



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA TELEWIZJA**

- 212 Polskich Kanałów
- Kilkundniowe Archiwum
- Polska Obsługa

Tel: 365 777 6168

szczególności str. 5

NIERUCHOMOŚCI STR. 9

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

GOWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.gowestrealty.ca

na czternaście dobrych dni...

PULS

20 YEARS

Chocolates etc.ca
...always the best
905.682.8828

DARMOWY! Nr 24 (542) 11.12.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

Następny numer
18.12.2025

On już czeka

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

czytaj **95%** str. 16

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 Dentystyczne • Ortodoncja
- Kosmetyka Dentystyczna • Plastyczna Chirurgia Działel
- Leczenie Schorzeń Stawu TMJ

dr Paweł Zajac

Wszystkie zabiegi mogą być wykonywane pod narkozą dla komfortu pacjenta

STARSKY
FINE FOODS

czytaj str. 13 i 15

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 dancinigi
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



Świat zapomniał...

Nastał grudzień, idzie zima
A ja mam wrażenie,
Że świat nie pamięta iż nie długo
Boże Narodzenie.

Ktoś zabija innowiercę
Idą w ruch kamienie
Świat zapomniał, że nie długo
Boże Narodzenie.

Lecą bomby, giną ludzie
Strach się rzuca cieniem
Świat zapomniał, że nie długo
Boże Narodzenie.

Anioł śmierci, demon zguby
Dziś nawiedza Ziemię,
Świat zapomniał, że nie długo
Boże Narodzenie.

W imię wiary postępuje
Umysłów zaćmienie
Świat zapomniał, że nie długo
Boże Narodzenie.

Może wreszcie ktoś się ocknie
Ruszy go sumienie
I skojarzy, że nie długo
Boże Narodzenie.

W tym szaleństwie i obłędzie
Jedno mam pragnienie
Żeby Świat się opamiętał
W Boże Narodzenie.

pozdrawiam grudniowo, barbórkowo i mikołajowo - red.nacz. Piotr Hoffmann

"Zgodnie z Konstytucją rząd prowadzi politykę zagraniczną. Prezydent jest zobowiązany do współdziałania z rządem i godnego reprezentowania Polski. Trzymajmy się wszyscy i zawsze tej zasady. Tak jest lepiej dla Polski"
- Donald Tusk w mediach społecznościowych.



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

**Do wynajęcia od 16 stycznia 2026- super luksusowy
3 sypialniowy apartament z dwiema pełnymi łazienkami
w Mississaudze. (Huronario i Burnhamthorpe) Cena \$3,050.**



COTTAGE NA KASZUBACH - BARRYS BAY

Przepiękny, nowoczesny 3+2 sypialniowy chalet + 2 pełne łazienki nad jeziorem Dam(200 stóp prywatnej linii brzegowej) na 2 akrowej działce.Dom ma ponad 3 tysiące stóp kwadratowych i wykończony W/O basement. Sklepione sufity i okna od podłogi do sufitu z oszłamiającym widokiem na jezioro. Fantastyczna lokalizacja. Cena \$914,800

**Oszczędności
do 50%**

w porównaniu z cenami detalicznymi.



Od lat jesteśmy najbardziej zaufanym
źródłem przecenionych sprzętów AGD,
wszystko w najlepszych cenach w GTA.



Business Hours
Monday to Friday
11:00am - 6:00pm
Saturday
11:00am - 4:00pm



KitchenAid



SAMSUNG

FRIGIDAIRE



Hisense

Kenmore

MAYTAG



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

WIADOMOŚCI Z KANADY

Łączność satelitarna w całej Kanadzie

Rogers uruchomił nową usługę Satelite-to-Mobile, dzięki której zwykły smartfon może połączyć się bezpośrednio z satelitą – bez potrzeby zasięgu z tradycyjnych masztów. To ogromna zmiana szczególnie dla osób podróżujących, mieszkających poza miastem lub często przebywających w terenie. Co działa już teraz? - wiadomości SMS i MMS, wybrane aplikacje, m.in. WhatsApp, Google Maps i AccuWeather. Co pojawi się wkrótce? - połączenia głosowe, pełny internet mobilny, obsługa urządzeń IoT w odległych regionach.

Usługa obejmuje ponad 5,4 mln km² i zapewnia łączność w miejscach, gdzie dotąd nie było jej wcale – na północy, w parkach narodowych, na drogach poza miastem i na wodzie. To duży krok w stronę większego bezpieczeństwa, lepszej komunikacji i nowoczesnej infrastruktury w całej Kanadzie.

Wypić czy wylać

Kanadyjskie prowincje stoją przed dziwnym problemem - co zrobić z wartym milionami dolarów amerykańskim al-

kohol, który w ramach bojkotu wycofały ze sprzedaży.

Krótko po tym, jak na początku lutego Donald Trump podpisał rozporządzenie nakładające cła na towary z Kanady, Meksyku i Chin, władze m.in. Ontario, Nowej Szkocji i Quebecu zdecydowały o wstrzymaniu sprzedaży amerykańskiego alkoholu.

Takie działanie było możliwe, ponieważ sprzedaż alkoholu w Kanadzie jest w znacznej mierze kontrolowana przez rządy poszczególnych prowincji. "Tylko Alberta i Saskatchewan mają w pełni sprywatyzowany system sprzedaży detalicznej alkoholu".

Aktualnie kanadyjskie prowincje zmagają się z dziwnym problemem. Co zrobić z tym alkoholem. Bojkot alkoholi ze Stanów trwa, mimo że większość kanadyjskich towarów jest obecnie zwolniona z ceł, które Donald Trump ogłosił na początku roku.

Co zrobić z wycofanym, wartym wiele milionów dolarów amerykańskim alkoholem, który od miesięcy zalega i kurzy się w magazynach. W zeszłym tygodniu prowincje Manitoba i Nowa Szkocja og-

łosiły, że sprzedadzą pozostałe zapasy o wartości 17,4 mln dolarów kanadyjskich, a dochody ze sprzedaży prześlą miejscowym organizacjom charytatywnym. Kolumbia Brytyjska przyjęła inną strategię. Władze prowincji w sierpniu poinformowały o wyprzedaniu amerykańskiego alkoholu restauracjom i barom. Z kolei Quebec zapowiedział, że będzie przekazywał alkohol, którego termin ważności wkrótce upłynie, na cele charytatywne i do szkół hotelarskich. W kwestii planów dotyczących zapasów nie wypowiedziały się jeszcze władze prowincji Ontario oraz Nowa Fundlandia i Labrador.

Dane za pierwsze półrocze, opublikowane przez amerykańskie zrzeszenie reprezentujące producentów i sprzedawców napojów alkoholowych (DISCUS) potwierdzają, że kanadyjski bojkot przyczynił się do spadku sprzedaży, który jest "bardzo niepokojący" - powiedział prezes DISCUS Chris Swonger. Z raportu opublikowanego przez DISCUS w październiku wynika, że wartość eksportu alkoholu z USA do Kanady w drugim kwartale 2025 roku spadła aż o 85 proc. Swonger dodał, iż amerykańscy producenci alkoholi mają nadzieję, że zarówno Kanada, jak i Stany Zjednoczone będą w stanie rozwiązać problemy handlowe i że

"nasze produkty jak najszybciej powrócą na półki sklepowe w Kanadzie".

Stabilny kurs dolara kanadyjskiego

Dolar kanadyjski utrzymuje stabilny kurs wobec dolara amerykańskiego po wcześniejszych wahaniach. Rynek czeka na decyzję Banku Kanady, który prawdopodobnie utrzyma stopy procentowe bez zmian. To działa uspokajająco na kurs i ogranicza ryzyko nagłych skoków wartości.

Jednocześnie spadają ceny ropy, co zwykle osłabia CAD, ponieważ Kanada jest dużym eksporterem surowców. Mimo tego presja na większe spadki została zrównoważona przez stabilne oczekiwania dotyczące polityki monetarnej.

Najważniejsze czynniki wpływające na kurs CAD: utrzymanie stóp procentowych przez Bank of Canada, spadki cen ropy naftowej, globalne nastroje rynkowe i siła dolara amerykańskiego.

Co to oznacza dla nas Kanadyjczyków? Stabilniejsze koszty podróży i zakupów z USA, mniejsze ryzyko kursowe dla firm importujących lub eksportujących, lepsza przewidywalność dla gospodarstw domowych i biznesu.

www.puls-toronto.com

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
- Kilkundniowe 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

Nowa strategia Trumpa

Administracja prezydenta Donalda Trumpa przedstawiła nową strategię bezpieczeństwa narodowego.

Pete Hegseth, szef Pentagonu, pochwalił podczas swojego ubiegłotygodniowego wystąpienia kraje takie jak Korea Południowa, Polska i Niemcy za zwiększenie wydatków na obronę w ostatnich latach. W tym kontekście powołał się na dążenia prezydenta Donalda Trumpa, który naciska, aby państwa same więcej płaciły na własną obronę.

"Dokument opublikowany przez Białą Dom z pewnością wywoła oburzenie wśród wieloletnich amerykańskich sojuszników w Europie ze względu na ostrą krytykę ich polityki migracyjnej i ograniczeń wolności słowa, sugerując, że grozi im perspektywa zniszczenia cywilizacyjnego i podważając ich długoterminową wiarygodność jako partnerów Ameryki" - oceniła w opinii publiczna rozgłośnia radiowa NPR. Białą Dom skrytykował swoich sojuszników w Europie. Strategie

gma wzmacnia filozofię "America First" Trumpa, która stawia na nieingerencję w sprawy zagraniczne, kwestionuje wieloletnie strategiczne sojusze i priorytetowo traktuje interesy Waszyngtonu.

Nowa strategia bezpieczeństwa zakłada zdecydowaną zmianę kierunku działania na Azję i uznaje Chiny za głównego rywala USA. Dokument głosi, że "Stany Zjednoczone odrzucają niefortunna koncepcję globalnej dominacji", ale będą również zapobiegać dominacji innych mocarstw. Jak podkreślono, "nie oznacza to marnowania krwi i pieniędzy na ograniczanie wpływów wszystkich wielkich i średnich mocarstw świata".

Strategia zakłada też "dostosowanie amerykańskiej globalnej obecności wojskowej w celu stawienia czoła pilnym zagrożeniom na naszej półkuli, z dala od teatrów działań, których względne znaczenie dla bezpieczeństwa narodowego Ameryki spadło w ostatnich dekadach lub latach". Dokument postuluje większe skupienie na sprawach Ameryki łacińskiej i przeciwdziałaniu migracjom. Z nowej strategii wynika też, że Amerykanie chcą nakłaniać Południową Koreę i Japonię, aby robiły więcej dla wsparcia obrony Tajwanu przed Chinami.

Syn ostrzega

Donald Trump Jr., najstarszy syn prezydenta USA Donalda Trumpa, nie wykluczył, że jego ojciec wycofa się z procesu pokojowego w Ukrainie. Jak argumentował, wojna z Rosją nie jest obecnie największym zagrożeniem dla Amerykanów i nie chcą już finansowo wspierać Ukrainy.

Podczas Doha Forum 2025, Donald Trump Jr. skomentował niedawne wysiłki dyplomatyczne amerykańskiej administracji w rozwiązywanie światowych konfliktów.

Prezydent Trump w ostatnich miesiącach podejmuje starania o zawarcie pokoju na Ukrainie. Jego doradcy negocjują zarówno ze stroną rosyjską, jak i ukraińską, skłaniając obie strony do zaakceptowania ustępstw na rzecz 28-punktowego planu pokojowego.

Z doniesień portalu Axios wynika, jednak że kwestie terytorialne oraz gwarancji bezpieczeństwa wciąż pozostają kwestiami spornymi, a sam Trump deklarował, że jeśli prezydent Ukrainy nie zaakceptuje planu, może prowadzić wojnę "ile zechce".

Donald Trump Jr. zapytany wprost, czy uważa, że prezydent USA wycofa się z pomocy Ukrainie,

odpowiedział: - Myślę, że może to zrobić. W tym, co jest dobre i wyjątkowe u mojego ojca, polega na tym, że nigdy nie wiesz, co zrobi. Jest nieprzewidywalny.

Najstarszy syn prezydenta wskazał także na "wojnę" ojca z kartelami narkotykowymi, opisując je jako "znacznie większe i bezpośrednie zagrożenie dla kraju niż cokolwiek, co dzieje się na Ukrainie czy w Rosji".

Podkreślił także, że choć nie uważa, aby Ukraina została "porzucona", to "amerykańska opinia publiczna nie ma apetytu na niekończące się wojny i dalsze finansowanie ukraińskich sił zbrojnych".

Donald Trump Jr. określił też Ukrainę jako "znacznie bardziej skorumpowany kraj niż Rosja" i nazwał prezydenta Wołodymyra Zełenskiego mianem "jednego z największych marketingowców wszech czasów".

Na koniec stwierdził, że podejście jego ojca do wojny na Ukrainie można określić jako "zdrowy rozsądek". Zdradził także, że Donald Trump jest ponownie pod wpływem biznesmena i miliardera Elona Muska. - W 100-procentach jest znowu w grze - oznajmił.

WIADOMOŚCI Z POLSKI

Obowiązkowa służba wojskowa?

Niemal 60 proc. Polaków popiera powrót obowiązkowej służby wojskowej - wynika z najnowszego sondażu. Najwięcej zwolenników poboru, bo 67 proc. jest w elektoratach PiS i Konfederacji. Najmniej z kolei wśród wyborców koalicji rządzącej, gdzie poparcie spada do 50 proc.

Temat obowiązkowej służby wojskowej regularnie pojawia się w przestrzeni publicznej. Dyskusje w tej kwestii napędzają rosnące napięcia geopolityczne i obawy o bezpieczeństwo w regionie Europy Środkowo-Wschodniej.

W związku z tym, w najnowszym sondażu przeprowadzonym na zlecenie Wirtualnej Polski zapytano respondentów, co uważają na ten temat.

Jak wynika z badania łącznie 59,4 proc. ankietowanych popiera przywrócenie zasadniczej służby wojskowej. Zdecydowane poparcie deklaruje 14,7 proc., a "raczej tak" - 44,7 proc.

Przeciwników obowiązkowej służby wojskowej jest 30,9 proc., z czego 15,7 proc. deklaruje zdecydowany sprzeciw. Jedynie 9,7 proc. badanych nie ma zdania w tej sprawie.

Wobec powrotu obowiązkowego poboru bardziej sceptyczni są wyborcy obecnej koalicji rządzącej. W

tej grupie poparcie wynosi 50 proc., czyli o około 10 punktów procentowych mniej niż w całej populacji. Zdecydowanie "za" jest zaledwie 12 proc. zwolenników rządu.

Jednocześnie w tym elektoracie odsetek przeciwników poboru należy do najwyższych - 41 proc. (w tym 17 proc. "zdecydowanie przeciw"). Niezdecydowani w tej grupie stanowią 9 proc..

Największą akceptację dla przywrócenia obowiązkowej służby wojskowej odnotowano wśród wyborców PiS i Konfederacji. W tych elektoratach poparcie sięga 67 proc. - to najwyższy wynik spośród wszystkich analizowanych grup.

Najbiedniejsi na końcu kolejki

Polska wydaje na programy społeczne ponad 100 mld zł rocznie, ale struktura tych transferów może zaskoczyć. Coraz większa część pieniędzy trafia do osób, które wcale nie potrzebują wsparcia. Raport CenEA pokazuje, jak zmienił się system i dlaczego najbiedniejsi dostają najmniej. To obraz polityki społecznej, który może budzić kontrowersje.

W raporcie "Finansowe wsparcie gospodarstw domowych 2025: do kogo trafia 'socjał'?", przygotowanego przez CenEA, ekonomiści zauważają, że po 2016 r., a więc od czasu wprowadzenia świadczenia wychowawczego 500 plus i jego późniejszego,

pełnego upowszechnienia w 2019 r. - fundamentalnie zmieniło się podejście do finansowego wsparcia gospodarstw domowych w Polsce.

Od tego momentu dominującymi instrumentami wsparcia stały się świadczenia, których wypłata nie jest uzależniona od sytuacji materialnej gospodarstwa domowego i powiązana ze stanem zdrowia, niepełnosprawnością czy kosztami utrzymania. Innymi słowy - trafia do wszystkich, niezależnie od uzyskiwanych dochodów.

Poza świadczeniem 500 plus, obecnie 800 plus, PiS wprowadził także inne powszechne dodatki. Mowa o 13. oraz 14. emeryturze. Dołączyły one do obowiązującego od dawna w polskim systemie powszechnego dodatku pielęgnacyjnego, który wypłacany jest w tej samej wysokości (obecnie 348,22 zł mie-sięcznie) wszystkim, którzy ukończyli 75. rok życia - bez względu na ich stan zdrowia, potrzeby opiekuńcze czy poziom niepełno-sprawności. Łącznie, jak szacują ekonomiści CenEA, na te programy zostanie wydanych w tym roku 102,4 mld zł. Świadczenie 800 plus pochłonie 64 mld zł, 13. emerytura - 16 mld zł, 14. emerytura - 12,2 mld zł, a dodatek pielęgnacyjny - 10,2 mld zł.

Z tej kwoty, jak wynika z raportu, najbiedniejsze 20 proc. populacji, otrzyma zaledwie 23 mld zł. Ze świadczenia 800 plus - 12,6 mld zł (19,7 proc.), z 13. emerytury - 4 mld zł (22,9 proc.), z 14. emery-

tury - 3,9 mld zł (29,6 proc.) oraz dodatku pielęgnacyjnego - 2,5 mld zł (24,5 proc.).

Najbogatsze 20 proc. populacji dostanie ponad 17 mld zł. Aż 12,9 mld zł (20,1 proc.) ze świadczenia 800+, 2,3 mld zł (13,1 proc.) z 13. emerytury, 1,1 mld zł (8 proc.) z 14. emerytury i 1,1 mld zł (10,9 proc.) z dodatku pielęgnacyjnego.

- Od 2016 r. i wprowadzenia 500 plus coraz więcej świadczeń ma charakter uniwersalny, niezależny od dochodów gospodarstwa domowego. W związku z tym duża część świadczeń przypada ludziom należącym do klasy średniej i "bogaty" dochodowo.

Ubóstwo skrajne, wynoszące obecnie 5,2 proc., ma niemal dwa razy większą skalę niż ubóstwo ustawowe. - To oznacza, że w Polsce niemal milion osób skrajnie ubogich nie było uznanych za ubogich według polityk osłonowych, których celem jest ochrona najuboższych. Wynika to z tego, że progi pomocy społecznej rosną znacznie wolniej niż koszty życia i są zależne od woli politycznej. Warto wspomnieć, że najwyższa kwota zasiłku stałego, jaką można obecnie otrzymać, to nieco ponad 1200 zł dla osoby, która nie może podjąć pracy. W wielu przypadkach nie odpowiada ona realnym kosztom funkcjonowania gospodarstwa domowego. W efekcie system pomocy nie nadąża za realnym ubóstwem, a powinien.

