



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA
TELEWIZJA**

- 212 Polskich Kanałów
- Kilkunniowe Archiwum
- Polska Obsługa

Tel: 365 777 6168

szczegóły str. 5

NIERUCHOMOŚCI

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

od 0%

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.ListWithGoWest.com

na czternaście dobrych dni...

PULS

**Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej**

DARMOWY! Nr 15 (533) 07.08.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

Następny numer
21 sierpnia 2025

8 sierpnia - Międzynarodowy Dzień Kota

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

str. 25

905-271-4183

czytaj **95%** str. 4

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

ZAJAC DENTAL

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

PEŁNA ODBUDOWA UŚMIECHU

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

dr Paweł Zajac

Wszystkie zabiegi mogą być wykonywane pod narkozą dla komfortu pacjenta

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

STARSKY
FINE FOODS

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

905-290-7000

- urodziny • chrzciny
- komunie • wesela
- jubileusze • stypy
- dania na wynos
- sobotnie dancingi

Obiady Firmowe pon. - sob. \$19.99 zupa + drugie danie

2025 DUNDAS ST EAST MISSISSAUGA

STONE SELEX

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

www.stoneselex.com

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZĄ STRONĘ



SUPER KOLBASA & DELI Zapraszamy!

3615 DIXIE RD. UNIT 8
MISSISSAUGA
TEL: (905) 206-1646

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

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



Słowo wstępne

U lekarza

Jeśli jesteś chłop jak dąb
Nic nie boli, ucho, ząb
Ręce, nogi czy korzonki
Nerwy też masz jak postronki.

Nawet jak cię nic nie swędzi
Nie czujesz też bólu lędźwi
Mocz oddajesz bezboleśnie
Regularnie, nie za wcześnie.

Ciężar ciała też masz w normie
I libido w dobrej formie
Bąka puścić ci się zdarza
D..pa w troki i do ... lekarza.

Dobry lekarz, mistrz, fachura
Po godzinie, po dwóch góra
Cud diagnozę ci postawi
Czym cię raczej nie rozbawi.

W jednej chwili się okaże
Jak wspaniałym jest lekarzem
Wciśnie w ciebie chorób masę
Byle tylko wyrwać kasę.

Choćbyś zdrowy był jak rydz
Nie zżerało by cię nic
On podsunie ci typowe
A jak nie, wymyśli nowe.

Tak się w życiu często zdarza
Idziesz zdrowy do lekarza
Wracasz chory, trup już prawie
Myślisz, no to po zabawie.

Wyrывasz se włosy z głowy
Śni ci się już dom pogrzebowy
A chcesz jeszcze pobalować
Zamiast do pudełka chować.
Taka sentencja mi się przypomina

"Medice cura te ipsum"(łacina)
"Lekarzu, ulec się sam"
Chętnie niektórym medykom ją dam.

pozdrawienia - red.nacz. Piotr Hoffmann



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



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 oszałamiającym widokiem na jezioro. Fantastyczna lokalizacja. Cena \$914,800

Trump rzuca obelgami

Prezydent USA Donald Trump po raz kolejny zaatakował w ubiegłym tygodniu prezesa banku centralnego Jerome'a Powella, twierdząc, że jest "prawdziwym nieudacznikiem" i jest zbyt głupi i upolityczniony, by być szefem Rezerwy Federalnej.

"Jerome Spóźniony Powell znowu to zrobił!!! Jest ZBYT SPÓŹNIONY, a właściwie ZBYT WŚCIEKŁY, ZBYT GŁUPI I ZBYT POLITYCZNY, żeby mieć stanowisko prezesa Rezerwy Federalnej". Obelgi Trumpa są reakcją na decyzję komitetu Fed o ponownym pozostawieniu stóp procentowych na dotychczasowym poziomie mimo usilnych żądań Trumpa, by je obniżyć. Powell tłumaczył na konferencji prasowej, że decyzja ma związek z wciąż niepewnymi perspektywami gospodarczymi i niejasnymi efektami wprowadzania nowych cel. Jednocześnie ocenił, że sytuacja gospodarcza jest nadal dobra. Decyzja komitetu po raz pierwszy od lat nie zapadła jednak jednogłośnie, bo zdanie odrębne zgłosiło dwoje z jedenastu głosujących członków.



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

95% SPIRYTUS



\$44
750 ml

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

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

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

WIADOMOŚCI Z KANADY

Kanadyjska pomoc

Kanadyjskie samoloty CC-130J Hercules dokonały w poniedziałek zrzutu prawie 10 ton żywności dla Palestyńczyków w Strefie Gazy.

Premier Mark Carney poinformował, że Kanada „wzmaga wysiłki” na rzecz współpracy z partnerami międzynarodowymi w celu opracowania planu pokojowego i zapewnienia, że pomoc dotrze do Palestyńczyków.

Wcześniej Carney opublikował nagranie wideo przedstawiające kanadyjskie palety z pomocą humanitarną dostarczone do Gazy przez jordański samolot wojskowy.

Przed kilkoma dniami Izrael złagodził niektóre ograniczenia dotyczące dostarczania żywności i leków do Strefy Gazy w odpowiedzi na międzynarodowe oburzenie wywołane głodem na terytorium palestyńskim.

Park im. Ignacego Paderewskiego

Spotkanie z przedstawicielami władz Vaughan było pozytywne i rzeczowe. Kierownictwo parku im. Ignacego Paderewskiego wykonało większość zaleceń dotyczących bezpieczeństwa przeciw pożarowego. Jest pozwolenie na otwarcie parku. Wyrazy uznania za dobrą robotę dotyczącą poleceń straży pożarnej oraz wszystkim obecnym na tym spotkaniu.

Z pozdrowieniami - Herbert Henryk Niepalla

Dymy nad Kanadą

Zgodnie z prognozami Environment and Climate Change Canada, wskutek szalejących pożarów lasów i wysokich temperatur, jakość powietrza pogorszyła się w pasie rozciągającym się od Kolumbii Brytyjskiej po Wyspę Księcia Edwarda, obejmując również Nowy Brunzwik i południowe części Terytoriów Północno-Zachodnich. Meteorolodzy ostrzegają przed poważnymi skutkami zdrowotnymi, zwłaszcza dla osób starszych, dzieci i osób z chorobami układu oddechowego, również na terenie Ontario.

Według danych szwajcarskiej firmy IQAir, Toronto znalazło się w ścisłej czołówce miast o najgorszej jakości powietrza na świecie – w niedzielę zajmowało drugie miejsce, później spadło na czwarte.

Ewakuacje zagrożonej pożarami ludności mają miejsce w Kolumbii Brytyjskiej, Manitobie i Saskatchewan.

Rozbicki zaprasza

Chciałbym poinformować naszych sympatyków CSO, że w najbliższy piątek 8 sierpnia o 12.00 pm Ticketmaster rozpoczyna sprzedaż biletów na koncert "Polish Tenors &



Viva", który odbędzie się November 8, at Living Arts Centre, Mississauga.

Chciałbym aby nasi długoletni widzowie mieli wybór i szansę aby zakupić najlepsze miejsca.

Serdecznie Zapraszam,
Andrzej Rozbicki

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

Palestyna

W ubiegłym tygodniu prezydent Emmanuel Macron poinformował, że Francja uzna państwo palestyńskie. Niedługo później podobne zapowiedzi złożyli również premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, również premier Kanady Mark Carney i Ministerstwo Spraw Zagranicznych Malty.

Premier Kanady Mark Carney zapowiedział, że kraj ten zamierza na 80. sesji Zgromadzenia Narodowego Organizacji Narodów Zjednoczonych we wrześniu uznać Palestynę. Podobną decyzję ogłosił prezydent Francji Emmanuel Macron. "Musimy zbudować państwo palestyńskie" - napisał w mediach społecznościowych. Uznanie Palestyny zapowiedział również premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. - Zawsze mówiłem, że uznamy państwo palestyńskie w ramach wkładu w prawdziwy proces pokojowy, w chwili największego wpływu na rozwiązanie dwupaństwowego. To rozwiązanie jest teraz zagrożone, dlatego czas działać - stwierdził. Portugalski rząd poinformował, że również rozważa uznanie Palestyny we wrześniu. Premier Luis Montenegro przekazał, że w najbliższym czasie przeprowadzi w tej sprawie konsultacje z prezydentem Marcelo Rebelo de Sousa oraz parlamentem.

Izrael wyraźnie sprzeciwia się dwupaństwowemu rozwiązaniu. Izraelski minister obrony, w odpowiedzi na zapowiedź Macrona, stwierdził, że Izrael nie pozwoli na powstanie państwa, które będzie zagrażało jego istnieniu. Jak dodał, stanowisko Francji jest "hańbą i kapitulacją wobec terroryzmu". Obecnie Palestynę uznaje 147 państw świata, w tym również

Polska, która dokonała tego jako jeden z pierwszych krajów. - Polska uznaje Palestynę od roku 1988. W Warszawie przebywa, w odróżnieniu od większości stolic, ambasador Autonomii Palestyńskiej.

Palestynę uznaje w sumie 11 państw Unii Europejskiej. Są to, oprócz Polski, również: Cypr, Czechy, Słowacja, Węgry, Rumunia, Bułgaria, Szwecja, Irlandia, Hiszpania i Słowenia. Innymi krajami uznającymi państwo palestyńskie są m.in.: Arabia Saudyjska, Indie, Rosja, Ukraina, Chiny, Iran, Brazylia, Norwegia czy Meksyk. Wśród państw nieuznających Palestyny znajdują się natomiast m.in. Australia, Austria, Belgia, Dania, Finlandia, Niemcy, Włochy, Japonia, Holandia czy Stany Zj

Porozmawiali... i co dalej?

Skoordynowaliśmy stanowiska Ukrainy i Stanów Zjednoczonych. Prezydent Donald Trump jest w pełni poinformowany o rosyjskich uderzeniach na Kijów i inne miasta - przekazał we wtorek prezydent Wołodymyr Zełenski. Przywódcy odbyli telefoniczną rozmowę.

"Produktywna rozmowa z prezydentem Trumpem. Kluczową kwestią jest oczywiście zakończenie wojny. Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA za wszelkie wysiłki na rzecz uczciwego i trwałego pokoju. Naprawdę trzeba jak najszybciej zakończyć zabijanie - w pełni to popieramy. Od wielu miesięcy wojna mogłaby już się nie toczyć, gdyby Rosjanie jej nie przeciągali" - oświadczył Zełenski po rozmowie.

Poinformował, że wśród tematów rozmowy były sankcje wobec Rosji. "Ich gospodarka nadal się pograża, i właśnie dlatego w Moskwie tak bardzo biorą pod uwagę tę perspektywę

oraz determinację prezydenta Trumpa. To może wiele zmienić" - oświadczył Zełenski.

Przekazał także, że omówione zostały wspólne decyzje europejskie, które mogą pomóc w obronie Ukrainy. "Mamy już decyzje Holandii, Szwecji, Norwegii i Danii - ponad miliard dolarów na amerykańską broń, którą otrzyma Ukraina. Dziękuję! Ta współpraca z państwami NATO będzie kontynuowana" - stwierdził Zełenski. "Projekt umowy dotyczącej dronów został już przygotowany przez stronę ukraińską - jesteśmy gotowi do szczegółowych rozmów i zawarcia porozumienia. Może to być jedna z najmocniejszych umów. Dziękuję każdemu amerykańskiemu sercu, które wspiera naszą obronę życia. Dziękuję, prezydencie Trump!" - zakończył prezydent Ukrainy.

Do 8 sierpnia!

Ukraina i Rosja muszą zawrzeć zawieszenie broni do 8 sierpnia - przekazał podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ amerykański dyplomata John Kelley. Jak dodał współpracownik Donalda Trumpa, "Stany Zjednoczone są gotowe wdrożyć dodatkowe środki w celu zapewnienia pokoju".

- Zarówno Rosja, jak i Ukraina muszą wynegocjować zawieszenie broni i trwały pokój. Nadszedł czas, aby zawrzeć porozumienie. Prezydent Donald Trump jasno stwierdził, że musi to nastąpić do 8 sierpnia - przekazał przedstawiciel USA John Kelley. - Stany Zjednoczone są gotowe wdrożyć dodatkowe środki w celu zapewnienia pokoju - podkreślił dyplomata.

Stanowisko dyplomaty jest związane z ostrzeżeniem, jakie w ostatnim czasie wygłosił Donald Trump. Jak wskazał prezydent USA,

jeśli w ciągu 10 dni Moskwie nie uda się uzyskać zawieszenia broni, Stany Zjednoczone nałożą na Rosję cła i sankcje wtórne.

- Nie wiem, czy wpłynie to na Rosję, bo ona oczywiście prawdopodobnie chce podtrzymać wojnę, ale nałożymy cła - poinformował Donald Trump.

Jak dodał, nie wiadomo czy restrykcje realnie dotkną Kreml, ale istnieje takie prawdopodobieństwo. Wskazał też, że władze rosyjskie nie kontaktowały się z nim, by odpowiedzieć na jego zapowiedź.

Po zapowiedziach Trumpa głos zabrał rzecznik Kremla, Dmitrij Pieskow. - Przyjęliśmy do wiadomości (...) oświadczenie prezydenta Trumpa. Specjalna operacja wojskowa trwa. Jesteśmy zaangażowani w proces pokojowy, którego celem jest rozwiązanie konfliktu związanego z Ukrainą i zabezpieczenie naszych interesów - stwierdził.

Pieskow odmówił jednak komentarza na temat słów amerykańskiego prezydenta, że "nie jest już zainteresowany rozmowami z Władimirem Putinem".

Donald Trump wprowadza nowe cła

Donald Trump podpisał w miniony piątek nowe cła na towary z ponad 70 krajów, w tym Kanady, Turcji i Szwajcarii. W większości krajów wejdą w życie 7 sierpnia.

Stawki dla Kanady wzrosły z 25 do 35 proc, a nowe cła weszły już w życie 1 sierpnia. Prezydent USA zdecydował się na ten krok z powodu braku postępów w negocjacjach handlowych z Kanadą.

WIADOMOŚCI Z POLSKI

Karol Nawrocki został Prezydentem RP

Karol Nawrocki złożył przysięgę przed Zgromadzeniem Narodowym w sali plenarnej Sejmu. Tym samym oficjalnie objął urząd prezydenta RP. "Tak mi dopomóż Bóg" - powiedział na koniec. Karol Nawrocki jest siódmym prezydentem w historii III Rzeczypospolitej.

Czy Tusk powinien odejść?

Polacy są podzieleni w sprawie przyszłości rządu - wynika z nowego sondażu. Ponad 48 proc. respondentów uważa, że Donald Tusk powinien zrezygnować z funkcji premiera, odmiennego zdania jest niecałe 44 proc. zapytanych osób. Najwięcej przeciwników szefa rządu ma wśród wyborców obecnej opozycji, choć i w tej grupie znalazły się osoby, które są za utrzymaniem stanowiska przez Tuska.

"Czy Pana/Pani zdaniem Donald Tusk powinien złożyć dymisję i przestać pełnić funkcję premiera rządu?" - takie pytanie zadano w sondażu United Surveys.

Jak wynika z badania, niemal połowa (48,6 proc.) respondentów chce rezygnacji szefa rządu ze stanowiska. Odpowiedź "zdecydowanie nie tak" wskazało 38,2 proc. zapytanych osób, a "raczej tak" - 10,4 proc.

Potrzeby zmiany na stanowisku premiera nie

widzi 43,8 proc. ankietowanych. Wariant "zdecydowanie nie" wybrało 20,9 proc., a "raczej nie" - 22,9 proc.

Odpowiedź "nie wiem/trudno powiedzieć" wybrało 7,6 proc. respondentów.

Wyborcy koalicji rządzącej (Platforma Obywatelska, Lewica, PSL, Polska 2050) w większości (85 proc.) są przeciwni zmianie na stanowisku premiera. W tej grupie odpowiedź "zdecydowanie nie" wybrało 56 proc. respondentów, a "raczej nie" - 29 proc.

W kwestii ewentualnej dymisji Donalda Tuska żaden z wyborców rządzącej koalicji nie wskazał wariantu "zdecydowanie tak", a "raczej tak" wybrało 13 proc. zapytanych osób.

Spośród wyborców obecnej opozycji (Prawo i Sprawiedliwość, Konfederacja) zdecydowana większość (80 proc.) badanych jest za rezygnacją Donalda Tuska. W tej grupie odpowiedź "zdecydowanie tak" wybrało 72 proc. ankietowanych, a 8 proc. wskazało opcję "raczej tak".

Wśród sympatyków PiS i Konfederacji są jednak osoby przeciwnie dymisji szefa rządu. Odpowiedź "zdecydowanie nie" wybrało 3 proc. respondentów, a "raczej nie" - 15 proc.

Kancelaria prezydenta Nawrockiego

Karol Nawrocki przekazał w ubiegłą sobotę, że zakończył prace nad składem swojej kancelarii. Jego ostatnim wyborem został ksiądz

Jarosław Wąsowicz, który będzie pełnił funkcję kapelana prezydenta.

Poza ks. Wąsowiczem w prezydenckiej kancelarii znajdzie się między innymi poseł PiS Zbigniew Bogucki, który będzie jej szefem, a jego zastępcą zostanie inny z posłów PiS Adam Andrzejewski. Zapowiedziano też, że gabinetem prezydenta kieruje inny parlamentarzysta Prawa i Sprawiedliwości Paweł Szefernaker, który w trakcie kampanii prowadził sztab wyborczy Nawrockiego. Za sprawy międzynarodowe w kancelarii Nawrockiego będzie odpowiadał obecny poseł PiS Marcin Przydacz. Szefem Biura Bezpieczeństwa Narodowego będzie Sławomir Cenckiewicz. Za obszar energetyki w kancelarii prezydenta odpowiadać będzie parlamentarzysta PiS Karol Rabenda.

