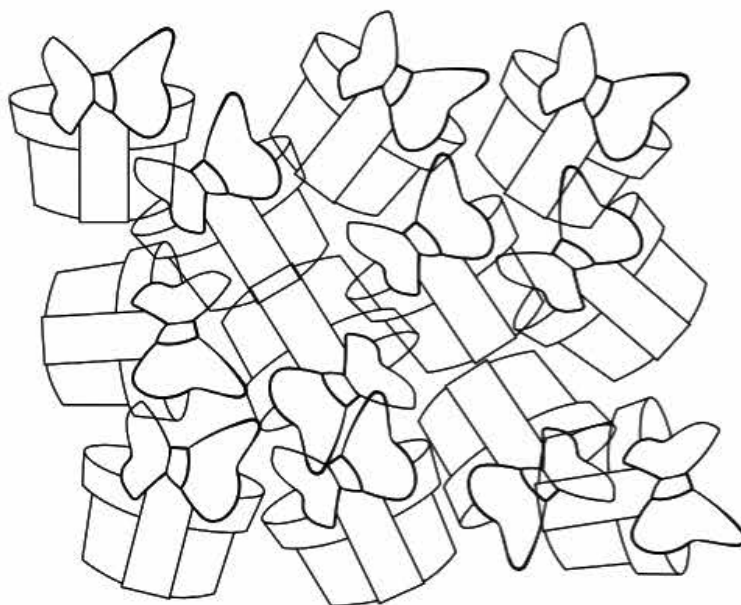
ZNAJDŹ 18 PRZEDMIOTÓW



FIND 18 OBJECTS
IN THE PICTURE



ILE PUDEŁEK JEST NA OBRAZKU



Zrozumieć Medicare



Jestem brokerem ubezpieczeń zdrowotnych, w tym Medicare od 20 lat i przez cały ten okres, osobiście i za pomocą publikacji w prasie polonijnej staram się informować o zasadach funkcjonowania tych ubezpieczeń. Grupowe ubezpieczenia zdrowotne z pracy nie wywołują zbyt wiele emocji z prostej przyczyny. Zwykle pracodawca nie daje nam wiele wyborów i to my musimy się dostosować do ubezpieczenia, a nie ubezpieczenie do nas. z Medicare jest odwrotnie, mamy dużo planów i opcji do wyboru.

Osoby nabywające prawo do Medicare zwykle zaczynają edukację od znajomych i członków rodziny. Niestety często „w dobrej wierze” poinformują Was niewłaściwie na podstawie własnych doświadczeń. Dzieje się tak z prostej przyczyny, wasze potrzeby opieki zdrowotnej i możliwości finansowe są inne niż ich. Podobnie dzieje się, jeśli porad na temat ubezpieczeń udzielają Wam lekarze lub ich personel. Oni widzą to z innej strony. Dla nich leczenie to praca i biznes, na którym mają zarabiać pieniądze.

Pierwszym źródłem informacji na temat Medicare powinny być publikacje Social Security, Medicare i rządowe strony internetowe np. **medicare.gov**. Większość tych informacji jest dostępna w języku polskim. W polo-

nijnej prasie ukazują się artykuły na ten temat. Dochodząc do wieku 65 lat dobrym pomysłem jest zbieranie tych informacji w jednym miejscu. Oczywiście nasze biuro Greenpoint Senior Services udziela wszystkich tych informacji po polsku i nieodpłatnie. Wystarczy umówić się na wizytę osobistą lub rozmowę telefoniczną. W czasie takiej rozmowy najpierw przedstawiamy podstawowe informacje jak Medicare funkcjonuje, jakie rodzaje planów uzupełniających są w rejonie zamieszkania, następnie po podaniu nam listy lekarzy, lekarstw i podstawowych informacji o Waszym budżecie będziemy w stanie zaproponować plan optymalny w Waszej sytuacji zdrowotnej i finansowej. Dzięki temu, że jesteśmy brokerami jesteśmy w stanie porównać wiele planów i opcji jednocześnie.

Niestety w dobie internetu publikowana jest tam duża ilość informacji nieprawdziwych i sensacyjnych. Trudno jest samemu sortować jakim informacjom wierzyć, a którym nie. Kierowanie się poradami osób nie mających doświadczenia i uprawnień w tym zakresie zwykle przynosi więcej szkody niż pożytku. Po latach pracy mógłbym przytoczyć wiele historii, jakie podstawowe błędy można w ten sposób popełnić np. osoba zdrowa z miesięczną emeryturą \$1,200 na pod-

stawie porady kupiła 5 lat temu plan Medigap za \$300 miesięcznie, nie wiedząc, że przez te wszystkie lata mogła mieć Medicaid. Niekiedy osoby wręcz unikają wizyt lekarskich czy zabiegów w obawie o wysokie ich koszty. To może być wręcz niebezpieczne. Znam przypadek śmierci mężczyzny z cukrzycą, który zmarł w wyniku powikłań po drobnym wypadku. Nie poszedł na czas do lekarza, bo obawiał się dużych kosztów zabiegu. Posiadając Medicare i jakiegokolwiek plan uzupełniający Medigap czy Advantage nie jesteśmy narażeni na wielkie koszty leczenia, a osoby o niskich dochodach mogą liczyć na różnego rodzaju pomoc z rządu federalnego, stanowego czy nawet ze szpitala, gdzie się leczą.

Podstawowy wniosek do jakiego zmierzam to proszę zawsze szukać informacji dotyczących Medicare u sprawdzonych i uprawnionych do udzielania informacji źródeł.

We wszystkich wymienionych sprawach zachęcamy do dzwonienia do nas w sprawie konsultacji pod numery

**NY - 718-383-0314,
NJ - 201-771-8008**

Stanislaw Gil

Greenpoint Senior Services





21.03 - 19.04

BARAN Sprzyja Ci Słońce i Merkury. Ich oddziaływanie wyzwała rozagę, wytrwałość i zwiększa koncentrację. Odnajdziesz siebie na nowo. Możesz dokonać bardzo radykalnych zmian w swoim życiu. Czas nie sprzyja Baranom unikającym tego, co nowe.



