

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

6 lutego 2025

nr 6 (861)

February 6, 2025

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
31

WYPADKI

Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz

(w sprawach wypadkowych)

Mec. Dominik Rostocki | Adwokat Mówiący Po Polsku



THE
ROSTOCKI LAW FIRM
LLC

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

Pennsylvania | New York | New Jersey



877-ADWOKAT

877-239-6528
www.Rostocki.com

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



str. 21

Taxes



Swietlik Tax LLC
732-770-9462 (Monika)

Colonia, NJ
Wallington, NJ

SwietlikTax@outlook.com



New Jersey
Nowy Jork
Floryda



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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

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

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



Dr. Dariusz Nasiek, MD

WORKERS' COMPENSATION WYPADKI NY/NJ

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

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

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



www.LeczeniePowypadkowe.com

STOMATOLOGIA RODZINNA KOSMETYKA DENTYSTYCZNA IMPLANTY



Oferujemy:

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



GARDEN
STATE DENTAL
ARTHUR SZABELA, DDS DESIGN

POLSKI DENTYSTA

Dr. Artur Szabela

727 Raritan Rd. Suite #102
Clark, NJ 07066

732-669-7227

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



NOWA
LOKALIZACJA

www.gardenstatedentaldesign.com

ROZLICZANIE PODATKÓW

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

Biuro otwarte
przez cały rok



Notariusz

Katarzyna Ginsburg

Registered Tax Preparer

ponad 30 lat doświadczenia

Awarded with a Record of Completion for the 2024
Annual Filing Season Program

63 Union Blvd, Wallington NJ 07057

(biuro mieści się w redakcji Tygodnika PLUS)

973-928-3839



KANCELARIE ADWOKACKIE

NOWY JORK - WARSZAWA

mec. **Jerzy Sokół**

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

SPRAWY W USA:

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

SPRAWY W POLSCE:

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

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

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

718-389-5115
www.adwokatsokol.com

MARIOŁA PERKOWSKA D.D.S
Gabinet Dentystyczny

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



❖ TROSKLIWA OPIEKA DENTYSTYCZNA
DLA DOROSŁYCH I DZIECI

❖ POMOC W NAGŁYCH PRZYPADKACH

❖ MOŻLIWE WIZYTY WIECZORAMI I W SOBOTY

❖ WIĘKSZOŚĆ UBEZPIECZEŃ HONOROWANA

❖ FINANSOWANIE USŁUG



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

Przyjdź i przekonaj się o naszych WIELKICH zniżkach!

European Provisions

Firma Schmalz's

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

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

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

sales@schmalzs.com www.Schmalzs.com

facebook


Godziny otwarcia:

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

Ceny obowiązują tylko i wyłącznie w naszym sklepie firmowym

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

UBEZPIECZENIA



SAMOCZODY ♦ DOMY ♦ BIZNESY ♦ MOTOCYKLE

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



Jacek Szpernoga

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



Tel: 862 485 6893

jacek@atlanticagentgroup.com

www.jacekinsurance.com

Współpracujemy z wieloma firmami



POLSKIE BIURO

IWONA PODOLAK, B.S. PROFESSIONAL SERVICES

INCOME TAX ALL STATES



**ROZLICZANIE PODATKÓW
WSZYSTKIE STANY**



- OTWIERANIE I PROWADZENIE BIZNESÓW
- PAYROLL • APOSTILLE • TŁUMACZENIA
- MONEY ORDERS • NOTARIUSZ
- USŁUGI IMIGRACYJNE
- PACZKI • PŁATNOŚCI RACHUNKÓW • EXPRESOWA WYSYŁKA PIENIĘDZY

**POMAGAMY W OBLICZANIU KOSZTÓW
UBEZPIECZENIA MEDYCZNEGO**

**POMAGAMY W WYPEŁNIANIU APLIKACJI
NJ FAMILY CARE • FAFSA • EMERYTURY**

NOWA LOKALIZACJA

130 Locust Ave Wallington, NJ 07057

tel. 973-777-7711 fax: 973-777-7554

PONIEDZIAŁEK – SOBOTA 9:00 AM – 7:00 PM

**W. WALLINGTON
PHYSICAL
THERAPY**

**Fizjoterapia,
która działa!**

(609) 388-7999

436 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

www.wallingtonpt.com

Shawn V. John, DPT

Joanna Kulig, PTA

mówię po polsku

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

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

Tel: 973 472 5044

Mówimy po polsku

NASZ NOWY ADRES

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



POLAMER

Szybka. Niezawodna. Polska.

Twoja zaufana firma wysyłkowa od 50 lat!

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



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

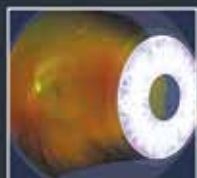


**WSZECHESTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

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



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

973-594-6599

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

**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

* - w większości przypadków



Witamy w

POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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

KRYSTIAN SLIWECKI

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



**Pomagamy
w rozmowach
z firmami
ubezpieczeniowymi**

Like us on facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A

AMERYKANIE CHCIELI MIEĆ TAM SWOJĄ „GWIAZDĘ ŚMIERCI”

Dlaczego Grenlandia przykuwa uwagę mocarstw?

Złoże Kvanefjeld na Grenlandii jest jednym z największych depozytów metali ziem rzadkich i uranu na świecie, ale to niejedyny powód, dla którego ta największa wyspa globu jest przedmiotem dużego zainteresowania ze strony mocarstw. O strategicznym i surowcowym znaczeniu Grenlandii opowiada Piotr Szymański, analityk z OSW.



Gospodarka Grenlandii

W krótkim czasie Grenlandia zaczęła być postrzegana jako jedno z najważniejszych miejsc strategicznych na Ziemi m.in. ze względu na doniesienia o złożach metali ziem rzadkich. Tymczasem wiele zasobów tej największej wyspy świata to wciąż tylko potencjały, w dodatku trudno dostępne.

Rosnące znaczenie Grenlandii, autonomicznej części Królestwa Danii, wynika z rosnącego znaczenia Arktyki. Chodzi tu m.in. o potencjał surowcowy tego regionu, o kwestie wojskowe czy o zmiany klimatyczne. Natomiast daje się również zaobserwować przecenianie roli samej Grenlandii globalnie i roli tej Wyspy jako panaceum na wiele

problemów np. surowcowych czy strategicznych.

Spróbujmy zatem przyjrzeć się sytuacji Wyspy w poszczególnych obszarach. Gospodarka Grenlandii nie wygląda szczególnie imponująco – to głównie rybołówstwo, które odpowiada za ponad 90 proc. eksportu.

Rzeczywiście pod względem gospodarczym Grenlandia jest aktualnie obszarem zacofanym, peryferyjnym i nie da się tego ukryć żadną debatą na temat globalnego zainteresowania Wyspą.

Podstawową gałęzią jej gospodarki jest rybołówstwo. Oprócz tego na Grenlandii otwarte są również dwie małe kopalnie, a 40 proc. miejsc pracy to sektor publiczny, zatem wskaźnik ten jest bardzo

wysoki. Z tego powodu Grenlandia poszukuje możliwości dywersyfikacji swojej gospodarki.

Metale ziem rzadkich

Czy nagłośniona ostatnio w mediach kwestia posiadania złóż uranu i metali ziem rzadkich jest w stanie zmienić obecną sytuację gospodarczą Grenlandii w dającej się przewidzieć perspektywę?

Na początek należy zrobić zastrzeżenie, że mamy pewien problem z dokładnością szacowania zasobów. Wynika to z tego, że obszar Wyspy jest trudno dostępny, ponieważ gruba warstwa lodu pokrywa większość powierzchni Grenlandii. Można się spodziewać, że wraz z globalnym ociepleniem

i topnieniem lodowców będziemy mądrzejsi, a nasze szacunki dokładniejsze.

A co nam mówią aktualnie dostępne dane?

Według danych amerykańskich Grenlandia odpowiada za zaledwie 1,25 proc. światowych zasobów metali ziem rzadkich, więc udział ten nie jest szczególnie imponujący. Natomiast samo złożo Kvanefjeld, które było na ustach wszystkich przy okazji niedawnych wyborów na Grenlandii, jest jednym z największych depozytów metali ziem rzadkich i uranu na świecie. I choć złożo te w skali globalnej nie są game changerem w kwestii bezpieczeństwa dostaw i zaopatrzenia

Europy czy Ameryki Północnej, to ze względu na swój rozmiar przykuwa wiele uwagi. Tym bardziej, że Kvanefjeld jest własnością australijskiej firmy Greenland Minerals, z udziałami chińskiej państwowej firmy, co budzi dodatkowe kontrowersje.

Nie bez znaczenia jest również fakt, że Grenlandia znajduje się wewnątrz świata euroatlantyckiego, pomiędzy Europą a Ameryką Północną. Z perspektywy Zachodu bardzo ważne jest, że te surowce są zlokalizowane właśnie w tym miejscu, co może dawać nadzieję na łatwiejszy do nich dostęp i zabezpieczenie dostaw w kontekście tego, że duża część tych zasobów znajduje się w Chinach.

Jaki był stosunek władz Wyspy i polityków do złóż Kvanefjeld?

W przeszłości uranem w Kvanefjeld interesowali się Duńczycy, ale ostatecznie w latach 80. XX wieku podjęli decyzję, że nie będą rozwijać własnego programu energetyki jądrowej i zrezygnowali z eksploatacji złóż na Grenlandii. Na terenie Królestwa Danii wprowadzono moratorium na wydobywanie uranu. W 2009 roku Wyspa poszerzyła autonomię i uzyskała możliwość suwerennego gospodarowania surowcami. Cztery lata później odbyło się głosowanie i większością tylko jednego głosu grenlandzki parlament zdecydował o tym, że na Wyspie będzie możliwe pozyskiwanie uranu. W efekcie przyspieszono projekt górniczy w Kvanefjeld.

Mieszkańcom Wyspy chyba nie do końca to się spodobało, bo według badań projektowi Kvanefjeld sprzeciwia się 63 proc. ankietowanych. Obawiają się m.in. zatrucia źródeł wody pitnej przez radioaktywny uran i degradacji środowiska.

Obawy te znalazły odzwierciedlenie w wynikach ostatnich wyborów na Grenlandii, które odbyły się 6 kwietnia i stały się w gruncie rzeczy plebiscytem ws. eksploatacji tego złoża. Wybory wygrała lewicowa Inuit Ataqatigiit („Wspólnota Ludzka”), która otwarcie sprzeciwia się eksploatacji uranu. Jej szefem jest 34-letni Múte Egede, zaś hasła ekologiczne bardzo silnie wybrzmiewają w

programie tego ugrupowania. Podobne stanowisko wygłaszała populistyczna Naleraq. To właśnie te dwie partie 16 kwietnia podpisały umowę koalicyjną i stworzą nowy rząd na Wyspie. Umowa ta zapowiada przywrócenie zakazu aktywności górniczej, wiążącej się z wydobywaniem materiałów radioaktywnych, w tym uranu.

Po drugiej stronie mamy ugrupowania opowiadające się za otwarciem Kvanefjeld. Do tej grupy należy najważniejsza historycznie partia polityczna na Wyspie – socjaldemokratyczna Siumut („Naprzód”). Ugrupowanie to podkreśla, że otwarcie złoża stworzyłoby ponad 300 miejsc pracy w regionie, co w skali Wyspy, gdzie mieszka zaledwie 56 tys. osób, czyniłoby Kvanefjeld strategiczną inwestycją.

Mamy również mniejszą partię centro-prawicową Atassut („Poczucie Wspólnoty”). Opowiada się ona z kolei za przeprowadzaniem referendum ws. kopalni. Biorąc pod uwagę sondażowe dane, które Pan przytoczył, takie referendum oznaczałoby de facto koniec planów eksploatacji Kvanefjeld.

Nawet jeśli w przyszłości Grenlandia zdecyduje się na wydobywanie uranu, to powróci problem klasyfikacji takiej działalności. Z jednej strony będzie to eksploatacja surowców, czyli coś, co leży w gestii władz autonomicznych Grenlandii. Z drugiej strony eksport uranu poza Królestwo Danii jest kwestią bezpieczeństwa i podlega pod reżim nieprolifracji, co należy już do kompetencji Kopenhagi. Wprawdzie obie strony zawarły porozumienie w tej sprawie w 2016 roku, ale jego implementacja może wywoływać napięcia między Danią, a dążącą do jak największej niezależności Grenlandią.

Dążenie do niepodległości

W kontekście Grenlandii raz na jakiś czas przebiega się wątek dążenia Wyspy do niepodległości, tym bardziej, że Nuuk stopniowo uzyskuje coraz większą niezależność od Kopenhagi.

Aktualnie kwestia niepodległości nie jest najbardziej palącą, ale wątek ten rzeczywiście zawsze pojawia się gdzieś w tle. Przypomnijmy, że od 2009 roku Grenlandia ma prawo do samostanowienia

na mocy umowy z Danią. W rozmowach pomiędzy Nuuk a Kopenhagą proces niepodległościowy może się rozpocząć w każdej chwili i de facto Duńczycy zgodzili się, że nie będą stawiać na drodze do niepodległości. Zaznaczyli jednak jasno, że ogłoszenie niepodległości przez Grenlandię będzie oznaczało koniec duńskiego grantu. Ta pomoc z budżetu centralnego Danii stanowi aż 1/3 budżetu Wyspy – to ok. 0,5 mld euro rocznie. Dla Grenlandii ma to fundamentalne znaczenie, ponieważ Wyspa jest częścią Królestwa Danii, a więc obejmuje ją też nordycki model państwa dobrobytu z rozbudowanymi usługami i świadczeniami socjalnymi. Bez pieniędzy z Danii utrzymanie tych rozwiązań byłoby niemożliwe.

Jak zatem główne siły polityczne odnoszą się do realizacji scenariusza niepodległościowego?

Oczywiście istnieją partie, które opowiadają się za niepodległością tu i teraz, niezależnie od kalkulacji gospodarczych. Inni z kolei wspierają ideę niepodległościową, ale w pierwszej kolejności stawiają na rozwój Wyspy, który pozwoli na gospodarcze uniezależnienie się od Danii.

Politycy bardziej pragmatyczni i umiarkowani wskazują, że aktualnie ogłoszenie referendum niepodległościowego mogłoby być ze strony Grenlandii przeliczowaniem tej kwestii, gdyż potencjalny problem niepewności socjalnej po utracie duńskich pieniędzy mógłby wpłynąć na decyzje wyborców. W efekcie idea niepodległości w takim referendum nie tyle upadłaby, ile nie uzyskałaby zdecydowanej większości.

Po drugiej stronie tego podziału mamy partie unionistyczne, które podkreślają, że związek z Danią jest dziś dla Wyspy najlepszą opcją międzynarodową.

Czy po ostatnich wyborach zapadły już jakieś konkretne deklaracje, jeśli chodzi o niepodległość Wyspy? Zwycięska Inuit Ataqatigiit jest w końcu partią niepodległościową.

W umowie koalicyjnej kwestia niepodległości nie została poruszona. Pierwsze wypowiedzi ze strony lidera Inuit Ataqatigiit były bardzo tonujące. Múte Egede podkreślał przede wszystkim koniecz-

ność naprawy funkcjonowania państwa dobrobytu, koncentrował się na kwestiach socjalnych i walkach z różnymi plagami społeczeństwa na Grenlandii, takimi jak samobójstwa, przemoc domowa czy alkoholizm. Dlatego w tej sytuacji zwolennicy niepodległości mogli poczuć się rozczarowani. Z drugiej strony w rządzie za relacje zagraniczne odpowiadać będzie zdecydowany zwolennik zerwania unii – Pele Broberg z Naleraq. Jest to pewien ukłon w kierunku opcji niepodległościowej.

Jeśli zwycięska partia niepodległościowa tonuje nastroje ws. niepodległości, to może przestało to być opłacalne?

