

PLUS

TYGODNIK W NEW JERSEY I PENSYLVANII

20 lutego 2025

nr 8 (863)

February 20, 2025

R Raymond
Ryduchowski
ATTORNEY AT LAW

WYPADKI



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

STR.
24

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

Colonia, NJ

732-770-9462 (Monika) Wallington, NJ

SwietlikTax@outlook.com



Clifton - Wallington Medical Group

Specjaliści chorób wewnętrznych i leczenia bólu

- 2 dogodne lokalizacje
- ponad 30 lat doświadczenia
- spełniamy wszystkie Twoje potrzeby zdrowotne



St. Mary's General
Medical Group

Akceptujemy większość ubezpieczeń, w tym Medicare

Umawianie wizyt: 973-473-4400

str.
5

WYPADKI

Polski Adwokat
Mec. Dominik Rostocki

877-ADWOKAT

877-239-6528

"Jeśli Nie Wygramy, Nic Nie Płacisz"



New Jersey
Nowy Jork
Floryda

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

Prawnicy ds. obrażeń ciała mówią po polsku - ZADZWOŃ

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

(201) 678-9007 24/7

BEZPŁATNA OCENA SPRAWY



Paul "Pawel" DeGrado, Esq.



**WORKERS' COMPENSATION
WYPADKI NY/NJ**

LECZENIE BÓLU • ORTOPEDIA
NEUROLOGIA • MRI • EMG • EEG

EXPERT WITNESS • BIEGŁY SĄDOWY

TEL / TEXT / SMS: 973-773-7730

Dr. Dariusz Nasiek, MD

www.LeczeniePowypadkowe.com



TWÓJ PRZYSZŁY UŚMIECH

Doktor Arthur Szabela z Garden State Dental Design na nowo definiuje nowy standard higieny jamy ustnej dzięki stomatologii biologicznej, przełomowemu podejściu, które promuje zdrowie zębów i całego ciała.



Wywiad z Dr Arthur Szabela
z Garden State Dental Design

JAKA JEST TWOJA SPECJALIZACJA W STOMATOLOGII?

Zajmuję się stomatologią kompleksową, stosując bardziej nowatorskie i być może niekonwencjonalne podejście, szczególnie w zakresie implantologii. Koncentruję się na zabiegach

małoinwazyjnych z wykorzystaniem podejścia biologicznego. Wielu klientów zgłasza się do mnie chcąc odzyskać pewność siebie nie tylko poprzez młodszy uśmiech, ale także lepszą funkcjonalność. Celowo zaprojektowałem kursy kształcenia ustawicznego z konieczności, poszukując zaawansowanych szkoleń na całym świecie, aby osiągnąć przewidywalne rezultaty przy użyciu najmniej inwazyjnych dostępnych technik.

CO SKŁONIŁO CIĘ DO ZAJĘCIA SIĘ STOMATOLOGIĄ I JAK EWOLUOWAŁEŚ W STRONĘ BARDZIEJ WSZECHSTRONNEGO PODEJŚCIA?

Wiedziałem to już w wieku siedmiu lat, kiedy odwiedziłem gabinet dentystyczny i sam potrzebowałem leczenia. Gabinet stomatologiczny był miejscem, w którym pacjenci chcą poczuć się lepiej, a ja chciałem podnieść to doświadczenie



na wyższy poziom. Początkowo zainteresowałem się stomatologią ogólną, bardzo podobała mi się opieka mentorska, którą otrzymałem na Uniwersytecie w Nowym Jorku, co pozwoliło mi dostosować moją edukację do szkoły podyplomowej. Jednakże, po otwarciu mojej pierwszej praktyki w Clark w New Jersey, ponad dziesięć lat temu, szybko rozpoznałem ograniczenia tradycyjnego treningu. Miałem do czynienia ze złożonymi przypadkami wymagającymi zaawansowanej opieki, co często prowadziło do kierowania pacjentów do specjalistów, co było dla nich niewygodnym procesem. Jako lekarzowi trudno było mi leczyć niektóre z tych przypadków, gdy nie miałem pełnej kontroli procesu leczenia i wyniku. Ta świadomość skłoniła mnie do poszukiwania najlepszego dostępnego szkolenia, aby lepiej służyć moim pacjentom.

CZEGO MOGĄ SIĘ SPODZIEWAĆ PACJENCI UMAWIAJĄC SIĘ NA WIZYTĘ Z TOBĄ I TWOIM ZESPOŁEM?

Moją filozofią jest całkowicie zindywidualizowana i dostosowana do potrzeb opieka stomatologiczna. Do każdego pacjenta podchodzę holistycznie, mając na uwadze jego cele i pragnienia. Każdy projektowany przeze mnie uśmiech jest wyjątkowy, co umożliwia zaawansowana technologia cyfrowa, która rejestruje twarz klienta pod wieloma kątami. Proces projektowania uśmiechu to coś, na co nie mogę się doczekać podczas prezentacji przypadków — widzę nadzieję dla moich klientów i sprawia mi to radość, gdy podchodzą emocjonalnie do tego, co jest możliwe. W implantologii, która może wydawać się inwazyjna, współpracuję z dr Eduardo Anituą, światowej sławy dentystą i założycielem BTI® (Instytut Biotechnologii). Razem wierzymy w ideę „mniej znaczy więcej” polegająca na zastosowaniu dobrze zaprojektowanych krótszych implantów, które minimalizują ogólny wpływ, korzystnie wpływając na zdrowie

kości i gojenie. Dodatkowo, korzystam z systemu PRGF-Endoret®, który wspomaga gojenie poprzez wykorzystanie własnej krwi pacjenta, co jest wyrafinowaną ewolucją osocza bogatopłytkowego (PRGF®). System ten zapewnia przewidywalne wyniki od ponad dziesięciu lat i jestem podekscytowany możliwością wprowadzenia tej technologii na obszarze Millburn i Short Hills. Ogólnie ujmując, klienci mogą oczekiwać podejścia klinicznego skupionego wokół tych filozofii. Ponadto kładziemy nacisk na gościnność; mój zespół w Garden State Dental Design stwarza wyjątkową atmosferę. Wszyscy pacjenci są ciepło witani w każdym punkcie kontaktu, dzięki czemu mogą wyobrazić sobie swój najlepszy uśmiech w relaksującym otoczeniu.

GDZIE SIĘ SZKOLIŁEŚ, ABY ZAPEWNIĆ ZAAWANSOWANĄ STOMATOLOGIĘ, KTÓRĄ OFERUJESZ DZISIAJ?

Spędziłem dużo czasu trenując w Kalifornii i w Europie, zwłaszcza we Włoszech i Hiszpanii. Szukałem ekspertów w dziedzinie estetyki oraz implantologicznej rehabilitacji zębów pełnych. Jedną z najcenniejszych lekcji, jakich się nauczyłem, to „zaczynać z wizją końca”, co wiąże się z inżynierią wsteczną końcowego wyniku. Ta filozofia skłoniła mnie do poszukiwania najwyższej klasy szkoleń i mentoringu, szczególnie u dr Anitua w BTI®. Jego podejście jest ściśle zgodne z moją wizją, a jego mentoring był nieoceniony podczas moich szkoleń z zakresu implantów dentystycznych, w tym przeszczepów kości i zaawansowanej terapii plazmą PRGF®.

CO MOTYWUJE CIĘ KAŻDEGO DNIA I JAKA PRZYSZŁOŚĆ CZEKA GARDEN STATE DENTAL?

Głęboko motywuje mnie świadomość, że moje umiejętności mogą znacząco pomóc innym. Nie tylko po to, by zapewnić im piękny, pewny siebie i funkcjonalny uśmiech, ale przede wszystkim po to, by poprawić jakość ich życia. Rozumiem, że mogę nie być odpowiednią osobą dla wszystkich, ale dla wymagających klientów, którzy cenią to, co oferuję, jestem oddany wspieraniu tych, którym powiedziano, że nie są kandydatami na implanty dentystyczne z powodu różnych obaw. Dzięki mojej wizji i wsparciu mojego zespołu jestem pewien, że przyszłość Garden State Dental Design jest jasna. Jesteśmy tutaj, aby na nowo zdefiniować, czym może być opieka stomatologiczna, łącząc zaawansowaną technologię z pełnym współczuciem i podejściem, aby poprawić życie naszych klientów.



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



Krystyna Szewczyk- Szczęch, M.D.



Urszula Poweska, APN.



Michał Dusza, M.D.

Clifton - Wallington Medical Group

z dumą ogłasza, że jest obecnie częścią



St. Mary's General Medical Group

Dostarczanie niezawodnych, wysokiej jakości usług medycznych, podstawowa opieka medyczna dla społeczności od ponad 30 lat

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

Zapraszamy nowych pacjentów ♦ Akceptujemy większość ubezpieczeń, w tym Medicare

✓ 2 dogodne lokalizacje ✓

1033 Clifton Avenue
Clifton, NJ 07013

60 Main Avenue
Wallington, NJ 07057

Umawianie wizyt: 973-473-4400

Member of Prime Healthcare



Get Back in Action Naturally

Unlocking the regenerative power of the human body

Klinika Regeneracji Stawów i Kręgosłupa

obecnie jest częścią



St. Mary's General Medical Group

SCHORZENIA, KTÓRE LECZYMY:

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

Dr. Kazimierz M. Szczęch, M.D.

NAJNOWSZE METODY LECZENIA

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

1033 Clifton Ave., Clifton, NJ 07013

973-473-4400

Zadzwoń, a może unikniesz operacji!

Member of Prime Healthcare

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



Like us on Facebook

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

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

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

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

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



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

Amazon 5. rok z rzędu największym na świecie korporacyjnym nabywcą energii odnawialnej



Amazon koncentruje się na projektach odnawialnej energii w regionach z zanieczyszczonymi sieciami, aby pomóc ograniczyć emisje. Budowa nowych elektrowni zeroemisyjnych, tj. słonecznych, wiatrowych i jądrowych w tych trudnych do dekarbonizacji obszarach, tj. Polska czy Indie, może pomóc w wycofaniu mniej zrównoważonych opcji energetycznych, bo jest jednym z najskuteczniejszych sposobów na spowolnienie tempa zmian klimatycznych.

W ramach zawartego w Deklaracji Klimatycznej zobowiązania do osiągnięcia zerowej emisji netto do 2040 r., Amazon wspiera te wysiłki na skalę globalną. Według Bloomberg NEF, firma 5. rok z rzędu jest największym na

świecie korporacyjnym nabywcą energii odnawialnej i do tej pory wsparła ponad 600 projektów wiatrowych i słonecznych, które w wielu przypadkach nie powstałyby bez wsparcia Amazon. Szacuje się, że projekty te razem byłyby w stanie zasilić 8,4 miliona gospodarstw domowych w USA.

Maksymalizowanie pozytywnego wpływu odnawialnych źródeł energii

Budowa projektów wiatrowych i słonecznych przy zanieczyszczonych sieciach energetycznych – określana jako carbon-matching – może znacznie zwiększyć korzyści środowiskowe płynące z tego typu projektów. Według organizacji Watt Time, świat mógłby uniknąć emisji 5 gigaton (Gt) CO₂ poprzez lepszą

optymalizację lokalizacji projektów wiatrowych i słonecznych. Amazon koncentruje się na wprowadzaniu tej praktyki w życie. Na przykład w Indiach, gdzie sieć energetyczna opiera się głównie na paliwach kopalnych, Amazon zainwestował w 10 dużych farm słonecznych i wiatrowych. Dzięki zlokalizowaniu tych projektów właśnie tam, mogą one zapobiegać emisji dwutlenku węgla na 55 razy większą skalę rocznie niż gdyby znajdowały się w Szwecji, która ma – według publicznie dostępnych danych i wyliczeń Amazon – jedną z najbardziej zdekarbonizowanych sieci energetycznych na świecie.

– Angażując się w projekty OZE, Amazon pomaga zrównoważyć ilość energii elektrycz-

nej zużywanej przez swoje działania, wprowadzając do sieci nową, wolną od emisji dwutlenku węgla energię, co sprawia, że jest ona bardziej zrównoważona i niezawodna dla wszystkich. Amazon koncentruje się również na lokalizowaniu projektów w sieciach, które w dużej mierze opierają się na źródłach energii o wysokiej emisji dwu-

energii odnawialnej.

W Polsce Amazon podpisał umowy na zakup energii z dwóch farm wiatrowych (Jastrowie i Okonek) i jednej fotowoltaicznej (Miłkowice), wspierając tym samym cel polskiego rządu dotyczący zwiększenia wykorzystania energii odnawialnej.

W Grecji firma podpisała siedem umów na projekty odnawialnej energii, w tym trzy nowe duże farmy wiatrowe. Łącznie projekty te mogłyby dostarczać wystarczającą ilość energii, aby zasilic niemal 300 000 greckich domów.

W Republice Południowej Afryki Amazon niedawno wsparł pierwszy w kraju projekt odnawialnej energii, w ramach którego będzie sprzedawał część swojej energii małym konsumentom. Współpracował również z tamtejszym rządem, aby wyne-

cjować nowe struktury regulacyjne, które mają umożliwić większej liczbie firm niesienie wsparcia na rzecz lokalnych projektów.

– Priorytetem Amazon nie jest jedynie status największego korporacyjnego nabywcy energii słonecznej i wiatrowej. Koncentrujemy się również na tym, aby projekty energii odnawialnej powstawały w miejscach, gdzie mogą one mieć największy wpływ na ograniczenie emisji i poprawę lokalnego środowiska – mówi Kara Hurst, wiceprezesa ds. ogólnowiatowego zrównoważonego rozwoju Amazon. Jak dodaje: – Jeśli chodzi o walkę ze zmianami klimatu, szybkość działania i lokalizacja mają ogromne znaczenie. Od współpracy przy tworzeniu nowych polityk energetycznych, po przyspieszanie rozwoju odnawialnych źródeł energii w niedostatecznie obsługiwanych regionach, Amazon pracuje nad tym, aby jak najszybciej pomóc w dekarbonizacji sieci energetycznych na całym świecie.

– Budowa elektrowni działających na bazie odnawialnych źródeł energii jest niezwykle ważna, a jednocześnie badania pokazują, że realizacja takich projektów w społecznościach trudnych do zdekarbonizowania przynosi największy wpływ na środowisko. To ważny krok, który zbyt wiele firm pomija – komentuje Gavin McCormick, dyrektor wykonawczy WattTime i współzałożyciel Climate TRACE.

– Amazon udowadnia, że możliwe jest wpro-

wadzenie odnawialnej energii do regionów o dużym wpływie na środowisko, takich jak Polska, Republika Południowej Afryki czy Indie. Choć te regiony mogą być trudne do dekarbonizacji, nie jest to niemożliwe, a inwestycje te będą stanowiły kluczowy krok w spowolnieniu tempa zmian klimatycznych – dodaje Gavin McCormick.

Projekty energii odnawialnej wspierane przez Amazon zmieniają lokalne społeczności

Projekty słoneczne i wiatrowe – wspomagane przez Amazon – przynoszą pozytywne zmiany w trudnych do zdekarbonizowania regionach. Na przykład obecnie, według publicznie dostępnych danych za rok 2024 – trzy farmy słoneczne wspierane przez Amazon w Missisipi zapewniają niemal 24 proc. całkowitej energii słonecznej dostępnej w stanie. Amazon ogłosił także innowacyjną umowę z Energy Missisipi, która umożliwi dodanie 650 megawatów (MW) energii z odnawialnych źródeł energii w regionie w ciągu najbliższych trzech lat. Wszystkie projekty wspierane przez Amazon w Missisipi mają produkować ekwiwalent energii wystarczającej do zasilania 303 000 domów w USA, a także dostarczać nowe źródła energii wolnej od CO₂ do lokalnej sieci. W Luizjanie jedna farma słoneczna wspierana przez Amazon zwiększyła ilość energii słonecznej dostępnej w stanie o ponad 17 proc.

