



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA
TELEWIZJA**

- 212 Polskich Kanałów
- Kilkudniowe Archiwum
- Polska Obsługa

Tel: 365 777 6168

szczegóły str. 5

NIERUCHOMOŚCI **STR. 9**

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

1 od 0%
MLS LISTING FEE*

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.ListWithGoWest.com

na czternaście dobrych dni...

PULS

**Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej**

SUPER SZYBKI INTERNET

od **\$29.95** MAX 50 Mbps

6 10 15 25 50 Mbps

POTEL COMMUNICATIONS www.potel.com

416-255-2233 • 1-877-731-0000

DARMOWY! Nr 10 (528) 12.06.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

WYBORY PREZYDENCKIE W POLSCE

I Tura wyborów 18 maja

1. Rafał Trzaskowski - 31.2 %
2. Karol Nawrocki - 29.7%
3. Sławomir Mentzen - 14.8 %

II Tura 1 czerwca

czytaj str. 6

Następny numer dopiero
12 czerwca 2025

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

Specjalna promocja na ładowalne aparaty słuchowe bez baterii

Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic str. 17

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

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

ORBIT RESTAURANT

905-290-7000

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

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

2025 DUNDAS ST EAST MISSISSAUGA

STONE SELEX

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

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZĄ STRONĘ



SUPER KOLBASA & DELI Zapraszamy!

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

Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

AKTUALNE PROMOCJE:

- Ser M-C Dairy Bakers \$12.99 kg
- Ser Havarti Jalapeno \$17.99 kg
- Ser Rycki \$22.99 kg
- Mielone wieprzowe \$7.99 kg
- Mielone z piersi kurczaka \$10.99 kg
- Mini piersi kurze \$9.99 kg
- Domowa garmażerka
- Specjały: sernik, naleśniki

3615 DIXIE RD. UNIT 8, MISSISSAUGA

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

MASAŻ



666 Burnhamthorpe Rd. #204
(drugie piętro)

Etobicoke ON M9C 2Z4

Tel. 416-827-9152

Masaż i Osteopatia

Słowo wstępne

Mrówki



Szukają mrówki nowego mieszkania
Podjęły się biedne trudnego zadania
I jak dziś głośna leśna wieść niesie
Mrówkom już się nie chce łączyć po lesie.

A więc w kilka mrowisk się zgadzały
Na Mississaugę i Toronto kierunek wybrały
Pod wodzą królowej i agenta dzielne robotnice
Najliczniej zamieszkałe wybrały okolice.

Nowe miejsce do życia wskazały im zuchy
Mające doświadczone w wyborze karaluchy
Kakroć wie, kto przyleciał i z której świata strony
Kto naturę kocha i jest z nią zaprzyjaźniony.

Idą więc mrówki całymi milionami
Trzymając sztamę z karaluchami
Czuając, że nic złego im się nie przydarzy
Bo będą miały opiekę nowych gospodarzy.

Ale już od tygodnia chodzą słuchy
Że ktoś znalazł sposób na mrówki i karaluchy
Jakiś łebski facet środkowej Kanady
Z dalekiego kraju sprowadził mrówkojady.

Mrówkojad zwier poważny, mrówki chętnie zje
Ale żeby karalucha, to już raczej nie
Kakrocia połknąć się nie odważy
Bo karaluszek pod opieką jest gospodarzy.

Mrówki wystraszone do lasu wróciły
Dziękując Bogu, że życia nie straciły
Zaś karaluch twardej obejścia pilnuje
W towarzystwie gospodarzy bezpiecznie się czuje.

pozdrawiam z miłością do mrówek - red.nacz. Piotr Hoffmann



"Mocne zapowiedzi tak Marco Rubio, jak samego Trumpa o możliwości uruchomienia pakietu sankcji wobec Rosji oraz krajów, które z nią handlują, najwyraźniej zadziałały. Moskwa sobie być może policzyła, że im się to nijak nie skalkuluje, że przeszarżowali, więc teraz stanęli na tylnych łapkach, byle tylko tych sankcji uniknąć" - dr Witold Sokala

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



MIMICO

Doskonała okazja, aby posiadać 2-piętrowy dom z dwoma osobnymi apartamentami + apartament w basemencie, prywatnym podjazdem i 4 miejscami parkingowymi w doskonałej lokalizacji Mimico! Osobne wejście do wykończonego basementu. Dom położony jest zaledwie kilka kroków od Waterfront Trail, plaż, pociągu GO Train, sklepów, restauracji, słynnej piekarni San Remo, parków i najlepszych szkół. Ponadto zapewnia łatwy dostęp do centrum miasta. Cena \$999 tys.



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

95% SPIRYTUS

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

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



\$44
750 ml

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

WIADOMOŚCI Z KANADY

Carney poustawiał swoje pionki

W swoim pierwszym gabinecie Carney pozostawił na wysokich stanowiskach ministrów w rządzie byłego premiera Justina Trudeau, którzy odgrywali kluczową rolę w kontaktach ze Stanami Zjednoczonymi i ich clami nałożonymi na Kanadę.

Dominic LeBlanc został ministrem handlu międzynarodowego, Mélanie Joly dostała przemysł, Anita Anand została mianowana ministrem spraw zagranicznych.

Champagne pozostanie ministrem finansów i obejmie dodatkowe stanowisko ministra dochodów narodowych.

Nowy gabinet zmienił zakres obowiązków LeBlanca w zakresie handlu międzynarodowego na handel kanadyjsko-amerykański, a dodatkowo powierzono mu nadzorowanie handlu wewnętrznego.

Joly ma dodatkową odpowiedzialność nadzorowania rozwoju gospodarczego w Quebecu.

Chrystia Freeland, która pełniła kluczowe funkcje jako minister finansów i wicepremier Trudeau, powraca do gabinetu Carneya jako minister transportu i handlu wewnętrznego.

Stephen Guilbeault pozostaje ministrem kanadyjskiej kultury i tożsamości i obejmie dodatkowe portfolio języków urzędowych. Sean Fraser, powróci do gabinetu jako minister sprawiedliwości Carney'a.

Rechie Valdez otrzymała stanowisko ministra ds. kobiet i równości płci, a także stanowi-

ska sekretarza stanu ds. małych przedsiębiorstw i turystyki. Była whipem rządu w poprzednim gabinecie. Ruby Sahota, poprzednio minister instytucji demokratycznych w latach 2024-2025, zostanie sekretarzem stanu ds. zwalczania przestępczości. Złoty medalista olimpijski Adam van Koeverden, który wcześniej był sekretarzem parlamentarnym ministra sportu i aktywności fizycznej, zostanie sekretarzem stanu ds. sportu.

W skład nowego gabinetu będzie wchodzić w sumie 28 ministrów i 10 sekretarzy stanu. Stanowisko to nie istniało od czasów Stephena Harpera. W gabinecie Carney'a znalazło się 24 nowych członków, przy czym wielu z nich zostało wybranych dopiero 28 kwietnia.

Nowo wybrany poseł Tim Hodgson, został ministrem zasobów naturalnych i energii.

Stanowisko ministra mieszkalnictwa przypadło nowo wybranemu posłowi Gregorowi Robertsonowi. Marjorie Michel, która pełniła funkcję zastępcy szefa sztabu Trudeau, jest nowym ministrem zdrowia.

Evan Solomon, został ministrem ds. sztucznej inteligencji i innowacji cyfrowych, a także ministrem Federalnej Agencji Rozwoju Gospodarczego Południowego Ontario.

Nathalie Provost objęła stanowisko sekretarza stanu ds. środowiska. Stephen Fuhr obejmie stanowisko sekretarza stanu ds. zamówień obronnych.

Funkcję ministra imigracji obejmie Lena Metlege Diab, która jest powracającą parlamentarzystką, ale nową w gabinecie. Jej rodzina przeprowadziła się do Halifax, gdy miała

11 lat, aby uciec przed libańską wojną domową, a następnie została posłanką Nowej Szkocji, zanim została wybrana do parlamentu w 2021 r.

Funkcję ministra środowiska i zmian klimatu objęła Julie Dabrusin, która po raz pierwszy dołączyła do Izby Gmin w 2015 r.

Maninder Sidhu, który od czasu swojego pierwszego wyboru do parlamentu w 2019 r. zasiadał w kilku stowarzyszeniach parlamentarnych i grupach międzyparlamentarnych, obejmie stanowisko ministra handlu międzynarodowego.

Heath MacDonald, który jest członkiem parlamentu od 2021 r., został ministrem rolnictwa i rolnictwa i żywności. Dzięki temu mianowaniu Wyspa Księcia Edwarda ponownie będzie reprezentowana w gabinecie.

Inni nowi ministrowie to: Joël Lightbound – minister transportu rządowego, Shafqat Ali – prezes Rady Skarbu, Rebecca Chartrand – minister Kanadyjskiej Agencji Rozwoju Gospodarczego Północnego, Eleanor Olszewski – minister Prairies Economic Development Canada, Jill McKnight – minister ds. weteranów i zastępczyni ministra obrony narodowej, Rebecca Alty – minister ds. stosunków Koronardzenni mieszkańcy oraz Mandy Gull-Masty – minister ds. usług dla rdzennych mieszkańców. Nowy parlament rozpocznie kadencję 26 maja, a król Karol III prawdopodobnie przedstawi program rządu w przemówieniu tronowym 27 maja.

Partie opozycyjne poniosły różne porażki w wyborach i nie oczekuje się, że w najbliższej

przyszłości będą rzucać wyzwanie mniejszościowym liberałom. Lider konserwatyistów Pierre Poilievre i były lider NDP Jagmeet Singh przegrali swoje okręgi wyborcze, a Bloc Québécois stracił około 10 miejsc.

Głosowanie w II turze wyborów prezydenckich w Polsce

Polacy mieszkający w Kanadzie mogą głosować w drugiej turze wyborów prezydenckich w Polsce. Głosowanie w Kanadzie odbędzie się dzień przed głosowaniem w Polsce czyli 31 maja 2025.

Wyborcy ujęci w I turze w spisach wyborców nie muszą się ponownie rejestrować przed II turą wyborów, jeżeli nie zamierzają zmieniać obwodu głosowania.

Jeśli ktoś nie zarejestrował się do pierwszej tury wyborów, może obecnie zarejestrować się do drugiej tury do dnia 27 maja 2025 na stronie ewybory.msz.gov.pl

Przed przystąpieniem do rejestracji należy przygotować:

- numer PESEL;
- ważny polski paszport
- adres pobytu za granicą;
- adres poczty elektronicznej lub numeru telefonu kontaktowego;
- nazwisko rodowe matki (które należy podać w celu weryfikacji danych wyborcy).

W drugiej turze wyborów można będzie głosować na jednego z dwóch kandydatów, którzy w pierwszej turze uzyskali najwięcej głosów – czyli na Rafała Trzaskowskiego i Karola Nawrockiego.

