



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA TELEWIZJA**

- 212 Polskich Kanałów
- Kilkudniowe Archiwum
- Polska Obsługa

Tel: 365 777 6168

szczegóły str. 5

NIERUCHOMOŚCI STR. 9

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

1 od %
MLS LISTING FEE

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.gowestrealty.ca

na czternaście dobrych dni...

PULS

Chocolates etc.ca
...always the best

20 YEARS

DARMOWY! Nr 19 (537) 02.10.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

ZNOWU STRAJKUJĄ !!!

Następny numer
16.10.2025

czytaj str. 5

CHCESZ SPRZEDAĆ LUB KUPIĆ NIERUCHOMOŚĆ - DZWOŃ!
TEAM URSZULA URBAŃSKA 416-456-7683 I PIOTR WOŹNOWSKI 416-995-7767
GO WEST REALTY LTD.

IMIGRACJA

Wanda Dobrowolska, M.A.
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Wszelkie sprawy związane z imigracją do Kanady

905-271-4183

str. 25

czytaj **95%** str. 4

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

ZAJAC DENTAL

2365 Trafalgar Rd. Unit # 1, Oakville
905-257-6900
www.zajacdental.com

PEŁNA ODBUDOWA UŚMIECHU

- Implanty Dentystryczne • Ortodoncja
- Kosmetyka Dentystryczna • Plastyczna Chirurgia Dziaśeł
- Leczenie Schorzeń Stawu TMJ

dr Paweł Zając

Wszystkie zabiegi mogą być wykonywane pod narkozą dla komfortu pacjenta

STARSKY
FINE FOODS

KANCELARIA PRAWNA W POLSCE
RADCA PRAWNY MAŁGORZATA MILEWSKA

Już 14 lat pomocy prawnej dla Polonii

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA PRAWNA NA TERENIE CAŁEJ POLSKI:
*SPADKI I DAROWIZNY *PRAWO RODZINNE
*NIERUCHOMOŚCI *SPRAWY SĄDOWE

M. MILEWSKA. KANCELARIA@gmail.com

TEL./FAX: 011 (48) 22-518-77-78
CELL: 011 (48) 664-063-301

czytaj str. 26

MORTGAGES

WOJCIECH ŚMIAŁEK
MORTGAGE BROKER

HIPOTEKI nowe i odnawiane
PROGRAMY dla Self - Employed
KONSOLIDACJA DŁUGÓW
PONAD 20 LAT DOŚWIADCZENIA

416. 561. 0049

email: voitek@thecln.com

202-1420 Burnhamthorpe Rd. E Mississauga ON L4X 2Z9

ORBIT
RESTAURANT & EVENT VENUE

Dinner Special
pon.-sob.
\$19.99
zupa+drugie danie

urodziny
jubileusze
wesela
chrzciny
komunie
stypy

Sobotnie danciny
Dania na wynos

905 290 7000

2025 Dundas St. E., Mississauga

STONE SELEX

CULTURED STONE • NATURAL STONE • BRICK VENEER • FAUX STONE SIDING

www.stoneselex.com

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZĄ STRONĘ



SUPER KOLBASA & DELI
3615 DIXIE RD. Unit 8
Plaza Wisła, Mississauga
905-206-1646

SUPER *Zapraszamy!*
KOLBASA & DELI
Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

AKTUALNE PROMOCJE:

- Ser M-C Dairy Bakers \$12.99 kg
- Ser Havarti Jalapeno \$18.99 kg
- Ser Rycki \$23.99 kg
- Mielone wieprzowe \$7.99 kg
- Mielone z piersi kurczaka \$12.99 kg
- Mini piersi kurze \$12.99 kg
- Domowa garmażerka
- Specjały: sernik, naleśniki

3615 DIXIE RD. UNIT 8, MISSISSAUGA
OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

Zorganizuj przyjęcie w ORBIT Restaurant!

Idealne miejsce na:

- ✓ chrzciny i komunie
- ✓ wesela i jubileusze
- ✓ urodziny i imprezy rodzinne
- ✓ spotkania firmowe i eventy prywatne

Pyszne menu na każdą okazję - stworzone specjalnie
z myślą o Tobie i Twoich gościach!



ZAREZERWUJ TERMIN JUŻ DZIŚ
tel. 905 290 7000 !!

2025 Dundas Street East
Mississauga



Słowo wstępne

Co tu dużo mówić...



To, że świat na głowie stanął
Gołym widać okiem
Jeszcze wczoraj roześmiany
Dudni dziś wojskowym krokiem.

Człowiek codziennie wykonuje
Samomójce ruchy
A na słaby głos rozsądku
Pozostaje głuchy.

Colloseum antyk stary
Ze złości się sypie
Bo nie daje biedne wiary
Jak ten świat jeszcze zipie.

Trump o buźce pomarańczy
Z Putinem kumpluje
I na smyczy Netanjahu
Wszystkich wokół okłamuje.

Smutne wieści tam znad Wisły
Ruski straszy dronem
Lud powoli traci zmysły
NATO cuchnie zgonem.

A w Toronto, choć nie tylko
Także w bliskiej okolicy
Ceny domów podbijają
Najczęściej Chińczycy.

Premier Marek z Liberalów
Uznał Palestynę
Donald nie lubi przewalów
Więc zrobił wściekłą minę.

I w ogóle ludzie mówią
Że się coś szykuje
Bo za dużo amatorów
Przy władzy majstruje.

A tak mówiąc między nami
Choć to może zabrzmie głupio
Świat przestaje myśleć głową
A zaczyna raczej d...ą.

żegnam się jesienią i pozdrawiam - red.nacz. Piotr Hoffmann



George Orwell na początku lat 40. czy pod koniec lat 30. powiedział takie zdanie: "światem dziś rządzą potwory". I mam wrażenie, że właśnie jesteśmy w takim momencie, kiedy światem rządzą potwory - powiedziała Agnieszka Holland na konferencji prasowej swojego nowego filmu "Franz Kafka" (film jest polskim kandydatem do tegorocznego Oscara)

UBEZPIECZENIA



Kasia Osinski 416.662.1670

SAMOCCHODY • DOMY • BIZNESY

Zanim się ubezpieczysz sprawdź u mnie!

Konkurencyjne ceny - szybki serwis

- Travel i Visitor Insurance
- Mieszkania, łodzie, kontraktorzy

FORSTAR INSURANCE BROKERS INC.

kathy@forstar.ca

SCARBOROUGH

Unikalny dom na przepięknej, perfekcyjnie utrzymanej działce (64 x 190 FT). 3 Sypialnie+3 pełne łazienki. Wykończony bejsment z osobnym wejściem.

Cena \$1,199,800



GOWEST REALTY LTD., Brokerage



Polonee Distillery
380 Vansickle Rd. # 450
St. Catharines, ON

95% SPIRYTUS



\$44
750 ml

**MOŻESZ KUPIĆ
TYLKO W WYTWÓRNI**
w każdą sobotę
od 12:00 do 17:00 (12-5 pm)

UWAGA! Wyjątkowo 95% Spirytus
będzie można kupić w niedzielę
5 października w godz. 9 am - 2 pm
w Polskim Centrum Kultury
w Mississauga, 4300 Cawthra Rd.

www.polonee.ca • www.kannuk.ca • 1-905-380-1669

WIADOMOŚCI Z KANADY

Znowu strajkują



Pracownicy kanadyjskiej poczty rozpoczęli strajk, wstrzymując przepływ przesyłek i paczek w całym kraju. Część placówek pocztowych została zamknięta, a spółka zawiesiła gwarancje usług dla przesyłek już znajdujących się w obiegu.

Do czasu zakończenia protestu nie będą przyjmowane nowe paczki ani listy.

Rząd federalny zaleca osobom ubiegającym się o paszporty korzystanie z usług prywatnych kurierów lub bezpośrednią wizytę w biurach Service Canada i urzędach paszportowych. Wnioski już złożone będą obsługiwane przez alternatywnych przewoźników, choć możliwe są opóźnienia.

Pomimo strajku dostarczane będą czeki o charakterze socjalnym i ekonomicznym. Poczta zapewnia, że pomoc finansowa dla seniorów i innych uprawnionych Kanadyjczyków dotrze na czas.

Największe instytucje finansowe przypominają klientom, że wyciągi i rachunki dostępne są online. W razie potrzeby nowej karty debetowej lub kredytowej należy udać się bezpośrednio do oddziału banku.

Purolator – częściowo należący do Poczty Kanadyjskiej – działa bez zakłóceń i priorytetowo traktuje dostawy medyczne oraz usługę Purolator Express.

Terrorysta Lawrence Bishnoi

Rząd Kanady wpisał gang Lawrence'a Bishnoia, znany z brutalnych działań w Indiach i za granicą, na listę organizacji terrorystycznych. Decyzja ta jest odpowiedzią na rosnące obawy dotyczące bezpieczeństwa oraz liczne przypadki gróźb, wymuszeń i przemocy, które – według służb – dotyczyły także społeczności południowoazjatyckie w Kanadzie.

Lawrence Bishnoi, obecnie odbywający karę więzienia w Indiach, od lat kieruje rozległą siatką przestępczą zajmującą się

wymuszeniami, handlem narkotykami i zabójstwami. Głośnym przykładem było zamordowanie znanego piosenkarza Sidhu Moose Wali w 2022 roku, do którego gang się przyznał. Decyzja ta budzi jednak kontrowersje. Ekspert ostrzega, że etykieta „terrorystyczna” może komplikować stosunki dyplomatyczne z Indiami, które od dawna domagają się ekstradycji osób powiązanych z gangami. Jednocześnie społeczności w Kanadzie, szczególnie sikhijskie i pendżabskie, liczą na większe poczucie bezpieczeństwa i ochronę przed rosnącą falą gróźb i wymuszeń.



22 września 2025 zmarła po ciężkiej chorobie w wieku 72 lat

śp. DANUTA ROSSA

matka, siostra i babcia
wieloletni współpracownik polonijnych gazet

Pożegnanie, msza św. i pochówek miały miejsce
w środę 1 października
o czym informuje pogrążona w żałobie
Rodzina

Wypróbuj Nasz Serwis za Darmo!

Zapraszamy: **Poniedziałek - Piątek 11-18, Sobota - Niedziela 11-16**

LUK MEDIA - TELEWIZJA ZA GROSZE

Najbardziej stabilne serwery na rynku

- Największy wybór polskich kanałów
- Anglojęzyczne programy z Kanady oraz USA
- Sport, filmy, seriale, wiadomości, programy dla dzieci i dla dorosłych
- Videoteka polskich filmów i seriali w jakości HD
- Kilkuniodniowe archiwum
- Skrzyneczki działają we wszystkich krajach świata

Tel: 365-777-6168

Mississauga
Head Office

2457 Dixie Rd.

Niagara Falls

Polonia European Market

6850 Thorold Stone Rd.

Brampton

Sklep Aqua Shoe

20 Polonia Ave #112

(tylko odnowienia)

JESTEŚMY TWOIM OKNEM NA ŚWIAT

Zobaczysz raz -
pokochasz na lata

**We are open
7 days a week**

**Przekonaj się osobiście o jakości i różnorodności naszych usług
Oferujemy najnowsze polskie filmy oraz seriale**

www.LukmediaToronto.com

WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

Idzie na całego

Prezydent Donald Trump polecił sekretarzowi wojny Pete'owi Hegsethowi wysłanie wojsk "w celu ochrony" obiektów Urzędu Imigracyjnego i Celnego i "ogarniętego wojną Portland".

"Na prośbę sekretarza bezpieczeństwa wewnętrznego Kristi Noem, nakazałem sekretarzowi wojny Pete'owi Hegsethowi wysłanie wojsk do ochrony ogarniętego wojną Portland oraz wszystkich naszych obiektów ICE (Urzędu Imigracyjnego i Celnego), które są atakowane przez Antifę i innych krajowych terrorystów" - napisał Trump w poście na swojej platformie Truth Social. Dodał, że w razie konieczności pozwolił na użycie "pełnej siły". Nie sprecyzował jednak, co dokładnie miał na myśli.

W ubiegłym tygodniu Donald Trump ogłosił, że uznał Antifę za organizację terrorystyczną. Nazwał ją "chorą, niebezpieczną, radykalną, lewicową katastrofą".

Decyzja o wysłaniu wojsk do Portland i obiektów ICE została ogłoszona po strzelaninie w Urzędzie Celnym i Imigracyjnym w Dallas. Sprawca zastrzelił wówczas dwie zatrzymane osoby, które przebywały w urzędzie, a trzecią ranił.

Donald Trump zdecydował wcześniej o wysłaniu żołnierzy Gwardii Narodowej do Los

Angeles i Waszyngtonu. W Chicago - trwa operacja "Midway Blitz". Administracja prezydenta twierdziła, że żołnierze pełnili funkcje ochronne. Z relacji z Los Angeles wynika jednak, że uczestniczyli w akcjach policyjnych, zatrzymaniu czy nalotach.

Ropa w górę

Ceny ropy naftowej wzrosły i osiągnęły najwyższy poziom od początku sierpnia. Wzrosty napędzają obawy o stabilność dostaw po atakach Ukrainy na rosyjskie instalacje energetyczne oraz decyzja Rosji o wstrzymaniu eksportu części paliw.

Kontrakty na ropę Brent wzrosły do 69,55 dol. za baryłkę (w górę o 0,2 proc.), a amerykańska WTI podrożała do 65,20 dol. (o 0,3 proc.). Oba wskaźniki zanotowały ponad 4-procentowy wzrost w ciągu tygodnia.

Putin ma problem: skutki wojny zaczęły odczuwać zwykli ludzie. W ostatnim czasie media informowały, że na Krymie i w Kraju Zabajkalskim benzynę można kupić tylko za kartki i mogą to zrobić tylko firmy i inne organizacje.

Na większości stacji paliw na Krymie brakowało benzyny 95, a na tych, na których była ona dostępna, można ją było kupić głównie firmy za specjalne bony. Zwykle osoby prywatne co do zasady oficjalnie nie mogą kupić tego paliwa. Podobnie wyglądała sprawa w Kraju Za-

bajkalskim, gdzie również na wielu stacjach nie było benzyny 95. Jeśli paliwo było dostępne, to głównie tylko dla firm - informowała w ubiegłym tygodniu "Rzeczpospolita".

Wicepremier Rosji Aleksander Nowak ogłosił częściowy zakaz eksportu diesla do końca roku oraz przedłużenie obowiązującego już zakazu eksportu benzyny. Zakaz wprowadzono w marcu. Ograniczenia te mają wpływ na dostępność paliw w kilku regionach Rosji.

Według analityka IG Tony'ego Sycamore'a, wzrosty cen ropy nakreśla kilka czynników. Nie tylko działania wojenne, ale także ostrzeżenia NATO wobec Rosji oraz wspomniane ograniczenia eksportowe Moskwy. Dodatkowo, niespodziewany spadek zapasów ropy w USA przyczynił się do wzrostu notowań.

Pogroził Rosjanom okrętem atomowym

Ostatnio Rosja trochę nam pogroziła, ale wysłałem atomowy okręt podwodny w pobliże Rosji - stwierdził Donald Trump podczas przemówienia do amerykańskich generałów w bazie Quantico. Jak dodał Rosja i Chiny są 25 lat za USA, jeśli chodzi o tego typu okręty.

Oni coś wspomnieli o broni nuklearnej, bardzo głupia osoba o tym wspomniała, więc wtedy wysłałem jeden lub dwa okręty podwodne w pobliże Rosji z ostrożności - stwierdził amerykański prezydent.

- Nie możemy pozwolić, by ludzi rzucali sobie takimi pogrozkami atomowymi. Słowo "nuklearne" jest jednym z tych słów na "n", których nie można używać - zaznaczył.

Jak stwierdził Stany Zjednoczone mają więcej i nowszą broń nuklearną, ale "nawet nie chce myśleć o jej użyciu". - Ale jeśli ktoś o tym wspomina, to okręt podwodny natychmiast wyruszył. Jestem jednak pewny, że nie trzeba będzie ich używać - powiedział.

Amerykański prezydent stwierdził również, że jego celem jest zakończenie wszystkich wojen, jednak zwłaszcza w przypadku wojny w Ukrainie, nie jest to takie łatwe. - Myślałem, że najłatwiej będzie zakończyć wojnę Rosji z Ukrainą. Nigdy by nie doszło do tej wojny gdyby nie sfałszowane wybory. Ale myślałem, że będzie łatwo bo tak dobrze znam Władimira Putina, a okazało się, że z tą jest najtrudniej ze wszystkich - powiedział.

To pierwsze tego typu spotkanie w historii USA. Do Quantico przybyli bowiem wszyscy najwyżsi rangą amerykańscy dowódcy wojskowi z całego świata. Pierwotnie nie podano im przyczyny bezprecedensowego zebrania. Wzbudziło to wśród wojskowych niepokój, spekulacje, a nawet obawy o bezpieczeństwo.

studiopuls2020@gmail.com

WIADOMOŚCI Z POLSKI

Nagrodzeni w Gdyni

Nagrody 50. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni wręczone 27 września 2025:

Złote Lwy: Piotr Domalewski za film "Ministranci"

Szafirowe Lwy: Najlepszy film konkursu Perspektywy: Helena Gajalyan i Bartosz Szpak za film "Glorious Summer"

Srebrne Lwy: Film "Franz Kafka"

Platynowe Lwy: Ewa Braun

Reżyseria: Emi Buchwald za film "Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej"

Złoty Pazur: Emi Buchwald i Jarzy Kapuściński za film "Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej"

Główna rola męska: Idan Weiss za film "Franz Kafka"

Główna rola kobieca: Matylda Giegińska za film "Światłoczuła"

Scenariusz: Piotr Domalewski za film "Ministranci"

Zdjęcia: Tomasz Naumiuk za film "Franz Kafka"

Muzyka: Piotr Szulc w filmie "Trzy miłości"

Drugoplanowa rola męska: Andrzej Konopka za film "LARP. Miłość,



trolle i inne kwesty"

Drugoplanowa rola kobieca: Karolina Rzepa za film "Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej"

Doprowadzony przed komisję śledczą

Były Minister Sprawiedliwości i Prokurator Generalny Zbigniew Ziobro został w miniony poniedziałek doprowadzony przez policję przed Komisję Sejmową Komisję Śledczą ds. Pegasus. Przesłuchanie trwało blisko 8 godzin i przyniosło wg członków komisji wiele istotnych informacji dotyczących inwigilacji posłów ówczesnej opozycji przy pomocy programu podsłuchowego Pegasus. Komisja dysponując wcześniej już zebranymi materiałami z przesłuchań innych świadków w temacie, zapowiedziała zawiadomienie do prokuratury w sprawie działania ministra Zbigniewa Ziobry.



WIADOMOŚCI SPORT

Mistrzostwo znowu dla Włochów

Włoscy siatkarze pokonali w czterech setach Bułgarów. Dla reprezentacji Włoch to piąte mistrzostwo świata w historii. Poprzednie zdobyli trzy lata temu, w finale pokonując Polskę. Dla Bułgarii to szósty medal w historii, drugi srebrny - ale po 19 latach przerwy od poprzedniego krążka. Gdy w 1970 r. również zajęli drugie miejsce, finału nie rozgrywano, o miejscach na podium decydowały spotkania w grupie finałowej. Polska drużyna niestety w półfinale gładko przegrała z zespołem włoskim w trzech setach.

Zrobił to jako pierwszy w historii

Andrzej Bargiel zapisał się złotymi zgłoskami w historii alpinizmu. Jako pierwszy na świecie wszedł na Mount Everest, a następnie zjechał z jego wierzchołka na nartach do wysokości bazy bez wspomagania tlenem.



Andrzej Bargiel od wielu miesięcy przygotowywał się do pierwszego na świecie zjazdu ze szczytu Mount Everest do bazy (5364 m.n.p.m) bez wspomagania tlenem. Udało mu się to w czwartek 25 września.

- To jeden z ważniejszych kroków w mojej sportowej karierze. Zjazd z Everestu bez tlenu był dla mnie marzeniem, które dojrzewało latami. Wiedziałem, że trudne jesienne warunki i poprowadzenie linii zjazdu przez lodowiec Khumbu to największe wyzwanie, z jakim mogę się zmierzyć. Dzięki wsparciu Red Bulla i teamu na miejscu, moje marzenie w końcu stało się rzeczywistością - mówił Bargiel tuż po zjeździe.