Gorąco na linii Polska-Izrael

Ambasador Polski w Tel Awiwie, został wezwany przez izraelskie ministerstwo spraw zagranicznych. Chodzi o wpis premiera Donalda Tuska na temat Strefy Gazy. W oświadczeniu MSZ oceniono, że była ona "niedopuszczalna" i "hańbiąca pamięć o ofiarach Holokaustu".

W niedzielę Donald Tusk napisał: "Polska była, jest i będzie po stronie Izraela w jego konfrontacji z islamskim terroryzmem, ale nigdy po stronie polityków, których działania prowadzą do głodu i śmierci matek i dzieci. To musi być

oczywiste dla narodów, które przeszły wspólnie przez piekło II wojny światowej".

"Izrael stanowczo odrzuca te oskarżenia i oczekuje od Polski, by powstrzymała się od używania języka zniekształcającego historię i hańbiącego pamięć o ofiarach Holokaustu" - stwierdzono w oświadczeniu izraelskiej dyplomacji. Napisano, że "Izrael walczy z organizacją terrorystyczną otwarcie dążącą do mordowania Żydów oraz zniszczenia Izraela". Wojna w Strefie Gazy trwa od 7 października 2023 roku, gdy rządzący tym terytorium Hamas napadł na południe Izraela, zabijając około 1200 osób. Od tego czasu w izraelskim odwecie zginęło ponad 61 tysięcy Palestyńczyków.

W ostatnich tygodniach narasta międzynarodowa krytyka działań Izraela w Strefie Gazy. Na zrujnowanym wojną palestyńskim terytorium pogłębia się kryzys humanitarny. Organizacje międzynarodowe ostrzegają, że duża część populacji jest zagrożona głodem, a obecne dostawy pomocy są niewystarczające. W poniedziałek polskie MSZ wydało oświadczenie, w którym podkreślono, że Polska uznaje prawo Izraela do obrony, ale nie akceptuje jednak liczby ofiar w Strefie Gazy, ludzi zabitych przez siły izraelskie w "deklarowanym przez nie dążeniu do wyeliminowania zdolności bojowych i organizacyjnych Hamasu".

WIADOMOŚCI SPORT

Złoto dla naszych siatkarzy

Wielki sukces siatkarskiej reprezentacji

Polski. Biało-Czerwoni pokonali mistrzów świata Włochów 3:0 (25:22, 25:19, 25:14) w finale Ligi Narodów i po raz drugi w historii wygrali te prestiżowe rozgrywki. Polscy siatkarze

zaprezentowali na turnieju w Chinach doskonałą siatkówkę i zwyciężyli w kapitalnym stylu. Polacy wywalczyli w Ningbo szósty w historii medal Ligi Narodów. W dorobku wcześniej

mieli złoto (2023), srebro (2021) oraz trzy brązowe krążki (2019, 2022, 2024). Włosi nigdy wcześniej nie byli na podium.



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.

Odstaw go choćby na chwilę

Lato, a szczególnie urlop i więcej czasu spędzanego z bliskimi to idealny czas na cyfrowy detoks. Psychologowie podkreślają, że znaczne ograniczenie korzystania z telefonu, przynosi mnóstwo korzyści dla mózgu, psychiki i całego ciała. Zostało to udowodnione naukowo. Wystarczy więc zrobić jedną rzecz, by bardziej cieszyć się latem, korzystać z uroków natury, a przede wszystkim poprawić relacje z bliskimi. Sprawdź, co stanie się z twoim ciałem i psychiką, gdy przestaniesz używać telefonu.

Co dzieje się z mózgiem i całym ciałem, gdy przestajemy używać telefonu? Warto odstawić telefon, choćby na jakiś czas.

Mówiąc o odstawieniu telefonu, mamy na myśli zaprzestanie korzystania ze stron internetowych i mediów społecznościowych. Wciąż możemy odbierać telefony czy wysyłać kilka niezbędnych smsów. Chodzi o unikanie korzystania z mediów społecznościowych, które są najbardziej uzależniające, oraz przeglądania internetu.

"Detoks od telefonu daje bardzo dobry i wyrazisty efekt. Począwszy od kory wzrokowej, która jest przestymulowana niebieskim światłem, które utrudnia zasypianie i destabilizuje cały organizm, poprzez detoks związany z FOMO, czyli fear of missing out - ten lęk, który mówi, że coś przegapię, że przestanę być ważny i znaczący. Dzięki temu znów skupiamy się na tu i teraz. Jest wiele badań, które pokazują, że to jest skuteczne i że w szkołach powinniśmy przestać dawać dzieciom dostęp do mediów i do ekranów. Wiemy już, że analogowe relacje są znacznie trwalsze i robią dużo więcej dla naszego zdrowia i życia

niż komunikacja przez narzędzia elektroniczne".

Odstawienie telefonu szybko poprawia też pamięć i koncentrację, a do tego mózg jest w stanie lepiej regulować poziom neuroprzekaźników, co pozytywnie wpływa na psychikę i zmienność nastrojów. Warto jednak wiedzieć, że początki cyfrowego detoksu mogą być trudne - zazwyczaj odczuwamy frustrację, podenerwowanie i lęk przed tym, że coś nas omija. Po kilku dniach ten syndrom jednak mija.

Ekspert podkreślają, że cyfrowy detoks jest szczególnie cenny latem - smartfon może zostać zastąpiony ruchem na świeżym powietrzu, co ma zbawienny wpływ na całe ciało. W ten sposób wzmacniamy mięśnie, spalamy tkankę tłuszczową i odciążamy kręgosłup.

Jak łatwiej przeprowadzić cyfrowy detoks:

Zaplanuj codzienne korzystanie z telefonu - ustal czas, kiedy odpowiadasz na wiadomości od bliskich, zainstaluj aplikację liczącą czas korzystania z urządzenia, możesz też wprowadzić blokadę na media społecznościowe.

Poinformuj bliskich, że ograniczasz korzystanie z telefonu i na wiadomości będziesz odpowiadać tylko o określonych godzinach. Poproś, by w pilnych sprawach dzwonili.

Warto wspólnie z rodziną ustalić czas, kiedy nikt nie korzysta z telefonów - np. 3 godziny po południu czy wieczorem.

Po 20 staraj się odkładać telefon w niewidoczne miejsce, nigdy nie przechowuj go w sypialni.

Spędzaj więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi na żywo - odkryjesz, jak dużo ważnych chwil kradł ci telefon.



Tak, ale po co?

Na naszych oczach zmienia się sens życia zbiorowego. Coraz mniej ludzi pyta o to, jak przetrwać, a coraz więcej – po co w ogóle próbować. W świecie nadmiaru, wolności i dostępności wszystkiego zaczyna brakować jednego: uzasadnienia.

Nie chodzi już o to, czy społeczeństwo sobie poradzi. Chodzi o coś znacznie trudniejszego: czy będzie wiedziało, po co ma sobie poradzić. Kanada, jedna z najbardziej rozwiniętych demokracji świata, nie boryka się dziś wyłącznie z problemami ekonomicznymi, mieszkaniowymi czy zdrowotnymi. Wchodzi w stadium, w którym wyczerpują się motywacje zbiorowe. Mamy dostęp do wszystkiego – brakuje tylko odpowiedzi na pytanie, po co to wszystko.

Według badań Angus Reid Institute z 2023 roku, aż 36% Kanadyjczyków deklaruje, że często lub bardzo często czuje się samotna. W grupie wiekowej 18–24 lat odsetek ten sięga niemal połowy. Równolegle Health Canada alarmuje, że problemy zdrowia psychicznego stały się główną przyczyną długotrwałej niezdolności do pracy wśród młodych dorosłych. Mówimy przecież o społeczeństwie, które ma wolność, bezpieczeństwo i powszechną opiekę zdrowotną. Czego więc brakuje?

Coraz częściej – sensu. Deloitte w swoim raporcie z 2024 roku wskazuje, że 46% młodych Kanadyjczyków nie wierzy, iż osiągnie wyższy standard życia niż ich rodzice. Wielu z nich nie chce już „kariery” w tradycyjnym ujęciu, rezygnuje z wyścigu szczurów, decyduje się na styl życia minimalistyczny, pracę dorywczą albo wręcz świadome wyłączenie się z systemu. Ruchy takie jak „quiet quitting” (cicha rezygnacja z ambicji) czy „bare minimum Mondays” stają się masowe. Nie jest to już opór jednostki, ale nowa norma.

W 2023 roku WHO uznała samotność za jedno z największych zagrożeń zdrowotnych krajów rozwiniętych, porównywalne z paleniem papierosów. Japonia i Wielka Brytania powołały już ministrów ds. samotności. Kanada nie poszła jeszcze tą drogą, choć statystyki są równie alarmujące. Co ciekawe, najdłużej żyjący ludzie na świecie – mieszkańcy tzw. „Blue Zones” – mają jedną wspólną cechę: silne więzi społeczne.

Okinawa w Japonii i włoska Sardinia to dwa z najlepiej zbadanych przykładów. W Okinawie funkcjonuje pojęcie

„moai” – grupy wsparcia społecznego, które zaczynają się już w dzieciństwie i trwają przez całe życie. W Sardynii starość nie oznacza izolacji – wręcz przeciwnie, seniorzy żyją z rodziną, uczą wnuki, pracują w ogrodzie. Średnia długość życia w tych regionach przekracza 90 lat, a osoby po setce nie są wyjątkiem. Nie chodzi jednak tylko o geny czy dietę. Kluczowa okazuje się codzienna obecność innych ludzi, znaczenie rytuałów, a także poczucie przynależności.

W Polsce, zwłaszcza do końca XX wieku, często żyliśmy w domach wielopokoleniowych. Babcie i dziadkowie nie byli „problemem systemowym”, lecz naturalnym elementem życia rodzinnego. Wnuki uczyły się od nich cierpliwości, zaradności, kuchni i historii. Istniały też silne więzi sąsiedzkie – „ciocia” z klatki obok nie była krewną, ale wiedziała, co się dzieje w domu. Dziś, według danych GUS z 2023 roku, zaledwie 9% polskich rodzin mieszka w systemie wielopokoleniowym, a coraz więcej seniorów żyje samotnie, zdanych na instytucjonalną pomoc.

W tym samym czasie przeciętny Kanadyjczyk spędza ponad 7 godzin dziennie przed ekranem – głównie na rozrywce, pracy i mediach społecznościowych. Coraz częściej technologia zastępuje relacje także w sferze duchowej: aplikacje do medytacji, cyfrowe wersje modlitw, sztuczna inteligencja jako towarzysz emocjonalny. W Google wpisujemy pytania o sens życia częściej niż w jakiegokolwiek innej epoce. To już nie tylko źródło informacji, ale substytut obecności.

Kanada jako państwo gwarantuje wolność – także tę światopoglądową i tożsamościową. Problem polega na tym, że w nadmiarze wyborów ludzie zaczynają się gubić. Psycholog Barry Schwartz nazwał to „paradoksem wyboru”: im więcej opcji, tym większe poczucie dezorientacji i rozczarowania. Mamy nieograniczone możliwości, ale nie wiemy, z której skorzystać. Co gorsze, obawiamy się, że każda decyzja może być błędna. Wolność, która miała wyzwalać, zaczyna paraliżować.

Spółeczeństwo kanadyjskie nie ma już wspólnych mitów. Nie istnieje jedna opowieść, która scalałaby mieszkańców kraju od Vancouver po Halifax. Dla jednych Kanada to kraj imigrantów, dla innych kraj rdzennych ludów. Spada udział w wyborach, zmniejsza się czytelność prasy, wspólne rytuały tracą znaczenie. Edukacja nie przekazuje spójnego obrazu świata, a media społecznościowe pogłębiają podziały. Każdy żyje w innej Kanadzie – z własnym algorytmem, źródłem informacji, rzeczywistością.



Do tego dochodzi niepokój klimatyczny. Pożary lasów, susze, ekstremalne zjawiska pogodowe stają się nową codziennością. W 2023 roku, według badania opublikowanego w „Lancet”, 60% młodych ludzi w Kanadzie przyznało, że zmiany klimatyczne wpływają na ich decyzję o posiadaniu dzieci. Nie chodzi już o wybory ekonomiczne, lecz o utraconą wiarę w przyszłość.

Religia nie wraca. Nie rośnie też liczba członków zorganizowanych wspólnot duchowych. Wręcz przeciwnie – liczba praktykujących Kanadyjczyków regularnie spada, obecnie wynosi poniżej 10%. Rośnie natomiast zainteresowanie duchowością poza instytucjami. Kursy mindfulness, psychoterapia z użyciem psylocybiny (w niektórych prowincjach już legalna), filozofia stoicka – to współczesne sposoby szukania sensu. Czasem w ogrodzie, czasem na medytacji, czasem w cichym akcie buntu przeciwko nieustannej produktywności.

Być może największym pytaniem, które staje dziś przed każdym społeczeństwem, nie jest „jak żyć?”, lecz „dlaczego?”. Czy dobrze żyć oznacza mieć czas? Mieć wybór? Mieć powód, by wstać rano? Czy można czuć się spełnionym, nie wiedząc, komu to wszystko służy?

A może właśnie to pytanie – „po co?” – nadaje naszym działaniom sens?

Spółeczeństwo, które nie wie, po co, może się rozpaść. Spółeczeństwo, które zaczyna pytać – ma jeszcze szansę coś zbudować od nowa.

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
6 dni
w tygodniu
Niedziela
zamknięta

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE:

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI

2025/32



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
NAJLEPSZE JEST!

416-706-1425

Chris Gawryś

WŁAŚCICIEL

MIEJSCE NA TWOJE OGŁOSZENIE!

Chcesz sprzedać dom lub mieszkanie? A może chcesz wynająć?
Zadzwoń po szczegóły.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Dunnville
HALDIMAND
2 1
\$285,000

Bungalow z widokiem na Grand River. Blisko Hamilton, Welland oraz ok. 1,5h od Toronto. Opcja dokupienia sąsiadującej działki.

416-970-7325
Dan Jolic⁽¹⁾

Malvern
TORONTO
2 1
\$399,999

Wspaniały Townhouse z miej. park. Doskonała lokaliz. blisko Telfer Park, Malvern T. Centre, TTC, szkół, Kampusu U of T.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Lakeshore
HAMILTON
1 1
\$468,000

Komfortowe, przystępne cenowo mieszkanie z balkonem oraz m.parkingowym. Piękny widok z tarasu. Blisko plaży i QEW.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Port McNicoll
TAY
2 1
\$499,300

Całoroczny dom z garażem na dużej działce (~59x165 ft). Blisko zatoki Georgian oraz parków. Dobra lokalizacja.

416-525-7711
Małgorzata Sobolewska⁽¹⁾

Churchill Meadows
MISSISSAUGA
1 1
\$514,800

Apartament na parterze z garażem w dobrej lokaliz. Blisko szkół, parków, transportu pub. Erin Mills TTC, 403, 407.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Mimico
TORONTO
1+1 1
\$559,000

Miesz.k z balk.(690sf). Podziemny parking, locker i wiele udog. w bud. Blisko parku, restauracji, sklepów oraz TTC.

647-209-3511
Ryszard Sobolewski⁽¹⁾

Beachwood
WASAGA BEACH
3 3
\$654,800

Uroczy całoroczny dom przy cichej alejce. Blisko plaży, sklepów, restauracji. Niedaleko od Collingwood i Blue Mountain.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Highway 26/Cranberry Trail W.
COLLINGWOOD
4 3
\$668,000

Rezydencja z pięknym widok. na staw i pole golfowe. Dwupoziom.deck, nowoczesna kuchnia. Wiele atrakcji w okolicy!

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Rural Tiny
TINY
6 5
\$719,800

Nowoczesny solidny dom na super działce z prywatnym podwórkiem. Dobra lokaliz. blisko wody (Gorgian Bay).

905-617-1277
Miła Gawrysiak⁽¹⁾

Grimsby Beach
GRIMSBY
2 2
\$738,800

Duży luksusowy apartament z widok. na Toronto. 2m. parking. i locker. Super udogod. w bud. Blisko sklepy, stacja GO, QEW.

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

Grimsby Beach
GRIMSBY
3+1 2
\$849,000

Bungalow w ładnej okolicy z widok. na j.Ontario. Ogrodzone podwórko, duży podjazd. Blisko QEW,sklepy,plaża,park,szpital.

416-970-7325
Dan Jolic⁽¹⁾

Wasaga Beach
WASAGA BEACH
2+2 3
\$899,000

Imponujący podwyższony bungalow z podwójnym garażem, pryw. podwórkiem i deckiem. Blisko jeziora i plaży.

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

Old Barry's Bay
MADAWASKA VALLEY
3+2 2
\$914,800

Całoroczny dom przy jeziorze, Dam Lake na prywat. działce z drzewami. ok 3,5h od Toronto. Potencjał na wynajem.

416-456-7683
Urszula Urbanski⁽¹⁾

Mimico
TORONTO
3+1 3
\$989,000

Dom z pryw. podjazdem (4m. parking.), osob. wej. do piwnicy, możliwy dodatek. dochód. Blisko nadbrzeże, stacja GO, sklepy.

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

Mineola
MISSISSAUGA
3+1 2
\$1,190,000

Super okazja! dla deweloperów i budowniczych, pusta działka w atrakcyjnej lokaliz. Blisko stacji GO, szkół, sklepów.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

West Hill
TORONTO
3 3
\$1,199,800

Wyjątkowy dom (odnowiony w 2020) z garażem na pięknej działce. Blisko szkół, kampusu U of T, sklepów, parków, 401.

