



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA TELEWIZJA**

- 212 Polskich Kanałów
- Kilkudniowe Archiwum
- Polska Obsługa

Tel: 365 777 6168

szczegóły str. 5

NIERUCHOMOŚCI

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

od 0%

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.ListWithGoWest.com

na czternaście dobrych dni...

PULS

**Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej**

DARMOWY! Nr 14 (532) 24.07.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

**ZMARŁ
OZZY OSBOURNE
(1948-2025)**

**Odszedł
Książę
Ciemności**

Następny
numer
**7 sierpnia
2025**

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

IMIGRACJA

Wanda Dobrowolska, M.A.
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Wszelkie sprawy związane z imigracją do Kanady

905-271-4183

str. 25

czytaj **95%** str. 4

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

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

Patrz strona #16

MORTGAGES

WOJCIECH ŚMIAŁEK
MORTGAGE BROKER

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

416. 561. 0049

email: voitek@thecln.com
202-1420 Burnhamthorpe Rd. E Mississauga ON L4X 2Z9

ORBIT RESTAURANT

905-290-7000

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

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

2025 DUNDAS ST EAST MISSISSAUGA

STONE SELEX

CULTURED STONE • NATURAL STONE • BRICK VENEER • FAUX STONE SIDING **www.stoneselex.com**

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZĄ STRONĘ

SUPER KOLBASA & DELI
3615 DIXIE RD. UNIT 8
MISSISSAUGA
TEL: (905) 206-1646

Zapraszamy!
SUPER KOLBASA & DELI
Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

AKTUALNE PROMOCJE:

- Ser M-C Dairy Bakers \$12.99 kg
- Ser Havarti Jalapeno \$13.99 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

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

DESIGN
DRUK
WYKOŃCZENIE
15%-30% OFF

Nova Printing. Satisfakcja Drukowana!
Oferujemy:

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

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

NOVA PRINTING INC.

Słowo wstępne

Imigranci

Jest dziś problem z imigrantami
Jednych przeganiają innych zapraszają sami
A imigrant to taki dziwny stwór
Że jest gotów pokonać najwyższy mur.

Imigrant się nie boi granicznych straży
Imigrant o lepszym życiu marzy
Imigrant jak trzeba to popłynie wpływ
Choćby to było morze, jezioro czy staw.

Z imigrantem niestety jest kłopot jak cholera
Bo nigdy nie wiadomo gdzie taki się wybiera
Niby chciałby do raju ale gdzie ten raj
Więc wybiera niestety pierwszy lepszy kraj.

Ale jakoś nie wszyscy kochają imigrantów
Nie wszyscy zgadzają się przyjąć azylantów
Znam jednak dobrze kraje piękne i bogate
Gdzie ważniejszy jest imigrant niżli obywatel.

Imigrant dostanie kocyk i poduszkę pod główkę
Kielbaskę, szyneczkę i oczywiście gotówkę
A jak jeszcze rozróżnia auto od wielbłąda
To i mieszkanko się trafi, toyota czy honda.

Imigrant to taka cwana jest sztuka
Co nie usiedzi ale ciągle węszy i szuka
Jak mu tylko coś nie pasuje
To tyłek w troki i dalej emigruje.

Z emigrantem niestety żartów nie ma
Miłość do imigranta to zwykła ściema
Imigrant dobrze zna swoje prawa
Konflikt z imigrantem to przegrana sprawa.

Tak się już niestety utarło w tym świecie
Nie wiem czy wiecie o tym czy nie wiecie
Nie ważne skąd i dokąd ktoś emigruje
Tylko polityka o jego losie decyduje.

z letnim lipcowym pozdrowieniem - red.nacz. Piotr Hoffmann



UBEZPIECZENIA



Kasia Osinski 416.662.1670

SAMOCCHODY • DOMY • BIZNESY

Zanim się ubezpieczysz sprawdź u mnie!

Konkurencyjne ceny - szybki serwis

- Travel i Visitor Insurance
- Mieszkania, łodzie, kontraktorzy

FORSTAR INSURANCE BROKERS INC.

kathy@forstar.ca



COTTAGE NA KASZUBACH - BARRYS BAY

Przepiękny, nowoczesny 3+2 sypialniowy chalet + 2 pełne łazienki nad jeziorem Dam(200 stóp prywatnej linii brzegowej) na 2 akrowej działce. Dom ma ponad 3 tysiące stóp kwadratowych i wykończony W/O basement.

Sklepione sufity i okna od podłogi do sufitu z oszałamiającym widokiem na jezioro. Fantastyczna lokalizacja. Cena \$914,800

Udział dolara w światowych rezerwach walutowych od dłuższego czasu spada – w ciągu ostatnich 25 lat zmniejszył się z blisko 70 proc. do nieco poniżej 60 proc. Choć proces ten postępuje od lat, przez pochopne i radykalne działania Donalda Trumpa znacząco przyspieszył. Dziś odbywa się w tempie, na które nikt – łącznie z Amerykanami – nie jest przygotowany. – Stoimy w obliczu gwałtownego przyspieszenia, chaotycznej i potencjalnie destabilizującej transformacji. I to jest coś, czym należy się martwić
– Barry Eichengreen, profesor ekonomii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley.

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



POLONEE
DISTILLERY

95% SPIRYTUS

\$44
750 ml

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

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

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

WIADOMOŚCI Z KANADY

Bieda aż piszczy

Najnowszy raport Statistics Canada analizuje dochody z pomocy społecznej w 10 prowincjach i trzech terytoriach, a także w jednym gospodarstwie domowym w Albercie i Manitobie oraz dwóch w Quebecu. W 2024 roku prawie wszystkie (98%) badane rodziny żyły na skraju ubóstwa. Ponadto, aż 73% badanych rodzin żyło w "skrajnym ubóstwie", co oznacza, że ich dochody były poniżej 75% progu ubóstwa. Warto zauważyć, że raport pokazuje, iż osoby samotne, nieposiadające partnerów, w tym osoby niepełnosprawne, żyją w większym ubóstwie niż osoby żyjące w konkubinacie. Raport pokazuje, że dochody z pomocy społecznej różnią się w zależności od rodzaju rodziny i miejsca, w którym mieszkają.

Największe dochody w stosunku do granicy ubóstwa dla samotnej osoby niepełnosprawnej odnotowano w Nowej Fundlandii i Labradorze oraz Albercie, które otrzymały gwarantowany dochód dla osób z poważnymi niepełnosprawnościami (AISH). Raport pokazuje, że mimo różnic w dochodach z pomocy społecznej w różnych miejscach w Kanadzie i w różnych rodzajach rodzin, ubóstwo wciąż istnieje. Według Statistics Canada, w 2023 roku w Kanadzie 10,2% ludności (ok. 4 miliony ludzi) żyło poniżej granicy ubóstwa. Raport mówi, że choć w przypadku 59% rodzin dochody z pomocy społecznej wzrosły powyżej inflacji, to większość wzrostów była niewielka – od 2,5% do 11,4%, co sprawiło, że rodziny nadal były poniżej progu ubóstwa.

**KOMUNIKAT KPK**

Kongres Polonii Kanadyjskiej Okręg Toronto przy współpracy z Towarzystwem Warszawskim zaprasza całą Polonię na uroczystości upamiętniające 81. Rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego.

**1 sierpnia (piątek) o godz. 11:00
(w Warszawie 17:00, „godzina W”)
spotykamy się przed pomnikiem Katyńskim w Toronto.**

**W programie: złożenie kwiatów, wystąpienia
i pieśni powstańcze.**

Prezes Jan Cytowski i Zarząd

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

Cła Trumpa na Europę

Niemcy nie chcą podejmować pochopnych decyzji w sprawie cła wobec USA. Kanclerz Friedrich Merz opowiada się za kontynuacją negocjacji z Waszyngtonem do końca lipca. Unia Europejska przygotowuje jednak scenariusze awaryjne, gdyby rozmowy zakończyły się fiaskiem.

Kanclerz Niemiec Friedrich Merz nie widzi obecnie potrzeby wprowadzania przez Unię Europejską cła odwetowych na USA. Jak przekazał rzecznik niemieckiego rządu Stefan Kornelius, Berlin uważa, że obie strony powinny dać sobie czas na negocjacje do końca lipca.

Tymczasem administracja USA zapowiedziała, że 1 sierpnia wejdą w życie nowe, 30-procentowe cła na import z Unii Europejskiej. Jak podkreślił sekretarz handlu Howard Lutnick, to "nieprzekraczalny termin", choć zaznaczył, że wciąż liczy na porozumienie.

W razie niepowodzenia rozmów Bruksela przygotowuje środki odwetowe. Propozycja Komisji Europejskiej zakłada nałożenie cła na amerykański eksport do UE o wartości 72 mld euro. Rozważane są także inne środki, w tym działania pozataryfowe.

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen ostrzegła, że planowane przez USA cła "zakłóciłyby kluczowe transatlantyckie łańcu-

chy dostaw", co negatywnie odbiłoby się na przedsiębiorstwach, konsumentach i pacjentach po obu stronach Atlantyku.

Kolejna podejrzana śmierć

W Moskwie w wieku 72 lat zmarła Irina Podnosowa. Kremlowskie media podają, że cierpiała na "poważną chorobę", nie precyzując jednak, na czym ona polegała. Do swojej śmierci Podnosowa pełniła funkcję prezesa Sądu Najwyższego Federacji Rosyjskiej. Uważana była za "człowieka Putina" w wymiarze sprawiedliwości. Podnosowa była pierwszą kobietą sprawującą funkcję Naczelnego Sędziego Rosji. Objęła ją po śmierci swojego poprzednika w 2024 roku.

Podnosowa została powołana na stanowisko prezesa Sądu Najwyższego w kwietniu 2024 roku na wniosek Władimira Putina.

Przed objęciem funkcji naczelnego sędziego Rosji w Sądzie Najwyższym kierowała Izbą Sądową ds. Sporów Handlowych, a wcześniej sądem obwodu leningradzkiego. Swoją karierę w wymiarze sprawiedliwości rozpoczęła w 1990 roku, obejmując stanowisko sędziego sądu miejskiego w Łudze w obwodzie leningradzkim, a potem stanęła na jego czele. Irina Podnosowa studiowała z Putinem. W wywiadach nazywała go "nijkim".

Według portalu Meduza Podnosowa była uważana za osobę "dość wpływową" w rosyjskim wymiarze sprawiedliwości, bo "każdy

wiedział, kto za nią stoi". Jak czytamy, "poziom jej kwalifikacji zawodowych nie zawsze odpowiadał stanowiskom, na które ją powoływano".

W 2022 roku w Rosji rozpoczęła się seria tajemniczych zgonów wysokich rangą urzędników, kadry zarządzającej państwowymi koncernami czy wpływowych biznesmenów.

Wiele z tych osób było związanych z sektorem energetycznym, s

Już go nie chcą

Wiele wskazuje na to, że Elon Musk ostatecznie popadł w niełaskę i ominię go uczestnictwo w budowaniu Złotej Kopuły, która ma chronić USA przed atakami rakietowymi.

Biały Dom obawia się nadmiernego polegania na Musku, który jest w konflikcie z Trumpem, a administracja Trumpa rozszerza poszukiwania partnerów do budowy systemu obrony przeciwrakietowej Golden Dome - donosi Reuters. Agencja sugeruje, że wśród nowych kandydatów do współpracy z rządem znajdują się Kuiper Joffa Bezosa i inne startupy. Ta zmiana oznacza strategiczne odejście od polegania na SpaceX Muska, którego sieci satelitarne Starlink i Starshield stały się centralnym elementem amerykańskiej komunikacji wojskowej. Jeszcze przed sporem Trumpa i Muska urzędnicy Pentagonu i Białego Domu zaczęli rozważać alternatywę dla SpaceX, obawiając się nadmiernego polegania na jed-

nym partnerze w przypadku ogromnych części ambitnego, wartego 175 miliardów dolarów projektu kosmicznej tarczy obronnej.

Ambicje Golden Dome są podobne do izraelskiej Żelaznej Kopuły - tarczy antyrakietowej. Jednak Golden Dome to większy, bardziej złożony, wielowarstwowy system obronny wymagający rozległej sieci satelitów orbitujących, pokrywających większy obszar.

Chociaż SpaceX pozostaje liderem ze względu na niezrównane możliwości startowe, jego udział w programie może się zmniejszyć - stwierdziły w rozmowie z Reutersem anonimowe osoby związane z programem.

Ozzy Osbourne nie żyje

Nie żyje Ozzy Osbourne. Legendarny muzyk zmarł w wieku 76 lat. Zmagał się z chorobą Parkinsona. Jak podaje Sky News, na początku lipca gwiazdor heavy metalu spotkał się ponownie z kolegami z Black Sabbath na scenie w Villa Park. "Back To The Beginning" był pożegnalnym koncertem, w którym wziął udział Osbourne.



WIADOMOŚCI Z POLSKI

Intensywny dzień nowego prezydenta

Marszałek Sejmu Szymon Hołownia na 6 sierpnia zwołał Zgromadzenie Narodowe, podczas którego przysięgę prezydencką złoży Karol Nawrocki.

Z harmonogramu uroczystości wynika, że Zgromadzenie Narodowe rozpocznie się o godz. 10 w sali posiedzeń Sejmu.

Następnie, o godz. 12 w Bazylice Archikatedralnej p.w. Męczeństwa św. Jana Chrzciciela w Warszawie odbędzie się msza święta w intencji Ojczyzny i Prezydenta RP.

Dwie godziny później nowy prezydent weźmie udział w uroczystości inwestytury na Wielkim Mistrzu Orderu Orła Białego i Orderu Odrodzenia Polski, która odbędzie się na Zamku Królewskim w Warszawie.

O godz. 15.15 zaplanowane jest uroczyste wejście Karola Nawrockiego i jego żony do Pałacu Prezydenckiego.

Ostatnim punktem uroczystości będzie przyjęcie przez nowego prezydenta zwierzchnictwa nad Siłami Zbrojnymi RP. Odbędzie się to o godz. 16:30 na Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

1 lipca Sąd Najwyższy w składzie całej Izby Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych stwierdził ważność wyboru Karola Nawrockiego na prezydenta RP, dokonanego 1 czerwca tego roku.

Nie chce przyjąć

"Odmawiam udziału w tym gorszącym dla

mnie widowisku" - oświadczył w mediach społecznościowych Lech Wałęsa, publikując zdjęcie zaproszenia na uroczystość zaprzysiężenia Karola Nawrockiego. Wcześniej były prezydent określił wybór Karola Nawrockiego na prezydenta jako "upokorzenie, zniewagę dla Polski".

Lech Wałęsa opublikował w poniedziałek w mediach społecznościowych zdjęcie oficjalnego zaproszenia na zaprzysiężenie Karola Nawrockiego na prezydenta Polski. Jak widać na fotografii, skierował je do byłego prezydenta marszałek Sejmu Szymon Hołownia.

W udzielonym wywiadzie Wałęsa zapowiedział, że nie zjawi się na sierpniowej uroczystości, na którą zapraszani są zazwyczaj byli prezydenci.

- Pan sobie żarty robi? Gdziekolwiek będę, gdy ktoś mnie spyta, to powiem, że to jest upokorzenie Polski, to jest zniewaga dla Polski. Tak będę mówił, jeśli go zatwierdzą na prezydenta - mówi Wałęsa.

Lech Wałęsa nie zjawił się także na zaprzysiężeniu ustępującego prezydenta Andrzeja Dudy.

Zaprzysiężenie Karola Nawrockiego wobec Zgromadzenia Narodowego odbędzie się 6 sierpnia o godz. 10. Na miejsce wskazano Galerię w Sali Posiedzeń Sejmu RP.

Jest ropa i gaz

Kanadyjska spółka Central European Petroleum (CEP) poinformowała o odkryciu złoża ropy i gazu ziemnego na Morzu Bałtyckim w odległości około 6 km od Świnoujścia. Według CEP, mowa o "największym konwencjonalnym

odkryciu ropy naftowej w historii Polski i jednym z największych w Europie".

Mowa o złożu Wolin East, rozpoznany odwiertem WE1. Ma ono zawierać 22 mln ton wydobywalnych węglowodorów i 5 miliardów metrów sześciennych gazu o jakości handlowej.

"Zgodnie z oszacowaniem, złożo ropy naftowej i gazu ziemnego Wolin East stanowi największe konwencjonalne złożo węglowodorów odkryte dotychczas w Polsce i jedno z największych konwencjonalnych złóż ropy naftowej odkryte w Europie w ostatniej dekadzie" - podała spółka CEP w komunikacie prasowym.

Łączna ilość zasobów koncesji Wolin obejmuje ponad 33 mln ton wydobywalnej ropy naftowej i kondensatu oraz 27 mld metrów sześciennych gazu o jakości handlowej. Jak podano, w ramach obszaru koncesji istnieje również znaczny potencjał poszukiwawczy i rozpoznawczy zarówno w formacji geologicznej dolomitu głównego, jak również w głębiej zalegającej formacji czerwonego spągowca.

