

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

23 stycznia 2025

nr 4 (859)

January 23, 2025

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
39

Better Tax Accounting LLC

Rozliczenia

- ❖ nieruchomości (schedule E)
- ❖ osób samozatrudnionych (schedule C)

**Konsultacje podatkowe w zakresie
finansów osobistych i kwestii majątkowych**

**Rozliczenie 1040
dla firmy jednoosobowej (LLC)
przy wcześniejszej rezerwacji**

100% dokładności



\$99*
Rozliczenie

call/text **201-741-7175**

BetterTaxPrep1040@gmail.com

*Dla pierwszych 50 osób

DR. KINGA BUDNICKA Otwarcie nowego biura w Garfield
Kompleksowe usługi internistyczne

Wygodna podstawowa opieka zdrowotna dla Ciebie i Twojej rodziny!



**St. Mary's General
Medical Group**
600 Midland Ave in Garfield

Dostępne terminy tego samego dnia.

Zadzwoń już dziś: 973-365-4477



WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT
877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



DeGRADO LAW
A LIMITED LIABILITY COMPANY

PONAD \$200 MILIONÓW WYGRANYCH DLA KLIENTÓW

NIE POBIERAMY OPŁATY DOPÓKI SPRAWA NIE JEST WYGRANA

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

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

New Jersey
Nowy Jork
Floryda



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



**WORKERS' COMPENSATION
WYPADKI NY/NJ**

**LECZENIE BÓLU • ORTOPEDIA
NEUROLOGIA • MRI • EMG • EEG**

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

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



Dr. Dariusz Nasiek, MD

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



Ilona, właścicielka dawnej Classique
zaprasza do nowo otwartej restauracji

Melona EURO CUISINE

W naszych luksusowych, nowoczesnych wnętrzach oferujemy:

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

*Już dziś zaplanuj
swoje przyjęcie!*

www.melonarestaurant.com
Rezerwacje **732-316-9100** | 521 Raritan St, Sayreville, NJ 08872



**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

Uroczyste Otwarcie



DR. KINGA BUDNICKA

Lekarz Chorób Wewnętrznych
z radością wita nowych pacjentów w
swoim nowym gabinecie w Garfield

Kompleksowe usługi internistyczne

- Opieka prewencyjna
- Leczenie chorób przewlekłych
- Rutynowe badania kontrolne stanu zdrowia
- Specjalistyczna opieka dopasowana do Twoich potrzeb

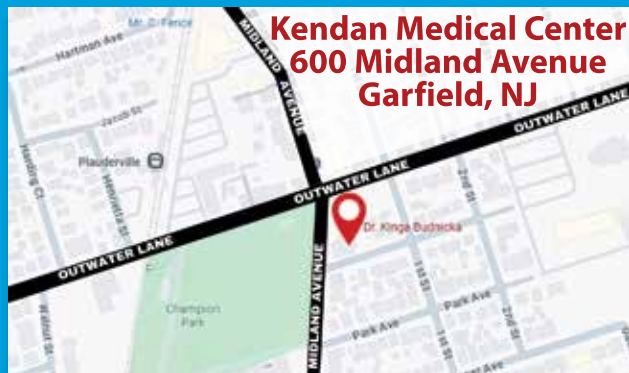
PRZYJMOWANIE NOWYCH PACJENTÓW!

Dogodna lokalizacja: łatwy dojazd na rogu Midland Ave i Outwater Lane

Przyjazne godziny pracy: już od 9:00 do 18:00

Dostępność terminów: Elastyczny harmonogram i spotkania tego samego dnia

Ubezpieczenie: Akceptowanie prawie wszystkich planów ubezpieczeniowych



Zadzwoń już dziś,
aby umówić się na wizytę
973-365-4477

stmarysgeneralmedicalgroup.com



St. Mary's General
Medical Group

Member of Prime Healthcare

POLAK REK

Czy wiesz, że rekordy Guinnessa po raz pierwszy opublikowano w Wielkiej Brytanii? Ale zaskakująco wielu rekordzistów wywodzi się spośród Polaków.

Rekordem najgłośniejszym (i to w dosłownym sensie) jest największa liczba osób grających jednocześnie piosenkę „Hey Joe” na gitarze. Co roku, w maju spotykają się na rynku we Wrocławiu. Ostatnio stawiało się 7531 chętnych. Pierwszy rekord został ustanowiony w 2006 r. przez 1581 uczestników i od tamtej pory został pobity wiele razy, a w 2023 r. liczba uczestników wzrosła do 7967. - Każdy może wziąć udział. Trzeba tylko zapłacić 30 złotych i się zarejestrować - mówi 30-letni Andrzej, który już od kilku lat uczestniczy w wydarzeniu w swoim rodzinnym mieście. - Najfajniejsza jest atmosfera, bo można pogadać z setkami osób, które też kochają muzykę. No i duma, jak potem czytam gdzieś, że Polacy pobili rekord Guinnessa - przyznaje. A to nie jedyna dziedzina, w jakiej wygrywamy na ilość. Podobnie było w Warszawie, gdy 1660 osób wzięło udział w największym marszu w stylu nordic-walking, a

tym samym pobiło światowy rekord, który zresztą również należał do Polaków.

Ekstremalni Polacy

Dobrze idzie nam też w dziedzinie ekspedycji i podróży ekstremalnych. Poza Aleksandrem Dobą, który jako pierwszy w historii samotnie przepłynął kajakiem Atlantyk, to mamy też sporo innych rekordzistów. Marcel Korkuś pobił rekord w kategorii nurkowania wysokogórskiego w jeziorze w Andach. Z kolei Dariusz Mokosa, pomimo że od wielu lat porusza się na wózku inwalidzkim zdobył światowy rekord jeżdżąc wózkiem inwalidzkim po dnie Morza Czarnego na głębokości 15 metrów. Nikt na wózku inwalidzkim nie dokonał tego przed nim. - Chciałbym, żeby ci niepełnosprawni, którzy boją się nawet wyjść z domu, mogli teraz zobaczyć, czego wózkowicz potrafi dokonać - tłumaczył później swoją motywację Polskiej Agencji Prasowej.

Nierozstrzygalne spory

Jak (i kiedy) to wszystko się zaczęło? W 1951 roku w irlandzkim hrabstwie Wexford, a



konkretnie w browarze Guinness słynnym z produkcji ciemnego piwa. Podczas popołudniowego relaksu w pubie, szef browaru pokłócił się ze znajomym o to, który ptak w Europie jest najszybszy. Zdał sobie przy okazji sprawę, że takiego sporu da się rozstrzygnąć, bo nikt nie prowadzi stosownego rejestru. A przecież miliony ludzi na całym świecie muszą być ciekawi tego, ile lat ma najstarszy pies lub czy znany w regionie olbrzym jest najwyższy na świecie, czy nie. Pomysł kiełkował w nim przez cztery lata, gdy w końcu przy pomocy londyńskiego wydawnictwa udało mu się zebrać garść faktów i opublikować książkę w nakładzie tysiąca egzemplarzy. Już rok później zamówienia na kolejne edycje złożyły USA i inne kraje, a „Rekordy Guinnessa” stały się bestsellerem.

gnąć, bo nikt nie prowadzi stosownego rejestru. A przecież miliony ludzi na całym świecie muszą być ciekawi tego, ile lat ma najstarszy pies lub czy znany w regionie olbrzym jest najwyższy na świecie, czy nie. Pomysł kiełkował w nim przez cztery lata, gdy w końcu przy pomocy londyńskiego wydawnictwa udało mu się zebrać garść faktów i opublikować książkę w nakładzie tysiąca egzemplarzy. Już rok później zamówienia na kolejne edycje złożyły USA i inne kraje, a „Rekordy Guinnessa” stały się bestsellerem.

Rekordy z przeszłości

Od tamtej pory niejednokrotnie Polacy je pobijali. Zaczęło się od poinformowania świata

KORDZISTA

o naszych rekordach z przeszłości. Jednym z najbardziej dziwnych była informacja o najdłuższych włosach, która od 1780 roku czekała na upublicznienie. Wtedy to w ówczesnie polskim Dreźnie włosy pewnej kobiety oceniono na 3,65 metra długości, a obwód warkocza na ponad 30 cm. Nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie fakt, że do urzędu miar przysłano... obcięty głowę owej kobiety. Niestety, ten rekord nie był w naszych rękach zbyt długo, bo w 2004 roku Polkę prześcignęła Chinka, której warkocz mierzył 5,62 metra. Wciąż nie pobito za to rekordu Ignacego Paderewskiego, który do dziś figuruje w księdze Guinnessa jako najlepiej zarabiający pianista koncertowy. W ciągu tylko jednego sezonu w latach 20. zarobił 500 tys. dolarów, a jego majątek wynosił 5 mln dolarów (przeliczając na dzisiejszą walutę wartość zgromadzonych przez niego środków byłaby nawet kilkadziesiąt razy wyższa). Historia patrona zainspirowała uczniów liceum imienia słynnego pianisty z Poznania, którzy w 2003 roku zorganizowali najdłuższą lekcję świata (56 godzin) i też znaleźli się wśród rekordzistów.

Stomatolog na drążku

Paula Gorlo jest dentystką z Podlasia, ale jej prawdziwą pasją są sporty siłowe. Pasja, sys-

tematyczność oraz upór pozwoliły jej zapisać się w Księdze Rekordów Guinnessa. 8 września 2021 roku Paula Gorlo, stomatolożka z Podlasia, przystąpiła do próby pobicia rekordu Guinnessa w największej ilości podciągnięć na drążku w 24 h. Próba odbyła się w Centrum wspinaczkowym Flash w Białymstoku. Poprzedni rekord, który musiała pobić Paula wynosił 3737 podciągnięć. Postawiła ona sobie poprzeczkę znacznie wyżej i postanowiła przekroczyć 4000 powtórzeń, jej plan się powiódł i w ciągu 24 godzin Paula Gorlo wykonała 4081 bezbłędnych podciągnięć na drążku.

Bursztynowa latarnia

Do legendarnej Księgi Rekordów Guinnessa po raz kolejny trafił Tomasz Ołdziejewski za największą rzeźbę z bursztynu. Pomysłodawcą rekordu było miasto Hel, które wyszło z inicjatywą stworzenia bursztynowej rzeźby w ramach promocji miasta poprzez próbę ustanowienia kolejnego rekordu Guinnessa. Nowa rzeźba wykonana własnoręcznie przez Pana Tomasza przedstawia latarnię morską w Helu, która jest hołdem złożonym rybakom, mieszkańcom i turystom miasta. Największa rzeźba z bursztynu mierzy 2,110 metra wysokości i waży około 13,5 kilograma. Jej całkowite wymiary to 2,110 m x 0,399 m x 0,536

m. Na potrzeby konstrukcji zebrano około 70 kg polskiego bursztynu, z czego do stworzenia rzeźby wykorzystano wyselekcjonowane 40 kilogramów kruszcu. Rzeźba jest dokładną repliką latarni morskiej. Pan Tomasz zadbał o każdy szczegół, dobierając odcienie bursztynu tak, aby odzwierciedlały stan faktyczny obiektu. Całkowity czas poświęcony na stworzenie rzeźby wyniósł ponad 3 miesiące. Prezentacja rzeźby, poprzez uroczyste ustawienie jej na miejskim skwerze przy Urzędzie Miasta, miała miejsce 29 czerwca 2021 roku w trakcie Świąta Miasta Helu 2021.

Darmowa reklama

Firmy i organizacje charytatywne mogą za opłatą zaprosić sędziego z biura Księgi Rekordów Guinnessa po to, by oficjalnie ogłosił wynik. To dla marek świetna promocja, bo bicie rekordów zawsze budzi sensację. Z takiego założenia wyszła krakowska pizzeria i sieć sklepów, które wspólnie przygotowały najdłuższą pizzę na świecie o długości ponad kilometr. W ten sposób tysiące głodnych krakusów „załapało się na darmową pizzę, a firma zyskała rozgłos nie tylko w Polsce. Bo czasem w biciu rekordu chodzi właśnie o promocję, o czym może świadczyć trwająca do dziś popularność browaru w irlandzkim hrabstwie Wexford.

UBEZPIECZENIA



SAMOCHOODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

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



Jacek Szpernoga

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



Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com

www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



**PRO
SYNERGY**
PHYSICAL THERAPY

FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA

Specjalizujemy się w leczeniu:

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

**W zakres naszych usług
wchodzi również:**

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

**Akceptujemy
większość
ubezpieczeń**

Nasze lokalizacje:

**1033 Clifton Ave, suite 207
Clifton, NJ 07013**

Tel: 973-434-2161

**45 South Ave West
Cranford, NJ 07016**

Tel: 908-709-7300

www.prosynergyp.com

**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**

WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS
NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA

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



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

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

www.naturalmedicinecenterllc.com

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

TERAPIA MANUALNA Bóle Pleców, Stawów, Mięśni

PORADY DIETETYCZNE

INDYWIDUALNE PROGRAMY ODCHUDZAJACE

OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN

PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI

POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU

ZIOŁOLECZNICTWO

MEDYCYNĄ ZAPOBIEGAWCZĄ

WITAMINY I MINERAŁY

LASEROWA STYMULACJA

PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

ANALIZA MINERAŁOWA na PODSTAWIE TESTÓW WŁOSÓW

TESTY NA ALERGIE POKARMOWE

BADANIE POZIOMU WITAMINY "D"

BADANIE POZIOMU WOLNYCH RODNIKÓW

Z pytaniami proszę dzwonić
na powyższe numery telefoniczne



Craig Justin -
akupunkturzysta
z licencją stanową



Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

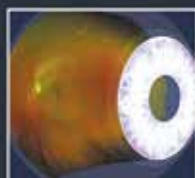
- **Paczki Lotnicze i Morskie** - do Polski i Europy
- **Kontenery** - z każdego miejsca w USA do każdego miejsca w Polsce
- **Mienie Przesiedlenia**
- **Samochody, Motocykle, Łodzie**
- **Przesyłki Komercyjne**
- **PolamerSEND** - paczki do Polski z każdego miejsca w USA
- **Dolary do Polski** - do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



**WSZECHSTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA
Dr. Martin Bucharowski

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



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

973-594-6599

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

**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

* - w większości przypadków

GREENPOINT

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

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!

ZMIANY WIEKU EMERYTALNEGO W SOCIAL SECURITY W 2025 R.

Od 2025 roku wiek emerytalny dla uzyskania pełnych świadczeń Social Security uległ zmianie. Poniżej znajdziecie szczegółowe odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące tego tematu.



Co oznacza wiek emerytalny w systemie Social Security?

Wiek emerytalny to moment, w którym można otrzymać pełne świadczenia Social Security. Istnieje możliwość rozpoczęcia pobierania świadczeń już od 62. roku życia, ale kwota świadczeń będzie wówczas niższa. Wpłaty pełnej kwoty świadczeń zależą od osiągnięcia określonego wieku emerytalnego.

Jak zmienia się wiek emerytalny w 2025 roku?

Dla osób urodzonych między 1943 a 1954 rokiem pełny wiek emerytalny (full retirement age, FRA) wynosi 66 lat. Jednak dla osób urodzonych po tej dacie wiek ten stopniowo wzrasta. Oto wszystkie grupy wiekowe w tym momencie:

- Osoby urodzone w latach 1943–1954 mają wiek emerytalny wynoszący 66 lat.
- Osoby urodzone w 1955 roku osiągną pełny wiek emerytalny w wieku 66 lat i 2 miesięcy.
- Osoby urodzone w 1956 roku: 66 lat i 4 miesiące.
- Osoby urodzone w 1957 roku: 66 lat i 6 miesięcy.
- Osoby urodzone w 1958 roku: 66 lat i 8 miesięcy.
- Osoby urodzone w 1959 roku: 66 lat i 10 miesięcy.

