

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

9 stycznia 2025

nr 2 (857)

January 9, 2025

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
21

WYPADKI

Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz

(w sprawach wypadkowych)

Mec. Dominik Rostocki | Adwokat Mówiący Po Polsku



THE
ROSTOCKI LAW FIRM
LLC

Walczymy dla Polaków
w U.S.A. ponad 10 lat!

Pennsylvania | New York | New Jersey



877-ADWOKAT

877-239-6528
www.Rostocki.com

LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. 973-473-4400



str. 5



www.plusik.us



New Jersey
Nowy Jork
Floryda

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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

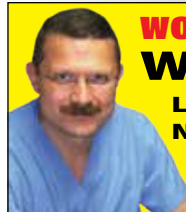
250 Moonachie Road, Suite 200
Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.



Dr. Dariusz Nasiek, MD

WORKERS' COMPENSATION WYPADKI NY/NJ

LECZENIE BÓLU • ORTOPEDIA
NEUROLOGIA • MRI • EMG • EEG

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

TEL / TEXT / SMS: 973-773-7730

www.LeczeniePowypadkowe.com



STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY



Oferujemy:

- ◆ Korony porcelanowe
- ◆ Licówki porcelanowe
- ◆ Leczenie kanałowe
- ◆ Usuwanie zębów mądrości
- ◆ Stomatologia laserowa
(bez użycia wiertła czy skalpela, brak ukłucia igłą)
- ◆ Implanty: odbudowa i zastępowanie utraconych zębów
Zabiegi protetyki na implantach wykonywane są
na miejscu w gabinecie przez Dr Artura Szabelę
- ◆ Leczenie zaburzeń stawu skroniowo-żuchwowego (TMJ Disorder)
- ◆ Wewnątrzustna kamera stomatologiczna
wspomagająca diagnostykę i leczenie
- ◆ Sedacja wziewna z użyciem podtlenku azotu
- przyjazna i bezpieczna metoda walki z lękiem i bólem
- ◆ Wykonujemy panoramiczne zdjęcia 3D, umożliwiające
jeszcze dokładniejszą analizę leczenia naszych pacjentów



GARDEN
STATE DENTAL

ARTHUR SZABELA, DDS DESIGN

POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102
Clark, NJ 07066

732-669-7227

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



NOWA
LOKALIZACJA

www.gardenstatedentaldesign.com

ROZLICZANIE PODATKÓW

- ✓ Profesjonalne rozliczanie podatków indywidualnych i biznesowych
- ✓ Wszystkie stany
- ✓ Druki 1099 dla kontraktorów
- ✓ Planowanie podatkowe
- ✓ Trudne sprawy podatkowe
- ✓ Rozliczenia spadkowe i od darowizn
- ✓ Offer In Compromise – ugoda 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



KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA

mec. **Jerzy Sokół**

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

SPRAWY W USA:

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

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

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S
Gabinet Dentystyczny

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



❖ TROSKLIWA OPIEKA DENTYSTYCZNA
DLA DOROSŁYCH I DZIECI

❖ POMOC W NAGŁYCH PRZYPADKACH

❖ MOŻLIWE WIZYTY WIECZORAMI I W SOBOTY

❖ WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ HONOROWANA

❖ FINANSOWANIE USŁUG



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

Przyjdź i przekonaj się o naszych WIELKICH zniżkach!

European Provisions

Firma Schmalz's

- ❖ wędzona kiełbasa ❖ kabanosy ❖ krakowska ❖
- ❖ wędzony boczek ❖ smoked butts
- ❖ salceson ❖ mortadela

**SUPER SPECJALNE
CENY!**
Polędwica Sopocka
(bez folii próżniowej)
\$4.59 za funt
Podwawelska
\$3.99 za funt
Kaszanka
\$3.19 za funt
Polski świeży chleb
\$6.99 za bochenek
Pośpiesz się - promocyjne ceny czekają
Bogaty wybór wędlin własnego wyrobu, przygotowywanych codziennie w naszej masarni
66 Fadem Road, Springfield, NJ 07081

Tel.: 973-379-4662, Fax: 973-379-4933

sales@schmalzs.com www.Schmalzs.com

facebook


Godziny otwarcia:

 wtorek, środa, czwartek, piątek 10am-3pm
sobota 7am-1pm

Ceny obowiązują tylko i wyłącznie w naszym sklepie firmowym

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**

**Dr. Dusza dołącza do Dr. Krystyny
Szewczyk-Szczęch i Dr. Kazimierza
Szczęch, którzy z dumą służą
społeczności od ponad 30 lat.**



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!

Na łyżwy pod dachem i pod chmurką w NJ

W tym sezonie polecamy sprawdzone lodowiska pod dachem i na powietrzu. Zapraszamy także do lektury krótkiego pouczenia dla początkujących łyżwiarzy!

→ Lodowiska na powietrzu:

- Newport Skates – Jersey City
- Secaucus Ice Skating Rink – Secaucus
- The Rink at Bergen County's Winter Wonderland – Paramus
- Roosevelt Park Family Skating Rink – Edison
- Charlie Heger Ice Rink – Jersey City
- Mercer County Ice Skating Center – West Windsor
- WinterFest at Cooper River – Pennsauken
- Vintner Rink – Egg Harbor City

→ Lodowiska pod dachem:

- Aspen Ice Arena – Randolph
- The Rink at American Dream – East Rutherford
- Clary Anderson Arena – Montclair
- Montclair State University Ice Arena – Little Falls
- Codey Arena – West Orange
- Fritz Dietl Ice Rink – Westwood
- Ice House — Hackensack
- Ice Vault Arena – Wayne
- Mennen Sports Arena – Morristown
- Richard J. Korpi Ice – Bayonne
- Skylands Ice World – Stockholm
- Union Sports Arena – Union
- Warinanco Ice Skating Center – Roselle
- The Arenas at Woodbridge Community Center – Woodbridge
- Flemington Ice Arena – Flemington
- Howell Ice Arena – Farmingdale
- Ice Land – Hamilton
- Red Bank Armory Ice Complex – Red Bank
- Ocean Ice Palace – Brick
- The Igloo Ice Rink at Mount Laurel – Mt. Laurel
- Flyers Skate Zone – Atlantic City
- Hollydell Ice Arena – Sewell
- Skate Zone – Pennsauken



W nauce jazdy na łyżwach kluczowy jest balans ciała, dlatego każda początkująca osoba powinna zacząć od ćwiczeń wyrabiających równowagę. Kolejnym krokiem jest nauka jazdy do przodu, po kolei hamowania – te umiejętności są niezbędne, aby swobodnie poruszać się po lodowisku unikając kolizji.

Podstawowe umiejętności w jeździe na łyżwach to jazda do przodu, po kolei hamowanie. Jednak osobom, które nigdy wcześniej nie miały łyżew na nogach może być trudno nawet ustać na lodowisku bez trzymania się barierki. Dlatego pierwszą lekcję łyżwiarstwa warto zacząć od wyrobienia właściwej pozycji ciała, która pomoże zachować równowagę, a dopiero potem przejść do poruszania się po śliskim lodzie.

Utrzymanie równowagi na łyżwach, bezpieczne upadanie i wstawanie z upadku

Zanim zaczniesz jeździć, musisz nauczyć się utrzymywać równowagę na łyżwach. Unikniesz wywrotki, jeśli zachowasz następującą pozycję: nogi blisko siebie, kolana lekko ugięte, ciężar ciała

rozłożony na centralnej i przedniej części stóp, ręce rozpostarte. Czubki łyżew powinny być odchylone od siebie na zewnątrz, aby zapobiec „odjechaniu” nóg do przodu.

Większą pewność siebie na lodzie da ci też umiejętność bezpiecznego upadania i wstawania z tafli. Kiedy czujesz, że tracisz równowagę i zaraz przewrócisz się do tyłu, spróbuj jak najszybciej pochylić tułów w przód, zgiąć kolana i wyciągnąć ręce przed siebie. Jeśli nie jesteś w stanie uniknąć upadku, koniecznie ugnij kolana – dzięki temu zamortyzujesz uderzenie o twarde łód.

Ze względu na śliską taflę, wstanie z upadku może przysporzyć sporo trudności. Jest jednak na to sposób: podpierając się na rękach klęknij bokiem na kolanach, postaw jedną łyżwę obok ręki, unieś biodra do góry i dostaw drugą nogę. Z tej pozycji bezpiecznie się wyprostujesz.

JAZDA NA ŁYŻWACH DO PRZODU

Kiedy poczujesz się już w miarę pewnie na tafli lodu, zacznij naukę

ściwego ustawienia – tym razem z łyżwami złożonymi równolegle. Z takiej pozycji (zachowując rozpostarte ramiona) odepchnij się nogą zewnętrzną i przenieś ciężar na wewnętrzną, czyli tą, która skręca. Utrzymaj przez chwilę zewnętrzną nogę w górze, a następnie dołącz do drugiej łyżwy i ponownie się odepchnij. Pamiętaj, że musisz nauczyć się skręcania w obie strony, więc trenuj obie nogi.

HAMOWANIE: PŁUGIEM I T-STOPEM

Osobom początkującym poleca się naukę hamowania pługiem. Na czym ono polega? Rusz powoli do przodu, a nogę odpychającą pozostaw na chwilę w górze. Potem dołącz ją do drugiej nogi (równolegle), a następnie wysuń do przodu pod kątem 45 stopni do jadącej łyżwy. W momencie, gdy



jazdy do przodu. Pamiętaj przy tym, aby pozostawać na lekko ugiętych nogach i cały czas mieć rozpostarte ręce, dzięki czemu łatwiej utrzymasz równowagę.

Naukę rozpocznij od jechania „jodełką”: przenieś ciężar ciała na tylną nogę, odepchnij się nią lekko w bok, a następnie płynnie przenieś ciężar na nogę przednią, jadącą – drugą utrzymaj przez chwilę w górze, a potem dołącz. Następnie zmień nogę odpychającą i tak na zmianę.

JAZDA NA ŁYŻWACH PO KOLE

Kolejna niezbędna umiejętność łyżwiarza to jazda po kole, czyli łagodne skręcanie. Żeby się jej nauczyć, trzeba zacząć od wła-

przednia noga dotknie tafli lodowiska, płynnie prze nieś na nią ciężar ciała i dociskając płoż do podłoża wyhamuj.

Istnieje jeszcze jeden szybki sposób hamowania tzw. T-stopem. Polecany jest jednak bardziej zaawansowanym łyżwiarzom, więc przejdź do jego nauki, gdy już dobrze opanujesz hamowanie pługiem. Aby zrobić T-stop, odepchnij się jak w zwykłej jeździe do przodu i tylną nogę ustaw pod kątem 90 stopni do jadącej. Następnie powoli wyprostuj nogi w kolanach i zbliż tylną łyżwę do tafli lodowiska, jakbyś chciał ciągnąć ją za sobą.

Początkującym łyżwiarzom życzymy powodzenia.

Wspaniałej zabawy na łyżwach - i pod daszkiem, i pod chmurką!

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY



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



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



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

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**

**PRO
SYNERGY**
 PHYSICAL THERAPY

FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA

Specjalizujemy się w leczeniu:

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

W zakres naszych usług
wchodzi również:

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

Akceptujemy
większość
ubezpieczeń

Nasze lokalizacje:

1033 Clifton Ave, suite 207
Clifton, NJ 07013

Tel: 973-434-2161

45 South Ave West
Cranford, NJ 07016

Tel: 908-709-7300

www.prosynergyp.com

Ilona, właścicielka dawnej Classique
zaprasza do nowo otwartej restauracji

Melona EURO CUISINE

W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

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

*Już dziś zaplanuj
swoje przyjęcie!*



www.melonarestaurant.com

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

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

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



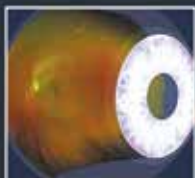
**WSZECHESTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



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

973-594-6599

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

**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

* - w większości przypadków

GREENPOINT

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

ROSELLE

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

MASPETH

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

WALLINGTON

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

www.polamerNY.com

Marta Marszalek

FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?**

ZADZWOŃ DO MNIE

727-454-8088

Marta1Realtor@gmail.com

Buyer/Seller/Investor Representative

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

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

CHARLES RUTENBERG REALTY
"The Standard of Excellence"

Trzy C na dobry sen i parę innych trików, by zasnąć



Jak zadbać o jakość snu? Powinno być: ciemno, cicho i chłodno - wylicza prof. dr hab. n.med. Adam Wichniak, zajmujący się m.in. medycyną snu, lekarz psychiatra z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. W razie kłopotów ze snem, zanim sięgniemy po leki i o ile po nie sięgniemy, trzeba zadbać o inne rzeczy, np. zwrócić uwagę na niebieskie światło wokół.

Jako społeczeństwo coraz rzadziej śpimy jak kamień. Wybiliśmy się z naszego naturalnego rytmu, w którym naturalne światło wyznaczało nam granicę jawy i snu. Dlatego też coraz częściej mamy problemy związane ze snem i jego jakością.

Zaburzenia snu to nie tylko bezsenność (insomnia), ale także np. zaburzenia oddychania w czasie snu (bezdech senny), zespół niespokojnych nóg, hipersomnia (za duża ilość snu) czy parasomnia (niepożądane zachowania w trakcie snu, o których osoba rano nie pamięta np. zgrzytanie zębami, lunatykowanie, koszmary sennie, mówienie przez sen).

Nierzadko jednak problemy ze snem mamy trochę na własne życzenie, bo zaburzamy sami pewien jego rytm – stajemy się nocnymi markami.

- Ludzkość staje się ludzkością żyjącą rytmem wieczornym. Coraz trudniej nam wcześniej zasnąć i wcześniej wstać. To opóźnienie fazy snu na pory późniejsze powoduje coraz częstsze interwencje lekarskie - podkreślił prof. Adam Wichniak podczas ogólnopolskiej konferencji „Polka w Europie” w sesji zatytułowanej „Zaburzenia snu w społeczeństwie żyjącym w rytmie 24/7”.

UWAGA NA ŻARÓWKI

Jeszcze nie tak dawno człowiek funkcjonował od wschodu do zachodu słońca. Ale ponieważ jest „gatunkiem niepokornym” i gdy Thomas Edison opatentował żarówkę w 1879 roku, jako gatunek zaczęliśmy przekraczać granicę światła i ciemności.