Projekty te przynoszą również korzyści ekonomiczne. Farmy słoneczne i wiatrowe wspierane przez Amazon na całym świecie pomogły wygenerować w społecznościach ponad 12 mld dolarów inwestycji w latach 2014-2022. Ponadto w 2022 r. pozwoliły na utrzymanie ponad 39 000 miejsc pracy w pełnym wymiarze godzinowym.

Wspieranie długoterminowej stabilności sieci

Oprócz tradycyjnych projektów wiatrowych i słonecznych, dekarbonizacja sieci wymaga również technologii, które mogą dostarczać bardziej stabilną energię, gdy wiatr nie wieje lub słońce nie świeci. W 2024 r. Amazon kontynuował swoje wsparcie dla rozwoju technologii magazynowania i stabilizacji energii. Do tej pory firmie udało się osiągnąć łącznie 2,7 gigawata (GW) związanej z tym mocy. Obejmuje to inwestycje w 11 projektów magazynowania energii słonecznej, w tym system Baldy Mesa, który jest monitorowany za pomocą uczenia maszynowego opartego na Amazon Web Services (AWS). Amazon podpisał również cztery umowy związane z energią jądrową, w tym w stanach Pensylwania i Waszyngton.

Amazon pozostaje zobowiązany do inwestowania w nowe projekty energii bez emisji na całym świecie oraz do ścisłej współpracy z ustawodawcami, firmami energetycznymi i innymi zainteresowanymi stronami, aby pomóc społeczeństwu przejść na bardziej zrównoważone źródła energii.



tlenku węgla. W takich miejscach farma słoneczna lub wiatrowa może mieć większy wpływ na unikanie emisji i pomóc w wycofaniu mniej zrównoważonych opcji energetycznych – podsumowuje Sławomir Płonka, dyrektor regionalny ds. operacji Amazon w Europie Środkowo-Wschodniej.

Poza Indiami, Amazon zainwestował w ponad 30 dużych farm słonecznych i wiatrowych w krajach o wysokim udziale paliw kopalnych i dużej emisji – tj. Polska, Australia, Chiny, Grecja, Indonezja i Republika Południowej Afryki, a także w stanach Luizjana i Missisipi. Firma współpracowała również ściśle z lokalnymi liderami w tych regionach, aby wspierać uruchamianie nowych projektów



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**

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



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



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

www.bjfloorsandkitchens.com

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

Styl szafek shaker biały lub szary, blat z kwarcu,

Białe płytki "subway", uchwyty i zlew

30 % RABATU NA PŁYTKI FIRMY CERRAD

NAJWIĘKSZY WYBÓR PŁYTEK Z POLSKI W NJ

25 % RABATU NA DRZWI SZKLANE

DO PRYSZNICA LUB NA WANNĘ

20 % RABATU NA SZAFKI ŁAZIENKOWE Z BLATEM

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

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

PROMOCJA \$1.99 / SF NA PANELE LVT

WINYLOWE ŁĄCZONE NA CLICK/PRODUKT NA STANIE



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



PREZENT
PRZY ZAKUPIE
MINIMUM \$3,500

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

CHIRURGIA OGÓLNA I NACZYNIOWA

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

BADANIE I LECZENIE ŻYŁAKÓW

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



W większości przypadków leczenie żyłaków jest pokryte przez ubezpieczenie

Śliczne nogi przez cały rok!

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

Dr. Moszczyński.

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

Dzwoń **(201) 858-0188**

aby umówić się z lekarzem

Zbigniew Moszczyński, MD, FAGS, FAGPH

31 West 8th Street, Bayonne, NJ 07002

tel. 201-858-0188

Chirurg ogólny i naczyniowy

Laserowe operacje żyłaków i skleroterapia

www.veinandskinstudio.com

Dermatolog

Profesor

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

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

Członek Królewskiego Kolegium Medycznego

Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu dermatologii

30 lat doświadczenia lekarskiego

Castle Connolly Top Doctors

- LECZENIE WSZYSTKICH CHOROBY 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



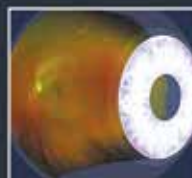
**WSZECHSTRONNE
BADANIE OCZU
DOROSŁYCH I DZIECI**

OKULISTA

Dr. Martin Bucharowski

O.D. Lic # 0900 - Eye Doctor

Doktor rozmawia
płynnie po polsku



**Całe
okulary
od \$99**

**Wizyta
rutynowa
od \$109**

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

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

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

973-594-6599

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

* - w większości przypadków

SKUTECZNE TERAPIE NATURALNE DLA KAŻDEGO

Dr Zbigniew S. Dubij Chiropraktyk

USTAWIANIE KRĘGÓW ORAZ STAWÓW LIKWIDUJE TAKIE DOLEGLIWOŚCI JAK:

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

LECZENIE URAZÓW POWYPADKOWYCH

KOMORA HIPERBARYCZNA



Komora hiperbaryczna
dostępna w gabinecie w
Mahwah

W naszej komorze 2 atmosfery tlenu przenika 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
- Złamanie/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

Mahwah: wtorek, czwartek i sobota: tylko po umówieniu

www.dubij.info

**NEW
YORK
LIFE**

*Chroń to, co najważniejsze
z New York Life*

Życie jest pełne niespodzianek. Dzięki ubezpieczeniu na życie New York Life możesz mieć pewność, że Twoi bliscy zawsze będą zabezpieczeni.

- ✓ Stabilność finansowa dla Twojej rodziny
- ✓ Elastyczne polisy dopasowane do Twoich potrzeb

Zadbaj o przyszłość już dziś!

Razem stworzymy plan na całe życie.

Zadzwoń: **908-487-8186**

lub wyślij email: dlesniak@ft.newyorklife.com,
aby dowiedzieć się więcej.



Dawid Lesniak

Licencjonowany agent w NJ
379 Thornall St, Edison, NJ 08837

908-487-8186

dlesniak@ft.newyorklife.com



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





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 ODCIĄŻAJĄCE

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



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 przesiedleńczego
- Wysyłka ładunków handlowych i ponadgabarytowych
- Oddziały w Polsce, Niemczech, Wielkiej Brytanii, na Litwie, Węgrzech i w Portugalii
- Agencja celna w Gdyni
- Przygotowujemy dokumentację transportową i celną

**Mówimy
po polsku**

Biuro główne:

219 South Street
Suite 100

New Providence, NJ 07974

tel: 732-516-9555

fax: 732-516-9777

www.icetransport.com

stawki@icetransport.com

Przyjdź i przekonaj się o naszych **WIELKICH** zniżkach!

European Provisions

Firma Schmalz's

❖ wędzona kielbasa ❖ 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

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

KONIEC SNU O KAMPERZE

Amerykańscy seniorzy odkryli, że ich emerytury są niskie.



Emeryt w podróży to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli USA. Kolorowa koszulka polo, szorty, wygodne adidas i podciągnięte do połowy łydek skarpety (ubierają się tak zarówno mężczyźni, jak i kobiety) – z nikim nie można go pomylić. Do tego zadowolony z życia. Nieco naiwny, ale życzliwy. Oraz – przede wszystkim – nienarzekający na brak gotówki. Pożądany gość hoteli, restauracji i pasażer taksówek, bo nikt nie zostawia tak dużych napiwków jak on.

Stereotyp, że każdy starszy Amerykanin musi być zamożny, dodatkowo wzmacnia przekonanie, że tylko w USA – dzięki ciężkiej i uczciwej pracy, której owoce łatwo pomnożyć – można

mieć spokojną starość. Oczywiście umilaną podróżami – i to po świecie. A jeśli ktoś nie czuje takiej potrzeby, to po własnym, rozległym kraju w domu na kółkach. To za sprawą emerytów w powojennych Stanach wybuchła moda na kampery. W zdecydowanej większości reklam tych pojazdów bohaterami spotów do dziś są osoby starsze. A wyniki sprzedaży aut przez dziesięciolecia były niezmiennie: 80 proc. nabywców to osoby z przedziału wiekowego 50–64 lata.

Ale wiele wskazuje na to, że te czasy dobiegają końca. – Kto chce w kamperowym biznesie przetrwać, musi szybko zmienić adresata marketingu – mówił w ubiegłym roku szef

Recreation Vehicle Industry Association. Po kilku latach zbierania danych stało się jasne, że choć kamperowa branża ma się świetnie, to do przodu pchają ją już nie emeryci, ale 35–44-latkowie. Którzy w niepewnych gospodarczo czasach usiłują zjeść ciastko – wyjechać z rodziną na wakacje, a jednocześnie zostawić go jak najwięcej na talerzu – czyli maksymalnie ograniczyć koszty podróży.

A emeryt coraz częściej zostaje w domu. Bo nie stać go już na kampera i podróże. Właśnie odkrył, że emerytura nie wystarcza na życie i opiekę medyczną, a państwo nie robi nic, by pomóc.

Oto stany, w których czek z Social Security wystarczy na wygodne życie emeryta:

15. Nebraska

Średni czynsz: \$832

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 91,8

14. Północna Dakota

Średni czynsz: \$671

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 96,8

13. Indiana

Średni czynsz: \$843

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 89,2

12. Południowa Dakota

Średni czynsz: \$745

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 95,2

11. Kentucky

Średni czynsz: \$748

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 93,6

10. Wyoming

Średni czynsz: \$735

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 93,9

9. Michigan

Średni czynsz: \$855

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 89,9

8. Ohio

Średni czynsz: \$799

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 90,8

7. Missouri

Średni czynsz: \$789

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 90,5

6. Oklahoma

Średni czynsz: \$821

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 84,8

5. Kansas

Średni czynsz: \$805

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 85,4

4. Alabama

Średni czynsz: \$802

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 87,5

3. Arkansas

Średni czynsz: \$707

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 89,9

2. Missisipi

Średni czynsz: \$782

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 83,1

1. Iowa

Średni czynsz: \$707

Całkowity wskaźnik kosztów utrzymania: 88,1.

W TYCH STANACH CZEKA CIĘ WYGODNA EMERYTURA Z PRZYCHODEM TYLKO Z SOCIAL SECURITY

Jeśli twój dochód emerytalny pochodzi tylko z czeków z Social Security może oznaczać to, że wygodne życie pozostaje tylko w sferze marzeń. Szczególnie w obliczu dzisiejszej inflacji.

Według danych Social Security Administration średnia wysokość emerytury to około \$1,500 na miesiąc.

Strona GoBankingRates porównała wydatki we wszystkich 50 stanach. Na podstawie zebranych danych, stworzyła listę 15 stanów, w których czynsz jest poniżej \$1000 miesięcznie a koszt utrzymania poniżej średniej krajowej. Jako średnią krajową przyjęto liczbę 100.

Prezentowana lista może być bardzo przydatna dla emerytów utrzymujących się z czeków pochodzących tylko z ubezpieczenia społecznego.



Grace S. Nehrebecki

ROZLICZENIA PODATKOWE

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

Prowadzenie księgowości dla firm

Payroll – podatki dla pracowników

Tel: 973-472-7722

Fax: 973-472-7077

nehrebeckigs@outlook.com

1033 Broad Street, Clifton, NJ 07013



Mówimy
po polsku



- ♦ 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

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 WYSŁAĆ 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



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



EZ UP GARAGE DOORS
DRZWI GARAŻOWE
Instalacja, naprawa, sprzedaż

Dostępny szeroki wybór drzwi garażowych
Konkurencyjne ceny
(862) 900-5940
Obsługujemy New Jersey

POLSKA PROTEZOWNIA DENTYSTYCZNA



HUSAR DENTAL LAB

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



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

Akceptujemy
karty kredytowe



NEW JERSEY
Homes & Estates

**SPRZEDAŻ, KUPNO
I WYNAJEM DOMÓW**

PROFESJONALNA KONSULTACJA BEZ OBLIGACJI

Kasia (Kathy) Rozmus

NAJWYŻSZY STANDARD W NIERUCHOMOŚCIACH
GWARANTOWANA SPRZEDAŻ Z ATRAKCYJNĄ PROWIZJĄ

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

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




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



USŁUGI REMONTOWE

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

JAKOŚĆ WYKONANIA TO PODSTAWA!

Darmowe wyceny | Serwis 24/7 | Pełne ubezpieczenie i licencja
www.europeanqualitynj.com | arturosinski@hotmail.com

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, pumpnikel



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

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

CEJLON

SRI LANKA – CZ.2

Zbliża się marzec, a z nim nasza kolejna, unikalna wycieczka objazdowa na tropikalną wyspę Cejlon, połączona z odpoczynkiem na rajskich plażach egzotycznych Malediwów. Sam plan takiego wyjazdu przywołuje wspomnienia, a ponieważ na Cejlonie już byłem, dawno, dawno temu, w 1985, pozwolę sobie zaprezentować wspomnienia z tej jakże ciekawej krainy.

Był piątek, 20 stycznia 1985 roku, kiedy z egzotyczną, lankijską wizą w paszporcie (zdobyta w konsulacie w Madrasie) wszedłem na pokład promu płynącego z Rameśwaram w Indiach do Talaimannar na Cejlonie. Kilka godzin w orzeźwiającej bryzie cieśniny spędziłem na rozmyślaniach o tym, co mnie czeka w nowym kraju; Rajską Wyspę, Wyspę Demonów, Lwów, antyczna Taprobane z której poselstwa szły na dwór rzymskich cesarzy. Nieznane nęci, czytam z mapy nazwy cejlońskich miejscowości; Mulaitivu, Ambalangoda, Bandarawela, Marichchukkaddi, Valaichchennai... samo brzmienie tych określeń posiada jakąś magiczną moc, przywołuje, obiecując wielką przygodę. Na górnym pokładzie promu zwyczajowo okupowanym przez rozrzuconych na karimatkach młodych turystów z Europy, rozpoczyna się rytuał żywcem wzięty z indyjskich plaż Goa, znad nepalskiego jeziora Phewa czy z himalajskiego Manali. W ciszy przystani rozlegają się dźwięki gitary, pieśni Cat Stevensa, uroczym pływają w tańcu blondwłose Holenderki, a gdy tylko prom

oddali się od brzegu (i od straży granicznej), nad plecakami pojawia się mgiełka palonej marihuany. Improwizowany, hipnotyczny koncert trwa w najlepsze, gdy po dobiegu do cejlońskiego brzegu musimy powrócić do realiów i zejść na brzeg do sprawnej odprawy paszportowej. I tu kończy się dobra zabawa, gdyż skoordynowany z przybyciem promu pociąg do Kolombo nie odjedzie wieczorem z racji terrorystycznego zagrożenia. Etniczny konflikt pomiędzy Syngalezami (potomkami Indusów aryjskiego pochodzenia) a Tamilami (Indusami pochodzenia drawidyjskiego) pochłonął od 1983 roku ponad 8 tysięcy ludzkich istnień. Te walki nie są czymś nowym, bowiem począwszy od II wieku pne, kiedy to nastąpił pierwszy tamilijski najazd, przez piętnaście następnych stuleci syngalejscy królowie ze zmiennym szczęściem stawiali opór napaściom z Indii.