20.04 - 22.05

BYK Obecnie wiele spraw oceniasz nieobiektywnie, a problemy wydają Ci się nie do pokonania. Pozwól działać czasowi, a efekty zobaczysz już w następnym miesiącu. W tym tygodniu lepiej nie brać kredytu, później ciężko będzie go spłacić.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Czeką Cię mnóstwo pracy, ale nie przejmuj się, dasz sobie radę. Trzeba będzie sprostać nowym wyzwaniom lub porozumieć się z osobami mającymi zupełnie inny niż Ty stosunek do obowiązków. Warto umówić się na spotkanie z przyjaciółmi lub kolegami z pracy.



22.06 - 22.07

RAK Ten tydzień przyniesie Ci zdecydowaną poprawę samopoczucia, znikną wszelkie napięcia. Przez dobry wpływ Neptuna i Jowisza odczujesz potrzebę okazywania serca innym. Ani przez chwilę nie będziesz się nudzić.



23.07 - 23.08

LEW Opozycja Słońca i Merkurego będzie stymulować Twój umysł do rozmów i wymiany myśli. Zaangażujesz się w dyskusje, które mogą Cię wiele nauczyć. Staraj się unikać sytuacji, które mogą przeciążyć Twój system nerwowy.



24.08 - 23.09

PANNA Twój obecny układ ze współnikami raczej nadaje się na wspólnotę ciał niż finansów. Lepiej poszukaj innych możliwości zarobkowych. Zachowaj jednak wstrzeźliwość i rozagę.



23.09 - 22.10

WAGA Jeśli nie jesteś ostatnio w dobrej formie, dzięki Słońcu Twoje samopoczucie na pewno się poprawi. W Twoim sercu panuje bałagan. Raz kochasz, raz nie. Choć trochę Cię to męczy, wiesz, że w uczuciach niewiele można zdziałać siłą.



23.10 - 21.11

SKORPION Jeśli planujesz powiększyć swój majątek, uważaj, bo czekają Cię trudności. Niczym nie ryzykuj, bo narazisz się na uszczuplenie stanu swoich finansów. Wszelkie ważne lub sporne sprawy należy odłożyć na inny termin.



22.11 - 21.12

STRZELEC Zaangażowanie, pomysłowość i zapał wróżą Ci sukcesy, zarówno w pracy, jak i w domu. Przyjemności odłóżysz na później, a teraz skupisz się na obowiązkach. To dobry tydzień na podpisywanie umów i kontraktów.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Fortuna kotem się toczy i teraz Ci mniej sprzyja. Mars sprawi, że nie będzie to dobry czas na inwestowanie czy podreperowanie domowego budżetu. Najbliżsi mają Ci za złe, że poświęcasz za dużo czasu pracy, zaniedbujesz ich potrzeby i dom.



20.01 - 18.02

WODNIK Będzie to spokojny tydzień, znajdziesz też czas na plotki, chętnie pobiegasz po sklepach i kupisz kilka drobiazgów. Dopisze Ci humor i apetyt. Bez namysłu rozwiążesz domowe problemy.



19.02 - 20.03

RYBY Twoje ciepło, opiekuńczość i życzliwość do ludzi sprawią, że będziesz wyróżniać się w pracy, nie tylko wśród kolegów i koleżanek, ale też przełożonych. Zyskasz autorytet i popularność.

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



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



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

10 miast w USA, które naprawdę zapłacą Ci za przeprowadzkę – CZ. 2

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.

Florence, Muscle Shoals, Sheffield, and Tusculumbia, Alabama

Mieszkańcy Alabamy zachęcają zdalnych pracowników do przeprowadzki do społeczności Shoals, obejmujących miasta Florence, Muscle Shoals, Sheffield i Tusculumbia (łączna liczba mieszkańców wynosi około 150,000), położonych w północno-zachodniej części stanu. W ramach inicjatywy **Remote Shoals** oferowany jest bonus gotówkowy w wysokości \$10,000 dolarów dla uprawnionych zdalnych i niezależnych pracowników, którzy zdecydują się zamieszkać w tej okolicy.

Warunki aplikacji:

Minimalne roczne wynagrodzenie w wysokości \$52,000 dolarów,

Gotowość do przeprowadzki w ciągu sześciu miesięcy od akceptacji wniosku,

Aplikacje są przyjmowane we wrześniu i marcu.

Zalety mieszkania w Shoals:

Położenie w odległości dwóch godzin jazdy samochodem od Birmingham, Nashville i Memphis,

Dynamiczna i kreatywna scena kulturalna,

Przystępne koszty wynajmu – mediana wynosi \$1,625 dolarów miesięcznie, co pozwala zaoszczędzić dodatkowe środki.

Shoals to doskonała lokalizacja dla osób, które cenią zarówno bliskość dużych miast, jak i atmosferę mniejszych społeczności.

Topeka, Kansas

Stolica stanu Kansas, Topeka (pop. 125,475), oferuje atrakcyjny program relokacyjny **Choose Topeka**, wspierający najemców i kupujących domy, pod warunkiem, że Twój pracodawca uczestniczy w programie Go Topeka dla pracowników transferowych.

Topeka to miasto pełne atrakcji, idealne szczególnie dla rodzin.

Znajdziesz tu zabytkową karuzelę w Gage Park, muzea sztuki oraz centrum wodne, które gwarantują rozrywkę na najwyższym poziomie.

Korzyści dla nowych mieszkańców:

Najemcy: Możesz otrzymać \$10,000 dolarów na pokrycie kosztów pierwszego roku wynajmu (mediana czynszu wynosi około \$995 dolarów miesięcznie).

Kupujący domy: Program oferuje \$15,000 dolarów wsparcia na zakup domu. Średni koszt nieruchomości w Topeka to około \$187,000 dolarów.