Central European Petroleum to kanadyjska spółka zajmująca się poszukiwaniem węglowodorów na obszarze Starego Kontynentu. Poprzez spółkę-córkę zarejestrowaną w Polsce, od 2017 r. jest ona właścicielem koncesji na obszarze Wolina. Obejmuje ona obszar 593 km kw.

Otwór wiertniczy WE1 został wykonany przy użyciu platformy typu jack-up na wodach o głębokości 9,5 metra i osiągnął głębokość pionową 2715 metrów.

Jak podał CEP, przeprowadzone testy potwierdziły 62-metrową kolumnę węglowodorów oraz doskonałe właściwości złożowe do wydo-

bycia ropy i gazu z formacji geologicznej dolomitu głównego.

"To historyczny moment zarówno dla Central European Petroleum, jak i polskiego sektora energetycznego. Traktujemy to odkrycie jako fundament do długofalowego, odpowiedzialnego zagospodarowania polskich zasobów morskich. Wolin East to coś więcej niż tylko obiecujące złożo - to wspólna szansa na uwolnienie pełnego potencjału geologicznego i energetycznego Morza Bałtyckiego" - powiedział Rolf G. Skaar, dyrektor generalny CEP, cytowany w komunikacie.

Rolf Skaar powiedział, że Central European Petroleum rozpoczyna poszukiwanie polskich i międzynarodowych partnerów do wydobywania ropy i gazu z koncesji Wolin.

Na razie nie ma jeszcze kosztów rozwoju projektu, ale Rolf Skaar jest przekonany, że koszt wydobywania ropy i gazu z koncesji Wolin będzie niższy niż zakup tych surowców - na przykład z pól naftowych w Norwegii.

"Jeśli wierzysz na Morzu Północnym i przesyłasz ropę rurociągami do Polski, to oczywiście złożo Wolin będzie tańsze, ponieważ po pierwsze - jest bliżej rynku, a po drugie - to obszar o głębokości zaledwie dziewięciu metrów. Technologicznie wydobywanie jest tu znacznie prostsze i tańsze niż w Norwegii, gdzie głębokość wynosi 100-200 metrów, a warunki są znacznie trudniejsze" - wyjaśnił. Zapotrzebowanie Polski na ropę wynosi około 700 000 baryłek dziennie. Krajowa produkcja zapewnia jedynie ok. 16 000-18 000 baryłek dziennie, a 95 proc. ropy jest importowane.

WIADOMOŚCI SPORT

Magda górą

Wyjątkowo zaskakujący przebieg miało spotkanie 1. rundy rozgrywek WTA Waszyngton pomiędzy Danielle Collins i Magdą Linette.

Polka triumfowała 7:5, 6:4, ale w trakcie meczu doszło do kilku nietypowych sytuacji. Z trybun wyrzucono jednego z kibiców, a w pewnym mo-

mentcie Amerykance kompletnie puściły hamulce. Collins nie wytrzymała, cisnęła raketą w kort.



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.

Scrollowanie - niebezpieczny zastrzyk do mózgu

Nasze smartfony stały się przedłużeniem dłoni, a ekrany oknem na świat. Jednak coraz częściej to okno przypomina pułapkę. Bezmyślne przewijanie (scrollowanie) treści w mediach społecznościowych, serwisach informacyjnych czy platformach rozrywkowych stało się wszechobecny, często frustrującym rytuałem.

Scrollujemy podczas stania w kolejce w sklepie, w łóżku, podczas przerwy na kawę, przesiadywania na toalecie, a nawet w towarzystwie znajomych lub na randce. Najbardziej niepokojące jest to, że często nie czerpiemy z tego radości. Dlaczego więc scrollujemy bez opamiętania i nie potrafimy przestać? Odpowiedź leży w zderzeniu współczesnej "ekonomii uwagi" z naszą neurologią i potrzebą ucieczki od dyskomfortu psychicznego.

Termin "ekonomia uwagi" spopularyzował Michael Goldhaber, podkreślając, że w erze informacyjnego zalewu najcenniejszym zasobem nie jest już pieniądź, ale ludzka uwaga.

Firmy technologiczne, media, reklamodawcy - wszyscy toczą nieustanną walkę o naszą każdą sekundę skupienia. Żyjemy w "społeczeństwie rozproszenia", gdzie uwaga jest ciągle atakowana i fragmentaryzowana. Platformy społecznościowe stały się mistrzami w jej pozyskiwaniu, projektując swoje algorytmy i interfejsy jako perfekcyjne "maszyny do angażowania".

Thomas Mandel i Gerard Van der Leun w swojej książce z 1996 roku "Rules of the Net: Online Operating Instructions for Human Beings" opisali, że uwaga "jest twardą

walutą cyberprzestrzeni". I choć w tamtym czasie nie było Facebooka, Instagrama czy TikToka, to ich spostrzeżenie było nadzwyczaj trafne.

Według nich, w miarę jak sieć staje się coraz silniejszą obecnością w całej gospodarce, przepływ uwagi nie tylko będzie wyprzedzał przepływ pieniędzy, ale ostatecznie całkowicie go zastąpi. Jak widać, zbyt się nie pomylili.

Kluczem do zrozumienia mechanizmu scrollowania, nawet gdy nie przynosi satysfakcji, jest nasz układ nagrody w mózgu, sterowany głównie przez neuroprzekaźnik - dopaminę. Nie jest to tylko "cząsteczka przyjemności", ale przede wszystkim "cząsteczka oczekiwania i poszukiwania".

Algorytmy mediów społecznościowych (Facebook, czy TikTok) działają na zasadzie zmiennego harmonogramu nagród (variable reward schedule). To ten sam mechanizm, co w automatach do gier hazardowych. Nigdy nie wiesz, co zobaczysz po przewinięciu: śmieszny filmik, ważną wiadomość od przyjaciela, szokującą informację, czy tylko kolejną reklamę. Ta niepewność utrzymuje mózg w stanie wysokiej czujności i ciągłego oczekiwania na potencjalną nagrodę. Każde przewinięcie to jak pociągnięcie dźwigni jednorękiego bandyty a nieprzewidywalność staje się dla mózgu narkotykiem.

Z kolei, kiedy trafimy na coś choć trochę interesującego, nowego, emocjonującego czy zaskakującego (nawet negatywnie), mózg uwalnia dopaminę. Tak wpadamy w dopaminową pętlę.

Wzmacniany jest wówczas nawyk, że scrollowanie kojarzy się z możliwością otrzymania nagrody. Jednak nagroda jest często ulotna i niewspółmierna do oczekiwań. Mimo to mózg uczy się: "Scrolluj dalej, a może następny



kęś będzie lepszy". Powstaje błędne koło: oczekiwanie - przewinięcie - często rozczarowanie - ale czasem mała "nagroda" - wzmocnienie - większe oczekiwanie - kolejne przewinięcie.

Kiedy mózg już nauczy się, że otrzymujemy dopaminowe pobudzenie, pojawia się kolejny problem. Każde kolejne scrollowanie nie będzie już tak satysfakcjonujące, ponieważ obniżył się już nasz próg satysfakcji.

Badania obrazowe mózgu (np. fMRI) wskazują, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do zmian w układzie nagrody, podobnych do tych obserwowanych w uzależnieniach. Potrzebujemy coraz silniejszych bodźców, aby wywołać podobny poziom pobudzenia dopaminowego. Zwykle, spokojne życie czy głębsza lektura wydają się w porównaniu nudne, co popycha nas z powrotem do scrollowania w poszukiwaniu łatwej stymulacji. W efekcie od nadmiaru dopaminy z łatwych "sztucznych" nagród może osłabiać naszą zdolność do czerpania przyjemności z naturalnych,

dokończenie na str.12

Umieramy z nadmiaru: Jak dostatek stał się nowym głodem

Współczesna cywilizacja osiągnęła poziom rozwoju, który jeszcze sto lat temu uchodziłby za utopijny. Półki sklepowe uginają się pod ciężarem towarów, aplikacje dostarczają jedzenie w kilkanaście minut, a przeciętny mieszkaniec dużego miasta może wybierać spośród dziesiątek diet, trendów żywieniowych i suplementów. Równocześnie rośnie liczba zgonów związanych z przejadaniem się. Dostatek stał się zjawiskiem równie destrukcyjnym, co dawniej jego brak.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, na świecie więcej osób umiera dziś z powodu otyłości i powikłań metabolicznych niż z powodu niedożywienia. Globalnie otyłość dotyka już ponad 1 miliard ludzi – 650 milionów dorosłych, 340 milionów nastolatków i 39 milionów dzieci. W Kanadzie z nadwagą zmagają się ponad 60% dorosłych, a wskaźniki otyłości przekraczają 30% w wielu prowincjach. Tendencje są rosnące, a według prognoz Canadian Institute for Health Information koszty leczenia chorób związanych z otyłością mogą do 2030 roku przekroczyć 11 miliardów dolarów rocznie.

Zmienił się również sposób konsumpcji. Przeciętny mieszkaniec Ameryki Północnej spożywa średnio 17 łyżeczek cukru dziennie, podczas gdy zalecenia WHO ograniczają dzienną dawkę do 6 łyżeczek. Wysokoprzetworzona żywność stanowi obecnie 70-80% codziennej diety dorosłych w krajach uprzemysłowionych. W składzie gotowych produktów coraz trudniej znaleźć prostą listę składników – zastępują ją kody, konserwanty, substancje zagęszczające i chemiczne nośniki smaku. W badaniu opublikowanym przez Journal of Nutrition wykazano, że osoby spożywające ponad 50% kalorii z żywności przetworzonej mają znacznie wyższe ryzyko przedwczesnej śmierci.

Równocześnie radykalnie zmienia się sposób robienia zakupów. W wielu dużych miastach Ameryki Północnej – w tym w Toronto – obserwuje się spadek liczby niezależnych sklepów spożywczych oferujących produkty bazowe, przy jednoczesnym wzroście liczby punktów sprzedających gotowe dania „na wynos” i jedzenie do natychmiastowego spożycia. W Kanadzie ponad 45% konsumentów deklaruje, że kupuje posiłki gotowe przynajmniej trzy razy w tygodniu. W 2023 roku branża convenience food odnotowała wzrost przychodów o 14,8% względem roku poprzedniego. W nowo wybudowanej hali St. Lawrence

Market North ponad połowa stoisk oferuje dania gotowe, nie składniki.

Gotowanie w domu przestaje być normą, a staje się czasochłonną czynnością, którą wielu odkłada na później. Badanie przeprowadzone przez Dalhousie University wykazało, że 32% osób w wieku 18-34 lat w Kanadzie nie gotuje samodzielnie nawet raz w tygodniu. Część z nich deklaruje brak umiejętności, inni – brak czasu. W konsekwencji rośnie uzależnienie od gotowych dań, aplikacji dostawczych i produktów instant, co bezpośrednio wpływa na jakość diety i kondycję zdrowotną społeczeństwa.

W danych z Toronto Public Health za 2023 rok zwrócono uwagę na rosnące wskaźniki tzw. „food-related chronic conditions”, czyli chorób przewlekłych wynikających ze stylu odżywiania. W samym Toronto odnotowano wzrost przypadków cukrzycy typu 2 o 9% w ciągu trzech lat. Ponad 64% mieszkańców Toronto przyznało, że kupuje żywność nie w oparciu o jej wartość odżywczą, lecz o wygodę. Równocześnie wzrosła sprzedaż napojów energetycznych o 19% i dań instant o 23%.

Jednocześnie miasto mierzy się z problemem marnowania żywności. Według Toronto Environmental Alliance, co roku wyrzuca się tu ponad 900 milionów kilogramów jedzenia, z czego ponad połowa nadaje się do spożycia. Odpowiada to emisji około 2,3 miliona ton CO₂ rocznie – więcej niż emituje 500 tysięcy samochodów osobowych. W odpowiedzi na ten problem rząd federalny uruchomił Food Waste Reduction Challenge, w którym uczestniczą m.in. lokalne organizacje z Toronto próbujące odzyskiwać żywność i promować edukację konsumencką.

Zmianom ilościowym i technologicznym towarzyszą przesunięcia psychologiczne. W badaniach przeprowadzonych przez University of British Columbia ponad 62% respondentów przyznało, że zdarza im się jeść z powodów emocjonalnych – nie z głodu, ale z nudów, samotności lub potrzeby pocieszenia. Kompulsywne jedzenie przestaje być marginalnym zjawiskiem – staje się masowym wzorcem zachowań. Z kolei badania American Psychological Association wskazują, że osoby jedzące kompulsywnie mają o 45% wyższe ryzyko wystąpienia depresji i zaburzeń lękowych.

Nie pozostaje to bez wpływu na strukturę życia społecznego. Wspólne posiłki w rodzinach stają się coraz rzadsze. Raport z Ontario Nutrition Survey wykazał, że tylko 27%



rodzin z dziećmi je wspólnie posiłek przynajmniej raz dziennie, a ponad 40% deklaruje, że każdy domownik je o innej porze, często przed ekranem. Z posiłku jako chwili wspólnoty i rozmowy pozostała funkcja czysto kaloryczna. Niejednokrotnie samotna.

Zmieniają się też relacje społeczne wobec jedzenia. Wzrost popularności diet eliminacyjnych, programów detoksykacyjnych i komercyjnych modeli żywienia prowadzi do zjawiska określanego mianem ortoreksji – obsesyjnego dążenia do „czystości” w diecie. Choć nie jest ona oficjalnie sklasyfikowana jako jednostka chorobowa w klasyfikacjach DSM-5 czy ICD-11, coraz częściej pojawia się w diagnozach klinicznych. Kanadyjskie ośrodki leczenia zaburzeń odżywiania odnotowały w 2024 roku wzrost liczby pacjentów z objawami ortoreksji o 22% względem roku poprzedniego.

Równolegle trwa ekspansja rynku suplementów diety i „żywności funkcjonalnej”. W 2022 roku rynek suplementów w Kanadzie osiągnął wartość ponad 5 miliardów dolarów, co oznacza niemal podwojenie wartości względem dekady wcześniej. Zastępowanie tradycyjnych posiłków shake'ami, proteinowymi batonami i syntetycznymi dodatkami przestaje być wyjątkiem – staje się normą w stylu życia dużej części społeczeństwa.

Zaburzenia odżywiania, choroby metaboliczne i nadprodukcja żywności nie są wynikiem braku zasobów. Są konsekwencją ich nadmiaru.

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
w tygodniu
6 dni
Niedziela
zamknięte

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE:

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI

2025/30



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
NAJLEPSZE JEST

416-706-1425

Chris Gawryś

WŁAŚCICIEL

TORONTO
Roncesvalles
WYNAJEM
1+1 2
\$2,950/mc

Inwestycja! Nieruchomość w super lokaliz., komercyjny parter z pełną piwnicą i wynajęte piętro z patio na dach.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO
Malvern
2 1
\$439,000

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
Lakeshore
NOWA CENA!
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
Port McNicoll
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⁾

MISSISSAUGA
Churchill Meadows
1 1
\$514,800

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO
Mimico
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
Beachwood
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
Highway 26/Cranberry Trail W.
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
Rural 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
Grimsby Beach
2 2
\$738,800

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

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

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

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

416-970-7325
Dan Jolic⁽¹⁾

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

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

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

TORONTO
Danforth
SPRZEDANE POWYŻEJ CENY
3 2
\$899,800

Półowka wolnostojącego domu na pięknej długiej działce. Dobra lokalizacja, blisko stacja metra, szpital, sklepy.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

MADAWASKA VALLEY
Old Barry's Bay
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⁾

HAMILTON
Waterdown
NOWA CENA!
3 4
\$979,000

Luksusowo wyk. townhouse z garażem, o pow. ponad 3133sf. Ogrodzona działka z pięknym ogrodem oraz z gazbo.

905-483-4511
Anna Czarnecka⁽²⁾

TORONTO
Mimico
3+1 3
\$989,000

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

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

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

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO
West Hill
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
River Oaks
4 4
\$1,268,888

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO
Roncesvalles
NOWA CENA!
1+1 2
\$1,290,000

Inwestycja! Nieruchomość w super lokaliz., komercyjny parter z pełną piwnicą i wynajęte piętro z patio na dach.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

BRAMPTON
Huttonville
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
Moss Park
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
Old Oakville
6 5
\$5,999,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

WARSZAWA
Wlochy
\$15,000,000

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

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

HALTON HILLS
Rural Esqueing
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⁾



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$4,715,000	\$1,800,000	\$1,540,000	\$1,500,000	\$1,400,000
SPRZEDANY WARUNKOWO				
#354536	#176250	#679296	#587201	#523171
Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	Sklep meblowy - 45+ lat (KWC)	Dom aukcyjny online (GTA)	Biuro podróży (GTA)	Producent ekspozycji targowych (GTA)
\$998,000	\$750,000	\$750,000	\$675,000	\$575,000
#150248	#233736	#551677	#305609	#135613
Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	Dwa sklepy zoologiczne (GTA)	Dwa sklepy rowerowe z serwisem (GTA)	Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	Serwis klimatyzacji dla flot trucków (GTA)

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

tworld.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworld.com

JESTEŚMY EKSPERTAMI OD SPRZEDAŻY MAŁYCH I ŚREDNICH BIZNESÓW – KTÓRY Z NASZYCH SERWISÓW CIEBIE INTERESUJE?