Właśnie zapanował pokój i dlatego zdecydowałem się na podróż do Sri Lanki, chociaż tu i ówdzie tła się jeszcze ogniska zapalne. Do Kolombo na pewno dzisiaj nie pojedę, więc zmieniam program decydując się pozostać w północnym Cejlonie, gdyż według zapewnień gospodarzy skromnego, rodzinnego hoteliku w Polonnaruwie nie mam się czego obawiać - jest już bezpiecznie! Na dźwięk tych słów miód lał się prosto na moje serce podróżnika, gdyż marzyłem o ujrzaniu na własne oczy prastarych ruin buddyjskich miast i świątyń tutaj w Polonnaruwie, a także w Anuradha-

purze i w Sigiriji. Wieści krążące jeszcze kilka dni wcześniej w Indiach nie napały optymizmem zniechęcając do podróży, jednak rzeczywistość na miejscu okazała się przyjazna i zamiast jechać na tropikalne plaże południa, mogłem wzbogacić swój pobyt o najciekawsze zabytki Sri Lanki.

Budzę się pokąsany przez komary, które milionami wyległy się w pomon-sunowych rozlewiskach i całą noc cięły nawet przez dżinsy w tym nocnym, wilgotnym upale - nie pomogły ani kop-czące kadzidla, ani przeciwinsektowe płyny. Pojawia się lekka obawa o malarię... To były lata, kiedy o klimatyzacji i moskitierze w tej części wyspy można było tylko pomarzyć, a jednak po świecie wędrowały wtedy tysiące młodych ludzi, głównie z zachodniej Europy, nieco Australijczyków a z demoludów tylko... Polaków! Jeżeli spotkało się Amerykani-na to była to zazwyczaj osoba w podeszłym wieku, na emeryturze, w jednym z ekskluzywnych, nadmorskich resortów.

Zapowiada się piękny, słoneczny dzień; wynajmuję rower i ruszam na zwiedzanie ruin Polonnaruwy, która została stolicą syngaleskiego królestwa wkrótce po zniszczeniu przez Tamilów miasta Anuradhapury w połowie IX wieku. Miasto, podobnie jak i całe królestwo, osiągnęło szczyt rozwoju za czasów panowania największego z cejlońskich władców - Parakramabahu Wielkiego. U nas w Polsce trwało rozbicie dzielnicowe, a na Lance, z tych właśnie lat, pochodzą najwspanialsze, podziwiane do dzisiaj obiekty na „Terenie Archeologicznym”. Są tutaj budowle, jakich nie znajdziemy w sąsiedniej Indii; kolistą świątynia Vata-dage z centralną stupą, czterema posągami siedzącego Buddy i prowadzącymi

ku nim schodom z rzeźbionymi poręczami. Pierwsze stopnie strzeżone przez kamiennych strażników schodów, stanowią misternie płaskorzeźbione, półkolisty „kamień księżycowy” - element sakralnej i świeckiej architektury spotykany wyłącznie na Sri Lance. Jest tu kamienna księga Gal Potha, siedmiopiętrowa Wieża Dzwonów, przypominająca smukłą schodkową piramidę. Są ruiny pałacu królewskiego, sali tronowej, rytualne sadzawki, ogromne, rzeźbione w granitognejsie posągi Buddy - wszystko, czego zapragnie spragniony egzotyki archeolog. Całość można zobaczyć w ciągu kilku zaledwie godzin.

Obecnie, w 2025, mamy już do dyspozycji luksusowe, klimatyzowane hotele z restauracjami szykującymi pyszne dania regionalnej kuchni i z pokazem wspaniałych, regionalnych tańców wieczorami. Dla Sri Lanki nastały spokojne lata, ale koniecznie należy mieć świadomość dynamicznej sytuacji politycznej w świecie i jeżeli marzymy o odwiedzeniu jakiegoś kraju - wiem z doświadczenia - nie należy zwlekać; pakujemy manatki i ruszamy w drogę!

Andrzej Kulka

Autor jest zawodowym przewodnikiem i właścicielem biura podróży EXOTICA TRAVEL. Biuro organizuje wycieczki po całym świecie, w tym na Cejlon/Sri Lankę i - przy okazji - na egzotyczne wyspy Malediwów, od 1 do 16 marca 2025. Informacje i rezerwacje: EXOTICA TRAVEL, 6773 W. Belmont Ave, Chicago IL 60634. tel. (773) 237 7788, strona internetowa <https://andrzejkulka.com/destinations/sri-lanka-z-polskim-przewodnikiem-wycieczka-na-cejlon/>

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

DACHY
SIDING
OKNA

- Bezplatna wycena
- Profesjonalna obsługa
- Gwarantowana jakość

Najniższe ceny!

Office: 973-340-5757

MEDICARE dla mnie

Chcesz się dowiedzieć więcej o Medicare?

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

 **UnitedHealthcare**
Medicare Solutions

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



Folklorystyczne tańce



Posąg Buddy



Starożytne freski z Sigiriya



Ruiny starożytnej świątyni

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, Fort Lauderdale, Miami, Boca Raton,
Clearwater, Tampa, Sarasota

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

SRI LANKA, MALEDIWIY • 10 dni: 1 marca 2025
PERU • 10 dni, 26 kwietnia 2025
KENIA, TANZANIA, ZANZIBAR • 12 dni: 20 września 2025
MADAGASKAR • 11 dni: 3 października 2025

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

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

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

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

Elżbieta Kieszczynska


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

lub emailem:

elzbietakieszczynska@gmail.com

Spaceruje sobie dwóch facetów po górach ... bez żadnych podtekstów - ot zwykła męska wycieczka. Spokój, cisza, drzewka szumią, potok szmerze, owady cicho brzęczą skrzydełkami, sielanka. Nagle jeden krzyczy:

- Patrz!! Patrz!!

- Co? Co? - rozgląda się energicznie, próbując wypatrzeć przyczynę zamieszania.

- Widziałeś? - Nie. Co?

- Orzeł przeleciał nam nad głowami.

Mija kilka minut.

- Patrz!! Patrz!!

- Co!? - z lekkim zdenerwowaniem już.

- Widziałeś?

- Nie. Co znowu?

- Sarna przebiegła między drzewami.

Nie minęła chwila a gaduła wytrąca znowu zadumanego z idyllicznego nastroju.

- Patrz!! Patrz!!

- O co ci znowu chodzi!!? - wybuch pierwszy.

- Widziałeś?

- Tak! Oczywiście, że widziałem!

- To czemu wdępnąłeś?!



W tramwaju:

- Co się pan tak pchasz na chłama?

- A bo to człowiek widzi na kogo się pcha...



Wraca mąż do domu i od progu woła do żony:

- Rozbieraj się do łóżka!

Żona nieco zdziwiona, 20 lat pożycia i nigdy się tak nie zachowywała...

Zaciekawiona wyskoczyła z fatalaszków i do wyrka. Mąż też raz-dwa pozbył się ubrania, wskakuje do łóżka, nakrywa żonę i siebie kołdrą, razem z głowami i pokazuje:

- Patrz! Zegarek kupiłem! Fluorescencyjna tarcza!



Do windy, w której stoi już blondynka wchodzi pewien facet.

Po zamknięciu się drzwi pyta:

- Na drugie?

- Iwona.



Wielki bal na cześć urodzin króla Iwa. Zwierzęta tańczą. Wśród nich jest para sępów. Jeden mówi do drugiego:

- Poczekaj aż padną ze zmęczenia.



- Czemu świeżo upieczony małżonek przenosi przez próg mieszkania pannę młodą?

- ???

- A widziałeś kiedyś, żeby sprzęt AGD sam wchodził do domu?



Blondynka wchodzi do sklepu i jej uwagę przyciąga błyszczący obiekt na półce, zaciekawiona pyta sprzedawcę:

- Co to jest?

- Termos - odpowiada sprzedawca.

- Do czego służy? - pyta znowu blondynka.

- Pomaga utrzymać gorące rzeczy gorącymi, natomiast zimne zimnymi - objaśnia sprzedawca.

Blondynka kupuje jeden. Następnego dnia przynosi termos do pracy, a jej szef, blondyn, pyta:

- Co to za błyszczący przedmiot?

- Termos - odpowiada blondynka.

- Do czego służy? - pyta szef.

- Pomaga utrzymać gorące rzeczy gorącymi, natomiast zimne zimnymi - wyjaśnia blondynka.

- A co masz w środku? - pyta zaciekawiony szef.

- Dwie filiżanki kawy i mrożony sok pomarańczowy.

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

Adwokat
Henry Walentowicz

współautor

"New Jersey Real Estate Law and Practice"

Zajmuje się prawem:

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

Adwokat posiada AV
**- najwyższej sklasyfikowany
wśród prawników**

Biuro adwokackie:

Celentano, Stadtmauer

& Walentowicz, LLP

1035 Route 46 East

Clifton, NJ 07015

Tel.: 973-778-1771

hwalentowicz@csandw-llp.com

Obsługa po polskuwww.csandw-llp.com**i angielsku**

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



NAUKA JĘZYKA ANGIELSKIEGO

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

PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW NA OBYWATELSTWO

- rozmowa z oficerem imigracyjnym
- wypełnianie aplikacji

* NOWOŚĆ

SAMOUCZEK NA OBYWATELSTWO USA ONLINE
– bez znajomości super angielskiego

DIRECT

METHOD FOR ENGLISH

PRO
LEARNING CENTER

3 Botany Village, Suite 6
Clifton, NJ 07011

973-777-5776

www.prolearningcenter.com

WILLIAM C. FRUCHTMAN, O.D.

Aby zapewnić dobre zdrowe oczy i wzrok, z dumą oferujemy następujące usługi:

- zaćma
- kompleksowe badanie wzroku
- szkła kontaktowe
- pielęgnacja oczu dla diabetyków
- jaskra
- leczenie infekcji oka
- leczenie suchego oka

**MÓWIMY
PO POLSKU**

Ubezpieczenia, które akceptujemy: Medicare, Medicaid, Aetna, Americhoice, Amerigroup, Amerihealth, Avesis, Blue Cross/Blue Shield, Cigna, Clover, Davis Vision, Eye-Med, HealthNet, NVA, Qualcare, Spectera, Super Vision Plan, UnitedHealthcare, Vision Benefits of America i VSP.

Akceptujemy nowych pacjentów, również bez ubezpieczenia w atrakcyjnych cenach.

Wizyty dostępne również w niedziele

Tel. (201) 728-9222

196 Paterson Avenue (budynek Whitney II)

East Rutherford, NJ 07073



POLSKI ZAKŁAD SAMOCHODOWY BLACHARSKO-LAKIERNICZY

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



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

KMG Auto Body | 58 Franklin Avenue | Clifton, NJ 07011

www.kmgautobody.com | kmgautobody@yahoo.com

Zapraszają właściciele Mariusz & Grzegorz Kruszewski



**AUTORYZOWANY ZAKŁAD
DLA FIRM UBEZPIECZENIOWYCH**

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

MINESTRONE

WIELKA ZUPA

Według mistrza kuchni Giorgio Locatello jest to „najlepsza zupa na świecie”. Włosi uważają, że jest to danie, które jednoczy cały ich kraj. Zdaniem niektórych smakoszy minestrone to magiczny sposób na to, żeby na jednym talerzu zmieścić możliwie najwięcej sezonowych warzyw, fasoli, ziemniaków, ryżu lub połamanego cienkiego makaronu. Kto minestrone nie zna, może się już zacząć obliżywać.



Problem z minestrone zaczyna się od tego, że trudno znaleźć na nią przepis. Receptury zależą bowiem nie tylko od regionu Italii, skąd pochodzi zupa, ale również od pory roku. Przyjęte jest bowiem, że kucharz używa takich warzyw, jakie akurat ma pod ręką i na jakie właśnie jest sezon. Stąd nawet w najbardziej klasycznych książkach kucharskich znaleźć możemy po 10 różnych wersji minestrone zawierających rozmaite składniki. Wszystkie one jednak mają pewne cechy wspólne, z których jedną z najważniejszych jest wywar.

Woda czy bulion?

Najprostsze przepisy proponują po prostu użycie wody, ale to rozwiązanie sprawdza się tylko, gdy mamy naprawdę dużo organicznych i smacznych warzyw, a do tego umiemy właściwie dobrać przyprawę. W wodnej wersji musi ich być dużo, inaczej zupa wyjdzie mdła i nijaka. Renomowani kucharze, jak np. Jamie Oliver za bazę do minestrone stosują warzywne lub mięsne wywary. Może to być bulion z kurczaka i warzyw, wywar z wołowiny lub nawet – to wersja ekskluzywna – powstały po obgotowaniu kawałka wieprzowej szynki z dodatkiem wędzonej pancetty, odrobiny wina, kilku ziaren pieprzu i liścia laurowego. Jeśli to wydaje nam się zbyt ekstrawaganckie, nasz wywar możemy wzbogacić odrobiną pesto lub nawet musztardą.

Minestrone znaczy tyle, co „wielka zupa”, co ma odnosić się do jej pożywności i bogactwa użytych składników. W niektórych jej wersjach używa się mięsa, ale większość minestrone to dania wegetariańskie lub prawie wegetariańskie, czyli z niewielkimi dodatkami tłuszczów zwierzęcych. Większość przepisów zaleca używanie jako tłuszczu oliwy z oliwek, która zwykle wystarcza, dodatki mięsne jak np. bekon są więc tylko dla prawdziwych mięsożerców.

Cechą charakterystyczną minestrone bez względu na region Włoch, z jakiego pochodzi, jest jednak jej kremowa konsystencja będąca zasługą odpowiednich proporcji skrobi i warzywnych węglowodanów. Ten pierwszy składnik zupę zagęszcza, ten drugi nadaje jej charakterystycznego smaku. Aby uzyskać odpowied-



nią gęstość, kucharze stosują więc sporo ziemniaków, ryżu i makaronu, a dla smakowej przeciwwagi nie oszczędzają na warzywach i przyprawach.

Diabeł tkwi w dodatkach

Większość przepisów na minestrone powiela prosty schemat: soffritto, warzywa, wywar i dodatki skrobiowe. Jamie Oliver wyłącza się z niego proponując dodanie pomidorów z puszki i kieliszka czerwonego wina, w innej wersji uwzględnia także świeże pomidory i suszone grzyby, co jednak wymaga od kucharza sporych umiejętności, bowiem te ostat-

nie mają tak silny aromat, że łatwo zdominować nimi smak całego dania. Ten sam problem pojawia się zresztą z pesto, którego dodawanie proponują przepisy z północy Włoch: smak pesto dominuje, a dodanie parmezanu i kilku świeżych liści bazylii jeszcze wzmacnia ten efekt. Niewprawnym kuchtom polecamy więc zostać przy tradycyjnym przepisie, tylko czasami wzbogacając go o jakieś wymyślne dodatki.

O czym jeszcze trzeba pamiętać zabierając się za minestrone? Warto tu zwrócić uwagę na czas gotowania. Tradycyjnie minestrone gotuje się około 2 godzin i

gdy wszystkie składniki wrzucimy do garneczka na początku to np. bób i fasolka szparagowa rozgotują się na papkę. Według niektórych mistrzów kuchni, warto więc warzywa dodawać stopniowo z uwzględnieniem czasu ich gotowania. Jak pisze wspomniany tu już Georgio Locatelli, „...znacznie lepiej jest dodawać warzywa po kolei tak, aby każde z nich zachowało swój własny charakter. Po ugotowaniu powinny one być miękkie, ale nie za miękkie i stawiać pewien opór zębom, bo minestrone to zupa z warzywami, a nie forma warzywnego puddingu...