Przy wejściu na szczyt nie obyło się bez problemów. Sporym utrudnieniem była duża ilość świeżego śniegu, która utrudniała torowanie trasy. Przez to wspinaczka trwała o wiele dłużej niż zakładano, ponieważ aż 16 godzin. Co istotne, nie korzystał przy tym z dodatkowego tlenu.

Gdy Bargiel dotarł na szczyt, spędził tam zaledwie kilka minut. Skialpinista przypiął narty

i rozpoczął zjazd. Na wysokości drugiego obozu (ok. 6400 m n.p.m.) zastała go noc, która uniemożliwiła bezpieczne nawigowanie zjazdu. Wobec tego Polak zatrzymał się w obozie.

O świcie Bargiel kontynuował zjazd bez korzystania z liny i poręczówek. Cała akcja zakończyła się powodzeniem. Tym samym Polak stał się pierwszym w historii, który zjechał ze szczytu Mount Everest do bazy bez wspomagania się tlenem.

Bargiel w przeszłości podjął już dwie próby na zrealizowane tego celu. W 2019 roku ekspedycję przerwało oderwanie się lodowej bryły od podłoża. Z kolei w 2022 roku na przeszkodzie stanęła zagrażająca bezpieczeństwu śnieżycą.

Iga walczy w Pekinie

Iga Świątek po dwu zwycięstwach z Yue Yuan i Camillą Osario walczyła o ćwierćfinał z Emmą Navarro. Niestety przegrała w 3 setach.

www.puls-toronto.com



Donna Raczk Insurance Agency Inc.
Donna Raczk - Agent, 4161 Tomken Rd. Mississauga ON

Z nami poczujesz się bezpieczniej!

Nasza kompleksowa oferta obejmuje ubezpieczenia

- ŻYCIE I ZDROWIE • DOMY
- MIESZKANIA WŁASNOŚCIOWE
- MIESZKANIA WYNAJMOWANE
- BIZNESY • SAMOCHODY
- BENEFITY GRUPOWE



Skontaktuj się ze mną już dziś

905-755-0001

donnaraczka.com

Ubezpieczenie Desjardins dotyczy Certas Home and Auto Insurance Company, podmiotu zawierającego umowę ubezpieczenia komunikacyjnego i nieruchomości, lub Desjardins Financial Security Life Assurance Company, podmiotu zawierającego umowę na produkty ubezpieczeniowe i świadczenia dla osób żywych.

* Mogą obowiązywać pewne warunki, ograniczenia i wyłączenia. Klienci oszczędzają średnio 20%.

Oszczędności zależą od ich poszczególnych profili. Oszczędności i rabaty są określone w warunkach kwalifikowalności. Stawki i rabaty mogą się zmienić bez uprzedniego powiadomienia. Podane tu warunki ubezpieczenia są określone w polisie ubezpieczeniowej, która jest zawsze nadrzędna.

Desjardins®, Desjardins Insurance®, wszystkie znaki towarowe zawierające słowo Desjardins, a także powiązane loga są znakami towarowymi Fédération des caisses Desjardins du Québec i są używane na podstawie licencji.

Lustra albo kolejka linowa po słońce

Rjukan jest wyjątkowym miejscem na mapie Norwegii. Nad miastem wznosi się potężna góra Gaustatoppen sięgająca 1883 m n.p.m. Gdy zimą słońce wędruje nisko nad horyzontem, ten majestatyczny olbrzym całkowicie blokuje światło. Od września do marca mieszkańcy Rjukan żyją w cieniu.

Historia Rjukan jest dość krótka, ponieważ zaczęła się w XX wieku. To wtedy właśnie odkryto potencjał drzemący w norweskich wodospadach i zaczęto budować elektrownie wodne. Jedną z nich powstała w obecnym Rjukan, którą założył Sam Eyde jako schronienie dla swoich pracowników. Przy okazji powstały ogromne zakłady przemysłowe, w których produkowane są nawozy sztuczne. Rjukan przeliczyło się z małej wioski w miasto przemysłowe. Obecnie, działająca pod szyldem Norsk Hydro, fabryka nawozów sztucznych jest jednym z największych norweskich koncernów. Wkrótce zwrócono uwagę na znaczny problem. Brak promieni słonecznych działał na ludzi depresyjnie.

Mieszkańcy próbowali przeciwdziałać tej sytuacji na różne sposoby. W 1928 roku firma Norsk Hydro sfinansowała kolejkę linową Krossobanen, która działa do dziś. Dzięki niej lo-

kalna społeczność, a w szczególności pracownicy Norsk Hydro, mogli w zimowe dni zaznać przynajmniej odrobiny słońca. Był to pierwszy tego typu projekt w północnej Europie. Górna stacja kolejki znajduje się na wysokości 890 m n.p.m., a wagoniki pokonują trasę w wynoszącym 60% pochyleniu.

Sam Eyde, ten sam przemysłowiec, który stworzył Norsk Hydro i kolejkę linową, rozważał też zamontowanie ogromnych lusterek, które miałyby odbijać promienie słoneczne i oświetlać Rjukan. Wtedy jednak nie istniały jeszcze technologie mogące pomóc w realizacji tego pomysłu.

Pomysł z lustrami odżył w XXI wieku, kiedy technologia znacząco się rozwinęła. Lokalny artysta Martin Andersen odświeżył pomysł Solspeilet. Przygotowania trwały latami, ale w 2013 roku instalacja została oficjalnie uruchomiona. Na północnym zboczu uruchomione zostały 3 ogromne, prostopadłe lustra o wymiarach 5×8 metrów.

Początkowo znaczna część społeczeństwa Rjukan była sceptyczna wobec pomysłu. Pojawiały się obawy o jego funkcjonalność, skuteczność i związane z przedsięwzięciem

koszty. Teraz jednak mieszkańcy są zadowoleni, bo wszystko działa, a projekt Solspeilet stał się symbolem kreatywności. Lustrzana instalacja w Rjukan nie jest w stanie rozjaśnić całego miasta. Promienie docierają głównie na plac centralny, ale już to znacząco poprawia jakość życia mieszkańców. W Rjukan wzmacniania jest rola sztucznego oświetlenia, lamp terapeutycznych i integracji społecznej.

To wszystko ma na celu przeciwdziałać efek-

tom ciemności. Brak naturalnego światła w okresie zimowym jest wyzwaniem społecznym i fizjologicznym. Życie w warunkach długotrwałego zacienienia prowadzi do sezonowego zaburzenia nastroju, senności, zmęczenia i obniżenia odporności. Negatywnie wpływa też na rytm dobowy, gospodarkę hormonalną i ogólne samopoczucie. To wszystko z czasem może prowadzić do depresji. ■



Wirtualne pożądanie, realne pieniądze

Wirtualne domy publiczne, generowane awatary dzieci, pornograficzne deepfake'i bez zgody – to nie scenariusz dystopijnego filmu, lecz fragment współczesnej rzeczywistości. Sztuczna inteligencja, która miała demokratyzować wiedzę i przyspieszać rozwój nauki, stała się jednym z najbardziej kontrowersyjnych narzędzi w sferze intymności. Problem jest globalny, rośnie szybciej niż systemy prawne, a za jego kulami stoją miliardy dolarów, które napędzają biznes bardziej lukratywny, niż większość z nas przypuszcza.

Eksperti wskazują, że nawet 90% wszystkich deepfake'ów w internecie to treści o charakterze seksualnym, w ogromnej większości przedstawiające kobiety bez ich zgody. W 2019 roku naliczono zaledwie 15 tysięcy takich materiałów, w 2023 już 95 tysięcy, a dziś mówi się o kilkuset tysiącach. Według brytyjskiej organizacji SumOfUs rynek pornografii deepfake może do 2030 roku osiągnąć wartość ponad 10 miliardów dolarów – szybciej niż legalna branża pornografii online.

Nowa era intymności cyfrowej polega na tym, że kompromitujące materiały nie wymagają już ani czasu, ani dużych nakładów finansowych. Wystarczy aplikacja i kilka zdjęć z Instagrama, by w kilka minut stworzyć „film”, który może zniszczyć reputację danej osoby. Wirtualne domy publiczne, w których użytkownicy płacą za interakcję z cyfrowymi awatarami wzorowanymi na prawdziwych kobietach, generują setki tysięcy subskrypcji. Raport Cyber Civil Rights Initiative podaje, że jedna z najpopularniejszych stron zarabia ponad 12 milionów dolarów rocznie na abonamentach premium.

Skala zaskakuje także w przypadku gigantów. Pornhub, największy gracz w branży, notuje ponad 3 miliardy odwiedzin rocznie. Oficjalnie deklaruje walkę z deepfake'ami, ale raport Transparency Now wykazał, że tysiące filmów generowanych przez AI wciąż krążą na jego serwerach. Równolegle powstają setki mniejszych firm – najczęściej w Azji – które tworzą i dystrybuują tego typu treści. Prym wiodą Chiny i Korea Południowa. To kraje, które rozwijają najnowocześniejsze technologie AI, a jednocześnie od lat borykają się z plagą cyfrowych przestępstw seksualnych. W Korei tak zwane molka crimes – ukryte nagrania i ich rozpowszechnianie – były znane od dawna. Teraz zyskały cyfrową skalę.

Skutki psychologiczne są poważne. Według badań Center for Countering Digital Hate aż jedna na cztery kobiety poniżej 30. roku życia stała się celem niechcianych materiałów wygenerowanych przez AI. To przekłada się na depresję, stany lękowe, a nawet próby samobójcze. Jednocześnie dy-

namicznie rozwija się rynek „aplikacji randkowych z AI”, w których użytkownicy płacą za relacje z cyfrowymi „partnerkami”. Szacuje się, że do 2025 roku wartość tego rynku przekroczy 11 miliardów dolarów. W praktyce oznacza to, że sztuczna inteligencja nie tylko replikuje intymność, ale zaczyna nią handlować w globalnej skali.

Najwięcej na tym zyskują platformy hostingowe i firmy tworzące narzędzia AI. Według danych PitchBook sektor „AI for adult entertainment” rośnie w tempie 30% rocznie. Według InsightAce Analytics w 2024 roku inwestycje w tę branżę przekroczyły 3,5 miliarda dolarów, a prognozy na 2032 mówią już o 12 miliardach. To tempo szybsze niż w sektorze gier komputerowych (średnio 7% rocznie) i porównywalne z biotechnologią. Największy udział w rynku mają Chiny (35%), następnie USA (25%) i Korea Południowa (15%). Japonia i Indie są najmłodszymi, ale najszybciej rosnącymi graczami. W Europie liderem pozostaje Wielka Brytania – zarówno pod względem konsumpcji, jak i rozwoju aplikacji.

Dla zobrazowania skali warto spojrzeć szerzej. Globalny przemysł filmowy w 2023 roku był wyceniany na około 95 miliardów dolarów, a muzyczny – na 28 miliardów. Jeśli prognozy dla AI Adult Entertainment się sprawdzą i do 2030 roku jego wartość przekroczy 12 miliardów, będzie to oznaczało, że branża dotąd niszowa dogania tempo wzrostu światowego kina i rozwija się szybciej niż muzyka. Już dziś sektor ten przewyższa wartość takich segmentów, jak streaming e-booków czy mniejsze platformy gamingowe.

Socjologowie i futurologowie ostrzegają, że wraz z rozwojem tego rynku zmienia się nie tylko gospodarka, lecz także sposób, w jaki ludzie podchodzą do relacji. Raport Future of Sex 2023 wskazuje, że 38% młodych dorosłych w Wielkiej Brytanii i USA wyobraża sobie w przyszłości związki wyłącznie z partnerami wirtualnymi. W Japonii aż 25% mężczyzn w wieku 18–35 lat deklaruje brak zainteresowania tradycyjnymi relacjami, wybierając aplikacje randkowe i symulacje AI. Deloitte prognozuje, że rynek „AI companions” i seksrobotyki może osiągnąć wartość 30 miliardów dolarów do 2035 roku. W Korei Południowej ukuto już termin hikikomori AI – określający ludzi zamykających się w domach i wybierających relacje intymne wyłącznie z wirtualnymi partnerami. To nie science fiction, lecz potencjalny scenariusz społeczny.

W tym kontekście pytanie o odpowiedzialność nabiera ostrości. Czy winne są firmy dostarczające narzędzia, które w regulaminach zakazują nadużyć, ale w praktyce nie



wprowadzają skutecznych barier? Czy użytkownicy, którzy świadomie tworzą i rozpowszechniają takie treści? A może państwa, które nie potrafią uchwalić sprawnych regulacji? Faktem jest, że na chaosie najlepiej zarabiają giganci – i to nie tylko technologiczni. W Chinach i Japonii powstają całe agencje oferujące „AI-girls” w abonamencie, a w Korei Południowej lokalny rynek AI w rozrywce erotycznej już teraz wyceniany jest na 1,5 miliarda dolarów rocznie.

Ukrytym wymiarem są także podatki i przepływy finansowe. Większość firm działa w strefach offshore, unikając regulacji. Zyski transferowane są przez Singapur, Hongkong czy Kajmany. OECD szacuje, że cyfrowe usługi erotyczne mogą odpowiadać za ubytek podatkowy rzędu 5–7 miliardów dolarów rocznie w skali globalnej.

Sztuczna inteligencja nie jest więc neutralna. Stała się kolejnym narzędziem kapitalizmu, który wykorzystuje lukę prawną i entuzjazm technologiczny, by generować zyski kosztem najsłabszych. Wirtualne ofiary mają realne życie i realne konsekwencje psychiczne, społeczne i finansowe. Intymność została zapakowana w formę aplikacji, subskrypcji i eleganckich platform.

Pozostaje pytanie: czy świat znów spóźni się z reakcją? Historia uczy, że regulacje zawsze podążają za technologią, ale czasem zbyt późno. Jeśli państwa nie wprowadzą skutecznych zasad, rynek wart miliardy okopie się jeszcze głębiej w strukturach finansowych i codziennych nawykach. A wtedy może się okazać, że przyszłość intymności przestaje należeć do ludzi – a zaczyna do algorytmów.

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

Wyroby własne bez konserwantów wędzone na naturalnym drewnie owocowym
Mięsa wieprzowe, wołowe, wędliny, kury, kurczaki
Specjalności firmy: kielbasa biwakowa, parówki, kaszanka, biała kielbasa



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
w tygodniu
6 dni
Niedziela
zamknięte

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

- ✓ DOŚWIADCZENIE OD 1975r. NA RYNKU
- ✓ PEŁEN SERWIS DLA SPRZEDAJĄCYCH
- ✓ DARMOWA WYCENA

TORONTO OFFICE:

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI

2025/40



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
NAJLEPSZE JEST

416-706-1425

Chris Gawryś

WŁASCIWIEL

TORONTO WYNAJEM 0+1 1 \$2,000/mc Wyremontowany apartament w super lokalizacji High Park North, na przeciwko parku. Blisko stacji metra Keele! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	HAMILTON WYNAJEM 1 1 \$2,100/mc Komfortowe, przystępne cenowo mieszkanie z balkonem oraz m.parkingowym. Piękny widok z tarasu. Blisko plaży i QEW. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	TORONTO WYNAJEM 1 1 \$2,350/mc Stylowy apartam. z balkonem w prestiżowym Bisha Hotel w dzielnicy rozrywkowej. Super udogod. w bud. Lokalizacja! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	BRAMPTON WYNAJEM 3 2 \$3,000/mc Piękny, duży, jasny i dobrze utrzymany apart. Parking \$150. Najemca ponosi 60% mediów. Blisko szpitala, 410,427,407. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	ELLIOT LAKE WYNAJEM 2+3 2 \$399,900 Pięknie odnowiony bungalow (2,200 sf). Prof. wyk. piwnica z osob.wej. Prywatne dwupiętrowe podwórko, garaż. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)
HAMILTON WYNAJEM 1 1 \$425,000 Komfortowe, przystępne cenowo mieszkanie z balkonem oraz m.parkingowym. Piękny widok z tarasu. Blisko plaży i QEW. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	TAY WYNAJEM 2 1 \$499,800 Całoroczny dom z garażem na dużej działce (~59x165 ft). Blisko zatoki Georgian oraz parków. Dobra lokalizacja. 416-525-7711 Małgorzata Sobolewska (1)	ST.CATHARINES WYNAJEM 6 4 \$599,000 Super inwestycja! Mieszkaj i pracuj. 3 wynajęte apartam. oraz super wyk. część usług. Duża piwnica. Blisko centrum. 416-456-7683 Urszula Urbanski (1)	WASAGA BEACH WYNAJEM 3 3 \$649,800 Uroczy całoroczny dom przy cichej alejce. Blisko plaży, sklepów, restauracji. Niedaleko od Collingwood i Blue Mountain. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	COLLINGWOOD WYNAJEM 4 3 \$654,800 Rezydencja z pięknym widok. na staw i pole golfowe. Dwupiętrowy, nowoczesna kuchnia. Wiele atrakcji w okolicy! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)
GRIMSBY WYNAJEM 2 2 \$718,888 Duży luksusowy apartament z widok. na Toronto. 2m. parking. i locker. Super udogod. w bud. Blisko sklepy, stacja GO, QEW. 416-995-7767 Piotr Woznowski (1)	TINY WYNAJEM 6 5 \$719,800 Nowoczesny solidny dom na super działce z prywatnym podwórkiem. Dobra lokaliz. blisko wody (Gorgian Bay). 905-617-1277 Mila Gawrysiak (2)	WASAGA BEACH WYNAJEM 2+2 3 \$848,888 Imponujący podwyższony bungalow z podwójnym garażem, prywatnym podwórkiem i deckiem. Blisko jeziora i plaży. 416-995-7767 Piotr Woznowski (1)	TORONTO WYNAJEM 2+1 2 \$888,800 Bungalow z wydzielonym apart. w piwnicy, sporym podwórkiem i garażem. Blisko szkoły, parki, sklepy, stacje: Kennedy, GO, LRT. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	MADAWASKA VALLEY WYNAJEM 3+2 2 \$914,800 Całoroczny dom przy jeziorze, Dam Lake na prywat. działce z drzewami. ok 3,5h od Toronto. Potencjał na wynajem. 416-456-7683 Urszula Urbanski (1)
MAGNETAWAN WYNAJEM 3 3 \$999,999 Półwysep z plażą. pow. 3,93 ac, 1,000 ft linii brzeg. Całoroczny dostęp. wstępnie zatwierdzony budynek. 2 godziny od GTA. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	TORONTO WYNAJEM 3 3 \$1,149,800 Wyjątkowy dom (odnowiony w 2020) z garażem na pięknej działce. Blisko szkół, kampusu U of T, sklepów, parków, 401. 416-456-7683 Urszula Urbanski (1)	OAKVILLE WYNAJEM 4 4 \$1,238,888 Połowka wolnostojącego domu z pięknym widokiem na jezioro. Prof. wyk. piwnica. Blisko parków, dobrych szkół, sklepów. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	BRAMPTON WYNAJEM 2+2 3 \$1,380,000 Elegancki dom z dala od zgiełku miasta z 3 garażami i ładnym podwór. Blisko sklepy, parki, restauracje, parki, hwy. 647-291-6378 Krystyna Grabowski (1)	TORONTO WYNAJEM 2+2 3 \$2,299,000 Okazja dla inwestorów i deweloperów. Działka w rejonie przyszłego rozwoju miasta i planowanej stacji Moss Park. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)
MISSISSAUGA WYNAJEM 4+1 3 \$3,149,000 Okazja do remontu lub przebudowy! Dom na pięknej i dużej (100x360ft) działce w prestiżowej i wygodnej lokalizacji. 905-617-1277 Mila Gawrysiak (2)	OAKVILLE WYNAJEM 3+3 5 \$3,599,900 Unikatowy, nowoczesny dom po remoncie, na ogromnej działce, przy prestiżowej ulicy. Możliwy osobny apartament. 905-483-4511 Anna Czarnecka (2)	OAKVILLE WYNAJEM 6 5 \$4,999,000 Oszałamiająca, prof. wyremot. posiadłość w stylu wiktoriańskim z dużym garażem. Blisko centrum. Unikat! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	WARSZAWA WYNAJEM 15,000,000 INWESTYCJA! Duża działka komercyjna 2,5ha blis. lotniska i sklepów wielkopow. Super lokalizacja oraz dojazd! 416-995-7767 Piotr Woznowski (1)	HALTON HILLS WYNAJEM 4+1 3 \$29,900,000 INWESTYCJA! Działka o pow. ~89 akra z domem (3,200sf) położona na terenach planowanego rozwoju rejonu. Blisko 401. 416-970-7325 Dan Jolic (1)

BIZNES

Dlaczego coraz więcej osób kupuje biznes zamiast szukać pracy?