WIADOMOŚCI SPORT

Lando Norris mistrzem świata formuły 1

Pierwszy raz od 15 lat w walce o mistrzostwo świata przed ostatnim wyścigiem sezonu było aż trzech kierowców, Max Verstappen, Lando Norris oraz Oscar Piastri. W kwalifikacjach najlepiej spisał się kierowca Red Bulla, który ruszył z pierwszego pola startowego. Holender w Abu Zabi wygrał, ale ostatecznie nie udało mu się obronić tytułu mistrza świata. Ten powędrował w ręce Lando Norrisa z McLarenem.

Po bardzo zaciętym sezonie 2025 w Formule 1 przed ostatnim Grand Prix w Abu Zabi w walce o mistrzostwo świata było aż trzech kierowców, Max Verstappen z Red Bulla oraz duet kierowców McLaren, Lando Norris oraz Oscar Piastri. To pierwsza taka sytuacja od 15 lat. W poprzedzających wyścigach kwalifikacjach najlepiej pojechał czterokrotny mistrz, czyli Verstappen. Druga pozycja przypadła Norrisowi, a trzecia Piastriemu.

Oznaczało to, że walka o trofeum za wygraną w klasyfikacji generalnej będzie bardzo ciekawa. Co więcej, Australijczyk wybrał inną strategię, niż jego

rywale i wystartował na oponach twardych. Pozostała dwójka wybrała miękką mieszankę.

Walka kapitalnie wyglądała już na starcie. Dobrze ruszył kierowca Red Bulla, który od razu zjechał na linię Norrisa, dzięki czemu nie dał rywalowi szansy na wyprzedzenie. Udanie wystartował także Piastri, który już po pierwszym zakręcie był bardzo blisko Brytyjczyka. Finalnie po drugiej długiej prostej wyprzedził kolegę z zespołu i awansował na 2. miejsce.

Czwarty jechał Charles Leclerc z Ferrari. Monakijczyk dysponował świetnym tempem i trzymał się 26-latką poniżej sekundy. Z każdym okrążeniem Verstappen powiększał przewagę i zdawał się kontrolować sytuację. Dobrze jechał także Lewis Hamilton, który z 16. miejsca na starcie znalazł się na 13. miejscu.

Po 10 okrążeniach finałowego wyścigu z ok. dwusekundową przewagą prowadził Verstappen, drugi jechał Piastri, a o 3. lokatę walczył Norris i Leclerc. Pierwsze pit stopy kierowców na miękkich oponach zaczęły się w okolicach 15 kółka. Po chwili w boksie zameldował się lider klasyfikacji generalnej przed ostatnim wyścigiem, Lando Norris. Taką samą decyzję podjął Leclerc. Oba bolidy wyjechały

w dość sporym toku, jednakże po kilku okrążeniach błyskawicznie poradziły sobie z rywalami.

Po czasie opony wymienili także Verstappen, a prowadzenie przejął Oscar Piastri. Co ciekawe, problemy mógł Lando Norris. Wyrzucił Yukiego Tsunode poza tor, co stało się obiektem analizy sędziów. Finalnie jednak nie został ukarany. Po 30 "kółkach" na prowadzeniu był Australijczyk. Blisko 14 sekund za nim jechał Verstappen, a trzeci był Norris. Lider wyścigu nie odwiedził jednak jeszcze swoich mechaników.

Na etapie 42. okrążenia Verstappen był już na prowadzeniu i miał 24 sekundy przewagi nad Piastrim. Przyczyną tego był oczywiście fakt, że Australijczyk zjechał do pit stop Kilka okrążeń później przewaga Maxa Verstappena zmalała o kilka sekund, ale nadal była bardzo wyraźna.

Na 48. "kółku" Holender nerwowo pytał, czy rywal go dogania. Wszystko miało rozstrzygnąć się dopiero za kilka minut.

Na kilka okrążeń przed końcem przewaga Verstappena wynosiła około 15 sekund, nadal była więc teoretycznie bezpieczna.

Holender był więc na dobrej drodze, aby wygrać ten wyścig, ale Lando Norris miał wszystko pod

kontrolą, jeśli chodzi o zajęcie miejsca, które dałoby mu mistrzostwo świata.

I tak też się stało. Verstappen na metę dojechał jako pierwszy, a Lando Norris jako trzeci, za Piastrem. Jednak to właśnie Australijczyk zdobył swój pierwszy tytuł mistrza świata.

Skoki w Wiśle

W niedzielnym konkursie skoków narciarskich Pucharu Świata, który miał miejsce w Wiśle na skoczni im. Adama Małysza, nasi skoczkowie pokazali się z nie najlepszej strony. Jedynie debiutujący w tej randze zawodów 18-latek Kacper Tomasiak, objawienie sezonu, skakał na dobrym poziomie. Tomasiak zajął 5. miejsce. Na siódmej pozycji zawody zakończył Piotr Żyła. Pozostali polscy zawodnicy zajęli: Maciej Kot - 14. miejsce, Paweł Wąsek - 25. miejsce, a kończący w tym sezonie wieloletnią karierę Kamil Stoch "wyskakał" 27. pozycję. Bezkonkurencyjny okazał się Domen Prevc przed Ryoyu Kobayashi.



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.

Prekognicja czyli co nastąpi

Badania nad prekognicją pokazują, że nasze przecucia mogą nie być jedynie kwestią przypadku. Naukowcy tacy jak Dean Radin i Julia Mossbridge przeprowadzili eksperymenty wskazujące, że ludzka świadomość może odbierać informacje o przyszłych wydarzeniach szybciej, niż następuje bodziec, czego nie da się łatwo wyjaśnić tradycyjnymi naukowymi metodami. Odkrycia te stoją w sprzeczności z dotychczasowym pojmowaniem czasu i sugerują, że rzeczywistość jest bardziej złożona, niż zakładano.

Psychologowie i neurobiolodzy próbują ustalić, co dokładnie kryje się za prekognicją, czyli paranormalnej zdolności postrzegania przyszłych wydarzeń. Jest to niezachwiane przecucie, że coś wydarzy się w przyszłości - a nauka wciąż nie potrafi go wyjaśnić.

Różni badacze przyglądają się temu zjawisku. Według naukowca dr Deana Radina, który zajmuje się badaniem niewyjaśnionych zjawisk i świadomości od dziesięcioleci, prekognicja sugeruje, że nasza świadomość może wykraczać poza liniowe postrzeganie czasu. On i dr Julia

Mossbridge chcą wykazać trafność prekognicji za pomocą statystyk zebranych w eksperymentach. Oboje popierają koncepcję czasu nieliniowego.

- Czas nie jest tym, jak go doświadczamy na co dzień - mówi Radin. - W mechanice kwantowej czas może nawet nie być częścią naszej fizycznej rzeczywistości. Nie chodzi o to, że czas nie istnieje. Po prostu zachowuje się w znacznie dziwniejszy sposób niż ten, który postrzegamy przez pryzmat ludzkiego doświadczenia. Sugeruje to, że istnieje coś prawdopodobnie związanego z naszą świadomością, co różni się od naszego codziennego doświadczania czasu. Jest ono w stanie wykroczyć poza zwykłe doświadczenie i odbierać informacje z przeszłości lub przyszłości.

Aby to udowodnić, w połowie lat 90. Radin przeprowadził eksperyment podczas pobytu na Uniwersytecie Nevady. Jego hipoteza zakładała, że jeśli świadomość wykracza poza czas, to reakcje na nadchodzący bodziec pojawią się jeszcze przed nim. Zebrał więc ochotników i każdy z nich został podłączony do elektroencefalo-



lografu. Następnie poproszono ich, aby wcisnęli przycisk, by wyświetlić losowy obraz na ekranie przed nim. Mógł być on zarówno pozytywny, jak i negatywny.

EEG mierzyło aktywność ich mózgu w ciągu pięciu sekund między sygnałem a obrazem. Tuż przed pozytywnym zdjęciem nie było wielkiej zmiany w aktywności mózgu, jednak obrazy negatywne powodowały wzrost aktywności, który pojawiał się jeszcze przed wyświetleniem ich na ekranie.

Powtórzone wielokrotnie ten rodzaj badania, a w 1995 roku CIA odtajniła własne

obserwacje nad przecuciami - uznano je za statystycznie wiarygodne. Mossbridge wobec tego uważa, że powinno to być wystarczającym dowodem na istnienie tego zjawiska.

Sceptycy wskazują na inne wyjaśnienia prekognicji. Mówią m.in. o samospełniającej się przepowiedni - sytuacji, gdzie nasze przekonania mogą wpływać na nasze działania i spełniać pierwotną prognozę.

Mossbridge i Radin podtrzymują swoje wyjaśnienia dotyczące prekognicji i twierdzą, że są one poparte statystykami. ■

Świąteczne zakupy, czyli matematyka serca i portfela

Grudzień w Kanadzie zaczyna się znacznie wcześniej, niż wskazuje kalendarz. Już w połowie listopada centra handlowe świecą dekoracjami, a na ekranach telefonów przewijają się niekończące reklamy, przypominające, że „czas kupować prezenty”. Między Black Friday a Boxing Day rozgrywa się coroczny spektakl, w którym emocje mieszają się z portfelem, a gest serca coraz częściej staje się zadaniem do odhaczenia na liście. W tym całym świątecznym zgiełku najważniejsze pytanie pozostaje wciąż bez odpowiedzi: czy prezenty naprawdę są nam jeszcze potrzebne, czy jedynie utrzymujemy tradycję, która więcej nas kosztuje, niż daje?

Dane z ostatnich lat są jednoznaczne. Kanadyjczycy wydają przeciętnie około 770 dolarów na prezenty świąteczne. To średnia, która rośnie, nawet gdy inflacja powinna zniechęcać do impulsywnego kupowania. Co ciekawe, prawie 20 procent osób przyznaje, że kupuje prezenty „z powinności”, a nie z potrzeby serca. Jednocześnie ponad jedna trzecia wybiera gift cards, obawiając się, że nietrafiony prezent będzie tylko kolejnym przedmiotem do wymiany, sprzedaży lub – jak pokazują badania – wrzucenia do szuflady „na kiedyś”. Pokolenie Z, najbardziej pragmatyczne i jednocześnie najbardziej emocjonalne z generacji, deklaruje, że najlepszym prezentem jest przeżycie: koncert, wyjście, coś, czego nie da się zapakować w papier. Być może dlatego sprzedaż „experience gifts” wzrosła w 2024 roku o blisko 30 procent, co odzwierciedla zmianę samej idei obdarowywania.

Tradycyjne prezenty odchodzą powoli w stronę minimalizmu i użyteczności. Nie dlatego, że straciły sens, ale dlatego, że rzeczy zaczęły nas przerastać. W domach, które już są pełne wszystkiego, trudno znaleźć miejsce na kolejną świeczkę, zestaw kubków, zimowy szal czy gadżet, który ma uprzyjemnić życie, ale robi to tylko przez kilka dni. Coraz więcej osób mówi więc: nie kupujemy sobie prezentów. Zaskakujące jest jednak to, że często mówią tak ludzie, którzy i tak znajdą sposób, by coś podarować: kartę podarunkową, wspólny obiad, voucher na usługę, czasem nawet zwyczajny e-transfer. To nie rezygnacja z obdarowywania. To zmiana jego formy.

Psycholodzy zauważają, że grudzień jest miesiącem, w którym kupujemy emocje, a nie rzeczy. Chcemy wynagrodzić sobie trudny rok, symbolicznie zamknąć to, co było, i dać komuś coś, co będzie wyglądało na troskę. Na Instagramie widzimy perfekcyjne drzewka, stopy pre-

zentów, starannie dobrane opakowania. Porównujemy się, choć nie mamy świadomości, że porównujemy się z obrazem wyprodukowanym na potrzeby lajków. Każdy chce mieć „ładne święta”, a ładne często staje się synonimem „drogie”. W efekcie część osób kupuje, bo tak wypada, część dlatego, że inni kupują, a część dlatego, że boi się, że brak prezentu zostanie odczytany jako brak miłości. W takim świecie trudno odróżnić tradycję od presji.

Ale jeśli przyjrzyć się temu bliżej, okazuje się, że ludzie najbardziej cenią nie przedmioty, lecz wrażenie, że ktoś o nich pomyślał. Niezwykle szybko rośnie popularność prezentów usługowych: sprzątanie domu, dostawa gotowych posiłków, kupony na masaż, bilety na wydarzenia, vouchery na oprowadzanie po mieście. Nie są to prezenty spektakularne, ale odciążające. Pokazują, że ktoś widzi nasz zmęczony grafik i chce dać nam... wolny czas. W świecie, który coraz bardziej kręci się wokół pracy i obowiązków, taki gest jest o wiele bardziej trafiony niż kolejny przedmiot na półce. To zresztą kierunek, który mocno rozpędził się właśnie w Toronto – mieście szybkiego życia, w którym każdy szuka chwili oddechu.

Wśród młodszych dorosłych popularne stały się prezenty symboliczne, niewielkie, ale dobrze przemyślane. Bilety na małe koncerty, kurs ceramiki, wejściówki do galerii, wspólne wyjście na dobre jedzenie. To powrót do tego, czym prezenty były kiedyś: obietnicą spędzonego razem czasu. Nie rzeczy są ważne, ale spotkanie. Nie opakowanie, ale moment. Nie kwota, ale pamięć.

Jeśli spojrzeć na to w ten sposób, pojawia się pytanie: czy prezenty są naprawdę passé? Czy odchodzą, bo tracą znaczenie? A może przeciwnie – wracają do prostoty, z której kiedyś wyrastały? Być może to nie prezent jest przestarzały, ale nasza interpretacja, że musi być duży, drogi i imponujący. Ostatnie lata pokazują, że prezent stał się bardziej komunikatem niż przedmiotem. Mówimy nim: pamiętam o Tobie. Widzę Cię. Chcę, żebyś miał/lżej, milej, spokojniej. Chcę, żebyś przeżył coś, co zostawi ciepły ślad.

Tradycja obdarowywania nie znika, tylko przenosi się z rzeczy na doświadczenia. Z obowiązku w stronę wolności wyboru. Z presji w stronę gestu. Może więc największym prezentem tego roku jest właśnie rezygnacja z tego, by prezent musiał mieć formę. Oddanie sobie prawa, by powiedzieć: nie potrzebuję niczego materialnego. Potrzebuję chwili. Potrzebuję wrażenia. Potrzebuję spokoju.



Gdyby spróbować spojrzeć na święta z dystansu, okazałoby się, że wcale nie chodzi o to, co leży pod choinką. Chodzi o to, co zostaje w pamięci, kiedy papier i wstążki dawno trafią do kosza. O uśmiech przy stole, o spacer w zimnym powietrzu, o ciche rozmowy, których nie da się kupić w żadnym sklepie. Rzeczy mają krótki termin ważności. Przeżycia – bardzo długie.

Dlatego w świecie, który produkuje coraz więcej przedmiotów, a coraz mniej przestrzeni na prawdziwe emocje, prezentem może być wszystko, co przynosi lekkość. Wolny dzień. Spotkanie. Wyjazd. Uczucie, że ktoś po prostu jest. To drobiazgi, które nie potrzebują świątecznych promocji, bo ich wartość mierzy się inaczej: tym, ile pamiętamy po latach.

Być może właśnie dlatego warto przestać zastanawiać się, ile wydać na prezent, a zacząć myśleć, ile chcemy dać... z siebie. A jeśli prezent ma być czymś realnym, niech będzie biletem do doświadczeń, które zostają w człowieku dłużej niż wszystkie grudniowe rachunki. Bo w świecie pełnym rzeczy najpiękniejszym podarunkiem jest coś, czego nie da się zapakować – przeżycie, które zmienia zwykły dzień w coś, co zostaje z nami na długo po zgaszeniu światełek na choince.

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
 2025/50


GoWestREALTY.CA FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
 NAJLEPSZE JEST

416-706-1425
Chris Gawryś
 WŁAŚCICIEL

TORONTO WYNAJĘTE WYNAJEM \$1,975/mc Apartament z wyremont. łaz. w super lokalizacji High Park North, na przeciwko parku. Blisko stacji metra Keele! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	ELLIOT LAKE Hillside Dr.S./Roman Ave./Hart Rd. \$399,900 Pięknie odnowiony bungalow (2,200 sf). Prof. wyk. piwnica z osob.wej. Prywatne dwu-poziomowe podwórko, garaż. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	BARRHAVEN Ottawa - Old Barrhaven \$615,000 Dobrze utrzymana połówka domu z dużym ogrodzonym podwórkim. Blisko parków, sklepów, szkół, transportu, 416. 416-846-6872 Stanisława Szymala (1)	TORONTO Junction Triangle \$850,000 Solidny Townhouse z wysoką wyk. piwnicą i podwórkim. Blisko stacji metra, UPX, TTC, parków, restauracji, sklepów. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	
WASAGA BEACH Beachwood \$649,800 Uroczy całoroczny dom przy cichej alejce. Blisko plaży, sklepów, restauracji. Niedaleko od Collingwood i Blue Mountain. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	GRIMSBY Grimsby Beach \$738,888 Wyjątkowy apartam. z widok.na Toronto i j.Ontario, 2m. parking. Super udogodod. w bud. Blisko plaża, parki, QEW, 403, stacja GO. 416-995-7767 Piotr Woznowski (1)	HALTON HILLS Georgetown \$949,900 Pięknie wyremont. nowoczesny dom z garażem i sporym podwórkim. Blisko szkoły, sklepy, stacja GO, parki. Dobra lokaliz. 647-291-6378 (1) Krystyna Grabowski	(Continued from previous ad)	
TORONTO Bendale \$899,800 Piękny dom w spokojnej okolicy z pryw. podjazdem i garażem. Wyk. piwnica oraz spore podwórko. Dobra lokalizacja. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	TORONTO Eringate-Centennial-West Deane \$1,399,000 Pięknie odnowiony bungalow w nowoczesnym stylu z osob. wej. do wyk. piwnicy i garażem. Blisko parki, sklepy, 427, 401, 27 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	BRAMPTON Huttonville \$1,299,000 Elegancki dom z dala od zgiełku miasta z 3 garażami i ładnym podwórkim. Blisko sklepy, parki, restauracje, hwy. 647-291-6378 (1) Krystyna Grabowski		
(Continued from previous ad)	(Continued from previous ad)	TORONTO Moss Park \$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 Mineola \$2,989,000 Okazja do remontu lub przebudowy! Dom na pięknej i dużej (100x360ft) działce w prestiżowej i wygodnej lokalizacji. 905-617-1277 Mila Gawrysiak (2)	OAKVILLE Eastlake \$3,599,900 Unikatowy, nowoczesny dom po remoncie, na ogromnej działce, przy prestiżowej ulicy. Możliwy osobny apartament. 905-483-4511 Anna Czarnecka (2)	OAKVILLE Old Oakville \$4,500,000 Oszałamiająca, prof. wyremont. posiadłość w stylu wiktoriańskim z dużym garażem. Blisko centrum. Unikat! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	WARSZAWA Włochy \$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 Rural Esqueving \$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

Jak sfinansować zakup małego biznesu w Kanadzie? – opcje, wymagania i najczęstsze błędy kupujących

Zakup istniejącego biznesu to jedna z najbardziej praktycznych dróg wejścia w przedsiębiorczość. Stabilne przychody, gotowa baza klientów i działające procesy dają przewagę nad budowaniem firmy od zera. Jednak nawet dobrze oceniona okazja nie zamieni się w transakcję bez właściwie przygotowanego finansowania. W kanadyjskiej rzeczywistości większość udanych przejęć opiera się na połączeniu kilku źródeł kapitału, a brak przygotowania na tym etapie zmniejsza szanse na finalizację transakcji.