Osoby urodzone w 1960 roku lub później osiągną pełny wiek emerytalny w wieku 67 lat.

Czy mogę pobierać świadczenia wcześniej?

Tak, świadczenia emerytalne z Social Security można zacząć pobierać już w wieku 62 lat, jednak wiąże się to z trwałym obniżeniem wypłacanej kwoty. Na przykład osoba, której pełne świadczenie wynosiłoby 2,000 dolarów miesięcznie, otrzyma jedynie 1,400, jeśli zdecyduje się na pobieranie świadczeń od 62. roku życia. To aż 30% mniej! Ważne jest, aby pamiętać, że ta redukcja pozostanie na całe życie. Dlatego decyzja o wcześniejszym pobieraniu świadczeń powinna być dobrze przemyślana, uwzględniając zarówno potrzeby finansowe, jak i przewidywaną długość życia.

Dodatkowo, jeśli nadal pracujesz i zarabiasz więcej niż \$23,400 rocznie przed osiągnięciem pełnego wieku emerytalnego, Social Security potrąci \$1 za każde \$2 przekraczające ten limit. Po osiągnięciu pełnego wieku emerytalnego

limit zarobków znika.

Czy warto czekać z pobieraniem świadczeń po osiągnięciu pełnego wieku emerytalnego?

Czekanie z pobieraniem świadczeń powyżej wieku emerytalnego może się opłacać. Za każdy rok opóźnienia świadczenia wzrastają o 8% do maksymalnego wieku 70 lat.

Na przykład osoba, która w wieku 67 lat miałyby otrzymywać 2,000 dolarów miesięcznie, w wieku 70 lat otrzymałaby 2,480 miesięcznie (nie licząc podwyżek w tym czasie). Warto również pamiętać, że wyższe świadczenie oznacza większą coroczną podwyżkę wynikającą z dostosowania do kosztów życia (COLA).

Jakie są maksymalne i przeciętne świadczenia?

Maksymalna miesięczna kwota świadczeń Social Security w 2024 roku dla osoby przechodzącej na emeryturę w pełnym wieku emerytalnym wynosiła 3,822 dol. Dla osób decydujących się na wcześniejsze świadczenia w wieku 62 lat była to suma 2,710 dol., a dla tych, którzy czekali do 70. roku życia – 4,873 dol. Jednak warto podkreślić, że tak wysokie kwoty dotyczą tylko nielicznych osób, które miały bardzo wysokie zarobki przez większość swojego życia zawodowego. Zdecydowana większość emerytów

otrzymuje znacznie mniej. Średnia miesięczna wysokość świadczenia w listopadzie 2024 roku wynosiła 1,925 dolarów.

Dlaczego wiek emerytalny rośnie?

Stopniowe podwyższanie wieku emerytalnego jest częścią zmian wprowadzonych w ustawie z 1983 roku. Podstawowym celem było dostosowanie systemu do rosnącej średniej długości życia. W 1940 roku, kiedy zaczęto wypłacać świadczenia z Social Security, przeciętna długość życia wynosiła 61,4 roku dla mężczyzn i 65,7 roku dla kobiet. W 2024 roku wynosiła już 74 lata dla mężczyzn i 80,1 roku dla kobiet. Beneficjenci spędzają więc na emeryturze więcej lat, co znacząco zwiększa koszty systemu.

Istnieją propozycje podwyższenia wieku emerytalnego do 69 lat, ale decyzje polityczne w tej sprawie są wciąż przedmiotem debaty. Niezmiennie pozostaje, że system Social Security wymaga reform, aby uniknąć problemów finansowych po 2033 roku.

Trudna sytuacja finansowa systemu

Według raportu zarządców funduszu Social Security, bez reform fundusz wyczerpie się do 2033 roku, co oznaczałoby obniżenie wypłat świadczeń do 79% ich pełnej wysokości. Jednym z głównych powodów jest opisany już wzrost

długości życia. Dodatkowym wyzwaniem jest starzenie się społeczeństwa, które prowadzi do zwiększenia liczby emerytów w stosunku do osób w wieku produkcyjnym.

Jakie podwyżki świadczeń są planowane?

Każdego roku Social Security dostosowuje wysokość świadczeń do inflacji. W 2025 roku podwyżka wyniosła 2,5%, co zwiększyło średnią miesięczną wypłatę z 1,927 do 1,976 dol. W 2023 roku podwyżka wynosiła aż 8,7% z powodu wysokiej inflacji w poprzednich miesiącach.

Kiedy najlepiej przejść na emeryturę?

Decyzja zależy od indywidualnych okoliczności. Jeśli jesteś w dobrym zdrowiu i spodziewasz się długiego życia, warto poczekać do maksymalnego wieku 70 lat. Pozostali mogą zdecydować się na wcześniejsze pobieranie świadczeń.

Podjęcie świadomej decyzji o terminie przejścia na emeryturę może mieć znaczący wpływ na stabilność finansową w starszym wieku. Warto korzystać z kalkulatorów online oferowanych przez Social Security, aby dokładnie obliczyć wysokość przyszłych świadczeń.





Marta Marszalek
FLORIDA REALTOR

**MARZYSZ O FLORYDZIE?
SZUKASZ INWESTYCJI?**

ZADZWOŃ DO MNIE
727-454-8088

✉ **Marta1Realtor@gmail.com**
Buyer/Seller/Investor Representative

Jestem skutecznym i zaufanym agentem nieruchomości

CHARLES RUTENBERG REALTY
"The Standard of Excellence"

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

Kohout Bakery Est. 1917 

POLSKA PIEKARNIA z ponad 100 - letnią TRADYCJĄ

Wypiekamy z pasją według naszych tradycyjnych receptur

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



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

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



BODYZIAK LAW

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

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

Skuteczne rozwiązania
Mówimy po polsku!
Licencje na NJ i NY




KASSA AUTO REPAIR

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

Ten sam solidny i profesjonalny mechanik od lat - Sławek Kassa

NAPRAWIAMY:

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

NA MIEJSCU:

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

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

Tel: **973-473-0878**
946 Paterson Ave, East Rutherford, NJ 07073



PEŁNE USŁUGI HYDRAULICZNE

- Commercial & Residential
- Montaż instalacji sanitarnych
- Wszelkie naprawy
- Wymiana i serwis boilerów gazowych
- Instalacje i naprawy Fire Sprinkler System
- Remonty kuchni i łazienek

DARMOWA WYCENA
201-956-0386



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

KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA



mec. Jerzy Sokół

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

SPRAWY W USA:

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

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

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

Przyjdź i przekonaj się o naszych WIELKICH zniżkach!

European Provisions

Firma Schmalz's

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

SUPER SPECJALNE CENY!

Podwawelska
\$3.99 za funt

Kaszanka
\$3.19 za funt

Polędwica Sopocka
(bez folii próżniowej)
\$4.59 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

Jest niezbędna do odczuwania smaku, przełykania i trawienia pokarmów, zapobiega chorobom jamy ustnej, neutralizuje działanie kwasów i bakterii, odświeża oddech, a nawet stanowi narzędzie diagnostyczne – takie obowiązki ma ślina. Jeśli twoje ciało produkuje jej zbyt mało i wnętrze twoich ust przypomina pustynię, rośnie ryzyko wielu niebezpiecznych powikłań. Czym jest suchość jamy ustnej?

Suchość w ustach?

Nie lekceważ jej!

Może zwiastować groźne choroby

NIE!

papierosy, alkohol (np. zawierające garbniki czerwone wino), mocne herbaty, kawa (odwadniają organizm) słodzone soki i napoje, ostre przyprawy typu chilli, tłusta dieta, słone i suche produkty jak orzechy lub krakersy, płyny do płukania jamy ustnej z dodatkiem alkoholu, pasty do zębów z SLS w składzie, słodczyce (suchość w ustach i próchnica często idą w parze).

Po co nam ślina?

Ślina wchodzi w skład płynów ustrojowych człowieka, więc można powiedzieć, że jest bliską „kuzynką” krwi. Zdrowy dorosły człowiek produkuje do 2-3 litrów śliny na dobę, co daje średnio 10.000 l w ciągu całego życia. Wbrew pozorom pełni ona bardzo istotną rolę: ułatwia przeżuwanie pokarmów, ponieważ usprawnia ruchy języka, wspomaga artykulację, a także jest istotnym elementem trawienia – to w ustach rozpoczyna się ten etap. Z kolei amerykańscy naukowcy porównują badanie śliny do badania krwi i sugerują, że już wkrótce będzie ona cennym narzędziem diagnostycznym wielu poważnych chorób. Już teraz pomaga ona stwierdzić podatność na próchnicę, paradontozę, a także zdiagnozować raka jamy ustnej, trzustki, wirusowe zapalenie wątroby A, B i C oraz wirusy HIV-1 i HIV-2.

Ślina w większości składa się z wody (ok. 99 proc.), ale zawiera również cenne dla naszego zdrowia substancje, m.in. enzymy, czynniki wzrostu o właściwościach regenerujących tkanki, wapń, fosfor oraz fluor, które pomagają w remineralizacji szkliwa oraz spe-

cialne białka tzw. defensyny, zaburzające metabolizm bakterii i grzybów. Dlatego ich obecność stanowi barierę dla drobnoustrojów, przez co chroni zęby przed ubytkami. Poza tym nawilża błony śluzowe oraz lekko oczyszcza zęby z resztek pokarmu. Gdy gruczoły wytwarzają zbyt małe ilości śliny, mówimy o kserostomii, czyli nadmiernej suchości w jamie ustnej. Jest to stan patologiczny, ponieważ wnętrze ust powinno utrzymywać odpowiedni poziom wilgoci. Jak rozpoznać dolegliwość?

– O kserostomii możemy mówić, gdy u pacjenta występuje ciągłe uczucie suchości w ustach lub gardle, wzmożone pragnienie, bolesne zmiany w jamie ustnej, popękane wargi lub kąciki ust, chrypka, ból gardła, nieprzyjemny zapach z ust, problemy z mówieniem i przeżywaniem pokarmów, trudności w przełykaniu,

pieczenie lub mrowienie błon śluzowych, najczęściej języka. Charakterystyczny jest też wygląd języka – przesuszony i czerwony – wyjaśnia lek. stom. Monika Stachowicz z Centrum Leczenia i Profilaktyki Paradontozy Periodont w Warszawie.

Aby pozbyć się dolegliwości, należy wyeliminować jej źródło. Nie jest to jednak proste, ponieważ **suchość jamy ustnej** może mieć bardzo wiele przyczyn.

Kiedy w ustach brakuje wilgoci

Suchość w jamie ustnej utrzymująca się na stałym poziomie to dolegliwość, której nie powinniśmy lekceważyć.

– Odpowiednia ilość śliny pomaga kontrolować poziom bakterii i grzybów

w ustach. Im większa suchość w jamie ustnej, tym większe ryzyko m.in. próchnicy, stanów zapalnych dziąseł, owrzodzeń jamy ustnej np. pleśniawek. Często dolegliwością, która towarzyszy suchości jest również nieprzyjemny zapach z ust, co dla wielu pacjentów jest dodatkowym źródłem dys-

TAK!

woda mineralna, herbaty ziołowe, guma do żucia bez cukru, warzywa i owoce z dużą ilością wody np. jabłka, arbuzy, pomidory, ogórki lub cierpkie i kwaśne np. pomarańcze, grejpfruty, kiwi, żurawina, produkty, które pobudzają produkcję śliny np. twarde żółte sery, cykorii, endyvia, przyprawy jak imbir, koper, kardamon.

PRZYCZYNY NADMIERNEJ SUCHOŚCI JAMY USTNEJ:

- podeszły wiek – mniejsza produkcja śliny;
- u kobiet menopauza – zmiany hormonalne wpływają negatywnie na ilość i jakość wydzielanej śliny;
- niektóre schorzenia i choroby pozastomatologiczne, np. jeden z objawów cukrzycy, anemii, mukowiscydozy, reumatoidalnego zapalenia stawów, nadciśnienia, udaru, choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, zespołu Sjögrena, HIV/AIDS, świnki;
- skutek uboczny stosowania farmakoterapii. Suchość może powodować bardzo wiele leków, zarówno leki na receptę jak i bez recepty. Są to leki stosowane m.in. w terapii alergii (np. leki przeciwhistaminowe), przeziębienia, nadciśnienia (np. diuretyki), biegunki, nudności, astmy, trądziku, otyłości, padaczki, choroby Parkinsona, depresji, a nawet leki przeciwbólowe lub uspokajające;
- skutek uboczny niektórych zabiegów medycznych, np. po operacji ślinianek, gruczołu, który wytwarza ślinę, może dojść do ich uszkodzenia lub na skutek terapii nowotworów np. radioterapii okolic głowy i szyi oraz chemioterapii. Również celowy zabieg usunięcia gruczołów ślinowych;
- uszkodzenie nerwów, np. w przypadku urazu mechanicznego głowy lub szyi lub zabiegu chirurgicznego;
- odwodnienie organizmu, np. na skutek gorączki, wymiotów, biegunki, utraty krwi, nadmiernej potliwości;
- styl życia, złe nawyki np. palenie papierosów i nadmierne spożycie alkoholu, tusta dieta z ostrymi przyprawami, co sprzyja wysuszeniu śluzówki jamy ustnej;
- częste oddychanie ustami.

komfortu. Suchość w ustach wzrasta również z wiekiem, co dla starszych pacjentów może stanowić duży kłopot. Nadmierne wysuszenie błon śluzowych sprzyja bowiem podrażnieniom mechanicznym na skutek noszenia protezy zębowej – ostrzega stomatolog.

Jak leczyć dolegliwość?

Jeśli suchość występuje jako skutek uboczny farmakoterapii, możesz poprosić lekarza o zmianę leku lub jeśli to możliwe – o zmianę jego dawki.

– Jama ustna jest przesuszona, więc pomocne jest częste uzupełnianie płynów. Pacjenci z problemem suchości jamy ustnej mogą używać specjalnych płynów do płukania, które stymulują wydzielanie śliny oraz łagodzą podrażnienia. Dostępne są również produkty w formie sprayu lub pastylek, które łagodzą dyskomfort, zmniejszają ryzyko próchnicy oraz odświeżają oddech, a także specjalne żele tzw. substytuty śliny, nawilżające śluzówkę jamy ustnej, które dedykowane są m.in. pacjentom noszącym protezy. Taki pacjent powinien również jeszcze bardziej troszczyć się o higienę zębów, pamiętać o dokładnym szczotkowaniu, nitkowaniu oraz regularnie usuwać kamień nazębny u stomatologa – mówi dr Stachowicz.

Skuteczna WALKA Z ROZSTĘPAMI

Z rozstępami borykają się nie tylko kobiety. Mogą one pojawić się także u mężczyzn, którzy uprawiają intensywny trening siłowy lub wspomagają rozrost mięśni sterydami i odżywkami. O skuteczności walki z tym problemem decyduje moment rozpoczęcia terapii, a więc pierwsze miesiące od powstania rozstępów. Bardzo dobre efekty dają wówczas takie zabiegi, jak mezoterapia, peelingi chemiczne, laser frakcyjny oraz mikrodermabrazja.

Rozstępy to ubytki w głębokich warstwach skóry, które powstają w wyniku zerwania włókien elastyny. Dochodzi do tego, gdy włókna są zbyt słabe lub gdy są narażone na zbyt duże rozciąganie w zbyt krótkim czasie. Rozstępy mogą się pojawić już u bardzo młodych dziewcząt i chłopców. Są to tzw. rozstępy wzrostowe, związane z szybkim zwiększeniem wzrostu. Najczęściej pojawiają się u kobiet w ciąży, osób odchudzających się, uprawiających ćwiczenia kulturystyczne i borykających się z dużą nadwagą. Przypadłość ta dotyczy zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Objawia się jako czerwone lub białe pręgi na skórze.

