

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

2 stycznia 2025

nr 1 (856)

January 2, 2025

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
43

STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY

Oferujemy:

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

NOWA
LOKALIZACJA

727 Raritan Rd. Suite #102
Clark, NJ 07066

732-669-7227

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

www.gardenstatedentaldesign.com

LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. **973-473-4400**



str. 5

WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT
877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

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

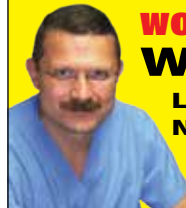
New Jersey
Nowy Jork
Floryda



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



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



ROZLICZANIE PODATKÓW

- ✓ Profesjonalne rozliczanie podatków indywidualnych i biznesowych
- ✓ Planowanie podatkowe
- ✓ Wszystkie stany
- ✓ Trudne sprawy podatkowe
- ✓ Druki 1099 dla kontraktorów
- ✓ Rozliczenia spadkowe i od darowizn
- ✓ Offer In Compromise – uгода z IRS na zmniejszenie zadłużenia

Biuro otwarte
przez cały rok



Notariusz

Katarzyna Ginsburg

Registered Tax Preparer

ponad 30 lat doświadczenia

Awarded with a Record of Completion for the 2023
Annual Filing Season Program

63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

(biuro mieści się w redakcji Tygodnika PLUS)

973-928-3839



*Wszystkim naszym Klientom,
Współpracownikom
i Czytelnikom życzymy,
aby kolejny rok był wyjątkowym
i bardzo spokojnym czasem, w którym
zrealizujecie wszystkie swoje
osobiste plany i zamierzenia.*

2025



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**

PRANIE

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



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

EuroCare
PROFESSIONAL CLEANERS

SPÓSOB 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



10'x10'
KUCHNIA
\$4,999



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

www.bjfloorsandkitchens.com

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

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

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

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT

WINYLWNE 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

CLIFTON - WALLINGTON MEDICAL GROUP



Krystyna
Szewczyk - Szczęch, M.D.



Urszula
Poweska, APN.



witamy
Dr. Michał 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. Szczęch, M.D.



NAJNOWSZE METODY LECZENIA

- Osoczem krwi pacjenta
Platelet Rich Plasma
- Komórkami
macierzystymi pacjenta lub
z hodowli komórkowej
- Stem cells, Mesenchymal
cells

LECZYMY STANY CHOROBY:

- Osteoartretyzm stawów kolanowych, biodrowych, skokowych, ramiennych, łokciowych i nadgarstków
- zmiany degeneracyjne kręgosłupa (Degenerative Disc Disease)
- Przewlekłe i powracające zapalenia ścięgien i mięśni - Tennis Elbow, Golfer's Elbow, Achilles Tendinitis, Shoulder Tendons
- Ostre uszkodzenia i zapalenia ścięgien, mięśni i stawów

Get Back in Action Naturally

Unlocking the regenerative power of the human body

1033 Clifton Avenue, Clifton NJ 07013

973-473-4400

Zadzwoń, a może unikniesz operacji!

Zapomniane

W tym roku, zamiast tekstu o postanowieniach noworocznych, piszemy o marzeniach. Zdarza się bowiem, że w natłoku codziennych obowiązków, zarówno zawodowych, jak i rodzinnych, nie ma miejsca na realizację pragnień z młodości czy lat dziecięcych. Zmuszeni do zarabiania na życie, zajęci walką o przetrwanie, załatwianiem dziesiątek mniej czy bardziej ważnych spraw, wychowywaniem dzieci czy opieką nad schorowanymi rodzicami, ludzie odkładają spełnienie marzeń na później. Na bliżej nieokreśloną przyszłość, której zwyczajnie może nie być. To jednak nie wszystko.

Nieco starsi ludzie, w tym zwłaszcza kobiety, mogą w którymś momencie tego szaleńczego pędu zatrzymać się i stwierdzić, że nie tylko nie zrealizowali swoich marzeń, ale nawet nie pamiętają już jakie były ich młodzieńcze pra-

gnienia. Przed laty, niekiedy przed wielu laty, snuli jakieś mniej czy bardziej realne plany. Po prostu marzyli. Z biegiem lat, wszystko się zatarło w pamięci, odeszło w zapomnienie, wyparte przez trudne realia życia codziennego. O zjawisku tym rozprawiają nie tylko psychologowie, ale też i tak modni w ostatnich latach coache. Jednym z nich jest znany i przez wielu Polaków bardzo ceniony Kołcz Majk, czyli występujący pod tym pseudonimem scenicznym Michał Wawrzyniak. Można lubić bądź nie jego dosadny i bezpośredni styl, ale nie da się nie zgodzić z nim w wielu sprawach, w tym z tytułem jednego z cykli: Kto Ci ukradł marzenia?

Co na to pytanie mają odpowiedzieć ci, którzy na progu nowego roku zastanawiają się, gdzie podziały się ich plany, zamierzenia i ukryte pragnienia lat dziecięcych? Czy ukradli je ich rodzice, nie dopuszczając do podjęcia określo-

nych studiów czy poślubienia danej osoby, ale zmuszając do wyboru innej ścieżki życiowej? A może mąż, który realizował własne pasje spychając marzenia żony na dalszy plan? Czy były to dzieci, którym wieloletniemu wychowaniu kobieta poświęciła się bez reszty zapominając o sobie samej? A może to samo życie i bezwiedne poddanie się wartkiemu nurtowi codzienności sprawiło, że płynie się przez kolejne lata jak pijany statek, od portu do portu bez wyrażenia określonego celu? Ale czy można winić kogoś innego poza samym sobą, że nie miało się wystarczająco dużo odwagi, samozaparcia i wiary w siebie, by podążać może niełatwą i wyboistą, ale za to wybraną przez siebie drogą wiodącą do spełnienia marzeń?

Na to pytanie każdy musi odpowiedzieć sobie sam. Podobnie, jak na zapytanie Kołcza Majka: Kto Ci ukradł marzenia?

marzenia

Odpowiedź wbrew pozorom wcale nie jest ani łatwa, ani jednoznaczna. Warta jest jednak prze-myślenia i głębszej refleksji, zwłaszcza na początku nowego roku, kolejnego już naznaczonego niepewnością i zmianami, do których nie do końca jest się przygotowanym. Może się bowiem okazać, że będzie się

zmuszonym do zmiany pracy lub toksycznego partnera. A wówczas, zamiast zgadzać się po raz kolejny na niedające satysfakcji zatrudnienie czy ulegać nic nie wartym zapewnieniom o chęci naprawy związku nie nadającego się do wspólnego życia faceta, odważyć się na jeden zasadniczy krok. Odejść. Nie bojąc się przy tym zmian, zawalczyć o siebie i o swoje dawno zapomniane marzenia.

Na pewno gdzieś w zakamarkach pamięci, przykurzone pyłem codzienności i nieco wyblakłe od upływu lat, odnajdą się plany z młodości. Może nie wszystkie uda się spełnić w 100 proc., ale z pewnością niektóre z nich lub chociaż częściowo da się radę urzeczywistnić. Warto zawalczyć o swoje marzenia, by odchodząc kiedyś z tego świata, nie żałować rzeczy, których się nie zrobiło. Należy szukać spełnienia, by na starość nie zgorz-

nieć, narzekając na wszystko dookoła z wyjątkiem samego siebie. Bo to właśnie w każdym człowieku jest siła do realizacji marzeń i do zmiany swojego życia na lepsze, choć w niektórych jego aspektach. Nikt inny za nas tego nie zrobi i na nikogo innego nie będziemy mogli zwalić winy za zapomniane przez nas samych marzenia...

A kto wie, czy za rogiem
Nie stoją Anioł z Bogiem?
I warto mieć marzenia
Doczekać ich spełnienia.
Kto wie czy za rogiem
Nie stoją Anioł z Bogiem?
Nie obserwują zdarzeń,
I nie spełniają marzeń!!!
Kto wie? Kto wie? Kto wie?

Anna Karska

**Refren piosenki „Kto wie czy za rogiem» zespołu De Su.*

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!

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



European Quality

HOME IMPROVEMENT, LLC

973-903-3528

NJIBC # 13VH12987200
EIN # 93-4287365



USŁUGI REMONTOWE

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

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

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

www.europeanqualitynj.com | arturosinski@hotmail.com

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 pajęczakowych
- 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, FACPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



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

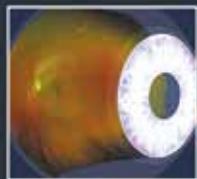


**WSZECHESTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

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



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

**Cale
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

* - w większości przypadków



**Kupno • Sprzedaż • Wynajem
w New Jersey**

Alicja Kawecki
Sales Associate

*Mówię
Po Polsku*

United Real Estate

223 Park Avenue
Rutherford NJ 07070
cell: (973) 818-1090

office: (888) 501-6953 ext: 1082
aliciarealtor100@gmail.com



Typy damskich sylwetek, czyli jak się ubierać, aby podkreślić swoje atuty – CZ. 1

Znasz swój typ sylwetki? Określenie swojego typu sylwetki jest istotne, gdy chodzi o wybór odpowiednich krojów i fasonów ubrań, które będą podkreślać atuty i ukrywać niedoskonałości. Jesteśmy przekonani, że w poniższym artykule każdy odnajdzie wiele odpowiedzi na pytania, które do tej pory sobie zadawało w zakresie najlepszych stylizacji do typu figury.

Najprostszy podział mówi o 5 typach sylwetek:

- jabłko (figura O),
- gruszka (figura A),
- klepsydra (figura X),
- prostokąt (figura H)
- odwrócony trójkąt (figura V (T, Y)).

Pierwszą część artykułu poświęcamy dwóm typom sylwetek damskich tj. sylwetce gruszki (figura A) oraz sylwetce prostokąt (figura H). Wyjaśnimy czym charakteryzuje się sylwetka gruszka i sylwetka prostokąta. Podpowiemy też w kwestii ubrania dla figury A i figury H, które będą podkreślać Wasze kształty. Wierzmy, że ten tekst zaspokoi Twoje oczekiwania i w całości wyczerpie temat, a Ty będziesz mogła wykorzystać zdobytą wiedzę, tworząc świadome stylizacje i w pełni zrozumiesz o co chodzi w stylizacji Twojego typu sylwetki.



Trzeba pamiętać jednak, że każda figura jest niepowtarzalna i jeśli szukasz konkretnego przepisu na to, w jaki sposób się ubierać, to tego nie możemy obiecać, moda tak nie działa. Ale

obiecujemy, że wyposażymy Cię w takie porady, które pomogą znaleźć najlepsze rozwiązania w sposób indywidualny i dopasowany.

Przedstawimy najlepsze kroje dedykowane danej sylwetce, a także te, których warto unikać.



Jesteśmy przekonani, że w tym artykule znajdziesz wiele odpowiedzi na pytania w zakresie najlepszych stylizacji do typu figury.

Nie wiesz, jak się ubierać, aby wyglądać podkreślić atuty sylwetki gruszki?!

SYLWETKA GRUSZKA

Cechy charakterystyczne:

- wyraźnie zarysowana talia,
- płaski brzuch,
- smukła szyja,
- szerokie biodra,
- masywne uda,
- pełne pośladki,
- małe lub średniej wielkości piersi,
- wąskie barki.

Zaznaczamy od razu, że nie ma czegoś takiego, że wszystkie osoby pasujące do typu sylwetki gruszka wyglądają tak samo. Każda z nas jest na swój sposób inna i jedyna w swoim rodzaju. Kluczem jest akceptacja siebie. Ten typ figury charakteryzuje się tym, że jest to zdecydowanie większy rozmiar na dole sylwetki lub tendencja do większego rozbudowania ud, nóg, bioder w stosunku do pozostałych części ciała jak np. biust, talia czy ramiona.

Sylwetka A to figura kobieca, ale wymagająca odpowiednio dobranych ubrań, które wyeksponują to, co w sylwetce najlepsze i zatuszują to, co niedoskonałe. Jak się ubierać przy figurze A? Na

jakie kroje powinnaś stawiać, a których lepiej się wystrzegać? Podpowiadamy!

Na jakie stylizacje postawić, aby podkreślić atuty sylwetki gruszki?

- dobierz odpowiednie fasony ubrań a zrównoważysz proporcje sylwetki,
- odpowiedni dobór kolorów i wzorów ma znaczenie w budowaniu proporcji sylwetki: możesz poszaleć z kolorami i wzorami w górnych częściach garderoby, dół powinien być stonowany,
- płytkie i szerokie wycięcie pod szyją poszerza optycznie ramiona, co jest dla Ciebie wskazane,
- postaw na ubrania, które podkreślą talię,
- fasony spódnic czy spodni ze średnim lub wyższym stanem,
- wybierz buty na grubszym obcasie, słupku,
- duże naszyjniki i efektowne kolczyki.

Zalecamy zapamiętać jedną, ważną zasadę: jeśli jeden fragment sylwetki optycznie powiększysz, to druga część ciała będzie wydawała się optycznie mniejsza. W takiej sytuacji, jeśli na górze masz mniejszy rozmiar niż na dole, to ryzykowne może być dodatkowe optyczne wyszczuplenie górnej części sylwetki strojem,



bo automatycznie sprawi, że Twój bardziej rozbudowany dół będzie wyglądał na jeszcze większy i dodatkowo zaburzysz proporcje.

Jakich ubrań powinna pozbyc się z szafy kobieta o sylwetce gruszki?



- obcisłych dżinsów,
- ubrania, które w okolicach uda posiadają przetarcia, kieszenie, napisy, błyszczący materiał, bo niepotrzebnie je powiększają,
- spodni o kroju bryczesów, bojówek,
- butów na zbyt cienkiej szpilce,
- spódnic bombek,
- bardzo krótkich spódnic,
- bluzek z obniżonym stanem a w biodrach.