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**Uroczystości w Watykanie**

Watykan poinformował, że papież Leon XIV w niedzielę odbył prywatne spotkanie z Wołodymyrem Zełenskim, który wziął rano udział w mszy na placu Świętego Piotra.

Leon XIV rozmawiał z ukraińskim przywódcą przez telefon 18 maja. Prezydent zaprosił go wtedy do Ukrainy.

Wcześniej pojawiały się informacje, że nowy papież wkrótce może udać się do Ukrainy. Włoski dziennik "La Repubblica" podał w tym tygodniu, że Wśród pierwszych krajów, które planuje odwiedzić papież Leon XIV znajdują się Turcja, Peru oraz Ukraina. Data oficjalnej wizyty za naszą wschodnią granicą nie jest jeszcze znana ani oficjalnie potwierdzona.

W Watykanie miała miejsce w niedzielę inauguracja pontyfikatu Leona XIV, pierwszego w historii papieża ze Stanów Zjednoczonych. Uroczystość odbyła się 10 dni po wyborze kardynała Roberta Prevosta na konklawe, które trwało dobę. Leon XIV jest 267. papieżem.

Obrzęd rozpoczął się przy grobie Świętego Piotra w bazylice watykańskiej. Papież wraz z patriarchami Kościołów Wschodnich zatrzymał się tam na modlitwie.

"Bał się"

Wołodymyr Zełenski stwierdził w minioną sobotę, że "Władimir Putin boi się bezpośrednich rozmów". Ukraiński prezydent skomentował w ten sposób nieobecność rosyjskiego dyktatora na piątkowych rozmowach delegacji z Moskwy i Kijowa, które odbyły się w tureckim Stambule.

Wołodymyr Zełenski ocenił, że Władimir Putin unika bezpośrednich rozmów z przedstawicielami Ukrainy.

Zełenski wezwał do zwiększenia presji na

Rosję, podkreślając potrzebę nałożenia kolejnych sankcji, szczególnie w sektorze energetycznym i na tzw. flotę cieni.

Władimir Putin nie poleciał do Stambułu, gdzie w piątek odbyła kolejna runda rozmów między delegacjami z Rosji i Ukrainy

- Czekaliśmy w Turcji na Putina, a on nie przyjechał. Sądzymy, że boi się bezpośrednich rozmów - powiedział Zełenski podczas spotkania z premierem Kanady Markiem Carney'em, które zorganizowano w Rzymie.

Zełenski wezwał do nałożenia kolejnych sankcji na Rosję, które miałyby objąć sektor energetyczny oraz tzw. flotę cieni.

- Trzeba jeszcze bardziej naciskać na Rosję, na Putina, by jak najszybciej osiągnąć pokój. Jeszcze więcej presji, jeszcze więcej sankcji - zaapelował Zełenski.

Rozmawiali dwie godziny

Po ponad dwóch godzinach zakończyła się poniedziałkowa rozmowa telefoniczna Donalda Trumpa z Władimirem Putinem. Tematem dyskusji prezydentów była przyszłość wojny w Ukrainie. - Generalnie jesteśmy na dobrym torze - powiedział rosyjski przywódca. Wcześniej prezydent USA rozmawiał z Wołodymyrem Zełenskim.

Rozmowa przywódców, jak poinformowało biuro prasowe Białego Domu, rozpoczęła się o godzinie 16:39 czasu polskiego.

To już trzecie takie wydarzenie od czasu objęcia urzędu przez Donalda Trumpa. Pierwszy raz politycy komunikowali się 12 lutego, drugi raz 18 marca.

Tuż po zakończeniu rozmowy Władimir Putin wyszedł do dziennikarzy i krótko przedstawił szczegóły dyskusji.

Kremłowski przywódca wyraził zadowolenie z rozmowy, którą określił konstruktywną. Poinformował także, że dotyczyła ona przede wszystkim procesu pokojowego w tym wstrzymaniu działań wojennych.

- Generalnie jesteśmy na dobrym torze (...) Rosja opowiada się za zaprzestaniem walk, ale konieczne jest opracowanie najskuteczniejszych metod prowadzących do pokoju - stwierdził. - Rosja jest gotowa wypracować memorandum z Ukrainą, które będzie obejmować zawieszenie broni - dodał.

Podsumowując swoje stanowisko, które zostało przekazane Donaldowi Trumpowi, rosyjski prezydent powtórzy propagandową narrację tłumaczącą agresję w Ukrainie.

- Stanowisko Rosji w sprawie sytuacji w Ukrainie jest jasne. Najważniejsze jest usunięcie przyczyn kryzysu wojny - przekonywał Putin dodając, że "muszą zostać osiągnięte pewne porozumienia".

Wspomniane przez Putina "przyczyny kryzysu" to żądania Kremla wobec władz w Kijowie, które przedstawione zostały już w momencie rozpoczęcia pełnoskalowej agresji w Ukrainie. Mowa między innymi o: wycofaniu ukraińskich wojsk z czterech regionów, które Rosja nielegalnie dołączyła w skład Federacji Rosyjskiej; zmianie władz państwowych; ograniczeniu liczebności armii oraz ogłoszeniu neutralnego statusu bez możliwości dołączenia do UE i NATO.

16 maja doszło do spotkania rosyjskiej i ukraińskiej delegacji w Stambule. W trakcie trwających blisko dwie godziny rozmów ustalono m.in. masową wymianę jeńców wojennych, tysiąc za tysiąc. Jednocześnie zapowiedziano, że w najbliższym czasie przedstawione zostaną oczekiwania obydwu stron. - Putin wykorzystał te rozmowy wyłącznie w celach propagandowych, a Rosja jest główną przeszkodą w zakończeniu wojny. Aby zmusić Putina do zakończenia wojny Zachód będzie musiał nałożyć znacznie surowsze sankcje. Wszelkie ustępstwa tylko zwiększą natarczość Kremla i zaostrożą apetyt Putina.

Tel. do Redakcji 647-922-7817

Gdzie był kapitan?

Meksykański żaglowiec szkoleniowy uderzył w ubiegłą sobotę wieczorem w most Brookliński w Nowym Jorku. W wypadku zginęły dwie osoby, a 19 innych zostało rannych - poinformował burmistrz Nowego Jorku Eric Adams.

Dwie osoby zginęły, a dziewiętnaście jest rannych po uderzeniu żaglowca szkoleniowego meksykańskiej marynarki wojennej "Cuauhtémoc" w most Brookliński - przekazał burmistrz Nowego Jorku Eric Adams. Dodał, że spośród 19 rannych dwie osoby znajdują się w stanie krytycznym.

Według doniesień medialnych na pokładzie statku znajdowało się 277 członków załogi. Część masztu spadła na pokład, gdzie stali członkowie załogi.

Meksykańska marynarka wojenna potwierdziła, że statek został uszkodzony i incydent jest badany. Żaglowiec odbywał coroczny rejs szkoleniowy. Trójmasztowiec "Cuauhtémoc" o długości ponad 90 metrów i szerokości 12 metrów zwodowany został w 1982 roku.

Most Brookliński nie został uszkodzony - przekazał burmistrz Nowego Jorku Eric Adams, który przyjechał na miejsce.

Po incydencie wszystkie pasy ruchu na moście zostały na krótko zamknięte w obu kierunkach. Obiekt łączący dzielnicę z Brooklynem przywrócono do użytku o godzinie 22.30. Według władz Nowego Jorku, każdego dnia z mierzącego 490-metrów mostu korzysta ponad 100 tys. samochodów oraz około 32 tys. pieszych. Most Brookliński to jeden z najstarszych mostów wiszących na świecie. Jego budowa zakończyła się w 1883 roku. Most ma 1834 metry długości, łączy nowojorskie dzielnice Brooklyn i Manhattan, które oddziela od siebie East River. Jest zaliczany do najsłynniejszych obiektów Nowego Jorku.

WIADOMOŚCI Z POLSKI**I już po pierwszej turze wyborów**

Rafał Trzaskowski wygrał pierwszą turę wyborów prezydenckich, ale poważny wyścig rozpoczyna się właśnie teraz. Tym bardziej, że dobre wyniki zanotowali prawicowi kandydaci, których głosy za dwa tygodnie będą niezbędne, by zostać prezydentem. I o tym rozmawiali politycy na wieczorne wyborczym KO.

W hali MOSiR, a nie na sandomierskim rynku, jak wcześniej zapowiadano, odbył się w niedzielę wieczór wyborczy Rafała Trzaskowskiego. Według sondaży kandydat KO wygrał

pierwszą turę wyborów, ale o wynik w drugiej nie może być spokojny. Sympatycy Trzaskowskiego zgromadzeni na wieczorne wyborczym z jednej strony cieszyli się z rezultatu ich kandydata, a z drugiej zastanawiali się, co zrobić, by wygrać wybory.

Głos na Rafała Trzaskowskiego oddało 31,36 proc. wyborców, z kolei 29,54 proc. wybrało Karola Nawrockiego. Niemal pewne jest, że ci kandydaci zmierzają się ze sobą w drugiej turze wyborów prezydenckich 1 czerwca.

Według badania late poll Ipsos trzecie miejsce zajął Sławomir Mentzen (14,8 proc.) Kolejne miejsca przypadły Grzegorzowi Braunowi (6,3 proc.), Adrianowi Zandbergowi (5,2 proc.),

Szymonowi Hołowni (4,9) i Magdalenie Biejat (4,1). Próg jednego procenta przekroczyli jeszcze Joanna Senyszyn (1,4 proc.) i Krzysztof Stanisławski (1,3 proc.). Frekwencja w pierwszej turze wyniosła 66,8%.

Stosunkowo słabe wyniki w wyborach zanotowali koalicjanci Platformy Obywatelskiej - Szymon Hołownia z Polski 2050 i Magdalena Biejat z Lewicy. Tragedii co prawda nie było, ale znacznie lepsze wyniki osiągnęli Sławomir Mentzen i Grzegorz Braun. Obaj politycy kojarzeni z prawą stroną będą teraz kuszeni przez obie strony - Trzaskowskiego i Nawrockiego. Komu uda się to zrobić skutecznie? To pytanie, które zadawali sobie politycy KO.

Karol Nawrocki to kandydat radykalny, został tak specjalnie wybrany, by przyciągać elektorat Konfederacji. To nie będzie jednak tak, że w 100 procentach przyciągnie ten elektorat. Pięć lat temu wyborcy Bosaka w 40 proc. zagłosowali w drugiej turze na Trzaskowskiego. Jest wielu wyborców liberalnych, którzy nie widzą kandydata KO, ale w drugiej turze ich liberalizm gospodarczy może zwyciężyć.

Politycy KO już teraz kalkulują, co zrobić, by pozyskać głosy wyborców Konfederacji. Cieszą się też, że oficjalnego poparcia udzielił Trzaskowskiemu już Szymon Hołownia i Magdalena Biejat. Czekaają, aż zrobią to też Joanna Senyszyn i Adrian Zandberg.