416-456-7683
Urszula Urbanski⁽¹⁾

River Oaks
OAKVILLE
4 4
\$1,258,888

Półowka wolnostojącego domu z pięknym widokiem na jezioro. Prof. wyk. piwnica. Blisko parków, dobrych szkół, sklepów.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Huttonville
BRAMPTON
2+2 3
\$1,380,000

Elegancki dom z dala od zgiełku miasta z 3 garażami i ładnym podwór. Blisko sklepy, parki, restauracje, parki, hwy

647-291-6378
Krystyna Grabowski⁽¹⁾

High Park North
TORONTO
4 2
\$1,499,800

Duża półowka domu tuż przy High Parku. Doskonała lokalizacja, blisko stacji metra, UP Express. Świeżo odmalowany.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Moss Park
TORONTO
\$2,500,000

Okazja dla inwestorów i deweloperów. Działka w rejonie przyszłego rozwoju miasta i planowanej stacji Moss Park.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Old Oakville
OAKVILLE
6 5
\$5,999,000

Oszałamiająca, prof. wyremot. posiadłość w stylu wiktoriańskim z dużym garażem. Blisko centrum. Unikat!

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

Włochy
WARSZAWA
\$15,000,000

INWESTYCJA! Duża działka komercyjna 2,5ha blis.lotniska i sklepów wielkopow. Super lokalizacja oraz dojazd!

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

Rural Esquesing
HALTON HILLS
4+1 3
\$29,900,000

Inwestycja! Działka o pow.~89 akra z domem (3,200sf) położona na terenach planowanego rozwoju rejonu. Blisko 401.

416-970-7325
Dan Jolic⁽¹⁾



JESTEŚ AGENTEM?

Sprawdź co oferujemy. Dołącz do naszego zespołu!

TO MIEJSCE DLA CIEBIE



BIZNES

Czas na planowanie strategiczne dla biznesu

Jednym z moich ulubionych tematów biznesowych jest planowanie strategiczne. W przeszłości sugerowałem, że miesiące letnie to idealny moment dla właścicieli małych i średnich firm, aby przejść przez ten proces. Zachęcam właścicieli i właścicielki biznesów, by w najbliższym czasie zarezerwowali sobie kilka dni na wyciszenie i spokojną refleksję nad swoją firmą.

Przypomnijmy – planowanie strategiczne to proces wyznaczania celów, analizowania obecnej sytuacji oraz planowania działań prowadzących do osiągnięcia pożądanego rezultatu. W mniejszych firmach sprowadza się ono najczęściej do przemyśleń właściciela oraz ewentualnych konsultacji z kilkoma kluczowymi osobami. W większych organizacjach jest to zwykle zadanie całego zarządu.

Dla małych i średnich firm planowanie strategiczne może przynieść wiele korzyści, m.in. pomóc:

- wyjaśnić wizję, misję i wartości firmy
- zidentyfikować mocne i słabe strony oraz szanse i zagrożenia
- dostosować zasoby i możliwości do obranych celów
- skutecznie komunikować priorytety interesariuszom
- monitorować postępy i mierzyć efektywność działań
- elastycznie reagować na zmiany i niepewność rynkową

Co więcej, jeśli właściciel rozważa sprzedaż firmy w perspektywie kilku lat, posiadanie przemyślanego planu strategicznego zwiększa prawdopodobieństwo maksymalizacji jej wartości oraz ułatwia prezentację atutów firmy potencjalnym nabywcom i przedstawienie wizji jej dalszego rozwoju.

Nie istnieje jedno uniwersalne podejście do planowania strategicznego, ale pomocna może być poniższa sekwencja kroków:

1. Zdefiniuj cel istnienia firmy: Jaki jest sens jej działania? Jakie wartości są dla niej kluczowe? Jakie ma długoterminowe aspiracje?

2. Oceń obecną sytuację: Gdzie firma znajduje się teraz? Jakie czynniki wewnętrzne i zewnętrzne na nią wpływają? Jakie są jej przewagi i ograniczenia względem konkurencji?

3. Wyznacz cele: Gdzie chcesz, aby firma była za kilka lat? Jakie cele są konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie? (Wszystkie te cechy mają znaczenie!)

4. Opracuj strategię: Jak firma osiągnie te cele? Jakie działania i inicjatywy będą kluczowe? Kto będzie za nie odpowiedzialny? Jak zostaną przydzielone zasoby i budżet?

5. Wdrożenie planu: Jak wcielisz go w życie? Jak przekazesz go zespołowi i interesariuszom? Jak przygotujesz się na ryzyko i nieprzewidziane sytuacje?

6. Monitorowanie i korekty: Jak będziesz mierzyć postępy? Jak wykorzystasz dane i informacje zwrotne do aktualizacji planu i dalszego rozwoju?

Dobrze przeprowadzony proces planowania strategicznego pomaga właścicielowi firmy przejść z trybu „gaszenia pożarów” do roli lidera, który świadomie kształtuje przyszłość swojego biznesu. Zamiast reagować wyłącznie na bieżące wyzwania, właściciel zyskuje narzędzia do przewidywania trendów, wyznaczania priorytetów i podejmowania decyzji z długofalową perspektywą.

Planowanie strategiczne to nie jednorazowe działanie, lecz cykliczny proces uczenia się i doskonalenia. Dzięki niemu firmy mogą tworzyć plany, które odzwierciedlają ich wizję, wzmacniają ich przewagi konkurencyjne i ułatwiają podejmowanie trafnych decyzji.

Co istotne, wdrażanie planu strategicznego buduje trwałą wartość firmy – kluczową, jeśli właściciel chce sprzedać biznes w najlepszym możliwym momencie, na korzystnych warunkach. Powodzenia tego lata w planowaniu strategicznym!

(W.H.)

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.



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$4,715,000 SPRZEDANY WARUNKOWO #354536 Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	\$1,800,000 #176250 Sklep meblowy - 45+ lat (KWC)	\$1,540,000 #679296 Dom aukcyjny online (GTA)	\$1,500,000 #587201 Biuro podróży (GTA)	\$1,400,000 #523171 Producent ekspozycji targowych (GTA)
\$998,000 #150248 Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	\$750,000 #551677 Dwa sklepy rowerowe z serwisem (GTA)	\$675,000 #305609 Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	\$575,000 #135613 Serwis klimatyzacji dla flot trucków (GTA)	ZESKANUJ KOD, ABY ZOBACZYĆ AKTUALNE OFERTY

DLACZEGO TRANSWORLD?

- Największa sieć brokerów biznesów na świecie
- 15,000+ zakończonych transakcji
- Biuro w Ontario z 30+ aktywnymi zleceniami
- Specjalizacja: firmy o wartości \$1M–\$10M
- Wszystko, co robimy, dotyczy sprzedaży firm – od wycen po finalizację transakcji

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

3280 Bloor Street West, Suite 1140, Toronto, ON, Canada, M8X 2X3

Independently owned and operated

tworld.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworld.com

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****Rynek nieruchomości w Ontario – co przyniósł lipiec 2025?**

Lipiec 2025 roku przynosi kolejne potwierdzenie: Rynek nieruchomości w Ontario wyraźnie przeszedł w fazę rynku kupującego. Co to oznacza w praktyce dla kupujących i sprzedających?

• Ceny nadal w dół, ale nie wszędzie

Według najnowszych danych, średnia cena domu w Ontario wyniosła w czerwcu (ostatni pełny miesiąc raportowania) około 852 000 CAD. To oznacza spadek o niemal 4% w skali roku.

W regionie Greater Toronto Area (GTA) ceny spadły jeszcze bardziej – średnio o 5%. Z drugiej strony, Ottawa pozytywnie zaskoczyła – tam ceny poszły w górę o 5,5%, co czyni stolicę jednym z najstabilniejszych rynków w prowincji.

• Więcej ofert, mniejszy ruch

Liczba nowych i aktywnych listingów wciąż rośnie. W lipcu dostępnych było ponad 78 000 nieruchomości, a wskaźnik sprzedaży do nowych ofert wyniósł tylko 38%. To wyraźny sygnał, że kupujący mają przewagę – mogą wybierać, porównywać, negocjować.

Dla wielu sprzedających to czas trudnych decyzji: czy obniżyć cenę, czy poczekać na lepszy moment?

• Kredyty hipoteczne nieco łagodniejsze

Dobrą wiadomością dla kupujących są lekko niższe stopy procentowe. Średnia dla 5-letniego kredytu hipotecznego to obecnie 3,9–4,1%, co daje pewien oddech oso-



bom szukającym finansowania. Mimo to, niepewność gospodarcza i inflacja nadal wpływają na zachowawczą postawę wielu rodzin.

Co to oznacza dla Ciebie?

- Kluczowe znaczenie ma właściwe ustalenie ceny.
- Dobre przygotowanie nieruchomości (np. home staging) może mieć większe znaczenie niż w poprzednich latach.
- Rozważ współpracę z doświadczonym agentem, który pomoże dostosować strategię do lokalnego rynku.

Wnioski:

Rynek nieruchomości w Ontario w lipcu 2025 to świat większego wyboru, niższych cen i silniejszej pozycji kupujących. Choć niektóre miasta, jak Ottawa, nadal zyskują, większość regionów zmagają się z presją spadających cen i dużej konkurencji między sprzedającymi.

Czy warto kupować teraz? Dla wielu – tak, szczególnie jeśli znajdziesz nieruchomość spełniającą Twoje potrzeby i możesz sobie pozwolić na kredyt w obecnych warunkach.

Skorzystaj z usług -**URSULA 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. ***SPECJALIZUJEMY SIĘ W SPRZEDAŻACH SPADKOWYCH I ROZWODOWYCH***

Działamy aktywnie w GTA i okolicach, dzięki czemu mamy doskonałe rozeznanie, które okolice się rozwijają, gdzie warto inwestować, jak skutecznie wycenić nieruchomość i wypromować ją nawet w najtrudniejszym rynku.

Rozwód, spadek, przeprowadzka – z wycuciem i dyskrecją pomagamy naszym klientom w najtrudniejszych transakcjach. Nie tylko zamykamy sprzedaże ale uczestniczymy w całym procesie od pierwszego spotkania do przekazania kluczy. Porozmawiamy. Zaplanujmy. Pomożemy Ci w podjęciu **WŁAŚCIWEJ DECYZJI**. Ruszajmy dalej -razem

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

jest absolwentką

wydziału Socjologii UW.

Od 32 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości.

Obecnie pracuje w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM**CHCESZ POZNAĆ WARTOŚĆ SWOJEJ NIERUCHOMOŚCI? - ZADZWOŃ DO NAS SPECJALIZUJEMY SIĘ W SPRZEDAŻACH ROZWODOWYCH I SPADKOWYCH**

Każdemu, kto zamierza podjąć decyzję zmiany miejsca zamieszkania, służymy bezpłatną wyceną nieruchomości, konkurencyjną commission, ciekawym i skutecznym programem marketingowym, fachową poradą i najnowszymi ofertami rynkowymi, zarówno na terenie GTA jak i poza jego granicami.

Urszula Urbańska 416-456-7683 • Piotr Woźnowski 416-995-7767**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 oszłamami widokiem na jezioro. Fantastyczna lokalizacja. Cena \$914,800

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

Bolek Chrobry na prezydenta!



Widoczny po obu stronach Atlantyku trend w preferencjach wyborców pozwala przewidzieć cechy kandydata na najwyższe stanowiska, który miałby duże szanse wyboru. Nie jest wielką sztuką skonstruowanie teoretycznego modelu takiego kandydata, bo to byłby tylko eksperyment akademicki - mało praktyczny, chociaż przydatny partiom politycznym, szukającym sposobów na zwiększenie swojej politycznej skuteczności. Zapewne zespoły odpowiednich specjalistów już tam pracują nad zajęciem jak najlepszej pozycji wyjściowej do wyborów różnego szczebla.

Aby oszczędzić im jałowego często trudu, chciałbym zgłosić swojego kandydata, spełniającego chyba oczekiwania elektoratu, który nie tyle coraz bardziej prawicuje, ile raczej szuka ludzi „swoich”, reprezentujących, nie tylko jasne, ale też ciemne cechy ludzkiego charakteru. To te drugie zdają się ostatnio coraz bardziej uzewnętrzniać, bo wyborcy coraz mniej wstydzą się swoich słabości, ukrytych skłonności i wstydliwych postępów. Głosując na ludzi podobnie „obciążonych” niezbyt chlubną przeszłością, dokonują swoistej auto-terapii, bo pozbawiają się kompleksów „gorszości”.

Mój kandydat spełnia te kryteria, bo ma przeszłość odpowiednio dwuznaczną, a nawet obciążoną rozmaitymi występami, za które jednak nie poniósł żadnej kary, a wręcz oparł

na nich swój życiowy sukces. Zbyt nie chwalił, ale i tak nie umknęły dociekliwości analizatorów jego życiorysu. Żeby nie zmniejszać suspense, zdradzę jego tożsamość na końcu tego felietonu, a na razie nazwę go swojsko Bolesławem.

Podporządkowany dominującemu ojcu nie miał on łatwego ani dzieciństwa, ani wczesnej młodości. Ostrą szkołę życia dostał już, kiedy próbował się usamodzielnić, zakładając własną rodzinę. Pierwsza narzeczona nie spełniła wysokich oczekiwań i bezceremonialnie została wyproszona z rodzinnych progów Bolesława. To samo spotkało też drugą kandydatkę. Nie pomogło nawet to, że młodzi zdążyli już „skonsumować” swoje uczucie, czego owocem był synek. Nieszczęśliwiczka wraz z nim też została oddalona.

Dopiero trzecia kandydatka należnie spełniła oczekiwania. Może tym razem to ojciec sam dokonał „właściwego” wyboru za syna, który potulnie pogodził się z tą decyzją? Nikt już dzisiaj tego nie pamięta. W każdym razie nastąpił kościelny ślub, którego konsekwencją było dwudziestopięcioletnie małżeństwo pobłogosławione kilkorgiem dzieci.

Ta nauka o wyższości celów nad sentymentami nie poszła w las. Bolesław dowiódł tego już w wieku dwudziestu pięciu lat, kiedy uznał, że nie ma powodu, żeby przejmować się testamentem ojca, który podzielił swój majątek pomiędzy trzech synów, pochodzących z dwóch kolejnych małżeństw. Nasz bohater nie bawił się w negocjacje i nie chciał polegać na żmudnych procedurach prawnych. Użył więc przemocy, zmuszając do ucieczki dwóch przyrodnych braci wraz z ich matką, czyli swoją macochą. Cała trójka znalazła schronienie u jej mieszkającej daleko rodziny, która z jakiegoś powodu zrezygnowała z dochodzenia ich słusznych przecież roszczeń.

Samodzielne objęcie całego spadku nie zaspokoiło niepokromionej ambicji Bolesława, więc zajął się powiększaniem majątku, w czym wykazywał się oportunistą i bezwzględnością. Nie będąc początkowo pewnym swojej pozycji, podlizywał się silniejszemu szefowi sąsiedniego klanu, czerpiąc z tego sporo korzyści. Równocześnie nie miał litości dla słabszych od siebie, jak dla swojego wujecznego brata, którego zwał do siebie na spotkanie, po którym kuzyn zniknął bez śladu. Pozostały po nim tylko niepewne pogłoski, sugerujące jego uwięzienie.

Umocniwszy się na swoim podwórku, Bolesław rozpanoszył się i zaczął prowokować konflikty ze swoimi sąsiadami. Nigdy się nie uchylał od udziału w tych starciach. Chociaż z wiekiem coraz bardziej tył, to nie zrezygnował z osobistego udziału w kolejnych „ustawkach”. Nie zawsze je wygrywał, ale też nigdy wyraźnie nie przegrał i stopniowo poszerzał swoje wpływy, stając się postrachem całej okolicy. Nie gardził żadnym zyskiem, a czasem nawet porywał ludzi.

Bardzo elastycznie podchodził do własnych obietnic, kierując się głównie swoją własną korzyścią. Nawet kiedy publicznie zawarł z niedawnym przeciwnikiem porozumienie o udzielaniu sobie wzajemnej pomocy, to potraktował je czysto instrumentalnie. Choć bowiem sam skorzystał z jego wsparcia, to swojego zobowiązania nie dotrzymał. Nazwano go kłamcą, ale się tym nie przejął.

Po śmierci żony szybko zawarł ustawione małżeństwo z młodszą od siebie o trzydzieści lat szwagierką swojej własnej córki. To bynajmniej nie zaspokoiło jego nienasyconej żądzy, bo z jednej z wycieczek przeciw sąsiadom przywiózł sobie wkrótce jeszcze młodszą kochankę, która zresztą była szwagierką jego drugiej córki.

Strach, jaki budził, sprawił, że nigdy nie poniósł kary za swoje występki. Nie zaszkodziło mu nawet przekleństwo ze strony lokalnego Kościoła, który całkowicie od siebie uzależnił. Wręcz przeciwnie – wiarołomstwo, rabunki i porwania dla okupu przysporzyły mu szacunku podsycanego strachem przed jego gniewem. Stał się idolem dla swoich i postrachem dla obcych.

Czas już ujawnić dane tego polityka, który na pewno by zaimponował dzisiejszym wyborcom, mniej lub bardziej świadomie szukającym usprawiedliwienia dla swoich własnych słabości i skrytych marzeń. Jego sukces byłby przecież również ich sukcesem. Mogliby się bowiem przejrzeć w jego życiorysie, dostrzegając w nim odbicie swoich grzesznych skłonności, które sami bali się zrealizować.

Tego wzorcowego kandydata na prezydenta ukształtowałem na podstawie mniej znanych aspektów życiorysu Bolesława Chrobrego, co do którego żaden chyba Polak nie ma wątpliwości, że „wielkim władcą był” i należy mu się miejsce w panteonie bohaterów narodowych. Tegoroczne podniosłe państwowo-kościelne uroczystości, zorganizowane z okazji tysiąclecia jego wiekopomnej koronacji królewskiej, przesłoniły, ale nie anulowały jego czynów bardzo przecież niechwałebnych, których jak widać, nie brakowało.