W zmieniającym się rynku pracy coraz więcej osób zastanawia się nad alternatywą dla tradycyjnego zatrudnienia. Jedną z realnych opcji jest kupno małego biznesu. Własna firma daje niezależność, szansę na wyższe zarobki i możliwość budowania czegoś trwałego. To także wyzwanie – zakup przedsiębiorstwa to poważna decyzja, która wiąże się zarówno z korzyściami, jak i ryzykiem.

Dlaczego warto kupić istniejący biznes?

Istniejąca firma ma przewagę nad zakładaniem biznesu od zera. Ma już bazę klientów, rozpoznawalną markę i sprawdzony model działania. Nowy właściciel może liczyć na natychmiastowe przychody i zespół z doświadczeniem. Mogą jednak pojawić się wyzwania – np. konieczność modernizacji procesów czy dodatkowych inwestycji – dlatego ważne jest dobre przygotowanie do zakupu.

Kupujący często koncentrują się wyłącznie na firmach dostępnych publicznie w ofertach. W praktyce możliwości jest więcej. Jeśli masz na oku konkretną firmę, dobry doradca może pomóc skontaktować się z jej właścicielem i przeprowadzić poufne rozmowy. Często wiemy też o polskich biznesach, które jeszcze nie są oficjalnie na sprzedaż, albo o właścicielach planujących sprzedaż w najbliższej przyszłości. W odpowiednich warunkach doradca może również pomóc przekonać właściciela do rozważenia oferty.

Jak wyceniane są małe firmy?

Najczęściej stosowaną miarą jest dochód dyskrecyjny właściciela (SDE – Seller's Discretionary Earnings). To kwota, która pokazuje dochód właściciela z firmy: obejmuje zyski netto, wynagrodzenie właściciela, dodatkowe świadczenia oraz wydatki jednorazowe. Na tej podstawie stosuje się tzw. Mnożniki – zazwyczaj w przedziale od 2 do 3,5 razy SDE, w zależności od branży i skali biznesu.

Na przykład: firma generująca SDE na poziomie \$120,000 może być wyceniona na \$250,000–\$400,000. Im większy i bardziej stabilny biznes, tym wyższy mnożnik. Kluczowe jest, aby ocenić, czy cena odzwierciedla wartość firmy, a nie jedynie oczekiwania właściciela.

Ile pieniędzy potrzeba na zakup firmy?

Odpowiedź zależy od wielkości i branży firmy, ale zwykle trzeba mieć przygotowane 20–40% ceny jako wkład własny. Reszta może być finansowana z kredytu bankowego, pożyczki inwestora lub w ramach tzw. vendor financing, gdy sprzedający zgadza się rozłożyć część ceny na raty. Nabywcy powinni także uwzględnić środki na kapitał obrotowy, inwentarz i rezerwę na nieprzewidziane wydatki w okresie przejściowym. W praktyce oznacza to, że posiadanie kilkuset tysięcy dolarów kapitału własnego otwiera drogę do zakupu dobrze funkcjonującej firmy.

Gdzie znaleźć odpowiedni biznes?

Najczęściej korzysta się z usług brokerów biznesowych, którzy oferują dostęp do szerokiej bazy ofert i dbają o poufność procesu. Oferty można znaleźć także na

portalach internetowych, takich jak BusinessesForSale czy BizBuySell. W Transworld Business Advisors of Ontario mamy kilkadziesiąt zleceń sprzedaży w różnych branżach i przedziałach cenowych, w tym wiele biznesów odpowiednich dla osób kupujących swoją pierwszą firmę. Kupujący mogą też zarejestrować się w naszej bazie, aby otrzymywać informacje o nowych ofertach dopasowanych do ich kryteriów.

Czy to krok dla Ciebie?

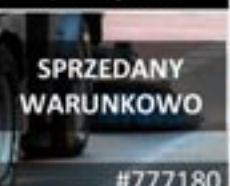
Kupno firmy to nie tylko kwestia ceny, ale przede wszystkim ocena, czy biznes pasuje do Twoich umiejętności i celów. Dla wielu osób to realna alternatywa dla pracy na etacie – droga trudniejsza, ale dająca większą niezależność i możliwość budowania trwałej wartości. Kluczem jest przygotowanie: zarówno finansowe, jak i mentalne. Właściwy biznes powinien nie tylko przynosić zysk, ale też odpowiadać Twoim predyspozycjom i stylowi życia.

Jeśli rozważasz taki krok – warto o tym porozmawiać.

O autorze

Waldemar Halek jest Prezesem Transworld Business Advisors of Ontario – firmy specjalizującej się w sprzedaży małych i średnich firm. Pomaga właścicielom biznesów przejść przez cały proces sprzedaży: od wyceny, przez negocjacje, aż po finalizację transakcji. Jest biegłym księgowym w Kanadzie i USA (CPA) oraz absolwentem studiów MBA. Zasiada także w radzie nadzorczej Canada-Poland Chamber of Commerce.

Kontakt: whalek@tworld.com.

\$4,715,000  SPRZEDANY WARUNKOWO #354536 Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	\$1,800,000  #176250 Sklep meblowy od 45+ lat (KWC)	\$1,540,000  #679296 Dom aukcyjny online (GTA)	\$1,500,000  #587201 Biuro podróży (GTA)	\$1,400,000  SPRZEDANY WARUNKOWO #523171 Producent wystaw targowych (GTA)
\$998,000  #150248 Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	\$850,000  WŁAŚNIE WYSTAWIONY #673082 Producent sprzętu AGD (Ottawa)	\$750,000  #551677 Sklep rowerowy z serwisem (GTA)	\$675,000  SPRZEDANY WARUNKOWO #305609 Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	\$575,000  #135613 Serwis klimatyzacji dla trucków (GTA)
\$550,000  SPRZEDANY WARUNKOWO #777180 Firma sprząająca ulice (Hamilton)	\$440,000  NOWA CENA #269923 Firma czyszcząca elewacje domów (GTA)	\$475,000  SPRZEDANY WARUNKOWO #952334 Producent mięsa od 70+ lat (GTA)	\$265,000  WŁAŚNIE WYSTAWIONY #633894 Firma malarska - franczyza (Hamilton)	 ZESKANUJ KOD, ABY ZOBACZYĆ AKTUALNE OFERTY



SZUKASZ BIZNESU ZAMIAST ETATU?

- ✓ Oferty już od ok. \$200,000
- ✓ Firmy z natychmiastowym cash flow
- ✓ Nowe zlecenia dodawane na bieżąco

Branże:

- ✓ Produkcja | Dystrybucja | Usługi
- ✓ Logistyka | Branże niszowe

Poufny proces sprzedaży i zakupu prowadzony przez Transworld Business Advisors of Ontario

tworld.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworld.com

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO
 3280 Bloor Street West, Suite 1140, Toronto, ON, M8X 2X3
Independently owned and operated

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****SPRZEDAŻE SPADKOWE**

Sprzedaż nieruchomości nigdy nie jest „zwykłą transakcją”, gdy dotyczy ważnych zmian życiowych. Niezależnie od tego, czy jest to spowodowane rozwodem, czy koniecznością rozliczenia spadku, tego typu sprzedaż wiąże się z emocjami, kwestiami prawnymi i finansowymi. Na obecnym rynku nieruchomości w Greater Toronto Area (GTA) ogromne znaczenie ma zrozumienie procesów związanych ze sprzedażą spadkową.

Co to jest „probate” w Ontario?

W Ontario formalna nazwa tego dokumentu to Certificate of Appointment of Estate Trustee (z testamentem albo bez testamentu). W przypadku mniejszego majątku Certyfikat ten nosi nazwę Small Estate Certificate. Obydwa rodzaje certyfikatów to wydany przez sąd dokument, który daje wykonawcy (estate trustee) prawo zarządzania majątkiem zmarłego. Będąc w posiadaniu takiego certyfikatu wykonawca testamentu może pobrać pieniądze z konta, sprzedać, lub przepisać nieruchomość, spłacić długi, rozdzielić spadek a także zapłacić zaległe przez zmarłego podatki.

Probate jest konieczny w następujących przypadkach:

- Nieruchomość należała wyłącznie do zmarłego albo współwłasność była zarejestrowana jako „tenants in common” (czyli każdy z współwłaścicieli miał określony procentowy udział w nieruchomości). Aby sprzedać lub przepisać taki udział, sądy/land registry wymagają certyfikatu,

- Brak testamentu (trzeba wtedy uzyskać „Certificate... Without a Will”, co jest nie tylko trudne, ale i kosztowne,
- Instytucje finansowe takie jak banki czy firmy ubezpieczeniowe żądają okazania certyfikatu,
- Spór co do ważności testamentu albo osoby wykonawcy (tzw. Podważenie testamentu).

Kiedy probate nie jest potrzebny:

- Nieruchomość zarejestrowana jest jako „joint tenancy” co oznacza, że udział zmarłego przechodzi automatycznie na żyjącego współwłaściciela; tytuł aktualizuje się przez Survivorship Application, a nie przez probate,
- Aktywa z wyznaczonym beneficjentem (np. polisy na życie, RRSP/RRIF, TFSA, część kont inwestycyjnych) idą bezpośrednio do wskazanych osób, poza majątkiem spadkowym,
- Małe salda bankowe – niektóre banki czasem zwalniają środki bez probate (decyzja należy do banku i bywa różna),
- „Small estate” (do 150 000 CAD).

Dla majątków wycenionych na 150 000 CAD lub mniej można złożyć uproszczony wniosek (Small Estate Certificate): prostsze formularze, ogólnie szybsza ścieżka; obowiązuje m.in. 30-dniowe zawiadomienie uprawnionych.

Opłata sądowa za otrzymanie certyfikatu („Estate Administration Tax”):

0 CAD od pierwszych 50 000 CAD wartości majątku, 15 CAD za każde 1 000 CAD powyżej 50 000 CAD

Obowiązek uzyskania certyfikatu – Estate Information Return (EIR)

Po wydaniu certyfikatu wykonawca ma 180 dni na złożenie EIR do Ministerstwa Finansów (od 2025 r. można złożyć online).

Jak wygląda proces w skrócie:

Ustalenie, czy probate jest wymagany (typ aktywów, forma własności, wymagania banku/land registry).

Zawiadomienie uprawnionych (beneficjenci/spadkobiercy). W „small estate” – min. 30 dni przed złożeniem wniosku o certyfikat.

Złożenie wniosku do Superior Court of Justice: właściwe formularze (Rule 74/74.1), akt zgonu, oryginał testamentu (jeśli jest)

Opłata EAT przy wniosku; po certyfikacie – EIR w 180 dni.

Aby uzyskać probate należy zwrócić się do prawnika specjalizującego się w Estate Law. Należy także zdawać sobie sprawę, że uzyskanie probate jest długim procesem i w zależności gdzie położona jest nieruchomość może trwać od 3 do 12 miesięcy a przy braku testamentu nawet znacznie dłużej. Jeśli mają państwo jakieś pytania lub potrzebują porady jak uniknąć tego kosztownego i długiego procesu prosimy o telefon.

Do niezobowiązującej rozmowy o możliwościach inwestycji w nieruchomości zapraszają Urszula Urbańska i Piotr Woźnowski

Skorzystaj z usług URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM. Każdemu, kto zamierza podjąć decyzję zmiany miejsca za-

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką Socjologii UW.

Od 33 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości. Obecnie pracuje

w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

mieszkania, służymy bezpłatną wyceną nieruchomości, ciekawym i skutecznym programem marketingowym, fachową poradą i ciekawymi ofertami rynkowymi, zarówno na terenie GTA jak i poza jego granicami. Nasza wiedza i doświadczenie pomagają naszym klientom w podjęciu właściwej decyzji.

Specjalizujemy się także w sprzedaży rozwodowych i spadkowych.

Piotr Woźnowski 416-995-7767
Urszula Urbańska 416-456-7683

SCARBOROUGH

Unikalny dom na przepięknej, perfekcyjnie utrzymanej działce (64 x 190 FT). 3 Sypialnie+3 pełne łazienki. Wykończony bejsment z osobnym wejściem. Cena \$1,199,800



GOWEST REALTY LTD., Brokerage



Prawo Nieruchomości

- kupno, sprzedaż, refinansowanie
- przyjazna obsługa, rzetelna porada
- sumienność i terminowość
- konkurencyjne ceny
- centralna lokalizacja (Dundas/Dixie)

3034 Palstan Rd. #306
Mississauga ON, L4Y 2Z6
www.swiaderlaw.com
email: aswiader@swiaderlaw.com

Tel: 905.273.6333 fax: 905.277.8333

Ania Swiader Barrister-Solicitor-Notary Public

Najbardziej stresujący zawód świata

Proszę sobie wyobrazić taką sytuację. Nad miastem trwa porywista burza i przez dwie godziny jest się w pełni skoncentrowanym, skręca się samoloty, szukając wolnych przestrzeni przez które można je bezpiecznie przeprowadzić.

Pracując w takim napięciu bez przerwy nie bylibyśmy w stanie maksymalnej koncentracji, a tego wymaga nasz zawód. Podczas przerw staramy się po prostu rozluźnić. Trzeba nauczyć się odciąć. O pracy kontrolera ruchu lotniczego opowiada Michał Siejko.

Miejsce pracy kontrolerów lotów wygląda jak centrum zarządzania światem. Oni, chociaż światem nie zarządzają, to faktycznie zbierają informacje z kilku monitorów jednocześnie. To z resztą podstawowa kompetencja każdego z nich - trzeba widzieć przesłannę i rozumieć jak te wymiary układają się na monitorze - mówi mi mój rozmówca.

Ile prawdy jest w słowach, tych, którzy nazywają kontrolerów lotniczych najbardziej stresującym zawodem świata? O tym rozmawiam z Michałem Siejko, pracownikiem Polskiej Agencji Żegluga Powietrznej, kontrolerem z 12-letnim stażem.

Karolina Olejak: Przychodzi pan do pracy i ...

Michał Siejko, kontroler ruchu lotniczego: - Od razu wchodzę na wysokie obroty. W ciągu dnia jest kilka momentów, gdy ruch lotniczy jest szczególnie natężony. Na przykład o 6:00 na lotnisku Chopina lądują kilkanaście samolotów z wielu miast, przede wszystkim loty krajowe - Kraków, Wrocław, Gdańsk. To przeważnie pasażerowie, którzy przesiadają się na kolejne, międzynarodowe loty.

Robi się tłok.

- W Warszawie samoloty startują z jednego pasa, a lądują na drugim. W międzyczasie inne maszyny kołują. Wszystko musi być doskonale zgrane. Wystarczy dwie minuty poślizgu i cały plan trzeba na bieżąco weryfikować. Potrzebne jest 100-procentowe skupienie.

Patrzycie na monitory i wydajecie instrukcje?

- W tym zawodzie, w uproszczeniu mamy dwa rodzaje pracy. Jedni kontrolerzy pracują na wieży, drudzy w Centrum Operacyjnym, gdzie używają wskaźników radarowych i na ich podstawie kierują ruchem samolotów na polskim niebie.



Ja jestem kontrolerem tzw. zbliżeniowym, a więc radarowym. Kontrolerzy radarowi pracują w parach. Jeden planuje ruch lotniczy, a drugi realizuje plan i ma kontakt z pilotem.

Jest jakiś newralgiczny moment?

- Moment, w którym wiele samolotów znajduje się blisko siebie, bywa trudny i wymaga maksymalnej koncentracji. Samoloty zbliżają się wtedy do lotnisk i trzeba to naprawdę dobrze poukładać, żeby po pierwsze było bezpiecznie, a po drugie - szybko i sprawnie.

A godziny? Nie jest to pewnie praca 8-16.

- Pracujemy 24h/dobę, 7 dni w tygodniu i przez cały rok. Wykonujemy zadania przez 8 godzin, ale w różnych zmianach. Po 2 godzinach zawsze jest godzinna przerwa.

Trzeba dać głowie odpocząć?

- Podczas przerw staramy się po prostu rozluźnić. Trzeba nauczyć się odciąć.

Kompetencji, które musi mieć kontroler, chyba jest sporo.

- Nie da się zostać kontrolerem lotów bez odpowiednich predyspozycji. Nie ma możliwości "prześlizgnąć się" bez sprawdzenia zarówno tych wrodzonych umiejętności, jak i wiedzy oraz profesjonalnego przygotowania na wielu poziomach dwuletniego szkolenia.

Coś w tym jest. Oczywiście żartuję, ale prawda jest taka, że moi koledzy i koleżanki to ludzie wyjątkowo inteligentni. Przychodzą z różnych środowisk, miast i zawodów. Mamy lekarzy, prawników, muzyków, ale też osoby bezpośrednio po maturze - nie ma tu zasady. Wszystkich jednak łączy wysoka inteligencja i unikalne kompetencje.

Co jeszcze sprawdza się podczas szkoleń?

- Pierwszy i najbardziej podstawowy etap to sprawdzenie widzenia przestrzennego. Niektórzy się z tym rodzą, a inni tego nie mają. To rzecz, której ciężko się nauczyć. Miejscem największej weryfikacji jest symulator. W tym miejscu czasem nawet duże zaangażowanie i chęci nie wystarczają. Instruktorzy szybko orientują się, że ktoś nie jest stworzony do tej pracy i muszą zakończyć wspólną przygodę.

Podstawą jest sprawdzenie, czy kursant rozumie, że trzy wymiary są rzutowane na dwa wymiary komputera. Jeśli przejdą ten etap, przez kolejne pół roku uczą się przepisów.

Później już bezpośrednio do pracy?

- Ostatnim etapem jest 8-10 miesięcy pracy pod okiem instruktora. Ten szczelny i wymagający system sprawia, że do pracy przychodzi w pełni kompetentna osoba. To nie jest praca, w której można uczyć się na żywym organizmie. Tu nie ma miejsca na błędy. Trudny zawód, ale daje dużo w zamian.

Co daje?

- Pokazywałem dziś studentom film, jak wygląda intensywny przylot wielu samolotów. Byli w szoku (śmiej). Patrząc z boku, może się czasem wydawać, że to powtarzalna praca - skręcasz samoloty, ingerujesz w ich prędkość i wysokość. Masz instrukcję, których przestrzegasz. Pracuję w tym zawodzie 12 lat, a wciąż ekscytuję się za każdym razem, gdy wchodzę na salę operacyjną i siadam przed ekranem.

To rekompensuje stres?

- To nie jest tak, że ten stres jest permanentny. Założeniem naszej pracy jest unikanie stresujących sytuacji, czyli np. aby te ogromne maszyny nie "leciały na siebie". Są jednak sytuacje, których nie da się przewidzieć, dlatego z tyłu głowy zawsze jest gotowość do reagowania na gigantyczne piki stresu. Z drugiej strony jest to praca, której nie przynosi się do domu. Samoloty wylądowały bezpiecznie, kończysz dyżur i masz wolną głowę.

O ile nie zdarzyło się nic naprawdę wyjątkowego, to wychodzisz z PAŻP-u i myślisz: "zrobiłem kawał dobrej roboty".

dokończenie na str. 14

ADWOKAT / NOTARIUSZ
NATALIA BIAŁKOWSKA

- IMIGRACJA** - ponad 60 sposobów na zalegalizowanie pobytu i pracy w Kanadzie
- PEŁNOMOCNICTWA I SPADKI** - power of attorney for personal care, for property, last will and testament
- NOTARIUSZ** - potwierdzenie podpisu, przygotowanie dokumentów: upoważnienia międzynarodowe, oświadczenia (bankowe, medyczne, rządowe), itp.

