



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 **STR. 9**

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

1 od %
MLS LISTING FEE

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.gowestrealty.ca

na czternaście dobrych dni...

PULS

**Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej**

DARMOWY! Nr 16 (534) 21.08.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

BIAŁY DOM

**Następny numer
4 września
2025**

Dziś najmodniejsze miejsce spotkań światowej elity.

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

IMIGRACJA

Wanda Dobrowolska, M.A.
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Wszelkie sprawy związane z imigracją do Kanady

905-271-4183

str. 25

czytaj **95%** str. 16

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

SUPER SZYBKI INTERNET

od \$29.95 MAX 50 Mbps

POLTEL COMMUNICATIONS **www.poltel.com**

416-255-2233 • 1-877-731-0000

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

czytaj str. 13

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

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
3615 DIXIE RD. Unit 8
Plaza Wisła, Mississauga
905-206-1646

SUPER KOLBASA & DELI
Zapraszamy!
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

Leśne wybory

W lesie długim i szerokim wybierały zwierzęta
W miejsce mocno sfatygowanego, nowego prezydenta
Fucha to nie specjalna, raczej prestiżowa
Największe szanse pewnie miała by tutaj sowa.

Ale sowa choć nie głupia i znająca języki
To na przykład w szukaniu trufla ma słabe wyniki
Za to dzik, ten dziki prosiak z kłami
Nie dość, że czarna świnia to jeszcze ryje pod dębami.

Jest też dumny jelen z przepięknymi rogami
W lesie zawsze otoczony ślicznymi łąkami
Chociaż te jego rogi, ta jego władza i siła
To sam nie wie biedak, która to łąka mu je przypawiła.

Kandydatów jest więcej, wszyscy napaleni
Każdy twierdzi, że las odnowi i całkiem odmieni
Wszyscy swoje hasła i slogany wykrzykują
Co bardziej kumaci wyborcze banery na drzewach instalują.

Jeden z chętnych do leśnego pałacu
Węszy wszędzie i smrodzi jakby był na kacu
Uciekają zwierzęta przed tym harpagonem
Bo wiedzą jaką broń ma ten wariat pod ogonem.

Jest też niedźwiedź, który także kandyduje
Przed takim misiem cały las respekt czuje
Cóż z tego, z takim misiem nikt nie wie jakie ma pryncypia
Skoro delikwent pół swego życia po prostu przesypia.

Ale zgłosił się do wyborów po cichu królik mały
Co w kapeluszu gajowego mieścił się cały
I choć do tej pory prawie nie znany ale bojowy
Stanął do wyborów, wyskoczył z kapelusza, wygrał i oto król dąbrowy.

Zwierzęta zaskoczone takim obrotem sprawy
Niestety miały co do wyników wyborów pewne obawy
Chciały pogonić gajowego i królika jego
I całego tego zamieszania wyborczego.

Królik był jednak twardy i podjął bokserką rękawicę
Podobno gdy był pacholęciem poznał bokserkie tajemnice
Teraz jak to królik co wyskoczył z kapelusza
Na wszystkich zwierzętach szacunek wymusza.

sierpniowe pozdrowienia - 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

OAKVILLE

Do szybkiej sprzedaży, piękny, nowoczesny 2 sypialniowy apartament
z dwoma pełnymi łazienkami i balkonem. Znakomita lokalizacja, niski
maintenance. Cena \$499,800



**Międzynarodowy
Dzień Psa
26 sierpnia**

**Kochajmy nasze
zwierzęta.**



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

WIADOMOŚCI Z KANADY

Kryzys pożarów lasów w Kanadzie pogłębia się

Drugi najgorszy sezon w historii: W 2025 roku spłonęło już 7,8 mln hektarów lasów. Pożary mogą trwać aż do jesieni, szczególnie w południowej Kolumbii Brytyjskiej, Albercie, Saskatchewanie, a także w Nowej Fundlandii i Nowej Szkocji.

Ewakuacje społeczności rdzennych: Około 13 000 osób z rdzennych społeczności wciąż pozostaje poza domem, wiele z nich zakwaterowano m.in. w Niagara Falls w Ontario. Zmiany klimatyczne jako przyczyna: Niezwykłe ciepłe i suche warunki powodują, że ryzyko pożarów trwa przez cały rok. Władze federalne apelują o stałe przygotowania przeciwpożarowe.

Do biur na pięć dni

Premier Doug Ford wzywa gminy Ontario do wysłania swoich pracowników z powrotem do biur pięć dni w tygodniu, choć Ottawa twierdzi, że większość pracowników już pracuje w biurach.

Ford przedstawił tę radę wypełnionej po brzegi sali liderów gmin podczas konwencji Stowarzyszenia Gmin Ontario w Ottawie w poniedziałek.

W zeszłym tygodniu prowincja ogłosiła, że służby publiczne Ontario zrezygnują z pracy zdalnej, a Ford pochwalił miasta, które już poszły w jego ślady.

„W piątek burmistrz Brown ogłosił, że miasto Brampton robi to samo. Chcę podziękować burmistrzowi Brownowi za jego przywództwo i zachęcić inne gminy do pójścia w jego ślady” – powiedział Doug Ford.

„Pomoże to zbliżyć służby publiczne w gminach do mieszkańców, którym służą, i ożywi nasze miejsca pracy.

Kanada zmienia strategię obrony Arktyki i zbliża się do sojuszników nordyckich

Rząd federalny dostosowuje strategię obrony i zakupów wojskowych w Arktyce – rezygnując z amerykańskich myśliwców F-35 na rzecz szwedzkich Saab Gripen – oraz zacieśnia współpracę ze Szwecją i Finlandią, m.in. w zakresie lodołamaczy arktycznych. To reakcja na rosnące napięcia z Rosją oraz spory handlowe z USA.

Lider Konserwatystów Poilievre wygrywa wybory uzupełniające i wraca do Parla-

mentu Pierre Poilievre odzyskał mandat w okręgu Battle River-Crowfoot w Albercie, zdobywając 80,4% głosów. Jego zwycięstwo oznacza powrót na scenę polityczną i zapowiada ostrzejsze starcia z premierem Markiem Carneyem w sprawie cel, inflacji i relacji z USA.

Nowa szczepionka przeciw COVID-19 zatwierdzona przez Health Canada

Health Canada zatwierdziła najnowszą szczepionkę Pfizera, ukierunkowaną na wariant pochodny Omikrona (LP.8.1). Dawkowanie rozpocznie się jesienią w aptekach w całym kraju, choć terminy mogą się różnić w zależności od prowincji.

Express Entry: 2 500 zaproszeń w dużej turze dla sektora ochrony zdrowia

Ministerstwo Imigracji, Uchodźców i Obywatelstwa Kanady (IRCC) wydało w tym tygodniu 2 500 zaproszeń do złożenia wniosków (ITA) w ramach systemu Express Entry, w jednej z największych tegorocznych tur skierowanych do pracowników służby zdrowia.

Strajk personelu pokładowego Air Canada zakończony; loty wznowiane stopniowo

Zawarto wstępne czteroletnie porozumienie między Air Canada a związkiem zawodowym stewardów i stewardes, co zakończyło strajk. Umowa przewiduje m.in. płatność za czas boardingu (od 50% do 70%). Pełne przywrócenie lotów może potrwać ponad tydzień.

Sytuacja mieszkaniowa: wzrost budownictwa, ale problemy z dostępnością pozostają

Kanadyjska Korporacja Hipoteczna i Mieszkaniowa (CMHC) poinformowała o wzroście liczby rozpoczętych budów w lipcu. Jednak sprostanie popytowi i przywrócenie dostępności mieszkań pozostaje dużym wyzwaniem.

Chiny nadal blokują import kanadyjskiej wołowiny

Od końca 2021 roku Chiny utrzymują zakaz importu kanadyjskiej wołowiny o wartości ok. 193 mln dolarów rocznie. To element trwających napięć handlowych, bez widoków na szybkie rozwiązanie.

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

Spotkali się na Alasce
i w Waszyngtonie - co dalej...

Donald Trump i Władimir Putin spotkali się 15 sierpnia na Alasce poczem pojawili się na konferencji prasowej, zwołanej na zakończenie szczytu. - Nasze negocjacje były przesyczone wzajemnym szacunkiem - powiedział rosyjski przywódca.

Po niecałych trzech godzinach od rozpoczęcia rozmów amerykańskiej i rosyjskiej delegacji, poinformowano o ich zakończeniu.

Wkrótce później zwołano konferencję prasową, na której stawili się Władimir Putin i Donald Trump.

- Nasze negocjacje były przesyczone wzajemnym szacunkiem - powiedział Putin i podziękował Trumpowi za zaproszenie na Alaskę.

Rosyjski prezydent powiedział, że rozmowy były konstruktywne. Wskazał, że USA i Rosja są "bliskimi sąsiadami", a Alaska reprezentuje wspólną historię obu krajów. Putin przypomniał, że od kilku lat nie było żadnych szczytów na linii USA-Rosja i był to "najtrudniejszy moment od czasów zimnej wojny".

Putin wskazał, że Rosja jest zainteresowana zakończeniem wojny w Ukrainie. - Jesteśmy przekonani, że aby ugoda była długotrwała, musimy wyeliminować podstawowe przyczyny konfliktu - powiedział, dodając, że zgadza się z Trumpem, że konieczne jest "zapewnienie Ukrainie bezpieczeństwa".

Rosyjski prezydent dodał, że ma nadzieję, że "Ukraina i Europa nie będzie próbowała sabotować rozmów" pokojowych. Stwierdził też, że ma nadzieję, że piątkowe porozumienia doprowadzą do wznowienia relacji USA-Rosja.

Wkrótce po Putinie głos zabrał Donald Trump. Podziękował swojemu rosyjskiemu odpowiednikowi. Poinformował też, że zadzwoni do Wołodymyra Zełenskigo, by poinformować o efektach rozmów z Putinem.

- Dokonaliśmy dziś postępu (...) Mamy dobrą szansę, żeby przywrócić relacje biznesowe. Nasze spotkanie było niezwykle skutecznie, we wszystkich punktach świetnie się dogadaliśmy, jest tylko kilka, które nam pozostało - mówił amerykański przywódca.

Na koniec Trump wyraził nadzieję, że będzie miał okazję spotkać się wkrótce z Putinem ponownie. - Następnym razem w Moskwie - zaproponował rosyjski lider.

- Może trochę za szybko, by teraz o tym decydować - odpowiedział mu prezydent USA.

Po powrocie do Moskwy z piątkowego szczytu w Anchorage, Władimir Putin spotkał się z przedstawicielami rosyjskiego rządu, by opowiedzieć im o efektach dyskusji z amerykańskim prezydentem.

Putin zaznaczył, że wizyta w USA była "bardzo przydatna". - Rozmawialiśmy o prawie wszystkich obszarach naszej wzajemnej interakcji, ale przede wszystkim o możliwym rozwiązaniu problemu kryzysu ukraińskiego na sprawiedliwych zasadach - powiadomił swoich



współpracowników.

Putin podkreślił, że minęło dużo czasu odkąd Rosja miała okazję podjąć negocjacje ze Stanami Zjednoczonymi.

- Nadarzyła się okazja, aby znów w sposób spokojny i szczegółowy przedstawić nasze stanowisko. Oczywiście szanujemy stanowisko administracji amerykańskiej, która dostrzega potrzebę jak najszybszego zakończenia walk - powiedział.

Piątkowa rozmowa Donalda Trumpa i Władimira Putina w Anchorage na Alasce trwała niecałe trzy godziny i ostatecznie - wbrew oczekiwaniom amerykańskiego prezydenta - nie zakończyła się zawieszeniem broni w Ukrainie.

W sobotę rano przywódca USA skontaktował się z Wołodymyrem Zełenskim i liderami państwa NATO, by powiadomić ich o rezultacie rozmów. Trump miał przekazać im, że Putin nie chce przerwania ognia. Wkrótce po Putinie głos zabrał Donald Trump. Podziękował swojemu rosyjskiemu odpowiednikowi i stwierdził, że jego słowa były "bardzo głębokie". Poinformował też, że zadzwoni do Wołodymyra Zełenskigo i przedstawicieli NATO, by poinformować o efektach rozmów.

Sytuację jaka miała miejsce na Alasce, szeroko opisywały także europejskie i amerykańskie media, które oceniły spotkanie, jako całkowitą porażkę Donalda Trumpa, ale za to osobistą wygraną Putina, który "rozegrał" amerykańskiego prezydenta.

W Białym Domu, w poniedziałek miały również miejsce rozmowy Donalda Trumpa z europejskimi przywódcami. Do spotkania, w którym Wołodymyrowi Zełenskemu towarzyszyli liderzy Francji, Niemiec, Wielkiej Brytanii, Włoch, Finlandii oraz przewodnicząca Komisji Europejskiej i szef NATO, doszło po piątkowym szczycie na Alasce z udziałem Trumpa i Władimira Putina. W tym spotkaniu zabrakło delegacji Polski. Poniedziałkowe rozmowy nie przyniosły oczekiwanych rezultatów.

Ukraina zobowiązała się do zakupu amerykańskiej broni wartej 100 mld dol. w zamian na gwarancje bezpieczeństwa ze strony USA. Dokument, do którego dotarł brytyjski dziennik, w jego opinii był kluczowy podczas spotkania prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskigo z prezydentem USA Donaldem

Trumpem w Białym Domu. Zgodnie z przedstawionymi w nim propozycjami Kijów i Waszyngton miałyby zawrzeć także umowę o wartości 50 mld dol. z ukraińskimi firmami na produkcję dronów. Jak zaznaczono przedsiębiorstwa te są pionierami tej technologii od czasu pełnowymiarowej inwazji Rosji w 2022.

Dokument nie precyzuje, jaką broń Ukraina planuje kupić w ramach umowy, ale gazeta przypominała, że Kijów już wcześniej wyrażał chęć zakupu co najmniej 10 amerykańskich systemów obrony powietrznej Patriot do ochrony swoich miast i infrastruktury krytycznej, a także innych pocisków i sprzętu. Brytyjski dziennik zauważył, że "oferta Ukrainy ma na celu odwołanie się do pragnienia Trumpa, by wspierać amerykański przemysł". W artykule przytoczono wypowiedź Trumpa, który zapytany w poniedziałek w Białym Domu o dalszą pomoc wojskową USA dla Ukrainy, odpowiedział: "My nic nie damy. My sprzedajemy broń".

W dokumencie opisano szczegółowo, w jaki sposób Ukraina zamierza przedstawić propozycję USA, biorąc pod uwagę fakt, że Trump po spotkaniu z rosyjskim przywódcą Władimirem Putinem na Alasce w zeszłym tygodniu, najwyraźniej opowiedział się po stronie Rosji w kwestii zakończenia wojny. Dokument zawiera także apel Ukrainy o zawieszenie broni. Kwestię tę początkowo prezydent USA popierał, lecz po rozmowie z Putinem wycofał się z niej, opowiadając się za dążeniem do kompleksowego rozwiązania pokojowego.

Zgodnie z dokumentem Ukraina nie zaakceptuje żadnego porozumienia, które obejmo-

wałoby ustępstwa terytorialne na rzecz Rosji, zaznaczając jednocześnie, że pierwszym krokiem do pełnego porozumienia pokojowego ma być zawieszenie broni.

Według dokumentu, Kijów odrzuca również propozycję złożoną przez Putina Trumpowi na Alasce, dotyczącą zamrożenia reszty linii frontu, jeśli Ukraina wycofa wojska z częściowo okupowanych przez Rosjan obwodów donieckiego i ługańskiego. Jak czytamy, stworzyłoby to "przyczółek do dalszego i szybkiego natarcia sił rosyjskich w kierunku Dniepru" i umożliwiłoby Putinowi "osiągnięcie celów agresji innymi środkami".

Ukraina domaga się również pełnego odszkodowania od Rosji za szkody wojenne, które ma zostać pokryte z 300 mld dol. z rosyjskich aktywów państwowych zamrożonych przez państwa zachodnie. Wszelkie złagodzenie sankcji powinno nastąpić tylko wtedy, gdy Rosja będzie przestrzegać przyszłego porozumienia pokojowego i "będzie grać uczciwie" - dodano w dokumencie.