Profesor podkreślił, że światło ma wpływ na nasze zdrowie, a jakość snu jest najlepsza, gdy jest ciemno, chłodno i cicho. Nasz organizm dostrojony był przez tysiące lat do naturalnego światła i nadal na nie reaguje, ale my zaczęliśmy to ignorować wraz z rozwojem cywilizacyjnym. Zastępujemy naturalne światło tym sztucznym. I w kontekście żarówek, w ostatnich latach doszły kolejne niekorzystne dla snu zmiany.

- Światło Edisona, czyli palące się włókna bawełniane było to ciepłe światło, a to wytwarzane przez energooszczędne żarówki to krótkiej długości fale, czyli barwa niebieska, która najbardziej negatywnie wpływa na jakość snu. Światło zamiast dalej być przyjacielem człowieka i zdrowego snu, to staje się często wrogiem. Zaburzamy nasz rytm okołodobowy i przez to też jakość naszego snu staje się gorsza – podkreślił prof. Wichniak.

Dodał, że do tego wszystkiego dochodzą też inne kwestie. Kiedyś podstawową aktywnością fizyczną człowieka było przemieszczanie się i to na własnych nogach – robiliśmy to przez wieki, przez większość czasu w ciągu dnia, ale XX i XXI wiek to zmienił i przeniósł nas do zamkniętych pomieszczeń, gdzie pracujemy najczęściej umyślnie.

- Im dłużej przebywamy wewnątrz, tym bardziej szkodzi nam to sztuczne światło wieczorem i tym bardziej musimy go unikać – zaznaczył specjalista.

BŁĄD Z ODSYPIANIEM

Zaburzenia snu wynikają też paradoksalnie z niedoboru snu. I to szczególnie widoczne jest u nastolatków, którzy kładą się spać późno, a potem zrywają do szkoły.

- To pewien paradoks, bo problemy ze snem powstają bardzo często u ludzi, którzy początkowo śpią za krótko. Zaczynają to odsypiać – to na przykład typowe dla nastolatków. Dlatego jeśli nastolatek nie dba o zasypianie wieczorem, musi wstawać do szkoły rano, to powstaje ogromny deficyt snu. Nadrabia to w weekendy – stwierdził prof. Wichniak.

Zauważył, że w tej chwili na rynek pracy trafiają właśnie młodzi ludzie, którzy mają bardzo rozregulowany sen.

- Potem jest już coraz gorzej, bo wiek ten sen pogarsza i dochodzimy do takiej sytuacji, że po 60. r. z. problemy ze snem są normą, a nie wyjątkiem. Warto też – jak przypomnieli eksperci – zdawać sobie sprawę, że zaburzenie rytmu snu wpływa na układ krążenia, pracę hormonów przewodu pokarmowego.

- Choruje nie tylko mózg, ale całe ciało. Ogromnym problemem stało się opóźnianie rytmu odżywiania się. Coraz więcej ludzi nie je śniadania, ale potężne obiady i kolacje. Potem podjada przed telewizorem. Często ponad 50 proc. kalorii spożywanych jest po 18.00. To zespół jedzenia nocnego. Ten styl odżywiania bardzo powiązany jest z ryzykiem wystąpienia otyłości – podkreślił profesor.

DIETA OD ŁÓŻKA

Są też inne nefarmakologiczne metody zmniejszające zaburzenia snu. Na przykład „dieta od łóżka”.

- Skracaj czas w łóżku, jeśli nie możesz dobrze spać. Wychodź z łóżka zawsze, jeśli ci jest niedobrze, gdy jesteś zdenerwowany. Nie używaj łóżka do innych rzeczy niż sen i życie intymne. To jest technika kontroli bodźców. Przed snem zrelaksuj się, byś szedł do łóżka odprężony psychicznie – wyliczył ekspert zajmujący się m.in. medycyną snu. - Co ciekawe – dodał – w Polsce uważa się, że potrzebujemy 8 godzin snu, podczas gdy dane medyczne pokazują, że – szczególnie po przekroczeniu 60 lat – w zupełności 5,5-6 godzin wystarcza pod warunkiem, że jest to dobrej jakości sen.

KOLEJNA PLAGA – TABLETKI NASENNE

Specjalista przyznał też, że środki nasenne stały się „kolejną plagą u osób starszych”. W Polsce większość osób, gdy ma problemy ze snem,

zażywa tabletki nasenne. Lekarze i pacjenci marzą o cudownej tabletkie.

- To pragnienie człowieka, by wyregulować sen chemicznie albo substancjami roślinnymi obecne jest już od czasów starożytnej Grecji, czasów Hipokratesa, ale nie jest to proste. Jeśli ktoś jest rozregulowany, to tabletki nie wyregulują organizmu – zaznaczył.

Pacjenci i lekarze mają wiele specyfików do wyboru, które zależą od tego, czy leczenie jest krótkotrwałe czy długotrwałe (powyżej 4 tygodni). Jest jednak pewien szkopuł. Żaden lek nie ma wszystkich 10 cech idealnego leku nasennego, czyli:

- szybkiego działania;
- skutecznej indukcji i utrzymania snu;
- naturalnego profilu snu;
- braku wpływu na sprawność w ciągu dnia;
- braku działań niepożądanych i interakcji;
- braku rozwoju tolerancji;
- braku ryzyka uzależnienia;
- braku objawów odstawiennych;
- zastosowania niezależnie od wieku;
- dużej rozpiętość terapeutyczna.

Równocześnie leki na bezsenność są albo bezpieczne (te łagodniejsze w działaniu) albo takie, które usypiają, ale wtedy wiążą się z pewnymi zagrożeniami, szczególnie u osób starszych.

- To, że leki mogą uzależniać, to wszyscy wiedzą, ale mało osób wie, że im silniejszy lek, tym większe ryzyko upadków. To szczególnie martwi u osób starszych – zaznaczył prof. Wichniak.

Wymienił także, że dodatkowo u osób starszych mogą one: nasilać deficyty poznawcze, zwiększać ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych, powodować interakcje z innymi lekami, zmniejszać metabolizm leków, co wiąże się z koniecznością stosowania niższych dawek i mniejszą skutecznością.

Zaznaczył, że w walce z bezsennością u osób starszych najbezpieczniejszym lekiem jest melatonina, bo po 50. r. z. dramatycznie ona spada, w przeciwieństwie do sytuacji osób młodych, które „gdyby tylko chciały wieczorem przyciemnić pomieszczenie i odłożyć telefon, to melatoninę wyprodukują”.

- Mamy melatoninę o natychmiastowym uwalnianiu, a u osób starszych lekarz na receptę ma do stosowania melatoninę o przedłużonym działaniu, gdy problematyczne jest nie tylko zasypianie, ale też utrzymanie snu. A dlaczego jest na receptę? Osobom starszym towarzyszy najpewniej jakiś inny problem zdrowotny, więc warto, by lekarz na taką osobę spojrzeć – podkreślił ekspert.

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA

HUSAR DENTAL LAB



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

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

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

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

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
 MLS

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawlowska, DDS



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

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

Darmowe konsultacje
www.annapawlowskadds.com

Lekarz Medycyny
Małgorzata Komza, MD



17 Sylvan Street, Suite 103 B, Rutherford, NJ
 Tel: (201) 691 7110
www.KomzaMD.com

Ewaluacja i leczenie

- uzależnień
- chorób psychicznych
- problemów emocjonalnych u dzieci młodzieży i dorosłych

• depresja • stany lękowe • nerwice
 • bezsenność • psychoza • ADHD • OCD

Uzależnienia od:
 alkoholu, benzodiazepin, heroiny/painkillers

Dr Komza jest certyfikowana w leczeniu uzależnień od heroiny i innych opiatów za pomocą leku **SUBOXONE**

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Polsko - Słowiański)
Federalnej Unii Kredytowej

T. (973) 773-9800

F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku



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

Typy damskich sylwetek, czyli jak się ubierać, aby podkreślić swoje atuty – CZ. 2

Dzisiejszy artykuł to kontynuacja cyklu o typach sylwetek kobiecych. W tym artykule skupimy się na sylwetce klepsydra i jabłko.

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 znajdziesz w dzisiejszym artykule kilka odpowiedzi na pytania, które do tej pory sobie zadawałaś w zakresie najlepszych stylizacji do typu figury.

Przypominamy, jak określić swoją figurę.

Stań przed lustrem ubrana w obcisłe rzeczy: dopasowany t-shirt i legginsy lub tylko w bieliźnie. Ważne, aby ubranie było gładkie, w jednym kolorze i dopasowane.

Zerknij na swoje proporcje ramiona – talia – biodra. To różnica między ramionami i biodrami często przesądza o typie sylwetki. Kolejnym ważnym aspektem jest talia. Zwróć uwagę, czy masz wcięcie w talii, jak duże jest to wcięcie oraz czy talia jest długa, czy krótka.

Zacznijmy od tego, że przy określaniu typu figur bardzo ważne są proporcje.

Jeśli szerokość ramion i bioder jest taka

sama lub podobna, to możesz mieć sylwetkę typu klepsydra, prostokąt lub jabłko. Aby dokładnie określić swój typ sylwetki istotne jest określenie czy masz talię i jak głęboką.

Jeśli masz szersze ramiona niż biodra, to najprawdopodobniej masz typ sylwetki różek (odwrócony trójkąt).

Jeśli jest odwrotnie i szerokość bioder jest większa od ramion, to prawdopodobnie twoja sylwetka to gruszka.



Najprostszy podział mówi o 5 typach sylwetek:

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

Przechodząc już do sedna, czyli jak się ubierać aby podkreślać wszelkie atuty sylwetki, jeśli masz figurę klepsydry.

W co najlepiej się ubrać mając figurę klepsydry?

Czym charakteryzuje się figura klepsydra? Figura klepsydra inaczej nazywana jest sylwetką typu X. Figura klepsydra charakteryzuje się idealnymi proporcjami, ramiona i biodra



są podobnej szerokości. Często kobiety o figurze klepsydry mają krągłości, jak pełniejsze biodra i zaokrągloną pupę.

Niezależnie czynosisz rozmiar XS czy XXL ubrania dla klepsydry powinny spełniać kilka kryteriów. Po pierwsze, powinny podkreślać atuty sylwetki, takie jak wyraźnie zarysowaną talię czy krągłe biodra, ładne nogi. Idealne będą w takim przypadku bardziej przylega-





jące części garderoby oraz zwiewne materiały, które będą z lekkością układać się na ciele.

Największy atut tej sylwetki to oczywiście wcięcie talii, którego mogą pozazdrościć jej inne typy sylwetek.

Na jakie stylizacje postawić, aby podkreślić atuty sylwetki klepsydry?

Oczywiście największy atut to talia, a więc talię możesz podkreślić zakładając pasek, oczywiście pasek na wysokości talii. Możesz też wybierać ubrania z wiązaniem w talii, czyli płaszcze z paskiem, czy sukienki wiązane w talii.

Aby podkreślić talię, kobiety o figurze klepsydry powinny wybierać fasony ubrań, które są taliowane (taliowane koszule czy marynarki).

Idealnie sprawdzi się również kopertowa sukienka, która dodatkowo ładnie podkreśli proporcjonalny biust.

Najczęściej świetnie będziesz wyglądała w dopasowanych ubraniach. Świetnie sprawdzą się ołówkowe sukienki, zwiewne sukienki, ale też ołówkowe spódnice o wysokim stanie, spodnie z wysokim lub średnim stanem, obcisłe koszulki i golfy, a także t-shirty z dekoltem w literę V. Klepsydry świetnie wyglądają w jednoczęściowych kombinezonach, które podkreślają kobiece kształty.

Jeśli jesteś klepsydrą to twoim wrogiem są ubrania obszerne, bezkształtne, fasony oversize.

Gwiazdy o typie figury klepsydra to Kim Kardashian, Nigella Lawson, Scarlett Johansson, Katarzyna Cichopek.

Jak dobrać ubrania do sylwetki typu jabłko?

Powszechnie spotykana sylwetka damska, którą teraz omówimy to jest tak zwane jabłko.

Figura jabłka charakteryzuje się długimi i zgrabnymi nogami, ładnym średnim biustem, a dosyć wystającym brzuszkiem. Niezależnie jednak, czy nosisz rozmiar XS czy XXL ubrania dla figury typu jabłko powinny spełniać kilka kryteriów. I od razu potwierdzamy kobiety o rozmiarze np. XXS też mogą być posiadaczkami takiej sylwetki, bo to nie rozmiar a proporcje są istotne.

Wybierając ubrania do sylwetki typu jabłko należy podkreślić największe walory w postaci nóg i dekoltu.

Dedykowane mogą być tutaj nieco krótsze spódnice, sukienki czy krótkie spodnie. Warto podkreślić nogi! Oczywiście również wzrost jest istotny, a dokładna długość sukienki zależy od twoich preferencji. Jednak w twoim przypadku warto, aby długość spódnicy czy sukienki było co najmniej kilka centymetrów powyżej kolana, bo w końcu nogi to twój ogromny atut! Tutaj podobnie jak w przypadku figury klepsydra polecamy sukienki o kopertowym kroju. Taki fason sukienek służy zresztą wielu typom sylwetek. Polecamy sweterki i bluzeczki z dekoltem w serek.

Postaw również na ciekawe buty, może szpilki, podkreślające jeszcze bardziej zgrabne nogi.



W garderobie kobiety o figurze jabłka powinny znaleźć się również spodnie z szerszymi nogawkami i proste płaszczyki, marynarki o sztywniejszej konstrukcji noszone bez zapinania. Polecamy również koszule o nieco luźniejszym kroju.

Jeśli jesteś jabłuszkem to twoim wrogiem są przylegające do ciała body, falbanki, paski w talii.

Gwiazdy o typie figury jabłko to: Magda Gessler, Katarzyna Figura, Jennifer Hudson.



Powyższe porady są inspiracjami, które warto przetestować, aniżeli sztywnymi zasadami, których koniecznie musisz przestrzegać. Wszystko oczywiście zależy od twoich preferencji oraz stylu, w jakich ubraniach lubisz chodzić na co dzień. Modą można się bawić i mamy nadzieję, że nasze podpowiedzi będą przydatne i wartościowe. Mamy również nadzieję, że wiele z was pomogą i dodadzą więcej pewności przy tworzeniu udanych stylizacji.

A już w kolejnym tygodniu podpowiemy, jak dobrać ubrania do sylwetki gruszki.

Ciąg dalszy za tydzień...





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



Beata A. Bodyziak, Esq.