Gwiazdy o typie figury gruszka to: Rihanna, Alicia Keys, Katie Holmes, Jennifer Lopez.

Na jakie stylizacje postawić, aby podkreślić atuty sylwetki prostokąt?

Twoja sylwetka wygląda na dość „jednolitą”. Dzieje się tak przez identyczną szerokość ramion i bioder. I ta równa szerokość ramion i bioder – przecież jak u klepsydry, ale ta sylwetka nie posiada talii. Twoim zadaniem jest dodanie figurze lekkości, elegancji i kobiecości. Kompletną garderobę powinnaś pamiętać, aby znalazły się w niej ubrania, które pomogą Ci stworzyć talię. Możesz ją zbudować dzięki spodniom i spódnicom z wysokim stanem, taliowanym zakładom, baskince czy sukience związanej odpowiednim paskiem.



SYLWETKA PROSTOKĄTA

Cechy charakterystyczne:

- biodra, talia i ramiona podobnej szerokości,
- brak talii,
- średniej wielkości brzuch,
- płaska pupa,
- masywne uda i łydki,
- ładny biust.

Na jakie stylizacje postawić, aby podkreślić atuty sylwetki prostokąt?

Postaw na:

- marynarki z paskiem / wcięciem w talii / z baskinką,
- sukienki i bluzki z kopertową górą,
- asymetryczne lub proste spódnice,
- spodnie i spódnice z wysokim stanem,
- buty na obcasie z zaokrąglonym noskiem,
- rękawy $\frac{3}{4}$,
- spódnicę i sukienkę z baskinką,
- spodnie z wysokim stanem,
- paski w ciemnym kolorze,



- bluzki z bufkami, marszczeniami na ramionach.

Jakich ubrań powinna pozbyć się z szafy kobieta o sylwetce prostokąta?

Wiedź, że jeśli posiadasz sylwetkę H pozbać się z szafy:

- • obszernych marynarek i workowatych bluzek,
- dwurzędowych płaszczy,
- workowatych, bezkształtnych tunik,
- masywnych bransolet,
- spódnic mini,
- elastycznych tkanin typu lycra, bo będą za bardzo opinać ciało, podkreślając tym samym brak talii.

Gwiazdy o typie figury prostokąt to: Eva Longoria, Kinga Rusin, Anna Lewandowska, Anne Hathaway.

Powyższe porady są inspiracjami, które warto przetestować, a nie sztywnymi zasadami,



które koniecznie musisz przestrzegać. Wszystko oczywiście zależy od Twoich preferencji oraz stylu, w jakich ubraniach lubisz chodzić na co dzień. Modą można się bawić i mam nadzieję, że nasze podpowiedzi będą dla Was przydatne i wartościowe. Mamy nadzieję jednak, że wielu z Was pomogą i dodadzą więcej pewności przy tworzeniu udanych stylizacji.

ciąg dalszy za tydzień...





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



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 PRZESYŁEK

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
Agencja Holenderska
Transportu i Logistyki

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322



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

**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!

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

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

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



MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S
Gabinet Dentystyczny

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

INVISALIGN **IMPLANTY**

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

 Like us on Facebook

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





**SUB GYRO**
TURKISH KEBAB

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**

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



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

Doradzimy i zapewnimy profesjonalną obsługę

 **EUROPEAN MATERIALS SUPPLY**
mikoma
174 Targee St, Staten Island NY 10304
Tel.: 718-787-8377, 718-273-1037

CZERWONA HERBATA POGROMCĄ TŁUSZCZU?



NOWY ROK TO CZAS POSTANOWIEŃ. ZAMIERZAMY NIE TYLKO ZMIENIĆ KALENDARZ NA NOWY, ALE TEŻ SVOJE ŻYCIE I DROBNE NAWYKI. CHCEMY WEJŚĆ W NOWY ROK PEŁNI ENERGII I OPTYMIZMU. OBIECUJEMY SOBIE RZUCIĆ PALENIE, ZROBIĆ WRESZCIE PRAWO JAZDY. KUPUJEMY TEŻ KARNETY NA SIŁOWNIE I INSTALUJEMY APLIKACJE LICZĄCE KALORIE, PONIEWAŻ PLANUJEMY ZRZUCIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY. I TUTAJ POJAWIA SIĘ HERBATA.

Gdy przychodzi do zrzucania zimowej oponki, szukamy różnych rozwiązań, ograniczamy stołowanie się w barach szybkiej obsługi, obiecujemy sobie jeść więcej warzyw mniej słodczy, chcemy się więcej ruszać i ogólnie znaleźć jakiś cudowny sposób, by na wiosnę pochwalić się sylwetką sprzed zimy. W trakcie poszukiwań trafiamy, wcześniej czy później, na herbatę czerwoną, która promowana jest mocno jako pogromca tłuszczu.

Jak to jest z tą odchudzającą herbatą czer-

woną? Okazuje się, że hasła reklamowe nie są całkiem wysane z palca.

Najpierw jednak powiedzmy sobie, czym jest ta herbata. W naszym kręgu kulturowym nazywa się ją czerwoną, co nie do końca jest precyzyjne, ponieważ w Chinach, skąd pochodzi nazywana jest czarną. Analogicznie to, co my przywykliśmy nazywać herbatą czarną, tam nazywa się właśnie czerwoną. Tak naprawdę to ta herbata to z chińskiego hei cha. Słowo to oznacza herbatę ciemną i pod tą

nazwą coraz częściej można ją spotkać. Ma to głównie na celu niemnożenie herbat czarnych i niekomplikowanie i tak już niejasnej nomenklatury. Pamiętajmy więc, że to co dla nas jest herbatą czerwoną, dla Chińczyka jest czarną i znaleźć możemy ją nie tylko pod nazwą czerwoną, ale też hei cha lub herbata ciemna. Inna, często pojawiająca się nazwa to Pu-Erh. Słowo to też służy do opisu herbaty ciemnej i również nie jest precyzyjne, ponieważ jest to nazwa regionu, który jest ojczyzną tych

herbat – tylko herbata ciemna produkowana w Yunnanie w Chinach ma prawo być nazywana Pu-Erhem. Sytuacja ta przypomina nieco szampana, który tak samo pochodzić musi z konkretnego regionu, bo inaczej jest po prostu winem musującym. Kolejny zatem ważny wniosek to taki, Pu-Erh jest herbatą ciemną, ale nie każda herbata ciemna jest Pu-Erhem. Szczęśliwie dla początkujących inne herbaty ciemne są dość rzadkie na naszym rynku i trudna się pomylić.



Co czyni wyjątkowym tę herbatę, to sposób produkcji, który determinuje jej odrębny kolor. Nie chodzi to oczywiście o kolor naparu, choć ten też jest unikalny, lecz o zaklasyfikowanie do jednego z sześciu podstawowych kolorów herbaty. W największym uproszczeniu powiedzieć można, że jest to herbata fermentowana. Oznacza to, że na początku była zielona, a potem ściemniała pod wpływem działania mikroorganizmów. Specjalne kultury grzybów i bakterii żerują na jej powierzchni i swymi enzymami zmieniają charakter. Proces ten może się odbywać spontanicznie poprzez wieloletnie leżakowanie w odpowiednich warunkach lub w sposób przyspieszony, dużo dziś powszechniejszy, prowadzący się do kompostowania zielonej herbaty w specjalnych pryzmach w warunkach podwyższonej temperatury i wilgotności. W ten sposób uzyskuje się w kilka miesięcy herbatę przypominającą taką, która leżakowała całe dekady. Powstaje tak też osobny rodzaj herbaty, ponieważ choć podobne, różnią się od tych fermentowanych naturalnie.

Uzbrojeni w tę wiedzę możemy już wybrać się po zakup naszego odchudzającego Pu-Erha. Powszechnie kupić można tę herbatę w postaci sypanej lub nawet aromatyzowanej, lecz te wyższej jakości sprasowane są w różno-

kształtne cegły, kostki, kule, a najczęściej dyski przypominające talerze.

Zadajmy sobie teraz kluczowe pytanie, czy ta herbata rzeczywiście odchudza? Jeszcze do niedawna mówiło się, że pijąc ją i nie zmieniając w ogóle stylu życia można stracić nawet do dziesięciu kilogramów miesięcznie. Niestety, życie nie jest aż tak piękne i eliksir szczupłej sylwetki, póki co znajduje się poza naszym zasięgiem. Zaprezentowano swego czasu wyniki badań, które pokazywały, że

rzeczywiście picie stosunkowo dużych ilości herbaty Pu-Erh może powodować nawet tak dużą stratę wagi, lecz zostały podważone i obalone przez nowe i bardziej rzetelne badania. Co więcej są osoby, w tym niżej odpisane, które poświadczają, że straciły sporo kilogramów dzięki tej herbarce. Zwrócić trzeba jednak uwagę na to, że nigdy nie jest to zasługa samej herbaty. Okazuje się, że ciemna herbata na duży wpływ na przemianę materii i metabolizm tłuszczu. Spalanie kalorii wiąże się zaś z potrzebą aktywności. Dodać trzeba też fakt, który nota bene potwierdzają uczeni, że gdy ktoś zaczyna robić coś dobrego dla siebie, jak choćby picie herbaty dla utraty masy, zaczyna też zmieniać inne aspekty swojego życia. Krótko mówiąc, skoro postanawiamy przez miesiąc pić dużo herbaty Pu-Erh, by stracić kilogramy, to w duchu postanowienia i „wzięcia się za siebie” po paru dniach ograniczamy też słodczyce, a nawet zaczynamy żyć aktywniej, choć wcale nie mieliśmy tego początkowo w planie. Holistyczne działanie jest dla nas w pewnym sensie odruchowe. Tak możemy faktycznie osiągnąć całkiem imponujące rezultaty. Co do samej herbaty jednak to badania naukowców wykazują, że część sukcesu możemy przypisać jej bezpośrednio. Dowiedziono, że samo picie herbaty ciemnej może

zwiększyć spoczynkowe spalanie kalorii tak, że tracimy nawet półtora kilograma miesięcznie. Nie jest to dużo zważywszy, że początkowo mowa była o 10 dziesięciu kilogramach. Zwróćmy jednak uwagę na fakt, że chodzi tu o spalanie kalorii służące naszemu procesom życiowym. Nawet leżąc na kanapie przed telewizorem spalamy kalorie, niewiele, ale jednak. Dzięki tej herbarce spalany ich więcej. Odradzamy oczywiście odchudzanie się przed telewizorem, jednak wsparcie, jakie nam daje ta herbata nie może być pomijane.

Co ciekawe, nie tylko herbata ciemna pomaga nam stracić na wadze, ponieważ podobnie choć nieco inaczej działa też zielona, a także nie będąca herbatą yerba mate, którą coraz częściej wybieramy zamiast kawy czy herbaty właśnie.

Jak więc zabrać się za noworoczne zrzucanie kilogramów z herbatą? Przede wszystkim kupić trzeba dobrej jakości herbatę Pu-Erh. Jakość jest ważna, bo lepsza herbata lepiej działa, zwłaszcza jeśli chcemy pić jej bardzo dużo. Poza tym przyda się zadbać o wygodny sposób jej parzenia. Warto tę herbatę przepłukać wrzątkiem przed pierwszym parzeniem. Dobrze jest też, by miała miejsce, aby dobrze się zaparzyć. Unikajmy filtrów papierowych i parzydełek. Raczej zalejemy ją w dużym naczyniu, by mogła swobodnie pływać, a po zaparzeniu precedzmy przez zwykłe sitko. Jest to herbata nadająca się do wielokrotnego parzenia. Zalejemy więc raz jeszcze te same fusy, zamiast je wyrzucać. Nie pijmy jej na czczo ani bezpośrednio do posiłku. Nie dodawajmy do niej cukru. Jeśli jej specyficzny smak nam nie pasuje możemy poszukać wersji aromatyzowanej z owocami lub korzennymi przyprawami. Wypić musimy jej sporo. Kilka razy dziennie. Osobiście polecam około czterech kubków z dwóch porcji świeżych liści.

Taki nowy, dobry nawyk może poprawić nasze zdrowie. Herbata ciemna działa probiotycznie, wzmacnia nasz układ pokarmowy i poprawia trawienie. Ma też kofeinę, więc może nawet zastąpić kawę. Posłuży nam, zwłaszcza gdy mamy dietę bogatą w zwierzęce tłuszcze, ponieważ to właśnie ludy o takiej diecie odkryły jej właściwości i doceniły je jako pierwsze. Zławsza Tybetańczycy i Mongołowie.

Czy od niej schudniemy? Zależy to tylko od nas. Pomyślmy jednak w ten sposób, że skoro i tak codziennie pijemy herbatę, może warto spróbować i zastąpić naszą codzienną ekspresówkę właśnie czymś, co może posłużyć naszemu zdrowiu.

Jeśli więc wraz ze mną podejmujecie się miesięcznego wyzwania Pu-Erhowego na początek nowego roku, pozostaje mi życzyć Wam dużo sukcesów i zdrowia w realizacji noworocznego postanowienia, a w całym nowym roku, cokolwiek on przyniesie, nieustającego wiatru w żagle.

Rafał Przybyłok
Czajnikowy.pl

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

Kaszanka
\$3.19 za funt

Podwawelska
\$3.99 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



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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

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

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

Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

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

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



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

Grace S. Nehrebecki



ROZLICZENIA PODATKOWE

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

Prowadzenie księgowości dla firm

Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722

Fax: 973-472-7077

nehrebeckigs@outlook.com

1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013



**Mówimy
po polsku**

PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



**VIRGINIA
& AMBINDER LLP**
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.vandallp.com

Mówimy po polsku:

(347) 450-3205

– Maria (telefon lub SMS)

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

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



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

MADAGASKAR – cz. 4

Lot do Morondava – ciąg dalszy

Czwartek, 3 października.

