

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

16 stycznia 2025

nr 3 (858)

January 16, 2025

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
24



Miesięcznik dla polonijnych dzieci
w USA w wieku od 5-10 lat

Polskie bajki, wiersze,
legends, łamigłówki,
zagadki i zadania
połączone z wesołą
nauką czytania
i pisanie po polsku

52 strony
łączące rozrywkę z edukacją



str.
26-27



Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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



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



LECZENIE POWYPADKOWE

Dr. Kazimierz Szczech, MD

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

25 lat doświadczenia

tel. **973-473-4400**



str. 5

WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT

877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



New Jersey
Nowy Jork
Floryda

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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

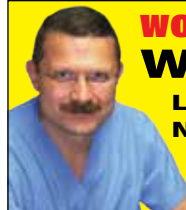
250 Moonachie Road, Suite 200
Moonachie, NJ 07074
www.degradolaw.com



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



Dr. Dariusz Nasiek, MD

**WORKERS' COMPENSATION
WYPADKI NY/NJ**

LECZENIE BÓLU • ORTOPEDIA
NEUROLOGIA • MRI • EMG • EEG

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

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

www.LeczeniePowypadkowe.com



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 2024
Annual Filing Season Program

63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

(biuro mieści się w redakcji Tygodnika PLUS)

973-928-3839





Witamy w POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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



Pomagamy
w rozmowach
z firmami
ubezpieczeniowymi

KRYSTIAN SLIWECKI

O: 201-883-3100

C: 201-249-7218

F: 201-343-0987

E: polcarinc@gmail.com

Like us on

facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A

Cyklinowanie podłóg po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]



Kupno • Sprzedaż • Wynajem
w New Jersey

Alicja Kawecki
Sales Associate

Mówię
Po Polsku

United Real Estate

223 Park Avenue

Rutherford NJ 07070

cell: (973) 818-1090

office: (888) 501-6953 ext: 1082

aliciarealtor100@gmail.com



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

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.prosynergyppt.com

CLIFTON - WALLINGTON MEDICAL GROUP



Krystyna
Szewczyk - Szczęch, M.D.



Urszula
Poweska, APN.



witamy
Dr. Michał Dusza
Internal Medicine Physician



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



StMarysGeneralMedicalGroup.com

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

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

1033 Clifton Avenue,
Clifton, NJ 07013

60 Main Avenue,
Wallington, NJ 07057

Umawianie wizyt: 973-473-4400

Klinika Regeneracji Stawów & Kręgosłupa

Dr Kazimierz M. Szczęch, M.D.



NAJNOWSZE METODY LECZENIA

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

LECZYMY STANY CHOROBY:

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

Get Back in Action Naturally

Unlocking the regenerative power of the human body

1033 Clifton Avenue, Clifton NJ 07013

973-473-4400

Zadzwoń, a może unikniesz operacji!



PLANUJESZ PODRÓŻ W 2025? PRZECZYTAJ!

Rok 2025 przynosi istotne zmiany w przepisach dotyczących podróży zarówno na terenie Stanów Zjednoczonych, jak i w podróżach międzynarodowych. Przedstawiamy najważniejsze informacje, które pomogą przygotować się do nadchodzących zmian.

REAL ID - nowy wymóg dla podróży krajowych w USA

Od 7 maja 2025 roku Departament Bezpieczeństwa Wewnętrznego USA (Homeland) wprowadza obowiązek posiadania dokumentu o nazwie REAL ID dla osób powyżej 18. roku życia, planujących podróż lotnicze na terenie kraju, a także przy wejściu do niektórych budynków federalnych. REAL ID to ulepszony format prawa jazdy lub dowodu tożsamości, który spełnia podwyższone standardy bezpieczeństwa. Dokument ten zawiera specjalne zabezpieczenia i oznaczenia, które czynią go trudniejszym do podrobienia. Można go uzyskać w lokalnych urzędach sekretarza stanu (DMV) po

przedstawieniu wymaganych dokumentów potwierdzających tożsamość i miejsce zamieszkania.

ETIAS - nowy system dla podróżujących do Europy

Od maja 2025 roku planowane jest (po wielokrotnym przesuwaniu ostatecznego terminu) uruchomienie systemu ETIAS (European Travel Information and Authorisation System) dla podróżnych udających się do krajów strefy Schengen, w tym Polski. System ten będzie wymagany dla osób posługujących się amerykańskim paszportem, które dotychczas mogły podróżować do Europy bez wizy.

Kluczowe informacje o ERIAS:

- Zezwolenie będzie ważne przez 3 lata lub do momentu wygaśnięcia paszportu
- Umożliwi wielokrotny wjazd na teren strefy Schengen
- Pozwala na pobyt do 90 dni w okresie 180-dniowym
- Szacowany koszt to 7 euro
- Wniosek będzie można złożyć online
- Składając wniosek wpisujemy kraje, do których planujemy wjazd i musimy pamiętać,



by wejść do strefy Schengen w kraju wymienionym jako pierwszy.

- System ten ma na celu zwiększenie bezpieczeństwa i usprawnienie procesu kontroli granicznej.

Nowy system ETA dla podróżujących do Wielkiej Brytanii

Wielka Brytania wprowadza od 8 stycznia 2025 roku system Electronic Travel Authorization (ETA). Wszyscy podróżni wjeżdżający do tego kraju, w tym z USA i Unii Europejskiej, będą zobowiązani do rejestracji przed przyjazdem. Koszt zezwolenia wynosi około 13 dolarów, a ważność dokumentu to 2 lata. Nie jest to wiza, lecz elektroniczne zezwolenie na podróż.

Jeśli więc podróżując z amerykańskim paszportem planujesz odwiedzić w jakimkolwiek kraju EU oraz w Wielkiej Brytanii, musisz posiadać zarówno ETIAS jak i ETA.

Nowe prawa pasażerów linii lotniczych

Wprowadzono także nowe regulacje chroniące prawa pasażerów lotniczych w USA. Obejmują one:

- Automatyczny zwrot kosztów w przypadku rezygnacji z alternatywnego lotu po odwołaniu pierwotnego połączenia
- Jasno określone zasady dotyczące znaczących opóźnień
- Zwrot opłat za bagaż przy opóźnieniach przekraczających 12 godzin (lub 15-30 godzin w lotach międzynarodowych)
- Zwrot kosztów za niedziałające usługi dodatkowe (jak np. WI-FI)

- Całodobowe wsparcie obsługi klienta.
- Eksperci zalecają, aby podróżni z wyprzedzeniem zapoznali się z nowymi wymogami i odpowiednio przygotowali niezbędne dokumenty, co pozwoli uniknąć niepotrzebnych problemów podczas podróży.

Gabinet Dentystyczny Stanisław Kaminski, DDS

General Dentist

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

Prosimy umawiać się
na wizyty telefonicznie:

973-685-4246

lub pod adresem:

62 Main Ave.

Wallington, NJ 07057



PRANIE

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

**SUPER
PROMOCJA!**

Zamów usługę
EuroCare
a otrzymasz 20% rabatu
eurocareclean.com

EuroCare
PROFESSIONAL CLEANERS

SPÓSOB NA ZDROWIE, CZYSTOŚĆ I WYGODĘ

CZYŚCIMY RÓWNIEŻ

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



PO WYCENĘ ZADZWOŃ:

201-486-2524 SŁAWEK

lub odwiedź nas na stronie

eurocareclean.com

UWAGA!!!

Usuwanie szkód powodziowych

Posiadamy certyfikat wymagany przez firmy ubezpieczeniowe



GENERAL TRUCKING REPAIR LLC

FIRMA ŚWIADCZĄCA UCZCIWE I PROFESJONALNE USŁUGI

745 State Rt 17 North Carlstadt, NJ 07072-1740

www.generaltruckingrepair.com

NAPRAWY I KONSERWACJE FLOTY SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH

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



ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW NA PEŁNY ETAT:

MECHANIKA NACZEP CIĄGNIKOWYCH, SPAWACZA,
LAKIERNIKA oraz POMOCNIKA do przyuczenia

Oferujemy:

Stalą pracę w Carlstadt, NJ, dobre wynagrodzenie
w zależności od umiejętności, ubezpieczenie, 401(k)
Tel. /SMS: **201-438-0999** lub **201-600-4566**

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 CHOROŚĆ 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



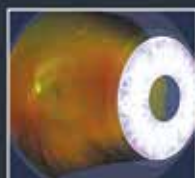
**WSZECHSTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

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

973-594-6599

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

* - w większości przypadków

GREENPOINT

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

MASPETH

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

ROSELLE

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

WALLINGTON

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

www.polamerNY.com

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI

Sprzedaż - Naprawa - Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!



Superfoods

do zadań specjalnych

Super jedzenie to nie wymysł ostatnich kilku lat – to dowód na to, że są takie produkty, które spożywane regularnie, pomogą w zdobyciu – i utrzymaniu – wymarzonej sylwetki, a co najważniejsze – odżywią każdą komórkę naszego ciała. Wiele z nich działa też antyoksydacyjnie, a więc neutralizuje działanie wolnych rodników.

Jagody goji i acai



Jagody goji często nazywane **najzdrowszymi owocami świata**, nie są jeszcze aż tak popularnym produktem. Zawierają one witaminę C, witaminy z grupy B, żelazo, wapń, cynk, selen oraz wiele innych cennych składników. Jagody te, długotrwale stosowane, wzmacniają stawy i kości, poprawiają vitalność i wzmacniają system odpornościowy. **Podobne właściwości mają jagody acai, które zawierają prawie wszystkie rodzaje przeciwutleniaczy opóźniających proces starzenia oraz hamują rozwój komórek nowotworowych.**

Owoce acai są też bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe, jak kwas oleinowy (z grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-9) oraz kwas linolowy (z grupy NNKT omega-6), które pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu. Jagody, poza właściwościami prozdrowotnymi, doskonale wpływają też na sylwetkę, głównie dzięki wysokiej zawartości błonnika pokarmowego.



Jarmuż

Jarmuż to warzywo, które z sezonu na sezon staje się coraz bardziej popularne. Jada się go pod różną postacią - na surowo, po zblanszowaniu, a nawet po upieczeniu w piekarniku (coraz bardziej znane chipsy z jarmużu). Warto sięgać po niego regularnie, bo to **warzywo jest jednym z najbardziej odżywczych produktów naturalnych**. Lista jest długa, bo to kapustne warzywo jest bogate w beta-karoten (pozwala gromadzić witaminę A), witaminy C, K i B6, a także minerały takie jak magnez, miedź, żelazo, mangan, wapń i potas. To jednak nie wszystko, bo zawiera też przeciwutleniacze, które, poza tym, że mają działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne oraz neutralizują wolne rodniki, pomagają chronić serce i obniżają ciśnienie. To też źródło białka i błonnika, doskonale sprawdza się więc jako składnik diet odchudzających.



Spirulina

To kolejna super żywność, której popularność jest coraz większa. Alga *Spirulina platensis* zawiera beta-karoten (mniej więcej 20-25 razy więcej niż w marchewce), wit. B1, B2 i B12, wit. C, mangan, magnez, potas, a także cynk. Spirulina jest także cennym źródłem kwasu gamma-linolenowego (GLA), który jest bardzo ważnym kwasem tłuszczowym redukującym cholesterol, a także zapobiegającym nadciśnieniu i chorobom serca. **Produkt ten ma także zbawienny wpływ na naszą wątrobę** - zawiera metioninę - aminokwas wpływający na odbudowę komórek po niektórych chorobach. Z kolei dzięki zawartości witaminy F oraz kwasu nukleinowego, działającego jako dostawca tlenu do wielu komórek w organizmie, różnicę odczują nasze włosy, skóra i paznokcie. Algi to także kolejny przykład super żywności, który może być doskonałym wsparciem w różnego rodzaju dietach - dzięki zawartości fenyloalaniny, odpowiadającej za kontrolę apetytu.

Sok z brzozy

Sok z brzozy to nie współczesny wynalazek - jego właściwości są znane od setek lat. Dlatego zamiast sięgać po owocowe soki z kartonu, które często zawierają nawet płaską łyżkę cukru na każde 100 ml płynu, warto sięgnąć po całkowicie naturalny, bez śladu cukru, sok z brzozy. W jego skład wchodzi wit. C, witaminy z grupy B, kwas jabłkowy, kwas cytrynowy, aminokwasy, wapń, żelazo, fosfor, potas i miedź. **Sok zawiera też aż trzy substancje, których działanie potwierdzono badaniami naukowymi** - salicylan metylu o właściwościach zbliżonych do aspiryny, betulinę, która między innymi obniża cholesterol, a także kwas chlorogenowy, który zmniejsza odczucia głodu oraz ułatwia przemianę tłuszczów, co w konsekwencji pomaga w utracie zbędnych kilogramów. Warto wiedzieć, że najcenniejszy jest sok z pnia brzozy, który zawiera najwięcej witamin i soli mineralnych, ale właściwości lecznicze ma także sok wyciśnięty z liści czy pączków tego drzewa (ten używa się najczęściej do stosowania okładów przy leczeniu reumatyzmu).