100 Enterprise Drive, Suite 301

Rockaway, New Jersey 07866

T: 973.494.5236, F: 973.494.5230

SMS: 833.292.5585

bodyziaklaw.com



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

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

Skuteczne rozwiązania
Mówimy po polsku!
Licencje na NJ i NY



KASSA AUTO REPAIR

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

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

NAPRAWIAMY:

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

NA MIEJSCU:

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

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

Tel: **973-473-0878**

946 Paterson Ave, East Rutherford, NJ 07073

Kohout Bakery Est. 1917 

POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ

Wypiekamy z pasją według naszych tradycyjnych receptur

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



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

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

PIOTR HUSKOWSKI MD
specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego



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

W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

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

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna dostępna w gabinecie w Mahwah

W naszej komorze 2 atmosfery tlenu 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
- Rewitalizacja uszkodzonych tkanek i narządów: trzustki, nerek, serca, naczyń krwionośnych oraz elementów układu nerwowego
- Obrzęki
- Borelioza
- Migreny
- Złamania/urazy stawów i tkanek miękkich

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

**48 Union Blvd
Wallington, NJ 07057**

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

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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

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

MADAGASKAR – cz. 5

Aleja Baobabów

Czwartek, 3 października

Prawdę mówiąc, dopiero teraz zaczniemy prawdziwą przygodę z Madagaskarem, gdyż oto czeka nas słynny, tak wyczekiwany widok alei ozdobionej majestatycznymi baobabami! Przypominam sobie lekturę „W pustyni i w puszczy” Henryka Sienkiewicza, w której bohaterowie nawet mieszkali kilka tygodni wewnątrz baobabu, który Staś Tarkowski patriotycznie nazwał Krakowem! Pomimo, że wielokrotnie widziałem te potężne drzewa w Republice Południowej Afryki, w Botswanie, Zimbabwie, w Tanzanii, a nawet kilka dni temu na Zanzibarze, to jednak malgaska odmiana baobabów podobno przewyższa wszystkie inne swoją elegancją.

Odtwarzam w pamięci kilka faktów na temat tych olbrzymich drzew, których ojczyzną jest Madagaskar. Ta wyspa - izolowana obecnie przestworem Oceanu Indyjskiego - oddzieliła się od Afryki w epoce jurajskiej, około 150 milionów lat temu, a później (ok. 80 mln lat wstecz) od obecnego Półwyspu Indyjskiego. Długotrwała separacja doprowadziła do wykształcenia gatunków zwierząt i roślin, z których ponad 90% gatunków istnieje tylko na Madagaskarze. Tutaj powstały baobaby, drzewa posiadające olbrzymi pień (nawet do 40 metrów obwodu) z charakte-

rystyczną koroną przypominającą system korzeniowy, przez co niektóre z nich wyglądają jak stojące «do góry nogami»! W miarę upływu czasu, rosnąc w różnych warunkach klimatycznych i glebowych wyspy, wyodrębniło się sześć istniejących do dzisiaj gatunków.

Badania genetyczne opublikowane w brytyjskim tygodniku naukowym *Nature* w 2024 roku, wykazały, że baobaby powstały jako gatunek ok. 21 milionów lat temu, a nie później niż 12 milionów lat wstecz, ich nasiona zostały przeniesione morskimi prądami z wyspy Madagaskar na sąsiednie kontynenty, przyczyniając się do powstania dwóch nowych, odmiennych gatunków: baobabu afrykańskiego (*Adansonia digitata*) i baobabu australijskiego (*Adansonia gregorii*). Wszystkie potrafią w swoich obszernych pniach gromadzić wodę w ogromnych ilościach, wszystkie porastają sawanny i zrzucają liście w czasie pory suchej. Miękkie, gąbczaste drewno baobabów nie posiada wielkiej wartości i prawdopodobnie dzięki temu te drzewa zachowały się do współczesnych czasów. Dużą rolę jako jadalne i zdrowe, odgrywają natomiast owoce, nasiona i młode liście bogate w witaminę C. Baobaby wykształcają dłoniaste liście i okazałe, pięciopłatkowe kwiaty o żół-

tych lub czerwonych barwach. Kwiaty otwierają się o zmierzchu, są zapylane przez owady, ptaki, nietoperze a także lemury! Owoce są duże (do 20 cm), walcowate, z mięszkiem wypełnionym nasionami; stanowią przysmak nie tylko dla lemurów, ale i dla słoni na terenie kontynentalnej Afryki. Ciekawostka; nasiona baobabu potrafią przetrwać w jelitach słonia i wzrastać nawet 60 kilometrów od miejsca spożycia smacznego owocu przez Trąbalskiego!

Największym i najbardziej znanym z sześciu gatunków Madagaskaru jest baobab Grandidiera (*Adansonia grandidieri*), nawiasem mówiąc przedstawiony w popularnym, amerykańskim filmie animowanym *Madagaskar* (z 2005) jako ogromne drzewo w centrum wyspy. I właśnie te piękne, wyniosłe baobaby ukazują się w tej chwili przed naszymi oczami! Wysokie na około 30 metrów, w ilości co najmniej pół setki, rosną po obu stronach wyboistej drogi, wyraźnie dominując nad pozostałymi drzewami otaczającej nas sawanny.

Pierwsze wrażenie jest mocne; hamujemy, przystajemy na pamiątkowe zdjęcia, pozujemy, wpatrujemy się w każde drzewo z osobną, bo każde inne, niepowtarzalną... Jest późne popołudnie, kiedy z Morondavy przybywa tu sporo turystów, aby podziwiać spektakularny zazwyczaj zachód słońca, w tej unikalnej w świecie scenarii. Placyk, gdzie przystanęliśmy, to kultowe miejsce *L'Alee des Baobabs*, skąd pochodzi większość oglądanych w

mediach zdjęć baobabów Grandidiera. Jest tutaj parking, restauracja z tarasem widokowym i sporo miejsca na spacer wzdłuż drogi, skąd z każdego miejsca ukazuje się nieco odmienna panorama - dla miłośników przyrody i fotografów po prostu raj!

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/>



Trudno się powstrzymać przed wykonaniem slit-foci.

Cyklinowanie podłóg
po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:
973-289-0149 [komórka]

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

Pomagamy w rozmowach z firmami ubezpieczeniowymi

Like us on facebook.com/polcarcollision

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



Kolos imponuje rozmiarem, Madagaskar.



Lokalny transport ładunków, Madagaskar



Piaszczysta droga światowej sławy, Madagaskar



Madagaskarskie baobaby *Adansonia grandidieri* po zmierzchu



Madagaskar



Pień kolosa, Madagaskar



Zachodnia flanka Alei Baobabów, Madagaskar

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

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

Biuro podróży EXOTICA TRAVEL
zaprasza na
WYCIECZKI
z polskim przewodnikiem

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 – PUERTO VALLARTA – DOMINIKANA – JAMAJKA

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

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

**Gabinet
DENTYSTYCZNY****Małgorzata
Wiwart-Truszkowska D.D.S.**
1277 Main Ave, Clifton, NJ
 Tel.: **973-478-6123**
646-784-0096

TONY'S MUFFLERS

- ♦ 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

EK Polish Bookstore

Elżbieta Kieszczynska


 Książki i polską prasę
 można zamówić pod numerem
(201) 355 7496

lub emailem:

elzbietakieszczynska@gmail.com



dniu? - Panie, przecież to za cztery lata, dlaczego już teraz chce Pan to wiedzieć? - Rano mam wizytę u ortopedy.



Późnym wieczorem policjant zatrzymuje rowerzystkę - blondynkę. - Jeśli nie świeci pani lampka przy rowerze to powinna pani zejść i poprowadzić rower. - Już próbowałam, wtedy też nie świeci



Konferencja medyków. Wręczają nagrody okulistom. Ogłaszają zwycięzcę. Wchodzi na scenę. Wręczają mu ogromne kryształowe oko. Pytają: - Jesteś szczęśliwy? - Cieszę się - odpowiada - cieszę się, że nie jestem ginekologiem.



Napis na ścianie w damskiej toalecie: "Mój mąż wszędzie za mną chodzi i mnie śledzi" dopisek obok: "To nieprawda"



Dziecko jaskiniowca wraca ze szkoły ze świadectwem. Ojciec patrzy na cenzurkę i mówi: - Rozumiem słabe oceny z Polowania i Zasadzek. Jesteś mały i tygrys szablo zębny to może dla ciebie za dużo. Ale z Historii?! Przecież to tylko dwie strony.

Dzwoni facet do publicznej przychodni: - Dzień dobry, na kiedy mogę się zapisać do okulisty? - Za cztery lata. - Rano czy po poł-



Mąż wchodzi do domu i mówi do żony: - Wyobraź sobie: na naszym podwórku krowa zaplatała się w sieć! - Przestań głupio żartować z mojej matki! Normalnie sobie leży na hamaku.



W autobusie za Kowalskim stanął facet i szepcze: - Rogacz, rogacz... - Sytuacja się powtórzyła kilka razy. W końcu Kowalski pyta się żony: - Czy ty mnie zdradzasz? Bo już o tym mówią na mieście... - To jakieś żarty. Nie przejmuj się kochanie. Na drugi dzień Kowalski jedzie autobusem, a facet szepcze: - Rogacz, a w dodatku skarżypyta.



Rano w biurze: - Stary, skąd masz takie limo pod okiem?! - A, bo jak się wczoraj wieczorem modliliśmy przy stole i właśnie mówiliśmy: "zbaw nas ode złego", to niechący spojrziałem na teściową...



Przyleciało dwóch kosmitów na łąkę i patrzą zwierzę w łąty, spoglądają do atlasu: Krowa pije wodę daje mleko. Wzięli ją nad strumień, jeden wsadził jej łeb do wody, a drugi nadstawia miskę od tyłu. Po chwili wylatuje krowi płacek - ten z miską woła: - Podnieś jej łeb - bo muł z dna ciągnie.



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

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
**NIERUCHOMOŚCI****KUPNO
SPRZEDAŻ****Myrtle Beach, SC**

oraz okolice

www.innovateonline.com/izabelaniewinna**+1 (786) 930 1619**

izabela.niewinna@gmail.com

 Twoje
 nieruchomości
 w najlepszych
 rękach!
**Izabela Niewinna**
 Licensed Real Estate Agent
 State of South Carolina


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**

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 Zadzwoń: 609-647-9054

Polonia Bakery

**204 Monroe Street,
Passaic NJ 07055
Tel. 973-471-3485**

**Polska piekarnia
z ponad 60-letnią tradycją**

Najlepsze polskie wypieki:

- ❖ Ciasteczka, ciasta, torty
- ❖ Pączki, babki, strucle
- ❖ Chleby na naturalnym zakwasie
- ❖ Chrupiące bułeczki

Godziny otwarcia
wtorek-piątek - 5.30 am - 6 pm
sobota - 5.30 am - 5 pm
niedziela - 5.30 am - 2 pm

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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



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

**Rzeczpospolita
Polska**

**Zdjęcia do
polskich paszportów**
transkrypcje aktu urodzenia

**umiejscowienie aktu
małżeństwa w Polsce
Zdjęcia i aplikacje
do amerykańskich paszportów**

tel: 201-456-2361

na umówioną godzinę
email: mrphotostudio@gmail.com



M&R FOTO

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

www.mrfotostudio.com



**Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW**

Twój Solidny Adwokat

Uprawnienia w New Jersey,
New York, Pensylwanii



57 Locust Ave., Wallington, NJ 07057

Parking z tyłu budynku

For GPS use 226 Hayward Place

Tel. 201-790-1147

www.ryduchowskilaw.com

WYPADKI I URAZY CIAŁA

- (opłata TYLKO po wygranej sprawie)

SPRAWY RODZINNE

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

SPRAWY KRYMINALNE

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

SPRAWY SĄDOWE

TESTAMENTY/
SPRAWY SPADKOWE

IMIGRACJA
(WSZYSTKIE STANY)

- Zielona Karta, Obywatelstwo, Deportacja

**Adwokat mówi
biegle po polsku**



Kuchnia z resztek

Kto zjada ostatki, ten jest piękny i gładki - głosi porzekadło i jak w każdym przysłowiu tkwi w tym ziarno prawdy. Nie zachęcamy oczywiście do przesadnego skąpstwa i pożerania absolutnie wszystkiego, co zostaje w lodówce, ale... Czemu by nie znaleźć smakowitych zastosowań dla tego, co zazwyczaj ląduje w koszu?

Jakiś czas temu powszechne było przekonanie, że wyrzucanie jedzenia to grzech. Teraz forma złagodniała i mówi się, że to tylko wstyd, ciągle jednak nic w tym dobrego. Jak temu zaradzić? Spособów na twórcze wykorzystanie resztek jest na to całe mnóstwo, trzeba tylko troszkę wyobraźni i kreatywności. Oto kilka z nich autorstwa rasowych gospodyń domowych.

Od rosółu do sałatki

Zacznijmy od rosółu, na którym albo można ugotować pomidorową, albo też wykorzystać same warzywa. Marchewka, pietruszka czy seler idealnie nadają się do sałatki warzywnej. Wystarczy tylko dodać groszek, ewentualnie majonez, doprawić do smaku i kolacja gotowa.

Jednak już krojąc warzywa, zdarza nam się odcinać ich końcówki, które często trafiają do kosza. A gdyby tak dodać je do zupy? Im więcej w niej warzyw tym zupa smaczniejsza! Dla niektórych problemem bywają też ziemniaki, bardzo często zostające po serwowanym obiedzie, bo gospodyni przeceniała możliwości domowników lub ich apetyt. W zależności w jakiej postaci są nasze ziemniaki, można skorzystać z przepisu naszych babć bądź posłużyć się kuchnią nowoczesną.

Ziemniaczki utłuczone są idealne na klasyczne kopytka. Jeśli są w całości, jeszcze lepiej, można się pobawić smakiem i stworzyć idealną dla siebie zapiekankę w zależności od tego, co mamy w lodówce. Przykładowo, wędlinę podsmażyć z cebulką, a w naczyniu żaroodpornym ułożyć warstwy ziemniaków i mięsa do wyczerpania składników. Całość zalać sosem pomidorowym lub beszamelem w zależności od gustu i tego co mamy do dyspozycji. Na sam wierzch trochę żółtego sera, zapiec w piekarniku i... obiad mamy gotowy.

1000 pomysłów na grzanki

Zaglądamy do lodówki, bo marzy nam się sałatka, a tam spotyka nas wielkie rozczarowanie: zakupione parę dni wcześniej warzywa stały się miękkie. Co z nimi zrobić? Pierwsza myśl to oczywiście wyrzucić, ale to nie jest wyjście ani jedyne, ani nawet rozsądne. Takie produkty są idealne na



bigos, bądź leczo.