WIADOMOŚCI SPORT**Ter Stegen czy Szczesny**

W meczu przedostatniej kolejki tego sezonu La Liga Hansi Flick zdecydował, że między słupkami stanie Marc-Andre ter Stegen. Niemiec, który kilka tygodni temu wrócił do zdrowia po ciężkiej kontuzji, nie zanotował zbyt udanego spotkania. W starciu z Villarrealem skapitulował trzykrotnie, a jego drużyna przegrała 2:3. Co do powiedzenia miał rywal Wojciecha Szczęsnego niedługo po ostatnim gwizdku? Jego słowa nie pozostawiają żadnych złudzeń. W czwartek 15 maja FC Barcelona po

wygranej w derbowym meczu z Espanyolem (2:0) oficjalnie została nowym mistrzem Hiszpanii. Trzy dni później drużyna Hansiego Flicka miała okazję świętować tytuł na Estadi Olímpic Lluís Companys wspólnie ze swoimi kibicami. W 37., czyli przedostatniej serii gier Katalończycy zagrali u siebie z Villarrealem. Niemiecki trener zdecydował, że w tym meczu Wojciech Szczęsny usiądzie na ławce rezerwowych. Jego miejsce zajął Marc-Andre ter Stegen, który doszedł do zdrowia po poważnym urazie kolana. Gospodarze niespodziewanie przegrali 2:3. Tym razem rywal Polaka nie pomógł swojemu zespołowi. "Niemiec nie

zagrał dobrego meczu, tracąc gole przy wszystkich trzech okazjach przeciwników" - tak występ Ter Stegena oceniły hiszpańskie media.

Marc-Andre ter Stegen poruszył temat swojego powrotu do pierwszego składu oraz... wybiegł myślami do przyszłego sezonu. Jestem szczęśliwy, że wróciłem na boisko. Mieliśmy spektakularny sezon. To wymaga od ciebie maksimum. Mam nadzieję, że niebawem znów będziemy mogli świętować z kibicami. W przyszłym roku pójdziemy po więcej - dodał. Jak widać, Niemiec emanuje pewnością siebie oraz wyraźnie podkreśla radość z powrotu do wyjściowej jedenastki. Jedenastki, w

której w drugiej części sezonu oglądaliśmy Wojciecha Szczęsnego. Nie da się ukryć, że Ter Stegen - kosztem Polaka - chciałby wrócić na stałe między słupki, podkreśla to między słowami na każdym kroku. W międzyczasie wąż się losy byłego golkipera naszej kadry. Szczęsny otrzymał od Barcelony propozycję przedłużenia umowy o dwa lata, jednak nadal zwleka z ostateczną decyzją. Przyszłość Szczęsnego w Barcy wkrótce się określi. W klubie Blaugrany panuje optymizm, że ostatecznie przyjmie propozycję" - pisał ostatnio kataloński "Sport". Co więcej, ponoć szatnia również chce, aby Polak pozostał w drużynie.



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.

Co może prezydent?

Co tak naprawdę może zrobić prezydent Rzeczypospolitej? Jakie ma uprawnienia, jakie obowiązki - i gdzie kończy się jego władza? Przed oddaniem głosu warto to wiedzieć.

Zgodnie z art. 126 polskiej konstytucji, prezydent jest najwyższym przedstawicielem Rzeczypospolitej Polskiej i gwarantem ciągłości władzy państwowej. Stoi również na straży suwerenności i bezpieczeństwa państwa oraz nienaruszalności terytorialnej Polski. Jest reprezentantem państwa w stosunkach międzynarodowych.

Do jego uprawnień w tym zakresie należy ratyfikacja i wypowiedzanie umów międzynarodowych (choć część z nich wymaga zgody parlamentu). Poza tym, mianuje i odwołuje przedstawicieli RP w innych państwach i przy organizacjach międzynarodowych, przyjmuje listy uwierzytelniające i odwołujące akredytowanych przy nim przedstawicieli dyplomatycznych innych państw oraz organizacji międzynarodowych.

Prezydent nadaje także obywatelstwo polskie i wyraża zgodę na jego zrzeczenie się.

Prezydent jest również zwierzchnikiem Sił Zbrojnych. Dlatego na wniosek premiera zatwierdza strategię bezpieczeństwa narodowego, a na wniosek Rady Ministrów plany krajowych ćwiczeń systemu obronnego, których przebiegiem później kieruje.

Nie oznacza to jednak, że prezydent podejmuje decyzje operacyjne. Faktyczne dowodzenie pozostaje w rękach ministra obrony i szefa Sztabu Generalnego. Jednak w sytuacji wojny to właśnie prezydent - na wniosek premiera - mianuje Naczelnego Dowódcę Sił Zbrojnych i może wprowadzić stan wojenny. Ma także prawo decydować o użyciu wojska za granicą.

Prezydent nie stanowi prawa, ale może je inicjować. Ma prawo zgłaszać własne projekty ustaw i - co szczególnie istotne - zawetować ustawy uchwalone przez parlament. Weto może być odrzucone większością 3/5 głosów w Sejmie, co w praktyce oznacza, że prezydent z silnym zapleczem politycznym może skutecznie blokować niektóre inicjatywy ustawodawcze rządu.

Prezydent ma też prawo kierować ustawy do Trybunału Konstytucyjnego, co może opóźnić ich wejście w życie lub je całkowicie zablokować. Dzięki temu pełni funkcję strażnika Konstytucji - przynajmniej w założeniu.

Prezydent mianuje sędziów, w tym sędziów Sądu Najwyższego - choć kandydaci są wskazywani przez Krajową Radę Sądownictwa. Mianuje także I Prezesa tego sądu spośród kandydatów przedstawionych przez Zgromadzenie Ogólne Sędziów Sądu Najwyższego. Wybiera ponadto prezesa Trybunału Konstytucyjnego spośród dwóch kandydatów przedstawionych przez sędziów Trybunału.

Ma też prawo łaski - to jedno z najbardziej kontrowersyjnych i najszerzej komentowanych uprawnień prezy-

denta, które nie podlega żadnej kontroli.

Prezydent powołuje także dwóch członków Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji, dwóch członków Rady Mediów Narodowych oraz trzech członków Rady Polityki Pieniężnej. Wnioskuje również do Sejmu o powołanie Prezesa Narodowego Banku Polskiego.

To prezydent desygnuje premiera, ale zazwyczaj jest to osoba wskazana przez większość parlamentarną. Później desygnowany premier proponuje prezydentowi skład Rady Ministrów, a prezydent dokonuje aktu powołania premiera i pozostałych członków Rady Ministrów. Prezydent zarządza również wybory do Sejmu i Senatu i zwołuje pierwsze posiedzenie nowego parlamentu.

Prezydent może także, w sprawach szczególnej wagi, zwołać Radę Gabinetową - czyli posiedzenie rządu pod swoim przewodnictwem. Może wnioskować o przeprowadzenie kontroli przez Najwyższą Izbę Kontroli, a za zgodą Senatu może zarządzić ogólnokrajowe referendum. ■



Czekanie umarło – niech żyje natychmiast!

Czekanie umarło – niech żyje natychmiastowość. Można by napisać to sprayem na murze w centrum dużego miasta i przechodnie nawet by się nie zdziwili. W końcu żyjemy w epoce, w której każda sekunda oczekiwania wydaje się stratą czasu. Ludzie nie potrafią już czekać – na tramwaj, odpowiedź na wiadomość, na gotującą się wodę. Czekanie, niegdyś naturalne i wkomponowane w rytm życia, dziś traktowane jest jak awaria systemu.

Jeszcze nie tak dawno temu ludzie stali w kolejkach po mięso, po telefon do babci, po listonosza, który może dziś przyniesie długo wyczekiwaną odpowiedź. A dziś? Dziś wkurzamy się, jeśli kurier nie przyjedzie w ciągu godziny, a strona internetowa ładuje się dłużej niż trzy sekundy. Według danych Google'a już po 5 sekundach ładowania 90% użytkowników opuszcza stronę. Pięć sekund – tyle wystarczy, żeby człowiek XXI wieku uznał, że został porzucony, zaniedbany i zdradzony przez technologię.

Czasami łapię się na tym, że sprawdzam telefon zaraz po wysłaniu wiadomości, jakby ekran miał nagle zaiskrzyć odpowiedzią. Kiedyś wysyłało się list i szło się spać spokojnie, a niekiedy przez tydzień miało się czas, żeby przemyśleć, czy to, co się napisało, to naprawdę było to, co się chciało powiedzieć. Teraz nie ma czasu na refleksję. Naciskasz enter i już. Reakcja musi być natychmiastowa, bo w przeciwnym razie ktoś się obrazi, ktoś odczyta brak odpowiedzi jako znak obojętności, a może nawet braku szacunku. Niegdyś czekanie było dowodem zaangażowania. Dziś jest jego zaprzeczeniem.

Pamiętam, jak moja koleżanka z klasy, jeszcze w podstawówce, przez całe wakacje czekała na list od chłopaka poznanego na koloniach. Pisał długo, ręcznie, każda linijka była inna, krzywa, pachniała papierem z kiosku Ruchu. Kiedy przyszedł – po ponad dwóch tygodniach – to było święto. List był czytany kilka razy, analizowany z koleżankami, składany starannie i chowany pod poduszkę. Dziś taka historia brzmi niemal egzotycznie. Zamiast wzruszenia mamy notyfikację. Zamiast listu – „seen” bez odpowiedzi.

Czekanie uczyło cierpliwości. Uczyło, że nie wszystko

zależy od nas. Że rzeczy mają swój rytm, a niekiedy musimy się dostosować, zamiast próbować je kontrolować. Współczesność zburzyła to misterium. Wszystko dzieje się „instant” – jedzenie, randki, zakupy, nawet relacje. Według badań z 2023 roku przeciętny użytkownik aplikacji randkowej daje drugiemu człowiekowi zaledwie 1,5 sekundy na decyzję „tak” lub „nie”. Człowiek, jego historia, ciało, spojrzenie, charakter – wszystko to zostaje zredukowane do gestu kciuka przesuniętego w lewo lub w prawo. Nie czekamy, aż ktoś dojrzeje w naszej głowie, nie dajemy sobie czasu, żeby się oswoić. Skanujemy. Decydujemy. Przechodzimy dalej.

Zadziwiające jest to, że im bardziej przyspieszamy, tym mniej pamiętamy. Wspomnienia z dzieciństwa mają swoją wagę, bo każda chwila była wyczekana, wypracowana, często okupiona nudą, która tworzyła przestrzeń dla wyobraźni. Dzisiejsza młodzież, bombardowana bodźcami, ma coraz większy problem z koncentracją i zapamiętywaniem. W jednym z raportów WHO wspomniano, że pokolenie „Z” zaczyna mieć trudności z budowaniem głębokich wspomnień, bo ich codzienność to szereg przelotnych interakcji, a nie ciągłość doświadczeń. Jeśli każda emocja jest natychmiastowa, to żadna nie zostaje z nami na dłużej.