Ta pouczająca lekcja historii po raz tysięczny dowodzi, że zwycięzców się nie sądzi i nie osądza, bo w polityce największy poklask znajduje ostateczny sukces. Partie polityczne mogą z tego wyciągnąć cenny wniosek, że podejrzany życiorys nie jest żadną wadą kandydata na najwyższe urzędy. Wręcz przeciwnie – może znakomicie zwiększyć jego szanse wyborcze. Bolesław na Prezydenta! ■

Przemysław Urbańczyk

(Autor jest mediewistą, archeologiem, pracuje na UKSW oraz w Instytucie Archeologii i Etnologii PAN)

ADWOKAT / NOTARIUSZ NATALIA BIAŁKOWSKA



- **IMIGRACJA** - ponad 60 sposobów na zalegalizowanie pobytu w Kanadzie
- **WYPADKI** - w pracy, samochodowe, rowerowe, upadki, poślizgnięcia
- **NOTARIUSZ** - potwierdzenie podpisu, przygotowanie dokumentów: testamenty, pełnomocnictwa, oświadczenia (bankowe, medyczne, rządowe), itp.

NB LAW FIRM

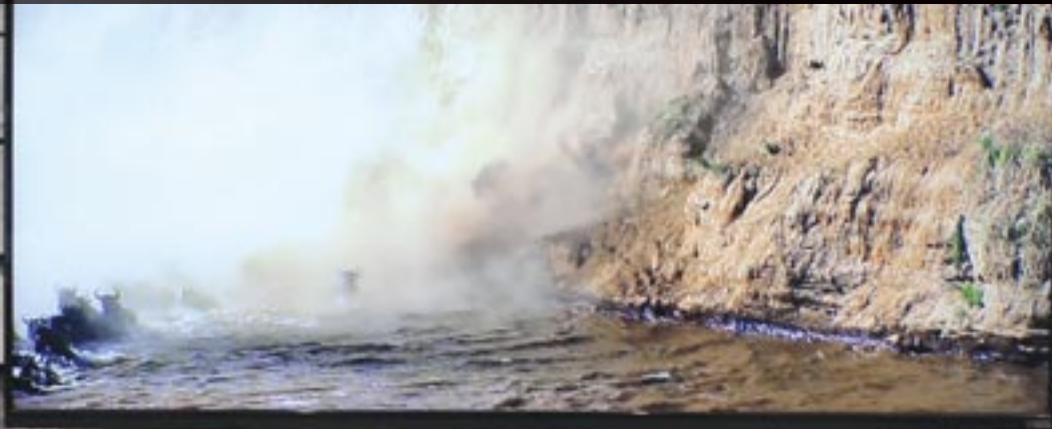
W SAMYM CENTRUM (DOWNTOWN) TORONTO
WWW.NBLAWFIRM.CA

BEZPŁATNE KONSULTACJE:

416-550-4746

STONE **SELEX**.com

LIGHTWEIGHT STONE VENEER ... FOR LIFE.



po bezpłatny
katalog
odwiedź
naszą
stronę:

CALEDON LEDGE GOLDEN GREY

www.stoneselex.com

CENY DETALICZNE I HURTOWE. ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY KONTRAKTORÓW

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

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

Reishi - boski grzyb

Ganoderma lucidum czyli lakownica żółtawa: Grzyb leczniczy nazywany boskim grzybem nieśmiertelności

Grzyby reishi to japońska nazwa gatunku grzybów, które należą do rodziny lakownicowatych. Nazywane są także lingzhi, co w Chinach oznacza zioło o duchowej mocy. W Azji grzyby reishi uważane są za lekarstwo w zasadzie na każdą dolegliwość.

Reishi charakteryzują się półkolistym kształtem i brązowym kolorem. Występuje aż 6 odmian tych grzybów (biała, żółta, czerwona, niebieska, fioletowa i czarna), ale według naukowców najcenniejsza jest czerwona. Hodowla grzybów reishi jest wymagająca, a mieszkańcy terenów, na których występują, otaczają je religijną czcią.

Grzyby mają bardzo bogatą historię i przez co najmniej 4 tysiące lat medycy odkryli wiele zastosowań reishi. Ludzie w tamtym okresie uważali, że grzyby wzmacniają płodność czy wspomagają odchudzanie. W dawnych czasach reishi poszukiwany był niemalże przez wszystkich podróżników, gdyż wierzono, że ma magiczną moc. Nie odstraszało ich to, że grzyby te znaleźć było można wyłącznie w bardzo odległych zakątkach świata. Posiadaczem tego grzyba chciał być każdy król, a lokalni poeci pisali dzieła z reishi w roli głównej - tego typu informacje znajdują się w chińskich zapisach z XVI wieku.

Grzyby reishi stanowią bogactwo cennych dla zdrowia składników aktywnych. Należą do nich m.in. związki polisacharydowe, np. alfa- i betaglukany, kumaryna i alkaloidy. Na szczególną uwagę zasługują komponenty steroidowe, które przypominają ludzkie hormony, w tym płciowe, wśród których można wyróżnić, np. kwas ganoderowy. Poza tym grzyby reishi zawierają witaminy i minerały, takie jak mangan, miedź, magnez, cynk, german oraz witaminy z grupy B i 17 aminokwasów. Właściwości tych wszystkich substancji powodują, że grzyb działa prozdrowotnie na ludzki organizm.

Reishi zawierają w składzie beta-glukan, który zwiększa ilość limfocytów T i makrofagów, a to przekłada się na poprawienie odporności organizmu. Dzięki temu warto spożywać grzyby reishi podczas okresu jesienno-zimowego, ale również w trakcie chemioterapii, kiedy organizm jest mocno osłabiony. Warto także poznać inne sposoby na wzmocnienie organizmu dorosłych.

Ekstrakt z grzybów reishi obniża poziom glukozy we krwi, dzięki czemu może hamować

enzym używany przez wątrobę do wytwarzania glukozy. Mogą także zapobiegać albo hamować postęp cukrzycowych powikłań nerkowych.

Ze względu na zawartość triterpenidów, grzyby reishi obniżają ciśnienie tętnicze, ale także wykazują działanie przeciwapagregacyjne, dzięki czemu zapobiegają powstawaniu miażdżycy. Dzięki temu reishi są skutecznym środkiem w profilaktyce schorzeń układu krążenia.



Triterpenoidy wykazują także działanie przeciwhistaminowe. Blokują związki, które są mediatorami stanu zapalnego, przez co obniżają nasilenie alergii. To wpływa na wyciszenie nadreaktywnego systemu odpornościowego, co może wpływać zbawiennie na osoby z alergiami oraz chorobami autoimmunologicznymi. Grzyby reishi mogą okazać się zatem skuteczną alternatywą dla leków antyalergiczych.

Polisacharydy, które obecne są w grzybie, wspierają układ immunologiczny w walce z wirusem Epsteina-Barra, który odpowiada za mononukleozę. Ponadto zawarte w nim kwasy ganoderowe, które wchodzi w skład Ganodermy, działają przeciwko wirusowi HIV, znacząco zmniejszając jego replikację.

Spożywanie grzybów reishi poprawiać może zarówno jakość, jak i długość życia. Przez działanie modulujące oraz stymulujące funkcje układu odpornościowego, organizm staje się bardziej odporny na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych.

Inne właściwości grzybów reishi:

- łagodzenie objawów astmy oskrzelowej,
- skutecznie wspomaga leczenie zapalenia oskrzeli,
- wspomaganie walki z cukrzycą,
- wspomaganie walki z chorobami neurodegeneracyjnymi,
- ułatwianie zasypiania,
- działanie antyoksydacyjne poprzez redukcję nadmiaru wolnych rodników.

Przeprowadzono wiele badań, z których wynika, że reishi mogą wykazywać działanie antynowotworowe. Zawierają one w składzie polisacharydy i saponiny, zmniejszające namnażanie komórek nowotworowych w płucach zajętych przez raka. Efekt ten ma być wynikiem śmierci komórek nowotworowych, do której doprowadzają wspomniane substancje. Natomiast z innych badań wynika, że grzyby reishi mogą zmniejszać ilość guzów u ludzi, którzy zmagają się z nienowotworowymi guzami odbytnicy i okrężnicy.

Jakie są skutki uboczne stosowania grzyba reishi?

Reishi są względnie bezpieczne w stosowaniu, jednak należy pamiętać o spożywaniu odpowiednich dawek. Zaleca się, aby grzyby w formie sproszkowanej stosować nie dłużej niż 30 dni. Przy dłuższym spożywaniu może wystąpić:

- świąd, • bóle oraz zawroty głowy, • niestrawność, • wysypka, • krwawe stolce, krwawienie z nosa.

(materiał sponsorowany przez Health from Nature patrz strona 2)



**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**

SPRZEDAM

elektryczne zupełnie nowe BBQ, praktyczne,
niewielkie, okrągłe, w kolorze czerwonym, cena \$200
Tel: 416-704-5066 Anastazja

E-mail: ulaurbanski@gmail.com

www.woznowski.com

E-mail: pwoznowski@sympatico.ca



**CHATA
na
Lata**

416-456-7683

URSZULA URBANSKI
SALES REPRESENTATIVE



GO WEST
REALTY LTD. BROKERAGE



416-995-7767

PETER WOZNOWSKI
SALES REPRESENTATIVE

PISEMNA GWARANCJA
SPRZEDAŻY TWOJEGO
DOMU

ZADZWOŃ PO SZCZEGÓŁY!



LUB NASZA USŁUGA
GRATIS!

CONDITIONS APPLY

TORONTO-HIGH PARK

Duży 4 sypialniowy semi-detached dom z dwoma łazienkami w perfekcyjnej lokalizacji. Krótki spacer do High Park, stacji metra, UP Express.
Cena \$1,499,800

**SCARBOROUGH**

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

**NIAGARA ON THE LAKE**

Przepiękny w pełni wyremontowany 2 sypialniowy apartament z dwoma pełnymi łazienkami (1250 sq.ft) usytuowany w parku w centrum historycznego miasteczka. Mały 16 apartamentowy budynek.
Cena \$739,000.

**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 oszałamiającym widokiem na jezioro. Fantastyczna lokalizacja.
Cena \$914,800

TANIE DOMY I MIESZKANIA POZA MIASTEM!

Kompleksowe doradztwo i pomoc w BEZSTRESOWEJ ZMIANIE ZAMIESZKANIA.



Nie Płacisz Dopóki Nie Wygramy

Zadzwoń po bezpłatną konsultację:

416.825.9901



Barbara K. Opalinski, J.D.
Adwokat

Barbara mówi płynnie po polsku

NASZA SPECJALNOŚĆ TO:

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

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

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

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

info@opalinskilaw.ca

www.opalinskilaw.ca



**Metro Hearing
and Tinnitus Treatment
Clinic**



„Hearing treatments” to dużo więcej niż zapobieganie demencji i komfortowy dźwięk z rozumieniem mowy! To też dużo więcej niż same aparaty słuchowe, ale w Metro możesz je kupić w tej samej cenie co aparaty.



**„HEARING TREATMENTS” ZAWIERAJĄ W SOBIE:
KOREKTĘ SŁUCHU, POPRAWĘ ROZUMIENIA
MOWY W HAŁASIE, POPRAWĘ PRACY MÓZGU,
PREWENCJĘ DEMENCJI I USUNIĘCIE SZUMÓW
USZNYCH --- SKORZYSTAJ Z PROMOCJI!**

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**

Demencji w 40% można zapobiec, ale przedtem trzeba ustalić jak sprawny jest mózg i zobaczyć wyniki takiego sprawdzenia czarno na białym!

Czy wiecie Państwo, że Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic można sprawdzić nie tylko jak dobrze pracuje mózg, ale także czy są powody do zaniepokojenia jego stanem!

Jak Państwo pewnie zauważyli, w części okresu letniego będziemy wykonywać bezpłatnie specjalistyczne badania słuchu, które są znane z przedstawiania obrazu danego wyobrażenia tego jak sprawne funkcjonuje nasz mózg a zwłaszcza jego bardzo istotna część. W badaniach tych zasadniczą rolę odgrywa część mózgu mająca swój odpowiednik w wypadku techniki komputerowej w Random Access Memory. Ten system służy krótkotrwałemu zapamiętywaniu informacji i jej późniejszemu odtwarzaniu. Random Access Memory to inaczej zwana pamięć operacyjna komputera, która pozwala na jego sprawne działanie poprzez przechowywanie wszystkich informacji potrzebnych w danym momencie jak i dalszej obróbki. Krótko mówiąc, ta część decyduje o możliwości pracy całego komputera mając zasadnicze znaczenie też i dla szybkości jego pracy. Zbyt

mała pamięć operacyjna może na przykład nie pozwolić na uruchomienie pewnych programów lub tak spowolnić ich pracę, że praktycznie nie pozwoli to na korzystanie z nich.

Piszemy tak obszernie o tajnikach pracy komputerów dlatego, że jak to się mówi w Polsce, ma to bezpośrednie przełożenie na funkcjonowanie naszego mózgu i mimo ogromnej różnicy wynikającej z samej biologii i rodzaju samych połączeń na poziomie neuronowym to w nasz mózg podobnie jak Central Processing Unit i cała reszta komputera pracuje w oparciu i słabe impulsy elektryczne a nawet nasz system pamięci w części podobny jest do tego komputerowego. Z tym, że niestety możliwości naszego mózgu w wielu zakresach są mocno ograniczone. Podobnie jak i wczesne systemy komputerowe nasz mózg nie potrafi na poziomie świadomości wykonywać wielu czynności w tym samym czasie. Najlepszym przykładem będzie na przykład czytanie za zrozumieniem wraz z zapisem zdarzeń z poprzednich rozdziałów w naszej pamięci i branie udziału w rozmowie z pamiętaniem tego co ktoś powiedział. Jak wszyscy wiemy nie ma takiego człowieka na całej kuli ziemskiej, który mógłby wykonywać te dwie czynności w tym samym czasie. Możemy natomiast robić przerwy w jednej czynności na wykonywanie w tym czasie drugiej a następnie wrócić do pierwszej.

Z upływem lat takie ograniczenia wynikające z możliwości naszego mózgu stają się coraz bardziej widoczne a w wieku starszym (70 – 80 lat i więcej) zaczynamy mieć na przykład nie tylko problemy z pamięcią ale także tracimy zdolność koncentracji i świadomego uczestnictwa w

~dokończenie na str. 21



VATICANO

Polski Sklep Katolicki

4300 Cawthra Rd. Mississauga w Polskim Centrum Kultury
im. Świętego Jana Pawła II



Tel: (905) 276 - 6449

E-mail: vaticanocatholicstore@gmail.com
www.instagram.com/vaticano_catholic_store

- FIGURY SAKRALNE • SERDUSZKA • ŁAŃCUSZKI • RÓŻAŃCE
- RYNGRAFY • KRZYŻYKI • KSIĄŻKI • KALENDARZE

polska prasa katolicka, stosowne prezenty na wszelkie katolickie wydarzenia
jak urodziny, chrzest, komunia św., ślub

VATICANO ZAPRASZA

Gotujemy smacznie i zdrowo

MIĘKKA KARKÓWKA



Składniki

1,5 kg karkówki w kawałku
400 ml bulionu
100 g boczku wędzonego
1 cebula
50 g mąki pszennej
4 ziarna ziela angielskiego
1 łyżka soli
1 łyżeczka czarnego pieprzu
1 łyżeczka papryki słodkiej
1 łyżeczka czosnku granulowanego
¼ łyżeczki szalwii

Przygotowanie

Mięso umyj i osusz papierowymi ręcznikami. Pokrój je w dość grube kotlety. W małej misce wymieszaj sól, pieprz, paprykę, czosnek i szalwię. Obficie posyp przyprawami mięso i natrzyj je nimi. Boczek pokrój w małą kostkę i podsmaż go na patelni aż wytopi się cały tłuszcz. Skwarki zdejmij, a na smalcu obsmaż karkówkę ze wszystkich stron, przez ok. 5-6 minut. Zdejmij i przełóż mięso do naczynia żaroodpornego. Cebulę pokrój w cienkie piórka i rozłóż ją na wierzchu mięsa. Naczynie żaroodporne przykryj folią aluminiową i wstaw je do piekarnika rozgrzanego do 180 st. Celsjusza. Piecz przez godzinę. Na patelnię po smazeniu mięsa wlej bulion i mąkę w małych porcjach, cały czas mieszając, do uzyskania gładkiej konsystencji. Dodaj ziele angielskie. Mieszanina powinna trochę zgęstnieć – jeśli będzie zbyt gęsta, dolej trochę wody. Gotuj sos przez ok. 10 minut, a następnie zalej płynem karkówkę w naczyniu żaroodpornym. Kontynuuj pieczenie pod przykryciem przez kolejne 60-120 minut, aż całość będzie miękka. Miękką karkówkę podawaj z dodatkiem skrobiowym i lekką surówką, polaną odrobiną sosu z naczynia żaroodpornego.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE BALSAMICZNYM



Składniki:

połędwiczka wieprzowa (ok. 400-500 g),
mała cebula,
2 ząbki czosnku,
150 g pieczarek,
150 ml bulionu warzywnego lub drobiowego,
2 łyżki octu balsamicznego,
łyżka miodu,
łyżka masła,
łyżka oliwy z oliwek,
sól i świeżo mielony pieprz do smaku,
świeży szczypiorek do dekoracji,
łyżka mąki (opcjonalnie, do zagęszczenia sosu).