Dobrze im robi towarzystwo wędliny, która gości w naszej lodówce już kolejny dzień i choć nie jest jeszcze zepsuta, to może już okazać się niesmaczna, bądź nie wyglądać estetycznie na kanapkach. Wspomniany bigos lub leczo to dla niej idealne miejsce na zakończenie swej kariery. A czy ktoś z was wpadł na pomysł z sosem? Ka- wałek kiełbasy lub innej wędliny podsmażyć z cebulką, zaprawić śmietaną i mąką, dodać koperek, doprawić do smaku i gotowe. Pozostaje mi życzyć smacznego.

A co zrobić z gulaszem, który został, ale nie starczy go na kolejne danie? O to jest pytanie... Można rozcieńczyć z wodą, wzbogacić o marchewkę, ziemniaki i paprykę. Doprawić by nabrał ostrego smaku i zupę gulaszową można podawać do stołu. A czy ktoś z was pamięta jeszcze takie pieczywo, które ze starości schło, a nie pleśniało? Gdy mamy takie w domu, już na drugi dzień stanie się ono czerstwe. I na to też znajdziemy sposób! Oczywiście jest, że można je pozostawić i wykorzystać jako bułkę tartą, bądź wykorzystać do kotletów mielonych. Warto jednak zrobić z nich grzanki. Na słodko, na ostro, na ciepło, na zimno lub wedle uznania.

Grzanki na słodko można zrobić na przykład tak: kromki chleba zamoczyć w roztrzepanym jajku z odrobiną mleka i cukru wanilinowego. Podsmażyć na patelni, podawać z miodem lub dżemem. Idealne śniadanie nie tylko dla maluchów. Dla tych, co wolą pikantnie: kromki

chleba zamoczone w maśle posypać warzywami. Oczywiście podczas smażenia posypać parmezanem bądź innym startym serem. Przepyszne połączenie, zadowolili gospodynię oraz łakomczuchów preferujących konkretne śniadanie.

Zapiekanka z klusek

Prawdziwa zabawa zaczyna się jednak, gdy w grę wchodzi makaron, którego nie zjedliśmy dzień wcześniej. Mamy tu naprawdę spore pole do popisu. Możemy oczywiście podać go w zupie następnego dnia, ale prawdziwym wyzwaniem dla kreatywnych umysłów będzie makaronowa zapiekanka. Trzeba tu zaprząć do pracy nie tylko głowę, ale i warzywa, mięso oraz przyprawy.

Kolejnym sposobem "popisu" jest makaron z jajecznicą. Cebulkę podsmażamy na oliwie lub maśle. Jeśli mamy boczek, dajemy drobno

pokrojony do cebuli, po chwili makaron, by "złapał" temperaturę. Ostatnim etapem jest dodanie jajek jak do jajecznicy, mieszanie aż się zetną i można siadać do stołu.

Kuchnia z resztek, choć może nie brzmi najlepiej, to jednak nie jedno ma do zaoferowania podniebieniu. Jak widać można wymyślić wiele smacznych potraw tak naprawdę z niczego, a szybkie, nieskomplikowane dania, które będą smakować mają i tę zaletę, że zwykle nie oczekujemy zachwytów po ich podaniu. Bo to przecież tak tylko naprędce zrobione "coś na ząb". I tym przyjemniejsze bywają niespodzianki, gdy gościom jednak smakuje i kiedy ustawiają się oni w kolejce po przepis.





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



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

www.bjfloorsandkitchens.com

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

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

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

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT

WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE



57 RIVER DRIVE

PASSAIC, NJ 07055

973-778-3355

bjfloors@msn.com



**PREZENT
PRZY ZAKUPIE
MINIMUM \$3,500**

613 BLOOMFIELD AVE

WEST CALDWELL, NJ 07006

973-228-1900

sales@bjfloorsandkitchens.com

Dr. Alexandr Gudz

Absolwent Lwowskiej Akademii Medycznej z 1988 roku

Przyjmuje pacjentki w USA od 1997 roku

Były rezydent Brooklyn Hospital i Long Island College Hospital

Aktualnie Cooperman Barnabas Medical Center

Wallington Women's Center oferuje:

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

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



Wallington Women's Center

62 Main Ave Wallington, NJ 07057

Tel. 973-986-5576

Godziny otwarcia:

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



WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS
NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA
 BOARD CERTIFIED by AMERICAN ALTERNATIVE MEDICAL ASSOCIATION
 DIPLOMATE in INTEGRATED ALTERNATIVE MEDICINE
 CERTIFIED NUTRITION SPECIALIST
 Ogólna Medycyna Naturalna

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

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

www.naturalmedicinecenterllc.com

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

TERAPIA MANUALNA Bóle Pleców, Stawów, Mięśni
 PORADY DIETETYCZNE

INDYWIDUALNE PROGRAMY ODCHUDZAJĄCE

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI

POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU

ZIOŁOLECZNICTWO

MEDYCYNĄ ZAPOBIEGAWCZĄ

WITAMINY I MINERAŁY

LASEROWA STYMULACJA

PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

ANALIZA MINERAŁOWA na PODSTAWIE TESTÓW WŁOSÓW

TESTY NA ALERGIE POKARMOWE

BADANIE POZIOMU WITAMINY "D"

BADANIE POZIOMU WOLNYCH RODNIKÓW

Z pytaniami proszę dzwonić
 na powyższe numery telefoniczne



Craig Justin -
 akupunkturzysta
 z licencją stanową




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

Zaufaj mojemu doświadczeniu

NIERUCHOMOŚCI
 Południowe New Jersey
 Sprzedaż - Kupno - Wynajem
 Bezpłatna Wycena domów

Katarzyna "Katrina" Iwinski Realtor®
 Mobile: (973) 626-1355
 Katarzyna.Iwinski@gmail.com



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



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

UBEZPIECZENIA



SAMOCYKLE ♦ DOKŁADY ♦ 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



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
POLONIJSZYCH DZIECI
W USA
W WIEKU 5-10 LAT**

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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





**PLUSIKOWY
ORZEŁEK**
PLUSZOWA MASKOTKA
\$19.99
DARMOWA WYSYŁKA

FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

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

ZAMAWIAM

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

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

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

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

„Nie pójdę! Nie chcę!”

– JAK RADZIĆ SOBIE, GDY DZIECKO PANIKUJE PRZED POBRANIEM KRWI?



Ilość informacji, które można uzyskać z małej ilości krwi, jest naprawdę niesamowita. Te dane mogą dosłownie zdecydować o życiu lub śmierci. Niestety, w przypadku wielu dzieci strach przed ukłuciem igłą jest większy niż strach przed samą chorobą.

Głośny płacz, panika w oczach i wiele rąk trzymających wyrwywające się dziecko – tak niestety często wygląda pobieranie krwi u maluchów. Stopień lęku przed igłą u dziecka zmienia się na różnych etapach rozwoju. O ile z roczniakiem czy dwulatkiem niewiele jeszcze wynegocjujemy, o tyle już z 3-, 4- czy 5-letnim dzieckiem zdecydowanie warto rozmawiać.

Na lęk każdego dziecka wpływają jego wcześniejsze doświadczenia. Złe wspomnienia sprawiają, że następnym razem, gdy ktoś spróbuje dziecku pobrać krew, trauma powraca, powodując napięcie w każdym mięśniu jego ciała. Oto kilka wskazówek, jak maluchowi pomóc przejść przez to trudne przeżycie.

Po pierwsze – uprzedź dziecko i postaw się na jego miejscu!

Nierzadko zdarza się, że rodzice „dla dobra dziecka” nie wspominają o czekającym je zabiegu aż do momentu, w którym ono samo zorientuje się, co je czeka. Z założenia ma to zaoszczędzić nerwów przed wizytą.

Jest to jednak duży błąd, który niemal zawsze skutkuje tym samym, dramatycznym przebiegiem zdarzeń. Dziecko histeryzuje, wyrwa się, gryzie, kopie, jest zgrzane i zapłakane. Nie miało szansy oswoić się z myślą o zabiegu i nie wie nic na jego temat oprócz tego, że będzie bolało i traktuje go jak atak. Uprzedź zatem dziecko o konieczności pobrania krwi. Oczywiście usłyszysz protest i wtedy zacznij działać. Wczuj się w jego emocje. Na większości etapów rozwoju dzieci nie są w stanie uzasadnić swoich lęków.

Po drugie – wytłumacz

Nie chodzi tutaj jednak o wypowiedzi typu:

„No musisz, trudno. Nie ma innego wyjścia, bądź grzeczny!” – to żadne tłumaczenie!

Przygotuj sobie kredki i kartkę i zaproś dziecko na kolana. Zapytaj, czy wie, po co w ogóle pobiera się troszkę krwi – oczywiście nie będzie wiedziało. Wtedy symbolicznie narysuj krwinki i powiedz: „Spójrz – to jest twoja krew. Są w niej takie małe cząsteczki. Pani doktor musi sprawdzić pod taką wielką lupą, czy wszystko z nimi w porządku i czy nie ma bakterii. Jeśli są, to wtedy potrzebne jest lekarstwo – żebyś nie chorował. Zdrowie to ważna sprawa, więc trzeba czasem tak zrobić”.

Wbrew pozorom, to dla maluszka naprawdę sporo. Możesz potem dodać coś w stylu: „Tata będzie zdziwiony, że tyle o tym wiesz. Koniecznie idź mu powiedzieć, po co bada się krew!”

Po trzecie – zaproponuj rozwiązania

Twoja pociecha potrzebuje jasnych wytycznych, jak radzić sobie ze strachem w tej sytuacji. Co możesz zrobić?

Przed wszystkim wyjaśnij, że takie uczucie lęku jest normalne. Powiedz: „A wiesz, że ja też boję się pobierania krwi? Żeby było mi łatwiej, nie patrzę na rękę, tylko na ścianę i myślę o prezentach, które chciałabym dostać na urodziny”.

Zaproponuj maluszkowi rozwiązanie, np. „Możemy zrobić tak, że złapięs mnie za rękę. Jeśli będziesz się bał, to mocno, najmocniej jak umiesz ściśniesz mnie za nią. To bardzo pomaga!” Jednocześnie wyjaśnij dziecku, że gdy ono się szarpie, to właśnie wtedy najmocniej boli. Im jest spokojniejsze, tym jest łatwiej. **Uwaga!** U wielu dzieci sprawdza się... szczypanie. Powiedz: „jeśli chcesz, to pokażę ci, że pobranie krwi nie jest straszne. Popatrz, to jak uszczyknięcie” i delikatnie uszczypnij malca. To może zadziałać uspokajająco! Powiedz także, że nie wymagasz od dziecka absolutnego spokoju. Przecież może „uronić łezkę” – chodzi tylko o to, aby pozwoliło na pobranie krwi.

Możesz także zaangażować swoje dziecko pytając – „Skoro musimy wykonać badanie krwi, to jak możemy współpracować, aby było to tak proste, jak tylko możliwe?” Nawet bardzo małe dzieci potrafią przeprowadzić burzę mózgów, a kiedy są zaangażowane w wymyślanie rozwiązania, bardziej się starają, aby zadziałało.

Zaproponuj, że będziesz trzymać palec w górze imitując świecę i pozwolić dziecku zdmuchnąć ją, gdy poczuje igłę. Zrób z tego grę – ten nieznośny płomień nie gaśnie łatwo, więc Twoje dziecko musi dmuchać i dmuchać, aż pobieranie krwi się zakończy. (Jest to

podobne do oddychania Lamaze. Twierdził on, że rodząca kobieta jest w stanie zablokować przekazywanie wrażeń bólowych z macicy do mózgu, koncentrując się na bodźcach, które odciągają jej uwagę, np. kontrola oddychania lub patrzenie w jeden, określony punkt.)

Możesz pozwolić dziecku udawać, że pobiera krew z pluszowego misia. Pamiętaj, aby zapytać, jak się czuje miś. Jeśli go boli, poproś dziecko, aby pomyślało o tym, co można zrobić, aby miś poczuł się lepiej.

Po czwarte – obiecaj nagrodę

Zachowanie względnego spokoju to dla małego dziecka ogromny wyczyn, który musi być nagrodzony. Przygotuj zabawkę, ale nie pokazuj jej synowi czy córce – wyjaśnij tylko, że nagroda już została kupiona i czeka w torebce. To świetna motywacja!

Po piąte – zrób wszystko, aby dziecko było zrelaksowane przed pobraniem krwi

Wyjdziesz z domu zapasem czasu przynajmniej 30 min. Jeśli jesteś spięta w korku, Twoje dziecko też będzie poddenerwowane.

Włącz spokojną muzykę w samochodzie.

Jeśli to możliwe, zrób to sama z dzieckiem. Zostaw rodzeństwo u babci lub opiekunki. Odwróć uwagę dziecka zabawną grą.

Wcześniej odwiedź bez dziecka miejsce pobrań. Zapytaj, gdzie jest rejestracja, czy jest osobna kolejna dla dzieci, gdzie jest gabinet, na jakich zasadach działa kolejka, jakie dokumenty musisz mieć ze sobą. Sprawi to, że będziesz pewna siebie.

Zwracaj się do pielęgniarki, np. „Pani Kasia”. Wzbudzi to zaufanie dziecka.

Zwracaj się do ludzi pracujących w laboratorium z szacunkiem (niestety nie jest to takie oczywiste).

Po pobraniu krwi podziękuj personelowi za czas i ich pracę.

Jeśli Twoje dziecko zdenerwuje się podczas pobierania krwi, przedstaw mu opcje (jeśli jest wystarczająco duże, aby zrozumieć, co się dzieje). Zapytaj, czy poczułby się lepiej, gdybyśmy wszyscy zrobili sobie małą przerwę, czy też lepiej byłoby po prostu mieć to za sobą. Poinformuj swoje dziecko, że nierobienie tego w ogóle nie wchodzi w grę.

Skoncentruj się na potrzebach swojego dziecka. Nie przejmuj się tym, co inne osoby w laboratorium mogą pomyśleć o tobie i twoim dziecku. Jeśli twoje dziecko kopie i krzyczy, delikatnie trzymaj je i cichutko, blisko ucha zaśpiewaj jego ulubioną kołysankę, nawet jeśli dziecko „jest za stare” na kołysanki.

Kiedy będzie już po wszystkim, powiedz dziecku, że jesteś z niego dumna. Przejście przez tego rodzaju doświadczenie jest heroiczne – bez względu na to, jak zachowywało się podczas pobierania.