- ☐ Sprzedaż biznesu
- ☐ Raport z wyceną biznesu
- ☐ Przygotowanie biznesu na sprzedaż
- ☐ Doradztwo w fuzjach i kupnie biznesu
- ☐ Transformacja biznesu we franczyzę
- ☐ Doradztwo kupna nowej franczyzy

ZADZWOŃ LUB NAPISZ NA E-MAIL – MÓWIMY PO POLSKU



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$550,000	\$550,000	\$550,000	\$475,000	\$465,000
SPRZEDANY WARUNKOWO		WŁAŚNIE WYSTAWIONY		
#777180	#737932	#269923	#952334	#984722
Firma sprzątająca ulice (Hamilton)	Biznes sztyldowy i poligraficzny (GTA)	Mycie okien i mycie ciśnieniowe (GTA)	Przetwórstwo spożywcze - 70+ lat (GTA)	Drukarnia (SW Ontario)
\$372,000	\$340,000	\$320,000	\$190,000	
SPRZEDANY WARUNKOWO			NOWA CENA	
#904474	#601242	#117173	#142720	
Dwa zakłady fryzjerskie - franczyza (Simco)	Butik – produkty medyczne dla kobiet (KWC)	Szkoła muzyczno-artystyczna (GTA)	Produkcja z kamienia - kuchnie, łazienki i inne (GTA)	30+ biznesów w Ontario

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

tworld.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworld.com

INFORMACJE DLA WŁAŚCICIELI BIZNESÓW – JAK ATRAKCYJNY JEST TWÓJ BIZNES DLA KUPUJĄCYCH?

W szczególnym popycie są biznesy z następującymi charakterystykami:

- ✓ Dobrze utrzymane księgi i rejestry finansowe
- ✓ Sprzedaż roczna: \$1,000,000 – \$25,000,000
- ✓ Branże:
 - ✓ Produkcja
 - ✓ Dystrybucja
 - ✓ Usługi biznesowe i osobiste
 - ✓ Logistyka i transport
 - ✓ Branże niszowe
- ✓ Proces sprzedaży firmy zarządzany profesjonalnie przez brokerów biznesowych i doradców ds. fuzji i przejęć

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****Politycy obiecują
a życie brutalnie te
obietnice koryguje**

Mądra polityka imigracyjna polega na tym, że najpierw trzeba przygotować podstawową infrastrukturę i do niej dopasować liczbę przyjmowanych imigrantów. Niestety w ostatnich latach rząd zgubił rozum i bez infrastruktury sprowadził do Kanady dobrze ponad milion nowych mieszkańców.

W 2023 roku rząd federalny założył, że do 2030 roku wybudowanych zostanie w kraju 5.8 miliona nowych jednostek mieszkaniowych, co sprawi że ceny staną się przystępne. Dzisiaj okazuje się, że w najbliższej przyszłości jedyną drogą do posiadania nieruchomości będzie dziedziczenie. Jeszcze w tymże 2023 roku, builderzy narzekali na brak rąk do pracy a dzisiaj albo już redukują ilość pracowników albo będą to musieli zrobić w najbliższym czasie.

Ilość sprzedanych w tym roku nowych domów spadła o 50% w porównaniu z rokiem ubiegłym a ilość sprzedanych nowych apartamentów spadła o 65%. Jeśli builderzy nie sprzedadzą tego co już wybudowali, to nie będzie sensu ani możliwości budowy następnych nieruchomości. To nie tylko oznacza pełen upadek rządowych planów ale także prowadzi do utraty pracy przez tysiące pracowników budowlanych i wzrost bezdomnych.

W Kanadzie ubożeje klasa średnia, młodzi i emeryci walczą o przetrwanie ale najbogatsi nie mają widać powodów do narzekania bowiem w bieżącym roku liczba sprzedanych super luksusowych domów w Toronto (tych powyżej 10 milionów) wzrosła aż o 200%, w porównaniu do tego samego okresu w roku ubiegłym. ■

**Emeryt z długiem**

Przeprowadzone przez agencję Equifax for HomeEquity Bank badania pokazały dość zaskakujące rezultaty. Otóż wbrew rządowym i bankowym oczekiwaniom, dzisiejsi seniorzy coraz częściej nie tylko wchodzi w wiek emerytalny z mortgage lub inną formą długów ale przez ostatnie dwa lata zdecydowanie je powiększają. 11,3 miliona Kanadyjczyków w wieku powyżej 55 lat obciążona jest jakąś formą zadłużenia a prawie dwa miliony z nich ma mortgage. Liczba obciążonych długiem hipotecznym seniorów wzrosła w ciągu 2 lat aż o 20%. W kategorii emerytów powyżej 75 roku życia, średnio na jednego obciążonego mortgage przypada suma w wysokości 134 tysiące dolarów. Okazuje się, że dzisiejsi emeryci coraz częściej zaciągali pożyczki na podróż, lepsze domy i pomoc dzieciom w wejściu w rynek nieruchomości. Niskie oprocentowanie pożyczek sprawiły, że ludzie w wieku przed emerytalnym, biorąc pożyczki zwykle kalkulowali, iż spłaty w okresie ich przejścia na emeryturę pozostaną na tym samym poziomie a wartość ich nieruchomości będzie nadal rosła. Polscy emigranci z lat 80-tych, w większości nie dysponują dużym funduszem emerytalnym i niewielu ma zapewnioną wysoką, pracowniczą emeryturę. Główny fundusz emerytalny to suma, jaka zostanie ze sprzedaży nieruchomości, w której obecnie mieszkają po spłaceniu mortgage i innych długów. Dla wielu

wzrost stopy procentowej pożyczek i obecne ceny domów sprawiły, że oczekiwany fundusz emerytalny drastycznie się zmniejszył. Trudno przewidzieć jakie ekonomiczne i polityczne zagrożenia czekają nas w najbliższych latach a nawet miesiącach. Dlatego już dziś należy bardzo dokładnie przeanalizować czy warto czekać z podjęciem decyzji na zamianę obecnej nieruchomości na mniejszą, czy też zdecydować się na tę zamianę wcześniej, korzystając z dzisiejszego rynku, bo jutrzejszy może odebrać nam resztki funduszu emerytalnego. ■

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką

wydziału Socjologii UW.

Od 32 lat zajmuje się sprzedażą
nieruchomości.Obecnie pracuje
w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

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

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

Urszula Urbańska 416-456-7683 • Piotr Woźnowski 416-995-7767**COTTAGE NA KASZUBACH - BARRYS BAY**

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



Prawo Nieruchomości

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

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

Tel: 905.273.6333 fax: 905.277.8333

Ania Swiader Barrister-Solicitor-Notary Public

SCROLLOWANIE

dokończenie ze str.7

wymagających większego wysiłku aktywności.

Zanim jednak zafundujemy sobie "dopaminowy zastrzyk przyjemności" warto się zastanowić, czego szukamy, krążąc palcem po ekranie smartfona lub... od czego uciekamy.

Scrollowanie jest formą ucieczki od nudy, która dziś jest postrzegana w dość pejoratywnym świetle. Nudziś się? Widocznie nie jesteś ciekawy, nie masz znajomych, jesteś leniwy i mało ambitny.

Nuda jest stanem psychicznym, który wywołuje dyskomfort. W erze ciągłej stymulacji nasza tolerancja na nudę drastycznie spadła. Scrollowanie stało się najłatwiej dostępnym "lekiem" na nudę.

To automatyczna reakcja na chwilę beczynności. Sięgamy po telefon, by zapełnić pustkę. Nawet jeśli treści nie są satysfakcjonujące, są "jakieś", a to już jest lepsze niż konfrontacja z wewnętrzną ciszą czy poczuciem bezcelowości.

Według badania z 2018 roku: 25% ankietowanych scrolluje zaraz po przebudzeniu, 20% podczas posiłku, 42% w czasie podróży, 11% przechodząc przez ulicę, 12% w czasie spotkań ze znajomymi, 37% tuż przed zaśnięciem, a 9% przegląda informacje w czasie jazdy samochodem! Wskaźnik procentowy u osób, które zostały określone jako "high FOMO" (odczuwają największy strach przed przegapieniem wydarzeń i doświadczeń) jest większy nawet o 20-50%.

Wielogodzinne scrollowanie staje się cyfrowym sposobem na samoregulację innych emocji takich jak stres, lęk, smutek, samotność, czy poczucie przytłoczenia.

Wówczas przenosimy uwagę z trudnych wewnętrznych przeżyć na zewnętrzny strumień bodźców. To mechanizm podobny do innych form unikania (prokrastynacja, objadanie się). Badanie przeprowadzone przez Instytut Psychologii PAN (2023) na grupie młodych Polaków pokazało wyraźną korelację między nasileniem objawów depresyjnych i lękowych a częstotliwością i problematycznym używaniem smartfonów, w tym kompulsywnym scrollowaniem. Przewijanie daje złudzenie zajęcia, kontroli i dystansu od własnych, nieprzyjemnych myśli i uczuć.

W obliczu złożonych problemów osobistych czy globalnych kryzysów (ekologicznych, politycznych, społecznych) możemy czuć się przytłoczeni i bezsilni. Scrollowanie, choć

nieefektywne, daje iluzję działania i bycia "na bieżąco", nawet jeśli jest to uczucie powierzchowne i stresujące. To taka forma "zamrażanie beczynności" pod płaszczykiem fałszywej aktywności.

Kompulsywne scrollowanie, pomimo braku satysfakcji lub wręcz odczuwania negatywnych skutków (zmęczenie, frustracja, strata czasu), wpisuje się w kategorię uzależnień behawioralnych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała "uzależnienie od gier" (Gaming Disorder), a problematyczne używanie internetu (w tym mediów społecznościowych) jest intensywnie badane pod kątem podobnych mechanizmów.

Czas poświęcany na bezmyślne przewijanie kradnie czas na pracę, naukę, sen czy kontakty twarzą w twarz. Kontynuowanie wyuczonego nawyku pomimo negatywnych konsekwencji, z którego zdajemy sobie sprawę, nie powstrzymuje ludzi od porzucenia takiego zachowania, co już można nazwać uzależnieniem. Co więcej, niektóre osoby mogą odczuwać realny niepokój, rozdrażnienie i silną potrzebę sięgnięcia po telefon, gdy nie ma do niego dostępu. To typowe objawy abstynencyjne jak podczas rzucania palenia, czy zaprzestania picia alkoholu. Wówczas może pomóc specjalista.

Konsekwencje chronicznego, bezrefleksyjnego scrollowania są poważne. Zwiększa się ryzyko wystąpienia depresji i lęku, a także potęguje FOMO (Fear of Missing Out), czyli strach przed przegapieniem czegoś. Paradoksalnie, mimo bycia stale "podłączonymi" do sieci, możemy odczuwać izolację społeczną. Dodatkowo nieustanne porównywanie się z często wyretuszowanym i nierealnym życiem innych prowadzi do obniżenia samooceny.

Długotrwałe scrollowanie osłabia naszą koncentrację uwagi, pamięć roboczą oraz zdolność do głębokiego przetwarzania informacji i krytycznego myślenia. Dzieje się tak, ponieważ nasz mózg przyzwyczaja się do odbierania jedynie krótkich i płytkich bodźców. Badania wskazują na związek między czasem spędzonym przed ekranem a spadkiem zdolności poznawczych u nastolatków.

Godziny, które moglibyśmy przeznaczyć na osobisty rozwój, budowanie relacji, realizowanie hobby czy po prostu na odpoczynek, wyparowują w czarnej dziurze scrollowania, efektywnie marnując nasz cenny czas i zmniejszając produktywność.

Ciągle przełączanie się między niezliczonymi mikro-bodźcami znacząco przeciąża nasz układ nerwowy, co skutkuje chronicznym zmęczeniem i podwyższonym poziomem kortyzolu, czyli hormonu stresu.

Scrollowanie często prowadzi do zastępowania głębokich i autentycznych interakcji międzyludzkich powierzchownymi "lajkami" i komentarzami w mediach społecznościowych, co negatywnie wpływa na jakość naszych relacji.

Scrollowanie stało się problemem dla wielu osób, ale na szczęście istnieje wiele strategii, które pomogą odzyskać kontrolę nad czasem spędzonym przed ekranem. Kluczem jest świadomość i stopniowe wprowadzanie zmian:

*Monitoruj czas przed ekranem. Większość smartfonów ma wbudowane funkcje monitorowania czasu spędzanego na poszczególnych aplikacjach. Pomagają one śledzić i ograniczać użycie aplikacji. Zaskoczenie tym, ile czasu "wyparowuje", może być silną motywacją do zmiany.

*Wyłącz powiadomienia. To jeden z najskuteczniejszych sposobów na zmniejszenie impulsywnego sięgania po telefon. Wyłącz wszystkie powiadomienia push, zwłaszcza te z mediów społecznościowych. Jeśli musisz być w kontakcie, zostaw tylko powiadomienia z najważniejszych komunikatorów.

*Ustal "strefy wolne od ekranu". Wprowadź zasady dotyczące używania telefonu w określonych miejscach lub porach dnia. Na przykład, żadnego telefonu w sypialni, przy stole podczas posiłków, ani na godzinę przed snem. Zamiast tego, postaw na książkę, rozmowę lub relaks.

*Używaj aplikacji blokujących, które mogą pomóc zablokować dostęp do wybranych aplikacji lub stron na określony czas. Niektóre z nich oferują nawet "tryb surowy", który uniemożliwia obejście blokady.

*Ogranicz liczbę platform. Zastanów się, z których mediów społecznościowych naprawdę musisz korzystać. Może wystarczy skupić się na 2-3 kluczowych, a resztę usunąć lub rzadziej sprawdzać.

*Wyczyść swoje feedy. Przestań obserwować konta, które zamiast inspirować, są źródłem frustracji, stresu i prowadzą do porównywania się. Zostaw tylko te, dzięki którym czujesz się dobrze.

Samo ograniczanie nie wystarczy, ponieważ trzeba wypełnić pustkę, która powstanie po rezygnacji ze scrollowania.

Zamiast biernego scrollowania, wybierz aktywności, które angażują umysł lub ciało. Może to być czytanie książek (najlepiej w formie papierowej), aktywność na świeżym powietrzu (spacery, jazda na rowerze, joga), rozwijanie hobby

dokończenie na str. 14

ADWOKAT / NOTARIUSZ

NATALIA BIAŁKOWSKA



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



NB LAW FIRM

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE:

416-550-4746



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

SCROLLOWANIE

dokończenie ze str.7

(rysowanie, granie na instrumencie, gotowanie), spędzanie czasu z bliskimi, rozmawianie twarzą w twarz. W praktykowaniu uważności pomoże też medytacja połączona z ćwiczeniami oddechowymi.

Zamiast konsumować treści innych, spróbuj tworzyć własne (np. pisz bloga, rób zdjęcia, nagrywaj filmy). To pomoże zmienić perspektywę i bardziej świadomie korzystać z technologii.

Zmiana nawyków wymaga czasu i cierpliwości, dlatego warto być dla siebie wyrozumiałym. Powroty do starych nawyków się zdarzają. Ważne, żeby się nie poddawać, tylko analizować, co poszło nie tak i próbować dalej.

Powiedz rodzinie i przyjaciołom o swoich celach. Mogą wspierać, a nawet przyłączyć się do "cyfrowego detoksu". Istnieją społeczności i grupy wsparcia, które pomagają w walce z nadmiernym używaniem technologii.

Na samym końcu warto zastanowić się nad celem. Zawsze zadawaj sobie pytanie: dlaczego sięgam po telefon? Jaki mam cel? Czy to jest autentyczne i zgodne z tym, co chcę osiągnąć?

Pamiętaj, że celem nie jest całkowite odcięcie się od technologii, ale świadome i zdrowe zarządzanie nią, tak aby służyła, a nie dominowała nad realnym życiem.

Bezrefleksyjne scrollowanie to nie nasza słabość, ale wynik perfekcyjnie zaprojektowanego środowiska cyfrowego, które wykorzystuje naszą ewolucyjną wrażliwość na nagrody i potrzebę ucieczki od dyskomfortu. To nowa twarz uzależnienia, gdzie substancją psychoaktywną jest dopamina, a dealerem - algorytm. Zrozumienie neurologicznych przymusów i psychologicznych ucieczek jest kluczem do odzyskania kontroli.

W erze ekonomii uwagi najważniejszą inwestycją jest świadome zarządzanie własną uwagą i czasem. To walka o naszą koncentrację, dobrostan psychiczny i autentyczność życia w świecie, który nieustannie próbuje nas rozproszyć. Wyjście z błędnego koła wymaga wysiłku, ale nagrodą jest głębsze, bardziej satysfakcjonujące i mniej rozproszone życie. Przestańmy karmić algorytmy, a zacznijmy dbać o własne, prawdziwe potrzeby. ■

To potężna siła

Im więcej hałasu wokół, tym częściej szukamy ukojenia w naturze. Zioła, kiedyś obecne w niemal każdej kuchni i domowej apteczce, dziś przeżywają swój wielki powrót, jako symbol prostoty i spokoju. Ale czy „naturalne” zawsze znaczy „bezpieczne”?