Przygotowanie

Połędwiczkę oczyść z błon i pokrój na plastry o grubości około 1,5 cm. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Pieczarki oczyść i pokrój w plasterki. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z masłem. Obsmaż plastry połędwiczki z obu stron na złoty kolor (ok. 2-3 minuty z każdej strony). Wyjmij mięso i odłóż na talerz. Na tej samej patelni zeszklij cebulę, dodaj czosnek i pieczarki. Smaż, aż pieczarki się zarumienią. Wlej ocet balsamiczny i miód, gotuj przez 2-3 minuty. Dodaj bulion i gotuj kolejne 5 minut. Jeśli chcesz zagęścić sos, rozprowadź łyżkę mąki w niewielkiej ilości zimnej wody i dodaj do sosu, mieszając, aż zgęstnieje. Włóż obsmażone połędwiczki z powrotem na patelnię. Gotuj na małym ogniu przez 5-7 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos zgęstnieje. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Podawaj połędwiczki polane sosem, posypane świeżym szczypiorkiem.

KURCZAK PO RADOMSKU



Składniki

8 udek z kurczaka z kośćmi i skórą
450 g ziemniaków

Marynata:

5 łyżek oliwy z oliwek
2 łyżki soku z cytryny
2 ząbki czosnku
3 łyżeczki słodkiej papryki
½ łyżeczki ostrej papryki
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki czarnego pieprzu

Przygotowanie

Przygotuj marynatę, mieszając ze sobą wszystkie składniki w dużej misce: oliwę, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy. Mieszanina powinna być w miarę jednolita. Kurczaka umyj i podziel na pałki i podudzia. Osusz je. Ziemniaki obierz i pokrój w ćwiartki lub połówki, tak, by były mniej więcej takiej samej wielkości. Przenieś kurczaka i ziemniaki do miski z marynatą i całość bardzo dobrze wymieszaj. Odstaw na ok. 30 minut w chłodne miejsce. Przenieś zawartość miski do naczynia żaroodpornego i wstaw je do piekarnika nastawionego na 220 st. Celsjusza i piecz przez ok. 45 minut, aż ziemniaki będą miękkie, a kurczak dobrze upieczony. Na ostatnie 5 minut możesz włączyć funkcję przyrumieniania, by stworzyć chrupiącą skórkę. Kurczaka po radomsku podawaj na ciepło, najlepiej z dodatkiem lekkiej surówki.

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

studiopuls2020@gmail.com



GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA Z KISZONĄ KAPUSTĄ

Składniki

600 g mięsa mielonego z karkówki wieprzowej
500 g kiszonej kapusty (odciśniętej)
200 g ryżu
1 jajko
kminek mielony
sól, pieprz
200 ml oleju
Sos:
2 łyżki koncentratu pomidorowego
750 ml bulionu warzywnego
2 łyżki ziół prowansalskich
1 łyżka mąki pszennej
szczypta cukru

Przygotowanie

Ryż gotujemy w osolonym wrzątku, kilka minut krócej niż w przepisie. Studzimy. Kapustę drobno siekamy, dodajemy do mięsa mielonego wraz z ryżem i jajkiem. Wyrabiamy na jednolitą masę, którą doprawiamy kminkiem, solą i pieprzem. Z masy formujemy duże kotlety, które obsmażamy na rozgrzanym oleju. Kotlety przekładamy do naczynia żaroodpornego (z pokrywką). Letni bulion mieszamy z koncentratem pomidorowym, ziołami, szczyptą cukru i mąką. Tak powstałym sosem zalewamy "gołąbki", które pieczemy około 60 minut w temperaturze 180°C (pod przykryciem).



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

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



PRAWO JAZDY G1.G2.G \$460

Ins. BARBARA MAK

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

CZEKOLADZIARNIA
w St. Catharines



Królestwo czekolady pod każdą jej postacią
czekoladki, pralinki, trufle
Najlepsza na świecie gorąca czekolada
Wszystkie wyroby własnej produkcji
lody, polskie ciasta domowe
Doświadczona firma o wieloletniej tradycji
...

100 Welland Ave. St. Catharines, Ontario
Tel: 905-682-8828

DESIGN **DRUK** **WYKOŃCZENIE**

15%-30% OFF

Nova Printing. Satisfakcja Drukowana!
Oferujemy:

- Książki
- Materiały biurowe
- Plakaty
- Czasopisma i katalogi
- Etykiety
- Ulotki na drzwi
- Wizytówki
- Pocztówki
- Kartki okolicznościowe
- Ulotki
- Strony internetowe
- Broszury
- Foldery



Odwiedź nas, jesteśmy blisko!
2550 Goldenridge Rd. Unit 6, Mississauga, ON L4X 2S3.
Lub zadzwoń **905-281-3231**
www.novaprinting.ca
mark@novaprinting.ca

NOVA PRINTING INC.

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



WARRANTY 55 YEARS

ECO

Demencji w 40% można zapobiec ~dokończenie ze str.17

normalnym życiu. Przekłada się to na bardzo typowe uczucie zagubienia się u takich osób, często postrzegane przez najbliższych jako roztargnienie spowodowane myśleniem o czymś innym.

Jedną z typowych przypadłości związanych z utratą sprawności mózgu jest także utrata umiejętności ignorowania różnego rodzaju zakłóceń w odbiorze tego co jest dla nas istotne. Przykłady to oczywiście rozmowa w hałasie, oglądanie telewizyjnego programu gdzie spiker coś mówi a w tle gra muzyka, czytanie książki w gdy otoczenie jest zbyt głośne nie pozwalając nam się skupić.

To właśnie brak umiejętności takiego właśnie skupienia zaczyna być coraz bardziej dokuczliwy i zauważalny – najpierw poprzez ograniczenie czasu kiedy możemy w ogóle się skupić a potem w jakości samego skupienia. Zaczynamy też zauważać, że coraz trudniej nam jest zapamiętać to co jest ważne i zaczynamy na przykład zapisywać na kartkach papieru co mamy zrobić i o czym mamy pamiętać.

W miarę postępu takiej sytuacji, zaczynamy też coraz częściej odczuwać niepokój, że o czymś zapomnieliśmy lub coś przeoczyliśmy. Nasze poczucie bezpieczeństwa zaczyna być coraz bardziej zagrożone i musimy coraz częściej zdawać się na innych. To z kolei zabiera nam poczucie niezależności i kontroli nad tym co się dzieje w naszym życiu.

To wszystko świadczy niestety o postępującej degeneracji mózgu i jego coraz mniejszej sprawności, która zbliża się do alarmująco niskiego poziomu. Dlatego, prosimy uważnie przyjrzeć się sobie albo jeszcze lepiej – poprosić aby to zrobił ktoś znacznie młodszy od nas, kto natychmiast wychwyci różnicę w szybkości naszego działania i myślenia.

Dla wszystkich, którzy mają wątpliwości, bądź chcą zachować sprawność swojego mózgu mamy dobrą wiadomość. Mimo to, że wszyscy prędzej czy później zostaniemy dotknięci taką przypadłością jak i tego, że nasze mózgi fizycznie kurczą się w miarę naszego starzenia, to jest sposób, aby znacznie spowolnić zmiany w sprawności naszego mózgu. Jest to możliwe ze względu na tak zwane „neuroplasticity of the human brain”.

Inaczej mówiąc nasz mózg ma zdolność do podwyższenia swojej sprawności poprzez

odpowiednie pobudzenie. Tak że jest w dużej mierze możliwe zachowanie jego sprawności a w raz z tym naszej niezależności do późnego wieku.

W celu ustalenia najlepszego sposobu pomożenia swojemu mózgowi dobrze jest znać jego aktualne możliwości jak również i najważniejsze przyczyny jego możliwej degeneracji. Prosimy też pamiętać, że dbałość o szczupłą sylwetkę nie wystarcza aby nasz mózg był sprawny. Coraz częściej niestety w domach spokojnej starości widzi się szczupłych i zadbanych ludzi mających ogromne problemy nawet z rozpoznawaniem najbliższych im osób. Jak i innych sytuacjach, tutaj też jest potrzebne wielotorowe działania.

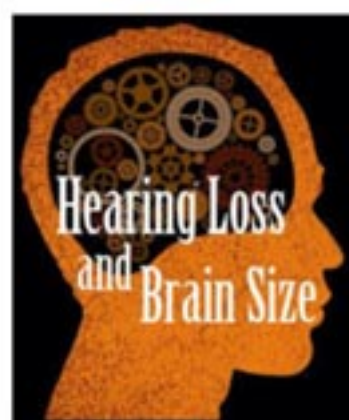
Zapraszamy do naszej kliniki na sprawdzenie sprawności mózgu i pozbycie się wątpliwości co do skuteczności jego działania. ■

Alicja Maria i Janusz Toboła - Metro Hearing and Tiinitus Treatment Clinic

www.metro-hearing-tinnitus.com

www.metrohearing.ca

tel. 905-273-7717



DID YOU KNOW?

**HEARING LOSS WILL
MAKE YOUR BRAIN
SHRINK BY 1 CUBIC
CENTIMETRE PER YEAR!**

**UNLESS YOU USE HEARING
INSTRUMENTS TO KEEP
YOUR BRAIN WORKING!**

Kakao niczym kokaina

Do przetrzutu narkotyków przez kartele porównuje "Financial Times" obecną sytuację w Afryce. Rosnące ceny ziaren kakao powodują, że rozwija się ich przemysł z Ghany i Wybrzeża Kości Słoniowej - państw, które są największymi producentami na świecie.

Międzynarodowe ceny kakao wzrosły w ostatnich miesiącach o ponad 10 tys. dol. za tonę, co oznacza ponad trzykrotny wzrost od początku 2023 r. Jako powód wskazuje zmiany klimatu oraz choroby niszczące plantacje. Przemysł dotyka głównie ziaren z Wybrzeża Kości Słoniowej oraz Ghany, które łącznie odpowiadają za dwie trzecie światowego kakao.

Rolnicy sprzedają ziarno pośrednikom, którzy następnie przemycają je do sąsiednich krajów, w tym do Burkina Faso, Togo i Sierra Leone, gdzie sprzedawane jest po cenach rynkowych. Państwa te odnotowują wzrost eksportu, mimo że nie ma tam prawie żadnych plantacji. Następnie nielegalne ziarno trafia do dużych przedsiębiorstw przetwórczych, m.in. w Belgii i Holandii, skąd następnie jest sprzedawane producentom czekolady i wyrobów cukierniczych na całym świecie.

- To sprawdzona i przetestowana trasa przemytu – powiedział w rozmowie z brytyjską gazetą były handlarz kakao Nicko Debenham. W jego opinii, te same szlaki przemytnicze były wykorzystywane wcześniej do finansowania broni i rebeliantów podczas wojen domowych na Wybrzeżu Kości Słoniowej.

Według danych rządowych, w latach 2023-2024 z Ghany przemycono ok. 150 tys. ton ziaren kakaowca, co według niektórych szacunków stanowi nawet 25 proc. krajowej produkcji, a kolejne 200 tys. ton zostało przemycanych z Wybrzeża Kości Słoniowej. W tym ostatnim kraju eksport kakao stanowi ok. 15-20 proc. PKB. By ukroić ten przemytniczy proceder, zarówno Akra jak i Abidżan od 2023 r. ponad dwukrotnie zwiększyły ceny skupu ziarna kakaowca. Jednak zdaniem plantatorów i ekonomistów, podwyżki te są dalekie od oczekiwanego poziomu. Jako przykład "FT" podaje cenę w Ghanie, gdzie w skupie rolnicy otrzymują obecnie ok. 4800 dol. za tonę kakao, a u przemysłowców mogą otrzymać dwa razy tyle. Rząd w Abidżanie w 2024 r. uznał przemysł kakao za przestępstwo gospodarcze i rozszerzył urzędnikom uprawnienia do wszczynania postępowań prawnych przeciwko handlarzom. Jednak, jak twierdzi brytyjska gazeta, największym problem jest walka z korupcją. Tylko na początku tego roku pięciu urzędników wysokiej, w tym komisarz policji, szef służby celnej i prefekt miasta, z przygranicznego miasta Sipilou na zachodzie Wybrzeża Kości Słoniowej zostało zatrzymanych za rzekome przyjmowanie łapówek od przemysłowców. ■

Twój kolor oczu

Teoria dotycząca tego, czy osoby z konkretnym kolorem oczu są inteligentniejsze, rozpała wyobraźnię wielu osób od lat. Czy to możliwe, by tęcza determinowała to, czy będziemy wybitnie mądrzy? Co jeszcze nasze oczy mówią o nas?

Czy kolor oczu zdradza nasz poziom inteligencji?

Mawia się, że oczy są zwierciadłem duszy. Coś w tym jest, jak inaczej wytłumaczyć to, że używamy określeń w stylu "Ma mądre spojrzenie" lub "Ma szczere oczy"? Często też jesteśmy w stanie odczytać stan emocjonalny bliskiej nam osoby po samym jej spojrzeniu - po oczach widzimy, że coś jest nie tak i uruchamiamy proces wsparcia. Przykłady można mnożyć, ale jedno jest pewne - oczy mówią o nas więcej niż się nam wydaje. Teoria mówiąca o tym, że w zależności od koloru naszej tęczy zależy też poziom naszej inteligencji może rozpalić wyobraźnię niejednego i robi to z powodzeniem od lat. Czy to w ogóle możliwe? Przecież kolor oczu zależy od ilości melaniny w tęczy, a to z kolei jest wynikiem dziedziczenia genetycznego. Geny odpowiadające za ciemniejszy kolor oczu (taki jak piwny) są zwykle bardziej dominujące od tych odpowiedzialnych za jasną tęczę (na przykład niebieską). Ale co ma do tego poziom inteligencji?

Osoby o piwnych oczach - uchodzą za otwarte na świat, z dużą inteligencją społeczną i emocjonalną, mają też bystry umysł. Mogą świetnie radzić sobie z naukami ścisłymi, bowiem mają w sobie pierwiastek analityka. Doskonale równoważą więc sferę emocji z logiką.

Osoby o zielonych oczach - to prawdziwi artyści. Wrażliwi, z ogromnym talentem, pomysłowi. Świetnie odnajdują się jako architekci, znawcy sztuki czy wirtuozi instrumentów. Zielonoocy nie boją się eksperymentów, ich oryginalność często jest doceniana, uchodzą za tych, którzy wychodzą poza standardy i oklepane ramy.

Osoby o niebieskich oczach - lubią porządek, logikę w działaniu. Podejmują decyzję popartą konkretną analizą, kochają systematyczność i rutynę. Fachowcy w swojej dziedzinie, wiedzą dużo, odnajdują się w zawodach związanych z technologią. Mogą wydawać się zimni i zdystansowani, ale przy bliższym poznaniu zyskują: są opiekuńczy i stali w uczuciach.

Osoby o brązowych oczach - "czytają" ludzi wokół jak otwarte książki. Celnie wyłapują nawet drobne gesty czy zachowania i doskonale rozumieją swoje otoczenie. Wysoka empatia i niechęć do konfliktów czynią z nich doskonały materiał na mediatora, czule prowadzącego przewodnika i w końcu lidera grupy. ■

Pogotowie Ratunkowe Real Estate !!!

Bezpłatne wizyty domowe !!!

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

Urszula Urbańska

416-456-7683 - direct



Peter Woźnowski

416-995-7767 - direct

• 416-534-3511 - office

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

Kryzys narkomanii w USA

Ameryka z epidemią narkomanii boryka się od dekad. Świat jest o niej na bieżąco informowany przez lubujący się w temacie Hollywood, a turyści mogą łatwo jej się przyjrzeć z bliska. Wystarczy, że przespacerują się po amerykańskich ulicach. Sekretarz zdrowia Robert Francis Kennedy jr. nie tylko nie wypowiedział narkomanii jakiegokolwiek merytorycznej wojny, lecz wręcz przyłożył już rękę do unicestwienia tej, która trwała i niosła zapowiedź sukcesów.

Pod koniec lutego uwagę Amerykanów całkowicie pochłaniał wyrzut kontrowersyjnych dyrektyw i przyspieszająca reorganizacja amerykańskiej państwowości, fundowane narodowi przez świeżo zaprzysiężonego prezydenta Donalda Trumpa. Informacje na temat sytuacji w innych niż polityka obszarach amerykańskiego życia schodziły na dalszy plan, a czasem w ogóle nie przenikały do szerszej wiadomości publicznej.

Jedną z takich informacji był opublikowany 25 lutego doroczny raport federalnej agencji CDC (Centrum Kontroli Chorób) na temat epidemii uzależnień. Wieści były zaskakujące. W 2024 r. liczba zgonów z powodu przedawkowania narkotyków, w tym przede wszystkim z powodu największego obecnie zabójcy, fentanylu i jego pochodnych, zmniejszyła się o niebywałe 24 proc. w skali roku. Czegoś takiego zmagająca się od pół wieku z kryzysem narkomanii Ameryka jeszcze nie widziała.

Wymowny jest fakt, że wieści tych nie świętowano z przytupem nawet w samym środowisku medycznym. Jego uwaga w tym momencie całkowicie skupiona była na Waszyngtonie, a dokładnie na Kapitolu. Mimo wielu prób interwencji ze strony amerykańskich izb i związków lekarskich Senat zatwierdził właśnie kontrowersyjną

nominację Roberta Francis Kennedy'ego jr. (RFK) na nowego sekretarza zdrowia, a DOGE wystartował z pierwszą rundą masowych zwolnień pracowników agencji federalnych i szokujących, bezprawnych cięć w ich budżetach.



Obawy o to, czy kombinacja przywództwa ze strony antyszczepionkowca i promotora teorii spiskowych wraz z topniejącymi zasobami na wydatki zdrowotne nie wymażą z historii Ameryki dekad postępu osiągniętego przez medycynę, przyćmiły więc wszystko inne, w tym powody do radości w związku z raportem CDC.