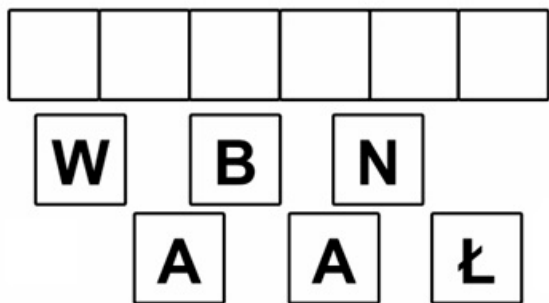
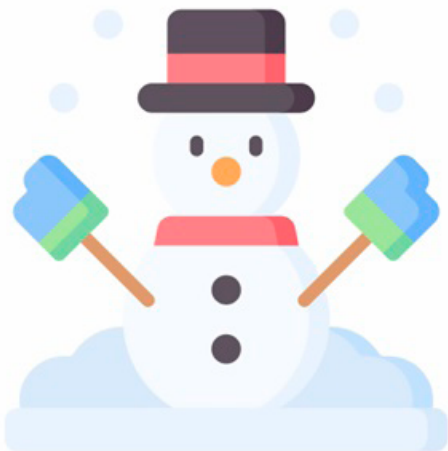
Tak solidne przygotowanie niemal zawsze przynosi rezultat. Nie oznacza to, że dziecko ze stoickim spokojem poda rękę pielęgniarcze, ale panicznych odruchów będzie mniej. I malec nie straci do ciebie zaufania tak jak w sytuacji, gdy bez ostrzeżenia zaprowadzisz je do przychodni lekarskiej.



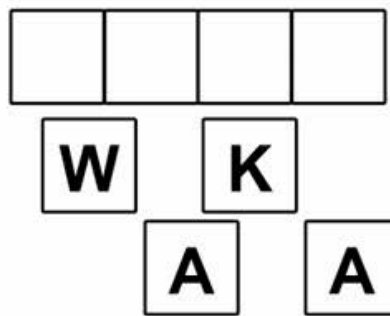
**POLICZ I ZAZNACZ PRAWDŁOWĄ
ODPOWIEDŹ**



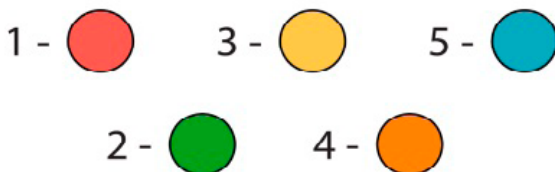
UŁÓŻ WYRAZ Z PODANYCH LITER



UŁÓŻ WYRAZ Z PODANYCH LITER



POKOLORUJ WEDŁUG KODU



BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż – Naprawa – Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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



BADANIE I LECZENIE ŻYŁAKÓW

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



W większości przypadków leczenie żyłaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

Jeśli bolą lub puchną Ci nogi, masz żyłaki 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 żyłaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

Have Medicare questions? I have answers.

Jerzy Wiech

Licensed Sales Agent

908-246-8057, TTY 711



Y0066_SPRJ83893_C

• DACHY

• SIDING

• OKNA

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



- Bezplatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757



21.03 - 19.04

BARAN To będzie czas dużej przenikliwości umysłowej. Z zapałem rzucisz się w wir pracy, będziesz z uporem bronić swojego punktu widzenia. Możesz odczuwać potrzebę zmian lub znaleźć okazję na korzystną zmianę pracy.



20.04 - 22.05

BYK Będziesz pracować pod dyktando innych, a realizacja własnych planów okaże się niezwykle skomplikowana. W kręgu przyjaciół mogą powstać intrygi. Nie zapominaj jednak, w kim masz oparcie. Pod koniec tygodnia Twoja sytuacja ulegnie znacznej poprawie.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Masz doskonały układ planet. Jesteś w dobrej formie psychicznej i fizycznej. Wszystkie sprawy ułożą się po Twojej myśli. W sferze finansów czeka Cię miła niespodzianka. Spraw sobie wymarzony prezent. Nie odwracaj ważnych decyzji i rozmów.



22.06 - 22.07

RAK Ponieważ nie służy Ci układ Wenus-Mars. W sprawach uczuciowych więcej w tej chwili zależy od Ciebie niż od partnera. Być może to, że niewłaściwie odbierasz niektóre sytuacje, komplikuje wiele spraw pomiędzy wami.



23.07 - 23.08

LEW Postaraj się powstrzymać naturalną chęć pomocy, którą odczuwasz wobec innych ludzi. Jeżeli ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pożyczkę, należy sprawę dobrze przemyśleć, bo pieniądze mogą nigdy nie wrócić.



24.08 - 23.09

PANNA Pod wpływem Wenus ciepło, którym promieniujesz, zrobi na otoczeniu dobre wrażenie. Talenty artystyczne teraz zabłysną, a Panny, które parają się sztuką, pokażą pełnię swoich możliwości.



23.09 - 22.10

WAGA W pracy może być trochę monotonia, ale za to bez przykrych niespodzianek. Dzięki elegancji i dobremu gustowi najlepiej będą się czuć te Wagi, które pełnią funkcje reprezentacyjne.



23.10 - 21.11

SKORPION Nie sprzyja Ci Słońce i Merkury. Powinnaś unikać niepotrzebnego ryzyka, konfliktów z przełożonymi czy przedstawicielami władzy. W interesach i finansach należy zachować ostrożność. Możesz narazić się na straty przez swoją pochopność.



22.11 - 21.12

STRZELEC Większa fantazja sprawi, że podejdziesz do pracy na luzie i z humorem. Jeśli masz do załatwienia jakieś zaległe sprawy finansowe, zrób to teraz. Nawiąż nowe i odśwież stare kontakty z doświadczonymi ludźmi.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Twój urok zacznie zmiękczać czyjeś serce. Nie można wykluczyć, że oboje macie ochotę na tę miłość. Nie śpiesz się jednak, bo ktoś opacznie zrozumie Twoje intencje i zacznie gwałtownie przyspieszać rozwój wydarzeń.



20.01 - 18.02

WODNIK Nastąpi pomyślny okres na uregulowanie relacji z przełożonymi i współpracownikami oraz karierę zawodową. Twoim atutem stanie się umiejętność łączenia ostrożnego, krytycznego myślenia i koncentracji myśli z upartym dążeniem do celu.



19.02 - 20.03

RYBY Wsparcie Saturna zapewni Ci opanowanie i przytyły zdrowego rozsądku. Wykażesz się talentem do pomnażania pieniędzy. Twoje plany finansowe wymagają zatem obmyślenia i właściwej strategii. Nie zabraknie Ci także satysfakcji finansowej.



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

CHOROBY WEWNĘTRZNE • NADCIŚNIENIE • SZCZEPNIENIA • LECZENIE POWYPADKOWE
SCHOROZENIA REUMATYCZNE • CUKRZYCA • LECZENIE NADWAGI • USG I BIOPSJE TARCZYCY • LECZENIE NIETYDŁOŚCI 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.

Koszty kupna/sprzedaży nieruchomości

Koszty zamknięcia (ang. „closing costs”) to ogólne określenie różnych opłat i wydatków związanych z finalizacją transakcji nieruchomości. Mogą one obejmować takie elementy jak opłaty za uruchomienie kredytu, koszty prawnicze, ubezpieczenie tytułu własności, podatki, zaliczki i inne. Część z tych kosztów pokrywa sprzedający, a część kupujący. W wielu przypadkach można negocjować, kto ponosi poszczególne opłaty, a ich podział zależy również od przepisów obowiązujących w danym stanie.

Koszty zamknięcia ponoszone przez sprzedającego:

Podatki od przeniesienia własności (ang. Transfer Tax): Większość stanów pobiera opłatę za oficjalne przeniesienie własności nieruchomości. Koszty te zwykle zależą od ceny sprzedaży nieruchomości. Na przykład w stanie New Jersey, za dom sprzedany w cenie \$600,000, sprzedający musi zapłacić \$5,185. Dobrą wiadomością dla seniorów (osób w wieku emerytalnym) jest to, że za taką samą sprzedaż zapłacą oni obniżoną stawkę w wysokości \$2,405.

Honoraria prawnicze: (ang. Attorney Fees) W niektórych stanach sprzedający muszą zatrudnić prawnika ds. nieruchomości. Nawet jeśli nie jest to wymagane, wielu sprzedających decyduje się na współpracę z prawnikiem, aby zadbać o swoje interesy. Opłaty prawne są ustalane indywidualnie między prawnikiem a sprzedającym.

Splata kredytu hipotecznego (ang. Mortgage Payoff): Jeśli nadal posiadasz kredyt hipoteczny na nieruchomość, którą sprzedajesz (co jest dość powszechne), musisz go spłacić przed finalizacją sprzedaży. Kwota spłaty będzie zależała od pozostałego salda kredytu, a przesłanie środków do instytucji obsługującej kredyt może wiązać się z dodatkowymi opłatami.

Ustępstwa sprzedającego (ang. Seller Concessions): Ustępstwa sprzedającego to część kosztów kupującego, które sprzedający zgadza się pokryć, aby ułatwić kupującemu zakup nieruchomości. Mogą one obejmować takie

wydatki jak naprawy lub pokrycie kosztów związanych z zamknięciem transakcji (closing costs). Ustępstwa sprzedającego są bardziej prawdopodobne na rynku sprzyjającym kupującemu, gdzie sprzedający są bardziej zmotywowani, aby sfinalizować sprzedaż.

Prowizje agenta nieruchomości (ang. Real Estate Commission): Sprzedający korzystający z usług agenta nieruchomości muszą zapłacić jego wynagrodzenie. Zwykle wynosi ono od 2% do 4% ceny sprzedaży domu. W przeszłości to sprzedający opłacał również prowizję agenta kupującego, jednak obecnie nie jest to już regułą. To, czy kupujący pokryje koszty swojego agenta, zależy od negocjacji i może różnić się w zależności od zawartej umowy.

Koszty zamknięcia ponoszone przez kupującego

Opłata za wycenę (ang. Appraisal fee) Opłata ta pokrywa pracę licencjonowanego rzeczoznawcy, który określa wartość nieruchomości. Średni koszt wyceny domu jednorodzinnego wynosi od \$400 do \$500. Chociaż jest to zaliczane do kosztów zamknięcia, zazwyczaj płaci się ją znacznie wcześniej niż w dniu finalizacji transakcji.

Sprawdzenie tytułu własności (ang. Title search) Jeśli kupujesz dom, który nie jest nowy, Twój pożyczkodawca zleci firmie zajmującej się tytułami własności sprawdzenie dokumentów, aby upewnić się, że nie ma problemów z tytułem własności, takich jak zastawy podatkowe. Koszt takiej usługi wynosi około \$400.

Ubezpieczenie tytułu własności (ang. Title insurance) Pożyczkodawcy wymagają od kredytobiorców wykupienia ubezpieczenia tytułu własności na wypadek ewentualnych problemów z prawem własności po sprzedaży. Polisa ta chroni pożyczkodawcę, a jej koszt wynosi zazwyczaj od 0,50% do 1% kwoty kredytu hipotecznego.

Opłata za uruchomienie kredytu (ang. Origination fee) Pożyczkodawcy mogą naliczać opłatę za przygotowanie kredytu, która zazwyczaj wynosi od 0,5% do

1% lub więcej kwoty pożyczki.

Opłata za analizę kredytową (ang. Underwriting fee) Opłata ta pokrywa koszty oceny i weryfikacji Twojej zdolności finansowej oraz kwalifikacji do uzyskania kredytu. Może to być stała kwota lub procent od wartości kredytu, np. 0,5% kwoty pożyczki.

Punkty kredytowe (ang. Points) Aby obniżyć oprocentowanie kredytu hipotecznego, możesz zdecydować się na zapłatę tzw. punktów kredytowych. Zazwyczaj jeden punkt kosztuje 1% kapitału kredytu i pozwala obniżyć oprocentowanie o około 0,25%.

Inspekcja domu (ang. Home inspection) Nawet jeśli inspekcja nie jest wymagana, warto ją przeprowadzić, aby odkryć potencjalne problemy z nieruchomością przed zakupem. Koszt inspekcji zależy od wielkości nieruchomości i waha się od \$500 do \$1,000.

Honoraria prawnicze (ang. Attorney fees) Podobnie jak w przypadku sprzedających, wskazane jest, aby kupujący zatrudnili prawnika, który będzie ich reprezentował i przygotuje wszystkie niezbędne dokumenty do zakupu

nieruchomości. Koszty usług prawnika są ustalane indywidualnie pomiędzy prawnikiem a kupującym.

Prowizje agenta nieruchomości (ang. Real Estate Commission): Jeżeli sprzedający nie zgodzą się na pokrycie kosztów wynagrodzenia agenta nieruchomości reprezentującego kupującego, opłatę za tę usługę musi ponieść kupujący. Podobnie jak w przypadku prowizji agenta sprzedającego, wynagrodzenie agenta kupującego zazwyczaj wynosi od 2,5% do 3%, w zależności od warunków zawartej umowy.

Podsumowując, kupno/sprzedaż nieruchomości wiąże się z wieloma kosztami, które warto uwzględnić w planie finansowym. Zrozumienie tych wydatków pomoże Ci lepiej przygotować się na proces sprzedaży i uniknąć niespodzianek w trakcie transakcji. Kluczowym krokiem jest znalezienie odpowiedniego agenta nieruchomości, który będzie w stanie przeprowadzić Cię przez cały proces i zapewni udaną transakcję.

Opracowano - Kasia Nowakowska & Wojtek Baranowski



UNITED REAL ESTATE
NORTH JERSEY

223 Park Ave Rutherford NJ 07070 888.501.6953 biuro

TWOI ZAUFANI AGENCI NIERUCHOMOŚCI

Indywidualne podejście: Każdy klient jest dla nas priorytetem.

Szeroka oferta: Działamy na lokalnym rynku.

Profesjonalna obsługa: Od pierwszego spotkania po finalizację transakcji.

Wsparcie w formalnościach: Pomagamy w załatwieniu wszystkich dokumentów.

Doświadczenie: Jesteśmy licencjonowanymi agentami od 2005 & 2003 roku.

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

Wojciech Baranowski 201.259.8132
Kasia Nowakowska 973.626.2528

Jak odpowiednio dobrać **ROLETY OKIENNE?**

Na rynku wewnętrznym można znaleźć mnóstwo rodzajów rolet. Tak duża oferta pozwala dopasować te ozdoby okienne do dowolnego pomieszczenia, ale może też utrudnić wybór idealnego modelu. O czym trzeba pamiętać, kupując je? Oto praktyczne wskazówki, dzięki którym znajdziesz najlepsze rolety okienne do swoich wnętrz.