W 2009 roku, gdy Grenlandczycy uzyskali suwerenność nad zasobami naturalnymi, w dyskusjach można było zaobserwować niepodległościowy optymizm. Mieszkańcy Wyspy chcieli ruszać do eksploatacji zasobów i uniezależnienia się dzięki temu od Danii. Później jednak zaczęły pojawiać się takie kwestie, jak ceny tych surowców, które akurat wtedy były niskie globalnie. Dodatkowo podnoszono problem braków w infrastrukturze, braków wykwalifikowanej siły roboczej, trudnej dostępności tych złóż czy wreszcie kosztów eksploatacji. Gdy Grenlandczycy przez lata zaczęli sobie to wszystko podliczać, to okazało się, że ta niepodległość być może nie jest wcale tak opłacalna z punktu widzenia tak małej społeczności.

Dlatego z ciekawością będę przyglądał się temu, co może się wydarzyć w lipcu tego roku. Wtedy bowiem minie 300 lat od kolonizacji Wyspy przez Duńczyków. Przy tej okazji na pewno odbędą się jakieś obchody i być może wtedy padną pewne deklaracje, że na przykład do końca dekady Grenlandczycy będą dążyć do zorganizowania referendum.

Czy w samej Danii rozważa się, w jaki sposób można rozwiązać kwestię niepodległości Grenlandii?

Jest kilka opcji. Dania, pomimo że ma terytoria autonomiczne, czyli Wyspy Owcze i Grenlandię, jest państwem unitarnym. Dlatego część komentatorów wskazuje, że pewnym wyjściem z tej

ciąg dalszy na stronie 10

sytuacji byłaby reforma konstytucyjna państwa w kierunku modelu federalnego.

Problem ten można też rozwiązać w inny sposób, który z jednej strony dawałby Grenlandczykom poczucie godności i wywalczonej niepodległości, a z drugiej umożliwiał pragmatyczne podejście do tematu. W takim scenariuszu Grenlandia po ogłoszeniu niepodległości zawarłaby umowę stowarzyszeniową z Danią na zasadzie równorzędnych podmiotów. Wtedy taka umowa dawałaby Kopenhadze kompetencje podobne do obecnych, czyli kwestie polityki monetarnej, zagranicznej i bezpieczeństwa.

W 2019 roku dziennik „Financial Times” przy okazji propozycji Donalda Trumpa, aby kupić Wyspę od Duńczyków, opisywał scenariusz, w którym Grenlandia po referendum niepodległościowym mogłaby teoretycznie wystąpić o zostanie terytorium USA. Czy taka opcja jest w ogóle na poważnie rozważana na Grenlandii?

Dla Grenlandii relacje z Danią są wygodniejsze niż byłby ze Stanami Zjednoczonymi, ponieważ tutaj nie ma aż tak gigantycznej nierówności. Dania jest państwem małym, a jej kultura polityczna opiera się w dużej mierze na zasadzie konsensu i porozumień między rządem a opozycją. Grenlandii łatwiej jest realizować swoje interesy w relacjach z małym graczem. Można dodatkowo wykorzystywać poczucie kolonialnej winy i wypominać różne rzeczy w negocjacjach z Duńczykami w celu wzmocnienia swojej pozycji.

Natomiast relacje z USA byłyby absolutnie asymetryczne. Dlatego gdyby Wyspa ogłosiła niepodległość, to szukałaby raczej możliwości stowarzyszenia z Danią niż z USA, bo partner amerykański byłby bardziej dominujący.

A jak patrzą na to sami Grenlandczycy?

Istnieją ciekawe badania na temat percepcji innych krajów przez Grenlandczyków. Wynika z nich, że ponad 2/3 mieszkańców Wyspy pozytywnie ocenia zacieśnianie współpracy ze Stanami Zjednoczonymi i Danią. Natomiast w zdecydowanej mniejszości są ci, którzy widzą rozwój współpracy

grenlandzko-chińskiej. Jest to o tyle ciekawe, że Grenlandczycy często deklarują wolę dywersyfikacji swoich kontaktów zagranicznych w myśl zasady, że jesteśmy zbyt zależni od Danii i USA, dlatego powinniśmy rozwijać współpracę również z innymi, wskazując na Chiny. Niemniej badania pokazały wyraźne wskazanie na USA i Danię.

I to pomimo poważnych zaszczytów historycznych z Danią i USA.

Tak, negatywne doświadczenia historyczne Grenlandii z USA i Danią nadal ciąży na tych relacjach. Istnieje tu kilka symptomatycznych przykładów, które ułatwiają zrozumienie Grenlandczyków. Na przykład w momencie, kiedy Amerykanie tworzyli bazy wojskowe, w tym tę najważniejszą w Thule, to lokalne osady i mieszkańcy byli po prostu bezprawnie wysiedlani.

Można też wskazać 1968 rok i katastrofę amerykańskiego bombowca z głowicami termojądrowymi na pokładzie na Grenlandii. Okazało się wtedy, że za cichym przyzwoleniem duńskiego rządu Amerykanie trzymali broń atomową na Grenlandii, pomimo że oficjalnie Kopenhaga prowadziła politykę braku zgody na stacjonowanie broni nuklearnej na terytorium całego Królestwa. Dodatkowo do pomocy przy katastrofie bombowca zostali skierowani lokalni mieszkańcy, Inuci, którzy bez żadnych zabezpieczeń i wiedzy, co tam się wydarzyło, pomagali Amerykanom i Duńczykom porządkować miejsce wypadku.

Inna historia sięga lat 50. XX wieku, kiedy to w ramach eksperymentu społecznego zabrano grupę dzieci z Grenlandii do Danii, gdzie miała nastąpić ich edukacja na modelowych duńskich obywateli. Osoby te miały później wrócić na Grenlandię ze znajomością duńskiej kultury, języka, ducha i rozwijać duńskość na Wyspie. To był eksperyment budowy nowego Grenlandczyka związanego z duńską kulturą. Skończyło się to klęską. Część dzieci po powrocie na Grenlandię wylądowała w domach dziecka, część nie poznała nigdy swoich rodziców, co wiązało się z indywidualnymi dramatami tych ludzi. W grudniu 2020 roku duńska premier przeprosiła za to Grenlandczyków.

Propozycja Donalda Trumpa, aby odkupić Wyspę od Danii, raczej nie przysporzyła mu sympatii wśród Grenlandczyków.

To prawda, choć też nie da się też ukryć, że wcześniejsze rządy na Wyspie bardzo pragmatycznie podchodziły do współpracy z USA i jednak stawiały na zbliżenie z Amerykanami. Przykładem takiej współpracy jest podpisana jesienią ubiegłego roku kompleksowa umowa pomiędzy Grenlandią i Danią a USA ws. rozwoju handlu, turystyki, górnictwa i współpracy naukowej. Częścią tej umowy było również funkcjonowanie bazy w Thule. Stronie grenlandzkiej udało się wynegocjować, że do firm zarejestrowanych na terytorium Grenlandii i Danii będą trafiały kontrakty na utrzymanie tej bazy.

Arktyczne trasy żeglugowe

W kontekście Grenlandii, ale i całej Arktyki, pojawiają się też argumenty o możliwym rozwoju perspektywicznych tras żeglugowych, takich jak Przejście Północno-Zachodnie, Transpolarna Droga Morska, czy Przejście Północno-Wschodnie. Na ile jest to realna perspektywa?

Jest to melodia przyszłości. Szacunki dotyczące skrócenia czasu transportu z Azji do Europy najczęściej dotyczą Północnej Drogi Morskiej, będącej częścią Przejścia Północno-Wschodniego. Niedawno Rosjanie mocno wykorzystywali korek w Kanale Sueskim do promowania tej trasy. Problem jednak polega na tym, że choć droga jest krótsza i można byłoby zaoszczędzić, to pojawiają się dodatkowe koszty, które zmniejszają jej atrakcyjność. Chodzi m.in. o koszty większego ubezpieczenia czy opłaty na rzecz Rosji, która zapewnia lodołamacze na Północnej Drodze Morskiej.

Oczywiście liczba jednostek przechodzących przez Północną Drogę Morską zwiększa się, ale nadal trasa ta stanowi marginalny szlak z perspektywy globalnego handlu i opiera się głównie na żegludze wewnątrzrosyjskiej. Dlatego ciężko spodziewać się, że w przeciągu dekady czy dwóch kierunek ten zrewolucjonizuje światowy handel. Natomiast jeśli weźmie się pod uwagę różne strategie arktyczne, na przykład norweskie czy amerykańskie, to rzeczywiście

zakładają one, że w perspektywie połowy XXI stulecia, przy utrzymaniu obecnych trendów zmian klimatycznych, możliwości żeglugi przez Arktykę znacząco się zwiększą. Wtedy jednak zainteresowane tym szlakiem będą nie tylko firmy, ale też marynarki wojenne poszczególnych państw, chcących kontrolować żeglugę w tym regionie.

Rywalizacja o Arktykę

W 2019 roku duński wywiad wojskowy opublikował raport, w którym ocenia, że dla Danii większe ryzyko stanowi konflikt mocarstw w Arktyce niż terroryzm, a punktem zapalnym może być właśnie Grenlandia.

Wojskowe znaczenie Arktyki w ostatnich latach wzrosło, ale nie zawsze tak było. Pamiętajmy, że cały obszar Arktyki po zakończeniu zimnej wojny uchodził za miejsce wyłączone z globalnych sporów i napięć międzynarodowych. Dominowało zarządzanie regionem w oparciu o Radę Arktyczną i Deklarację z Ilulissat z 2008 roku, w myśl której wszystkie zagadnienia i spory międzynarodowe w Arktyce będą rozstrzygane na podstawie prawa międzynarodowego, w szczególności Konwencji Narodów Zjednoczonych o prawie morza. I rzeczywiście tak się działo. Do pewnego momentu wydawało się, że Arktyka jest odporna na napięcia w porównaniu do innych regionów. Nawet jeśli dochodziło do sporów między Rosją a USA w innych regionach, to państwa te konstruktynie współpracowały w Arktyce.

Ład międzynarodowy uległ jednak zmianie, mamy dziś do czynienia z agresywną polityką Rosji oraz rosnącym wyznaniem ze strony Chin. Ostatnie dokumenty strategiczne USA wskazują na konieczność powstrzymywania Rosji i Chin, co dotyczy również Arktyki.

Jak obszar ten postrzegają najwięksi światowi gracze?

Jeśli chodzi o Rosję, to kraj ten w wymiarze wojskowym zwiększa swoją obecność w Arktyce. Wymownym faktem jest to, że od 2021 roku Flota Północna stała się odrębnym okręgiem wojskowym Federacji Rosyjskiej, co pokazuje znaczenie tego kierunku strategicznego dla Moskwy. Co więcej, w Arktyce skoncentrowany jest rosyj-

ski potencjał odstraszania nuklearnego. Chodzi o okręty podwodne przenoszące międzykontynentalne pociski balistyczne z głowicami jądrowymi.

Gdy spojrzymy z perspektywy europejskiej, to Arktyka stanowi północną flankę NATO. Ma ona znaczenie dlatego, że Północny Atlantyk oraz przejścia pomiędzy Grenlandią, Islandią i Wielką Brytanią (tzw. GIUK) są kluczowe ze względu na morskie linie komunikacyjne między Ameryką Północną a Europą. Jest to też obszar aktywności rosyjskich okrętów podwodnych i ze względu na różne zdolności antydoświadczowe Rosji, istnieje obawa, że Rosjanie mogliby znacząco utrudniać przerzut sił z Kanady i Stanów Zjednoczonych do Europy, gdyby zaistniała taka potrzeba. Warto zaznaczyć, że Grenlandia nie jest częścią UE.

Dla USA z kolei Arktyka jest obszarem, gdzie kraj ten graniczy z Rosją. Ameryka od początku zimnej wojny spogląda na region jak na potencjalny kierunek ataku balistycznego ze strony Moskwy. Bardzo znaczący jest fakt, że w ciągu ostatnich dwóch lat wszystkie rodzaje sił zbrojnych USA oraz sam Departament Obrony opublikowały własne strategie arktyczne. Jest to o tyle wyjątkowe, że żaden inny region, w tym Azja czy Bliski Wschód, nie doczekał się tak kompleksowego ujęcia w strategiach militarnych.

Jeśli chodzi już o samą Grenlandię, to Wyspa ta od dawna pełniła dla USA ważne funkcje wojskowe.

Tak, Amerykanie w sensie wojskowym byli na Grenlandii już w czasie drugiej wojny światowej. Gdy Niemcy hitlerowskie napadły na Danię i rozpoczęła się okupacja kraju, Amerykanie obawiali się, że Hitler zacznie spoglądać również w kierunku Grenlandii, stanowiącej bezpośrednie zaplecze USA. Za zgodą posła duńskiego w Waszyngtonie, Stany Zjednoczone w 1940 roku przejęły faktyczną kontrolę nad Wyspą, instalując tam swoją obecność wojskową.

W czasie zimnej wojny USA były dużo bardziej aktywne militarnie na Grenlandii niż obecnie. Jednym z przykładów tej obecności był projekt Iceworm, w ramach którego drążono tunele w lądolodzie, gdzie miały być zainstalowane

wyrzutnie pocisków balistycznych przenoszących głowice jądrowe. Można powiedzieć, że Amerykanie chcieli tam zbudować swoją „Gwiazdę Śmierci” wycelowaną w terytorium ZSRR. Po tym wszystkim została niszcząca infrastruktura i skażenie środowiska, co dziś jest punktem zapalnym w relacjach Grenlandii, Danii i USA.

Obecnie na Grenlandii znajduje się baza radarowa Thule. To część amerykańskiego systemu wczesnego ostrzegania przed pociskami balistycznymi. Stacji radiolokacyjnych tego typu jest pięć, trzy znajdują się na terytorium USA, jedna w Wielkiej Brytanii i jedna – najbardziej wysunięty na północ element tego systemu – właśnie na Grenlandii.

Chińskie inwestycje

Aktorem, który wyraża duże zainteresowanie Grenlandią, ale i całą Arktyką, są także Chiny. Mają ponad 10-proc. udziałów w australijskiej firmie, która obsługuje projekt kopalni Kvanefjeld. Ponadto Pekin promuje ideę „Pólnego Szlaku Jedwabnego”.

To prawda, Państwo Środka inwestuje mocno w swoją obecność w Arktyce. W 2018 roku Chiny opublikowały swoją strategię arktyczną i ogłosiły się państwem „około arktycznym”, co wyrażało aspiracje Pekinu do ogrywania większej roli w tym regionie. Od 2013 roku Chiny są też obserwatorem przy Radzie Arktycznej i chcą brać udział we współzarządzaniu tym obszarem.

Niemniej Chiny przespały moment, kiedy mogły zrobić więcej na Grenlandii. Chodzi okres po 2009 roku, kiedy Wyspa uzyskała szerszą autonomię gospodarczą, a Zachód nie był tak podejrzliwy wobec chińskich wpływów w regionie oraz inwestycji Państwa Środka.

W efekcie chińskie portfolio na Grenlandii na razie prezentuje się dość mizernie. Chińczycy posiadają jedno złożę Isua, czyli projekt kopalni żelaza. Do tego można dodać zaangażowanie w projekty kopalń miedzi i cynku oraz wspomnianej już metalii ziem rzadkich i uranu Kvanefjeld. Zakwestionowanie tego projektu przez nową koalicję dodatkowo uderza w chińską obecność na Wyspie.

Czy w dobie narastającej rywalizacji mocarstw jest w ogóle możliwe, że Chiny zwiększą swoją

obecność na Grenlandii?