Finansowanie bankowe – jak wygląda w praktyce

W Kanadzie finansowanie zakupu biznesu oferują banki komercyjne, „credit unions” oraz BDC. Każda instytucja ma własne kryteria, ale wszystkie zaczynają od tego samego pytania: czy przychody firmy wystarczą na obsługę długu i wynagrodzenie nowego właściciela?

Standardowe wymagania finansowania obejmują: stabilne wyniki z kilku lat, logiczne i powtarzalne przychody, doświadczenie kupującego lub plan wsparcia operacyjnego, oraz przejrzystą dokumentację księgową. W większości branż kupujący musi wnieść 20–50% własnego kapitału, zależnie od ryzyka, jakości dokumentów oraz przewidywalności biznesu. Banki chętniej finansują firmy usługowe, produkcyjne i dystrybucyjne o powtarzalnych przychodach. Dużą ostrożność stosują wobec biznesów o wysokiej sezonowości lub o niestabil-

nych przychodach. W praktyce to właśnie jakość dokumentów finansowych firmy decyduje o tym, czy finansowanie będzie realne.

„Vendor Take-Back” (VTB) – kluczowy element wielu transakcji

W kanadyjskim segmencie małych i średnich firm VTB jest jednym z najczęstszych narzędzi finansowania. Polega na tym, że sprzedający udziela kupującemu częściowego kredytu, spłacanego przez 12–36 miesięcy. Typowo stanowi to 10–30% ceny, zależnie od branży i siły negocjacyjnej stron.

Kupujący często popełniają błąd, zakładając, że wysoki VTB jest standardem. Tymczasem jego poziom zależy od jakości firmy, sytuacji właściciela oraz konkurencji między kupującymi. Nie wszystkie transakcje obejmują VTB – zależy to od sytuacji sprzedającego i atrakcyjności firmy.

Najczęstsze błędy finansowe kupujących

Z mojego doświadczenia doradczego najczęstsze błędy finansowe kupujących wynikają ze zbyt małego wkładu własnego, wyboru niewłaściwego banku lub doradcy kredytowego oraz opierania decyzji na prognozach lub konkretnych, których banki i tak nie akceptują. Problemy pojawiają się również wtedy, gdy kupujący pomijają potrzeby kapitału obrotowego, co utrudnia prowadzenie firmy po przejściu, oraz gdy zakładają, że sprzedający udzieli wysokiego VTB.

Jak zwiększyć swoje szanse na finansowanie i akceptację oferty

Aby zwiększyć swoje szanse na finansowanie i akceptację oferty, warto przygotować profil kupującego – banki chcą wiedzieć, kim jesteś jako przyszły operator biznesu i jakie masz doświadczenie. Należy też udokumentować dostępny kapitał, w tym środki własne i inne aktywa, oraz mieć wstępny plan działań na pierwsze 6–12 miesięcy po kupnie. Przed złożeniem oferty dobrze jest skonsultować strukturę finansowania z bankiem, aby uniknąć opóźnień i zwiększyć wiarygodność w oczach sprzedającego.

Finansowanie to nie przeszkoda – to element strategii

W praktyce to struktura finansowania często decyduje o powodzeniu transakcji. Sprzedający preferują kupujących z realistycznym planem finansowania.

...

Jeśli chcesz otrzymywać aktualne oferty biznesów na sprzedaż w Ontario, zarejestruj się jako kupujący w Transworld Business Advisors of Ontario.

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 JUŻ SPRZEDANY #354536 Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	\$1,540,000 JUŻ SPRZEDANY #679296 Dom aukcyjny online (GTA)	\$1,500,000 JUŻ SPRZEDANY #587201 Biuro podróży (GTA)	\$1,400,000 SPRZEDANY WARUNKOWO #523171 Producent wystaw targowych (GTA)	\$998,000 SPRZEDANY WARUNKOWO #150248 Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)
\$675,000 JUŻ SPRZEDANY #305609 Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	\$575,000 JUŻ SPRZEDANY #135613 Serwis klimatyzacji dla trucków (GTA)	\$550,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY #731369 Okładziny i projektowanie ścian (GTA)	\$550,000 JUŻ SPRZEDANY #777180 Firma sprzątająca ulice (Hamilton)	\$525,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY #160760 Firma okiennodrzwiowa (SW Ontario)
\$475,000 JUŻ SPRZEDANY #952334 Producent mięsa od 70+ lat (GTA)	\$440,000 JUŻ SPRZEDANY #269923 Firma czyszcząca elewacje domów - franczyza (GTA)	\$399,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY #704071 Centrum korepetycji i nauki (Niagara)	\$375,000 JUŻ SPRZEDANY #679081 Sklep używanej odzieży - franczyza (KWC)	



KUP BIZNES W ONTARIO

- ✓ Ekskluzywne oferty - reprezentujemy sprzedawców biznesowych
- ✓ Firmy z natychmiastowym cash flow
- ✓ Nowe zlecenia dodawane na bieżąco

Branże:

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

Zacznij proces zakupu z 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...****IDEALNY CZAS NA DŁUGOTERMINOWĄ INWESTYCJĘ**

Rynek nieruchomości w Greater Toronto Area w listopadzie wyraźnie zwolnił. Według TRREB sprzedano 5 010 domów, czyli prawie 16% mniej niż rok wcześniej. W porównaniu z październikiem spadek był niewielki, co wskazuje na stabilne, choć słabsze tempo rynku.

Nowych ofert było o około 4% mniej, ale liczba aktywnych ogłoszeń wzrosła aż o 17%. Oznacza to większą podaż i dłuższy czas ekspozycji nieruchomości na rynku, co daje kupującym więcej wyboru i zmniejsza konkurencję.

Ceny również lekko osłabły. Średnia cena sprzedaży spadła do ok. 1,04 mln dolarów, czyli o 6,4% mniej niż rok temu. Ceny typowych domów w większości segmentów – wolnostojących, szeregowych i apartamentów – również spadły. W ujęciu miesięcznym zmiany cen były minimalne, co wskazuje na spokojny, choć chłodniejszy rynek.

Listopad ukształtował rynek bardziej zrównoważony, a nawet sprzyjający kupującym. Większa liczba ofert i mniejszy popyt oznaczały, że sprzedający musieli realistycznie podchodzić do wyceny i często obniżać oczekiwania. Wielu kupujących nadal zachowuje ostrożność ze względu na niepewność gospodarczą, mimo że stopy procentowe nieco się ustabilizowały. Główny problem leży jednak w cenach nieruchomości zupełnie nieprzystępnych dla większości kupujących po raz pierwszy.

W kolejnych miesiącach kierunek rynku zależeć będzie od ogólnej kondycji gospodarki, zatrudnienia i przyszłych decyzji dotyczących stóp procentowych. Patrząc na nowy budżet Kanady trudno jednak

oczekiwać, że w najbliższym czasie sytuacja na rynku nieruchomości się poprawi. Na ten moment listopad pokazuje rynek spokojny, z większymi możliwościami dla kupujących i wyzwaniami dla sprzedających.

Gdzie szukać przystępnych cenowo nieruchomości?

Rynek nieruchomości w GTA nadal oferuje zbyt wysokie ceny aby emeryci mogli przenieść się z większego do mniejszego domu i pozostać z pieniędzmi z których będą mogli dokładać do emerytury. Wysookie ceny i rosnące koszty życia sprawiają, że wielu nabywców szuka alternatywnych lokalizacji – miejsc, które oferują bardziej przystępne ceny, dobre warunki do życia, ciszę i bezpieczeństwo. W ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem cieszą się miasta takie jak St. Catharines, region Niagara oraz tereny położone na północ od Toronto, m.in. Barrie, Orillia czy Inisfil. Wystarczy spojrzeć trochę dalej niż Toronto, aby odkryć miejsca, w których można kupić przestronny, komfortowy dom w cenie, która zmieści się w budżecie emeryta czy kupującego po raz pierwszy.

Region Niagara, St. Catharines oraz dynamicznie rozwijające się miasta na północ od Toronto to obecnie jedne z najbardziej obiecujących lokalizacji dla emerytów i kupujących pierwszy raz.

St. Catharines i Niagara to idealny kierunek dla tych, którzy szukają połączenia przystępnych cen, spokojnego stylu życia i dostępu do pięknych terenów rekreacyjnych. To region, w którym za cenę małego mieszkania w Toronto można często nabyć wygodny dom z podwórkiem – miejsce idealne do życia, pracy i wychowywania dzieci. Co ważne, Niagara stale się rozwija, infrastruktura rośnie, a dojazd do GTA jest coraz wygodniejszy. Dla wielu kupujących to najlepszy kompromis między ceną a jakością życia.

Podobnie atrakcyjnie prezentują się miasta na północ od Toronto. Barrie, Orillia, Wasaga Beach czy Innisfil to lokalizacje, które w ostatnich latach przyciągają tysiące nowych mieszkańców. Kupujący doceniają tu nie tylko bardziej dostępne ceny domów, ale także dynamiczny rozwój lokalnych usług, szkół, centrów zdrowia i terenów rekreacyjnych. Dzięki rozbudowie infrastruktury transportowej, codzienny dojazd do pracy staje się łatwiejszy, a dla osób pracujących częściowo zdalnie – wręcz idealny.

Thunder Bay od lat uchodzi za jedno z najtańszych dużych miast w Ontario. Ceny domów są tam zdecydowanie niższe niż w południowej części prowincji, a do tego otacza je spektakularna natura: jeziora, klify i ogromne przestrzenie, które sprzyjają aktywnemu, zdrowemu życiu. To idealne miejsce dla osób ceniących ciszę, świeże powietrze i kontakt z przyrodą, zwłaszcza jeśli nie potrzebują już codziennie dojeżdżać do pracy.

Bardziej kameralną, wręcz pocztówkową atmosferę zapewnia Owen Sound oraz okoliczne mniejsze miejscowości. To region uwielbiany przez osoby szukające prawdziwego wytchnienia: powolnego rytmu, bliskości jezior, tras spacerowych i niewielkich, zżytych społeczności. To miejsce dla tych, którzy chcą zwolnić, cieszyć się naturą i spokojem, bez presji dużych miast.

Wreszcie, we wschodniej części Ontario znajdują się miasteczka takie jak Cobourg, Brockville i Arnprior. Choć każde z nich ma swój niepowtarzalny urok, łączy je jedno – przyjazne, spokojne życie oparte na lokalnych społecznościach, często z pięknym dostępem do wody. Starsi mieszkańcy doceniają tam wygodę, czyste okolice, bliskość sklepów i usług oraz znacznie niższe ceny niż w centrum Ontario. To miejsca, które pozwalają żyć komfortowo, za rozsądne pieniądze – bez rezygnowania z jakości.

Wybór odpowiedniego miasta na kolejny etap życia to decyzja, która wykracza poza cenę domu. Chodzi o styl życia, wygodę, bezpieczeństwo i poczucie, że codzienność przynosi spokój zamiast stresu. Dlatego tak wiele osób odkrywa uroki mniejszych miast Ontario – oferują one to wszystko, czego coraz bardziej brakuje w dużych metropoliach.

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką Socjologii UW.

Od 33 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości. Obecnie pracuje

w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

liach: ciszę, naturę, niższe koszty i prawdziwe poczucie wspólnoty. ■

Skorzystaj z usług URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM.

Każdemu, kto zamierza podjąć decyzję zmiany miejsca zamieszkania, 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 ***

**SPECJALIZUJEMY SIĘ
W SPRZEDAŻACH SPADKOWYCH
I ROZWODOWYCH**

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM

**CHCESZ POZNAĆ WARTOŚĆ SVOJEJ NIERUCHOMOŚCI? - ZADZWOŃ DO NAS
SPECJALIZUJEMY SIĘ W SPRZEDAŻACH ROZWODOWYCH I SPADKOWYCH**

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



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

Tajwan chipami stoi

Wyspa, który boryka się z ciągłym zagrożeniem militarnym ze strony Chin i niepewnością handlową ze strony USA, notuje niesłychany wzrost gospodarczy dzięki sztucznej inteligencji. Ale ma to również ciemne strony.

Tajwan jest dowodem, że gospodarka może prosperować mimo ciągłych zagrożeń militarnych ze strony potężnego sąsiada i w obliczu taryf nakładanych przez Donalda Trumpa. Ten demokratyczny kraj odnotował około 8 proc. wzrost gospodarczy przez dwa kolejne kwartały – rzadkie osiągnięcie dla gospodarki rozwiniętej. Przewiduje się, że wzrost PKB Tajwanu w 2025 r. zbliży się do 7,4 proc., zdecydowanie przebijając wyniki Chin.

– Gospodarka Tajwanu jest zdecydowanie jedną z najlepiej prosperujących na świecie, szczególnie w ostatnich kwartałach – ocenia Jason Tuvey, ekonomista z Capital Economics. – Wielu spodziewało się, że gospodarka Tajwanu skorzysta na boomie AI, ale niewielu przewidziało skalę tego zjawiska. Tajwańskie biuro statystyczne poinformowało o 8,21 proc. wzroście PKB rok do roku w trzecim kwartale, napędzanym 36,5 proc. wzrostem eksportu (za okres kończący się we wrześniu). Wcześniej, w drugim kwartale, ekspansja wyniosła 7,7 proc. W październiku eksport pobił rekord, rosnąc o 49,7 proc., co było największym miesięcznym wzrostem od ponad 15 lat. We wrześniu tajwańska giełda wyprzedziła niemiecką, stając się ósmą największą na świecie. Wszystko to jest zasługą globalnego szaleństwa na punkcie sztucznej inteligencji.

Pozycja Tajwanu w globalnym łańcuchu dostaw technologii jest kluczowa, co sprawia, że wyspa ma wpływ daleko wykraczający poza rozmiary gospodarki. Kluczem jest produkcja zaawansowanych półprzewodników: Tajwan odpowiada za około 60 proc. światowej produkcji chipów i dominuje w produkcji najnowocześniejszych, najbardziej zaawansowanych procesorów – udział ten sięga 90 proc. lub więcej. Te ultranowoczesne układy, produkowane głównie przez TSMC, są niezbędne do działania wszystkich kluczowych technologii: od najnowszych smartfonów, przez zaawansowane centra danych, po sprzęt wojskowy. W kontekście AI, chipy te są absolutnie kluczowe dla jednostek GPU



(Graphics Processing Units) Nvidii i AMD, które stanowią serce systemów do trenowania sztucznej inteligencji. To właśnie ta niemal monopolistyczna dominacja w produkcji najbardziej krytycznych komponentów IT czyni gospodarkę Tajwanu tak wrażliwą, ale i potężną beneficjentką globalnego boomu AI.

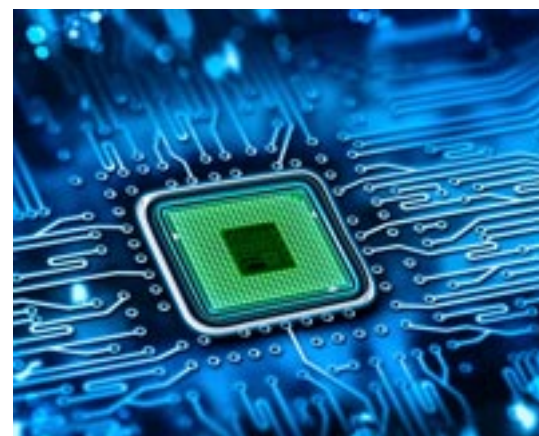
Podczas gdy giganci tacy jak Google czy Microsoft dążą do budowy centrów danych zasilanych przez Nvidia i AMD, tajwańskie firmy dostarczają im półprzewodniki i serwery. TSMC, największy na świecie producent chipów, nazywany na Tajwanie „obrońcą narodu” (zważywszy na jego znaczenie w światowej gospodarce, atak na wyspę równałby się globalnemu krachowi), podniósł prognozę wzrostu przychodów na cały rok o 30 proc. dzięki wzrostowi w sektorze AI. Tajwański eksport do USA, gdzie ma miejsce większość ekspansji centrów danych AI, wzrósł o ponad 63 proc. w ciągu pierwszych 10 miesięcy tego roku – wynika z danych Ministerstwa Finansów Tajwanu.

Mimo przewidywań, iż PKB per capita Tajwanu przekroczy w tym roku 38 tys. dol. (wyprzedzając Koreę Południową i Japonię), średnie wynagrodzenie pozostaje w tyle za tymi krajami o co najmniej 30 proc. – Z mojej perspektywy jako pracownika zarabiającego powyżej średniej, gospodarce wcale nie idzie tak dobrze – mówi Vivian Chen, pielęgniarka z Kaohsiung, której obserwacje znajdują odzwierciedlenie w społeczeństwie. – Dlatego lekarze narzekają na zaniżone wynagrodzenia i dlatego tak wiele pielęgniarek opuszcza kraj lub całkowicie odchodzi z branży.

Realny wzrost płac, skorygowany o inflację, jest w stagnacji od ponad 20 lat. Roy Ngerng, aktywista z Tajpej, przypisuje ten problem długoterminowemu tłumieniu wynagrodzeń w celu zwiększenia konkurencyjności eksportowej. Towarzyszą temu potężne dysproporcje w płacach. Te w sektorze elektroniki są obecnie o ponad 70 proc. wyższe niż średnia w całej gospodarce (przed pięcioma laty było to 35 proc.).

Tymczasem obciążenie kosztami życia, np. mieszkań czy domów, jest ogromne. Stosunek ceny domu do dochodu w Tajpej przewyższa już Londyn i Hongkong.

Mimo tych wyzwań, Wu Jieh-min z Academia Sinica uważa że choć Tajwańczycy odczuwają zagrożenie i są ostrożni, myślą pozytywnie. – Musimy bardzo ostrożnie zarządzać naszą przyszłością, ponieważ samo przetrwanie jest już dla nas trudne. ■



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

We're
having a
little work
done.