Ugotuj własną minestrone

Jest to naprawdę uniwersalne danie, do którego możemy wykorzystać niemal wszystkie warzywa, na jakie jest akurat sezon i jakie akurat mamy pod ręką. Ważne tylko, aby bazowy wywar nadał zupie charakter, nie tłumiąc jednocześnie smaku pozostałych składników, i żeby zupa była dostatecznie sycąca, aby zadowolić nawet tokańskiego pastusza kóz.

Składniki dla 4 osób:

- 3 łyżki oliwy z oliwek (plus nieco więcej do dodania przed podaniem)
- 1 posiekana cebula
- 1 zgnieciony ząbek czosnku
- 2 marchewki pokrojone w centymetrową kostkę
- 2 łodygi selera naciowego pokrojone w centymetrową kostkę

- sezonowe warzywa (jeśli większe, to pokrojone w kostkę)
- 1,5 litra dobrego wywaru z kurczaka, warzyw lub wołowiny
- 1 ziemniak pokrojony w kostkę
- 100 g ugotowanej i odcedzonej fasoli borlotti
- 200 g ryżu do risotto
- tarty parmezan i kilka liści bazylii do przybrania

Oliwę podgrzać w rondlu o grubym dnie, wrzucić cebulę i czosnek. Smażyć na średnim ogniu przez 5 minut, aż warzywa zmiękną (ale nie powinny się zrumienić). Dodać marchewkę, smażyć aż zmięknie, potem dodać selera naciowego. Dodać kolejne warzywa w kolejności według wymaganej długości gotowania (cukinia i fenkuł gotują się dłużej niż gro-

szek czy fasolka...). Gotować, aż lekko zmiękną – na tym etapie nie muszą być mocno ugotowane. Mieszając dodać ziemniaki. Dodać wywar, dodać fasolę borlotti i ryż. Zagotować, zmniejszyć ogień. Gotować na wolnym ogniu około 15 minut, aż ziemniaki i ryż będą gotowe. Przyprawić do smaku.

Zupę podajemy skropioną odrobiną oliwy z oliwek, posypaną tartym parmezanem i porwanymi liśćmi bazylii.

Uwaga: jeśli przygotowujemy zupę wcześniej, możemy się przekonać, że po pewnym czasie ryż wchłonął większość płynu – dlatego lepiej wcześniej przygotować zupę bez ryżu i dodać go dopiero w czasie podgrzewania. Można także gotować, zgęstniałą zupę rozcieńczyć dodając do niej więcej wywaru



Witamy w

POL-CAR Collision Repair!

Nasza specjalność to:

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



Pomagamy
w rozmowach
z firmami
ubezpieczeniowymi

KRYSTIAN SLIWECKI

Q: 201-883-3100

C: 201-249-7218

F: 201-343-0987

E: polcarinc@gmail.com

Like us on

facebook.com/polcarcollision

106 Johnson Ave. Hackensack, NJ 07601

LIC. NO. 03061A


Renaissance
CREATIONS
CUSTOM CABINETRY

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!

Better Homes
and Gardens
REAL ESTATE

 COCCIA
REALTY

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

*Zaufaj mojemu
doświadczeniu*

 Katarzyna "Katrina" Iwinski
Realtor®

Mobile: (973) 626-1355

Katarzyna.Iwinski@gmail.com

NIERUCHOMOŚCI

 Południowe New Jersey
Sprzedaż - Kupno - Wynajem
Bezpłatna wycena domów

Kinetic
Edge
— Foot & Ankle —

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

Lekarz mówi po polsku

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

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

Tel: (201) 655 6617

 Odwiedź: www.Drkineticedge.com

VESKO
CONSTRUCTION INC.

201-893-1759

wk5074@gmail.com

USŁUGI MURARSKIE

Brick • Block • Stone • Concrete • Chimneys • Pavers

Odwodnienia i Drenaż


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



Ewa Czyzewski, M.D.
Internal Medicine



Dariusz Nowak, M.D.
Endocrinology



Robert Czyzewski, M.D.
Nephrology



Kathrin Serrao, M.D.
Endocrinology



Edyta Kolbusz, APN
Internal Medicine

LINDEN MEDICAL GROUP @ CLIFTON

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

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

*Wyślij szybciej
i taniej na święta!*

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

Znajdź
punkt
Poloneza
w twojej
okolicy:



Terminy wysyłek paczek z naszego magazynu na święta 2025

UWAGA: Paczki muszą być dostarczone do naszego magazynu w Port Reading, NJ przed podanymi powyżej datami. Zapytaj u swojego agenta Poloneza o terminy odbioru paczek, aby upewnić się, że Twoja przesyłka trafi do naszego magazynu na czas. Polonez nie odpowiada za opóźnienia w dostarczeniu paczek powstałe z przyczyn od nas niezależnych.

☎ 908-862-1700 polonezamerica.com





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 pisanie po polsku

52 strony
łączące rozrywkę z edukacją



Wysyłka gratis

- prosto do Twojego domu
- najwygodniej, najpewniej!

www.plusik.us

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



PREN

JUŻ OD

ZA

UMERATA
\$9.99
MIESIĄC

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

FORMULARZ ZAMÓWIENIA PRENUMERATY MIESIĘCZNIKA PLUSIK DLA OSÓB BEZ DOSTĘPU DO INTERNETU

DANE ZAMAWIAJĄCEGO

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

ZAMAWIAM

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

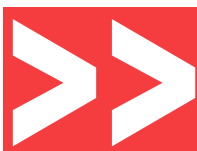
*W cenę wliczone są koszty przesyłki na terenie USA

SPOSÓB PŁATNOŚCI

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

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

DOMOWE MASKI NA WŁOSY



Taką maskę z powodzeniem można przygotować w domu z produktów, które bez problemu znajdziemy na naszej półce. Pamiętajmy jednak, że do zrobienia odpowiednio działającej mikstury, niezbędne będą składniki tylko najwyższej jakości. Najlepiej więc, by były to warzywa i owoce pochodzące z upraw ekologicznych, koniecznie świeże. Takie maseczki mają wiele zalet - wiemy, że do ich przygotowania nie wykorzystano żadnych substancji barwiących i sztucznych aromatów. Nie wspominając o tym, że są także nieco tańsze od tych, kupionych w sklepie.

Bomby witaminowe

Jednym z najpopularniejszych przepisów jest ten, do którego potrzebujemy: 1-2 żółtka, 3-4 łyżki olejku rycynowego oraz jedną łyżkę soku z cytryny. Wszystkie składniki mieszamy do czasu, aż olej dobrze połączy się z resztą i nakładamy na włosy. Zawijamy je ręcznikiem i zostawiamy na 15-20 minut. Po tym czasie spłukujemy i dokładnie myjemy głowę, by pozbyć się resztek olejku (jeśli tego nie zrobimy, kosmyki szybciej się przetłuszczą). Żółtka można wykorzystać do innego przepisu: 1-2 żółtka mieszamy z 1 łyżką oliwy z oliwek i kilkunastoma kroplami witaminy A i E, i postępujemy jak w sposobie podanym powyżej. Aby pasma były bardziej elastyczne, warto spróbować maseczki, której głównym składnikiem jest banan. Bierzymy jeden średniej wielkości owoc i mieszamy z dwoma łyżkami śmietany lub jogurtu, 2-3 łyżkami oleju kokosowego i jednym żółtkiem. Banana, śmietanę i żółtko miksujemy, a na końcu łączymy z olejem. Zostawiamy na głowie przez 1-2 godziny.

Jednym ze składników mine-



Wiele kobiet nie wyobraża sobie codziennej pielęgnacji włosów bez stosowania odpowiednich maseczek i masek. Zadaniem tych produktów jest nie tylko wzmacnianie kosmyków, nadanie im sprężystości i połysku, ochrona przed szkodliwymi warunkami atmosferycznymi, ale i sprawienie, by lepiej się układały.

ralnych, który znacznie wzmacnia włosy jest krzem. W sporych ilościach znajduje się on między innymi w pokrzywie. Ta z kolei jest idealnym składnikiem domowych maseczek. Wystarczy oczyścić garść korzeni tej parzącej rośliny, umyć i zagotować. Włosy płuczemy w przestygniętym naparze, zawijamy ręcznikiem i po około godzinie spłukujemy (ten sposób znają nawet nasze babce). Jeżeli chcemy lekko pogłębić kolor ciemnych kosmyków, zróbmy inną płukankę ziołową - szalwiovą. Wystarczy zaparzyć szklanką wody 2-3 torebki herbaty z szalwii i odstawić. Gdy napar przestygnie, moczymy w nim włosy, zostawiamy na pół godziny, po czym spłukujemy.

Blask od truskawek

Do zrobienia własnego preparatu kosmetycznego, można wykorzystać także awokado. Wystarczy jeden dojrzały owoc wymieszać z 1/3 szklanki mleczka kokosowego i

dwoma łyżkami oliwy z oliwek. Miksujemy i nakładamy na co najmniej pół godziny, po czym myjemy głowę. Jeżeli narzekamy na szybko przetłuszczające się pasma, doskonałym rozwiązaniem jest zblendowanie pięciu truskawek i łyżeczki soku z cytryny. Mieszkankę zostawiamy na pół godziny i tak jak w większości przypadków - myjemy głowę.

Wśród całej gamy maseczek, mających za zadanie poprawić kondycję włosów, są też takie, których zadaniem jest sprawienie, by nasze kosmyki wyjątkowo lśniły. Potrzebujemy do niej białko z kurzego jajka zmieszane z łyżką oleju kokosowego (roztopionego, ale nie gorącego). Spłukujemy ją po 20 minutach od nałożenia. Podobne działanie ma także maska, do której potrzebujemy pół szklanki oliwy z oliwek, garść liści pokrzywy, jedno żółtko, 2-3 krople oleju rozmarynowego, jedna łyżeczka miodu i soku z cytryny. Liście moczymy w oleju, po czym

odcedzamy i mieszamy z pozostałymi składnikami. Po 30 minutach od nałożenia dokładnie myjemy głowę. Dobrym rozwiązaniem do włosów matowych jest też mikstura z jogurtu naturalnego (dwie łyżki), miodu (1-2 łyżki) oraz jednego żółtka. Zostawiamy na wilgotnych włosach około 10 minut. W stosowaniu tego typu maseczek ważne jest, by stosować je regularnie.

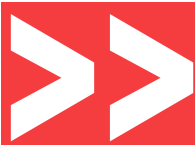
Jeżeli naszym problemem są zbyt suche włosy - skorzystajmy z przepisu na maseczkę bananową. Wystarczy zmiksować jednego banana (powinien być dojrzały), łyżeczkę miodu oraz kilka kropel olejku migdałowego. Zostawiamy na 20-30 minut.



Porada

Na różnego rodzaju forach kobiecych można znaleźć mnóstwo przepisów na maseczki do włosów. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by samemu stworzyć swoją idealną recepturę. Pamiętajmy przy tym, by korzystać tylko ze sprawdzonych i dobrej jakości produktów.

DIETA DLA ZDROWYCH WŁOSÓW



Dzięki zabiegom pielęgnacyjnym i odżywczym maseczkom włosy odzyskują vitalność i połysk. Warto jednak pamiętać, że wzmacnianie kosmyków od zewnątrz, powinno iść w parze z odpowiednią dietą. Tylko w takim połączeniu nasze włosy będą wyglądać jak po wyjściu od fryzjera - nie tylko będą pięknie lśnić.

Witaminy i składniki mineralne oddziałują nie tylko na włosy, ale i na pracę gruczołów łojowych i skórę głowy. Warto zadbać o to, by codziennej diecie nie zabrakło cynku i selenu. W przypadku ich niedoboru pasma tracą swój połysk, nie są podatne na układanie i pojawia się łupież. Można



także zaobserwować częstsze wypadanie włosów. Te składniki znajdziemy w cebuli, ziarnach słonecznika, pomidorach, wątróbce i rybach. Do utrzymania dobrej kondycji pasm niezbędny jest także krzem. Gdy stają się matowe i trudne do rozczesywania sięgnijmy po mleko, warzywa strączkowe i

pokrzywę. Istotnym składnikiem jest również żelazo, które roznosi tlen po organizmie. Gdy jest go za mało, można zauważyć zwiększone wypadanie cebulek. Znajdziemy je w jajach, nasionach kminku i wołowinie.

Nie można zapominać także o wapniu, którego niewystarczająca

ilość powoduje rozdwojenie końcówek i rozchylenie łusek. Wzbogaćmy więc posiłki o nabiał (mleko, sery), jaja, sardynki, orzechy, mak i warzywa strączkowe. Pamiętajmy także o dawce magnezu, którego niedobór sprawia, że kosmyki są wysuszone. Znajdziemy go w produktach zbożowych z mąki z pełnego przemiału, otrębach, migdałach, jabłkach oraz kaszy gryczanej. Na odpowiednią strukturę włosa wpływ ma także siarka. Można ją znaleźć w nasionach sezamu, ziarnach słonecznika, podrobach, drobiu. Bogata w ten pierwiastek jest też rzęchucha.

Aby cieszyć się zdrowymi kosmykami, posiłki powinny być bogate nie tylko w składniki mineralne, ale także w witaminy. Jedną z najważniejszych jest witamina A, która zapobiega nadmiernemu łuszczeniu się skóry. Sięgnijmy więc po tran, żółtka jaj, masło, wątróbkę drobiową, a dla wegetarian-żółte, pomarańczowe i czerwone warzywa. Na połysk pasm wpływa z kolei witamina E. Bogate w nią są kielki zbóż, groch i otręby. Tak urozmaicona dieta z pewnością pomoże w utrzymaniu włosów zdrowych, lśniących i odpornych na działanie niesprzyjających warunków atmosferycznych.

By suszarka nie szkodziła

Wokół suszenia włosów krąży wiele mitów, m.in. taki, że gorące powietrze szkodzi im wyjątkowo mocno. Warto zaopatrzyć się więc w suszarkę, która daje możliwość regulacji temperatury oraz strumienia powietrza. Ważne, by suszyć kosmyki od nasady do końcówek. To sprawi, że będą miały połysk. Pamiętajmy, by urządzenie trzymać co najmniej 20 cm od głowy. W przypadku loków przydatna jest suszarka z dyfuzorem, która nie płącze kosmyków. Do modelowania użyjmy natomiast wąskiej końcówki, która skieruje strumień powietrza bezpośrednio na tę partię włosów, którą chcemy ułożyć.



w przypadku niedoboru

Preparaty, których zadaniem jest usztywnienie i utrwalanie fryzury stosujemy dopiero wtedy, gdy pasma są suche lub lekko wilgotne. Gdy nałożymy je na mokre - nie spełnią swojej roli i nie będą się trzymały.



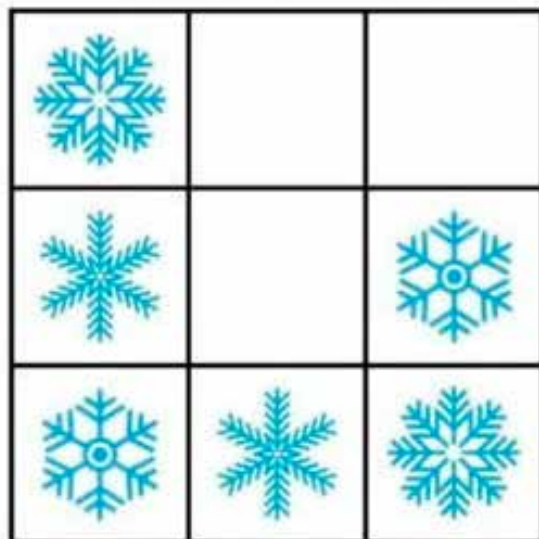
Porada

Na kondycję kosmyków wpływają też witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowego wzrostu włosów oraz chronią je przed działaniem czynników atmosferycznych. Sięgnijmy więc po pierś z kurczaka, słonecznik [B1], wieprzowinę, mleko [B2], brokuły [B5], sardynki i banany [B6].