Czosnek



Ten niedoceniany i jakże korzystny dla naszej kieszeni produkt kojarzy nam się głównie z tym, że może postawić nas na nogi w czasie przeziębienia. To jednak nie jedyna zaleta tego warzywa. **Nie tylko nazywa się go naturalnym antybiotykiem, który zwalcza infekcje i hamuje rozwój bakterii, ale też skutecznie obniża ciśnienie krwi.** W czosnku znajdziemy takie witaminy i minerały jak: związki flawonoidowe, aminokwasy, witaminy (B1, B2, PP, C, prowitamina A), sole mineralne (m.in. potasu, wapnia, magnezu) oraz mikroelementy. Czosnek zwalcza też wolne rodniki uszkadzające komórki i przyspieszające się do przyspieszenia procesu starzenia. Jednocześnie to warzywo pobudza organizm do produkcji własnych antyoksydantów. Warto pamiętać, że wraz z obróbką termiczną spadają jego właściwości bakterio-bójcze, dlatego też lepiej unikać duszenia, smażenia czy gotowania. Najlepiej go po prostu obrać, posiekać lub przecisnąć przez praskę i dodać na sam koniec.

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

MEDICARE

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

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

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



Stanislaw Gil

Licencjonowany Broker
 Autoryzowany do oferowania
 planów Medicare

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

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
 tacznie 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!

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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



BADANIE I LECZENIE ŻYŁAKÓW

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



W większości przypadków leczenie żyłaków jest
 pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

Jeśli bolą lub puchną Ci nogi, masz 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, FACS, FACPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Lasery i operacje żyłaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com



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, ATVs, 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



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**



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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

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

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

Typy damskich sylwetek, czyli jak się ubierać, aby podkreślić swoje atuty – CZ. 3



Masz figurę odwróconego trójkąta?
Odkryj modne stylizacje dla sylwetki różek!

SYLWETKA RÓŻEK - JAK SIĘ UBIERAĆ?

Modne i niezawodne stylizacje dla figury odwrócony trójkąt.

Nie wiesz, jak się ubierać, aby podkreślić atuty sylwetki odwrócony trójkąt?! Znasz już swój typ sylwetki? Dzisiejszy artykuł to kontynuacja cyklu o typach sylwetek kobiecych, zajrzyj również do poprzedniego artykułu o typach sylwetek.

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

Najprostszy podział mówi o 5 typach sylwetek:

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

Dzisiaj czas na omówienie i podpowiedzi dla sylwetki typu odwrócony trójkąt. Po przeczytaniu artykułu powinnaś wiedzieć, jak tworzyć stylowe i ponadczasowe stylizacje, które podkreślą atuty Twojej figury.

Dziś cały artykuł poświęcamy sylwetce odwrócony trójkąt lub inaczej różek. Typ syl-



wetki różek można podzielić na dwa podtypy tj. sylwetka Y i sylwetka T. Jednakże wiele zasad komponowania, dobierania stylizacji jest wspólnych. Zakładamy, że szukasz konkretnych wskazówek dotyczących ubioru dla tej figury. Chcemy, abyś w tym artykule znalazła odpowiedzi na wszystkie wątpliwości i być wsparciem stylizacyjnym dla Ciebie. Możesz spodziewać się konkretnych wskazówek czym charakteryzuje się sylwetka różek.

Podpowiemy też w kwestii ubrania dla figury różek, które będą podkreślać Twoje kształty. Trzeba pamiętać jednak, że każda figura jest niepowtarzalna i jeśli szukasz konkretnego przepisu na to w jaki sposób się ubierać, to tego nie możemy obiecać, moda tak nie działa.

Musisz wiedzieć, że sylwetka sylwetce nie-równa. Nie każdej kobiecie różek będą pasowały te same ubrania. Dlaczego? Bo każda z nas ma inną długość nóg, wielkość piersi, nosi inny rozmiar.

Podczas indywidualnej analizy sylwetki stylistka przekaze Ci wiele spersonalizowanych informacji dotyczących Twojej sylwetki i właściwych dla Ciebie fasonów ubrań. Jesteśmy przekonani, że i w dzisiejszym artykule znajdziesz wiele odpowiedzi na pytania, które do tej pory sobie zadawałaś w zakresie najlepszych stylizacji do typu figury.

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

Sylwetka odwróconego trójkąta.

Cechy charakterystyczne:

- szerokie ramiona
- brak tali
- szczupłe biodra
- płaska pupa
- długie, zgrabne nogi

Sylwetka T dodatkowo:

małe lub średniej wielkości piersi

Sylwetka Y dodatkowo:

duże piersi.





Zaznaczamy od razu, że nie ma czegoś takiego, że wszystkie osoby pasujące do typu sylwetki różek wyglądają tak samo. Każda z nas jest na swój sposób inna i jedyna w swoim rodzaju. Kluczem jest akceptacja siebie.

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

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

Na jakie stylizacje postawić, aby podkreślić atuty sylwetki odwrócony trójkąt?

- dobierz odpowiednie fasony ubrań a zrównoważysz proporcje sylwetki,
- odpowiedni dobór kolorów i wzorów ma znaczenie w budowaniu proporcji sylwetki: możesz poszaleć z kolorami i wzorami w dolnych częściach garderoby, góra powinna być stonowana,
- wystające kieszenie i dodatkowe zaszewki uwypuklają biodra,
- spódnica z koła lub w kształcie litery A,
- asymetryczny sweter,
- rozkloszowane sukienki,
- spodnie typu cygaretki lub 7/8,
- jednorzędowy płaszcz z rozkloszowanym dołem i kieszeniami na bokach,
- jasne kolory w dolnej części garderoby,
- dekolt w szpic.

Zalecamy zapamiętać jedną, ważną zasadę: jeśli jeden fragment sylwetki optycznie powiększysz, to druga część ciała będzie wydawała się optycznie mniejsza. W takiej sytuacji, jeśli na górze masz większy rozmiar niż na dole, to ryzykowne może być dodatkowe optyczne wyszczuplenie dolnej części sylwetki strojem, bo automatycznie sprawisz, że Twoja bardziej rozbudowana góra będzie wyglądała na jeszcze większą i dodatkowo zaburzysz proporcje.

Jakich ubrań powinna pozbyć się z szafy kobieta o sylwetce odwrócony trójkąt?

- dekoltów w łódkę / okrągłych,
- topów bez ramiączek lub wiązanych na szyję sukienek i bluzek z bufkami lub falbankami na ramionach,
- golfów.

Gwiazdy o typie figury odwrócony trójkąt to: Cameron Diaz, Elle Macpherson, Kinga Rusin, Charlize Theron, Otylia Jędrzejczak, Demi Moore, Teri Hatcher, Renée Zellweger.

Powyższe porady są inspiracjami, które warto przetestować, aniżeli sztywnymi zasadami, które koniecznie musisz przestrzegać. Wszystko oczywiście zależy od Twoich preferencji oraz stylu, w jakich ubraniach lubisz



chodzić na co dzień. Modą można się bawić i mam nadzieję, że moje podpowiedzi będą dla Ciebie przydatne i wartościowe.

Mamy jednak nadzieję, że wielu z Was pomogą i dodadzą więcej pewności przy tworzeniu udanych stylizacji.





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



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

Have Medicare questions? I have answers.

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



Y0066_SPRJ83893_C

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



PIOTR HUSKOWSKI MD specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego



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

W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013



GABINET DENTYSTYCZNY

Lanza Dental PC

Marta Pisinska, DDS

General Dentist



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

David Sperling, DDS

Pediatric Dentist

- Stomatologia dziecięca



160 Lanza Ave
Suite 11
Garfield, NJ 07026

(973) 955-2023

• Większość ubezpieczeń honorowana



*Kinetic
Edge*
— Foot & Ankle —

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

Podiatra

Lekarz mówi po polsku

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

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

Tel: (201) 655 6617

Odwiedź: **www.Drkineticedge.com**

MADAGASKAR – CZ. 6

Przeprawa do Tsingy

Piątek, 4 października

W urokliwym hotelu Palissandre Cote Ouest w Morondava zastaje nas piękny poranek, z przyjemną temperaturą nieco poniżej 20 stopni Celsjusza. O godzinie 6 mamy już przygotowane śniadanie, o 7 ruszamy w drogę. Nasza „karawana” trzech džipów Hyundai mknie na północ w kierunku Bekopaka, mając do pokonania 200 kilometrów, co w „zachodnich” warunkach powinno zająć około dwóch godzin. Ponieważ droga jest piaszczysto-gliniasta i pełna dziur, a w dwóch miejscach będą pełne emocji przeprawy promowe, to spodziewamy się dziesięciogodzinnej podróży i kolejnego dnia pełnego niespotykanych wrażeń!

W 60-tysięcznym mieście Morondava panuje spory ruch na ulicach, gdzie toczy się znaczna część powszedniego życia mieszkańców. Ważnym środkiem lokomocji są tutaj motoryskie, a poza miastem - drewniane wozy ciągnięte przez krowy zebu. Ponownie mijamy Aleję Baobabów, aby już wkrótce przekonać się, że na tym kultowym miejscu atrakcje Madagaskaru się nie kończą, a majestatyczne drzewa Afryki będą nam towarzyszyć praktycznie przez cały dzień. Co prawda nie w tak spektakularnej, skondensowa-

nej sekwencji, jak we wspomnianej „Alei”, ale na brak wspaniałych drzew nie będziemy narzekać. Mało tego - zobaczymy baobaby innego gatunku!

Natomiast droga do Bekopaka stanowi przygodę sama w sobie; piaszczysta, pełna wybojów, gdzie nasze pojazdy czasami poruszają się jak po falach wzburzonego morza. Po drodze widzimy porzucane w sawannie wioski, a w nich skromne domy skłcone z patyków i sitowia, uszczelnione gliną. Wiośniacy pracują na polach całymi rodzinami, przy drodze pasą się zwierzęta domowe; głównie bydło zebu z charakterystycznym garbem na grzbiecie, kozy, kaczki, kury, nawet indyki. Mężczyźni i kobiety chodzą z płonami, a wszędzie tam, gdzie pojawia się woda, widać pola ryżowe. Madagaskar jest krajem rolniczym, w którym trzy-czwarte ludności zajmuje się uprawą roli. W tej okolicy, oprócz ryżu, zbiera się również kukurydzę, maniok, bataty i ziemniaki.

O 11 docieramy do wysokiego, lewego brzegu rzeki Tsiribihina, skąd widzimy jakiego rodzaju promem będziemy się przeprawiać - dwie łódki połączone pokładem z desek! Przyznam, że załadunek naszych trzech pojazdów był zadziwiająco sprawny,

popłynęliśmy w dół rzeki jakieś dwa kilometry, aby po mniej więcej 20 minutach osiągnąć drugi brzeg, gdzie akurat trwał targ, na którym sprzedawano byki zebu - wzbudzające szacunek samce z wielkim garbem! Cena dużego, zdrowego zwierzęcia dochodzi dzisiaj do \$400 i jest odpowiednikiem kwoty, którą trzeba dać ojcu panny młodej podczas tutejszego wesela, np. w pleminiu Bara.

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/madagaskar-pazdziernik-2025/>



Gdzieś na drodze, Madagaskar



Baobaby z gatunku Za, fryzjer ten sam, ale czupryna inna



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



Dzieci Madagaskaru



Madagaskar



Mężczyzna z workiem na plecach, Madagaskar



Prom z dwóch łodzi, wjazd po deskach, Tsiribihina, Madagaskar.

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka

Licencjonowany agent sprzedaży
973-417-2288, TTY 711



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



Biuro podróży **EXOTICA TRAVEL**
zaprasza na

WYCIECZKI

z polskim przewodnikiem

SRI LANKA, MALEDIWIY • 10 dni: 1 marca 2025

PERU • 10 dni, 26 kwietnia 2025

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

MADAGASKAR • 11 dni: 3 października 2025

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

EXOTICA TRAVEL

6741 W Belmont Ave, Chicago IL 60634

tel. 773 237 7788 | facebook - andrzejkulka

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

WYCIECZKI

Bussem z Polskim przewodnikiem
Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Niagara w zimie (2 dni): od 25 stycznia 2025
Góry nie tylko dla narciarzy (3 dni): styczeń 2025, luty 2025, marzec 2025
Puchar Świata, Skoki Narciarskie w Lake Placid (3 dni): 7-9 luty 2025, dwa noclegi z wyżywieniem - \$430
Hawaje (11 dni) samolotem: 18-28 marzec 2025
Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA: od maja 2025

PONADTO:
Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki

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

Gabinet DENTYSTYCZNY

Małgorzata Wiwart-Truszkowska D.D.S.



dentystyka
ogólna i kosmetyczna

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

EK Polish Bookstore
Elżbieta Kieszczynska



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



- Próbuję się z Panem skontaktować już od wczoraj.