PROBATE

W ostatnich dwóch wydaniach PULSu (#22,23) pisałam o znaczeniu pełnomocnictwa (Power of Attorney) oraz testamentu, ponieważ są to dokumenty, które mają ogromny wpływ na bezpieczeństwo rodziny i sprawne zarządzanie majątkiem. Jako agent nieruchomości coraz częściej spotykam rodziny, które – mimo dobrych intencji – napotykały poważne, niespodziewane problemy podczas sprzedaży domu po śmierci bliskiej osoby.

Wielu właścicieli nie zdaje sobie sprawy, że zanim nieruchomość z masy spadkowej trafi na rynek, wykonawca testamentu (executor) może potrzebować uzyskać probate – proces sądowy potwierdzający ważność testamentu i nadający prawo do zarządzania majątkiem zmarłego. Bez probate nawet proste czynności, takie jak wystawienie domu na sprzedaż czy dostęp do środków finansowych, mogą stać się zaskakująco skomplikowane. Dlatego zrozumienie, czym jest probate i kiedy jest wymagane, pomaga uniknąć opóźnień, stresu i dodatkowych kosztów.

Probate w Ontario to proces sądowy, w którym sąd potwierdza, że: testament jest ważny, oraz wskazana osoba (executor) ma prawo zarządzać majątkiem zmarłego. Oficjalnie nazywa się to Certificate of Appointment of Estate Trustee. Bez tego dokumentu banki, urzędy i instytucje finansowe często nie wydają pieniędzy ani nie pozwalają sprzedać nieruchomości.

Probate jest wymagane najczęściej, gdy:

- Zmarły miał nieruchomość tylko na swoje nazwisko.

- Banki lub instytucje finansowe odmawiają wypłaty środków bez sądowego potwierdzenia.

- Wartość majątku jest większa (zwykle powyżej 30–50 tys. dolarów).

- Nie ma testamentu.

- Istnieje ryzyko sporu rodzinnego. Probate zwykle NIE jest wymagane, gdy:

- Majątek jest wspólny (joint ownership) np. wspólne konto lub wspólna nieruchomość z prawem przeżycia. Wtedy wszystko automatycznie przechodzi na

drugą osobę.

- Są wskazani beneficjenci I dotyczy to takich aktywów jak: RRSP, RRIF, TFSA, Polisa na życie, Niektóre inwestycje. Te środki omijają probate i trafiają bezpośrednio do beneficjenta.

- Majątek jest niewielki. Niektóre banki wypłacają małe kwoty (np. do 30–50 tys.) bez probate, ale zależy to od polityki banku.

- Wszystkie aktywa są już rozdysponowane za życia np. darowizny, wspólne konta, wspólna własność, wyznaczeni beneficjenci.

Ile trwa probate w Ontario: zwykle 4–12 tygodni, może trwać 6–12 miesięcy, jeśli: są opóźnienia w sądzie, dokumenty są niepoprawne, nie ma testamentu, ktoś kwestionuje testament.

Dostęp do pieniędzy z kont: bank wypłaca środki dopiero po wydaniu certyfikatu probate.

Ile kosztuje probate w Ontario (estate administration tax): cena zależy od

wysokości majątku, stopnia skomplikowania sprawy oraz ceny za usługi prawne, które są różne w zależności od firmy prawnej. Należy się liczyć, że minimalny koszt wynosić będzie pomiędzy 4 a 5 tysięcy dolarów.

Jak zmniejszyć lub uniknąć probate w Ontario

1. Wskazać beneficjentów RRSP, RRIF, TFSA i polisy na życie nie przechodzą przez probate.
2. Wspólna własność (joint ownership) Unika probate, ale może powodować problemy podatkowe i rodzinne.
3. Dwa testamenty Jeden na korporację a drugi na prywatną własność np. dom, konta bankowe etc. (Popularne rozwiązanie dla przedsiębiorców bo zmniejsza koszty).
4. Podarunki za życia Zmniejszają wartość majątku, ale trzeba uważać na podatki i formalności.

Urszula Urbański

agentka sprzedaży i kupna nieruchomości z 33 letnią praktyką

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

Nie znikamy po śmierci

Czy telepatia i wizje z pogranicza życia i śmierci naprawdę są tylko dziwnymi błędami mózgu? A co jeśli to przebliski czegoś większego, czegoś co istniało przed czasem i materią?

Wyobraź sobie, że twoje myśli nie są zamknięte w głowie jak pliki w prywatnym folderze. Według prof. Marii Strømme z Uniwersytetu w Uppsali świadomość nie jest produktem mózgu, lecz ogromnym polem obecnym zanim powstał czas, przestrzeń i materia. - To teoria, w której świadomość przychodzi jako pierwsza, a struktury takie jak czas, przestrzeń i materia powstają później - mówi prost badaczka. Jeśli to prawda, wszystko, co znamy jako "rzeczywistość", może być tylko warstwą na czymś głębszym.

Prof. Strømme połączyła fizykę kwantową z niedualną filozofią i otrzymała model, w którym każdy z nas jest jak antena. Odbieramy fragment tego samego pola, ale zwykle nie jesteśmy tego świadomi. Telepatia czy doświadczenia bliskie śmierci nie muszą być więc cudami ani zaburzeniami. Mogą być chwilowym rozsunięciem kurtyny między indywidualną świadomością a jej większym źródłem. Tak więc te wszystkie mistyczne zjawiska, mogą być po prostu czymś, czego jeszcze nie odkryliśmy. Być może takie anomalie to po prostu naturalne właściwości pola świadomości, którego jeszcze nie umiemy badać.

Najbardziej prowokujące jest jednak to, co model prof. Strømme mówi o kresie życia. Jeśli świadomość jest częścią pola, to nie znika, gdy umiera ciało. Raczej wraca do źródła, tak jak fala wraca do oceanu. Badaczka przyznaje, że choć jako inżynierka była "przyzwyczajona do postrzegania materii jako czegoś fundamentalnego", jej teoria pokazuje coś odwrotnego: materia może być jedynie reprezentacją albo złudzeniem.

Co ciekawe, prof. Strømme zauważa, że wiele religii opisywało świat jako jedność świadomości, choć metaforycznie. Teraz, jak mówi, "nadszedł czas, by twarda nauka zaczęła to poważnie badać". Jeśli jej przewidywania się potwierdzą, czeka nas zwrot równie przełomowy jak odkrycie, że to Ziemia krąży wokół Słońca. ■





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

95% SPIRYTUS



\$44
750 ml

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

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

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



**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

Rozwija się i zwija etapami

Badania naukowców z Uniwersytetu Cambridge dowodzą, że mózg człowieka przechodzi przez pięć wyraźnych etapów rozwoju, które wyznaczają kluczowe punkty zwrotne w jego funkcjonowaniu. Każda z faz od dzieciństwa, przez dojrzałość, aż po późną starość charakteryzuje się inną architekturą połączeń neuronowych, co przekłada się na zdolności poznawcze oraz podatność na różne schorzenia.

Czy mózg starzeje się liniowo? Badacze z Uniwersytetu Cambridge w Wielkiej Brytanii zidentyfikowali pięć głównych faz jego rozwoju w ciągu przeciętnego życia człowieka, dowodząc, że ludzki mózg przebudowuje się, aby wspierać różne sposoby myślenia w miarę naszego wzrostu i dojrzewania, a później także starzenia.

Porównano mózgi 3802 osób w wieku od 0 do 90 lat z wykorzystaniem specjalistycznych skanerów MRI, które mapują połączenia neuronowe, śledząc ruch cząsteczek wody w tkance mózgowej. W ten sposób wykryto cztery punkty zwrotne między narodzinami a śmiercią, kiedy mózgi ulegają rekonfiguracji. Występują one w wieku:

- od urodzenia do punktu zwrotnego w wieku dziewięciu lat, kiedy to przechodzi w fazę adolescencji - okres, trwający średnio do 32. roku życia. Na początku trzydziestki neurony w mózgu przechodzą w tryb dorosłego życia i stan ten jest najdłuższym okresem w ciągu całego życia - trwa ponad trzy dekady. Około 66. roku życia mózg przechodzi w fazę wczesnego starzenia się, a późne starzenie kształtuje się około 83. roku życia.

- Wiemy, że połączenia w mózgu mają kluczowe zna-

czenie dla naszego rozwoju, ale nie mamy pełnego obrazu tego, jak zmieniają się one w ciągu naszego życia i dlaczego - powiedziała dr Alexa Mousley, która kierowała badaniami. - To badanie jest pierwszym, które identyfikuje główne fazy rozwoju połączeń mózgowych w ciągu całego życia człowieka.

Od niemowlęstwa do wczesnego dzieciństwa mózg funkcjonuje w oparciu o konsolidację sieci - ponieważ bogactwo synaps nadprodukowanych w mózgu dziecka ulega redukcji, i tylko bardziej aktywne przetrwają, kształtując wczesną architekturę mózgu. W czasie tej przebudowy (od narodzenia do ok. 9. r. ż.) objętość istoty szarej i białej mózgu gwałtownie rośnie. W pierwszym punkcie zwrotnym, który następuje w wieku dziewięciu lat, mózg doświadcza radykalnej zmiany zdolności poznawczych, a także zwiększonego ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych.

Drużga epoka mózgu, czyli okres dojrzewania, to czas, kiedy objętość istoty białej stale rośnie. Erę tę charakteryzuje efektywność połączeń zarówno w obrębie określonych obszarów, jak i szybka komunikacja w obrębie całego mózgu, co wiąże się ze zwiększoną wydajnością poznawczą. Średnio w wieku 30 lat następuje, według naukowców, "najsilniejszy punkt zwrotny w całym okresie życia".

Opierając się wyłącznie na architekturze neuronowej, odkryto że zmiany w strukturze mózgu typowe dla okresu dojrzewania kończą się około trzydziestki.

Na początku lat 30. sieć neuronalna mózgu przechodzi w tryb dorosły. Rozpoczyna się wtedy najdłuższy okres w życiu człowieka. Architektura mózgu stabilizuje się w porównaniu z poprzednimi fazami, ponieważ nie ma istot-

nych punktów zwrotnych przez ponad trzydzieści lat.

Punkt zwrotny w wieku 66 lat jest znacznie łagodniejszy i nie wiąże się z żadnymi większymi zmianami strukturalnymi, chociaż badacze i tak zaobserwowali znaczące zmiany w schemacie sieci mózgowych średnio w tym wieku.

Dane sugerują, że stopniowa reorganizacja sieci mózgowych osiąga punkt kulminacyjny w połowie lat sześćdziesiątych - stwierdziła autorka. - Jest to prawdopodobnie związane ze starzeniem się, z dalszym ograniczeniem połączeń w miarę degeneracji istoty białej. To wiek, w którym ludzie są bardziej narażeni na szereg schorzeń, które mogą wpływać na mózg, takich jak nadciśnienie tętnicze.

Ostatni punkt zwrotny następuje około 83. roku życia. Rozpoczyna się wtedy ostatnia epoka rozwoju struktury mózgu. Dane jej dotyczące są ograniczone, ale wiadomo, że łączność całego mózgu pogarsza się jeszcze bardziej i opiera się na niektórych obszarach, podczas gdy inne zanikają. ■



Euro Market Delicatessen

Wędliny, Sery, Ciasta, Pieczywo
Wiele produktów z Polski
i innych krajów europejskich
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

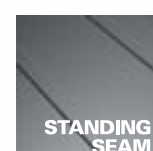
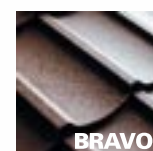
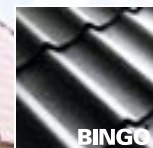
1759 Britannia Rd. E. #6/7

Mississauga, ON L4W 4E1

Poniedziałek - piątek

9:00 do 17:00

www.londonecometal.com



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

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

Gotujemy smacznie i zdrowo

KOTLETY DWORSKIE



Składniki

600 g mielonego mięsa cielęcego
3 kajzerki
200 ml śmietanki 36%
3 żółtka jaj
2 łyżki bułki tartej
½ łyżeczki soli
¼ łyżeczki białego pieprzu
1 szczypta gałki muskatołowej
¼ łyżeczki tartej skórki cytrynowej

Dodatkowo:

mleko do namoczenia bułek
50 g masła do smażenia
3 łyżki oleju do smażenia
natka pietruszki do posypania

Przygotowanie

Z bułek zerwij zewnętrzną skórkę, a biały miąższ przenieś do miski i zalej mlekiem. Następnie dobrze odciśnij je z płynu. Mięso mielone wymieszaj z bułkami, a następnie dodaj żółtka, sól, pieprz, gałkę muskatołową i skórkę z cytryny. Dołóż śmietanę i bułkę tartą, a następnie wszystko dobrze wymieszaj na jednolitą masę. Masę mięsną wstaw do lodówki na co najmniej 60 minut. Na patelni żaroodpornej rozgrzej olej. Z masy mięsnej formuj płaskie, okrągłe kotleciki i podsmaż je krótko z każdej strony. Następnie dodaj masło i pozwól mu się roztopić. Patelnię przykryj pokrywką i wstaw ją do piekarnika rozgrzanego do 160 st. Celsjusza na ok. 10 minut. Kotlety dworskie podawaj na ciepło, najlepiej posypane siekaną natką pietruszki i polane wytworzonym sosem własnym, z dodatkiem puree ziemniaczanego i surówki.

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

LASANIA Z SERKIEM WIEJSKIM I SZPINAKIEM



Składniki

1 cebula
300 g świeżych pieczarek
200 g sera wiejskiego
500 g szpinaku mrożonego lub świeżego
3 ząbki czosnku
250 g makaronu do lasagne
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej
100 g sera żółtego
2 łyżki oleju rzepakowego
papryka słodka czerwona, mielona
sól, pieprz do smaku

Przygotowanie

Cebulę pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki i podsmażyć na oleju na patelni. Dodać posiekany szpinak, czosnek, sól, pieprz do smaku i całość wymieszać. Wyłożyć do miseczki serek wiejski, dodać mąkę ziemniaczaną i wymieszać. W średniej wielkości szkle żaroodpornym układać warstwami: szpinak z pieczarkami, serek wiejski, płaty makaronu do lasagne (niegotowane), ponownie szpinak, serek, makaron i tak do wyczerpania składników. Ostatnią warstwą powinien być serek wiejski. Następnie posypać startym serem żółtym, oprószyć delikatnie papryką i odstawić na 20 minut, żeby makaron częściowo wchłonął płyn. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 50 minut.



ŁEMKOWSKIE PLACKI ZIEMNIACZANE



Składniki

800 g ziemniaków (typ B lub C)
250 g kiszzonej kapusty
1 cebula
1 ząbek czosnku
1 jajko
2 łyżki mąki pszennej
1 łyżka majeranku
sól, pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Zetrzyj ziemniaki na średnich oczkach tarki. Przełóż na sito i lekko dociśnij, by odsączyć je z nadmiaru wody. Poszatkuj kapustę. Jeśli jest mocno kwaśna, przepłucz. Pokrój cebulę na półplasterki. Przeciśnij przez praskę czosnek. Połącz wszystkie składniki w dużej misce. Dodaj jajko, mąkę, majeranek, sól i pieprz. Wyrób dłonią na jednolitą masę. Nakładaj na patelnię z rozgrzanym olejem niewielkie porcje masy i formuj z niej placki. Smaż na złocisty kolor – około 2 minuty po każdej ze stron.

Łemkowskie placki ziemniaczane możesz podać np. z sosem grzybowym lub po prostu z kleksem kwaśnej śmietany.

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

studiopuls2020@gmail.com

www.puls-toronto.com



WĄTRÓBKA Z GĘSI



Składniki

400 g wątróbki z gęsi,
2 duże cebule,
1-2 łyżki mąki pszennej,
olej rzepakowy do smażenia,
sól, pieprz,
majeranek

Przygotowanie

Wątróbkę dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą i oczyszczamy z większych przerostów. Następnie należy ją osuszyć (najlepiej za pomocą ręcznika papierowego) i pokroić w mniejsze kawałki. Cebule obieramy i kroimy w piórka. Podsmażamy na patelni na niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Gdy cebula ładnie się zeszkli, zdejmujemy ją - najlepiej do osobnej miski. Wątróbkę doprawiamy solą, pieprzem i szczyptą lub dwiema majeranku. Obtaczamy ją w mące, a następnie smażymy na dobrze rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju rzepakowego. Gdy wątróbka ładnie się zarumieni, zmniejszamy ogień i na patelnię wrzucamy cebulę. Mieszamy całość, smażymy jeszcze przez około 1-2 minuty, a następnie zalewamy około 150 ml wody. Przykrywamy i dusimy przez około 8 minut. W razie konieczności można dolać niewielką ilość wody.



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

info@opalinskilaw.ca

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

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

www.opalinskilaw.ca

Hobby odmładzają mózg

Nie musisz być artystą, żeby twórcze hobby odmłodziło Twój mózg. Nowe badania pokazują, że taniec, muzyka, rysunek, a nawet gry komputerowe potrafią cofnąć biologiczny wiek mózgu o kilka lat. Wystarczy, że robisz to, co sprawia ci przyjemność i robisz to regularnie.

Czas odkurzyć skrzypce, sięgnąć po stare pędzle, albo przynajmniej zainstalować dobrą grę strategiczną na komputerze. Nowe badania opublikowane w Nature Communications pokazują, że kreatywne hobby mogą realnie spowolnić starzenie się mózgu. Naukowcy przeanalizowali dane od 1240 osób z dziesięciu krajów i odkryli, że im częściej ktoś angażował się w twórcze zajęcia (i im większe zdobywał w nich umiejętności) tym młodszy biologicznie pozostawał jego mózg.

Badacze wykorzystali tzw. zegary mózgowe, czyli modele uczenia maszynowego mierzące różnicę między wiekiem biologicznym a rzeczywistym. Następnie porównali dane 232 osób uprawiających cztery rodzaje aktywności: taniec tango, muzykę (śpiew lub grę na instrumencie), rysunek oraz gry strategiczne czasu rzeczywistego. Okazało się, że wszystkie te zajęcia przynoszą korzyści, niezależnie od rodzaju. Najważniejsze, by czerpać z nich przyjemność, bo to zwiększa szansę, że pozostaniemy z nimi na dłużej. Co ciekawe, najlepiej wypadli... doświadczeni tancerze tanga. Ich mózgi były średnio o siedem lat młodsze od wieku rzeczywistego. - To prawdopodobnie zasługa wymagań, jakie stawia tango wobec wielu obszarów mózgu; potrzeba tu koordynacji, planowania i nauki skomplikowanej choreografii - wyjaśnił w rozmowie z Nature News współautor badania dr Agustín Ibáñez. Naukowcy sprawdzili też, czy podobny efekt pojawia się u osób dopiero rozpoczynających twórczą aktywność. W tym celu 24 uczestników nauczyło się grać w StarCraft II, a 12 innych w Hearthstone, grę bardziej opartą na zasadach niż kreatywności. Wyniki były jednoznaczne: gracze StarCrafta poprawili wyniki swoich "zegarów mózgowych" o średnio 3,1 roku. - Nie musisz być Da Vincim, żeby uzyskać zdrowotne efekty - podsumował obserwacje dr Ibáñez.