Donald Trump uzgodnił z Putinem, że ten spotka się z Zełenskim w ciągu dwóch tygodni - przekazał podczas konferencji prasowej kanclerz Niemiec Friedrich Merz po zakończeniu rozmów pomiędzy prezydentem USA, Wołodymyrem Zełenskim i europejskimi liderami. Zełenski tymczasem przekazał, że nie ma ustalonej daty takiej rozmowy.

Kolejnym krokiem w negocjacjach pokojowych ma być rozmowa Wołodymyra Zełenskigo z Władimirem Putinem. Po poniedziałkowym szczycie w Waszyngtonie Donald Trump poinformował, że rozpoczęły się przygotowania do szczytu.

Następnie spotkać mają się trzy strony: Trump, Putin i Zełenski. Jak wskazuje Reuters, powołując się na swoje źródła, taką kolejność rozmów zaproponował prezydent Rosji.

Kanclerz Niemiec Friedrich Merz oświadczył, że do spotkania dojdzie w ciągu najbliższych dwóch tygodni. Z kolei prezydent Francji Emmanuel Macron zasugerował w wywiadzie dla telewizji TF1, że Zełenski i Putin mogliby spotkać się w szwajcarskiej Genewie.

Opcja szwajcarska jest popierana przez Rosjan. Natomiast Wołodymyr Zełenski i Donald Trump mają wskazywać na trzecią opcję - Rzym we Włoszech. Władimir Putin zasugerował, by spotkanie prezydentów Rosji i Ukrainy odbyło się w Moskwie.



Od lewej:

British Prime Minister Keir Starmer, Finnish President Alexander Stubb, Wołodymyr Zelensky, President Trump, French President Emmanuel Macron, Italian Prime Minister Giorgia Meloni, German Chancellor Friedrich Merz, and NATO Secretary-General Mark Rutte.

WIADOMOŚCI SPORT

Iga wygrywa w Cincinnati

Wielki triumf Igi Świątek! Jeśli komuś

zdarzyło się zasnąć po trzech gemach finału w Cincinnati, mógł nie dowierzać w wynik końcowy. Polska tenisistka miała problemy, popełniała niewymuszone błędy i przegrywała z Jasmine Paolini 0:3. Szybko wróciła jednak

na właściwe tory, zgarnęła pięć gemów z rzędu, a po kolejnych problemach wykorzystała piłkę setową. W drugiej partii także nie brakowało emocji i trudnych momentów, ale po aż pięciu przełamaniach kluczowa okazała się końcówka

seta. Świątek ograła Włoszkę 7:5, 6:4 i po raz pierwszy w karierze triumfowała w turnieju rangi WTA 1000 rozgrywanym w Cincinnati w stanie Ohio. Wróci też na pozycję drugiej rakiety świata!



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.

Uzależnienie

Wielu rodziców doskonale wie, jak zachowuje się dziecko uzależnione od telefonu lub tabletu, a często też sami dorośli nie mogą się od nich oderwać. Nadmierna fascynacja ekranami dotykowymi nie jest jednak domeną wyłącznie ludzi. Wygląda na to, że to uzależnienie ma charakter ponadgatunkowy i może dotyczyć również inne ssaki naczelne. Japońscy badacze dali iPady uistiti białouchym, małpom z rodziny pazurkowcowatych. Ich zachowanie wydaje się podobne do ludzkiego i pomaga lepiej zrozumieć istotę uzależnienia od tabletu.

Uzależnienie od telefonu i tabletu ma złożone podłoże, a istotną rolę odgrywa w nim doświadczenie nagrody. Media społecznościowe, gry mobilne czy serwisy z krótkimi filmikami, takie jak TikTok, YouTube Shorts czy Instagram, są zaprojektowane tak, by angażować użytkownika i zatrzymać go jak najdłużej. Dosłownie porwują one naszą uwagę. Ich algorytmy dostosowują się do naszych upodobań, serwując nam treści z naszej bańki. Ten napływ satysfakcjonujących bodźców pobudza nasz układ nagrody, zwany też ośrodkiem przyjemności. Kluczowy jest tu przepływ dopaminy, neuroprzekaźnika



dającego uczucie przyjemności.

W samej przyjemności nie ma oczywiście niczego złego ani szkodliwego. Ewolucja ukształtowała nas tak, abyśmy jako przyjemne postrzegali czynności sprzyjające zachowaniu zdrowia i przekazania genów. Gdy jednak pojawiły się sztuczne formy zapewniania rozrywki i wrażeń, układ nagrody zaczął być pobudzany ze zwielokrotnioną mocą, tak że oderwanie się od tych form - wliczając w to tablety i inne ekrany - powoduje efekt odstawienia podobnie jak w innych uzależnieniach, gdzie w grę wchodzi silne wyrzuty dopaminy.

Schemat działania uzależnienia nie jest ekskluzywny dla człowieka. Badania na zwierzętach pokazują, że również one potrafią uzależnić się od substancji i urządzeń, które zapewniają nienaturalnie wysoką, chwilową satysfakcję.

Człowiek, choć wiele rzeczy robi na przykład całemu znanemu światu natury, nie

jest zupełnie oderwany od świata zwierząt. Jako ssaka naczelnego wiele łączy go z innymi przedstawicielami tego rzędu. Dotyczy to również możliwości uzależnienia się od tabletu, o czym świadczą wyniki badania przeprowadzonego w Japonii przez naukowców z Central Institute for Experimental Medicine and Life Science (CIEM), którzy przeprowadzili badanie na 14 marmozetach - uistiti białouchych (Callithrix jacchus), niewielkich małpkach z rodziny pazurkowcowatych o rozmiarach dorosłego szczura (masa ciała 250-450 g). Badacze dali im iPady i obserwowali ich zachowanie.

Japońscy naukowcy umieszczali tablety w klatkach małp na 10 minut dziennie, 2-3 razy w tygodniu, przez okres dwóch miesięcy. Wstępnie na ekranie na iPada odtwarzały się jednocześnie miniaturki 9 filmów bez dźwięku, ukazujących różne małpy naczelne (inne niż człowiek). Gdy uistiti kliknęła którąś z nich, wideo się powiększało i włączał się dźwięk - odgłosy danego zwierzęcia. Badacze odnotowali, że po dwóch miesiącach powtarzania tych sesji "8 na 10 marmozet wykształciło nawyk dotykania ekranu". Najwyraźniej treści na ekranie były dla tych małych ssaków na tyle atrakcyjne, że postrzegały ich oglądanie i słuchanie jako nagrodę i nawykowo klikały miniaturki - podobnie jak lud-

zie robią to choćby na Instagramie.

Zbadano też zachowanie małpek, gdy po stuknięciu w miniaturkę zamiast filmu z dźwiękiem zaczął pojawiać się czarny ekran. U trzech małpek liczba reakcji dotykowych zmalała, a u czterech - pozostała taka sama. "U tych ostatnich marmozet uznano, że zmiana bodźca stymulującego z wideo na czarny ekran prawdopodobnie odegrała rolę wzmacniającą zachowanie w tym teście" - wyjaśniają autorzy badania. "Te odkrycia wskazują, że zachowanie związane z dotykiem ekranu, nowe wyuczone zachowanie u naczelnich innych niż człowiek, może być zachowaniem instrumentalnym, z reakcją audiowizualną w jego konsekwencji".

Wspomniane wyżej zachowanie wiąże się z warunkowaniem instrumentalnym, które w behawiorystyce oznacza uczenie się zachowań przez konsekwencje, które po nim następują. W zależności, czy będą one przyjemne (nagroda), czy nieprzyjemne (kara), rośnie lub maleje prawdopodobieństwo powtórzenia danego zachowania. Podobnie wygląda to u ludzi - gdy spodziewamy się (nawet podświadomie), że interakcja z ekranem dotykowym pobudzi nasz układ nagrody, tym chętniej sięgniemy po tablet czy smartfon. I tak rodzi się uzależnienie. ■

Dzisiaj możesz wszystko kupić

Dzisiaj możesz kupić wszystko. Emocje, wspomnienia, opinie, a nawet sens. Żyjemy w epoce, w której autentyczność stała się towarem, a człowiek – klientem samego siebie. Coś cię boli? Kliknij. Chcesz być kimś innym? Subskrybuj. Masz ochotę na duchowość? Za 14,99 dolarów miesięcznie dostaniesz przewodnika, który przez ekran poprowadzi cię do oświecenia – z możliwością płatności w trzech ratach.

Według raportu McKinsey & Company z 2024 roku, globalny rynek usług wellness – obejmujący coaching, medytację, suplementy, terapie alternatywne – osiągnął wartość 1,8 biliona dolarów. To więcej niż PKB Kanady. Więcej niż wydajemy na edukację. Na świecie działa już ponad 85 tysięcy zarejestrowanych aplikacji wspierających zdrowie psychiczne. Nie rozmawiamy już ze sobą. Zamiast tego rozmawiamy z aplikacją o tym, że nie mamy z kim porozmawiać.

W Japonii można wynająć osobę do płakania z tobą. W Nowym Jorku działa agencja, która wysyła do ciebie „fałszywego ojca” – przyjdzie, pogłaszcze cię po głowie, powie, że jesteś wystarczająca i zniknie przed kolacją. W Polsce z kolei rośnie liczba firm, które oferują „pożegnania online” z bliskimi zmarłymi – algorytm zbudowany z ich starych maili i postów na Facebooku mówi ci to, czego nie zdążyli powiedzieć za życia.

To nie jest science fiction. To jest rzeczywistość. Dzisiaj możesz wszystko kupić. Nie mam jednak pewności, czy to dobra wiadomość.

W Kanadzie aż 61% osób w wieku 18–34 lat deklaruje, że częściej rozmawia z chatbotami niż z bliskimi – wynika z badania opublikowanego w Canadian Journal of Communication w marcu 2025 roku. Z kolei w USA prawie 40% użytkowników TikToka poniżej 30. roku życia korzysta z aplikacji generujących „idealne wspomnienia z wakacji”, nawet jeśli na tych wakacjach nigdy nie byli.

Co to mówi o nas? Że potrzebujemy nie tylko przeżyć, ale i narracji. Że nie wystarcza nam, że coś się wydarzyło – musimy mieć tego obraz, najlepiej podkreślony. Wersję luksusową, wersję „do pokazania”. Zdjęcie z plaży, nawet

jeśli to plaża z Midjourney. Dźwięk śmiechu, nawet jeśli syntetyczny.

W tej nowej rzeczywistości to nie tylko dobra są przedmiotem handlu. Przedmiotem staje się też intymność. „Emotional economy” – gospodarka emocji – rośnie szybciej niż gospodarka rzeczy. Kupujemy komentarze, lajki, wiadomości od ludzi, których nie znamy, ale których aprobaty znaczą więcej niż nasza własna.

Ta gospodarka nie polega na dzieleniu się emocjami, ale na ich produkcji, dystrybucji i kontroli. Emocje stały się walutą w mediach społecznościowych – im silniejsze i bardziej widowiskowe, tym większy zasięg, tym więcej kliknięć. Radość musi być głośna, wzruszenie dobrze sformatowane, a gniew – najlepiej z oprawą graficzną. Autentyczność przestała być cicha. Zaczęła być opłacalna.

Można kupić głębokie spojrzenie. Na Etsy znajdziesz usługę, w której ktoś patrzy na twoje zdjęcie i pisze do ciebie „list od duszy do duszy”. Istnieje również możliwość zamówienia „ceremonii wewnętrznego dziecka” – ktoś inny odpłaci za ciebie twoje dzieciństwo, z muzyką w tle i certyfikatem PDF.

To wszystko dzieje się nie dlatego, że świat zwariował, ale dlatego, że jesteśmy samotni. Tęsknimy za czymś prawdziwym, ale nie mamy czasu tego budować. Szybciej jest zapłacić. Pragnienie bliskości nie zniknęło – jedynie zmieniło kanał.

Według danych World Economic Forum z 2025 roku, 36% mieszkańców miast w krajach rozwiniętych przyznało, że nie ma ani jednej osoby, do której mogliby zadzwonić o trzeciej nad ranem. Ponadto 52% Kanadyjczyków uważa, że ich relacje są powierzchowne. Natomiast 71% respondentów na świecie deklaruje, że czasami woli kontakt z technologią niż z człowiekiem – ponieważ jest on „mniej oceniający”.

W tym wszystkim znajdują się młodzi. Ci, którzy powinni dopiero budować swoje filary, uczą się od początku, że wszystko można ominąć – proces, frustrację, drogę. Wystarczy dobra aplikacja i reklama z idealnym uśmiechem.

Z raportu CAMH (Centre for Addiction and Mental Health) wynika, że w 2024 roku aż 58% młodzieży w On-



tario przyznało się do epizodów depresyjnych, a ponad 40% miało objawy lękowe. To nie tylko efekt pandemii, lecz także konsekwencja świata, który mówi: możesz być kim chcesz – ale lepiej, żebyś był już teraz. Bez pomyłek, bez wahania, bez bólu.

Młodzi nie mają czasu dorosnąć, ponieważ presja na sukces zaczyna się, zanim jeszcze zdążą poczuć porażkę. Jeżeli się potkną, algorytm ich ominie. Znikną. Świat się nie zatrzyma. Zostanie tylko podpowiedź: „Ulepsz siebie. Kup premium.”

Być może to wszystko ma miejsce. Może nie kupujemy dziś uczuć, lecz ochronę przed bólem, który przychodzi, kiedy uczucia są prawdziwe. Może nie kupujemy miłości, ale ciszę w miejscu, gdzie kiedyś miłość się kończyła.

Możliwe, że to wszystko jest zrozumiałe. Możliwe, że to wszystko da się wytłumaczyć.

Ale jeżeli naprawdę wszystko można kupić, to co jeszcze ma wartość?

Może to, czego nie da się zaprogramować. Chwiejność. Cisza między zdaniem. Ręka, która się zawaha, zanim dotknie drugiej. Spojrzenie, którego nikt nie widzi...

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
w 6 dni
Niedziela
zamknięte

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE:

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI

2025/34



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
NAJLEPSZE JEST

416-706-1425

Chris Gawryś

WŁAŚCICIEL

BRAMPTON NOWOŚĆ! WYNAJEM 0+2 2 \$2,200/mc Piękny, duży, jasny i dobrze utrzymany apart. w piwnicy. Najemca ponosi 20% mediów. Blisko szpitala, 410,427,407. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	BRAMPTON NOWOŚĆ! WYNAJEM 3 2 \$3,000/mc Piękny, duży, jasny i dobrze utrzymany apart. Parking \$150. Najemca ponosi 60% mediów. Blisko szpitala, 410,427,407. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	HALDIMAND NOWA CENA! 2 1 \$250,000 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)	TORONTO SPRZEDANE 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)	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)
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)	TORONTO 1+1 1 \$559,000 Mieszk.z balk.(690sf). Podziemny parking, locker i wiele udog. w bud. Blisko parku, restauracji, sklepów oraz TTC. 647-209-3511 Ryszard Sobolewski (1)	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)	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)	TINY 6 5 \$719,800 Nowoczesny solidny dom na super działce z prywatnym podwórkiem. Dobra lokaliz. blisko wody (Gorgian Bay). 905-617-1277 Mila Gawrysiak (1)
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 2+2 3 \$849,800 Imponujący podwyższony bungalow z podwójnym garażem, prywatnym podwórkiem i deckiem. Blisko jeziora i plaży. 416-995-7767 Piotr Woznowski (1)	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)	TORONTO 3+1 3 \$989,000 Dom z prywatnym podjazdem (4m. parking.), osob. wej.do piwnicy, możliwy dodat. dochód. Blisko nadbrzeża, stacja GO, sklepy. 416-995-7767 Piotr Woznowski (1)	MAGNETAWAN NOWOŚĆ! 3+1 3 \$999,999 Półwysp z plażą. pow. 3,93 ac, 1,000 ft linii brzeg. Całoroczny dostęp. wstępnie zatwierdzony budynek. 2 godziny od GTA. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)
TORONTO 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)	OAKVILLE 4 4 \$1,258,888 Połowka wolnostojącego domu z pięknym widokiem na jezioro. Prof. wyk. piwnica. Blisko parków, dobrych szkół, sklepów. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	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)	TORONTO SPRZEDANE WARUNKOWO 4 2 \$1,449,000 Duża połówka domu tuż przy High Parku. Doskonała lokalizacja, blisko stacji metra, UP Express. Świeżo odmalowany. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	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)
OAKVILLE 6 5 \$5,648,000 Oszałamiająca, prof. wyremont. posiadłość w stylu wiktoriańskim z dużym garażem. Blisko centrum. Unikaj! 416-706-1425 Chris Gawryś (3)	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)	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	
MIEJSCE NA TWOJE OGŁOSZENIE! Chcesz sprzedać dom lub mieszkanie? A może chcesz wynająć? Zadzwoń po szczegóły. 416-706-1425 Chris Gawryś (3)				

BIZNES

Sprzedaż firmy – kiedy naprawdę warto?