Policjant zatrzymuje faceta wyraźnie pod wpływem:

- Czy Pan jest pijany?
- NIE!
- Taa? To proszę powiedzieć alfabet od tyłu!
- zet igrek wu u te es er pe o en em el ka jot i ha gie ef e de ce be a
- Jestem pod wrażeniem, ja nie potrafię tego zrobić na trzeźwo!
- Ja też!



Lekarz dzwoni do swojego pacjenta:

- Witam Pana, przysły wyniki badań. Mam dobre i złe wieści.
- O cholera! Jak brzmią dobre wieści?
- Według badań zostało Panu 24h życia.
- To straszne! Co może być gorszego?

Nauczycielka pyta się klasy:
Dzieci kto w waszej rodzinie jest najstarszy?

- U mnie dziadek
- W mojej rodzinie babcia
- Pra-pra-pra babcia.
- To niemożliwe!
- Dla-dla-dla-czego?



- Jasiu, dlaczego nie bawisz się już z Kaziem?

- Mamo, a czy ty byś chciała się kolegować z kimś kto pali, pije przeklina?
- Nie Jasiu.
- No widzisz, Kazik też nie chce.



Facet grzebie coś przy kontakcie czy innych tam kabelkach, woła żonę:

- Jadżka, potrzyj mi ty ten kabelek.
- Żona bierze kabelek i pyta:
- No i co?
- A nic, widać faza jest w drugim...



Dzwoni ojciec do córki będącej na studiach zagranicznych w Irlandii.

- Cześć córeczko, co słychać?
- Zostałam prostytutką, tato!
- Co? Jak mogłaś..... ty szmato, ty!
- Ależ tato! Tato, Ty wiesz, ile ja mam teraz ciuchów? Mam czesne i studia opłacone już do końca. Jeżdżę jaguarem. Siostrę zapraszam do mnie na wakacje, a Wam z mamą wykupiłam miesięczne wczasy na Majorce i nowego Opla - już tam czeka na Was...
- Czeka, czeka... to mówisz, że kim zostałaś?



- prostytutką!
- Aaaaaa, to przepraszam. Ja zrozumiałem, że protestantką...

Szef wrócił z lunchu w bardzo dobrym humorze i zwołał wszystkich pracowników, by wysłuchali kilku dowcipów, które usłyszał. Wszyscy śmiali się do rozpuku, oprócz jednej dziewczyny.

- O co chodzi? - przytępił się szef - Nie masz poczucie humoru?
- Nie muszę się śmiać - odpowiedziała dziewczyna - Odchodzę w piątek.



Pokłóciłam się z mężem.
Nie gotuję, nie sprzątam, nie piorę.
Boże, spraw, żeby ten pacan nie chciał się pogodzić!

PEŁNE USŁUGI HYDRAULICZNE

- Comercial & 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



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



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



dompak

Jesteśmy Lepsi!

Z DOMPAK WYŚLESZ

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

ŚLEDZENIE PRZESYLEK

POWIADOMIENIA EMAIL

BEZPIECZNA DOSTAWA



Ph: 732.325.3322



Przesyłki możesz nadać w biurach Dompak

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

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

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

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

SPRAWÓZ
Agencja Holenderska
dla Dompak Corporation

www.dompak.us

Paczki do Polski | Parcels to Europe

Ph: 732.325.3322



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





Przyprawy na wagę złota

Dzisiaj mamy je na co dzień, ale jeszcze nie tak dawno toczono o nie wojny i nie szczędzono grosza na zamorskie wyprawy. Wtedy nikomu nie przyszłoby do głowy, żeby tak po prostu sypać je do garnków. Jeszcze w XV wieku przyprawom korzennym przypisywano niemal magiczne właściwości lecznicze, dodawano je także do świętych olejów i świątynnych kadzideł.

Trudno w to uwierzyć, ale na przełomie XV i XVI wieku cynamon, goździki czy gałka muszkatołowa warte były mniej więcej tyle, co srebro czy złoto. Co więcej, właśnie egzotyczne przyprawy były powodem wielu wypraw, podczas których odkrywano nowe lądy. Przykład? Ferdynand Magellan opłynął kulę ziemską w poszukiwaniu właśnie Wysp Korzennych. Z wyprawy wrócił tylko jeden okręt, za to po brzegi wyladowany przyprawami. Stąd też jego kapitanowi nadano herb przedstawiający nic innego, jak tylko cynamon, goździki i gałkę muszkatołową.

Dzisiaj trudno wyobrazić sobie kuchnię bez korzennych dodatków i z wieloma z nich jesteśmy już za pan brat. Stany Zjednoczone to jednak miejsce, gdzie spotyka się wiele kultur, z których każda ma do zaoferowania swoje ulubione pyszności. Możemy tu spotkać nieprzebrane bogactwo przypraw z różnych stron świata, warto więc co nieco o nich wiedzieć. I tak na przykład:

Kurkuma

Zmielona i ususzona łodyga oraz korzeń tej tropikalnej rośliny mają w zależności od pochodzenia pomarańczowo-żółty albo jaskrawo-żółty kolor i delikatny, korzenny smak. Kurkuma zabarwia potrawy na żółto, wpływając korzystnie na produkcję soków trawiennych i żółci. W medycynie ludowej stosuje się ją w chorobach pęcherzyka żółciowego, nerek oraz jako lek na dolegliwości żołądkowe. Kurkumę używa się do barwienia jajek na twardo, sosów, ryżu i zup. Nadaje się też świetnie do potraw z drobiu, ryb i owoców morza. Uwaga na ilość - 1/8 do 1/4 łyżeczki wystarczy na 4 porcje np. jajeczniczy, mięsa czy makaronu.

Goździki

To suszone nierozwinięte pąki aromatycznego tropikalnego drzewa - goździkowca. Mają słodki, drzewny zapach oraz korzenny i lekko piekący smak. Poprawiają trawienie i łagodzą objawy niestrawności, są też stosowane jako środek odkażający. Ssanie całych goździków usuwa z ust nieprzyjemny zapach, np. czosnku czy cebuli.

Całe goździki świetnie nadają się do kompotów, grzanych win i sosów. Dodaje się je także do marynowania dziczyzny, wieprzowiny, baraniny, śledzi. Sproszkowaną przyprawę można dodać do pasztecików, pasztetów, farszu, potraw rybnych, spaghetti, a nawet do pizzy.

Badian, czyli anyż gwiazdkowy

To suszone owoce drzewa uprawianego w krajach tropikalnych. Mają kształt gwiazdek, silny anyżkowy zapach i korzenny smak. Przyprawa sprzedawana jest w całości lub zmielona, działa rozkurczowo, moczopędnie oraz pobudza trawienie.

Można stosować ją do świątecznych wypieków, zup owocowych, kompotów, zwłaszcza śliwkowego, gruszkowego i z jabłek, a także do wieprzowiny, cielęciny i drobiu. Całe gwiazdki podnoszą smak mocno osłodzonej kawy, herbaty oraz grogu, małe kawałki dodaje się do indyjskiego ryżu biryani. Anyż gwiazdkowy dobrze komponuje się też z pieprzem, koprem, cynamonem, goździkami oraz imbirem.

Szafran

Nazywany też krokusem uprawianym wywodzi się z Azji Mniejszej i z Indii, choć obecnie uprawia się go także w krajach śródziemnomorskich. Przyprawą jest pomarańczowe znamię słupka, które ręcznie wycina się i suszy. Z 80-100 tys. kwiatów uzyskuje się tylko 1 kg szafranu, stąd też jego zawrotna cena. Szafran ma słaby aromat i gorzkawy smak, ale wzmacnia żołądek i przyspiesza trawienie.

W kuchni pasuje przede wszystkim do ryżu, baraniny, zup rybnych, kalafiorowych i bulionów. Uży-

wany jest też do barwienia chleba i ciast. Przed dodaniem do potrawy szafran należy rozpuścić w małej ilości alkoholu, ciepłej wody lub mleka.

Kardamon

To bylina o grubym, rozgałęzionym kłęczu, z którego wyrasta kilka liści tworzących rodzaj łodygi. Rośnie dziko w Indiach i na Sri Lance. Przyprawą są ciemnobrązowe, niewielkie nasiona zebrane po 15-20 w owalnych owocach. Kardamon ma ostry, korzenny, słodki i piekący smak, zwiększa wydzielanie soków żołądkowych i pobudza apetyt. Nadaje się do przyprawiania słodkich deserów, polecamy też posypane nim pomarańcze. Kardamon nadaje świeży smak dyni, marchwi i szarlotce, Skandynawowie używają go do pasztecików, Hindusi do curry i ciastek, a Arabowie przyprawiają nim kawę.

Cynamon

Pozyskuje się z wysuszonej na słońcu kory młodych pędów cynamonowca cejlońskiego. Podczas suszenia kawałki kory zwijają się z obu stron, tworząc rodzaj podwójnych rurek i nabierają charakterystycznego brązowo-żółtego koloru. Cynamon nabiera ostrości dopiero po zmieleniu, poprawia apetyt i przyspiesza trawienie.

Można przyprawiać nim wszystko co słodkie, podnosi także smak szynki, kotletów, bitek i gotowanych ryb, bo nawet niewielka jego ilość usuwa charakterystyczną rybą woń. Kawałki cynamonu można też dodawać do marynat, kawy czy grogu. Dobrze łączy się z pieprzem, gałką muszkatołową i czosnkiem.

Wanilia

To owoc storczykowatego pnącza o złotych kwiatach i jaskrawozielonych liściach,

które rośnie dziko w lasach Ameryki Środkowej. Ma on ciemnozielony kolor i po zerwaniu wcale nie pachnie. Aromatu nadaje mu dopiero obróbka, polegająca na ich naprzemiennym „poceniu” i suszeniu przez okres do 6 miesięcy, aż stanie się giętki i prawie czarny, z delikatnym białym, krystalicznym nalotem waniliny, świadczącym o doskonałej jakości przyprawy.

Wanilia jest gorzkawa w smaku i ma słodko-korzenny zapach. Rozdrobnioną laskę dodajemy do ciast, lodów i kremów. W przypadku napojów czy sosów wkłada się całe laski do płynu, potem je wyjmujemy, suszy i używa kilkakrotnie.

Na koniec nie sposób nie wspomnieć o przyprawach, które dobrze znamy, ale o których nie wszystko pewnie wiemy. Mowa o gałce muszkatołowej i ziele angielskim. Pierwsza to ususzone szarobrzązowe owalne nasiona muszkatołowca korzennego - tropikalnego drzewa z Indonezji wraz z okalającą je czerwoną strzępiastą osnówką, zwaną kwiatem muszkatołowym. Gałkę sprzedaje się w całości lub sproszkowaną, osnówkę - zazwyczaj zmieloną. Ciekawostką jest zawartość w tej przyprawie mirystycyny, która ma właściwości narkotyczne. Dlatego gałkę należy używać z umiarem. W Indiach dodaje się ją do tabaki, w medycynie ludowej stosowano ją jako lek na reumatyzm, wzdęcia i zapalenie oskrzeli.

Ziele angielskie natomiast to suszone niedojrzałe owoce korzenika lekarskiego - drzewa rodem z Ameryki Środkowej. Herbatka z tej przyprawy łagodzi zaburzenia żołądkowe i biegunkę. Ziele angielskie warto też dodawać do tłustych potraw, bowiem znacznie ułatwia ich trawienie.



UBEZPIECZENIA



SAMOCZODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

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



Jacek Szpernoga

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



Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com

www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



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**



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 | arturosinski@hotmail.com

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

Mahwah: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

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**

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

**OPIEKA DENTYSTYCZNA
dla całej rodziny**

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

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń

**Darmowe
konsultacje**

www.annapawlowskadds.com

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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



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

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

PLUSIK[®]

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

PRENUMERATA
JUŻ OD \$9.99
ZA MIESIĄC

MIESIĘCZNIK DLA
POŁONIJNYCH DZIECI
W USA
W WIEKU 5-10 LAT

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu - najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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



25%
ZNIŻKI PRZY ROCZNEJ
PRENUMERACIE

Oferta ważna do 31.01.2025



PLUSIKOWY
ORZEŁEK
PLUSZOWA MASKOTKA
\$19.99
DARMOWA WYSYŁKA

FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

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

ZAMAWIAM

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

*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

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

☐ Karta kredytowa/debetowa

nr karty _____ data ważności _____ sec. code _____

imię i nazwisko posiadacza karty _____

adres posiadacza karty _____

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

RODZINNY CZAS BEZ ELEKTRONIKI

– DLACZEGO I JAK TO ZROBIĆ?



Jak wprowadzić czas wolny od ekranu w życie rodzinne?