Rzeczywiście Chinom jest coraz trudniej zwiększać zaangażowanie na Grenlandii, co od kilku lat widać w praktyce. Na przykład w 2016 roku chińska firma chciała kupić opuszczoną instalację wojskową dla okrętów marynarki wojennej w Grønødal, z magazynem i zapleczem logistycznym. Obiekt ten był wystawiony na sprzedaż przez duński resort obrony jako niepotrzebny. W momencie, gdy pojawiło się chińskie zainteresowanie, Dania natychmiast dostrzegła strategiczne znaczenie tej placówki i wycofała ją z listy obiektów do sprzedaży, przywracając Grønødal do użytkowania.

Inny przykład to historia z 2018 roku, którą światowe media nieco bardziej nagłośniły. Chodziło o przetarg na rozbudowę lotnisk na Grenlandii. Przypomnijmy, że na Wyspie nie ma międzymiastowej infrastruktury drogowej, dlatego połączenia samolotowe i śmigłowcowe mają kluczowe znaczenie dla komunikacji nie tylko zewnętrznej, ale i wewnętrznej. Wszystko wskazywało na to, że chińska firma państwowa CCCC ma duże szanse na wygranie tego przetargu. Taka perspektywa okazała się nie do zaakceptowania przez USA ze względu na obecność amerykańskiej infrastruktury wojskowej na Wyspie oraz dlatego, że lotniska to infrastruktura podwójnego zastosowania. Stany Zjednoczone interweniowały wówczas w duńskim resorcie obrony z sugestią, że trzeba zablokować możliwość wejścia Chińczyków w obszar lotnictwa na Grenlandii. Wtedy rząd duński też się obudził, wykupił udziały w spółce powołanej do zarządzania tym projektem, zapewnił kredyt, co de facto wyeliminowało chińską ofertę.

A jak Państwo Środka postrzegają sami Grenlandczycy? To stosunkowo nowy aktor, który interesuje się Wyspą.

Grenlandczycy patrzą na Chiny z jednej strony jak na ogromny rynek zbytu dla własnej produkcji przemysłu rybnego. Dodatkowo postrzegają Pekin jako partnera, który wyraża zainteresowanie Wyspą, a to może pomóc uniezależnić się od Danii. Nuuk planuje uruchomienie przedstawicielstwa dyplomatycznego w Pekinie. Z drugiej jednak strony

mieszkańcy Grenlandii mają świadomość, że jest to państwo autorytarne, któremu nie jest po drodze z szanowaniem praw człowieka i autochtonów, jak w przypadku Ujgurów czy Tybetańczyków.

Ponadto Grenlandczycy boją się tego, że duże chińskie inwestycje na Wyspie mogłyby oznaczać napływ pracowników z Chin, a samych Grenlandczyków jest przecież bardzo mało. Co prawda już dziś 10 proc. mieszkańców to Duńczycy, ale to inna kwestia ze względu na związki historyczne.

Czy receptą Wyspy na funkcjonowanie w nowym ładzie może być rozgrywanie zainteresowania mocarstw?

To najbardziej prawdopodobny scenariusz. Wyspa może wykorzystywać międzynarodowe zainteresowanie – czy to chińskie, czy amerykańskie – do realizowania swoich interesów. Doskonale obrazuje to przykład z rozbudową lotnisk, czyli tworzymy perspektywę wejścia Chin w jakiś sektor i sprawy, że Amerykanie czy Duńczycy będą przystępowali do negocjacji z jakąś korzystną ofertą.

A co według Pana czeka Grenlandię w szerszej perspektywie?

Nie spodziewałbym się aktywnego podnoszenia kwestii niepodległościowej w najbliższym czasie, a raczej skupienia się na budowie pozycji gospodarczej i poszerzania autonomii Wyspy małymi krokami.

Pod względem gospodarczym jestem w stanie wyobrazić sobie Grenlandię, która łączy rozwój górnictwa z turystyką. Co prawda rząd lewicowo-populistyczny, który teraz powstanie, będzie bardziej dbał o normy środowiskowe i kwestie emisji CO₂, ale równocześnie może dopuszczać do użytku kolejne projekty górnicze, mniejsze niż Kvanefjeld.

Istnieje też scenariusz mniej optymistyczny, w którym globalne ocieplenie postępuje, lądolód topnieje, a to w niekorzystny sposób wpływa na całokształt funkcjonowania mieszkańców Grenlandii. Pamiętajmy, że topnienie lodowców to też duże wyzwanie dla infrastruktury, która przecież jest często zbudowana na lodowcu, co stwarza groźbę jej zniszczenia. Dlatego nie można wykluczyć scenariusza, w którym w perspektywie 2050 roku będziemy mieli do czynienia z uchodźcami arktycznymi z tamtego obszaru.

• DACHY
• SIDING
• OKNA

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

• Bezplatna 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



Y0066_SPRJ83893_C

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI
Sprzedaż – Naprawa – Instalacja

732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE
Ponad 20 lat w służbie Polonii!

GABINET DENTYSTYCZNY

Anna Pawłowska, DDS

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

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

Darmowe konsultacje

www.annapawlowskadds.com

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**

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

INNOVATE



TONY'S MUFFLERS

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

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

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

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

AUTHORIZED IRS e-file PROVIDER

Mówimy po polsku

PRO SYNERGY
PHYSICAL THERAPY

FIZYKOTERAPIA I AKUPUNKTURA



Specjalizujemy się w leczeniu:

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

W zakres naszych usług wchodzi również:

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

Akceptujemy większość ubezpieczeń

Nasze lokalizacje:
1033 Clifton Ave, suite 207
Clifton, NJ 07013
Tel: 973-434-2161
45 South Ave West
Cranford, NJ 07016
Tel: 908-709-7300

www.prosynergyppt.com



10'x10' KUCHNIA \$4,999

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

Twój sklep, w którym kupisz wszystko do łazienki i kuchni

www.bjfloorsandkitchens.com





PROMOCJA KUCHNI 10' X 10' \$4,999 W CENIE:
Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,
Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD
NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE
DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

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

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT
WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE





57 RIVER DRIVE
PASSAIC, NJ 07055
973-778-3355
bjfloors@msn.com



PREZENT
PRZY ZAKUPIE
MINIMUM \$3,500

613 BLOOMFIELD AVE
WEST CALDWELL, NJ 07006
973-228-1900
sales@bjfloorsandkitchens.com

Najdroższe i najtańsze kraje na świecie do przejścia na emeryturę

ABY PRZEJŚĆ NA EMERYTURĘ W ŚREDNIM WIEKU W USA (64 LATA) ZE ŚREDNIĄ DŁUGOŚCIĄ ŻYCIA (78,7), POTRZEBA OKOŁO 601 489 DOLARÓW W BANKU. POLAKOWI POTRZEBA 351 903 DOLARÓW.



Czternaście lat emerytury w Stanach Zjednoczonych kosztowałoby 601.489,63 USD według przyjętego kosztorysu: 40 917,66 dolarów rocznie lub 2841,50 miesięcznie. Przyjęto dość srogie założenia, m.in: kawiarnia raz w tygodniu, zakaz palenia, umiarkowane picie, brak taksówek i wspólnych przejazdów, wyjazdy wakacyjne dwa razy w roku.

Z wyliczeń netcrerit.com wynika, że jest 125 krajów, w których emerytura jest tańsza niż w USA, a tylko 13 jest droższych. W zależności od tego, kogo się pyta, za najdroższe miejsca do życia są uznawane Hongkong i Szwajcaria. Tymczasem okazało się, że są na trzecim i czwartym miejscu pod względem kwoty koniecznej na emeryturę. Najdroższym krajem na świecie do przejścia na emeryturę są Bermudy, gdzie potrzeba 1 065 697 dolarów. Ceny na Bermudach są skierowane do osób wypoczywających. Restauracje na Bermudach są dwa razy droższe niż w USA, a stolica Hamilton jest znana jako najdroższe miasto świata.

A kraj najtańszy? Pakistan jest tani w całej skali. Tylko w przypadku mediów kraj azjatycki kosztuje więcej niż inne tańsze miejsca docelowe – dwa razy więcej niż media w Indiach, ale mniej niż połowa kosztów w Stanach. Pakistańska emerytura kosztowałaby 182 018,34 dolarów, czyli 10 318,50 USD rocznie lub 859,88 USD miesięcznie.

AMERYKA PÓŁNOCNA

USA zajmują drugie miejsce po Bermudach na kontynencie północnoamerykańskim. Kanada jest znacznie tańsza - tam potrzeba 496 118 USD – co daje oszczędności w wysokości 12 000 USD rocznie w wieku od 64 do 78 lat.

Najtańszym miejscem w Ameryce Północnej jest Meksyk, z kosztem 257 078 dolarów. To prawie jedna czwarta kosztów emerytury na Bermudach. Ale za to znacznie tańsze jest przejście na emeryturę w innym raj: Bahamy

są opcją za 568 202 USD – 8 tys. USD rocznie taniej niż w USA.

AMERYKA POŁUDNIOWA

Kontynent zapewnia znacznie bardziej przystępne opcje emerytury niż północ. Nawet najdroższy kraj, Urugwaj, wymaga prawie połowy kosztów USA. Aby wylądować tutaj, potrzeba oszczędności w wysokości 351 480 USD.

Brazylia i Kolumbia łącznie są najtańszymi miejscami emerytalnymi w Ameryce Południowej: 216 877 USD i 215 493 USD. Jeśli emeryt chce mieć samochód, w Brazylii może to być tańsze, podczas gdy taksówki są nieco tańsze w Kolumbii.

EUROPA

Centra finansowe Szwajcarii i Luksemburga znane są jako drogie miejsca. Oba oferują „baśniowe” krajobrazy i historie, które przemawiają do romantyków. Jednak ich wymóg oszczędności emerytalnych to 842 790 USD i 758 601 USD, a można znaleźć coś bardziej przystępnego na wschodzie. Ma przykład Gruzja, piękny kraj o bogatej kulturze i historii, gdzie koszt emerytury wynosi 215 911 dolarów – nieco ponad jedną trzecią ceny w USA. Gruzja jest najtańszym miejscem emerytury w Europie, a zaraz za nią są sąsiednie Rosja i Ukraina - odpowiednio 235 244 i 237 673 USD. Białoruś to 243 150 USD, Czechy 367 778 - więcej niż Polska: u nas potrzeba 351 903 dolarów. Niemiec musiałby 508 656 USD.

ŚRODKOWY WSCHÓD I AZJA CENTRALNA

Najdroższą częścią tego regionu jest Izrael - nieco droższą niż Stany Zjednoczone (632 745 USD). Posiadanie samochodu tutaj będzie kosztować dwa razy więcej niż w Stanach. Azja Środkowa to jedno z najtańszych miejsc na

emeryturę: Kirgistan, Kazachstan, Uzbekistan kosztują poniżej ćwierć miliona, a Kirgistan (191 216 dolarów) jest trzecim najtańszym krajem na świecie na emeryturę.

RESZTA AZJI I OCEANIA

Tylko trzy kraje w tym regionie są kosztowniejsze na emeryturę niż Stany Zjednoczone. Singapur (946 993 USD) i Hongkong (871 678 USD) są drugim i trzecim najdroższym miejscem na świecie. Innym drogim miejscem w tym regionie jest Makau (627 034 USD), które podobnie jak Hongkong jest chińskim Specjalnym Regionem Administracyjnym z własnym systemem gospodarczym. Emerytura w Makau kosztuje tylko 120 dolarów miesięcznie więcej niż w USA.

W tym regionie znajdują się również najtańsze kierunki w naszym badaniu: Pakistan i Indie (184 519 USD). Przeciętny koszt życia w Pakistanie jest o 69,74 proc. niższy niż w USA, a średni czynsz jest niższy o 89,26 proc. Jednak w ostatnich latach Indie okazały się atrakcyjnym miejscem dla emerytów-emigrantów ze względu na zabytki, plaże i społeczność.

AFRYKA

Najdroższym miejscem w Afryce dla emerytów jest Etiopia, gdzie wymaga ona 458 986 dolarów oszczędności. Turystyka w Etiopii rośnie, a ostatnie reformy gospodarcze i społeczne zachęciły diasporę i cudzoziemców do rozważenia pobytu tutaj.

Trzy z pięciu najtańszych destynacji na kontynencie znajdują się w Afryce Północnej. Algieria, Egipt i Tunezja kosztują trochę mniej niż ćwierć miliona dolarów. Najtańsza na kontynencie jest Uganda, która kosztuje 213 498 dolarów. Ale Republika Południowej Afryki jest bardziej popularnym miejscem na emeryturę i nadal kosztuje tylko 304 282 USD – prawie połowę ceny emerytury w Ameryce.



SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGŁOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

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

CHOROBY ZATWIERDZONE PRZEZ FDA:

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

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

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

973-470-9900

Akceptujemy większość ubezpieczeń (nie dotyczy komory hiperbarycznej)

**48 Union Blvd
Wallington, NJ 07057**

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

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

Mahway: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

Cyklinowanie podłóg po godzinach

**Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru**

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

VESKO
CONSTRUCTION INC.



201-893-1759

wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż



PIOTR HUSKOWSKI MD specjalista gastroenterolog

Choroby żołądka i układu pokarmowego



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

W celu umówienia się na wizytę proszę dzwonić

tel 973-778-7882

1005 Clifton Ave, 1st Fl
Clifton, NJ 07013



KASSA AUTO REPAIR

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

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

NAPRAWIAMY:

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

NA MIEJSCU:

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

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

Tel: **973-473-0878**

946 Paterson Ave, East Rutherford, NJ 07073



SPRZEDAŻ, KUPNO I WYNAJEM DOMÓW

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI

Kasia (Kathy) Rozmus

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

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

Kathy@njyourhome.com

27 Outwater Lane Garfield, NJ 07026



Beata A. Bodyziak, Esq.

100 Enterprise Drive, Suite 301
Rockaway, New Jersey 07866

T: 973.494.5236, F: 973.494.5230

SMS: 833.292.5585

bodyziaklaw.com



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

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

Skuteczne rozwiązania
Mówimy po polsku!
Licencje na NJ i NY



MADAGASKAR – CZ. 9

Park Narodowy Tsingy de Bemaraha – ciąg dalszy

Sobota, 5 października

Tuż obok przystani z przeprawą promową znajduje się wejście do najsłynniejszego parku narodowego Madagaskaru - Tsingy de Bemaraha, który w 1990 roku został uznany za Dziedzictwo Świata UNESCO z powodu fenomenalnych form krasowych powstałych w jurajskich wapieniach. Te wapienie były niegdyś rafą koralową płytkiego, tropikalnego morza, a obecnie podlegają deszczowej erozji, wyniesione w górę setki metrów przez przemieszczanie skorupy ziemskiej. Tektoniczne ruchy sprawiły, że utwardzone przez lata skały uległy pęknięciom, zostały

zeszczelinowane w przestrzenną siatkę spękań, tworząc unikalny labirynt form określanych niekiedy jako „las kamiennych katedr”. Co ciekawsze - erozja postępowała zarówno w pionie (deszcze powiększające szczeliny, jak i w poziomie (wody podziemne erodujące mniej odporne przestrzenie między płasko leżącymi warstwami).

Zagłębiamy się w wąskie korytarze naturalnie wypłukane w skałach. Ostrożnie stąpamy po kamieniach wmontowanych w pionowe ściany, gdzie trzeba bacznie stawiać każdy krok, bo nieostrożne położenie stopy grozi upadkiem na ostre krawędzie.

Nie bez powodu ten park narodowy zwie się Tsingy, co w języku miejscowych oznacza uważne stąpanie na samych palcach u nóg, aby nie pokaleczyć stóp. Chodzenie, jak setki lat temu „na paluszkach” już nam nie grozi, gdyż wszyscy mamy porządne buty o przyczepnej powierzchni (obowiązkowo!). Zachwytem z tego bajkowego spaceru nie ma końca, zwłaszcza na widok panoramy z najwyższego punktu naszej trasy Andadoany Trail. Obniżenia w wapiennych wzgórzach pokrywa dziewiczy las będący siedliskiem rzadkich gatunków zwierząt, w tym lemurów.