Rolety zaciemniające, transparentne czy dzień-noc? Jak wśród tylu rodzajów znaleźć te, które najlepiej się sprawdzą w konkretnym pomieszczeniu? Czym wyróżniają się poszczególne rodzaje tych dekoracji?

ROLETY ZWIJANE LUB ROLETY RZYMSKIE

Rolety zwijane to klasyczny i najpopularniejszy model. Mają proste zakończenie, a na górze rolet znajduje się wałek, na który zawija się materiał dekoracji. Co ważne, roletę zwijaną można montować tylko na ramę okna – bezpośrednio na listwę lub za pomocą bezinwazyjnych uchwytów.

Innym rodzajem rolet są **rolety rzymskie**. W przeciwieństwie do dekoracji zwijanych materiał rolet rzymskich nie okręca się na górnym wałku. Sznurki umieszczone po dwóch stronach rolet podnoszą tkaninę okienną na odpowiednią wysokość. Dzięki temu rolety rzymskie układają się w efektowne fale i stają się elegancką dekoracją okna i całego pomieszczenia.

Które rolety warto wybrać? To zależy od tego, jakie rozwiązanie podoba ci się najbardziej. Rolety zwijane to dobry pomysł na wykończenie klasycznych aranżacji, natomiast rolety rzymskie mają dużo ciekawsze formy, dlatego pozwalają stworzyć dziesiątki różnych, zarówno eleganckich, jak i bardzo ekstrawaganckich aranżacji.

ROLETY MONTOWANE NA ŚCIANIE, SUFICIE, OKNIE LUB KARNISZU – JAK DOPASOWAĆ JE DO ROZMIARU OKNA

Podczas wyboru rolet trzeba wziąć pod uwagę także sposób ich montażu. To on ma największy wpływ na sposób wymiarowania tkaniny.





Rolety rzymskie montowane do ściany lub sufitu

Zmierz szerokość wnęki okiennej i dodaj od 5 do 10 cm z każdej strony. W ten sposób uzyskasz właściwą szerokość rolety. Następnie zmierz wysokość od parapetu lub podłogi do górnej krawędzi okna i dodaj 20-25 cm. W przypadku montażu do sufitu zmierz wysokość okna od parapetu lub podłogi do sufitu. Pamiętaj tylko, by między sufitem a oknem było co najmniej 25 cm różnicy. Dzięki temu złożona roleta nie będzie przeszkadzała przy otwieraniu skrzydła okiennego.

Rolety rzymskie montowane na ramie okna

Zmierz szerokość szyby i dodaj ok. 2 lub 4 cm z każdej strony – dzięki temu określisz szerokość ozdoby okiennej. Później zmierz wysokość całego skrzydła okiennego (razem z ramą), aby wiedzieć, jaką maksymalną długość będzie mogła mieć roleta. Jeśli okno posiada tzw. nawiewnik, montaż rolety jest możliwy wyłącznie wtedy, gdy znajduje się on maksymalnie 2,5-2,7 cm od górnej krawędzi okna. Odpowiednią wysokość rolety określisz, odejmując 3 cm od wysokości ramy okna.



Na rynku wętrzarskim można znaleźć mnóstwo rodzajów rolet. Zaciemniające, transparentne, dzień-noc... Wśród tylu możliwości warto znaleźć te, które najlepiej się sprawdzą w konkretnym pomieszczeniu.



Rolety rzymskie montowane na karniśzu rurowym

Aby dobrać odpowiedni wymiar rolety na szelkach lub kanale, do szerokości wnęki okiennej dodaj po mniej więciej 5-10 cm z każdej strony zależnie od długości karniśza. By ustalić długość rolety, zmierz odlegość od karniśza do parapetu.

ROLETY ZACIEMNIAJĄCE, TRANSPARENTNE CZY DZIEŃ-NOC – W JAKICH POMIESZCZENIACH SIĘ SPRAWDZĄ

Gdy wiesz już, jak poprawnie wymiarować rolety, możesz zająć się wyborem konkretnego rodzaju ozdoby. Wybierając rolety okienne, zwróć uwagę na naślonecznienie pomieszczenia. Jeśli okna są skierowane na pólnoc, sprawdzą się w nim jasne, transparentne rolety, które przepuszczają jak najwięciej światła z zewnętrz. Jeżeli natomiast okna wychodzą na południe, czyli na bardzo naślonecznioną stronę, wybierz rolety wykonane z tkanin zaciemniających, które dodatkowo ograniczą nagrzewanie się pomieszczenia w upały. Rolety zaciemniające są także często montowane w sypialni i pokojach dziecięcych.



Rolety transparentne

Pełnią głównie funkcję dekoracyjną. Są wykonane z transparentnego materiału, przez co niemal nie blokują promieni słonecznych. Ich delikatna tkanina jest tak elegancka, że świetnie wygląda na każdym oknie. Dobrze prezentują się w salonie, ale możesz też umieścić je w przedpokoju z oknami. Dzięki temu, że nie blokują światła, są też odpowiednie do niewielkich pomieszczeń, które trzeba rozjaśnić.

Rolety duo (dzień-noc)

Roleta rzymska duo dzień-noc to typ rolety składającej się z dwóch warstw materiału. Łączy ona w sobie funkcję firany i zasłony w jednym: warstwa spodnia jest wykonana z białego prześwitującego woalu, a wierzchnia z tkaniny dekoracyjno-zaciemniającej. Za pomocą mechanizmu możesz dowolnie regulować ustawienia rolety – albo na całkowite zasłonięcie okna, albo na wersję z przezroczystą tkaniną. Roleta zwijana dzień-noc jest bardzo uniwersalną ozdobą okna, w związku z czym sprawdzi się w każdym pomieszczeniu. Przyda się zwłaszcza w kuchni. Dzięki niej w trakcie gotowania będziesz stale kontrolować poziom nasłonecznienia.

Rolety zaciemniające

Jeszcze innym rodzajem dekoracji okiennych są rolety zaciemniające. Wykorzystaj je w swojej sypialni, a przekonasz się, jak bardzo ułatwią ci zasypianie. Rolety zaciemniające mogą bowiem całkowicie zablokować światło z zewnątrz. Do wnętrza pokoju nie przedostanie się więc żaden promyk słońca (rozwiązanie idealne na popołudniowe drzemki!), światło latarni lub błyski przejeżdżających w pobliżu domu samochodów. Wykorzystaj rolety zaciemniające także w pokoju dziecięcym. Dzięki nim maluch dużo łatwiej zaśnie nawet w środku dnia. Te dekoracje są dostępne w wielu wersjach kolorystycznych. Na oknie w pokoju malucha możesz zawiesić jasnoszare, błękitne, żółte lub pastelowe rolety. Bez względu na to, jaki kolor wybierzesz, każdy z nich w takim samym stopniu zablokuje światło z zewnątrz.

Wybór głównego typu rolety, odpowiednie wymierzenie, a na koniec dostosowanie materiału do pomieszczenia i twoich potrzeb – tych kilka czynności znacznie ułatwi ci wybór idealnej rolety.





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



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

Mecenas **Adriana Woś-Myśliwiec**

THE LAW OFFICE OF
AWM
ADRIANA 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.

DAM PRACĘ

Zatrudnię panią do duetu sprzątającego, dobre warunki pracy i płacy. Z doświadczeniem lub do przyuczenia, miła atmosfera
Kontakt
tel. 973-572-7031

DO WYNAJĘCIA

Do wynajęcia od zaraz mieszkanie w Clifton, NJ.
2 sypialnie, kuchnia, jadalnia, duży salon.
Dla rodziny lub 2-3 osób, bez zwierząt.
Cena \$1850 + depozyt
973-546-9420 (pl) lub
973-997-9700 (eng)

**PŁATNY
SERWIS
Z OGŁOSZENIAMI
DROBNYMI**

tel. 973-928-3838

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

www.tygodnikplus.com/pl/ogloszenia

PLUS

Bezpłatny Tygodnik Polonijny
REDAKCJA

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

REDAKTOR NACZELNA

Katarzyna Ginsburg

katarzyna@tygodnikplus.com

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Małgorzata Zuza Duka
Baranowska-Pyryt Robert Kim
Agata Sawicka Ewa Wójcik-Szczzech

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus
Andrzej Kulka

PROJEKT GRAFICZNY I DTP

Jacek McFrey

REKLAMA I MARKETING

Tel: 973-928-3838

reklama@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE

ogloszenia@tygodnikplus.com

WYDAWCA

PLUS Media Group Corp.

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

Adres internetowy

www.tygodnikplus.com

©2007-2024 PLUS Media Group, Corp.



European Quality
HOME IMPROVEMENT, LLC
973-903-3528
NJIBC # 13VH12987200
EIN # 93-4247365



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 | arturosiniski@hotmail.com

Ubezpieczenie domu - na co zwrócić uwagę wybierając polisę ubezpieczeniową?

Wybór odpowiedniej polisy ubezpieczeniowej nie jest łatwą decyzją. Na rynku dostępnych jest wiele ofert różnicowanych pod względem przedmiotu ubezpieczenia, zakresu udzielonej ochrony oraz wysokości składki. Sprawdź, na co powinien zwrócić szczególną uwagę podejmując decyzję o zakupie ubezpieczenia domu.

Na jaką sumę się ubezpieczyć?

Kwota składki rocznej zależy nie tylko od zakresu, ale i od sumy ubezpieczenia, czyli maksymalnej wartości odszkodowania, które może być wypłacone na podstawie konkretnej umowy. Wysokość sumy ubezpieczenia nie określa właściciel nieruchomości tylko tzw. replacement cost evaluator, biorąc pod uwagę wartość rynkową domu oraz wszystkie faktory takie jak rok budowy i powierzchnie mieszkalna wraz z elementami całej struktury budynku. Nie warto jej zaniżać, bo co prawda zapłacimy wtedy niższą składkę, jednak, gdyby doszło do szkody, firma ubezpieczeniowa miałaby prawo pomniejszyć

odszkodowanie proporcjonalnie do niedoszacowania wartości mienia (tak zwane niedoubezpieczenie).

Warto sprawdzić, czy dana firma oferuje ubezpieczenie od kradzieży mienia w systemie tak zwanego pierwszego ryzyka. Właściciel powinien wówczas przeanalizować, jaka może być maksymalna wartość jednorazowej szkody, bo prawdopodobieństwo, że utraci wszystko w wyniku włamania i kradzieży, jest niewielkie. Dzięki temu zapłaci niższą składkę.

Warto dowiedzieć się, czy polisa zawiera:

- ubezpieczenie wartości odtworzeniowej majątku (w razie szkody ubezpieczenie wypłaci odszkodowanie, które pozwoli naprawić lub zakupić utracone przedmioty), czy rzeczywistej (odszkodowanie będzie pomniejszone o stopień zużycia technicznego utraconej rzeczy, co ma ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku sprzętu telewizyjnego i komputerowego, który szybko traci na wartości);
- podlimity na określone kategorie

szkód, na przykład utratę gotówki, biżuterii, dzieł sztuki, sprzętu elektronicznego, przedmiotów przechowywanych w garażu (przykładowo polisa może przewidywać, że w wypadku kradzieży gotówki odszkodowanie nie może przekroczyć 5% sumy ubezpieczenia);

- udział własny, czyli określone kwotowo bądź procentowo ograniczenia w wypłacanych odszkodowaniach (wkład własny, tzw. deductible polega na braku ochrony drobnych szkód, na przykład do \$1000 a udział własny redukuje na pomniejszeniu odszkodowania o określoną wartość). Dowiedzmy się, czy możliwe jest wykupienie udziału własnego za dodatkową składkę;
- dużo wyłączeń odpowiedzialności, czyli zdarzeń, za które firma ubezpieczeniowa nie odpowiada (przykładowo szkody na skutek przenikania wód gruntowych, przepięć elektrycznych). Wyłączenia mogą też dotyczyć rodzaju mienia

Dlatego właśnie w takich sytuacjach bardzo pomocna będzie dłoń profesjonalnego agenta,

który zna wszelkie nowinki na konkurencyjnym rynku ubezpieczeń. Pomoże nam dobrać najlepszą zniżkę i dopasować promocje do naszych potrzeb. Trzeba szukać pakietu idealnie dopasowanego ofertą do nas i naszego auta, powierzyć to zadanie dobremu agentowi ubezpieczeniowemu. Oprócz tego warto poznać i zastosować triki obniżające koszty polisy ubezpieczeniowej

Poniżej znajdziecie kilka z nich:

- Express IT/Payroll deduction 5% - płatność automatyczna
- Welcome discount 10% - zniżka za wykupienie polisy po raz pierwszy
- Auto policy plus home 5% - zniżka za ubezpieczenie w pakiecie

Warto przypomnieć, że Royal Crown Realty, której jestem brokerem od wielu lat, zajmuje się również sprzedażą i kupnem domów oraz innych nieruchomości, w tym budynków komercyjnych.

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

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY



Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne





ROYAL CROWN REALTY

- Domy
- Kupno i sprzedaż



www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com

Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

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





ZADZWOŃ

PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!

Telefon do nieba



Kelly Ray napisał piosenkę, która zaczyna się tymi słowami: „Cóż, chciałbym, żeby w niebie był telefon, och, jak bardzo chciałbym porozmawiać z tatą, powiedziałbym mu, że tęsknię za nim i że go kocham, i przepraszam za czas, których nigdy nie przeżyliśmy...”.

Innym utworem jest piosenka

z tytułowaną „Telefon w Niebie” (Phone in Heaven) napisana przez Mikea Manuela, która zaczyna się: „No cóż, dzień dobry Jezu, tak, to znowu ja, ale nie zadzwoniłem tym razem po to, żeby prosić o przebaczenie moich grzechów. Zadzwoniłam, żeby porozmawiać z MAMĄ, wiem, że ona jest tam z Tobą. Jeśli w niebie

jest TELEFON, wtedy Jezu połącz mnie z nią...”.

Koncept telefonu do nieba jest bardzo często widziany w muzyce czy filmach. W Japonii, w cichym japońskim ogrodzie znajduje się tajemnicza biała budka telefoniczna ze starym czarnym telefonem, która doprowadza miliony ludzi do płaczu. Wewnątrz budki telefonicznej telefon jest odłączony. Za jego pomocą ludzie „dzwonią” do swoich bliskich w niebie. Rodzice wybierają numery do swoich dzieci, wdowy dzwonią do swoich małżonków,

dzieci do rodziców. W zamkniętej budce ze łzami w oczach dzielą się oni swoim dniem, marzeniami i słowami, takimi jak „Tęsknię za tobą”, „Kocham Cię”, „Przepraszam”. Ludzie mówią do starego czarnego telefonu, który nigdy nie oddzwoni.