Baobaby widzieliśmy co prawda kilka dni temu w Tanzanii, ale te malgaskie prezentują się ponoć najładniej ze wszystkich i one są bodajże najważniejszym celem naszej wycieczki. Śnieżnobiałe plaże Nosy Be nie były by już dla nas aż tak atrakcyjne, gdyż mamy za sobą kilka dni odpoczynku na równie pięknych wybrzeżach Zanzibaru, w identycznych warunkach klimatyczno-geograficznych, z tym, że po przeciwnej stronie Cieśniny Mozambickiej.

Po godzinnym rejsie lądujemy w Morondava, mając obok piaszczyste brzegi Oceanu Indyjskiego i mangrowcowe laguny. Na lotniskowym parkingu czekają już trzy dżipy z lokalnymi kierowcami, jakie przez następne 5 dni będą naszym środkiem transportu po zachodniej części Madagaskaru. Podjeżdżamy do hotelu Palissandre, który okazuje się wyjątkowo uroczym miejscem, z bungalowami dyskretnie usytuowanymi pośród palm i kazuarn. Domki mieszkalne kryte są stylową strzechą z palmowych liści, stoją na palach, przez co przewiew powietrza pod spodem nie pozwala na ich zbyt nagrzanie. Klimatyzacja działa porządnie, łazienki są przestronne, czyste, mydła i szampony

dobrej jakości, nawet moskitiera zwisa z łóża, na wypadek, gdyby pojawiły się komary, co pewnie się tutaj zdarza w porze deszczowej. Ocena hotelowej restauracji i jakości dań też wypadła dobrze, co wraz z położeniem w zacisznym (jak na miasteczko) miejscu, blisko wybrzeża sprawia, że z chęcią tutaj jeszcze powrócę przy każdej, nadarzającej się okazji.

Zanim dostaniemy kwatery, mamy czas w sam raz na relaks i lunch (wyśmienite dzwonki z tuńczyka i piwo Gold Blanche), po czym, punktualnie o 3:33 ruszamy na północ, aby po niecałej godzinie dotrzeć do okolicy, której sława rozeszła się po całym świecie podróżniczym.

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

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



Basen naszego hotelu o zmierzchu, Morondava, Madagaskar



Idealne miejsce do relaksu w naszym hotelu Palissandre, Madagaskar



NEW JERSEY
Homes & Estates

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



Czyste i schludne wnętrza domków w sypialnych w Morondava, Madagaskar



Morondava z lotu ptaka, Madagaskar



Dzwonko tuńczyka na lunch w hotelu w Morondava



Orzeźwiające piwo w Morondava



Stylowe bungalowy w Morondava, Madagaskar



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

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

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

WYCIECZKI

Bussem 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 (11 dni) 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 Zadzwonić: 609-647-9054

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



Rozmawia Amerykanin z Chińczykiem: - Ile zrobisz pompek w ciągu jednej minuty? - Dwie do roweru i jedną do piłek.



Kolega opowiada koledze: - Byłem u lekarza i poprosiłem o syrop od kaszlu, a on dał mi, nie wiem czemu środek na rozwolnienie. - Zażyłeś ten środek? - Zażyłem. - I co, kaszlesz? - Nie mam odwagi...



Dzieci z amerykańskiej szkoły jadą na wycieczkę. Nauczyciel poucza dzieciaki, żeby w czasie wycieczki odnosiły się do siebie poprawnie. - Nie chcę słyszeć żadnych rasistowskich dowcipów. Wszyscy są równi bez względu na kolor skóry. Dlatego umówimy się, że wszyscy są niebiescy. A teraz proszę wsiadamy do autobusu. Jasniebiescy proszę do przodu,

a ciemnoniebiescy do tyłu.



Przed bramą nieba staje ksiądz i kierowca autobusu. święty Piotr mówi: - Ty kierowco do nieba, a ty księżu do czyścica. - Ale czemu tak? - pyta ksiądz. - Bo widzisz, jak ty prawieś kazania to wszyscy spali, a gdy on prowadził autobus to wszyscy się modlili.



Orzeł siedział sobie na drzewie, odpoczywał i nic nie robił. Mały królik zobaczył orła i zapytał: „Czy ja też mogę sobie tak usiąść i nic nie robić?”. Na to orzeł: „Pewnie, dlaczego nie”. Więc królik usiadł pod drzewem i odpoczywał. Nagle pojawił się lis, skoczył na królika i zjadł go. Morał z tej historii: Żeby siedzieć i nic nie robić, trzeba siedzieć odpowiednio wysoko.



Lew z rana postanowił się dowartościować. Złapał więc zająca i pyta: - Kto jest królem dżungli? - Ty, Ty królu - mówi wystraszony zając. Lew puścił go i złapał zebrecę: - Kto jest królem zwierząt? - Ty Lwie. Ty jesteś królem. - Ok. - Lew puścił zebrecę. Lew dorwał niedźwiedzia. Powalił go i pyta: - Mów kto jest królem zwierząt. Miś był nie w sosie więc mówi: - No dobra, ty jesteś królem zwierząt. Lew dumny jak paw podchodzi do słonia i pyta: - Ty słonie, kto jest królem zwierząt? Słoń spojrzał i nagle złapał lwa trąbą i rzucił nim o skały. Wybił mu zęby i pogruchotał kości. Lew otrząsnął się i mówi: - Son jak nie wiesz to się nie denerfuj...



Bóg przyjmuje umarłych. Nagle ktoś wbiega, rozgląda się i szybko wybiega. Sytuacja powtarza się kilka razy. Zdziwiony Bóg pyta sekretarza: - Kto to jest ??? - To z reanimacji...

Gabinet DENTYSTYCZNY

Małgorzata Wiwart-Truszkowska D.D.S.

 dentystyka
ogólna i kosmetyczna

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

JACEK FRUCHTMAN

Prowadzi działalność w Polsce

EMERYTURA POLSKA
 - ZUS DLA MIESZKAJĄCYCH W USA

EMERYTURA AMERYKAŃSKA
 - SOCIAL SECURITY DLA MIESZKAJĄCYCH W POLSCE

WSZELKIE ZALEGŁE PROBLEMY PODATKOWE

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

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 doświadczonemu tłumaczowi 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

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

Have Medicare questions? I have answers.

Jerzy Wiech
Licensed Sales Agent
908-246-8057, TTY 711



Y0066_SPRJ83893_C

PIOTR HUSKOWSKI MD specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego

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



W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel. 973-778-7882
1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

W naszej komorze 2 atmosfery tlenu 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:

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

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

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

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

**48 Union Blvd
Wallington, NJ 07057**

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

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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

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





Muro-
wany i zawsze
działający na kaca
sposób jest tylko
jeden. Nazywa się: umiar
poprzedniego dnia, Gdy
jednak zdarzy się karnawałowa
impreza, którą wszyscy poza nami
będą długo pamiętać, warto wiedzieć,
co robić, żeby nie tyle kaca uniknąć, co jakoś
łatwiej go znieść. Jest na to przynajmniej
kilka wypróbowanych kulinarnych
sposobów.

Kulinarne sposoby na kaca

Co prawda naukowcy dowodzą, że nie ma skutecznego leku na kaca i żadne sposoby nie są w stanie powstrzymać przykrych objawów dnia następnego, ale... oni najwyraźniej nie piją. Z imprezowej praktyki wiadomo bowiem niezbicie, że mękom poranka mimo wszystko można przynajmniej trochę ulżyć.

Im wcześniej, tym lepiej

O ile o jutrzejszym kacu pomyślimy już podczas sięgania po alkohol, mamy szansę znacznie zmniejszyć objawy niedyspozycji. Warto więc przede wszystkim pić na pełny żołądek i jednocześnie z alkoholem dostarczać organizmowi jedzenie i to najlepiej tłuste. Porzekadło mówi, że prawdziwi szatani nie przepijają, ale w tym wypadku dobrze jest o nim zapomnieć i oprócz napojów wysokotłustych pić także sporo wody i soków owocowych. Dzięki pełnemu żołądkowi alkohol będzie wolniej się trawił, nie uderzy nam do głowy z tak dużą siłą, a i kac będzie mniej dotkliwy. Z kolei dostarczanie organizmowi wody i soków owocowych zapobiega odwodnieniu organizmu i spadkowi glukozy we krwi. A właśnie one są odpowiedzialne za ból głowy, „helikopter” i ogólne zmęczenie odczuwane na kacu. Dobrą metodą jest też wypicie przed zaśnięciem około dwóch szklanek wody i postawienie sobie butelki wody przy łóżku. Może stać nieopodal miedniczki.

Dzień po

Nie zawsze udaje się zawnoczyć zadbać o dobre samopoczucie następnego dnia, ale i wtedy nie wszystko stracone. Odpowiednimi potrawami i napojami jesteśmy bowiem w stanie znacznie ograniczyć jego objawy. Zasada pierwsza - dużo płynów. Alkohol działa bowiem jak diuretyk, czyli środek moczopędny. Po wniknięciu do krwiobiegu i mózgu blokuje wydzielanie wazopresyny, hormonu wspomagającego wchłanianie wody w organizmie. Znaczna jej ilość jest odprowadzana wraz z moczem wprost do pęcherza. Temu właśnie zawdzięczamy uczucie suchości w ustach oraz bóle głowy, nudności i zmęczenie. Na dodatek wraz z utratą płynów spada poziom potasu i sodu, co potęguje uczucie osłabienia i zmęczenia.

Popularnymi domowymi sposobami na kaca jest „klin”, czyli niewielka ilość alkoholu oraz kawa. To pierwsze może poprawić nam samopoczucie na chwilę, jednak na dłuższą metę spotęguje tylko podłe samopoczucie. Natomiast kawa wypłukuje z organizmu magnez, którego po alkoholowej imprezie za wiele nie mamy i podobnie jak alkohol działa moczopędnie.

Zamiast niej warto na kaca pić soki: grejpfrutowy, pomarańczowy lub pomidorowy, bo zawierają przyspieszającą metabolizm alko-

holu
fruk-
tozę.

Ponadto w soku pomidorowym znajduje się dużo mikroelementów i minerałów, które musimy uzupełnić, by organizm zaczął lepiej funkcjonować. Doskonale będzie też nektar czy koktajl bananowy. Pół szklanki mleka, łyżeczka miodu i banan pomogą uzupełnić potas. Podniosą też poziom glukozy, co powinno być - zaraz po nawodnieniu organizmu - zadaniem priorytetowym. Pamiętając o glukozie możemy też sięgnąć po inne słodkie owoce, miód czy mocno osłodzone napoje.

Ci, którym w tym stanie nie straszne są kulinarne eksperymenty mogą wypróbować również wyjątkowy „eliksir”. Potrzebna nam będzie szklanka tłustej kwaśnej śmietany, 2 żółtka, łyżka oliwy, sok z dwóch cytryn. Wszystko mieszamy i wypijamy jednym haustem, zagryzając... 2-3 ziarnami kawy. Pomaga? Nie zawsze, ale

za to cała rodzina ma mnóstwo zabawy!

Coś na ząb

Śniadanie na kacu powinno być syte i do tego raczej tłuste: dobrze sprawdzi się jajecznica na boczku czy tłusta kiełbaska. Gdy jednak mamy w żołądku sztorm, dobrze jest sięgnąć po jedzenie w płynie. Zaczynamy więc od wody i czegoś słodkiego, a gdy organizm zacznie domagać się czegoś konkretnego zjemy zupę, najlepiej rosół, ogórkową lub pomidorową - ważne, by była tłusta i ciepła. Zupa nawodni organizm, uspokoi żołądek, a jednocześnie pomoże uzupełnić sód i potas, które alkohol wypłukał z organizmu. Gdyby się jednak zdarzyło, że kac doprowadził nasz żołądek do wymiotów, koniecznie trzeba też sięgnąć po herbatkę z rumianku.



Przeżyć kaca-krok po kroku

Popularny kac to tak naprawdę zatrucie organizmu aldehydem octowym, który powstaje w wyniku rozkładania alkoholu. Z dietetycznego punktu widzenia tych kilka sposobów powinno pomóc znieść symptomy dnia następnego.

1. Po przebudzeniu wypij minimum dwie szklanki wody, żeby zapobiec odwodnieniu.

2. Wypij szklankę soku grejpfrutowego, pomarańczowego lub pomidorowego, żeby przyspieszyć metabolizm alkoholu.

3. Zjedz tłuste śniadanie, a jeśli nie możesz zostać przy rosole lub

wywarze drobiowym. Pomoże on uzupełnić sód i potas.

4. Dobrze ci zrobi także koktajl bananowy (zmiksowane: pół szklanki mleka, banan i łyżeczka miodu)

5. Jedz dużo owoców, warzyw i lekkich grzanek.

6. Z ziołowych sposobów możesz spróbować napar z puerarii łatkowatej, która jest dostępna w aptekach. Do tego herbatka z rumianku też będzie kojąca, jeśli wystąpiły wymioty.

7. Pij dużo niegazowanej wody mineralnej.



meble
FURNITURE

Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

Monday - Friday **7AM-3PM**

Saturday **10AM-6PM**

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



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

Najlepsze VPN

i dlaczego warto je mieć?

VPN, czyli Virtual Private Network, to technologia, która tworzy zaszyfrowane połączenie między użytkownikiem a serwerem, umożliwiając bezpieczne przesyłanie danych w internecie. Dzięki temu rozwiązaniu użytkownicy mogą korzystać z internetu anonimowo, omijać regionalne blokady i chronić swoje dane przed cyberzagrożeniami.

Dlaczego warto korzystać z VPN?

Ochrona prywatności: VPN ukrywa adres IP użytkownika, sprawiając, że jego aktywność w sieci staje się trudniejsza do śledzenia. Dzięki szyfrowaniu połączenia VPN chroni dane użytkownika przed dostępem osób trzecich, co jest szczególnie ważne podczas korzystania z publicznych sieci Wi-Fi, które są podatne na ataki.