NB LAW FIRM
W SAMYM CENTRUM (DOWNTOWN) TORONTO
WWW.NBLAWFIRM.CA

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
416-550-4746

STONE SELEX.com

LIGHTWEIGHT STONE VENEER ... FOR LIFE.

po bezpłatny
katalog
odwiedź
naszą
stronę:

www.stoneselex.com

CENY DETALICZNE I HURTOWE. ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY KONTRAKTORÓW

4-4444 EASTGATE PARKWAY, MISSISSAUGA **905.672.2887**

BARRIE | BRANTFORD | GUELPH | MARKHAM | MILTON | MISSISSAUGA | MONTREAL | NEWMARKET | OTTAWA | TORONTO

Najbardziej stresujący... dokończenie ze str. 7

Jakie jeszcze predyspozycje trzeba mieć.

- Dyskwalifikują problemy z wymową. Dykcje można ćwiczyć, to niebywale istotne, żeby jasno wydawać komendy i dobrze się rozumieć z załogą.

Bycie kontaktowym nie jest oczywistą cechą, która przychodzi do głowy, gdy myślę o kontrolerze.

- Konieczna jest umiejętność pracy w grupie. Na co dzień pracujemy w duetach, jedna osoba planuje, druga osoba wykonuje działania. Ludzie, którzy nie potrafią pracować minimum w takim zestawieniu, nie poradzą sobie. Inna sprawa, to, że migracja zawodowa w obrębie naszej branży jest bardzo niewielka. Większość osób pracuje w tym samym miejscu do emerytury. Trzeba mieć więc dobre relacje z zespołem.

Znacie świetnie języki, kontrolerzy nie uciekają za granice?

- Jeśli ktoś zaczyna pracę np. na wieży w Krakowie, to zwykle zostaje tam do emerytury. Powodów jest kilka. Po pierwsze nowe miejsce, to potrzeba inwestycji pracodawcy w szkolenia. Po drugie ludzie przyzwyczajają się do swoich miejsc, a po trzecie zwyczajnie liczba lotnisk jest ograniczona.

Jest duża dysproporcja kobiety - mężczyźni?

- Każdego roku coraz więcej kobiet przychodzi na kurs, ale dysproporcja wciąż jest zasadnicza. Co ciekawe, widać różnice między organami radarowymi i kontrolą wieżową. W tym pierwszym obserwujesz ekrany, odczytujesz zapisy z radarów. W drugim korzystasz z tego, co widzisz za oknem. Na wieżach kobiet jest więcej - w okolicach 40 procent. U nas, w radarach 15 procent.

Siedzisz przed ekranem i czujesz ciężar tego, że od twoich decyzji zależy życie setek osób?

- Gdybyśmy za każdym razem myśleli o tym, ile osób mamy na pokładach i w powietrzu, to moglibyśmy szybko stracić zmysły. Przychodzi do pracy i jak każdy profesjonalista, zwłaszcza w tak specyficznym zawodzie, odkładam na bok refleksje i zajmuje się konkretnymi zadaniami. Mam zadbać o bezpieczeństwo pasażerów i efektywność operacji lotniczych i robię, to najlepiej jak potrafię.

Na czym polega ta efektywność?

- Każdy pasażer chce być możliwie szybko w domu, albo zdążyć na przesiadkę. Każde opóźnienie będzie miało skutki dla pozostałych samolotów i rozkładów lotów, może nawet na innych lotniskach. Ten element jest więc bardzo ważny. Jednak naszym podstawowym zadaniem jest zapewnienie bezpieczeństwa.

Skomplikowana układanka.

- Oczywiście moglibyśmy za każdym razem planować asekuracyjnie ruch tak, że każdy samolot będzie miał maksymalną odległość od innych, ale byłoby to nieefektywne. Mamy wytyczne, jak blisko siebie maszyny mogą się znaleźć i naszym zadaniem jest wymyślić kombinacje, które pozwolą zapewnić najwyższe standardy bezpieczeństwa i jednocześnie ułożyć to tak, że nikt nie będzie niepotrzebnie czekał.

- Nie ma za to biednych kontrolerów.

- Nasze wynagrodzenie uzależnione jest od wielu czynników, w tym od miejsca pracy, stażu oraz wykonywanych obowiązków. Faktycznie przez wiele lat kontrolerzy zarabiali naprawdę dobrze, na poziomie kuszącym każdego. Ostatnie lata zmieniły podejście do tych stawek, m.in. przez inflację oraz nowe dobrze płatne zawody na rynku.

Zawód kontrolera ruchu lotniczego jest unikatowy, pełnią go osoby o wyjątkowych predyspozycjach i po długim intensywnym przygotowaniu, zarobki powinny być więc adekwatne do kwalifikacji, wykonywanych zadań i aktualnej sytuacji gospodarczej.



**LOKATA OSZCZĘDNOŚCI W
NATURALNE, KOLOROWE
DIAMENTY INWESTYCYJNE**

Nabywcy naturalnych, kolorowych diamentów uzyskują spokojną przystań dla swoich oszczędności, dającą im komfortowy poziom bezpieczeństwa. Przy okazji okazuje się, że są w stanie zarobić znacznie więcej niż oczekiwali.

Propozycja dla wszystkich, którzy poszukują sprawdzonych sposobów na zabezpieczenie posiadanego majątku podczas gospodarczych oraz politycznych zawirowań.

Wszystkich zainteresowanych tym jak dokonać transakcji udanego zakupu naturalnych, kolorowych diamentów inwestycyjnych, proszę o bezpośredni kontakt.

JAROSŁAW DAŁEK
TEL. 416-904-1181
FANCY COLOR DIAMONDS



30 Lecie
Centrum Table Tennis Club

Wspaniała Zabawa Taneczna

Polskie Centrum Kultury im. Jana Pawła II
4300 Cawthra Rd., Mississauga

18 października 2025 godz. 19:00
\$80 bilet

Świętuj z CTTC — gorąca kolacja, muzyka, taniec, nagrody i rozrywka!

W programie:

- Nagroda główna: 65" 4K UHD LED TV
- Kolacja Szefa Kuchni Jana Gromady
- Czerwone i białe wino na każdym stole
- Muzyka i rozrywka: „POLANIE” i DJ JAREK

INFORMACJE
Irek: 647.407.2862 i Andrzej: 647.239.2108

BILETY
Catholic Gifts Shop (3615 Dixie Rd, Unit 7)
W Polskim Centrum Kultury im. Jana Pawła II

PEŁNE SZCZEGÓŁY NA NASZEJ STRONIE INTERNETOWEJ
<https://cttc.tennis>



Nie Płacisz Dopóki Nie Wygramy

Zadzwoń po bezpłatną konsultację:

416.825.9901



Barbara K. Opalinski, J.D.
Adwokat

Barbara mówi płynnie po polsku

NASZA SPECJALNOŚĆ TO:

- Wypadki samochodowe
- Poślizgnięcia i upadki
- Pogryzienia przez psa
- Urazy mózgu
- Urazy ciała
- Chroniczny ból
- Utrata zarobków
- Wszelkie odmowy ubezpieczeń inwalidzkich
- Roszczenia ubezpieczeniowe
- Odszkodowania z tytułu polisy na życie

Toronto: 130 King Street West, Suite 1900 M5X 1E3

Mississauga: 4 Robert Specks Parkway, 15th Floor L4Z 1S1

Etobicoke: East Tower, 3250 Bloor St. W. Suite 600 M8X 2X9

info@opalinskilaw.ca

www.opalinskilaw.ca

CELEBRITY SYMPHONY ORCHESTRA
DR. ANDRZEJ ROZBICKI



UNDER HONORARY PATRONAGE OF CONSUL GENERAL
REPUBLIC OF POLAND, MAREK CIESIELCZUK

POLISH TENORS

NOVEMBER 8TH, 2025, 7.00 PM
LIVING ARTS CENTRE, MISSISSAUGA

& VIVA



TICKETS: WWW.ROZBICKI.COM
PIAST STARSKY I, PEGAZ WISŁA, PEGAZ STARSKY II
OR CALL OR VISIT LAC BOX 905 306 6000 (11AM-4PM)

Dotacja celowa na dofinansowanie realizacji zadania publicznego z zakresu opieki Senatu RP nad Polonią i Polakami za granicą.

CELEBRITY SYMPHONY ORCHESTRA
DR. ANDRZEJ ROZBICKI

POLISH TENORS

NOVEMBER 8TH, 2025, 7:00 PM
LIVING ARTS CENTRE, MISSISSAUGA **& VIVA**

The Celebrity Symphony Orchestra and Maestro Andrzej Rozbicki return with a Gala Concert showcasing world-famous hits, arias, duets, and songs performed by leading artists from Poland and Canada.

The evening will feature: POLISH TENORS – TRE VOCI – New Generation, Wojtek Sokolnicki, Mikołaj Adamczak, and Miłosz Gałaj: the first Polish pop-opera ensemble. Three distinctive voices, three unique personalities, united by one great friendship. Their dynamic blend has been described as a charismatic “Molotov cocktail,” with live performances that leave audiences spellbound. VIVA TRIO, Anna Bateman, Erin Fisher, and Katya Tchoubar: an award-winning Canadian crossover group hailed as “true vocal dynamite.” KAROLINA PODOLAK, an internationally acclaimed Polish-Canadian soprano from Mississauga, winner of prestigious competitions in New York, France, and with the Canadian Opera Company. ALEKSANDER ŁADYSZ, A Polish bass singer with a rich, powerful, and “dark” voice, carrying on the legacy of his father, the world-renowned opera star Bernard Ładysz.

“Serdecznie zapraszam, wystąpią same znakomitości Celebrity Orchestra no i ja...” Andrzej Rozbicki

For tickets: from \$74.40 call LAC

905 306 6000

Buy tickets online at

www.rozbicki.com

Or visit:

Piast Starsky I: (905) 270 2600

Pegaz Wisła: (905) 238 9994

Pegaz Starsky II: (905) 608 0400

For VIP Tickets call: (416) 567 1278



W tych firmach można nabyć książkę
“Maestro z Toronto”

FREE PARKING



8 listopada 2025 godz. 19:00. Living Arts Centre, Mississauga



**Metro Hearing
and Tinnitus Treatment
Clinic**



ZAPOBIEGANIE DEMENCJI JEST SKUTECZNE!

Jako specjaliści nie tylko od słuchu, ale także od zapobiegania demencji, jako nieliczni w Kanadzie możemy naszym pacjentom oferować najnowsze i niezwykle skuteczne „Hearing treatments” !! To dużo więcej niż zapobieganie demencji i komfortowy dźwięk z rozumieniem mowy! To też dużo więcej niż same aparaty słuchowe: to zdrowie, bezpieczeństwo i niezależność, którą daje sprawny mózg!

„HEARING TREATMENTS” ZAWIERAJĄ W SOBIE: KOREKTĘ SŁUCHU, POPRAWĘ ROZUMIENIA MOWY W HAŁASIE, POPRAWĘ PRACY MÓZGU, PREWENCJĘ DEMENCJI A NAWET USUNIĘCIE SZUMÓW USZNYCH!

905 273 7717

**3024 Hurontario Street, unit G 5
MISSISSAUGA ON L5B 4M4**

**SKRZYŻOWANIE HURONTARIO / DUNDAS -- OBOK HAKIM OPTICAL
UWAGA - DUŻY DARMOWY PARKING JEST DOSTĘPNY ZA BUDYNKIEM**

Czy zapomnieliśmy o czymś ważnym, pisząc blisko 600 artykułów dla Puls'a?

W tym tygodniu oferujemy Państwu artykuł zupełnie inny od wszystkich poprzednich.

W poprzednich staraliśmy się informować Państwa o tym co ważne, i korzystając z naszej wiedzy, nie tylko z audiologii, ale przede wszystkim neuroscience i psychologii prezentowaliśmy wiele ważnych informacji z tych dziedzin. Tutaj, po raz kolejny musimy wyjaśnić Państwu podstawową różnicę między nami a typowymi i spotykanymi już prawie wszędzie miejscami sprzedaży aparatów słuchowych. Dlatego musimy zacząć od tego, że w odróżnieniu od takich miejsc, w Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic pracuje cały zespół specjalistów (w tym z doktoratami), dysponujących dużą wiedzą i doświadczeniem, która dopiero teraz powoli przebija się do wiadomości publicznej, a którą niestety nie może się pochwalić wielu sprzedających aparaty słuchowe ludzi.

O czym piszemy? Oczywiście o znajomości zagadnień związanych ze starzeniem się ludzkiego mózgu, ale także samym mózgiem jak też sposobem jego pracy. Od paru już lat tego typu zagadnienia stają się coraz ważniejsze, nie tylko dla grupy profesjonalistów, ale także lekarzy rodzinnych i wielu innych specjalistów, łącznie z ministerstwami zdrowia w wielu krajach. Zapytacie Państwo, i słusznie, dlaczego to ma być dla Was takie ważne?

Jak Państwo zauważyli, od dłuższego czasu ciągle piszemy o ludzkim mózgu, a sądząc z nazwy pewnie powinniśmy pisać o aparatach słuchowych i szumach usznych (tinnitus). Staraliśmy się pokazać połączenie między tym jak pracuje mózg i jaka czeka przyszłość kogoś, kto nie dba o tenże mózg. Pisaliśmy też sporo o demencji, której prewencją lub spowolnieniem też się zajmujemy, mając niezbędne do tego uprawnienia. Pisaliśmy też o tym, że prawie 40 procentom demencji można zpobiec. Pewnie niewiele osób potraktowało to poważnie, myśląc, że te 40 procent to pewnie nie do końca sprawdzone wiadomości lub po prostu reklamowy chwyt. Tymczasem... dzisiejsze! (1 września 2025) wiadomości z telewizji FOX NEWS donoszą:

„Treating hearing loss with hearing aids may prevent dementia, as 40% of dementia cases are linked to modifiable risk factors like untreated hearing loss.” | Fox News

czyli: Leczenie utraty słuchu za pomocą aparatów słuchowych może zapobiegać demencji, ponieważ 40% przypadków demencji wiąże się z modyfikowalnymi czynnikami ryzyka, takimi jak nieleczona utrata słuchu. | Fox News

Poniżej zamieszczamy link do tej wiadomości w internecie:
<https://www.foxnews.com/health/dementia-risk-slashed-one-common-health-intervention-study-finds>

Czyli, nim dojdziecie Państwo do wniosku, że dotknęła Was demencja, sprawdźcie, czy nie macie tylko utraty słuchu!!!

Euro Market Delicatessen

Wędliny, Sery, Ciasta, Pieczywo
Wiele produktów z Polski
i innych krajów europejskich
Polska i polonijna prasa
wysyłka paczek do Polski

GORĄCY BUFET !!!

3480 Fairview St. Burlington
(905) 333-5831

TANIE DACHY METALOWE

LONDON
ECO-METAL
MANUFACTURING INC.



- Nowoczesny system blachodachówek
- 55 lat gwarancji
- Estetyczne dachy w stylu Europejskim, stalowe lub aluminiowe dostępne w szerokiej gamie kolorów i profili.

ZADZWOŃ DZISIAJ

Toll free: **1.833.377.9393**

Salon firmy: **905.564.7663**

SALON FIRMY

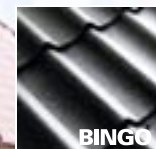
1759 Britannia Rd. E. #6/7

Mississauga, ON L4W 4E1

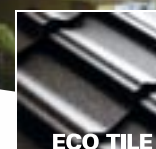
Poniedziałek - piątek

9:00 do 17:00

www.londonecometal.com



BINGO



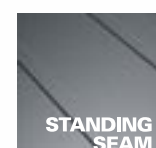
ECO TILE



BRAVO



T-18



STANDING SEAM

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



Gotujemy smacznie i zdrowo

KURCZAK PO PARMEŃSKU



Składniki

2 filety z piersi z kurczaka
100 g parmezanu
80 g bułki tartej
1 łyżeczka czosnku granulowanego
2 jajka
50 g mozzarelli
1 puszka krojonych pomidorów
1 mała cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka oregano
1 łyżeczka bazylii
½ łyżeczki chili
szczypta cukru
sól, świeżo zmielony pieprz (do smaku)
oliwa z oliwek (do smażenia)
garść listków bazylii (do dekoracji)

Przygotowanie

Posiekaj drobno cebulę. Przeciśnij przez praskę czosnek. Zesklij cebulę na niewielkiej ilości oliwy. Pod koniec smażenia dodaj czosnek i zioła (bazylię, oregano), a po chwili pomidory z puszki. Gotuj sos przez kilkanaście minut (aż pomidory się rozpadną, a sos zgęstnieje). Dopraw solą, pieprzem, szczyptą cukru i chili.

Oczyść mięso z błonek i chrząstek. Każdą pierś przekrój wzdłuż na pół i lekko rozbij tłuczkiem. Dopraw solą i pieprzem.

Wymieszaj w misce parmezan starty na drobnych oczkach tarki, bułkę tartą, czosnek granulowany i trochę soli. W osobnym naczyniu rozkłóć jajka ze szczyptą soli. Kawałki przygotowanego mięsa obtocz w jajkach, a następnie w panierce z parmezanem. Obsmaż opanierowane mięso na rozgrzanej oliwie – około 2 minuty po każdej ze stron. Rozprowadź połowę sosu pomidorowego na dnie naczynia żaroodpornego. Na wierzchu ułóż obsmażone piersi z kurczaka. Na każdą z nich wyłóż po ¼ pomidorowego. Całość oprósz startą na dużych oczkach tarki mozzarellą.

Wstaw naczynie do piekarnika nagrzanego do 200°C. Piecz przez około 20-25 minut. Upieczonego kurczaka po parmeńsku oprósz posiekanymi listkami bazylii.

ZUPA WESELNA



Składniki na 3-4 osoby

1 bulionu warzywnego
700 g pomidorów
½ główki zielonej kapusty
350 g pieczarek
2 łodygi selera naciowego
1 cebula
1 marchewka
4 ząbki czosnku
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka suszonego tymianku
½ łyżeczki nasion kopru
½ łyżeczki wędzonej papryki
½ łyżeczki czarnego pieprzu
olej do smażenia
natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie

Pomidory pokrój na połówki lub ćwiartki i wstaw je do piekarnika z funkcją grilla na 5 minut, do ładnego przypieczenia skórki. Wyjmij i odstaw.

Cebulę, marchewkę oraz seler pokrój w drobną kostkę. Podsmaż je w dużym garnku na odrobinie oleju. Gotuj je przez 4-5 minut, do miękkości.

Pieczarki pokrój w plasterki i dodaj je do garnka, razem ze wszystkimi przyprawami. Smaż całość przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

Dodaj pomidory, drobno poszatkowaną kapustę oraz bulion. Doprowadź całość do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień do małego i gotuj zupę pod przykryciem przez 5-7 minut, do miękkości kapusty.

Zupę weselną dopraw do smaku pieprzem. Podawaj ją na ciepło, od razu po przygotowaniu, najlepiej udekorowaną natką pietruszki.

ZAPIEKANE UDKA Z KURCZAKA



Składniki na 3-4 osoby

8 nóg z kurczaka podzielonych na pałki i udko
350 ml bulionu drobiowego
180 g ryżu
2 łyżki musztardy dijon
2 łyżki miodu
2 łyżeczki czosnku granulowanego
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki czarnego pieprzu
Sos:
2 łyżki miodu
2 łyżki musztardy dijon
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu czarnego

Przygotowanie

Przygotuj sos, mieszając w miseczce wszystkie składniki do momentu uzyskania jednolitej pasty.

W osobnej misce wymieszaj bulion, miód, musztardę i czosnek granulowany. Dobrze wymieszaj całość do powstania gładkiej mieszaniny.

Naczynie żaroodporne wysmaruj masłem lub olejem. Wsyp do środka ryż i zalej go mieszaną bulionu. Wymieszaj.

Na wierzchu połóż pałki i udko z kurczaka. Posyp mięso solą i pieprzem.

Naczynie przykryj folią aluminiową i wstaw do piekarnika nastawionego na 190 st. Celsjusza i piecz przez 25 minut. Po tym czasie zdejmij folię, wyjmij kurczaka i lekko przemieszaj ryż.