Coś się w nas zmieniło. Coś, co sprawia, że nawet chwile szczęścia nie mają już czasu się ułożyć w duszy. Jakbyśmy bali się przerw między wydarzeniami, tych miejsc, gdzie kiedyś siedziała cisza i czekała, aż się nią zaopiekujemy. Teraz trzeba zagłuszyć każdą sekundę – podcastem, muzyką, wiadomością, powiadomieniem. Przestało istnieć coś takiego jak „nuda” czy „pustka”. Nawet podczas spaceru ludzie przeglądają TikToka. Przestrzeń, w której mogłyby pojawić się refleksje, została zalana przez hałas.

A może nie wszystko jeszcze stracone? Może jest nadzieja dla sztuki czekania, dla rytmu, który nie musi być pod dyktando zegarka? Znam ludzi, którzy wracają do listów, uprawiają ogród, uczą się robić coś ręcznie – haftować, pisać piórem, piec chleb. W tych gestach jest coś z dawnych czasów. Coś z powrotu do czekania. Bo nie da się przyspieszyć wyrastania ciasta, nie da się zmusić listu, by



przyszedł szybciej, jeśli idzie przez ocean. I nie da się wymusić uczucia, jeśli ono potrzebuje czasu, by się rozwinąć. Szybkość nie zastąpi głębi.

Być może przyszłość będzie należała właśnie do tych, którzy odzyskają umiejętność czekania. Tych, którzy nie będą się bać pustki między powiadomieniami. Może to oni będą potrafili rozpoznać, kiedy coś prawdziwego zaczyna rosnąć – powoli, cicho, ale na bardzo długo.

Następny „Puls” za dwa tygodnie. Kochani, cierpliwości.

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
w 6 dni
Niedziela
zamknięte

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE



DOŚWIADCZENIE
OD 1975r. NA RYNKU



PEŁEN SERWIS
DLA SPRZEDAJĄCYCH



DARMOWA
WYCENA

TORONTO OFFICE

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI



GoWEST!

NAJLEPSZE JEST



416-706-1425
CHRIS GAWRYŚ
WEASCIEL®

MISSISSAUGA Lisgar

WYNAJEM
1 1 **\$1,650/mc**

Częściowo urządzony, apart. w pożądanym dzielnicy, możliwy parking. Blisko Humbertown, park, 427, TTC oraz Islington.

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TORONTO High Park North **NOWA CENA!**

WYNAJEM
1+1 1 **\$2,650** + HYDRO

Wyremont. mieszk. premium w popularnej dzielnicy. Super lokaliz. blisko metra. Cicha ulica. Dostępne miej.parking.

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TORONTO High Park North **NOWA CENA!**

WYNAJEM
2 1 **\$2,650** + HYDRO

Wyremont. mieszk. w popularnej dzielnicy. Nowa kuchnia. Super lokalizacja, blisko metra. Dostępne miejsce parking.

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TORONTO Beechborough-Greenbrook

WYNAJEM
2+1 1 **\$485,000**

Luksusowy, elegancki i duży apart. z pięknym widokiem! Parking i locker. Blisko stacji Eglinton LRT, sklepów i więcej.

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TAY Port McNicoll

WYNAJEM
2 1 **\$519,500**

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

647-209-3511
Ryszard Sobolewski (1)

MISSISSAUGA Churchill Meadows

WYNAJEM
1 1 **\$519,800**

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

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

ST.CATHARINES Church St. / St. Paul St.

WYNAJEM
6 4 **\$599,000**

Super inwestycja! Mieszkaj i pracuj. 3 wynajęte apartam. oraz super wyk. część usług. Duża piwnica. Blisko centrum.

416-456-7683
Urszula Urbanski (1)

BRAMPTON Northwest

WYNAJEM
3 3 **\$639,800**

Townhouse z garażem w pożądanym dzielnicy. Blisko sklepy banki, parki, szkoły, żłobek, hwy 401, 407, stacja GO.

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

WASAGA BEACH Beachwood

WYNAJEM
3 3 **\$664,800**

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.

WYNAJEM
4 3 **\$699,000**

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

WYNAJEM
3 3 **\$719,800**

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

905-617-1277
Mila Gawrysiak (2)

TORONTO Mimico

WYNAJEM
2 2 **\$1,199,000**

Oszalałymi, elegancko wyk. duży apart. przy nadbrzeżu z pięknym widok. na jezioro i Toronto. Super udog. w bud!

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TORONTO Alderwood

WYNAJEM
3+1 2 **\$1,199,800**

Dobrze utrzymany dom na cichej ulicy z podwórkiem wych. na park. Osob.wej. do sporej kawalerki (możliwy dochód).

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

MISSISSAUGA Mineola

WYNAJEM
3+1 2 **\$1,299,800**

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

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TORONTO Moss Park **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM
\$2,900,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

TORONTO Brown's Line - Horner Ave

WYNAJEM
\$5,500,000

Przedszkole wraz z bud. i biznesem. Całość o pow. 17,814 sf. Blisko Sherway Gdns, QEW, 427 Apart. z 3syp. oraz wyk. piwnicą.

416-706-1425
Chris Gawryś (3)

Podziękowanie dla Kanadyjsko-Polskiej Izby Handlowej

Z radością i dumą informujemy, że Transworld Business Advisors of Ontario został uhonorowany przez Kanadyjsko-Polską Izbę Handlową nagrodą Excellence Award 2025 w kategorii Usługi Finansowe – "Excellence in Financial Services".

To wyróżnienie jest dla nas wyrazem uznania dla pracy naszego zespołu, zaufania naszych klientów oraz siły międzynarodowej sieci Transworld, która dziś liczy ponad 1,000 doradców i ma na koncie ponad 15,000 zrealizowanych transakcji na całym świecie.

Jako prezes i właściciel firmy Transworld na obszar Ontario, jestem dumny z naszego 14-osobowego zespołu, który codziennie wspiera przedsiębiorców w procesie kupna i sprzedaży firm w takich branżach jak: produkcja, dystrybucja, usługi biznesowe i osobiste, logistyka i transport, a także w sektorach niszowych i innych.

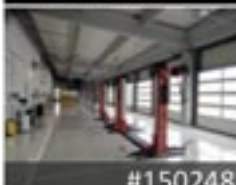
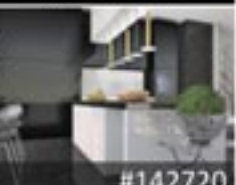
Serdecznie dziękujemy Kanadyjsko-Polskiej Izbie Handlowej za to wyróżnienie i zaufanie. Gratulujemy wszystkim tegorocznym laureatom nagród!

Waldemar Halek

Waldemar Halek
Prezes i Właściciel, Transworld Business Advisors of Ontario



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$4,715,000	\$1,800,000	\$1,540,000	\$1,500,000	\$1,400,000
				
#354536 Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	#176250 Sklep meblowy - 45+ lat (KWC)	#679296 Dom aukcyjny online (GTA)	#587201 Biuro podróży (GTA)	#523171 Producent ekspozycji targowych (GTA)
\$998,000	\$575,000	\$265,000	\$238,000	
				
#150248 Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	#135613 Serwis klimatyzacji dla flot trucków (GTA)	#142720 Produkcja z kamienia - kuchnie, łazienki i inne (GTA)	#119829 Dystrybutor artykułów promocyjnych - franczyza (GTA)	30+ biznesów w Ontario

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

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

tworld.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworld.com

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...**

Po niedawnych wyborach federalnych wiele gospodarstw domowych w całym GTA uważnie śledzi rozwój naszych relacji handlowych ze Stanami Zjednoczonymi. Jeśli te relacje będą zmierzać w pozytywnym kierunku, możemy zaobserwować wzrost transakcji spowodowany poprawą zaufania konsumentów i rynkiem, który jest zarówno bardziej przystępny cenowo, jak i lepiej zaopatrzony.

GTA REALTORS® zgłosiło 5601 sprzedaży domów za pośrednictwem systemu MLS® TRREB w kwietniu 2025 r. – spadek o 23,3 proc. w porównaniu z kwietniem 2024 r. Nowe oferty w systemie MLS® wyniosły 18 836 – wzrost o 8,1 proc. rok do roku.

COTTAGE ? Inwestycja czy emocje?

Większość osób podejmuje decyzję o zakupie cottagu po udanych wakacjach w wynajmowanym, letniskowym domku, dzielonym zwykle z rodziną lub przyjaciółmi. Wnuki, dziadkowie, rodzeństwo, kuzyni, przyjaciele są razem bez stresów codzienności w otoczeniu przyrody. Bez obowiązków, życie wydaje się piękne i bezproblemowe. Cottage jest jednak najbardziej "emocjonalną" inwestycją i zanim podejmiemy decyzję takiego zakupu należy zrobić wszystko, aby odłożyć emocje i podjąć przemyślaną, rozsądną czyli właściwą decyzję. Z punktu widzenia inwestycyjnego, cottage jest jedną z gorszych inwestycji. Ceny nie rosną tu tak jak w mieście a w przypadku recesji też spadają znacznie szybciej. Założenie, że w przyszłości dzieci będą miały swoje własne miejsce na wakacje też może być błędne, bo może się okazać, że utrzymanie cottage przerośnie ich finansowe możliwości już w momencie konieczności zapłacenia podatku spadkowego.

Nikomu nie odradzam zakupu domku lub domu w leśno-jeziornej scenerii, ale definitywnie doradzam odrzucenie emocji przy podejmowaniu takiej decyzji. To powinna być decyzja, w której z ołówkiem w rękę zostaną przeanalizowane wszystkie jej aspekty.

Przed zakupem cottagu należy wziąć pod uwagę:

- cenę, na którą możemy sobie pozwolić,
- lokalizację a razem z nią czas dojazdów i koszty paliwa,
- koszty związane z utrzymaniem czyli - podatki, maintenance, ubezpieczenie, reperacje, remonty itp,
- należy też, choćby w przybliżeniu obliczyć średni roczny wzrost kosztów utrzymania cottagu,
- co również bardzo ważne, trzeba bardzo realistycznie obliczyć ile dni w roku jesteśmy w stanie faktycznie spędzić na cottagu.

Wystarczy roczne koszty utrzymania plus koszt spłat oprocentowania hipoteki podzielić przez ilość dni, w których będziemy korzystać z naszego leśnego domu i dość dokładnie dowiemy się ile będzie nas kosztowała noc w naszym własnym cottagu. Jeśli uznamy, że stać nas na pokrycie wszystkich tych opłat, to należy jeszcze zadać sobie pytanie, czy faktycznie będzie to przyjemność o której marzymy.

Potrzeby nasze i naszej rodziny zmieniają się z latami a czas leci niezwykle szybko. Własny cottage jest znakomitą rozwiązaniem dla rodziców z małymi dziećmi, jeśli oczywiście przynajmniej jeden z rodziców może tam spędzić z dziećmi całe wakacje. Dzieci rosną i szybko wybierają inne formy spędzania wakacji i weekendów. Oczywiście raz lub dwa razy w roku przywiozą na wypoczynek swoje koleżanki i kolegów, więc należy liczyć się z tym, że to wyłącznie my będziemy korzystać z naszego drugiego domu, ponosić wszystkie koszty i zajmować się remontami.