Bezpieczny dostęp do sieci publicznych: Podczas korzystania z niezabezpieczonych sieci Wi-Fi, np. w kawiarniach czy na lotniskach, VPN jest nieocenionym narzędziem. Zapewnia zaszyfrowane połączenie, które chroni użytkownika przed potencjalnym przechwyceniem danych przez hakerów.

Omijanie cenzury i blokad geograficznych: VPN pozwala użytkownikom zmienić swoją lokalizację, co jest przydatne w przypadku chęci dostępu do treści, które są dostępne tylko w określonych krajach. Przykładem może być dostęp do zagranicznych bibliotek serwisów takich jak Netflix, a także możliwość korzystania z usług niedostępnych w kraju użytkownika.

Bezpieczne pobieranie i udostępnianie plików: korzystanie z VPN jest przydatne dla osób pobierających pliki z internetu. Wiele dostawców VPN zapewnia funkcje, takie jak ochrona przed wyciekami DNS czy kill switch, które zapewniają, że adres IP użytkownika pozostanie anonimowy podczas udostępniania plików.

Ochrona przed śledzeniem reklamowym: wiele usług VPN oferuje dodatkowe narzędzia blokujące reklamy i trackery, które gromadzą informacje o użytkownikach. Dzięki VPN można zmniejszyć ilość wyświetlanych reklam i ogra-

niczyć gromadzenie danych przez reklamodawców.

Najlepsze VPN-y 2024 roku

1. NordVPN

NordVPN to wszechstronna usługa o wysokiej prędkości, wyposażona w ponad 6,400 serwerów w ponad 60 krajach. Dzięki szyfrowaniu AES-256 oraz protokołowi NordLynx, użytkownicy zyskują szybkie i bezpieczne połączenie do surfowania, streamingu oraz torrentowania.

Ceny:

Plan 2-letni: \$3,99/miesiąc
Plan 1-roczy: \$4,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$11,99

NordVPN odblokowuje treści z platform takich jak Netflix, Hulu czy Disney+, zapewniając również funkcje jak Dark Web Monitor, który monitoruje, czy dane użytkownika nie wyciekły do dark webu.

2. ExpressVPN

ExpressVPN, dzięki protokołowi Lightway, oferuje szybkie i bezpieczne połączenie, idealne do streamingu, a ponad 3,000 serwerów w 94 krajach umożliwia dostęp do treści z całego świata. Działa na serwerach RAM-only, co oznacza, że dane nie są przechowywane na dyskach, co dodatkowo zwiększa bezpieczeństwo.

Ceny:

Plan 12-miesięczny: ok. \$6,67/miesiąc
Plan 6-miesięczny: \$9,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$12,95

Dzięki funkcji MediaStreamer, ExpressVPN można używać na urządzeniach bez natywnej obsługi VPN, takich jak konsole.

3. Surfshark

Surfshark to doskonały

wyбір dla użytkowników, którzy potrzebują VPN na wielu urządzeniach, ponieważ pozwala na nieograniczoną liczbę jednoczesnych połączeń. Stosuje szyfrowanie AES-256, protokoły IKEv2 oraz WireGuard, a także posiada funkcje, takie jak CleanWeb, blokujące reklamy i trackery.

Ceny:

Plan 2-letni: ok. \$2,19/miesiąc
Plan 1-roczy: \$3,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$12,95

Surfshark odblokowuje 16 różnych regionów Netflix i umożliwia dostęp do platform takich jak BBC iPlayer oraz Disney+. Posiada 30-dniową gwarancję zwrotu pieniędzy, co jest korzystne dla użytkowników testujących usługę.

4. CyberGhost

CyberGhost oferuje użytkownikom profile dostosowane do konkretnych zastosowań, jak streaming czy pobieranie i udostępnianie plików, a jego prosty interfejs sprawia, że jest odpowiedni dla mniej zaawansowanych użytkowników. Posiada ponad 7,000 serwerów w ponad 90 krajach.

Ceny:

Plan 3-letni (z dodatkowym rokiem):
\$2,19/miesiąc

Plan 2-letni: \$2,50/miesiąc

Plan miesięczny: \$12,99

CyberGhost zapewnia również serwery NoSpy dla większego bezpieczeństwa, a także odblokowuje popularne serwisy streamingowe, jak Netflix i Amazon Prime.

5. ProtonVPN

ProtonVPN jest znany ze swojego zaangażowania w ochronę prywatności. Usługa działa w oparciu o surowe szwajcarskie przepisy dotyczące ochrony danych i oferuje darmowy plan, który, choć ograniczony, zapewnia dostęp do internetu bez limitu danych.

Ceny:

Plan 2-letni: \$4,99/miesiąc
Plan miesięczny: \$9,99

Darmowy plan: ograniczony transfer i liczba serwerów

ProtonVPN to idealne rozwiązanie dla użytkowników, którzy sporadycznie potrzebują VPN do podstawowego użytku internetowego.

Jak wybrać idealny VPN?

Dobór odpowiedniego VPN-a zależy od potrzeb:

Streaming: NordVPN, ExpressVPN i Surfshark oferują szeroką kompatybilność z serwisami streamingowymi.

Bezpieczeństwo: ProtonVPN i NordVPN gwarantują ochronę prywatności dzięki polityce braku logów i mocnemu szyfrowaniu.

Użycie na wielu urządzeniach: Surfshark wyróżnia się możliwością korzystania na nielimitowanej liczbie urządzeń jednocześnie.



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 przelać na adres redakcji:
PLUS Media Group Corp. 63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

Spacer z niemowlakiem w zimę



Czy z niemowlakiem można wybrać się na zimowy spacer? Wiele młodych mam zadaje sobie takie pytanie i bardzo często nie wie jaką decyzję podjąć. O ile w ciepły, wiosenny dzień parki przepełnione są mamami, które spacerują z wózkiem, to zimą alejki i uliczki pustoszeją. Termometr za oknem wskazuje -2C, promienie słoneczne przebijają się przez chmurki, a Wy cały czas nie możecie się zdecydować czy wyjść z niemowlakiem na spacer. Spróbujemy rozwiązać Wasze wątpliwości. Przygotowaliśmy dla Was kilka odpowiedzi i wskazówek.

Kiedy wybrać się na pierwszy spacer z noworodkiem? Jak długo może trwać?

O ile wiosną i latem na pierwszy spacer z niemowlakiem można wybrać się już po ukończeniu drugiego tygodnia, to zimą

należy poczekać do czwartego tygodnia. Jednak przed pierwszym wyjściem na dwór należy maluszka delikatnie przyzwyczaić do pogody jaka panuje za oknem. A więc w trzecim tygodniu życia dziecka można już rozpocząć werandowanie. Ubierz maluszka ciepło i włóż do wózeczka, który stoi przy szeroko otwartym oknie. Pierwszego dnia wystarczy około 5 minut, jednak każdego kolejnego dnia wydłużaj stopniowo czas. Po upływie tygodnia werandowanie może już trwać nawet 40 minut. Kiedy niemowlę jest już oswojone ze świeżym, zimowym powietrzem nadeszła pora, aby wybrać się na pierwszy, rodzinny spacer. Takie pierwsze wyjście nie powinno trwać zbyt długo, 15-20 minut w zupełności wystarczy. Jednak z dnia na dzień czas spaceru można stopniowo wydłużać.

Spacer z niemowlakiem – do jakiej temperatury?

Wyjście z dzieckiem na świeże powietrze jest niezwykle istotne. Jednak zimą należy zwrócić uwagę na temperaturę jaka panuje za oknem oraz na porę dnia. Jeśli termometr wskazuje poniżej -10C spacer należy odłożyć na inny dzień. Zimą najlepiej wybrać się z niemowlakiem na dwór między godziną 10 a 14, bowiem to właśnie wtedy jest najcieplej i najświeżej. Nic się jednak nie stanie, jeśli wyjdziecie troszkę wcześniej bądź później. Godzinę spaceru warto również dopasować do rytmu dnia dziecka. Maluszek powinien być najedzony i najlepiej byłoby, aby była to pora jego najdłuższej drzemki. Wówczas spacer będzie przyjemnością i chwilą odpoczynku dla młodej mamy.

Spacer z niemowlakiem – ubiór i wózek

Bez wątpienia na spacer z niemowlakiem warto zabrać głęboki wózek, który również należy odpowiednio przygotować. Na spodzie wózka, na materacyku ułóżcie ciepły koc, który będzie chronił przed utratą ciepła. Nie zapomnijcie również zabrać kołderki, którą dokładnie przykryjecie dziecko.

Przed wyjściem na zimowy spacer należy także przygotować odpowiednie ubranko. Maluszka najlepiej jest ubrać na cebulkę. W zależności od temperatury jaka panuje za oknem możecie założyć body z długim bądź krótkim rękawem, pajacyk i ciepłe skarpetki. Następnie niezbędny będzie ciepły kombinezon z wszytymi stópkami i rękawiczkami, a także ciepła czapeczka najlepiej wiązana pod szyją. Zabierzcie również tetrową pieluszkę, która czasami również może się przydać np. do wytarcia buzi bądź noska. Wy również nie zapomnijcie o czapce, szaliku i rękawiczkach. Nie chciałybyście chyba wrócić ze spaceru z katarą?

Dlaczego warto chodzić na spacer z niemowlakiem zimą?

Wyjście na spacer z niemowlakiem jest bardzo dobrym sposobem, bowiem pomaga wzmocnić odporność dziecka. Maluchy, które mało przebywają na świeżym powietrzu i całą zimę siedzą w domku, są o wiele bardziej podatne na różnego rodzaju infekcje. Jednak

na zimowy spacer można wybrać się tylko ze zdrowym dzieckiem. Jeśli Wasze maleństwo ma gorączkę i kaszel zostańcie w domu. Jeżeli jednak maluch ma tylko katar i lekarz nie widzi żadnych przeciwwskazań, warto przebywać na świeżym powietrzu. Bowiem chłodne powietrze obkurcza śluzówki nosa, dzięki czemu dziecku się o wiele lepiej oddycha.

Podsumowując

1. Bezpieczeństwo na pierwszym miejscu.

W trakcie zimowego spaceru z niemowlakiem, kluczowe jest zadbanie o jego bezpieczeństwo. Warto podkreślić, że ubranie maluszka powinno być dostosowane do warunków atmosferycznych, zapewniając mu zarówno ciepło, jak i swobodę ruchów. Należy unikać przegrzewania dziecka, dbając jednocześnie o zabezpieczenie przed słońcem, które, nawet w chłodne dni, może działać intensywnie.

2. Jakość powietrza i świeże powietrze.

W trakcie planowania zimowego spaceru, warto śledzić jakość powietrza w okolicy. Jeśli poziom zanieczyszczeń jest wysoki, zaleca się inne formy rekreacji. Jednakże, kiedy warunki pozwalają, spacer na świeżym powietrzu to nie tylko korzyść dla zdrowia fizycznego dziecka, ale także doskonała okazja do rozwijania więzi rodzinnych.

3. Stymulacja zmysłów. Zimowe spacery to nie tylko forma aktywności fizycznej dla niemowlaka, ale również doskonała okazja do roz-

wijania jego zmysłów. Ważne jest, aby rodzic aktywnie uczestniczył w spacerze, opowiadał dziecku o otaczającym świecie, pokazywał różne tekstury i dźwięki.

4. Zimowe atrakcje i magia otaczającego świata.

Warto podkreślić, że zimowy spacer może stać się wyjątkowym przeżyciem dzięki udziałowi w lokalnych wydarzeniach zimowych, takich jak festiwale czy pokazy świateł. To nie tylko forma rozrywki dla dziecka, ale także okazja do wprowadzenia go w magię zimowej atmosfery.

5. Zabawy podczas spaceru. Dziel się pomysłami na kreatywne zabawy podczas zimowego spaceru, takie jak ściganie płatków śniegu czy obserwowanie ptaków. Zwróć uwagę, że takie elementy nie tylko dostarczą dodatkowej rozrywki dla maluszka, ale również wspomogą rozwijanie jego umiejętności poznawczych.

6. Ważna aktywność dla młodych mam.

Pamiętaj, że zimowy spacer to nie tylko korzyść dla dziecka, ale także szansa na chwilę odpoczynku i relaksu dla mamy.

Spójrzcie za okno, jeśli nie ma dużego wiatru, mrozu i śnieżycy wyjdźcie z dzieckiem na spacer. Taka przechadzka wpłynie pozytywnie na zdrowie i odporność Waszego maluszka, a także sprawi, że Wy odetchniecie świeżym powietrzem. Taka chwila odpoczynku młodej mamie na pewno się przyda.

Milego spacerowania!