Patrzmy też pod nogi i prosto w niebo. Na ziemi dostrzegamy jaszczurki kołnierzowate, a pośród gałęzi przelatują ptaki, wśród których rozpoznaję kolorowe pszczołojady z gatunku żółta zielona (Merops superciliosus), których w Afryce nie udało mi się jeszcze dostrzec. Są tu również granatowe dziwogony (ang.

Crested drongo, łac. Dicrurus forficatus) ze śmiesznym czubem u nasady dzioba, żyjące tylko i wyłącznie na Madagaskarze i paru sąsiednich wysepkach.

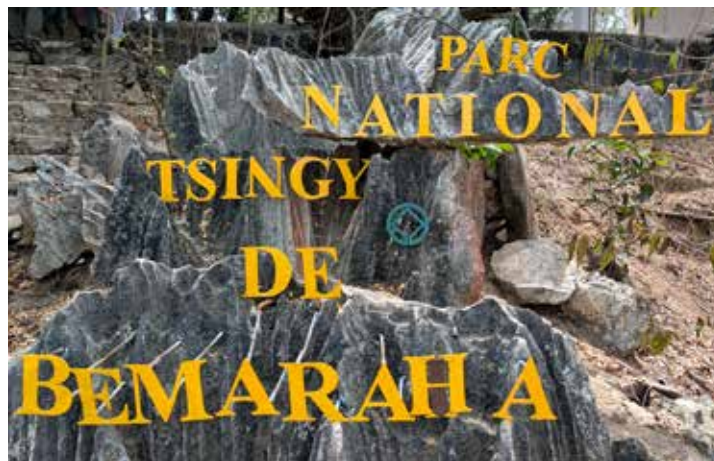
Jednak najprawdziwszym skarbem wypatrzonym dzisiaj pośród konarów były nasze pierwsze lemury! Te milusińskie okazy należą do gatunku czerwonoczelnych. Już wkrótce ujrzemy sifaki, ale lemury... to piękny, obszerny i zupełnie odrębny temat, na przyszłość.

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-pazdzier-nik-2025/>



Stalaktyt w kształcie serca, Manambolo



Powitanie w Parku Narodowym Tsingy de Bemaraha

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

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



Lemur czerwonooczelny



Malgaski dziwogon czubaty, crested drongo



Lemury z Tsingy de Bemaraha



Wejście w labirynt Tsingy de Bemaraha



Skalne krawędzie w Parku Narodowym Tsingy de Bemaraha



Popisy młodzieży



W Parku Narodowym Tsingy de Bemaraha

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

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 – PUERT P 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

COLDWELL BANKER
SUNSTAR REALTY

Renata Kotowicz
Realtor®
Zapraszam na Florydę

14972 Tamiami Trail
North Port, Florida 34287

Cell: 941-661-1706

Office: 941-423-2521
Fax: 941-429-1829

Renatakotowicz21@gmail.com

Rozmawiam po polsku

MLS

Gabinet DENTYSTYCZNY

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 emailem:
elzbietakieszczynska@gmail.com

Pewne plemię afrykańskie nawiedziła okrutna susza. Padając z pragnienia udali się do plemiennego szamana z prośbą o pomoc. Szamanów wyszedł z lepianki i patrząc po tłumie współplemieńców pyta:

- Kto ma wodę?

Nikt się nie zgłasza to powtarza:

- Kto ma trochę wody?

Nieśmiało zgłasza się jeden z członków plemienia i podając bukłak wody mówi:

- Ja mam jeszcze trochę.

Szaman niewiele myśląc wylał wodę do miseczki, ściągnął koszulę i zaczął ją prać. Mieszkańcy wioski patrzyli ze zgrozą. Wyjął koszulę z wody, wykręcił i wodę wylał na krzaki. Znowu pyta:

- Kto ma jeszcze jakąś wodę?

Kolejny osobnik podając mu bukłak mówi:

- Mnie zostało jeszcze pół...

Szaman wziął wodę, wlał do miski i wypłukał koszulę. Wodę wylał, a koszulę powiesił na sznurku.

Kiedy mieszkańcy wioski chcieli się na niego rzucić zaczęły napływać ciężkie chmury i rozpadła się deszcz.

Szaman na to: - Zawsze, kurcze pada, jak pranie zrobię...



Myśliwy zaprosił swoich kolegów i chwali się swoimi trofeami:

- Oto skóra niedźwiedzia upolowanego na biegunie południowym, tu dzik z borów tucholskich, a tu lew zdobyty w Afryce.

Koledzy patrzą, a na środku ściany wisi głowa kobiety.

- A to co?

- To jest moja teściowa.

- A co ona taka uśmiechnięta?

- Cały czas myślała, że żartuję...



Tato, mogę skoczyć na bungee?

- Lepiej synku nie, bo o ile sobie przypominam, od samego początku, prześladowają ciebie wypadki z gumą...



Wraca facet do domu, urodziny żony.

- Żono! Kupiłem ci prezent z

okazji twoich urodzin

- Taaa mmm, ty byś nigdy nic nie kupił

- No to chodź, zobacz przez okno

Żona podbiega zaciekawiona do okna:

- Widzisz te czarne BMW?

- Łuuuuu, łaaaaaaa - żona uradowana

- no właśnie w takim kolorze kupiłem ci rajstopy.



Studencki wieczór w mieszkaniu jednego z nich. Muzyka łomocze na cały regulator. Ktoś wrzeszczy - próbując udawać Michała Wiśniewskiego, ktoś tam znów woła o wódkę. Nagle dzwonek do drzwi.

Gospodarz: - Kto tam?

- Policja!

- A myśmy policji nie wzywali.

- Sąsiedzi wezwali!

- To idźcie do sąsiadów!!!



Przedszkole. Mały chłopczyk zaczyna zwać na podłogę wszystkie zabawki poukładane pięknie na półkach:

- Co robisz Jasiu? - pyta wychowawczyni

- Bawię się.

- W co? - dąży pani

- W „gdzie są klucze do samochodu!”

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**
conpittllc@gmail.com

RENOWACJE: KUCHNIE, ŁAZIENKI, PIWNICE

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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

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

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

Najniższe ceny za usługi transportowe z New Jersey **30 LAT** DOŚWIADCZENIA W BRANŻY

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 WYŚLAĆ ZAPYTANIE NA PONIŻSZY ADRES E-MAIL:

AIRFREIGHT@TRTEXPRESS.COM

PACZKI POWYŻEJ 30 KG Z KAŻDEGO STANU W USA TRTEXPRESS.COM

- MORSKIE \$1.19/LB – 35-45 DNI
- LOTNICZE \$2.99/LB – 9-14 DNI
- 10% RABATU NA PIERWSZĄ PACZKĘ LOTNICZĄ

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

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

UBEZPIECZENIE MEDICARE

• Advantage Plans • Supplement Plans • Prescription Drug Plans

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

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

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

Taxes

- ✓ Rozliczenia Personalne
- ✓ Rozliczenia Firmowe
- ✓ Tworzenie Firm (LLC, itd.)
- ✓ Rozwiązywanie Problemów z IRS
- ✓ Porady Podatkowe
- ✓ Personal Tax Returns
- ✓ Business Tax Returns
- ✓ Company Formation
- ✓ Resolving IRS Problems
- ✓ Tax Advice

Swietlik Tax LLC
732-770-9462 (Monika)
SwietlikTax@outlook.com

Colonia, NJ
Wallington, NJ

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

WOJCIECH KONIOR ND, CNS, MS
NATUROPATA, SPECJALISTA ŻYWIENIA

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

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

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

www.naturalmedicinecenterllc.com

NATURALNA DROGA DO ZDROWIA

TERAPIA MANUALNA Bóle Pleców, Stawów, Mięśni
PORADY DIETETYCZNE
INDYWIDUALNE PROGRAMY ODCHUDZAJĄCE
OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN
PODNOSZENIE ENERGII I SPRAWNOŚCI
POPRAWA ODPORNOŚCI ORGANIZMU
ZIOŁOLECZNICTWO
MEDYCYNĄ ZAPOBIEGAWCZĄ
WITAMINY I MINERAŁY
LASEROWA STYMULACJA
PUNKTÓW AKUPUNKTUROWYCH

ANALIZA MINERAŁOWA na PODSTAWIE TESTÓW WŁOSÓW
TESTY NA ALERGIE POKARMOWE
BADANIE POZIOMU WITAMINY "D"
BADANIE POZIOMU WOLNYCH RODNIKÓW

Z pytaniami proszę dzwonić na powyższe numery telefoniczne

Craig Justin - akupunkturzysta z licencją stanową

NMC
Natural Medicine Center

Żal to będzie dopiero wyjeżdżając z narciarskich eskapad, na które niektórzy z nas wybiorą się w rodzime polskie góry. Tamtejsi tubylcy słyną bowiem z gościnności. Często zdarza się, że w cenę wynajmowanego pokoju wliczone jest też wyżywienie. To zaś, jeśli człowiek nieprzyzwyczajony, może wprowadzić go w osłupienie. Górale jeść dają dużo, tłusto, smacznie i nie przyjmują do wiadomości, że coś może zostać na talerzu.

Góralu, czy ci nie żal

Tatry to najdostojniejsze i chyba też najbardziej popularne polskie góry, które przez wieki były celem pielgrzymek młodopolskich poetów, a teraz należą do jednej z najciekawszych atrakcji turystycznych. Gdy się tam wybierzemy gospodarze z pewnością dadzą nam skosztować tatrzańskiej bryjki lub kluski, czyli zbożowych potraw

cialnych beczkach i robi się z niej potem kapuśniaki i kwaśnice, jak choćby słynną kwaśnicę beskidzką. Jest to rodzaj kapuśniaku, gotowanego na mięsie wieprzowym, świeżym i wędzonym, na wędzonej gęsinie lub - to prawdziwy klasyk gatunku - na świńskim ryju. Co ciekawe, nie tylko kwaśnice, ale i inne góralskie potrawy znacznie różnią



ale znacznie ostrzej od niej przyprawiona, a do sosu piwnego, w którym mięso się dusi, dodaje się wiórków selera, pietruszki i marchewki. W Beskidach nieco inaczej niż gdzieś indziej gotuje się też żurek, przyrządza się go bowiem na serwatce.

Bez owiec ani rusz

Od długich wieków mięsną podstawą wyżywienia polskich górali były oczywiście owce. Baraninę przyrządzano tu na wiele sposobów: pieczoną z kością albo podawaną jako kotlety z roztopionym oscypkiem. Z peklowanego mięsa, poddanego lekkiej fermentacji, robią też górale pyszne kiełbasy, które potem wędzą i suszą.

Owce to jednak nie tylko mięso, ale także - a może nawet przede wszystkim - mleko i jego przetwory. Górale do perfekcji opanowali technikę wyrobu owczych serów, a jego receptury są przekazywane z ojca na syna od wielu lat. Sekret takiego sera leży w wytwarzaniu żentycy, czyli serwatki, do

czego górale używają „kagu”, czyli podpuszczki z cielęcych żołądków. Jednym z pyszniejszych owczych serów jest bundz, którego czas dojrzewania wynosi nawet do kilkunastu dni. Jest to smaczny, łagodny ser o lekko orzechowym smaku, który formuje się w ozdobnych drewnianych cychach, moczy w zimnej osolonej wodzie, a następnie wędzi. Na bazie bundzu górale przygotowują potem inne sery, np. bryndzę i oscypki.

Tę pierwszą w Beskidzie Niskim górale wytwarzali już w XIV wieku, znana jest też szeroko bryndza podhalańska. Górale wyrabiają ją z sera z owczego mleka, osuszonego i poddanego fermentacji. Ten miękki, słony, kwaśny ser używany jest w górach jako omasta do chleba. Drugim i chyba najslawniejszym góralskim serem jest oscypek. Wyrabiany jest przez baców z bundzu, który wkładany jest do wymyślnych drewnianych forem (każdy baca ma swoje własne wzory) i zanurzany jest we wrzącej wodzie. Tak uformowany oscypek macza się następnie w zimnej, osolonej wodzie, pozwalając mu potem dojrzeć przez pewien czas. Ostatnim etapem jest uwędzenie oscypka w dymie z drewna świerkowego lub sosnowego.

W którejkolwiek z polskich gór nie zechcemy się wybrać na narcyarskie szaleństwa, dane nam będzie skosztować prawdopodobnie takich miejscowych frykasów. Komu nie przypadną one do gustu, też niech się nie martwi. W większości górskich miejscowości nad deptakami w centrum górują znaki McDonalds i PizzaHut.



polanych stopionym tłuszczem, różniących się stopniem gęstości.

Kluski, że palce lizać

Na Podhalu, podobnie zresztą, jak i w innych górskich okolicach w Polsce, najbardziej lubianymi warzywami są kapusta i ziemniaki. Z tych ostatnich górale wyrabiają kilkanaście rodzajów klusek, takich jak kluski grulane, bukty i hałuski oraz moskale, czyli placki ziemniaczane niekiedy zastępujące chleb. Kapusta natomiast głównie podlega procesowi kiszenia w spe-

się między sobą w zależności od regionu, z którego pochodzą. Inaczej jadają nie tylko górale z Tatr, Podhala czy Beskidów, ale nawet gospodynie z sąsiednich wsi czy gospodarstw, bowiem każda z nich chce wykazać się większym talentem i pomysłowością w doprawianiu swoich potraw.

Gdy już jesteśmy w Beskidzie, nie sposób nie wspomnieć o flagowej potrawie tamtego regionu, czyli oczywiście o golonce duszonej w piwie. Jest ona podobna w smaku do golonki po bawarsku,



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**



**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**

WYCIECZKI

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

Kaniony, Parki Narodowe, Dookoła USA: od maja 2025

PONADTO:

Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki

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

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

Polonez | EST. 1980 | **45**
Od 45 lat z Polonią | **YEARS**

*Wyślij taniej
i szybciej do Polski*

Wysyłamy już
paczki do ponad

160
KRAJÓW

☎ 908-862-1700

🌐 polonezamerica.com

**Polonez
daje Ci
więcej!**

- ✓ Wysyłka pojazdów
- ✓ Całe i częściowe kontenery
- ✓ Przesyłki Cargo

- ✓ Przesyłanie dokumentów
- ✓ Mienie przesiedleńcze
- ✓ Transport ładunków (USA)

Znajdź
punkt
Poloneza
w twojej
okolicy:



POLSKI ZAKŁAD SAMOCHODOWY BLACHARSKO-LAKIERNICZY

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



EXPERT BODY WORK & PAINTING
tel. **(973) 253-1965**

KMG Auto Body | 58 Franklin Avenue | Clifton, NJ 07011
www.kmgautobody.com | kmgautobody@yahoo.com

Zapraszają właściciele Mariusz & Grzegorz Kruszewski

**AUTORYZOWANY ZAKŁAD
DLA FIRM UBEZPIECZENIOWYCH**

State Farm **Allstate** **TRAVELERS**



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

NAPADY ZŁOŚCI

JAK NAUCZYĆ DZIECKO KONTROLOWAĆ EMOCJE?

Napady złości u dziecka stresują rodziców, zwłaszcza jeśli dochodzi do nich w miejscu publicznym. Boimy się oceny innych, czujemy się zawstydzeni. Musimy jednak wiedzieć, że złość to emocja jak każda inna i nie należy jej tłumić. Tylko jak nauczyć dziecko wyrażać ją w mniej frustrujący sposób?