Kurczaka posmaruj dodatkowo przygotowanym wcześniej sosem i połóż z powrotem na ryżu. Wstaw naczynie do piekarnika i piecz przez kolejne 10-15 minut, bez przykrywania.

Na ostatnie 3 minuty możesz włączyć funkcję przyrumieniania.



KOTLETY PAPIESKIE



Składniki

2 piersi kurczaka
6 jajek
6 łyżek mąki ziemniaczanej
6 łyżek majonezu
1 cebula
400 g tartego sera żółtego
sól i pieprz do smaku
olej do smażenia

Przygotowanie

Piersi z kurczaka siekamy albo kroimy w kostkę.

Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na patelni do zeszklenia.

W misce wbijamy jajka, dodajemy majonez oraz mąkę.

Całość mieszamy dokładnie łyżką lub trzepaczką na jednolitą masę.

Do masy jajecznej dodajemy cebulę, kurczaka, ser oraz przyprawy.

Całość dokładnie mieszamy.

Na rozgrzaną patelnię wykładamy łyżką masę i formujemy kotleciki.

Całość smażymy z obu stron na złoty kolor przez kilka minut.

**Tel. do Redakcji:
647-922-7817**

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

www.puls-toronto.com

studiopuls2020@gmail.com

Oszczędności

do 80%

w porównaniu z cenami detalicznymi.



Reliable Liquidation Centre

Oszczędności

do 80%

w porównaniu z cenami detalicznymi.

RELIABLE LIQUIDATION CENTRE

Od lat jesteśmy najbardziej zaufanym źródłem przecenionych sprzętów AGD, hurtowych mebli, elektroniki, artykułów gospodarstwa domowego, materacy i artykułów wyprzedażowych – wszystko w najlepszych cenach w GTA.

Sprzęt AGD • Meble • Elektronika • Materace i pościel • Artykuły domowe i sezonowe



Business Hours
Monday to Friday
10:00am – 3:00pm
Saturday
10:00am – 2:00pm

BOSCH

KitchenAid

LG

SAMSUNG

FRIGIDAIRE

Whirlpool

Hisense

Kenmore

MAYTAG

GE

Electrolux

Midea

Blomberg

C A F E

Galanx

Odwiedź naszą stronę internetową: www.rlccentre.com

Address
2025 Dundas St. E. Unit 2
Mississauga, ON L4X 1M2
Email Us: info@rlccentre.com
CALL US: 416-873-2030

...artykuł zupełnie inny... ~dokończenie ze str. 17

Oczywiście, najlepsze miejsce do zrobienia takiego badania, to miejsce, gdzie specjaliści wiedzą też dużo na temat samej demencji i potrafią rozpoznać różnicę między samą utratą słuchu a na przykład początkami demencji.

Prosimy pamiętać, że utrata słuchu i demencja mają podobne objawy, takie jak problemy z pamięcią, trudności w rozumieniu rozmów, dezorientacja i wycofanie społeczne, co może prowadzić do błędnej diagnozy. Utrata słuchu jest jednak upośledzeniem sensorycznym, a nie zaburzeniem poznawczym, takim jak demencja. Nieleczona utrata słuchu może przeciążać mózg, prowadząc do izolacji społecznej, co jest znanym czynnikiem ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych, i jak oceniają naukowcy na całym świecie, prowadzi do demencji.

Tak więc niekorygowana (nawet mała!) utrata słuchu jest uważana – już od wielu lat – za modyfikowalny czynnik ryzyka demencji, a raport komisji Lancet z 2020 roku wymienia ją jako jeden z głównych czynników przyczyniających się do występowania przypadków demencji.

Badania pokazują, że ryzyko rozwoju demencji nie tylko wzrasta wraz ze stopniem utraty słuchu, ale także ze zwiększonym czasem jej występowania. Potencjalne przyczyny to

zwiększone obciążenie zasobów mózgowych, izolacja społeczna i zanik mózgu. Korzystanie z aparatów słuchowych (lub innych urządzeń wspomagających) może pomóc zmniejszyć to ryzyko. Jednak niezbędne jest upewnienie się, z czym tak naprawdę boryka się każdy człowiek, u którego członkowie rodziny zauważyli niepokojące zmiany. Niestety jak pokazują statystyki, mężczyźni w starszym wieku wykazują się często dużym uporem z przyznaniem się do posiadanego problemu – na przykład z utratą słuchu, czy brakiem zrozumienia mowy. Tutaj istotna jest rola członków rodziny a zwłaszcza współmażonka, w celu uświadomienia takiej osobie, że konsekwencje takiego uporu prowadzą do „nursing home”.

Dlatego też, zapraszamy często współmażonków takich „trudnych” osób na specjalne sesje podpowiadające najlepsze sposoby dotarcia do ich sumienia. ■

Zapraszamy na konsultacje,

Alicja Maria i Janusz Toboła - Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic
www.metro-hearing-tinnitus.com
www.metrohearing.ca
tel. 905-273-7717

"Shrekowanie"

Animowany klasyk, jakim jest bajka "Shrek" z 2001 roku z pewnością większości dobrze jest znany. Fabuła wydaje się być prosta: księżniczka zakochuje się w ogrze, a wyglądem nie ma znaczenia, bo prawdziwa miłość zwycięża. Choć Shrek stał się ikoną popkultury, to jego postać wciąż może być niepoprawnie interpretowana. Dowodem na to jest najnowszy trend randkowy, który w internecie zyskał miano "shrekowania" i nie oddaje ducha oryginału. Zjawisko określane "shrekowaniem" polega na tym, że kobiety celowo umawiają się z mniej atrakcyjnymi wizualnie mężczyznami, w nadziei, że będą traktowane lepiej. Trenerka randkowa Hayley Quinn w rozmowie z serwisem tyla.com ostrzega, że jest to wyjątkowo toksyczny trend, który niestety, ale zdobywa coraz to większą popularność. Zauważalne jest to szczególnie wśród pokolenia Z. - To odnosi się do prymitywnego założenia, że jeśli randkowanie z osobą, która naprawdę ci się podoba, nie wyszło, to jeśli umawiasz się z kimś, kto ci się nie podoba, to ta osoba bardziej doceni ten związek - wytłumaczyła.

Ekspertka dodała również, że obietnica łatwego podziwu i uwagi od pozornie zakwalifikowanego według nas "mniej atrakcyjnego partnera" jest często myląca i może prowadzić do rozczarowań. - Chociaż elastyczność w kwestii swojego typu może być dobra, to jednak nadzieja, że ktoś, kogo uważasz za mniej atrakcyjnego, będzie wdzięczny za szansę randkowania z tobą, wydaje się przesadą - przyznała Quinn.

Opinią w temacie "shrekingu" podzieliła się również Claire Rénier, ekspertka ds. związków w aplikacji randkowej happn na łamach independent.co.uk. Według niej ukazuje on ponurą rzeczywistość współczesnego randkowania. Single są znudzeni i przygnębieni, więc celowo umawiają się z osobami, które ich nie pociągają. Myślą, że to gwarancja "i żyli długo i szczęśliwie", a kończy się traumą. - Poza wyglądem, ten trend ma również swoje korzenie w samozachowawczości. Zrozumiałe jest, że w dzisiejszym trudnym świecie randek chcemy zminimalizować ryzyko emocjonalne i wrażliwość, ale chronienie siebie kosztem uczuć drugiej osoby nie rozwiązuje głębszych problemów - wytłumaczyła ekspertka.

Myślenie o randkowaniu w kategoriach spełniania określonych standardów nigdy nie kończy się dobrze. Zwłaszcza jeśli robimy to tylko po to, by zdobyć wyższy status w związku. Współczesne umawianie się uwypukla absurdalne osądy wobec innych. W końcu odrzucamy ludzi, uznając ich za mniej atrakcyjnych czy posiadających tzw. czerwone flagi, a nawet nie znamy ich imienia. Z takim nastawieniem daleko nie zajdziemy. Według Claire Rénier kluczowa jest otwartość i dawanie szansy. - Zalecałabym, zastanowić się nad tym, czego szukamy i skupić się na tych cechach, szukając potencjalnych partnerów. Zostaw na chwilę atrakcyjność fizyczną. Choć jest to ważne, kluczowe jest, aby kwestionować swoje wyobrażenia o tym, co jest atrakcyjne, i pamiętać, że może przyjąć z czasem - zasugerowała na koniec Reiner. ■

Co z tego, że stary

Przez wiele lat żyliśmy w przekonaniu, że mózg człowieka przestaje wytwarzać nowe neurony po zakończeniu dzieciństwa. Taki obraz dorosłego mózgu traktowanego jako organ statyczny, pozbawiony zdolności do regeneracji, dominował w środowisku naukowym, szczególnie jeśli chodzi o obszary odpowiedzialne za pamięć, uczenie się i emocje. Nowe odkrycie może pomóc w opracowaniu terapii regeneracyjnych, które stymulują powstawanie nowych neuronów u osób cierpiących na choroby neurodegeneracyjne.

Najnowsze badania zespołu z Karolinska Institutet w Szwecji obalają ten utrwalony mit i otwierają zupełnie nowe perspektywy. Już w 2013 roku prof. Jonas Frisén i jego zespół zwrócili uwagę całego świata naukowego, wykorzystując datowanie węglem-14 do wykazania, że także u dorosłych w hipokampie (kluczowym obszarze mózgu odpowiedzialnym za pamięć i uczenie się) powstają nowe neurony. Mimo to, wciąż pozostawało pytanie o pochodzenie tych nowych komórek.

W najnowszym badaniu naukowcy zidentyfikowali i prześledzili aktywność tzw. komórek progenitorowych (prekursorów neuronów) w tkankach mózgowych pobranych od osób w różnym wieku, od niemowląt po 78-latków. To pierwszy bezpośredni dowód, że te komórki nie tylko istnieją w dorosłym mózgu, ale także pozostają aktywne i zdolne do podziału.

Jak przebiegały badania?

Zespół wykorzystał zaawansowane metody badawcze, m.in. sekwencjonowanie RNA pojedynczych jąder komórkowych, co pozwoliło na szczegółowe zmapowanie aktywności genów w poszczególnych komórkach. Dzięki połączeniu tej techniki z cytometrią przepływową i analizą za pomocą uczenia maszynowego, udało się wyodrębnić różne stadia rozwoju neuronów, od komórek macierzystych, przez niedojrzałe, nadal dzielące się neurony.

Dodatkowo, z pomocą narzędzi do przestrzennej transkryptomiki, jak RNAscope i Xenium, naukowcy potwierdzili, że neurogeneza zachodzi w zakręcie zębatym hipokampu, miejscu szczególnie istotnym dla procesów uczenia się, elastyczności poznawczej i tworzenia nowych wspomnień.

Jednym z ciekawszych wyników badania była duża zmienność w liczbie aktywnych komórek progenitorowych między badanymi osobami. Niektórzy dorośli mieli ich bardzo dużo, inni niewiele. To stawia nowe pytania o czynniki, które mogą wpływać na zdolność mózgu do regeneracji - czy są to geny, styl życia, czy może obecność chorób.

Profesor Frisén podkreśla, że to odkrycie to ważny krok do lepszego zrozumienia funkcjonowania mózgu i jego zdolności do zmian przez całe życie. Wskazuje także na potencjał tych badań dla medycyny - mogą one pomóc w opracowaniu terapii regeneracyjnych, które stymulują powstawanie nowych neuronów u osób cierpiących na choroby neurodegeneracyjne lub zaburzenia psychiczne, otwierając drzwi do innowacyjnych metod leczenia takich schorzeń, jak choroba Alzheimera, Parkinsona czy depresja. ■

Pogotowie Ratunkowe Real Estate !!!

Bezpłatne wizyty domowe !!!

Wzrost oprocentowania mortgage • Spadek cen • Niepewny rynek
Nie wiesz co zrobić? Zadzwoń do nas !!!

Urszula Urbańska

416-456-7683 - direct



Peter Woźnowski

416-995-7767 - direct

• 416-534-3511 - office

Odpowiemy na każde Twoje pytanie i pomożemy bezstresowo w podjęciu właściwej decyzji.

--ESSIAC - oryginalna herbata ziołowa

Została sporządzona przez Kandyjkę Rene Caisse w 1922 roku na bazie indiańskiej receptury.

W skład ESSIAC® wchodzi:
 szczaw polny, korzeń łopianu, kora wiąz czerwonego oraz korzeń rzewienia.

Pomocna jest w leczeniu choroby nowotworowej oraz hypoglikemii, cukrzycy (zbija poziom cukru we krwi), łuszczycy (zmniejszenie objawów), artretyzmu, zespołu chronicznego zmęczenia, wrzodów trawiennych, chorób tarczycy, hemoroidów. Stymuluje układ hormonalny, poprawia funkcjonowanie wątroby i trzustki.

Jak przygotować herbatę ESSIAC:

Do garnka z pokrywką o pojemności minimum 3 litra ze szkła żaroodpornego lub do emaliowanego (absolutnie nie może być to garnek aluminiowy lub inny metalowy tzw. nierdzewka) wlać 2,5 l. "dobrej" wody (mineralna niegazowana, źródłana lub wodociągowa ozonowana) i doprowadzić do wrzenia.

Zdjąć garnek z ognia, delikatnie wsypać całą zawartość opakowania preparatu ESSIAC® do wrzątku ciągle mieszając. Przykryć garnek przykrywką.

Rozpocząć delikatne gotowanie, na małym ogniu, pod stałą kontrolą przez 15 min.

Przykryte naczynie odstawić na 4 godziny.

Po zamieszaniu zawartość naczynia doprowadzić do wrzenia, delikatnie gotować przez 10 min.

Przykryte naczynie odstawić na 6 - 8 godzin.

Po zamieszaniu zawartość naczynia ponownie podgrzać prawie do 100°C pod stałą kontrolą - nie dopuszczając do wrzenia.

Odstawić garnek z naparem pod przykryciem na około 20 minut, aż osad opadnie.

Przygotować w międzyczasie odpowiednią ilość małych słoików z zakrętkami (np. typu twist) wyjaławiając je przez wyparzenie lub wyżarzenie w piekarniku.

Zlać jeszcze gorący, odstany napar do jeszcze gorących słoików, starając się nie zmącić zawartości. Naparu nie należy cedić. Niewielka ilość osadu jest dopuszczalna. Słoiki kolejno hermetycznie zamykać zakrętkami.

Po ostygnięciu słoiki z naparem przechowywać w lodówce w temperaturze około 4°C.

Po wyjęciu jednego słoika z lodówki odmierzyć odpowiednią ilość naparu i połączyć z taką samą ilością gorącej wody (1:1) w celu ogrzania naparu.

Zakręcony słoik ponownie umieścić w lodówce.

Herbatę ESSIAC® należy pić na czczo, ciepłą 2 - 3 razy dziennie po 60 ml naparu. Najlepiej pić ją małymi łyżkami, przetrzymując jak najdłużej, w jamie ustnej zanim ją połknijemy.

Należy ją wypijać 2 godziny przed posiłkiem lub 2 godziny po posiłku. W tej dwugodzinnej przerwie można, ewentualnie, pić inne płyny takie jak: woda mineralna niegazowana, naturalne, niekonserwowane soki owocowe lub warzywne.

Herbaty ESSIAC® nie należy słodzić, gdyż cukier neutralizuje jej lic.



Material

sponsorowany przez Health from Nature (patrz str. 18)

Najdłuższy na świecie

Rogfast to najdłuższy tunel drogowy na świecie budowany w Norwegii i przy okazji ustanowi inny rekord. Będzie to najgłębsza konstrukcja tego typu. W momencie otwarcia tunel długi na 27 kilometrów ma zaoszczędzić kierowcom 10 godzin jazdy. W środku znajdą się łącznie cztery pasy ruchu, po dwa w każdym kierunku.

Najdłuższy tunel drogowy na świecie to obecnie norweski Lærdalstunnelen, który jest długi na 24,5 kilometra. Norwedzy budują jeszcze dłuższą konstrukcję tego typu. Mowa o tunelu Rogfast, który ustanowi nie jeden, a dwa rekordy w skali globu.

Prace nad tunelem Rogfast, który połączy Randaberg i Bokn, rozpoczęły się w 2018 r. i od tego czasu projekt borykał się z różnymi trudnościami. Budowę wstrzymano m.in. z powodu pandemii COVID-19. W momencie ukończenia konstrukcja będzie najdłuższą tego typu na świecie. Jak wygląda harmonogram prac?

Obecnie prace znajdują się na etapie głównego wydobycia tunelu, które rozpoczęto w 2023 r. Mają potrwać pięć lat. Norwedzy wierzą, że uda się to zrobić do 2028 r. Kolejne trzy lata pochłoną budowy instalacji oraz różnych systemów, w tym wentylacji i oświetlenia.

W 2031 r. powinny rozpocząć się próby w tunelu Rogfast, które mają potrwać do 2033 r. Potem nastąpi otwarcie dla kierowców. Aczkolwiek nie można wykluczyć kolejnych opóźnień i szacowana data uruchomienia za osiem lat może jeszcze ulec zmianie.

Rogfast w momencie oddania do użytku ustanowi dwa rekordy w skali świata. Będzie to najdłuższy tunel podwodny, którego łączna długość to 27 kilometrów. Ponadto będzie najgłębiej położonym pod wodą - maksymalnie do 392 metrów pod powierzchnią morza.

Budowany tunel jest częścią europejskiej drogi E39, która połączy miasta Kristiansand - Stavanger - Hauge-sund - Bergen. Norweski parlament zatwierdził projekt w maju 2017 r. i ma on pochłonąć nawet równowartość 2 mld euro. Trasa ma skrócić czas jazdy kierowcom nawet o 10 godzin. Czas podróży przez tunel szacuje się na 35 minut. ■

Kiedy i ile

Nowe badanie na temat działania kawy. Naukowcy doszli do zaskakujących wniosków.

Wpływ kofeiny na organizm zbadano szeroko w warunkach laboratoryjnych. Autorzy najnowszego badania postawili na warunki zbliżone do życia codziennego. Wyniki pokazały ciekawy związek m.in. pomiędzy spożyciem napojów z kofeiną a porą dnia.

Miłośnicy „małej czarnej” uzyskali właśnie kolejny argument w dyskusji o zaletach najpopularniejszego, kofeinowego napoju świata. Możliwe właściwości prozdrowotne kofeiny przebadano już w wielu aspektach w warunkach laboratoryjnych. Naukowcom znane są także potencjalne, negatywne skutki picia napojów kofeinowych. Zespół badaczy z Uniwersytetu w Bielefeld i Uniwersytetu w Warwick postanowił przeprowadzić badanie w tzw. warunkach rzeczywistych, czyli zbliżonych do życia codziennego. Jego wyniki opublikowano 5 sierpnia w czasopiśmie „Scientific Reports”.

Badanie składało się z dwóch części i obejmowało grupę młodych, dorosłych obywateli Niemiec. W pierwszej części projektu trwającej 2 tygodnie wzięło udział 115 uczestników w wieku od 18 do 25 lat. Drugie badanie trwało cztery tygodnie i objęło grupę 121 osób w wieku od 18 do 29 lat.

Jak pokazały wyniki badania, spożycie dowolnego napoju z kofeiną wiązało się ze wzmocnieniem pozytywnych emocji u uczestników badania (w porównaniu z tą samą porą innego dnia, w której napojów kofeinowych nie spożywano). Co istotne, związek pomiędzy spożyciem kofeiny a poprawą nastroju był najmocniej widoczny wczesnym rankiem. Badaczom udało się ustalić, że mowa o okienku czasowym obejmującym okres 2,5 godzin po przebudzeniu.

Równie ważny okazał się kontekst i dodatkowe warunki. Pozytywny wpływ kofeiny był w badanych grupach stały, czyli niezależny m.in. od stanu zdrowia psychicznego danej osoby oraz indywidualnych nawyków. „Byliśmy nieco zaskoczeni brakiem różnic między osobami o różnym poziomie spożycia kofeiny lub różnym nasileniu objawów depresyjnych, lęku lub problemów ze snem” – wyjaśnił główny autor badania Justin Hachenberger z Uniwersytetu w Bielefeld.