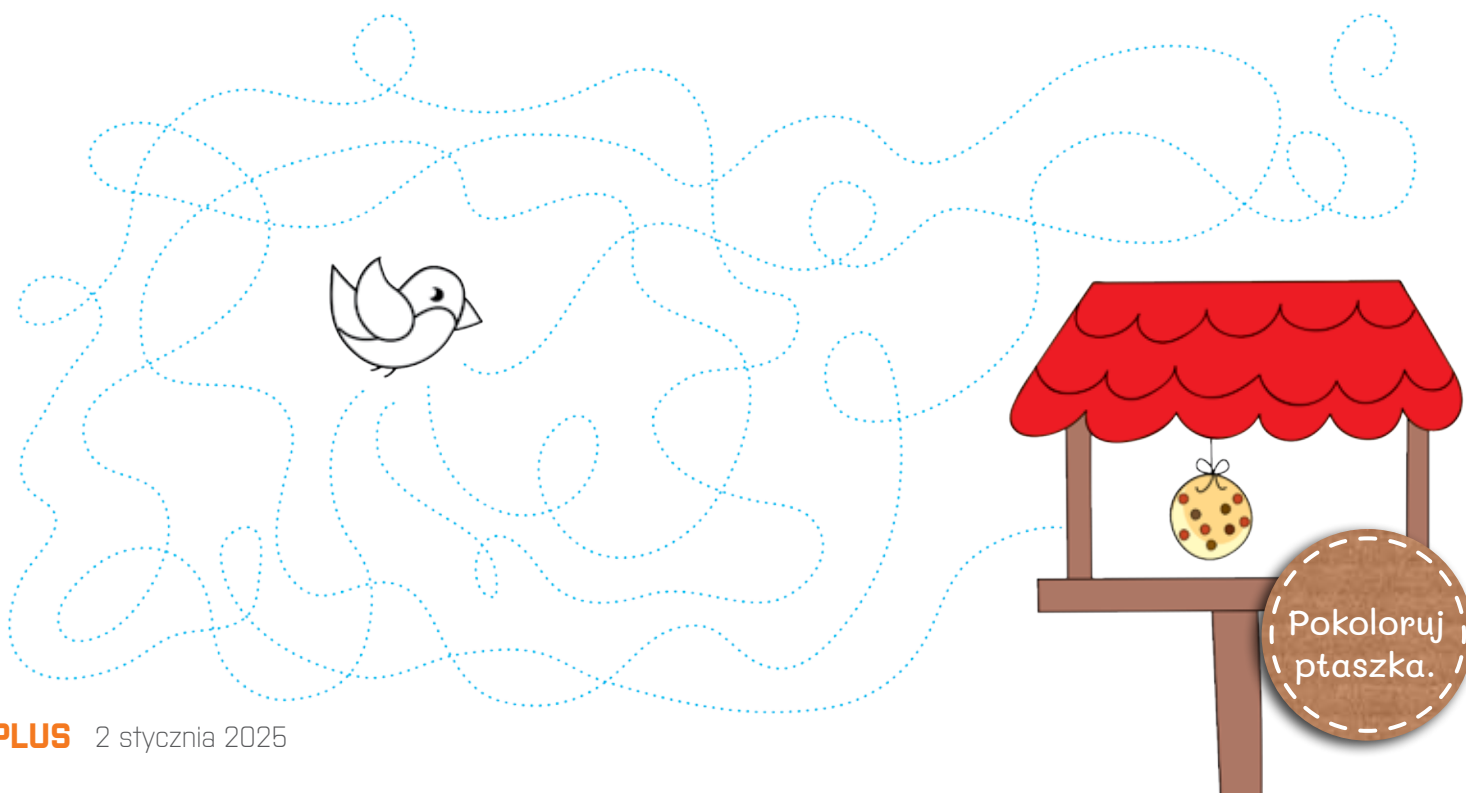
Zadania pochodzą z
miesięcznika PLUSik,
który jest doskonałym
uzupełnieniem edukacji
i wartościową rozrywką dla
najmłodszych czytelników.
Prenumerata dostępna na
stronie www.plusik.us

Pokoloruj
połączone
rękawiczki
na ten sam
kolor.

► Połącz w pary pomieszone rękawiczki.

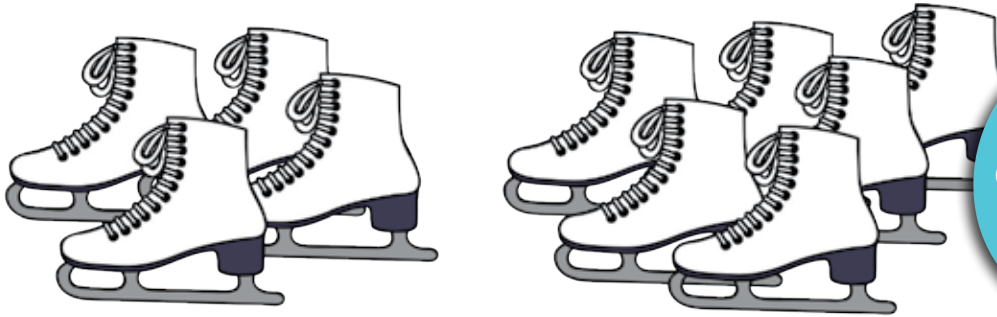


► Pomóż ptaszкови znaleźć właściwą drogę do karmnika.



Pokoloruj
ptaszka.

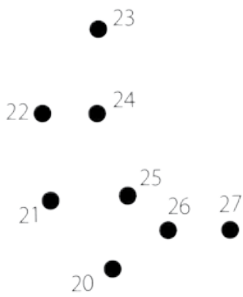
► Policz łyżwy. Wpisz w kratki odpowiednie liczby i wykonaj działanie.



$$\square + \square = \square$$

Para to dwie rzeczy lub osoby. Czy wiesz, ile par łyżew masz w rozwiązaniu działania?

► Dokończ rysowanie pieska na sankach. Połącz kropki od 1 do 33.



28

29

30

31

32

33

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

Pokoloruj obrazek.

32 Horoskop na rok 2025



21.03 - 19.04

BARAN Już początek roku przyniesie wiele poważnych zmian w Twoim życiu. Najbardziej odczuwają to Barany kwietniowe, które to będą mogły się spodziewać wielkich wydarzeń rodzinnych, przemian w pracy i w finansach. Jako jedyny znak zodiak, masz największe szanse w grach losowych w tym roku. Twoja planeta – Mars będzie Ci sprzyjała we wrześniu i październiku. Korzystnie będzie na te miesiące przygotować sobie podróże, gdyż przebiegną szybko i sprawnie. Samotne Barany będą miały wreszcie możliwości na poznanie partnera, z którym będziesz szczęśliwy. Z kolei Ci, którzy planują rozstania i rozwody, mogą liczyć na szybkie rozwiązanie swoich spraw.



20.04 - 22.05

BYK Rok ten upłynie pod kątem wielkich, ale korzystnych zmian. Byki kwietniowe odetchną już z ulgą po trudach zeszłego roku, ale musisz jak najszybciej uwierzyć we własne siły, bo szanse przed Tobą będą duże, zwłaszcza w sprawach uczuciowych. Za sprawą planety Pluton, która tworzy pozytywny aspekt do znaku Byka, odkryjesz w sobie nowe hobby, odmienisz na lepsze swój związek, zaplanujesz nowy wystrój mieszkania. Zabierzcie się więc do pracy, bo wasze wysiłki będą się pozytywnie realizowały. Najszczęśliwsze miesiące dla Ciebie to: czerwiec, wrzesień i grudzień. Właśnie wtedy planeta Wenus doda Ci piękna i tego, że będziesz bardzo dobrze odbierany przez otoczenie.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Wielki przyptyw energii będzie Ci towarzyszył już od początku tego roku. Majowe Bliźnięta będą miały szanse się zakochać aż po uszy, a to za sprawą planety Neptun, jednak uważaj, by nie dać się ponieść złudnym obietnicom. Sprawy finansowe będą szły w dobrym kierunku, jednak wykorzystaj marzec, lipiec i październik do tego, by poprosić o podwyżkę, albo podjęcie się dodatkowej pracy. Planeta Mars aż przez 7 miesięcy będzie przynosiła Ci inspirację do działania. Nie będziesz narzekał na brak towarzystwa, samotne Bliźnięta będą miały okazję poznać nowego partnera, a będąc w związku będziesz się cieszył szczęściem rodzinnym i licznymi niespodziankami od współmałżonka. Twoje zdrowie poprawi się, zainteresuje Cię ezoteryka, będziesz poznawał nową wiedzę, wyłamiesz się z codziennej rutyny.



22.06 - 22.07

RAK Zodiakalne Raki będą najszczęśliwsiymi ludźmi spośród wszystkich pozostałych znaków zodiaku. Przebywająca w Twoim znaku planeta Jowisz przyniesie Ci szczęście, dostatek, wiele możliwości, które musisz teraz wykorzystywać. To co zaczniesz robić, przyniesie teraz największe efekty. Z kolei planeta Saturn przyniesie Ci również pozytywne działanie – doda Ci wytrwałości i solidności. Dla Raków urodzonych 2, 3 i 4 lipca będzie to przełomowy rok. Energia Plutona wprowadzi potężne zmiany w Twoim życiu, więc nie bój się podejmować wyzwań. Masz teraz największe szanse do wygrywania na loterii.



23.07 - 23.08

LEW W połowie lipca do Twojego znaku wkróci planeta szczęścia – Jowisz. I stąd lipcowe Lwy mogą się spodziewać największego szczęścia od 12 lat! Zaplanuj ślub, podróż życia, zakup nowego samochodu! Szczęście w grach liczbowych również będzie dopisywało. Twoje zdrowie będzie miało możliwość na ogromną regenerację, więc już teraz nastaw się optymistycznie na największe szanse jakie daje Ci wszechświat. Z kolei planeta Saturn będzie przynosiła poważne wyzwania. Naładowany wielką energią pokonasz wszelkie trudy i zapamiętasz ten rok jako wyjątkowy. Do dzieła Lwy!



24.08 - 23.09

PANNA Panny będą przebywały pod korzystną energią planety Pluton, która przeprowadzi ważne zmiany w Twoim życiu. Największe zmiany będą odczuwały Panny urodzone na początku września. Te planujące ślub – będą mogły się pobrać, planujące rozwód – szybko się rozwiodą, szukający pracy – szybko ją znajdą, a chcący podróżować – odbędą udaną, szczęśliwą podróż. Planeta szczęścia Jowisz oraz planeta ograniczeń Saturn znajdą się w korzystnym aspekcie do Twojego znaku. Stąd wiele nowych pomysłów będzie miało szansę na realizację. Najlepszymi miesiącami dla Twoich spraw osobistych za sprawą Wenus będą: czerwiec, wrzesień i grudzień.



23.09 - 22.10

WAGA Wagi przez 7 miesięcy będą pod wpływem planety Mars, która przyniesie Ci wielką energię do działania, podejmowania decyzji, jednak uważaj, by ta energia nie zamieniła się w agresję. Wagi z pierwszej dekady września będą pod wpływem planety Uran, która w ich życiu wprowadzi wiele zawirowań, ale również i niespodzianek. Ten rok będzie niezwykle, będziesz świadkiem ważnych wydarzeń, które rozegrają się w Twoim otoczeniu. Jednak nie przejmuj się trudnościami, masz teraz idealny czas na wzmocnienie swojego zdrowia, ale też za sprawą planety Mars będziesz miał dużo ułatwień w podróżowaniu. Zaplanuj dużo wyjazdów i ciesz się życiem.



23.10 - 21.11

SKORPION Październikowe Skorpiony odetchną z ulgą po wielu zawirowaniach, jakie przyniosły im planety Jowisz i Saturn jednocześnie. Zaznasz już znacznie więcej spokoju i spełnienia. Z kolei listopadowe Skorpiony czekają wyzwania i przemiany, które w znacznym stopniu wpłyną na ich życie. Pierwsza połowa roku przyniesie możliwości awansów, podwyżek, ale także wiele szczęścia w życiu uczuciowym. Czas będzie sprzyjał podróżom, zwłaszcza tym krótkim, wyjazdy za granicę lepiej dokładniej przemyślcie, by uniknąć niepotrzebnych rozczarowań.



22.11 - 21.12

STRZELEC Ten szczęśliwy znak będzie miał znowu pole do popisu. Pierwsza połowa roku upłynie spokojnie, a od lata wstąpi w Ciebie wielka energia za sprawą planety Jowisz. Nie pożałujesz sobie odległego wyjazdu w wolnych dniach, sprawy uczuciowe nabiorą wyjątkowego wymiaru. Samotne Strzelce poznają wspaniałych partnerów. Po udanych wakacjach wrócisz w szczęśliwym związku. To niezwykle, ale ten rok nie ma dla Ciebie żadnych przeszkód. Mimo wszystko zapanuj nad nadmiarem tej energii bądź spokojniejszy w marcu i we wrześniu. Przeznacz ten czas na odnowę biologiczną.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Znak Koziorożca w największym stopniu odczuwa wpływy planety Pluton. Już sam początek roku przyniesie Ci wielkie transformacje, a przede wszystkim dotknie to osoby urodzone między 2 a 6 stycznia. Dla jednych będzie to oznaczało zmianę pracy, dla innych zmianę stanu cywilnego, niektóre Koziorożce czekają fortuny na loterii. Tego roku nigdy nie zapomnisz. Odważnie więc traktuj każde wyzwanie, bo świat czeka na Ciebie z otwartymi ramionami.



20.01 - 18.02

WODNIK Wiele ciekawych możliwości niesie Ci ten rok. Mars przyniesie właśnie Tobie mnóstwo energii do działania w pierwszej połowie roku, Wenus da Ci szczęście w miłości w marcu, lipcu i październiku, ale z kolei Saturn może ostudzić Twój nadmiar optymizmu, ale to u Wodników z lutego. Za sprawą planet Jowisza i Saturna w drugiej połowie roku czekają Cię udane wyjazdy, jednak ten czas da Tobie możliwości, by w swoim życiu odkryć coś nowego. Pojawi się nowe hobby, nowe idee, więc realizuj je, bo to właśnie się uda!



19.02 - 20.03

RYBY Jak wiele wspaniałych chwil jeszcze przed Tobą... Planeta wielkiego szczęścia Jowisz, będzie Ci sprzyjała przez pierwszą połowę roku. Tu wrócą do Ciebie najpiękniejsze momenty z życia, więc od tylko Ciebie zależy, czy te przebieżki szczęścia zmienisz w kolejne wspaniałe wydarzenia. Twoje wysiłki nie pójdą na marne. Planeta Wenus przyniesie Ci szczęście i miłość w kwietniu, lipcu, sierpniu i listopadzie.