Badacze zauważyli, że "opóźnienie wieku mózgu związane z kreatywnością było szczególnie widoczne w obszarach odpowiedzialnych za procesy poznawcze wspierające twórczość i biegłość". W praktyce oznacza to, że nie musisz być Chopinem, ani nawet uczestnikiem XIX Koncertu Chopinowskiego. Ale pieczenie chleba, nauka gry na ukulele czy języka obcego mogą działać jak trening poznawczy i to bez kosztownych terapii. A więc jeśli od dawna myślisz o nowym hobby, to może to właśnie nadszedł ten czas, by spróbować. ■

Czarnuszka ziarno - skąd pochodzi i czy jest zdrowa?

Czarnuszka to roślina całoroczna pochodząca z Afryki Północnej, występująca także w Turcji i na Wschodzie. Obecnie uprawiana jest również w Europie, w tym w Polsce. Pierwsze wzmianki o czarnuszcze pochodzą z pism starożytnych, co świadczy o jej długiej historii stosowania.

Nasiona czarnuszki to bogate źródło kwasów tłuszczowych, fosfolipidów, fitosteroli, flawonoidów, saponin oraz witamin A, E, F, z grupy B, a także minerałów, takich jak cynk, wapń, żelazo, magnez, selen, potas i sód.

Czarnuszka wspiera pracę układu odpornościowego, działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybicznie oraz antyoksydacyjnie. Jej kluczowy składnik, tymochinon, chroni przed wolnymi rodnikami oraz wspiera hemoglobinę i mioglobinę. Czarnuszka jest szczególnie pomocna w profilaktyce cukrzycy, osteoporozy i nowotworów, a także obniża ciśnienie i poziom cukru we krwi. Działa również korzystnie na układ pokarmowy, wspomagając leczenie wrzodów żołądka.

(astma i alergie, nadciśnienie, kamienie nerkowe, wrzody żołądka, cukrzyca, zakażenia grzybicze i pasożytnicze, choroby skóry: trądzik, łuszczyca, AZS, depresja, osteoporoza).

Pierwsze efekty działania czarnuszki można zaobserwować po około miesiącu regularnego stosowania. Nasiona czarnuszki można żuć, mielić lub zalewać gorącą wodą, tworząc napar. Olej z czarnuszki najlepiej spożywać w ilości 2-3 łyżeczki dziennie na zimno.

Mieloną czarnuszkę można łączyć z kolendrą, tymiankiem, kminkiem czy słodką papryką. Świetnie komponuje się z pieczywem, mięsem, warzywami i serami. Można ją również dodawać do dań na słodko oraz przygotowywać z niej nalewki czy napary.

Czarnuszka ma pikantny smak i może zastępować pieprz. Jej nasiona pasują do wypieków, kanapek, mięs, zup i kiszonych warzyw. Ważne, by nie podgrzewać czarnuszki zbyt mocno, gdyż traci swoje właściwości zdrowotne.

Olej z czarnuszki posiada takie same właściwości, jak nasiona. Można go stosować zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz, by wspierać regenerację skóry i zapobiegać starzeniu się komórek. Działa również przeciwtrądzikowo, ujędrnia skórę i wzmacnia włosy.

Trump żąda wody

"Meksyk nadal jest winien Stanom Zjednoczonym ponad 800 000 akrostóp wody" - napisał prezydent USA Donald Trump w serwisie Thruth Social. Stawia sąsiadowi ultimatum i grozi nowymi cłami. Wszystko, jak twierdzi, w trosce o amerykańskich rolników, którzy jego zdaniem "zasługują na tę tak bardzo potrzebną wodę".

Pierwsza groźba prezydenta USA wobec Meksyku pojawiła się wiosną br. Już wówczas sąsiad był winien Amerykanom 1,3 mln akrostóp wody na mocy Traktatu Wodnego z 1944 roku. Tuż przed końcem roku Trump znów atakuje Meksyk. Tym razem grozi również cłami. Problem niedoboru wody dotyczy przede wszystkim Teksasu. Od kwietnia 2025 roku "wodny dług" Meksyku wobec USA zmalał o pół miliona akrostóp. To jednak zbyt wolne tempo dla prezydenta USA: "Meksyk nadal jest winien Stanom Zjednoczonym ponad 800 000 akrostóp wody za nieprzestrzeganie naszego Traktatu w ciągu ostatnich pięciu lat. Im dłużej Meksyk będzie zwlekał z uwolnieniem wody, tym bardziej ucierpią nasi rolnicy" - napisał Donald Trump w serwisie Thruth Social.

Meksyk ma na ten moment nie odpowiadać na amerykańskie apele, jednak już wcześniej sąsiad USA tłumaczył, że susza i rozwój gospodarczy, który wymaga coraz większych ilości wody, znacznie utrudnia wypełnianie Traktatu.

Jak napisał Donald Trump, "Stany Zjednoczone wymagają od Meksyku uwolnienia 200 000 akrostóp wody przed 31 grudnia, a reszta musi nastąpić wkrótce potem". Prezydent USA miał już podpisać dokumentację, która pozwoli mu nałożyć na Meksyk cła w przypadku braku współpracy: "Dlatego podpisałem dokumenty umożliwiające nałożenie na Meksyk 5-procentowego cła, jeśli ta woda nie zostanie uwolniona, NATYCHMIAST" - skwitował Donald Trump w serwisie Thruth Social.

Akrostopa to ponad 1 mln litrów wody. Definiowana jest jako objętość wody, która pokrywa powierzchnię 1 akra warstwą o grubości 1 stopy. ■

Aby olej był skuteczny, powinien być tłoczony na zimno i nierafinowany.

Olej z czarnuszki jest dostępny także w formie kapsułek. Najczęściej zaleca się przyjmowanie dwóch kapsułek dziennie podczas posiłku. Warto jednak skonsultować się z lekarzem przed stosowaniem czarnuszki w tej formie, zwłaszcza w przypadku kobiet w ciąży.

Czarnuszka w formie herbaty może być doskonałym sposobem na zwiększenie odporności w chłodniejszych miesiącach. Regularne spożywanie herbaty z czarnuszki wspomaga układ immunologiczny.

Czarnuszkę można stosować na różne sposoby - w formie ziaren, oleju, olejków eterycznych lub kosmetyków. Olej z czarnuszki znajdziemy również w produktach pielęgnacyjnych i lekach. ■

(materiał sponsorowany przez Health from Nature - patrz str. 29)



Pogotowie Ratunkowe Real Estate !!!

Wzrost oprocentowania mortgagu • Spadek cen • Niepewny rynek

Nie wiesz co zrobić? Zadzwoń do nas !!!

**Bezpłatne wizyty
domowe !!!**

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.

Zaczęło się od wybuchu wulkanu

Skąd się wzięła dżuma w Europie? Ta najdotkliwsza plaga w historii naszego kontynentu przywędrowała z Azji Środkowej, zabijając nawet połowę populacji. Naukowcy odkryli, że "Czarną Śmierć" zapoczątkował wybuch wulkanu w 1345 roku. To on miał rozpocząć ciąg wydarzeń, które poprzez efekt motyla, a następnie efekt domina doprowadziły do najstraszniejszej pandemii w średniowieczu. Gdyby nie to, zaraza mogłaby nigdy nie trafić na nasz kontynent, a dzisiejszy świat wyglądałby zupełnie inaczej.

Historycy starają się zrekonstruować ciąg wydarzeń, który doprowadził do rozprzestrzenienia się pandemii dżumy w średniowiecznej Europie. Jak dowodzą autorzy badania, na temat którego artykuł ukazał się 4 grudnia w prestiżowym "Communications Earth & Environment" należącym do portfolio "Nature", wszystko zaczęło się od wybuchu wulkanu. Można to porównać do efektu motyla, choć erupcja jest znacznie większym czynnikiem niż delikatny stukot skrzydeł owada. To właśnie ów wybuch nieznanego wulkanu w 1345 roku miał wywołać okres chłodu i zachmurzenia w krajach śródziemnomorskich. A potem nastąpił efekt domina.

Z powodu zimna i braku słońca w regionie Morza Śródziemnego doszło do spadku produkcji rolnej. To zmusiło kupców do importu zboża ze wschodu. Wraz z tym zbożem na statkach przywędrowała bakteria Yersinia pestis (pałeczka dżumy), która wywołuje dżumę dymieniczą. Tak głosi nowa teoria, którą opracowali naukowcy z Instytutu Historii i Kultury Europy Wschodniej im. Leibniza (GWZO) w Lipsku oraz Instytutu Badań nad Zmianami Globalnymi (CzechGlobe) w Czeskiej Akademii Nauk w Brnie.

Badacze przeprowadzili prawdziwie interdyscyplinarne dochodzenie, łącząc dane dotyczące m.in. pogody, klimatu, ekologii i historii. Co udało im się ustalić? "Pierwsza fala drugiej pandemii dżumy, Czarnej Śmierci, pochłonęła dużą część populacji ludzkiej w Europie zaledwie w kilka lat po 1347 roku. Choć przyjęte jest, że będąca jej przyczyną bakteria Yersinia pestis pochodzi od populacji dzikich gryzoni w centralnej Azji i przybyła do Europy przez obszar Morza Czarnego, to kwestie czasu, rozprzestrzenienia się i wiru-

lencji wybuchu Czarnej Śmierci nadal są przedmiotem debaty" - wyjaśniają autorzy nowej teorii, którzy znaleźli prawdopodobne wytłumaczenie wspomnianych aspektów pandemii.

Skąd w ogóle wiadomo, że doszło wtedy do wybuchu wulkanu? Otóż eksperci wykonali analizę geochemiczną rdzeni lodowych pozyskanych z Antarktydy i Grenlandii, mierząc tzw. stratosferyczne wstrzyknięcie siarki wulkanicznej (ang. volcanic stratospheric sulphur injection - VSSI) w tych lodowcowych cylindrach, które są jak gdyby osią czasu rejestrującą zmiany na ziemi. Badanie wykazało, że mogło dojść do silnej erupcji w 1345, 1346 lub 1347 roku n.e.



Historycy wskazują także na niezależne obserwacje zmniejszonego nasłonecznienia i zwiększonego zachmurzenia w Chinach, Niemczech, Francji i Włoszech w latach 1345-1349. To samo potwierdzają badania słoju drzew rosnących na dużych wysokościach w Pirenejach. Układ pierścieni wskazuje, że wystąpiły co najmniej dwa krótkie okresy ochłodzenia w latach 1345 i 1346. Na wyraźny spadek temperatury latem w tych latach wskazują również obliczenia z wykorzystaniem kilku metod rekonstrukcji temperatury. Teoria jest zatem mocno ugruntowana w danych zarówno paleoklimatycznych, jak i dendrochronologicznych, a także w źródłach historycznych.

Wiemy już, że to było zimne lato, a może nawet kilka. Co dalej? "Powulkaniczne pogorszenie klimatu i głód w re-

gionie Morza Śródziemnego zmusiły włoskie republiki nadmorskie - Wenecję, Genuę i Pizę - do uruchomienia ich dobrze rozwiniętej sieci dostaw i importowania zboża od Mongołów ze Złotej Ordy znad Morza Azowskiego w roku 1347 n.e." - wyjaśniają autorzy badania. "Ta spowodowana klimatem zmiana w handlu zbożem na duże odległości nie tylko uchroniła duże części Włoch od wygłodzenia, ale także wprowadziła bakterię dżumy do portów śródziemnomorskich i przyspieszyła jej rozprzestrzenianie się w dużej części Europy".

Choć wspomnianą bakterię chorobotwórczą Yersinia pestis przeniosły na ludzi pchły żerujące na szczurach, które przypląnęły z Azji, zwabione zapasami zboża, to autorzy przywołują niedawne badania, które dowodzą, iż ten patogen był w stanie przeżyć nawet bez zwierzęcych i ludzkich żywicieli w warunkach długoterminowego transportu żywności. Mogły one wtedy po prostu żerować na pyłe zbożowym.

Już kilka tygodni po przybyciu statków do Wenecji doszło do pierwszych zarażeń ludzi. "To zapoczątkowało typowy cykl infekcji. Populacje gryzoni zarażają się pierwsze. Gdy wymierają, pchły przechodzą na inne ssaki i w końcu na ludzi" - powiedział Martin Bauch, współautor badania.

Seria map Morza Śródziemnego i przyległych regionów z oznaczeniami tras morskich, ważnych portów oraz regionów eksportu i importu zboża; legenda wskazuje różne strefy handlu oraz rekonstrukcje historyczne szlaków zbożowych.

W ten sposób naukowcom udało się zrekonstruować warunki, które doprowadziły do wybuchu pierwszej fali plagi dżumy w Europie. To mocno oparty na dowodach ciąg przyczynowo-skutkowy. Wygląda na to, że gdyby nie ów tajemniczy wybuch wulkanu, który zadziałał jak efekt motyla, zaraza mogłaby nigdy nie trafić do Europy, przez co historia naszego kontynentu wyglądałaby zupełnie inaczej. Czarna Śmierć nie nękałaby Europy aż do XVII wieku i mogłoby nie dojść do upadku feudalizmu, przez co dzisiejszy świat wyglądałby zupełnie inaczej. ■

www.puls-toronto.com

Co to jest Zongertinib

Nowe badania kliniczne mogą przynieść przełom w leczeniu zaawansowanego raka płuca. Lek o nazwie zongertinib wykazuje niezwykle obiecujące wyniki u pacjentów z tym nowotworem, u których stwierdzono mutację genu HER2. Według naukowców w części przypadków prowadzi do całkowitego zaniku guzów, a u większości znacząco zmniejsza ich rozmiar.

Wyniki badań przedstawiono podczas kongresu Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO) w Berlinie. Zespół prof. Sanjaya Popata, onkologa z Royal Marsden NHS Foundation Trust w Londynie, poinformował, że lek zongertinib zastosowany jako pierwsza linia leczenia u pacjentów z mutacją HER2 pozwolił na kontrolę choroby u 96 proc. badanych osób.

Wyniki badania oznaczają nową nadzieję dla pacjentów z rakiem płuca z mutacją HER2. Do tej pory nie istniało dla nich żadne ukierunkowane leczenie, a standardowa chemioterapia często wiązała się z poważnymi skutkami ubocznymi - powiedział prof. Popat.

Zongertinib był podawany w formie codziennej tabletki pacjentom, którzy nie otrzymywali wcześniej żadnego leczenia z powodu zaawansowanego raka płuca. Spośród 74 uczestników badania 77 proc. doświadczyło zmniejszenia guzów, w tym 8 proc. całkowitego zaniku zmian nowotworowych, a u pozostałych 69 proc. stwierdzono częściową regresję nowotworu.

Mutacje genu HER2 występują u około 4 proc. chorych na raka płuca, zarówno u osób palących, jak i tych, które nigdy nie paliły. Dotychczas dla tej grupy pacjentów brakowało terapii celowanej, co zmuszało lekarzy do stosowania intensywnych obciążających chemioterapii. Zongertinib działa zaś poprzez bezpośrednie blokowanie nieprawidłowej aktywności genu HER2, co pozwala zahamować rozwój nowotworu bez tak silnych skutków ubocznych, jakie towarzyszą tradycyjnym metodom leczenia.

Jest to szczególnie ważne dla pacjentów mocno już doświadczonych leczeniem, jak przywoływana przez The Independent 74-letnia Susan Gasson z Londynu, pacjentka Royal Marsden. Kobieta od lat walczyła z różnymi nowotworami (piersi, szyjki macicy i tarczycy), a następnie z rakiem płuca - po wcześniejszych ciężkich terapiach, które przyniosły wiele skutków ubocznych, powrót choroby był dla niej ciosem i jak przyznała, że "nie chciała znowu przechodzić przez chemioterapię i radioterapię".

Badanie przeprowadzono w 85 ośrodkach na całym świecie, z udziałem pacjentów w wieku od 35 do 88 lat. Kolejnym krokiem będzie faza III badania klinicznego, w której skuteczność zongertinibu zostanie porównana z tradycyjnymi metodami leczenia, jak chemioterapia. Eksperci podkreślają, że jeśli wyniki się potwierdzą, może on stać się pierwszym skutecznym lekiem celowanym dla chorych na raka płuca z mutacją HER2. ■

Rewolucyjny test oddechowy na raka

Brytyjscy naukowcy opracowali pierwszy na świecie test oddechowy, który może całkowicie odmienić sposób diagnozowania raka trzustki, czyli jednego z najgroźniejszych nowotworów. Eksperci z Imperial College London rozpoczęli właśnie ogólnokrajowe badanie kliniczne, które może doprowadzić do wprowadzenia prostego testu do gabinetów lekarskich w ciągu najbliższych pięciu lat.

Rak trzustki jest wyjątkowo trudny do wykrycia we wczesnym stadium. Objawy takie, jak ból pleców, niestrawność czy utrata apetytu, są na tyle niecharakterystyczne, że większość przypadków diagnozuje się dopiero wtedy, gdy choroba zdążyła już się rozprzestrzenić. Według najnowszego audytu w Anglii i Walii ponad 60 proc. pacjentów otrzymuje diagnozę dopiero w czwartym stadium choroby, więc statystyki są druzgocące - ponad 20 proc. chorych umiera w ciągu 30 dni od rozpoznania.



Nowy test oddechowy, który działa poprzez analizę tzw. lotnych związków organicznych (VOC) obecnych w wydychanym powietrzu, ma szansę odwrócić ten ponury trend. Te mikroskopijne cząsteczki przemieszczają się we krwi i są filtrowane przez płuca, a ich specyficzne kombinacje mogą ujawniać rozwój raka nawet na najwcześniejszym etapie choroby. Naukowcy ustalili, że rak trzustki pozostawia w oddechu unikalny "chemiczny podpis", dzięki któremu lekarze będą mogli zidentyfikować chorobę w zaledwie trzy dni od pobrania próbki, bez konieczności kierowania pacjenta na badania obrazowe.

Wstępne badania pilotażowe, obejmujące 700 pacjentów w ciągu dwóch lat, dały "obiecujące rezultaty". Teraz projekt wchodzi w kluczową fazę, duże badanie kliniczne na 6 tys. osób w 40 ośrodkach w Anglii, Walii i Szkocji. Test zostanie przeprowadzony u pacjentów z niejasnymi objawami, u których podejrzewa się choroby przewodu pokarmowego, ale bez jednoznacznej diagnozy.