To jedno z najczęstszych pytań, jakie słyszę od właścicieli biznesów – i odpowiedź brzmi: to zależy.

Dlaczego chcesz sprzedać firmę?

Najważniejszym czynnikiem decydującym o czasie sprzedaży firmy jest Twoja motywacja. Dla wielu właścicieli firma to źródło dochodu i sposób na aktywne życie. Czasem decyzja o sprzedaży pojawia się wraz z wiekiem emerytalnym, ale równie często wynika ze zmiany sytuacji zdrowotnej, decyzji o powrocie do Polski, wypalenia zawodowego czy chęci spędzenia więcej czasu z rodziną.

Cokolwiek stoi za decyzją o sprzedaży, warto ją dobrze przemyśleć. Twoja motywacja wpłynie nie tylko na moment wejścia na rynek, ale też na Twoją gotowość do współpracy z potencjalnym nabywcą i do sfinalizowania procesu do końca.

Wystawienie na sprzedaż a faktyczna sprzedaż

Decyzja o sprzedaży i sama transakcja to dwie różne rzeczy. Dobrze przygotowana firma, z rzetelną dokumentacją finansową i potencjałem wzrostu, przyciąga więcej poważnych kupujących. Jeśli masz czas, warto zadbać o przygotowanie.

Jeśli jednak chcesz rozpocząć proces już teraz, profesjonalna firma doradczą – taka jak Transworld Business Advisors – może wprowadzić firmę na rynek szybko i przy zachowaniu pełnej poufności.

Ile trwa sprzedaż firmy?

Niektóre firmy sprzedają się w trzy miesiące, inne – nigdy. Średni czas sprzedaży to około dziesięć miesięcy. Dużo zależy od jakości przygotowania firmy, ale też od samego kupującego – czy ma dostęp do finansowania, czy zna branżę, czy właściciel jest gotowy sfinansować część ceny.

Warto pamiętać, że nawet dobrze przygotowana sprzedaż wymaga cierpliwości i gotowości do kompromisów. Doświadczony doradca pomoże przeprowadzić transakcję, zarządzać negocjacjami i zwiększyć szanse na sukces.

A jeśli już mam kupca?

Czasem właściciel zna osobę, która mogłaby kupić firmę: klienta, kontrahenta, członka rodziny. Czasem ktoś sam się zgłasza z pytaniem o zakup. To dobry znak, ale też moment, w którym warto włączyć doświadczonego doradcę ds. sprzedaży firm.

Bez odpowiedniego prowadzenia transakcji łatwo o błędy – od źle wyliczonej wartości, przez problemy pojawiające się na etapie „due diligence”, po nieudane negocjacje. Nawet jeśli sprzedający i potencjalny kupujący prowadzą wstępne rozmowy, profesjonalna pomoc może przesądzić o powodzeniu całej transakcji.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Zawsze pytam właścicieli: co planujesz po sprzedaży? Jeśli masz jasną wizję – świetnie. Jeśli nie – to idealny moment, by się nad tym zastanowić.

Poza aspektami emocjonalnymi, warto pomyśleć o konsekwencjach finansowych i podatkowych. Dobrze

zaplanowana sprzedaż może przynieść preferencyjne opodatkowanie – np. w przypadku sprzedaży udziałów w spółce (zamiast sprzedaży samych aktywów). Tu z pomocą przychodzi doradca podatkowy lub doradca finansowy.

Dzisiaj obserwujemy globalne spowolnienie gospodarcze i niepewność w wielu branżach – ale wciąż są nabywcy, którzy szukają dobrze prowadzonych firm. Nie chodzi więc o perfekcyjny moment na rynku, tylko o Twoją gotowość i właściwe przygotowanie.

Czy dzisiaj to dobry moment?

Prawdopodobnie tak. Jeśli nie jesteś na rynku, nikt nie dowie się, że Twoja firma jest na sprzedaż. Z Transworld możesz rozpocząć proces dyskretnie – bez wiedzy pracowników, klientów czy dostawców.

Jeśli rozważasz sprzedaż firmy w najbliższych latach – porozmawiajmy.

(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.

\$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 wystaw targowych (GTA)
\$998,000  #150248 Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	\$850,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY  #551677 Producent sprzętu AGD (Ottawa)	\$750,000  #551677 Sklep rowerowy z serwisem (GTA)	\$675,000 SPRZEDANY WARUNKOWO  #305609 Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	\$575,000  #135613 Serwis klimatyzacji dla trucków (GTA)
\$550,000 SPRZEDANY WARUNKOWO  #777180 Firma sprząająca ulice (Hamilton)	\$550,000  #737932 Biznes szyldowy i poligraficzny (GTA)	\$320,000  #117173 Szkoła muzyczno-artystyczna (GTA)	\$190,000 NOWA CENA  #142720 Producent kuchni i łazienek z kamienia (GTA)	 ZESKANUJ KOD, ABY ZOBACZYĆ AKTUALNE OFERTY



MYŚLISZ O SPRZEDAŻY FIRMY?

Zacznij od rozmowy.

- ✓ Poufna konsultacja
- ✓ Wycena biznesu
- ✓ Strategia wyjścia z biznesu

Zadzwoń lub napisz

– mówimy po polsku!

tworld.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworld.com

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

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****Rynek nieruchomości w GTA: między popytem a dostępnością**

Greater Toronto Area wciąż pozostaje jednym z najbardziej dynamicznych rynków nieruchomości w Kanadzie, kształtowanym przez zmieniające się warunki gospodarcze, ogromny napływ ludności oraz wyzwania związane z dostępnością cenową nieruchomości.

Ze względu na stały napływ imigrantów do GTA, popyt na nieruchomości pozostaje wysoki – szczególnie w segmencie apartamentów i domów szeregowych. Domy wolnostojące, które kiedyś były najbardziej pożądane, stały się mniej dostępne z powodu wyższych kosztów kredytowych.

Kluczowym problemem pozostaje dostępność cenowa. Polityka stóp procentowych Banku Kanady bezpośrednio wpływa na zdolność nabywców, a wielu kupujących po raz pierwszy uważnie obserwuje rynek, czekając na moment, gdy stopy spadną.

Eksperti przewidują większą aktywność, gdy koszty kredytów spadną – co może ponownie wywołać wzrost konkurencji na rynku. Na razie kupujący z zabezpieczonym finansowaniem oraz sprzedający z realistycznym podejściem do cen mają wyjątkową szansę zawierać transakcje korzystne dla obu stron.

ZABEZPIECZ SWOJE PRAWA

Okazuje się, że walka o granice własnej działki nie była i nie jest tylko polską przywarą. W GTA mnożą się kłótnie i sprawy sądowe o granice działek. Nic w tym dziwnego, bo ziemia jest coraz droższa a źle postawiony płot może nawet drastycznie zmienić wartość działki np. w przypadku kiedy płot sąsiada skraca szerokość naszej



działki o stopę czy dwie. Może to sprawić, że działki nie można podzielić na dwie oddzielne parcele. Jeśli kupujemy dom na nowej sub-division to zwykle builder dzieli działki i równo na granicy stawia płot. Te nowe działki są wąskie i nie może tu być mowy o ich dzieleniu. W przypadku starszych domów, usytuowanych na większych działkach sprawa się komplikuje. Aby uniknąć walki z sąsiadami i wszelkich kłopotów w przyszłości należy wiedzieć, że istnieje różnica między linią płotu a linią graniczną działki. Linia graniczna działki to miejsce, w którym powinien znajdować się płot. Często zdarza się jednak, że na mapce znajdują się dwie linie. Jedna, to linia graniczna działki zgodna z tytułem własności a druga wskazująca gdzie aktualnie stoi płot. Jeśli linia płotu nie zgadza się z linią graniczną, to zwykle potrzebny jest prawnik i geodeta aby potwierdzić gdzie znajduje się linia graniczna i czy istnieje możliwość przesunięcia płotu na tę linię. Przez przesunięcie płotu nasz sąsiad zagarnął część naszej działki i jeśli udowodni, że stało się to ponad 20 lat temu, to będzie on miał prawo do tej ziemi z tytułu "zasiedzenia". Sprawa będzie jednak trudna i kosztowna, bowiem trudno jest w większości przypadków udowodnić, że płot stoi w tym miejscu już ponad 20 lat. Jeśli nasza działka została kiedyś powiększona przez przesunięcie płotu na teren należący do miasta czy gminy, to prawo zasiedzenia nie obowiązuje i bez względu na czas jaki upłynął od przedstawienia płotu z linii granicznej naszej działki, rząd może odebrać swój grunt. Oczywiście jeśli ktoś dopatry się, że nie

zgadzają się prawne granice naszej działki.

KTO JEST WŁAŚCICIELEM DRZEWA?

Zdarza się, że na granicy działki rośnie drzewo. Kto jest właścicielem tego drzewa? Obaj sąsiedzi są właścicielami tego drzewa. Żaden nie może go ściąć bez zgody drugiego. Każdy z sąsiadów może przycinać gałęzie drzewa tylko po swojej stronie działki, dbając aby drzewa nie uszkodzić. Jeśli drzewo spadnie na jedną z działek, to pechowy właściciel tej działki będzie odpowiedzialny za straty i może się ubiegać o odszkodowanie od swojej firmy ubezpieczeniowej.

KTO PŁACI ZA PŁOT

Wiele nieruchomości nie posiada żadnego ogrodzenia, bowiem zgodnie z prawem płot wymagany jest tylko na działkach, na których jest basen i które wychodzą na publiczne autostrady czy trakcje kolejowe. W przypadku różnicy zdań pomiędzy sąsiadami, różnicy dotyczącej typu nowego płotu lub konieczności jego wymiany, należy zwrócić się do władz miasta. Każde miasto ma swoje przepisy, rozwiązujące takie sprawy. Niewielki z początku konflikt, związany z położeniem płotu, często urasta

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką Socjologii UW.

Od 33 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości.

Obecnie pracuje w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

Jeśli bowiem sprawa trafi do sądu to łatwo wtedy udowodnimy, że płot został przesunięty. Znając swoje prawa do granic działki, możemy uniknąć wielu problemów i niepotrzebnych konfliktów z sąsiadami.

OAKVILLE

Do szybkiej sprzedaży, piękny, nowoczesny 2 sypialniowy apartament z dwoma pełnymi łazienkami i balkonem. Znakomita lokalizacja, niski maintenance. Cena \$499,800





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

Ostatnia wola par małżeńskich: jak spisać podział majątku w testamentie, jeśli jesteś w związku partnerskim?

Klienci w stałych, kochających się związkach często chcą, aby ich testament został sporządzony wspólnie. Podział majątku wymaga starannego rozważenia, które instrumenty prawne najlepiej chronią majątek i uwzględniają Twoje instrukcje i życzenia. Pary mają kilka możliwości sporządzenia testamentu: (1) testament wspólny, (2) testamenty lustrzane i (3) testamenty indywidualne.

Sporządzenie „wspólnego testamentu” może wydawać się kuszące, szczególnie dla zgodnych małżonków. Posiadanie jednego dokumentu, który obejmuje wspólne intencje pary, wydaje się prostszą i wygodniejszą opcją w porównaniu ze sporządzeniem indywidualnych testamentów. Jednak w większości jurysdykcji w Kanadzie nie jest ono dozwolone, wyjątek stanowi Ontario. Choć dopuszczalne na terenie naszej prowincji, testamenty wspólne, zwane również „testamentami wzajemnymi”, nie są generalnie zalecane, głównie ze względu na ich wady w porównaniu z „testamentami lustrzanymi”. Przyjrzyjmy się bliżej każdej z opcji.

(1) TESTAMENT WSPÓLNY ("Joint Will")

Testament wspólny to pojedynczy dokument sporządzony najczęściej przez małżonków, wyrażający taką samą wolę testamentową obu sygnatariuszy. W przypadku testamentów wspólnych, postanowienia testamentu są wiążące dla obu stron. Oznacza to, że w przypadku śmierci jednej ze stron, druga osoba nie może jednostronnie zmienić, zaktualizować ani odwołać testamentu. Chociaż może to być interesujące dla oddanych sobie par, testamenty wspólne są uważane za bardzo nieelastyczne. Ten brak elastyczności może stwarzać poważne problemy dla żyjącego testatora, szczególnie jeśli zmieni on zdanie, co do podziału lub będzie chciał rozdisponować majątek przed śmiercią, np. przekazując beneficjentowi część swojego spadku wcześniej, za życia. Ponadto, testamenty wspólne ograniczają swobodę dysponowania w tym sensie, że podczas sporządzania testamentu obie strony muszą zgodzić się co do wszystkich wspólnych warunków i podziału majątku.

Testamenty wspólne prowadzą również do specyficznych komplikacji w postępowaniu spadkowym. Po śmierci pierwszego spadkodawcy, testament wspólny staje się

dokumentem publicznym, łatwo dostępnym i potencjalnie podważalnym przez strony nieujęte w testamentie.

(2) TESTAMENTY LUSTRZANE ("Mirror Wills")

Wygodną alternatywą do testamentu wspólnego są testamenty lustrzane. Testamenty lustrzane to w rzeczywistości dwa oddzielne dokumenty, sporządzane przez każdą z osób jako jej własny testament indywidualny. Testamenty zawierają postanowienia lustrzane, w których każdy z małżonków wskazuje drugiego jako głównego beneficjenta. Chyba że zostaną podjęte i zachowane konkretne środki prawne, testamenty lustrzane umożliwiają spadkodawcy zmianę testamentu po śmierci pierwszego małżonka. Podobnie, każdy z testatorów – przez całe swoje życie – może jednostronnie zmienić, zaktualizować lub odwołać swój testament lustrzany, bez potrzeby zgody drugiego partnera.

(3) TESTAMENTY INDYWIDUALNE ("Individual Wills")

Zamiast wspólnego testamentu lub testamentów lustrzanych, para może sporządzić zupełnie indywidualne testamenty, które dają małżonkom pełną kontrolę nad swoim własnym majątkiem. Pozostawiają one również możliwość wprowadzania zmian i aktualizacji, przyznając testatorowi prawo do zmiany testamentu bez konieczności zgody partnera, w dowolnym momencie przed swoją śmiercią.

Testament indywidualny nie ogranicza możliwości dzielenia się wspólnym majątkiem, zarówno za życia, jak i po śmierci. Sposobem na wykluczenie wspólnego majątku z indywidualnych testamentów, jest ustanowienie tzw. współwłasności majątkowej. Współwłasność jest zazwyczaj stosowana w przypadku znaczących dóbr, takich jak dom rodzinny czy konta bankowe. W przypadku wspólnej własności, po śmierci jednego ze współwłaścicieli, drugi automatycznie staje się jedynym właścicielem nieruchomości na podstawie tzw. „prawa przeżycia”.

Podsumowując temat, który rodzaj testamentu może być najlepszy dla małżeństwa, należy pamiętać, że podział majątku w każdym przypadku wygląda inaczej. Najlepsze rozwiązanie dla Ciebie i Twojego małżonka zależy od Waszych indywidualnych celów, sytuacji rodzinnej, zdrowotnej i finansowej. Aby uzyskać pomoc w spisaniu ostatniej woli – niezależnie od tego, czy jesteś gotowy na sporządzenie swojego pierwszego testamentu, czy też na ponowne przeanalizowanie poprzedniego – skonsultuj się z doświadczonym prawnikiem, który zapewni Ci spersonalizowane, strategiczne doradztwo dopasowane do Twoich potrzeb. ■

Autor: Natalia Bialkowska - Kanadyjski prawnik polskiego pochodzenia z amerykańską edukacją. Założyciel Kancelarii Prawnej, NB Law Firm, w Downtown Toronto, specjalizującej się w prawie imigracyjnym i spadkowym. Natalia mówi w językach: polski, angielski, hiszpański.