Taki telefon nie ma żadnego połączenia – z wyjątkiem serca. Dla wielu osób ten telefon pozwala zakończyć ich żałobę czy powiedzieć co leżało im na sercu.

Izabela Van Tassel

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

1(201) 725 2067

elizabethfruchtman@yahoo.com

• Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU

Wiele usług telefonicznie

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

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam

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

**DUŻE ZMIANY W DOFINASOWANIU
KOSZTÓW LEKÓW I LECZENIA W STANIE
NEW JERSEY**

Jeżeli Wasza łączna miesięczna emerytura jest mniejsza niż \$3,512 dla osób samotnych lub \$4,101 dla małżeństwa proszę dzwonić już dziś po więcej szczegółów. Stan oszczędności w banku nie ma znaczenia!

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

Jak uczynić dziecko milionerem przed jego emeryturą?

Jeżeli chcesz uczynić swoje dziecko milionerem, to najlepszym rozwiązaniem jest otwarcie dla niego konta emerytalnego Roth IRA, regularne oszczędzanie i lokowanie środków w akcje przedsiębiorstw. Zanim jednak to zrobisz, upewnij się, czy dziecko się kwalifikuje oraz poznaj wady i zalety tego posunięcia. Oto, co należy wiedzieć.

Co to jest Roth IRA?

Roth IRA to wersja indywidualnego programu emerytalnego IRA (Individual Retirement Account), nazwana od nazwiska pomysłodawcy, senatora Williama Rotha. W odróżnieniu od tradycyjnego konta IRA, wpłaty na Roth IRA nie są odpisami podatkowymi, ale dziecko odpisów nie potrzebuje, bo miewa przeważnie tak mały przychód, że podatków nie płaci wcale. Dlatego dla młodych ludzi konto Roth IRA jest o wiele korzystniejsze od tradycyjnego IRA.

Jedną z zalet Roth IRA jest fakt, że podatki od zysków są zupełnie zniesione, a nie tylko odroczone, jak w przypadku innych programów emerytalnych. Ażeby mieć zyski całkowicie wolne od podatku, należy trzymać pieniądze na Roth IRA co najmniej przez 5 lat. Swoje wpłaty natomiast można wybierać w każdej chwili bez kary. Narosłe na koncie zyski wypłacone przed ukończeniem 59.5 roku, są obłożone 10-procentową karą.

Ile można wpłacić?

W programie IRA jak również Roth IRA mogą uczestniczyć nie tylko osoby dorosłe, ale również nieletnie, pod warunkiem, że w danym roku pracowały i miały zarobki. Jeżeli junior sprzedawał w lecie lemoniadę, kosił sąsiadom trawę, czy pomagał rodzicom w ich biznesie, to rodzice mogą zdeponować jego zarobki na koncie emerytalnym, a dawać dziecku do ręki ich ekwiwalent.

Na konto Roth IRA można wpłacić do \$7,000 rocznie (\$8,000 dla osób po pięćdziesiątce) w roku 2024 i 2025, ale nie więcej niż wyniosły zarobki (earned income) danej osoby.

Przykład: Twój syn wyprowadzał psa sąsiadów, za co zarobił \$500

w ciągu roku. Możesz otworzyć synowi konto Roth IRA, wpłacić tam tę kwotę, a w to miejsce dać dziecku \$500 z twojej kieszeni. Tak niewielkie kwoty nie musi się nawet deklarować na podatkowym rozliczeniu.

Gdzie otworzyć konto

Duże instytucje finansowe pozwalają na otwarcie konta emerytalnego dla dzieci (minor Roth IRA account). Przykładem może być Roth IRA for Kids firmy Fidelity (<https://www.fidelity.com/retirement-ira/roth-ira-kids>). Upewnij się, że bank czy fundusz powierniczy nie wymaga minimalnej wpłaty i nie będzie pobierał rocznych opłat.

Konto zostanie zarejestrowane na nazwisko nieletniej osoby, ale dorosła osoba (custodian) musi podpisać wniosek o jego otwarcie. Po osiągnięciu 18 lat młody człowiek staje się właścicielem swego konta emerytalnego i może dowolnie nim dysponować.

W co inwestować

Inwestycja dziecka jest bardzo długoterminowa, więc można ulokować środki na giełdzie, np. w jakimś Exchange Traded Funds (ETF) podążającym za którymś ze wskaźników giełdy, np. S&P 500 (SPDR, VOO) albo NASDAQ (QQQ).

W ostatnich trzydziestu latach, czyli od 1 stycznia 1990 roku do końca roku 2020, akcje w koszyku Standard & Poor's 500 przyniosły wraz z dywidendami średnio 10 proc. rocznie, mimo kilku dotkliwych załamań. W ostatniej dekadzie wskaźnik S&P rósł 11.6 proc. rocznie, a z reinwestowanymi dywidendami – 13.5 proc. rocznie. W całym ostatnim stuleciu giełda średnio przyniosła 6.7 proc. zwrotu, a reinwestując dywidendy – 10.6 proc., co dokumentuje długoterminowy trend. Nic dziwnego,

że bogaci (trzymający środki w akcjach przedsiębiorstw) bogacą się coraz bardziej.

Dane historyczne znajdziesz tu: <https://dqydj.com/dow-jones-industrial-average-historical-return-calculator/> oraz <https://dqydj.com/sp-500-return-calculator/>.

Kiedy maluch zostanie milionerem?

To zależy od tego, kiedy zaczniesz wpłacać (im wcześniej tym lepiej), po ile, i w co będziesz inwestować. Jeżeli założymy, że do 10-go roku życia dziecko stopniowo zarobiło w sumie 6,000 dol., a ty zainwestowałeś te środki na Roth IRA w instrument podążający za S&P 500 (średnio 10 proc. zwrotu rocznie z reinwestycją dywidend), to wtedy do emerytury dziecka portfel inwestycyjny urośnie do ponad 1.7 mln dol., nawet jeżeli nic dokładać już nie będziesz. Gdybyś najpierw ty, a potem sam młody człowiek, dokładał do konta zaledwie 50 dol. miesięcznie, to w ciągu 57 lat urośnie ono do 3.5 mln dol.. Oczywiście, za pół wieku dolary te będą wart mniej niż dziś z powodu inflacji, ale ciągle będzie to niezła fortunka.

Rezultaty mogą być znacznie większe, jeżeli syn czy córka pomaga ci w twoim biznesie, za co im regularnie płacisz. Oni mają

pieniądze na własne potrzeby, ty odkładasz im na przyszłość, a oprócz tego masz biznesowe odpisy. Porozmawiaj ze swoim księgowym.

Pomocny kalkulator znajdziesz na sieci: <https://www.daveramsey.com/smartvestor/investment-calculator>.

Wady oszczędzania na nazwisko dziecka

Jakkolwiek składanie przez dziecko pieniędzy na jego indywidualnym koncie uczy je oszczędności i samodzielności, to pomniejsza szanse na otrzymanie pomocy studenckiej. Konto dla dziecka ma sens wtedy, gdy rodzice są na tyle zamożni, że pociecha nie będzie się kwalifikować do otrzymania pomocy studenckiej, albo wtedy, gdy dziecko na studia iść nie zamierza.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in.: Planowanie spadkowe, czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce, Podręcznik ochrony majątkowej i wiele innych. Są one dostępne tylko w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com, poczta@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

Planowanie spadkowe

czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce

Zadbaj o swoich bliskich, przekaz dorobek w odpowiednie ręce bez podatków i sądów. Pomoże w tym książka Elżbiety Baumgartner

"Planowanie spadkowe w Stanach i w Polsce" dostępna tylko w wersji elektronicznej w witrynie www.PoradnikSukces.com, tel. 718-224-3492, poczta@poradniksukces.com.

Również dostępne są: „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”, „Obywatelstwo z przeszkodami” i dwadzieścia kilka innych poradników.

www.PoradnikSukces.com

Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mailiem 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 16.01.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 23.01.25r. 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 52 nagrodę wylosował **Pan Jacob Malecki z Wayne**. Gratulujemy!

Hasło: **W Nowy Rok z nowymi planami**

jedynka wiosłarska	8	naturalny barwnik, ochra	7	kształt twarzy	wielbiciel gwiazdora jarmark	typ zamka do drzwi	przyszła do woza wypęd owiec	
plaskie naczynie fotograficzne						rumuńskie auto Steffi ..., tenisistka		23
	5			długi surdut namiot Apacza				22
... Obrony Kraju		14				przylega do portu naszyta na dziurę		
oczyszcza wodę			szukana w stogu siana insekt				bożyszczce tłumów	biodrowy bądź łokciowy
ma l.at. 63	wesoła zabawa				zrostek szewski nóż			24
	3							
niezręczność, nietakt		obok opierunku sypek śnieg				jadalnia mata	12	kiedys legumina, deser
	1			agitacja szubrawiec	27			
rolniczy trójkąt		20				będzie oficerem kawa zbożowa		29
krewny w linii męskiej	puskowie, odludzie		charakterystyka imitacja rzeczy				pojazd jednośladowy	zwierzchnik biskupów
					wał pod torami paryski opryszek			19
kuzyn bizona		2	piłarka ramowa kolor śmietany	25		można pędzić na jego złamanie	zielone ... natury	
				krótkie, splecione włókna juty	6		18	
pierwsze mleko matki						z protonem i elektronami		21
		9	15	nimfa morska				
czepliwe zapiekanie kminowy likier						wyścig na przelaj	10	11
					13			

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



Arkadiusz „Arek” Such

112 Columbus Ave
Garfield, NJ 07026

551-206-1878

renaissancecreationsllc.com



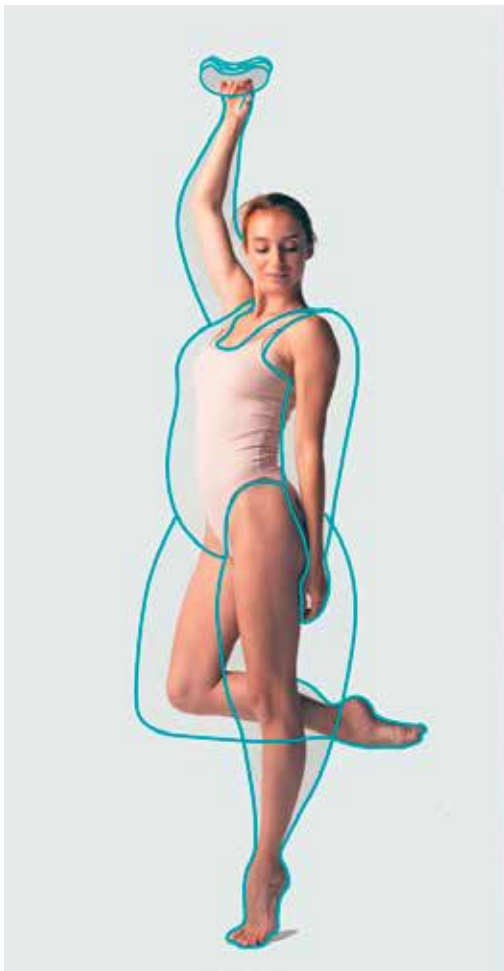
Zaprojektujemy i wykonamy meble do Twojego domu i biura!
Jesteśmy autoryzowanym instalatorem kuchni IKEA
Meble od Renaissance Creations pasują do Twojego stylu i budżetu!

MĄDRZE KOCHAJ SWOJE CIAŁO



Body positivity, ciałopozytywność, nie oznacza akceptacji otyłości, co w Polsce jest nagminnie temu ruchowi przypisywane i sprawia, że część osób widzi w nim zagrożenie. Tymczasem ciałopozytywność uznaje otyłość za przewlekłą chorobę, którą trzeba leczyć.

ciąg dalszy na stronie 44



ciąg dalszy ze strony 43

Stosunkowo niedawno w Polsce ciałaopozytywność pojawiła się na Instagramie, gdzie przeważnie dziewczyny, a nie chłopcy, walczą o dobre samopoczucie ludzi z „innościami”: grubych i chudych, starych, z bielactwem czy rozstępami. Jednak hasztagi #bodypositivity czy #loveyourbody niekoniecznie są dobrze odbierane. Ruch body positivity, ciałaopozytywność, nasze społeczeństwo kojarzy bowiem z akceptacją osób z nadwagą. A także myli jego ideę z chwaleniem otyłości, co prowadzi do krytyki ruchu. Body Positivity powiada jednak, że to zdrowie jest najważniejsze. Otyłość zaś jest szkodliwa, anoreksja również. Ruch próbuje spojrzeć na własne i cudze ciało bez nienawiści. Uczy dostrzegania piękna w różnorodności. Sięga lat 60. XX w., ale dopiero w 1996 r. zyskał nazwę.

- Ruch ciałaopozytywność jest buntem wobec kultury, która wywierała i nadal wywiera ogromną presję na ciało. Zawsząd zalewają nas wzorce: tak ma wyglądać zdrowe ciało, tak wygląda chore. Wygląd i kondycja ciała stanowią o statusie, pochodzeniu, lepszości i gorszości. W piosence „Victoria's secret” krótko i dosadnie wyjaśnione zostały zawiłości tematu. „Znam sekret Victorii/ I, dziewczyno, nie uwierzyłabyś/ To starszy facet mieszkający w Ohio/ Robi kasę na dziewczynach takich jak ja/ Zarabia na

problemach z ciałem/ Sprzedaje skórę i kości z dużymi cyckami” – odwołuje się do tekstu pop kultury Aga Szczępior - Bulanda, psychoterapeutka PTP, specjalistka psychoterapii dzieci i młodzieży, od wielu lat wspierająca pracę pacjentów i placówek zajmujących się leczeniem otyłości.

OBSESJA ŚWIATA – PIĘKNO

To właśnie w obliczu „piękna”, obsesji świata, wypłynął ruch ciałaopozytywności, który u swych podstaw ma wspieranie różnorodności. Ma też zatrzymać proces zamęczenie ciała, na rzecz ukochania. Ciało ma przestać być używane; za to ma być afirmowane.

- I wydaje się, że to może być dobry początek, choć sam proces budowania dobrej relacji ze swoim ciałem często nie jest łatwy, bywa, że trwa latami. Tu nie wystarczy powtarzać sobie: „Jestem piękna taka jaka jestem” – mówi Aga Szczępior – Bulanda.