Topeka to dynamiczne miasto z rozwiniętą infrastrukturą i licznymi atrakcjami, które sprawia, że staje się doskonałym miejscem do życia.

Rochester, New York

Wcześniej w tym roku magazyn **U.S. News** uznał Rochester (pop. 207,274) za **dziewiąte najbardziej przyjazne do życia miasto w USA**, wyróżniając niski koszt życia, wysoko oceniane szkoły oraz wyjątkowe połączenie historycznego uroku z nowoczesnymi udogodnieniami.

Miasto dodatkowo zachęca do przeprowadzki za pomocą programu **Greater ROC Relocate**, który został uruchomiony w 2019 roku. Program oferuje:

\$9,000 dolarów wsparcia na zakup domu,

Możliwość nawiązywania kontaktów zawodowych,

Programy pomagające w integracji z lokalną społecznością.

Koszty życia i nieruchomości: Średnia cena domu w Rochester wynosi około \$220,607 dolarów, co czyni miasto atrakcyjnym miejscem do osiedlenia się. Do tej pory 32 pracowników zdalnych skorzystało z tego programu i przeprowadziło się do Rochester.

Rochester to miasto, które łączy nowoczesność z tradycją, oferując jednocześnie przystępne warunki życia i otwartą społeczność.

Hamilton, Ohio

Miasto **Hamilton** (pop. 62,997) przyjęło wyjątkową strategię przyciągania nowych mieszkańców. Fundacja Hamilton Community Foundation realizuje program stypendialny **Talent Attraction Program Scholarship**, który wspiera

świeżych absolwentów poprzez częściową spłatę ich zadłużenia studenckiego w zamian za relokację do miasta.

Warunki uczestnictwa w programie:

Kandydaci muszą być absolwentami kierunków STEAM (nauka, technologia, inżynieria, sztuka, matematyka).

Ukończenie studiów musi mieć miejsce w ciągu ostatnich **siedmiu lat**.

Zatwierdzeni uczestnicy otrzymają wsparcie w wysokości \$15,000 dolarów na spłatę długu studenckiego.

Koszty życia: Średnia cena domu w Hamilton wynosi około \$279,000 dolarów, co stanowi korzystną opcję dla młodych profesjonalistów. Warto jednak zauważyć, że ze względu na popularność programu został on tymczasowo wstrzymany, co pokazuje, jak dużym zainteresowaniem cieszy się inicjatywa.

Hamilton to miasto, które łączy wsparcie dla młodych talentów z przystępnymi warunkami życia, co czyni je atrakcyjnym wyborem dla osób poszukujących miejsca na roz-

poczęcie nowego rozdziału zawodowego i osobistego.

Baltimore, Maryland

Jeśli kiedykolwiek marzyłeś o życiu nad brzegiem zatoki Chesapeake, teraz możesz mieć okazję, by to zrealizować. Historyczne **Baltimore**, Maryland (pop. 565,239), oferuje program **Live Near Your Work**, który współpracuje z ponad 100 pracodawcami gotowymi zapłacić pracownikom za zamieszkanie w mieście. W zależności od pracodawcy, oferowane benefity wahają się od \$2,000 do niemal \$20,000 dolarów, a średni koszt wynajmu mieszkania to około \$1,500 dolarów miesięcznie. Baltimore, położone zaledwie 50 mil od Waszyngtonu, D.C., sprawia, że decyzja o przeprowadzce staje się jeszcze bardziej kusząca.

Te miasta i regiony oferują wyjątkowe okazje, aby poprawić jakość życia w nowych, rozwijających się miejscach. Warto zapoznać się z ich programami, zwłaszcza jeśli planujesz przeprowadzkę lub rozważasz zmianę pracy.

Opracowano na podstawie

„House Beautiful”

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

SYLWESTRÓWE FAKTY



stończycy na jeden dzień zapominają o liczeniu kalorii i odchudzaniu. Jeden przesądów głosi bowiem, że im więcej się zje w Nowy Rok, tym będzie on bardziej bogaty.

W Finlandii wróży się ze stopionej cmy, w Sylwestra leją stopioną cynę do wody. Kształt, który przybierze zastygnięty metal pokazuje, co czeka w nadchodzącym roku.

Na Białorusi w Sylwestra niezamężne kobiety siadają w kółku, każda z nich trzyma stos kukurydzy. Ta pierwsza wyjdzie za mąż, której kukurydza zostanie zjedzona przez koguta w pierwszej kolejności.

W Grecji przestrzegana jest tradycja "pierwszych kroków". Pierwsza osoba, która wejdzie do domu, musi wejść prawą stopą i rozbici owoc granatu leżący na podłodze, symbolizuje to życzenie obfitości i zdrowia.

W Turcji mieszkańcy rzucają owocami granatu (symbolizującymi życie i płodność) na ulicę z balkonów. Im więcej owoców się rozpryskuje, tym lepszy będzie nowy rok.

W Afryce w centrum Johannesburga wyrzucane są stare urządzenia i kosze na śmieci. (nie jest jasne, dlaczego mieszkańcy miasta podjęli się tego ... Ale mimo wszystko jest to lokalna tradycja!).

W Rosji zapisuje się życzenie na papierze, spala je, wrzuca szampana i wypija przed północą.

W Chinach petardy o północy odpędzają siły ciemności.

W Japonii tradycja jest noszenie stroju przyszłorocznego zodiakalnego zwierzęcia. W takim przebraniu Japończycy udają się do świątyni, gdzie dzwony dzwonią 108 razy (liczba, która symbolizuje doskonałość i uważana jest za świętą).