– Często u panów, którzy wspomagają się różnego rodzaju farmakoterapią i przyjmują wspomagające z grupy leków sterydowych, jest to problem dosyć poważny, szczególnie jeśli występuje na odsłoniętych częściach ciała. Ale duże rozstępy pojawiają się również na udach, brzuchu czy pośladkach i często są powodem zgłaszania się do lekarza medycyny estetycznej w celu ich usunięcia lub zmniejszenia widoczności – mówi Edyta Adamczyk-Kutera, lekarz medycyny estetycznej w Klinice Medycyny Urody.

W leczeniu rozstępów najlepsze efekty osiąga się w pierwszej fazie ich powstawania. Trwa ona od kilku miesięcy do dwóch lat, rozstępy mają wówczas barwę czerwoną. Na tym etapie nie dochodzi jeszcze do zaniku naczyń krwionośnych. Bardzo



dobre rezultaty dają wówczas takie zabiegi, jak mikronakłuwanie, mezoterapia, peelingi chemiczne, laser czy mikrodermabrazja. Te same zabiegi stosuje się w przypadku rozstępów zaniżkowych, a więc w drugiej fazie tworzenia się rozstępów, jednak są one znacznie mniej skuteczne. W tej fazie zerwana tkanka, która nie jest w stanie się zregenerować, zanika. Zabiegi nie zlikwidują rozstępów, mogą jednak zmniejszyć ich widoczność poprzez poprawę napięcia i elastyczności skóry.

– Walka z rozstępami to sprawa bardzo indywidualna. Zależy od jakości i stanu tkanki łącznej konkretnego pacjenta. Niestety, nie ma żadnego algorytmu, który możemy ustalić i powiedzieć, że dla tego pacjenta potrzebnych będzie 5 zabiegów, a dla innego 4. Wszystko to są bardzo indywidualne reakcje. W trakcie wykonywania zabiegów możemy ocenić, ile jeszcze zabiegów należy wykonać, żeby uzyskać satysfakcjonującą poprawę – mówi dr Edyta Adamczyk-Kutera w rozmowie z agencją informacyjną Newseria Lifestyle.

Powstawaniu rozstępów można zapobiegać. Należy unikać gwałtownych i częstych wahań wagi, stosować dietę bogatą w witaminy, cynk i krzem, używać nawilżających i natłuszczających kremów i balsamów. Dobre rezultaty daje także wykonywanie automasażu szorstką gąbką lub rękawicą. Taki masaż warto wykonywać nawet raz dziennie podczas prysznica.



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

CHOROBY WEWNĘTRZNE • NADCIŚNIENIE • SZCZEPIONIA • LECZENIE POWYPADKOWE
SCHORZENIA REUMATYCZNE • CUKRZYCA • LECZENIE NADWAGI • USG I BIOPSJE TARCZYCY • LECZENIE NIEWYDOLNOŚCI 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.

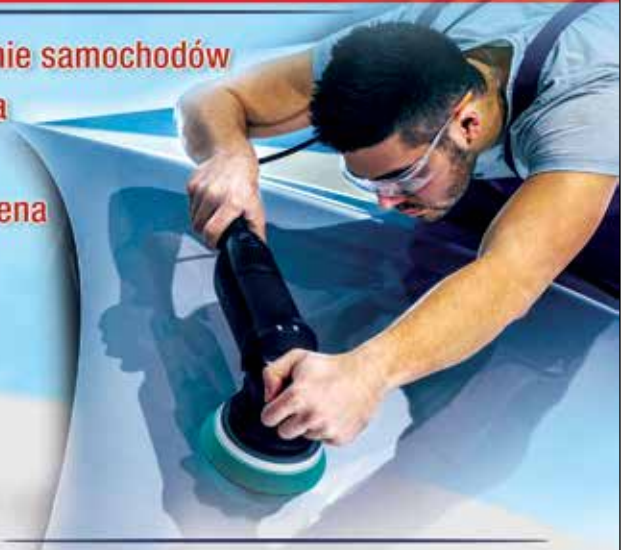


POLSKI ZAKŁAD SAMOCHODOWY BLACHARSKO-LAKIERNICZY



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

- ✳ blacharstwo i lakierowanie samochodów
- ✳ mechanika pojazdowa
- ✳ 24/7 towing
- ✳ darmowa wycena



**AUTORYZOWANY ZAKŁAD
DLA FIRM UBEZPIECZENIOWYCH**







USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



PIOTR HUSKOWSKI MD specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego

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



W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

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

CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:

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

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

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

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

**48 Union Blvd
Wallington, NJ 07057**

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

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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

DJ ADAMBAND
PROFESJONALNA OPRAWA
MUZYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

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

Adam Chrola
Tel. (203) 308-1791

MADAGASKAR – cz. 7

Przeprawa do Tsingy – ciąg dalszy

Piątek, 4 października

Po drugiej stronie rzeki usytuowało się miasteczko Belo Tsiribihina, poza wspomnianym targiem nie oferujące nic ciekawego, lecz z punktu widzenia turysty bardzo ważne, bo właśnie nastąpiła pora obiadowa, a tutejsza restauracja Mad Zebu ponoć słynie z doskonałego jedzenia. Faktycznie; rzeczne krewetki polecane przez obsługę i naszego przewodnika Mahenina, okazały się boskie w smaku, a białe tuńczyk, wieprzowina a także wołowina z zebu w niczym im nie ustępowały. O 13:15 ruszamy dalej tą piaszczysto-pyłową, czerwona w barwie drogą, w scenerii krzewów sawanny dookoła.

Wydawać by się mogło, że pozeognamy się już z majestatycznymi drzewami, kiedy po 15 minutach, nieoczekiwanie pojawił się cudny zagajnik baobabów, z tym, że te drzewa miały odmienny pokrój, reprezentując zupełnie inny typ niż Grandidieri z Morondava. Jest to gatunek „Za” a ściślej, naukowo – Andansonina za. Oniemiali patrzymy na baobaby jak na swoje pomniki, sesja zdjęciowa trwa. I znów koleiny, wyboje, pralka i kurz w powietrzu... Afryka, jak na rajdzie Dakar! Faktycznie, ta droga mierzy tylko 200 km, ale jej pokonanie zabiera bite 10 godzin. Po raz kolejny uświa-

damiam sobie jak ważne są dobre drogi dla rozwoju każdego kraju.

Po półtorej godziny dalszej jazdy napotykamy kolejną, wielką przeszkodę, jaką jest rzeka Manambolo. Tym razem nie strasza jest nam przeprawa promowa dłubankami połączonymi dechami, z innymi deskami - wzmocnionymi blachą - służącymi do zjazdu dżipów z pokładu na piaszczysty brzeg. Nasze pojazdy są na tutejszym rynku warte \$20-30 tysięcy każdy i osobiście odczuwam trwogę widząc, jak chłopaki mocują zjazdowe dechy na pokładzie i wciskają je w piach brzegu... Obsługa promowa znów okazuje się profesjonalna a cała przeprawa przez rzekę zajęła dziesięć minut. Po przeciwnej stronie Manambolo, nieco w górę

rzeki, ukazały się po raz pierwszy te słynne wapienie; skały zerodowane do postaci ostrych jak brzytwa krańców. W tymże miejscu zaczyna się obszar najsłynniejszego parku narodowego Madagaskaru - Tsingy de Bemaraha. Po krótkiej przerwie spowodowanej przeprawą promową, jedziemy ledwie dwadzieścia minut na obrzeżenia miasteczka Bekopaka, gdzie zatrzymujemy się w fantastycznie położonym wśród zieleni hotelu Soleil des Tsingy. Dobranoc!

Ciąg dalszy za tydzień...

Tekst i zdjęcia: Andrzej Kulka

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



Balans, Madagaskar.



Droga przez zachodni Madagaskar



Stół dla



NEW JERSEY
Homes & Estates

SPRZEDAŻ, KUPNO I WYNAJEM DOMÓW

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI



Kasia (Kathy) Rozmus

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

201-893-2837, 1-844-NJ-HOMES

Kathy@njyourhome.com
27 Outwater Lane Garfield, NJ 07026



Pyszne krewetki w Mad Zebu w Belo, Madagaskar



Nasze bungalowy w Tsingy de Bemaraha, Madagaskar



a nas przygotowany, Mad Zebu w Belo, Madagaskar



Targowisko z bykami zebu, 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

**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

UBEZPIECZENIE MEDICARE
• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

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

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

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




Koniec roku szkolnego, dzieci przyniosły pani wychowawczyni prezenty. Marysia, której mama ma kwiaciarnię, przyniosła pudło. Wychowawczyni potrząsnęła i zapytała:

- Kwiaty?
- Ojej, skąd pani wie...

Kolejny był Marcin, którego tata ma cukiernię. Wychowawczyni potrząsnęła prezentem i spytała:

- Czekoladki?
- Tak. Jak pani zgadła?

Następny w kolejce był Jasio, którego tata miał sklep monopolowy. Wychowawczyni obejrzała pudełko, lekko przeciekało.

Polizała i spytała:

- Wino?
- Nie...
- Polizała jeszcze raz.
- Koniaczek?
- Nie... Świnka morska...



Facet umówił się z kumplami na polowanie. Wstał o 3:00, wychodzi na zewnątrz, a tam trzaskający mróz. Odechciało mu się polowania, rozbiera się i kładzie z powrotem obok żony. Ona:

- To ty?
- No...

Dotyka go i mówi:
- Ależ ty jesteś zimny! Musi tam być straszny mróz!

- No, jest taki.
- A ten idiota poszedł na polowanie!



Przychodzi facet do sklepu monopolowego:

- Dzień dobry, nazywam się Antoni Kluska i chciałbym kupić pół litra wódki czystej.
- Proszę bardzo - mówi sprze-

dawczyni. I wcale nie musi mi się pan przedstawiać.
- Ależ droga pani, ja nie jestem anonimowym alkoholikiem!

wtrąca się mama.

- Nieee, niee - niech się pyta skąd ma się dziecko wszystkiego o jeżach dowiedzieć...



Rozmawiają dwaj koledzy:
- No i jak się skończyła twoja awantura z teściową? - pyta jeden.

- Aaa! Przyszła do mnie na kolanach!
- Tak? No i co powiedziała?
- Wylaż spod łóżka, ty tchórz!



- Tato, a gdzie żyją jeże?
- A kto to wie!
- Tato, a dlaczego jeże kłują?
- A kto to wie!
- Tato, a kiedy jeże pojawiły się na ziemi?
- Zostaw tatę w spokoju -

Do baru wchodzi facet i zamawia setkę. Z kieszeni wyciąga naparstek, odlewa do niego trochę, z drugiej kieszeni wyciąga małego, kilkunastocentymetrowego ludzika, stawia go na barze i daje mu naparstek.

Barman na to patrzy ze zdziwieniem:

- Panie, skąd pan takiego krasnala wytrzasnął?

- Wie pan, byliśmy razem w Afryce... Idziemy tam przez las i widzimy, jak tubylcy tańczą dookoła ogniska, a w środku taki w pióropuszu wywija grzechotkami. I jak ty mu Wacús wtedy powiedziałeś? Że on jest du*a, a nie czarownik?

CONPIT LLC
Totowa, NJ

**PROFESJONALNE
UKŁADANIE PŁYTEK**



Posiadamy ubezpieczenie

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

Kilkunastoletnie doświadczenie

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

RENOWACJE: KUCHNIE, ŁAZIENKI, PIWNICE

Grace S. Nehrebecki

ROZLICZENIA PODATKOWE

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

Prowadzenie księgowości dla firm
Payroll - podatki dla pracowników

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

IRS
e-file PROVIDER

Mówimy po polsku

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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

BADANIE I LECZENIE ŻYLAKÓW

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

W większości przypadków leczenie żylaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Śpijcie nagi przez cały rok!

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

Dr. Moszczyński.

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

Dzwoń (201) 858-0188

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FAGS, FACPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

Tel: (973) 472-0522
Fax: (973) 472-4664

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



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



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

NIERUCHOMOŚCI

KUPNO
SPRZEDAŻ

Myrtle Beach, SC

oraz okolice



www.innovateonline.com/izabelaniewinna



+1 (786) 930 1619



izabela.niewinna@gmail.com

Twoje
nieruchomości
w najlepszych
rękach!



Izabela Niewinna

Licensed Real Estate Agent
State of South Carolina





Latte, czarne lub białe americano, capucino czy mocca – te nazwy ze swej codzienności znają chyba wszyscy kawosze. Ten niezwykle napój doczekał się opasłych tomisk naukowych analiz i teorii dotyczących jego wpływu na ludzki organizm, ale prawdziwi kawosze zdają się niewiele sobie z nich robić. Piją, bo lubią i zdaje się to być zupełnie niezależne od geograficznej szerokości, na jakiej się znajdują. Zależy od niej jednak to, jaką kawę piją i w jaki sposób ją parzą.



Kawografia

czyli jak to się robi
gdzie indziej



Niby jest to jeden napój, który choć występuje w wielu odmianach, ma z grubsza podobny smak i aromat. Niby, bo gdy bliżej się przyjrzeć, jak na dłoni widać, że co kraj to obyczaj, a im bardziej staje się on czasochłonny i złożony, tym łatwiej człowiek może poczuć się jak barbarzyńca, z całym tym swoim europejsko-amerykańskim obyczajem picia w biegu cienkiej lury w papierowym kubku.

Z arabską twarzą

Zacznijmy naszą podróż od miejsca, z którego kawa zdaje się pochodzić, a więc od północnych



rejonów Afryki i od Półwyspu Arabskiego. Tradycyjne parzenie jest tam długotrwałym rytuałem, któremu towarzyszy cały ceremoniał mający na celu to, aby goście czy handlowi kontrahenci długo rozkoszowali się kuszącym aromatem. Zgodnie ze starym arabskim obyczajem parzenie prawdziwej kawy zaczyna się od odmierzenia właściwych proporcji zmielonych ziaren, kardamonu oraz wody, zależnych głównie od liczby pijących. Gdy są to tylko dwie osoby, to do miedzianego naczynia wlewamy około szklanki wody, sypiemy dwie czubate łychy specjalnie drobno zmielonej, palonej kawy, dodajemy 2 łyżeczki cukru i pół łyżeczki świeżo zmielonego kardamonu. Wszystko to delikatnie mieszamy i wstawiamy w gorący piasek przy palenisku. Długość parzenia zależy od jego temperatury. Naczynie trzeba wyjąć z piasku dokładnie w momencie gdy napar zaczyna kipieć, ale – uwaga – kawa nie może wylać się z naczynia. Proces parzenia uzupełnia sposób podawania naparu. Do dwóch małych filiżanek nakłada się najpierw łyżeczką piankę, a potem dolewa kawę, która unosi ją na powierzchnię. Tę

piankę Arabowie nazywają „twarzą kawy”. Jeśli jej nie ma w filiżance, to znaczy, że gospodarz „traci twarz”, bo nie umiał zaparzyć dobrej kawy.

Blachy i moździerz

Według niektórych źródeł kawowe krzewy wzięły swój początek z Etiopii, skąd zresztą pochodzi ceniona na świecie prawdziwa arabica i gdzie kawę powszechnie uprawia się do dziś. W Etiopii kawa jest chlebem powszednim: rośnie nie tylko na ogromnych plantacjach, ale również dziko, w przydomowych ogródkach. Każda rodzina ma własną kawę, utrzymaną najczę-



ściej w domowym spichlerzu. Tam jednak poranną małą czarną przygotowują długo i niemal z nabożną czcią.