Ekspertka zauważa, że od wielu lat obserwujemy, w jaki sposób biznes związany z odchudzaniem zarabia coraz większe pieniądze, przyczyniając się jednocześnie do wzrostu, a nie spadku, otyłości. Kolejne diety cud, rozbudowane ćwiczenia, aplikacje przypominające, co zjeść i ile, powodują, że nasz organizm rozregulowuje się coraz bardziej.

- A jeśli nadal będziemy chcieli spełniać często sprzeczne oczekiwania wobec ciała, które już

ledwo od naszych zabiegów zipie, jeśli nie zmienimy naszych wyobrażeń na temat dobrej opieki nad nim, nic nie zmienimy – zapewnia Aga Szczępior Bulanda.

Elżbieta Lange, psychoterapeutka specjalizująca się w nurcie Gestalt, psychodietetyk, pracująca głównie w obszarze zaburzeń odżywiania, zaburzonego obrazu własnego ciała, odzyskania poczucia własnej wartości, podkreśla, że wielka szkoda, iż w Polsce ruch, który robi tak wiele dobrego i wcale nie jest niczym nowym, bo rozwija się od ćwierć wieku, jest nagminnie mylony z akceptacją otyłości.

- To spłaszczenie tematu. Owszem, ciałaopozytywność zachęca do akceptacji własnego ciała, ale akceptacja nie oznacza zwalniania siebie z odpowiedzialności za ciało i dbania o jego potrzeby – mówi Elżbieta Lange. - Przeciętna dorosła kobieta nie może mieć rozmiaru 32, a pop kultura nam to wmawia. To nierealistyczne i robi kobietom krzywdę, pozbawia poczucia własnej wartości, frustruje. Zaakceptujmy, że mamy bardzo różne ciała i każdemu ciału należy się szacunek - radzi ekspertka.

PIĘKNO Z FOTOSZOPA

Jesteśmy tak dalece bombardowani pięknem poprawianym, że zaczynamy wierzyć, że wyjątkowa uroda występuje częściej niż w naturze i tak właśnie powinniśmy wyglądać. Mocno odrealniony obraz serwują celebrytki,



które kilka dni po urodzeniu dziecka chwala się w social mediach, że nie mają ciążowego brzucha. Niby wiemy, że to nie jest możliwe, a jednak chcemy wierzyć w te iluzje.

- Nasze życie toczy się jednak tu, nie w internecie, tu borykamy się z problemami i statystycznie 90 % kobiet nie może mieć płaskiego brzucha od razu po urodzeniu dziecka. To powoduje frustracje, kobiety uderzają w poczucie własnej wartości. Zaczynają w przemocowy sposób takować swoje ciała, wydają na nie mnóstwo pieniędzy, poświęcają im mnóstwo czasu. Wszystko to wymyka się spod kontroli. Wirtualny świat robi nam krzywdę – mówi Elżbieta Lange.

Zdaniem ekspertki, tu właśnie dobrą pracę wykonuje ruch body positivity: pokazuje, że rzeczywistość instagramowa nie jest prawdziwa. Mówi: akceptuj swoje ciało, bo to jest twój dom.

- Nie wybieramy sobie ciała, one kształtują się w wyniku różnych naszych doświadczeń. Jeśli ktoś nieustająco doświadczał przemocy, być może będzie miał zgarbione plecy od chronienia się przed nią. Dlatego mamy takie ciała, jakie pozwolono nam mieć. Ale naszą odpowiedzialnością jest zadbanie o jego potrzeby. Akceptacja nie oznacza braku odpowiedzialności. Żyjemy, jednakże w narcystycznych czasach sprowadzających ciało wyłącznie do ładnego obrazka. A ciało nie jest od „wyglądania”, dzięki niemu możemy w ogóle istnieć. Nasza egzystencja

realizuje się w ciele. Potrzebuje ruchu, dobrego odżywienia, miłości, seksu, snu, nawodnienia, relaksu. To ono pozwala wyjść na spacer, zatapić się w dobrej książce i przytulić przyjaciółkę. Doceniamy je i starajmy się myśleć o nim miło. Ruch ciała pozytywność to akceptacja ciała w takim właśnie sensie i uznanie jego potrzeb. Nie mów „nie dbaj o swoje ciało, udawaj, że jest OK, gdy jesteś otyły” – zapewnia Elżbieta Lange.

OTYŁOŚĆ – CHOROBA WIELOCZYNNIKOWA

To złożona choroba, z której bardzo trudno jest wyzdrowieć. Jest wielopoziomowa i nie wynika tylko z tego, że ktoś nie rusza się i za dużo je. Owszem, niezdrowy tryb życia to jedna z przyczyn, ale otyłość to problem biologiczny, genetyczny, środowiskowy - mamy złe nawyki wyniesione z domu. Są też chorobowe problemy z metabolizmem, przy których diety bardzo niskokaloryczne są zabronione, bo dodatkowo słaby i tak metabolizm spowalniają, a im on słabszy, tym bardziej tyje się. Problemem też jest nadmiar jedzenia i łatwy do niego dostęp. Używamy go więc do zaspakajania różnych potrzeb nie związanych z głodem. Tak więc również czynniki psychologiczne powodują, że ktoś zaczyna chorować na otyłość.

- Moja pacjentka przez 10 lat nie była u

lekarza, bo jeden tak ją sponiewierał, że mimo różnych dolegliwości zaniechała badań. Poszła do lekarza dopiero po psychoterapii. Potem przeszła operację bariatryczną. Inna kobieta musiała opuścić taksówkę, bo nie mogła zapiąć się w pasy. Otyłość to codzienny ból, upokorzenie, poczucie winy. Zdrowienie jest bardzo trudne, często kończy się farmakologią lub operacją bariatryczną. Tej choroby nie da się leczyć odpowiednią dietą i ruchem, bo niesie ona taki poziom patofizjologii i zaburzeń układu głodu i sytości, wydzielania greliny i leptyny, hormonów za to odpowiadających, że to jest bardzo skomplikowane. Za otyłością stoją traumy spowodowane nadużyciami seksualnymi, przemocą domową i szkolną. Dzieci otyłe są albo przekarmiane albo nadmiernie odchudzane. Nikt z dnia na dzień nie staje się otyły i nikt świadomie nie chce być otyły. To wieloczynnikowa choroba – przekonuje Elżbieta Lange.

Psychoterapeutka wie od swoich pacjentek, ile ruch ciała pozytywność robi dobrego na rzecz walki z dyskryminacją i stygmatyzacją osób otyłych. Te zjawiska mogą dziwić w kraju, gdzie połowa obywateli, podobnie zresztą jak połowa świata, ma nadwagę. Pozbycie się z języka stygmatyzujących określeń będzie jednak bardzo trudne. Panuje bowiem unifikacja, wszystkich chcemy wrzucać do jednego worka, bo to daje nam poczucie bezpieczeństwa

ciąg dalszy na stronie 46



ciąg dalszy ze strony 45

stwa: mamy wyglądać tak samo, zachowywać się tak samo.

- *Inność jest trudna, bo skłania do autorefleksji i dlatego tak irytuje. Wolimy stygmatyzować, piętnować – to łatwiejsze niż tolerancja. Wolimy być w tłumie i mieć poczucie bezpieczeństwa. A ponieważ nie wszyscy jesteśmy tacy sami, rośnie agresja wynikająca z lęku, braku świadomości, wiedzy. Gdy ludzie nie wiedzą, boją się, a jak boją się, stają się agresywni – tłumaczy Elżbieta Lange. - Mam pandemię otyłości, a mimo to jest w tym temacie tak dużo agresji. U mnie w gabinecie pacjentki mówią: w końcu gdzieś mogę poczuć się normalnie; są inni, którzy cierpią tak jak ja. Postanawiają umalować się pierwszy raz od lat, założyć ładny ciuch. To są pierwsze kroki do zadbania o swoje ciało. Kobiety wspierają się. Mężczyźni zaś zdecydowanie mniej przejmują się swoim wyglądem, choć to oni statystycznie mają większy problem z nadwagą i otyłością. Jeśli trafia do mnie mężczyzna otyły, jest to związane z karierą zawodową albo ze zdrowiem, nie zaś z potrzebą „wyglądania” - dodaje ekspertka.*

OTYŁOŚĆ NIE JEST CIAŁOPOZYTYWNA

Niemniej jednak stosunek społeczeństwa do ludzi otyłych powinien ulec zmianie. Wyzywanie ludzi od grubasów, wielorybów czy kaszalotów jeszcze nikomu nie pomogło. Osoby chore na otyłość potrzebują akceptacji i szacunku.

„Byłam w szoku, gdy po 10 latach po raz pierwszy w sezonie wyszłam na plażę. 95% to ludzie z nadwagą lub otyłością. Szczupłych jak na lekarstwo” – komentuje pod tekstem o ciałopozytywności internautka. Na co uzyskuje odpowiedź: „polecam wizytę na plaży we Francji, Hiszpanii czy Włoszech i zapewniam, że ludzie tam przebywający to nie modele z prasy kolorowej ani Polacy na wakacjach”. Już ta krótka wymiana zdań pokazuje, że problem leży w polaryzacji.

Pod tym samym artykułem internauta pisze: „Otyłość stała się powszechną normą, a osoby szczupłe z prawidłowym BMI traktowane są jako wychudzone i chore. Mam prawidłową wagę (BMI=21), a rodzina nazywa mnie chuderlakiem. My Polacy, nie tylko jemy, ale też mamy wreszcie wymarzone przez lata samochody. Nie po to je kupiliśmy, by teraz biegać i pocić się... Proces tycia będzie się w kolejnych latach tylko nasilać”.

Tu warto przypomnieć, że wspomniany wskaźnik wymyślony w XIX w. przez Belga Adolphe Queteleta (inna nazwa BMI to wskaźnik Queteleta II), został upowszechniony w latach XX ubiegłego wieku przez amerykańskie towarzystwa ubezpieczeniowe, żeby mierzyć ogólny stan zdrowia klientów w taki sposób, by większość wypadła pod kreską i musiała płacić większe składki. Tak więc z samego założenia dla części populacji ten wskaźnik będzie pokazywał zły wynik nawet wtedy, gdy do wagi zagrażającej zdrowiu będzie daleko. Sportowiec, którego mięśnie dużo ważą, nigdy nie będzie miał właściwego BMI. Wskaźnik nie bierze też pod uwagę masy kości.

JEDZENIE - ŁATWA TABLETKA PRZECIWBÓŁOWA

By skutecznie walczyć z otyłością powinien być odpowiedni marketing żywieniowy, niektóre reklamy nie powinny być wyświetlane w szkołach: widok jedzenia uruchamia bowiem potrzebę jedzenia. Co ważne, powszechnie dostępne powinny być poidelka.

Złe nawyki żywieniowe ma większość Polaków (trzy posiłki dziennie, duża ilość czerwonego mięsa, dużo prostych węglowodanów, tradycje obfitych biesiad). Dopiero od niedawna uczymy się lepszych wzorców (dieta śródziemnomorska, wege, 5 mniej obfitych posiłków w ciągu dnia itp.). Wiedzy o żywieniu powinno uczyć się w szkołach. Nie

powinno być przyzwolenia na tyle zwolnień z zajęć wf. Tym bardziej, że jedzenie jest łatwą tabletką przeciwbólową, w dodatku dziś nadprodukowana.

- *Używamy jedzenia, żeby się uspokoić, ukołować smutek, odreagować brak sukcesu, odstresować się. Jest mnóstwo potrzeb emocjonalnych, które koimy za pomocą jedzenia. Rusza szlak dopaminowy, uruchamia się ośrodek nagrody - tak nas ukształtowała ewolucja. Inaczej pewnie nie sięgalibyśmy po jedzenie i nie rozmnażali się. Inni smutki zapijają albo biorą narkotyki. Jako ludzie funkcjonujemy między dwoma biegunami: dążenia do przyjemności i unikania bólu - mówi Elżbieta Lange.*

KOCHAJ CIAŁO BEZWARUNKOWO

„Dziecko, które jest źle traktowane, nie przestaje kochać rodziców. Przestaje kochać siebie” – powtarzał Jesper Juul, duński terapeuta rodzinny i pedagog o światowej renomie. Tak samo dzieje się z ciałem. Jeśli świat mówi nam wciąż i wciąż negatywne rzeczy na temat ciała oraz różnych naszych umiejętności, sposobu bycia i przeżywania, to z dużym prawdopodobieństwem zaatakujemy samych siebie.

- *Ciało jest tu zarówno obiektem wyładowania wrogich uczuć jak i narzędziem odzyskiwania utraconego poczucia wpływu. Z jednej strony go nienawidzimy, z drugiej mamy nadzieję, że uda się nam je łatwo zmienić i wtedy znajdziemy nagrodę w postaci miłości. Miłości, która jednak też już staje się zniekształcona. Jeśli doświadczyło się złego traktowania, jest się bardzo wyczulonym na jakiegokolwiek oczekiwania, zranienia, konfrontację. Tymczasem, jak powiedział Gabor Mate: „Poczucie bezpieczeństwa nie polega na braku zagrożenia, ale na istnieniu bliskich więzi”. Nie chodzi zatem o to, aby idealizować swoje ciało, do czego bywa wykorzystywana idea ciałopozytywności. Tęsknota za bezwarunkową miłością może pochłaniać taką ideę miłości, w której obecna jest troska i odpowiedzialność. Wówczas hołdujemy idei body positive, zaciekle bronimy się przed atakami innych, i jednocześnie bywa, że kompletnie ignorujemy ewidentne sygnały, że nasze ciało już nie wyrabia - mówi Aga Szczypior - Bulanda.*

Jej zdaniem, dla jednej osoby ciałopozytywność będzie początkiem odzyskiwania wiary w siebie jako kogoś, kto może być taki, jaki jest. Dla innej stanie się wytrychem uniemożliwiającym skonfrontowanie się z autentyczną wiedzą o swoim ciele. Bywa, że uczenie się podstaw zdrowej miłości do swojego ciała to praca na lata. Miłość ta nie musi być obwarowana warunkami. Ciało dobrze jest kochać bezwarunkowo.

- *Jeśli ma być to miłość na całe życie, warto jednak nauczyć się słuchać swojego ciała, rozumieć jego język, odpowiadać na jego potrzeby i dbać o ten związek - radzi Aga Szczypior - Bulanda.*

Beata Igielska
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

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

• Fax (201) 746-9335

HOSPITAL AFFILIATIONS:



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



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