Nowy Jork - bogate miasto

Nowy Jork pozostaje natomiast najbogatszym miastem na świecie. Według danych z 2025 roku mieszka tam 384,5 tys. milionerów, 818 centymilionerów (osób posiadających majątek powyżej 100 mln USD) oraz 123 miliardów, łączna wartość majątku których wynosi 759 mld dolarów. Jest ich więcej niż w jakimkolwiek innym mieście na świecie - Nowy Jork wyprzedza pod tym względem Moskwę, Londyn, Szanghaj i Hongkong.

Nowy Jork jest jednocześnie miastem drogim. Na przykład, średni miesięczny koszt wynajmu mieszkania w 2025 roku wynosi, według Propele State Agency, 4 027 dolarów za jednopokojowe, 5 496 za dwupokojowe i 7 023 za trzypokojowe lokum. W najdroższych dzielnicach, jak Manhattan, mediana czynszu sięga 5 778 dolarów, podczas gdy w bardziej przystępnych rejonach, jak Bronx i Staten Island, wynosi odpowiednio 2 200 oraz 1 950 dolarów.



ADWOKAT / NOTARIUSZ

NATALIA BIALKOWSKA

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

W SAMYM CENTRUM (DOWNTOWN) TORONTO

WWW.NBLAWFIRM.CA

BEZPŁATNE KONSULTACJE:

416-550-4746

AUGUST
26TH
TUESDAY
ONE DAY ONLY!
ALL LOCATIONS!
STARSky
FINE FOODS

10% OFF
EVERYTHING!*

***SALE ITEMS, ALCOHOLIC BEVERAGES & OLG ITEMS EXCLUDED**

STARSky
FINE FOODS

Co będzie z nami, gdy umrzemy?

Jedną z osób, która szukała odpowiedzi na to pytanie, był Brytyjczyk Robert Crookall, który opublikował swoje badania w książce "The Supreme Adventure", wydanej w 1961 r. Crookall początkowo wykładał botanikę na Uniwersytecie Aberdeen w Szkocji, później został głównym geologiem rządowym w Londynie. W 1952 r., po przejściu na emeryturę, zaczął zbierać zapisy o doświadczeniach bliskich śmierci, gromadząc kilka tysięcy relacji. Na ich podstawie opublikował prawie 20 książek na ten temat.

Crookall wierzył, że to, co nazwał "ciałem witalnym" lub "ciałem duszy", umiejscawiało ciało fizyczne w projekcji astralnej. Uważał to ciało za centrum myślenia. Stwierdził, że w pierwszym etapie projekcji ciało witalne jest połączone z ciałem fizycznym srebrnym sznurem duszy. Srebrny sznur jest tworzony w chwili urodzenia dziecka, urywa się około trzech dni po śmierci człowieka. Srebrny sznur duszy łączy każdego człowieka z jego Duchem. Ponieważ Duch człowieka, jego Wyższe Ja, posiada bardzo wysokie vibracje, nie może bezpośrednio przebywać w ciele. Tylko część tej vibracji jest przenoszona do ciała człowieka poprzez srebrny sznur. I dopiero po jego całkowitym zerwaniu możemy mówić o śmierci człowieka.

Zdaniem Crookalla istnieją cztery różne płaszczyzny lub rzeczywistości. Wierzył, że każdy może przejść przez cztery rzeczywistości, zrzucając fizyczne ciało i przechodząc z mniej gęstym ciałem witalnym przez różne płaszczyzny. Najgęstsza rzeczywistość dotyczy ciała fizycznego i jest na planie fizycznym, czyli na Ziemi. Dalej jest ciało eteryczne lub witalne. Następnie ciało duszy, zwane także ciałem emocjonalnym lub psychicznym. Wreszcie istnieje ciało duchowe, ciało boskie, kosmiczne lub niebiańskie.

Wśród badaczy życia po życiu publikacje Crookalla uważane są za bardzo istotne, ponieważ zbadał on relacje ze wszystkich stron świata. Crookalla fascynowała ich spójność. Bez względu na to, skąd pochodziły przekazy, z Brazylii, Anglii, RPA, Tybetu, Europy, Indii czy Australii, wszystkie były jego zdaniem bardzo podobne. Crookall był zdumiony, gdy odkrył, że są one też identyczne z wierzeniami tubylców z Wysp Hawajskich, oddzielonych od innych cywilizacji przez lata, zanim zostały odkryte przez ka-

pitana Cooka w 1778 r.

Hiszpański badacz życia po życiu Joaquín Cámara w książce "Nieskończone życie", również uważa, że bardzo zbliżone są informacje dotyczące życia pozagrobowego, zawarte w przekazach otrzymywanych od tych, którzy przeżyli NDE (doświadczenie bliskie śmierci), spontaniczny kontakt ze światem duchowym poprzez sny lub od tych, którzy przeszli psychoduchową terapię za pomocą technik, takich jak "Życie między żywotami" czy "Regresja przeszłego życia".

Z prac różnych badaczy pracujących nad relacjami dotyczącymi umierania, pochodzącymi z różnych czasów i z różnych stron świata, wyłaniają się najważniejsze wiadomości przekazywane z zaświatów do nas, ludzi na Ziemi:

- Wszyscy ludzie przeżywają śmierć fizyczną, niezależnie od swoich przekonań.
- W chwili śmierci zostaje nasz umysł ze wszystkimi naszymi doświadczeniami, naszym charakterem i ciałem eterycznym (duchem), które jest duplikatem naszego ziemskiego ciała. Umysł opuszcza ciało i łączy go z nim wyłącznie srebrny sznur. Śmierć następuje tylko wtedy, gdy srebrny sznur zostanie odcięty od ciała fizycznego.
- Natychmiast po śmierci fizycznej wielu poczuje pilną potrzebę uniesienia się do góry.
- Kluczowy jest stan umysłu w chwili śmierci. Niektórzy świadomie przechodzą na drugą stronę i doceniają obecność bliskich, którzy przychodzą ich powitać. Inne osoby są nieprzytomne i wówczas zabierane są do specjalnego miejsca spoczynku.
- Ludzie, którzy są głęboko przywiązani do Ziemi przez silne uzależnienia, takie jak narkotyki, alkohol, hazard, tytoń lub seks, mogą zostać uwięzieni na poziomie astralnym.
- W chwili śmierci niektórym ludziom łatwo jest oddzielić się od ciała fizycznego. Inni potrzebują aktywnej pomocy w przejściu. Szczególnie trudno oddzielić się od ciała jest tym, dla których najważniejsze na Ziemi były dobra materialne.
- Nie ma czegoś takiego jak "niebo na górze" lub "piekło w dole", lokalizacja życia pozagrobowego nie zmienia się z poziomu ziemskiego, różne sfery przenikają się wzajemnie, od najwyższych vibracji do najniższych.
- Ci, którzy mają stałe, niezmiennie i dogmatyczne wyobrażenia o tym, co czeka ich zaraz po śmierci, z pewnością doświadczą wielu poważnych problemów.
- Ateiści, agnostycy i inni mogą bez problemu wspiąć się na szczyt – liczy się to, co zrobili w życiu, a nie to, w co wierzyli.
- Miłość, bezwarunkowa miłość, jest najpotężniejszą znaną siłą we wszechświecie.
- Bezwarunkowa miłość to nieodwracalna więź z naszymi bliskimi w życiu pozagrobowym.
- Większość umierających witają ich bliscy – spotykają się bratnie dusze. Wygląd pozagrobowy wraca do czasów swojej świetności, dla większości ludzi jest to około 20. rok życia.
- Osoby, które umarły, mają moc odwiedzania swoich bliskich, którzy są jeszcze na Ziemi.
- Nowo przybyli, zwykle w pierwszych trzech miesiącach przejścia, mogą wysyłać bliskim na Ziemi za pomocą komunikatów wizualnych, snów, objawień i innych środków, dowody na to, że żyją.
- Rodzaj życia, jaki prowadzi się w życiu pozagrobowym, jego piękno, pokój, światło i miłość, które czekają na większość ludzi, jest niewyobrażalny.
- Nadal można doświadczać duchowych lekcji w życiu pozagrobowym i nadal przechodzić do wyższych i piękniejszych sfer.
- Fizyczne niepełnosprawności ludzi znikają, nie ma żadnych deformacji, chorób, ślepoty ani niczego innego, co miało na nich negatywny wpływ na Ziemi.
- Umysł ma ogromną moc w życiu pozagrobowym. Może tam tworzyć materię i transportować swoje ciało z prędkością myśli, więc jeśli wyobrazasz sobie, że jesteś gdziekolwiek na świecie, natychmiast tam jesteś.
- Ci, którzy byli na Ziemi źli, są pozostawieni sami lub są otoczeni przez innych z tymi samymi niskimi vibracjami, z tą samą niską duchowością, wpadają do niższych i ciemniejszych sfer.
- Niektórzy ludzie mają łatwiejsze przejście do życia pozagrobowego niż inni – im więcej mamy wiedzy na temat życia pozagrobowego, tym lepiej.
- Niektórzy utknęli "pomiędzy dwoma światami". Czując swoje fizyczne ciało, nie akceptują faktu, że w rzeczywistości są martwi.
- Energia, pozytywna lub negatywna, to "bumerang". Kiedy wysyłamy komuś dobrą energię, ta prędzej czy później wraca do nas. Jeśli wysyłamy negatywną energię przez bycie nieuczciwym, oszustwa, kłamstwo, nękanie, dyskredytowanie lub ranienie kogoś – ten rodzaj negatywnej energii nieuchronnie do nas wraca.
- "Zbieramy to, co zasialiśmy" jest uznanym uniwersalnym prawem duchowym. Karma oznacza, że nic nie będzie zapomniane. Wszystkich negatywnych czynów wymierzonych w innych należy doświadczyć na własnej skórze, aby kontynuować duchowy rozwój.
- Każda myśl, każde słowo i każde działanie jest rejestrowane, analizując własne życie, wszyscy doświadczymy skutków ich wszystkich.
- W wyższych sferach można wszystko zapamiętać i trójwymiarowo zobaczyć każde wydarzenie w dowolnym okresie naszego istnienia.
- Nadużycie władzy i systematyczne nękanie innych to dwa z najbardziej karmicznych działań. Prerażająca karma czeka na tych, których misją była ochrona społeczeństwa,

dokończenie na str. 21



**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**

E-mail: ulaurbanski@gmail.com

www.woznowski.com

E-mail: pwoznowski@sympatico.ca



DIRECT
416-456-7683





DIRECT
416-995-7767

URSZULA URBANSKI
SALES REPRESENTATIVE

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

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

**OAKVILLE**

Do szybkiej sprzedaży, piękny, nowoczesny 2 sypialniowy apartament z dwoma pełnymi łazienkami i balkonem. Znakomita lokalizacja, niski maintenance. Cena \$499,800

**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!

KOMPETENCJE W DOBRZE WYBRANEJ LOKALIZACJI I POMOC W BEZSTRESOWEJ ZMIANIE ZAMIESZKANIA.



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



**Metro Hearing
and Tinnitus Treatment
Clinic**



ZAPOBIEGANIE DEMENCJI JEST SKUTECZNE!

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

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

905 273 7717

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

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

Zdrowie w starszym wieku - „Mind body connection”

**Czyli, jak można być zdrowym, sprawnym
i niezależnym nawet w bardzo starszym wieku!**

Ponownie wracamy do tematu szumów usznych, ich możliwego powiązania z utratą słuchu i niebezpieczeństwem, na które narażają się te wszystkie osoby je ignorujące.

Z jakiegoś, ciągle bliżej nie poznanego przez naukę powodu, większość ludzi ma tendencję do ignorowania pierwszych oznak nawet bardzo poważnych problemów zdrowotnych. Co ciekawe, ci sami ludzie najczęściej bardzo się starają aby zachować jak najdłużej sprawność ciała, robiąc na przykład długie spacery (10 tysięcy kroków) czy też dbając o swoją wagę w celu zachowania młodej sylwetki. Tymczasem nauki medyczne już od dawna zajmują się fenomenem zwanym „bio-feedback”, czyli połączenia mózgu z całym ciałem i wszystkimi jego funkcjami, nawet na poziomie pojedynczych komórek. Ten fenomen zwany także „mind body connection” ma tak ogromne znaczenie dla zdrowia, że badania nad jego zastosowaniami trwają w większości uczelni medycznych.

Tak więc wracając do tematu, czyli wpływu ludzkiego mózgu na cały organizm i odwrotnie, możemy tu przytoczyć definicję, lub opis tego połączenia, czyli:

Połączenie umysłu z ciałem odnosi się do silnej i dwukierunkowej relacji między, sprawnością mózgu a przez to stanem psychicznym człowieka (myśłami, uczuciami, przekonaniami) a jego zdrowiem fizycznym. Sugeruje to także, że stan naszego mózgu a przez to nasze myśli, emocje i postawy mogą wpływać na nasze samopoczucie fizyczne i stan zdrowia!

Uzbrojeni w wyniki badań, naukowcy debatują na praktycznych zastosowaniach „bio-feedback” w leczeniu nawet bardzo poważnych chorób. Wydaje się to być obecnie i potencjalnie, najbardziej obiecującym trendem w naukach medycznych. Co ciekawe, jest już dowiedzione, że poprzez wykorzystanie „bio-feedback” można zmienić w części ludzkie DNA usuwając uszkodzenia jego elementów i w ten sposób zapobiegając chorobom. Jak się więc wydaje, człowiek potencjalnie może być swoim najlepszym lekarzem. Tutaj warto przypomnieć stary „dowcip”, o tym, jak to mimo największych wysiłków lekarzy i zastosowania najnowszych leków – pacjent się wyleczył sam.

Szumy uszne to powszechna dolegliwość, która może dotyczyć osoby w każdym wieku, ale może się też nasilać wraz z wiekiem. Badania sugerują związek między szumami usznymi a pogorszeniem funkcji poznawczych w późniejszym wieku. Przypominamy tutaj, że szumy uszne i utrata słuchu to dwa różne schorzenia neurologiczne i utrata słuchu nie musi oznaczać, że wraz z nią one się pojawiają. Tak więc można mieć utratę słuchu bez pojawienia się szumów tak samo jak same szumy bez utraty słuchu.

~dokończenie na str. 21

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

Certyfikowane kursy przez MTO (Symulator Jazdy)

Przygotowanie do egzaminów G1, G2, G



PRAWO JAZDY G1.G2.G

\$460

Ins. BARBARA MAKA

Tel. **905.302.1782**

1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga

www.naukajazdy.ca

Protezy Dentystyczne

KASIA DORMAN

280 The Queensway Etobicoke
(416)251-6147

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

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**

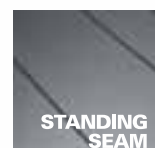
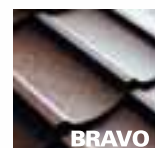
Salon firmy: **905.564.7663**

SALON FIRMY

1759 Britannia Rd. E. #6/7
Mississauga, ON L4W 4E1

Poniedziałek - piątek
9:00 do 17:00

www.londonecometal.com



Gotujemy smacznie i zdrowo

SERBSKIE KOTLETY



Składniki

250 g mielonej wieprzowiny
250 g mielonej wołowiny
250 g mielonej jagnięciny
1 białko jaja
4 ząbki czosnku
1 płaska łyżeczka papryki słodkiej mielonej
kilka gałązek świeżej natki pietruszki
sól i pieprz

Przygotowanie

Połącz wszystkie rodzaje mięsa mielonego w dużej misce. Czosnek przeciśnij przez praskę, a natkę pietruszki drobno posiekaj. Dodaj do mięsa, dopraw też papryką mieloną, solą i pieprzem. Przełóż białko jaja i dokładnie wymieszaj mięsną masę. Powinna być gładka, sprężysta i dobrze połączona. Najlepiej wyrabiaj przez kilka minut ręcznie, aż masa zacznie się lekko kleić.

Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw do lodówki na co najmniej godzinę, aby smaki się przegryzły.

Po schłodzeniu, uformuj z masy mięso kształty przypominające małe kielbaski lub walce, długości ok. 10 cm i średnicy ok. 2 cm.

Nadziejaj je na drewniane patyczki do szaszłyków.

Grilluj na ruszcie lub patelni grillowej z każdej strony do zarumienienia. Możesz też piec je w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni Celsjusza przez około 25 minut.

GRUZIŃSKI GULASZ Z KURCZAKA



Składniki

1 kg piersi z kurczaka
500 g cebuli
400 g pomidorów krojonych z puszek
1 garść świeżej kolendry
2 ząbki czosnku
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 łyżka oliwy z oliwek
1,5 łyżeczki ostrej pasty z papryki
¼ papryczki Aleppo
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki czarnego pieprzu

Przygotowanie

Kurczaka umyj i osusz. Pokrój go w średniej wielkości kostkę i dopraw solą oraz pieprzem z każdej strony.

W dużym garnku rozgrzej połowę oleju. Podsmaż kurczaka w dwóch partiach do zezłocenia. Zdejmij mięso i odstaw.

Dolej resztę oleju. Dodaj posiekaną drobno cebulę. Zmniejsz ogień i przykryj garnek. Smaż cebulę przez ok. 5 minut, od czasu do czasu odkrywając naczynie i mieszając całość. Następnie zdejmij przykrycie i kontynuuj smażenie przez następne 10 minut.

Dodaj drobno posiekany czosnek, koncentrat pomidorowy, pastę paprykową i bardzo drobno posiekaną papryczkę Aleppo. Wymieszaj i gotuj całość przez ok. 1 minutę.

Dodaj pokrojone pomidory z puszek i zwiększ ogień. Dopraw całość solą, a następnie włącz z powrotem kurczaka wraz z sokami. Zmniejsz temperaturę ponownie, przykryj garnek i gotuj całość na wolnym ogniu przez ok. 10 minut.

Gruziński gulasz z kurczaka podawaj posypany siekaną, świeżą kolendrą. Przechowuj danie w lodówce, przez 3-4 dni. Podgrzewaj w garnku.

SOCZYSTE I PUSZYSTE KOTLETY MIELONE



Składniki

500 g mielonej wieprzowiny (np łopatka, karkówka)
2 czerstwe bułki namoczone w wodzie
2 cebule
1 pęczek natki pietruszki
3 jajka
½ szklanki bułki tartej
½ szklanki mąki pszennej
1 łyżka mleka
3 łyżki smalcu (do smażenia)
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Odsącz bułki z wody i dodaj je do mięsa. Dokładnie wymieszaj.

Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę i zeszklij na smalcu. Natkę pietruszki drobno posiekaj. Dodaj ją do mięsa razem z podsmażoną cebulą. Wbij 2 jajka, dopraw solą i pieprzem, po czym dokładnie wymieszaj całą masę na gładko. Jeśli masa wydaje się zbyt gęsta, dodaj odrobinę mleka.

Formuj z masy nieduże kotleciki. Każdy obtocz najpierw w mące, następnie w jajku roztrzepanym z mlekiem i szczyptą soli, a na końcu w bułce tartej.

Smaż kotlety na rozgrzanym smalcu na złoty kolor z obu stron, a następnie przełóż je na blaszkę do pieczenia.

Piecz przez 10 minut w piekarniku nagrzanym do 160°C, aby były dobrze dopieczone i zachowały puszystość. Formuj z masy nieduże kotleciki. Każdy obtocz najpierw w mące, następnie w jajku roztrzepanym z mlekiem i szczyptą soli, a na końcu w bułce tartej.

Smaż kotlety na rozgrzanym smalcu na złoty kolor z obu stron, a następnie przełóż je na blaszkę do pieczenia.

Piecz przez 10 minut w piekarniku nagrzanym do 160°C, aby były dobrze dopieczone i zachowały puszystość.



ZIEMNIAKI Z UBIJANĄ FETĄ



Składniki

Przygotuj marynatę, mieszając ze sobą wszystkie składniki w dużej misce: oliwę, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawę. Mieszanina powinna być w miarę jednolita.

Kurczaka umyj i podziel na palki 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 radosku podawaj na ciepło, najlepiej z dodatkiem lekkiej surówki.

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

studiopuls2020@gmail.com

www.puls-toronto.com

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



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

Zdrowie w starszym wieku ~dokończenie ze str.17

Chociaż szumy uszne (tinnitus) mogą czasami dotykać dzieci, znacznie częściej występują u dorosłych. Szacuje się, że na tę dolegliwość cierpi od 10% do 25% dorosłych w Stanach Zjednoczonych. Szumy uszne mogą pojawiać się i ustępować lub stać się przewlekłe, jeśli objawy utrzymują się dłużej niż 3 miesiące.

Przewlekłe i ciężkie szumy uszne mogą prowadzić do dużych powikłań zdrowotnych. Typowe problemy to depresja, lęk i zmęczenie. Coraz więcej badań sugeruje również związek między szumami usznymi a demencją. Ponieważ mózg kontroluje całe ciało człowieka i wszystkie procesy, jakie w nim zachodzą, chroniczne szumy uszne mają duży związek z wieloma schorzeniami i chorobami. Tutaj trzeba pamiętać, że same szumy mogą być jedną z oznak poważnych problemów zdrowotnych, takich jak na przykład nowotwory mózgu. Czasami jednak, szumy uszne są efektem postępującej degeneracji mózgu i jako takie, zwiastują początek problemów z demencją.

Tak więc ponownie można sobie zadać to samo pytanie, czy szumy uszne są powiązane z demencją a nawet powodują demencję?

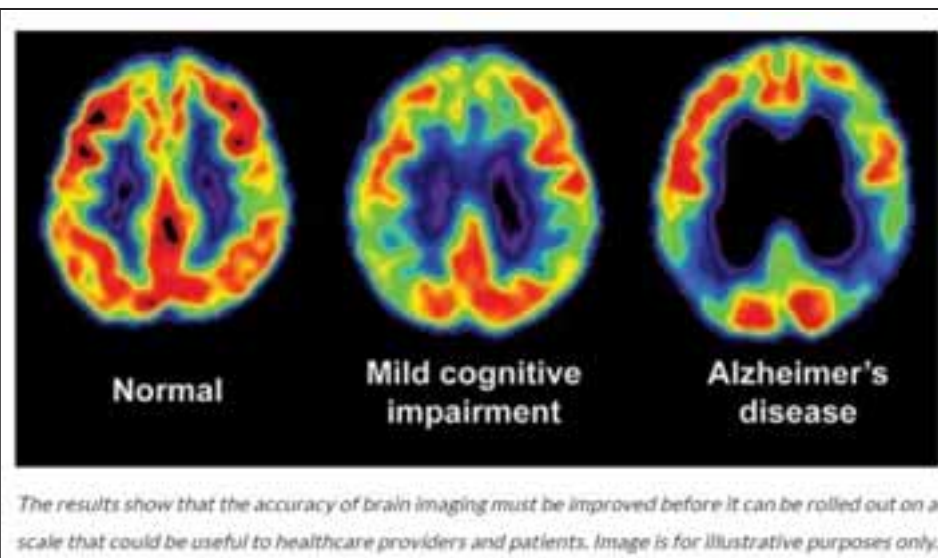
Nowe badania sugerują zasadniczo zwiększone ryzyko rozwoju demencji u osób z szumami usznymi (tinnitus). Dotyczy to szczególnie demencji o wczesnym początku – demencji rozwijającej się we wczesnej lub średniej dorosłości. Tak więc, powiązanie szumów usznych z demencją staje się powoli powszechnie znanym faktem.

Jak donosi retrospektywne badanie z 2021 roku (Trusted Source), dorośli uczestnicy z istniejącymi szumami usznymi byli o 68% bardziej narażeni na rozwój demencji o wczesnym początku. Dotyczyło to osób dorosłych poniżej 65. roku życia. Badanie to uznano za pierwsze, w którym zdefiniowano taki możliwy związek między tymi dwoma schorzeniami. Co ciekawe, wyniki przytoczonych powyżej badań sugerują również, że chociaż ryzyko demencji rośnie z wiekiem, także u młodszych dorosłych możliwe jest wystąpienie utraty zdolności poznawczych.

Tutaj dla przypomnienia, po raz kolejny należy wspomnieć jakie są wczesne objawy demencji.

Stowarzyszenie Alzheimer's Association określa 10 możliwych wczesnych oznak i objawów demencji, na które należy zwrócić uwagę:

- postępująca utrata pamięci, która utrudnia codzienne czynności
- gubienie przedmiotów
- wycofanie społeczne
- trudności z rozwiązywaniem problemów
- problemy z wykonywaniem codziennych zadań



- utrata miejsca, dat i czasu
- trudności przestrzenne i wzrokowe
- nowe problemy z pisanie i mówieniem
- zmiany nastroju i osobowości
- słaba ocena sytuacji

Wiele razy pisaliśmy już o demencji, tymczasem osoby u których wystąpiły zmiany degeneracyjne mózgu – czy to wywołanie lub zmanifestowane szumami usznymi (tinnitus), czy też samą wadą słuchu – ciągle nie podejmują działania w celu podjęcia środków zaradczych.

Tak więc po raz kolejny przypominamy o naszym istnieniu i możliwościach jakie stają przed naszymi czytelnikami otworem. Nie traćcie Państwo czasu na rozważania i szukanie wytłumaczenia na brak działania, Wasza przyszłość jest w Waszych rękach! ■

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

**www.metro-hearing-tinnitus.com
www.metrohearing.ca
tel. 905-273-7717**

Co będzie z nami, gdy umrzemy? dokończenie ze str. 14

ale którzy celowo nadużywali swojej władzy, dopuszczali się wykroczeń i powodowali krzywdę innych.

- Nikt nie będzie usprawiedliwiony za złe czyny, tylko dlatego, że po prostu wykonywał rozkazy.
- Okrucieństwo – psychiczne lub fizyczne wobec ludzi lub zwierząt, jest wysoce karmiczne i nigdy nie jest usprawiedliwione.
- Piekło na wieczność i wieczne potępienie zostały wymyślone przez człowieka, aby manipulować sercami i umysłami, one nie istnieją. Chociaż prawdą jest, że w życiu pozagrobowym istnieją niższe plany, które są szczególnie ciemne, nieprzyjemne, a nawet przerażające, a niektórzy nazywają je wręcz "piekłem", nikt nie dociera tam na wieczność. Uniwersalne Prawo Postępu zapewnia, że kiedyś w przyszłości ci z niższymi wibracjami w końcu, nawet jeśli zajmie to tysiące lat, osiągną wyższe wibracje i będą mogli przejść do wyższych sfer. Dokładnie opisuje to Joaquín Cámara w książce "Nieskończone życie".
- Nikt z nas nie jest osądzany ani skazywany na niższe sfery. Skazujemy się na nie ("piekło") z powodu naszych niskich wibracji (niskiej duchowości), które nabyliśmy podczas naszego życia na Ziemi.
- Czy można nawrócić się na łożu śmierci? Nie można. Bezpośrednio po śmierci nasze wibracje się nie zmieniają, nawet jeśli chcemy odbyć pokutę na krótko przed śmiercią. Zabieramy ze sobą nagromadzone wibracje (duchowość), które nabyliśmy lub utraciliśmy podczas całego naszego życia na ziemi. Chrzt czy pokuta przed śmiercią są całkowicie absurdalne jako sposób na uzyskanie "lepszego miejsca" w świecie pozagrobowym.
- Nie przychodzimy na ten świat, aby mieć wymarzone życie, bez smutku, bez cierpienia i bez problemów. Im bardziej zróżnicowane są nasze doświadczenia, im więcej uczymy się na błędach, tym cenniejsza jest nasza egzystencja.
- Uniwersalne prawa działają, nawet jeśli ich nie znamy.
- Bycie religijnym niekoniecznie oznacza bycie na wysokim poziomie duchowym.
- Nieuczestniczenie w obrzędach religijnych oraz niewierzenie w dogmaty lub doktryny,

nie przeszkadza nikomu w osiągnięciu wyższej duchowości lub wyższych sfer życia pozagrobowego.

- Osoby żyjące życiem pozagrobowym potrafią czytać w naszych umysłach i wprowadzać w nasze umysły idee i myśli. Osoby o niskich wibracjach mogą umieszczać negatywne idee i myśli, a pozytywne i bardziej oświecone istoty pomagają nam w pozytywnych ideach i myślach. Ale wszystko zależy od naszej wolnej woli.
- Możemy odwoływać się do naszych przewodników duchowych z życia pozagrobowego, aby pomogli nam radzić sobie z codziennymi problemami, ale oni nie podejmą za nas decyzji, mogą nam wskazać drogę.
- To, co dzieje się z osobą, która popełnia samobójstwo, zależy od wielu rzeczy. Motywacja jest zawsze bardzo ważna. Jest duża różnica między osobą, która popełnia samobójstwo z powodu nieuchronnej śmierci, a osobą, która popełnia samobójstwo, aby uniknąć odpowiedzialności. Ci, którzy odbierają sobie życie, aby uniknąć problemów i obowiązków, prawdopodobnie powiększą swoje problemy i obowiązki w życiu pozagrobowym.
- W życiu pozagrobowym istnieją różne poziomy sfer, od najniższych wibracji do najwyższych. Kiedy fizycznie umieramy, udajemy się do sfery, która najlepiej odpowiada wibracjom, które akumulujemy podczas naszego życia na Ziemi. Im wyższe wibracje, tym lepiej, one przeniosą nas do wyższych sfer. Wyższe sfery są tak piękne, że nie ma możliwości, aby z pozycji życia na Ziemi je sobie wyobrazić. Dla osób o bardzo niskich wibracjach nie będą jednak od razu dostępne.
- Zgodnie z Prawem Postępu, w końcu, nawet jeśli zajmie to tysiące lat, wszyscy wejdziemy do wyższych sfer.
- Naprawdę toczy się wojna między siłami światła a siłami ciemności. Ci, którzy nieustannie szerzą ciemność: ignorancję, fałszywą i szkodliwą propagandę, nienawiść, nękanie innych, nadużywają władzy, używają kłamstwa, oszustwa, dominacji i innych negatywnych energii, najprawdopodobniej staną się częścią sił ciemności. Ci, którzy pracują i rozpowszechniają wiedzę, pokój, miłość, światło, harmonię i inne pozytywne energie, staną się częścią sił światła. ■

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.

Zaufaj pszczołom

Jest to jeden z najcenniejszych darów ula, choć nie jest powszechnie znany. Pyłek pszczeli - o nim mowa - stanowi prawdziwą skarbnicę witamin, minerałów i wartości odżywczych, bezcennych dla zdrowia.

Choć często pozostaje w cieniu miodu pyłek pszczeli, to jeden z najcenniejszych produktów, jakie oferuje nam ul. Powstaje z pyłku kwiatowego, który pszczoły zbierają z roślin i drzew w czasie kwitnienia. Następnie mieszają go z niewielką ilością nektaru lub miodu i formują w charakterystyczne kuliste obnóża, które przyczepiają do tylnych odnóży i transportują do ula. To właśnie w tej formie pyłek trafia do pasieki.

Pszczoły zbierają pyłek przez cały okres wegetacyjny, ale najlepszy czas jego pozyskiwania przypada na okres od 21 czerwca do 20 lipca. Po przyniesieniu do ula pyłek jest ubijany, pokrywany miodem i konserwowany - w takiej formie przekształca się później w pierzgę, która pełni funkcję podstawowego pokarmu dla młodych pszczoł. Pyłek to źródło białka, natomiast miód dostarcza im energii. W naturalnym środowisku te składniki tworzą zbilansowaną dietę dla owadów, a dla człowieka - prawdziwą bombę odżywczą.

Skład - co kryje się w granulkach pyłku?

Niepozorne kuleczki mają zaskakująco bogaty skład. Pyłek pszczeli zawiera:

- aż 40% białka,
- witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A, D, E, K,
- cukry proste (glukoza, fruktoza) i złożone (np. błonnik),
- tłuszcze, sole mineralne, mikroelementy (m.in. żelazo, cynk, potas),
- flawonoidy, rutynę, olejki eteryczne, enzymy, hormony, antybiotyki roślinne i ponad 250 związków chemicznych, które wpływają korzystnie na zdrowie.