Wiele osób traktuje zakup cottagu jako wieloletnią inwestycję z planem zamieszkania tam na stałe w okresie emerytalnym. Mam wielu klientów, którzy zdecydowali się na taką opcję. Jedni są szczęśliwi inni po kilku miesiącach decydują się na powrót bliżej miasta, sklepów, szpitali, wnuków i przyjaciół. Koszty utrzymania i czas dojazdów przy ograniczonych emerytalnych funduszach, stają się zwykle głównym powodem przeprowadzki. Wspólny zakup cottagu z dorosłymi dziećmi lub przyjaciółmi niesie ze sobą także wiele problemów, które zwykle kończą się nieporozumieniami w rodzinie lub utratą przyjaciół. Żeby wspólna inwestycja mogła być sukcesem należy się do niej właściwie przygotować. Kupując cottage z dziećmi lub znajomymi powinniśmy zdawać sobie sprawę, że czas leci szybko i wkrótce nasze dzieci lub dzieci przyjaciół będą chętnie korzystać z cottagu w towarzystwie swoich znajomych lub nowej rodziny. Żeby uniknąć w przyszłości nieporozumień należy już w momencie zakupu przewidzieć różne życiowe scenariusze i spisać odpowiednią umowę. Powinna ona zawierać rozkład korzystania z cottagu zarówno rodziców jak i dzieci oraz zasady pokrywania kosztów reperacji, remontów, jakichś ulepszeń. Należy także ustalić zasady sprzedaży tej nieruchomości, jeśli jedna ze stron będzie potrzebowała w pewnym momencie wycofać się z udziału. Okazuje się jednak, że dokument ten powinien zawierać także dokładną listę obowiązków (koszenie trawy, zamykanie i otwieranie cottagu, ściąganie pomostu czy też takie drobiazgi jak zostawienie w cottagu dla następnych przyjeżdżających suchego prowiantu- puszki, makarony, kawa, herbata itp.), który powinni zastać kolejni goście. W ciągu naszej wieloletniej praktyki kupiliśmy i sprzedaliśmy naszym klientom wiele letniskowych domów czy działek pod budowę cottgau. Wielu naszych klientów nie widziało powodu do spisywania umowy z przyjaciółmi a zwłaszcza z dziećmi. Jak wynika z naszych obliczeń, to w 65% ta umowa rozwiązywała wiele niepotrzebnych problemów i pozwalała na pokojowe rozwiązanie nieporozumień..

Jeśli dokładnie przeanalizujemy wszystkie aspekty zakupu cottagu, to z pewnością podejmiemy rozsądną, opartą na fak-

**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

tycznych potrzebach i możliwościach decyzję, której nie będziemy w przyszłości żałować.

Jeśli dokładnie przeanalizujemy wszystkie aspekty zakupu cottagu, to z pewnością podejmiemy rozsądną, opartą na faktycznych potrzebach i możliwościach decyzję, której nie będziemy w przyszłości żałować.

...

Domy sprzedają się każdego dnia w roku, więc jeśli biorą Państwo pod uwagę sprzedaż w ciągu najbliższych kilku miesięcy, to proszę do nas dzwonić.

Skorzystaj z usług

- **URSZULA URBAŃSKA** •
- **PIOTR WOŹNOWSKI** •
- **TEAM** •

***** SPECJALIZUJEMY SIĘ
W SPRZEDAŻACH ROZWODOWYCH
I BANKOWYCH *****

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



Prawo Nieruchomości

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

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

Tel: 905.273.6333 fax: 905.277.8333

Ania Swiader Barrister-Solicitor-Notary Public

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

Wcale nie musisz do Stanów

Wiele państw zaktualizowało wytyczne dla turystów chcących odwiedzić USA. Po przejęciu władzy przez Donalda Trumpa zmieniła się atmosfera i pojawiły się problemy - wskazuje BBC. I podaje zestawienie miejsc, które z powodzeniem zastąpią popularne amerykańskie kierunki.

Mieszkańcy Kanady, Danii, Finlandii, Francji, Niemiec i Wielkiej Brytanii usłyszeli to samo w ciągu ostatnich kilku miesięcy: jeśli planujesz podróż do USA, sytuacja się zmieniła. Wszystkie sześć rządów zaktualizowało porady dotyczące podróży do Stanów Zjednoczonych, zwracając uwagę na zaostrzenie zasad wjazdu.

Nastroje wokół podróży do USA zmieniają się. Doniesienia o zatrzymaniu podróżnych na granicy z powodu nieporozumień, a także niepokojąca seria awarii kontroli ruchu lotniczego, nie przyczyniły się do zwiększenia zaufania wśród podróżnych - wręcz przeciwnie.

"Więc jeśli pociągają cię odważne krajobrazy, energia kulturowa i kinowa atmosfera USA, ale rozważasz na nowo swoje plany podróży w tym roku - dokąd możesz się udać? Od rancz kowbojskich po tętniące życiem miasta i głębokie kaniony, te międzynarodowe alternatywy odzwierciedlają to, co najlepsze w USA, z pewnym twistem".

Gdy widzimy Nowy Jork w filmie lub serialu, to bardzo często nie jest to "Wielkie Jabłko", ale kanadyjskie Toronto. Dzieje się tak dzięki eklektycznej architekturze i różnorodnym krajobrazom, a także korzystnym zachętom dla przemysłu filmowego

Jak wskazuje BBC, miasto to pojawiło się nawet w niedawnym filmie Sebastiana Stana i Jeremy'ego Stronga "The Apprentice", przedstawiającym drogę Donalda Trumpa do sławy na nowojorskim Manhattanie w latach 70. i 80. XX wieku.

Oczywiście jest wiele różnic, jak chociażby zamiłowanie do poutine, czyli frytek z serem i sosem pieczeniowym, zamiast pizzy. Podobieństwa jednak też można znaleźć.

High Park o powierzchni 400 akrów ze szlakami turystycznymi i drzewami wiśniowymi - może przywoływać majestatyczny Central Park. Z kolei CN Tower oferuje widok na panoramę miasta, podobnie jak Empire State Building. Historie tych miast krzyżują się



w jeszcze jednym zakresie: w latach 1793-1834 Toronto miało inną nazwę - York.

Obydwa miasta mają muzea i galerie światowej klasy, sklepy, znaną scenę kulinarną inspirowaną niezwykle zróżnicowaną populacją i wyjątkowe dzielnice, po których można spacerować.

W ostatnich latach widać wzrost zainteresowania "kulturą kowbojską", to m.in. za sprawą popularnego serialu "Yellowstone". Brytyjski serwis wskazuje, że niekoniecznie musimy odwiedzić takie stany jak Montana i Wyoming, by doświadczyć tego, co najlepsze w tym zakresie. Zamiast nich możemy wybrać się do Argentyny i spotkać "gauchos". "Tutaj kultura gaucho czerpie z wielowiekowego dziedzictwa koczowniczych jeźdźców, którzy opiekują się swoim inwentarzem i żyją w siodle. Podczas gdy ten tradycyjny styl życia walczy o przetrwanie w obliczu postępu rolniczego, podróżni mogą zatrzymać się w wielu przeróżnych "estancjach" (argentyńskich rancz gaucho), gdzie tempo jest wolne, krajobrazy rozległe, a asado (tradycyjne grillowanie) to poważna sprawa" - zauważono.

- Zapraszamy naszych gości, aby stali się częścią naszej rodziny, a wszystkie nasze aktywności są oparte na tym, co dzieje się w estancia, a nie na tym, co wybieramy z listy aktywności - wskazuje w rozmowie z BBC Kevin Begg, właściciel jednego z takich obiektów Estancia Los Potreros.

Słynny Wielki Kanion jest największym tego typu obiektem na świecie i jednocześnie najczęściej odwiedzanym parkiem narodowym w USA. Przyciąga co roku 5 milionów turystów. Jak jednak zauważa BBC, możemy uniknąć tłumów i doświadczyć podobnego poczucia zachwyty odwiedzający najgłębszy kanion w Europie - wąwóz rzeki Tara w Czarnogórze.

Kanion położony w Parku Narodowym Durmitor jest poprzecinany wstęgą turkusowo-niebieskiej wody, po której spływy kajakowe przygotowują się na wysokie fale pod ostrymi klifami.

Turyści, którzy chcieliby poczuć atmosferę San Francisco, mogą wybrać się do Kapsztadu w RPA. Miasto to "ma podobny nastrój - z zamglonym wybrzeżem, bogatą historią i kulturą, a także rozwijającą się sceną technologiczną i własną historyczną wyspę więzienną".

- Kapsztad to jedno z tych miejsc, które naprawdę mają coś dla każdego - mówi Zinzi Bobani, dyrektor generalna biura Intrepid w RPA.

- To raj dla smakoszy z połączeniem kuchni i zachwycających winnic, pięknymi nadmorskimi szlakami turystycznymi i przygodami kolejką linową na Górze Stołowej, a oczywiście także z bogatą historią - stwierdza.

Jeśli myślisz o Las Vegas, to podobnego rodzaju rozrywkę znajdziesz w Makau. Gospodarka tego specjalnego regionu Chin, i dawnej portugalskiej kolonii, opiera się głównie na turystyce i hazardzie właśnie.

"Podobnie jak w Las Vegas, odwiedzający Makau mogą doświadczyć pokazów i wykwinnych dań, a także luksusowych kurortów. Chociaż Makau może nie mieć Bellagio, ma pierwszy na świecie Karl Lagerfeld Hotel, pięciogwiazdkowy hotel zaprojektowany przez legendę mody. Na Cotai Strip można znaleźć repliki Wielkiego Kanału w Wenecji i replikę Wieży Eiffla w skali 1:1".

Jak wskazu Andy Eastham, z firmy turystycznej Wendy Wu Tours, to czym wyróżnia się Makau, to "głębia kulturowa". - To jedyne miejsce w Chinach, gdzie kultura portugalska i chińska naprawdę się przeplatają - stwierdza. ■

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.

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
416-550-4746

WIELKI PIKNIK MONTE CASSINO



W programie:

- Składanie wieńców
- Przemówienia
- Msza św.
- Na zakończenie zabawa taneczna.

Do tańca gra zespół
POLANIE

Bufet oferuje napoje
i smaczne jedzenie.

Wstęp wolny!
ZAPRASZAMY

**Zarząd Placówki 114 SWAP Toronto zaprasza całą Polonię
na Obchody 81 rocznicy bitwy o Monte Cassino,
które odbędą się 25 maja 2025 w parku im I.Paderewskiego w Vaughan.
9700 Hwy 27, Vaughan, ON. Brama otwarta od godz 9.00
Początek uroczystości godz 12.00**

Co proponuje Nio

Chiński Elon Musk - Wiliam Li, jest szefem firmy Nio, spokojny i skromny, bez politycznych eskapad.