Osoby w różnym wieku sięgają po zioła lub powracają do tradycyjnych, sprawdzonych metod leczenia, znanych jeszcze z czasów naszych babć. W dużej mierze wynika to z rosnącej świadomości zdrowotnej - wielu ludzi nie chce już "faszerować się chemią" i farmaceutykami, które towarzyszą nam niemal na każdym kroku. Z tego względu coraz chętniej sięgamy po naturalne rozwiązania, takie jak zioła, które postrzegane są jako bezpieczniejsze i wywołujące mniej skutków ubocznych.

Zioła są powszechnie dostępne, a ich niewygórowana cena sprawia, że są one przystępne praktycznie dla każdego. Jedną z największych zalet ziół jest ich łagodne, naturalne działanie, a także brak ukrytych, dodatkowych substancji chemicznych.

To, co Matka Natura dała nam najcenniejszego, to właśnie zioła. To dzięki nim pierwsi ludzie na Ziemi ratowali swoje życie przed różnymi chorobami. Upływające wieki pokazały, jak silnie medycyna opierała się na ziołolecznictwie i jak wiele potrafiła dzięki niemu osiągnąć - nawet w czasach, gdy nie istniała jeszcze nowoczesna medycyna, jaką znamy dziś.

- Od lat przekonuję, że zioła mają szerokie zastosowanie i mogą wspierać leczenie wielu dolegliwości. Kluczowe jest jednak to, jakie zioła wybieramy, w jakich proporcjach je stosujemy oraz jak je ze sobą łączymy. Należy pamiętać, że nie każde zioło można bezpiecznie łączyć z innymi, i nie każdy organizm toleruje wszystkie rośliny.

Ziół nie powinno się stosować pijąc alkohol, ponieważ może dojść do nieprzewidywalnych reakcji i wystąpienia skutków ubocznych. Równie istotne jest dawkowanie oraz znajomość leków, które przyjmujemy na co dzień, na przykład środków antykoncepcyjnych, czy leków nasercowych.

Wiele osób wierzy, jeśli coś jest "naturalne", to z założenia i zawsze jest też bezpieczne. Jakie są najczęstsze błędy w stosowaniu ziół, uznawanych za łagodne, które mogą nas kosztować zdrowie?

- Przede wszystkim, jeśli nie jesteśmy absolutnie pewni, jaką roślinę zbieramy, lepiej nie robić tego samodzielnie. W takiej sytuacji warto skorzystać z oferty apteki lub specjalistycznego sklepu ziołarskiego, gdzie otrzymamy sprawdzone i bezpieczne produkty. Natura bywa bowiem zdradliwa, a niektóre rośliny, choć wyglądają podobnie do znanych ziół, mogą być niebezpieczne. Dobrym przykładem jest konwalia majowa, której liście do złudzenia przypominają liście czosnku niedźwiedziego. Obie rośliny mają właściwości lecznicze, ale konwalia może być toksyczna. Spożyta w większych ilościach może wywoływać halucynacje, zaburzenia widzenia, a nawet arytmie serca. Jej stosowanie powinno odbywać się wyłącznie pod kontrolą lekarza.

- Innym przykładem jest dziurawiec - roślina o wielu cennych właściwościach, ale wymagająca ostrożności. Latem, w upalne dni, jego stosowanie może prowadzić do poważnych konsekwencji, w tym nawet do udaru słonecznego. Dziurawiec wchodzi też w interakcje z wieloma lekami, może wzmacniać działanie środków nasennych i uspokajających, co prowadzi do nadmiernej senności i omdlenia. Kobiety stosujące hormonalną antykoncepcję powinny go unikać, ponieważ może osłabiać jej skuteczność. Z kolei osoby przyjmujące leki psychotropowe również powinny zrezygnować z jego stosowania ze względu na ryzyko interakcji.

- Nie wszyscy wiedzą, ale nawet niewinny rumianek może wywołać niepożądane reakcje - zwłaszcza u osób z alergiami. Dlatego przed jego

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



**CHATA
na
Lata**

416-456-7683

URSZULA URBANSKI
SALES REPRESENTATIVE



GO WEST
REALTY LTD. BROKERAGE



416-995-7767

PETER WOZNOWSKI
SALES REPRESENTATIVE

**PISEMNA GWARANCJA
SPRZEDAŻY TWOJEGO
DOMU**

ZADZWOŃ PO SZCZEGÓŁY!



**LUB NASZA USŁUGA
GRATIS!**

CONDITIONS APPLY

GRIMSBY BEACH

Ponad 1,000 sq.ft absolutnego luksusu. 2 syp.
2 łazienki, ogromny taras i widok za milion dolarów.
Cena \$749,800

**GEORGETOWN**

Fantastyczny 3 syp.dom z 4 łazienkami w idealnej loka-
lizacji. Open Concept, kominek, drewniane podłogi.
Przepiękna kuchnia po generalnym remoncie. Pod-
wójny garaż plus 4 miejsca parkingowe. Ten dom trzeba
zobaczyć. Cena \$1,269.800

**ST. CATHARINES**

Niesamowita inwestycja lub nieruchomość do za-
mieszkania i pracy. 3 ładnie wykończone apartamenty
i powierzchnia handlowa lub biurowa - 1,050 sq.ft
Miesięczny dochód około \$5,480. Cena \$599 tys.

**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!

Ekspert nieruchomości w Ontario (galeria zdjęć na str. 16)

BEZSTRESOWEJ ZMIANIE ZAMIESZKANIA.

JULY**STARsky**
FINE FOODS**ONE
DAY
ONLY!****29TH****TUESDAY****ALL
LOCATIONS!****10% OFF
EVERYTHING!******SALE ITEMS, ALCOHOLIC BEVERAGES & OLG ITEMS EXCLUDED****STARsky**
FINE FOODS



**Metro Hearing
and Tinnitus Treatment
Clinic**



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



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

905 273 7717

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

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

**Mam tak dobry słuch, że nawet denerwują mnie
głośniejsze dźwięki...**

***Niekoniecznie, to może być obniżona tolerancja na dźwięk czyli:
hyperacusis, mishophonia, phonophobia lub nawet ich kombinacja!!!***

Powiecie Państwo pewnie dość. Najpierw pisaliśmy o słuchu, potem o konieczności dbania o stan swojego mózgu, następnie o potrzebie dbania o umiejętność rozumienia mowy, jaką tracimy wraz z rozwojem wady słuchu a teraz piszemy o tinnitus – czyli szumach usznych. Tymczasem to ciągle nie koniec przypadłości, jakie w dużej części będą nas spotykać w wyniku problemów ze słuchem a raczej tego, co się będzie działo z naszym mózgiem w wyniku ich rozwoju.

W tym artykule zajmiemy się HYPERACUSIS czyli kondycją lub schorzeniem słuchu, powodowanym przez zmiany w działaniu naszego mózgu, spowodowane jego nadmierną aktywnością na poziomie neuronowym a zainicjowaną bodźcami słuchowymi. Określenie to dotyczy schorzenia słuchu, charakteryzowanego przez obniżoną tolerancję na dźwięk, a której efektem jest hyperacusis i misophonia – jedno z bardziej typowych schorzeń słuchu (hearing disorders).

Osoby dotknięte hyperacusis zazwyczaj będą miały też misophonię, która jest drugim głównym komponentem obniżonej tolerancji na dźwięki. Trzecim z nich może być, występująca także stosunkowo często, phonophobia. Mechanizmy tych schorzeń są jednak różne. Badania pokazują, że znaczna część osób, doświadczających tinnitus jest także dotknięta obniżoną tolerancją na dźwięk.

Warto tu wspomnieć, że tak zwany „recruitment” (zjawisko polegające na odbieraniu małej zmiany w głośności w sposób nieproporcjonalnie wyolbrzymiony w naszej percepcji, w stosunku do samej zmiany) dotyka osoby mające sensorineural hearing loss” (głuchota czuciowo-nerwowa) i nie ma to związku ze schorzeniami słuchu opisywanymi w tym artykule. O zjawisku „recruitment” napiszemy obszernie w innym artykule poświęconym „sensorineural hearing loss”.

Przypadki obniżonej tolerancji na dźwięk to wszystkie osoby, uważające, że mają świetny słuch i słyszą przysłowiową igłę spadającą ze stołu – mające jednak problem z głośnymi dźwiękami a zwłaszcza z ich pewnym rodzajem (bardzo indywidualne), wywołującym u nich wręcz bolesne reakcje. Standardowe badanie słuchu, w wypadku takich osób często wykaże wręcz bardzo dobry słuch, bez żadnych zastrzeżeń co do rozumienia mowy czy słyszalności nawet cichych dźwięków.

~dokończenie na str. 21



VATICANO

Polski Sklep Katolicki

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



Tel: (905) 276 - 6449

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

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

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

VATICANO ZAPRASZA

Gotujemy smacznie i zdrowo

KOTLETY MIELONE jak u babci



Składniki:

500 g mięsa mielonego z łopatki (mięso nie może być za chude),
bułka kajzerka,
100 ml mleka,
2 jajka,
cebula,
2 ząbki czosnku,
łyżeczka majeranku,
1/2 łyżeczki słodkiej papryki,
sól,
pieprz,
bułka tarta do obtoczenia,
olej lub smalec do smażenia.

Przygotowanie

Przełóż mięso mielone do dużej miski. Pokrój bułkę, zalej mlekiem i zostaw, aż porządnie nasiąknie. Odcisnij ją z nadmiaru mleka i dodaj ją do mięsa.

Posiekaj cebulę i czosnek, dorzuć do reszty.

Dodaj jajka, majeranek, paprykę, sól i pieprz.

Wyrób wszystko ręką, aż masa będzie dobrze połączona i elastyczna. Uformuj kotlety o średniej wielkości (możesz też zrobić większe) i obtocz je dokładnie w bułce tartej.

Rozgrzej tłuszcz na patelni. Smaż kotlety z obu stron na średnim ogniu, aż będą złociste i chrupiące. Polecam robić to na mniejszym ogniu, bo będziesz mieć pewność, że nie spalą się na zewnątrz i nie będą surowe w środku.

Odsącz je na ręczniku papierowym i podawaj z ulubionymi dodatkami.



ZAPIEKANKA Z CUKINIĄ



Składniki:

250-300 g cukinii,
100 g pieczarek małych,
papryka kolorowa słodka,
kilka kolorowych pomidorków,
puszka pomidorów krojonych,
ząbek czosnku,
150 g sera żółtego tartego,
3 łyżki śmietanki 30%,
pół łyżeczki bazylii suszonej,
pół łyżeczki oregano,
sól i pieprz,
odrobina oleju

Przygotowanie

Przygotuj warzywa. Cukinię pokrój w pół plasterki. Pieczarki oczyść i przekrój na pół (jeśli są większe, to na ćwiartki). Paprykę oczyść z gniazda nasiennego i pokrój w kostkę. Pomidorki przekrój na pół.

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż cukinię z dwóch stron.

Czosnek obierz i drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę. W małym rondelku wymieszaj krojone pomidory z puszki ze śmietanką 30%. Dodaj czosnek, bazylię, oregano, sól i pieprz do smaku. Wszystko dobrze wymieszaj i zagotuj.

Przygotuj naczynie żaroodporne. Wylej połowę sosu. Ułóż cukinię, pieczarki, paprykę i pomidorki. Wylej drugą połowę sosu. Ser zetrzyj bezpośrednio na naczynie żaroodporne.

Wstaw zapiekankę z cukinią i pomidorami do piekarnika nagrzanego do 180°C (góra-dół).

Piecz przez około 30 minut, aż ser się roztopi i lekko zarumieni.

ŁOSOŚ TERIYAKI



Składniki

1,5 kg filetu z łososia

Sos:

75 g brązowego cukru
3 łyżki sosu teriyaki
3 łyżki sosu hoisin
3 łyżki sosu sojowego
3 ząbki czosnku
1 łyżka białego octu
1 łyżka oleju sezamowego
2 łyżeczki tartego imbiru

Dodatkowo:

zielona cebulka lub szczypiorek do podania
sezam do posypania

Przygotowanie

Wszystkie składniki sosu wymieszaj w misce do całkowitego połączenia i rozpuszczenia cukru.

Filet z łososia pokrój na cienkie kawałki i włóż do miski z sosem. Całość wymieszaj i wstaw do lodówki na 20 minut, by dobrze się zamarynował.

Rybę przenieś do naczynia żaroodpornego i wstaw ją do piekarnika nastawionego na 200 st. Celsjusza na 12-16 minut w zależności od grubości poszczególnych plądów.

Pozostały w misce sos przełóż do małego garnuszka i doprowadź do wrzenia.

Zmniejsz ogień i gotuj do lekkiego zgęstnienia, przez 3-4 minuty. Zdejmij z palnika.

Wyjmij łososia z piekarnika i przełóż go na talerz. Posmaruj go dokładnie gorącym sosem teriyaki.

Łososia teriyaki podawaj najlepiej z dodatkiem ryżu. Rybę posyp siekanym szczypiorkiem i posyp nasionami sezamu. Serwuj na ciepło, od razu po przyrządzeniu.



FILET Z KURCZAKA POD PIERZYNKĄ



Składniki

2 filety z piersi indyka,
opakowanie sera mozzarella,
pomidorki koktajlowe
sól, pieprz,
2-3 łyżeczki pesto z suszonych pomidorów,
2-3 gałązki bazylii

Przygotowanie

Filety opłukać, oczyścić i wytrzeć do sucha papierowym ręcznikiem. Posolić i popieprzyć.

Mozzarellę pociąć na plasterki. Pomidorki umyć i przekroić.

Rozgrzać grilla lub patelnię grillową. Grillować filety z obu stron do zrumienienia się.

Następnie posmarować je pesto i przykryć mozzarellą i pomidorami. Grillować jeszcze chwilę pod przykryciem.

W tym czasie ugotować makaron al dente. Bazylię opłukać, osuszyć, oderwać listki od gałązek i posiekać.

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

studiopuls2020@gmail.com

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

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



Euro Market Delicatessen

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

GORĄCY BUFET !!!

3480 Fairview St. Burlington

(905) 333-5831

TANIE DACHY METALOWE

LONDON
ECO-METAL
MANUFACTURING INC.



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

ZADZWOŃ DZISIAJ

Toll free: **1.833.377.9393**

Salon firmy: **905.564.7663**

SALON FIRMY

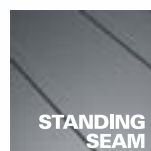
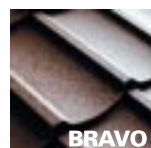
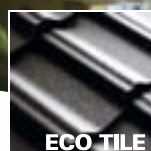
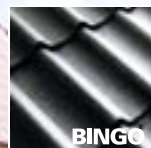
1759 Britannia Rd. E. #6/7

Mississauga, ON L4W 4E1

Poniedziałek - piątek

9:00 do 17:00

www.londonecometal.com



Mam tak dobry słuch...

~dokończenie ze str.17

Tymczasem ludzie ci w wypadku ostrego przebiegu, nie są w stanie pracować czy wręcz normalnie żyć.

Leczenie hyperacusis, misophonii czy phonophobii, podobnie jak i tinnitus, to bardzo wysoko wyspecjalizowana dziedzina. Na szczęście, dla cierpiących na tę przypadłość ludzi, możliwe jest, podobnie jak i w przypadku tinnitus, umówienie sobie wizyty nawet bez skierowania od lekarza rodzinnego w celu zrobienia specjalistycznych badań lub za wiedzą lekarza, podjęcie leczenia tego schorzenia.

Hyperacusis, podobnie jak i wiele innych dolegliwości związanych ze słuchem, może występować także jako symptom poważniejszych problemów ze zdrowiem, stąd jak i w innych przypadkach, ważne jest wstępne rozpoznanie tego schorzenia poprzez specjalistyczne badania.

W celu uzyskania większej ilości informacji na ten temat prosimy umówić wizytę w naszej klinice.

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

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

To potężna siła

dokończenie ze str.14

zastosowaniem warto przeprowadzić próbę uczuleniową lub skonsultować się z lekarzem, by uniknąć reakcji alergicznej.

A popularna herbata z pokrzywy - czy zawsze jest zdrowa?

- Herbatka z pokrzywy jest bardzo zdrowa i posiada wiele cennych właściwości leczniczych. Nie wszyscy jednak wiedzą, że nie powinno się pić naparu z niej dłużej niż miesiąc-dwa. Długotrwałe stosowanie pokrzywy może prowadzić do wypłukiwania witaminy B z organizmu, dlatego po zakończeniu kuracji warto uzupełnić jej poziom.

Wspomniała pani o interakcji ziół i leków. Czy faktycznie korzystając z nich, możemy nieświadomie wpłynąć na działanie środków farmaceutycznych? Jakies połączenia są szczególnie ryzykowne?