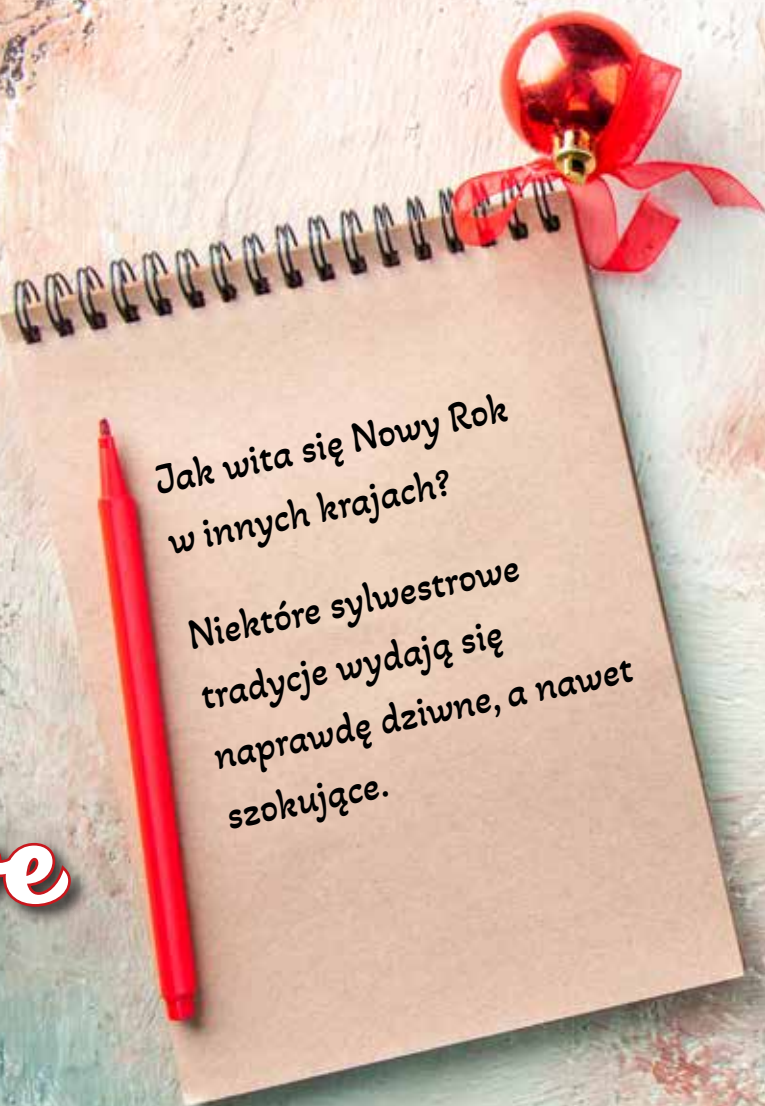
Na Filipinach w sylwestrową noc zakłada się ubrania w groszki, co według wierzeń przynosi dobrobyt. Kropki reprezentują monety, niektórzy idą o krok dalej i jedzą wyłącznie potrawy o kulistym kształcie.

W Australii ludzie wychodzą na ulice z hałasującymi uderzając w skrzynki pocztowe ma służyć odpędzaniu złych duchów.





Sylwestrowe zwyczaje



Jak wita się Nowy Rok
w innych krajach?

Niektóre sylwestrowe
tradycje wydają się
naprawdę dziwne, a nawet
szokujące.

Duńczycy stary rok zegnają z hukiem. Huk pochodzi od tłuczonych talerzy i szklanek pod domami znajomych i rodziny. Potłuczone szkło ma im przynieść szczęście, tak jak w Polsce, gdy podobną praktykę stosuje się przed weselami. O północy jednak nie cichnie, ponieważ Duńczycy wchodzą wówczas na krzesła, z których o godzinie zero razem zeskakują. Według wierzeń, ma się to przyczynić do wypędzenia złych duchów i zapewnienia powodzenia w nadchodzącym roku.

W Europie

Niedaleko, w Finlandii panuje kolejny zwyczaj, który nawiązuje do polskiej tradycji. Tak jak my w Andrzejkę lejemy wosk, który ma nam wywróżyć przyszłość, tak Finowie robią odlewy z cyny. Jeśli uda się odlać kształt serca lub pierścienia, w nadchodzącym roku należy spodziewać się ślubu, statek będzie symbolizo-

wał daleką podróż, a świnia... obfitość jedzenia.

W Hiszpanii panuje słodka tradycja jedzenia winogron. O północy, gdy zegar wybija godzinę dwunastą, przy każdym uderzeniu należy zjeść jedno winogrono. Każdy owoc ma symbolizować szczęście każdego miesiąca, dlatego tak ważne jest, aby nie pominąć żadnego z nich. W większych miastach, jak Madryt czy Barcelona, wspólne jedzenie winogron odbywa się na ulicy. Konsumpcja kończy się wspólnym pić szampana.

Szkoci przez kilka ostatnich dni starego roku obchodzą święto Hogmanay. Wywodzi się ono jeszcze z czasów pogańskich. Tradycja jest rozpalanie ogromnych ognisk, często płoną nawet całe łodzie. Ogień ma symbolizować słońce i oczyścić nadchodzący rok. Z kolei w Nowym Roku pierwsza osoba, która przekracza próg szkockiego domu, musi pojawić się w nim z prezentem na szczęście. Najczęstszym подарunkiem jest wówczas nic innego, jak szkocka whisky.

Na Białorusi zabawy sylwestrowe mają swoją tradycję wśród panien. Trwa wówczas święto nazywane Kaliady, w trakcie którego niezamężne kobiety mają się dowiedzieć, kiedy wyjdą za mąż. W jednej z zabaw o ich losie decyduje kogut. Wybierając stos ziaren kukurydzy obok jednej z nich, wskazuje, którą wkrótce będzie czekało wesele. Inną zabawą jest chowanie w domu przedmiotów, które mają znaleźć wpuszczone do niego panny. Ta, która znajdzie chleb może liczyć na bogatego małżonka, z kolei panna, która natrafi na pierścienie, może spodziewać się przystojnego kawalera.