UBEZPIECZENIA



SAMOCHOODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

**ZADZWOŃ JUŻ DZIŚ PO DARMOWĄ
I PROFESJONALNĄ WYCENĘ
ZAOSZCZĘDŹ SWÓJ CZAS I PIENIĄDZE!**



Jacek Szpernoga

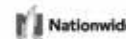
LICENCJONOWANY AGENT W NJ, PA, VA, MD, NY, FL



Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com
www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



- ♦ 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

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, strudel
- ♦ 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

W. WALLINGTON PHYSICAL THERAPY

***Fizjoterapia,
która działa!***

(609) 388-7999

436 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com

Shawn V. John, DPT

Joanna Kulig, PTA

mówię po polsku

OGRÓD ZIMOWY

Letni klimat przez cały rok



Z możliwości uzyskania dodatkowej przestrzeni, wypełnionej naturalnym światłem i roślinnością, korzysta coraz więcej osób. Przeszklony ogród zimowy, oprócz pięknych widoków, zapewnia wnętrzą jasność, ochronę przeciwsłoneczną i izolację cieplną. Choć przyjęło się, że ogród zimowy to inaczej oranżeria, to przestrzeń tę można dowolnie zaaranżować i wykorzystywać. W pomieszczeniu „pod gołym niebem” urządzimy salon, jadalnię, gabinet lub nawet sypialnię. Może być ona zarówno strefą relaksu, jak i całorocznym miejscem spotkań z przyjaciółmi.

W polskim klimacie z ogrodów i otwartych tarasów możemy korzystać zaledwie kilka miesięcy w roku – praktycznie od maja do września, a i w tym okresie nie brakuje dni zimnych i deszczowych. Tymczasem

na odpowiednio przygotowanym tarasie zamkniętym da się bez problemu urządzić całoroczny „zielony pokój”, w którym domownicy i ich goście będą mogli odpoczywać wśród bujnej roślinności.



Nic dziwnego, że od kilku lat sukcesywnie rośnie w naszym kraju popularność ogrodów zimowych. Zielony salon, cały rok pełen roślinności, staje się ulubionym miejscem odpoczynku, spotkań rodzinnych i towarzyskich również w czasie chłodnych pór roku. Ogrody zimowe mają przede wszystkim stanowić naturalne powiększenie powierzchni mieszkalnej – to idealne połączenie domu i ogrodu. Prawidłowo zaplanowany i wybudowany przy użyciu nowoczesnych materiałów ogród zimowy

pełni funkcję pomieszczenia gromadzącego ciepło dla całego domu, ale może też znacznie obniżyć zużycie energii. Co więcej, zabudowany taras w formie ogrodu zimowego to bardzo atrakcyjna dodatkowa powierzchnia użytkowa, którą można uzyskać w bardzo krótkim czasie – w ciągu kilku do kilkunastu tygodni, a dostępne dziś możliwości techniczne pozwalają na zrealizowanie niemal każdego pomysłu.

ciąg dalszy na stronie 36



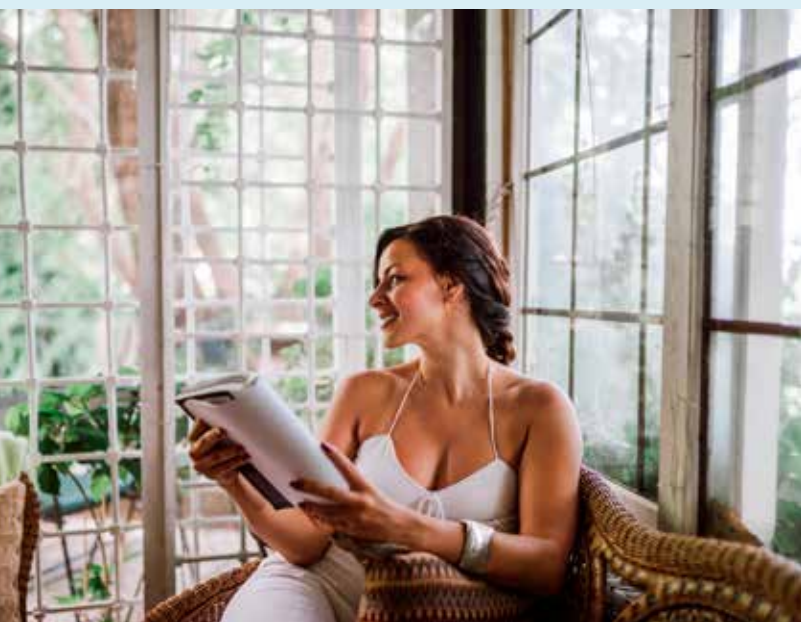
ciąg dalszy ze strony 35

Pokój dzienny, jadalnia, salon czy urokliwy zakątek pełen egzotycznej zieleni to tylko niektóre spośród propozycji, które możemy stworzyć w przestrzeni zimowego ogrodu. Ciekawym pomysłem jest również zaaranżowanie tutaj domowego biura, pokoju zabaw dla najmłodszych czy urządzenie azylu do czytania książek. Nie ma nic lepszego niż relaksujący wieczór w

przytulnym wnętrzu pod rozgwieżdżonym niebem lub śniadanie z rodziną z pięknym widokiem w pełnym porannym świetle. Przy dzisiejszych możliwościach technicznych przeznaczenie i wystrój ogrodu zimowego ograniczają jedynie nasza wyobraźnia!



Na odpowiednio przygotowanym tarasie zamkniętym da się bez problemu urządzić całoroczny „zielony pokój”, w którym domownicy i ich goście będą mogli odpoczywać wśród bujnej roślinności. Budowa ogrodu zimowego to inwestycja, która szybko przynosi wymierne korzyści. Oprócz komfortu ciepłego i ochrony przeciwsłonecznej zapewnia niezwykle doznania estetyczne. To również idealny sposób na powiększenie przestrzeni mieszkalnej domu oraz podwyższenie standardu nieruchomości, nie wspominając już o tym, że taka konstrukcja nada budynkowi rys indywidualności. Gdy nie możemy liczyć na tropikalny klimat za oknem, a marzymy o porannej kawie wypijanej blisko natury, warto pomyśleć o stworzeniu takiego miejsca.



”

Zielony salon, cały rok pełen roślinności, staje się ulubionym miejscem odpoczynku, spotkań rodzinnych i towarzyskich również w czasie chłodnych pór roku. Ogrody zimowe mają przede wszystkim stanowić naturalne powiększenie powierzchni mieszkalnej – to idealne połączenie domu i ogrodu.





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

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

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

**Mówimy
po polsku**

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100
New Providence, NJ 07974

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

www.icetransport.com

stawki@icetransport.com



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

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

GABINET DENTYSTYCZNY
Lanza Dental PC

Marta Pisinska, DDS
General Dentist

- Leczenie ogólne - Kosmetyczne - Profilaktyka
- Korony - Mosty - Protezy - Laminatki
- Leczenie kanałowe - Wybielanie zębów
- Laserowe leczenie paradontozy

David Sperling, DDS
Pediatric Dentist

- Stomatologia dziecięca

160 Lanza Ave
Suite 11
Garfield, NJ 07026

(973) 955-2023

• Większość ubezpieczeń honorowana

DACHY
SIDING
OKNA

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

- Bezpłatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757

POL-CAR Collision
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

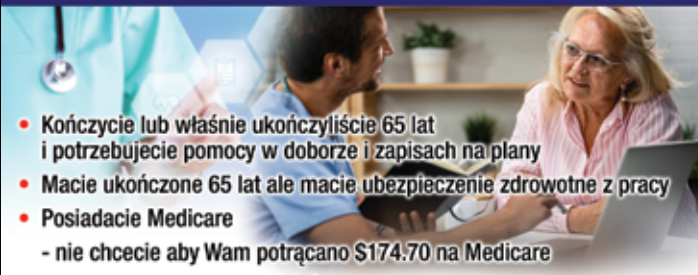
KRYSTIAN SLIWECKI
O: 201-883-3100
C: 201-249-7218
F: 201-343-0987
E: polcarinc@gmail.com

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601 LIC. NO. 03061A

Pomagamy w rozmowach z firmami ubezpieczeniowymi

Like us on 
facebook.com/polcarcollision

MEDICARE



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

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

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



Greenpoint
SENIOR SERVICES

Stanislaw Gil
Licencjonowany Broker
Autoryzowany do oferowania planów Medicare

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

Nova  **TRAVEL**

- WYSYŁKA PACZEK MORSKICH I LOTNICZYCH
 - BILETY LOTNICZE
 - WAKACJE I WYCIECZKI
 - PRZESYŁKI PIENIĘŻNE
- USŁUGI NOTARIALNE • TŁUMACZENIE DOKUMENTÓW • APOSTILLE

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

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

Polonia PLUS
25 Locust Ave Wallington, NJ 07057
(973) 574-1414 
www.poloniaplustravel.com

INCOME TAX **IMIGRACJA**

\$20 zniżka dla nowych klientów

Podatki personalne i biznesowe LLC

Porady podatkowe

Nr zastępcze do rozliczeń

Otwieranie nowych firm

Sponsorowania rodzinne

Obywatelstwo USA

TŁUMACZENIA

NOTARIUSZ, Apostilles

Pełnomocnictwa

Rozwody

Żywa trumna

W Holandii weszła do sprzedaży tzw. „Żywa trumna” wykonana z lokalnych grzybnów (grzybni) oraz włókien konopi pochodzących z recyklingu. Taka trumna ma za zadanie rozłożyć ludzkie ciało. Wnętrze, łóżko i poduszka są wykonane z mchu.

Grzybnia znana jest z tego, że nieustannie poszukuje produktów odpadowych – ropy, plastiku, metali i innych substancji zanieczyszczających – i przekształca je w składniki odżywcze dla środowiska.

Celem takiej trumny jest ekologiczne połączenie ciała z naturą. Grzybnia umieszczona w trumnach przyspiesza rozkład ciała ludzkiego,

gdyż wegetatywna część grzybni jest naturalnym czynnikiem rozkładającym ekosystemy. Proces ten ma skrócić rozkład ciała trwa 10-20 lat, natomiast rozkład przy pomocy grzybów skraca się na okres od 2-3 lat.

Szybsze tempo rozkładu oznacza, że człowiek wraca do natury znacznie szybciej i dzięki temu składniki odżywcze z organizmu szybciej wzbogacają ziemię. Rozkład poprzez grzybnie ma być alternatywną metodą dla pochówku ciała, ale trzeba znaleźć miejsca, gdzie taka forma pochówku jest dostępna. Ta alternatywna opcja nie jest akceptowana na zwykłych

cmentarzach.

Innym aspektem grzybni jest jej zdolność do detoksykacji otaczającego środowiska. Testy wykazały, że grzybnia rozkłada i absorbuje szkodliwe substancje, takie jak metale ciężkie i syntetyczne chemikalia, które znajdują się w ciele człowieka i je eliminuje.

Grzybnia dodana do trumny nie tylko wspomaga naturalny rozkład

organizmu, ale także oczyszcza glebę. Pochówki na bazie grzybni mają sprzyjać wzrostowi życia roślinnego. Po rozkładzie ciała pozostawiona wzbogacona gleba rozkłada materię organiczną, uwalnia składniki odżywcze, które odżywiają rośliny i drzewa w miejscu pochówku. Miejsce pochówku przekształca się w kwitnący ekosystem.

Izabela Van Tassel



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

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

Mecenas **Adriana Woś-Myśliwiec**

THE LAW OFFICE OF
AWM
ADRIANA WOŚ-MYŚLIWIEC, 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 wysyłać 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.

Noworoczny prezent Kongresu dla emerytów: Klauzula WEP uchylona!

W sobotę 21 grudnia Amerykański Senat uchwalił ustawę Social Security Fairness Act (H.R. 82) stosunkiem głosów 76 do 20. Ustawa została wcześniej w listopadzie zatwierdzona przez Izbę Reprezentantów i anuluje przepisy zwane Windfall Elimination Provision (WEP) i Government Pension Offset (GPO). Oczekuje się, że prezydent Joe Biden podpisze ustawę wkrótce. I tak oto wyborcy po wielu latach starań wymogli na Kongresie zniesienie niesprawiedliwych klauzul.

Przypomnienie o WEP i GPO

Windfall Elimination Provision (WEP) - klauzula eliminująca nadmierne świadczenia - powoduje stosowanie mniej korzystnej formuły naliczania świadczeń Social Security dla odbiorców dwóch emerytur albo rent inwalidzkich. Klauzula ta dotyczy osób, które wypracowały emeryturę czy rentę inwalidzką Social Security, oraz drugą emeryturę czy rentę inwalidzką w innym systemie ubezpieczeń społecznych, takim jak polski ZUS czy KRUS albo stanowe czy federalne programy emerytalne.

Government Pension Offset (GPO) - zapis dotyczący rekompensaty rządowych emerytur - zmniejsza renty małżeńskie z tytułu Social Security dla małżonków, którzy pobierają emeryturę spoza systemu Social Security.

GPO i WEP zostały pierwotnie utworzone odpowiednio w 1977 i 1983 r. w celu ograniczenia wydatków systemu Social Security. Od tej pory trwała walka o ich uchylenie.

O ile WEP obniża emeryturę?

Reguła naliczania WEP jest skomplikowana. W 2024 r. WEP zmniejsza udział pierwszych 1,174 dol. średnich indeksowanych miesięcznych zarobków objętych Social Security, z 90% do zaledwie 40%. Ta korekta zmniejsza emeryturę czy rentę inwalidzką Social Security z 1056.60 dol. do zaledwie 469.60 dol. miesięcznie, przy maksymalnej redukcji w wysokości 587 dol.

Administracja Social Security zapewnia, że limitem redukcji WEP jest połowa polskiej emerytury, albo połowa średnich indeksowanych miesięcznych zarobków albo 587 dol., w zależności od tego, co jest najmniejsze. Redukcja stopniowo maleje przy wielu latach pracy i jest eliminowana dla osób mających 30 lat pracy ze znaczącymi zarobkami.