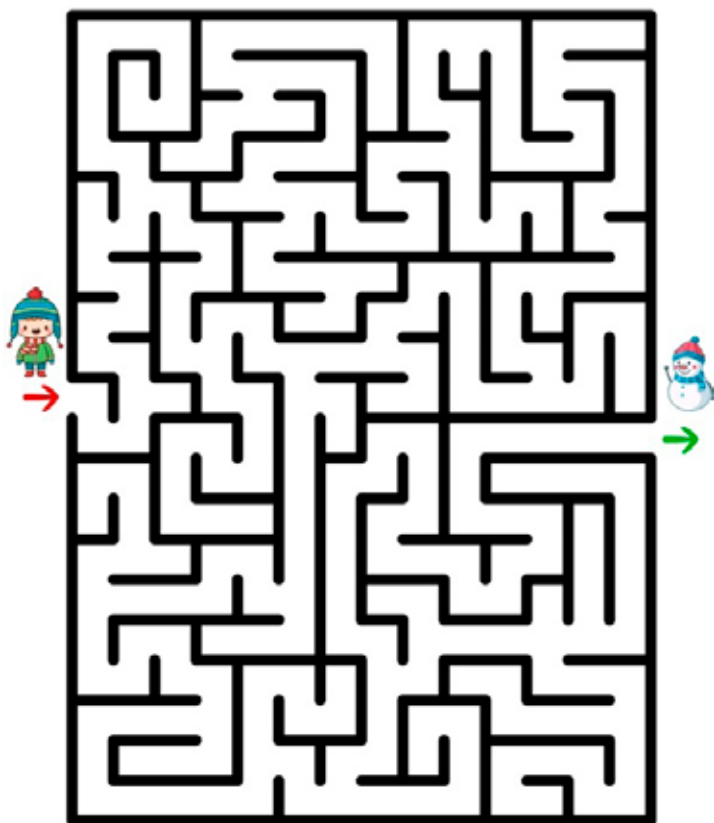
Połącz połówki



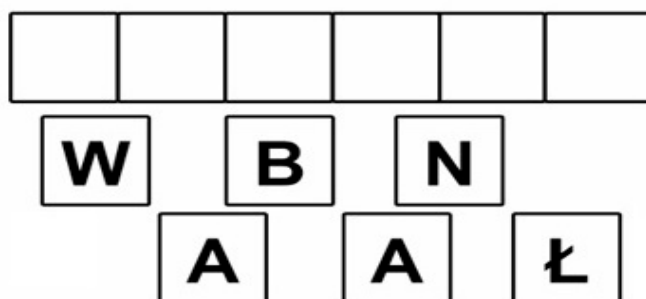
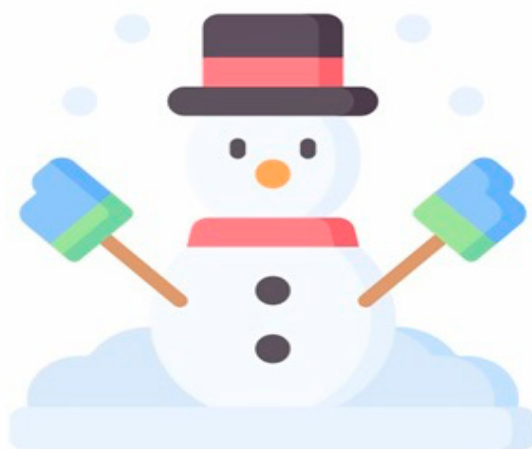
Uzupełnij sudoku



Labirynt



Z podanych liter ułóż wyraz z obrazka





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

POLISH-AMERICAN BUREAU

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

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



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

KUPNO I SPRZEDAŻ DOMÓW W NEW JERSEY



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



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



Fachowa pomoc od znalezienia domu po otrzymanie kluczy

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

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

Cyklinowanie podłóg po godzinach

Tanio i solidnie
Cztery warstwy wodnego lakieru

Zadzwoń do Jacka:

973-289-0149 [komórka]

BINEK Garage Doors

DRZWI GARAŻOWE I SILNIKI
Sprzedaż - Naprawa - Instalacja



732-895-2892

TANIO • SZYBKO • SOLIDNIE

Ponad 20 lat w służbie Polonii!



BARAN Przez niekorzystny wpływ Merkurego jesteś trochę roztrzępany; zamyślasz się, gubisz, zapominasz. Zwolnij tempo i zapisuj ważne informacje, to ułatwisz sobie życie.



BYK W znaku Byka jest Wenus, a to zapewni Ci czar i urok osobisty. Spędzisz ten tydzień w harmonii z rodziną, przyjaciółmi lub sympatią. Niewykluczone, że przeżyjesz krótki flirt, po którym poczujesz się dowartościowany.



BLIŹNIĘTA Słońce oświetla Ci drogę. Czeką Cię wzrost energii, siły woli, a błyskotliwość i zdolność przewidywania przyszłości zagwarantują Ci sukces. Inni wreszcie zaczną Cię dostrzegać. Możesz zwiększyć swoje wpływy i zrobić wrażenie na zwierzchnikach.



RAK Jesteś pod silnym wpływem Wenus, więc w sprawach uczuciowych możesz spodziewać się pomyślnych zdarzeń i ważnego przełomu. Czeką Cię wiele szczęśliwych chwil, otrzymasz dowody gorącej miłości.



LEW Sprzyja Ci Mars, dlatego rozpocznesz ten tydzień pełen wigoru. Możesz wiele osiągnąć, nie odczuwając przy tym zmęczenia. Weekend postaraj się spędzić aktywnie. Wysiłek fizyczny wzmocni Twój organizm.



PANNA Wytrwałością, skupieniem nad jedną sprawą i troską o szczegóły wzbudzisz szacunek w gronie współpracowników. Zwrócisz uwagę jakiejś osoby spod znaku Byka lub Skorpiona, gotowej zrobić dla Ciebie coś dobrego.



WAGA Ponieważ Merkury Ci nie sprzyja, nie zajmuj się interesami, a zwłaszcza spekulacjami. Uważaj, bo Twoja ocena sytuacji nie będzie trafna, a informacje, które otrzymasz, mogą być niezgodne z prawdą.



SKORPION Dzięki Merkuremu wszelkie sprawy prawne zakończą się pomyślnie, a podpisane porozumienie, układ lub dokument zaowocuje w przyszłości. Możesz się także spodziewać nieoczekiwanego przypytywu gotówki.



STRZELEC Nowy tydzień przywita Cię zapewne ogromem pracy do wykonania. Zrób tyle, ile tylko zdołasz. Uważaj, pewna osoba spróbuje Ci zaszkodzić. Wybrnięcie z tej sytuacji będzie wymagać taktu i dużej siły przekonywania.



KOZIOROŻEC Pozwolisz ponieść się emocjom, będziesz follować instynktom, podejmować ryzyko, a nawet narażać się na wypadek. Odniesiesz złudne wrażenie, że panujesz nad sytuacją i wszystko musi Ci się udać.



WODNIK Możesz wszystkich zaskoczyć swoją energią i pomysłowością. Jakaś propozycja finansowa wyda Ci się bardzo obiecująca. Nie zapalaj się jednak do tego pomysłu, bo nie zarobisz na nim dużych pieniędzy.



RYBY W tym tygodniu błysniesz talentem do nawiązywania nowych znajomości. Zapewni Ci to szereg sukcesów, nie tylko na gruncie towarzyskim. W sprawach finansowych nie wszystko układa się tak, jak tego pragniesz, musisz więc cierpliwie poczekać na poprawę sytuacji.

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

Elżbieta Fruchtman

Tłumacz – notariusz

1(201) 725 2067

elizabethfruchtman@yahoo.com

• Apostille • Podania w języku polskim i angielskim

OBYWATELSTWO I PRAWO JAZDY PO POLSKU

Wiele usług telefonicznie

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

Ponadto

Jestem licencjonowanym instruktorem różnych rodzajów Yogi.

Zapraszam!

WYCIECZKI

Busem z Polskim przewodnikiem

Wycieczki dla osób "solo", par i rodzin

Hawaje

(11 dni): 18-28 marzec 2025 - \$2,590

(w tym bilet lotniczy i noclegi)

– ostatnia szansa, by lecieć bez Real ID!

Niagara w zimie

(2 dni): 22-23 luty 2025

Kaniony, Parki Narodowe:

maj, czerwiec, lipiec, sierpień i wrzesień 2025

PONADTO: Waszyngton, Nowy Jork, Amisze i inne wycieczki

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



PROFESJONALNE UKŁADANIE PŁYTEK

Posiadamy ubezpieczenie

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

Kilkunastoletnie doświadczenie

Tel: 347-261-0539

conpittlc@gmail.com

RENOWACJE: KUCHNIE, ŁAZIENKI, PIWNICE

Dlaczego agent wymaga tak wielu informacji do wyceny ubezpieczenia?

W zależności od wyboru rodzaju ubezpieczenia, w którym auto zostanie ubezpieczone, agent może poprosić o podanie dodatkowych informacji. Może to być:

- stan cywilny właściciela,
- posiadanie dzieci,
- wykonywany zawód właściciela,
- liczba osób korzystających z pojazdu,
- przeznaczenie auta,
- wygląd samochodu (np. kolor).

Na podstawie badań i statystyk uwzględniających te wszystkie czynniki, aktuariusz i rzeczoznawcy firmy oceniają ryzyko ubezpieczeniowe związane z ubezpieczeniem tego konkretnego auta. Ale jaki to ma związek z tymi

wszystkimi informacjami?

Parametry samochodu mają ścisły związek z jego wartością i modelem. Tak więc, im nowszy i droższy jest model, tym wyższa suma ubezpieczenia i składka. Nie bez znaczenia pozostaje również fizyczny stan auta. Dlatego pytani jesteśmy o poprzednich właścicieli pojazdu, licznik kilometrów, stopień zużycia części w aucie. Wszystko to służy oszacowaniu jak duże koszty musiałaby ponieść firma ubezpieczeniowa, aby zlikwidować szkodę.

Cechy dotyczące samego właściciela pojazdu, czyli jego wiek, stan cywilny, jak długo posiada prawo jazdy i przeszłość ubezpieczeniowa, służą ocenie prawdopodobieństwa uszkodzenia auta. Osoba młoda, która jest świeżo upieczonym kierowcą będzie miała mniej doświadczenia w prowadzeniu auta niż „stary wyga”. Dochodzi do tego rozważa jazdy - osoba, która

ma rodzinę z pewnością będzie ostrożniejsza na drodze. Spokojny przebieg poprzedniego ubezpieczenia oraz udzielone zniżki z tytułu bezszkodowej jazdy dodatkowo przemawiają na korzyść kierowcy. Pomijając właściciela auta, ubezpieczyciel przy ocenie prawdopodobieństwa uszkodzenia auta bierze dodatkowo pod uwagę miejsce zamieszkania kierowcy. Normalnym jest to, że składka za ubezpieczenie w dużej aglomeracji, gdzie panuje duży ruch na drodze będzie wyższa niż w małej miejscowości lub wiosce.

Ostatnimi czasy ubezpieczyciele oceniają samochód również pod względem ryzyka kradzieży. W konsekwencji tego, w przypadku np. obejmującego kradzież zadawane są pytania m.in. odnośnie do modelu auta. Na podstawie statystyk zakład ocenia czy nasze auto wchodzi w skład listy najczęściej kradzionych aut. Jeżeli występuje na takiej liście to niestety składka będzie wyższa. Na niekorzyść właściciela auta przemawia również fakt mieszkania w niebezpiecznej dzielnicy, gdzie przestępczość jest na wyższym poziomie. Oprócz

modelu samochodu i miejsca, wpływ na kradzież ma bez wątpienia również ogólny stan auta oraz według niektórych ubezpieczycieli kolor pojazdu.

Jak broker ubezpieczeniowy może nam pomóc? Po pierwsze, broker ubezpieczeniowy jest pewnego rodzaju pośrednikiem pomiędzy firmą ubezpieczeniową, która oferuje nam polisę a nami, czyli osobami, które chcą się ubezpieczyć. Do obowiązków brokera należy przygotowanie dla nas i wynegocjowanie takiej oferty, która skutecznie zminimalizuje nasze koszty polisy ubezpieczeniowej. Istotne jest to, że klientem brokera nie jest ubezpieczyciel, tylko my.

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

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

Grażyna Torbus

UBEZPIECZENIA

CHOICE

INSURANCE INT. AGENCY

Ubezpieczenia

- Samochodowe
- Biznesów
- Domów
- Zdrowotne

ROYAL CROWN REALTY

Nieruchomości

- Domy
- Kupno i sprzedaż

www.choiceagencyins.com
Grace@Choiceagencyins.com

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

www.royalcrownrealty.com
Royalcrownrealty@aol.com

Grażyna Torbus, Broker/Owner/Producer

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

ZADZWOŃ
PO EKSPRESOWĄ WYCENĘ!



JAK WYBRAĆ ODPOWIEDNIE OŚWIETLENIE DO POKOJU DZIECKA?

Wybór oświetlenia do pokoju dziecięcego może być nie lada wyzwaniem. Nie tylko ze względu na konieczność sprostania wygórowanym oczekiwaniom najmłodszych domowników, ale też wielość ról, w jakich występuje to pomieszczenie. Szczególnie wtedy, gdy światło ma stać się towarzyszem zabaw, nauki oraz rozwoju naszej pociechy.

Pokój dziecięcy to jedno z tych wnętrz, które pełni jednocześnie wiele funkcji. Zwłaszcza gdy korzysta z niego kilkoro maluchów w różnym wieku. To nie tylko miejsce do nauki, zabawy czy rozwijania pasji, ale też przestrzeń, w której najmłodszy śpi i przyjmuje swoich gości. Taka wielozadaniowość pokoju dziecięcego sprawia, że musi on być właściwie urządzony - nie tylko pod względem umeblowania, ale również oświetlenia. Przy wyborze oświetlenia do pokoju dziecka kluczową zasadą, o której powinniśmy pamiętać, jest funkcjonalność. Decydując się na konkretne lampy, zwróćmy uwagę na to, czy są one w stanie zapewnić pociechom optymalną ilość światła potrzebną do odrabiania lekcji, czytania książek czy innych codziennych aktywności.

OŚWIETLENIE DOSTOSOWANE DO POTRZEB DZIECKA

Nieodpowiednio dobrane oświetlenie w pokoju dziecka może przysporzyć nie lada problemów. Trzeba wziąć pod uwagę wiele potrzeb małego człowieka, który wraz z odpowiednim oświetleniem przemierza pokój w poszukiwaniu ulubionej zabawki, odkrywa tajemnice rozmaitych zakamarków, a także oswaja się z ciemnością przy delikatnym świetle lampki nocnej. Już od najmłodszych lat potrzebuje światła, które zapewni poczucie bezpieczeństwa, pozwoli skupić się na ulubionej zabawie, a na kolejnych etapach rozwoju będzie przystosowane do czytania i nauki.

OŚWIETLENIE, KTÓRE ROŚNIE WRAZ Z DZIECKIEM

Dziecko dorasta i zmieniają się jego potrzeby. Niemowlę, choć większość czasu poświęca na sen, w ciągu dnia często spogląda na zabawki zamocowane nad łóżeczkiem. Dlatego w pokoju malutkiego dziecka warto zadbać o oświetlenie z przesłonami rozpraszającymi światło lub światło boczne, żeby nie narażać jego oczu na olśnienie i zmęczenie. Dla kilkuletniego

dziecka będziemy potrzebowali oświetlenia sprzyjającego zabawie. Bez wątpliwości powinno być ciekawe i pobudzające wyobraźnię. Warto wybrać oświetlenie o nietypowych kształtach, które zainteresują kilkulatek. Mogą to być lampy w kształcie liter, układanek, a nawet puzzli.