To sprawia, że pyłek pszczeli działa wielowymiarowo - odżywia, regeneruje i chroni organizm. Nie bez powodu bywa nazywany superfoodem prosto z ula.

Pyłek pszczeli to nie tylko wartościowy pokarm dla pszczoł, lecz także naturalne wsparcie dla organizmu człowieka. Dzięki wyjątkowemu bogactwu składników odżywczych może korzystnie wpływać na wiele układów i funkcji w naszym ciele.

Działa oczyszczająco i regenerująco. Pyłek wykazuje działanie detoksykujące - wspomaga usuwanie toksyn i neutralizuje skutki długotrwałych terapii farmakologicznych, w tym antybiotyków. Pomaga także regenerować organizm po chorobach i osłabieniu, uzupełniając niedobory witamin i minerałów. Wzmacnia odporność. Dzięki zawartości antyoksydantów, witamin i naturalnych antybiotyków roślinnych pyłek pszczeli wspiera układ odpornościowy, zmniejszając podatność na infekcje i stany zapalne. To szczególnie cenna właściwość w sezonie jesienno-zimowym oraz dla osób narażonych na długotrwały stres. Wspomaga układ krążenia i nerwowy. Regularne spożywanie pyłku może pomóc w regulacji poziomu cholesterolu i ciśnienia, a także wzmocnić naczynia krwionośne. Zwiększa ilość czerwonych krwinek oraz poziom żelaza w surowicy krwi, co wspiera profilaktykę anemii. Działa też tonizująco na układ nerwowy, poprawiając samopoczucie i koncentrację. Działa wspomagająco w schorzeniach przewlekłych. Pyłek pszczeli może być pomocny u osób cierpiących na: chorobę wieńcową, miażdżycę, cukrzycę (reguluje poziom cukru i wspiera metabolizm), przerost prostaty u mężczyzn, a także w okresie menopauzy - dzięki obecności naturalnych hormonów roślinnych łagodzi jej objawy. Reguluje trawienie i przemianę materii. Pyłek pobudza apetyt, wspomaga trawienie i reguluje metabolizm. Ciekawostką jest fakt, że u osób z nadwagą może przyczyniać się do stopniowego spadku masy ciała, wspierając zdrowe nawyki żywieniowe.

Zdrowy dodatek do codziennych posiłków - jak spożywać pyłek pszczeli?

Łyżeczka pyłku pszczelego to drobny, lecz znaczący krok w stronę codziennego dbania o siebie. Najlepiej spożywać go na czczo lub około pół godziny przed posiłkiem, kiedy organizm najchętniej chłonie to, co dla niego dobre. Jak podać go w apetycznej formie? Wymieszaj pyłek z miodem - to duet, który nie tylko świetnie smakuje, lecz także działa. Możesz też dodać go do mleka, jogurtu, soku owocowego lub smoothie. Doskonale sprawdzi się również jako składnik porannej owsianki czy domowej konfitury. Jeśli jego smak wyda Ci się nieco wyrazisty - sięgnij po miód lipowy lub wielokwiatowy, który złagodzi nuty gorzkie i wydobędzie naturalną słodycz pyłku.

Końska dawka zdrowia w drobnych pszczelich granulkach. Ile pyłku przyjmować?

By czerpać z pyłku to, co najlepsze, przyjmuj go 3 razy dziennie na czczo lub ok. 30 minut przed posiłkiem.

Zacznij od 1 łyżeczki (ok. 5 g) na początek.

Stopniowo zwiększaj do 4 łyżeczek (ok. 20 g) dziennie, czyli docelowo 3 porcje po ok. 6-7 g każda.

Dla osób potrzebujących silniejszego wsparcia (rekonwalescencji, stres, intensywny wysiłek) dopuszczalna jest dzienna dawka 30-40 g, również podzielona na trzy porcje. ■



Koniec z tymi szczepionkami

Amerykański Departament Zdrowia (HHS) kończy prace nad rozwojem szczepionek mRNA. W zamian będzie wspierać inne technologie - ogłosiła agencja BARDA (Biomedical Advanced Research and Development Authority).

Sekretarz HHS, Robert F. Kennedy Jr., poinformował o zakończeniu 22 projektów opartych na mRNA. Stwierdził, że te szczepionki "nieskutecznie chronią przed infekcjami górnych dróg oddechowych, takimi jak COVID-19 i grypa". Zdaniem ekspertów chronią one jednak przed ciężkim przebiegiem choroby i śmiercią. Wykazują też skuteczność przeciw grypie.

Niektóre kontrakty będą realizowane do końca. Nowe projekty mRNA nie zostaną jednak uruchomione.

- Przeanalizowaliśmy dane. Wysłuchaliśmy ekspertów. Podjęliśmy decyzję - powiedział Kennedy. HHS poinformował, że BARDA skupi się teraz na technologiach z lepszym profilem bezpieczeństwa. Ważna będzie też przejrzystość badań i procesu produkcji. Projekty, które nie spełniają obecnych standardów, zostaną wycofane. Zastąpią je inne rozwiązania, na przykład szczepionki z całym wirusem.

mRNA to nic materiału genetycznego. Komórki "czytają" ją i na tej podstawie tworzą białko. W szczepionce mRNA daje organizmowi instrukcję do wytworzenia fragmentu białka wirusa. Układ odpornościowy rozpoznaje je jako zagrożenie. Dzięki temu przygotowuje się do walki z prawdziwą infekcją.

Szczepionki mRNA były bardzo przydatne w czasie pan-



demii COVID-19. Powstawały szybko. Wielu niezależnych badaczy potwierdziło ich skuteczność. Chroniły przed ciężkim przebiegiem choroby. Uznano je za bezpieczne.

Administracja Trumpa zapowiedziała wcześniej przegląd projektów mRNA. Kennedy, znany z krytyki szczepień, również go popierał. W maju HHS zerwał kontrakt z firmą Moderna. Chodziło o rozwój szczepionki przeciwko ptasiej grypie. Wartość umowy wynosiła 590 milionów dolarów.

Dr Peter Hotez, pediatra i dyrektor Centrum Rozwoju Szczepionek w Szpitalu Dziecięcym w Teksasie, skrytykował decyzję HHS. Jego zdaniem ogłoszenie "wspiera pseudonaukową narrację i osłabia bezpieczeństwo biologiczne kraju".

- Technologia mRNA, jak każda biotechnologia, ma swoje zalety i ograniczenia. Ale w przypadku pandemii, nowego wirusa, szczepionek przeciwnowotworowych czy terapii immunologicznych, daje unikalne możliwości - powiedział Hotez. - HHS pod kierownictwem Kennedy'ego sugeruje, że nie powinniśmy już liczyć na federalne wsparcie dla innowacji w biomedycynie. Stany zostają same - mówił.

HHS poinformowało, że unieważnia grant BARDA przyznany firmie Moderna i Uniwersytetowi w Teksasie na rozwój szczepionki mRNA przeciw ptasiej grypie (H5N1). Anulowano też kontrakty z Uniwersytetem Emory'ego i firmą Tiba Biotech.

Emory pracował nad proszkiem mRNA do inhalacji. Tiba rozwijała technologię transportu szczepionek z wykorzystaniem nanocząsteczek - tak wynika z informacji opublikowanych przez BARDA.

Departament zapowiedział również ograniczenie zakresu prac mRNA w już istniejących kontraktach z firmami Luminary Labs, ModeX i Sequirus.

HHS odrzuciło też lub wycofało się z wielu ofert przetargowych jeszcze przed podpisaniem umów. Dotyczy to m.in. projektów zgłoszonych przez Pfizer, Sanofi Pasteur, CSL Sequirus, Gritstone i inne firmy. Zapowiedziano także zmiany w projektach prowadzonych wspólnie z Departamentem Obrony USA. Ucierpią na tym m.in. badania nad szczepionkami opartymi na kwasach nukleinowych, realizowane przez AAHI, AstraZeneca i HDT Bio.

HHS poinformowało, że wartość objętych decyzją projektów wynosi około 500 milionów dolarów. Jednocześnie zaznaczono, że inne zastosowania technologii mRNA w ramach departamentu nie zostały objęte tymi zmianami.

Dr Paul Offit, specjalista ds. szczepień z Dziecięcego Szpitala w Filadelfii i zewnętrzny doradca FDA, skrytykował decyzję Roberta F. Kennedy'ego Jr. Jego zdaniem to "kolejna decyzja polityczna sprzeczna z danymi naukowymi".

Offit dodał, że cięcia finansowania oparte na fałszywych przesłankach są "trudne do zaakceptowania". - Jeśli wybuchnie kolejna pandemia, znowu zostaniemy w tyle - ostrzegł. - Brak dalszych badań nad mRNA to niepotrzebne ryzyko - dodał. ■

(mp/CNN)

Czy będą mieli co pić?

Obserwacje satelitarne wykazały bezprecedensowe tempo wysychania kontynentów oraz szybki wzrost powierzchni dotkniętych suszą. Coraz więcej słodkiej wody jest tracone wskutek nadmiernego poboru wód gruntowych, a ich odnawianie trwa dłużej, niż mogą czekać kolejne pokolenia, co stawia całą ludzkość przed ogromnym wyzwaniem.

Zespół badawczy pod przewodnictwem naukowca zajmującego się systemami Ziemi Hrishikesha Chandanpurkara z indyjskiego uniwersytetu FLAME twierdzi, że musimy działać natychmiastowo, aby przygotować się na czasy znacznie większej suszy, spowodowanej zmianą klimatu i wyczerpywaniem się wód gruntowych.

Badacze posłużyli się obserwacjami satelitarnymi z eksperymentu Gravity Recovery and Climate Experiment NASA z 2002 roku oraz jego kontynuacji, aby stworzyć obraz tego, jak zmieniły się zasoby wody na Ziemi od 2002 roku, a także dlaczego.

- Odkryliśmy, że kontynenty (wszystkie obszary lądowe z wyjątkiem Grenlandii i Antarktydy) doświadczyły bezpreceden-

sowego tempa wysychania, a obszary kontynentalne dotknięte suszą zwiększają się mniej więcej dwukrotnie w stosunku do powierzchni stanu Kalifornia każdego roku - napisali autorzy. Emitując gazy cieplarniane, zmieniające atmosferę i korygując biegi rzek, ludzie poważnie przyczynili się do zaburzenia cyklu wodnego Ziemi. Choć obszary "mokre" stają się coraz bardziej wilgotne, obszary "suche" wysychają szybciej, niż rejony mokre ulegają zmożeniu. Oznacza to, że zasoby wody lądowej maleją, czego skutki będą katastrofalne na całym świecie. Dotyczy to nie tylko jezior i rzek, ale także wód gruntowych, zgromadzonych w warstwach wodonośnych głęboko pod powierzchnią Ziemi. Większość populacji ludzkiej żyje w krajach, w których straty wody słodkiej rosną w coraz szybszym tempie. Słodka woda jest wypierana z kontynentów na tak dużą skalę, że obecnie przyczynia się ona bardziej do wzrostu poziomu mórz niż pokrywy lodowe. Stwarza to zagrożenie dla regionów przybrzeżnych, które muszą się na to przygotować.

Na kontynentach, gdzie nie ma lodowców, 68 proc. utraty wody na lądzie można przypisać wyczerpywaniu wód gruntowych przez człowieka. Niedawne ekstremalne

susze w Ameryce Środkowej i Europie również odegrały swoją rolę w tym zjawisku, a wraz z kryzysem klimatycznym takie sytuacje będą coraz częstsze i poważniejsze.

Z powodu zaburzonych wzorców opadów przez emisje paliw kopalnych, ludzie zaczynają coraz bardziej korzystać z wód gruntowych, które nie odnawiają się tak szybko, jak są osuszane. W wielu miejscach, gdzie następuje wyczerpywanie się wód gruntowych, nie zostaną one uzupełnione w ludzkich skalach czasowych, co stanowi krytyczne zagrożenie dla ludzkości. Jest to zasób wielopokoleniowy, który przez ostatnie pokolenia jest źle zarządzany.

- Obecnie nadmierne pompowanie wód gruntowych jest największą przyczyną zmniejszania się zasobów wody gruntowej w regionach dotkniętych suszą, co znacznie nasila skutki wzrostu temperatury i osuszania - skomentowali autorzy. - Ochrona światowych zasobów wód gruntowych jest kwestią najwyższej wagi w obliczu ocieplenia klimatu i wysychania kontynentów, o których teraz wiemy. ■



International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-08-21

1:30	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:50	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Kropka nad i - magazyn, Polska
12:25	Wszystkiego słodkiego, Ciasteczka, małe przekąski
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 kredycie 3 - program publicystyczny
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Wojny samochodowe 10 - 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	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:15	Top Of The Top Sopot Festival 2025: # Orkiestra Mistrzom
22:50	Doradca smaku - program kulinarny
22:55	Top Of The Top Sopot Festival 2025: # RapOrkiestra - legendy polskiego Hip hopu
0:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
1:05	Wszystkiego słodkiego, Ciasteczka, małe przekąski

ITVN, piątek, 2025-08-22

1:30	Megatransporty 2 - program rozrywkowy,
2:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:50	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - 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 7 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:25	Życie na kredycie 3 - program publicystyczny
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	Pilkarki. 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	Idealny facet dla mojej dziewczyny - komedia, Polska
23:20	Doradca smaku - program kulinarny
23:30	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:05	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:40	Singielka - serial obyczajowy
1:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy

ITVN, sobota, 2025-08-23

1:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn1
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 22 - 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 TVN - 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	Wojny samochodowe 10 - program motoryzacyjny
14:16	Duda kontra Szafranski 8 - program motoryzacyjny
14:50	Wszystkiego słodkiego, Ciasteczka, małe przekąski
15:15	Nic do zgłoszenia 4 - program edukacyjny
16:05	Życie na kredycie 3 - program publicystyczny
16:30	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
16:55	Ciężarówką 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	Laura - film obyczajowy, Polska 2010, reż. R. Dunaszewski
22:20	Mój agent 2 - serial komediowy
23:10	Totalne remonty Szelagowskiej 7 - program rozrywkowy
0:00	Wojny samochodowe 10 - program motoryzacyjny
0:45	Doradca smaku - program kulinarny
0:50	Magiel Towarzyski 21 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-08-24

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - 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 TVN - magazyn
12:05	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
12:55	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
14:00	Salon sukien ślubnych: Polska 2 - program lifestyleowy
14:25	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
15:10	Mój agent 2 - serial komediowy
15:55	Laura - film obyczajowy, Polska 2010, reż. R. Dunaszewski
17:10	Duda kontra Szafranski 8 - program motoryzacyjny
17:45	Wojny samochodowe 10 - program motoryzacyjny
18:30	Kobieta na krańcu świata 12 - program obyczajowy
18:55	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
19:30	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
21:55	Nic do zgłoszenia 4 - program edukacyjny
22:45	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
23:35	Doradca smaku - program kulinarny
23:45	Superwizjer - magazyn reporterów
0:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
1:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy

ITVN, poniedziałek, 2025-08-25

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Doradca smaku - program kulinarny
2:05	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto kobiet 2 - 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 7 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:25	Kobieta na krańcu świata 12 - program obyczajowy
12:50	Wszystkiego słodkiego, Panna cotta z malinami
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	Gadzet 4.0 4 - program rozrywkowy
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Kuchenne rewolucje 22 - 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 informacyn
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 Szelagowskiej 7 - program rozrywkowy
23:25	Szadz - serial kryminalny
0:10	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - pro. dok.

0:35	Doradca smaku - program kulinarny
0:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-08-26

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - 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 7 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
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	Ciężarówką 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
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	Gadzet 4.0 4 - program rozrywkowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-08-27

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiety - 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	Dzień Dobry TVN - magazyn
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, Idą goście - 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, Polska
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	Mój agent 2 - serial komediowy
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



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



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Zmiany w "Super Visa"

Od 29 lipca 2025 r. podniesiono wymóg minimalnego dochodu sponsora w oparciu o wielkość rodziny dla programu „Super Visa”. Oznacza to, że program będzie nieco bardziej ograniczony, ponieważ wymagania są bardziej rygorystyczne. Na przykład dla rodziny składającej się z 3 osób nowy wymóg finansowy na 2025 r. wynosi 46 720 CAN, podwyżka z 44 966 CAN w 2024 roku. Jest to wzrost o 1754,00 CAN lub 4%.