Niestety, zapewnienia o limitach nie są prawdziwe, bowiem stopień redukcji jest jeszcze powiększany o stopę inflacji (Cost of Living Adjustment) za lata począwszy od roku, w którym wnioskodawca osiągnął 62 lata, co sprawia, że jest wyjątkowo

wysoki dla osób, które opóźniały przejście na spoczynek. Nie brakuje 70-latków, dla których redukcja WEP pomniejszyła emeryturę Social Security nawet o 75 proc. emerytury polskiej. Para małżonków traci jeszcze więcej, bo pomniejszona przez WEP emerytura męża powoduje pomniejszenie renty małżeńskiej żony.

Czy WEP dotyczy tylko imigrantów?

WEP dotyczy nie tylko imigrantów, lecz ponad 2 miliony Amerykanów, który pracowali w zawodach nie objętych ubezpieczeniem Social Security. Są to pracownicy administracji stanowych i municipalnych objętych stanowymi programami emerytalnymi oraz pracownicy rządowi ubezpieczeni przez Civil Service Retirement System (CSRS), czy Federal Employees Retirement System (FERS). Innymi słowy, WEP godzi przede wszystkim w nauczycieli, policjantów, strażaków, pocztowców oraz imigrantów pobierających zagraniczne pensje, takie jak nasz ZUS czy KRUS.

Ile zyskamy po wejściu w życie ustawy?

Emerytura czy renta inwalidzka, która została nam pomniejszona tytułem WEP, zostanie nam naliczona normalnie i podwyższona o tyle, ile nam zabrano.

Oprócz tego, odzyskamy to, co nam zabrano od końca 2023 roku. W tekście ustawy czytamy: „Zmiany wprowadzone tą ustawą mają zastosowanie w odniesieniu do miesięcznych świadczeń ubezpieczeniowych płatnych na podstawie tytułu II ustawy Social Security Act za miesiąc po grudniu 2023 r.” Jak widać, Ustawa o Sprawiedliwym Social Security działa na rok wstecz.

Tekst ustawy można przeczytać tu: <https://www.congress.gov/118/bills/hr82/BILLS-118hr82pcs.pdf>.

Co należy robić teraz?

Osoby pobierające już emeryturę czy renty inwalidzkie pomniejszone przez WEP nic robić nie muszą, bo Administracja Social Security ma obowiązek ich świadczenia przeliczyć i zwrócić kwoty wstrzymane od początku 2024 roku.

Ustawa zleca: „Niezależnie od sekcji 215(f) Social Security Act, Komisarz ds. Social Security dostosuje kwoty ubezpieczenia podstawowego w zakresie niezbędnym do uwzględnienia zmian wprowadzonych w sekcji 3.” Wyjaśnię, że sekcja 215(f) Ustawy o Social Security reguluje renty wdowie, które nie podlegają pomniejszeniu przez WEP.

Czy WEP całkowicie przechodzi w niebyty?

TAK, dla tych, których WEP zaczął obowiązywać po 31 grudnia 2023 roku. NIE, dla pozostałych, bo ustawa

milczy na temat starych zaległości. Nie brakuje emerytów obciążonych długami w wysokości kilkunastu, nawet parudziesięciu tysięcy dolarów, które akumulowały się wiele lat. Dla nich bieżąca redukcja tytułem WEP będzie zniesiona i emerytura zostanie podwyższona, ale stare długi będą pomniejszone tylko o odpisy WEP z roku 2024. Reszta zaległości nadal pozostanie do spłaty.

Od kiedy obowiązuje redukcja WEP? Od miesiąca, w którym zaczynamy dostawać dwie emerytury/renty inwalidzkie: Social Security i tę wypracowaną poza Social Security (np. ZUS, KRUS albo emeryturę rządową).

Wygląda więc na to, że klauzula WEP ciągle będzie obejmować świadczenia wypłacane przed 1 stycznia 2024 roku. Chciałoby się wierzyć, że skoro zapis WEP został wykreślony z Social Security Act, pracownicy SSA będą mniej aktywnie interesować się tropieniem seniorów z dwiema emeryturami. Ale na przebaczenie zaległych nadpłat (overpayment) sprzed 2024 roku nie warto liczyć i raczej sięgnąć po moją książkę pt. „Jak walczyć z redukcją Social Security dla Polaków”. Niedługo zostanie uaktualniona na rok 2025.

Ile to będzie kosztować społeczeństwo?

Według raportu Congressional Research Service z listopada, około 2.5 miliona beneficjentów Social Security, czyli prawie 4 proc. wszystkich, miało w grudniu 2023 r. obniżone świadczenia przez WEP, GPO lub oba.

Raport Congressional Budget Office szacuje, że uchylenie GPO i WEP będzie kosztować 195.7 miliarda dol. w ciągu dziesięciu lat. Przesunęłoby to również datę niewypłacalności Social Security, obecnie szacowaną na 2033 r., o sześć miesięcy do przodu. Amerykański system emerytalny będzie więc musiał zaciskać pasa.

Kto z Polonii pomagał zwalczać WEP

Niektóre polonijne organizacje od lat pracowały ciężko nad zniesieniem WEP-u. Należy tu przede wszystkim wymienić PASI (Polish American Strategic Initiative) pod przewodnictwem Edwarda Jeśmiana. Należało wywierać naciski na polityków w Washingtonie, żeby stali się sponsorami propozycji ustawy, żeby przegłosowała ją najpierw komisja House Ways and Means Committee, następnie Izba Reprezentantów, a potem Senat. Wolontariusze PASI opracowywali petycje, instruowali jak, gdzie i komu je słać. Opracowali system na swojej stronie internetowej (www.joinpasi.org), który w tym pomagał, organizowali wyjazdy do Washingtonu.

Niestrudzenie pracowali Gene Sokolowski, a przede wszystkim Małgorzata Cieraszkiewicz, która była duszą projektu. Jacek Marczyński służył swoją ekspertyzą kompute-

rową. Pomagali im Irena Gullion, Marysia Głowacki i Małgosia Niznikiewicz. Spoza PASI pomocni byli: Irena Patulska, Zofia Chruszcz, Piotr Sroczynski, Ewa i Michał Milewscy, Sława i Anna Dubiel, Parafia Stanisława Kostki z proboszczem Grzegorzem Markulakiem oraz ks. Grzegorz Stasiak, redakcja Nowego Dziennika, Halina i Zbigniew Koralewski. Do sprawy przyczyniło się wiele innych osób, których nie sposób tu wszystkich wymienić z imienia i nazwiska, którzy wysyłali maile, dzwoniли do swoich Kongresmenów i Senatorów, byli na wiecach. Kto z Polonii dołożył się do zwalczania WEP, można przeczytać na witrynie Poradnika Sukces. Wielkie dzięki wszystkim.

Czy te osiągnięcia?

Ale nie oszukujmy się. Pomimo ogromnego zrywu, Polonia sama niewiele by wskórała. Wiodącą siłą napędową w walce przeciw WEP i GPO były amerykańskie związki zawodowe: Międzynarodowe Stowarzyszenie Strażaków, AFL-CIO, Communications Workers of America, Amerykański Związek Pracowników Poczty, Amerykańska Federacja Nauczycieli, Amerykańska Federacja Pracowników Rządowych, Fraternal Order of Police, Krajowa Asocjacja Edukatorów i wiele, wiele innych.

Gdy kadencja Kongresu się kończyła, a projekt Social Security Fairness Act wydawał się być niechcianym dzieckiem, związki zawodowe zorganizowały wielki wiec przed Kapitołem w dniu 11 grudnia, aby zaapelować do Senatu o uchwalenie ustawy. Na wydarzenie przyjechali związkowcy z całego kraju, przemawiało wielu ich liderów. Nie chcąc się narażać milionom wyborców, na wiecu pojawił się sam lider większości w Senacie – Chuck Schumer. „Jestem tutaj, aby powiedzieć wam, że Senat podejmie działania w sprawie Fair Social Security Act” — powiedział Schumer. „Dowiecie się, którzy senatorowie są z wami, a którzy przeciwko wam. Mam wszystkich moich Demokratów ustawionych, aby to poprzeć. To, co się z wami dzieje, jest niesprawiedliwe, jest nie-amerykańskie i będę z tym walczył do końca”. Dotrzymał słowa. Po północy, w sobotę 21 grudnia, Senat Stanów Zjednoczonych zatwierdził ustawę bez poprawek. Podpis prezydenta Bidena wydaje się formalnością.

Tak działa amerykańska demokracja.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. Ubezpieczenie społeczne Social Security, Ochrona zdrowia w USA, Emerytura reemigranta w Polsce. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com, pocztą@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mail'em na adres **ogloszenia@tygodnikplus.com** lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 9.01.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 16.01.25r. 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.

SPONSOREM NAGRÓD JEST:



NAGRODA TYGODNIA



Za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki z nr 51 nagrodę wylosował **Pan Łukasz Kordas z Garfield**. Gratulujemy!
Hasło: **Porządek rzeczy**

drugi pokos czerwony barwnik do retuszu negatywów		wielkie drzwi	samiec kozy	ma stalowe zęby dawniej robotnik folwarczny	wyraz twarzy wyciera ołówkę	13
jadowity wąż	6			skape damskie majtki	11	
			gorzkie zioło odmiana gruszy			
szubra- wiec chodzi bokiem	15			oprawa narząd		14
reżyser „Avatara”			8		drapież- ne zwierzę, potwór	Chrusz- czow
			hałas, rwetes			25
napar		kursuje do Ystad	okulary używane przez narciarzy		17	słynnym był Cassa- nova
24				chustka na szyi	wydaje wizy	
packa	kanal lub rura	1	bagaże, drobiazgi mebel do spania			26
powódź				22	rzut	19
				3	pasterz z dowie- pów	27
działo	2			21	imię papieży	każdego dnia inna
konkurs z nagro- dami	23	do mycia zębów		złocze, stok	7	
			16	dziel- nica, prowin- cja		20
stawia piece		duża ropucha		zespół dwu- osobowy		
	4		18	przebaczenie	9	5

COLDWELL BANKER
SUNSTAR REALTY

Renata Kotowicz
Realtor®
Zapraszam na Florydę

14972 Tamiami Trail
North Port, Florida 34287
Cell: 941-661-1706
Office: 941-423-2521
Fax: 941-429-1829
Renatakotowicz21@gmail.com

Rozmawiam po polsku

Each Office is Independently Owned and Operated

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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

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

DJ ADAMBAND

PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

- ✓ WESELA
- ✓ URODZINY
- ✓ CHRZCINY
- ✓ KOMUNIE
- I INNE IMPREZY

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

OPIEKA DENTYSTYCZNA dla całej rodziny

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



www.annapawlowskadds.com

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń

Darmowe
konsultacje

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



Cyklinowanie podłóg po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

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

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

Twój Solidny Adwokat

Uprawnienia w New Jersey,
New York, Pensylwanii



57 Locust Ave., Wallington, NJ 07057

Parking z tyłu budynku

For GPS use 226 Hayward Place

Tel. 201-790-1147
www.ryduchowskilaw.com

WYPADKI I URAZY CIAŁA

- (opłata TYLKO po wygranej sprawie)

SPRAWY RODZINNE

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

SPRAWY KRYMINALNE

- Areszty
- Jazda pod wpływem alkoholu(DWI)
- Przemoc w Rodzinie
- Kradzieże/Pobicia
- Mandaty

SPRAWY SĄDOWE

TESTAMENTY/
SPRAWY SPADKOWE

IMIGRACJA
(WSZYSTKIE STANY)

- Zielona Karta, Obywatelstwo, Deportacja

Adwokat mówi
biegle po polsku

CZY TO KONIEC ZASTRZYKÓW NA CUKRZYCĘ?

Dla chorego i jego najbliższych każde doniesienie naukowe o odkryciu skutecznej terapii na nieuleczalną do tej pory chorobę to ogromna nadzieja. Jednak od tego momentu do skutecznego leczenia długa droga. Najnowsze odkrycie dotyczące możliwości przywrócenia naturalnego procesu produkcji insuliny u osób z cukrzycą typu 1, a tym samym zakończenia uciążliwej terapii wstrzyknięć podskórnych, skomentowali eksperci.

W tej konkretnej chorobie chodzi o to, że z przyczyn do tej pory niewyjaśnionych, dochodzi do wyniszczenia komórek beta wysp trzustkowych, które odpowiadają za produkcję insuliny. Jest ona niezbędna do życia, dlatego osoby z cukrzycą typu 1 są zależne od dostarczania jej z zewnątrz (egzogenna insulina) za pomocą penów lub pomp insulinowych. Muszą robić to przynajmniej kilka razy dziennie w zależności od poziomu glikemii (potocznie cukru). Na razie skuteczniejszej terapii nie odkryto. Jednym słowem nie udało się jeszcze odwrócić czy zatrzymać procesu wyniszczania komórek beta w trzustce.

CZY TO JEST PRZEŁOM?

- Od wielu lat trwają prace nad wyizolowaniem nowych komórek beta wysp trzustkowych, które produkują insulinę. Dotychczas nie zakończyły się one sukcesem. Wprawdzie udało się wytworzyć komórki, które produkują insulinę, ale nie produkowały one insuliny w układzie

sprzężenia zwrotnego. To znaczy pobudzone glukozą wyrzucały insulinę, natomiast gdy spadało stężenie glukozy, nie zatrzymywały wydzielania insuliny. Dlatego na razie doszliśmy w badaniach do badań na zwierzętach - wyjaśnił w rozmowie z Serwisem Zdrowie prof. dr hab. n. med. Krzysztof Strojek, konsultant krajowy ds. diabetologii.