W porównaniu do prezesa Tesli Elona Muska, Li realizuje długoterminową strategię i polega na cierpliwości. Uważa, że firma może się ugruntować dzięki innowacjom w dziedzinie systemów wspomagania kierowcy.

William Li niedługo skończy 51 lat, urodził się na farmie mleczarskiej na prowincji we wschodnich Chinach w Anhui. Założyciel Nio uchodzi za człowieka spokojnego, skromnego, który ma stabilne środowisko współpracowników i emanuje przyjacielskim nastawieniem. Li jest często porównywany do Elona Muska ze względu na swoje innowacyjne podejście do elektromobilności i wizję przyszłości transportu. Rozpoczął swoją karierę w wieku 21 lat, zakładając pierwszą firmę internetową w 1996 r. Cztery lata później założył Bitauto Holdings, platformę e-commerce specjalizującą się w usługach motoryzacyjnych, która stała się jednym z wiodących dostawców tego typu usług w Chinach.

W 2014 roku William Li założył Nio z misją stworzenia "User Enterprise" – firmy skoncentrowanej na użytkowniku, redefiniującej doświadczenie posiadania samochodu. Nio postawiło na innowacyjne technologie jak np. system wymiany baterii (Battery Swap) i model subskrypcyjny Battery as a Service (BaaS). Kupujesz samochód bez baterii, co obniża jego cenę początkową. Zamiast kupować akumulator staje się on modelem subskrypcyjnym z miesięczną opłatą. W ramach usługi klient ma dostęp do sieci stacji wymiany baterii "Nio Power Swap Station", gdzie w ciągu około 3-5 minut możesz automatycznie wymienić rozładowaną baterię na naładowaną. Nio rozpoczęło budowanie stacji i wdrażanie BaaS również w Europie np. w Norwegii i Niemczech.

Nio rozpoczęło ekspansję na rynki międzynarodowe, w tym europejski. W 2021 roku firma rozpoczęła sprzedaż swoich aut w Norwegii, a następnie rozszerzyła działalność na inne kraje europejskie, takie jak Niemcy, Holandia, Wielka Brytania, Dania, Szwecja i Węgry. Marka wprowadziła innowacyjne rozwiązania jak np. Nio House – ekskluzywne salony marki łączące funkcje showroomu, kawiarni i przestrzeni coworkingowej. William Li na rynku europejskim opiera się na długoterminowej strategii i często mówi o



„cierpliwości” w budowaniu marki. Sprzedaż samochodów Nio na całym świecie wzrosła o ponad jedną trzecią w pierwszym kwartale. Założyciel marki poszukuje partnerstw – w każdej formie: z innymi producentami samochodów, firmami energetycznymi. W tym roku na rynek trafi dziewięć nowych modeli. ■

Są gotowi na wszystko

Pod stolicą Finlandii znajduje się potężny schron w postaci podziemnego miasta, które jest w stanie pomieścić kilkaset tysięcy mieszkańców. Miejsce będzie bezpieczne nawet w przypadku ataku atomowego czy kataklizmów. Znajdują się tam nie tylko przedmioty pierwszej potrzeby niezbędne do przetrwania. Wszystko zrobiono tak, by ludzie mogli rozpocząć pod ziemią nowe życie.

Podziemne miasto w Helsinkach składa się z około 500 bunkrów, które powstawały latami. Dzięki temu lokalne społeczeństwo zyskało miejsce, które - w razie jakiegokolwiek zagrożenia - będzie w stanie nie tylko ochronić ludzi, ale także zapewnić im namiastkę dotychczasowej codzienności. Stworzono tam nawet boiska sportowe, kawiarnie, restauracje czy place zabaw dla najmłodszych.

Bunkry znajdujące się pod powierzchnią Helsinek zawierają między innymi sale gimnastyczne, place zabaw dla dzieci, baseny, miejsca do spożywania posiłków i jednocześnie mają odeprzeć nawet zagrożenie nuklearne, chroniąc lokalną ludność przed promieniowaniem. Jak wyjaśniają autorzy profilu na YouTube o nazwie "Planeta Abstrakcja", łączna długość tuneli to około 200 kilometrów, a część z nich sięga nawet 100 metrów pod poziomem morza. Najważniejsze jest jednak to, że może zmieścić się tam aż 900 tysięcy ludzi. To oznacza, że w sytuacji zagrożenia schronią się tam zarówno mieszkańcy Helsinek, jak i okolic, ponieważ w samej stolicy mieszka zaledwie około 600 tysięcy osób.

Zawsze czułem, że w Skandynawii jesteśmy bezpieczni. Oczywiście Finlandia żyje obok Rosji. Oni mogą robić, co im się podoba, a wojna w Ukrainie jest tego dowodem

- twierdzi jeden z mieszkańców Helsinek, cytowany przez serwis Rudaw.net. Największą ochronę w podziemnym mieście stanowią ponadprzeciętnie grube drzwi, które są na tyle wytrzymałe, że niestraszny jest im nawet wspomniany wcześniej wybuch nuklearny.

Co ciekawe, obecnie podziemne miasto służy mieszkańcom oraz turystom, którzy mogą zwiedzać tunele oraz korzystać ze znajdujących się tam obiektów czy lokali usługowych. Jak wyjaśnia autor profilu "Planeta Abstrakcja", wszystkie te miejsca, w razie potrzeby, zostaną przekształcone w prawdziwe schrony w ciągu zaledwie kilkudziesięciu godzin. Przynajmniej tutaj czuję się bezpiecznie - twierdzi jedna z kobiet, która obecnie pracuje w bunkrze. Warto jednak zaznaczyć, że nie wszystkie pomieszczenia są dostępne dla osób z zewnątrz. Do wielu z nich wstęp ma jedynie wojsko. Takie rozwiązanie nie powinno jednak dziwić, ponieważ Finlandia od lat skupia się na różnych formach obrony swojego narodu. ■



**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

Gala Wręczenia Nagród „Excellence Awards” Kanadyjsko-Polskiej Izby Handlowej

2 maja 2025 r. Kanadyjsko-Polska Izba Handlowa (Canada-Poland Chamber of Commerce) zorganizowała kolejną edycję prestiżowej Gali Wręczenia Nagród „Excellence Awards”. Wydarzenie, które odbyło się w eleganckim Clubhouse EventSpace w Toronto, zgromadziło blisko 250 gości: przedstawicieli firm, instytucji, świata dyplomacji oraz członków Izby i jej partnerów.

Wieczór rozpoczął się częścią networkingową. Była to doskonała okazja do rozmów z przedstawicielami świata polityki, takimi jak Minister Infrastruktury Ontario Kinga Surma, Minister Opieki Długoterminowej Ontario Natalia Kusendova Bashta, Liderka Partii Liberalnej w Ontario Bonnie Crombie, a także reprezentantami Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej, Ambasadorem Witoldem Dzielskim oraz Konsulem Piotrem Frelakiem. Wśród gości znaleźli się również byli posłowie oraz reprezentanci władz miejskich. Oczywiście nie zabrakło przede wszystkim okazji do odświeżenia kontaktów biznesowych, profesjonalnych i towarzyskich.

Uroczystość oficjalnie otworzyli przedstawiciele Izby. Następnie odtworzono pozdrowienia wideo od Premiera Ontario Douga Forda, po czym głos zabrał Gość Honorowy – Ambasadorka Rzeczypospolitej Polskiej w Kanadzie, która wygłosiła inspirujące przemówienie, podkreślając znaczenie współpracy gospodarczej między Kanadą a Polską oraz rosnącą obecność polskich firm na rynku kanadyjskim i kanadyjskich na polskim. Oficjalną część gali uświetniła uroczysta kolacja, wręczenie nagród w dziewięciu kategoriach oraz wystąpienia wyróżnionych gości.

Gala była nie tylko okazją do uhonorowania sukcesów biznesowych, ale również do wzmacniania relacji w środowisku polonijnym i międzynarodowym. Obecni byli członkowie innych izb handlowych krajów Unii Europejskiej, przedstawiciele mediów oraz wielu liderów lokalnych społeczności.

Gala była wielkim sukcesem! Izba zaprasza do udziału w Gali w roku 2026, która tradycyjnie jest planowana na początek maja, jak również do przyłączenia się do Izby, aby była ona jeszcze silniejszą organizacją na następne dziesięciolecie. Wspierajmy naszą Kanadyjsko-Polską Izbę Handlową!

Gratulujemy wszystkim nagrodzonym, uczestnikom, sponsorom oraz Kanadyjsko-Polskiej Izbie Handlowej bardzo udanej gali!

O Kanadyjsko-Polskiej Izbie Handlowej

Kanadyjsko-Polska Izba Handlowa (Canada-Poland Chamber of Commerce), założona w 1994 r., zajmuje się promocją, rozwojem i poszerzaniem możliwości biznesowych, handlowych i inwestycyjnych między Kanadą a Polską, a także rozwojem relacji i możliwości networkingu w ramach kanadyjsko-polskiej społeczności biznesowej oraz z innymi.

Rodzaje członkostwa:

Korporacja, Instytucja, Mała/Średnia Firma, Osoba Prywatna, Student.

Strona internetowa: www.canada-poland.com E-mail: info@canada-poland.com



Executive of the Year 2025 – Marta Pozniakowski



(galeria zdjęć na str. 16)

Laureaci Nagród „Excellence Awards” 2025:

- Executive of the Year 2025 – Marta Pozniakowski
- Excellence in Financial Services 2025 – Transworld Business Advisors of Ontario
- Excellence in Information Technology Services 2025 – Synchroworks Consulting Inc.
- Excellence in Marketing 2025 – Ask Ania Media Inc.
- Excellence in Senior Care 2025 – Paderewski Society Home
- Excellence in Charitable Initiatives 2025 – Polimex Forwarding Corp.
- Excellence in Construction Industry 2025 – Ideal Home Design Inc.
- Excellence in Innovation and Technology 2025 – Custom Prototypes
- Construction Industry Executive of the Year 2025 – Greg Budzalewicz

Podziękowania dla Sponsorów Gali Excellence Awards 2025:



Gala Wręczenia Nagród „Excellence Awards” Kanadyjsko-Polskiej Izby Handlowej





**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**

SPRAWNY MÓZG MOŻE POMÓC wyleczyć ciało i zapobiec chorobom!

Czy przewyciężenie choroby zależy od stanu, w jakim jest mózg, psychiki, pozytywnego myślenia, czy tylko od nowoczesnej medycyny? W każdym człowieku, a raczej w jego mózgu, drzemią uzdrawiające siły. Wiemy, że mogą one pomóc. Na czym polega mechanizm ich działania? Czy samoleczenie jest możliwe?