Projekt jest finansowany przez organizację Pancreatic Cancer UK, która przeznaczyła na badania 1,1 miliona funtów. Jak podkreśla jej dyrektor generalna, Diana Jupp, to najbardziej znaczący krok w kierunku przełomu ratującego życie od pół wieku: "Ten test ma potencjał, by zrewolucjonizować wczesne wykrywanie raka trzustki. To pierwszy projekt na świecie, który osiągnął taki etap badań klinicznych. Po dekadach stagnacji w walce z najbardziej śmiertelnym nowotworem wreszcie pojawia się realna nadzieja".

Prof. George Hanna, kierujący projektem z ramienia Imperial College London, podkreśla, że jeśli wyniki testu zostaną potwierdzone w dużej populacji pacjentów, może on trafić do powszechnego użytku w gabinetach lekarzy rodzinnych w ciągu pięciu lat, rewolucjonizując praktykę kliniczną i sposób kierowania pacjentów na diagnostykę onkologiczną. ■

Tam jest najciszej

Wszyscy cenią sobie spokój, ale totalna cisza to rzadkość, którą potrafią zaoferować wyłącznie najbardziej odludne miejsca świata lub... zaawansowane laboratoria. Jeden z takich punktów bije wszelkie rekordy. Gdzie jest najcisze miejsce na Ziemi i jak człowiek czuje się w takim otoczeniu?

Ściany i sufit pokryte geometrycznymi, stożkowatymi panelami dźwiękochłonnymi, podłoga z siatki, kilka mikrofonów na stojakach oraz przewody, jasne oświetlenie nad konstrukcją.

W pędzie codzienności z każdej strony otacza nas kakofonia dźwięków - dzwonki telefonów, powiadomienia z mediów społecznościowych, szum ruchliwych ulic, huk przelatujących samolotów i setki innych bodźców, które nie pozwalają się wyciszyć. Ukojenia szukamy w górach i lasach, lecz nawet tam coraz częściej dociera codzienny zgiełk zamiast odgłosów natury czy otulenia ciszą. Na naszej planecie wciąż jeszcze jest wiele regionów na tyle odległych, że można tam uciec od zgiełku ludzkiej cywilizacji i odczuć spokój. Czy jednak jest tam rzeczywiście cicho? Nie do końca - zwykle wciąż słychać szum wiatru czy śpiew ptaków. A co z miejscami, gdzie praktycznie nie ma żadnych dźwięków? Tu jest trudniej. Jednak niektóre z takich cichych miejsc biją prawdziwe rekordy. Jakie jest najcisze miejsce na Ziemi? Odpowiedź potrafi naprawdę zaskoczyć.

Jeśli chodzi o obszary naturalne, za jedno z najciszych miejsc na Ziemi uznaje się krater Haleakala, wulkan na Oceanie Spokojnym, na hawajskiej wyspie Maui. Głębokość krateru dochodzi do 800 metrów. Miejsce jałowe i osłonięte od wiatru dobrze izoluje dźwięki. Głęboki krater tłumi wiatr, a brak roślinności wyklucza jakiegokolwiek szelest liści. Nie ma tam też zwierząt. Przyjmuje się, że umowna granica słyszalności u człowieka wynosi 0 decybeli. 30 dBA to cichy szep. Zdaniem badaczy, poziom dźwięku w kraterze Haleakala może spadać do około 10 dBA, czyli blisko granicy słyszalności dla człowieka. Turyści odwiedzający punkt widokowy po zachodniej stronie krateru często wspominają, że w takiej ciszy słyszą własne tętno.

Mamy zwycięzcę, jeśli chodzi o formy naturalne, jednak to nie one wiodą prym w rankingu najciszych miejsc na Ziemi. Takim punktem jest w rzeczywistości przestrzeń stworzona sztucznie przez człowieka. Najcisze miejsce na świecie, które trafiło z tego względu na listę rekordów Guinnessa, to pomieszczenie w Orfield Laboratories w Minneapolis w USA. Znajduje się tam specjalna przestrzeń zwana potocznie komorą bezechową akustyczną - to pomieszczenie pochłaniające 99,9% dźwięku.

Wewnątrz komory w budynku Orfield Laboratories zmierzono rekordowy poziom ciszy - to -24,9 dB. Komora jest zbudowana z materiałów tłumiących fale dźwiękowe i izolowana od drgań z zewnątrz. Przez kilka lat odbywały się wycieczki do tego miejsca, z czasem zainteresowanie komorą wzrosło - a wraz z tym cena za skorzystanie z najciszej przestrzeni świata. Jak to jest przebywać w takim miejscu? Osoby, które spędziły czas w takiej ciszy, donosiły, że słyszały przepływ swojej krwi w żyłach, a nawet mruganie i inne czynności fizjologiczne. Niesamowita cisza miała wydawać się obca i dezorientująca, padały stwierdzenia o "resecie mózgu". Z tego względu to kontrolowane środowisko wywołuje debaty na temat psychologicznych skutków przebywania w całkowitej ciszy. ■

**Do wynajęcia od 16 stycznia 2026- super luksusowy
3 sypialniowy apartament z dwiema pełnymi łazienkami
w Mississaudze. (Hurontario i Burnhamthorpe) Cena \$3,050.**

International TVN Program



ITVN USA, czwartek, 2025-12-11

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:20	Zagadki losu 2 - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:55	Naprawy nie do naprawy 6 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Życie na kredyt 4 - program publicystyczny
16:15	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
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	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
23:25	Nic do zgłoszenia 5 - program edukacyjny
0:15	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. motoryzacyjny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-12-12

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzystwi 20 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
16:15	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - 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 reporterów
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Mayday - komedia, Polska 2019, reżyseria: Sam Akina
23:15	Moto kombat - program motoryzacyjny
23:50	Magiel Towarzystwi 22 - magazyn
1:00	Singielka - serial obyczajowy

ITVN, sobota, 2025-12-13

1:30	Czarno na białym - magazyn reporterów,
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzystwi 20 - magazyn
2:50	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
3:35	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
4:20	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
5:50	Singielka - serial obyczajowy
6:15	Singielka - serial obyczajowy

6:35	Singielka - serial obyczajowy
7:00	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
7:20	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
8:10	DeFacto 12 - program informacyjny
8:35	DeFacto 12 - 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
13:25	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
14:15	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny
14:50	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. motoryzacyjny
15:15	Nic do zgłoszenia 5 - program edukacyjny
16:06	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
16:51	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
17:35	Ej, Stara! - program poradnikowy
18:00	Gwiazdy lumpeksów 2 - program lifestyleowy
18:45	Usterka 15 - program poradnikowy
19:10	Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	1800 gramów - film, Polska 2019, reż.: M.Głowacki,
22:40	Chyłka-Zaginięcie - serial kryminalny
23:30	Idź na całość - program rozrywkowy
0:20	Nauka Jazdy 6 - program edukacyjny
0:45	Doradca smaku - program kulinarny
0:50	Magiel Towarzystwi 20 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-12-14

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzystwi 20 - magazyn
2:50	Zagadki losu 2 - serial fabularno-dokumentalny
3:35	Zagadki losu 2 - serial fabularno-dokumentalny
4:20	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
7:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
8:10	DeFacto 12 - program informacyjny
8:35	DeFacto 12 - 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
13:25	Naprawy nie do naprawy 6 - program motoryzacyjny
14:00	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy, Polska
15:50	1800 gramów - film, Polska 2019, reż. Marcin Głowacki,
17:30	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
17:40	Doradca smaku - program kulinarny
17:45	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
18:30	Nauka Jazdy 6 - program edukacyjny
18:55	Moto kombat - program motoryzacyjny
19:30	Droga do oświecenia - program dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
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, poniedziałek, 2025-12-15

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Doradca smaku - program kulinarny
2:05	Megatransports 2 - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:10	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
4:55	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:45	Chyłka-Zaginięcie - serial kryminalny
6:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
12:50	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	101 gadżetów motoryzacyjnych 5 - prog. motoryzacyjny
16:15	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
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 3 - serial kryminalny
0:10	Droga do oświecenia - program dokumentalny
0:35	Doradca smaku - program kulinarny
0:45	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-12-1

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzystwi 20 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Usterka 15 - program poradnikowy
16:15	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
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	Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
23:25	Kuba Wojewódzki 20 - program rozrywkowy
0:15	101 gadżetów motoryzacyjnych 5 - prog. motoryzacyjny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 3 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
5:55	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny

6:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. motoryzacyjny
16:15	Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
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	Gwiazdy lumpeksów 2 - program lifestyleowy
23:25	Misja Afganistan - serial sensacyjny
0:15	Usterka 15 - program poradnikowy
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)

Nie takie znowu rzadkie

Minerały ziem rzadkich stały się nową bronią w wojnie handlowej między USA a Chinami. Choć są bardziej powszechne niż złoto, to ich wydobycie i przetwarzanie kontroluje niemal wyłącznie Pekin. Gdy Donald Trump grozi odwetem, stawką nie są już tylko cła, ale przyszłość globalnej technologii i bezpieczeństwa. Wojna handlowa między Stanami Zjednoczonymi a Chinami trwa od dawna. Tym razem w centrum zainteresowania znalazło się 17 metali, które, choć wcale nie są szczególnie rzadkie, to stały się kluczowe dla współczesnej technologii i przemysłu zbrojeniowego. Najnowsze ograniczenia eksportowe wprowadzone przez Pekin wywołały natychmiastową reakcję Donalda Trumpa. Były prezydent USA zagroził odwetem gospodarczym, czy odwołaniem spotkania z Xi Jinpingiem podczas nadchodzącego szczytu APEC w Korei Południowej.

Choć nazwa może sugerować coś wyjątkowego, minerały ziem rzadkich występują dość powszechnie w skorupie ziemskiej - są częstsze niż złoto. Problem w tym, że ich wydobycie i przetwarzanie jest kosztowne, trudne technicznie i szkodliwe dla środowiska. Właśnie dlatego od lat 90. XX wieku Chiny konsekwentnie budowały dominację w tym sektorze, aż do osiągnięcia niemal pełnej kontroli nad światową produkcją. Obecnie 61 procent wydobycia i aż 92 procent globalnego przerobu minerałów ziem rzadkich odbywa się w Państwie Środka. Stany Zjednoczone mają tylko jedną działającą kopalnię w Kalifornii, która i tak do niedawna wysyłała surowiec z powrotem do Chin na dalsze etapy separacji pierwiastków.

Bez minerałów ziem rzadkich nie byłoby nowoczesnej elektroniki. To one znajdują się w smartfonach, turbinach wiatrowych, telewizorach LED, bateriach samochodów elektrycznych, a także w sprzęcie medycznym - od tomografów po lasery do terapii nowotworów. Ale ich największe znaczenie widać w przemyśle obronnym. Każdy myśliwiec F-35, okręt podwodny czy pocisk Tomahawk zawiera pierwiastki z tej grupy. Amerykańska armia nie może więc pozwolić sobie na odcięcie od dostaw. I to właśnie ten punkt uzależnienia Chiny wykorzystują dziś jako narzędzie nacisku. Nowe chińskie restrykcje obejmują już 12 pierwiastków i technologie ich przetwarzania. Pekin wymaga specjalnych licencji na eksport nie tylko metali, ale i magnesów czy know-how produkcyjnego. Dla USA, które importują około 70 procent związków i metali ziem rzadkich właśnie z Chin, to poważny cios. Trump uznał tę decyzję za złamanie wcześniejszego rozejmu handlowego i zapowiedział "finansową kontrakcję". Jego groźby są nie tylko elementem kampanii politycznej, ale też próbą pokazania, że Ameryka nie pozwoli Chinom "uzbroić" surowców, bez których nowoczesna gospodarka nie może istnieć. ■

Panowie - pobudka!

Większość panów doświadcza tego objawu, ale nie mają pojęcia, że to sygnał zmian hormonalnych. Lekarka zajmująca się zdrowiem mężczyzn mówi wprost, co naprawdę dzieje się w organizmie w trakcie męskiego przekwitania. Wielu mężczyzn przyznaje, że nie ma o tym pojęcia. Kiedy coraz więcej mówimy o menopauzie, andropauza wciąż pozostaje wielką niewiadomą.

Co to jest andropauza? Czemu mężczyźni tak mało o niej wiedzą?

O menopauzie wiemy coraz więcej i mówimy coraz częściej, podczas gdy męski odpowiednik tego procesu dla wielu ludzi jest zupełnie nieznany - chociaż nie da się andropauzy porównać jeden do jednego z menopauzą, to jednak podobieństwa są znaczące.

Andropauza to bowiem naturalny etap w życiu mężczyzny, kiedy poziom testosteronu stopniowo spada, a to wpływa na organizm i fizycznie, i emocjonalnie, ale, w przeciwieństwie do menopauzy, w którym spadek estrogenu dzieje się szybko, u mężczyzn ów proces jest powolny i nie oznacza nagłego końca płodności.

Mężczyźni mają andropauzę, tak się popularnie mówi. Nazwijmy to przekwitaniem męskim, to spadki hormonów. Wszystkich, nie tylko testosteronu, ale głównie tutaj chodzi o testosteron, tak jak u kobiet o estrogen.

Wielu panów zauważa objawy andropauzy, ale nie ma pojęcia, że mają związek właśnie ze spadkiem testosteronu. Nie wiedzą też, że z przykrymi doznaniem można sobie poradzić, a sam temat nadal, kompletnie niesłusznie, jest uznawany przez panów za wstydlivy.

Spadek testosteronu wpływa na poziom energii, nastrojów, libido, masę mięśniową i ogólny komfort życia, a im wcześniej mężczyzna go rozpozna, tym szybciej i lepiej może o siebie zadbać.

"Panowie zaczynają być zmęczeni, to jest pierwszy objaw. Są zmęczeni, mają bardzo

złą jakość snu, mają brak motywacji, wolą się zamknąć w domu, a nie wychodzić na różne spotkania... No, po prostu zamykają się w swoim świecie. Następnym objawem jest też spadek libido, [...], następnie zaburzenia potencji i zmiany metaboliczne - mężczyzna dostaje brzuszki i się zastanawia, dlaczego - kortyzolowy, ze stresu? To są zmiany hormonów".

Aktywność, na różnych polach, rzeczywiście ratuje przed przykrymi objawami andropauzy (podobnie jak i menopauzy) oraz sprzyja zachowywaniu dobrego samopoczucia. "Zdrowy styl życia, sport, odpowiednia dieta, unikanie węglowodanów" to elementy codzienności, które również mogą panom pomóc na tym etapie. Warto jednak, aby mężczyźni wiedzieli też, jakie badania wykonać, gdy te objawy zaczęły się pojawiać.

Trzeba zbadać swój testosteron - testosteron całkowity wolny. Trzeba zbadać taki przysadkowy hormon LH, dobrze byłoby zbadać sobie również kortyzol, insulinę, glukozę i hormony tarczycowe.

No i trzeba uprawiać sport. Bieg transowy, czyli sport z pogranicza joggingu i medytacji. Taka aktywność, łącząca sport z formą wyciszenia, dla panów w andropauzie jest wręcz idealna. Co nie zmienia faktu, że oprócz znalezienia hobby, które, tak jak bieg transowy, pomoże obniżyć stres, zadbać o formę, a tym samym złagodzić ewentualne objawy andropauzy, panowie powinni wiedzieć, czym andropauza jest. ■

Tam jest najciszej

Wszyscy cenią sobie spokój, ale totalna cisza to rzadkość, którą potrafią zaoferować wyłącznie najbardziej odludne miejsca świata lub... zaawansowane laboratoria. Jeden z takich punktów bije wszelkie rekordy. Gdzie jest najcisze miejsce na Ziemi i jak człowiek czuje się w takim otoczeniu?

Ściany i sufit pokryte geometrycznymi, stożkowatymi panelami dźwiękochłonnymi, podłoga z siatki, kilka mikrofonów na stojakach oraz przewody, jasne oświetlenie nad konstrukcją.

W pędzie codzienności z każdej strony otacza nas kakofonia dźwięków - dzwonki telefonów, powiadomienia z mediów społecznościowych, szum ruchliwych ulic, huk przelatujących samolotów i setki innych bodźców, które nie pozwalają się wyciszyć. Ukojenia szukamy w górach i lasach, lecz nawet tam coraz częściej dociera codzienny zgiełk zamiast odgłosów natury czy otulenia ciszą. Na naszej planecie wciąż jeszcze jest wiele regionów na tyle odległych, że można tam uciec od zgiełku ludzkiej cywilizacji i odczuć spokój. Czy jednak jest tam rzeczywiście cicho? Nie do końca - zwykle wciąż słychać szum wiatru czy śpiew ptaków. A co z miejscami, gdzie praktycznie nie ma żadnych dźwięków? Tu jest trudniej. Jednak niektóre z takich cichych miejsc biją prawdziwe rekordy. Jakie jest najcisze miejsce na Ziemi? Odpowiedź potrafi naprawdę zaskoczyć.

Jeśli chodzi o obszary naturalne, za jedno z najciszych miejsc na Ziemi uznaje się krater Haleakala, wulkan na Oceanie Spokojnym, na hawajskiej wyspie Maui. Głębokość krateru dochodzi do 800 metrów. Miejsce jałowe i osłonięte od wiatru dobrze izoluje dźwięki. Głęboki krater tłumi wiatr, a brak roślinności wyklucza jakiegokolwiek szelest liści. Nie ma tam też zwierząt. Przyjmuje się, że umowna granica słyszalności u człowieka wynosi 0 decybeli. 30 dBA to cichy szept. Zdaniem badaczy, poziom dźwięku w kraterze Haleakala może spadać do około 10 dBA, czyli blisko granicy słyszalności dla człowieka. Turyści odwiedzający punkt widokowy po zachodniej stronie krateru często wspominają, że w takiej ciszy słyszą własne tętno.

Mamy zwycięzcę, jeśli chodzi o formy naturalne, jednak to nie one wiodą prym w rankingu najciszych miejsc na Ziemi. Takim punktem jest w rzeczywistości przestrzeń stworzona sztucznie przez człowieka. Najcisze miejsce na świecie, które trafiło z tego względu na listę rekordów Guinnessa, to pomieszczenie w Orfield Laboratories w Minneapolis w USA. Znajduje się tam specjalna przestrzeń zwana potocznie komorą bezdechową akustyczną - to pomieszczenie pochłaniające 99,9% dźwięku.