Warto wziąć pod uwagę również takie oświetlenie, które wraz z rosnącymi potrzebami i wiekiem nadal będzie funkcjonalne. Dobrym pomysłem jest montaż szynoprzewodów dających możliwość dostosowania światła do zmieniających się funkcji wnętrza. Można dopasować liczbę opraw oraz miejsce ich montażu, bez konieczności rozpoczynania prac remontowych - wystarczy przepiąć je w ramach szyny.





CZYTANIE - JAKIE OŚWIETLENIE WYBRAĆ DLA UCZNIA?

Jak dużą rolę odgrywa światło podczas nauki i czytania, wie każdy z nas. Odpowiednie światło sprzyja zapamiętywaniu, nie rozprasza i pozwala się skoncentrować. W przypadku oświetlenia służącego do czytania warto postawić na uzupełnienie oświetlenia ogólnego w postaci opraw wiszących światłem zadaniowym, takim jak np. kierunkowe oświetlenie ścienne umożliwiające skierowanie jego wiązki w stronę książki. Oprawa kierunkowa powinna być umiejscowiona w taki sposób, żeby czytający nie rzucał cienia na książkę.

Wybierając lampy do pokoju dziecięcego, koniec nie zadbajmy o odpowiednie oświetlenie biurka lub stolika, przy którym młodsze dzieci będą rysować, a starsze odrabiać lekcje. Jeśli pociecha jest praworęczna, źródło światła powinno się znajdować po jej lewej stronie, tak by nie było zasłanianie podczas pisania.

WIĘCEJ NIŻ OŚWIETLENIE

Wybierając oświetlenie do pokoju dzieci, nie możemy zapominać, że jest to przede wszystkim ich królestwo, zatem to one powinny mieć możliwość wyrażenia swojego zdania w tej kwestii. Jeżeli maluch marzy o żyrandolu w określonym kształcie (samochodu, zwierzątka, gwiazdki) lub lampie z abażurem ozdobionym wizerunkiem postaci z ulubionej bajki, pozwólmy mu na to. Dobrym pomysłem jest też nawiązanie do pasji i zainteresowań najmłodszych domowników. Przy zakupie lamp do pokoju dziecięcego pamiętajmy, że dzieci szybko rosną, a wraz z wiekiem zmieniają się ich upodobania. Dobrze zatem postawić na oprawy o uniwersalnych kształtach i kolorach, które nie znudzą się naszemu malcowi już po chwili od zamontowania. Jeśli wspólny pokój dzieli chłopiec i dziewczynka, zrezygnujmy z klasycznych różów i błękitów na rzecz innych kolorów, które





przypadną im obojgu do gustu. Może to być np. beż, zieleń czy różne odcienie szarości. Nie zapominajmy też, że oświetlenie w pokoju dziecięcym powinno być nie tylko funkcjonalne, ale też zdobić wnętrze, tworzyć niezwykły klimat i zapewniać poczucie bezpieczeństwa. Ma to szczególne znaczenie zwłaszcza wieczorem - delikatne, dyskretne światło umieszczone w pobliżu łóżeczka sprawi, że maluszek będzie się czuł bardziej komfortowo, zwłaszcza gdy nie potrafi zasnąć przy zgaszonej lampce. W pokojach dziecięcych możemy też postawić na lampy mocowane na ścianie. Kilka źródeł światła oraz możliwość obracania reflektorków, a tym samym dowolnego regulowania kierunku padania światła zapewnią właściwie doświetlenie blatu czy ekranu komputera.

Prawidłowe dobranie oświetlenia do pokoju dziecka nie jest łatwym zadaniem, dlatego warto to skonsultować z ekspertem bądź architektem oświetlenia. Odpowiednio dobrane światło wpłynie pozytywnie na komfort dziecka już od najmłodszych lat. A przemyślany wybór może być inwestycją na lata, ponieważ istnieje możliwość dobrania takiego oświetlenia, które daje się dostosować do kolejnych etapów rozwoju dziecka. Przemyślana decyzja o wyborze opraw to przede wszystkim zdrowie i



Rzeczpospolita
Polska

DEPARTAMENT
OWOŚCI

REPUBLIC OF POLAND - DEPARTMENT OF
AFFAIRS

**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: mrfotostudio@gmail.com

M&R FOTO
320 Hoboken Rd.
East Rutherford, NJ 07073
[przedłużenie Paterson Ave. Wallington]
www.mrfotostudio.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

Each Office is Independently Owned and Operated

MLS

Barbara Dziewięcka-Figiel**Moje biedne, stare ciotki – cz.5**

Dora została sama. Dwa dni rozkoszowała się ciszą i samotnością. Trzeciego dnia kupiła mnóstwo gazet, przeglądała je pobieżnie, dłużej zatrzymując się na ogłoszeniach lokalnych z rubryką: Sprzedam. Zapisła kilka numerów telefonów i spędziła wieczór na rozmowach o komputerach. Następnego dnia wstała wcześniej i pojechała do sklepu ze sprzętem elektronicznym. Wróciła, taszcząc w torbie laptop. Drukarkę dowieziono jej po południu. Była szczęśliwa. Miała wszystko, o czym od dawna marzyła, a nade wszystko - dostęp do internetu. Zapłaciła za cały rok z góry. Tak, na wszelki wypadek.

Prawie nie odchodziła od komputera. Zapomniała o Bożym świecie. Mary przedzwoniła dwa razy, od Bogusi przyszła kartka znad Bajkału; obie były zadowolone i pełne entuzjazmu.

Zbliżał się wrzesień. Dora zakończyła spisywanie bajek, baśni i dawnych historyjek i zaczęła cierpliwie wydzwaniać i pisać mejle do wydawców.

— Stare bajki, klechdy? Nie, raczej współczesne historie, wie pani w stylu Rowling, jeśli już.

Lub:

— Nie, to nas nie interesuje, nie zajmujemy się taką tematyką, to nie leży w naszym profilu, nie ma zapotrzebowania, dzieci nie czytają staroci, jeśli w ogóle coś czytają.

— Nie poddam się tak łatwo — powtarzała półgłosem Dora, odkładając słuchawkę. Udała się do największego wydawcy w mieście.

— Przeczytamy i odezwiemy się.

— Kiedy? — zapytała drżącym głosem Dora.

— Za pół roku, a może trochę wcześniej.

Wyrwała tekst z rąk zdumionego redaktora i wybiegła bez słowa. — Do diabła z tymi wszystkimi redaktorami z piekła rodem! I gdzie to cholerne wyjście! — zaklęła w głos.

— Pomyliła pani piętra. Wyjście główne jest wyżej, a tu mieści się drukarnia — usłyszała w odpowiedzi.

— To może wydrukujecie moją książkę? — zapytała.

— Możemy niemal wszystko wydrukować. Pani książkę też. Nasz klient – nasz pan.

— Ile kosztuje wydrukowanie książki tej objętości?

— Proszę usiąść i poczekać chwilę. Zaraz pani powiemy. Pani Zosiu, pani nam to wyceni! — zawołał gdzieś w głąb pomieszczenia.

— Przynieść tekst, króliczku — odpowiedziała pani Zosia. „Króliczek” znikł.

Dora zdążyła przejrzeć stary numer „Pani Domu”, przestudiować całe pomieszczenie, zanim ponownie ujrzała „Króliczka”.

— Cena zależy od ilości zamawianych egzemplarzy; im więcej, tym taniej wydanie oraz od rodzaju okładki, ilości rysunków, chyba jakieś pani ma? Kto miałby przygotować tekst do druku? Bo – ciągnął Króliczek – ja bym ewentualnie mógł, moja stawka jest znacznie niższa od oficjalnej — zawiesił głos i czekał.

— To pani tekst? Dobry. Ci na gorze odrzucili? — Przed Dorą pojawiła się drobna, szczupła kobieta w nieokreślonym wieku. Mogła mieć i czterdzieści, i pięćdziesiąt lat.

— O, czeka panią wielka kariera — uśmiechnął się Króliczek. — Jak pani Zosia uważa, że tekst jest dobry, to na pewno jest bardzo dobry. To co? Przygotować umowę? Tysiąc egzemplarzy nie taki znowu majątek...

— Tysiąc egzemplarzy — jak echo powtórzyła Dora.

— To jest niestety minimum, żeby się opłacało. Wszystkie koszty nie przekroczą dziesięciu tysięcy złotych. Plus parę stówek dla Wojtka za przygotowanie do druku, skanowanie rysunków. Jeszcze dojdzie okładka, sztywna lakierowana... Proszę się zastanowić. Tu jest nasza wizytówka. Znam niektóre z pani opowiadań. Mój dziadek mi je opowiadał. Uroczne, lekkie, mądre. Miałam po nich dobre sny, gdy byłam mała — zakończyła pani Zosia.

Dora poczuła się w siódmym niebie. — Sama wydam moją książkę! — Cieszyła się jak dziecko. Mam pieniądze.

Wydała wszystkie, co do grosza. Te na czarna godzinę też. Najgorzej było z ilustracjami. Skąd je wziąć?

Znalazła album z rysunkami Bogusi — kwiatki, listki, gałązki. Ładne i naiwne. Pani Zosia uśmiechnęła się na ich widok i orzekła, że pasują. Zaproponowała nawet tytuł: Dawno, dawno temu...

Gdzieś w połowie października drukarnia dostarczyła pod drzwi Dory dokładnie tysiąc egzemplarzy jej własnej książki. Zawiozła dwie książki do drukarni w prezencie dla pani Zosi i Króliczka.

— Teraz czekają panią prawdziwe schody; sprzedawanie książek jest bardzo trudne. Niech pani uderzy od razu do supermarketów. Jak kupią, to wszystko na pniu i jeszcze będziemy dodrukowywać. Cenę pani trzyma wysoko. Książka to nie pietruszka, pani pamięta — pouczał Króliczek.

Pani pamiętała. Nie „uderzyła” do supermarketów. Zaczęła od księgarni. Zero zainteresowania.

— Dam radę, nie dzisiaj, to jutro — jak mantrę, powtarzała Dora. Pojechała do rodzinnego miasteczka. Zostawiła pięć egzemplarzy w kiosku w komis i pięć w księgarni.

Jeden egzemplarz podarowała bibliotece szkolnej.

Teraz sama zajęła się promocją; do wybranych szkół rozesłała po jednej książeczce z odpowiednim listem i dalej z uporem odwiedzała rozmaite księgarnie. Książki zostawiała w komis. Szczęście uśmiechnęło się pod koniec listopada; dwie księgarnie spoza Wrocławia zamówiły po dziesięć egzemplarzy! I zapłaciły z góry. Co za radość! Nie zmącił jej nawet powrót Maryli. Zjawiła się bez uprzedzenia, z dwoma tonami bagażu i na dzień dobry oświadczyła, że jest bez grosza. W drzwiach stał taksówkarz i czekał na zapłatę. Dora bez słowa zapłaciła całe sześćdziesiąt złotych. Powrót siostry wprowadził zamęt w jej planach. Przez trzy dni wysłuchiwała opowieści z wielkiego świata. Nie interesowały jej, żyła swoimi książkami. Zbliżał się Mikołaj i jeśli teraz nie ruszy się ich sprzedaż, to Bóg jeden wie, kiedy. Do ostrej wymiany słów doszło właśnie w świętego Mikołaja. Mary zażądała pieniędzy tych „na czarną godzinę”.

— W tym domu nie ma, co jeść. Muszę zrobić porządne zakupy.

— Nie musisz. Pieniądze się skończyły. Ty wydałaś swoje, a ja swoje.

— Mów, gdzie utopiłaś nasze pieniądze?

— Marylko, ty utopiłaś swoje w Anglii, na ciuchy, pantofelki, kosmetyki i odgrywanie wielkiej pani, a ja — na swoje sprawy.

— Jakie ty masz sprawy? Siedzisz całymi dniami w domu, bawisz się komputerem!

— A to jest rezultat tej zabawy. — Dora podała swoją książkę. Mary zaniemówiła; przerzuciła kilka stron i z szacunkiem spojrzała na siostrę.

— Gratuluję. Proszę, proszę. Kto by się spodziewał! Teraz będziesz bogata. Wydawcy dzisiaj płacą wysokie honoraria.

— Mnie nie. Ja sama wydałam tę książkę, za moje pieniądze.

— Oszalałaś?! Bez pytania? Jak mogłaś?!

— Mogłam. Nie pytałaś się mnie o zgodę na wyjazd do Anglii, Bogusia na wyprawę do Bóg-wie-dokąd, to niby, dlaczego ja miałabym to uczynić?! Zakrakałybyście mnie, jak amen w pacierzu.

— Oczywiście. Wybiłybyśmy ci to z głowy. Ktoś to kupuje?

— Nikt, prawie nikt. I w tym problem. Rozwożę książki po księgarniach i proszę, żeby wzięli po parę egzemplarzy w komis. Sprzedadzą – zapłacą, nie – zwrócą mi książki. Mam prośbę: gdy mnie nie ma w domu, odbieraj, proszę, telefony i notuj ewentualne zamówienia. Pomożesz mi, choć trochę. Przydałaby mi się komórka, ale trudno. Samochód też ułatwiłby mi poruszanie się. Może kiedyś?...

W połowie grudnia powróciła Bogusia. Opalona, uśmiechnięta i chuda jak pies. — Znowu oszczędzała na samej sobie, żeby jeszcze coś dodatkowego zwiedzić, przeżyć, zobaczyć — orzekły siostry. Święta zapowiadały się biednie, wręcz chudo.

W samą wigilię Mary pojechała na zakupy. Wróciła, uginając się pod ciężarem zakupów.

— Sprzedałam złoty łańcuszek od ciotki i ogołociłam delikatesy. Tu jest świeży karp, a tu są pstrągi. Ostrożnie — sernik! Białe wino do ryby, czerwone na jutro do obiadu. Będzie schab po bawarsku i wołowina duszona w winie. Już się zabieram do roboty.

Gadała, paplała jak nakręcona. Była w świetnym humorze. Pod sztuczną choinką pojawiły się ślicznie popakowane prezenty, całkiem spora górka. Przed dwunastą wyszły na pasterkę. Noc była pogodna, bezwietrzna, lekki mroźnik szczyptał przyjemnie w policzki. Szły radosne jak małe dziewczynki.

Pogodny nastrój nie opuszczał siostr przez całe Święta.

Zaraz po świętach Bogusia kupiła lokalną gazetę i wyczytała w niej, że dzień przed wigilią, w samo południe dokonano niezwykle zuchwałego napadu na kantor w mieście, przy jednej z najruchliwszych ulic. Zastosowano ten scenariusz, co latem w P. na Mazurach. Policja odgrażała się, że tym razem złapią złoczyńców. Zrobano mnóstwo pieniędzy.

— Czytajcie, dziewczyny, nam się udało. Ale kto, jak i skąd wiedział o 'naszym' scenariuszu?

— A cóż w tym dziwnego? — odezwała się Maryla. — Takie wieści się rozchodzą bardzo szybko. Pewnie w P. długo gadano o tym napadzie i poszło w świat!

— Do Wrocławia?

— A co, tu nie świat?! — obruszyła się Mary.

— Ile dostałaś za ten łańcuszek od ciotki? — dociekała Bogusia.