Pół roku po publikacji raportu przeświadczenie, że zaniechanie toastów było reakcją jak najbardziej właściwą, tylko się pogłębiło. RFK, jak zresztą wielu innych szefów resortów powołanych przez Trumpa, zdaje się robić wszystko, by udowodnić, że może i stanie się dla Ameryki jeszcze bardziej niebezpieczny, niż wydawało się to w momencie jego nominacji. Choć ze względu na własną przeszłość – sam przez kilkanaście lat był narkomanem – mogło się zdawać, że kryzys ten będzie mu szczególnie leżał na sercu, wygląda na to, że nie tylko nie wypowie narkomanii żadnej merytorycznej wojny, lecz wręcz przyłożył już rękę do unicestwienia tej, która trwała i niosła zapowiedź sukcesów.

Ameryka z epidemią narkomanii boryka się od dekad. Świat jest o niej na bieżąco informowany przez lubujący

się w temacie Hollywood, a turyści mogą łatwo jej się przyjrzeć z bliska – wystarczy, że przespacerują się po amerykańskich ulicach.

Narkomania w USA bezpośrednio bowiem napędza inną przypadłość, typowo amerykańską i wynikającą z braku adekwatnych w tej mierze rozwiązań, epidemię bezdomności. Wedle najnowszych szacunków badaczy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco narkomanami jest obecnie niemal trzech na czterech bezdomnych (UCSF 2025). Handel i zażywanie narkotyków w biały dzień jest więc nieodłącznym atrybutem każdego namiotowego miasteczka, na które można się dziś natknąć dosłownie wszędzie – w centrach metropolii i na najgłębszej prowincji, w miejscach nawet takich jak Rock Springs w zachodniej części Wyoming, najsłabiej zaludnionego stanu w kraju. Powierzchnię wielkości czterech piątych Polski zamieszkuje tu tylko niecałe 600 tys. mieszkańców.

Dwa lata temu, przejeżdżając przez Rock Springs, natknęliśmy się przed supermarketem Walmart na parę Niemców skonfundowanych interakcją z grupką młodych, choć wyglądających na mocno steranych życiem ludzi. Prosił ich o wsparcie finansowe na organizację wakacyjnej wyprawy pod namiot. Interweniowaliśmy i posłużyliśmy obcokrajowcom za tłumaczy, choć ich angielski był bezbłędny. Być może nawet nie zwrócili uwagi, że przy wjeździe do tego niewielkiego miasta, witał ich billboard przestrzegający przed zażywaniem fentanylu.

Takie billboardy, fundowane przez lokalne władze, to dzisiaj część kodu kulturowego Ameryki. Informują, że epidemia uzależnienia od tego syntetycznego opioidu mocno daje się we znaki lokalnej społeczności, i oferują pomoc, wskazując na billboardach numery telefonów.

Zatrzymajmy się przy wątku opioidów, bo odciskają one

na współczesnym krajobrazie narkomanii w USA piętno szczególne. Gdyby nie one, kto wie, czy Ameryka już dawno nie ograłaby w tej wojnie sukcesu lub przynajmniej była na dobrej drodze do jej zakończenia.

Jako niezwykle skuteczne, "cudowne" remedium na silny ból opioidy pojawiły się w amerykańskich aptekach w połowie lat 90. zeszłego wieku, wprowadzone przez koncern Purdue Pharma, rodzinny biznes rodu Sacklerów, którego niechlubną historię opisywałam kilka lat temu. Moment debiutu ich flagowego produktu o nazwie Oxy-Contin nie był przypadkowy.

W latach 70. i 80. XX w. rynek ubezpieczeń medycznych w USA mocno się skonsolidował i wyznaczył nowe cele. Miejsce pomniejszych, lokalnych ubezpieczycieli zajęli giganci działający jako tzw. HMOs (Health Maintenance Organizations), którzy uznali, że priorytetem będzie redukcja kosztów opieki zdrowotnej, w tym poprzez ograniczenie liczby pacjentów leczonych szpitalnie oraz w gabinetach specjalistów. Doprowadziło to do wykształcenia takiego modelu opieki zdrowotnej, w którym większość dolegliwości pacjenta rozwiązuje stosunkowo tani lekarz rodzinny, dokonując tego poprzez przepisanie odpowiedniej tabletki.

Jak wyjaśnił w rozmowie Lloyd Sederer, były szef stanowego Resortu Zdrowia Psychicznego w stanie Nowy Jork: – Większość pacjentów przychodzi do lekarza, bo skarży się na ból. Najszybciej i najtaniej jest usunąć symptom, czyli tego bólu się pozbyć. Powstrzymuję się od twierdzenia, że amerykańscy lekarze zaczęli być w pewnym momencie historii zachęcani do tego, by "leczyć" za pomocą środków przeciwbólowych, ale z przykrością stwierdzam, że taka praktyka ma w naszym dzisiejszym życiu miejsce, i to na szeroką skalę.

Purdue Pharma przez kilkanaście lat zbijała fortunę, sprzedając lekarzom i pacjentom narrację o tym, że oxycontin nie uzależnia i jest całkowicie bezpieczny, choć prawda była dokładnie odwrotna. Gdy w 2007 r. w sądzie wylądował pierwszy pozew przeciwko firmie o oszustwa marketingowe, było już za późno. Epidemia uzależnienia od opioidów rozlała się szeroką falą po całym kraju i była nie do zatrzymania.

Jej dodatkowym skutkiem ubocznym stał się też ponowny wzrost "narkomanii tradycyjnej". Tracąc dostęp do recepty, osoby uzależnione masowo zaczęły bowiem zwracać się ku heroinie i kokainie, a od ponad dekady również ku zabójczemu fentanylowi. Produktowi, na którym południowoamerykańskie narkokartele, we współpracy ze światową siecią producentów tej substancji, robią dziś w USA największe pieniądze.

Jak podaje National Institute on Drug Abuse (NIDA), uzależniony staje się nawet co piąty pacjent leczony opioidami, a wśród dzisiejszych heroinistów aż 80 proc. to ludzie, którzy "przygodę" z dragami zaczęli właśnie od oxycontinu. Opioidowe fundamenty obecnej odsłony kryzysu narkomanii w USA dają jednocześnie wyjaśnienie, dlaczego problem dotyczy dziś absolutnie każdego zakątka Ameryki – zarówno jej białej, zamożniejszej części z wypielegnowanych przedmieść, jak i kolorowych inner cities i zlatynizowanego Południa. Stany, w których liczba



śmierci z przedawkowania jest najwyższa i przekracza 50 osób na każde 100 tys. mieszkańców, to prowincjonalne: Wirginia Zachodnia, Luizjana, Kentucky, Tennessee i Delaware.

W celu zobrazowania skali problemu warto przytoczyć najnowsze statystyki. Przede wszystkim Ameryka pozostaje światowym liderem, jeśli chodzi o skalę uzależnienia od szkodliwych substancji. Na tzw. SUD, czyli syndrom uzależnienia [substance use disorder] cierpi aż 17,1 proc. społeczeństwa (48,5 mln osób) w wieku powyżej 12 lat, z czego u 27,2 mln to uzależnienie od narkotyków, a u 8,9 mln – od opioidów (NIDA, 2023). Problem niebezpiecznie eskalował po 2019 r., w latach pandemii.

W okresie między 2020 a 2023 r. śmierć z przedawkowania, w większości fentanylu, poniosło w USA ponad 420 tys. osób. W 2023 r. padł rekord – 114 tys. tego rodzaju śmierci – i był to 50-procentowy wzrost w porównaniu z rokiem 2019 (CDC, 2024). Wreszcie, o czym również informują raporty CDC, "złoty strzał" pozostaje wiodącą przyczyną śmierci wśród Amerykanów w wieku 18-44 lat.

Przyglądając się tym danym, łatwiej zrozumieć dlaczego informacja o tym, że w 2024 r. z przedawkowania zmarło "tylko" 87 tys. Amerykanów, mogła ucieszyć, a w innych okolicznościach politycznych nawet stać się uzasadnioną medyczną sensacją roku. Tym bardziej że lekarze i badacze nie mają wątpliwości, że za ten spadek odpowiadają wprowadzone w życie konkretne inicjatywy i programy interwencyjne.

– Przede wszystkim poszerzenie dostępu do leku Narcan, który odwraca działanie opioidów – wyjaśnia Miriam Delphin-Rittmon, była wicesekretarz federalnej agencji SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration), zajmującej się m.in. dystrybuowaniem rządowych grantów wśród instytucji i ośrodków dostarczających pomoc narkomanom w kryzysie.

Zmiany stały się możliwe dzięki dwóm decyzjom. Pierwszą było zasadnicze zwiększenie przez administrację Bidena środków na walkę z narkomanią. Biden przeznaczył na ten cel 167,2 mld dol. do wydania w latach 2020-2024 – ponad 30 mld więcej niż poprzednie administracje. Budżet ten umożliwił całkowitą refundację narcanu, a także zainicjowanie programu szczegółowego monitoringu epidemii w całym kraju i szeroką dystrybucję wspomnianych grantów z agencji SAMHSA.

Drugą było usunięcie w 2023 r. narcanu z listy leków na receptę, przez co ośrodki pomocy i osoby indywidualne

mogły do niego dotrzeć szybciej i łatwiej, a ośrodki pomocy mogły w końcu się organizować również na głębokiej prowincji. Rzec absolutnie kluczowa, gdyż na amerykańskiej prowincji, tragicznie pozbawionej komunikacji publicznej, odległość od szpitala bardzo często bywa dla osób w kryzysie barierą nie do pokonania.

O tym, jak ważny z kolei okazał się program monitoringu epidemii i możliwości alokowania funduszy oraz zasobów adekwatnie do specyficznych potrzeb lokalnych społeczności świadczy fakt, że w Zachodniej Wirginii śmiertelność z przedawkowania spadła w 2024 r. aż o 40-50 proc. Ekspert ds. z ~dokończenie ze str. 21;ytetu Centralnego Missouri, Audra Lickam, stwierdził, że modus operandi administracji Bidena był "jak łódź ratunkowa" ("How cuts to the nation's main health agency could impact Americans", NPR, 1 czerwca 2025 r.).

A jakie kroki podjął w związku z kryzysem narkomanii RFK? Człowiek, który szumnie zapowiadał, że wchodzi do rządu z misją "uczynienia Ameryki zdrowszą" – "Make America Healthy Again". Człowiek, który o uzależnieniach i ich diabolicznej sile niszczenia ludzkiego życia i tkanki społecznej powinien wiedzieć dużo więcej niż statystyczny zjadacz chleba. Który w kwietniu 2025 r., na konferencji dotyczącej epidemii uzależnień w Nashville w stanie Tennessee, z przejściem przekonywał audytorium: "Narkomania to źródło nieszczęść. To także symptom nieszczęścia".

Odpowiedź brzmi: nie zrobił nic, a nawet udało mu się już zniszczyć część tego, co działało. Dokonał tego, likwidując już w pierwszych tygodniach urzędowania istniejącą od ponad 30 lat agencję SAMHSA, choć woli mówić, że jej wcielenie w nowe, powołane przez niego do życia ciało administracyjne o nazwie AHA [Administration for a Healthy America] niczego nie zmienia. Fakty jednak mówią co innego. Wypowiedzenie dostał już co dziesiąty były pracownik SAMHSA, a zważywszy na to, że Sąd Najwyższy zezwolił Trumpowi na masowe trzebieenie kadry federalnej (orzeczenie z 8 lipca 2025 r.), zwolnień na pewno będzie więcej.

Rzec druga: w ostatnim roku rządów Bidena SAMHSA dysponowała budżetem wartym 7,5 mld dol. AHA, która ma się zajmować administracją i koordynacją wszystkich rządowych programów medycznych, ma łączny, proponowany obecnie budżet w wysokości 19 mld dol. Gdy cięcia wydatków na zdrowie zawarte w przegłosowanej 4 lipca ustawie budżetowej Trumpa "One Big Beautiful Bill" [OBBA] zaczną wchodzić w życie, może się okazać, że 19 mld też było szacunkiem zawyżonym.

Wreszcie sprawa, za którą RFK nie odpowiada osobiście, ale odpowiada jako szef resortu zdrowia: los federalnej ubezpieczalni Medicaid, obsługującej w USA grupę ludzi najuboższych i niektórych osób z niepełnosprawnościami. RFK, mimo nacisku ze strony lekarzy, a i samych wyborców, nie zrobił nic, by przeciwstawić się planom drakońskiej reorganizacji, a w niektórych obszarach także demontażu tej federalnej ubezpieczalni, które na nią spadną za sprawą OBBA.

~dokończenie na str. 25

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-07-31

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentaln
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
11:15	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
12:05	Kropka nad i - magazyn
12:30	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Życie na kredyt 3 - program publicystyczny
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	99 godzin 3 - program motoryzacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Ciężarówka przez Indonezję - program rozrywkowy
23:25	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
23:50	Ciężarówka przez Indie - program rozrywkowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-08-08

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentaln
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
11:15	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
12:05	Kropka nad i - magazyn
12:30	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Piłkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:35	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Bogowie (Bogowie) - film obyczajowy, Polska 2014
23:20	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
23:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:30	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
1:05	Singielka - serial obyczajowy

ITVN, sobota, 2025-08-09

1:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn

2:50	Julia - serial obyczajowy
3:15	Julia - serial obyczajowy
3:35	Julia - serial obyczajowy
4:00	Julia - serial obyczajowy
4:20	Julia - serial obyczajowy
4:45	Julia - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
5:50	Singielka - serial obyczajowy
6:15	Singielka - serial obyczajowy
6:35	Singielka - serial obyczajowy
7:00	Singielka - serial obyczajowy
7:20	Singielka - serial obyczajowy
7:45	Singielka - serial obyczajowy
8:10	DeFacto 4 - program informacyjny
8:35	DeFacto 4 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry Wakacje - magazyn
12:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
12:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:50	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	99 godzin 3 - program motoryzacyjny
14:16	Duda kontra Szafranski 8 - program motoryzacyjny
14:50	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
15:15	Ciężarówka przez Indie - program rozrywkowy
16:05	Życie na kredyt 3 - program publicystyczny
16:30	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
16:55	Ciężarówka przez Indonezję - program rozrywkowy
17:40	Cały jej świat - program edukacyjny
18:25	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
19:10	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	Pech to nie grzech (Pech to nie grzech) - film komedia romantyczna, Polska 2018, reżyseria: Ryszard Zatorski, Mój agent 2 - serial komediowy
22:20	Totalne remonty Szelągowskiej 7 - program rozrywkowy
23:10	Powrót - serial sensacyjny
0:00	Doradca smaku - program kulinarny
0:45	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:50	

ITVN, niedziela, 2025-08-10

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	Defacto 7 - Flesz - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
2:50	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
3:35	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
4:20	Julia - serial obyczajowy
4:45	Julia - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	Singielka - serial obyczajowy
6:15	Singielka - serial obyczajowy
6:35	Singielka - serial obyczajowy
7:00	Singielka - serial obyczajowy
7:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
8:10	DeFacto 4 - program informacyjny
8:35	DeFacto 4 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry Wakacje - magazyn
12:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
12:55	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
14:00	Magda gotuje internet 2 - program kulinarno-rozrywkowy
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
15:50	Pech to nie grzech - film komedia romantyczna, Polska 2018, reżyseria: Ryszard Zatorski, Duda kontra Szafranski 8 - program motoryzacyjny
17:05	Doradca smaku - program kulinarny
17:40	99 godzin 3 - program motoryzacyjny
17:45	Kobieta na krańcu świata 12 - program obyczajowy
18:30	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
18:55	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
19:30	Fakty - program informacyjny
20:00	Pogoda - program informacyjny
20:25	Czarno na białym - magazyn reporterów
20:30	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
21:00	Ciężarówka przez Indie - program rozrywkowy
21:55	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
22:45	Doradca smaku - program kulinarny
23:35	Superwizjer - magazyn reporterów
23:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
0:20	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
1:05	

ITVN, poniedziałek, 2025-08-11

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Doradca smaku - program kulinarny
2:05	Megatransportsy - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:10	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
4:55	Julia - serial obyczajowy
5:20	Julia - serial obyczajowy
5:45	Mój agent 2 - serial komediowy
6:30	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
11:15	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
12:00	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:25	Kobieta na krańcu świata 12 - program obyczajowy
12:50	Wszystkiego słodkiego, Cynamonki
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny

19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Totalne remonty Szelągowskiej 7 - program rozrywkowy
23:25	Szadz - serial kryminalny
0:10	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
0:35	Doradca smaku - program kulinarny
0:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-08-12

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
11:15	Jestem z Polski 6 - program dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Dobra robota 4 - magazyn
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Ciężarówka przez Indonezję - program rozrywkowy
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
23:25	Kuba Wojewódzki 18 - program rozrywkowy
0:15	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-08-13

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Duda kontra Szafranski 8 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
11:15	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Wszystkiego słodkiego, Desery Świata - prog.lifestyleowy
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Cały jej świat - program edukacyjny
23:20	Powrót - serial sensacyjny
0:05	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

zatrudni dekarzy

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

Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

Wymagania:

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

Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

Wymagania:

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

General Labour (stawka \$14+ /hr)

Wymagania:

- Praca na wysokościach

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

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres

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

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

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



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



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Informujemy, że od 28 lipca 2025 roku przez około dwa tygodnie ministerstwo imigracji będzie losować sponsorów z puli założonej w 2020 roku dla sponsorów rodziców i dziadków. Przewiduje się że 10.000 sponsorów otrzyma zaproszenie do składania sponsorstwa. Osoby, które zapisały się do puli w 2020 roku powinny zwrócić uwagę na swoje skrzynki emailowe w tym czasie.