- Zioła mogą wchodzić w interakcje z niektórymi lekami i wpływać na ich działanie. Przykładem są tabletki antykoncepcyjne, których skuteczność może zostać osłabiona przez niektóre zioła, takie jak dziurawiec, babka płesznik czy lukrecja. Rośliny te oddziałują na gospodarkę hormonalną, co może przyspieszać owulację i tym samym zakłócać działanie hormonalnej antykoncepcji.

Czy w takim razie powinniśmy zawsze informować lekarza o tym, że stosujemy zioła - nawet jeśli wydają się one całkowicie "niewinne"?

- Tak. Zawsze konsultujemy z lekarzem stosowanie ziół. Bowiem nie każde zioło można pić w trakcie stosowania leków. Nawet te czasami z pozoru "bezpieczne" mogą okazać się niebezpieczne i wchodzić w interakcję z niektórymi lekami. Dlatego też rozmawiamy z lekarzem.

Zioła to nie tylko napary - coraz częściej sięgamy po olejki, suplementy, czy kosmetyki na ich bazie. Czy każda forma ich stosowania niesie to samo ryzyko? Czy są takie preparaty, przy których powinniśmy być szczególnie czujni?

- Oczywiście, że napary i nalewki ziołowe, ale również kosmetyki czy kąpiele z dodatkiem ziół mogą wywoływać niepożądane reakcje. Warto więc zapoznać się przed ich stosowaniem. Dobrym przykładem jest miód - naturalny i powszechnie uważany za nieszkodliwy, może jednak wywołać reakcje alergiczne. Także niektóre ekstrakty roślinne, takie jak nagietek, rumianek czy aloes mogą powodować zaczerwienienie skóry, wysypkę, a nawet uporczywe swędzenie.

- Coraz częściej słyszy się również o działaniach niepożądanych olejków eterycznych - np. cynamonowym czy miętowym. Choć popularne i chętnie stosowane, mogą one działać drażniąco na skórę, szczególnie u osób z tendencją do alergii czy z wrażliwą skórą.

Wiosna i lato to czas, gdy wiele osób samodzielnie zbiera zioła - na łąkach, w lasach, ogródkach. Jakie są najczęstsze błędy popełniane podczas zbierania dzikich roślin? Czy łatwo pomylić roślinę leczniczą z toksyczną?

- Podkreślę raz jeszcze - jeśli nie jesteśmy pewni danego zioła, nie zbierajmy go na

KOMUNIKAT KONFERENCJI POLSKICH KSIĘŻY NA WSCHODNIĄ KANADĘ

Konferencja Polskich Księży na Wschodnią Kanadę
serdecznie zaprasza całą Polonię na

**PIELGRZYMKE
POLONII KANADYJSKIEJ
DO SANKTUARIUM MĘCZENNIKÓW KANADYJSKICH
W MIDLAND**

w Niedzielę 10 SIERPNIA 2025 r.

Uroczystościom przewodniczyć będzie
**BISKUP
GRZEGORZ SUCHODOLSKI**
z Siedlec

Członek Rady ds. Duszpasterstwa Młodzieży,
Członek Rady Fundacji na Rzecz Wymiany Informacji Katolickiej
oraz Rady Programowej Katolickiej Agencji Informacyjnej (KAI)

PROGRAM uroczystości odpustowych

10:30 Różaniec
11:15 Wejście pielgrzymki pieszej
11:30 Uroczysta Msza św. odpustowa
13:00 Nabożeństwo, poświęcenie ziół i kwiatów

Prosimy, aby pielgrzymi skorzystali z sakramentu spowiedzi
w swoich parafiach, ze względu na brak księży.

80th ST. STANISLAUS - ST. CARMEL'S
POLISH PARISHES CREDIT UNION LIMITED

Celebruje w tym roku JUBILEUSZ 80-lecie
Polskiej Credit Union św. Stanisława i św. Kazimierza,
założonej w 1945 r. przez Misjonarzy Oblatów
O. Stanisława Puchniaka OMI i O. Michała Smitha OMI.
Wyrażamy wdzięczność za dar posługi Credit Union
dla Polonii w Kanadzie.

O. Janusz Błażej OMI
Przewodniczący Konferencji Polskich Księży

własną rękę. Drugą niezwykle istotną kwestią jest źródło pochodzenia ziół, które stosujemy. Jeśli zbieramy zioła samodzielnie, ważne jest, aby pochodziły z czystych, nieskażonych terenów - z dala od dróg, zakładów przemysłowych czy innych źródeł zanieczyszczeń. Obecność fabryk, oprysków chemicznych czy zanieczyszczonego powietrza może sprawić, że roślina wchłonie toksyczne substancje, które później trafią bezpośrednio do naszego organizmu. Wówczas taka roślina przyniesie zupełnie odwrotny efekt do pożądanego.

Szukając czegoś na temat ziół w internecie można natrafić na wiele tzw. pseudo-informacji. Warto zwrócić uwagę na to, czy artykuł pochodzi od osób, które na co dzień zajmują się ziołolecznictwem, bądź mają jakąkolwiek wiedzę na temat ziół oraz ich zastosowań.

A która roślina lecznicza ma najbardziej przereklamowaną reputację i dlaczego? A co ziołowej apteczki jest ciągle niedoceniane?

- Myślę, że te podstawowe dostępne w sklepach czyli mięta, melisa, rumianek. Ludzie myślą, że to "zioła na wszystko" a w rzeczywistości istnieje wiele innych ziół o dużo szerszym i bogatszym działaniu. Warto rozszerzyć swoją domową apteczkę o takie zioła jak: krwawnik (który jest bardzo pomocny na kobiece sprawy), dziurawiec (który doskonale wycisza i koi nerwy), ostropest plamisty (który pomaga na problemy wątrobowe oraz doskonale oczyszcza i odtruwa organizm z toksyn i metali ciężkich), skrzyp polny (który dba o naszą skórę, włosy i paznokcie oraz zapewnia młody wygląd), czystek (który wzmacnia nasz system odpornościowy i pomaga na wszelkie stany zapalne). To oczywiście tylko niektóre przykłady. Takich ziół jest zdecydowanie więcej. ("Materiał sponzorowany przez Health from Nature" - patrz str. 20) ■

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.

Kogo tam posadzą



Prezydent Stanów Zjednoczonych poinformował wiosną, że chce ponownego otwarcia słynnego więzienia Alcatraz w Zatoce San Francisco. W ubiegłym tygodniu Biały Dom przekazał, kto miałby tam trafić po ponownym otwarciu obiektu - mogliby to być najgroźniejsi przestępcy oraz imigranci czekający na deportację z USA.

Wieżenie Alcatraz zostało zamknięte 60 lat temu z powodu wysokich kosztów utrzymania. Administracja Donalda Trumpa chciałaby znów je otworzyć i umieścić tam migrantów oraz najgroźniejszych przestępców.

Pam Bondi, prokurator generalna USA, udała się w ubiegłym tygodniu do Alcatraz, by obejrzeć słynny zakład karny. Wiosną Donald Trump oznajmił, że planuje ponowne otwarcie obiektu. Choć więźniowie nie trafiają tam od 1964 roku, to według Waszyngtonu rozważane jest wznowienie działalności obiektu.

Wieżenie na Alcatraz mogłoby mieścić agresywnych więźniów. Mogłoby mieścić nielegalnych imigrantów. Mogłoby mieścić wszystko - oświadczyła Bondi po wizycie. - To niesamowity obiekt, wymaga dużo pracy, ale nie wiadomo o nikim, komu udałoby się uciec z Alcatraz i przetrwać.

Rzeczniczka Białego Domu Karoline Leavitt dodała, że to pomysł Donalda Trumpa. - Prezydent chciałby, by trafiali tam najgorsi z najgorszych przestępców - wspomniała. Jak

dodała, do więzienia kierowani byłiby zarówno "amerykańscy przestępcy, którzy popełnili straszne zbrodnie, jak i nielegalni imigranci, będący przestępcami, czekającymi na deportację".

Demokratka Nancy Pelosi, była przewodnicząca Izby Reprezentantów, oceniła, że pomysł wymieszania najgroźniejszych przestępców z migrantami po ponownym otwarciu Alcatraz jako więzienia jest "najgłupszą do tej pory inicjatywą administracji" Trumpa. - To brutalne, okrutne i głupie - powiedziała Pelosi. Dodała zarazem, że ponowne przekształcenie obiektu w więzienie kosztowałoby miliardy dolarów.

Dziś więzienie jest atrakcją turystyczną i muzeum, nad którym pieczę sprawuje Służba Parków Narodowych. Więzienie znane jest z wielu filmów i książek i było miejscem pobytu niebezpiecznych kryminalistów, jednym z których był słynny szef mafii Al Capone.

Podczas 29 lat działalności zakładu karnego, podjęto 14 prób ucieczek i niemal wszyscy uciekinierzy zostali złapani lub zginęli. ■

Dlaczego tak kochamy złoto

Od Azteków po dwór Karola II - mijają tysiące lat, a złoto wciąż jest obiektem ludzkiego pożądania, któremu nadajemy dużą wartość. To również rozsądna i intratna inwestycja. Nawet w czasach bitcoina mieniący się kruszec zachowuje odwieczną świetność. Pytanie - dlaczego?

Kiedy świat był o włos od wybuchu nowej wojny na Bliskim Wschodzie, pierwszą stronę "Financial Times" poświęcono zgoła innej tematyce. Gazeta informowała nas wówczas, że posiadacze złota z Francji i Niemiec rozważają przeniesienie swoich inwestycji z Nowego Jorku z powodu nieobliczalnej polityki Donalda Trumpa i innych globalnych zawirowań.

Regularnie słyszymy, że jedynym bezpiecznym sposobem na zachowanie i uratowanie naszego majątku - w



przypadku całkowitego finansowego i gospodarczego krachu - jest zakup złota.

Złoto od dawna stanowi podstawę walut narodowych i nawet w erze bitcoina zachowuje swoją odwieczną atrakcyjność, zakonserwowaną w zwrotach "gold standard" czyli parytet złota - system walutowy, w którym wartość pieniądza jest sztywno powiązana z określoną ilością złota, a także w znaczeniu potocznym: złoty standard, punkt odniesienia - red.) lub "gilt-edged" (dosłownie: "z połączanymi brzegami"; może oznaczać coś cennego, jak i obligacje rządowe).

Tymczasem w czerwcu hitowym serialem w telewizji naziemnej okazał się kryminalny "The Gold" (p, czyli fabularyzowana opowieść o następstwach napadu na Brink's-Mat w 1983 roku. Wówczas złoczyńcy uciekli z 26 milionami funtów w złocie wartymi dziś 111 milionów funtów, a także z diamentami i gotówką z magazynu na Heathrow.

Z kolei najbardziej osobliwą prawdziwą historią kryminalną tego roku była z pewnością kradzież solidnej złotej toalety z Blenheim Palace, czyli miejsca narodzin Winstona Churchilla i siedziby księcia Marlborough. Złodzieje po prostu załadowali sedes na tył furgonetki i odjechali. Chodzą słuchy, że toaleta - tymczasowo umieszczona w pałacu na jednej z wystaw sztuki - została przetopiona na łatwiejsze w obróbce sztabki i zastąpiona w Blenheim mniej cenną, pomalowaną na złoto repliką, którą mogą wypróbować odwiedzający.

Innym, bardziej dostojnym złotym artefaktem, który zniknął bez śladu, był złoty różaniec niesiony przez katolicką męczennicę Marię królową Szkotów, podczas jej egzekucji w 1587 roku. Cenna relikwia została skradziona z zamku Arundel w West Sussex, siedziby księcia Norfolk, w maju 2021 roku i nigdy nie została odzyskana.

Ale co właściwie jest takiego atrakcyjnego w złocie? Co sprawia, że jest ono fundamentalnym, trwałym znakiem rozpoznawczym wartości w niestabilnym i ciągle zmieniającym się świecie?

Złoto było cenionym towarem do tworzenia monet i biżuterii od tysięcy lat, przez różne kultury - od starożytnych Egipcjan, po Azteków w Meksyku. W dodatku było wykorzystywane zarówno do celów religijnych, jak i świeckich - od pięknej maski młodego faraona Tutanchamona po złote dilda popularne wśród dam na rozwiązanym dworze Karola II (Stuarta; król Anglii i Szkocji w latach 1649-1685).

Po pierwsze jest to metal bardzo elastyczny - plastyczny, ciągliwy i łatwy do przetapiania - a także stosunkowo rzadki. Jednak jego głównym przymiotem jest z pewnością to, że jest wyjątkowo przyjemny dla oka. Złoto jest błyszczące i jasne, ale wszystko, co się świeci może nie być złotem. Prawdziwe złoto nie ma sobie równych.

Złoto zyskało na popularności w XIX wieku, kiedy odkryto jego duże złoża w Kalifornii, Australii i Afryce Południowej. To natomiast spowodowało napływ tysięcy pełnych nadziei górników amatorów i rozmaitych poszukiwaczy, którzy mieli stosunkowo nikłe szanse na zarobienie fortuny. Mniej więcej w tym samym czasie narody zaczęły gromadzić ogromne rezerwy złota, które stały się podstawą do oceny ich bogactwa brutto - wspomnianego wcześniej parytetu złota.

Powieści takie, jak "Wyspa Skarbów" (powieść przygodowa autorstwa szkockiego pisarza Roberta Louisa Stevensona opowiadająca o losach piratów, poszukujących ukrytego skarbu), tylko podkreśliły atmosferę pożądania wokół złota. W dzisiejszych czasach ludzie w wykrywaczami metali przemierzają pola i lasy w poszukiwaniu złotych świecidełek zakopanych wieki temu.

Bardziej intymne wspomnienie: podczas młodszej chwili pijackiej brawury konserwatorka, która pomogła odbudować zamek Windsor po pożarze w 1993 roku, pomalowała mi sutki złotem płatkowym.

Jeśli zaś chodzi o obrączki ślubne, to rodziny królewskie zdecydowanie wolą złoto od platyny. Ichniejsze tradycyjnie wykonuje się z walijskiego złota odkrytego i wydobytego po raz pierwszy przez podbijających te ziemie Rzymian. ("Spectator") ■

Schizofrenia i zaburzenie afektywne dwubiegunowe

Gdy obserwujemy duże, złożone systemy, nie zawsze wiadomo, czy dwa zdarzenia stanowią przyczynę i skutek, czy raczej ich wspólne występowanie nie ma na siebie znaczącego wpływu - wówczas mówimy, że to drugie zjawisko jest epifenomenem. A jak jest w przypadku HCV i schizofrenii oraz zaburzenia afektywnego dwubiegunowego? Naukowcy odkryli niedawno, że u osób z tymi schizofrenią oraz zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym wirus zapalenia wątroby typu C (HCV) występuje nader często w wyściółce mózgu. Jaki to ma związek?

Naukowcy ze Stanley Medical Research Institute i Johns



Hopkins School of Medicine w USA wykryli wirusa HCV w strukturze wytwarzającej płyn mózgowo-rdzeniowy, jednak nie w samej tkance mózgowej wspomnianych pacjentów psychiatrycznych. Wirus występował u nich częściej w porównaniu zarówno do grupy kontrolnej, jak i pacjentów z depresją kliniczną.

Jako że pacjenci ze schizofrenią i chorobą afektywną dwubiegunową (ChAD) mają 7 razy częściej HCV w wyściółce mózgu w porównaniu do osób zdrowych, może to sugerować, że właśnie wirus zapalenia wątroby typu C wywołuje te schorzenia. Co za tym przemawia?

Naukowcy wykonali badania post mortem splotu naczyńkowego, pobranego od 84 pacjentów ze schizofrenią (SCZ), 73 z zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym (BPD) oraz 23 z depresją kliniczną (MDD), a także 76 z grupy kontrolnej (bez objawów tych schorzeń) ze zbioru mózgów w Stanley Medical Research Institute. Skorzystali oni z technologii wzbogacania sekwencji wirusowych oraz wykonali sekwencjonowanie RNA. Okazało się, u pacjentów ze schizofrenią i dwubiegunówką wirus występował znacznie częściej, a u pacjentów z depresją - nieco rzadziej, ale też częściej niż u osób zdrowych.

Badacze przeanalizowali też elektroniczną bazę danych TriNetX z informacjami o 285 milionach pacjentów. Okazało się, że chroniczne wirusowe zapalenie wątroby typu C występowało u 3,6% pacjentów SCZ i u 3,9% pacjentów BPD. "Częstość występowania chronicznego HCV u tych populacji była prawie dwukrotnie wyższa niż zaobserwowana u pacjentów MDD (1,8%) i blisko 7 razy wyższa niż w populacji kontrolnej (0,5%)" - wyjaśniają autorzy.

Autorzy badania podkreślają, że ich odkrycie nie sugeruje, że każda osoba ze schizofrenią bądź ChAD ma wirusowe zapalenie wątroby typu C. Statystycznie jednak HCV stwarza większe ryzyko rozwinięcia się tych zaburzeń psychicznych. Na szczęście można temu zapobiec.