Sam sponsor, a także małżonek, dzieci pozostające na utrzymaniu i wszystkie wcześniej sponsorowane osoby liczą się do wielkości rodziny.

Aby udowodnić dochód, IRCC akceptuje różne dokumenty, w tym Notice of Assessment formularze podatkowe T4 lub T1, odcinki wypłaty i różne formularze oświadczeń finansowych.

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/parent-grandparent-super-visa/eligibility.html#minimum>

Testy językowe dla przyszłych pracowników czasowych

IRCC zamierza wprowadzić obowiązkowe testy językowe dla osób, które chcą przyjechać do Kanady na pozwolenie na pracę w ramach programów dla pracowników zagranicznych. Podane powody tej przyszłej zmiany obejmują co następuje: lepszą integrację w miejscu pracy, poprawę wskaźników stabilnego zatrudnienia, łatwiejsze przejście na pobyt stały oraz zwiększenie zaufania pracodawców do zapewniania pracy pracownikom zagranicznym z adekwatną znajomością języka angielskiego czy francuskiego.

Oznacza to jednakże, że wymóg wykazania się właściwą znajomością języka urzędowego Kanady, może stanowić większą barierę dla niektórych wnioskodawców. IRCC zaleca wcześniejsze przygotowanie się poprzez: przystąpienie do testów praktycznych, takich jak IELTS lub CELPIP, zapisanie się na kursy językowe przed złożeniem wniosku, poszukiwanie profesjonalnej pomocy zarówno w zakresie usług językowych, jak i imigracyjnych, aby upewnić się, że wnioskodawca kwalifikuje się do podjęcia danej pracy.

Na razie nie mamy szczegółowych instrukcji czy regulacji w tej dziedzinie, ale można się ich spodziewać w najbliższej przyszłości.

Pytania proszę kierować do Wandy Dobrowolskiej 905 271-4183

Choroba lokomocyjna w "elektryku"

Choć samochody elektryczne kojarzą się z cichą i płynną jazdą, u części pasażerów powodują zawroty głowy, nudności i ogólny dyskomfort. Naukowcy analizują, co za tym stoi - i dlaczego problem dotyczy głównie tylnych siedzeń.

Badacze z Uniwersytetu Technologicznego w Belfort-Montbéliard we Francji zauważają, że rosnąca liczba pasażerów samochodów elektrycznych zgłasza objawy choroby lokomocyjnej. Dotyczy to głównie osób podróżujących na tylnych siedzeniach. Objawy - nudności, zawroty głowy, uczucie "rozbicia" - są często silniejsze niż w autach spalinowych.

Przyczyną może być brak wcześniejszego doświadczenia z jazdą w nowym rodzaju środowiska ruchu. W tradycyjnych samochodach pasażerowie podświadomie rejestrują charakterystyczne sygnały - drgania silnika, dźwięk przy przyspieszaniu czy zmianę obrotów przy redukcji biegów. W autach elektrycznych, gdzie napęd jest niemal bezgłośny, a jazda bardzo płynna, mózg nie otrzymuje takich informacji. To zaburza jego zdolność do przewidywania ruchów pojazdu i prowadzi do konfliktu sensorycznego.

Drugim istotnym czynnikiem jest technologia hamowania rekuperacyjnego, powszechnie stosowana w autach na prąd. W tradycyjnych samochodach wytracanie prędkości odbywa się gwałtownie - poprzez hamulce cierne. W elektrykach spowolnienie jest łagodniejsze i rozciągnięte w czasie, bo energia kinetyczna przekształcana jest w energię elektryczną magazynowaną w baterii.

Z jednej strony to korzystne dla efektywności pojazdu i jego zasięgu, ale z drugiej - ogranicza bodźce informujące mózg o zmianie prędkości. Badanie opublikowane w 2024 roku wykazało, że właśnie niskoczęstotliwościowe drgania oraz płynne zwalnianie typowe dla EV są głównymi czynnikami nasilającymi chorobę lokomocyjną.

Zjawisko choroby lokomocyjnej wynika z konfliktu między zmysłami - oczy rejestrują jedno, a błędnik odczuwa co innego. Kierowca, który samodzielnie prowadzi pojazd i przewiduje kolejne manewry, nie doświadcza tej sprzeczności. Problem najczęściej dotyczy biernych pasażerów, zwłaszcza siedzących z tyłu, którzy nie mają kontroli nad pojazdem i nie koncentrują się na drodze.

Z danych naukowych wynika, że objawy choroby lokomocyjnej podczas jazdy autem elektrycznym zgłasza blisko 25 proc. pasażerów. To wyraźnie więcej niż w przypadku samochodów z silnikiem spalinowym, gdzie odsetek ten jest znacznie niższy. Problem nasila się szczególnie u osób, które po raz pierwszy mają kontakt z pojazdem elektrycznym.

Jak producenci chcą ograniczyć nudności w samochodach elektrycznych? W odpowiedzi na rosnącą liczbę skarg, inżynierowie i projektanci zaczynają testować rozwiązania mające poprawić komfort jazdy w elektrykach. Eksperymentalne pomysły obejmują m.in. sztuczne dźwięki silnika zsynchronizowane z przyspieszaniem i hamowaniem, zmienne oświetlenie kabiny informujące o zmianach prędkości oraz dodatkowe wibracje foteli. ■



§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK UNIKNĄĆ PODATKU OD SPADKÓW I DAROWIZN 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

Otrzymanie darowizny lub nabycie spadku w Polsce wiąże się co do zasady z obowiązkiem zapłaty podatku od spadków i darowizn, wynoszącym od 3 do 20%. Jednakże wielu spadkobierców i obdarowanych może być zwolnionym z zapłaty tego podatku - pod warunkiem, że o to zadbają. Całkowite zwolnienie od podatku może objąć wszystkie spadki i darowizny przekazywane w ramach najbliższej rodziny. Zgodnie z polskim prawem, najbliższa rodzina to małżonek, rodzice, dziadkowie, pradiadkowie, dzieci, wnuki, prawnuki, pasierbowie, ojczym, macocha, rodzeństwo, teściowie, zięć i synowa.. Nie są już natomiast wolne od podatku spadki i darowizny od zstępnych rodzeństwa, rodzeństwa rodziców, zstępnych i małżonkowie pasierbów czy też od małżonków rodzeństwa.. Nie ma przy tym znaczenia przedmiot spadku czy darowizny. Przy darowiznach pieniężnych konieczne jest jednak, aby pieniądze wpłynęły na konto bankowe obdarowanego, bądź były przekazane za pośrednictwem poczty czy też wIRE transfer. Niestety, darowizna przekazana w gotówce nie podlega zwolnieniu od podatku. Warunkiem dla uzyskania zwolnienia od podatku od spadków i darowizn przez członków najbliższej rodziny jest dokonanie zgłoszenia do naczelnika urzędu skarbowego na specjalnym formularzu „Zgłoszenie o nabyciu własności rzeczy lub praw majątkowych” SD-Z2. W zeznaniu należy podać stopień pokrewieństwa ze spadkodawcą lub darczyńcą, otrzymaną przedmioty i ich szacowaną wartość. Termin dla zgłoszenia w urzędzie skarbowym spadku lub darowizny od osób najbliższych wynosi sześć miesięcy, przy czym przy spadku termin zgłoszenia obowiązuje od dnia uprawomocnienia się orzeczenia sądu stwierdzającego jego nabycie, natomiast w przypadku darowizny, w terminie sześciu miesięcy od daty jej nabycia. Zwolnienie od podatku w przypadku I grupy podatkowej możliwe jest także po upływie sześciomiesięcznego terminu, przy czym możliwość ta przewidziana jest dla osób, które po dłuższym czasie dowiedziały się o darowiznie bądź o spadku. Mają one sześć miesięcy na złożenie zeznania do urzędu skarbowego licząc od dnia, w którym dowiedziały się o ich otrzymaniu. Dokonania zgłoszenia można dokonać także przez pełnomocnika w Polsce, przy czym jest tu wymagane pełnomocnictwo szczególne do działania przez organami skarbowymi. Uwaga! Rewolucyjną zmianę w opodatkowaniu darowizny wprowadził Naczelny Sąd Administracyjny wyrokiem z 6 czerwca 2018 r., sygn. II FSK 1525-1526/16, zgodnie z którym możliwe jest całkowite zwolnienie z podatku od darowizny dla najbliższych członków rodziny, bez konieczności zgłaszania jej fiskusowi. Wystarczy, że przy dokonaniu darowizny darczyńca wskaże konkretny cel, na jaki może być ona przeznaczona, a obdarowany przeznaczy środki na ten cel. Poza darowizną z poleceniem, Spadkobiercy i obdarowani spoza najbliższej rodziny zobowiązani są do zapłaty podatku, którego wysokość zależy od stopnia pokrewieństwa ze spadkodawcą lub darczyńcą. Dla celów podatkowych spad-

kobierców i obdarowanych podzielono na trzy grupy. W I grupie mieszczą się małżonek, rodzice, dziadkowie, pradiadkowie, dzieci, wnuki, teściowie, synowa i zięć. Do II grupy podatkowej zalicza się dalsza rodzina, natomiast III grupa to osoby niespokrewnione. Uwaga! Z podatku od spadków i darowizn od 1 stycznia 2016 r. zwolnione jest nabycie własności gospodarstw rolnych pod warunkiem, że w wyniku ich nabycia zostanie utworzone lub powiększone gospodarstwo rolne, a jego powierzchnia będzie większa niż 11 ha i mniejsza niż 300 ha i gospodarstwo to będzie prowadzone przez nabywcę przez okres co najmniej 5 lat od dnia nabycia. Ponadto wszystkie grupy podatkowe obejmuje częściowe zwolnienie od podatku. Kwota zwolniona od podatku w I grupie podatkowej wynosi 9637 zł. Jeśli darowizny są wyższe, od nadwyżki płaci się podatek według skali podatkowej. W II grupie kwota wolna to 7276 zł, w III zaś kwota wolna wynosi 4902 zł. Jeśli spadek pochodzi od osoby z I grupy podatkowej, podatek od spadku należy go liczyć wedle stawek 3, 5 i 7 % w zależności od wartości nabytego majątku. Im wyższa nadwyżka kwoty spadku czy darowizny ponad kwotę wolną od podatku, tym podpada ona pod wyższą stawkę. Tak samo wygląda to w II grupie podatkowej z tym, że tu stawki wynoszą 7, 9 i 12 %. W III grupie stawki podatkowe to 12, 16 i 20 %. Aby zapłacić podatek, należy do właściwego naczelnika urzędu skarbowego złożyć zeznanie podatkowe na formularzu SD-3, czyli "Zeznanie podatkowe o nabyciu rzeczy lub praw majątkowych". Termin na złożenie formularza w urzędzie skarbowym wynosi miesiąc od momentu przyjęcia spadku lub darowizny; na podstawie zgłoszonych w formularzu SD-3 danych, Urząd wydaje decyzję o wysokości podatku. Termin na zapłatę podatku wynosi 14 dni od daty doręczenia decyzji. Termin przedawnienia obowiązku podatkowego wynosi pięć lat, licząc od dnia uprawomocnienia się orzeczenia sądu stwierdzającego nabycie spadku lub pięć lat od dnia nabycia darowizny. Po tym terminie można uzyskać od fiskusa zaświadczenie, że nie podlega się obowiązkowi podatkowemu w zakresie podatków od spadków i darowizn.



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

Za dwa tygodnie – zmiana przepisów o dziedziczeniu w Polsce

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

Ile go połykamy

Mikrodrobiny plastiku są dziś wszechobecne – znajdziemy je w powietrzu, wodach oceanicznych, wnętrznościach zwierząt, a nawet w ludzkiej krwi. Najnowsze badania naukowców z Uniwersytetu w Birmingham wskazują, że jednym z najważniejszych źródeł ich spożycia mogą być napoje, które pijemy każdego dnia – zwłaszcza te gorące.

Badacze przeanalizowali 155 różnych napojów – zarówno gorących, jak i zimnych – dostępnych na brytyjskim rynku. Wśród nich znalazły się popularne produkty, takie jak herbata, kawa, soki owocowe, napoje energetyczne czy gazowane. Wyniki badania wskazują, że gorąca herbata i kawa zawierają najwyższe stężenia mikrodrobin plastiku spośród wszystkich testowanych napojów.

Największym źródłem zanieczyszczeń okazały się jednorazowe kubki, w których serwo-

wane są gorące napoje. W przypadku gorącej herbaty zawartość mikrodrobin plastiku wynosiła średnio 22 cząsteczki na kubek, podczas gdy w szklanych filiżankach było to 14 cząsteczek. Co ciekawe, droższe torebki herbaty generowały jeszcze większe ilości plastiku – od 24 do 30 cząsteczek na filiżankę.

Podobne wnioski dotyczyły kawy. Naukowcy wskazali, że materiał, z którego wykonane są jednorazowe kubki, jest głównym źródłem mikrodrobin plastiku w gorących napojach.

Badanie wykazało, że wysokie temperatury i procesy związane z przygotowywaniem gorących napojów znacząco zwiększają ilość mikrodrobin plastiku w produkcie końcowym. Dla porównania mrożona herbata i kawa zawierały znacznie mniej cząsteczek plastiku niż ich gorące odpowiedniki. Średnia zawartość mikroplastiku w gorącej herbacie wynosiła od 49 do 81 cząsteczek na litr, a w mrożonej herbacie było to od 24 do 38.

Podobne różnice zaobserwowano w przy-

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. Piłkiewicza 110/41
02-781 Warszawa
Tel./Fax: 011 (48) 22-518-7778

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

padku kawy: gorąca zawierała od 29 do 57 cząsteczek plastiku na litr, a mrożona – od 31 do 43. Dla porównania, soki owocowe i napoje gazowane, choć również zawierały mikrodrobiny plastiku, charakteryzowały się znacznie niższymi wartościami – odpowiednio od 19 do 41 oraz od 13 do 21 cząsteczek na litr. Nowe badania pokazują, że wcześniejsze analizy koncentrujące się jedynie na wodzie pitnej –

zarówno z kranu, jak i butelkowanej – mogły znacząco zaniżać skalę narażenia ludzi na mikrodrobiny plastiku. Średnie stężenie plastiku w wodzie z kranu wynosiło od 24 do 56 cząsteczek na litr, a w wodzie butelkowanej – od 26 do 48. Tymczasem napoje, które spożywamy na co dzień, często przewyższają te wartości. ■

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**

Arkadiusz Wiśniewski
Ilona Anna Urbanik
Flash Creep
Krzysztof Kowalewski
Marek 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
GRAFIKILNE
I ORGANIZACJA
Seweryn Reszka

Wieloletni poetycko-muzyczny
połączony twórczości
TADEUSZ NALEPA
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 kulinarskiej.
Początek 19:00 jest wliczony w cenę biletu.

TADEUSZ NALEPA
MUZYKA • PASJA • BUNT • MIŁOŚĆ

Jowisz i Wenus przekonują, że należy Ci się chwila wytchnienia. Planuj rozrywki, miłe rzeczy... i miłosne randki. Słońce sprawi, że będziesz wesoły, optymistyczny i w lepszym niż ostatnio humorze. Jowisz i Wenus zapewnią Ci świetny nastrój i przyniosą więcej radości. W poniedziałek i wtorek Księżyc rozkręci różne sprawy, w tym miłosne. Saturn radzi nie odkładać na później tego, co możesz zrobić od razu, ale nie przesadzaj z wysiłkiem, a tym bardziej nie zrywaj nocy.

W weekend warto zrobić coś wyjątkowego i odetchnąć od codziennej rutyny. Nie żałuj sobie niczego, bądź sięgaj się wspaniale bawić. Wenus i Jowisz sprawią, że poczujesz się bardziej pewny siebie, a Twoje pomysły wzbudzą duże zainteresowanie. W poniedziałek i wtorek Księżyc pomoże szybko pozalać ważne sprawy. Słońce, Merkury i Pluton sprawią, że łatwo postawisz na swoim i spędzisz czas tak, jak lubisz. W piątek i sobotę Księżyc radzi unikać ludzi, których nie lubisz.