Kawa w spichlerzach jest zielona, więc jej parzenie zaczyna się od palenia ziaren, które umyte trafiają na specjalną blachę pełną maleńkich dziurek. Umieszcza się ją nad ogniem i praży ziarna aż staną się brązowe. Potem, wciąż gorące wysypuje się do moździerza i tłucze na drobno. W tym czasie w specjalnym ceramicznym dzbanku gotuje się już woda, do której dodaje się utartą kawę i gotuje na małym ogniu jak zupę. Po jakimś czasie napój nalewa się do małych czarek i serwuje. To jednak zaledwie początek rytuału, bo „mała



czarna” oznacza w Etiopii wypicie trzech kolejnych naparów z tych samych fusów, co nieprzwykłym funduje zwykle psychiczną i ruchową nadpobudliwość na ładnych kilka godzin.

W bałkańskim tyglu

Wędrując palcem po mapie nieco na północ trafiamy na Bałkany, gdzie i sama kawa i jej parzenie są już zupełnie inne. Bałkańskie



kawy są na ogół jaśniejsze, bardzo mocne, ale pozbawione goryczy i kwaśnego posmaku.

Do parzenia kawy używa się tam tygielka, nazywanego „džezva”, a pije się ją w maleńkich filiżankach. Do džezwy należy wlać tyle filiżanek wody, ilu jest gości. Kiedy woda się zagotuje, rozlewamy odrobinę wrzątku do każdej filiżanki, a do gorącej wody w tygielku wsypujemy tyle pełnych łyżeczek kawy, ilu jest gości. Mieszymy, stawiamy na mały ogień i... nie odstępujemy na krok. Gdy zobaczymy, że kawa zaczyna się unosić, podnosimy ją, czekamy aż pianka opadnie i znów zbliżamy do ognia. Kawa powinna się w ten sposób podnieść i opaść trzy razy. Rozlewamy ją do filiżanek, do których uprzednio nalaliśmy wody. Kawy z poszczególnych części Bałkanów niewiele różnią się smakiem, za to sposobem podawania – jak najbardziej. W Serbii i Macedonii kawę podają się w mosiężnych smukłych džezwach, bez ornamentów i pije w maleńkich filiżankach z uszkiem. W Grecji i w greckiej części Cypru

tygielki do zaparzania są pękate, a filiżanki nieco większe niż w innych krajach. W Turcji i w Bośni tygielki zwężają się ku górze, są miedziane i bogato zdobione, niekiedy można na nich znaleźć symbolikę islamską. Zamiast filiżanek podaje się tu maleńkie białe porcelanowe czarki umieszczone w miedzianych koszulkach.

Włoskie ciśnienie

W nie lada kłopotie znajdują się jednak już za chwilę miłośnicy „prawdziwej włoskiej kawy”. Choć mieszkańcy Italii uchodzą za kawowych ekspertów, prawdy jest w tym stwierdzeniu bardzo niewiele i właściwie nie ma czegoś takiego, jak kawa po włosku. Nie tylko w każdym mieście, ale i w każdym domu pija się inaczej robioną kawę, a wszelkie kanony jej przygotowania można tu włożyć między bajki. Oczywiście włoskim wynalazkiem i zarazem podstawą do przygotowania wszelkich kaw jest espresso, czyli mała, czarna jak diabeł i bardzo mocna kawa. Powstaje ono w 25 sekund z 7 g zmielonej kawy, pod ciśnieniem ok. 9 barów, w temp. 90°C. Robi się je wyłącznie w ekspresie ciśnieniowym, a większość kawowych naparów ma je za podstawę. Można więc espresso przedłużać wodą (americano), mlekiem (latte) lub dodawać do niego mleczną pianę (macchiato, cappuccino) itd. Poza tym z espresso można też przy odrobinie wyobraźni wyצרować przepyszne kawowe desery. Niezwykły smak ma ono np. z gałką lodów lub dodatkiem likieru Amaretto albo Galliano, najlepiej jeszcze w towarzystwie śmietany i wanilii.



Rzeczpospolita Polska
REPUBLIC OF POLAND - BIELSKA CIEPŁA

Zdjęcia do polskich paszportów
transkrypcje aktu urodzenia

umiejscowienie aktu małżeństwa w Polsce
Zdjęcia i aplikacje do amerykańskich paszportów

M&R FOTO
320 Hoboken Rd.
East Rutherford, NJ 07073
(przedsiębiorstwo Paterson Ave. Wallington)
www.mrfotostudio.com

tel: 201-456-2361
na umówioną godzinę
email: mrfotostudio@gmail.com

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

Zaufaj mojemu doświadczeniu

NIERUCHOMOŚCI
Północne New Jersey
Sprzedaż - Kupno - Wynajem
Bezpłatna wycena domów

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

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

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

- Transport całych kontenerów od drzwi do drzwi między USA i Europą (Import & Export)
- Kontenery małe (20ft), duże (40ft i 40ft HC) i specjalistyczne (20ft & 40ft Open Top, 20ft & 40ft Flat Rack)
- Wysyłka samochodów, maszyn, motocykli, ATV's, jet-ski i łodzi
- Wysyłka mienia przemieszczalnego
- 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

Dr. Alexandr Gudz

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

Wallington Women's Center oferuje:

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

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



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

Godziny otwarcia:

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

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



- ❖ generalne naprawy samochodowe
- ❖ amortyzatory
- ❖ zbieżność
- ❖ opony
- ❖ hamulce
- ❖ układy wydechowe
- ❖ elektronika samochodowa
- ❖ spawanie

Tony's Mufflers
tel: 201-893-1507
465 Main Avenue
Wallington NJ, 07057

OTWARTY:
Pon.-Piątek: 9am-7:30pm
Sobota: 8am-3pm

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Niagara w zimie (2 dni): luty 2025

Góry nie tylko dla narciarzy (3 dni): luty 2025, marzec 2025

Puchar Świata, Skoki Narciarskie w Lake Placid (3 dni): 7-9 luty 2025, dwa noclegi z wyżywieniem - \$430

Hawaje (11dni) samolotem: 18-28 marzec 2025

Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA: od maja 2025

PONADTO:

Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki

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

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

990 Clifton Avenue
2 floor

Clifton, NJ 07013

(Budynek Polsko - Słowiańskiej
Federalnej Unii Kredytowej)

T. (973) 773-9800

F. (973) 773-9807

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku



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

Polskie bajki, **wiersze**,
legendy, **lamigłówki**,
zagadki i zadania
połączone z wesełkami
nauką czytania
i pisania po polsku

52 strony
łączące rozrywkę z edukacją

Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu
- najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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



PREN
JUŻ OD
ZA





UMERATA
\$9.99
MIESIĄC

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

Barbara Dziewięcka-Figiel

Siostry mojego taty

— Gdzie ta herbata? Powinny być jeszcze dwie szaszetki Liptona... – Mary ciężko wdychając sprawdza zawartość każdej puszki po herbacie. — Szurając pantoflami zagląda do sypialni.

- Masz rację Bogusiu, że nie wstajesz. Nie ma, po co.
- Herbata jest jeszcze w cukiernicze, tej w niebieskie gwiazdki. Schowałam na czarną godzinę cztery torebeczki- słychać zaspany głos spod kołdry.
- Listonosz!
- Niemożliwe! Jeszcze nie koniec miesiąca!
- No to, kto?
- Otwórz i zobacz. Nie, lepiej zapytaj, kto?

Za późno. Dora z uśmiechem na twarzy pośpiesznie otwiera drzwi.

— Pan do nas? – Zapytała jak mała dziewczynka.
W drzwiach stoi młody, przystojny mężczyzna w służbowym, granatowym uniformie. Uśmiecha się przyjaźnie i ciepłym głosem przeprasza za poranne wtargnięcie.

— Ja z zakładów energetycznych – wyjaśnia. – Pani ma zaległości w płaceniu i to spore. Ogromnie mi przykro, ale muszę odłączyć prąd w pani mieszkaniu. Takie mam polecenie służbowe. Służba, wie pani, nie drużba. Tak mi przykro...

Dora wpatruje się w przedstawiciela zakładów energetycznych jak w obrazek. „Prawie jak Alan Delon” – wdycha cicho. Przedstawiciel tymczasem po raz drugi wyjaśnia cel swego przybycia a następnie otwiera skrzynkę i beczelnie wykręca bezpiecznik. Gaśnie radio, czajnik elektryczny.

— Podłączenie na nowo kosztuje tyle samo, co pani zaległości. Lepiej było zapłacić.

W końcu dociera do niej informacja.

— Teraz to pewnie za późno... — Dora z nadzieją patrzy na miłego przedstawiciela. – Maryla nie zapłaciła! Pewnie wydała na kosmetyki...

— Wie pani, zapytam szefa, może się zgodzi, żeby mi pani zapłaciła. Też wolałbym nie odłączać nikomu prądu. Ja tam rozumiem, szanowna pani, że czasami krucho z gotówką...

Odstawia służbową torbę, wyciąga telefon komórkowy i dzwoni do szefa. Długo tłumaczy i prosi, w końcu z uśmiechem mówi:

— Jest zgoda szefa. Ależ się cieszę! Może pani zapłacić teraz. Ja dam pokwitowanie z pieczątką i wyciąga plik kwitów, pieczątkę. - To będzie, hmm... 249 zł, 52 grosze. Nie policzę pani karnych odsetek, bo płaci pani gotówką.

— Bardzo panu dziękuję. Jest pan taki dobry! Zaraz, zaraz, niech pan wejdzie. Muszę zapytać o pieniądze.

— Jakże pieniądze? – Maryla w niebiesciutkim jak niebo szlafrocisku wychyla się z kuchni.

— Za prąd! Inaczej pan go nam odetnie. Nie zapłaciłyśmy na czas...

— Zaraz, zaraz! Chwileczkę. My nie zapłaciłyśmy za prąd? My – nie, ale ja – tak. Osobiście, w kasie w zakładach energetycznych, żeby było taniej i pewniej. Pokaż pan swój kwit, ale już!

Miły i przystojny pan, nie przestając się uśmiechać, z wielką elegancją zwraca się do Maryli:

— Szanowna pani, mam wykaz dłużników i tym się kieruję. Zapłacą panie, prądu nie odetnę, nie zapłacą - z wielką przykrością - będę musiał to uczynić. Chyba, że pani ma kwit.

— Czekaj pan! – Maryla odwraca się i żwawo sunie do kuchni. Pan z zadowolona miną, spogląda na wykręcony bezpiecznik. Po chwili wraca Maryla. Ona też ma zadowolona minę.

— No, to teraz inaczej pogadamy. Dawaj pan ten wykaz dłużników albo wkładając z powrotem korek.

— Ja nie mam obowiązku ani prawa pokazywać listy dłużników. To są dane poufne.

— Poufne! Zaraz się okaże. – Maryla wyciąga z kieszeni mały, ale ciężki pistolet i mierzy prosto w miłego pana. Pan - baranieje, co Maryla kwituje z uśmiechem:

— Lista i bezpiecznik z powrotem na swoje miejsce. Ze mną nie ma żartów.

— Niech pan robi, co każe. Ona nie żartuje. Lwa zabiła z zimną krwią, gdy facetom drżały ręce.

— Gacie też! – Dorzuca Maryla. – Dorcia dzwoni po policję! Wylegitymują pana i wtedy się okaże *who's who!*

Dorcia z przerażoną miną posłusznie wykręca numer policji i czeka. Pan już się nie uśmiecha. Blednie, z ręki wypada mu nieszczęsny bezpiecznik i w momencie, kiedy Dora zaczyna relacjonować sprawę policjantowi, ucieka, zatrzaskując drzwi. Maryla spokojnie podnosi bezpiecznik, Dora odkłada słuchawkę i obie wybuchają śmiechem.

Przy głównej bramie ktoś naciska domofon. Maryla podnosi słuchawkę:

- Wy stare wiźdmy, ja wam jeszcze pokażę!
- Jak masz pan co, to wracaj i pokazuj! A jak mi Bóg miły – odstrzele!

Dora przegląda porzuconą torbę.

- A swoją drogą skąd wiedziałaś Marylko, że to fałszywy przedstawiciel?
- Nie wiedziałam. Ryzykowałam.
- Ooo! – Dora jest pełna podziwu dla siostry.
- No, trochę. Jedno wiedziałam na sto procent: ani za prąd, ani za wodę, ani za mieszkanie nie zalegamy nawet jednej złotówki. Nie wolno tracić dachu nad głową. Człowiek, który traci swój dach, może sobie strzelić w łeb. Wiem coś o tym.

— Ale sobie nie strzeliłaś.

— Po co? To nie ja wywołałam rewoltę.

— A mówiłam tobie tyle razy, żebyś sprzedawała wszystko i wracała do nas, zanim zostałam zmuszona uciekać tak jak stoisz.

— No i wykrakałaś. Cieszy cię to?

— No nie. No, co ty! Jak możesz tak myśleć?

— Mama mawiała, że było, przeszło, minęło i nie ma, co do tego wracać. Teraz jest jak jest. Wkręć ten bezpiecznik. Zrobię w końcu herbatę. Bogusiu! Wstawaj śpioczu! Przespałaś najlepszy numer.

— Kto to był? – W drzwiach sypialni staje mała drobna, szczupła kobieta przed o sześćdziesiątką. Ma proste, siwe, krótko obcięte włosy, ostre rysy twarzy i piękne brązowe, zadumane oczy. Jest bardzo podobna do Maryli, choć ta ostatnia ma pokaźną tuszę, obfity biust i twarz z całkiem niezłymi resztkami dawnej piękności. Porusza się wolniej, widać, że zaczęła nosić siódmy krzyżyk na grzbiecie.

Dora jest najmłodsza. W młodości wcale nie była podobna do swoich sióstr. Z wiekiem, jakoś się to zmieniło. Nawet mylono ją z Bogusią.

Wszystkie są siostrami, wszystkie zestarzały się wolno i szlachetnie. Zamieszkały razem, gdy zostały same. Maryla, zwana przez siostry – Mary, straciła dorobek swego życia w Afryce. Po przeszło dwudziestu latach sytego życia w pięknej Rodezji, zamienionej w Zimbabwe, musiała uciekać, dosłownie z tobołkiem w rękę. Jej wspaniała posiadłość została rozgrabiona i zniszczona przez czarny tłum, plądrujący domy białych panów. Jak w takich przypadkach bywa, stary czarnoskóry ogrodnik pomógł uciec do sąsiedniego kraju.

Bogusia nic nie straciła przez wszystkie lata swego życia, bo też i niczego się nie dorobiła.

Oprócz wspomnień. Pięknych wspomnień. Widziała wszystko „Co słonko widziało”. Ale nie wypracowała sobie emerytury. Zamieszkała z siostrami raczej z konieczności niż z miłości i tęsknoty za rodziną. Była biedna jak mysz kościelna.

Dorze zostało mieszkanie po mężu, który ją zostawił nie pytając o zgodę. Żyła z zasiłku przedemerytalnego. Nikt nie chciał zatrudnić starszej pani, mimo wspaniałego wykształcenia i biegłej znajomości języków obcych.

Mary otrzymywała skromną emeryturę od królowej Anglii. Zbyt skromną, żeby tam się samej utrzymać. Tutaj pozwalała siostrze wiązać jakoś koniec z końcem. Pod warunkiem, że żadna nie chorowała.