"Nasze odkrycia pokazują, że jest możliwe, iż niektórzy ludzie mogą mieć objawy psychiatryczne, ponieważ mają infekcję, ale jako że zarażenie wirusem zapalenia wątroby typu C jest uleczalne, możliwe jest leczenie tych pacjentów lekami antywirusowymi i uniknięcie objawów psychiatrycznych" - wyjaśnia Sarven Sabuncyan, jeden z autorów badania. ■

Wstydlivy i brzydki zwyczaj

Choroba Alzheimera nieodwracalnie niszczy mózg, rujnąc pamięć i umiejętność logicznego myślenia. Choć wciąż dokładnie nie wiadomo, co uruchamia destrukcyjny proces, o patologii alzheimera dowiadujemy się coraz więcej. Naukowcy z Australii wpadli na niepokojący trop - ich odkrycie sugeruje, że ryzyko może zwiększać... dłubanie i wyrywanie włosów z nosa. Jak to możliwe?

Istotą choroby Alzheimera jest odkładanie się w mózgu

toksycznego dla neuronów beta-amyloidu, który zastępuje zdrową tkankę.

Naukowcy odkryli, że obecność bakterii chlamydia pneumoniae w mózgu prowadzi do odkładania się amyloidu beta.

Patogen ten może przemieszczać się przez nerw węchowy w nosie wprost do mózgu.

Drogę bakteriom ułatwia uszkodzona śluzówka nosa, dochodzi do tego np. poprzez wyrywanie włosów lub dłubanie.

Alzheimer jest nieodwracalną chorobą mózgu, która stopniowo niszczy pamięć, zdolności myślenia, zdolność do wykonywania najprostszych czynności. - Dochodzi do tego, że człowiek nie pamięta ani tego, co robił wcześniej, ani co było kiedyś. Pojawia się totalne zagubienie i bezradność. Przyczyną tych problemów są zmiany zachodzące w mózgu, który - mówiąc obrazowo - kurczy się i zanika. To jednak nie koniec, postępujące zmiany prowadzą w końcu do sytuacji, w której człowiek nie jest już w stanie się poruszać. - Pacjent utracił zdolność chodzenia, samodzielnego jedzenia. Źródłem tych wszystkich problemów jest gromadzące się w mózgu białko - beta-amyloid (tworzy go tzw. białko tau). Substancja ta stopniowo "zabudowuje" komórki mózgowe, odcinając je od dopływu krwi. - To prowadzi do obumierania tych struktur. Można więc powiedzieć, że zdrowego mózgu jest coraz mniej, a zastępuje go toksyczny dla neuronów związek (u zdrowych osób amyloid jest rozkładany, w chorobie Alzheimera już nie).

Nie jest do końca jasne, co stanowi "iskrę" wyzwalającą odkładanie się beta-amyloidu. Wiadomo, że Alzheimer to w dużej mierze choroba uwarunkowana genetycznie. Warto pamiętać, że ryzyko istnieje, nawet jeśli w rodzinie nie mieliśmy tej choroby. - Z "chorymi" genami możemy się już urodzić, ale też mogą się one zepsuć na każdym etapie naszego życia. Na ryzyko Alzheimera wpływ mają też czynniki środowiskowe i styl życia. Do tych ostatnich nawiązuje odkrycie uczonych z Uniwersytetu Griffitha (Australia). A mają one związek z dłubaniem w nosie i wyrywaniem włosów z nosa. W największym skrócie chodzi o skutki uszkodzenia śluzówki nosa. - Jeśli do tego doprowadzisz, potencjalnie zwiększasz liczbę bakterii, które mogą dostać się do mózgu - przestrzega współautor badania prof. James St. John C, kierownik Centrum Neurobiologii i Badań Komórek Macierzystych Clem Jones Centre (instytut badawczy w Australii). Szczególnie chodzi o chlamydia pneumoniae (bakteria, która powoduje m.in. zapalenie płuc).

Uczeni odkryli, że patogen ten może przemieszczać się przez nerw węchowy do mózgu, "zmuszając komórki mózgowe do odkładania beta-amyloidu i wywołując patologie Alzheimera". Co prawda badania prowadzone były na myszach, jak jednak podkreśla prof. St. John, "dowody są potencjalnie przerażające również dla ludzi". Uczeni już planują kolejną fazę badań, by sprawdzić, czy faktycznie ta sama ścieżka istnieje u ludzi.

Już teraz australijski uczynek radzi, by zadbać o wyściółkę nosa i tym samym zmniejszyć ryzyko potencjalnego rozwoju choroby Alzheimera o późnym początku. - Dłubanie w nosie i wyrywanie włosów z nosa, nie jest dobrym pomysłem - zaznacza. - Nie chcemy uszkodzić śluzówki naszego nosa, a dłubanie i skubanie włosów może do tego doprowadzić. Jeśli uszkodzisz wyściółkę nosa, możesz zwiększyć liczbę bakterii, które mogą dostać się do mózgu - przestrzega. ■

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-07-24

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransporty 7 - rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet - publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:26	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Życie na kredyt 3 - program publicystyczny
16:05	Doradca smaku 21 - Lava cake z wisniami - kulinarny
16:15	Zakup kontrolowany 38 - program motoryzacyjny
17:05	Szpital - obyczajowy
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku 22 - Nadziewana rolada z karkówki
21:55	Dziewczyn z Hollywood 3-Anne Hathaway - rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
23:25	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
23:50	Ciężarówką przez Indie - program rozrywkowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-07-25

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransporty 7 - rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet - publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:26	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Pilkarki. Dziewczyn z boiska - program dokumentalny
16:05	Doradca smaku 21 - Zupa krem z batatów - kulinarny
16:15	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
17:05	Szpital - obyczajowy
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
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Proceder- film obyczajowy, Polska 2019, reż.: M.Węgrzyn,
23:35	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:10	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:45	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy

ITVN, sobota, 2025-07-26

1:30	Czarno na białym
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
2:50	Julia - serial obyczajowy

3:15	Julia - serial obyczajowy
3:35	Julia - serial obyczajowy
4:00	Julia - serial obyczajowy
4:20	Julia - serial obyczajowy
4:45	Julia - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
5:50	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
6:35	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
7:20	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
8:10	DeFacto 3
8:35	DeFacto 4
9:00	Dzień Dobry Wakacje
12:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
12:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:50	Doradca smaku 20 - Pasta z ragout warzywnym - kulinarny
13:00	Fakty - prog. informacyjny, Polska, livegram motoryzacyjny
14:16	Duda kontra Szafrński 8 - motoryzacyjny
14:50	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
15:15	Ciężarówką przez Indie - program rozrywkowy
16:05	Życie na kredyt 3 - program publicystyczny
16:30	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
16:55	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
17:40	Cały jej świat - program edukacyjny
18:25	Zakup w ciemno 3 - 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
21:00	Jeszcze przed świętami - komedia, Polska 2022
22:40	Mój agent 2 - serial komediowy
23:30	Autentyczni - program obyczajowy
0:20	Kobieta na krańcu świata 12 - program obyczajowy
0:45	Doradca smaku 22 - Pasztet jajeczny - kulinarny
0:50	Magiel Towarzyski 21 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-07-27

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	DeFacto 7 - Flesz - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
2:50	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
3:35	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
4:20	Julia - serial obyczajowy
4:45	Julia - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
6:35	Przepis na życie 5 - serial obyczajowy
7:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
8:10	DeFacto 4
8:35	DeFacto 4
9:00	Dzień Dobry Wakacje
12:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
12:55	Doradca smaku 21 - Lava cake z wisniami - kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
14:00	Magda gotuje internet 2 - prog. kulinarno-rozrywkowy2
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
15:50	Jeszcze przed świętami - komedia, Polska 2022
17:30	Doradca smaku 21 - Zupa krem z batatów - kulinarny
17:40	Doradca smaku 22 - Nadziewana rolada z karkówki
17:45	Zakup kontrolowany 38 - 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
21:00	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
21:55	Ciężarówką przez Indie - program rozrywkowy
22:45	Zakup w ciemno 4 - edukacyjny
23:35	Doradca smaku 22 - Nadziewana rolada z karkówki
23:45	Superwizjer
0:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
1:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy

ITVN, poniedziałek, 2025-07-28

1:30	Fakty - program informacyjny
2:05	Megatransporty 7 - rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto Kobiet - publicystyczny
4:10	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
4:55	Julia - serial obyczajowy
5:20	Julia - serial obyczajowy
5:45	Mój agent 2 - serial komediowy
6:30	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet - publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
12:00	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:25	Kobieta na krańcu świata 12 - program obyczajowy
12:50	Wszystkiego słodkiego, Banana bread
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Anka testuje internety - program poradnikowy
16:05	Doradca smaku 21 - Cocio madrieno, czyli gulasz madrycki - kulinarny
16:15	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Szpital - obyczajowy
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy

21:50	Doradca smaku 22 - Indyk w meksykańskim mole
21:55	Dziewczyn z Hollywood 3-Reese Witherspoon
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Totalne remonty Szelągowskiej 7 - program rozrywkowy
23:25	Usta Usta 5 - serial obyczajowy
0:10	Rzeczy, których nie nauczył mnie ojciec 3 - prog. dok.
0:35	Doradca smaku 22 - Pasztet jajeczny - kulinarny
0:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-07-29

1:30	Kropka nad i - magazyn.
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransporty 7 - rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny2
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet - publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:26	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Dobra robota 4 - magazyn
16:05	Doradca smaku 21 - Grillowane piersi z indyka po grecku
16:15	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
17:05	Szpital - obyczajowy
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku 22 - Tarta z wędzoną rybą - kulinarny
21:55	Dziewczyn z Hollywood 3-Demi Moore - rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy

22:30	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
23:25	Kuba Wojewódzki 19 - talk-show
0:15	Anka testuje internety - program poradnikowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-07-30

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransporty 7 - rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy2
5:05	Julia - serial obyczajowy
5:30	Julia - serial obyczajowy
5:55	Duda kontra Szafrński 8 - motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto Kobiet - publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 14 - dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:26	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Singielka - serial obyczajowy
14:50	Singielka - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
16:05	Doradca smaku 21 - Ziemniaki pieczone z gzikiem
16:15	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
17:05	Szpital - obyczajowy
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku 22 - Frittata z kurczakiem i curry - kulinarny
21:55	Dziewczyn z Hollywood-Elizabeth Taylor - rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Cały jej świat - program edukacyjny
23:20	Powrót - serial obyczajowy
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

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

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

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

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

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

Pytania prosimy kierować do Wandy Dobrowolskiej 905-271-4183



Wanda Dobrowolska
 Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Uwaga UDAR!

Przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia i regularne badania profilaktyczne to filary walki z udarem mózgu. Najnowsze badania wskazują, że nawet drobne zmiany codziennych nawyków, takie jak przyspieszenie kolacji czy ograniczenie soli, przynoszą realne korzyści zdrowotne.

Udar mózgu jest trzecią najczęstszą przyczyną zgonów. Co roku dochodzi aż do tysięcy przypadków, a 30 proc. osób umiera w ciągu trzech miesięcy od wystąpienia udaru. Warto się więc edukować i zmieniać swoje nawyki, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych.

Stałe czynności, wykonywane każdego dnia, mogą znacząco wpłynąć na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób serca i udaru mózgu. Mamy możliwości obniżenia prawdopodobieństwa zachorowania, kontrolując takie aspekty jak pełnowartościowa dieta bogata w błonnik, regularny ruch, dobrej jakości sen i ograniczenie tytoniu i alkoholu.

Ekspert zaleca unikanie niektórych nawyków, które mogą stale zwiększać ryzyko wystąpienia udaru. Pierwszym z nich jest jedzenie kolacji w nocy. Okazuje się, że późne posiłki mogą zaburzać nasz rytm dobowy i negatywnie wpływać na ciśnienie krwi i metabolizm, co w dłuższej perspektywie nasila zagrożenie problemami sercowo-naczyniowymi.

Okazuje się, że posiłek spożywany po godzinie 21 zwiększa ryzyko udaru w porównaniu ze zjedzeniem kolacji wcześniej. Warto również rozważyć wcześniejsze śniadanie, które ma na nas dobry wpływ, a późniejsze może odgrywać większą rolę w skłonności do udaru.

A jeśli po kolacji lubisz zrelaksować się na kanapie, zwłaszcza po długim dniu, mamy złe wiadomości. Spędzanie zbyt dużej ilości czasu na leniuchowaniu wieczorem, szczególnie jeśli masz pracę siedzącą, może zwiększać ryzyko udaru nawet w młodym wieku. Badania pokazują, że spędzanie ponad ośmiu godzin na oglądaniu telewizji, korzystaniu z komputera bądź czytaniu, czyni bardziej podatnym na wystąpienie udaru o ponad trzy razy.



Dobłą wiadomością jest to, że nawet niewielkie aktywności fizyczne są dla nas bardzo korzystne. Już 20-minutowy spacer pomaga w trawieniu i stabilizacji poziomu cukru we krwi, a to zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy. Zwiększenie tempa chodu daje jeszcze większe korzyści. Nie trzeba jednak biegać, aby dbać o swój organizm - szybki spacer wystarczy.

Sól jest jednym z głównych czynników ryzyka udaru, więc ograniczenie jej do 5 g na dobę (około jednej łyżeczki) jest istotną zmianą. Zamiast soli możesz wypróbować różne zioła i przyprawy, które zwiększają smak potrawy.

Styl życia pełny stresu i braku ruchu sprzyja rozwojowi chorób również u młodych osób. Warto więc zadbać o siebie, bo profilaktyka jest lepsza niż leczenie. Regularne badania krwi, EKG, pomiary ciśnienia i poziomu cukru pozwalają wychwycić czynniki ryzyka jeszcze zanim dojdzie do tragedii.

Zasada FAST (Face, Arms, Speech, Time) pomaga w szybkiej ocenie zagrożenia:

Face - opadnięty kącik ust, Arms - osłabienie ręki lub nogi po jednej stronie, Speech - bełkotliwa mowa, Time - natychmiast dzwonić po pomoc. ■

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK UNIKNĄĆ UTRATY NIERUCHOMOŚCI W POLSCE WSKUTEK ZASIEDZENIA

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

Prawo własności nieruchomości, pozostawionych w Kraju lub odziedziczonych po rodzicach, wraz z upływem lat zagrożone jest coraz wyższym ryzykiem utraty wskutek zasiedzenia przez osoby trzecie. Zgodnie z polskim prawem, zasiedzenie następuje automatycznie, po upływie dwudziestu lub trzydziestu lat od daty objęcia nieruchomości w posiadanie samoistne przez osobę nieuprawnioną. Jak uniknąć zasiedzenia? Do nabycia prawa własności nieruchomości w drodze zasiedzenia wystarczy władanie cudzą działką, domem czy mieszkaniem jak właściciel, opłacanie podatków od nieruchomości, korzystanie z ziemi lub z budynków a nawet samo ogrodzenie nieruchomości. Drugim warunkiem, koniecznym dla zasiedzenia jest nieprzerwane posiadanie cudzej nieruchomości przez dwadzieścia lub trzydzieści lat. W zależności od tego, czy cudza nieruchomość została objęta w posiadanie w dobrej czy w złej wierze, polskie prawo dla zasiedzenia wymaga upływu dwudziestu albo trzydziestu lat nieprzerwanego posiadania. W dobrej wierze jest ten, kto żył w przekonaniu, iż to on jest właścicielem nieruchomości. W złej wierze natomiast jest taka osoba, która w dacie obejmowania nieruchomości w posiadanie wiedziała lub powinna wiedzieć, że nie jest jej właścicielem. Po upływie okresu zasiedzenia dotychczasowy właściciel automatycznie traci prawo własności do nieruchomości na rzecz posiadacza samoistnego. Zasiedzenie potwierdza sąd na wniosek osoby, korzystającej z nieruchomości. Często właściciel czy współwłaściciel nie zdaje sobie sprawy, że ktoś zamierza przejąć własność nieruchomości przez zasiedzenie, a niekiedy nawet w sytuacji, gdy sprawa trafi do sądu, może być nieświadomy, że może utracić swoją własność. Dzieje się tak dlatego, że sprawa o zasiedzenie może w pewnych sytuacjach zostać przeprowadzona bez wiedzy właściciela nieruchomości. Zazwyczaj zasiedzenie jest wynikiem jedynie ustnego uregulowania kwestii korzystania przez członków rodziny czy sąsiadów z nieruchomości, należących do osób zamieszkających za granicą. Zasiedzenie może być także skutkiem nieuregulowanych spraw spadkowych, np. w przypadku pozostawienia przez rodziców gospodarstwa, w którym zamieszkuje jedno z dzieci, a pozostałe przebywają poza krajem. Osoba, która gospodaruje na ojcowiznie, po upływie trzydziestoletniego okresu zasiedzenia może zyskać prawo własności do całej nieruchomości spadkowej kosztem pozostałych spadkobierców. Jakiego kroki podjąć, by uniknąć zasiedzenia? Po pierwsze, należy

pamiętać o corocznym opłacaniu podatku od nieruchomości, aby potwierdzić swój status właściciela. Ponadto, jeśli właściciel nieruchomości umożliwia członkom rodziny albo sąsiadom korzystanie z jej całości lub części, dotychczasowe ustalenia, które są zazwyczaj ustne, należy koniecznie potwierdzić pisemną umową o nieodpłatne korzystanie a w przypadku odpłatności, umową najmu, użytkowania lub też dzierżawy tej nieruchomości. Natomiast w przypadku korzystania z nieruchomości przez osoby trzecie bez żadnej umowy z właścicielem, można przerwać bieg zasiedzenia poprzez wystąpienie do sądu z pozwem o wydanie nieruchomości, z pozwem o ustalenie prawa własności, czy też z pozwem o zaprzestanie naruszeń. Jeżeli sprawa dotyczy nieruchomości spadkowej, bieg zasiedzenia tej nieruchomości może zostać przerwany złożeniem do sądu wniosku o stwierdzenie nabycia i dział spadku. Rozwiązaniem godnym polecenia ze względu na koszty i szybkość postępowania jest przerwanie biegu zasiedzenia poprzez złożenie w sądzie polskim wniosku o zawezwanie posiadacza nieruchomości do próby ugodowej. Wniosek taki przerywa bieg zasiedzenia i stwarza szansę na ugodowe zakończenie sprawy. We wszystkich przypadkach, gdzie istnieje zagrożenie utraty prawa własności nieruchomości wskutek zasiedzenia, warto już dziś pomyśleć o tym, jak przerwać bieg zasiedzenia nieruchomości, pozostawionej w Polsce, aby nie utracić bezpowrotnie prawa własności. Uwaga! W przypadku, gdy doszło już do utraty prawa własności nieruchomości wskutek zasiedzenia przez osoby trzecie, były właściciel może domagać się wynagrodzenia za bezumowne korzystanie z tej nieruchomości za okres przed upływem terminu zasiedzenia. Jest to precedensowe rozstrzygnięcie Sądu Najwyższego z 3 kwietnia 2024 r., albowiem wcześniej byli właściciele nie mieli prawa do żadnych roszczeń przeciwko posiadaczom samoistnym.