Wewnątrz komory w budynku Orfield Laboratories zmierzono rekordowy poziom ciszy - to -24,9 dB. Komora jest zbudowana z materiałów tłumiących fale dźwiękowe i izolowana od drgań z zewnątrz. Przez kilka lat odbywały się wycieczki do tego miejsca, z czasem zainteresowanie komorą wzrosło - a wraz z tym cena za skorzystanie z najciszej przestrzeni świata. Jak to jest przebywać w takim miejscu? Osoby, które spędziły czas w takiej ciszy, donosiły, że słyszały przepływ swojej krwi w żyłach, a nawet mruganie i inne czynności fizjologiczne. Niesamowita cisza miała wydawać się obca i dezorientująca, padały stwierdzenia o "resecie mózgu". Z tego względu to kontrolowane środowisko wywołuje debaty na temat psychologicznych skutków przebywania w całkowitej ciszy.

■

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

SPADEK W POLSCE – FORMALNOŚCI NA ODLEGŁOŚĆ

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

Niejednokrotnie sprawy spadkowe, pozostawione nieruchomości czy inne kwestie wymagają podjęcia działań prawnych na terenie kraju. Warto zasygnalizować, że większość działań może być skutecznie realizowana przez pełnomocnika, bez konieczności wyjazdu do Polski. Kluczowy jest tutaj przemyślny wybór pełnomocnika i precyzyjna treść pełnomocnictwa. Pełnomocnikiem może być m.in. członek najbliższej rodziny (małżonek, rodzeństwo, dzieci, wnuki, rodzice oraz osoby pozostające w stosunku przysposobienia) lub radca prawny czy adwokat. Ustanowienie profesjonalnego pełnomocnika do działania w Polsce jest korzystnym rozwiązaniem, albowiem pozwala ograniczyć koszty podróży i pobytu w Polsce, a z drugiej strony pozwala na uniknięcie błędów w postępowaniu przed sądami czy też przed urzędami. Co do zasady pełnomocnictwo do działania przed sądami i urzędami, tak jak i do dokonywania szeregu innych czynności nie wymaga żadnej szczególnej formy, co pozwala na uniknięcie wizyty u notary public ani uzyskiwania Apostile. Jednakże niektóre pełnomocnictwa, sporządzane w Prowincji Ontario do działania na terenie Polski, w szczególności do zbywania lub nabywania nieruchomości, wymagają szczególnej formy. W tych przypadkach wymagane jest sporządzenie pełnomocnictwa przed notary public, które po podpisaniu przez mocodawcę, wymaga potwierdzenia przez dwóch świadków, zgodnie z wymogami prawa Ontario. Do dokumentu pełnomocnictwa notariusz załącza pisemną klauzulę notarialną. Kolejnym krokiem jest uzyskanie Apostile w Official Documents Services (adres Main Floor, 222 Jarvis St, Toronto, ON M7A 0B6, tel. 416 3258416) dla uzyskania urzędowego potwierdzenia zgodności dokumentu z prawem miejsca jego wystawienia. Uwaga! Pełnomocnictwo sporządzone w języku polskim dla uzyskania Apostile wymaga uprzedniego przetłumaczenia na język angielski. Od dnia 11 stycznia 2024 r. nie ma obowiązku przesłania dokumentów do legalizacji przez Konsula RP w Toronto. Warto dodać, że treść pełnomocnictwa do sprzedaży, zakupu, darowizny, umowy dożywocia czy też innych umów, dotyczących obrotu nieruchomościami, powinna zostać przed wizytą u notary public uzgodniona z polskim adwokatem lub radcą prawnym, aby uniknąć ewentualnych braków lub nieścisłości w treści pełnomocnictwa, skutkujących odnową sporządzenia przez notariusza w Polsce aktu notarialnego zbycia albo nabycia nieruchomości. Jak już wspomniano, pełnomocnictwa do innych czynności z reguły mogą być sporządzone w zwykłej formie pisemnej i nie wymagają ani formy aktu notarialnego, ani legalizacji. Tak więc np. pełnomocnictwo do załatwiania spraw urzędowych czy reprezentowania przed urzędem skarbowym, co jest niezbędne przy sprzedaży czy nabyciu – także w drodze dziedziczenia – nieruchomości spadkowych, może zostać udzielone w zwykłej formie pisemnej. Pełnomocnictwo do większości spraw sądowych, urzędowych lub podatkowych może być ogólne, upoważniające pełnomocnika do reprezentowania we wszystkich sprawach albo szczególne, upoważniające do prowadzenia danej sprawy, uzyskania konkretnego dokumentu czy dokonania konkretnej czynności. Wyjątkiem jest pełnomocnictwo do czynności bankowych, które – w przypadku, gdy do spadku wchodzi środki zgromadzone na rachunku bankowym przez Spadkodawcę – wymaga wskazania konkretnych czynności bankowych, do których pełnomocnik jest upoważniony, a co do formy – poświadczenia własnoręczności podpisu mocodawcy przez notary public, a następnie uzyskania Apostile. Należy pamiętać, że pełnomocnictwo może być odwołane w każdym czasie. Prak-

tyka wskazuje, że staranne i jednoznaczne sformułowanie treści udzielanego pełnomocnictwa pozwala uniknąć w przyszłości nieporozumień i służy ochronie Państwa interesów. Kolejnym rozwiązaniem, pozwalającym na uniknięcie kosztów przyjazdu do Kraju dla sfinalizowania spraw spadkowych jest możliwość zdalnego uczestniczenia w rozprawach sądowych o stwierdzenie nabycia spadku lub o dział spadku, niezależnie od miejsca ich pobytu. Wprowadzono możliwość uczestniczenia stronom oraz świadkom w rozprawach on-line z poziomu dowolnego komputera, tabletu lub smartfona, z użyciem standardowego łącza internetowego. Takie rozwiązanie jest cenne szczególnie dla Polonii, pozwala bowiem uniknąć kosztów podróży do Kraju dla osobistego stawiennictwa przed sądem, umożliwia składanie zeznań bez wizyty w Konsulacie RP i otwiera drogę do aktywnego uczestnictwa w postępowaniu sądowym na każdym jego etapie. Sąd zarządza rozprawę on-line na wniosek uczestnika postępowania lub – rzadziej – z urzędu. W przypadku zarządzenia przez sąd rozprawy on-line, strony i pozostali uczestnicy postępowania zawiadamiani są o dacie i godzinie rozprawy poprzez wiadomość e-mail, w której treści znajduje się adres linku do rozprawy. Instalacja oprogramowania do rozprawy on-line na komputerze strony postępowania czy świadka odbywa się automatycznie. Po instalacji użytkownik łączy się do odpowiedniej „rozprawy” zainicjowanej przez sąd. Na co zwrócić szczególną uwagę, przygotowując się do uczestnictwa w zdalnej rozprawie? Do rozpraw on-line niezbędne są kamera, głośniki i mikrofon. Warto sprawdzić przed rozprawą ich sprawność oraz siłę sygnału wi-fi, aby głos i wizja były wyraźne oraz wyciszyć telefon. Odnośnie ubioru, obowiązuje strój taki, jak w przypadku tradycyjnej rozprawy sądowej. Procedura podczas rozprawy on-line nie różni się zasadniczo od postępowań, które toczą się stacjonarnie w siedzibie sądu. Przesłuchanie stron i świadków odbywa się w sposób standardowy, a jedyną różnicą jest to, że sąd zezwala na składanie zeznań w pozycji siedzącej. W ramach pomocy technicznej dla uczestników rozpraw on-line Ministerstwo Sprawiedliwości uruchomiło telefoniczną ogólnopolską linię wsparcia pod nr tel. + 48 71 748 96 00. Podkreślić należy, że mimo iż rozprawy on-line są w pewnym stopniu odformalizowane, to nadal jest to proces sądowy, w trakcie którego trzeba respektować powagę instytucji, jaką jest sąd. Wobec tego, że jest to stosunkowo nowe rozwiązanie w polskim sądownictwie, stanowiące – szczególnie dla Polonii – krok milowy w realnym dostępie do sądów w Polsce, w każdym indywidualnym przypadku warto skonsultować możliwość uczestnictwa w rozprawie on-line z adwokatem lub radcą prawnym w Kraju.



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

W następnym wydaniu: Jak bezpiecznie sprzedać nieruchomość 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.

Silny wiatr im szkodzi

Nowe badanie pokazuje, że rosnąca prędkość wiatru - efekt ocieplania oceanów - zaczyna zagrażać morskim farmom wiatrowym. Turbiny projektowane z myślą o umiarkowanych warunkach coraz częściej przekraczają granice bezpieczeństwa.

Zespół kierowany przez prof. Zhenzhonga Zenga z Southern University of Science and Technology w Chinach opublikował w Nature Communications analizę, która pokazuje, że częstotliwość występowania ekstremalnych prędkości wiatru wzrosła w 63 proc. przybrzeżnych regionów świata od

1940 r. Dane z reanalizy ERA5 wskazują, że szczególnie silne zmiany zaszły w północno-wschodnim Pacyfiku, północnym Atlantyku i strefie wiatrów zachodnich na półkuli południowej.

Większy wiatr to większa moc, ale tylko do pewnego momentu. Gdy prędkość przekracza dopuszczalne obciążenie, łopaty turbin i przekładnie narażone są na uszkodzenia. "Ekstremalne wiatry mogą prowadzić do przedwczesnej degradacji infrastruktury, strat ekonomicznych i skrócenia żywotności turbin" - piszą autorzy badania.

Z danych wynika, że ponad 40 proc. istniejących i planowanych farm wiatro-

wych w Azji i Europie doświadcza dziś wiatrów przekraczających granicę 135 km/h, która stanowi limit dla turbin klasy 3. W Stanach Zjednoczonych dotyczy to nawet połowy wszystkich planowanych inwestycji, o łącznej mocy 50 GW.

"Projekty morskich farm rozwijane są w regionach, gdzie ekstremalne prędkości wiatru nasilają się" - podkreśla Yiheng Tao z Banku Światowego, współautor pracy cytowany przez Gizmodo. - "Aby zapewnić długoterminową niezawodność, konieczne jest włączenie odporności klimatycznej do standardów projektowych i wyboru lokalizacji". Autorzy wskazują, że przyczyną nasilenia ekstremów są zmiany aktywności

cyklonów tropikalnych i pozatropikalnych, napędzane przez coraz cieplejsze powierzchnie oceanów. Te same procesy, które zwiększają ryzyko katastrof naturalnych dla ludzi, zagrażają teraz jednej z kluczowych technologii transformacji energetycznej.

Ekstremalne wiatry są główną przyczyną awarii turbin na morzu. Dlatego badacze postulują opracowanie nowych modeli ryzyka, wzmocnionych konstrukcji, rewizję norm projektowych i zmianę lokalizacji przyszłych farm.

Jak piszą w podsumowaniu: "Te środki będą niezbędne, by zabezpieczyć infrastrukturę wiatrową i umożliwić jej dalszy rozwój w epoce globalnego ocieplenia". ■

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

Eddie's Meat and Deli Market

zatrudni ekspedientkę
na stanowisko Deli,
full time.

Po więcej informacji
prosić Anetę lub Gosię.

Tel. 905-625-9617

Polska Credit Union 'St. Stanislaus - St. Casimir's
Polish Parishes Credit Union Limited'
(www.polcu.com)

POSZUKUJE KASJERÓW
do oddziałów
w **TORONTO i MISSISSAUGA.**
Pozycje pracy - na pełny etat.

Wymagana znajomość obsługi komputerów oraz
języka polskiego i angielskiego.
Podanie o pracę prosimy przesłać do
Human-Resources Department
na adres e-mail: falfust@polcu.com

POTRZEBNA KUCHARKA NA PÓŁ ETATU

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

Świąteczne spotkanie z kolędą
Wspólne śpiewanie

SOBOTA
27 grudnia - 3:00 p.m.

Wszystkich serdecznie zapraszamy
na wspólne kolędowanie.

WSTĘP WOLNY. Donacja na Salvation Army mile widziana.

Zarezerwuj czas i przyjdź ze swoimi bliskimi. Kontakt: 905.460.6179

w Salvation Army
3173 Cawthra Rd.
Mississauga, Ontario

WEŹ UDZIAŁ W ZAWODACH!

Polonijny Slalom
Polonijne Mistrzostwa w Slalomie Narciarskim i Snowboardingu

Zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału!
Grupy wiekowe od 2 do 107 lat!
Wszystkie poziomy zaawansowania!

Zawody odbędą się
11 stycznia 2026
Mount St. Louis Moonstone
Coldwater, Ontario L0K 1E0

Organizator:

ZNIŻKA NA WYCIĄGI NARCIARSKIE

Rejestracja zawodników przez QR code już teraz, lub na miejscu od 8:30 do 10:00 am.
Kontakt: Michał 416-828-9015, Marcin 416-818-9547

Zarejestruj się przez ten kod:

HOROSKOP

Baran
Będiesz w bardzo dobrym humorze i w pełni sił. Chętnie pomożesz zagnębionym przyjaciółom i zestresowanym współpracownikom. Nie żałuj sobie ryzyka! Słońce i Mars zapewnią Ci w tym tygodniu powodzenie. W poniedziałek Księżyc zapowiada więcej ciekawych spotkań, ale unikaj kłótni. Od wtorku do czwartku Księżyc będzie Cię wspierać w nauce – teraz łatwo nauczysz się tego, co zawsze chciałeś umieć. Pluton doda Ci wytrwałości. Od niedzieli Wenus zapowiada randki i świetną zabawę. Poczujesz, że masz więcej ochoty, by w pełni korzystać z życia, bawić się, szaleć i flirtować.

Byk
Będziesz wesoły, towarzyski, miły i uprzejmy dla innych. Śmiało załatwaj ważne sprawy, bo teraz Twoim prośbom trudno będzie odmówić. Merkury sprzyja zgodnej współpracy z ludźmi. Od wtorku do czwartku Księżyc pomoże skupić się na obowiązkach. W piątek i sobotę Księżyc pomoże w regeneracji sił. Uran radzi unikać stresów i niepotrzebnych dyskusji. Rób to, co uważasz za stosowne. Jowisz i Neptun przyniosą okazję do zabawy. Wenus do soboty zachęci do randek i gwarantuje, że będziesz się podobać.

Bliźnięta
Będziesz się podobać i... zyskasz uznanie! Korzystaj ze wsparcia ważnych osób i załatwaj istotne dla Ciebie sprawy. Masz szansę rozkręcić swój biznes. Od wtorku do czwartku Księżyc poprawi Ci humor i pomoże odnieść spektakularny sukces. Słońce pokazuje, na kogo możesz liczyć. Mars może przynieść trochę nerwowych sytuacji, nie daj się sprowokować do awantury. W piątek i sobotę Księżyc zachęci Cię do dbania o innych ludzi, ale unikaj narzucania im swojego zdania. Nikogo nie krytykuj. Saturn radzi skupić się na własnych sprawach. Neptun sprzyja nauce i mądrym przemyśleniom. Od niedzieli Wenus zachęca do zabawy, miłości i rozwijania ciekawych zainteresowań.

Rak
Przygotuj się na więcej atrakcji, a mniej obowiązków i trudnych zadań. Przystań się zamartwiać, tylko korzystaj z życia i baw się! W poniedziałek Księżyc radzi zadbać o serdeczne relacje z ludźmi, a przez cały tydzień wszyscy będą Ci pomagać. Merkury i Wenus wesprą Cię w pracy i finansach, a Jowisz w Twoim znaku przyniesie szczęście w miłości. Saturn zachęci Cię do pracy i inwestycji. W piątek i sobotę Księżyc pomoże szybko wprowadzić potrzebne zmiany. W niedzielę Księżyc zachęci do odpoczynku i dbania o zdrowie.

Lew
Znajdź czas dla siebie i swoich bliskich, zamiast w kółko myśleć o pracy i cudzych problemach. Potrzebujesz odpoczynku w rodzinnym gronie. Słońce sprawi, że będziesz w wesołym nastroju. Przed Tobą udane imprezy i randki – także te w łóżku. Wenus wciąż sprzyja szybkim, ale trafnym decyzjom, więc nie wahaj się, jeśli trafi Ci się korzystna okazja. Jednak Księżyc radzi dwa razy przemyśleć wszystko, na co się będziesz zgadzać. Mars chciałby, żebyś się uczył i dbał o swoją przyszłość. Ułatwi Ci zdobywanie wiedzy. Merkury pokaże, jakich umiejętności jeszcze Ci brakuje. Od niedzieli dzięki Wenus wszystko zacznie się lepiej układać.

Panna
Szybko załatwaj to, co dla Ciebie ważne, bo tydzień sprzyja zabawie i miłości. Nie myśl tyle o pracy, a raczej idź na imprezę czy randkę! W poniedziałek Księżyc sprawi, że łatwo się czegoś nauczysz. Słońce zapowiada więcej ciekawych spotkań z krewnymi i przyjaciółmi. Mars radzi zadbać o zdrowie i wygodę. Merkury ułatwi osiągnięcie sukcesu w pracy i w nauce. Wenus do soboty pomaga w codziennych sprawach. W piątek i sobotę Księżyc radzi zająć się hobby i rozwojem, a nie kolejnymi obowiązkami.

Waga
Aura sprzyja podróżom i zawieraniu nowych znajomości. Teraz warto wyjść do ludzi, szukać swojej drugiej połówki i prawdziwych przyjaciół. W poniedziałek Księżyc pomoże Ci skupić się na pracy. Słońce i Mars sprawią, że będziesz wyrozumiała i łatwo zakończysz wszelkie kłótnie. Od wtorku do czwartku Księżyc sprzyja sukcesom. Dzięki wsparciu Jowisza będziesz konkretna i zdecydowana. Pluton pomoże Ci szybko załatwić ważne sprawy. Weekend będzie udany, o ile nie wpakujesz się w trudne zadania. W niedzielę Księżyc radzi unikać konfliktów i zatroszczyć się o ciało.

Skorpion
Wenus sprzyja miłości. Uwierz w siebie, bo zasłużyłeś na pochwały i piękne komplementy, jakie teraz usłyszysz. W poniedziałek Księżyc sprawi, że popatrzysz na świat z większym optymizmem. Wenus do soboty zapewni Ci sympatię otoczenia i szczęście w miłości. Merkury namawia do wprowadzania w życie korzystnych zmian i dobrych pomysłów. Od wtorku do czwartku Księżyc przyniesie poważniejsze zadania, ale radzi unikać kłótni. Pluton niech będzie aspektem regeneracji sił, a nie wojny z całym światem. W piątek i sobotę Księżyc w pomoże Ci rozwijać wrażliwość, zachęci do zajmowania się sztuką i rozwojem duchowym.

Strzelec
Szybko załatwaj to, co dla Ciebie ważne, bo Słońce i Mars sprzyjają teraz zabawie i miłości, a Ty koniecznie musisz skorzystać z tej fali dobrej energii! Słońce do Twojego znaku będzie sprzyjać sukcesom. Mars sprawi, że zregenerujesz siły i nabierzesz optymizmu. Od wtorku do czwartku Księżyc zachęca do podróży i zakupów. Pluton przyniesie Ci dobre pomysły. Saturn przyniesie Ci wytrwałość i pomoże zadbać o najważniejsze interesy. W piątek i sobotę Księżyc radzi zwrócić uwagę na zdrowie i wygodę. Neptun pokaże, jak omijać nieżyczliwych ludzi. Od niedzieli Wenus zapowiada randki, namiętne noce i dobrą zabawę.