Autorzy badania zauważyli także związek pomiędzy spożyciem kofeiny a obniżeniem negatywnych emocji, takich jak smutek i rozdrażnienie. Związek ten nie był jednak powiązany z konkretną porą dnia, był także mniej wyraźny niż związek ze wzrostem pozytywnego nastroju.

Zdaniem badaczy pozytywny wpływ kofeiny na nastrój może wiązać się z adenozyną. Kofeina posiada zdolność blokowania receptorów tego ważnego neuroprzekaźnika. A co za tym idzie „może zwiększać aktywność dopaminy w kluczowych obszarach mózgu – efekt, który badania wiążą z poprawą nastroju i większą czujnością”. Adenozyna reguluje m.in. pracę serca, wpływa także na cykl snu.

Zespół badawczy uważa, że kofeina ma potencjał do modulacji „stanów afektywnych”. Jednocześnie nie można zapomnieć o skutkach jej nadmiernego spożycia, wśród których wskazano m.in. możliwość uzależnienia, problemy ze snem, przyspieszone tętno, lęk i problemy trawienne. ■



29 godzin w powietrzu



Od 4 grudnia 2025 roku podróżni będą mogli wejść na pokład samolotu, którym pokonają trasę z Buenos Aires do Auckland, gdzie czeka ich postój techniczny, z końcowym przystankiem w Szanghaju. Całość to imponujące 29 godzin lotu, z 2-2,5-godzinnym tankowaniem w Nowej Zelandii, podczas którego pasażerowie pozostają na pokładzie.

Loty mają odbywać się dwa razy w tygodniu. Trasa liczy ponad 19,7 tys. kilometrów, co czyni ją najdłuższym komercyjnym lotem pasażerskim w historii. Pasażerowie spędzą na pokładzie ponad dobę bez przerwy - to prawdziwy podróżniczy maraton.

Bilety do tanich nie należą. Ceny w klasie ekonomicznej startują od ok. 1718 USD (ponad 6200 zł) w jedną stronę, a za miejsce w klasie biznes trzeba zapłacić ok. 6435 USD.

Tak długi lot wymaga perfekcyjnej organizacji, w tym niezbędnej przerwy na tankowanie. Samolot zatrzyma się na około 2,5 godziny w Auckland wyłącznie w celu uzupełnienia paliwa, a pasażerowie w tym czasie nie opuszczają pokładu. Dzięki temu cała trasa będzie formalnie traktowana jako lot bezpośredni mimo międzylądowania.

Zgodnie z przepisami lotniczymi należy zapewnić zmianę załogi w trakcie tak długiego rejsu, dlatego na pokładzie będzie obecnych kilka „kompletów” pilotów oraz personelu, którzy zmieniać się będą rotacyjnie. Wykorzystywany na tej trasie Boeing 777-300ER posiada specjalne pomieszczenia wypoczynkowe dla załogi, co pozwoli pilotom i stewardesom przespać się i zregenerować jeszcze w czasie lotu.

To lot, który testuje zarówno technologię samolotu, jak i wytrzymałość pasażerów. 29 godzin w fotelu to ogromne obciążenie dla organizmu i trudno wyobrazić sobie komfortowe spędzenie takiego czasu bez przerwy. Linie lotnicze zapowiadają więc dodatkowe posiłki, dbanie o odpowiednie nawodnienie pasażerów, sprawny system klimatyzacji oraz dobór siedzeń z dobrym oparciem i możliwość przemieszczania się w kabinie w celu rozprostowania nóg.

Nowe połączenie China Eastern ustanowi światowy rekord długości lotu pasażerskiego. Dla porównania najdłuższy dotychczas lot bez międzylądowania oferuje Singapore Airlines na trasie z Singapuru do Newark w USA - trwa około 18-19 godzin (dystans 15,3 tys. km). Natomiast rekordowym lotem z jednym postojem był rejs Air China z Pekinu do São Paulo z krótkim przystankiem w Madrycie (łącznie ok. 25 godzin). Od grudnia palmę pierwszeństwa przejmie China Eastern ze swoim 29-godzinnym rejsiem, wyprzedzając konkurencję o dobre kilka godzin.

Eksperti podkreślają, że bicie takich rekordów wiąże się z wyzwaniem. Już przy lotach trwających kilkanaście godzin odczuwalne są skutki dla organizmu - odwodnienie, zmęczenie czy ryzyko zakrzepów z powodu długiego bezruchu. Mimo to wizja podróży bez przesiadek na drugi koniec świata wciąż kusi wielu podróżnych. ■

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-10-18

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 4 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Zagadki losu - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Z drugiej ręki - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:35	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Życie na kredycie 3 - program publicystyczny
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Wojny samochodowe 10 - program motoryzacyjny
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Ciężarówką przez Malezję - program rozrywkowy
23:25	Wszystkiego słodkiego - program lifestyleowy
23:50	Nic do zgłoszenia 4 - program edukacyjny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN USA, piątek, 2025-10-03

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 4 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Zagadki losu - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:35	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Sprytne pomysły Jagny - program lifestyleowy
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:35	Czarno na białym - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Teściowie- komedia 2021, reżyseria: K. Michalczuk
23:15	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
23:50	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:25	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
1:00	Singielka - serial obyczajowy

ITVN USA, sobota, 2025-10-04

1:30	Czarno na białym - magazyn
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzyski 20 - magazyn
2:50	Julia - serial obyczajowy
3:15	Julia - serial obyczajowy
3:35	Julia - serial obyczajowy
4:00	Julia - serial obyczajowy
4:20	Julia - serial obyczajowy
4:45	Julia - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 31 - prog. kulinarno-rozrywkowy

5:50	Singielka - serial obyczajowy
6:15	Singielka - serial obyczajowy
6:35	Singielka - serial obyczajowy
7:00	Singielka - serial obyczajowy
7:20	Singielka - serial obyczajowy
7:45	Singielka - serial obyczajowy
8:10	Defacto 6 - program informacyjny
8:35	Defacto 6 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:50	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:25	Wojny samochodowe 10 - program motoryzacyjny
14:15	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny
14:50	Wszystkiego słodkiego - program lifestyleowy
15:15	Nic do zgłoszenia 4 - program edukacyjny
16:05	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
16:50	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 4 - serial dok.
17:15	Ciężarówką przez Malezję - program rozrywkowy
18:00	Top Model 14 - program rozrywkowy
19:10	Kobieta na krańcu świata 16 - program obyczajowy
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn
21:00	Afryka Express - program rozrywkowy
22:35	Układ Warszawski - serial kryminalny
23:25	Totalne remonty Szlagowskiej 7 - prog. rozrywkowy
0:15	Kobieta na krańcu świata 15 - program obyczajowy
0:40	Doradca smaku - program kulinarny
0:50	Magiel Towarzyski 20 - magazyn

ITVN USA, niedziela, 2025-10-05

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzyski 20 - magazyn
2:50	Zagadki losu - obyczajowy
3:35	Zagadki losu - obyczajowy
4:20	Julia - serial obyczajowy
4:45	Julia - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	Singielka - serial obyczajowy
6:15	Singielka - serial obyczajowy
6:35	Singielka - serial obyczajowy
7:00	Singielka - serial obyczajowy
7:20	Kuchenne rewolucje 22 - prog. kulinarno-rozrywkowy
8:10	Defacto 6 - program informacyjny
8:35	Defacto 6 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:30	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
12:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:25	Z drugiej ręki - program motoryzacyjny
14:00	Najdziwniejsze samochody świata - prog. moto.
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
15:50	Afryka Express - program rozrywkowy
17:10	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny
17:45	Wojny samochodowe 10 - program motoryzacyjny
18:30	Kobieta na krańcu świata 15 - program obyczajowy
18:55	Moto kombat - program motoryzacyjny
19:30	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 4 - serial dok.
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn
21:00	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
21:55	Nic do zgłoszenia 5 - program edukacyjny
22:45	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
23:35	Doradca smaku - program kulinarny
23:45	Superwizjer - magazyn reporterów
0:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
1:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy

ITVN USA, poniedziałek, 2025-10-06

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Doradca smaku - program kulinarny
2:05	Megatransports 4 - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:10	Zagadki losu - obyczajowy
4:55	Julia - serial obyczajowy
5:20	Julia - serial obyczajowy
5:45	Układ Warszawski - serial kryminalny
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Najdziwniejsze samochody świata - prog. motoryzacyjny
12:50	Wszystkiego słodkiego - program lifestyleowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:35	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Idź na całość - program rozrywkowy
23:25	Szadź 2 - serial kryminalny
0:10	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 4 - serial dok.
0:35	Doradca smaku - program kulinarny
0:45	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy

iTVN USA, wtorek, 2025-10-07

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 4 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Zagadki losu - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 20 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:35	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Dobra robota 4 - magazyn
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Ciężarówką przez Malezję - program rozrywkowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Kobieta na krańcu świata 16 - program obyczajowy
23:25	Kuba Wojewódzki 20 - program rozrywkowy
0:15	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

iTVN USA, środa, 2025-10-08

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 4 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Zagadki losu - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy

5:55	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny , live
13:35	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. moto
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Kobieta na krańcu świata 16 - program obyczajowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Top Model 14 - program rozrywkowy
23:50	Żmijowisko - serial kryminalny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny



ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

zatrudni dekarzy

na terenie Greater Toronto Area (GTA) i Ottawa na stanowiskach

Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

Wymagania:

- Minimum 3 lata doświadczenia z dachami metalowymi
- Ważne prawo jazdy
- Znajomość języka angielskiego w mowie i piśmie

Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

Wymagania:

- Minimum rok doświadczenia z dachami metalowymi
- Ważne prawo jazdy
- Znajomość języka angielskiego na poziomie podstawowym

General Labour (stawka \$14+ /hr)

Wymagania:

- Praca na wysokościach

Firma oferuje benefity oraz możliwość awansu z odpowiednim stażem pracy i kwalifikacjami.

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres

e-mail: jpikulski@londonecoroof.com lub o telefon: 519 851-2264

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

[www.londonecometal](http://www.londonecometal.com)



Poradnik Imigracyjny
Wanda Dobrowolska, M.A.
Tel: 905-271-4183



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Zaostrzenie procesów LMIA

W ramach Oceny Rynkowej (LMIA) wszystkie oferty pracy składane przez pracodawców muszą zostać ocenione pod kątem autentyczności i legalności zarówno firmy, jak i oferty pracy.

Ocena legalności

Pracodawca musi dostarczyć wnioski o LMIA i wszelkie dokumenty potwierdzające, że firma:

- dostarcza towar lub usługę w Kanadzie
- oferuje zatrudnienie zgodne z uzasadnionymi potrzebami firmy
- spełnia wszystkie warunki oferty pracy, w tym wynagrodzenie dla pracowników tymczasowych i inne obowiązujące zobowiązania finansowe
- nie ma problemów ze zgodnością z przepisami

Ofertę pracy musi spełniać wszystkie 4 powyższe kryteria, aby mogła zostać uznana za autentyczną i legalną. Jeśli pracodawca nie spełni jednego lub więcej kryteriów, decyzja LMIA będzie negatywna.

Dodatkowo Service Canada nie akceptuje dokumentów wydrukowanych i wypełnionych na stronie internetowej CRA, jeśli nie zostały one przesłane do CRA i przez nią przetworzone.

Dowód na prowadzenie działalności gospodarczej

Pracodawca traktowany jest ulgowo jeśli posiada pozytywną decyzję LMIA wydaną w ciągu ostatnich 2 lat. W przeciwnym razie pracodawca musi przedstawić ważne zezwolenie na prowadzenie działalności gospodarczej wydane przez lokalne władze lub też zezwolenie czy licencję jeśli jest wymagane do prowadzenia danej działalności. Jeśli takie zezwolenie nie jest wymagane, pracodawca może dostarczyć jeden z poniższych dokumentów.

- T4 Podsumowanie wypłaconego wynagrodzenia dla wszystkich pracowników
- T2SCH100 Informacje bilansowe – Załącznik 100 i T2SCH125 Informacje z rachunku zysków i strat – Załącznik 125
- PD7A Wyciąg z konta dla bieżących potrąceń
- inne odpowiednie dokumenty, które jednoznacznie potwierdzają, że firma prowadzi działalność i dostarcza towary lub usługi w Kanadzie. Service Canada rozpatrzy te dokumenty indywidualnie.

Dowód na finansową zdolność do spełnienia warunków oferty pracy

Podobnie, pracodawca nie musi pokazywać dodatkowych dokumentów jeśli miał pozytywną decyzję LMIA w ostatnich 2 latach. Jeśli nie, to może pokazać T2SCH100 Informacje o bilansie – Załącznik 100 i T2SCH125 Informacje o rachunku zysków i strat – Załącznik 125 (dla korporacji).

Pracodawca może przedłożyć również inne dokumenty które jasno pokazują zdolność do wypełnienia swoich zobowiązań wobec pracownika. Może przedłożyć zaświadczenie z instytucji finansowej; jednak instytucje finansowe nie mają obowiązku dostarczania zaświadczenia na potrzeby LMIA i zazwyczaj tego nie robią. Ogólnie zauważamy większy nacisk na kontrolowanie finansowej sytuacji firm podejmujących się przeprowadzania LMIA.

Pytania proszę kierować do Wandy Dobrowolskiej 905-271-4183

Zagrożenie ukryte na talerzu

Powszechnie uznawane za symbol siły i zdrowia mięso w najnowszych analizach otrzymuje coraz gorsze noty. Przetworzone produkty mięsne, które od lat królują na polskich stołach, trafiły do grona najgroźniejszych czynników rakotwórczych – obok papierosów i azbestu, ostrzega Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Przetworzone mięso, czyli produkty grillowane, solone czy wędzone, zostało przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC) zakwalifikowane do pierwszej grupy czynników rakotwórczych. To właśnie w tej samej kategorii znajdują się papierosy czy azbest. Badania pokazują, że już spożywanie 50 gramów przetworzonego mięsa dziennie – ilości odpowiadającej dwóm plasterkom wędliny – może zwiększyć ryzyko raka jelita grubego o 18 proc. Mięso dostarcza pełnowartościowego białka, żelaza i witamin z grupy B, odgrywając istotną rolę w diecie. Jednak jego nadmierne spożycie, szczególnie w formach takich jak smażenie, grillowanie czy wędzenie, niesie ze sobą poważne ryzyko zdrowotne.

Obecne w czerwonym mięsie żelazo hemowe uczestniczy w reakcjach prowadzących do powstawania związków uszkadzających DNA. Dodatkowo wysoka temperatura obróbki sprzyja formowaniu się rakotwórczych amin heterocyklicznych i wielopierścieniowych węglowodórów aromatycznych, które występują również w dymie papierosowym.

Naukowcy alarmują również w kwestii popularnych produktów mięsnych, takich jak kielbasy, bekon czy parówki. Zawarte w nich azotany i azotyny w przewodzie pokarmowym mogą przekształcać się w nitrozoaminy – silnie rakotwórcze związki chemiczne.

Statystyki pokazują, że zjadamy około 1,5 kg czerwonego mięsa tygodniowo, czyli trzykrotnie więcej, niż wynoszą zalecenia ekspertów. WHO wskazuje, że bezpieczna ilość czerwonego mięsa nie powinna przekraczać 500 g tygodniowo po obróbce termicznej.

Eksperti podkreślają, że nie trzeba całkowicie rezygnować z mięsa, ale kluczową rolę odgrywa jakość spożywanych produktów oraz sposób ich przygotowania. Najlepiej sięgać po mięso z lokalnych, ekologicznych hodowli. Warto również zmniejszyć spożycie produktów mięsnych, stawiając na różnorodność w diecie – w tym na warzywa oraz chude mięsa, takie jak drób czy ryby morskie.

Alternatywą dla smażonego czy grillowanego mięsa jest przygotowywanie posiłków poprzez gotowanie, duszenie czy pieczenie w rękawie. Te metody ograniczają ilość szkodliwych substancji powstających w trakcie obróbki termicznej.

Warzywa bogate w błonnik powinny stanowić nieodłączny element każdego posiłku. Dzięki nim organizm szybciej eliminuje potencjalnie szkodliwe substancje rakotwórcze, dodatkowo wspierając mikroflorę jelitową i naturalne procesy detoksykacyjne. ■

ZECERNIA

Tel. 416.417.2655



WYKONUJEMY BŁYSKAWICZNIE:

- Składanie komputerowe książek, magazynów, gazet
- Wizytówki • Plakaty • Ulotki • Rachunki (invoices)
- Programy imprez • Numerowane bilety • Czeki
- Szyldy i banery • Katalogi wyrobów
- Okładki CD i DVD - projekty i druk

e-mail: art@zecernia.ca

www.zecernia.ca

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

DOKUMENTY DO SPRZEDAŻY NIERUCHOMOŚCI SPADKOWYCH W POLSCE

z Warszawy pisze radca prawny Małgorzata Milewska - Kita

Kontynuujemy cykl publikacji, dotyczących postępowań przed sądami i urzędami w Kraju. Jednocześnie oferujemy wyjątkowe rozwiązanie dla Polonii kanadyjskiej – możecie Państwo uzyskać informacje o bieżących zmianach przepisów w sprawach spadkowych, nieruchomości i obywatelstwa polskiego, kierując zapytania na adres e-mail: m.milewska.kancelaria@gmail.com