Dlaczego dzieci i młodzież sięgają tyle po elektronikę? W dużej mierze dlatego, że się nudzą. Wolą to niż siedzieć samemu w pokoju. Właśnie dlatego każda chwila, kiedy cała rodzina jest razem, to doskonały moment, aby pokazać piękno i atrakcyjność świata offline.

Posiłki offline

Dobłą praktyką jest odkładanie smartfonów daleko poza zasięg wzroku i słuchu w czasie posiłków. Niektóre rodziny mają wręcz koszyki na telefony, gdzie zbierają wszystkie urządzenia na czas wspólnego jedzenia. W zamian warto pomyśleć o ciekawych tematach rozmów. W niektórych zakonach nadal podczas posiłku są odczytywane budujące teksty teologiczne lub mistyczne. Jeżeli kompletnie nie macie pomysłu na rozmowę można wprowadzić podobną praktykę – czytanki (niekoniecznie poważne) na czas posiłku. Po jedzeniu można na ten temat nawet podyskutować, ciągnąc rozmowę przy kawie,

soku i deserze. Jedyny minus – jedna z osób (rotacyjnie) jest wyłączona z jedzenia i je osobno.

Planujmy wspólną rozrywkę

Wiele rodzin planuje specjalny czas na wspólną rozrywkę. Mogą to być na przykład godziny wieczorne, kiedy cała rodzina ogląda razem film (i następnie o nim rozmawia), gra w gry planszowe, czy nawet czyta książki w jednym pomieszczeniu. Jest to czas zbliżenia dla rodziny, ale także uczy umiaru, ponieważ telewizor nie jest dostępny przez cały wieczór.

Zróbcie burzę mózgów – jakie jeszcze inne aktywności rodzinne moglibyście wprowadzić do swojej rutyny? Może coś na kilka godzin w weekendy?

Podstawowy rezultat – pogłębienie pozytywnych relacji w rodzinie, zwiększenie zaufania.

Kiedy rodzina wypracuje już zdrowe rytmy czasu wolnego od gadżetów, pojawia się wiele pozytywnych efektów. Członkowie rodziny

chętniej angażują się w interakcje z innymi. Gdy korzystanie z ekranu jest minimalizowane, pojawia się więcej okazji do ludzkiego kontaktu i głębszej rozmowy. Na przykład, jeśli Twój nastolatek przeżywa rozstanie lub ma problemy z przyjacielem, może mieć pokusę, aby zwierzyć się z tego w Internecie i czerpać porady od rówieśników. To nie jest najlepsze miejsce na wyrażenie uczuć, a rady, które otrzyma, mogą nie być najlepsze. Jeśli rodzina przyzwyczai się do wspólnego spędzania czasu i rozmów, Twoje dziecko z większym prawdopodobieństwem zwróci się po radę do Ciebie, a nie do mediów społecznościowych.

Odlączenie od technologii daje również większą możliwość uczenia się i czerpania mądrości od rodziców. Twoje dziecko może być ciekawe takich tematów jak miłość, seks, sens życia, system wartości czy używki. Poprzez kultywowanie głębokich relacji, Twoje dziecko z większym prawdopodobieństwem zwróci się do Ciebie z pytaniami, zamiast szukać odpowiedzi w Internecie.

SMARTFONOWA PROHIBICJA CZY NAUKA?

Czy należy całkowicie zabraniać smartphona/internetu dzieciom czy nauczyć mądrze z tych rzeczy korzystać?

Odpowiedź zaś zależy od kilku czynników.



Generalnie małym dzieciom nie kupujemy smartfona. Według zaleceń szeregu stowarzyszeń pedagogicznych do 2. r.ż. dziecko nie powinno mieć kontaktu z ekranem, a do 7 z urządzeniami mobilnymi (smartfon, tablet).

Z drugiej strony, jeśli dziecko przedszkolne od czasu do czasu porozmawia na smartfonie rodzica np. z babcią, na Skype lub Messenger czy też obejrzy album ze zdjęciami, nic złego się nie stanie. Jednak już filmy lepiej by oglądało na większym ekranie.

Według Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej i Kanadyjskiego Towarzystwa Pediatrycznego dopiero w wieku 13 lat mózg dziecka jest na tyle rozwinięty, by być w stanie nauczyć się samokontroli w zakresie posługiwania się smartfonem. Czyli dopiero w 13 r.ż. może go dostać na własność.

Jednak to nie wygląda tak, że w dniu 13 uro-

dzin znienacka i bez przygotowania staje się odporne na smartfonowe pokusy. Wręcz przeciwnie. Łatwo może zachłysnąć się wolnością.

Dlatego warto już wcześniej pozwalać dziecku korzystać ze smartfonów rodziców (lub ogólnego smartfona „domowego” – np. w celu zrobienia zdjęć, komiksów, a nawet gier edukacyjnych, tłumacząc zasady – np. planowania czasu, ochrony danych osobowych, autoryzacji zakupów itp.

Podobnie rzecz będzie się miała generalnie z korzystaniem z komputera/laptopa. Dziecko nie powinno mieć tych urządzeń na własność, w swoim pokoju, lecz korzystać ze wspólnego urządzenia. Z reguły już w klasach początkowych w szkole rozpoczynają się zajęcia z wykorzystaniem komputera, więc warto, by miało dostęp do komputera i Internetu, we właściwym zakresie. Gdy przekroczy próg 13 roku

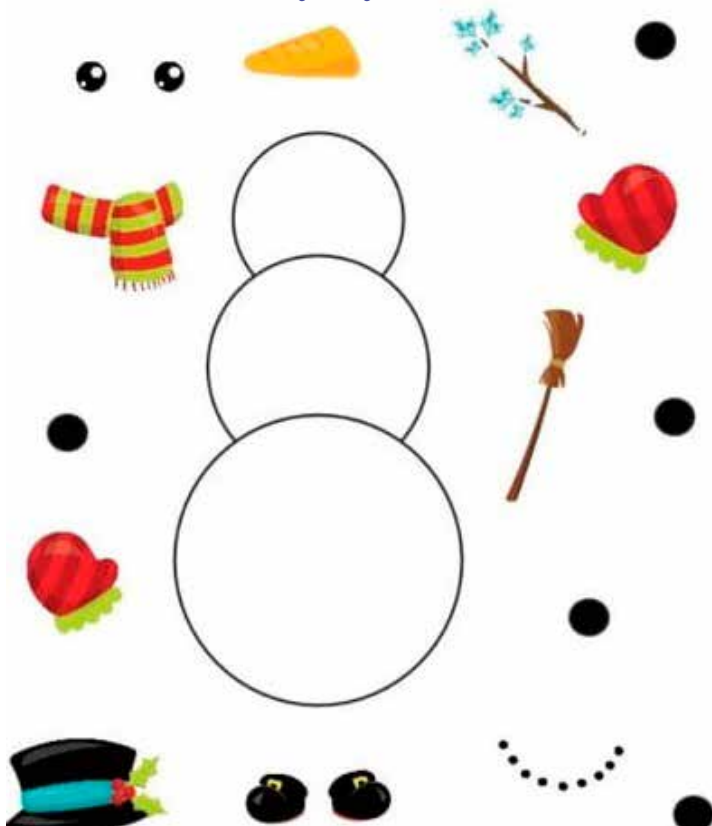
życia może mieć z tym więcej swobody (znów – potrzebna jest nauka bezpiecznego korzystania z technologii).

Gdy dostaje smartfon na własność, warto ustalić zasady korzystania ze smartfonu i co jakiś czas te zasady weryfikować.

Trzeba jednak zwrócić też uwagę na specyfikę konkretnego dziecka. Victoria Dunckley, lekarz psychiatra, specjalizująca się w uzależnieniu od smartfonu, ostrzega, że niektóre szczególnie wrażliwe dzieci nie radzą sobie z nadmiarem bodźców produkowanym przez tzw. wysokie technologie.

W ich przypadku konieczne może być albo rzeczywiście odcięcie od elektroniki, albo bardzo rygorystyczne jej limitowanie. Dlatego przede wszystkim trzeba patrzeć na potrzeby swojego dziecka w tym zakresie.

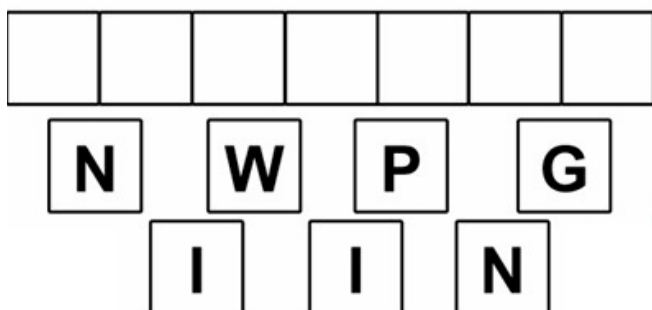
ZAZNACZ PRZEDMIOTY, KTÓRE
PRZYDADZĄ SIĘ BAŁWANKOWI



UZUPEŁNIJ SUDOKU



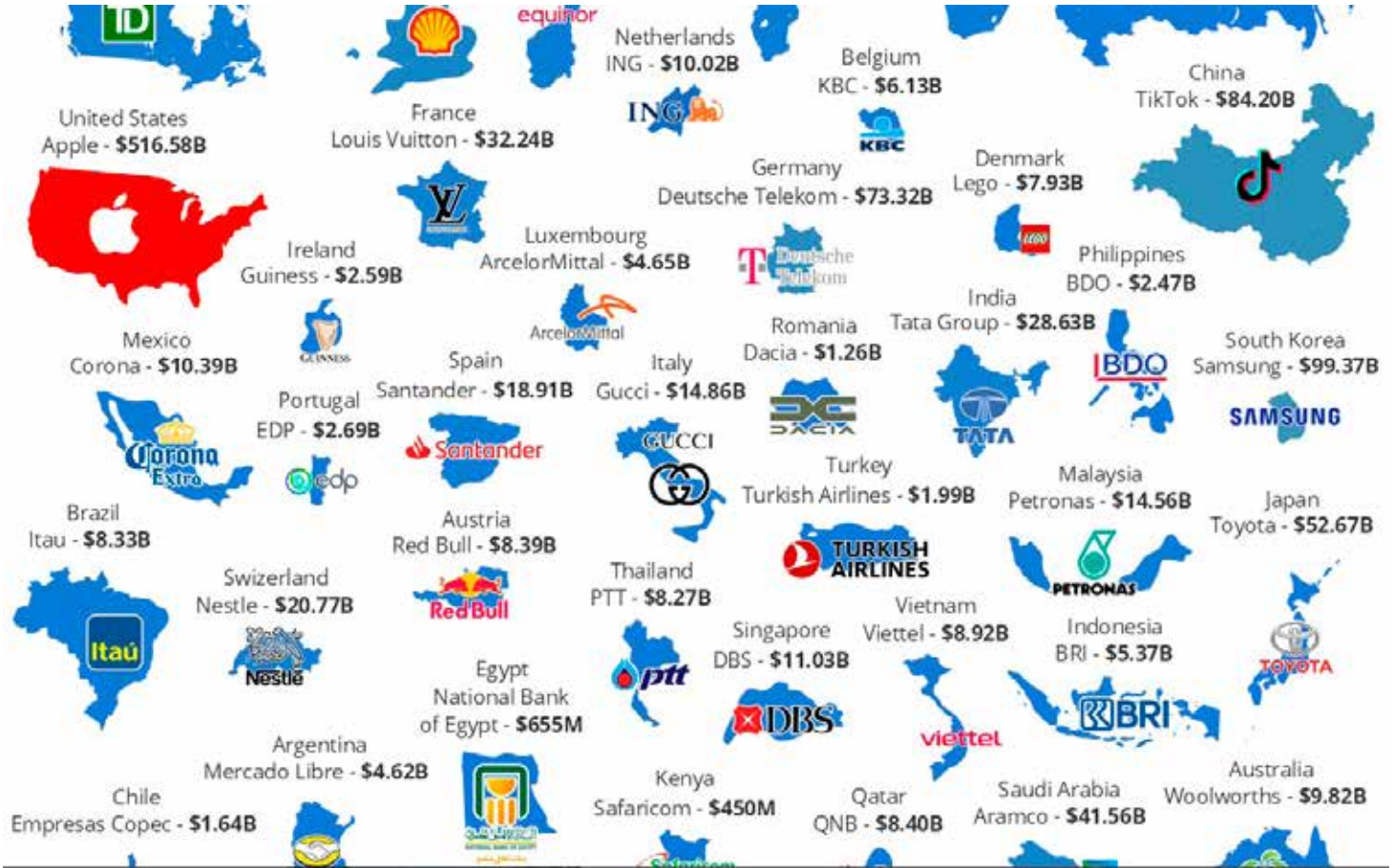
Z PODANYCH LITER UŁÓŻ WYRAZ



POŁĄCZ POŁÓWKI



Która dominuje na świecie, a która w Polsce?