1. Napady złości. Jak mogą wyglądać?

Wybuchy złości u dziecka mogą przybierać różne formy. Na początku wyrażają się one poprzez krzyk, wymachiwanie rączkami, płacz. Z czasem do tego repertuaru dołączają m.in.:

- tupanie,
- rzucanie się na podłogę,
- popychanie, bicie, szarpanie,

- niszczenie książek, zabawek,
- autoagresja,
- używanie sformułowań typu „nienawidzę Cię!”, „nie kocham Cię”

Złość u dziecka mogą wywołać różne czynniki. Wiele z nich dorośli postrzegają jako błahе, tymczasem dla kilkulatek przerwanie zabawy w najlepszym momencie, odmowa kupna słodyczy czy konieczność pójścia do domu z podwórka mogą

być na tyle ważne, że spotkają się z gwałtownym sprzeciwem. Ma to związek ze stresem, który jest nieodłącznym elementem życia każdego z nas, również noworodków, niemowląt i małych dzieci. Czym stresują się takie maluchy? Powodów jest całe mnóstwo – wrażenia sensoryczne, które trudno dziecku zrozumieć czy konflikty w grupie rówieśniczej to tylko początek długiej listy stresorów. Jeśli dodamy do tego np. brak snu, nieodpowiednią dietę czy zmęczenie, to otrzymamy emocjonalny koktajl, który potrzebuje iskry, by wybuchnąć ze zdwojoną siłą.

2. Self-reg, czyli sposoby na złość dla dzieci

Od pierwszych chwil życia odczuwamy emocje, jednak nasz mózg nie potrafi ich odpowiednio regulować. A dookoła tyle się dzieje: świat jest głośny i kolorowy. Potrzeba mądrego przewodnika, który pomoże się w nim odnaleźć i nauczy młodego człowieka samoregulacji. Pokaże, jak się uspokoić i jak odbierać sygnały wysyłane nam przez organizm. Taką osobą w życiu dziecka jest najczęściej rodzic.

W zakresie nauki samoregulacji przełomem okazało się wydanie książki „Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości”, w której prof. Stuart Shanker przekonyuje, że „nie istnieje ani jedno dziecko, które traktowane ze zrozumieniem i cierpliwością nie mogłoby odnaleźć pod naszym kierunkiem ścieżki prowadzącej do życia pełnego sensu”. Naszym zadaniem jest nauczenie dziecka kierowania złością w taki sposób, aby nie ona rządziła nimi, lecz aby one mogły ją mieć pod kontrolą.

„Stan nadmiernego lub zbyt małego pobudzenia może u dziecka wywołać różne rzeczy. Kiedy to się dzieje, niezmiernie ważne jest, byśmy mogli mu odzyskać równowagę, zachowując spokój i niezależnie od wszystkiego nie przyczyniając się dodatkowo do narastania problemu” – wskazuje prof. Stuart Shanker.

3. Jak reagować na złość dziecka?

Zanim wskażemy sposoby radzenia sobie ze złością u dzieci zapamiętajmy, że takie reakcje ze strony rodziców jak krzyk, dawanie klapsów, używanie raniących komentarzy, groźby czy szantażowanie, nic nie dają, przeciwnie – wzmagają niewłaściwe zachowania dziecka. Rodzice też agresję i nie pomagają radzić sobie z trudnymi emocjami.

A zatem jak reagować na złość dziecka?

- Staraj się zapobiegać histeriom. Przed wybuchem złości pojawiają się sygnały alarmowe: płacz, drażliwość, problemy z koncentracją. Kiedy je zauważymy, warto zrobić co w naszej mocy, by dziecko mogło się uspokoić i zrelaksować.
- Bądź konsekwentna. Ostatnia bajka to ostatnia bajka. Idziecie z placu zabaw w ustalonym czasie, np. gdy zadzwoni budzik ustawiony w telefonie, a nie godzinę później.
- Nie mów za dużo w chwili histerii, bo dziecko i tak nie będzie słuchać.
- Kiedy dziecko chce uderzyć siebie lub

innych, złap je za rękę albo się odsuń i stanowczo powiedz „stop”.

- Zadbaj o siebie i swoje emocje. Złość dziecka na pewno jest frustrująca, ale nauczanie go samoregulacji to inwestycja w przyszłość. Warto więc powtarzać sobie w myślach kojące frazy, np. „Poradźmy sobie”, „Damy radę”. Starajmy się też spowolnić nasze ruchy.
- Kiedy atak złości minie, porozmawiaj z dzieckiem. Nie oskarżaj go, nie oceniaj. Zapytaj, jak się czuło i co wywołało w nim złość. Nazywaj emocje, np. „Zdenerwowałaś się, bo wyłączyłam bajkę?” albo „Byłeś zły, bo nie pozwoliłam zjeść cukierka przed obiadem?”.

Inne sposoby na rozładowanie złości u dzieci znajdziesz we wspomnianej książce „Sel-reg”. Prezentowane tam techniki poparte naukową wiedzą niosą wiele korzyści. Nie tylko uczą dziecko samoregulacji, ale też pozwalają lepiej się koncentrować i przezwyciężać frustrację. To lektura obowiązkowa dla rodziców dzieci z ADHD lub sprawiających problemy wychowawcze. Okazuje się bowiem, że wiele z nich może wynikać ze stresu i odnalezienie ich źródła może diametralnie odmienić życie dziecka i całej rodziny.

Mecenas **Adriana Woś-Myśliwiec**

THE LAW OFFICE OF
AWM
ADRIANA WOŚ-MYŚLIWIEC, LLC



ZATRUDNI

od zaraz na stanowisko SEKRETARKA / PARALEGAL

Wymagania:

- 5 lat doświadczenia w pracy w kancelarii adwokackiej specjalizującej się w prawie rodzinnym
- Język polski
- Język angielski na poziomie biegłym w mowie i piśmie
- Znajomość pakietu Microsoft Office

Resume oraz próbkę pisma (writing sample) wysłać na adres

info@awmesq.com

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

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



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

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

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

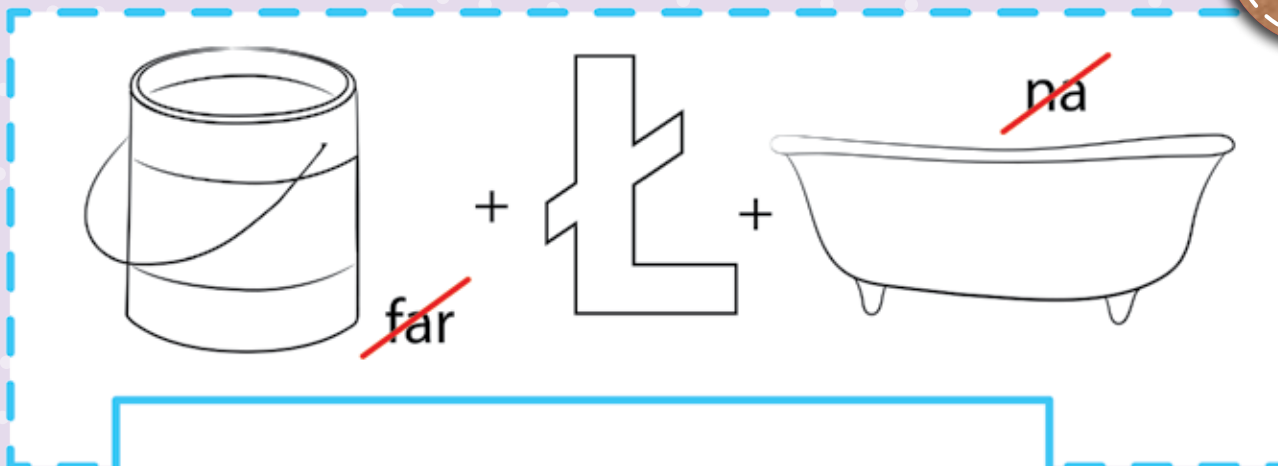
stawki@icetransport.com

► Rozwiąż zimowe rebusy.

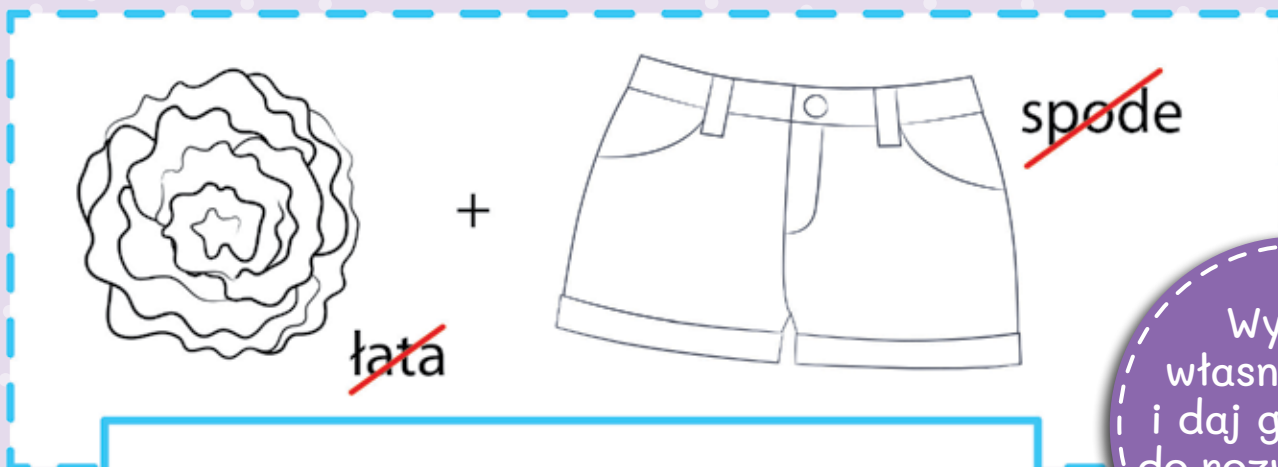


hasło:

Pokoloruj
obrazki.



hasło:



hasło:

Wymyśl
własny rebus
i daj go komuś
do rozwiązania.



**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

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY



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



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



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy



*Zdjęcia do
polskich paszportów*
transkrypcje aktu urodzenia

umiejscowienie aktu
małżeństwa w Polsce
Zdjęcia i aplikacje
do amerykańskich paszportów

tel: **201-456-2361**

na umówioną godzinę
email: mrffotostudio@gmail.com



M&R FOTO

320 Hoboken Rd.
East Rutherford, NJ 07073
(przedskutek Paterson Ave. Wallington)

www.mrfotostudio.com

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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



BADANIE I LECZENIE ŻYLAKÓW

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



W większości przypadków leczenie żylaków jest
pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

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

Dr. Moszczyńskim.

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

Dzwoń **(201) 858-0188**

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FAGS, FAGPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żylaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com



21.03 - 19.04

BARAN Baranom nadal sprzyjają planety. W pracy stawiaj na grę zespołową, uda Ci się bez większych zakłóceń wykonać powierzone obowiązki do spotu z innymi pracownikami firmy, w której pracujesz. Szczęście dopisze Ci również w wypełnianiu codziennych obowiązków domowych.



20.04 - 22.05

BYK Byki mogą czuć rozdrażnienie. Musisz wykazać się wyrozumiałością zarówno wobec siebie, jak i innych – a tydzień minie w pozytywnej, spokojnej atmosferze. W pracy unikaj rozmów na temat pieniędzy. W miłości tydzień przyniesie sporo niespodzianek.



23.04 - 21.06

BLIŹNIĘTA Przez kolejny tydzień zodiakalne Bliźnięta będą pod bardzo troskliwą opieką Planet. W życiu zawodowym szczęście sprzyjać będzie szczególnie osobom prowadzącym własne firmy lub pracującym w formie samozatrudnienia. Fortuna jest po Twojej stronie.



22.06 - 22.07

RAK Raki nie powinny się obawiać najbliższych dni, jeśli tylko uda im się zachować spokój ducha – co może wiązać się z koniecznością sporego samozaparcia, ponieważ Mars nakłania do buntu i kłótni. Waż słowa, możesz łatwo zranić najbliższych.



23.07 - 23.08

LEW Lwy u schyłku swej dominacji wśród innych znaków zodiaku będą skłonne do podsumowań i zamykania pilnych spraw. Szczęście dopisze Wam w większości planów, jeśli tylko rozważnie zaplanujecie swoje obowiązki.



24.08 - 23.09

PANNA Wraz z końcem astrologicznego miesiąca samopoczucie zodiakalnych Panien będzie ulegać stopniowej poprawie. W pracy tydzień upłynie szybko i pracowicie. Nie mieszaj się w sprawy, które Cię nie dotyczą.



23.09 - 22.10

WAGA Tydzień dla Wag będzie bardzo łaskawy, spokojny i dość leniwy – niektóre osoby spod tego znaku poczuć się wręcz znudzone. Szczęście sprzyja w finansach i grach liczbowych.



23.10 - 21.11

SKORPION Skorpionom zapowiada się dość niespokojny, pełny wydarzeń – nie tylko tych miłych – tydzień. Na szczęście rozsa- dek będzie dominował w Waszych działaniach, więc unikniecie większych problemów.



22.11 - 21.12

STRZELEC Strzelce będą bardzo pozytywnie nastawione do świata. Teraz liczyć będzie się przede wszystkim beztraska i dobra zabawa. Planety tworzą aurę sprzyjającą takim nastrojom, więc możesz śmiało pozwolić sobie na chwilę zapomnienia.



22.12 - 19.01

KOZIOROŻEC Aura ze sprzyjającej zacznie zmieniać się dla Koziorożców na bardzo sprzyjającą – im Słońcu bliżej znaku Panny, tym lepiej będziecie się czuć. Wykorzystaj przytyły sił witalnych na doładowanie akumulatorów na nadchodzące tygodnie.



20.01 - 18.02

WODNIK Wodniki nadal cieszyć się będą przychylnością otoczenia. Dzięki temu będą mogły wprowadzić w życie wszystkie plany i zamiary, z którymi noszą się już od dłuższego czasu. W domu postaw na szczerość i otwórz się na najbliższych.



19.02 - 20.03

RYBY Dla Ryb nadchodzi pracowity, pełen wyzwań tydzień. Przy odrobinie starań i szczegółowemu planowaniu wszystkich obowiązków nadchodzące dni upłyną w bardzo miłej atmosferze. W pracy może być teraz nieco nerwowo, polegaj na swoim opanowaniu i doświadczeniu, a nic złego Cię nie spotka.



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



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!



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
– najwyżej sklasyfikowany
wśród prawników

Biuro adwokackie:
Celentano, Stadtmauer
& 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

Kto pyta nie błądzi - wyjaśnienie trudnej terminologii ubezpieczeniowej

Czym jest tajemnica ubezpieczeniowa?

To prawny zakaz udzielania przez ubezpieczyciela jakichkolwiek informacji o pojedynczej umowie ubezpieczenia. Tajemnica ubezpieczeniowa dotyczy zarówno ubezpieczyciela, jak i wszystkich osób z pomocą których wykonuje on swoją działalność.

Kim jest tzw. underwriter?

To pracownik ubezpieczyciela odpowiadający za indywidualną ocenę ryzyka oraz wyznaczenie odpowiadającej premii. Underwriterzy pracują dla dużych, średnich oraz niestandardowych ryzyk, gdzie poza aktualnym wyznaczaniem stawek potrzebna jest również z reguły ich indywidualna ocena.

Czym jest kombinowane ubezpieczenie (ubezpieczenie pakietowe)?

Pakietowe ubezpieczenie obej-

muje na podstawie jednej polisy kilka ryzyk ubezpieczeniowych, np. ubezpieczenie komunikacyjne, domowe, komercyjne lub biznesowe.

Czy za szkody spowodowane przez dzieci odpowiadają rodzice?

Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym jest niezbędne przede wszystkim wtedy, kiedy mamy dzieci. Uroczę pociechy potrafią mocno nadszarpnąć nasze nerwy i zrujnować kieszeń. Wiadomo bowiem, rozbita szyba w szkole czy porysowanie czyjegoś samochodu w trakcie nauki jazdy na dwukołowym rowerku – w przypadku posiadania odpowiedniego ubezpieczenia – nie jest naszym zmartwieniem, tylko firmy ubezpieczeniowej. Również posiadanie psa, szczególnie takiego, który lubi szczerzyć zęby, jest dobrym powodem do wykupienia tego ryzyka. Jesteśmy bowiem – podobnie jak w przypadku dzieci – odpowiedzialni za swoje zwierzęta domowe i

wyrządzone przez nie szkody. Dlatego też poszarpane spodnie listonosza czy uduszona przez pupila kura sąsiadów nie będą naszym zmartwieniem, jeżeli będziemy mieć odpowiednie ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej. Nawet jeśli wykażemy się rażącym niedbalstwem, nie dopilnujemy dzieci i zwierząt, pozostawimy odkręcone krany czy zrobimy coś, o czym nawet trudno akurat teraz pomyśleć, i ucierpi na tym ktoś trzeci, ubezpieczyciel przejmie za nas konsekwencje materialne. Ubezpieczenie to jest niezwykle ważne również dla posiadaczy nieruchomości. Na właścicieli domu leży bowiem obowiązek odśnieżania chodnika przed domem. Jeżeli tego nie dopełni i ktoś wskutek poślizgnięcia się na lodzie czy śniegu dozna uszczerbku na zdrowiu, złamie nogę czy też rozbije sobie głowę, to odpowiedzialność ponosi właściciel feralnego miejsca. Odpowiednia polisa chroni w takim wypadku przed wypłacaniem odszkodowania z własnej kieszeni. Podobnie jest w przypadku, kiedy dojdzie do wypadku podczas amatorskiego uprawiania sportu. Zdarza się, że ktoś potrąci kogoś rowerem albo w trakcie jazdy na nartach spo-

woduje u kogoś obrażenia, złamanie bądź trwale kalectwo. Jeżeli w takim wypadku zostanie udowodniona winna, to polisa chroni podobnie jak w przypadku poślizgnięcia się przechodnia przed domem. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej jest również jednym z elementów ubezpieczenia podróznego. Chroni na wypadek szkód wyrządzonych za granicą. Pokój w hotelu, pensjonacie czy prywatnej kwaterze może w trakcie naszego pobytu ulec zniszczeniu. Nieostrożność albo wakacyjne wyluzowanie może doprowadzić do szkód, za które trzeba będzie zapłacić.

Co to jest expiracja ubezpieczenia?

Wygaśnięcie odpowiedzialności ubezpieczyciela. Jej termin jest określony przez polisę ubezpieczeniową albo inny dokument zawarcia umowy ubezpieczenia.

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

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY



Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne



Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż





www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com



Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

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



ZADZWOŃ

PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!



Odśnieżanie czas zacząć

Wiele osób, słysząc o sezonie na „białe szaleństwo”, cieszy się na myśl o narciarskich eskapadach. Zdecydowana większość Polaków ma jednak zupełnie inny stosunek do śniegu, który naprawdę potrafi doprowadzić nas do szaleństwa. Podpowiadamy, jak najlepiej poradzić sobie z odśnieżaniem swojej posesji.

Odśnieżanie terenu wokół domu to dość uciążliwy obowiązek dla właścicieli domów jednorodzinnych. Wiele osób musi zajmować się również odśnieżaniem przylegającego do naszej posesji chodnika, co może być dodatkowo utrudnione przez pługi odgarniające śnieg z ulic. Choć ten teren nie należy do nas, mamy obowiązek usuwania zalegającego na nim śniegu. W przeciwnym razie możemy zostać ukarani wysoką grzywną, a gdy zdarzy się nieszczęśliwy wypadek na feralnym chodniku, poniesiemy nawet koszty leczenia poszkodowanej osoby.

Kolejny przepis związany z odśnieżaniem dotyczy usuwania śniegu z dachów nieruchomości. Warto pamiętać, że 1 m³ świeżego śniegu może ważyć ponad 100 kg. Mokry i zleżały śnieg wystawiony na wahania temperatury potrafi ważyć nawet czterokrotnie więcej. Przy obfitych opadach wystarczy kilka dni, by dach musiał utrzymać kilka ton dodatkowego obciążenia – nawet jeśli konstrukcja wytrzyma, może to osłabić jej trwałość. Za zaniechanie odśnieżania dachu również możemy zostać ukarani mandatem, jeśli policja lub straż miejska stwierdzi, że zalegający śnieg i sople powodują zagrożenie dla przechodniów.

Odśnieżając, musimy pamiętać także o naszym własnym bezpieczeństwie – zachowajmy szczególną ostrożność zarówno na chodnikach i podjazdach, jak i podczas odśnieżania dachów. Pamiętajmy o ciepłym ubiorze, przyczepnych butach i oczywiście dobrej jakości narzędziach.

DLACZEGO WARTO ODŚNIEŻAĆ?

Odśnieżanie pomaga nam wygodniej i bezpieczniej korzystać z naszego podwórza. Gruba warstwa śniegu może utrudnić nie tylko chodzenie, ale nawet wjazd autem na podjazd lub do garażu. Większy problem pojawia się, gdy śnieg topnieje, a potem znów zamarza. Staje się wtedy ciężki i jeszcze trudniejszy do usunięcia. Regularne odśnieżanie zapobiega powstawaniu lodowej skorupy na podjeździe i w innych miejscach naszej posesji.

Warto też od czasu do czasu odśnieżyć np. przydomowy trawnik oraz uginające się pod śniegiem rośliny i drzewa (zwłaszcza iglaste). Szczelna pokrywa ze zbrylonego śniegu może je nie tylko fizycznie uszkodzić, ale też odciąć od tlenu, co sprzyja powstawaniu chorób grzybiczych, takich jak pleśń śniegowa.

PODSTAWOWE NARZĘDZIA

Chyba nie trzeba nikomu przedstawiać pospolitej łopaty do śniegu. Warto jednak poszukać modelu, który będzie najlepiej odpowiadał naszym potrzebom. Jeśli mamy do odśnieżenia długi podjazd, najlepiej sprawdzi się szeroka łopata z podwójną, metalową poręczą. Do bardziej precyzyjnej pracy, wymagającej przetrzucania śniegu – zwyczajna łopata z lekkim aluminiowym trzonkiem. Do walki ze świeżym i sypkim śniegiem możemy użyć też szczotki do zamiatania. Im dłużej będziemy zwlekać, tym cięższa czeka nas praca.

Coraz częściej możemy także spotkać ręczne pługi do śniegu. Szerokość robocza takiego urządzenia to najczęściej aż 85 cm, dzięki czemu możemy odśnieżyć nawet długi podjazd praktycznie bez wysiłku. Duże koła ułatwiają szybkie przepychanie dużych ilości śniegu wzdłuż chodnika lub podjazdu. To wygodne narzędzie nie sprawdzi się jednak do odśnieżania schodów lub innych ciasnych zakamarków naszego ogrodu.

Jeśli pokrywa śnieżna na naszym podjeździe zdążyła już zamienić się w lód, potrzebny będzie skuwacz do lodu. To prosty i tani przyrząd, który pomoże nam się pozbyć lodu z podjazdu. Stalowe ostrze skuwacza poradzi sobie wszędzie tam, gdzie łopata do śniegu mogłaby zostać uszkodzona. Używając skuwacza, trzeba jednak zachować ostrożność – zbyt mocne uderzenie może zostawić widoczne uszkodzenia na kostce brukowej lub innej twardej nawierzchni.

ciąg dalszy na stronie 36





ciąg dalszy ze strony 35

WSPARCIE W PRACY

Odśnieżanie naprawdę dużych powierzchni, takich jak np. parking przed budynkiem firmy, wymaga zazwyczaj profesjonalnych narzędzi. Choć często są one drogie w zakupie, ich wysoka wydajność pozwala zaoszczędzić ogromne ilości czasu. Najlepszym narzędziem dla profesjonalistów są zdecydowanie odśnieżarki wirnikowe. Występują najczęściej w formie dodatków do ciągników rolniczych, traktorków-kosiarek oraz samodzielnych urządzeń zasilanych silnikami spalinowymi. Pług wirnikowy wgrza się nawet w wysokie zasy i wyrzuca śnieg na odległość nawet kilku metrów.

Nieco tańszą, ale i mniej skuteczną alternatywą może być pług przyczepiony do pojazdu. W tej roli również sprawdzi się samobieżna kosiarka lub ciągnik rolniczy, ale także quad i wózek widłowy. Dawniej w tej roli często można było spotkać pocziwego „malucha”, który również nieźle radził sobie z tonami śniegu.

Korzystanie z tych urządzeń wiąże się oczywiście nie tylko z kosztami zakupu i paliwa, ale także ewentualnego serwisu. Wśród zalecanych czynności serwisowych znajdziemy chociażby dokładne czyszczenie i smarowanie ruchomych elementów – są one jednak mniej problematyczne niż samodzielne odśnieżanie dużej działki lub placu przed firmą.

W przypadku silnych opadów śniegu może być również konieczne dodatkowe wyposażenie pojazdu w łańcuchy na koła lub obciążniki poprawiające przyczepność.

Aby zapobiec obładaniu nawierzchni lub uczynić ją bardziej przyczepną, możemy użyć tradycyjnego żwiru lub jeszcze bardziej skutecznego gresu. Po zakończeniu sezonu zimowego gres będzie można zebrać za pomocą miotły, by wykorzystać go następnej zimy. Alternatywą może być ekologiczna sól, która nie szkodzi roślinom, nie niszczy nawierzchni i nie powoduje korozji.

Jest też coś, co może całkowicie wybawić nas od walki ze śniegiem. Maty grzewcze ułożone pod powierzchnią podjazdu sprawią, że nigdy nie pokryje się on grubą warstwą śniegu. Trzeba jednak mieć na uwadze, że oprócz stosunkowo wysokich kosztów montażu poniesiemy też opłaty za zużytą energię elektryczną. Wygoda ma swoją cenę.



POMOC Z ZEWNĄTRZ

Jeśli zdrowie nie pozwala nam na samodzielne uporanie się ze śniegiem lub ogromna ilość pracy zwyczajnie przerasta nasze możliwości, możemy rozważyć wynajęcie firmy, która rozwiąże ten problem za nas. Możemy zamówić jednorazową usługę lub podpisać umowę na regularną konserwację chodnika czy podjazdu. W zależności od rozmiarów terenu, którym mają się zająć fachowcy, mogą zostać użyte różne specjalistyczne narzędzia. Koszty usługi są obliczane na podstawie roboczogodzin lub wielkości powierzchni. Ciekawą opcją dodatkową jest wywiezienie śniegu z naszej posesji. Za stosunkowo niewielką opłatą całkowicie pozbędziemy się zalegającego śniegu, a tym samym ograniczymy skutki roztopów.

Szczególnie polecamy wynajęcie pomocy do odśnieżania dachów. Praca na wysokości, nawet stosunkowo niewielkiej, zawsze niesie ze sobą duże ryzyko – zwłaszcza jeśli mowa o stromym i oblodzonym dachu. Warto powierzyć odśnieżanie dachów specjalistom, którzy dysponują odpowiednim sprzętem i zabezpieczeniami.



Barbara Dziewięcka-Figiel

Siostry mojego taty – cz.3

Moje biedne, stare ciotki

— Dwa dni później wynajęły pokój studentce.

— Dora była bardzo zadowolona: zawsze to zastrzyk dla naszego budżetu.

— Jasne, jak z kamfory. Poczujesz, a nie odczujesz kpiła Bogusia.

— Zima i przednówek wlokły się niczym zniedołężniała starość. Jak tylko przygrzało majowe słońce, Dora oświadczyła, że ma „puszkowe” oszczędności i wyjeżdża na parę dni. Wyjechała szarym świtem, bez informowania siostr, do kogo i po co.

— Ty widzisz, jak ona nas potraktowała? Widzisz! Jak ona mogła? powtarzała Mary przez pół dnia.

— Daj spokój. Nie musi się spowiadać ze wszystkiego.

— A czy ja coś ukrywam? Ja zawsze wam o wszystkim mówię.

— Marylko, ona jest dorosła i ma prawo do intymności. Ty też uspokajaj Bogusia. Nie możemy się zamęczać nawzajem swoimi sprawami.

— Zamęczać? Taka teraz jesteś mądra! A było mieć rozum i zdrowy rozsądek, zanim się rozwiodłaś. Podpisałaś papier i wyszłaś goła i bosa z małżeństwa po tylu latach! Kto to widział?! On teraz ma młodą żonę, sportowy samochód i nabitą kabinę. Mądralińska.

— Maryla w swej dobroci i trosce potrafiła być okrutna. Sto tysięcy razy nawracała do minionych spraw, problemów. Bogusia unikała rozmów o tym, co było, z wyjątkiem wspomnień z dzieciństwa, z ich wspólnego domu rodzinnego i pierwszych podróży po świecie. Żyła teraźniejszością, najbardziej z wszystkich siostr. Dora martwiła się bardziej o przyszłość, Mary zamartwiała się przeszłością.

— Trzaśnięcie drzwiami oznajmiło Maryli, że Bogusia uciekła do koni. Ilekroć ciężko było jej na sercu lub smutek dławił za gardło, maszerowała cały kilometr do stadniny koni, położonej na obrzeżach pięknego, starego parku. Lubiła zwierzęta. Kiedyś psy i koty były częścią jej rodziny. Teraz przyjaźniła się z końmi. Uważała je za równie inteligentne stworzenia boskie, co i ludzie. Do tego wierniejsze i całkowicie dyskretne. Tak, dyskreję bardzo sobie ceniła. Nie to, co siostry, udawały skromnisie, zwłaszcza Dora, ale nie porzuciły marzeń o sławie i chwale. Dla Bogusi każdy dzień, każda chwila była jak bryłka złota, znaleziona przed laty, w strumieniu, w sercu peruwiańskiej puszczy. Ucieszyła się z wyjazdu Dory. Chętnie by i Mary gdzieś wysłała...

— Dora powróciła tak, jak wyjechała – cicho i znienacka. Była zmęczona, ale po jej twarzy błąkał się dziwny uśmiech.

— Wieczorem, wyspana i odświeżona, pozamykała szczelnie drzwi i okna, i zaprosiła siostry na poważną rozmowę.

— Opowiadaj, co słońko widziało? Kpiąco zaczęła Maryla.

— Słońko widziało to, co potrzebowało i teraz obie gwiazdeczki moje, posłuchajcie. Chcecie znowu być bogate? Tak czy nie?

— Jasne! Słoneczko ty nasze. Chcemy! kpiącym tonem przytaknęła Mary.

— Dora przedstawiła tzw. idealny plan napadu na kantor. Rozpisała role, przewidziała wszystkie możliwe sytuacje, wzięła pod uwagę dwa plany: ten, który miał najmniejsze szanse na powodzenie i plan, który nazwała zrównoważonym.

— Prawo Murphy'ego mówi, że ze wszystkich możliwych scenariuszy, zdarza się zawsze ten najgorszy. I my na taki scenariusz musimy się nastawić.

— A jak zdarzy się inny? Lepszy? dociekała Bogusia.

— Nie będzie problemem. Po prostu, wszystko pójdzie jak z płatka. Na przygotowanie się mamy miesiąc. Niestety, najpierw trzeba zainwestować sporo

pieniędzy. Na ewentualny zwrot nakładów i zyski, musimy cierpliwie poczekać.

— Miesiąc, jak na złość, minął błyskawicznie. Przyszło gorące lato.

— Wyjechały nocnym pociągami do Warszawy. Stamtąd na Mazury. Każda oddzielnie. Zgodnie z planem, spotkały się w Sorkwicach, wynajęły taksówkę i poprosiły o kurs do eleganckiego pensjonatu, w środku lasu nad jeziorem. Po drodze Mary, która wyglądała jak sama Liz Taylor, poprosiła o mały postój. Kierowca był zachwycony piękną, pachnącą cudownymi perfumami pasażerką. Sam był już starszym panem i nie młódki były mu w głowie.

— „Dama. Prawdziwa dama” wzdychał, zerkając na Marylę.

— Dama wyciągnęła małą, srebrną piersióweczkę, napełniła kieliszek miodowym płynem i z uroczym uśmiechem podała kierowcy.