W następnym wydaniu: jak uniknąć podatku od spadku 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.

Czy warto ją pić?

Analiza dużej grupy amerykańskich dorosłych wykazała, że regularne picie czarnej kawy wiąże się z niższym ryzykiem przedwczesnej śmierci. Skuteczność dotyczy jednak tylko kawy bez dodatku cukru i tłuszczu, a optymalna dawka to 2-3 filiżanki dziennie.

Okazało się, że osoby, które piją kawę, żyją dłużej. Jednak nie każdy rodzaj kawy ma takie właściwości - musi być bez cukru i tłuszczów nasyconych. Taka koncepcja istnieje już od jakiegoś czasu, a zespół ze Stanów Zjednoczonych przyjrzał się dokładnie temu, czy to, co dodajemy do kawy, ma znaczenie.

Badacze przeanalizowali statystyki 46 332 dorosłych Amerykanów w wieku 20 lat i starszych. W czasie obserwacji (9-11 lat) zmarło 7074 osób. Zgony porównano ze spożyciem kawy i odkryto, że osoby pijące kawę mają zauważalnie niższe ryzyko zgonu z jakiegokolwiek przyczyny. Jeśli jednak dodano do niej



choć odrobinę cukru i mleka bądź śmietanki, zniknęły widoczne korzyści z picia kawy.

W badaniu uwzględniono różne zmienne, mogące mieć wpływ na wskaźniki śmiertelności, takie jak poziom aktywności fizycznej, spożycie alkoholu, wiek i płeć. Mimo to nie ma wystarczających danych, aby udowodnić bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy.

Już poprzednie badania pokazywały silne powiązanie kawy z korzyściami zdrowotnymi. Najnowsze sugeruje, że kofeina napędza te korzyści, ponieważ konsumenci kaw bezkofei-



Kancelaria Prawna w Polsce

Oferujemy kompleksową obsługę prawną na terenie całej POLSKI w zakresie:

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

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

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

nowych nie zauważyli różnicy w śmiertelności. Jednocześnie udowodniono, że osoby regularnie pijące kawę odczuwają takie same efekty pobudzające, pijąc kawę bez kofeiny. Osoby, które chcą ograniczyć spożycie kofeiny przez zły wpływ na ich łęki lub problemy ze snem, mogą spróbować opcji bezkofeinowej, która również ich obudzi.

Według innych badań pora picia kawy również ma znaczenie dla zmniejszenia ryzyka chorób serca i przedwczesnej śmiertelności. Osoby pijące kawę rano miały o 16 proc. mniejsze prawdopodobieństwo śmierci z jakiegokolwiek przyczyny i o 31 proc. mniejsze prawdopodobieństwo śmierci z powodu choroby serca niż osoby, które w ogóle nie piły kawy. ■

Redaguje zespół. Wydawca JP7 Ltd.

Redaktor naczelny: Piotr Hoffmann



Pierwszy zastępca red. nacz. 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

Potrzebna osoba do
pracy
w Yellow Cup Cafe
SIN i język angielski
wymagane
Tel. 416-231-6688

POTRZEBNA KUCHARKA NA PÓŁ ETATU

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

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

Ark Wizo

Ilona Anna URBANIK

Krzysztof Kowalewski

March Majewski

SPRINTER

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

Cena \$45.00
Bilety i rezerwacje:
416.857.4660

POD PATRONATEM

R
E
K
L
A
M
A

R
E
K
L
A
M
A

Salon Poezji Muzyki i Teatru z Toronto zaprasza na

WYKONAWCY:
Agata Pilitowska & Henryk M.

REŻYSERIA
Maria Nowotarska

OPRACOWANIE
GRAFICZNE I ORGANIZACJA
Seweryn Reszka

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

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

Bilety \$35 do nabycia przy wejściu.

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

Tadeusz
NALEPA
MUZYKA • PASJA • BUNT • MIŁOŚĆ

HOROSKOP



Baran

Odpocznij, a najlepiej zajmij się swoim rozwojem, przyjaźniami. Początek tygodnia szybko zleci, a w środę i czwartek Księżyc sprawi, że nabierzesz sił. Wenus i Plutona pozwolą Ci we wszystkim zrobić szybkie postępy. Merkury zadba o Twój rozwój. Kupisz ciekawe książki, obejrzyj seriale dokumentalne i poczujesz, że ze wszystkim nadążasz. Neptun jest w Twoim znaku i zachęci Cię do wkraczania na nieznane pola, ale Saturn sprawi, że będziesz chciał być do tego dobrze przygotowany.

Byk

W tym tygodniu będziesz mieć mniej problemów, a więcej okazji do zabawy. Wyszałej się – czy to na parkiecie, czy na rowerze. Działaj spokojnie i rozważnie, a Mars pomoże Ci odnieść duży sukces. Do wtorku załatwiasz ważne sprawy, bo Księżyc będzie Ci wspierać. Jowisz zapewni Ci szczęście w miłości, a Słońce zachęci Cię do upiększania domu i zajmowania się rodzinnymi sprawami, dogadzania bliskim. Od piątku Księżyc znajdzie się w Twoim znaku i poczujesz, że masz dość codziennych obowiązków.

Bliźnięta

Twoje żarty rozweselą pewną smutną osobę, a pomysły na szalone rozrywki zjedną Ci fanów. Będziesz wulkanem energii – wykorzystaj ją twórczo! Wenus w Twoim znaku spowoduje, że będziesz chciał żyć ze wszystkimi w zgodzie, a to może narazić na szwank Twoje interesy i plany zawodowe. Do wtorku Księżyc pomoże Ci się bronić. Mars przez resztę tygodnia radzi unikać nerwowych ludzi i stresujących sytuacji. Satur każe nie przejmować się każdym, kto marudzi. I tak sprawy ułożą się po Twojej myśli. Merkury zapewni Ci dobre rozeznanie w tym, kto mówi prawdę, a kto znów oszukuje. W niedziele po południu Księżyc obudzi Twoje magiczne zdolności.

Rak

Uruchom swoje zasoby dobrej energii, działaj i pomagaj innym, bo dzięki Tobie teraz świat stanie się lepszy, a ludzie szczęśliwsi. Do wtorku Księżyc podsunie Ci ambitne pomysły. Jowisz sprawi, że będzie można liczyć na Twoje dobre serce. Dodasz otuchy komuś, kto zmagą się z problemami. W środę i czwartek Księżyc sprzyja pomysłom na awans i zawodową ekspansję, ale może być nerwowo. Mars radzi działać szybko i zdecydowanie. Od piątku Księżyc zapowiada więcej towarzyskich atrakcji. Będzie się działo, a nowe znajomości okażą się trwałe. Słońce ześle przyjemności.

Lew

Będziesz optymistą, co pozwoli Ci lepiej zadbać o swoje sprawy. Nie martw się o nic i nie spiesz się, bo i tak ze wszystkim zdążysz i dasz sobie radę. W środę i czwartek Księżyc zapewni Ci sympatię otoczenia, zachęci do relaksu, spacerów i po prostu śmiania się. Merkury sprawi, że w Twoim towarzystwie nikt nie będzie się nudzić. Jeśli miałeś do kogoś o coś pretensję, zabierz się za naprawę takiej relacji. O ludzi warto zaważyć. Wenus sprawi, że sytuacja szybko się oczyści i wszyscy będą pogodzeni. Uran lubi zabawę i wakacyjne wyjazdy. Od piątku Księżyc w sprawi, że skoncentrujesz się na swoich własnych potrzebach. Kup sobie coś ładnego, wybierz się na jogę lub masaż.

Panna

Będziesz pewna siebie, energiczna i zdecydowana. Co sobie teraz postanowisz, to od razu będzie musiało być zrobione. Wymagaj! Początek tygodnia może być nerwowy, bo do wtorku Księżyc znajdzie się w opozycji. Jednak potem Słońce pomoże Ci rozwinąć talenty. Zrobi się weselej, a ludzie chętnie Ci pomogą. Jowisz zachęci, żeby zająć się ciekawszymi sprawami niż tylko praca. Mars zachęci do spędzania czasu w niecodzienny sposób, a Uran też nie lubi nudy i zachęca do wycieczek w niezwykle miejsca.

Waga

Masz przed sobą bardzo udany tydzień. Wenus sprawi, że świat stanie się radosny i bardziej kolorowy, ludzie wokół milsi i weselsi, a praca lżejsza. Słońce i Jowisz pomogą zabrać się za ważne sprawy. W środę i czwartek Księżyc radzi jednak unikać pośpiechu i kłótni. Wenus zadba, aby w Twoim otoczeniu pojawiali się tylko mili ludzie. Neptun pomoże Ci znaleźć inspirację w sztuce i w miłości. Pluton dopilnuje, aby nikt nie uszczuplił Twoich finansów. Uran dodaje Ci siłę, więc działaj aktywnie, a jeśli trzeba, proś innych o pomoc i wsparcie.

Skorpion

Tydzień sprzyja miłości, spotkaniom towarzyskim, imprezom i zmysłowym przyjemnościom. Poczujesz, że są wakacje! Słońce pomoże Ci nauczyć się japańską równowagi między pracą a życiem prywatnym. Merkury sprzyja wyjazdom i zajmowaniu się hobby. Mars sprawi, że nie będziesz smutny i samotny, a ważne sprawy będą układać się po Twojej myśli. Do wtorku Księżyc zapowiada nowe znajomości. Od piątku Księżyc zachęci Cię do spędzania czasu w niecodzienny sposób, dlatego zorganizuj coś ciekawego.

Strzelec

Będziesz miał mnóstwo energii, ale unikaj kłótni i złych emocji. Czyjeś marudzenie tym razem Cię zdenerwuje i osłabi, zamiast rozczerć. Skup się na sobie. Mars podrzuca coraz to nowe powody do dyskusji. Jeśli masz ochotę na życiową rewolucję, działaj rozważnie – zaczekaj do wtorku. W środę i czwartek Księżyc pomoże wydobyć się spod złych i hamujących Twoją aktywność wpływów. Saturn postawi na Twojej drodze ludzi, z których warto brać przykład. Opozycja Wenus doda Ci odwagi.

Koziorożec

Będziesz szybki i pracowity, ale w weekend poczujesz, że i Tobie należy się trochę spokoju. Szukaj relaksu, słuchaj muzyki, idź do lasu. Mars sprawi, że będziesz miał dobry humor. Jowisz wciąż podrzuca ambitne pomysły, a także sprzyja zarabianiu pieniędzy. Saturn pomaga zadbać o rodzinne sprawy i interesy. Do wtorku Księżyc zapowiada szybkie sukcesy. W środę i czwartek Księżyc radzi unikać konfliktów. Za sprawą Słońca pod koniec tygodnia będziesz chciał wyrwać się na wolność. Rozdzielisz rodzinie zadania, przestaniesz się wszystkim aż tak przejmować i zajmiesz się hobby.

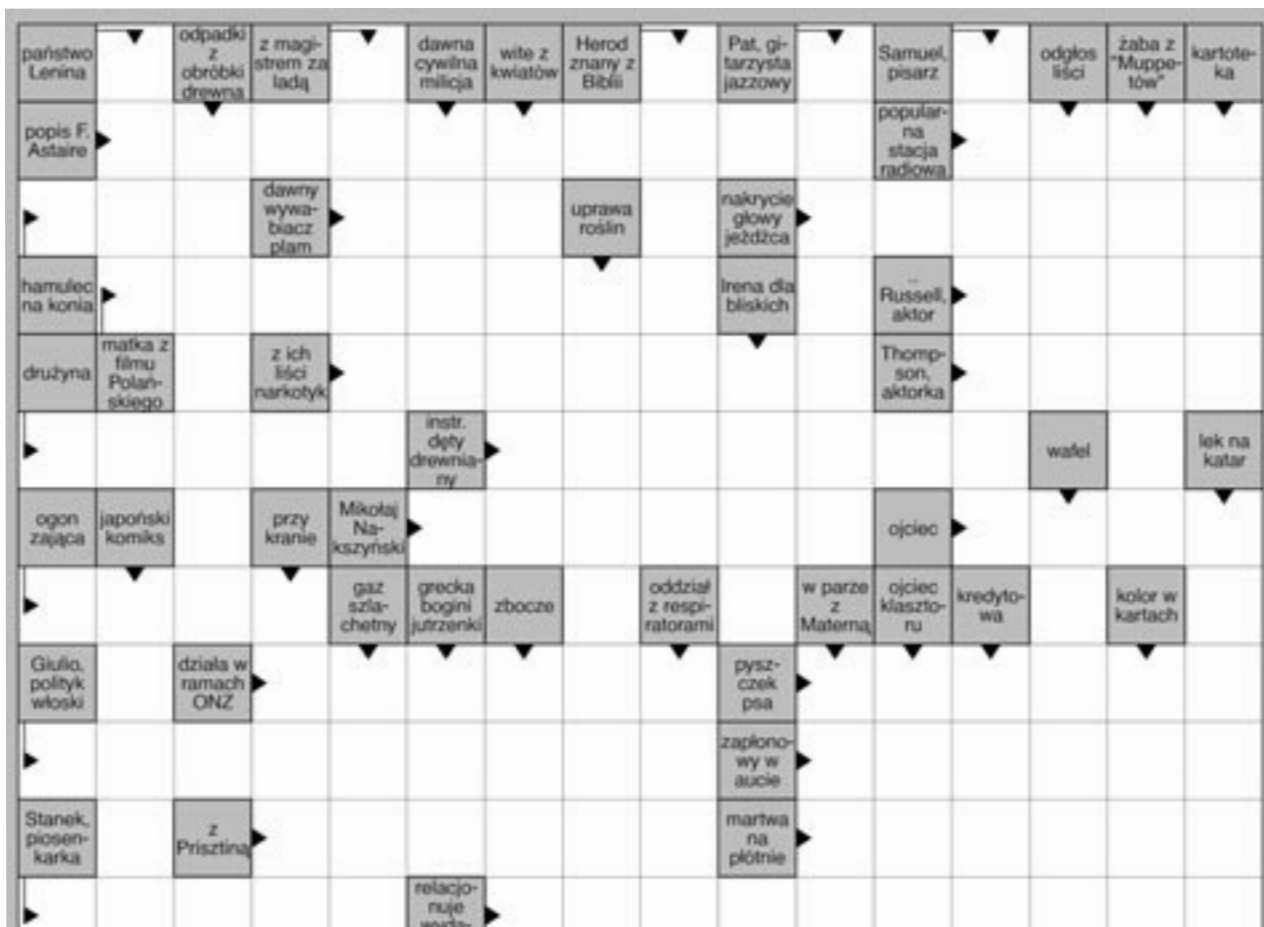
Wodnik

Energie tygodnia przyniosą Ci nowe znajomości. Niektóre z nich mogą zamienić się w przyjaźnię. Odkryjesz też niezwykle zainteresowania. Merkury sprawi, że na porządku czy gotowanie nie będziesz miał zbyt wiele czasu. Dzięki Wenus poczujesz, że musisz trochę odpocząć. W środę i czwartek Księżyc zachęci Cię do randek i tańców. Od piątku za sprawą Księżyc będziesz miał dość niektórych osób i ich narzekania. Na szczęście Neptun doda Ci uroku i powstrzyma przed mówieniem wszystkiego prosto z mostu.