Jakie dokumenty należy zgromadzić do sprzedaży nieruchomości, odziedziczonych w Polsce, aby transakcja została przeprowadzona z Kanady „ma odległość” oraz przebiegła sprawnie i bez ryzyka dla Sprzedającego? Dla zbycia mieszkania, domu lub działki gruntu w Kraju, niezbędne jest stawiennictwo obydwu stron umowy u notariusza w Polsce dla podpisania notarialnej umowy przenoszącej własność nieruchomości – osobiście lub też przez pełnomocnika, bowiem w obecnym stanie prawnym nie ma możliwości złożenia elektronicznego podpisu pod aktem notarialnym. Ten istotny problem dla osób zamieszkających poza Krajem można rozwiązać poprzez ustanowienie pełnomocnika w Polsce. Pełnomocnictwo – kluczowy dla bezpieczeństwa transakcji jest przemyślany wybór wiarygodnego pełnomocnika i precyzyjna treść pełnomocnictwa. Pełnomocnictwo do sprzedaży nieruchomości wymaga wizyty u notary public, gdzie własnoręczny podpis mocodawcy powinien być poświadczony przez dwóch świadków, następnie uwierzytelniony przez Official Documents Services (222 Jarvis Street, Toronto, Main Floor, ON, M5B 2B8, tel. 416 325 8416) oraz zaopatrzony w tak zwany „Apostille” także w Official Documents Services. Od dnia 11 stycznia tego roku legalizacja pełnomocnictwa w Konsulacie RP w Toronto nie jest już wymagana. Warto pamiętać, że w pełnomocnictwie należy wskazać ważny paszport; prawo jazdy nie jest bowiem uznawane w Polsce za dokument tożsamości. Wszelkie dokumenty, sporządzone w języku angielskim, wymagają tłumaczenia przysięgłego na język polski bądź przez tłumacza wskazanego przez Konsulat RP bądź tłumacza licencjonowanego w Polsce. Wszelkie dokumenty powinny być złożone w oryginałach (kopie nie są honorowane). Sprzedaż mieszkania własnościowego – w tym przypadku notariusz wymaga podania numeru księgi wieczystej lokalu (jeżeli jest założona), prawomocnego postanowienia Sądu polskiego o stwierdzeniu nabycia spadku albo notarialnego aktu poświadczenia dziedziczenia, pierwotnego tytułu nabycia, na podstawie którego spadkodawca nabył nieruchomość, t.j. wypisu aktu notarialnego umowy sprzedaży, ustanowienia odrębnej własności lokalu, umowy zamiany, darowizny czy umowy dożywocia. W przypadku nieruchomości spadkowej lub otrzymanej w darowiznie, niezbędne jest zaświadczenie z urzędu skarbowego o zwolnieniu, zapłacie bądź o przedawnieniu podatku od spadków i darowizn. Zaświadczenie z urzędu skarbowego jest wymagane przez notariusza niezależnie od tego, czy osoba dziedzicząca albo obdarowana jest zwolniona od podatku lub nastąpiło przedawnienie zobowiązania podatkowego. Wymagane jest także zaświadczenie ze spółdzielni albo wspólnoty mieszkaniowej, z urzędu miasta albo gminy o braku zaległości w opłatach administracyjnych i braku zaległości w podatku od nieruchomości oraz zaświadczenie, że w mieszkaniu nikt nie jest zameldowany. Sprzedaż spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu – tutaj notariusz wymaga podania nr księgi wieczystej (jeżeli jest założona), zaświadczenia ze spółdzielni o przysługiwaniu spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu, pierwotnego tytułu nabycia prawa do lokalu przez spadkodawcę, t.j. wypisu aktu notarialnego

umowy sprzedaży, umowy zamiany, umowy darowizny bądź umowy o przekształcenie spółdzielczego lokatorskiego prawa w spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu, zaświadczenia ze spółdzielni o braku zaległości w opłatach eksploatacyjnych, zaświadczenie z urzędu skarbowego o podatku od spadków o darowizn w przypadku nieruchomości spadkowej lub otrzymanej nieodpłatnie, zaświadczenie z urzędu miasta/gminy że nikt nie jest zameldowany. Sprzedaż nieruchomości zabudowanej lub działki – w tej sytuacji wymagany jest nr księgi wieczystej (jeżeli jest założona), podstawa nabycia nieruchomości przez spadkodawcę, czyli jeden z wymienionych dokumentów: wypis aktu notarialnego umowy sprzedaży, zamiany, darowizny albo umowy dożywocia, prawomocne postanowienie sądu o stwierdzeniu nabycia spadku lub notarialny akt poświadczenia dziedziczenia łącznie z zaświadczeniem urzędu skarbowego o wywiązaniu się albo zwolnieniu spadkobiercy z obowiązku podatkowego, dowód opłacenia podatku od nieruchomości, wypis z miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego o przeznaczeniu gruntu lub zaświadczenie o jego braku lub decyzja o warunkach zabudowy, zaświadczenie o położeniu w strefie rewitalizacji z urzędu miasta/gminy (w przypadku utworzenia w okolicy Specjalnej Strefy Rewitalizacji, w której miasto albo gmina ma prawo pierwokupu lokalu), wypis z rejestru gruntów wraz z wrysem z mapy ewidencyjnej gdy będzie wydzielana działka do nowej księgi wieczystej, ostateczna decyzja zatwierdzająca podział nieruchomości gdy następuje podział oraz mapa sytuacyjna do celów prawnych. Wszelkie te dokumenty mogą być skompletowane przez ustanowionego w Polsce pełnomocnika. Po sprzedaży nieruchomości, ostatnią formalnością jest uregulowanie podatku od sprzedaży nieruchomości, jeżeli sprzedajemy nieruchomość przed upływem pięciu lat kalendarzowych od momentu jej nabycia. Dobra wiadomość dla osób sprzedających odziedziczone nieruchomości jest taka, że do pięcioletniego okresu posiadania nieruchomości wlicza się także czas jej posiadania przez spadkodawcę. Ze względu na czasochłonne formalności i kwestie podatkowe, transakcje sprzedaży nieruchomości spadkowych można przeprowadzić, unikając niedogodności i zbędnego ryzyka, przy pomocy doświadczanego adwokata lub radcy prawnego w Polsce.



Radca prawny w Warszawie
Małgorzata Milewska-Kita
tel. + 11 48 22 518 77 78
kom. + 11 48 664 063 301

W następnym wydaniu – PRAWO DO ZACHOWKU W POLSCE

Autorem jest radca prawny Małgorzata Milewska-Kita z Kancelarii Prawnej w Warszawie. Artykuł ten nie stanowi porady prawnej. Zapraszamy do korzystania z usług Kancelarii tel. +11 48 22 518 77 78, e-mail: m.milewska.kancelaria@gmail.com - Radca prawny Małgorzata Milewska-Kita od ponad 14 lat służy pomocą prawną Polonii kanadyjskiej w sprawach spadkowych, nieruchomości, sądowych i innych na terenie całej Polski.

Yerba Mate - więcej energii niż kawa

Jeśli jesteś zmęczona kawą, która działa chwilowo i zostawia cię jeszcze bardziej wypłukaną z energii - ten produkt jest dla ciebie! Yerba Mate to napar, który nie tylko pobudza ciało i umysł, ale też oczyszcza organizm z toksyn, wspiera odporność, a nawet poprawia nastrój.

Szukasz napoju, który pobudzi ciało i umysł, a przy okazji zadba o twoje zdrowie? Yerba Mate Ziołowy Balans od marki Yerbador to nie tylko zdrowa alternatywa dla kawy, ale też codzienny rytuał, który wspiera organizm na wielu poziomach. Dzięki starannie dobranej mieszance ziół i ostrokrzewu paragwajskiego, napar oczyszcza z toksyn, dodaje energii oraz przywraca równowagę.

W składzie znajdziesz aż sześć ziół o potwierdzonym działaniu: miętę pieprzową, eukaliptus, boldo, lipię trójlistną, pokrzywę i rozmaryn. Każde z nich wspomaga trawienie, działa przeciwzapalnie, a także wspiera naturalne procesy detoksykacji. Całość tworzy harmonijną kompozycję, która nie tylko smakuje, ale też świetnie działa!



Yerba Mate Yerbador suszona jest ciepłym powietrzem, bez dymu i substancji smolistych, dzięki czemu zachowuje pełnię wartości odżywczych. Zawiera witaminy z grupy B, witaminę C i E, a także mikroelementy takie jak: magnez, cynk, wapń, fosfor oraz krzem. To właśnie one odpowiadają za lepsze samopoczucie, koncentrację i odporność.

Dzięki obecności kwasu chlorogenowego, yerba reguluje poziom cukru we krwi, wspierając walkę z insulinoopornością. Działa również antydepresyjnie, poprawia nastrój oraz



Kancelaria Prawna w Polsce

Oferujemy kompleksową obsługę prawną na terenie całej POLSKI w zakresie:

- reprezentacja przed urzędami i sądami na terenie całej Polski
- spadki i darowizny • prawo rodzinne • nieruchomości
- sprawy sądowe • rejestracja spółek
- sprawy gospodarcze i handlowe

Cell. 011 (48) 664-063-301
 ul. Piłcockiego 110/41
 02-781 Warszawa
 Tel./Fax: 011 (48) 22-518-7778

Małgorzata Milewska
 Radca Prawny
m.milewska.kancelaria@gmail.com

zwiększa libido. Sportowcy traktują ją jak naturalny izotonik, ponieważ przywraca równowagę po wysiłku i chroni przed zmęczeniem.

Yerba pobudza równie skutecznie jak kawa, ale robi to bez nagłych skoków i spadków energii. Dzięki zawartości witamin z grupy B, magnezu oraz antyoksydantów wspiera koncentrację, odporność oraz trawienie. Co więcej, oczyszcza organizm z toksyn, nie wypłukując

minerałów tak, jak robi to kawa. Yerba działa także długofalowo - nie tylko dodaje siły, ale też poprawia samopoczucie, wspomagając metabolizm. Jeśli szukasz napoju, który jest zdrowszy, nie wypłukuje minerałów, utrzymuje energię na stałym poziomie i wspomaga cały organizm - tylko yerba mate!

(pytaj w Health From Nature w Toronto)

Redaguje zespół. Wydawca JP7 Ltd.

Redaktor naczelny: Piotr Hoffmann



Pierwszy zastępca red. nac. i Redaktor Graficzny: Jacek Kowalczyk

Skład komputerowy: Seweryn Reszka - www.zecernia.ca

Współpracują: Wanda Dobrowolska, Małgorzata Milewska-Kita,

Seweryn Reszka, Alicja i Janusz Toboła, Anna Drutis,

Urszula Urbańska, Jan Hoffmann

Adres: 1320 Mississauga Valley Blvd. Apt. 511, Mississauga ON L5A 3S9

e-mail: studiopuls2020@gmail.com. www.tygodnikpuls.com Tel. do redakcji: 647-922-7817

REDAKCJA PULS NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA TREŚĆ REKLAM
I NIE KONIECZNIE UTOŻSAMIA SIĘ Z TREŚCIĄ ARTYKUŁÓW.

CLEAN MAX CAR WASH LTD.

- Mycie samochodów wewnątrz i zewnątrz
- Szczegółowe czyszczenie wnętrza
- Ręczne suszenie i woskowanie
- 24 godzinna obsługa
- Gaz Propan 24 godziny (butle i samochody)
- Zniżka dla Seniorów

OTWARTE CODZIENNIE od 8:00 do 19:00
Tel. 905.625.1982
www.cleanmaxcarwash.net

2141 DUNDAS ST. EAST, MISSISSAUGA, ONTARIO L4X 1M3

PRZEPROWADZKI

Home Art Moving Delivery

- Niskie ceny
- Profesjonalne usługi
- Zniżki dla seniorów
- Bezpłatna wycena
- Kupuję też używane meble

647-892-4675

SPRZEDAM

Chevrolet Cruise,
rok produkcji 2011,
w bardzo dobrym stanie,
przebieg 230 tys. km
Cena do uzgodnienia

(647) 785 - 1520 - Jan

SPRZEDAM

elektryczne zupełnie
nowe BBQ, praktyczne,
niewielkie, okrągłe,
w kolorze czerwonym,
cena \$200

Tel: 416-704-5066

Anastazja

POTRZEBNA KUCHARKA NA PÓŁ ETATU

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

R E K L A M A

ZADUSZKI JAZZOWE

Paul Pacanowski
Mellinfluence Trio

oraz gościnnie

Clea McCaffrey - śpiew
Jesse Grandmont - skrzypce



Piątek, 7 listopada 2025 godz. 20:00
Restauracja ORBIT, 2025 Dundas St. East
Mississauga

**Muzyczna podróż...
...Z MORZA W KRAJNĘ ŁAGODNOŚCI**

Arek Wlizio

Ilona Anna URBANIAK

Flash Creep

Krzysztof Kowalewski

Marek Majewski

domator

SPRINTER
EMERGENCY

Piątek, 21 listopada 2025 godz. 19:30
Sobota, 22 listopada godz. 18:00
Restauracja ORBIT
2025 Dundas St. East, Mississauga

Cena \$45.00
Bilety i rezerwacje:
416.857.4660

POD PATRONATEM

HOROSKOP

**Baran**

Unikaj stresów i problemów, bo szkoda na nie Twojej energii. Będziesz jej teraz mieć dużo, więc wykorzystaj ją na domknięcie projektów w pracy. W poniedziałek i wtorek Księżyc radzi działać według planu i ostrożnie. Jowisz przestrzega przed konfliktami o pieniądze. Słońce zachęca do działania, ale dbaj o dobre relacje z ludźmi, bo zawsze lepiej mieć przyjaciół po swojej stronie. Merkury podsunie nowe znajomości. Pluton i Uran pomogą odnieść szybkie sukcesy. W weekend Księżyc lubi zabawę, odpocznij od stresów.

Byk

Znajdź czas dla siebie, zamiast w kółko myśleć o pracy i cudzych problemach. Potrzebujesz odpoczynku i porządnego relaksu. Wenus zapewnia Ci dobry humor i powodzenie w miłości. Od poniedziałku Mars radzi nie mieszać się w cudze problemy i unikać konfliktowych ludzi. Od środy do piątku Księżyc przyniesie nowe pomysły, ale realizuj je ostrożnie. Jowisz i Saturn nakazują Ci zająć się rozwojem, hobby i własnymi sprawami, a tydzień będzie udany.

Bliźnięta

Planety sprzyjają nauce, podróżom i zarabianiu. Pamiętaj też o własnych potrzebach i odpoczynku. Idź na randkę lub wyszalej się na parkiecie! Słońce i Merkury zapewniają Ci powodzenie. Wenus będzie Cię trochę poganiać, ale dasz sobie ze wszystkim radę. W poniedziałek i wtorek Księżyc pomoże Ci zmobilizować się do działania. Pluton przypomina, że warto także zadbać o wygodę i pieniądze. Saturn sprzyja trafnym decyzjom finansowym. W weekend Księżyc radzi, żebyś wsłuchał się w swoje emocje. To, jak się czujesz, jest najważniejsze! Uran każe odpocząć, a nie poświęcać się dla innych.

Rak

Zdobędziesz popularność i dostaniesz zaproszenia na ciekawe imprezy i spotkania ze znajomymi. W tym tygodniu zaszalej i baw się! Od poniedziałku Słońce zachęca do zajmowania się domem. W poniedziałek i wtorek Księżyc przyniesie kilka dodatkowych obowiązków. Mars zapewni dobry humor i siłę do działania. Jowisz doda Ci wiary we własne siły. Wenus sprzyja miłości. Merkury wesprze pracę i naukę. Od środy do piątku Księżyc ubarwi życie towarzyskie, ześle zaproszenia na różne imprezy

Lew

Będziesz w dobrym humorze, chętnie zajmiesz się sztuką lub odświeżysz swoje najciekawsze zainteresowania. To Twój tydzień relaksu i całkowitego oderwania od pracy Słońce i Merkury sprzyjają sztuce, miłości i rozwijaniu ciekawych zainteresowań. W poniedziałek i wtorek Księżyc zachęci do dyskusji. Uran podrzuci nowe tematy do rozmyślań. Od środy do piątku Księżyc sprawi, że możesz być nerwowy i awanturny. Pluton radzi pilnować sekretów. Mars doradza ostrożność. Uda się to, co będzie dobrze przemyślane. W weekend Księżyc zachęca do odpoczynku i zabawy.

Panna

Szukaj pomocników, pytaj innych o zdanie, słuchaj, zamiast dużo mówić. Wiele się nauczysz i jeszcze więcej zyskasz. Wenus zapewnia Ci sympatię otoczenia. Od środy do piątku Księżyc wspiera zdobywanie nowych umiejętności i zacieśnianie ważnych znajomości. Mars zachęci Cię do uprawiania sportu, a Saturn pomoże być wytrwałą. Uran ułatwi wprowadzanie nowych rozwiązań w pracy i w nauce. W weekend Księżyc radzi odpocząć. Jowisz chętnie przypomni Ci o relaksującym hobby.

Waga

Sama będziesz decydowała o wszystkich swoich sprawach, ale wyjdzie Ci to na dobre. W tym tygodniu samodzielność Ci się opłaci. Od poniedziałku Słońce pomoże Ci skutecznie działać. Merkury w koniunkcji zadba, żebyś miała wspaniałe pomysły. Także w poniedziałek Mars opuści Twój znak i zrobi się spokojniej. W poniedziałek i wtorek Księżyc sprzyja szybkim sukcesom. Jowisz sprawi, że zabierzesz się za niezbędne naprawy i porządki. Neptun każe wywiązywać się z obietnic. W weekend Księżyc przypomni Ci o zabawie i spotkaniach z przyjaciółmi. Pluton i Uran wspierają hobby i rozwój.

Skorpion

Mars w Twoim znaku doda Ci siłę, więc działaj i załatwaj ambitne sprawy. Pojawia się zguby, propozycje, ludzie. Zrobi się ciekawiej! Od poniedziałku Mars pomoże Ci szybko pozalać sprawy, co wprawi Cię w świetny humor. Wenus sprzyja teraz ciekawym spotkaniom. Od środy do piątku Księżyc doda Ci siłę i postawi na Twojej drodze intrygujące osoby. Jowisz zachęca do działania, a Saturn podrzuca dobre pomysły na to, jak dbać o własne interesy.

Strzelec

Będziesz się wszystkim podobać. Zadzwoń do znajomych, odśwież kontakty ze starymi przyjaciółmi, a będzie wesoło, ciekawie, rozkręca się flirty i romanse! Słońce zapewnia Ci dobry humor, a Merkury wzmacnia intelekt. W poniedziałek i wtorek Księżyc sprzyja zakupom i ciekawym spotkaniom. Uran doda Ci siłę do działania. Poczujesz, że masz moc, a Twoje dobre intencje zostaną docenione. Wenus radzi zmieniać to, co niewygodne. Jednak Saturn sugeruje, aby unikać ostrych konfliktów, działaj więc rozważnie. W weekend Księżyc zapowiada wyjazdy i dobrą zabawę.

Koziorożec

Będziesz bardzo energiczny i przedsiębiorczy. Pokażesz wszystkim, na co naprawdę Cię stać. Masz szansę na ogromny sukces. Od poniedziałku Słońce i Mars pomogą ci w tym. Pod ich wpływem nabierzesz ochoty na ambitne zadania. W poniedziałek i wtorek Księżyc zachęci do pokonywania przeszkód.

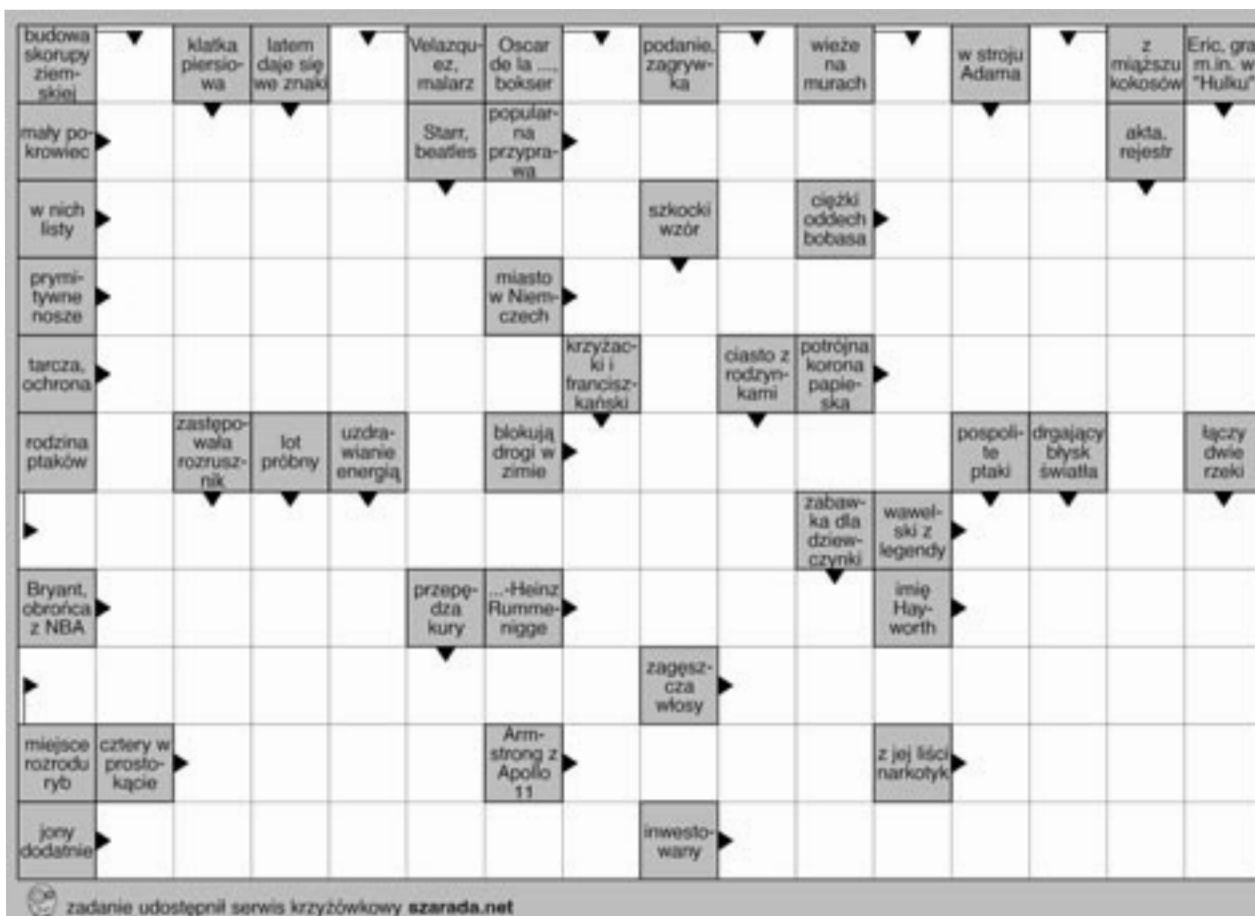
Wodnik

Będziesz przedsiębiorczy i pomysłowy. Nie oglądaj się na innych, tylko konsekwentnie realizuj swoje plany, bo sukces jest blisko. Słońce i Merkury zachęcają Cię do działania i inwestowania w siebie. W poniedziałek i wtorek Księżyc pomoże zabrać się za zaległe sprawy. Pluton sprzyja wywiązywaniu się z obowiązków, jednak Mars sprawi, że inni nie będą za Tobą nadążać. Od środy do piątku Księżyc pomoże więc nie tracić czasu na tłumaczenia i rób tak, jak Ci jest wygodnie. W weekend Księżyc zachęca do odpoczynku, randek i dobrej zabawy.