Ameryka Łacińska

W Ameryce Środkowej i Południowej, czyli w Brazylii, Ekwadorze, Wenezueli czy Boliwii w związku z sylwestrem popularna jest specjalna, przynosząca szczęście bielizna. Na



targach, już na kilka dni przed zabawą, można znaleźć stoiska, na których sprzedawcy wykładają na stragany majtki w różnych kolorach, gdzie każdy z nich symbolizuje coś innego. I tak, czerwone majtki mają przynieść właścicielce miłość, żółte – bogactwo, niebieskie – dobre zdrowie, zielone – szczęście, a białe – spokój.

Okazuje się, że Kolumbijczycy to naród bardzo mocno pragnący podróżować i odkrywać świat. Być może zbieżność nazwisk z podróżnikiem Krzysztofem Kolumbem nie jest przypadkowa, bo w tym dniu Kolumbijczycy noszą ze sobą... puste walizki. Mają one zacząć nadchodzące dwanaście miesięcy, które wypełnione będą wieloma ciekawymi i przyjemnymi wyjazdami.

W Panamie panuje zwyczaj palenia wielkich, noworocznych ognisk, w których pali się wizerunki znanych postaci. W ogniu lądują zdjęcia różnych osób, np. polityków, jak Fidel Castro, czy aktorów (gdy popularny był serial

„Brzydula Betty”, podobizny aktorów znalazły się w nie jednym panamskim ognisku). Praktyki te nie mają jednak związku z nienawiścią czy niechęcią skierowaną do danej osoby, a są one jedynie symbolem starego, odchodzącego roku. Paląc je, Panamczycy zamykają pewien rozdział i otwierają się na nowe miesiące.

Azja i Afryka

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego w Japonii czy Chinach słyszymy o tym, że nadchodzący rok będzie rokiem kozy, małpy czy węża? Otóż według legendy, zanim Budda opuścił ziemię zwołał wszystkie zamieszkujące ją zwierzęta, lecz tylko dwanaście z nich go pożegnało. W nagrodę za oddanie, Budda zdecydował nazwać kolejne lata na ich cześć. Dlatego według chińskiego kalendarza każdy kolejny rok nosi imię jednego ze zwierząt,

które przybyły przed oblicze Buddy. A jaki jest z tym związany zwyczaj? W zależności od tego, pod znakiem jakiego zwierzęcia minie kolejny rok, wielu mieszkańców kraju przebiera się za to zwierzę.

Filipińczycy w sylwestra jedzą okrągłe owoce. Mają one przynieść im bogactwo, symbolizując swoim kształtem monetę. Podobnie jak w Hiszpanii, na Filipinach je się owoce o północy. Dwanaście uderzeń zegara to czas na konsumpcję kolejnych dwunastu owoców.

W centrum Johannesburga, będącego stolicą Republiki Południowej Afryki, w sylwestra należy uważać na głowy. Tradycją jest tu bowiem wyrzucanie starych urządzeń. Przez wyrzucanie rozumie się tu dosłowne wyrzucanie ich przez okno na ulicę. Cała operacja ma symbolizować wejście w Nowy Rok bez zbędnego balastu, którego symbolem może być zepsuty telewizor czy stare radio.

**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!

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

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



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

 **ICE** I.C.E. Transport Co., Inc.
GLOBAL TRANSPORT

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

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

Mówimy po polsku

Biuro główne:
219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974
tel: 732-516-9555
fax: 732-516-9777
www.icetransport.com
stawki@icetransport.com

**Prime Security Systems LLC**

Profesjonalne instalacje:

- Systemów Alarmowych
- Kamer Monitorujących
- 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!



 **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

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY

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

 **RE/MAX**
of New Jersey

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

Jak znaleźć najlepszą ofertę ubezpieczeniową?

Poświęć czas na poszukiwania najlepszej oferty porównując ceny i rodzaje ubezpieczenia. Firmy ubezpieczeniowe stosują różne kryteria naliczania kwot, możesz więc zauważyć duże różnice. Na przykład, jeśli na terenie danego kodu pocztowego ubezpieczyciel miał dużo spraw odszkodowawczych, wtedy koszt polisy będzie wyższy od oferty ubezpieczyciela, który nie miał żadnych zgłoszeń z tego samego terenu.

Podczas sprawdzania cenników upewnij się, że porównujesz te same typy ubezpieczenia, ponieważ porównanie nie będzie adekwatne w innym wypadku. Zazwyczaj bywa, że polisa wartości rzeczywistej będzie droższa od odtworzeniowej. Co ciekawe, towarzystwa zachęcają do siebie klientów przeróżnymi sposobami. Dla przykładu, są na rynku wspaniałe oferty tzw. cashback, czyli ubezpieczyciel zapłaci klientowi ustaloną kwotę za przejście

od innego towarzystwa. Są również bardzo korzystne oferty, jeśli dokonuje się zakupu ubezpieczenia poprzez Internet. Pamiętajmy, że są to z reguły tylko chwyt marketingowe i w rezultacie niewiele zyskujemy, ponieważ takie ubezpieczenie może okazać się niewystarczające.

Zatem wybór najlepszego ubezpieczenia zleć dobremu agentowi, aby uniknąć niespodzianek na przyszłość. Daj mu również czas na znalezienie najkorzystniejszej oferty tylko dla ciebie.

Czasami ubezpieczenie jest trudne do uzyskania z powodu problemów z nieruchomością w przeszłości np. na danym obszarze wystąpiła powódź czy jest osuwisko. Pamiętaj o tym, że w przyszłości możesz mieć także problemy ze sprzedażą tego typu domu. Jeśli jednak nadal jesteś zdecydowany na zakup danej nieruchomości, po prostu dowiedz się od właścicieli, jakiego mają ubezpieczyciela i sko-

rzystaj z jego oferty ubezpieczeniowej.