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



21.03 - 19.04

BARAN Ten tydzień będzie stać pod znakiem zamieszania i emocjonalnych huśtawek na polu miłosnym i uczuciowym. Postaraj się odrobić zaległości w intymnych kontaktach i relacjach. Może po prostu udało ci się zaniedbać potrzeby bliskich, rodziny i partnera.



20.04 - 22.05

BYK Będziesz odczuwać przyływ mocy i energii. Ruszysz do działania, odrobisz zaległości, wywiążesz się z zawartych umów. Poczujesz, że udało ci się zrealizować swoje ambitne plany, że skutecznie i konsekwentnie dążysz do wyznaczonego celu.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Pełen pozytywnej energii tydzień. Możesz teraz zaczynać nowe przedsięwzięcia, podejmować ważne decyzje. Spokojne podejście do wszelkich zagadnień sprawi, że wszystkie problemy będą rozwiązane dyplomatycznie i z korzyścią dla siebie.



22.06 - 22.07

RAK W tym tygodniu wykażesz się entuzjazmem i zapałem. Będziesz cały czas wśród ludzi, będziesz wymieniać myśli i informacje. Zachowasz równowagę ducha i harmonijne relacje z innymi ludźmi.



23.07 - 23.08

LEW Nabierzesz teraz stanowczości i pewności siebie. Być może otrzymasz prezent od losu w postaci nowych możliwości i ciekawych propozycji. Korzystnie będą wyglądały twoje sprawy zawodowe. Odżyje twoje życie towarzyskie i uczuciowe.



24.08 - 23.09

PANNA Będziesz teraz bardzo wszystko przeżywać, źle znosić wszelkie zmiany w życiu. W dodatku tych zmian może być dużo. Także w kontaktach z innymi możesz mieć problemy. Staraj się reagować mniej gwałtownie, posłuchaj z uwagą rad innych osób. Możesz mieć kłopoty zdrowotne, pomyśl o badaniach i wizycie u lekarza.



23.09 - 22.10

WAGA Gwiazdy wróżą korzystny czas w uczuciach. Samotne osoby będą miały dużo okazji do poznania nowych ludzi, mogą teraz też poznać kogoś w kim się zakochają. W stałych związkach dobre porozumienie z partnerem.



23.10 - 21.11

SKORPION Będziesz teraz we właściwy sposób oceniać sytuację i wyciągniesz trafne wnioski. Dużą rolę w podejmowaniu decyzji odegra twoja intuicja. Możesz jej w pełni zaufać. W pracy uda ci się wykorzystać okazję. Podejmiesz nowe wyzwania.



22.11 - 21.12

STRZELEC Spojrzysz teraz na życie bardziej realnie, zaakceptujesz różne ograniczenia. Uda ci się przezwyciężyć przeciwności losu, twoje wybory okażą się bardzo dobre. W domu nastąpi zdecydowana poprawa atmosfery. W sprawach uczuciowych dobry czas.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC To bardzo dobry czas na wszelkiego rodzaju pracę umysłową, negocjacje i współpracę z innymi. Trzeba się będzie wykazać wytrwałością i pracowitością. Będziesz szybko reagować, trafnie oceniać oraz obserwować ludzi i sytuacje.



20.01 - 18.02

WODNIK Nabierzesz teraz łatwości wystawiania się i precyzję operowania słowem. Bez problemu oczyścisz atmosferę w swoim związku i poprawisz relacje z bliskimi. Nawet jeśli pojawią się konflikty, posłużą one twórcemu uwalnianiu napięć.



19.02 - 20.03

RYBY Bardzo ciekawy tydzień. Będzie rozpierać cię energia, zapragniesz działać, by ją rozładować. Może stać się coś, co uwolni Cię od nudy i rutyny, a przy tym sprawi, że trochę odżyjesz.

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

UBEZPIECZENIE MEDICARE

• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

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

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

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



KUBA
Enterprise LLC



DACHY - SIDING - OKNA
zadzwoń po darmową wycenę

- Pełna gwarancja na wykonaną pracę
- Profesjonalna obsługa
- Konkurencyjne ceny
- Szybka realizacja zlecenia
- Serwis przez cały rok
- Ubezpieczenie

Komórka
201-370-8777

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW



PROWADZĄCY BAL
Aleksander SIKORA

Aleksander to wszechstronny prezydent telewizyjny, który prowadził najważniejsze wydarzenia rozrywkowe w Polsce, m.in. Pytanie na Śniadanie, The Voice of Poland, You Can Dance, Szansa na Sukces, Eurowizja Junior, a także międzynarodowe konkursy Eurowizja Junior 2019 w Gliwicach. Relacjonował: MTV czy Miss World. W TVP był gospodarzem „Sylwester Marzeń”. Obecnie związany z TV Polsat, gdzie prowadzi „Halo tu Polsat” oraz gale Miss Polski. Jest jednym z najbardziej znanych prezenterów.

ZAPROSZENIE

27 BAL PODRÓŻNIKA

8 LUTY 2025



Polonijny Klub Podróżnika serdecznie zaprasza na **27 Bal**, który odbędzie się w głównej Sali Balowej **ROYAL MANOR** w **Garfield, NJ** w godzinach **7:00pm-2:00am**.

Bal Podróżnika to 7 godzin wspaniałej zabawy w towarzystwie ludzi kochających podróżować, gdzie opowieści o ostatnich wożach przekąsane są super smaczными potrawami i napojami, od szerokiego wyboru polskich piw i wódek począwszy, a na najwyższej jakości koniaków i whisky skończywszy. Wszystko to bez żadnych dodatkowych opłat. Smaczny obiad podany do stołów i przekąski po północy, dla tych którzy dalej będą głodni. Bezpłatny "valet" parking i uprzejma obsługa dopełniają obrazu naszego "all inclusive" Balu Podróżnika.

Zapraszamy polonijną młodzież oraz osoby samotne.

Życzymy SZAMPANSKIEJ ZABAWY!

Wstępny Program Balu:

7:00-8:00pm - Ceremonia witania gości i pamiątkowe zdjęcia z **Tomkiem Grzywaczewskim i Aleksandrem Sikorą**
COCTAIL HOUR, OPEN BAR & APPETIZERS

8:00-8:45pm - Prezentacja Honorowego Gościa

8:45- 9:15pm. - Pierwsza część zabawy tanecznej.

9:15-9:30pm - Ceremonia otwarcia 27 Balu Podróżnika

9:30-2:00am - Zabawa taneczna prowadzona przez **Aleksandra Sikorę**. Kolacja podana do stołów.



HONOROWY GOŚĆ
Tomasz
GRZYWACZEWSKI

Tomek to pisarz, dziennikarz, podróżnik. Autor książek reportażowych i scenariuszy filmowych. Członek The Explorers Club. Współpracuje m.in. z U.S. Foreign Policy i CBS News. Organizator wielu wypraw, w tym m.in. "Long Walk Expedition" - z Syberii do Indii, śladami polskich uciekinierów z Gułagu i "Dead Road" - wyprawy na Drogę Umarłych na Kolumbie. Z wypraw tych powstają książki: „Wymazana granica”; „Przez dziki wschód” i „Życie i śmierć na drodze umarłych”. Relacjonuje konflikty zbrojne dla TV Republika na Ukrainie. Dwukrotnie wyróżniony nagrodą Magellana za najlepszą książkę reportażową oraz laureat Kryształowej Karty Polskiego Reportażu.

Jerzy Majcherczyk

@PKP-Majcherczyk



venmo



Główni Sponsorzy:



Współorganizator



POLISH TOURISM ORGANISATION

BILETY na 27 BAL PODRÓŻNIKA

Donacja na Bal: \$200 dla wszystkich gości oraz \$180 dla młodzieży do lat 30

Prosimy wypełnić i odesłać poniższe zgłoszenie razem z zapłatą w postaci czeku lub money order (*wystawionym na P-A Travelers Club*) na adres:

Polish American Travelers Club
P. O. Box 3011 Wallington, NJ 07057
info@odkrywcy.com 1-973-473-1249

Informacje dodatkowe:

Odwołanie udziału w balu możliwe tylko do 5 lutego.

Zapłata za bilet przy wejściu jest możliwa tylko gotówką z wcześniejszym zgłoszeniem telefonicznym oraz podaniem karty kredytowej jako gwarancji wykupu biletu.

Zapraszamy do reklamowania swojego biznesu w czasie balu poprzez:

A. Umieszczenie logo swojego biznesu na dużym banerze balu, gdzie będą robione wszystkie zdjęcia z Honorowymi Gośćmi Balu.

B. Dołożenie swoich ulotek/egzp produktu do pakietów, które będą rozdawane gościom przy wyjściu po zakończeniu balu.

Koszt \$500

Proszę wpisać nazwisko i imię, pierwszych dwóch osób, dla których zamawiane są bilety. Pozostałe nazwiska proszę wpisać z drugiej strony zgłoszenia.

ZGŁOSZENIE

1. _____ (*) 2. _____

Załączam czek / money order na kwotę \$ _____ jako płatność za _____ osobę(y). Bilet(y) proszę przesłać na adres:

Imię i nazwisko _____ (*)

Adres _____ City _____ State _____ Zip Code _____

Telefon: _____ (*) E-mail _____ (*)

(*) - informacje konieczne



meble
FURNITURE

Meble z Polski

1724 Fifth Ave. Unit 2 Bayshore, NY 11706

631-617-6079

www.meblefurniture.com

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

Saturday **10AM-6PM**

POLSKIE OKNA

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



Nie trać czasu na dostawę z Polski.

U nas dostępne są okna, dachy
i rynny od zaraz!

Przyjdź do naszego showroomu
po darmową wycenę!

Doradzimy
i zapewnimy
profesjonalną
obsługę



mikoma

EUROPEAN
MATERIALS
SUPPLY

174 Targee St, Staten Island NY 10304

Tel.: 718-787-8377, 718-273-1037



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



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

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

www.bjfloorsandkitchens.com

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

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

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

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT

WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE



57 RIVER DRIVE

PASSAIC, NJ 07055

973-778-3355

bjfloors@msn.com



PREZENT
PRZY ZAKUPIE
MINIMUM \$3,500

613 BLOOMFIELD AVE

WEST CALDWELL, NJ 07006

973-228-1900

sales@bjfloorsandkitchens.com

Kolor we wętrzu

Rozplanowaliśmy już układ pomieszczeń, wybraliśmy niezbędne elementy wykończeniowe i sprzęty. Przyszedł czas na urządzenie wętrz – musimy wybrać meble i dodatki dekoracyjne, które będą wygodne, funkcjonalne i zgodne z naszym gustem stylistycznym. Ważnym elementem na tym etapie jest dobór odpowiedniej kolorystyki wętrzza.



ciąg dalszy na stronie 36



ciąg dalszy ze strony 35

Kolor odgrywa kluczową rolę w projektowaniu wnętrz, wpływając na atmosferę, estetykę oraz samopoczucie osób przebywających w danym pomieszczeniu. Odpowiednio dobrane barwy mogą optycznie powiększyć lub pomniejszyć przestrzeń, nadać jej ciepło lub chłód, a także wywoływać różne emocje. Ciepłe kolory, takie jak czerwony, pomarańczowy i żółty, wprowadzają energię i przytulność, podczas gdy chłodne odcienie, jak niebieski i zielony, działają uspokajająco i relaksująco. Ponadto kolory mogą podkreślać określony styl wnętrza – minimalistyczne biele i szarości kojarzą się z nowoczesnością, natomiast bogate, głębokie tony mogą wprowadzać element luksusu. Dobrze dobrana paleta kolorów harmonizuje z funkcją pomieszczenia, podkreślając jego charakter i ułatwiając codzienne użytkowanie.

KOLOROWE ŚCIANY I MEBLE

Jednym z najprostszych sposobów na wprowadzenie koloru do wnętrza jest malowanie ścian – jednolity kolor lub efektowne akcenty kolorystyczne na jednej ze ścian mogą znacząco zmienić charakter pomieszczenia. Inną opcją jest zastosowanie kolorowych mebli, takich jak kanapy, fotele czy szafy, które stanowią wyrazisty punkt centralny wnętrza.

AKCENTY KOLORYSTYCZNE W POSTACI DODATKÓW I TEKSTYLÓW

Dodatki i tekstylia, takie jak poduszki, zasłony, dywany czy



Renaissance
CREATIONS
CUSTOM CABINETS

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!