— Za spotkanie i lato nad jeziorem. Wypił i poczuł się odlatowo.

— Zataaszczyły go nad jezioro, ułożyły w cieniu i podłożyły poduszkę pod głowę. Pośpi do wieczora i nic nie będzie pamiętał. To tylko niewinne ziele, roślinie go pełno w puszczy amazońskiej, alkohol wzmacnia jego działanie podgadywała Bogusia. W bagażniku znalazły wędkę.

— Super! zachichotała Dora. Będzie wyglądać, że poszedł rybki łowić zamiast pracować.

— Wędkę, wiaderko, podbierak wszystko wylądowało nad wodą.

— Bogusia zajęła miejsce taksówkarza.

— Po dwudziestu minutach były na miejscu.

— Podjedź dokładnie pod drzwi i nie gaś silnika. Maryla do dzieła! rozkazała Dora.

— Wysiadły obie. Kantor znajdował się przy ruchliwej o tej porze roku ulicy. W środku siedziała panienka i objadała się czereśniami.

— -I would like to change some money, euro, into zlotys. Is it possible?

— Dziewczyna przełknęła owoc razem z pestką.

— Tak, oczywiście... yes, please.

— Do you speak English? Mary była bardziej angielska niż sama królowa Anglii.

— Yes. How much? zapytała niespodziewanie rezolutnie panienka.

— Much, my Darling. One thousand six hundred Euros or maybe more... Mary postawiła przepastną torbę, która całkowicie przesłoniła okienko. Panienka otworzyła kasę i sprawdzała jej zawartość.

— Nawet pięć tysięcy i więcej mogę zmienić. Dopiero się dzień zaczął, a ruch jak na Wall Street mówiła z ożywieniem.

— How much do you want to change? Mówiła wolno nosowym głosem, co miało brzmieć bardziej z angielska.

— I want all. All your money wytwornie odpowiedziała Mary i pokazała na stojącą w drzwiach postać o wyglądzie mułmanki czy mułmanina.

— He has got a pistol and two granats. Just money and nothing will happen to you. I'm not joking, my sweet pie. Life is beautiful like you, so do not shorten it. Do you understand?! Money!

— Panienka z rozdziawioną buzią podawała posłusznie pliki banknotów. Była jak zahipnotyzowana. Mary psiknęła delikatnie czymś niewidzialnym z flakonika i głośno dziękując najlepszą swoją angielszczyzną, spokojnie zamknęła torbę i odwróciła się. Stała twarzą w twarz z jakimś mężczyzną. Za jego plecami Dora pokazywała 'naciśnij'!

— Yes, of course odpowiedziała Maryla. I have forgotten... Just a minute zwróciła się do mężczyzny: Could you sit down for a moment, please i wskazała krzesło obok.

— No problem odpowiedział z uśmiechem mężczyzna i usiadł posłusznie. Mary zaaplikowała mu dwa psiki z flakonika. Zesztywniał po paru sekundach. Z ręki wyleciał mu plik banknotów. Dora podniosła je błyskawicznie i ukryła pod obszernym mułmańskim chafatem. — Let's go! rzuciła Maryla i opuściły kantor. Po 5 sekundach samochód odjechał spokojnie i znikł zostawiając za sobą obłok kurzu. Dzień był nieznośnie upalny.

— Zatrzymały się przy śpiącym taksówkarzu.

— Mary, dawaj torbę zakomenderowała Dora. Mogę ją targać odpowiedział. Nic się nie stanie.

— Stanie. Trzymamy się planu i bez gadki twardo rzuciła Dora. Dawaj kapelusz, okulary, suknie i ubieraj te drugie. Chałaty i chusty do wora. Wyciągnęła dwie wietnamskie torby, na zamek błyskawiczny. Przebranie zajęło sporo czasu. Znikły eleganckie panie, pojawiły się wiejska baba, stara turystka w tanich adidasach z wyszmelcowanym plecakiem i zwykła kobita, objuczona tobołami.

— Będiesz targała i pieniądze, i nasze stroje? Dora, to niebezpieczne zatroskała się Bogusia.

— Bezpieczne. Nie ma dyskusji.

— Jak się stąd dostaniemy do jakiegoś pociągu czy autobusu? dopytywała bezskutecznie Maryla.

— Szły przez las może z dwieście metrów. Przy brzegu kołysała się zielona łódka z wiosłami w dulkach.

— Wsiadamy i płyniemy zakomenderowała Dora. — Łódź pożyczyłam na cały dzień, zapłaciłam z góry i mam ją zostawić na przystani. Bogusiu, wysiadasz w najbliższej wsi i łapiesz autobus prosto do Wilna. Kursują parę razy dziennie. Twój będzie za godzinę i dwadzieścia minut. Zdążymy. Tu masz bilet i 350 euro, wystarczy ci na wszystko. Pieniądze wymień po litewskiej stronie. Ciebie Mary wysadzę w Sorkwicach. To jest na twój bilet do Warszawy 350 złotych.

— Złotych? Na Warszawę?! Bogusi dałaś euro!

— —Marylko! Głos Dory zabrzmiał bardzo poważnie. W Warszawie wsiadasz do pociągu i jedziesz do domu. Zapomnij o sklepach i o naszej kuzynce. I błagam, nie odzywaj się broń Boże po angielsku!

— Żał mi tych pantofelków... Czy musisz je wyrzucić? Kto to się połapie po butach?

— Mary. To był napad. Za to idzie się do więzienia na długie lata. Tam nie ma żartów. A poza tym, kupisz sobie nowe.

— Te są takie wygodne z mięciutkiej skórki, eleganckie do tego.

— Nie marudź ucina Dora. Bogusiu, wysiadka. Musisz dojść na piechotę do przystanku. Wyjdź jakby od kościoła...

— Nie martw się, znam tę wieś z dawnych lat... Trzymajcie się.

— Damy radę.

— Po godzinie wiosłowania Mary ściągnęła tenisówki, wlała do wody i przeniosła swoją torbę z rzeczami na brzeg. Weź jeszcze obie ruskie torby i pilnuj je jak oka w głowie. Stoisz tu przy mostku i nie ruszasz się. Patrzysz sobie na wodę. Ja przepłynę pod mostem i odstawię właścicielowi łódź.

— Przepłynęła zwężenie między jeziorami i zaczęła rozglądać się za dogodnym miejscem na zakotwiczenie łodzi. Niestety, brzeg w tym miejscu był mało przyjazny. Dopłynęła do przystani. Wyciągnęła łódź na brzeg i już tylko z plecakiem pomachała ręką na pożegnanie właścicielowi wypożyczalni. Coś tam mówił, ale udała, że nie słyszy. Nie zostawiła mu żadnego dokumentu. Miał jej oddać z pięćdziesięciu złotych, dwadzieścia złotych reszty. Dwie godziny temu był to jeszcze majątek...

— Mary siedziała przy tobołach. Bierz swoją torbę podróżną i nie znamy się. Spotkamy się w Warszawie na Dworcu Centralnym W tej dużej hali.

Ciąg dalszy za tydzień...

DAM PRACĘ

Zatrudnię osobę do montażu i wykończenia podłóg, doświadczonego stolarza meblowego / cabinet maker i handyman. Praca głównie w Essex county. Tel: 908-329-0543

DO WYNAJĘCIA

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

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

European Quality
HOME IMPROVEMENT, LLC
973-903-3528
NJIBC # 13VH12987200
EIN # 93-4287365

USŁUGI REMONTOWE

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

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

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

www.europeanqualitynj.com | arturosiniski@hotmail.com

DJ ADAMBAND

PROFESJONALNA OPRAWA
MŹYCZNA NA KAŻDĄ OKAZJĘ

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

Adam Chrola

Tel: (203) 308-1791

Trumna nie ma kieszeni

Jest takie powiedzenie ze „trumna nie ma kieszeni”, bo gdy umieramy nie jesteśmy w stanie ze sobą nic zabrać. Cały nasz dobytek, wszystko co posiadamy zostaje. W Forbes czytamy o 6 milionerach, którzy nic ze sobą nie zabrali.

Sheldon Adelson, wartość jego majątku to \$29.8 mld, zmarł w wieku 87 lat. Sheldon dorobił się na hazardzie w kasynach. Zbudował wielką fortunę w Las Vegas po czym przeniósł się do Singapuru, Macao i Chin.

Eli Broad pozostawił majątek warty \$6.9 mld. Eli dorobił się swojego majątku na budowa-

niu domów, ubezpieczeniach. Był założycielem firmy Kaufman & Broad powstałej w 1957.

Randall Rollins umierając w wieku 88 pozostawił fortunę wartą \$4.7 mld. Był właścicielem firmy Rollins Inc., która kupiła firmę Orkin zajmującą się zwalczaniem szkodników.

B. Wayne Hughes pozostawił majątek warty \$2.8 mld. Hughes zrobił fortunę na Public Storage, którą założył w 1972 i dorobił się \$3.6 mld. Gdy zmarł w wieku 87 lat był właścicielem jedynie 1% biznesu, resztę oddał synowi B. Wayne Hughes Jr. oraz córce Tamarze Gustavson.

Sheldon Solow zmarł w wieku 92 zostawił po sobie fortunę \$4.4 mld. Solow dorobił się na nieruchomościach w Nowym Jorku w latach 1970, kiedy zaryzykował wszystko i wybudował 9 West 57th Street, budynek z widokiem na Central Park i Plaza Hotel.

Walter Scott Jr. w dniu śmierci

był warty \$4.2 mld, główną fortunę zarobił na firmie budowlanej Kiewit i Berkshire Hathaway Energy, która jest częścią firmy energetycznej Warren Buffett. Scott and Buffett byli dobrymi kolegami ze szkoły i razem robili biznesy całe życie.

Izabela Van Tassel

POLSKI DOM POGRZEBOWY



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

Izabela
FUNERAL SERVICE

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



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

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

Beata Pochwatka
Licencjonowany agent sprzedaży
973-417-2288, TTY 711



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



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

Banki zamykają konta klientów bez ostrzeżenia - czy powinieneś się martwić?

W ostatnim czasie kilka serwisów informacyjnych opublikowało historie klientów, którym banki niespodziewanie zamknęły rachunki. Do poruszenia tego tematu zainspirowała mnie przygoda pani Danuty, która zadzwoniła bardzo zdenerwowana.

To może przydarzyć się i tobie

Gdy pani Danuta otrzymała miesięczny wyciąg ze swojego banku, prawie doznała ataku serca, bowiem saldo jej konta nie wynosiło 17,000 dol., jak się spodziewała, lecz ZERO. Kto ukradł jej pieniądze? Kto zdobył dostęp do jej karty debetowej i prywatnych informacji? Pobiegła do banku, gdzie dowiedziała się tylko tyle, że nikt jej pieniędzy nie ukradł, tylko bank postanowił zamknąć jej konto, a czek na siedemnaście tysięcy przyjdzie do niej pocztą za dwa albo trzy tygodnie. Pracownik z działu obsługi klienta nie potrafił podać jej przyczyny zamknięcia rachunku. Pani Danuta nie robiła żadnych dziwnych finansowych transakcji: spokojnie pobierała emeryturę, a rachunki opłacała czekami albo gotówką. Do tej pory jest roztrzęsiona i nie wierzy już żadnej amerykańskiej finansowej instytucji.

Również nieciekawa była sytuacja młodego studenta z Pakistanu imieniem Naafeh, opisana przez New York Times w numerze z 8 kwietnia 2023 roku. Zaprosił on swoich przyjaciół na lunch do restauracji na Manhattanie, a gdy próbował zapłacić rachunek, jego karta debetowa nie działała, ani karta kredytowa. Przyjaciel wybałił go z kłopotu, ale wstyd pozostał. Naafeh zadzwonił do banku, gdzie dowiedział się, że jego konto wraz z podłączonymi do niego kartami zostało zamknięte. Dlaczego, skoro było na nim sporo pieniędzy? Pracownik banku nie potrafił odpowiedzieć. Przypuszczał, że chodzi pewnie o jakieś nietypowe transakcje (unexpected activity). Jakież? Rodzina Naafeh od czasu do czasu podsyłała mu z Pakistanu pieniądze na pokrycie kosztów studiów i utrzymania, to było wszystko.

Dlaczego banki zamykają konta?

Finansowe usługi regulowane są wieloma federalnymi i stanowymi przepisami, których celem jest ukrócenie oszustw, terroryzmu, prania pieniędzy, handlu ludźmi i innych przestępstw.

Otwierając konto, klient podpisuje kilkustronicową umowę, która określa warunki współpracy. Umowy tej, spisanej drobnym drukiem, przeważnie nie czytamy. Faktem jest, że jeżeli bank uważa, że klient naruszył warunki umowy, albo stanowi dla banku podwyższone ryzyko, to może umowę wypowiedzieć w trybie natychmiastowym.

Banki mogą mieć różne powody, aby zamknąć klientowi konto. Przyjrzyjmy się najczęstszemu z nich.

Brak aktywności. Jeżeli nie korzystasz ze swojego konta, bank może je uznać za usłone i przesłać twoje środki do stanowego urzędu zwanego Unclaimed Property Division, który jest częścią stanowego urzędu podatkowego. Więcej przeczytasz w artykule „Zapomniane konto w banku” zamieszczonym w witrynie PoradnikSukces.com.

Naruszenie warunków i zasad umowy z bankiem. Przykładem tego jest nieutrzymywanie minimalnego salda, nieprawdziwe dane na wniosku o otwarcie rachunku itd.

Częste wypłaty bez pokrycia (overdraft): „gumowe” czeki, zakupy czy wypłaty w ATM, które przekraczają saldo konta. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy rachunek pozostaje ujemny przez pewien czas.

Podejrzane transakcje mogą być spowodowane kradzieżą tożsamości, albo nietypowym zachowaniem klienta. Często przykładem jest dzielenie transakcji na kilka mniejszych, żeby uciec od limitu płatności gotówkowych. Niekiedy bankowi może nie spodobać się, że klient robi przelewy na konta serwisów hazardowych albo handluje kryptowalutami.

Oszustwa bankowe. Prawo bankowe nakłada na finansowe instytucje obowiązki wynikające z regulacji dotyczących przeciwdziałania terroryzmu i finansowaniu terroryzmu. Podejrzanie o posługiwanie się bankowym rachunkiem w nielegalnych celach może szybko spowodować jego zamknięcie.

Ryzykowny klient, to taki, który np. często dokonuje dużych, nieregularnych, nietypowych transakcji nie mających logicznego wyjaśnienia. Ryzykowny też jest klient mało wiarygodny. Jeżeli gwałtownie spadła ci punktacja kredytowa (FICO), a szczególnie punktacja w systemie ChexSystems, bank może zamknąć ci kartę kredytową albo konto.

Konsekwencje zamknięcia konta

Jeśli bank zamknie twoje konto, to zwróci ci pieniądze przez wysłanie czeku. Oszczędności więc nie stracisz, ale poniesiesz inne konsekwencje.

Najpoważniejszym rezultatem zamknięcia konta przez bank jest negatywna informacja w biurze informacji konsumenckiej Chexsystems. Banki korzystają z serwisu Chexsystems, by ocenić ryzykowność nowych klientów (patrz poniżej), a także donoszą tam na trudnych klientów. Jeżeli jeden bank zatrasnął ci drzwi przed nosem, może nie być ci łatwo otworzyć konto w innej finansowej instytucji.

Inną niedogodnością jest konieczność reorganizacji swoich finansów. Jeżeli miałeś do danego rachunku podłączone różne płatności i depozyty, to po jego zamknięciu musisz te automatyczne transakcje szybko skierować gdzie indziej.

Co to jest Chexsystems?

Do oceny ryzyka kredytowego banki wykorzystują różne algorytmy, które są złożone i publicznie nie ujawniane. Jeśli zbyt mocno przypominasz swoim profilem osoby, które w przeszłości okazały się niewiarygodne, twój poziom ryzyka kredytowego będzie duży.