System komputerowy firm ubezpieczeniowych, pozwala wyliczyć wysokość składki polisy (niższej lub wyższej) na podstawie historii Twojej szkodowości. Od momentu, gdy pierwszy raz wsiadasz za kółko, ubezpieczyciele dokładnie śledzą i zapamiętują to, jak ostrożnym lub też nieostrożnym kierowcą jesteś. Liczba wypadków w danym roku i w latach poprzednich mocno wpływa na cenę Twojej polisy lub w przyszłości. Za bezszkodową jazdę daje niżki, za powodowanie szkód daje po kieszeni.

Klienci, którzy wśród swoich domowników mają młodych kierowców także mogą liczyć na bonusy ze względu na długotrwałą ciągłość ubezpieczenia. Ubezpieczyciele stosują taki system, bo chcą zabezpieczyć się przed tymi, którzy narażają ich na największe wydatki w postaci wypłaty odszkodowań. Firmy mają własne tabele niżek i zwyczaj. Za każde 12 miesięcy bezszkodowej jazdy przesuwany jesteś o klasę w górę i zyskujesz kolejne niżki. Niestety łatwo je stracić. Po szkodzie możesz

przejść o kilka klas w górę, stracić niżki a Twoja składka wzrośnie. Tabele poszczególnych towarzystw mocno się różnią. Przeglądając oferty nowych ubezpieczeń, warto więc porównać je i pod tym kątem.

Pamiętaj też, że od Ciebie zależy, czy w przypadku szkody zgłosisz ją do ubezpieczyciela i zmienisz tym samym swoją historię szkodowości, czy też nie. Warto dobrze przemyśleć i przeliczyć, co się bardziej opłaca – oszczędność z naprawy, za którą zapłaci ubezpieczyciel, czy utrzymanie niżek.

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

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

Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż



www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com



Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

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



ZADZWOŃ
PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!

Ważny telefon od księdza



Jednym z głównych problemów Katolików jest to czy kremacja jest dozwolona czy nie. Pewien ksiądz zadzwonił, żeby to wyjaśnić. Papież Franciszek wydał dokument odnośnie palenia zwłok, który we Włoszech jest już przestrzegany.

Kościół odradza kremacji, gdyż jest to sprzeczne z nauką kościoła katolickiego. Palenie zwłok jest niemoralne i łamie przepisy prawa kościelnego.

Pogrzeb, czyli msza pogrzebowa ma być wyjątkowa i zarezerwowana dla osoby zmarłej oraz jej rodziny. Osoby, które chcą być skremowane mogą to uczynić, ale powinno

odbyć się już po mszy pogrzebowej z ciałem. Według przepisów liturgicznych pogrzeb prochów zmarłej osoby jest nielegalny i nie można odprawić wówczas mszy pogrzebowej. Msza dla prochów jest już mszą żałobną.

Msza pogrzebowa to jest rytuał pokropienia ciała, okadzenia ciała oraz specjalnej modlitwy. Pokropienie ciała wodą święconą to przypomnienie o chrzcie świętym, a kadzidło jest symbolem modlitwy, które zarezerwowane jest dla Boga. Pogrzeb katolicki to szacunek dla ciała zmarłego. Zwłoki są okadzone, aby przypomnieć, że ciało katolika

jest świątynią Ducha Świętego i należy mu się szacunek.

Masza żałobna może być odprawiana codziennie, a msza pogrzebowa TYLKO RAZ przy ciele zmarłego. Teksty pogrzebu z urną nie są czytane, bo muszą być przerobione na ta potrzebę. Masoni prowadzą kampanie na rzecz palenia ciała. Jest to główny powód, żeby uderzyć w tra-

dycje chrześcijańską, potraktowanie palenie ciała jak palenie śmieci. Nowe mody na pochówek zwłok w różnych kapsułach, lasach to są ewidentnie neopogańskie zwyczaje. Ksiądz życzyłby sobie, żeby więcej księży trzymało się nauk kościoła, edukowało parafian i trzymało zaleceń Papieża, głowy kościoła.

Izabela Van Tassel

Cyklinowanie podłóg

po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

POLSKI DOM POGRZEBOWY



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

Izabela
FUNERAL SERVICE

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



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

PRANIE

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



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

EuroCare
PROFESSIONAL CLEANERS

SPOKOJ NA ZDROWIE, CZYSTOŚĆ I WYGODĘ

CZYŚCIMY RÓWNIEŻ

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



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

UWAGA!!!

Usuwanie szkód powodziowych
Posiadamy certyfikat wymagany przez firmy ubezpieczeniowe

Jak poradzić sobie z zakupoholizmem

Nadszedł przedświąteczny sezon, gdy zakupy bardzo się intensyfikują. Sklepy już w październiku roztawiły bożonarodzeniowe dekoracje, klienci oczekują promocji, masowo jeżdżą do centrów handlowych, kupują na sieci. Jeżeli zbyt często nagradzasz siebie przez zakup jakiegoś produktu, albo zawsze kupujesz pod choinkę sterły niepotrzebnych przedmiotów, ten artykuł jest dla ciebie.

Czy jesteś zakupoholikiem?

Tak naprawdę nie chodzi tu o ilość wydawanych pieniędzy, bo dla każdej osoby limit miesięcznych wydatków jest różny. Chodzi o zachowanie podczas robienia zakupów, wpływ endorfin na twoje samopoczucie oraz to, co dzieje się z nowymi nabytkami. Jeżeli generują długi, a leżą niezapakowane w torbach, albo są ukrywane przed rodziną, to powinieneś (powinnaś) wziąć się w garść.

Nie jesteś sam ze swoim problemem. American Journal of Psychiatry podaje, że 1 na 20 Amerykanów ma skłonności do kompulsywnych zakupów. Jeżeli zaliczasz się do nich, oto kilka sugestii, które mogą ci pomóc.