— Nos w sos! Mój był i mogłam z nim zrobić, co chciałam. Nie znoszę biedy i ubóstwa, szczególnie w czasie świąt — ucieła Mary.

Na urodziny Dora dostała telefon komórkowy. Zaniemówiła z wrażenia. Nawet nie wiedziała jak się nim posługiwać.

— Marylko, ten napad na kantor dwa miesiące temu, to musiała być twoja sprawa? — zażartowała.

— Oczywiście, zrobiłam skok, żeby móc tobie kupić ten telefon i rozruszać sprzedaż twojej książki. Póki co sprzedałaś zaledwie 105 egzemplarzy, a gdzie jest zwrot kosztów? O zysku nie wspomnę.

— Bez promocji w mediach żadna książka nie przebijie się. A to kosztuje bajorńskie kwoty.

— Masz to załatwione w prezencie urodzinowym ode mnie — oznajmiła Bogusia. — Jest szansa na promocję książki. Moja dawna koleżanka jest redaktorem działu dziecięcego. Spotkałam ją dwa dni temu w księgarni. Umówiliśmy się na kawę i pogaduszki o starych znajomych. Dam jej twoją książkę, a właściwie — naszą. Ilustracje są moje. Spółka, no nie?

— No tak! Działaj siostra! — Ucieszyła się Dora.

Bogusia sama była zaskoczona tempem sprawy. Iza, czyli pani redaktor, była zachwycona książką. W swoim programie dla dzieci, przeczytała jedną całą bajkę i opowiedziała jak ciekawie i wspaniale są pozostałe. Poleciała książkę dzieciom, rodzicom, nauczycielom i komu tylko się dało. Podkreśliła, że autorka i ilustratorka, obie są siostrami i wrocławiankami. — A najważniejsze — oświadczyła na koniec — jest

to wspomnienie dzieciństwa naszego pokolenia.

Nic dodać, nic ująć. Tysiąc egzemplarzy rozeszło się, jak chłodny, kwaskowy kompot z jabłek z cynamonem w upalny dzień. Rozdzwoniły się telefony, ten domowy i komórka, szły zamówienia Internetem. Następne tysiąc egzemplarzy przygotowała do druku pani Zosia z Króliczkiem. Do wakacji rozeszły się wszystkie.

Dora promieniała szczęściem i radością.

— Koniec naszej biedy! Ta książka pozwoli nam na godne życie.

— Tak, Doro, oczywiście — przytaknęła Bogusia. — Czyżbyś nie zauważyła, dawno przestałyśmy dziadować?

— Rzeczywiście. Martwi mnie, że nie wiem, jakim cudem?

— Tego nie wiem i wcale mnie to nie martwi — zakończyła Bogusia.

Dni szczęśliwości trwały i wydawało się, że już nigdy inaczej nie będzie. Klub Literatury zaprosił Dorę i Bogusię, przyjechała telewizja i fragmenty spotkania pokazano na żywo w teleekspresie. Chwalono książkę, autorki tekstu oraz ilustracji.

Tydzień później do mieszkania siostr zastukała dyskretnie policja, dokładnie policjantka i policjant. Chcieli porozmawiać z panią Marylą.

— Musimy wyjaśnić pewną delikatną sprawę, mianowicie, zgłosiła się osoba, która twierdzi, że pani Maria przypomina jej elegancką Angielkę, tę, która obrabowywała kantor... Jesteśmy przekonani, że podobieństwo, zbieg okoliczności są przypadkowe. Niemniej, naszym zadaniem jest rozwianie wszelkich wątpliwości, sama pani rozumie. Bardzo przepraszamy, ale to nasz obowiązek.

— Siostry nie ma w domu — odpowiedziała Dora z uśmiechem. — Wyjechała w odwiedzin. Jak tylko wróci, przekażę jej informację, że jest poszukiwana?

— Ależ, gdzie tam! — zachnął się policjant. — Nie jest w żadnym przypadku poszukiwana. Mówiliśmy...

— Wiem — ostro przecięła Dora. — Proszę zostawić swój numer telefonu, po powrocie siostra skontaktuje się z wami i wyjaśni się całe zamieszanie. Dziękuję za wizytę.

Zamknęła drzwi, Bogu dziękując, że Maryla i Bogusia akurat wyjechały z siostrami na grzyby. Zadzwoniła do Londynu i słodkim głosem zapytała ciotkę, czy wizyta Marylki i Bogusi ucieszyłaby starowinkę. — Marylki — tak i zawsze. Bogusi nie znoszę i niech sobie siedzi w domu — brzmiała krótka odpowiedź.

Dobre i tyle — ucieszyła się Dora. — Diabeł zaczyna mieszać, a z nim trudno wygrać...

Nie ma zbrodni doskonałej, ale napady — tak. Napad stulecia — pocieszała się Dora. Grunt to zachować zimną krew. — Nie było to łatwe.

Ciąg dalszy za tydzień....

DAM PRACĘ

Zatrudnię osobę do pracy

- maintaine position,

twz. „złota rączka”. Praca

w Pensylwanii, blisko

amerykańskiej Częstochowy w

kompleksie apartamentowym.

Wymagany komunikatywny

angielski, istnieje opcja pracy

z zamieszkaniem. Kontakt

215-527-5410

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

DO WYNAJĘCIA

Odnówione 5-pokojowe mieszkanie do wynajęcia z możliwością podłączenia pralki i suszarki. Dostępne od zaraz w East Rutherford, NJ. Cena \$1,950 + opłaty. Tel. 201-893-8906

Pytania Czytelników

Mój mąż zmarł na żółtaczkę, czy mogę wysłać jego ciało do Polski?

Tak, żółtaczka nie jest przeszkodą, tylko trzeba ciało zabalzamować. Trumna musi być metalowa z uszczelką oraz należy otrzymać dokument z miasta.

Gdy zmarł mój ojciec, skremowaliśmy jego ciało i urna była w domu. Teraz zmarła moja mama, ale ona chciała nie chciała kremacji, chciała być pochowana w trumnie w Polsce. Czy możemy włożyć prochy ojca do trumny?

Podczas procesu wysyłki trumny do Polski, dom pogrzebowy wystawia dokument potwierdzający, że w trumnie nie ma nic oprócz ciała zmarłej osoby. Nie możemy włożyć urny, gdyż prochy w urnie to spopielone ciało innej osoby. Urna musi mieć swoje dokumenty na transport i pochówek w Polsce. Gdy przewożona jest urna, wów-

czas muszą być z nią jej dokumenty. Proszę nie dzwonić i mówić, że ktoś wysłał urnę przez Dompak czy inne firmy w paczce i pochował w Polsce bez problemu. Nie kwestionuję, że tak ludzie robią, ale żaden cmentarz legalnie nie pochowa urny bez dokumentów. Cmentarz musi mieć legalne dokumenty, aby wprowadzić tą zmarłą osobę do ksiąg cmentarnych. Nie chodzi o to komu uda się oszukać system, cmentarz czy inne urzędy, tu chodzi o to, żeby człowiek legalnie został przewieziony i pochowany. Nawet w Ameryce, jeżeli chcemy włożyć urnę do trumny to nie jest problem, ale cmentarz musi otrzymać komplet dokumentów osoby w urnie. Jeżeli ich nie dostaną nie dostaniemy pozwolenia, aby wygrawerować imię zmarłego na pomniku i oficjalnie nie będzie żadnego potwierdzenia, że ta osoba jest pochowana w danym miejscu.

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

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.



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

Czy nieświadomie tracisz należne ci pieniądze?

Wiele osób nie korzysta z przysługujących im świadczeń i dopłat, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc ci poprawić swoją sytuację finansową.

Kredyt podatkowy za wpłatę na konto emerytalne

Wpłaty na konto emerytalne, takie jak IRA czy 401(k), dają nie tylko odpis podatkowy, ale także możliwość uzyskania kredytu emerytalnego (saver's credit). Osoby o umiarkowanych dochodach mogą otrzymać od 200 do 1,000 dolarów (lub do 2,000 dolarów w przypadku małżeństw) jako zwrot od rządu. Ten program pozwala nie tylko zwiększyć oszczędności na przyszłość, ale także od razu zmniejszyć zobowiązania podatkowe.

Warto również pamiętać, że niektóre konta emerytalne oferują różne opcje inwestycyjne, które mogą pomóc w pomnożeniu naszych oszczędności. Przed wyborem konkretnego konta warto zapoznać się z jego warunkami oraz ewentualnymi opłatami.

Dopłata pracodawcy do 401(k)

Zakłady pracy umożliwiają deponowanie części wynagrodzenia na emerytalnych kontach 401(k) lub 403(b), często oferując dopłatę od 10 do 100 centów za każdego dolara zdeponowanego przez pracownika. Dodatkowo wpłaty te są wolne od opodatkowania, co daje podwójną korzyść: bieżące korzyści podatkowe a także oszczędności na przyszłość. Niestety, wielu pracowników nie korzysta z tego rozwiązania lub odkłada zbyt małe kwoty, co prowadzi do utraty potencjalnych środków na przyszłość. Brak uczestnictwa w programie emerytalnym może skutkować biedniejszą emeryturą, dlatego warto sprawdzać, jakie możliwości oszczędzania na przyszłość oferuje twój pracodawca.

Warto również pamiętać, że im wcześniej zaczniemy odkładać środki na emeryturę, tym większe

będą nasze oszczędności dzięki efektowi procentu składanego. Nawet niewielkie, ale regularne wpłaty mogą znacząco wpłynąć na naszą przyszłość finansową.

Earned Income Credit (EIC)

EIC to tzw. „negatywny podatek”, który pozwala mało zarabiającym nie tylko uniknąć podatku dochodowego, ale również uzyskać dodatkowe środki. Rodzice mogą otrzymać nawet 8,000 dolarów, a osoby bezdzietne do ok. 650 dolarów rocznie. Około 20 proc. uprawnionych nie korzysta z tej ulgi, mimo że jej uzyskanie jest stosunkowo proste. Wystarczy odpowiednio wypełnić deklarację podatkową.

Nieznajomość przepisów podatkowych często prowadzi do utraty pieniędzy, dlatego warto skonsultować się z doradcą podatkowym lub skorzystać z dostępnych narzędzi online, które pomagają w wypełnieniu deklaracji. Więcej przeczytasz w książce „Jak oszczędzać na podatkach”.

Rezygnacja z amerykańskiej renty

Dzięki umowie polsko-amerykańskiej, rodziny mieszkające w Polsce mogą ubiegać się o renty rodzinne Social Security na takich samych zasadach jak mieszkańcy USA. Renta rodzinna przysługuje małżonkom oraz dzieciom emeryta albo zmarłego pracownika, który opłacał składki na Social Security. Jeśli ktoś z twojej rodziny mógłby być uprawniony do takiego świadczenia, warto jak najszybciej złożyć odpowiednie dokumenty. Osoby mieszkające w Polsce powinny skontaktować się z Biurem Świadczeń Federalnych przy amerykańskim konsulacie. Kwestie te wyjaśniam obszernie w

książce „Ubezpieczenie społeczne Social Security”.

Pomoc społeczna

Osoby o niskich dochodach mogą być uprawnione do różnych form wsparcia, takich jak SNAP (dawne Food Stamps) czy ubezpieczenie zdrowotne Medicaid. Seniorzy z niską emeryturą Social Security mogą ubiegać się o SSI, a rodziny z dziećmi o ubezpieczenie zdrowotne CHIP (Children's Health Insurance Program). Istnieje wiele programów rządowych, które mogą pomóc w pokryciu kosztów opieki zdrowotnej, żywności czy mieszkaniami. Przykładem w Nowym Jorku jest program STAR – redukcja podatków od nieruchomości dla seniorów, którzy skończyli 65 lat.

Niektóre z tych programów mają różne wymagania w zależności od stanu, dlatego warto zapoznać się ze szczegółami na oficjalnych stronach rządowych lub skorzystać z pomocy doradców społecznych.

Pominięcie polskiej emerytury

Niektóre osoby błędnie zakładają, że zbyt krótko pracowały w Polsce, aby otrzymać emeryturę ZUS. W rzeczywistości nowy system emerytalny nie wymaga określonego stażu pracy, a umowa między Polską a USA pozwala łączyć lata przepracowane w obu krajach, co umożliwia uzyskanie świadczenia tym urodzonym przed 1949 rokiem. Dzięki temu wielu Polaków mieszkających w Stanach Zjednoczonych może otrzymać polską emeryturę, nawet jeśli ich staż pracy w Polsce był stosunkowo krótki.

Warto również pamiętać, że wniosek o emeryturę można składać w odpowiednich instytucjach zarówno w Polsce, jak i w Stanach Zjednoczonych. Dobrze jest zapoznać się z wymaganymi dokumentami i terminami, aby uniknąć niepotrzebnych opóźnień w procesie rozpatrywania wniosku.

Rezygnacja z polskiej renty

Polsko-amerykańska umowa o ubezpieczeniu społecznym pozwala wdowom i wdowcom mieszkającym w USA na uzyskanie polskiej renty. Warto sprawdzić swoją sytuację i złożyć wniosek, jeśli spełnia się wymagania. Renta może stanowić istotne wsparcie

finansowe dla osób, które straciły bliską osobę i znalazły się w trudnej sytuacji materialnej.

Informacje o polskich świadczeniach emerytalno-rentowych znajdziesz w witrynie ZUS oraz w książce pt. „Emerytura polska i amerykańska, ich łączenie i skutki umowy o zabezpieczeniu społecznym”.

Zasiłek pogrzebowy ZUS

Zasiłek pogrzebowy przysługuje po śmierci osoby, która miała prawo do polskiej emerytury lub renty. Jeśli poniosłeś koszty pogrzebu i jesteś członkiem rodziny zmarłego to zasiłek pogrzebowy przysługuje ci w wysokości 4000 zł, niezależnie od kwoty poniesionych kosztów pogrzebu. Przysługuje też osobie obcej do wysokości poniesionych kosztów, ale nie więcej niż 4,000 zł. Wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk Z-12) należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, której koszty pogrzebu opłaciłeś.

Osoby zamieszkałe w Stanach są uprawnione do zasiłku pogrzebowego na równi z tymi mieszkającymi w Polsce. Więcej wyjaśnia ZUS na stronie: <https://www.zus.pl/swiadczenia/zasilki/zasilek-pogrzebowy>.

Wnioski

Pomimo upływu lat wiele osób nie zdaje sobie sprawy z przysługujących im świadczeń w Polsce i USA. Nie pozwól, aby nieznanymi przepisami kosztowała cię pieniądze. Sprawdź swoje uprawnienia i skorzystaj z dostępnych możliwości finansowych. Wiele osób ponosi straty tylko dlatego, że nie mają dostępu do właściwych informacji lub nie wiedzą, gdzie mogą się zgłosić po pomoc. Warto poświęcić trochę czasu na zgłębienie tematu, ponieważ może to przełożyć się na znaczną poprawę sytuacji finansowej w przyszłości.

Elżbieta Baumgartner

Elżbieta Baumgartner jest autorką wielu książek-poradników m.in. „Emerytura polska i amerykańska”, „Powrót do Polski”. Są one dostępne w wersji elektronicznej w witrynie Poradnika Sukces: www.PoradnikSukces.com, poczta@poradniksukces.com, tel. 1-718-224-3492.

Dane laureata obecnej krzyżówki zamieścimy na naszej stronie w dniu 6.03.25r. Nadeślanie przez Czytelnika rozwiązania krzyżówki oznacza, iż wyraża on zgodę na opublikowanie imienia, nazwiska oraz miejsca zamieszkania na liście laureatów. Rozwiązania prosimy przysyłać tylko raz. Duplikaty będą kasowane.