Nie słuchaj złośliwców, którzy zarzucają Ci, że myślisz tylko o zabawie. Nie czekaj z imprezą, wakacje są tylko raz w roku! Jowisz i Wenus zachęcą Cię do rozrywek i spotkań w większym gronie. W poniedziałek i wtorek Księżyc doda Ci sił i sprawi, że będziesz popularny i lubiany. Uran sprawi, iż będziesz rozważnie dobierać sobie towarzystwo, bo szkoda Ci będzie czasu na nudziarzy. W piątek i sobotę Księżyc zachęci do wyjazdów, ale nawet na spacerze będziesz się doskonale bawić.

27°

*"Polak, aby pokochać ojczyznę, najpierw musi znaleźć wartości w sobie.
Jeśli będzie tylko uczestnikiem życia społecznego, a nie wytwórcą
własnej formy i treści, to naszą kulturę będziemy budowali
wyłącznie na obitej d...e". - Witold Gombrowicz, pisarz*



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia



i Łukasz Drapała

Łukasz Drapała:

- Kiedy frontman, w dodatku zespołu z takim dorobkiem jak Perfect, przechodzi na emeryturę, to muzycy muszą znaleźć jakieś zajęcie. Zwłaszcza, że są prawdziwymi spadkobiercami całej tej historii, bo grali w tym zespole już – w przypadku Jacka Krzaklewskiego, Piotra Urbana czy Darka Kozakiewicza – od lat 90. Za chwilę zleci prawie 30 lat ich grania w Perfekcie, czyli też większość czasu, kiedy istnieje zespół. Z nimi wydali więcej płyt niż przez lata 80. Co jest też istotne, oni też są autorami piosenek Perfectu. Szczególnie Darek Kozakiewicz. Nie można więc tak założyć, że jak ktoś odchodzi, to kończymy zabawę, zamykamy piaskownicę i rozchodzimy się do domu. Mówię to też w kontekście niektórych złośliwych komentarzy, których na szczęście jest bardzo mało, a wręcz coraz

Łukasz Drapała szerszej publiczności dał się poznać w 2022 r. To właśnie wtedy zajął drugie miejsce w 13. edycji "The Voice of Poland". 41-letni wówczas wokalista w świątku fanów polskiego rocka nie był już postacią anonimową. Miał za sobą występy z grupami Day Tripper czy Fat Belly Family. W latach 2011-2024 (z przerwą) był frontmanem i wokalistą zespołu Chemia, z którym supportował największe gwiazdy rocka – w tym Metalikę czy Guns N' Roses. Wraz z Wojciechem Balczunem, czyli nowym ministrem aktywów państwowych, współtworzył utwory zespołu.



Piotr Urbanek, Krzysztof Patocki, Grzegorz Drapała, Darek Kozakiewicz, Jacek Krzaklewski

mniej. Ludzie chyba zaczynają nam wierzyć, że Perfect + Łukasz Drapała to nie jest żaden coverband, żadna podróbka, tylko autentyczni muzycy, którzy chcą grać koncerty. Mamy repertuar, na którym na razie bazujemy, ale nie chcemy odcinać kuponów. Chcemy tworzyć dalej, pisać, wydawać. (...)

Muszę też od razu zaznaczyć, że podchodzę do tego z wielką pokorą i szacunkiem – to nie ja jestem twórcą legendy tego zespołu, jego wielkiego sukcesu.

(...o Hołdysie...)

Zbyszek Hołdys pisał genialne utwory, których jestem ogromnym fanem, to było w latach 80.(...)

- Niestety odłożył gitarę i wziął się za politykę, co moim zdaniem ukręca głowę rock'n'rollowi. Dla mnie był artystą wiarygodnym w latach 80., ale dziś tak go w ogóle nie traktuję. Jest dla mnie oficerem politycznym, a artysta nie powinien taki być. Nie wierzę politykom. (uśmiech)

(źródło: www.onet.pl)

Nova Printing. Satisfakcja Drukowana!
Oferujemy:

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

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

Hirek Wrona Priv
15h · 📍

Nazywanie **Zbigniew Hołdys** „oficerem politycznym” to chamstwo niebywale! Wokalista Drapała, który wypowiedział te słowa powinien mieć dożywotni zakaz śpiewania utworów Zbigniewa!

Jeśli powstałby taki apel – pierwszy go podpisał!

Wojciech Waglewski Karim Martusewicz Martyna Jakubowicz Zbigniew Krzywański Priv

Szacunek dla Zbyszka i dla Szanownego Państwa oznaczonych w tym poście!

„Jeszcze nie umarłem...
Chodź kochanie do mnie chodź
Kołczyk wetknij sobie w nos
Tatuażem zakryj twarz
Walcz kochanie ze mną walcz
Nie złapicie nigdy mnie”

„Jeszcze nie umarłem”
Muz. i sł. Zbigniew Hołdys

Zdj. **Esk ROCK**

**Protest przeciwko
nazwaniu Hołdysa
przez Łukasza Drapałę
„komisarzem politycznym”**



Katey Sagal (Catherine Louise Sagal) urodziła się w 1954 roku w Los Angeles w rodzinie mocno związanej z show-biznesem. Jej ojciec był reżyserem, matka piosenkarką i scenarzystką telewizyjną, późniejsza macocha - tancerką i aktorką, a ojciec chrzestny - producentem telewizyjnym i scenarzystą. Studiowała w The California Institute of Arts, a przed kamerami zadebiutowała w dreszczowcu wyreżyserowanym przez jej ojca. Później pojawiła się też w jego serialu.

Ale Katey Sagal wyróżniała się nie tylko talentem aktorskim, ale także pięknym głosem. Od 1973 roku występowała jako wokalistka wspomagająca największych gwiazd muzyki w Ameryce. Śpiewała z Bobem Dylanem, Gene Simmons, Tanyą Tucker i Olivią Newton-John. Dla tej ostatniej (i nie tylko dla niej) pisała także teksty piosenek. W 1975 roku dołączyła też do zespołu The Group with No Name. Była więc prawdziwą artystką, ale świat poznał ją w roli leniwej żony nieudacznika, w leginsach i papilotach na głowie.

Występ w serialu "Świat według Bundych" sprawił, że Katey Sagal zyskała rozpoznawalność na całym świecie. Popularne postaci mają jednak to do siebie, że rzutują na opinię widzów o aktorach, którzy się w nie wcielają. Podobnie działa to, niestety, także w przypadku reżyserów i producentów. Chociaż rola Peggy z pewnością była kultowa i przyniosła jej dwie nominacje do Złotego Globu, to ze względu na swoją specyfikę, na długi czas zamknęła aktorce drogę do rozwoju kariery. Po "Świecie według Bundych" przez wiele lat dostawała tylko niewielkie role.

Po zakończeniu serialowej przygody grała jeszcze nieznaczne role i zajmowała się dubbingiem - to jej głosem mówi postać kapitan Leeli w słynnym animowanym serialu Matta Groenina "Futurama". A największy przełom przyszedł dopiero w 2008 roku.

Katey Sagal udało się w końcu przełamać stereotyp, jaki do niej przylgnął i wróciła w wielkim stylu. Została obsadzona w roli Gemmy Teller Morrow w serialu "Synowie Anarchii". Pokazała wtedy oblicze tak od-

mienne od tego, z którym najbardziej była kojarzona, że fani Bundych mogli przecierać oczy ze zdumienia. Jej postać to silna, bezwzględna, a jednocześnie tragiczna kobieta, a Sagal zagrała ją tak fenomenalnie, że zyskała nie tylko szacunek krytyków, ale także w 2011 roku zdobyła statuetkę Złotego Globu dla najlepszej aktorki w serialu dramatycznym.

71-letnia dzisiaj Sagal to idealny przykład tego, że największe sukcesy popularnych gwiazd często zupełnie nam umykają. To także potwierdzenie, że role kreują wyobrażenia widzów i opinie reżyserów o aktorach, którzy się w nie wcielają. I w końcu - to dowód na to, że nawet z najciaśniejszej "szuflady" można się wydostać.

Taka to była przyjaźń Michaela i Paula

W latach 80. na światowym rynku muzycznym zawiązała się ciekawa współpraca. Początkujący wówczas Michael Jackson zaproponował legendarnemu Paulowi McCartneyowi nagranie kilku wspólnych utworów. Gdy piosenki powstawały, muzycy mieli czas, aby zaprzyjaźnić się ze sobą. Ich relacja nie przetrwała jednak długo - wszystko zostało zaprzepaszczone przez chęć zysku Jacksona. Artysta zdradził starszego kolegę po fachu kupując prawa do utworów, o które słynny Beatles walczył od dłuższego czasu. Jak zakończyła się cała historia?

Dwie legendy muzyki - Paul McCartney i Michael Jackson - nawiązali ze sobą współpracę, która prędko zaowocowała także przyjaźnią. Poznali się zupełnie przypadkowo, dzięki zaskakującej rozmowie telefonicznej. Pod koniec 1980 r. kultowy basista The Beatles odebrał bowiem telefon od młodego Jacksona, który zaproponował mu pracę nad kilkoma wspólnymi utworami. Propozycja wydała się niezwykle kusząca - miała przynieść korzyści nie tylko początkującemu gwiazdorowi pop, lecz także McCartney'owi. Pierwszy z nich mógł bowiem zdobyć uznanie, dzięki

Choć drogi obu artystów przecinały się już wcześniej - m.in. dzięki temu, że McCartney dobrze znał producenta Jacksona, Quincy'ego Jonesa - był to pierwszy raz, gdy mieli nawiązać ze sobą bezpośrednią współpracę. Młody Michael świętował właśnie swój pierwszy komercyjny, solowy sukces, będąc tuż po wydaniu albumu "Off the Wall", gdy Paul zaprosił go do Wielkiej Brytanii. Przyszły Król Popu nie musiał długo się zastanawiać i błyskawicznie przybył do londyńskiego studia nagraniowego jednego z Beatlesów.

Już od pierwszych momentów spędzonych wspólnie w studiu nagraniowym Jackson i McCartney świetnie się dogadywali.



Dopełniali się muzycznie - Paul sprawował pieczę nad melodiami, a Michael co chwilę podrzucał nowe pomysły na teksty. Prędko stworzyli wstępną wersję utworu "Say Say Say", który niedługo później zawitał na szczycie amerykańskiej listy przebojów i zyskał miano ponadczasowego hitu.

Pierwsza sesja nagraniowa piosenki odbyła się w AIR Studios w Londynie w maju 1981 r., a następnie prace kontynuowano w Odyssey Studio, gdzie powstała jeszcze jedna wspólna kompozycja "The Man". W międzyczasie basista Beatlesów pracował nad swoim własnym albumem "Tug of War" przez co nie udawało mu się skupić w pełni na duetach z Jacksonem. Młody wokalista zabrał więc taśmy ze sobą do Ameryki, gdzie samodzielnie dokończył aranżacje. Utwory spodobały się McCartneyowi, który w kwietniu 1982 r. wydał wspomnianą płytę solową i mógł ponownie podjąć się pracy z Jacksonem.

Wspólne piosenki muzycy ukończyli na początku 1983 r. Wówczas Michael Jackson, z początkującego wokalisty, stał się jedną z najbardziej rozpoznawalnych twarzy na świecie. Oddał w ręce fanów krążek "Thriller", który dołączył do listy najlepiej sprzedających się albumów w historii. To na nim znalazła się piosenka "The Girl Is Mine", stworzona wspólnie z McCartneyem.

Podczas długich godzin spędzanych wspólnie w studiu nagraniowym Michael Jackson i Paul McCartney żyli ze sobą. Muzycy stali się prawdziwymi przyjaciółmi, a legendarny basista zaczął traktować młodszego kolegę jak brata. Udzielał mu wielu wskazówek związanych z show-biznesem i prowadzeniem swojej kariery, skupiając się przede wszystkim na radach, dotyczących praw do nagrań (które wraz z Johnem Lennonem stracił przy okazji pierwszych kompozycji The Beatles). To właśnie przy okazji jednej z takich rozmów Michael rzucił niespodziewanie: "Któregoś dnia kupię twoje piosenki". Jak zareagował na to Paul? Początkowo zdziwił się, lecz po chwili obrócił wszystko w żart. Podobna sy-

tuacja miała miejsce jeszcze kilkakrotnie, lecz legendarny Beatles nie spodziewał się, że słowa Jacksona wreszcie się ziszczą. Nie podejrzewał bowiem, że przyszły Król Popu przekreśli ich przyjaźń wyłącznie dla zysku.

Paul McCartney od dłuższego czasu próbował odzyskać prawa do wczesnych piosenek Beatlesów, które stworzył we współpracy z Lennonem. W 1984 r. miał nastąpić przełom w sprawie - ówczesny właściciel zgodził się na sprzedaż kompozycji za 20 mln dolarów. "Zadzwoń do Yoko, ponieważ to nie były moje piosenki, ale nasze z Johnem. Nie chciałem sam stawiać się ich właścicielem. Powiedziałem, że musimy wydać po 10 milionów i wszystko wróci do nas" - relacjonował basista.

Zanim jednak zdążył podjąć jakiegokolwiek kroki, w 1985 r. firma ATV wystawiła prawa do nagrań na publiczną licytację. Pomimo wcześniejszych ustaleń McCartneya każdy mógł teraz starać się o zdobycie kultowych kompozycji - wystarczyło posiadać blisko 50 mln dolarów. Prędko okazało się, że kupcem został ktoś, kogo artysta w życiu by nie podejrzewał. Michael Jackson zrobił to, co zapowiadał - kupił piosenki przyjaciela.

Wokalista przez lata słuchał rad legendarnego Beatlesa, aż wreszcie przekuł wszystko w czyn. Gdy wszedł w posiadanie utworów McCartneya, ich relacje nieco się popsuiły, lecz moment krytyczny przyszedł później. Michael Jackson zaczął bowiem udzielać zgód na wykorzystanie wczesnych nagrań The Beatles do różnego rodzaju reklam. Nie konsultował niczego z Paulem czy Yoko Ono i sam decydował o tym, co dzieje się z piosenkami.

Warto przypomnieć, że muzycy z Beatlesów latami strzegli swojego dorobku i nie zgadzali się na wykorzystywanie swoich kawałków w reklamach. Wszystko zmieniło się, gdy władzę nad utworami przejął Jackson. W pewnym momencie w kampanii firmy Nike pojawiło się nagranie piosenki "Revolution", która niosła za sobą ważne dla Paula McCartneya przesłanie. Gdy muzyk dowiedział się o wykorzystaniu utworu do takiego celu, niesamowicie się zdenerwował. "Kiedy śpiewamy o rewolucji, to nie jest to kupno sportowych butów, tylko prawdziwa rewolucja" - mówił w jednym z wywiadów. Po latach Paul McCartney wspominał incydent z transakcją z ironicznym uśmiechem. Po śmierci Króla Popu natomiast wypowiadał się o nim pozytywnie i widać było, że nie chowa urazy. Legendarny artysta wreszcie odzyskał także prawa do swoich nagrań - w 2017 r. doszło do sądowego porozumienia z firmą Sony, które doprowadziło do sukcesu basisty.

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



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

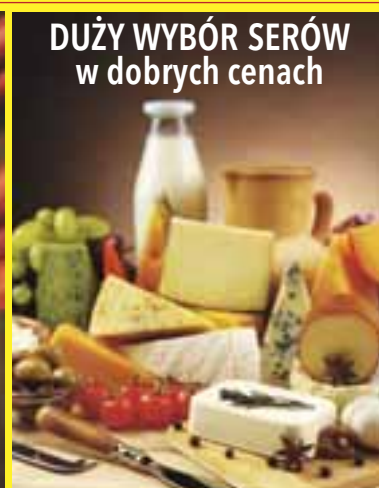
- poniedziałek - środa - 10:00 am - 5:00 pm
czwartek - piątek - 10:00 am - 6:00 pm
sobota - 10:00 am - 3:00 pm
• **niedziela** - nieczynne



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



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



DUMNIE WARZONE W POLSCE

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