CONPIT LLC
Totowa, NJ

PROFESJONALNE
UKŁADANIE PŁYTEK

Posiadamy ubezpieczenie

Kilkunastoletnie doświadczenie

- ❖ płytek ceramicznych
- ❖ terakoty, marmuru,
- ❖ granitu, mozaiki,
- ❖ kamienia ozdobnego itp.
- ❖ także przestrzenie komercyjne

Tel: **347-261-0539**
conpittllc@gmail.com

RENOWACJE: KUCHNIE, ŁAZIENKI, PIWNICE

obrusy, to kolejny świetny sposób na wprowadzenie koloru – są one łatwe do wymiany, co pozwala na częste zmiany wystroju. Dekoracje ściennie, takie jak obrazy, plakaty czy półki z kolorowymi przedmiotami, również mogą dodać wnętrzu życia i charakteru. Rośliny doniczkowe, oprócz wprowadzenia naturalnej zieleni, mogą być umieszczone w kolorowych donicach, które dodatkowo ożywią przestrzeń. Wykorzystanie oświetlenia, np. lamp z kolorowymi abażurami lub światłami LED, które można zmieniać według nastroju, to nowoczesny i efektowny sposób na kolorystyczne urozmaicenie wnętrza.

A MOŻE KOLOROWE DRZWI?

Kolejnym pomysłem na przełamanie kolorystyki wnętrza może być wykorzystanie drzwi wewnętrznych w kontrastującym kolorze. Oferta rynkowa jest naprawdę szeroka, mamy do wyboru nie tylko drzwi w praktycznie każdym kolorze z palety RAL, ale też wykonane z różnych materiałów – drewna, MDF, szkła czy metalu. Ważne jest również wykończenie: matowe, połyskujące, lakierowane, czy też z efektem postarzenia. Każde z tych wykończeń nadaje drzwiom unikalny wygląd i wrażenie dotykowe.

Kolorowe drzwi wewnętrzne sprawdzają się w różnych pomieszczeniach: w salonie mogą stanowić odważny akcent, w sypialni wprowadzać spokój, a w dziecięcym pokoju tworzyć radosną atmosferę. Drzwi z przeszkleniami w kolorowych ramach potrafią też dodatkowo doświetlić wnętrze, zachowując przy tym jego barwną stylistykę.

Kolorowe akcenty mogą znacząco wpłynąć na wygląd i atmosferę wnętrza, dodając mu charakteru i ożywiając przestrzeń. Warto jednak pamiętać o zachowaniu umiaru i odpowiednim skomponowaniu wszystkich elementów wystroju.



DJ ADAMBAND

**PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ**

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

Adam Chrola

Tel. (203) 308-1791

SZWARC

Construction Inc.
ROOFING & SIDING
973-930-1986

- DACHY
- SIDING
- OKNA

- Bezpłatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757

VESKO

CONSTRUCTION INC.

201-893-1759
wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż

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-Szczeczek

STALE WSPÓŁPRACUJĄ

Elżbieta Baumgartner Grażyna Torbus
Andrzej Kulka

PROJEKT GRAFICZNY i DTP

Jacek McFrey

REKLAMA i MARKETING

Tel: 973-928-3838

reklama@tygodnikplus.com

OGŁOSZENIA DROBNE

ogloszenia@tygodnikplus.com

WYDAWCA

PLUS Media Group Corp.

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

Adres internetowy

www.tygodnikplus.com

©2007-2024 PLUS Media Group, Corp.



Kohout Bakery

Est. 1917

POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ

Wypiekamy z pasją według naszych tradycyjnych receptur

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



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

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

Grace S. Nehrebecki



ROZLICZENIA PODATKOWE

- rozliczenia elektroniczne dla osób indywiduanych
- 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**



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**

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

Nova



TRAVEL

- WYSYŁKA PACZEK MORSKICH I LOTNICZYCH

- BILETY LOTNICZE

- WAKACJE I WYCIECZKI

- PRZESYŁKI PIENIĘŻNE

- USŁUGI NOTARIALNE • TŁUMACZENIE DOKUMENTÓW • APOSTILLE

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

10 Market Street
Passaic, NJ 07055

tel: 201-906-9101
tel: 973-778-2058

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

Słynne cmentarze Los Angeles – CZ.1

Pierce Brothers Westwood Village Memorial Park & Mortuary
1218 Glendon Ave, Los Angeles, CA 90024

Zwiedzając w grudniu Los Angeles odwiedziłam dwa słynne cmentarze, gdzie spoczywają celebryci. Jeden to Pierce Brothers Westwood Village Memorial Park & Mortuary, a drugi to Hollywood Forever Cemetery.

Cmentarz Pierce Brothers Westwood Village Memorial Park & Mortuary został założony jako Sunset Cemetery w 1905 roku, ale był używany do pochówków od lat osiemdziesiątych XIX wieku. Oficjalnie nazwę zmieniono w 1926 roku na Westwood Memorial Park, a następnie przemianowano ją na Pierce Brothers Westwood Village Memorial Park & Mortuary.

Do głównych celebrytów pochowanych na tym cmentarzu należą Marilyn Monroe, Peter Falk (Columbo), Burt Lancaster, Michael J. Fox, Truman Capote, Hugh Hefner, Natalie Wood,

Dean Martin, Ray Bradbury, Roy Orbison (jego grób jest nieoznaczony), Ryan O'Neal, Farrah Fawcett, George C. Scott, Don Knotts, Jack Lemmon, Tim Conway, Walter Matthau, Frank Zappa, Kirk Douglas.

Najczęściej odwiedzanym miejscem jest krypta Marilyn Monroe, która zmarła w 1962. Kryptę od razu można poznać, gdyż płyta od całowania ustami ze szminką zmieniła kolor na różowy. Obok Marilyn leży Hugh Hefner, słynny właściciel magazynu Playboy, który w 1992 zapłacił za kryptę \$75,000. Twierdził, że chce spędzić wieczność obok Marilyn. To Marilyn Monroe pojawiła się jako pierwsza na okładce Playboya.

Cmentarz jest w miarę mały więc spokojnie można zwiedzić groby znanych celebrytów w krótkim czasie.

ciąg dalszy za tydzień...
Izabela Van Tassel



POLSKI DOM POGRZEBOWY



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

Izabela
FUNERAL SERVICE

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



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



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



INCOME TAX IMIGRACJA

\$20 zniżka dla nowych klientów

Podatki personalne

i biznesowe LLC

Porady podatkowe

Nr zastępcze do rozliczeń

Otwieranie nowych firm

Sponsorowania rodzinne

Obywatelstwo USA

TŁUMACZENIA

NOTARIUSZ, Apostilles

Pełnomocnictwa

Rozwody



Adwokat
Henry Walentowicz

współautor
"New Jersey Real Estate Law and Practice"

Zajmuje się prawem:

- ♦ z zakresu nieruchomości
- ♦ handlowym
- ♦ spadkowym
- ♦ prowadzenie spraw sądowych

Adwokat posiada AV

– najwyższej sklasyfikowany
wśród prawników

Biurowie adwokackie:
**Celentano, Stadtmayer
& Walentowicz, LLP**
1035 Route 46 East
Clifton, NJ 07015

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

www.csandw-llp.com

Nowa renta wdowia w Polsce: ile, dla kogo i od kiedy?

Wdowcy dostają noworoczny prezent od polskich ustawodawców.

Od 1 stycznia 2025 r. w Polsce weszły w życie przepisy wprowadzające świadczenie, które potocznie nazywane jest rentą wdowią. Jest to dodatek wynikający z połączenia wypłaty renty rodzinnej z innym świadczeniem np. własną emeryturą. Renta wdowia nie będzie odrębnym, nowym świadczeniem, lecz tylko dopłatą dla osób uprawnionych do dwóch polskich świadczeń. Przeczytaj, czy ty lub ktoś z twoich bliskich do niego się kwalifikuje.

Świadczenia w zbiegu

Do tej pory, gdy ktoś był uprawniony do swojej polskiej emerytury i polskiej renty rodzinnej, to dostawał tylko jedno świadczenie, które było większe. Teraz zbiegu renty rodzinnej z własnym świadczeniem traktowany będzie inaczej. „Świadczenia w zbiegu” to właśnie świadczenia przysługujące wdowcowi lub wdowie z własnego ubezpieczenia emerytalno-rentowego i drugiego świadczenia po zmarłym małżonku.

Od 2025 roku wdowy i wdowcy, którzy mają prawo do co najmniej dwóch świadczeń emerytalno-rentowych (w tym renty rodzinnej po zmarłym małżonku) będą mogli wybrać, czy chcą otrzymywać całą rentę rodzinną i 15 proc. własnego świadczenia, czy odwrotnie.

Kto ma prawo do polskiej renty rodzinnej?

W Polsce nie ma renty małżeńskiej, jak w Stanach Zjednoczonych, czyli niepracująca żona nie dostaje żadnych świadczeń, gdy mąż przejdzie na emeryturę. Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) i Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) przewidują tylko rentę rodzinną dla wdów i wdowców, która wynosi 85 proc. emerytury zmarłego, a 90 proc. albo 95 proc., jeżeli do renty rodzinnej uprawnione są odpowiednio dwie lub więcej osób. Do renty rodzinnej mają prawo członkowie rodziny (dzieci, wnuki, małżonek) osoby, która w chwili śmierci miała ustalone prawo do emerytury czy do renty z tytułu niezdolności do pracy, albo spełniała warunki do ich uzyskania. Oceniając prawo do renty rodzinnej, ZUS/KRUS przyjmuje, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy.

Prawo do renty rodzinnej ma małżonek zmarłego (czyli wdowa lub wdowiec), który do dnia śmierci pozostawał we wspólności małżeń-

skiej, jeżeli spełni przynajmniej jeden z poniższych warunków:

- w chwili śmierci małżonka miał skończone 50 lat lub był niezdolny do pracy; albo
- wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnionych do renty rodzinnej po zmarłym współmałżonku, które nie ukończyło 16 lat, a jeśli uczy się w szkole – 18 lat; albo sprawuje pieczę nad dzieckiem niepełnosprawnym; albo
- ukończył 50 lat lub stał się niezdolny do pracy już po śmierci współmałżonka, lecz nie później niż 5 lat od jego śmierci albo od zaprzestania wychowywania dzieci.

Małżonka lub małżonek rozwiedziony albo wdowa lub wdowiec, którzy w chwili śmierci współmałżonka nie pozostawali z nim we wspólności małżeńskiej, mają prawo do renty rodzinnej, jeżeli mieli w dniu śmierci współmałżonka prawo do alimentów z jego strony ustalone wyrokiem lub ugodą sądową.

Kto ma prawo do polskiej emerytury?

Przypomnę, że jeśli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r., dostaniesz emeryturę ZUS, jeśli ukończysz powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn) oraz masz opłacone składki z tytułu ubezpieczenia społecznego lub ubezpieczenia emerytalnego i rentowych przynajmniej za 1 dzień, np. jako pracownik czy też osoba prowadząca działalność pozarolniczą.

Osoby, które urodziły się przed 1 stycznia 1949 roku podlegają pod stary system emerytalny. Aby uzyskać emeryturę, muszą udokumentować wymagany staż ubezpieczeniowy, który wynosi 20 lat dla kobiety, 25 lat dla mężczyzny. Za staż ubezpieczeniowy uważa się okresy składkowe i nieskładkowe (nauka w szkole wyższej, pobieranie zasiłku opiekuńczego), a także, od czasu wejścia w życie emerytalnej umowy między Polską i Stanami, lata pracy w USA. Więcej przeczytasz książkę „Emerytura polska i amerykańska”.

Dla kogo renta wdowia?

Aby ZUS/KRUS mógł wypłacić rentę wdowią (czyli inne świadczenie razem z rentą rodzinną), wdowa lub wdowiec musi spełnić wszystkie poniższe warunki:

- mieć co najmniej 60 lat (kobieta) i 65 lat (mężczyzna), czyli osiągnąć powszechny wiek emerytalny,

- do dnia śmierci swojego małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej,
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia 55 lat (kobieta) lub 60 lat (mężczyzna),
- nie być obecnie w związku małżeńskim. Prawo do wypłaty świadczeń łącznie z rentą rodzinną ustaje, jeśli zawrzesz nowy związek małżeński.

Oprócz tego, wdowa lub wdowiec muszą mieć odpowiednio niskie przychody. Suma pobieranych świadczeń emerytalno-rentowych, razem z rentą wdowią, nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury (1,884.61 x 3 = 5,653.83 zł w 2025 roku). Chodzi tu o świadczenia emerytalno-rentowe z ZUS, KRUS, WBE, ZER MSWiA, BESW (wraz z dodatkami) oraz zagraniczne świadczenia emerytalno-rentowe, które otrzymujesz z instytucji ubezpieczeniowych innego państwa, z wyjątkiem świadczeń z państw członkowskich UE/EFTA i Wielkiej Brytanii. Jak widać, emerytura albo renta od Social Security może cię zdyskwalifikować.

Jeśli renta rodzinna lub własne świadczenie będzie wyższe od kwoty limitu, ZUS/KRUS nadal będzie wypłacać jedno ze świadczeń – wyższe lub to, które wybierzesz, ale dodatku nie dostaniesz.