Znajdź inne zainteresowania

Dlaczego po zakończeniu trudnego projektu, czy rozwiązaniu trudnego zadania czujemy euforię, a biegacz po ukończeniu maratonu jest gotowy, by przenosić góry? Odpowiadają za to endorfiny, nazywane hormonami szczęścia. Sprawiają, że czujemy się przyjemnie, jesteśmy podekscytowani, naładowani pozytywną energią i mamy dobry humor. Dla zakupoholika zakupy są ekscytującym zajęciem, które powoduje uwolnienie endorfin i krótkotrwałą euforię, która niestety szybko mija, a pozostają szmatki w przepelnionych szafach i dziura w budżecie.

Znajdź inne zajęcie, które da ci przyjemność. Im więcej włożysz wysiłku, tym większe będzie twoje zadowolenie. Pójdź z dziećmi na wycieczkę, wdrapieć się na stromą górę, a na szczycie poczujecie dużą satysfakcję. Uprawiaj ogródek, pomagaj innym, ucz się czegoś nowego, prowadź aktywny tryb życia, a zostaniesz nagrodzony „hormonami szczęścia” i poczujesz się dobrze bez wyrzucania pieniędzy i zagrabania domu.

Nie traktuj zakupów jak rozrywkę

Nie jedź do centrum handlowego, tylko dlatego, że jest zimno albo gorąco i nie masz gdzie pójść. Nie marnuj wolnego czasu na sprawdzaniu ofert na Amazon.com czy eBay. Usuń zakupowe aplikacje ze swojego telefonu. Znajdź alternatywę – spacer, plażę, wyjazd z

dziećmi za miasto, dobrą książkę.

Nie jedź do supermarketu tylko po jedną rzecz, bo wyjedziesz z bagażnikiem pełnym żywności. Postaraj się obyć bez tego produktu, albo poproś o załatwienie sprawunku innego członka rodziny. Dobrze planuj i rób zakupy raz w tygodniu, w czym pomoże ci artykuł pt. „Tydzień bez zakupów”. To wystarczy. Im mniej masz okazji do wydawania pieniędzy – tym lepiej.

Stwórz budżet

Zamiast traktować pieniądze, jak przepływającą przez palce wodę, przejmij nad nimi kontrolę. Ustal budżet w poszczególnych kategoriach (żywność, odzież, transport, rozrywki, wakacje itp.). Zdecyduj, ile procent zarobków chcesz oszczędzać i jak inwestować. Specjaliści radzą odkładać na przyszłość co najmniej 10 proc. zarobków i lokować w fundusze powiernicze (*mutual funds*). Załóż sobie program automatycznego oszczędzania i spraw, by ustalona kwota była przez komputer przelewana na twoje inwestycyjne konto.

Wgląd do swego konta możesz mieć przez komputer albo smartfon. Przyrzuć się aplikacji Mint. Możesz ją zainstalować na swojej mądrej komórce albo na komputerze, podłączyć swoje rachunki bankowe, inwestycyjne, karty kredytowe i stworzyć jedno „centrum zawiadowania” swoimi finansami.

Zamknij karty kredytowe i płatnicze

Osoba pragnąca wyleczyć się z zakupoholizmu powinna zamknąć konta kredytowe i posługiwać się tylko gotówką, która nakłada na wydatki naturalne limity. Warto też wyzbyc się kart płatniczych, by nie mieć dostępu do całej zawartości konta bankowego.

Z posiadanej karty kredytowej można zrezygnować w każdej chwili, pod warunkiem, że spłaci się całość zadłużenia. Zadzwoń do wystawcy i spytaj o procedurę. Bank ma obowiązek poinformować biura kredytowe o zamknięciu karty. W raporcie kredytowym powinna pojawić się adnotacja „Konto zamknięte na życzenie klienta”. Sprawdź swój raport kredytowy. Jeżeli karta figuruje ciągle jako otwarta, złóż reklamację do banku.

Obniż limit kredytowy na karcie

Posunięciem mniej drastycznym do zlikwidowania kart kredytowych jest obniżenie limitu. W tym celu trzeba posłać do wystawcy karty (sklepu, banku) pismną dyspozycję i podać dane personalne, numer konta i żądany limit kredytu. Zadzwoń pod numer podany w miesięcznych raportach i spytaj o szczegóły.

Tylko właściciel karty może ubiegać się o jej zamknięcie czy ograniczenie kredytu. Pamiętaj też warto, że zamknięcie karty (szczególnie starej) i obniżenie limitu kredytu może spowodować obniżenie punktacji kredytowej.

Mailowe powiadomienia

Każdemu przydadzą się mailowe powiadomienia (alerty), ślone przez wystawcę karty kredytowej czy płatniczej za każdym razem, gdy jest ona użyta. Usługa ta szczególnie przyda się osobie, która chce ograniczyć zakupy. Świadomość, że mąż otrzyma maila albo SMS-a natychmiast gdy żona kupi nowy ciuch, może ostudzić zapędy niejednej strojnisi.

Można też wybrać otrzymanie powiadomień za każdym razem, gdy saldo na karcie kredytowej przekroczy wyznaczony pułap. Powiadomienia uruchamia się samodzielnie przez komputer.

Zablokuj swój kredyt

Jeżeli powyższe porady nie działają, pora na bardziej drastyczne kroki.

Niejedna osoba rozumie swoją przypadłość, stara się ją kontrolować. Odkłada karty kredytowe, ale w sklepach jest łatwo kredyt uzyskać. Personel jest gotowy wydać sklepową kartę kredytową od ręki i nawet dać znaczny upust na pierwszy zakup. Potrzebny jest tylko dowód tożsamości i znośna historia kredytowa. Ażebym zapobiec otwieraniu nowych kart czy linii kredytu w sklepach, warto zablokować swoją kartotekę kredytową.

Definicja: Credit freeze polega na zablokowaniu dostępu do kredytowej kartoteki tak, że nikt nie ma do niej dostępu. Każda firma pożyczkowa (bank, sklep), która będzie próbowała sprawdzić historię klienta, dowie się, że ta osoba nie zgadza się na zaciągnięcie zobowiązania. To pozwala bronić się przed złodziejami tożsamości, a także przed samym sobą.