Stan oraz sprawność mózgu i samoleczenie organizmu to złożone zagadnienie, w którym tylko sprawny mózg odgrywa kluczową rolę w procesach samoregeneracji. Prawidłowo pracujący mózg, pozbawiony efektów degeneracji, powodowanej na przykład przez początki demencji, poprzez regulację układu nerwowego i hormonalnego, wpływa na wiele procesów, w tym na autofagię (samozjadanie się komórek), która jest ważnym mechanizmem samoleczenia całego organizmu ale także samego mózgu. Samoleczenie organizmu możliwe dzięki sprawności

ludzkiego mózgu i stanu psychiki, nazywane też autofagią, to naturalny proces, w którym organizm pod kontrolą mózgu usuwa uszkodzone komórki, organelle i inne niepożądane materiały, aby odnowić się i pozostać zdrowym. Jest to sposób, w jaki ciało samo się leczy i oczyszcza, mający wpływ na proces starzenia.

Wpływ stanu naszego mózgu na nasz organizm, jak i stanu organizmu na nasz mózg jest znany bardzo dobrze w medycynie jako proces określany nazwą "biofeedback". Jednym z jego niezaprzeczalnych dowodów jest to, co się dzieje z osobami przechodzącymi na emeryturę lub umieszczanymi w tak zwanych domach spokojnej starości tutaj nazywanych "retirement home" lub "nursing home".

Otóż starsze osoby umieszczone, wbrew swojej woli, w domu opieki umierają o wiele szybciej niż ci, którzy sami na to się zgodzili. U tych pierwszych, rozwija się bowiem uczucie bezradności. Gdy zapewniano starszym ludziom wpływ na to, jak żyją w domach spokojnej starości – np. mogli decydować o urządzeniu swojego pokoju, porze

posiłków, porach spotykania się ze znajomymi itp. – to żyli dłużej, niż wtedy, gdy nie mieli nic do powiedzenia. Poczucie wpływu na ważne obszary własnego życia, nadzieja na lepsze jutro, oczekiwanie na radosne wydarzenie (np. święta) wyzwala energię, która sprawia, że organizm skuteczniej walczy z chorobą, a system immunologiczny pracuje bardziej wydajnie. Nawet jeśli owo poczucie posiadania wpływu jest tylko iluzoryczne, polepsza samopoczucie i stan organizmu. Wiara czyni cuda! Jak stwierdził żartobliwie pewien lekarz: „Jeśli pacjent naprawdę chce wyzdrowieć i wierzy, że mu się to uda, medycyna jest bezsilna”. W człowieku jest więcej takich ukrytych samoleczących sił.

Mózg odgrywa kluczową rolę w samoleczeniu organizmu ludzkiego, wpływając na procesy regeneracyjne, odporność i homeostazę. Za pośrednictwem układu nerwowego i neuroprzekaźników, reguluje reakcje organizmu na stres, infekcje i uszkodzenia, wspierając mechanizmy naprawcze i odzyskiwanie równowagi. ►

Bywa, że niektóre zabiegi ~dokończenie na str. 21



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

Gotujemy smacznie i zdrowo

PLACKI WARZYWNE Z PIEKARNIKA



Składniki na 3-4 osoby

250 g startej cukinii
70-80 g cebuli
60 g ziemniaków
60 g startej marchewki
60 g mąki pszennej lub innej np. pełnoziarnistej
60 ml oleju lub oliwy
2 jajka
1 ząbek czosnku
sól, pieprz, szczypta suszonego oregano, szczypta czosnku granulowanego
garść świeżego koperku

Przygotowanie

Cukinię obmyj pod bieżącą wodą. Marchewkę umyj i obierz. Cukinię i marchewkę zetrzyj na tarce, dodaj przyprawy i odstaw na 10 minut. Potem dobrze odciśnij z nadmiaru wody. Obierz cebulę i posiekaj na drobno. Czosnek przeciśnij przez praskę. Do większej miski dodaj odciśniętą cukinię oraz marchewkę, cebulę, czosnek, jajka, mąkę oraz przyprawy. Wylóż blaszkę papierem do pieczenia i spryskaj oliwą lub olejem, a następnie nakładaj porcję masy. Uformuj z niej placki. Możesz również spryskać z zewnątrz placki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 190 stopni (góra-dół) przez 25-30 minut, aż będą chrupkie i złociste. Pamiętaj, aby w połowie czasu obrócić placki na drugą stronę. Podawaj z sosem pieczarkowym (na ciepło) lub z sosem tzatziki. Na koniec posyp świeżym koperkiem.

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

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

**e-mail do redakcji:
studiopuls2020@gmail.com**

KOTLETY Z KALAFIORA Z WARZYWAMI



Składniki na 3-4 osoby

1 kalafior + marchewka, pietruszka i kawałek selera,
1 jajko (jak małe to 2),
około 4 - 5 łyżek bułki tartej
sól i pieprz mielony do smaku, papryka słodka mielona 1 łyżeczka,
posiekana natka pietruszki i cebulki zielona po 1 łyżce,
zioła prowansalskie 1 łyżeczka,
Dodatkowo
bułka tarta do obtaczania kotletów,
olej do smażenia,

Przygotowanie

Kalafiora oczyścić z liści, podzielić na różyczki, przełożyć do garnka razem z obraną marchewką, pietruszką i kawałkiem selera. Zalać wodą, dodać dużą szczyptę soli i gotować do miękkości. Po ugotowaniu odcedzamy i studzimy. Następnie ugniatamy tłuczkiem do ziemniaków. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki, cebulkę zieloną, zioła prowansalskie, jajko, doprowadzamy do smaku solą i pieprzem mielonym i na koniec bułkę tartą dokładnie mieszamy. Masa ma być zwarta podobna jak na kotlety mielone. Z masy formujemy kotlety, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na złoty kolor z każdej strony. Podajemy z ulubioną surówką.

Przygotowanie

Orzeszki piniowe upraż na patelni bez tłuszczu. Oberwij listki z tymianku i majeranku. Mięso lekko rozbij tłuczkiem. Oprósz solą i pieprzem. Na każdym kotlecie ułóż 2 plastry szynki. Posyp orzeszkami piniowymi (2 łyżki orzeszków odłóż na pesto). Mięso zroluj i zepnij wykałczkami. Na patelni rozgrzej olej. Obsmaż rolady (3-4 minuty). Zdejmij z patelni. Do pozostałego na patelni tłuszczu dodaj masło. Dodaj mąkę i przesmaż. Dodaj wino i bulion, cały czas mieszając. Zagotuj. Rolady włóż do sosu i gotuj 10-15 minut pod przykryciem. Na sałatkę. Obrane ogórki pokrój w cienkie plasterki, pieczoną paprykę pokrój na kawałki, pomidorki poprzekrawaj na połówki, paprykę pokrój w paski. Bazylę zmiksuj z oliwą i 2 łyżkami orzeszków piniowych. Doprav sokiem z limonki, solą i pieprzem. Pesto dodaj do warzyw i wymieszaj. Roladki podawaj z sosem i sałatką. Dekoruj listkami bazylii.

PULPETY Z PIECZARKAMI



Składniki na 3-4 osoby

500 g mięsa mielonego wołowo-wieprzowego
1 czerstwa kajzerka
125 ml mleka
1 cebula
1 jajko
200 g pieczarek
2 łyżki mąki
500 ml bulionu mięsnego
100 ml kwaśnej śmietany (18%)
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżeczka majeranku
1 łyżeczka tymianku
½ łyżeczki wędzonej papryki
szczypta gałki muszkatołowej
sól, świeżo zmielony pieprz (do smaku)
masło klarowane (do smażenia)

Przygotowanie

Namocz połamaną kajzerkę w mleku. Obierz i posiekaj drobno cebulę. Zeszklij na maśle klarowanym. Połącz w misce mięso, cebulę, jajko, majeranek, natkę pietruszki i odciśniętą z nadmiaru mleka kajzerkę. Wyrób dłonią na jednolitą masę. Doprav ją do smaku solą i pieprzem. Zwilżonymi wodą dłońmi uformuj z masy mięsnej niewielkie kulki. Krótko obsmaż je po każdej z stron (mięso ma jedynie lekko zarumienić się na powierzchni). Oplucz pieczarki i pokrój na plasterki. Dołóż odrobinę masła na patelnię, na której smażyła się cebula. Wysmaż pieczarki na rozgrzanym maśle na złocisty kolor. Pod koniec smażenia dopraw gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Oprócz pieczarki mąkę i dokładnie wymieszaj. Stopniowo wlej na patelnię ciepły bulion, cały czas mieszając, by nie powstały grudki mąki. Do sosu, który powstał na patelni, dodaj tymianek, wędzoną paprykę oraz trochę soli i pieprzu. Gotuj sos przez kilka minut, po czym dołóż na patelnię pulpety. Duś całość pod przykryciem przez około 20 minut (na palniku o niskiej mocy). Na koniec wmieszaj w sos zahartowaną nim kwaśną śmietanę. Przed podaniem udekoruj pulpety z pieczarkami natką pietruszki.



KOTLETY Z ZIOŁAMI



Składniki 3-4 osoby

500 g filetów z piersi z kurczaka
½ czerwonej papryki
½ żółtej papryki
1 mała cebula
2 ząbki czosnku
4 łyżki kukurydzy konserwowej
2 jajka
3 łyżki mąki pszennej
100 g żółtego sera (np cheddar, gouda)
2 łyżki majonezu
garść świeżych ziół: natka pietruszki, szczypior, bazylia
sól, pieprz do smaku
olej do smażenia

Przygotowanie

Pierś z kurczaka umyj, osusz i pokrój w drobną kostkę. Papryki oczyść z gniazd nasiennych i również pokrój w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach, a zioła posiekaj. W dużej misce połącz pokrojone mięso, warzywa, kukurydzę, ser i zioła. Dodaj jajka, mąkę, majonez, sól i pieprz. Dokładnie wymieszaj aż składniki się połączą. Z powstałej masy formuj niewielkie kotlety. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę więcej mąki. Na patelni rozgrzej olej. Smaż kotlety z obu stron na złoty kolor, około 3-4 minuty z każdej strony. Po usmażeniu odsącz kotlety na papierowym ręczniku.

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



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

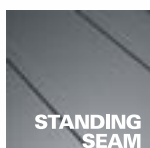
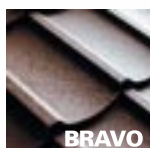
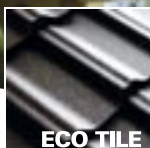
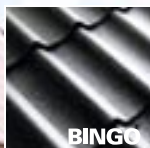
1759 Britannia Rd. E. #6/7

Mississauga, ON L4W 4E1

Poniedziałek - piątek

9:00 do 17:00

www.londonecometal.com



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

Sprawny mózg...

~dokończenie ze str.17

lub tabletki pomagają pacjentowi nie dlatego, że zawierają jakąś leczniczą substancję, ale dlatego, że wyzwalają przekonanie o ich dobroczynnym działaniu. Efekt placebo – bo o nim mowa – potwierdzają liczne doświadczenia.