Jeśli masz prawo do świadczeń z ZUS oraz z innej instytucji emerytalnej lub rentowej, to ZUS najpierw potwierdzi twoje prawo do łącznej wypłaty świadczeń, a potem każda z tych instytucji będzie odrębnie wypłacała świadczenie, za które odpowiada. ZUS dane wdowy lub wdowca z tych innych instytucji rentowych pobierze we własnym zakresie.

Co ważne, nie ma znaczenia, w jakim systemie emerytalnym byli małżonkowie. Przykładowo, jeśli mąż ma emeryturę z KRUS, a żona z ZUS, to każdemu z nich po śmierci małżonka będzie przysługiwać renta wdowia po spełnieniu ustawowych warunków.

Ile możesz otrzymać?

Jeśli jesteś wdową lub wdowcem i masz prawo do polskiej renty rodzinnej oraz polskiej emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy, i masz odpowiednio niskie przychody, to możesz wybrać do wypłaty:

- 100 proc. renty rodzinnej i 15 proc. własnego świadczenia albo
- 100 proc. własnego świadczenia i 15 proc. renty rodzinnej.

Sam zdecydujesz, z której opcji chcesz skorzystać. Na internetowej

stronie ZUS można znaleźć specjalny kalkulator, który pomoże wybrać korzystniejszy wariant. Dzięki temu narzędziu samodzielnie obliczysz szacunkową łączną kwotę świadczeń. Ta kwota zostanie jeszcze pomniejszona o należny podatek i składkę zdrowotną. Od 1 stycznia 2027 r. otrzymasz nie 15 proc., ale 25 proc. drugiego świadczenia.

O redukcję amerykańskiej emerytury tytułem klauzuli Windfall Elimination Provision nie musisz się martwić, bowiem rent wdowich nigdy nie dotyczyła, a przestała ona obowiązywać począwszy od końca 2023 roku. Przeczytaj <https://poradniksukces.com/wp/wiadomosc-z-ostatniej-chwili-klauzula-wep-zniesiona>.

Co zrobić, by otrzymać rentę wdowią?

Żeby dostać polską rentę wdowią, należy złożyć w ZUS albo w KRUS Wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną (ERWD). Jest on dostępny placówkach ZUS i na sieci od 1 stycznia 2025 r. Renta będzie wypłacana od 1 lipca 2025 r. Aby otrzymywać ją od 1 lipca 2025 r., złóż wniosek do 31 lipca 2025 r. Jeśli warunki do renty wdowiej spełnisz po 31 lipca 2025 r. lub złożysz wniosek po tej dacie, ZUS podejmie wypłatę od dnia, w którym spełnisz warunki, jednak nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożysz wniosek.

Aby jednak mieć prawo do renty wdowiej, trzeba mieć przyznane prawo do renty rodzinnej lub emerytury. Może się więc okazać, że trzeba będzie złożyć dwa wnioski. Nie ma znaczenia, czy mieszkasz w Stanach czy w Polsce.

Jeśli już masz prawo do renty rodzinnej oraz do własnego świadczenia, to do wniosku o połączenie świadczeń z rentą rodzinną nie musisz dołączać żadnych dokumentów. Jeśli ZUS uzna, że do rozpatrzenia twojego wniosku niezbędne są dodatkowe dokumenty, poprosi cię o ich dostarczenie.

Więcej informacji znajdziesz na sieci: <https://www.zus.pl/swiadczenia/renty/ankieta-renta-wdowia>.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Planowanie spadkowe”, „Jak chować pieniądze przed fiskusem”, „Podręcznik ochrony majątkowej”. Są one dostępne tylko w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com, poczta@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

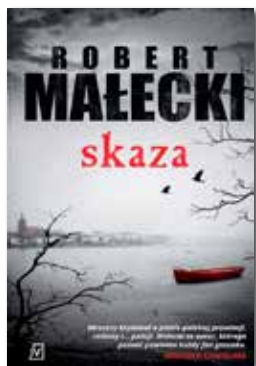
Rozwiązanie krzyżówki prześlaj do nas e-mail na adres **ogloszenia@tygodnikplus.com** lub na nasz adres pocztowy **63 Union Blvd, Wallington NJ 07057** wraz z podaniem imienia, nazwiska i dokładnego adresu. Wszystkie prawidłowe rozwiązania przesłane do dnia 23.01.25r. wezmą udział w losowaniu nagrody.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 30.01.25r. 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 1 nagrodę wylosował **Pan Grzegorz Skóra z North Arlington**. Gratulujemy!

Hasło: **Rzadko pełnia marzenia spełnia.**

potocznie gawron lub wrona	▼	transept	▼	włókienna na tampon	▼	uroczysta oprawa imprezy	▼	ćwiczenia z lotosem indiańska łódź	▼	naszyła na dziurę słon kopalny	▼
	6	przy-czyna		chęć zje-dzenia, wypicia czegoś						9	
zauwania dla rządu				3	4	pasiasty kamień					
				słomkowy kapelusz kurek, zawór		jednolity kolor tła				21	
1											
czeski motocykl np. Virtuti Militari	wysied-lanie chłopów z gruntów	więzień-dozorca okres dziejowy						plótno na worki		staropol-ski zwrot grzecz-nościowy	
					1/100 drachmy model hyundaia						
11			13			12					
nauczy-cielskie		do izolacji dachów porwanie aścki				mieniący się klejnot		tytuł Mus-soliniego		19	
psalmista w cerkwi						wojsko chana krewny po matce					
				bóg morza fortel, kruczek						18	
17	5					22					
potasowiec, l.at. 3	śniędź forma płatności			23				mówca		pospolity zając	
			wolne stano-wisko		lecniczy sukulen-t hitlerow-ski obóz						
	7				25						
płatne brawa		obok opierunku 1 dm³		26				poczucie piękna, harmonii		zmrozo-ny deser	
dyletant, ignorant						odświe-ty strój				24	
2				stacja na Ukrainie		20	8				
dawna miara długości cel rejsu						rodzima to natryt					
				zgrzyliwy, zgorzk-niały człowiek							15
	16		10								

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

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

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

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

ROŚLINOŻERCY KONTRA WSZYSTKOŻERCY



Jak wpływa dieta wegańska czy wegetariańska na rozwój dziecka? Czy małym roślinożercom trzeba obowiązkowo suplementować B12? Czy ryzyko wystąpienia niedoborów żywieniowych jest wysokie i jak do nich nie dopuścić? Co na ten temat twierdzi nauka? - wyjaśnia w rozmowie z Serwisem Zdrowie dr n. o żywieniu, epidemiologii i zdrowiu dzieci, dietetyk Małgorzata Desmond.

Poświęciła pani swój doktorat pewnym badaniom, które polegały na porównaniu wyników zdrowotnych dzieci w wieku 5 do 10 lat na diecie tradycyjnej z tymi, które przez średnio 4-6 lat były na dietach albo wegetariańskiej, albo wegańskiej. To chyba pierwsze takie badania od wielu, wielu lat?

Mój doktorat był szerszym projektem naukowym prowadzonym przez Institute of Child Health, University College London we współpracy z Instytutem – „Pomnik Centrum Zdrowia Dziecka”. Metodologicznie zaczęliśmy prace od 2011 roku. Od 2014 r. trzy lata

zbieraliśmy dane, a potem przez cztery lata opracowaliśmy wyniki. Warto wspomnieć, że te badania i rekrutacja trwały długo, bo nie jest łatwo znaleźć dzieci wegetariańskie, a szczególnie wegańskie. Przypomnijmy, że wegetarianie nie jedzą mięsa ani ryb, a weganie eliminują w diecie wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym oprócz mięsa i ryb, także nabiał i jajka. Teraz może ten odsetek w Polsce trochę wzrósł, ale nadal szacuje się, że w przypadku wegan jest to poniżej 5 proc. Rzeczywiście to były pierwsze takie badania od 1989 roku, które tak szczegółowo wzięły pod lupę małych wegan. Wcześniej mieliśmy tylko trzy badania – dwa z Wielkiej Brytanii, jedno z USA i to ostatnie z pewnego rodzaju komuny ludzi żyjących zgodnie z naturą na farmie w Tennessee z początku lat 80-tych XX w. Więc do czasu naszej publikacji z 2021 r, w tym aspekcie była duża luka w wiedzy. A już na pewno nie było żadnych badań, jeśli chodzi o dzieci wegańskie w kontekście biomarkerów, czyli m.in. badań krwi. W naszym badaniu bardzo skrupulatnie dobieraliśmy grupę kontrolną, bo chcieliśmy

porównywać pomarańcze do pomarańczy, a nie gruszki do pomarańczy. Do dzieci wegańskich i wegetariańskich dopasowaliśmy dzieci na tradycyjnej diecie pod kątem nie tylko wieku i płci, ale też i czynników socjoekonomicznych. W kwestionariuszach braliśmy pod uwagę wiele tzw. czynników wnikających, czyli takich, które również mogły wpłynąć na efekty zdrowotne, poza dietą. Były to m.in. palenie tytoniu przez rodziców, miejsce zamieszkania (miasto, miasteczko, wieś), wykształcenie matki, ojca. Chodziło nam o to, by te inne czynniki zostały w analizach statystycznych uwzględnione, aby wyniki odzwierciedlały efekt przede wszystkim diety, a nie czego innego.

Co w takim razie z tych badań wyszło?

Bardzo wiele rzeczy. Dla dzieci wegańskich - korzystnych i niekorzystnych. Okazało się, że dzieci wegańskie były średnio o 3 cm niższe niż dzieci na dietach tradycyjnych. Proszę pamiętać jednak, że była to średnia, którą uzyskali-

ciąg dalszy na stronie 44



ciąg dalszy ze strony 43

śmy w grupie badanej, co nie oznacza, że każdy weganin był niższy! Mówię o tym, ponieważ często słyszę od rodziców dzieci wege, że ich syn czy córka są wysocy. W nauce nie patrzy się na pojedyncze przypadki, ale na większe liczby i na trendy. Ten trend występował również u dzieci na diecie wegetariańskiej, ale nie był on istotny statystycznie, czyli większe różnice występowały u wegan. Wegańskie dzieci miały także niższą gęstość mineralną kości. Już po korekcie o rozmiar kości. Tutaj ważna uwaga. Nie tylko braliśmy pod uwagę, ile minerałów jest w kościach wegetarian i wegan, ale też ich rozmiar. Okazało się, że kości tych dzieci były mniejsze, ale u wegan zwierzały też między 4-6 proc. mniej minerałów w zależności od części ciała. U dzieci wegetariańskich był podobny trend, ale po korekcie o rozmiar kości stawał się statystycznie nieistotny.

Czy to oznacza, że takie kości są bardziej podatne na urazy i choroby?

Trudno to stwierdzić u dzieci w wieku 5-10 lat. To jest pierwsze badanie gęstości mineralnej kości u dzieci wegańskich i nikt nie badał tych dzieci długoterminowo. Ale jeżeli ten trend utrzyma się u tych dzieci do wieku dorosłego, to może stanowić czynnik ryzyka złamań w późniejszym wieku. Na pewno to jest swojego rodzaju czerwona flaga i wynik, który uznajemy za niekorzystny dla tej diety.

Skąd ta niższa mineralizacja kości?

Zastanawialiśmy się nad tym w naszych badaniach. Czy na przykład jest ona spowodowana niższym spożyciem wapnia, ale nie u wszystkich wegan to występowało. Czy też wynika z jakości dostarczanego białka. A może inne czynniki miały tutaj wpływ. To jest pytanie otwarte, i aby na nie odpowiedzieć, trzeba innego rodzaju badania niż to, które my przeprowadziliśmy. Natomiast to, co jest naukowo udowodnione, to to, że dorośli weganie, szczególnie ci, którzy wapnia nie suplementują mają niższą gęstość mineralną kości. U nich ryzyko złamań jest wyższe. Więc nasze badanie, pod kątem gęstości mineralnej kości, potwierdziło u dzieci to, co inni wykazali u dorosłych wegan.

A jakieś pozytywne wyniki dotyczące wegan?

Dzieci wegańskie miały niższą zawartość tkanki tłuszczowej we wszystkich rejonach ciała. Co ciekawe, u wegetarian wcale tej różnicy nie było, oprócz pośladków i ud, gdzie tłuszcz jest zdrowy i korzystny metabolicznie. Jednocześnie dzieci wegańskie nie miały wcale mniejszej masy mięśniowej. Była ona porównywalna we wszystkich trzech grupach uczestników. Poza tym dzieci na diecie wegańskiej miały też znacznie niższe stężenia cholesterolu, trójglicerydów i markerów przewlekłego stanu zapalnego w organizmie. Ta

różnica była spora. W przypadku cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu) różnica ta wynosiła średnio 24 mg/dl.

A u których dzieci było najwyższe ryzyko niedoboru żywieniowych?