Bogusia nie była nawet ubezpieczona i wcale ją to nie martwiło. To było zmartwienie dla jej siostr. Dbały nią szczególnie. – Jak zachorujesz, to zbankrutujemy. W tym kraju nie ma litości dla chorych, w żadnej aptece, w żadnym szpitalu. Ubierz się cieplej. – Powtarzały jej w kółko. Miała tego dosyć. Wszystkiego miała dosyć. Tęskniła po cichu za szumem palm na Madagaskarze, gwarem ulicy hinduskiej i herbacianymi polami Sri Lanki. Teraz nie stać jej było nawet na bilet do ukochanego Barda. Przesypiała ranki, grała na pianinie i dużo czytała. Siostry denerwowały ją. Zwłaszcza Dora. Po raz pierwszy poczuła jak niezbędne są w życiu, dotąd pogardzane, dobra materialne. Całe lata zarzucała swoim siostron gotówkę za pieniędzmi. Nazywała je „dziadami duchowymi”. Dzisiaj sama była kompletną dziadką, zdaną na łaskę siostr. Za bardzo postawiła na „być”, zaniedbując „mieć”. Mary, która z kolei postawiła na „mieć”, w sumie też nic nie miała. Dora miała mieszkanie. Bardzo ładne, duże, czteropokojowe, w spokojnej, zielonej dzielnicy. Gdy została sama z radością przysparzała obie siostry. Nie lubiła samotności.

— Zawsze wiedziałam, że na stare lata razem zamieszkamy. Czułam to — powtarzała niemal z lubością.

— Chorobę Bogusi wykrakały. Musiała poddać się zabiegowi usunięcia kamieni żółciowych.

— Trudno, sprzedamy pianino i co się da, i zapłacimy za operację. Nie ma wyjścia.

— Jest wyjście. — Marylka była mistrzynią w kombinacjach iście alpejskich. — Nic nie sprzedajemy. Nie zapłacimy za operację. Ubezpieczenie zapłaci za wszystko. Dasz jej swoje dokumenty. Nikt nie sprawdzi *who's who*. Nawet na zdjęcie w dowodzie nie popatrzy. Taka starsza pani. Zmień, Dora, przychodnię na wszelki wypadek. Wszystko pójdzie na twoje konto.

— Tak? A jak się ktoś połapie, to ja pójdę siedzieć?

— Jeśli pójdziesz siedzieć to nie sama. Pójdziemy razem z tobą. Zgoda?

— A mieszkanie wynajmiemy i nabiera się nam trochę gotówki. Zafundujemy sobie wycieczkę do...

— Okay, okay! Rzeczywiście, czeka cię wycieczka — do szpitala — ostudziła siostrę Dora.

Plan był genialnie prosty i nie mógł się nie powieść. Dora na wszelki wypadek ani razu nie odwiedziła Bogusi w szpitalu. Nawet na tym zyskała. Nie musiała meldować się w urzędzie pracy, co dwa tygodnie i jeszcze obiecano jej przejście na emeryturę pomostową. Emerytura była większa niż zasiłek dla bezrobotnych.

Mimo wszystko, pobyt Bogusi w szpitalu nadwyrężył skromny budżet siostr. Potem dieta, warzywa, delikatne jedzenie, dodatkowe lekarstwa. A tu jak na złość Mary rozleciały się pantofle.

— Kup sobie od razu zimowe — Dora chciała zaoszczędzić.

— Na zimowe przyjdzie czas. — I Marylka kupiła bardzo ładne, wygodne, z miękkiej skóry pantofelki za niemal bajątkową cenę.

— Nie takie drogie. W Anglii jak nic dwa razy tyle musiałabym zapłacić.

Dora pokiwała głową, Bogusia pochwaliła zakup. — Ja potrzebuję ciepłą kurtkę lub płaszcz, taki trzy czwarte albo najlepiej budrysówkę. Nie mam nic ciepłego na zimę. — Rzeczywiście chodziła w płaszczu Dory na zmianę z nią.

— Jak tobie kupimy płaszcz, to Mary będzie ze mną chodziła w butach zimowych na zmianę — rzuciła Dora. Bogusia spochmurnała.

— Dora, ty gadasz nie myśląc — szepnęła Mary. — Ona i tak jest dostatecznie udręczona. Nie widzisz jak jej dusza męczy się zamknięta w tych czterech kątach?

— A niech sobie leci, gdzie chce, jeśli się tu męczy. Cztery kąty! Ładnie to ujęłaś. Mogła tyle nie latać po świecie i pomyśleć o starości. A co to moja wina, że nie ma grosza? Ja nie mam już żadnych oszczędności, nawet biżuterii. Prawie wszystko sprzedałam... Skąd wziąć na wszystko?

Ciąg dalszy za tydzień...



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

DACHY

SIDING

OKNA

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

• Bezpłatna wycena

• Profesjonalna obsługa

• Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757

Have Medicare questions? I have answers.

Jerzy Wiech

Licensed Sales Agent

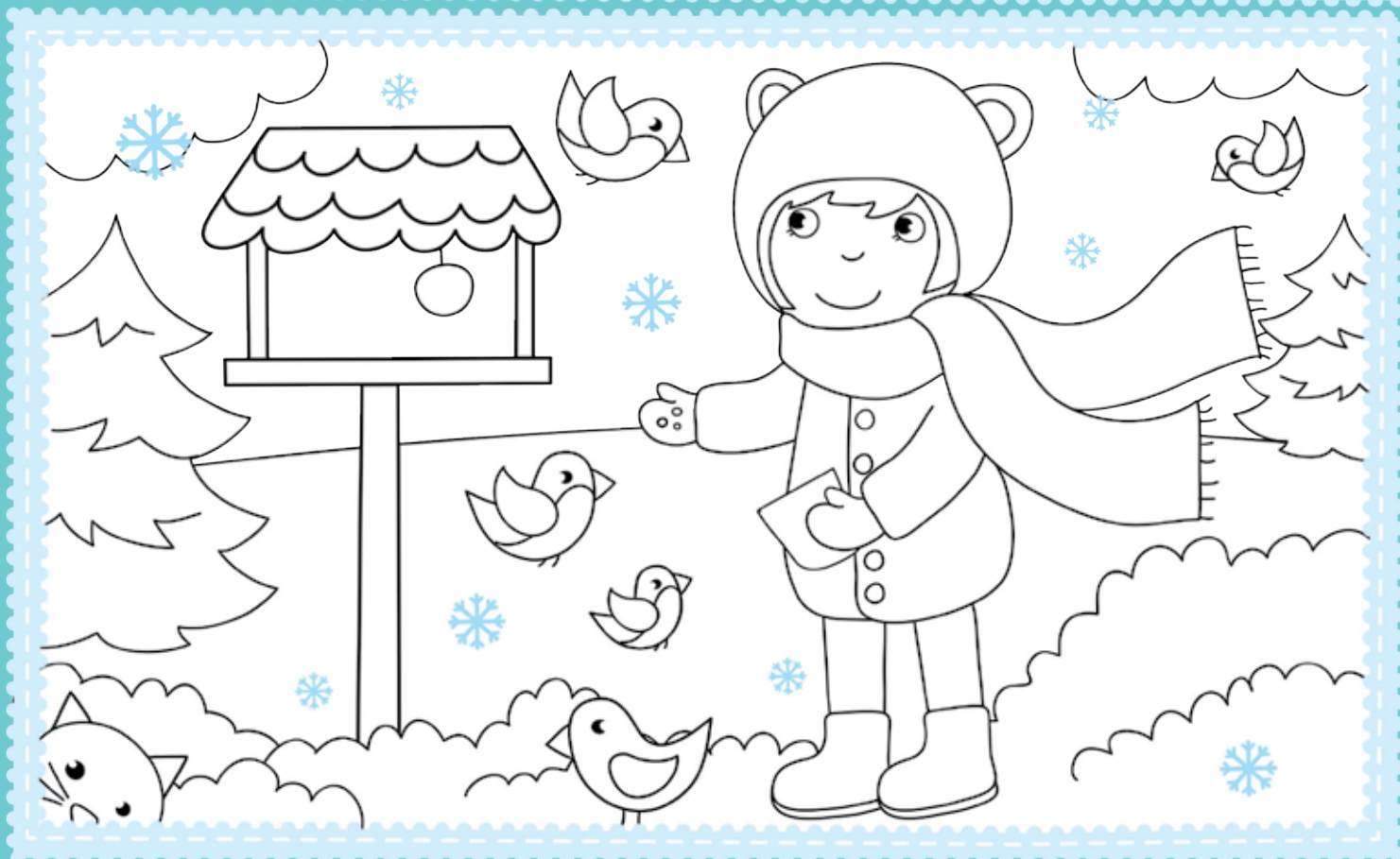
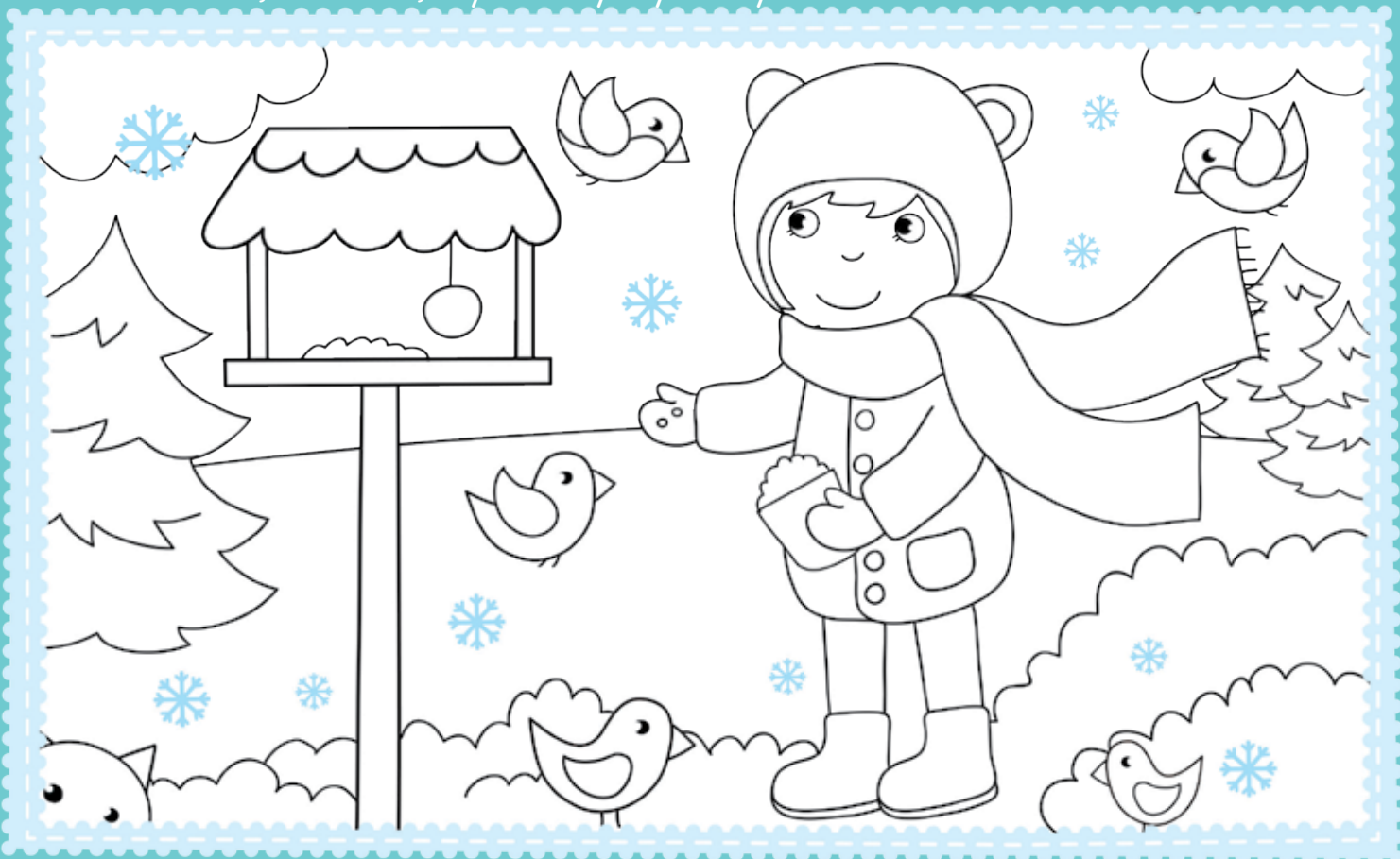
908-246-8057, TTY 711



**United
Healthcare**

Y0066_SPRJ83893_C

► Znajdź 25 różnic między obrazkami, a później pokoloruj oba obrazki, ale tak, by każdy był inny.



MONIKA KAJDA

Bulinka

Śnieżek sypie dziś od rana
– ulepimy więc bałwana.
Kule śnieżne utoczymy
przy tym świetnie się bawimy.

Jedną kulę toczy tata,
druga będzie w rękach brata.
Wujek Zenek, Tomek z cicią,
tę największą kulę toczą!

Kule pięknie ustawione,
rączki białe ulepione.
Teraz Hania z małą Zuzią,
popracują mu nad buzią!

Oczka, nosek i guziki
znamy na to fajne triki.
Uśmiech ma z czerwonej cegły
dzieci z wioski aż przybiegły!

By mu było dość przytulnie
– ciepłym szalem otulimy.
Mama mu zrobiła czapkę
tak, by błyszczał pośród zimy.
Różem mienią się policzki,
tata przyniósł rękawiczki.

Nasz bałwanek śnieżno-biały
opowiada wciąż kawały.
Uśmiechnięta jego minka,
a na imię ma... Bulinka.





21.03 - 19.04

BARAN Masz opozycyjnego Marsa w swoim znaku, nie dopuść więc do spięcia w pracy, między innymi z powodu przemęczenia sprawami osobistymi i nerwową atmosferą. Zastanów się, czy nie tracisz za dużo energii na codzienne obowiązki.



20.04 - 22.05

BYK Będziesz myśleć pozytywnie i z optymizmem spojrzysz w przyszłość, jednak bez konkretnego planu działania niewiele uda Ci się osiągnąć. Zalecana jest czujność w kontaktach z nowo poznanymi osobami.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Aura sprzyja sprawom finansowym, zwłaszcza znalezieniu nowego źródła dochodów. Rusz do przodu z interesami, kontraktami oraz umowami. Uważaj, bo zwiększy się Twoja podatność na alergię, możesz również odczuwać bóle reumatyczne.



22.06 - 22.07

RAK Mars sprawi, że najważniejsze staną się dla Ciebie sprawy alkowy. Może to prowadzić do frustracji i nerwowości. Pojawiają się ciekawe oferty finansowe. Przyjrzyj się im uważnie i wybierz właściwe. Rozwaga i roztropność ustrzegą Cię przed popełnieniem błędu.



23.07 - 23.08

LEW Opozycyjne Słońce może poważnie zaszkodzić Twojemu zdrowiu. Będzie Ci dokuczać kręgosłup, skoki ciśnienia, uszkodzenia skóry lub kości. Przeczekać ten tydzień w spokoju.



24.08 - 23.09

PANNA Działania, które pod wpływem Marsa rozpoczniesz na początku tego tygodnia, zakończą się sukcesem. Zajmiesz się też sprawą, która do tej pory trochę Cię przerastała. Można spróbować zacząć wszystko od początku, a wtedy Twoje wysiłki na pewno zapoczątkują.



23.09 - 22.10

WAGA Działania, które pod wpływem Marsa rozpoczniesz na początku tego tygodnia, zakończą się sukcesem. Zajmiesz się też sprawą, która do tej pory trochę Cię przerastała. Nie staraj się przesadnie oszczędzać, bo nie musisz.



23.10 - 21.11

SKORPION Rozłóż racjonalniej swoje siły, bo masz tendencję do przepracowywania się. Pilnuj się, by teraz zbyt otwarcie nie komentować niektórych decyzji swoich przełożonych, może Ci to zaszkodzić. Wkrótce pojawią się pieniądze. I to w większej ilości, niż się spodziewasz.