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/news/notices/parents-grandparents-program-intake-opens-late-july.html>

Druga informacja dotyczy zmiany wysokości funduszy potrzebnych do niektórych procesów na pobyt stały w ramach Express Entry (głównie w niektórych przypadkach w Federal Skilled Worker Class i Federal Skilled Trades Class). Należy sprawdzić i uaktualnić dane finansowe na profilu Express Entry jeśli wymagane są fundusze w danej sprawie. Dla osoby pojedynczej wymóg jest 15,263, 2 osoby 19,001, 3 osoby 23,360, 4 osoby 28,362.

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/express-entry/documents/proof-funds.html#who>

Prowincja Ontario zmieniła system składania kandydatur do różnych programów prowincyjnych, które zawierają ofertę pracy od kanadyjskiego pracodawcy. Poprzednio kandydat mógł wprowadzić swoje podanie i oczekiwać na wydanie zaproszenie ze strony prowincji. Obecnie pracodawca który spełnia określone wymogi prowincji musi rozpocząć procedurę rejestrując swoją firmę i ofertę pracy. Dopiero po tej rejestracji kandydat może odpowiedzieć na ofertę pracy i złożyć własną kandydaturę. Nowy system wyeliminuje wiele podań, które były składane bez uprzedniego zaangażowania kanadyjskich pracodawców.

Pytania prosimy kierować do Wandy Dobrowolskiej 905-271-4183

**EXPRESS ENTRY
TO CANADA**

RCIC
Regulated Canadian
Immigration Consultant

CRIC
Consultant réglementé
en immigration canadienne

Wanda Dobrowolska
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Kryzys narkomanii w USA

~dokończenie ze str. 23

Ustawa wprowadza duże obostrzenia w dostępie do Medicaid – w tym wymóg zatrudnienia dla osób niepełnosprawnych. Jednocześnie drastycznie obniża budżet operacyjny programu, tym samym przesuwając odpowiedzialność za jego finansowanie na barki władz lokalnych. Mówimy o cięciach rzędu biliona dolarów przez najbliższą dekadę, czyli 100 mld dol. rocznie – sum, o których z góry wiadomo, że są zbyt wysokie, by poszczególne stany zdołały wygenerować w swoich budżetach ich równowartość.

– Kolorado straci od 500 mln do 1 mld dol. federalnych pieniędzy na działanie Medicaid. Podniesienie podatków do poziomu, na jaki zgodziliby się mieszkańcy stanu, nie wystarczy. Rzesze ludzi stracą więc ubezpieczenie, pod nóż pójść też rozmaite programy pomocy, i to dla grup najbardziej potrzebujących, jak dzieci, seniorzy i narkomani – mówi Robert Preuhs, szef wydziału nauk politycznych z Metropolitan University w Denver.

W lipcu, kilka dni po podpisaniu przez Trumpa OBBB, redakcja branżowego magazynu "Health Affairs" tak zdiagnozowała przyszłość walki o zdrowie Amerykanów, w tym dostęp do odwyku i leczenia dla osób uzależnionych:

"Prezydencka komisja »Make America Healthy Again« [MAHA] została powołana po to, by zbadać i znaleźć rozwiązania narastających kryzysów zdrowotnych w Stanach Zjednoczonych. Cięcia w programie Narcan wpisują się w szerszy schemat depriorytetyzacji interwencji, nie zawierają niestety żadnych konkretnych informacji o tym, jak mają wyglądać jakiegokolwiek działania naprawcze (...). To zasadniczo błędne rozumienie priorytetów. Strategia faworyzująca alokację środków zdrowia publicznego na ochronę osób, którym można pomóc metodą długofalowych zmian systemowych, kosztem tych, którym można uratować jedynie poprzez krótkoterminowe interwencje. Tym samym to traktowanie osób ponoszących najcięższe konsekwencje uzależnień jako zbędnych społecznie. (...) Takie podejście może prowadzić do katastrofalnych skutków dla grup społecznych dotkniętych tą epidemią" (Proposed Budget Cuts To Narcan Programs Dangerously Misunderstand Public Health Aims, "Health Affairs", lipiec 2025).

Tego, co przyniesie przyszłoroczny raport CDC na temat śmiertelnego żniwa, jakie narkomania zbiera w Ameryce, nie przewidzimy. Trudno jednak w tym momencie żywić nadzieję, że będzie powód do świętowania. (ES-M/ Przegląd) ■



**Czytasz PULS
wiesz więcej**

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK OBJĄĆ SPADEK W POLSCE

z Warszawy pisze radca prawny Małgorzata Milewska - Kita

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

Zgodnie z polskim prawem, spadek po rodzicach przysługuje dzieciom w równych częściach, chyba że rodzice pozostawili testament. Jak uzyskać swoją część spadku? Do rozporządzania majątkiem spadkowym położonym w Polsce wymagane jest, odmiennie niż w Kanadzie, uzyskanie postanowienia Sądu o stwierdzeniu nabycia spadku albo notarialnego poświadczenie dziedziczenia. Sąd albo notariusz stwierdza, kto nabył spadek, na wniosek jednego z uprawnionych spadkobierców po upływie sześciu miesięcy od daty śmierci spadkodawcy bądź też wcześniej, pod warunkiem złożenia przez wszystkich spadkobierców oświadczenia o przyjęciu spadku. Przed wystąpieniem do Sądu z wnioskiem o stwierdzenie nabycia spadku należy ustalić, w sądzie właściwym dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy albo w Krajowej Izbie Notarialnej, czy takie postępowanie nie zostało już przeprowadzone z wniosku innego spadkobiercy. Drugim ważnym krokiem jest ustalenie, jakie składniki majątku wchodzi do spadku, w szczególności poprzez sprawdzenie w księgach wieczystych czy nieruchomości, które za życia spadkodawców stanowiły ich własność, wchodzi nadal do spadku czy też zostały przekazane przed ich śmiercią na rzecz rodzeństwa lub innych osób np. umową darowizny. W takim przypadku pozostałym spadkobiercom przysługuje zachówek. Prawo do zachowku przysługuje najbliższemu także w przypadku, gdy zostali oni pominięci w testamencie. Bez znaczenia pozostaje okoliczność, czy nieruchomość spadkowa została zbyta po śmierci rodziców przez spadkobierców w Polsce, bowiem są oni zobowiązani do spłaty pozostałym dzieciom wartości ich udziału w spadku. Bez znaczenia pozostaje także wymeldowanie spadkobiercy z nieruchomości spadkowej. Natomiast warto w tym miejscu zasignalizować, że w przypadku umowy zbycia przez spadkodawcę składników majątku na podstawie umowy dożywocia, zachówek nie przysługuje. W przypadku nabycia prawa do spadku, ze względu na trudności z administrowaniem z Kanady nieruchomościami spadkowymi w Polsce, op-

tymalnym sposobem działu spadku jest uzyskanie spłaty pieniężnej od pozostałych spadkobierców lub sprzedaż nieruchomości. Trzeba dodać, że w przypadku bezumownego korzystania przez pozostałych spadkobierców lub osoby trzecie z nieruchomości spadkowej, są oni zobowiązani do zapłaty spadkobiercy wynagrodzenia za korzystanie, do 6 lat wstecz, z przysługującym mu udziału w tej nieruchomości. W każdym przypadku trzeba możliwie jak najszybciej ustalić, czy przysługuje Państwu prawo do spadku, czy też do zachowku lub do zapisu testamentowego, ponieważ te dwa ostatnie uprawnienia przedawniają się już z upływem lat pięciu od daty śmierci spadkodawcy, a w przypadku istnienia testamentu – z upływem lat pięciu od daty ogłoszenia testamentu przez Sąd bądź przez notariusza. Co prawda prawo do spadku nie ulega przedawnieniu, jednakże w przypadku nieruchomości istnieje realne ryzyko utraty prawa ich własności albo do odziedziczonego udziału w tych nieruchomościach wskutek ich zasiedzenia przez pozostałych spadkobierców czy też przez osoby trzecie. W przypadku postępowania spadkowego z udziałem osób, zamieszkałych w Kanadzie, nie ma konieczności ich przyjazdu do Polski, albowiem mogą być oni reprezentowani przed Sądem polskim przez pełnomocnika, a zeznania mogą być przez nich złożone na wezwanie Sądu - co jest nowym rozwiązaniem – zdalnie (online) z własnego miejsca zamieszkania, albo też w formie pisemnego oświadczenia. W szczególności w sprawach spadkowych, gdzie brak jest współdziałania spadkobierców, warto skorzystać z pomocy prawnika.



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

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.

Według Trumpa - oszustwo

Rząd Szkocji wydał zgodę na budowę największej na świecie farmy wiatrowej na morzu. Decyzja ta zapadła kilka dni po tym, gdy odwiedzający Wielką Brytanię prezydent USA Donald Trump krytycznie odniósł się do tego projektu. Ekolodzy ostrzegają, że inwestycja stanowi zagrożenie dla morskiej fauny.

O decyzji w sprawie budowy farmy wiatrowej Berwick Bank, która zapadła w miniony czwartek, poinformowała stacja Sky News. Budowa planowana jest u wybrzeży East Lothian w południowo-wschodniej Szkocji, które graniczy ze stolicą Edynburgiem.

Inwestycja obejmuje postawienie 307 turbin wiatrowych. Mają one dostarczyć 4,1 GW mocy, co według szacunków wynosi dwa razy tyle, ile potrzeba do zasilenia każdego domu w Szkocji. Projekt może przynieść ok. 8 mld funtów zysku brytyjskiej gospodarce i stworzy ponad 9 tys. miejsc pracy. Budowa elektrowni ma zakończyć się do 2030 r. Decyzja rządu

zapadła zaledwie dwa dni po zakończeniu prywatnej wizyty prezydenta USA Donalda Trumpa w Szkocji. Podczas pobytu amerykański przywódca wielokrotnie bardzo krytycznie odnosił się do farm wiatrowych nazywając je "oszustwem". Turbiny postawione wzdłuż szkockiego wybrzeża opisał jako "jedne z najbrzydszych, jakie kiedykolwiek widziano".

Zdaniem lokalnych mediów taka opinia może się wiązać z tym, że jeden z jego ośrodków golfowych w Turnberry, w zachodniej Szkocji, znajduje się w pobliżu takiej elektrowni. Wiadomo, że Trump poruszył kwestię energii odnawialnej podczas rozmowy z pierwszym ministrem Szkocji Johnem Swonem we wtorek podczas spotkania w Aberdeenshire, tuż przed wylotem do USA. Media oceniły tę rozmowę jako fiasko lobbingu ze strony amerykańskiego przywódcy. Gazeta "Scotsman" poinformowała w piątek, że powstanie farmy wiatrowej Berwick Bank może mieć "katastrofalne" skutki dla morskiej fauny. Turbiny bowiem będą znajdować się ok. 32 km



Kancelaria Prawna w Polsce

Oferujemy kompleksową obsługę prawną na terenie całej POLSKI w zakresie:

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

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

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

od znanych na całym świecie kolonii ptaków morskich St. Abb's i Bass Rock, z których ta druga słynie z kolonii głupek. Jak podał dziennik, szacuje się, że w ciągu 35 lat pracy tej elektrowni wiatrowej może dojść do ponad 30 tys. kolizji z ptakami.

Aktywiści na rzecz ochrony środowiska podkreślają ironię sytuacji, w której projekt mający na celu rozwiązanie kryzysu klima-

tycznego grozi wyrządzeniem poważnych szkód dzikiej przyrodzie, w tym gatunkom, których populacja drastycznie spada.

SSE Renewables zostało zobowiązane do przedstawienia planu przeciwdziałania ewentualnemu oddziaływaniu farmy wiatrowej na ptaki morskie, który musi zostać zatwierdzony przez ministrów, przed rozpoczęciem budowy.

Redaguje zespół. Wydawca JP7 Ltd.

Redaktor naczelny: Piotr Hoffmann



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

Skład komputerowy: Seweryn Reszka - www.zecernia.ca

Współpracują: Wanda Dobrowolska, Małgorzata Milewska-Kita,

Seweryn Reszka, Alicja i Janusz Toboła, Anna Drutis,

Urszula Urbańska, Jan Hoffmann

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

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

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

CLEAN MAX CAR WASH LTD.

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

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

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

PRZEPROWADZKI

Home Art Moving Delivery

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

647-892-4675

SPRZEDAM

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

(647) 785 - 1520 - Jan

SPRZEDAM

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

Tel: 416-704-5066

Anastazja

POTRZEBNA KUCHARKA NA PÓŁ ETATU

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

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

Ark Wizo, Ilona Anna Urbanik, Krzysztof Kowalewski, March Majewski

SPRINTER

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

Cena \$45.00
Bilety i rezerwacje:
416.857.4660

POD PATRONATEM

R
E
K
L
A
M
A

R
E
K
L
A
M
A

Salon Poezji Muzyki i Teatru z Toronto zaprasza na

WYKONAWCY:
Agata Pilitowska & Henryk M.

REŻYSERIA
Maria Nowotarska

OPRACOWANIE
GRAFICZNE I ORGANIZACJA
Seweryn Reszka

Wieloletni poetycko-muzyczny
połączeni twórczości
TADEUSZA NALEPY
polskiego bluesmana,
lidera zespołów Blackout i Breakout

19 września 2025 godz. 20:15
Restauracja ORBIT
2025 Dundas St. East,
Mississauga, ON L4X 1M2
Phone: (905) 290-7000

Bilety \$35 do nabycia przy wejściu.

UWAGA! Kolacja możliwa od 19:00 do 20:00
a o 20:15 koncert podczas którego
nie będzie obsługi kelnerskiej.
Poczekalnik nie jest wliczony w cenę biletu.

TADEUSZ NALEPA
MUZYKA • PASJA • BUNT • MIŁOŚĆ

HOROSKOP

Baran
Święty spokój to Twój luksus. Wyłącz telefon, poczytaj książki, posłuchaj muzyki... a najlepiej szumu drzew. Wenus pozwoli Ci zyskać miłość. Słońce i Merkury zachęca Cię do relaksu. Odkryjesz nowe zainteresowania, będziesz marzyć i bujać w obłokach. Wenus do środy sprzyja podróżom, zakupom i spotkaniom z przyjaciółmi. Jowisz dba o Twoje finanse. Saturn radzi, żebyś nie przejmował się osobami, które mogłyby Cię z tego powodu krytykować. Od wtorku do środy Księżyc pomoże uwolnić się od niechcianego towarzystwa, w tym zazdrośników. Od czwartku Wenus sprawi, że będziesz chciał odpocząć od gwaru. W niedzielę Księżyc sprzyja spotkaniom z ludźmi.

Byk
Masz szansę osiągnąć sukces. I sprawić sobie coś miłego w nagrodę. Nie żałuj sobie na perfumy, dobre jedzenie i drogi ciuch. W poniedziałek Księżyc doda Ci sił. Słońce i Merkury zmotywują Cię do działania. Pluton radzi zająć się najpierw tym, co naprawdę ważne i intratne. Jowisz sprzyja zyskom. Od czwartku Wenus sprawi, że ludzie będą Cię mocno wspierać. Jednak w piątek i sobotę pod wpływem Księżyca możesz być bardziej zmęczony wszystkimi dookoła. Mars sprzyja wakacyjnym przyjemnościom, a nie zabieraniu się za wielkie porządki.

Bliznięta
W wakacje nie będziesz się nudzić, bo postanowisz zdobywać nowe umiejętności. A Wenus szykuje wiele dobrych emocji, miłosnych. Słońce i Merkury poprawią Ci humor, zachęca do poszukiwania nowych okazji dla swojego rozwoju i talentów. Do środy Wenus zapewni szczęście w miłości. Od wtorku do czwartku Księżyc sprzyja zabawie. Mars uzmysłowi Ci, czego jeszcze nie potrafisz, ale... szybko nadrobisz zaległości. Saturn i Neptun dadzą Ci cierpliwości. Pluton w pokazuje, jak zmobilizować siły do działania. Uran radzi, żebyś postawił na niestandardowe pomysły. W niedzielę Księżyc nakazuje odpocząć, ale też pomoże ułożyć strategię działania na sierpień.

Rak
Podkreślaj swoje zalety i pokazuj talenty, a osiągniesz wymarzony finansowy sukces. Spotkasz ludzi, którzy Cię docenią. W poniedziałek Księżyc przyniesie dobre pomysły. Mars doda Ci odwagi. Saturn radzi, żebyś nie kontrolował bliskich, bo ze wszystkim sobie poradzą. Jowisz zapowiada sporo ciekawych spotkań z ludźmi, na czym możesz tylko skorzystać. Od wtorku do czwartku Księżyc lubi

za to szybkie zakupy i porządki w Twoich własnych rzeczach. Od czwartku Wenus sprzyja miłości, zabawie i szczęśliwym zbiegom okoliczności. Księżyc zachęca do wakacyjnych podróży.

Lew
Inwestuj w siebie i szukaj tego, co Cię inspiruje, a wzmocnisz się i będziesz emanować magnetycznym blaskiem! Pojawiają się ciekawe okazje. Słońce i Merkury sprzyjają świetnym pomysłom i dobrej komunikacji z otoczeniem. Uran pokaże Ci, co warto naprawić lub zmienić na lepsze. Pluton zachęca, żebyś podążał własną drogą. Saturn sprzyja sukcesom, na które zapracowałeś. Do środy Wenus ułatwia randki. Księżyc doda Ci sił, zachęci do podróży. W niedzielę Księżyc sprzyja zabawie.