W oszacowaniu ryzyka bankom pomagają biura informacji konsumenckich, z których głównym jest Chexsystems. Firma ta prze-

chowuje dane o osobach, które wydały więcej pieniędzy, niż miały na koncie, a także o tych, które naruszyły inne zasady bankowe. Jeśli w przeszłości zdarzyło ci się wystawiać czeki bez pokrycia lub miewaś konto na minusie, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że znajdujesz się w bazie danych ChexSystems.

Jeśli chodzi o rachunki bankowe, to twoja punktacja w Chexsystems jest dla banku ważniejsza od punktacji kredytowej. Możesz ją poznać, jeżeli złożysz wniosek na sieci w witrynie <https://www.chexsystems.com/request-reports/consumer-score>. Najpierw musisz się tam zarejestrować.

Co zrobić, jeśli twoje konto zostanie nagle zamknięte?

Przejrzyj korespondencję bankową. Upewnij się, że przeczytałeś wszystkie ostatnie komunikaty z banku. Jeżeli masz zwyczaj odkładać listy na bok bez ich przejrzenia, łatwo możesz przeoczyć ważne wiadomości.

Skontaktuj się z bankiem. Zadzwon do działu obsługi klienta albo udaj się do lokalnego oddziału, aby uzyskać dodatkowe wyjaśnienia. Nie bądź zaskoczony, jeżeli nie uzyskasz żadnych.

Sprawdź swoją historię kredytową i bankową, co nic nie kosztuje, a potwierdzi, że nikt się pod ciebie nie podszywa i nie pożycz twoje pieniądze na twoje nazwisko. Swoją historię kredytową poznasz dzięki serwisowi w annualcreditreport.com, a bankową - w chexsystems.com.

Przechowuj dokumentację - wyciągi i inne dokumenty bankowe - przez co najmniej kilka miesięcy na wypadek, gdybyś potrzebował się do nich później odwołać.

Poskarż się na bank. Możesz posłać skargę do kilku instytucji. Są to: Federal Reserve I Consumer Financial Protection Bureau (CFPB).

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników, m.in. „Praca w Ameryce”, „Otwieram biznes”, „Życie od nowa”, „Powrót do Polski”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.Poradnik-Sukces.com, tel. 1-718-224-3492.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 20.02.25r. Nadanie 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.



KARA MUSI BYĆ ASSEKWIATNA DO WŚWÓ

MAREK STELAR

*„Jestem twój brat i nie mogę!”
„Jestem, jestem, jestem!” (zawołanie z głębi, które nie przestaje)*

BLIZNY

WYDAWNICTWO WAM

Hasło: **Kropla w wodospadzie**

Taniec z lat 60. XX w.		Gryznie tatrzańskie		Rudel statku	Błaszczane naczynia wojaka	4	Ostrze strzały			6
		Chroni posła	e-maile do kosza		Barwa głosu					
Sila rozmachu				3	Robert De ...					14
Lagodzą tarcie					Odbiera bodźce					
Dawniej katedra					Atak z chmur					
					Królowa kwiatów		15			
Wielbi idola				Rządy przemocy					Przerwa w podróży konnej	
		Pupilka taty							Górna część zbroi	
		Etap w golfie		7						
Billy z filmów				Latał z Wigurą						
		2		Członek klubu politycznego		Żydowskie święto	Sos do chipsów			
Model Mercedesa	Miasto na Mazurach				Przestrzeń okalająca Ziemię					
Ochrona błotnika		11			Damski kozaczek	12	Pobieżny opis		9	
Producent mikroprocesorów		5	Wyspa z Hawaną				Zespół Marka Grechuty	Podwodny radar		Nabyta skłonność
Żona oficera		13	Święty byk egipski	Dzidzius					Pseudo Kosztuskiej	17
Szczur workowaty										
				16						
Wykaz, spis					Dopływ Sanu			1		
Bogini ogniska domowego						Karłowice czeski kurort			8	18
					Prowizoryczny budynek	10				

NAUKA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

- konwersacje
- praktyczne techniki nauczania
- zajęcia grupowe i indywidualne
- czytanie i pisanie dla dzieci K-8

DIRECT

METHOD FOR ENGLISH

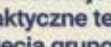
PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW NA OBYWATELSTWO

- rozmowa z oficerem imigracyjnym
- wypełnianie aplikacji

*** NOWOŚĆ**

SAMOUCZEK NA OBYWATELSTWO USA ONLINE

– bez znajomości super angielskiego



PRO
LEARNINGCENTER

3 Botany Village, Suite B
Clifton, NJ 07011

973-777-5776

www.prolearningcenter.com

KUBA

Enterprise LLC



DACHY - SIDING - OKNA

zadzwoń po darmową wycenę

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

Komórka

201-370-8777

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW

Adwokat



Kancelaria adwokacka
Welt & Kuzemczak, LLC



Jerry Kuzemczak, ESQ

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

Kancelaria prowadzi sprawy w zakresie:

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

Adwokaci posiadają wieloletnie doświadczenie
Adwokat i personel mówią po polsku



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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



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

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

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

UBYTEK SŁUCHU - NIEWIDZIALNA NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ



Słyszymy coraz gorzej, a do 2050 roku jedna na cztery osoby będzie żyć z pewnym stopniem ubytku słuchu. W Polsce niedosłuch i inne problemy ze słuchem dotyczą 6 proc. populacji.

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że ponad 1,5 mld ludzi na świecie żyje z niedosłuchem, a szacuje się, że do 2050 roku liczba ta wzrośnie do ponad 2,5 mld. WHO wskazuje też, że różne problemy ze słuchem ma ok. 50 proc. osób po 65. roku życia. Odsetek ten zwiększa się do ok. 75 proc. po 70. roku życia.

OPIEKA JEST OGRANICZONA

Dyrektor generalny WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus przypomina, że ubytek słuchu często określany jest jako „niewidzialna niepełnosprawność”. Wymaga przełamania niewłaściwego postrzegania społecznego i stygmatyzacji.

Z opublikowanego w 2021 r. raportu WHO wynika, że wśród państw o niskich dochodach w 78 proc. na milion mieszkańców przypada mniej niż jeden laryngolog, w 93 proc. – mniej niż jeden audiolog, w 50 proc. – przynajmniej

jeden nauczyciel dla osób niesłyszących, a tylko w 17 proc. – co najmniej jeden logopeda. W większości krajów opieka medyczna dotycząca osób mających problemy ze słuchem jest ograniczona. Pacjenci często skazani są na poszukiwanie pomocy medycznej w sektorze prywatnym, poza powszechnym ubezpieczeniem zdrowotnym.

DZIECIOM MOŻNA POMÓC

Według danych WHO u dzieci prawie 60 proc. ubytków słuchu można zapobiec, stosując szczepienia zapobiegające różyczce i zapaleniu opon mózgowych, lepszą opiekę nad matką i noworodkiem oraz badania przesiewowe i wczesne leczenie zapalenia ucha środkowego.

Z kolei u dorosłych wystarczyłaby kontrola hałasu, bezpieczne słuchanie, nadzór nad lekami ototoksycznymi i prawidłowa higiena uszu.

MŁODZI ZE SŁUCHAWKAMI W USZACH, Z UTRATĄ SŁUCHU

Narodowy Fundusz Zdrowia podkreśla, że coraz częściej problemy ze słuchem mają także ludzie młodzi. Dzieje się tak z powodu:

- hałasu miejskiego,
- głośnych sprzętów elektronicznych,
- smartfonów i przenośnych odtwarzaczy muzycznych wyposażonych w słuchawki.

Nieleczone objawy pogorszenia słuchu mogą przerodzić się w niedosłuch, wycofanie, a nawet być jedną z przyczyn demencji.

Dlatego NFZ zaleca, aby każda osoba mająca 45 lat lub więcej kontrolnie badała się u laryngologa, szczególnie przy przewlekłym zapale-

niu uszu bądź niedosłuchu lub jeśli pracuje się w hałasie.

REAKCJA OBRONNA ORGANIZMU NA HAŁAS

Skoro prognozy mówią, że do 2050 roku 2,5 mld ludzi będzie zmagać się z uszczerbkiem słuchu, ważna jest profilaktyka w miejscu pracy. Na placach budowy, w warsztatach, magazynach i halach produkcyjnych natężenie hałasu często przekracza 85 decybeli (dB), czyli poziom, przy którym, według norm, wymagane jest stosowanie skutecznych środków ochrony. Długotrwałe narażenie na takie warunki nie tylko zwiększa ryzyko trwałej utraty słuchu, ale prowadzi do wielu problemów zdrowotnych.

„Reakcją obronną organizmu na nadmierny hałas jest czasowe przesunięcie progu słyszenia, które ustępuje po upływie określonego czasu. Trwałe przesunięcie progu słyszenia jest nieodwracalne i wynika z wywołanych hałasem zmian w uchu środkowym i wewnętrznym, które są narządami krytycznymi. Działanie hałasu nie ogranicza się tylko do narządu słuchu, obejmuje także inne skutki zdrowotne. Hałas wpływa na układ krążenia, układ pokarmowy, układ wewnątrzwydzielniczy, układ nerwowy, psychikę, powoduje wcześniejsze starzenie się organizmu. Zarówno badania epidemiologiczne obejmujące bardzo duże grupy ekspozowane, jak i badania kliniczne potwierdzają występowanie istotnego związku między natężeniem hałasu, a ryzykiem zawału serca i nadciśnienia tętniczego. Dotyczy to zarówno hałasu komunalnego, jak i hałasu występującego w pracy. Zgodnie z obecną wiedzą ryzyko takie

należy uwzględniać szczególnie w grupach narażonych na wysokie poziomy hałas. W ostatnim czasie pojawiły się także badania na temat związku cukrzycy typu 2 z narażeniem na hałas. Stwierdzono, że u osób, dla których hałas w domu wynosił >60 dB, ryzyko cukrzycy było o 22 proc. wyższe niż u osób, dla których hałas był niższy. Pozasłuchowe skutki hałasu są bardziej nasilone u osób z ubytkiem słuchu, a także u osób starszych. W badaniach wykazano także, że ekspozycja na hałas jest czynnikiem ryzyka przedwczesnego zakończenia aktywności zawodowej z powodu ogólnego stanu zdrowia” – czytamy w artykule „Pozasłuchowe skutki działania hałasu ze szczególnym uwzględnieniem chorób układu krążenia” na łamach „Forum Medycyny Rodzinnej” (autorzy Alicja Bortkiewicz, Norman Czaja).

BUDOWLAŃCY NARAŻENI NA KŁOPOTY ZE SŁUCHEM

Według Amerykańskiego Narodowego Instytutu Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) aż 52 proc. pracowników budów, którzy pracowali w warunkach o podwyższonym poziomie hałasu, stwierdziło, że nie stosują środków ochrony słuchu. Z kolei jeden na czterech pracowników mierzy się z uszkodzeniem słuchu, które w negatywny sposób wpływa wszystkie obszary jego życia.

Jeśli chodzi o utratę słuchu i szumy uszne, w świetle przytaczanych danych, statystyki przedstawiają się następująco:

- Około 14 proc. wszystkich pracowników budowlanych ma problemy ze słuchem.

- Około 7 proc. wszystkich pracowników budowlanych ma szumy uszne.
- Około 25 proc. przebadanych pracowników budowlanych narażonych na hałas ma istotny ubytek słuchu. 16 proc. przebadanych pracowników budowlanych narażonych na hałas ma ubytek słuchu w obu uszach.

Trudno powiedzieć, jaka jest skala problemu utraty słuchu wśród polskich budowlańców, brak jest bowiem danych statystycznych na ten temat. Nierzadki jest widok pracownika budowlanego bez nauszników ochronnych. Pracujący na placach budów twierdzą, że nauszniki są niskiej jakości, niewygodne, a poza tym wyglądają w nich nieestetycznie.

Ważne więc byłoby stosowanie wysoko wydajnych, ale emitujących znacznie niższy poziom hałasu narzędzi typu: wiertarki, szlifierki, piły. Hałas na budowach szczególnie przeszkadza mieszkańcom miast.

UNIKAJ NADMIERNEGO HAŁASU

Warto zadbać o słuch, unikając nadmiernego hałasu. W hałaśliwej pracy zaś trzeba nosić nauszniki lub zatyczki. Należy też ograniczać ekspozycję na dźwięki o wysokiej częstotliwości, unikać długotrwałego słuchania muzyki przez słuchawki na bardzo wysokich poziomach dźwięku. Nie używajmy też patyczków do czyszczenia uszu, wystarczy delikatne czyszczenie zewnętrznej części ucha. No i regularnie badajmy słuch.

Beata Igielska, zdrowie.pap.pl



Piękne włosy domowym sposobem

Gdy twoje włosy są wyjątkowo wrażliwe i delikatne nie powinnyś ich poddawać żadnym ostrym zabiegom, np. farbowaniu czy trwałej itp. Jeśli jednak koniecznie chcesz wzmocnić naturalny kolor twoich włosów, spróbuj przygotować płukankę, która w delikatny, nieinwazyjny sposób może wydobyć naturalny pigment, a przy tym zadziała na włosy odżywczo. Wykorzystaj do tego to, co i tak masz w kuchni, ale uzbroj się jednak w cierpliwość, bo tylko regularne stosowanie płukanek daje widoczne efekty.

Rumiankowa płukanka dla blondynek? Wystarczy zalać herbatę rumiankową wodą, odczekać aż ostygnie i gotowe. Rumianek działa na włosy kojąco i odżywczo, podkreśla jasny kolor włosów. Coś dla brunetek? Proszę bardzo. Zaparz zwykłą herbatę, a następnie dodaj do niej po łyżce suszonej szalwii i pokrzywy. Napar pozostaw do ostygnięcia i zaparzenia przez pół godziny. Tak przygotowaną mieszanką przepłucz włosy, które odwdzięczą ci się blaskiem i mocnym kolorem.

Warto także wypróbować płukankę ze skrzypu polnego, która wzmacnia cebulki włosów, co po ostrym słońcu jest to im bardzo potrzebne. Zaparz dwie torebki

herbatki ze skrzypu i po ostudzeniu użyj podczas ostatniego płukania włosów. Ta płukanka naprawdę może zdziałać cuda!

Kuchenne specjały można też wykorzystać do przygotowania maseczek, np. tej z żółtka i oliwy. Jedno żółtko połącz z trzema łyżkami oliwy i tak przygotowaną mieszankę nałóż na włosy na 15 minut, a następnie spłucz i umyj włosy. Maseczka odżywi włosy i nada im blask. Dobrze im zrobi także maseczka z drożdży i mleka. Pół kostki drożdży połącz z mlekiem, odczekaj 5 minut, a następnie nanieś na głowę na pół godziny. Gdybyś miała ochotę zregenerować cebulki, twoim włosom dobrze zrobi maseczka oliwna. Użyj do niej jednego z posiadanych tłuszczów: oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub też coraz popularniejszego oleju arganowego. Wystarczy, że nanieś na włosy 2-3 łyżki i odczekasz 20 minut. Olej wspomaga regenerację wysuszonych słońcem włosów.

Maseczki nakładaj raz w tygodniu. Jeśli dodatkowo chcesz wzmocnić efekty ich działania to po nałożeniu wybranej maski, owiń włosy folią, a następnie ręcznikiem i taki turban potraktuj ciepłym powietrzem z suszarki.

Better Homes
REAL ESTATE

11 Park Avenue, Rutherford, NJ 07070
Office: 201-939-0001

COCCIA REALTY

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

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 podpisu 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!

SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

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



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

• Fax (201) 746-9335

HOSPITAL AFFILIATIONS:



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



KUPNO, SPRZEDAŻ I WYCENA DOMÓW

Największy wybór domów!

Wieloletnie doświadczenie i profesjonalizm!

Halina Strzepek
Broker

Cell: 201-906-4343

Office: 201-843-2000

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