Koziorożec
Szukaj nowych inspiracji, działaj, realizuj swoje projekty i marzenia. Niech Twoja energia nie pójdzie na marne, bo teraz masz szansę na sukces! W poniedziałek Księżyc przyniesie dobre wiadomości i podsunie Ci nowe pomysły. Merkury pomaga łamać schematy, a Jowisz gwarantuje uznanie. Saturn pomoże Ci sprawnie zarządzać domem i innymi obowiązkami. Wenus do soboty sprzyja dobrym relacjom z ludźmi. Neptun przyniesie kilka dobrych wiadomości. Uran zachęci do zajmowania się hobby, więc znajdź w tym tygodniu trochę czasu dla siebie. W piątek i sobotę Księżyc w sprzyja randkom i miłości.

Wodnik
Dbaj o siebie, swoje zdrowie, spokój i wolny czas. Wykorzystaj każdą okazję, aby odpocząć i skoncentrować się przede wszystkim na własnych sprawach. Mars sprzyja szybkim decyzjom i porządkom. Do soboty Wenus radzi unikać problemów i zadbać o własną wygodę. Od wtorku do czwartku Księżyc sprawi, że Twój autorytet wzrośnie. Uran przyniesie nowe pomysły, ale Merkury każe unikać otwartych konfliktów i negocjować, jeśli zajdzie taka potrzeba. Od niedzieli Wenus zapewni dobry humor i większe powodzenie w miłości. W niedzielę Księżyc zapowiada dobrą zabawę, zakupy i spotkania z przyjaciółmi.

Ryby
Twoim prośbom trudno będzie odmówić, dlatego szybko załatwaj to, co dla Ciebie najważniejsze, bo teraz wszystko się uda. W poniedziałek Księżyc może przynieść szybkie sukcesy w pracy. Słońce i Mars pokażą, o co warto zaważyć. Saturn zwraca uwagę na sprawy, które nie mogą dłużej czekać. Merkury i Wenus zapewnią Ci powodzenie. Neptun doradza Ci, żebyś słuchała swojej intuicji, a dobrze na tym wyjdiesz. W piątek i sobotę Księżyc sprzyja miłości, randkom i dobrej zabawie. Jowisz zapewni Ci sympatię otoczenia.

KRZYŻÓWKA

tenek węgla		producent gum do zucia		model Daewoo		mały Przemysław		odkaza wodę		księżyc Saturna		Witold, grał Balcarka		u żołnierzy Kościuszk		tworzone przez fryzjera		małpy wielkości kota
majak, mamidlo				Bergkamp, piłkarz				starożytny wyścigowy										
								chipsy z reklamy						sportowiec			ma prawo głosowania	
członek zastępu				kopiec				bandyta										
miasto we Francji	Celine z estrady		otrzymane od szatniarza										ogół nagród					
								zwyczaj do wyrobu politur	niewielka siekiera									
możliwość sprzedaży	Orlando, aktor		papierskie imię										odgłosy z obory					
				koń siwej maści		jednostka napięcia elektrycznego		60 sztuk							wymaga uzasadnienia			u boku Warszawy
Mieczysław, piosenkarz		męska w tytule filmu Q.Stone	"g" z be-molem					lina przy bomie	symbol żalobny	sterta								
				występ w poje-dynkę				śledzi ruch aktora										
szwedzki "grosz"				plażowe sandały														
pluszowy miś												Mauer z pistoletem						

"Mam wrażenie, że ten rząd każdego dnia sam się obala" - prezydent Karol Nawrocki na pytanie Krzysztofa Stanowskiego w Kanale Zero czy ma zamiar obalić rząd"

SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	-4°
piątek	0°
sobota	-3°
niedziela	-6°
poniedziałek	-4°
wtorek	-1°
środa	3°



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

John Fogerty - Creedence Clearwater Revival - Facebook

Ktoś ukradł dzieło jego życia. Więc spędził całe życie, odzyskując je.

John Fogerty był jeszcze młodym dorosłym, kiedy napisał piosenki, które zdefiniowały całe pokolenie: „Fortunate Son”, „Bad Moon Rising”, „Have You Ever Seen the Rain”.

Hity, które na zawsze ukształtowały amerykańską muzykę. Ale po latach brutalnych kontraktów i walk, które złamałyby większość artystów, stracił kontrolę nad utworami, które tworzył. Przez dekady ktoś inny był właścicielem nagrań, w które włożył całą swoją duszę. Wszyscy mówili mu, żeby odpuścić. „To biznes muzyczny”, „Ruszaj dalej”, „Nigdy ich nie odzyskasz”. Ale John nigdy nie przestał walczyć. Ani na chwilę. Ani przez 50 lat.

Oto, co zrozumiał na długo przed tym, jak branża go dogoniła: Utrata kontroli nad przeszłością nie oznacza, że nie można odzyskać swojego dziedzictwa. Dlatego w wieku 79 lat – kiedy większość artystów zwalnia tempo – podjął decyzję, której prawie nikt nie uważał za możliwą: Nagrać wszystko od nowa. Każdą piosenkę. Każdą epokę. Całe życie pracy odbudowane od podstaw. Nie po to, by przeżywać przeszłość. By w końcu ją osiąść. A fani nie tylko kochają muzykę. Kochają człowieka, który ją napisał.

22 sierpnia 2025 roku, mając 80 lat, wydał „Legacy (wersja Johna)”, moment zatoczenia pełnego koła, który powstał przez pół wieku. To coś więcej niż album. To okrążenie zwycięstwa. Dowód na to, że nigdy nie jest za późno, by odzyskać to, co do Ciebie należy. W końcu... może i zajęło to Johnowi 80 lat, ale to tylko sprawia, że jest słodsze. Bo utrata tego, co zbudowałeś, nie oznacza, że nie możesz tego zbudować na nowo. Czasami oznacza to, że zbudujesz to lepiej i na własnych warunkach. Więc wznoszę toast za każdego artystę, który wytrwał. Za każdego twórcę, który nie pogodził się z porażką.

Za każdego muzyka, który wiedział, że jego praca jest wystarczająco ważna, by o nią walczyć. John Fogerty nie tylko chronił swoje dziedzictwo. Przepisał to. I udowodnił, że historia nie kończy się, dopóki sam tego nie powiesz.



...

Mam osobiste wspomnienia dotyczące zespołu Creedence Clearwater Revival. Jego utwory śpiewałem w liceum z kapelą Pięciu Ludzi z Trawką.

Ale tu nie o tym. Problemy z własnością nagrań to nie pierwsza.

40 lat temu ten sam problem miał wokalista Wilków - Robert Gawliński a także Kayah. Walczył z wytwórniami Prince do tego stopnia, że zmienił nazwisko. Taylor Swift nagrała wszystkie swoje utwory od nowa. Są dwa rodzaje tantiem - autora tekstu i kompozytora (royalties) oraz producenta nagrań.

Walka pomiędzy artystami a nieuczciwymi menadżerami to historia, która powtarza się w show-businesie notorycznie. Okradany był Elvis Presley i Jimi Hendrix. Ostatnio utworzył się nowy rozdział związany ze sztuczną inteligencją ale o tym następnym razem.

Seweryn Reszka

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca





Pectus z Bogoniowic

W niewielkich Bogoniowicach czas jakby zatrzymał się na progu starego domu, w którym wychowało się czterech braci - dziś tworzących zespół Pectus. To tutaj rodziła się ich muzyka, charakter i wszystkie rodzinne wartości, które niosą ze sobą na każdy występ. Teraz, zaglądając tam z kamerą, trafiamy do miejsc pachnących domowym ciastem i trzaskiem ognia w piecu - przestrzeni, które dla braci Szczepanik są pełne ciepłych historii.

Zespół Pectus pokazał swój dom i miejsca, które mają dla nich szczególne znaczenie. To tu - między drewnianymi ścianami, starym piecem i kuchnią rodziło się ich braterstwo, kształtował charakter i powstawała muzyka, którą zna tysiące Polaków.

"Jesteśmy jedynym takim zespołem w Polsce, gdzie jest czterech braci grających i śpiewających, jednocześnie tworzących rodzinę", podkreślił lider zespołu.

Maciej Szczepanik dodał, że wszyscy są ze sobą bardzo związani i zawsze starają się odwiedzić rodziców, gdy tylko są w okolicy:

"Nawet jak mamy terminarz koncertowy i wiemy, że mamy na przykład jeden dzień, dwa dni wolnego, to staramy się przejechać przez Bogoniowice, zostać na wieczór, zapalić grilla latem. No i mama mówi: - 'Jezus, dalibyście znać, że przyjedziecie - ja mówię: Mamo, jesteśmy'".

Mama braci cieszy się, gdy synowie mogą wrócić do rodzinnego domu i spędzić z nimi czas:

"Nie mają tego czasu za dużo, bo muszą poświęcać ten czas pociechom i rodzinie, ale bardzo nas kochają. Chcą chętnie przyjeżdżać i my też się cieszymy".

Bracia Pectus pokazali w "halo tu polsat" posiadłość rodziców oraz swój stary dom rodzinny, czyli miejsce, gdzie dorastali,

dzielili jedną przestrzeń i obowiązki, które uczyły ich odpowiedzialności.

"Dla mnie to jest najważniejsze miejsce. To wszystko, co się wydarzyło dawniej tutaj, spowodowało, że dzisiaj, stojąc na scenie z braćmi, możemy o tym świadomie mówić. Nie wstydzimy się tego, że pochodzimy z małej miejscowości. Naszych Bogoniowic. Bo to jest nasze DNA", podkreślił.

Bracia wspominali z uśmiechem skromne warunki - jeden pokój, gdzie wychowywała się cała czwórka, brak telewizora, wodę przynoszoną i grzaną w kuchni oraz wieczorne rytuały. "Rodzice przynosili drewno, rozgrzewali piec. A wodę grzało się tutaj, w kuchni". Mama, wychodząc do pracy na nocne zmiany, zostawiała synom jasne polecenia:

"Drzwi mają być zamknięte. Po sobie posprzątane. Kolacja zrobiona". Jednocześnie w tym domu nie brakowało bliskości i czułości.

Po latach spędzonych w starym domu, rodzina braci Szczepanik przeniosła się do nowego miejsca. To był ważny moment w ich życiu - pierwszy własny pokój, łazienka i przestrzeń, która dawała poczucie dorastania i bezpieczeństwa. Wspomnienia z tamtych dni wciąż żyją w ich muzyce i rodzinnych opowieściach.

"Pamiętamy przeprowadzkę z tego domu. Wzięliśmy od dziadka taki wózek, taczki i po prostu przewoziliśmy. Cały dobytek pakowaliśmy, żeby jak najszybciej się przeprowadzić i mieć już te swoje rzeczy w swoich pokojach", wspominali bracia.

Tomasz Szczepanik dodał: "Tata zarabiał pieniądze na to, żebyśmy właśnie z tego domu przeprowadzili się do nowego, murowanego, gdzie każdy ma swój pokój, łazienkę, a ten dom jest takim 'pomnikiem wspomnieniowym'. I np. piosenka: 'To, co chciałbym Ci dać' opowiada właśnie o tożsamości, żebyśmy nigdy o tym nie zapominali. (...) Gdzieś każdy człowiek poszukuje tej głębi, tej osi, czego mamy się złapać. No a mamy rodzinę - to jest najważniejsze".

Na zakończenie bracia wspomnieli o 45-leciu małżeństwa swoich rodziców. Mama podzieliła się z synami receptą na trwałą i szczęśliwą związek:

"Ja polecam wam wszystkim. Różnie jest, czasem człowiek się też pokłóci, ale bez tego to by nie było małżeństwa. Idealów nie ma. Ja podchodzę do tego tak, że jeżeli dwie strony walczą o to małżeństwo i dbają o nie, to będzie dobrze. Ale jeżeli jedna strona nie chce i nic nie robi w tym sensie, to nie ma się co męczyć w tym małżeństwie. To jest moje zdanie i receptę wam też to przekazuję, bo tak właśnie jest. Miłość, przede wszystkim miłość".

Próbował się "wybielić"

Co dziś robią ludzie i firmy, aby wpłynąć na opinię publiczną, odwrócić uwagę od skandali wizerunkowych czy wręcz wyrugować jakąś frazę ze świadomości społecznej? Dokonują oni manipulacji SEO, czyli tworzą specjalne strony i treści, które mają wyświetlać się w wyszukiwarkach. Nowe dane ujawniły, że robił to słynny przestępca Jeffrey Epstein, aby odwrócić uwagę publiczną od swojej osoby i wybielić swój wizerunek.



Jeffrey Epstein. Zmarł on w 2019 roku, oficjalnie w wyniku samobójstwa dokonanego w celi po aresztowaniu. Ostatnio znów zrobiło się o nim głośno za sprawą rzekomej listy klientów Epsteina, na której znajdować się miały nazwiska wielu ludzi ze świecznika - głównie przedsiębiorców, polityków i monarchów - mających korzystać z usług nieletnich, których werbunkiem zajmował się Epstein wraz z partnerką. Był on też przyjacielem Donalda Trumpa. Ten ostatni stara się ostatnio odwrócić od tego faktu uwagę, jednak bezskutecznie. Udostępnione niedawno e-maile sugerują, że prezydent USA wiedział o przestępczej działalności Epsteina i nie zamierzał nic z tym zrobić.

Większą finezją w odwracaniu uwagi wykazywał się natomiast za życia sam Epstein, którego prywatna korespondencja została ujawniona w listopadzie 2025 (sugeruje ona m.in. posiadanie przez Putina kompromitujących zdjęć przedstawiających Trumpa i Clintona w pewnej mocno kompromitującej sytuacji). Jak informują zagraniczne media, nowe dane pokazały, że skazany przestępca wykorzystywał manipulację SEO, by odwrócić uwagę od swojej osoby i powiązać ją z pozytywnymi skojarzeniami. Działo się to już przynajmniej w roku 2008, w którym przyznał się do winy i został po raz pierwszy skazany.

W jednym z e-maili skarżył się współpracownikowi, że "strona google nie jest dobra", odnosząc się do dokumentów udostępnionych tydzień wcześniej przez Komitet Nadzoru i Reformy Rządu. Na

konkretne działania w sferze SEO miliarder miał wydać dziesiątki lub nawet setki tysięcy dolarów. Co miały one dać?

Osoba o nazwisku Al Seckel, związana z Ghislaine Maxwell, była partnerką Jeffreya Epsteina, przekazała Epsteinowi, co zobaczyła w Google po kilku dniach od wspomnianej skargi. To m.in. zmodyfikowana strona na Wikipedii dotycząca jego osoby, artykuł w magazynie New York, strona internetowa jeffreypsteinscience.com, która prezentowała lekarza o takim samym imieniu i nazwisku, specjalizującego się w przeszczepianiu włosów, oraz artykuł, który słusznie nazwał go przestępcą seksualnym. Po kilku dniach od tej skargi na pierwszej stronie wyników znajdował się tylko jeden "negatywny" artykuł, pochodzący z The Huffington Post.

Al Seckel tłumaczył Epsteinowi, że "The Huffington Post jest ciężki do ruszenia, bo jest tak potężny, ma miliony linków do niego [prowadzących] i wrzuca codziennie mnóstwo nowego i oryginalnego contentu". To faktycznie cechy, dzięki którym dany portal ma szansę na wysoką pozycję w wynikach wyszukiwania. Specjalista od SEO jednak się nie poddał i pisał dalej: "Udało nam się zepchnąć ją niżej na stronie, jako że wcześniej była na samej górze".

Zleceńodawca amerykańskiego przestępcy opowiadał w e-mailu o kolejnych taktykach SEO-wych, takich jak dodawanie treści na nowo utworzoną stronę filantropijną Epsteina, usunięcie jego zdjęć z kartotek policyjnych (mugshotów) z Grafiki Google, manipulacja zapytaniami do wyszukiwarki tak, by Google nie sugerowało "toksycznych" wyników czy wreszcie "promowanie innych jeffrejų epsteinów".

Już po pierwszym aresztowaniu i spędzeniu w więzieniu niemal 13 miesięcy, w 2011 roku do Epsteina napisała jego rzeczniczka Christina Galbraith, rekomendując usługi firmy Reputation oraz podsumowując strategię, które miały odegnąć "złą prasę" z głównej strony wyników Google. Nowe dane z udostępnionych w listopadzie 2025 e-maili cytują m.in. "eliminację złych informacji z użyciem algorytmów rozpowszechniania i własnościowych, przekierowujących sposób, w jaki Google sekwencjonuje twoje informacje (ponownie kojarząc je z pozytywnymi treściami)". Za usługi tej firmy przestępca miał płacić 10-15 tys. dolarów miesięcznie.

W taką strategię SEO czy PR istotnie można inwestować, ale nie wszystkie działania zakończą się sukcesem.

Tylko część tych strategii okazała się skuteczna - faktycznie doszło do przetasowania na pierwszej stronie wyników Google - ale ostatecznie nie odwróciło to uwagi ani służb, ani opinii publicznej od przestępcy.



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:

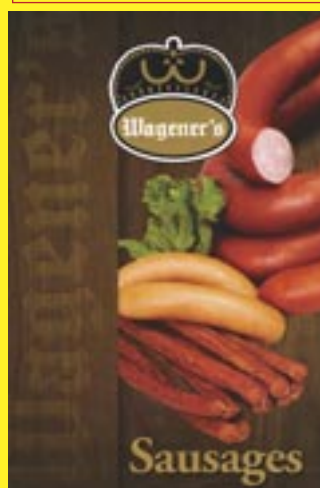
www.elvis-deli.com

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



DUŻY WYBÓR SERÓW
 w dobrych cenach



Dodatkowa lokalizacja



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



**NAJWAŻNIEJSZE
POZOSTAŁO BEZ ZMIAN**

**PIWO ŁOMŻA
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
PROSTO Z POLSKI**

AEROPLAN 

PROMOCJA

AEROPLAN 

Przy zakupie 1 puszki piwa Łomża w sklepach LCBO otrzymasz 10 punktów AEROPLAN. Jeżeli kupisz 1 tacę, 24 puszki, otrzymasz 240 punktów AEROPLAN.

Oferta limitowana czasowo, tylko do 3 stycznia 2026.

DOSTĘPNE: w sklepach LCBO oraz w wybranych supermarketach.
Jeżeli nie ma piwa Łomża w Twoim sklepie, poproś managera by je zamówił.

NUMER PRODUKTU: 540815