Tymczasem naukowcy z australijskiego Baker Heart i Diabetes Institute przekazali niedawno na łamach „Nature” wyniki swojego badania. Pobudzili oni co prawda nie komórki beta, lecz komórki progenitorowe (wyścielają one kanaliki, którymi dostarczane są enzymy trzustkowe niezbędne do trawienia np. węglowodanów, białek czy tłuszczów) do tego, by reagowały na glukozę i wytwarzały insulinę. I to w ciągu 48 godzin! Udało się to osiągnąć dzięki pobudzeniu owych komórek dwoma dostępnymi lekami (inhibitorami EZH2). Są one dopuszczone przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) do leczenia rzadkich nowotworów.

TE KOMÓRKI WYTWARZAJĄ INSULINĘ

Pobrane komórki trzustki, które przekształcono do komórek beta - podobnych pochodzących od dzieci i dorosłych dawców - trzech dawców chorych na cukrzycę typu 1 w wieku 7, 56 oraz 61 lat oraz od osoby bez cukrzycy.

- Uznajemy podejście regeneracyjne za ważny postęp w rozwoju klinicznym. Do tej pory proces regeneracji był przypadkowy i brakowało mu potwierdzenia, a co ważniejsze, mechanizmu epigenetycznego (zmiany funkcji genów niezależne od zmian w sekwencji DNA - przyp. red.) regulujące taką regenerację u ludzi pozostają słabo poznane - zaznaczył profesor El-Osta, który kierował badaniem.

Dla jasności - pobrane komórki pobudzone w warunkach laboratoryjnych inhibitorami do tego, by zaczęły wytwarzać insulinę, a następnie wszczepiono je chorym z powrotem. Jeśli ta metoda okazałaby się skuteczną, to najprawdopodobniej oznaczałoby, że lecze-



nie przebiegałoby w ten sposób u każdego chorego.

- *Pobranie komórek od konkretnego pacjenta zabezpiecza go przed reakcjami odrzucenia własnych ciał, bo to są komórki, które mają taki sam układ antygenowy. Pytanie tylko, czy to będzie działać? To wykażą kolejne badania* - wyjaśnił prof. Strojek.

CZY TO OZNACZA KONIEC Z ZASTRZYKAMI Z INSULINY?

Przed nami jeszcze długa droga. I choć badacze sugerują, że to nowatorskie podejście - stymulacja komórek progenitorowych do produkcji insuliny - może zmienić przebieg choroby, ułatwić wytwarzanie insuliny oraz uwolnić chorych od konieczności podskórnych wstrzyknięć, to trzeba sobie zdawać sprawę, że następnym krokiem, by taka terapia była dostępna dla pacjentów, są badania przedkliniczne, czyli badania na komórkach. Ich celem ma być opracowanie wskazanych inhibitorów jako leków przywracających produkcję insuliny.

- *Trzeba podkreślić to, że są to badania rzeczywiście na wczesnym etapie doświadczalnym. To są badania nawet nie na zwierzętach jeszcze, ale na komórkach* - podkreślił prof. Strojek. Dodał,

że opracowanie takiej terapii może zająć lata.

Jak zauważył dr n. farm. Leszek Borkowski, farmakolog kliniczny z Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego w Warszawie, były prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych nie można na podstawie wyników badań przedklinicznych przesądzić o tym, jak będzie wyglądała ostateczna formuła leku.

- *Jeżeli mamy np. 10 tys. badań przedklinicznych, to mamy szczęście, jeśli jedno z nich będzie miało kontynuację w badaniach klinicznych* - podsumował.

Patrząc na samą procedurę rejestracji leków to zmiana wskazania zastosowania leku onkologicznego do leczenia cukrzycy może zająć dodatkowo czas. Ponadto te konkretne inhibitory nie zostały jeszcze dopuszczone na rynku europejskim do leczenia onkologicznego. Potrzebna jest tutaj zgoda Europejskiej Agencji Leków (EMA).

- *Rejestracja FDA nie wpływa na rejestrację w EMA. Każda z tych instytucji jest niezależna. Sama ocenia według swoich procedur* - przypomniał w rozmowie z Serwisem Zdrowie dr n. farm. Leszek Borkowski. Jednocześnie podkreślił, że „rozszerzanie wskazań leków onkologicznych wymaga szczególnej uwagi i kontrolowania działań niepożądanych”.

- *Leki onkologiczne są lekami z tzw. ciężkiej farmacji. To są leki, które zabijają nowotwór, ale wywołują również spustoszenie w organizmie pacjenta. Wszystko po to, by uratować mu życie* - dodał.

Ponadto ekspert zaznaczył, że jeśli dla zwalczania danej choroby są dostępne mniej agresywne terapie, to jest zwolennikiem ich stosowania, by w miarę możliwości nie osłabiać układu odpornościowego. W tej chwili trwają poszukiwania nowych leków w grupie inhibitorów.

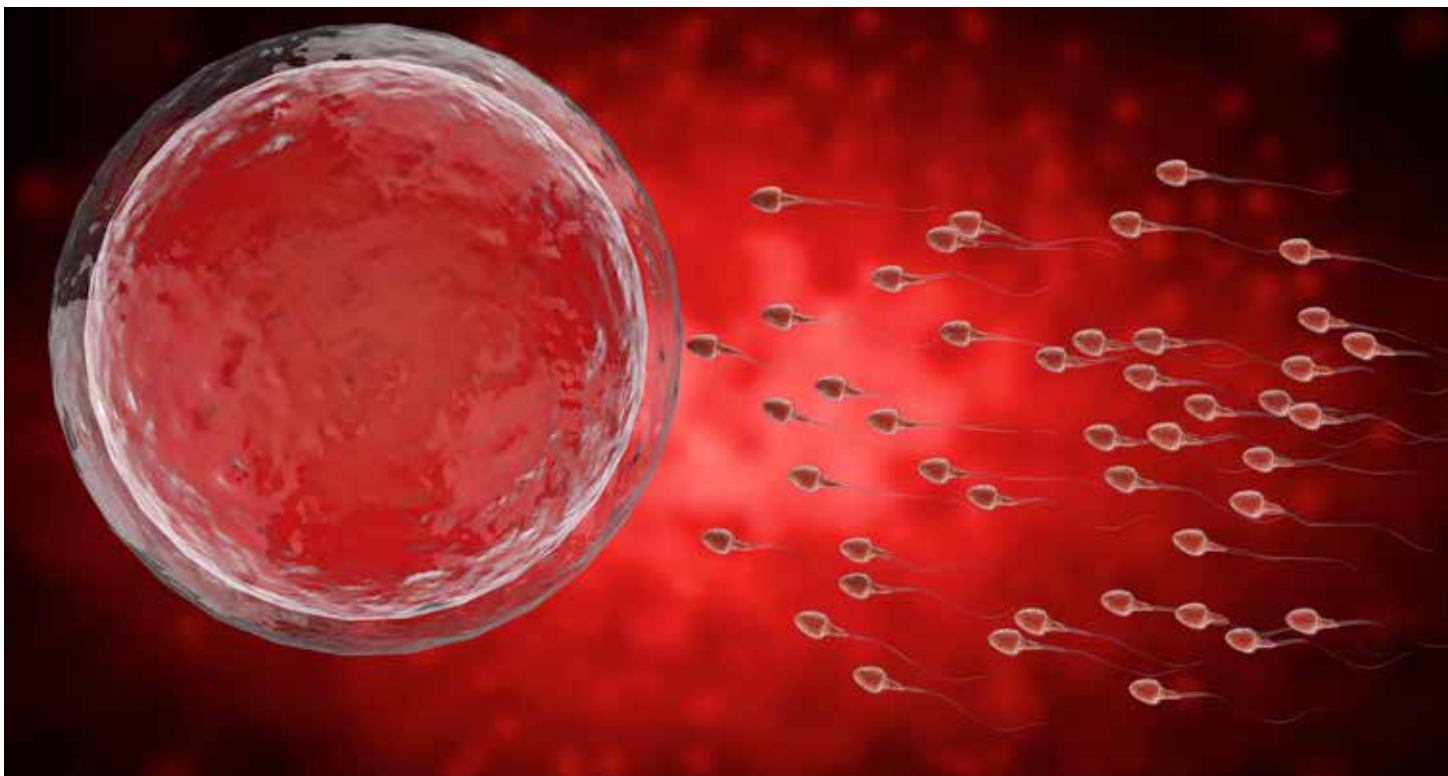
- *Jednak w tym wszystkim trzeba pamiętać, że każda choroba ma kilkadziesiąt szlaków metabolicznych. Wyjaśniając, można sobie wyobrazić, że z Warszawy do Krakowa można jechać przez Katowice, Wrocław i Lublin. Ważne jest to, by wybrać jak najlepszą drogę. Nie jest to jedynie droga, która szybko rozwiąże problem medyczny, ale również droga, która pozwoli przeżyć leczenie pacjentowi* - wyjaśnił ekspert.

- *Nie ma nic gorszego niż powiedzieć choremu, że przyniesie mu się lekarstwo, które postawi go na nogi i nie przyjdzie następnego dnia do pracy* - podsumował farmakolog.

Klaudia Trochała
Zdrowie.pap.pl

Źródło: Komunikat prasowy
Baker Heart and Diabetes Institute

POWOLNE PLEMNIKI – UKRYTE SKUTKI STRESU



Stres odbija się na płodności mężczyzny. Przy tym wywołane nim zmiany w ruchliwości plemników występują po stresującym zdarzeniu, a nie w jego trakcie – wynika z badania opublikowanego w czasopiśmie „Nature Communications”.

Zdaniem naukowców to odkrycie pomoże zrozumieć, w jaki sposób stres wpływa na proces rozrodczy. – *Ponad pół miliona mężczyzn w Polsce ma obniżoną płodność. To ok. 7 proc. ogółu mężczyzn, co oznacza, że problem ten dotyka panów częściej niż chociażby cukrzyca. Dlatego zarówno lekarze, jak i pary borykające się z niepłodnością, szukające wsparcia ginekologów, andrologów czy urologów, coraz częściej mają świadomość tego, że diagnozowana i leczona powinna być para, a nie tylko kobieta* – mówi dr n. med. Łukasz Kupis, specjalista androlog, urolog z InviMed Warszawa.

– *Trzeba pamiętać, że w przypadku mężczyzn materiał genetyczny ma ogromne znaczenie nie tylko dla samego płodu, ale jak wynika z badań, również dla przebiegu ciąży* – przypomina dr

hab. n. med. i n. o zdr. Maciej Socha, profesor UMK, specjalista położnictwa i ginekologii, ginekologii onkologicznej i perinatologii Collegium Medicum w Bydgoszczy, kierownik Oddziału Położniczo-Ginekologicznego Szpitala św. Wojciecha w Gdańsku.

Nie od dziś wiadomo, że jednym z czynników wpływających na kłopoty z płodnością jest stres, niewiele jest jednak badań nad jego wpływem na jakość nasienia. Sprawdzenia tego podjęli się naukowcy z University of Colorado Anschutz Medical Campus. Ich badania wyjaśniają, w jaki sposób stres wpływa na ruchliwość plemników, czyli zdolność do przemierzania się przez układ rozrodczy kobiety w celu zapłodnienia komórki jajowej.

Badacze zaobserwowali zmiany w pęcherzykach pozakomórkowych (EV) uwalnianych z męskiego układu rozrodczego, które odgrywają rolę w rozwoju i dojrzewaniu plemników. Ale – co ciekawe – zmiany te następowały już po ustąpieniu czynnika stresującego, a nie w trakcie doświadczania stresu.

„Ponieważ stres jest powszechnym elementem codziennego życia, zrozumienie jego wpływu na reprodukcję i rozwój będzie miało kluczowe znaczenie dla poprawy płodności i zajęcia się szerszym wpływem ekologicznym na zagrożone gatunki” – mówi główna autorka badania dr Tracy Bale z University of Colorado Anschutz Medical Campus.

Odkrycia amerykańskich naukowców wskazują na zależny od czasu wzrost ruchliwości plemników po odczuwanym stresie. „Ten moment, w którym funkcja plemników poprawia się po stresie, może być ewolucyjnie korzystny dla zwiększenia wskaźników urodzeń” – podkreśla dr Bale.

Zespół prowadzi dodatkowe badania, które skupiają się na zrozumieniu, w jaki sposób informacje o stresie są przekazywane do pęcherzyków pozakomórkowych (EV) i jak wpływa to na zapłodnienie. Badają również wpływ na rozwój mózgu.

Monika Grzegorowska,
zdrowie.pap.pl

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 • Fax (201) 746-9335

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

HOSPITAL AFFILIATIONS:



GENERAL TRUCKING REPAIR LLC

FIRMA ŚWIADCZĄCA UCZCIWE I PROFESJONALNE USŁUGI

745 State Rt 17 North Carlstadt, NJ 07072-1740

www.generaltruckingrepair.com

NAPRAWY I KONSERWACJE FLOTY SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH

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



ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW NA PEŁNY ETAT:

MECHANIKA NACZEP CIĄGNIKOWYCH, SPAWACZA,
LAKIERNIKA oraz POMOCNIKA do przyuczenia

Oferujemy:

Stałą pracę w Carlstadt, NJ, dobre wynagrodzenie
w zależności od umiejętności, ubezpieczenie, 401(k)
Tel. **201-438-0999**



BROKERED BY
exp
REALTY



KUPNO, SPRZEDAŻ I WYCENA DOMÓW

Największy wybór domów!

Wieloletnie doświadczenie i profesjonalizm!

Halina Strzepek
Broker

Office: 201-843-2000

Cell: 201-906-4343

www.myjerseyhome.com

131 Market St, Saddle Brook NJ 07663



CHAND MORTGAGE



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

Zadzwoń po bezpłatną konsultację

Krzysztof Strzepek

201-280-7733

Broker/Owner

NMLS#: 300184

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



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