Aby założyć blokadę historii kredytowej, trzeba skontaktować się z każdym z biur kredytowych: Equifax, 1-800-685-1111, <https://www.equifax.com/personal/credit-report-services/>

credit-freeze; Experian, 1-888-397-3742, Experian Security Freeze, www.experian.com/freeze/center.html; TransUnion, 1-800-909-8872, <https://www.transunion.com/credit-freeze>.

I tak, gdy w przypływie słabości dasz się namówić np. w sklepie T.J.Max na nową kartę kredytową, to T.J.Max nie będzie w stanie zweryfikować twojej punktacji kredytowej (gdyż dostęp do niej będzie zablokowany), więc sklepowej karty kredytowej nie wyda. W ten sposób ochronisz się przed własną słabością.

Zostań minimalistą

Amerykanie od urodzenia uczeni są konsumpcji, a zakupy traktują jak ulubioną formę rozrywki, co i nam się udziela. Konsumpcjonizm napędza gospodarkę, ale rezultatem jest dom pełen gratów, a czasami refleksja – po co nam to wszystko. Odpowiedzią na rozbuchany konsumpcyjny styl życia jest filozofia minimalistyczna.

Minimaliści rezygnują z gromadzenia przedmiotów, konsumpcji i robienia zbędnych zakupów. Uważają, że mają wszystko, co potrzeba, a jeżeli nie, to łatwo mogą nabyć co brakuje, bo w zachodnich krajach dostęp do dóbr jest łatwy. Skupiają się na idei posiadania mniej, czerpania zadowolenia i korzyści z tego co już się posiada, robienia tego, co daje prawdziwe szczęście. Na sieci znajdziesz wiele dobrych artykułów i książek na temat minimalizmu.

Podsumowanie

Uzależnienie od zakupów jest powodem konfliktów rodzinnych, a często także poważnych problemów finansowych. Osoba, która dokonuje impulsywnych, niepotrzebnych zakupów, ma do dyspozycji wiele narzędzi, które pomogą jej utrzymać odpowiednią dyscyplinę. Najskuteczniejsza metoda, to przemyśleć swoje wartości, chodzić do sklepów jak najrzadziej i nie kupować niepotrzebnie na sieci.

A co do świątecznych prezentów, to proponuję umówić się z rodziną, że w tym roku nie będzie żadnych.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. : Planowanie spadkowe, czyli jak uprządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce, Podręcznik ochrony majątkowej” i „Jak chować pieniądze przed fiskusem”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

SPONSOREM NAGRÓD JEST:

PLUS

NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr 50 nagrodę wylosowała **Pani Agnieszka Dubiel z Wallington**. Gratulujemy!

Hasło: **Na pełnym morzu**

Rozwiązanie krzyżówki prześlij do nas e-mailem na adres ogloszenia@tygodnik-plus.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 2.01.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 9.01.25r. 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.



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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

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

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

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



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**

Mecenas **Adriana Woś-Myśliwiec**

THE LAW OFFICE OF
AWM
 ADRIANA WOS-MYSLIWIEC, LLC



ZATRUDNI

od zaraz na stanowisko

**Sekretarka / Paralegal
 oraz Bookkeeper-part time**

z doświadczeniem w pracy w kancelarii adwokackiej specjalizującej się w prawie rodzinnym, imigracyjnym oraz bankructwa.

Wymagana biegła znajomość języka angielskiego w mowie i piśmie, znajomość języka polskiego oraz obsługi komputera.

Resume wysłać na adres: info@awmesq.com

45 Essex Street, Suite 202, Hackensack, N.J. 07601
tel: (201) 343-0031, fax: (201) 343-3313
info@awmesq.com - www.awmesq.com
www.panimecenas.com

We are a debt relief agency. We help people file for bankruptcy relief under the Bankruptcy Code.

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



**Kinetic
Edge**
— Foot & Ankle —

Dr. Chester S. Klimek, D.P.M.
Podiatra

Lekarz mówi po polsku

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

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

Tel: (201) 655 6617

Odwiedź: www.Drkinetice.com

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka

Licencjonowany agent sprzedaży
973-417-2288, TTY 711



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

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



**PRO
SYNERGY**
PHYSICAL THERAPY

FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA

Specjalizujemy się w leczeniu:

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

**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



- ♦ 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

Better Homes
and Gardens
REAL ESTATE
11 Park Avenue, Rutherford, NJ 07070
Office: 201-939-0001

**COCCIA
REALTY**

*Zaufaj mojemu
doświadczeniu*



Katarzyna "Katrina" Iwinski
Realtor®



NIERUCHOMOŚCI

Połnocne New Jersey
Sprzedaż - Kupno - Wynajem
Bezpłatna Wycena domów

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

• DACHY
• SIDING
• OKNA

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

• Bezpłatna wycena
• Profesjonalna obsługa
• Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757

DJ ADAMBAND
PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

✓ WESELA
✓ URODZINY
✓ CHRZCINY
✓ KOMUNIE
I INNE IMPREZY

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

Local help with your Medicare questions.



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



Y0066_23SPRJ55188_C

R Raymond Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

Twój Solidny Adwokat

Uprawnienia w New Jersey,
New York, Pensylwanii

10th LAT DZIAŁALNOŚCI

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

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**

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:



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 |

*Niech nadchodzące Święta Bożego
Narodzenia będą czasem spokoju
i szczęścia, radości przeżywanej w gronie
najbliższych oraz wytchnienia
od codziennych obowiązków.*

*Niech Nowy Rok przyniesie
wszelką pomyślność i pozwoli
na spełnienie najskrytszych marzeń*

Życzy rodzina Strzępków

- kupno, sprzedaż i wynajem nieruchomości
- bezpłatna wycena
- pożyczki i przefinansowania
- wieloletnie doświadczenie i profesjonalizm

Office: 201-843-2000,
Cell: 201-906-4343
131 Market Street,
Saddle Brook NJ 07663



Halina Strzępek i Krzysztof Strzępek