Hasło: **Nie ma góry bez doliny**

Kobieta unikająca uciech życiowych	▼	Wyświadczona uprzejmość	▼	Podatek od towarów i usług	▼	Zimowy płaszcz
Zdobi wielbłąda	▼	Automat z gotówką	▼	Waż lub szal	▼	
		Śniegowy pán	▼			
		27 Farrow, aktorka	▼	2	8	11
Glina ogniotrwała	▶			19	Za dwa dni od dziś	Tajniki, sekrety
Jakobinka na rabacie	▶	29	22	23	Chleb syryjski	
					Reżyser "Lalki"	
▶	14	5	6	18	Godność osobista	
Np. surfingowa			Wyścig rowerowy			Smar do łożysk
Dalszy plan	▶	15	Trunek z ryżu	28		21
Sąsiadka dawniej	▶			Cykliczny utwór muzyczny		
					9	
Szkolna bumelka	Proszek do zlewu			Obok Spiszu	Fotel króla	
Łowca z flintą				Sedno sprawy	Skośne u Japonki	
Laska, atrybut Dionizosa	▼	Lichy obraz			4	
		Zgiełk, harmider	Gatunek maślaka		Narzędzie pracy malarza	26
▶	17	3	Mowa zakochanych	7	20	Widaw-ska, aktorka
Kanoni-zowany	▶				Szwedzki "grosz"	Ukośnik, czworobok
Jest nim pikolo						25
		13	Skrytka w gmachu banku		Płynie przez Opole	
Świętuje 5 maja	▶					
Wigor, animusz	▶				24	1
Boi się kota				Rodzaj gry w karty		10
			Lody waniliowe z kremem i owocami			

ZATRUDNIMY PRACOWNIKÓW

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



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**



***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

PRZEŁOM W LECZENIU MIASTENII



Miastenia to nabyta choroba nerwowo-mięśniowa o podłożu autoimmunologicznym, należąca do grupy chorób rzadkich. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią około 9 tys. osób. O tym, jakie są charakterystyczne objawy tej choroby, jak się ją diagnozuje i leczy oraz o nadziejach związanych z nowymi opcjami terapeutycznymi mówi dr n. med. Ewa Sobieszczuk z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Europejskiej Sieci Referencyjnej dla Chorób Nerwowo-Mięśniowych ERN EURO NMGD, a także Ośrodka Eksperckiego Chorób Rzadkich.

Czym jest miastenia? Z jakimi problemami i wyzwaniem dnia codziennego mierzą się osoby chorujące na tę chorobę?

Miastenia jest chorobą autoimmunologiczną, której osiowym objawem jest męczliwość mięśni. Męczliwość należy odróżnić od zwykłego zmęczenia mięśni. Polega ona na występowaniu przejściowego niedowładu w miarę trwania wysiłku danej grupy mięśniowej, ustępuje lub zmniejsza się po odpoczynku i jest objawem, który można wykryć podczas badania przez neurologa. Problemy dnia codziennego, z jakimi mierzą się pacjenci z miastenią, są wynikiem właśnie tej męczliwości i różnią w zależności od tego, jakiej grupy mięśni dotyczy męczliwość. U większości pacjentów z miastenią występuje ptoza, czyli opadanie powiek. Jest to też najczęściej pierwszy objaw miastении. U ponad połowy pacjentów z izolowanymi objawami ocznymi (najczęściej ptozą) wraz z postępem choroby rozwijają się objawy uogólnione, wynikające z zajęcia innych niż oczne mięśni szkieletowych. Zajęte mogą być mięśnie odpowiadające za mowę i wtedy w miarę mówienia mowa staje się coraz bardziej niewyraźna lub nosowa. Gdy męczliwość dotyczy mięśni odpowiedzialnych za gryzienie, żucie i połykanie, pacjenci mają problemy z jedzeniem, często się krztuszą. Gdy dotyczy mięśni kończyn górnych, pacjenci nie są w

stanie wykonywać czynności, które wymagają uniesienia rąk i utrzymania ich przez jakiś czas w górze. Gdy zajęte są mięśnie kończyn dolnych, pacjenci mają problemy z wchodzeniem po schodach oraz z wstawaniem z pozycji siedzącej.

Nasilenie tych objawów może być różne. U tych pacjentów, u których występuje jedynie opadanie powiek, które można zminimalizować za pomocą leczenia, jakość życia może pozostawać w zasadzie niezaburzona. Niemniej, jeśli objawy miastении są średnio nasilone lub ciężkie, wówczas istotnie pogarszają codzienne funkcjonowanie pacjenta i jakość jego życia. Z opracowań skandynawskich wynika, że dotyczy to około połowy pacjentów z miastenią.

Najgroźniejsza jest męczliwość mięśni oddechowych, która może doprowadzić do przełomu miastenicznego, czyli stanu, w którym występuje niewydolność oddechowa i pacjent wymaga podłączenia do respiratora. Niestety śmiertelność w przełomie miastenicznym ciągle pozostaje wysoka.

Jak wygląda ścieżka diagnostyczna w przypadku miastении? Ile czasu mija od pierwszych objawów do włączenia leczenia?

To, jak długo trwa diagnostyka, zależy

od tego do lekarza jakiej specjalności i z jaką świadomością tej rzadkiej choroby trafi pacjent. Chory z objawami sugerującymi miastenię powinien zostać skierowany do neurologa, ale nie zawsze tak się od razu dzieje. Niekiedy zanim pacjent trafi na odpowiednią ścieżkę diagnostyczną mijają miesiące. Dlatego tak ważne jest podnoszenie świadomości na temat miastении wśród lekarzy rodzinnych. My jako neurologi, dysponujemy szeregiem testów, jakie możemy wykonać w celu potwierdzenia rozpoznania miastении. W pierwszej kolejności wykonujemy elektrofizjologiczną próbę męczliwości mięśni, która u większości pacjentów z miastenią uogólnioną daje pozytywny wynik. Jeśli jednak wynik jest negatywny a objawy kliniczne sugerują rozpoznanie miastении, wykonujemy test elektrofizjologiczny pojedynczego włókna mięśniowego, który ma wyższą czułość, choć niższą specyficzność. U pacjentów hospitalizowanych możemy ponadto wykonać prosty przyłóżkowy test polegający na przyłożeniu woreczka z lodem na opadnięte powieki (tzw. „ice pack test”). Oprócz tego, równocześnie z testami elektrofizjologicznymi, wykonujemy testy serologiczne - czyli badania krwi na obecność określonych przeciwciał; na wynik tych testów trzeba czekać tydzień, dwa lub czasami nawet dłużej. Dodatni wynik przeciw-

ciał przy obecności charakterystycznych objawów klinicznych potwierdza rozpoznanie miastenii. U pacjentów ze zdiagnozowaną miastenią lub gdy jest ona wysoce prawdopodobna, należy wykonać badania obrazowe (tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny) śródpiersia w poszukiwaniu grasiczaka, czyli nowotworu grasicy, który może współwystępować z miastenią.

Jak obecnie wygląda leczenie miastenii w Polsce?

Leczenie jest dobierane indywidualnie, ponieważ miastenia może przebiegać bardzo różnie u różnych chorych. Według opracowań, około 20% pacjentów w ciągu trwania choroby doświadcza samoistnej remisji, czyli choroba się cofa, nawet bez podjęcia leczenia, ale w momencie rozpoznania nie wiemy u których pacjentów taka remisja nastąpi. Leczenie zaczynamy od leczenia objawowego - w Polsce dostępny jest jeden lek objawowy, dwa inne są dostępne w ramach importu docelowego. U niektórych pacjentów leczenie objawowe jest wystarczające, ale u pacjentów ze średnio nasilonymi lub ciężkimi objawami konieczne jest włączenie leczenia immunosupresyjnego, czyli hamującego aktywność układu odpornościowego. Lekami pierwszego wyboru wśród tej grupy leków są glikokortykosteroidy, którymi leczymy w stopniowo zwiększanych dawkach. Jeśli to leczenie okazuje się niewystarczające lub jest przeciwwskazane, sięgamy po inne leki immunosupresyjne. Pacjenci w stanie zagrożenia przełomem miastenicznym lub w przełomie miastenicznym wymagają podania dożylnych immunoglobulin lub plazmaferazy, czyli wymiany osocza. U pacjentów z uogólnioną miastenią seropozytywną (czyli z obecnością przeciwciał przeciwko receptorowi dla acetylocholin) o wczesnym początku wykonujemy tymektomię, czyli operację usunięcia grasicy.

Czy są pacjenci, którzy pomimo obecnie dostępnego leczenia nie mają dobrej kontroli tej choroby?

Z dostępnych publikacji wynika, że około połowa pacjentów ma istotnie obniżoną jakość życia pomimo leczenia, co oznacza, że kontrola choroby nie jest u nich wystarczająca. Ci pacjenci odnieśliby korzyści z leczenia nowoczesnymi lekami, które zostały opracowane do leczenia miastenii, a które nie są jeszcze refundowane. Te leki są szansą dla tych chorych na to, żeby wieść normalne, pełnowartościowe życie. Jest więc to bardzo obiecująca perspektywa, pod warunkiem oczywiście, że chorzy będą mieć dostęp do takiego leczenia.

O jakie nowe leki chodzi?

Wydaje się, że od kilku lat jesteśmy świadkami przełomu, jeśli chodzi o metody terapeutyczne w miastenii. Na tym polu dzieje się naprawdę dużo. Jeden z nowych zarejestrowanych leków (w formie dożylniej w UE i USA oraz w formie podskórnej - tylko w USA) obecnie badany jest także w populacji pediatrycznej. Kilka innych leków o tym samym mechanizmie działania jest jeszcze w badaniach klinicznych. Wszystkie te nowe leki są skuteczne i stosunkowo bezpieczne. Ich niewątpliwą zaletą jest szybki początek działania w stosunku do klasycznych leków immunosupresyjnych. Tutaj efekt terapeutyczny czasem obserwujemy już po pierwszym wlewie leku, a najczęściej po 2-3 tygodniach, podczas gdy przy lekach immunosupresyjnych „starej” generacji skuteczność obserwujemy dopiero po wielu miesiącach terapii. Kolejne leki immunomodulujące, ale o innym mechanizmie działania są zarejestrowane już przez EMA, a ponadto kilka innych leków z tej grupy jest obecnie w badaniach klinicznych, których wstępne wyniki są obiecujące.

Wszystkie nowoczesne leki przeznaczone do leczenia miastenii mają wykazany w badaniach klinicznych korzystny profil bezpieczeństwa i stosunkowo niewielkie działania

niepożądane, choć trzeba pamiętać, że są to preparaty immunomodulujące, a zatem zwiększające ryzyko infekcji. Dodatkowo, czasami dopiero długoletnia obserwacja dostarcza szerszych danych na temat pełnego profilu bezpieczeństwa leków, zatem sięgając po te nowe opcje terapeutyczne zawsze powinniśmy ważyć korzyści i potencjalne ryzyko. Niemniej liczymy, że nowe opcje terapeutyczne będą w niedalekiej przyszłości dostępne dla polskich pacjentów - tych, dla których obecnie stosowane terapie nie są optymalne.

Unikanie infekcji to jedno z najistotniejszych zaleceń przy miastenii. Co jeszcze jest ważne, poza farmakoterapią, dla osób chorych na miastenię?

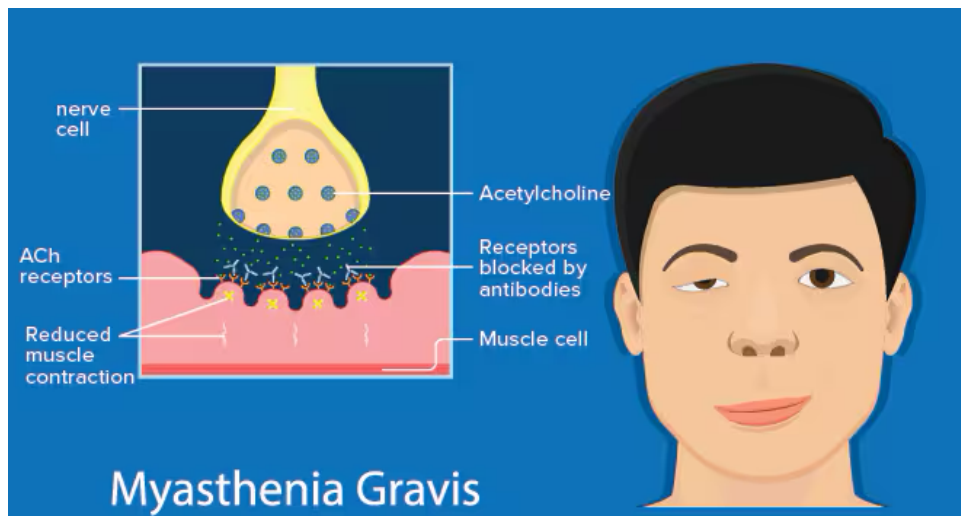
To prawda, że unikanie infekcji jest niezwykle ważne, dlatego pacjentom z miastenią zalecamy szczepienia ochronne - zarówno te obowiązkowe, jak i przeciwko grypie oraz Covid. W ochronę przed infekcjami wpisuje się również profilaktyka zdrowia jamy ustnej, która może stanowić potencjalne źródło zakażenia. U pacjentów leczonych kortykosteroidami ważne jest, aby zapobiegać niepożądanym efektom działania tych leków - otyłości, nadciśnieniu, osteoporozie. Konieczne są także regularne badania okulistyczne. Ponadto miastenia jako choroba przewlekła, wpływająca na jakość życia, u dużego odsetka pacjentów może wiązać się z depresją czy zaburzeniami lękowymi, o czym trzeba pamiętać i być wyczulonym na objawy tych zaburzeń.

Jakie są największe wyzwania systemowe w opiece nad pacjentami z miastenią w Polsce?

Na pewno wyzwaniem jest wzrost świadomości miastenii wśród lekarzy. Warto też wiedzieć, że chociaż generalnie myślimy o miastenii jako o chorobie ludzi młodych, to w Polsce większość osób chorych jest po 50. roku życia, a szczyt zachorowań dotyczy grupy wiekowej po 70. roku życia. Nie należy zapominać o tych chorych i mieć świadomość tego, że opadanie powiek czy inne objawy, o których wcześniej mówiłam, nie zawsze są wynikiem kruchości związanej z wiekiem, ale mogą być spowodowane miastenią.

Drugim dużym problemem systemowym jest brak dostępu do nowoczesnych terapii. Mamy takich pacjentów, u których wyczerpaliśmy wszystkie możliwe dostępne metody leczenia, a ciągle nie udaje nam się odpowiednio dobrze kontrolować choroby. Chcielibyśmy móc leczyć swoich pacjentów w sposób skuteczny i nowoczesny, zgodny z najnowszą wiedzą. Mamy nadzieję, że wkrótce będzie to możliwe.

Rozmawiała Marta Koton-Czarnecka
Źródło informacji: Expert PR



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



SPECJALIZACJA DR. GABRIELI:

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



DOCTORS
PRIMARY CARE AND NEPHROLOGY

Dr. Gabriela Wojnarska-Alvarez

MEDICAL DOCTOR, BOARD CERTIFIED

Specializing in Primary Care and Nephrology

DEVOTED TO PREVENTION AND SOLUTIONSSM

221 West Grand Avenue

• Montvale, NJ 07645

Phone (201) 746-9333 • Fax (201) 746-9335

www.pcnmd.org

www.zocdoc.com

HOSPITAL AFFILIATIONS:



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	



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