Najwyższe w naszych, ale też i w wielu innych badaniach było ono u wegan. Dzieci wegańskie miały największe ryzyko niedoboru witaminy B12, witaminy D3 i żelaza. W czeskich badaniach z zeszłego roku wykazano, że również i jodu. U wegetarian wszystkie te niedobory były także widoczne na różnych etapach analizy, ale były mniej nasilone i różnica w ostatecznych modelach okazywała się najczęściej nieistotna. Był jeden wyjątek – wegetarianie niesuplementujący witaminy B12 mieli również wyraźne niedobory tego składnika, potwierdzone w badaniach krwi. Natomiast u dzieci, które suplementowały witaminę B12, czy to u wegan, czy u wegetarian, ryzyko zniknęło całkowicie. Inaczej mówiąc suplementacja witaminy B12 w diecie każdego dziecka, które nie je mięsa jest absolutnie obowiązkowa. Nie ma tej witaminy w produktach roślinnych w formie przyswajalnej przez nasz organizm w ogóle, a w nabiale i jajkach występuje w małych ilościach. Ewentualnie można ją czerpać z produktów fortyfikowanych (wzbogaconych), czyli z mlekiem roślinnym, zamienników mięsa, ale tutaj jest pewne „ale”. Trzeba sprawdzać składniki tych

produktów pod kątem takiej fortifikacji i być bardzo świadomym tego, ile się jej z tych produktów dostarcza. Poza tym temat gotowych wegańskich zamienników produktów zwierzęcych, które w ostatniej dekadzie wręcz zalały nasze półki sklepowe, jest tematem samym w sobie. Są to produkty zazwyczaj wysoko przetworzone, z dodatkiem syntetycznych składników i w większości nie przypominające pod kątem wartości odżywczej swoich zwierzęcych pierwowzorów. Chociaż mogą swoim wyglądem i smakiem udawać mięso czy nabiał, często mają znacznie niższą zawartość białka, wapnia, i innych mikroelementów, niż produkty oryginalne. Przez to mogą zwiększać ryzyko nieodpowiedniego zbilansowania diety roślinnej, jeżeli nie weźmiemy tego pod uwagę. Natomiast nawet stosując niskoprzetworzone produkty roślinne w sposób niezbilansowany (np. jedząc za mało roślin strączkowych, najlepszego źródła białka w diecie roślinnej, nie suplementując witaminy B12), takie niedobory wystąpią. Dlatego tak istotne jest zaczerpnąć porady dietetyka klinicznego specjalizującego się w dietach roślinnych, szczególnie jeżeli mamy do czynienia z dietą dziecka. Warto też pamiętać, że te niedobory nie pojawiają się z dnia na dzień. To jest proces i w przypadku witaminy B12 często nie widać tego niedoboru, aż do bardzo późnego stadium.

Czym grozi niedobór witaminy B12?

Niedobory witaminy B12 na wczesnym etapie są często niewyczuwalne. W późniejszych etapach objawiają się jako przewlekłe zmęczenie, mrowienia w kończynach, bóle i zaczerwieniony język, słabość mięśni, problemy psychiczne i natury neurologicznej, w tym depresja i dezorientacja. U małych dzieci, szczególnie niemowląt matek weganek karmiących piersią niesuplementujących witaminy B12, ten niedobór objawia się jako zaburzenia rozwoju, niedokrwistość megaloblastyczna i opóźnionym rozwojem psychomotorycznym. Suplementacja zapobiega tym niedoborom. Powinna być dobrana przez specjalistę (dietetyka lub lekarza), w zależności od wieku.

Mięso zatem nie jest niezbędne w wieku rozwojowym? Wystarczy odpowiednia suplementacja pod okiem specjalisty?

Mięso nie jest niezbędne, ale zmniejsza ryzyko niedoborów pewnych składników odżywczych. Zawiera ono sporo składników istotnych dla rozwoju dziecka, które są łatwiej dostępne niż te z produktów roślinnych. To choćby żelazo, cynk, oczywiście witamina B12, białko. Wszystkie te składniki oprócz witaminy B12, można też pozyskać z produktów roślinnych. Ale mają często niższą biodostępność. Dlatego podstawą w żywieniu dzieci produktami roślinnymi jest odpowiednia wiedza i konsultowanie zdrowia i diety dziecka z dietetykiem i lekarzem.

Czy można powiedzieć, że białko z roślin jest zdrowsze?

Zdrowsze to pojęcie bardzo względne. Zdrowsze dla kogo? Dziecka czy dorosłego? Zdrowego czy ze schorzeniem? Musimy unikać takich czarno-białych stwierdzeń, bo nie ma na to miejsca w naukach o żywieniu. Jeśli chodzi o udział w kościotworzeniu i procesach wzrastania, to wszystko na to wskazuje, że białka roślinne dają słabsze ku temu sygnały niż białka zwierzęce. To może mieć wady, ale też pewne zalety. Dyskusja o tym raczej wychodzi poza tematykę naszej rozmowy. A jeśli patrzymy na wpływ białka roślinnego na lipidogram, szczególnie u osób, które mają hipercholesterolemię lub osób z nadciśnieniem, to jest ono zdrowsze, ponieważ może pomóc w obniżeniu stężeń cholesterolu czy ciśnienia tętniczego.

Nasze badanie nie dało czarno-białej odpowiedzi, że dzieci wegańskie są mniej zdrowe lub nie będą się rozwijać z powodu niedoborów. Wykazaliśmy pewne ryzyka tych diet, ale też i pewne zalety. Nie możemy jednak stwierdzić, że diety te są zupełnie niezdrowe, ani że są zdrowsze niż diety tradycyjnie. Dzieci na zbilansowanych dietach wegańskich rozwijały się zazwyczaj prawidłowo, ale nieco inaczej niż dzieci na dietach tradycyjnych. Jeżeli te diety były niezbilansowane, ryzyka były prawie zawsze widoczne. Istotne jest, aby rodzice,

ciąg dalszy na stronie 46



kotórzy decydują się wychowywać dzieci w ten sposób byli świadomi tych ryzyk i tych różnic, i wiedzieli, jak karmić dzieci bezpiecznie.

Jeśli nasze dziecko nie je mięsa, to jak często robić mu badania i jakie konkretnie, by mieć pewność, że nie występuje u niego jakiś niedobór minerałów czy witamin?

Kontrola u pediatry i dietetyka powinna odbywać się przynajmniej raz na trzy lata. Zaczyna się od długiej konsultacji z wytycznymi, jak bilansować dietę, jakie grupy pokarmowe podawać, w jakich ilościach i od wytycznych dotyczących suplementacji. Wszystko to jest dostosowywane do wieku dziecka. Okresowo powinno się wykonywać badania krwi; morfologię, ferrytynę, witaminę D, witaminę B12, homocysteinę bądź stężenie kwasu metylomalonowego i - w skrajnych przypadkach, kiedy podejrzewamy u takiego dziecka długą ekspozycję na bardzo źle zbilansowaną dietę, np. jeżeli takie dziecko wykazuje cechy niedożywienia, zahamowania wzrostu - warto też zrobić badanie densytometryczne, czyli zbadać gęstość mineralną kości.

I tu pojawia się pewne wyzwanie, bo rodzice mogą być świadomi układania odpowiedniego talerza dziecku, ale podają go i dziecko tego nie lubi, tamtego nie ruszy, podziobie i zostawi...

I tutaj zaskoczę panią. Dzieci wegańskie zazwyczaj nie mają ze zdrowymi produktami np. szpinakiem, fasolą, orzechami żadnych problemów, ponieważ od małego są przyzwyczajone do jedzenia kotleta z ciecierzycy, mnóstwa warzyw, nawet selera korzeniowego, którego jedna z uczestniczek naszego badania podgryzała w klinice jak chipsy. Większy problem bywa czasem (ale nie zawsze) z dziećmi na diecie wegetariańskiej, które często jedzą

wszystko, tylko nie mięso np. frytki, ziemniaki, kawałek marchewki, bułkę. Część takich dzieci w ogóle nie zastępuje mięsa wartościowymi produktami. Przez co w naszym badaniu wegetariańskie dzieci miały gorsze wyniki kardiometaaboliczne niż dzieci jedzące mięso. Były to np. wyższe stężenie trójglicerydów, glukozy we krwi, ale też wspomiane wyżej, mniej korzystne rozłożenie tkanki tłuszczowej.

Czy wszystkie dzieci da się przyzwyczaić do jedzenia warzyw i owoców oraz zdrowych nawyków, gdy wokół tyle pokus? Rodzice stają na głowie, a dziecko i tak sięga tylko po niezdrowe przekąski, podjada słodycze...

Czy to jest kwestia przykładu, przyzwyczajenia? Wydaje mi się, że dwóch tych rzeczy... Łatwiej rzeczywiście ukształtować nawyki u dziecka, którego rodzice zdrowo się odżywiają i dają zamiast chipsów seler lub marchewkę do rączki.

Wiele nastolatków odwraca się od mięsa ze względów etycznych, ale nie zawsze chcą zastępować je czymś wartościowym.

Przechodzenie nastolatków na dietę wegańską czy wegetariańską ze względów etycznych to oddzielna grupa, której nie badaliśmy. U często zbuntowanych nastolatków odrzucenie mięsa nie zawsze idzie w parze ze świadomością tego, że muszą dostarczać w diecie jego zamienniki. To może skutkować niedoborami pokarmowymi, np. anemią z niedoboru żelaza. Spotkałam się z takimi przypadkami w praktyce klinicznej. Trzeba z nimi o tym rozmawiać i nakłaniać do konsultowania diet z dietetykiem.

Dieta roślinna zrównoważona to nie-zrównoważony czasowo rodzic? Jak jest z przygotowywaniem posiłków? Słyszę często argument, że wegańska kuchnia wymaga więcej czasu.

Jeśli chodzi o zastąpienie mięsa, głównie roślinami strączkowymi, to odwołując się również do mojego doświadczenia po zostawianiu na diecie wegańskiej przez kilkanaście lat, mogę powiedzieć, że jest bardziej pracochłonna. Trzeba te strączki moczyć, miksować, piec. Łatwiej jest usmażyć schabowego niż zrobić kotlet z soczewicy. Natomiast trzeba też wziąć pod uwagę to, że wszystko jest kwestią determinacji. Jeśli człowiek się wprawi, to wtedy w przygotowywanie jedzenia roślinnego wkłada się porównywalną ilość czasu. Oczywiście można kupować w tej chwili gotowce, ale są one najczęściej produktami wysoko przetworzonymi o niskiej wartości odżywczej. Czytam skład tych produktów i włos mi się na głowie jeży. Ostatnio WHO podjęło ten temat. W zeszłym roku był raport wskazujący na to, że konsekwencje zdrowotne spożywania takich przemysłowo wyprodukowanych zamienników mięsa są w długim terminie nieznane.

Wegańska czy wegetariańska dieta zatem wcale nie musi być taka zdrowa?

Oczywiście. Mamy już pierwsze badania na dorosłych, które pokazują, że osoby na dietach roślinnych, odżywiające się wysoce przetworzonymi produktami mają wyższe ryzyko zdrowotne niż te spożywające mięso. Te korzyści zdrowotne u wegan i wegetarian, które obserwowaliśmy na przełomie XX i XXI wieku mogą niedługo zaniknąć, ponieważ coraz więcej osób korzysta z gotowców.

A z jakimi mitami pani najczęściej spotyka się, jeśli chodzi o mięsożerców i roślinożerców?

Na przykład część wegan i wegetarian uważa, że te diety są tak zdrowe, że nie warto w ogóle zwracać uwagi na suplementację. Traktują ten sposób odżywiania jako dietę idealną i nie dopuszczają do siebie w ogóle myśli, że wegetarianizm czy weganizm może wiązać się z pewnym ryzykiem zdrowotnym. Co prawda rzadko się taka postawa zdarza, ale się zdarza. Natomiast u części osób na dietach tradycyjnych wytwarza się postawa skrajnie odwrotna. Uważają, że dzieci wegańskie to słabe. Nawet często lekarze tak je postrzegają. Na konferencjach medycznych, gdzie czasem zdarza mi się wyklądać na temat bilansowania tych diet dla publiczności lekarskiej, spotykam się z takimi skrajnymi postawami. Ani jedno, ani drugie nie jest prawdą. Jeżeli dieta ta jest dobrze zbilansowana, to może ona być stosowana u dziecka. Z drugiej strony obóz „roślinioentuzjastów” ma tendencje do minimalizowania ryzyk i bagatelizowania potrzeby bardzo uważnego planowania tej diety i konsultacji ze specjalistami. Jak we wszystkich innych kwestiach, należy unikać skrajności. Najlepszy jest tutaj złoty środek.

Klaudia Trochała - 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:



PROBLEM Z PRACODAWCĄ?

VIRGINIA & AMBINDER, LLP

Posiadamy licencje w NY, NJ oraz PA

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

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



**VIRGINIA
& AMBINDER LLP**
Attorneys at Law

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

Telefon: (212) 943-9080

www.vandallp.com

Mówimy po polsku:

(347) 450-3205

– Maria (telefon lub SMS)

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

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



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



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