Ryby

Szybko podejmij ważne decyzje, a zaliczysz sukcesy. Tydzień będzie udany i pracowity, ale w weekend czekają Cię nagrody. Wenus sprzyja otrzymywaniu dobrych wiadomości, które zmotywują Cię do działania. Mars przyniesie Ci sporo rzeczy do zrobienia. Od środy do piątku Księżyc pomoże skoncentrować się na ważnych sprawach. Jowisz zachęca do zarabiania pieniędzy. Saturn doradza wytrwałość. Uran zachęca do zakupów, ale przestrzega, byś nie przesadzała z wydatkami. W weekend Księżyc radzi choć trochę odpocząć.

KRZYŻÓWKA



SUDOKU

	4					6	2	1
	9	2			6			3
8							9	
	1	3			4			
		5	3			2		
					7	8	3	
		1			5			
			2	4				
			8	9		7		

POGODA

Toronto

czwartek	18°
piątek	24°
sobota	25°
niedziela	25°
poniedziałek	26°
wtorek	24°
środa	16°

Psa się nie głaszcze, zakładając mu kaganiec — mówi się „siad!” i zakłada mu kaganiec. Z Putinem jest podobnie: nie ma sensu go uspokajać - Borys Bondariew, były doradca przedstawicielstwa Rosji przy ONZ w Genewie



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

Eurowizja 2026

Wybór polskiego reprezentanta na Eurowizję co roku budzi ogromne emocje nie tylko wśród sympatyków tego konkursu. W tym roku została nim Justyna Steczkowska z piosenką "Gaja" - o jej wyborze zadecydowali tylko widzowie TVP w głosowaniu SMS. Z kolei w 2024 r. Luna (z "The Tower") została wybrana w wewnętrznych preselekcjach. W poprzednich latach wyboru dokonywano na różne sposoby - zarówno mieszany (widzowie i jury), jak i przez komisję TVP. Przyszłoroczny 70. Konkurs Piosenki Eurowizji odbędzie się w Wiedniu (Austria) dzięki wygranej JJ z utworem "Wasted Love". Do tej pory swój udział potwierdziły 24 państwa. Kolejne siedem krajów uzależnia zgłoszenia od dalszego udziału Izraela (niektórzy nawołują do bojkotu w związku z operacją wojenną prowadzoną w Gazie).

"Telewizja Polska z uwagą śledzi dyskusję wokół kształtu przyszłorocznej Eurowizji. Jako członek Europejskiej Unii Nadawców pozostajemy w dialogu z organizatorami i będziemy respektować wszelkie decyzje EBU, ufając, że będą one odzwierciedlać podstawowe wartości Eurowizji, takie jak

jedność, różnorodność i tolerancja" - przekazała swoje stanowisko TVP w komunikacie przesłanym RMF FM.

Mimo wciąż niejasnego stanowiska w sprawie udziału Polski w Eurowizji 2026, fani konkursu mogą wybrać swojego wymarzonego reprezentanta w plebiscycie organizowanym przez Dziennik Eurowizyjny i Eurovibes.

Przypomnijmy, że w 2025 r. w tym plebiscycie wygrała Sara James, która faktycznie zgłosiła się do preselekcji, jednak tuż przed ogłoszeniem listy finalistów wycofała swoją kandydaturę.

Redakcje eurowizyjnych serwisów wytypowały 12 kandydatów, spośród których fani mogą wybrać swojego "wymarzonego reprezentanta". Na liście znaleźli się Oskar Cyms, Kaeyra, Roxie Węgiel, Mery Spolsky, Sanah, Doda, Jann, Sylwia Grzeszczak, Ralph Kaminski, Margaret, Michał Szpak i Sara James. Część z tego grona otwarcie deklarowała chęć udziału w przyszłorocznym konkursie. Z kolei Michał Szpak reprezentował już Polskę na Eurowizji 2016, gdzie zajął wysokie, ósme miejsce.

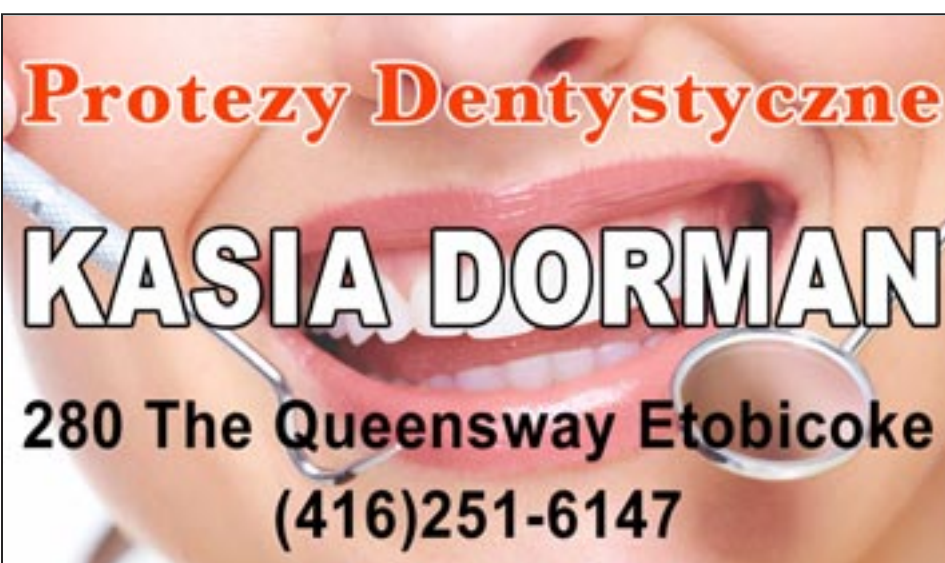


Certyfikowane kursy przez MTO (Symulator Jazdy)
Przygotowanie do egzaminów G1, G2, G



PRAWO JAZDY G1.G2.G \$460
 Ins. BARBARA MAKA
 Tel. **905.302.1782**
 1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga
www.naukajazdy.ca

Protezy Dentystyczne



KASIA DORMAN
 280 The Queensway Etobicoke
 (416)251-6147

ZAPISY DO SZKÓŁ POLONIJNYCH

PODARUJ DZIECKU JĘZYK I KULTURĘ POLSKĄ – ZAPISZ JE DO SZKOŁY POLONIJNEJ!

Język polski to skarb – pomóż dziecku go odkryć!



Lista szkół dostępna na stronie: www.znpca.com
 Dodatkowe informacje: e-mail: zg@znp.ca





INSTYTUT ROZWOJU JĘZYKA POLSKIEGO



Ma już dość Faustyny

Daniel Martyniuk w show-biznesie funkcjonuje od lat, choć wyłącznie jako niesforne dziecko Zenka i Danuty Martyniuków. Znany ojciec miał z nim mnóstwo problemów i niestety nie zapowiada się na to, by to miało się w najbliższym czasie zmienić. W mediach ostatnimi czasami głośno było chociażby o jego nocnych nagraniach, na których żalił się na ojca, że ten odciął go od rodzinnej fortuny. Wówczas nawet Danka nie wytrzymała i w rozmowie z jednym z tabloidów opowiedziała, co wyczyniał jej jedynak.

"Po wrzuceniu tego filmu do internetu też do mnie dzwonił i mnie obrażał. Życzył sobie Lamborghini pod drzwiami. W końcu go zablokowałam. To jest chory człowiek, ale już koniec. Teraz będziemy go traktować jak on nas, bo zawsze mu się wszystko wybaczało. Zaszło to za daleko. Ja już mam tego dosyć, to trwa za wiele lat" mówiła.

Nieco później jednak rodzice znów wybaczyli Danielowi, a chwilę później na świecie pojawił się ich drugo dziecko. Faustyna urodziła syna, któremu dano na imię Florian. Niestety, pojawienie się drugiego dziecka nie zmieniło podejścia Daniela do życia. Choć początkowo deklarował, że się zmienił, pewnej nocy zaczął mocno żalić się na żonę, każąc się przeprosić, choć nie wiadomo za co. Wydawało się, że to początek końca jego drugiego małżeństwa, ale po paru dniach Daniel Martyniuk znów zaczął publicznie miło zwracać się do mamy swej drugiej pociechy. Do tego ogłosił, że znalazł pracę i wyjeżdża do Holandii zarabiać na rodzinę.

Na Instagramie zamieścił nagranie, na którym pokazał, jak pracuje na budowie.

"Podobno ciężka praca uczy pokory, więc spróbuję" - pisał pełen nadziei Daniel.

Cóż, chyba nie do końca, bowiem po paru tygodniach w środku nocy znów doszło do

niespodziewanego zamieszania na jego Instagramie. W nocy z wtorku na stronę Daniela zamieścił nagle zdjęcie obrączki, którą zdjął z palca, a pod fotką ogłosił ponure doniesienie ws. małżeństwa z Faustyną. "Zniszczyć i zapomnieć natychmiast za to wszystko" - napisał Daniel. W kolejnych godzinach dodał jeszcze kilkanaście innych zdjęć na swoim profilu, były to głównie widoki z hiszpańskiego miasta, w którym chyba aktualnie przebywa.

Na jednej z fotek pokazał zapchany sedes, który opatrzył bełkotliwym podpisem:

"Mam 24 tys., mogę tak walić bez końca. Latarnia ma wrócić. Chodzi o jedno - latarnia ma wrócić" - napisał syna Martyniuka.

W komentarzach ludzie zaczęli mocno się o niego martwić i współczuli rodzicom oraz żonie Faustynie. "Ale bałagan w głowie", "Szkoda tylko Twoich rodziców. Ogarnij się. Masz super rodzinę, dzieci. Doceniaj. Zmień się dla nich. Jeszcze można się zmienić, trzeba tylko chcieć", "Żal mi Twoich żon i dzieci" - pisali internauci.

To tylko 25 lat

Dzieli ich 25 lat różnicy i tyle samo lat małżeństwa będą niedługo świętować. Catherine Zeta-Jones jest żoną sławnego aktora, ale mało kto o tym pamięta, bo nigdy nie zmieniła nazwiska. Rozstali się tylko raz, tuż po jego chorobie, a dzisiaj są jedną z najbardziej lubianych par w Hollywood.

Michael Douglas zobaczył Catherine Zeta-Jones w filmie "Maska Zorro", a w 1998 poznali się na Festiwalu Filmowym w Deauville. Dzieliło ich 25 lat różnicy. Aktor miał od razu wiedzieć, że to ta jedyna. Poprosił więc swojego agenta o umówienie spotkania, ale pierwsza randka nie poszła po jego myśli. Aktor zasugerował kontynuację spotkania, a jego towarzyszka odparła: "Dużo o tobie słyszałam i dużo widziałam. Myślę, że czas powiedzieć dobranoc". Michael myślał, że zmarnował swoją szansę, ale postanowił bardziej się postarać. Wiedział, że Catherine leci na szkocką wyspę na plan filmu i zadbał o to, aby na miejscu czekał na nią bukiet róż. Bilecik, który był do nich dołączony, jak podaje magazyn "People", aktorka zachowała podobno aż do dzisiaj.

Michael Douglas oświadczył się Catherine Zeta-Jones podczas sylwestrowej wycieczki do Aspen w Kolorado w 1999 roku, a ona, chociaż obydwoje mogli jeszcze tego nie wiedzieć, była już wtedy w ciąży. 8 sierpnia 2000 na świat przyszedł ich syn Dylan Douglas, a kilka miesięcy wcześniej przyszedł tata mówił w wywiadzie, że woleliby dłużej utrzymać tę informację w tajemnicy, ale obydwoje są bardzo szczęśliwi.

18 listopada 2000 roku para powiedziała sobie "tak" podczas ekstrawaganckiej cer-



emonii w hotelu Plaza w Nowym Jorku. Na ślubie zaroili się od gwiazd - wśród gości byli m.in. Tom Hanks, Whoopi Goldberg, Anthony Hopkins, Brat Pitt i Goldie Hawn. Panna młoda miała na sobie zachwycającą suknię od Davida Emanuela, a drużbą pana młodego został jego syn z poprzedniego małżeństwa - 21-letni Cameron.

Catherine nigdy nie zdecydowała się na zmianę nazwiska - chociaż czasem przedstawia się ją jako Zeta-Jones Douglas. Decyzja nie była podyktowana żadnymi tajemniczymi pobudkami - wśród gwiazd tego formatu takie zachowania są doskonale znane. Gdy nazwisko ma już swoją markę, szkoda się go pozbywać.

W 2002 roku, w trakcie zdjęć do filmu "Nie do zniesienia" Catherine Zeta-Jones odkryła, że jest w drugiej ciąży. Jak wspominała z ostatecznym potwierdzeniem czekała do zakończenia zdjęć, a gdy przekazała mężowi nowinę, ten "wybuchł radością". "Nigdy nie chciałam, żeby Dylan był jedynakiem. Ze względu na moją wspaniałą relację z rodzeństwem, nie wyobrażałam sobie, że mogłby być sam", dodała.

Carys przyszła na świat w 2003 roku i dzisiaj, podobnie jak jej brat, jest już dorosła. Obydwoje skończyli studia i póki co nie planują zwracać się z show-biznesem, chociaż ona zagrała już w kilku reklamach i parę razy pojawiła się z rodzicami na czerwonym dywanie. W niedawnym wywiadzie dla magazynu "ET" Zeta-Jones mówiła, że Dylan i Carys są dla niej i jej męża "największym osiągnięciem".

Gdy potomstwo opuściło rodzinny dom, Catherine i Michael postanowili sprzedać wartą 12 milionów dolarów posiadłość w Irvington w Stanie Nowy Jork. A w programie "Late Night With Seth Meyers" na początku września 2025 roku aktorka wyznała, że na początku dopadł ją "syndrom pustego gniazda". Okazało się jed-

nak, że niepotrzebnie się martwiła, bo wraz z mężem świetnie się razem bawią. Ale życie nie zawsze było dla nich tak łaskawe.

W 2010 roku Michael Douglas ujawnił, że zdiagnozowano u niego raka gardła. We wrześniu wraz z żoną udzielił wywiadu magazynowi "People" i szczerze opowiedział o zmaganiach z trudną chorobą. Zeta-Jones mówiła wtedy, że "Najtrudniejsze jest obserwowanie jego zmęczenia, bo Michael nigdy nie jest zmęczony". Catherine była ogromnym wsparciem dla męża podczas całego procesu leczenia, a on obiecywał, że pokona chorobę.

I swojej obietnicy dotrzymał. W styczniu 2011 w programie "Today" Michael Douglas powiedział, że jest już zdrowy, ale pozostaje pod kontrolą lekarzy. "Nagle miłość mojej rodziny, przyjaciół i fanów dotknęła mnie o wiele głębiej, niż kiedykolwiek to sobie wyobrażałam. To pozwoliło im na nowo docenić, jak ważni są bliscy", mówił wtedy. Ale tak trudne przeżycia mogą tak samo zalić, jak i zniszczyć związek. A w przypadku tej pary zadziałały na obydwu sposoby.

W sierpniu 2013 roku Catherine Zeta-Jones i Michael Douglas ogłosili separację. Według niektórych źródeł relacja pary pogorszyła się ze względu na stres związany z rakiem Douglasa oraz chorobą afektywną dwubiegunową, jaką zdiagnozowano u Zety-Jones. W tym czasie aktor pojawił się na festiwalu, na którym poznał swoją żonę - tym razem bez jej towarzystwa. Nie zabrakło, oczywiście, plotek na temat ich relacji. W prasie krążyły pogłoski o tym, że nowotwór aktora był związany z jego bogatym życiem uczuciowym. Ale najbardziej zainteresowani nigdy nie komentowali, czy te doniesienia mają w sobie chociażby ziarno prawdy. Już po miesiącu w jednym z wywiadów Douglas mówił, że sprawa jeszcze nie jest przesądzona i obydwoje pracują nad wspólną przyszłością. A gdy odbierał nagrodę na gali rozdania nagród Primetime Emmy, w swoim przemówieniu dziękował Catherine za wsparcie. Niecały rok później pojawili się już razem podczas rozdania nagród Monte Cristo. A w 2015 roku Michael Douglas mówił, że wrócili do siebie i są "silniejsi niż kiedykolwiek".

"Jestem w niej zakochany. I tak, myślę, że każda para ma swoje trudne chwile. Jedyny problem polega na tym, jak dobrze wiecie, że my jesteśmy w centrum uwagi i to jest bardziej widoczne, niż u większości ludzi", mówił Michael Douglas rok po pojednaniu z żoną w programie "The Ellen DeGeneres Show". Od tamtej pory wiele się w ich życiu zmieniło. Dzisiaj doczekali się już wnuków. Catherine Zeta-Jones ma prawie 56 lat i zachwyca urodą, a Michael Douglas wkrótce skończy 81 lat i mimo przebytej choroby wciąż pozostaje aktywny. ■



1005 Garrison Road
FORT ERIE
Ontario L2A 1N8

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

- OFERUJEMY:** świeże wędliny • ciasta • pieczywo
• nabiał • napoje • słodycze • polskie gazety
• wyroby domowej roboty: pierogi, gołąbki, krokiety, sałatki, zupy
• inne polskie produkty i wiele więcej...

PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY
10% OFF

Tel. 905-380-4026

WEBSITE:

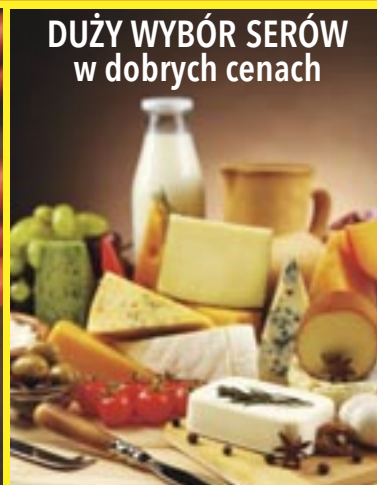
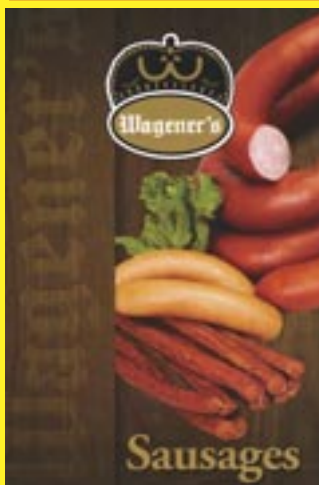
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

- poniedziałek - środa - 10:00 am - 5:00 pm
czwartek - piątek - 10:00 am - 6:00 pm
sobota - 10:00 am - 3:00 pm
• **niedziela** - nieczynne



Sprzedajemy wyroby produkowane przez
SUPER SAUSAGE Z HAMILTON • EDDIE'S MEAT & DELI MARKET
i **BRANDT z Mississauga** i **WAGNER'S MEAT z Toronto**



Dodatkowa lokalizacja



12 King. St. Welland,
ON, L3B 3H9



Piwo Leżajsk
to woda z Leżajskiego Zdroju,
to pieczołowicie dobrane naturalne składniki,
to niekwestionowany kunszt browarników.
To właśnie dlatego Zygmunt Stary nadał prawa
wyłącznieści warzenia piwa Leżajskowi w 1525 roku.
Czas pokazał że była to mądra decyzja.
Połączenie kilku wieków tradycji
oraz nowoczesnej technologii piwowarskiej
daje legendarne piwo Leżajsk, w którym zamyka się
wspaniały, świeży, wyraźnie wyczuwalny
aromat chmielowy.



DUMNIE WARZONE W POLSCE

Piwo Leżajsk dostępne jest w sklepach LCBO oraz w wyselekcjonowanych supermarketach. Numer produktu: 33648.