Ryby

Ten tydzień pomoże Ci zdobywać nowe wiadomości, poznawać interesujące osoby i zwiedzać piękne miejsca. Słońce i Jowisz zachęcą Cię do korzystania z uroków wakacji. Odkryjesz nowe zainteresowania i spostrzeżesz, że otaczają Cię sami przyjaźni ludzie. Do wtorku Księżyc pomoże Ci zaczynać ambitne zadania. Mars radzi, żebyś nie przejmował się zanedbaniem osobami, które mogłyby Cię krytykować. Wenus radzi kierować się własnym gustem, a nie dobrymi radami innych. Od piątku Księżyc sprzyja podróżom, zakupom i spotkaniom z przyjaciółmi.

KRZYŻÓWKA



Jeśli w polityce nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o władzę, pieniądze lub obie te rozkosze jednocześnie.” - chińskie.

SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	33°
piątek	29°
sobota	26°
niedziela	29°
poniedziałek	29°
wtorek	31°
środa	30°



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

Niespodziewanie w wieku 71 lat zmarł Ryszard "PLACHO" Olesiński, wieloletni gitarzysta grupy Maanam, który ostatnio kontynuował tradycje tego zespołu pod szyldem exMaanam.

We wzruszających słowach żegnają go muzycni przyjaciele i mąż Kory, Kamil Sipowicz.

Informację o nagłej śmierci Ryszarda Olesińskiego przekazała Karolina Leszko, wokalistka grupy exMaanam. Później komunikat pojawił się także na profilu tego zespołu.

"Dziś zmarł nagle Ryszard "Placho" Olesiński. Wspaniały gitarzysta. Człowiek, który stworzył najbardziej znane solówki i riffy wielkich przebojów Maanamu. Nie ma słów by wypowiedzieć nasz ból. Żegnaj Przyjacielu..." - czytamy.

Kamil Sipowicz:

"Plaszko graj" mówiła do niego Kora. Plaszko, Placho czyli Ryszard Olesiński zmarł dziś śmiercią nieoczekiwaną i nagłą. Podobnie jak jego brat Krzysztof Olesiński kilka lat temu. Placho grał w Maanamie od 1979 roku do roku 2003. Od słynnego



pierwszego Maanamu aż do 'Hotelu Nirwana'. We wszystkich wielkich evergreenach "Placho" miał swój udział. Wspaniały melodyk. Wirtuoz gitary. Miał swój własny styl. świetnie się dogadywał muzycznie z Markiem Jackowskim. Ich gitarowy dialog w utworze 'A planety szaleją' jest już w ka-

"Placho" NIE ŻYJE

nonie polskiego rocka. Przypadkowo się składa, że kilka tygodnie temu byłem w studium Muzycznym Polskiego Radia w Lublinie. Tam, gdzie powstały pierwszy Maanam, 'Ta noc do innych jest niepodobna' oraz pierwsza i jedyna płyta Ryszarda i Krzysztofa Olesińskich nagrań z innymi muzykami jako zespół Piknik. Polskie Radio wydało ją właśnie na winylu, jest też w streamingach. Słuchając płyty zespołu Piknik doceniamy jak bracia Olesińscy wzbogacali Maanam" - napisał Kamil Sipowicz. "W niebieskim Maanamie już prawie wszyscy" - dodał mąż Kory.

Przypomnijmy, że w 2013 r. zmarł gitarzysta Marek Jackowski, pięć lat później pożegnaliśmy Korę. W czerwcu 2023 r. zmarł Krzysztof Olesiński, wieloletni baskista grupy.

"Wielkie smutne poruszenie w sieci, Rysiek Olesiński odszedł... cudowny gitarzysta Maanamu... Placho... Niepowtarzalny..."

- skomentował Zbigniew Hołdys, ex lider grupy Perfect.

źródło: interia.pl

Kilka miesięcy temu zadzwonił do mnie. Bardzo chciał z exMaanam zagrać w Kanadzie. Powoływał się na naszą starą znajomość...



Musiałem go rozzarować. Jeden koncert w Kanadzie nie pokryje kosztów przelotu zespołu i jego honorarium. Robimy to w trójkacie - Nowy Jork - Chicago - Toronto. Wtedy kosztą rozkładają się na 3. Poradziłem, żeby załatwił zaproszenie do USA. Powiedział, że się postara. To był świetny gitarzysta i uroczy człowiek. Żegnaj Placho! (S.R.)

43 PIESZA PIELGRZYMKA

TORONTO - MARTYRS' SHRINE MIDLAND CANADA

"Pielgrzymi nadziei"

Serdecznie zapraszamy do udziału
w 43 Pieszej Pielgrzymce z Toronto do Midland,
w dniach 4 - 10 Sierpnia 2025

Pielgrzymowanie jest naturalną potrzebą człowieka wierzącego w pełni zdającego sobie sprawę z tego, że życie doczesne na ziemi jest tylko tymczasowym przebywaniem w wędrówce do domu Ojca Niebieskiego

Jeśli chciałbyś wędrować z nami ale nie możesz z różnych powodów, można pomóc w pielgrzymce, poprzez modlitwę, donacje na wodę i wszelkie inne potrzeby pielgrzymkowe. Chcesz pomóc w służbie medycznej, porządkowej, służbie muzycznej, technicznej, bardzo prosimy o kontakt z nami. Poszukujemy kierowców do obsługi pieszej pielgrzymki.

Proszę o kontakt telefoniczny lub przez email.

JEŚLI CHCESZ WESPRZEĆ FINANSOWO
PIESZĄ PIELGRZYMKĘ ZESKANUJ TELEFONEM
KOD QR LUB PRZEZ STRONĘ INTERNETOWĄ

www.pielgrzymka.ca

info@pielgrzymka.ca

Jasiu: 905 510 2034 Adam: 416 873 7652 Maciek: 647-588-5870



Scan to pay

ZECERNIA

Tel. 416.417.2655



WYKONUJEMY BŁYSKAWICZNIE:

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

e-mail: art@zecernia.ca

www.zecernia.ca



Colin poznał Maggie

Ich związek uchodził za idealny, a przez ponad 20 lat byli nierozłączni. Gdy na jaw wyszły kłamstwa i zdrada żony, wszystko się rozsypało. Colin Firth długo nie potrafił się pozbierać. Aż pojawiła się kobieta, która przywróciła mu coś, czego od dawna brakowało - prawdziwe szczęście.

Colin Firth od lat uchodzi za bożyszcze kobiet - pokochaliśmy go jako pana Darcy'ego i niezapomnianego Marka z "Dziennika Bridget Jones". Przez lata wydawało się, że również w życiu prywatnym tworzy jeden z najtrwalszych związków w show-biznesie. Do czasu. Wszystko runęło, gdy na jaw wyszła zdrada żony. Od tamtej pory minęło już kilka lat, a dziś u boku gwiazdora jest piękna scenarzystka, która przywróciła mu wiarę w miłość.

Colin i Livia poznali się w 1996 roku na planie serialu BBC w Ameryce Południowej. Od razu między nimi zaistniała więź - łączyły ich wspólne zainteresowania i praca. Ona była producentką filmową, a on już wtedy znanym aktorem. Wzajemna fascynacja szybko przerodziła się w miłość.

Zaledwie rok od pierwszego spotkania para postanowiła się pobrać - wydawali się idealnie dopasowani. Mieszkali razem we Włoszech, później w Londynie. Doczekali się dwóch synów - Luca i Matteo. Przez lata wspierali się zawodowo oraz prywatnie, a media z podziwem pisały o ich relacji, podkreślając, że stronili od skandali. Sielanka skończyła się nagle.

W 2018 roku świat obiegła wiadomość, która zszokowała fanów aktora: Livia przyznała się do romansu z włoskim dziennikarzem Marco Brancaccią. Co więcej, zdrada miała miejsce w czasie, gdy para przechodziła chwilowe problemy, byli w separacji. Początkowo Firth próbował ratować małżeństwo i publicznie stanął w

obronie żony. Z czasem stało się jasne, że zaufanie zostało bezpowrotnie zniszczone i relacji nie da się uratować. W grudniu 2019 roku para ogłosiła rozwód, kończąc 22-letni związek.

Colin bardzo przeżył rozpad małżeństwa. Jednak mimo zdrady i rozczarowań on i Livia starali się zachować klasę - unikali publicznych oskarżeń i konfliktów w mediach. Zdecydowali, że najważniejsi są ich synowie, Luca i Matteo, dlatego postanowili razem dbać o ich wychowanie.

Warto wspomnieć, że po latach od rozstania, byli małżonkowie mają za sobą przyjazne relacje. W jednym z wywiadów Livia przyznała, że Colin i jej obecny partner - szkocki aktywista Callum Grieve, są dobrymi znajomymi.

Po rozwodzie hollywoodzki gwiazdor skupił się głównie na pracy i spędzaniu czasu z synami. Nie chciał angażować się w nowe związki. Los bywa jednak przewrotny - w 2021 roku znów trafiła go strzała Amora. Miało to miejsce podczas zdjęć do serialu "The Staircase". To właśnie wtedy poznał Maggie Cohn - uznaną scenarzystkę z Los Angeles, która ma na koncie pracę przy wielu amerykańskich produkcjach.

Ich relacja od początku rozwijała się z dala od kamer, ale dziś nie ma wątpliwości - Colina Firtha i Maggie Cohn łączy poważne uczucie. Nie publikują wspólnych zdjęć, nie opowiadają o sobie w mediach, ale od czasu do czasu pojawiają się razem na branżowych wydarzeniach. Zazwyczaj wtedy trzymają się za ręce, uśmiechają się i pozują do zdjęć. Dla wielu to jasny sygnał, że to nie przelotny romans, a dojrzała miłość i nowy rozdział w życiu aktora.

Caroline Derpienski

Caroline Derpienski w krótkim czasie zyskała rozgłos i popularność, o jakiej większość młodych gwiazd polskiego show-biznesu może jedynie pomarzyć. Dziś 24-latkę myśli jednak o kolejnym etapie swojej kariery.

Caroline Derpienski jest dziś bez wątpienia jedną z najbarwniejszych gwiazd polskiego show-biznesu. Dzięki swojej nietuzinkowej osobowości oraz nieszablonowym wypowiedziom i zachowaniom 24-latkę nie tylko zaistniała w branży, ale coraz prężniej rozwija swoją karierę.

Uwagę fanów przyciąga nie tylko jej ekstrawagancki tryb życia, ale także głośna relacja z milionerem "Dżakiem" (Krzysztof Porowski).

Urodzona w Stanach Zjednoczonych i do dzisiaj mieszkająca w nich celebrytka znana jest zarówno w Polsce, jak i w słonecznym Miami.

Dziennikarze zapytali wprost Caroline



Derpienski o to, czy celebrytka należy do amerykańskiej elity gwiazd.

Czy 24-latkę za oceanem także rozpoznawana jest na ulicy, czy reakcja osób znających gwiazdę jest nieco spokojniejsza niż w Polsce?

Okazało się, że jest zupełnie inaczej, niż można się było spodziewać.

"Jest spokojniej - jak oczywiście Polak jest na wakacjach (...), to oczywiście podchodzi, zrobić zdjęcia, porozmawiać. Nawet w Dubaju ostatnio byłam, to wszędzie Polacy mnie dopadali, ale ja to lubię, także było warto" - wyjaśniła.

Przy okazji Caroline Derpienski opowiedziała o swoich przygotowaniach do nowego etapu w karierze. Nie jest bowiem tajemnicą, że od pewnego czasu influencerka uczy się śpiewać.

"Wyznała, że dzięki obecnej sławie, może mniej uwagi poświęcać kontrowersjom, a bardziej skupić się na swojej twórczości.

"Dlatego myślę, że osiągnęłam kontrowersją pewien pułap popularności, o czym zawsze marzyłam, bo też mamy bardzo dużo influencerów, młodych twórców, którym trudno jest się przebić ciężką pracą, a ja postawiłam na drogę na skróty i teraz mogę wychillować, być normalną osobą i (...) mogę postawić w stu procentach na muzykę" - podsumowała.



Zaręczyn nie będzie

Adele od kilku lat związana jest z Richem Paulem. Para w ubiegłym roku ogłosiła zaręczyny, lecz - jak się okazuje - obecnie przechodzi kryzys w związku. Zagraniczne media donoszą, że ukochany miał zdradzić gwiazdę. Rzekomo korzystał także z jej pieniędzy, aby opłacić mieszkanie swojej kochanki.

Adele to jedna z najpopularniejszych popowych piosenkarek, od lat ciesząca się niesłabnącą popularnością. Po swoim debiucie w 2008 r. zyskała ogromne uznanie, zarówno wśród fanów, jak i krytyków, na stałe wpisując się w historię przemysłu muzycznego. Jej piosenki, takie jak "Rolling In The Deep", "Skyfall" czy "Someone Like You" zyskały miano ponadczasowych hitów, których chętnie słuchają całe pokolenia.

W listopadzie ubiegłego roku wokalistka zagrała ostatnie koncerty w Las Vegas, wcześniej żegnając się z europejską publicznością serią występów w Monachium. Adele postanowiła bowiem odpocząć od sceny i zapowiedziała długą przerwę w muzycznej karierze.

Choć Adele odpoczywa obecnie od show-biznesu, w mediach ponownie zrobiło się o niej głośno. Wszystko za sprawą rzekomej zdrady, której miał dopuścić się jej obecny partner, Rich Paul. Doniesienia pojawiły się w mediach za sprawą Celebritea Blinds Backup.

Adele związała się z Richem Paulem kilka lat temu. Poznała go w pracy, gdyż jest on słynnym agentem gwiazd. W ubiegłym roku, ku uciesze fanów piosenkarki, para ogłosiła zaręczyny. W wywiadach artystka wielokrotnie podkreślała, że planuje z partnerem przyszłość. Chciała nawet założyć z nim rodzinę. Tymczasem zagraniczne media informują o poważnym kryzysie w ich związku.

Jak wynika z doniesień medialnych, Rich Paul miał dopuścić się niewierności. Co więcej, ukochany Adele miał korzystać z pieniędzy zarobionych przez gwiazdę, aby opłacać mieszkanie swojej domniemanej kochanki. "Artystka miała dowiedzieć się, że czynsz, który rzekomo wynosił tyle, co średni roczny dochód statystycznego Amerykanina, był pokrywany z jej własnych środków. Niestety, nie była tego świadoma".

W sieci pojawiły się spekulacje, jakoby czynsz kochanki Richa Paula miał wynosić aż 5 tys. dolarów miesięcznie. Narzeczony Adele miał dodatkowo kupić swojej ukrytej miłości drogi samochód. Jego niewierność rzekomo rozpoczęła się jeszcze przed zaręczynami z gwiazdą pop.



1005 Garrison Road
FORT ERIE
 Ontario L2A 1N8

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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

PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY
10% OFF

Tel. 905-380-4026

WEBSITE:

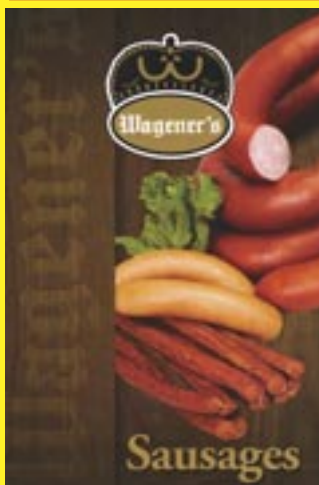
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

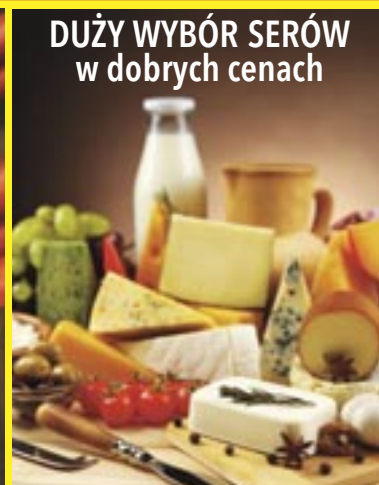
- poniedziałek - środa - 10:00 am - 5:00 pm
 czwartek - piątek - 10:00 am - 6:00 pm
 sobota - 10:00 am - 3:00 pm
 • **niedziela** - nieczynne



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



DUŻY WYBÓR SERÓW
 w dobrych cenach



Dodatkowa lokalizacja



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



**NAJWAŻNIEJSZE
POZOSTAŁO BEZ ZMIAN**

**PIWO ŁOMŻA
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
PROSTO Z POLSKI**

W roku 1968 z dala od wielkomiejskiego zgiełku w browarze w Łomży uwarzono pierwsze piwo typu Lager. Od tego czasu nasi browarnicy tworzą piwo, które **leżakując w swoim tempie** dojrzewa do pełni smaku.

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

NUMER PRODUKTU: 540815