22.11 - 21.12

STRZELEC To, co najważniejsze, zależy wyłącznie od Ciebie. Jeżeli coś Ci mówi, że warto postawić wszystko na jedną kartę, zaryzykuj. Takie posunięcie może przyspieszyć rozwój Twojej kariery.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC W Twoim życiu uczuciowym może nastąpić pewne ożywienie. W miejsce rutyny i stabilizacji wkładnie się trochę twórczego niepokoju. Spróbuj zaskoczyć partnera czymś miłym, efekt może być piorunujący.



20.01 - 18.02

WODNIK Praca bardzo Cię pochłania i dostarcza wiele satysfakcji, zarówno ta zawodowa, jak i społeczna. Nowe pomysły, które pojawiają pod wpływem Merkurego i Słońca w Twoim znaku, chociaż nieco ekscentryczne, mogą zaskarbić Ci uznanie przełożonych.



19.02 - 20.03

RYBY Nadchodzi okres pełen zaskakujących inspiracji i pomysłów. Wyostriż się Twoja percepcja i intelekt. Będziesz w stanie przewidzieć konsekwencje swojego działania i tworzyć dalekosiężne plany.



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!

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



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**

Prognozy rynku nieruchomości na lata 2025 i 2026: analizy i oczekiwania

Eksperti przewidują znaczący wzrost sprzedaży nieruchomości w nadchodzących latach, prognozując wzrost o 9% w 2025 roku i imponujące 13% w 2026 roku. Ten optymistyczny scenariusz wynika głównie ze stabilizacji stóp procentowych kredytów hipotecznych, które mają utrzymać się na poziomie około 6%. Według Lawrence'a Yuna, głównego ekonomisty National Association of Realtors (NAR), rynek może wreszcie wychodzić na prostą po trudnym okresie wysokich kosztów kredytów i niskiej podaży.

Rynek nieruchomości w ostatnich latach zmagał się z licznymi trudnościami, głównie ze względu na zmienność stóp procentowych, niepewność gospodarczą oraz ograniczoną podaż. Jednak prognozy na lata 2025 i 2026 wskazują na poprawę sytuacji. Decyzja o zakupie domu w 2025 lub 2026 roku zależy od wielu czynników – od Twojej sytuacji finansowej i osobistych potrzeb po przewidywane zmiany na rynku nieruchomości. Aby ułatwić Ci podjęcie decyzji, przyjrzymy się prognozom rynkowym oraz kluczowym aspektom, które mogą wpłynąć na wybór najlepszego momentu na zakup.

Kluczowe wnioski:

- **Sprzedaż nieruchomości:** wzrost o 9% w 2025 roku i 13% w 2026 roku.
- **Stopy procentowe:** stabilizacja w okolicach 6%.
- **Podwyżki cen nieruchomości:** prognozowany wzrost o 2% rocznie w 2025 i 2026 roku.
- **Podaż mieszkań:** oznaki poprawy sytuacji na rynku.
- **Rok 2025:** sprzedaż nieruchomości wtórnych wzrośnie o 9% w porównaniu z rokiem poprzednim, a sprzedaż nowych domów o 11%.
- **Rok 2026:** sprzedaż nieruchomości wtórnych wzrośnie o 13%, a nowych domów o 8%.

Dlaczego warto rozważyć zakup w 2025 roku?

2025 rok przynosi obiecujące prognozy, które mogą skłonić do wcześniejszego działania:

1. **Spodziewany wzrost sprzedaży:** Eksperti przewidują 9% wzrost sprzedaży nieruchomości, co może oznaczać większy wybór dostępnych domów.
2. **Stabilizujące się stopy procentowe:** Kredyty hipoteczne mają oscylować wokół 6%, co jest znacząco

nie niższym poziomem w porównaniu z ostatnimi latami. Taki poziom pozwala wielu kupującym uzyskać lepsze warunki finansowania.

3. **Umiarkowany wzrost cen:** Ceny nieruchomości mają wzrosnąć o 2%, co oznacza, że wcześniejszy zakup może uchronić Cię przed dodatkowymi kosztami w 2026 roku.

4. **Zakończenie kryzysu podaży:** Rynek powoli wychodzi z niedoboru mieszkań, co może skutkować większą dostępnością nieruchomości i mniejszą presją cenową.

Czy warto poczekać do 2026 roku?

Jeśli nie czujesz presji, aby kupić dom natychmiast, rok 2026 również niesie potencjalne korzyści:

1. **Jeszcze większy wzrost sprzedaży:**

Przewidywany wzrost o 13% sugeruje dalsze ożywienie na rynku, co może oznaczać więcej dostępnych opcji dla kupujących.

2. **Kontynuacja stabilizacji:** Stopy procentowe mają utrzymać się na poziomie około 6%, a sytuacja na rynku powinna być bardziej przewidywalna.

3. **Stali, ale niewielki wzrost cen:** Podobnie jak w 2025 roku, ceny mają wzrosnąć o 2%, co wskazuje na stabilizację rynku i uniknięcie gwałtownych podwyżek.

4. **Większa podaż:** Dalsze działania deweloperów mogą jeszcze bardziej złagodzić problemy z niedoborem mieszkań, oferując większą różnorodność nieruchomości na sprzedaż.

Na co zwrócić uwagę przy podejmowaniu decyzji?

1. **Twoja sytuacja finansowa:** Jeśli dysponujesz wystarczającymi oszczędnościami na wkład własny i stabilnym dochodem, wcześniejszy zakup może być korzystny.
2. **Twoje potrzeby życiowe:** Czy zmiana pracy, powiększająca się rodzina lub inne czynniki wymagają szybszego zakupu? Jeśli tak, 2025 rok może być dobrym wyborem.
3. **Stabilizacja na rynku:** Jeśli preferujesz bardziej przewidywalne warunki, oczekiwanie na 2026 rok może zapewnić większy spokój i wybór.
4. **Lokalny rynek:** Decyzja o zakupie domu to nie tylko kwestia finansów, ale również dobrego rozeznania lokalnego rynku. Każdy region,

miasto, a nawet konkretna dzielnica mogą mieć swoją specyfikę i różne czynniki wpływające na ceny oraz dostępność nieruchomości. Dlatego warto skorzystać z pomocy lokalnego agenta nieruchomości, który na bieżąco monitoruje sytuację na rynku. Dzięki temu mają wiedzę o aktualnych trendach, takich jak:

- Średnie ceny nieruchomości w danej okolicy,
- Poziom popytu i podaży,
- Czas, w jakim nieruchomości są sprzedawane,
- Obszary, które cieszą się rosnącym zainteresowaniem kupujących.
- Dostęp do szkół, sklepów czy komunikacji miejskiej,
- Bezpieczeństwo i infrastruktura w wybranej dzielnicy,
- Potencjał wzrostu wartości nieruchomości w przyszłości.

5. **Koszty finansowania:** Nawet niewielkie różnice w stopach procentowych mogą mieć znaczenie dla całkowitego kosztu kredytu. Skonsultuj się z doradcą finansowym, aby zrozumieć, jak zmiany stóp wpłyną na Twoje możliwości.

Najważniejsze wnioski

Kupno domu to jedna z najważniejszych decyzji w życiu – zarówno emo-

cjonalnie, jak i finansowo. To proces, który może otworzyć drzwi do nowego rozdziału w Twoim życiu, ale także wymaga odpowiedniego przygotowania, analizy rynku i zrozumienia swoich potrzeb. Z tego powodu decyzji tej nie należy podejmować pochopnie.

Mamy nadzieję, że ten artykuł dostarczył Ci wartościowych wskazówek, które pomogą Ci lepiej zrozumieć obecną sytuację na rynku nieruchomości, a także wyzwania i szanse, jakie czekają na Ciebie w nadchodzących latach. Poruszyliśmy kwestie stabilizujących się stóp procentowych, prognoz wzrostu sprzedaży i cen, a także wskazaliśmy, na co warto zwrócić uwagę, planując zakup nieruchomości w 2025 i 2026 roku.

Czekamy na wieści o Twoich planach i postępach! Jeśli masz dodatkowe pytania, potrzebujesz porady lub chciałbyś podzielić się swoimi doświadczeniami, nie wahaj się z nami skontaktować. Twoja podróż związana z zakupem domu może być pełna wyzwań, ale także satysfakcji i radości – i tego właśnie Ci życzymy!

Opracowanie:

Kasia Nowakowska i Wojtek Baranowski



UNITED REAL ESTATE
SOUTHERN JERSEY

223 Park Ave Rutherford NJ 07070 888.501.6953 biuro

TWOI ZAUFANI AGENCI NIERUCHOMOŚCI

Indywidualne podejście: Każdy klient jest dla nas priorytetem.

Szeroka oferta: Działamy na lokalnym rynku.

Profesjonalna obsługa: Od pierwszego spotkania po finalizację transakcji.

Wsparcie w formalnościach: Pomagamy w załatwieniu wszystkich dokumentów.

Doświadczenie: Jesteśmy licencjonowanymi agentami od 2005 & 2003 roku.

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

Wojciech Baranowski 201.259.8132
Kasia Nowakowska 973.626.2528

SOFA SALONOWA GWIAZDA



**Królowa domu jest jedna,
a na imię jej sofa. To wokół
niej toczy się salonowe
życie i skupiają rodzinne
spotkania. Wyjątkowy
mebel nadaje ton wnętrzu
– dużemu i małemu. Wcale
nie musi być monumen-
talny, by robił wrażenie.**



Jest tylko jedno naprawdę ważne kryterium przy wyborze sofa: musi być taka, abyśmy chcieli na niej odpoczywać. Może nas do tego zachęcać rozmiarem, miękkością poduszek, kolorem albo wyjątkową formą. Jeśli wybrany przez nas mebel wręcz woła, byśmy na nim spoczęli, to jesteśmy na dobrym tropie. A że wyjątkowa sofa potrafi odmienić wygląd całego wnętrza i zdefiniować jego charakter – zastanówmy się, na co jeszcze warto zwrócić uwagę. Czas wybrać gwiazdę naszego salonu.

OTO PRAWDZIWA KRÓLOWA

Skali czasem nie sposób się oprzeć. Duży salon potrzebuje godnego wyposażenia, w przeciwnym razie będzie po prostu pustym pomieszczeniem. Zamiast zastawiać go przysłowiowymi meblościankami czy stosami krzeseł, przeprowadźmy ścisłą selekcję mebli. Niezbędny stół kawowy, proste regały, drobne dekoracje i centralna sofa – to plan minimum, który równie dobrze może stać się wersją optymalną. Królewskie sofa (bo chyba tak można nazwać te najbardziej okazałe reprezentantki gatunku) zaskakują wielkością i śmiało anektują salonową przestrzeń. Jednak bez obaw: nawet jeśli taka salonowa gwiazda zajmie swoje terytorium, będzie to z korzyścią dla całego wnętrza. Po to przecież do dużej przestrzeni wstawiamy równie dużą sofę, by nie musieć zapętniać jej kolejnymi meblami. W jednym komplecie wypoczynkowym mamy bowiem wszystko, co zapewni nam komfort.

Dopełnieniem aranżacji niech stanie się dobrej jakości dywan czy zestaw stolików kawowych – najlepiej o lekkiej, subtelnej formie, która będzie korespondować z większością projektowanych i produkowanych dziś sof.

ciąg dalszy na stronie 36



ciąg dalszy ze strony 36

ŁĄCZ I DZIEL

Duży narożnik to dla nas wciąż za mało? A może układ salonu jest nietypowy? Sofy modułowe są odpowiedzią na takie łamigłówki – pozwolą rozwiązać każdy aranżacyjny dylemat i urządzić z klasą nawet najbardziej wymyślny układ przestrzenny. Przewagą mebli modułowych nad gotowymi jest to, że można je w dowolnej chwili modyfikować, dostawiając albo odsuwając jedną z części. Trzeba tylko pamiętać, że moduły kupowane w późniejszym czasie prawdopodobnie będą się różnić kolorystycznie, gdyż tapicerki mogą pochodzić z różnych serii produkcyjnych – bezpieczniej więc kompletować zestaw od razu w całości.

Moduły, pomimo zwykle dużych gabarytów, są mobilne, co pozwala na łatwe zmiany aranżacyjne w domowej przestrzeni. Jeśli podczas rodzinnego spotkania przy planszówkach zechcemy każdemu z domowników wydzielić jego miejsce, to zrobimy to bez problemu. Sofa modułowa dostosowuje się do rytmu naszej codzienności. Pierwotny układ przywrócimy, łącząc moduły zaczepami schowanymi pod siedziskiem.

MAŁE WNETRZE DO ZAWŁADNIĘCIA

Wyjątkowe sofy to nie tylko domena dużych domów. Nawet w

niewielkim pomieszczeniu niezwykle mebel sprawdzi się znakomicie. Pamiętajmy, że większość dużych narożników czy mebli jest dostępna także w mniejszych wersjach – dwu- albo 2,5-osobowych. Mimo zmiany kalibru nie tracą one na atrakcyjności czy komforcie.

W przytulnym, pełnym zieleni czy naturalnych akcentów salonie sofa jest naszą oazą spokoju i relaksu. Wygodne siedzisko i niezależne poduchy oparciowe czy dekoracyjne pozwalają nam dopasowywać głębokość oparcia – tak by każdy z nas miał komfort na miarę swoich oczekiwań. Taka sofa będzie wyrazistym akcentem wnętrza, zwłaszcza jeśli wybierzemy soczysty, żywy kolor tapicerki kontrastujący ze spokojnym i stonowanym otoczeniem.

Z FUNKCJĄ CZY BEZ?

Domowy salon często odgrywa wiele ról – jadalni, miejsca rodzinnych spotkań albo sypialni dla gości. Czy sofa jest w stanie podołać tym wszystkim zadaniom? Przemyślany design współczesnych mebli pozwala połączyć wyjątkową estetykę z elementami, które rozszerzają możliwości danego pokoju. Funkcje spania, schowki w podłokietnikach, przesuwne siedziska czy inne drobne innowacje sprawiają, że sofy są dziś zarówno gwiazdami salonu, jak też wielofunkcyjnymi meblami.



TWÓJ DOBRY WYBÓR

Jak wybrać sofę, która będzie naszą salonową gwiazdą? Bardzo ważny jest rodzaj użytej tapicerki. Wybór odpowiedniego obicia gwarantuje, że sofa na lata pozostanie wyjątkowym elementem domowego wystroju, który nie wyblaknie i nie zniszczy się. Sofa to mebel kluczowy dla wystroju salonu, dlatego warto zasięgnąć porad doradców w salonie meblowym – oni odpowiedzą, jakie rozwiązanie będzie najlepiej pasować do naszego pomieszczenia. Nie zapominajmy jednak, że sofa to nie wszystko. Ważne są też dodatki, jak pufy, stoliki kawowe czy podnóżki. Z kolei bryłę dużej sofa warto przełamać ozdobnymi i wygodnymi poduszkami albo dobrej jakości pledem. Odpowiednie towarzystwo dla salonowej gwiazdy sprawi, że rozbłyśnie ona w pełni.

Jest tylko jedno naprawdę ważne kryterium przy wyborze sofa: musi być taka, abyśmy chcieli na niej odpoczywać. Może nas do tego zachęcać rozmiarem, miękkością poduszek, kolorem albo wyjątkową formą



DAM PRACĘ

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

SPRZEDAM

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

DO WYNAJĘCIA

Przestrzeń do wynajęcia w salonie Touch of Beauty w Wallington na usługi i zabiegi kosmetyczne, manicure, masaż, itp. Kontakt 973-274-5903

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 Ducka
Baranowska-Pyryt	Robert Kim
Agata Sawicka	Ewa Wójcik-Szczech

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.