Panna
Znajdziesz życzliwych pomocników i doradców. Im bliżej weekendu, tym lepsza będzie atmosfera – wykorzystaj to! Mars zmusi Cię do działania. W poniedziałek Księżyc sprawi, że odkryjesz kilka zaległych spraw, z którymi trzeba będzie szybko coś zrobić. Jowisz radzi, żebyś poszukała dobrej rady i pomocy, a unikniesz zamieszania. Od czwartku Wenus zapowiada więcej spokoju i wolnego czasu. W piątek i sobotę Księżyc sprzyja wyjazdom, imprezom i zabawie.

Waga
Och, chyba nie przegapisz żadnego ciekawego wydarzenia w tym tygodniu. Nowe znajomości będą udane. Singielki mogą kogoś zauroczyć. Słońce i Merkury sprawią, że interesujące Cię sprawy przyspieszą i poczujesz, że masz kontrolę nad sytuacją. Od wtorku do czwartku Księżyc sprzyja spotkaniom, randkom, a także udanym zakupom. Jowisz zapewni Ci bezpieczeństwo, jeśli wybierasz się w podróż. Wenus do środy gwarantuje szczęście w miłości. Od czwartku Wenus sprzyja rodzinnym sprawom.

Skorpion
Podzieliś obowiązki między domowników i dzięki temu wreszcie znajdziesz czas dla siebie. Odpoczniesz. W poniedziałek Księżyc podsunie dobre rozwiązania, jak pozbyć się trudności. Słońce i Merkury zachęcają do działania, ale też pomagają robić porządki. Pluton doda Ci sił, aby zmienić to, co przestało Ci służyć. Podobnie Mars. Od czwartku Wenus sprzyja miłości i wakacyjnym ryzykom. Zachęci, żeby spotkać się z sympatycznymi ludźmi. Z Jowiszem nabierzesz optymizmu, będziesz ciekawski i rozmowny. W piątek i sobotę Księżyc sprzyja poprawie relacji z ludźmi.

Strzelec
Będziesz pełen optymizmu i uroku. Aż zaczniesz przyciągać do siebie miłe niespodzianki i serdecznych ludzi. Wiele załatwisz i... kogoś poznasz. Słońce i Merkury sprzyjają sukcesom, ale też spotkaniom z ludźmi, których dawno nie widziałeś. W poniedziałek Księżyc przyniesie więcej obowiązków, ale Mars pomoże zebrać siły i szybko się ze wszystkim uporać.

Koziorożec
Będziesz miał siłę, aby szybko pozalać projekty, które ciągną się dłużej, niż powinny. Zasluzysz na nagrody i podwyżkę. W poniedziałek Księżyc podsunie mądre decyzje. Mars doda Ci sił. Pocujesz, że chce Ci się działać, a pilne sprawy nie mogą dłużej czekać. Od wtorku do czwartku Księżyc pomoże skoncentrować się na ważnych rzeczach. Saturn gwarantuje, że niczego nie przegapisz. Od czwartku Wenus sprzyja miłości, ale też sprawi, że nie będziesz mógł liczyć na wsparcie otoczenia. W piątek i sobotę Księżyc przyniesie dobre wiadomości i wszystko zacznie się układać.

Wodnik
Czeka Cię intensywny tydzień pełen towarzyskich wydarzeń i zabawy. Wyszalej się, ale też dobrze odpocznij, by naładować akumulatory. Słońce i Merkury pomogą Ci zdobyć sympatię i zawierać nowe znajomości. Do środy Wenus zapewni Ci szczęście w miłości i sprawi, że każdy będzie interesować się tym, co robisz i jakie masz plany. Pluton doda Ci odwagi do podejmowania samodzielnych decyzji. W piątek i sobotę Księżyc sprzyja odcinaniu się od tego, co nie jest Ci potrzebne. Uran przyniesie nowe, jeszcze lepsze pomysły. W niedzielę Księżyc zachęca do wyjazdów i dobrej zabawy. Przyniesie jakieś okazy.

Ryby
Ciekawych pomysłów Ci nie zabraknie, a trudnościami nie będziesz się przejmować. Załatwisz wszystko, co planowałaś. W poniedziałek Księżyc pokaże, co warto zmienić. Mars pomoże Ci uniezależnić się od niewygodnych wpływów. Jowisz sprzyja pracy nad relacjami, ale do środy Wenus sprawi, że nie dasz się wykorzystywać. Od czwartku Wenus sprzyja miłości i przyjemnościom. W piątek i sobotę dzięki Księżycowi wyjazdy i imprezy będą udane. W niedzielę odpocznij.

KRZYŻÓWKA

żydowski		dziesięciościan	na śrubie		przydomek Eisenhowera	mieszkaniec Oslo	odmiana opalu		zamknięta dzielnica		niemiecka marka RTV	klasyfikacja zawodników		brzask wschód słońca
			wielkie jezioro w Kanadzie									jedno z imion Niemców		mechaniczne - miara mocy
świecąca							Franek Franczewskiego		stoją w barku					
napręciwo	marka mleka dla niemowląt		narząd dróg moczowych						odgłos kół na bruku					
					stan nad Wielkim Jeziorem									imię Che Guevary
Eugeniusz, dawny aktor	dwulicowość		Jerzy z WOSP	kapitan "Nautylusa"				stanowisko na uczelni	warzywa na Halloween					
				Żyd z dworków	film z Jamesem Bondem									
nad oczami				sąsiad Iraku	wejście do portu		model Renault		Jacht L. Teligi		mieszka w Myszyńcu	dziura na świat	imię jednego z braci Coen	
bracia, stworzyli kino		model Volkswagena								do spania na jachcie				
						taśma na muchy				ani pion, ani poziom				
mieszkaniec Bilbao		starożytne państwo				globalna sieć komputerowa								
			dywanowe nągorsze							model Volkswagena				

SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	28°
piątek	29°
sobota	30°
niedziela	31°
poniedziałek	29°
wtorek	28°
środa	27°

”Jeśli ktoś ma głos, który słyszą inni, to powinien mówić też w imieniu tych, których głosu nie słyszy nikt” –
Bono, frontman zespołu U2, piosenkarz, polityk



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

Seweryn Reszka

W sobotę 2 sierpnia zakończyła się 31. edycja imprezy Pol'and'Rock Festival. Na terenie lotniska Czaplinek-Broczyno bawiły się setki tysięcy osób. Na dużej scenie wystąpili: Agnostic Front, Fisz Emade Tworzywo, Walls of Jericho, Babylon Circus, The Scratch, Burning Spear, Paradise Lost, Palaye Royale, Zeal & Ardor, Spidergawd, Spiderbait, Osees, Dope, Hunter i Chór Kantata, Fear Factory, Ich Troje, Mrozu, Nocny Kochanek, Royal Republic, Saxon, Static X, Wednesday 13, Wolfmother i Zenek Kupatasa. Imprezę zakończył z kolei Piotr Bukartyk.



wiecej o festiwalu na www.kreciola.tv



Podziękowania uczestnikom 31. Pol'and'Rock Festival złożył na zakończenie imprezy Jurek Owsiak.
— Jesteście mądrymi ludźmi, to Wasza mądrość stworzyła ten Festiwal — podkreślił.

Euro Market Delicatessen

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

GORĄCY BUFET !!!

3480 Fairview St. Burlington

(905) 333-5831

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



Jest cień nadziei

Relacje księcia Harry'ego z resztą rodziny królewskiej nie są najlepsze od kilku lat. Specjaliści nie przewidywali szans na ich poprawę, ale teraz pojawił się cień nadziei, że sytuacja ulegnie zmianie. Krok ku zmianie wykonali sam książę Harry i król Karol III.

Rozłam w brytyjskiej rodzinie królewskiej przestał być tajemnicą już lata temu, gdy książę Harry wraz z żoną, Meghan Markle, postanowili wyprowadzić się z Wielkiej Brytanii najpierw do Kanady, a następnie do Stanów Zjednoczonych Ameryki.

Książę Harry w swojej autobiografii wyjawiał jakie kłótnie toczył z ojcem i bratem i jak źle wpłynęło to na ich kontakty.

Przez te wszystkie niesnaski Meghan z Harrym przestali mieć kontakt z księciem Williamem, księżną Kate, czy nawet samym królem Karolem III.

Specjaliści od wizerunku rodziny królewskiej mieli nie lada wyzwanie, by ukryć przed mediami i opinią publiczną szczegóły dotyczące ich rozłamu. Jednocześnie nie dawali czas na polepszenie sytuacji.

Teraz jednak sprawa uległa zmianie i pojawił się cień nadziei.

Według nowych doniesień, najważniejsi doradcy każdego z członków rodziny królewskiej spotkali się na początku lipca 2025 roku w Londynie, gdzie rozmawiano o pracy ojca i syna, a także o tym, jak mogliby się zjednoczyć w przyszłości.

"To był dobry pierwszy krok. Zawsze lepiej jest rozmawiać".

Spotkanie odbyło się w prywatnym klubie Royal Over-Seas League, gdzie Harry'ego reprezentowała szefowa sztabu, Meredith Maines, oraz rzecznik prasowy w Wielkiej Brytanii, Liam Maguire.

W imieniu Karola przemawiał jego sekretarz ds. komunikacji, Tobyn Andreae. To

pierwsze spotkanie Maines i Maguire'a z sekretarzem królewskim.

"Jest optymizm, że uda się kontynuować ten pozytywny krok w stronę pojednania".

Choć może się to wydawać typową interakcją między przedstawicielami, wygląda na to, że Harry i król Karol aktywnie starają się naprawić swoją relację po latach konfliktów.

Jednak prawdziwa poprawa nadejdzie, gdy Harry i Karol w końcu spotkają się osobiście, czego najwyraźniej pragnie książę Sussex.

Po decyzji prawnej podjętej wiosną tego roku, która orzekła, że jego rodzina, czyli on sam, Meghan i ich dzieci, nie otrzyma ochrony policyjnej podczas wizyty w Wielkiej Brytanii, Harry wyraził, że pomimo frustracji wciąż kocha swoją ojczyznę.

"To moje miejsce urodzenia i zawsze będzie częścią tego, kim jestem. Kocham to miejsce" - powiedział w oświadczeniu.

Odnosząc się do relacji z rodziną, książę dodał, że pragnąłby pojednania.

Wciąż zachwyca publiczność

Shania Twain to wielka gwiazda lat 90. W swojej twórczości łączyła muzykę country z popem, co doprowadziło ją na sam szczyt - została jedną z najlepiej sprzedających się artystek z Kanady. Gwiazda, pomimo upływu lat, (właśnie kończy 60 lat) wciąż zachwyca na scenie. Podczas jednego z ostatnich koncertów fani dopatryli się niezwykle młodzieńczego wyglądu Shanii!

Shania Twain popularność zdobyła dzięki hitom, takim jak *"Man! I Feel Like A Woman"* czy *"You're Still The One"*, w których łączyła muzykę country z popem. Przyczyniła się do popularyzacji tego gatunku muzycznego poza granicami USA.

Nazywana przez fanów "Królową country popu" Shania Twain już jako dziecko pasjonowała się muzyką. W latach swojej młodości pracowała śpiewając w lokalnych barach, aby wspomóc finansowo rodzinę. Później przeprowadziła się do Toronto, gdzie próbowała rozwinąć swoją karierę na poważnie. Przełomem dla artystki były lata 90. - wydała wówczas debiutancki album *"Shania Twain"* i choć nie odniósł on dużego sukcesu komercyjnego, młodą piosenkarką zainteresował się producent Robert John "Mutt" Lange (współpracujący m.in. z AC/DC czy Def Leppard). Mężczyzna najpierw zachwycił się twórczością Shanii, a później został jej mężem oraz współpracownikiem.

"The Woman in Me" to pierwszy album, który przyniósł wokalistce międzynarodowy rozgłos. Wydany został w 1995 r. i zawierał przeboje takie jak *"Any Man of Mine"* czy *"Whose Bed Have Your Boots Been Under?"*. Dzięki niemu artystka zdobyła uzna-



nie krytyków i wiele nagród - w tym Grammy za najlepszy album country.

Największym sukcesem komercyjnym kanadyjskiej piosenkarki był album *"Come On Over"*, oddany w ręce fanów dwa lata później. Gwiazda trafiła z nim zarówno do ludzi uwielbiających country, jak i do miłośników popu i słuchaczy mainstreamowych. Krążek stał się najlepiej sprzedającym się albumem studyjnym nagrany przez kobietę w historii (słuchacze kupili ponad 40 mln egzemplarzy na całym świecie).

W późniejszych latach Shania Twain w dalszym ciągu rozwijała swoją karierę muzyczną, lecz w 2003 r. nadszedł kryzys.

Gwiaźda country popu zniknęła ze sceny z powodu poważnych problemów zdrowotnych. Po latach wyznała, że zdiagnozowana u niej borelioza mogła wpłynąć na trwałe uszkodzenie strun głosowych. W 2008 r. przeszła przez kolejny trudny okres, związany z odkryciem niewierności męża i rozwodem.

Pomiędzy 2012 a 2014 r. kanadyjska piosenkarka zdecydowała się powrócić na scenę. Odbyła wówczas rezydenturę w Las Vegas, gdzie występowała w ramach serii koncertów *"Shania: Still the One"*. W 2017 r. wydała pierwszy po 15-letniej przerwie album, zatytułowany *"Now"*. Płyta ukazywała niezależność artystki i udowodniła, że pomimo upływu lat, Shania wciąż zachwyca energią i głosem.

Ma na swoim koncie pięć statuetek Grammy, kilkadziesiąt platynowych wyróżnień płyt, trzy albumy diamentowe i miano jednej z najbardziej dochodowych gwiazd country na świecie. Inspirują się nią współcześni artyści, tacy jak Taylor Swift, Harry Styles, Kacey Musgraves czy Avril Lavigne. Choć może pochwalić się stosunkowo długim stażem scenicznym, wciąż występuje i zachwyca publiczność swoją młodzieńczą energią.

Za miesiąc kończąca okrągłe 60 lat Shania Twain wystąpiła ostatnio jako główna gwiazda wieczoru na festiwalu w Quebec. Przedostatniego dnia imprezy zaprezentowała fanom spektakularne show, pełne

energii i ponadczasowych przebojów. Organizatorzy zadbali o ciekawy line-up i najgorętsze nazwiska, wśród których znaleźli się także m.in. Rod Stewart, Hozier czy Avril Lavigne. Fani zauważyli, że Shania przeszła sporą metamorfozę - zaprezentowała się po liftingu, przez co wyglądała znacznie młodszej. Nie tylko strojem odjęła sobie kilka lat! Słuchacze zwrócili jednak uwagę na dosyć okrojoną mimikę twarzy artystki. Zabieg kosmetyczny sprawił, że nie było jej łatwo w pełni wyrażać radość z odbywanego się koncertu.

Rola Peggy Bundy przyniosła jej sławę



W latach 90. serial *"Świat według Bundych"* oglądaliśmy wszyscy. Był absolutnym fenomenem. Ani wtedy, ani dzisiaj nie ma więc nikogo, kto nie kojarzyłby postaci Peggy Bundy - żony sprzedawcy butów, z burzą rudych włosów i niezłym charakterem. Ale mało kto wie, że odtwórczyni tej kultowej roli już wtedy miała na koncie ogromne sukcesy w zupełnie innej dziedzinie niż aktorstwo. A po słynnym serialu sięgnęła po jedną z najbardziej prestiżowych nagród w świecie aktorskim, za rolę kompletnie różną od tej, w której pokochała ją publiczność telewizyjna.

"Świat według Bundych", czyli *"Married... with Children"* (dosłownie: *"Żonaty... z dziećmi"*), serial o losach specyficznej rodziny z Chicago, był emitowany w telewizji FOX w latach 1987-1997.

Mało kto wie, że Katey Sagal, odtwórczyni kultowej roli, ma na swoim koncie dużo więcej. Chociaż kreacja żony sprzedawcy butów na długo *"zamknęła ją w szufladzie"*, aktorce udało się wyjść poza ten schemat. A zanim w ogóle pojawiła się w sitcomie u boku Eda O'Neill'a (serialowego Ala), miała już na koncie sukcesy z zupełnie innej dziedziny.



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:

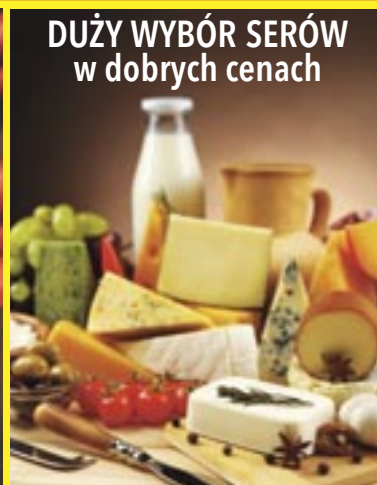
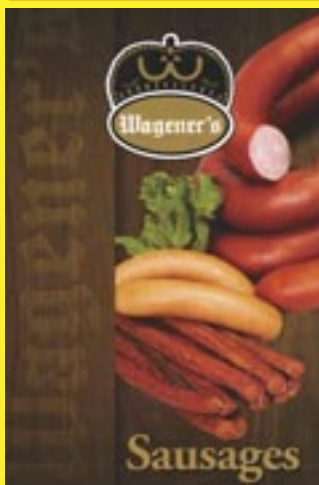
www.elvis-deli.com

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

JUŻ WKRÓTCE

Tatra. Pełen spokój

Piwo Tatra teraz również
dostępne w sklepach
The Beer Store

Piwo Tatra to znane i cenione polskie piwo wśród
koneserów złocistego trunku.

Warzone w renomowanym Browarze Żywiec na naturalnych
składnikach i krystalicznie czystej górskiej wodzie.

Piwo Tatra dostępne jest w sklepach LCBO.

Jeżeli nie ma piwa Tatra w Twoim sklepie LCBO,
poproś managera by je zamówił.

Numer produktu: 88815