30 LAT
DOŚWIADCZENIA
W BRANŻY

Najniższe ceny za usługi transportowe z New Jersey

NAJTAŃSZE WYSYŁKI KONTENERÓW
20 FT I 40 FT. Z USA DO POLSKI

- ✓ WYSYŁKA AUT
- ✓ MIENIE PRZESIEDLEŃCZE KOMERCYJNY TRANSPORT LOTNICZY POWYŻEJ 100 KG
- ✓ ABY OTRZYMAĆ WYCENĘ, PROSZĘ WYSŁAĆ ZAPYTANIE NA PONIŻSZY ADRES E-MAIL: airfreight@trtexpress.com
- ✓ PACZKI POWYŻEJ 30 KG Z KAŻDEGO STANU W USA [TRTEXPRESS.COM](http://trtexpress.com)
 - MORSKIE \$1,19/LB – 35-45 DNI
 - LOTNICZE \$2.99/LB – 9-14 DNI
 - 10% RABATU NA PIERWSZĄ PACZKĘ LOTNICZĄ

ZESKANUJ

ZNIŻKA 10%
NA PIERWSZĄ PACZKĘ LOTNICZĄ
Użyj kodu
PLUS

+1 973-344-7100
www.usatrt.com
www.trtexpress.com
airfreight@trtexpress.com
250 Port St, Newark, NJ 07114

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

Cyklinowanie podłóg po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

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

European Quality
HOME IMPROVEMENT, LLC
973-903-3528
NJ#JC # 13V9112987200
EIN # 93-4247365

USŁUGI REMONTOWE

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

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

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

www.europeanqualitynj.com | arturosiniski@hotmail.com

Kto decyduje o wysokości wypłacanego odszkodowania?

Nie powinno dziwić, że konieczność opłacania ubezpieczenia kierowców bardzo irytuje. Z wielu powodów. Jedni twierdzą, że jeżdżą bezszkodowo, więc nie potrzebują ubezpieczenia od odpowiedzialności cywilnej. Inni z kolei dziwią się, że mimo bezszkodowej jazdy muszą zapłacić więcej, niż przed rokiem.

Cóż, na obowiązek posiadania ubezpieczenia nic nie poradzimy. Każdy właściciel pojazdu mechanicznego zarejestrowanego w stanie NJ musi mieć zawartą tę polisę, koniec kropka. Za jej brak grozi grzywna, a nawet zawieszenie prawa jazdy. I nie trzeba mieć stłuczki by natknąć się na kontrolę policji, aby zostać ukaranym. Wystarczy wyrywkowa kontrola, a grzywnę zapłaci nawet właściciel pojazdu od lat rdzewiejącego w szopie.

A co jeśli już zdarzy nam się stłuczka, a sprawca wypadku

uciekł lub nie ma ubezpieczenia? To wtedy ważą się właściwe losy odszkodowania. Jeśli poszkodowany nie uzyska podstawowych informacji o sprawcy, a policja nie ustali kto spowodował wypadek, odszkodowanie staje pod wielkim znakiem zapytania. Sami świadkowie nie wystarczą, by poświadczyć o przebiegu zdarzeń, choć ich zeznania z pewnością będą i tak bardzo istotne. Warto zapoznać się z działaniem procedur, zanim będziemy starać się o odszkodowanie. Zapewni nam to lepszy start i fachowa pomoc będzie miała większe szanse, by nam faktycznie pomóc.

Takie zdarzenie drogowe to udręka każdego kierowcy. Już moment po wypadku nie myślimy o tym jak dobrze, że nic się nie stało nam czy naszej rodzinie, lecz zamartwiamy się tym ile kłopotów będziemy teraz

posiadali (nawet jeśli incydent nie był spowodowany z naszej winy). Przez głowę przechodzi nam bardzo wiele rzeczy. Myślimy o wizycie u mechanika, załatwianiu wszelkich formalności z ubezpieczycielem oraz kilku innych sprawach. Myślimy także, czy uszkodzenie naszego samochodu będzie satysfakcjonujące dla nas ocenione. Za to z kolei odpowiada już rzeczoznawca, z którym również musimy się skontaktować, aby ustalić dobry termin, w którym będzie mógł ocenić ile jest warta strata przez nas poniesiona.

W przypadku wypadku na naszej głowie znajduje się naprawdę dużo spraw, z którymi musimy się jak najszybciej uporać, aby móc naprawić swój wóz i wygodnie go znowu używać. Jednym z ważniejszych elementów oceny naszych strat jest właśnie wycena rzeczoznawcy. To właśnie rzeczoznawca, jako specjalista w danej dziedzinie ocenia poniesione przez nas szkody i wystawia swoją opinię, z której jedno-

znacznie wynika, ile powinniśmy otrzymać odszkodowania za poniesione przez nas straty. Rzeczoznawca jest więc dla nas bardzo ważnym ogniwem wyceny naszego samochodu. Gdy przedstawi on swoją wycenę, wędruje ona do ubezpieczyciela i wówczas jest jasno określana kwota odszkodowania jaka nam przysługuje za poniesione przez nas straty. Naturalnie nie wolno wpłynąć na opinię jaką wydaje rzeczoznawca, jednak starajmy się być dla niego uprzejmi. Może sprawi to, że nasza ocena okaże się chociaż trochę korzystniejsza.

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

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

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY

Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne



ROYAL CROWN REALTY

Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż





www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com



Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

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



ZADZWOŃ

PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!



Słynne cmentarze Los Angeles – CZ.2

Hollywood Forever Cemetery
6000 Santa Monica Blvd, Los Angeles, CA 90038

Kolejnym zwiedzonym przeze mnie cmentarzem był Cmentarz Hollywood Forever Cemetery. Znajduje się w Los Angeles przy 6000 Santa Monica Blvd. Należy do najstarszych cmentarzy w Los Angeles jako jedyny w Hollywood, który został założony w 1899 na ponad 100 akrach ziemi. Jest on miejscem pochówku wielu celebrytów. Zwiedzanie cmentarza jest możliwe w godzinach od 8:30 AM – 5 PM.

Do słynnych celebrytów, którzy tam spoczywają należą m.in. Rudolph Valentino, Judy Garland, Mickey Rooney, Vampira, John Huston, Carl „Alfalfa” Switzer, Burt Reynolds, Mel Blanc, Johnny Ramone, Anne Heche.

Cmentarz ten również pojawia się w scenach wielu filmów czy seriali, jak na przykład „90210”, „Bre-

aking Bad”, „Talking Dead”, „The Walking Dead”, czy w książce Michael Connelly „The Crossing”. Paramount Pictures Studio znajduje się na południowym krańcu tego samego bloku, które niegdyś stanowiły niezagospodarowaną część cmentarza.

Cmentarz ten oferuje pełne usługi pogrzebowe na terenie, groby, krypty oraz kremacje. Po całym cmentarzu chodzą piękne kolorowe pawie.

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

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

1(201) 725 2067

elizabethfruchtman@yahoo.com

- Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU

Wiele usług telefonicznie

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

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!



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

Pięć zmian w kontach IRA i 401(k) na rok 2025

Czy masz konto IRA, albo odkładasz sumiennie na program 401(k) albo 403(b) w pracy? Bardzo dobrze. Powinieneś więc wiedzieć o zmianach w przepisach, które pozwolą ci zaoszczędzić więcej na emeryturę. Oto pięć nowelizacji dotyczących kont emerytalnych, które obowiązują od 1 stycznia 2025 roku.

Dodatkowe składki uzupełniające na 401(k) dla osób w wieku od 60 do 63 lat

Przypomnijmy, ile wolno nam wpłacać na programy emerytalne w pracy. Zakładając, że jesteśmy uprawnieni do uczestniczenia w zakładowym programie, obowiązują nas następujące limity.

Limit wpłaty na program 401(k) wynosi do 23,500 dol. w roku 2025, co jest o 500 dol. więcej niż w 2024 r. Kwota w dolarach jest korygowana o inflację, chociaż może się nie zmieniać co roku, gdy inflacja jest niska.

Składka uzupełniająca (catch-up contribution) dla uczestników w wieku 50 lat i starszych wynosi 7,500 dol. rocznie — tyle samo, co w roku poprzednim, co daje całkowity limit wpłat wynoszący 30,500 dol. Składki uzupełniające zostały wprowadzone za czasu prezydenta Georga W. Busha w 2001 r. i umożliwiają przyspieszenie oszczędzenia na emeryturę w późniejszym wieku.

NOWOŚĆ: Dodatkowa składka uzupełniająca (super-sized catch-up contribution) zwiększa limit składki uzupełniającej starszych uczestników programu. Od 1 stycznia 2025 r. osoby w wieku od 60 do 63 lat mogą wpłacać wyższą z następujących kwot: albo do 10,000 dol., albo do 150 proc. limitu wpłat uzupełniających. W roku 2025 maksymalna dodatkowa wpłata uzupełniająca wynosi 11,250 dol. (7,500 x 1.5). Tak więc całkowity limit wpłat na konto 401(k) dla osób w wieku od 60 do 63 lat wynosi 34,750 dol. (limit wpłat - 23,500 dol. plus dodatkowa wpłata uzupełniająca - 11,250 dol.).

Posiadacz konta może skorzystać z tej dodatkowej wpłaty uzupełniającej, jeśli do końca roku kalendarzowego będzie miał od 60 do 63 lat.

Automatyczne zapisywanie się do 401(k)

W celu zwiększenia indywidualnych oszczędności emerytalnych ustawa SECURE 2.0 wymaga, aby nowe plany 401(k) utworzone w dniu lub po 29 grudnia 2022 r. wdrożyły funkcję automatycznych zapisów w 2025 r.

Początkowa kwota składki potrącanie automatycznie ma wynosić co najmniej 3 proc. wynagrodzenia, ale nie więcej niż 10 proc. Każdego kolejnego roku kwota ta będzie zwiększana o 1 procent, aż osiągnie co najmniej 10 proc., ale nie więcej niż 15 proc. wynagrodzenia.

Automatyczne zapisy się nie oznaczają obowiązkowego uczestnictwa w emerytalnym programie. Pracownicy mogą zmienić stawkę lub zrezygnować, wybierając stawkę składki wynoszącą zero procent.

SIMPLE IRA i wpłaty uzupełniające dla osób w wieku od 60 do 63 lat

SIMPLE IRA jest programem emerytalnym dla osób samozatrudnionych i ich pracowników. Roczne wpłaty na SIMPLE IRA mają limit 16,500 dol. w 2025 r., o 500 dol. więcej niż w 2024 r. Do tego pięćdziesięciolatowie i starsi mogą dokonać wpłaty uzupełniającej (catch-up contribution) w wysokości 3,500 dol., co daje łącznie do 20,000 dol. rocznie.

Począwszy od 2025 r. uczestnicy programu, którzy ukończyli 60–63 lata, dostają dodatkową składkę uzupełniającą, która wynosi albo 5,000 dol. lub 150 proc. wpłaty uzupełniającej dla osób w wieku 50 lat dla planów SIMPLE IRA, w zależności która jest większa. I tak osoby w wieku 60, 61, 62 lub 63 lat mogą wpłacić o 5,250 dol. więcej na plany SIMPLE, w sumie 25,250 dol. w 2025 r. W kolejnych latach kwoty te będą waloryzowane na inflację.

Kary za odziedziczone IRA RMD wchodzi w życie

Przypomnienie: Po osiągnięciu pewnego wieku, właściciel konta emerytalnego (IRA, 401(k), 403(b), deferred compensation) ma obowiązek zacząć wypłacać minimalną kwotę obliczoną tak, by opróżnić konto za życia. Nazywa się to Required Minimum Distribution (RMD). Ustawa SECURE 2.0, która weszła w życie 29 grudnia 2022 roku, zezwoliła na opóźnienie przymusowych wypłat z kont emerytalnych zgodnie z następującym harmonogramem: 73 lata począwszy od 1 stycznia 2023 r., 74 lata od 1 stycznia 2030 r. oraz 75 lat od 1 stycznia 2033 roku.

IRS opóźnił wdrożenie ostatecznych zasad regulujących odziedziczone RMD do 2025 r., a także IRS zapewnił ulgę przejściową dla beneficjentów, którzy nie pobrali RMD ze swoich odziedziczonych IRA w latach 2021–2024. Począwszy od 2025 r. kara w wysokości 25 proc. zostanie naliczona dla osób, które nie pobiorą swojego RMD.

Nowa 10-letnia zasada dotycząca odziedziczonych IRA wchodzi w życie

Ogólnie rzecz biorąc, dla większości beneficjentów nowe zasady są dość proste. Jeśli odziedziczyłeś IRA po osobie, która zmarła 1 stycznia 2020 r. lub później, musisz wypłacić wszystkie środki z IRA w przeciągu 10 lat. Dokładnie mówiąc, nie później niż do 31 grudnia dziesiątego pełnego roku kalendarzowego po śmierci osoby, od której odziedziczyłeś IRA.

Ta zasada „dziesięciu lat” wyeliminowała strategię „stretch IRA”, która pozwalała właścicielom IRA przekazywać aktywa na kontach z pokolenia na pokolenie, z zachowaniem podatkowego uprzywilejowania.

Istnieją jednak wyjątki dla odziedziczonych IRA i następujące cztery grupy beneficjentów mogą nadal korzystać z „rozciągniętego IRA”:

- małżonkowie zmarłego,
- dziecko zmarłego poniżej 21 roku życia,
- beneficjent, który nie jest młodszy od zmarłego o więcej niż 10 lat,
- osoba niepełnosprawna lub przewlekłe chora.

Jeśli jesteś jednym z tych czterech rodzajów beneficjentów, możesz stopniowo wypłacać środki z odziedziczonego IRA przez całe swoje życie, zaczynając od roku następującego po śmierci zmarłego. Małżonek zmarłego może przenieść odziedziczone środki z IRA do własnego IRA i nie musi rozpoczynać wypłacania środków z własnego IRA, dopóki nie osiągnie „wymaganej daty początkowej” (RMD date).

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. książki pt. „Amerykańskie emerytury”, poświęconej indywidualnym programom emerytalnym. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com. tel. 1-718-224-3492.

Planowanie spadkowe

czyli jak uporządkować swoje sprawy w Stanach i w Polsce

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

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

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

www.PoradnikSukces.com

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 6.02.25r. Nadeślanie 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.



**ROBERT
MAŁECKI**

skaza

Wydawnictwo Literackie

Hasło: **Głupi po szkodzie głupim zostanie**

stan gotowości w ZHP	▼	dział matematy- ki	Plancka lub grawita- cyjna	▼	12	czyn, dzieło	▼	iluzjon kamerdy- ner	▼	1	wieść wypalan- ka z wiśni	▼
►						koteria, sitwa struś z Ameryki	►					
potwier- dza ją wyjątek			wyraz przeciwstawny narzędzie ogrodnika	►				9				
2			element uprząży	▼								
trawa pastew- na, tymotka	►						Perse- fona pleciony z wikliny	►				
►										atak szału		niegodzi- wiec
					10	dostęp dla aut obok laikatu	►					15
opad z nieba wspiera architrav	►								atrakcja Sopotu		lany w andrzejki	
poskra- miacz zwierząt		ischias		ziemnia- czany szkodnik		spisek pojazd cyklisty	►					
►												
					18			zdobycz wędkarza pisarz	►	11		
palmowa mączka		7	germań- ski karzeł dla maklera	►						zapowia- da program		soczysty "łobuz"
►						osada, sióło	►					
							8					
tkanina na wyspy	►									finał maratonu		biała pora roku
może być in blanco		kościół baptysty								13		
►						budynek OSP brak połysku	►					
16												
skórki futerkowe z niego sople	►											17
►												
5				wyklęcie z ambony	►							
uprowa- dzenie kobiety	►				4	widoko- wy balkon	►			14		

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

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY

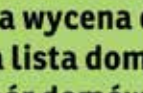


Bezpłatna wycena domów

Darmowa lista domów na sprzedaż

Duży wybór domów bankowych

Adam Kujatowicz
Remax Properties Select
 13-17 River Rd.
 Fair Lawn, NJ07410
 Cell 973-960-7153
 e-mail akujatowicz@aol.com



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

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



www.annapawlowskadds.com

ATRAKCYJNE CENY

Gabinet otwarty do późnych godzin
wieczornych oraz w soboty

Akceptujemy większość ubezpieczeń

**Darmowe
konsultacje**



**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**

Biuro 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



**Kinetic
Edge**
— Foot & Ankle —

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

Podiatra

Lekarz mówi po polsku

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

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

Tel: (201) 655 6617

Odwiedź: **www.Drkinetice.com**

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



POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB

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



92 Main Ave

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

NASTOLATKI KOCHAJĄ „SUPLE”, LEKARZY TO MARTWI



Nastolatki przyjmują „suple”, by schudnąć, szybciej rosnąć, mieć lepszą cerę, większą wydolność na zajęciach sportowych czy umysłowe supermoce przed egzaminem. Rynek suplementów diety to zauważył. Tymczasem specjaliści alarmują, że suplementowanie bez stwierdzonego niedoboru, zwłaszcza u dzieci, może być groźne.

„Suple” to jedno z słów, które śmiało mogłoby startować w konkursie na młodzieżowe słowo roku. Gdy wrzucimy je w internetową wyszukiwarkę, trafimy na strony i sklepy internetowe oferujące różnego rodzaju suplementy diety, atrakcyjne przede wszystkim dla młodych konsumentów: witaminy i minerały w formie żelków, shotów, gum, a nawet czekoladek, wyciągi i proszki z egzotycznych roślin, a poza tym spalacze tłuszczu, odżywki białkowe, słodczyce „mnóstwo witamin i zero kalorii”.

RYNKOWY TREND

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Katedry Higieny Żywności Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu w 2009 roku wynikało, że suplementy diety przyjmuje ok. 40 proc. starszych gimnazjalistów i licealistów. 15 lat później, w ankiecie przeprowadzonej przed wakacjami przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Łodzi, taką deklarację złożyło 53 proc. pytanym nastolatków. Przy czym ponad połowa wskazała, że kupuje je w innych miejscach niż stacjonarne apteki.

Według ostatnich szacunków wartość rynku suplementów w Polsce to 7 mld zł. i Jak pokazują prognozy opublikowane przez PMR Market Experts - będzie on w najbliższych latach rósł rocznie o 6,5 proc. Eksperti firmy wskazują też na dwa trendy na rynku - witaminy i minerały w atrakcyjnej formie superżywności oraz internetową sprzedaż specyfików. A to oznacza coraz młodszą klientelę.

- *Oczekiwania kreują rynek* – tłumaczy prof. Jarosław Woron, kierownik Zakładu Farmakologii Klinicznej Katedry Farmakologii Collegium Medicum UJ.

- *Nastolatki pytają w internecie, jak schudnąć, jak mieć piękną cerę, jak się dobrze uczyć, jak nie czuć zmęczenia. A producenci suplementów odpowiadają im na to substancjami o zupełnie niepotwierdzonym działaniu, preparatami skomponowanymi bezsensownie, bez żadnego naukowego uzasadnienia, oby tylko się sprzedawało* – dodaje.

GROŹNE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Jako pierwszy z brzegu przykład modnego suplementu podaje preparat gotu kola, otrzymywany z rośliny nazywanej wąkrotką azjatycką, a także centellą lub wiciokrzewem azjatyckim. Według zapewnień sprzedawców ma on poprawiać pracę mózgu, wydolność fizyczną, pomagać na problemy skórne i na bezsenność. Tymczasem gotu kola zawiera składniki, które mogą poważnie uszkodzić wątrobę.

- *W Polsce, jak i w całej Europie, rośnie populacja dzieci otyłych, które mogą być bardziej narażone na występowanie hepatopatii, czyli uszkodzenia wątroby po tego typu preparatach. Jeśli coś ma wpływać na koncentrację, lepsze uczenie się, to wpływa też na ośrodkowy układ nerwowy, na co należy patrzeć w kontekście coraz powszechniej występujących u młodzieży problemów z emocjami, depresją, zaburzeniami snu, które też mogą być konsekwencją tych suplementów* – tłumaczy farmakolog. Dodaje, że dzieci mają inną niż dorośli farmakokinetykę leków. A to oznacza, że ta sama substancja, bezpieczna u dorosłego, u dziecka może dać działania niepożądane.

- *Trzeba pamiętać, że w młodych organizmach różne bariery biologiczne nie są jeszcze w pełni wykształcone* – przestrzega prof. Woron. Naukowiec zwraca też uwagę, że dzieci bardzo często zażywają miksy różnych środków, a nie pojedynczy suplement i działania niepożądane kumulują się.

O ile ostrzeżenia przed używkami czy lekami na receptę docierają do nastolatków z wielu źródeł, o tyle, jeśli chodzi o suplementację, są one do niej nawet zachęcane w domach.

Specjaliści z CS Mott Children's Hospital w Ann Arbor (Michigan, USA) przeprowadzili w sierpniu sondaż wśród 989 rodziców nastolatków w wieku od 13 do 17 lat dotyczący korzystania z koktajli, batonów, proszków i innych suplementów proteinowych. Dwóch na pięciu



rodziców stwierdziło, że ich nastoletnie dzieci w ciągu ostatniego roku przyjmowały suplementy białkowe (chłopcy przede wszystkim dla masy mięśniowej, a dziewczynki dla utraty wagi). 44 proc. przyznało, że oni sami lub inni członkowie rodziny zachęcali dzieci do tego. Tymczasem lekarze są zgodni, że źródłem białka dla nastolatków powinna być zbilansowana dieta, a nie odżywki, bo te mogą zawierać niewskazane dla młodych organizmów dodatki, np. kofeinę.

- Zauważyliśmy duże zainteresowanie nastolatków suplementami diety i właśnie dlatego ruszyliśmy z programem profilaktycznym „Suplementuję, gdy potrzebuję” – mówi Paulina Jatczak z Oddziału Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej łódzkiego sanepidu.

Zdaniem pomysłodawców programu, podstawowa wiedza o suplementach diety: czym są, kiedy i jak je stosować, jakie niosą ze sobą ryzyko jest we współczesnym świecie niezbędna dla zdrowia i bezpieczeństwa. Stąd pomysł, by w szkołach ponadpodstawowych przeprowadzić choć jedną godzinę zajęć na ten temat.

Za cel sanepidu postawił sobie więc zwiększenie świadomości dotyczącej znakowania suplementów diety, ukazanie sytuacji, w których stosowanie „supli” jest zasadne, edukację dotyczącą różnic między suplementem diety a produktem leczniczym, informowanie, że legalność suplementów diety można zweryfikować w rejestrze Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Jatczak nie ukrywa, że nastolatki są wymagającą grupą docelową. Żeby odpowiedzieć na wszystkie pytania – o możliwe interakcje, zalecane dawki, bezpieczeństwo i działanie, często nowych na rynku specyfików – powstał obszerny poradnik przeznaczony dla osób prowadzących warsztaty.

BRAK NIEDOBORÓW TO PRZECIWSKAZANIE

- Jeśli nie ma wskazań do suplementacji, jest przeciwwskazanie – podaje złotą zasadę prof. Jarosław Woron I dodaje, że suplementy mają ubogacać dietę, gdy np. jest to dieta eliminacyjna. Jeśli dieta jest po prostu uboga w jakiś składnik, trzeba go uzupełnić. Najlepiej – wzbogacając dietę. W wielu przypadkach niedobory powinny być potwierdzone badaniami.

- W Polsce mamy bardzo często do czynienia z patosuplementacją, czyli przyjmowaniem różnych rzeczy, co do których zupełnie nie ma wskazań – mówi prof. Woron. Patologią są też – zdaniem farmakologa – preparaty multiwitaminowe, gdyż nie ma takiej możliwości, by brakowało nam jednocześnie wszystkich mikroelementów i witamin.

Zwłaszcza, że przyjmowanie bardzo wysokich dawek niektórych witamin, szczególnie tych rozpuszczalnych w tłuszczach (A, E i D), może powodować potencjalnie niebezpieczne skutki uboczne.

Bardzo toksyczna w dużych dawkach jest witamina A. Toksykologowie opisują takie objawy jak nudności, zwiększone ciśnienie śródczaszkowe, śpiączkę, a nawet śmierć z przedawkowania. Nadmierne suplementowanie witaminy B6 może prowadzić z czasem do nieodwracalnego uszkodzenia nerwów. Przedawkowanie niacyny może prowadzić do powstania nadciśnienia, bólów brzucha, upośledzenia wzroku, a w dawce powyżej 2 g dziennie powodować uszkodzenie wątroby. Mało kto wie, że nawet przyjmowanie zbyt dużej ilości kwasu foliowego w postaci suplementu może prowadzić do pogorszenia funkcji umysłowych. Nawet „niewinna” witamina C w dużych dawkach może powodować bóle głowy i zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w tym biegunkę, skurcze, nudności i wymioty. Osoby chorujące na zaburzenie magazynowania żelaza, nazywane hemochromatozę mogą umrzeć w efekcie przedawkowania witaminy C. Także brak umiaru w przypadku popularnej witaminy D może podnieść poziom wapnia we krwi i doprowadzić do uszkodzenia narządów, a nawet śmierci. Nadmierne spożycie witaminy E może powodować rozrzedzenie krwi i doprowadzić do śmiertelnego krwawienia, np. udaru krwotocznego.

Luiza Łuniewska
Zdrowie.pap.pl

ANTYOKSYDANTY

- ZDROWE CZY NIE?



O ile o wieku XX można śmiało powiedzieć, że był stuleciem antybiotyków, o tyle wydaje się, że XXI stanie pod znakiem antyoksydantów. Mówi się o nich sporo i często, podkreślając ich dobroczynne moce, a jednocześnie utwierdzając nas w przekonaniu, że bez nich nasze zdrowie znajdzie się w nieładzie niebezpieczeństwie. Czy to, aby jednak na pewno prawda i czym tak naprawdę są antyoksydanty?

Aby to zrozumieć, trzeba najpierw cofnąć się o krok i dowiedzieć co nieco o wolnych rodnikach. Bo antyoksydanty, nazywane też czasem przeciwutleniaczami, są naszą najpotężniejszą bronią w walce z ich niekorzystnym działaniem.

Wolne rodniki to - mówiąc najprościej - cząsteczki powstające naturalnie podczas procesu utleniania, zarówno w naszym organizmie, jak i poza nim. „Wolne” są one dlatego, że zawierają atom tlenu

posiadający jeden wolny elektron, który poszukując pary przyczepia się m.in. do białek komórkowych, przez co sieje zniszczenia w naszym organizmie.

Najlepsze na rodniki

Ludzie zupełnie zdrowi i prowadzący mądry tryb życia problem z wolnymi rodnikami mają niewielki, bowiem ich ciała same się przed nimi bronią. Robią to za pomocą właśnie antyoksydantów, które ich organizmy produkują samodzielnie. Kłopoty zaczynają się jednak, gdy wolnych rodników jest więcej niż być powinno, a organizm nie daje im rady (patrz: ramka). Wtedy dojść może do zachwiania procesów utleniania i zaburzenia równowagi biochemicznej, czego skutkiem jest rozwój chorób i szybsze starzenie się komórek.

Jak walczyć z wolnymi rodnikami? Oczywiście za pomocą antyoksydantów, czyli substan-

cji wychwytyjących i neutralizujących działanie rodników. Co więcej, przeciwutleniacze nie tylko hamują powstawanie nowych rodników i uniemożliwiają działanie tym, które już są, ale również uczestniczą w naprawie uszkodzonych przez nie komórek, dodatkowo zwiększając naszą odporność.

Przeciwutleniacze dzielą się na dwie grupy. Mamy więc te, które nasze organizmy produkują samodzielnie (endogenne) oraz te, których dostarczamy im w pożywieniu (egzogenne). Spośród tych ostatnich wyróżniamy przynajmniej kilku starych i dobrych znajomych, np. witaminy A, C, E czy karotenoidy (alfa i beta-karoten). Do obu grup możemy natomiast zaliczyć dodatkowo biopierwiastki: cynk, miedź, selen, mangan czy kobalt.

Bez lekarza ani rusz

Można by pomyśleć, że skoro znamy tak liczne antyoksydanty i wiemy o ich dobroczynnym

wpływie na organizm, to wystarczy zacząć je zażywać i po krzyku. Nic bardziej mylnego. Okazuje się bowiem, że i dobór, i dawkowanie właściwych przeciwutleniaczy to sprawa bardzo indywidualna dla każdego organizmu. Niekontrolowane zażywanie antyoksydantów może spowodować więcej szkód niż pożytku, dlatego zanim zdecydujemy się uzupełnić naszą dietę o określone suplementy, zasięgnijmy jednak opinii specjalisty. Pomogą nam tu zarówno lekarze pierwszego kontaktu, jak i specjaliści tzw. medycyny anty-aging, którzy indywidualnie dobierają ilość i rodzaj spożywanych antyoksydantów.

Co jednak zawsze zrobić warto, to pamiętać o urozmaiceniu naszej diety warzywami i owocami (patrz: ramka) - one nigdy nie zaszkodzą.

Inny sposób na właściwy poziom przeciwutleniaczy to jeść to, na co mamy ochotę i ufać swemu ciału. Ono zwykle samo doskonale wie, czego mu trzeba.

→ Skąd się biorą wolne rodniki?

Lista czynników, które mogą doprowadzić do wzrostu poziomu wolnych rodników w organizmie jest długa. Oto kilka z nich, które decydują o tym najczęściej:

- życie w ciągłym biegu, częsty stres
- zanieczyszczenie środowiska

- opalanie, infekcje
- spożywanie wysoko przetworzonych produktów spożywczych
- zła dieta
- palenie papierosów
- wiek (z czasem mechanizmy obronne organizmu stają się mniej efektywne)

→ Przeciwutleniacze z ogródka

Mając na uwadze antyoksydanty, dobrze jest pamiętać o kilku bardzo popularnych wiktualach, mających silne właściwości przeciwutleniające. Są to np.: czosnek, brokuły, marchew, pomidory, czerwona papryka,

szpinak, fasola, bób i inne rośliny strączkowe, banany, morele, kiwi, ananasy.

Wartościowym źródłem antyoksydantów jest także: kawa, herbata, płatki owsiane, siemę lniane i łosoś.

SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

- Nefrologia i Medycyna Ogólna.
Opieka zdrowotna od nastolatków do seniorów
- Badanie fizykalne i leczenie nadwagi
- Cukrzyca
- Nadciśnienie tętnicze
- Choroby nerek, dializa oraz zapalenie dróg moczowych
- Choroby reumatyczne oraz toczeń
- Choroby wewnętrzne i profilaktyka
- Tylko 20 minut od Garfield
i Wallington (Exit 172 Garden State Parkway North)



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333

• Fax (201) 746-9335

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

HOSPITAL AFFILIATIONS:



W. WALLINGTON
PHYSICAL
THERAPY

***Fizjoterapia,
która działa!***

(609) 388-7999

436 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com

Shawn V. John, DPT

Joanna Kulig, PTA

mówię po polsku



KUPNO, SPRZEDAŻ I WYCENA DOMÓW

Największy wybór domów!

Wieloletnie doświadczenie i profesjonalizm!

Halina Strzepek
Broker

Office: 201-843-2000

Cell: 201-906-4343

www.myjerseyhome.com

131 Market St, Saddle Brook NJ 07663



CHAND MORTGAGE



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

Zadzwoń po bezpłatną konsultację

Krzysztof Strzepek

201-280-7733

Broker/Owner

NMLS#: 300184

CM@CHANDMTG.COM | CHANDMTG.COM

131 MARKET ST. SADDLE BROOK, NJ 07663



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