Tym, co leczy, jest także świadome zaangażowanie pacjenta w trakcie leczenia, jednak pod warunkiem, że wysiłki, które wzięt na siebie są dobrowolnie. Owa dobrowolna decyzja uruchamia świadomą i nieświadomą motywację do zmiany, i sprawny umysł (czyli nasz mózg) wykorzystuje wtedy wszystkie środki, jakimi dysponuje, żeby sobie naprawdę pomóc.

W wielu innych artykułach pisaliśmy o wyjątkowej roli naszego mózgu, a za tym idzie też naszej świadomości, dla naszego zdrowia i spowolnienia starzenia się organizmu. Nie pisaliśmy jednak jak to się dzieje, i jakie procesy zachodzą w naszym organizmie, a które to są wspomagane i wywoływane przez sprawnie działający mózg. Prosimy więc usiąść wygodnie, bo tym razem postaramy się je opisać bardziej dokładnie.

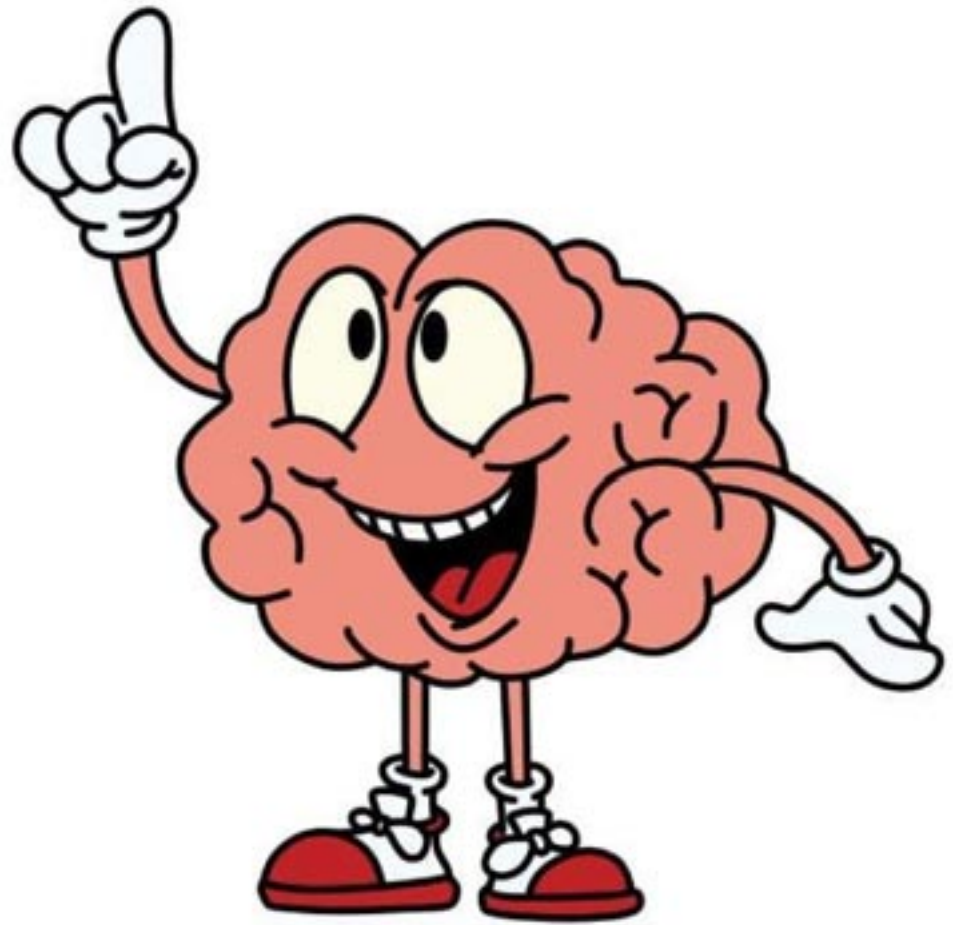
A zatem, mózg, poprzez układ nerwowy, kontroluje procesy homeostazy, czyli utrzymywania stabilnych warunków wewnątrz organizmu, niezbędnych do życia i zdrowego funkcjonowania. Kiedy organizm jest chory lub doświadcza stresu, mózg uruchamia mechanizmy, aby przywrócić homeostazę, takie jak regulacja temperatury, ciśnienia krwi, poziomu glukozy, itp.

Mózg wpływa na funkcjonowanie układu immunologicznego, który jest odpowiedzialny za obronę organizmu przed chorobami. Neuroprzekaźniki i hormony, uwalniane przez mózg, mogą modulować działanie komórek odpornościowych, wpływając na nasilenie lub osłabienie odpowiedzi immunologicznej, co może być istotne w samoleczeniu organizmu.

Mózg uczestniczy też w procesach naprawy uszkodzeń. Na przykład, uszkodzone komórki mózgowe mogą zostać zastąpione przez neurogenezę, czyli powstawanie nowych komórek nerwowych. Ponadto, mózg wpływa na procesy regeneracyjne w innych tkankach i narządach, np. w kościach, mięśniach i skórze.

Stan mózgu i jego sprawność zasadniczo wpływa na proces autofagii, czyli samoczyszczanie organizmu, w którym uszkodzone komórki i białka są z niego usuwane. Autofagia może być wywoływana przez głód, stres lub inne czynniki, a tylko sprawny mózg może regulować ten proces.

Medytacja i techniki mindfulness wykorzystywane w naszej klinice są w stanie wpływać na mózg, regulując jego aktywność i poprawiając funkcje poznawcze. Prowadzi to też do lepszej samoregulacji i samoleczenia organizmu.



No i wreszcie to co najważniejsze czyli hearing treatments. Opisane w poprzednim artykule, a zwłaszcza specjalistyczne metody terapeutyczne, takie jak terapia pobudzająca i wzmacniająca przepływ i powstawanie fal mózgowych i połączeń między pojedynczymi komórkami nerwowymi nazywane po angielsku "neural pathways", mają też podstawowe znaczenie dla prewencji lub nawet spowolnienia demencji i zapobieganiu degeneracji samego mózgu.

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

www.metro-hearing-tinnitus.com • www.metrohearing.ca

Tel. 905-273-7717

MNISZEK LEKARSKI zwany MLECZEM

Cechują go charakterystycznie jaskrawe żółte kwiaty a także mlecznie zabarwiony lepki sok (latex) wyciekający z urwanych łodyg.

Mniszek lekarski lub po łacinie Taraxacum officinale jest typowym letnim kwiatem. Pod koniec lata dojrzewają jego nasiona, znane jako dmuchawce. Dorastający do 40 cm wysokości mniszek zdomowił się na praktycznie całej półkuli północnej, preferuje jednak jej strefę umiarkowaną. Typową żółtą koronę jego kwiatu w praktyce tworzy zestaw prawie 300 drobnych płatków. Zwolennicy doskonałych angielskich trawników nie ekscytują się tym, jednak kiedy łąka rozbłyśnie złotym kolorem, wygląda to naprawdę urzekająco.



Mniszek lekarski jest rośliną jadalną. Możecie się spotkać z przepisami na sałatkę z mlecza, zupę bądź wino. Doskonały jest również miód powstały z tego kwiatu, natomiast z duszonego korzenia przygotowuje się napój w smaku przypominający kawę, jednak bez zawartości kofeiny. Popularność zyskał głównie ze względu na jego dobroczynny wpływ na ludzkie zdrowie. Z suszonych

POKRZYWA

Większości z nas przeszkadza. Z wyjątkiem tych, którzy odkryli jej moc. Pokrzywa rośnie niemal wszędzie. W ogrodach, przy drogach, na polach i w lasach. Prawdopodobnie dlatego, żeby stale nam przypominać, jak delikatną rzeczą jest zdrowie. Kto go ma, nie przejmując się tym. Kto go nie ma, nie myśli o niczym innym. Więc pokrzywo, dziękujemy ci za twoją siłę do walki o nasze samopoczucie. I wznosimy toast na długie lata!

Herbata z pokrzywy smakuje ... naturalnie. Jest przyjemna, bez cierpkości, goryczy lub wyraźnych trawiastych tonów. Napar ma kolor żółty do brązowego.

Pokrzywa zwyczajna rośnie na północnej półkuli, "udało się" ją także wyhodować w Ameryce Południowej. To wieloletnie zioło dorasta do 50-150 cm. Liście są jajowate z brzegu grubo piłkowane, kwitnie niepozornie zielonymi kwiatami. Rozprzestrzenia się za pomocą kłacza.

Oczywiście pokrzywa charakterystyczna jest swoim parzącymi liśćmi.

Cała roślina pokryta jest parzącymi włoskami, zawierającymi kwas mrówkowy. Kontakt z pokrzywą dla naszej skóry kończy się uczuciem pieczenia, swędzenia i bólem.

Uzdrowiciele ludowi przypisują pokrzywie znaczące skutki dla zdrowia. Pokrzywa powinna być zbierana od wczesnej wiosny do końca maja, kiedy zawiera najwięcej wartościowych substancji. Suszona w cieniu, ale nie za długo, aby zachowała oryginalny zielony kolor.

Z pokrzywy można również wyprodukować olej, wycisnąć sok lub przygotować nalewkę. Wszystkie te formy pomagają zwalczać nieprzyjemne choroby i trudności. Mniej znane jest zastosowanie pokrzywy w kuchni lub do produkcji tekstyliów. ■



(MATERIAŁ SPONSOROWANY/ Health from Nature)

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.

Można żyć o 7 lat dłużej

W zetknięciu z efektem placebo powiedzenie "wiara czyni cuda" okazuje się nie być jedynie wyświechtanym frazesem. Wiele udokumentowanych przypadków pokazuje, że to, w jaki sposób kierujemy naszymi myślami, może mieć faktyczny wpływ na fizjologię. Okazuje się, że poprawie zdrowia i samopoczucia może pomóc nie tylko współczesna medycyna, ale i sami pacjenci.

Zdolność ludzkiego ciała do regeneracji niejednokrotnie zaskakiwała lekarzy i naukowców. Wykazuje się ono niezwykłą inteligencją, w każdej sekundzie przeprowadzając wewnętrzne procesy samonaprawcze. Dzięki czemu organizm w dużym stopniu potrafi poradzić sobie z wieloma dolegliwościami, bez dodatkowej pomocy. Drobne skaleczenia, dzięki obecności płytek krwi, szybko się zasklepiają. Wiele infekcji mija samoczynnie, a lekarze coraz częściej powtarzają, że leczenie przeziębień w dużej mierze polega na odpoczynku i cierpliwości. Te "cuda" ludzkiego ciała przyjmujemy za oczywiste. Zaskoczenie wywołuje natomiast wpływ umysłu na zwalczanie fizycznych dolegliwości. Mowa tu o efekcie placebo. Sprawdźmy, czy wewnętrzne przekonanie i ukierunkowanie myśli na leczenie, może przynieść faktyczne efekty zdrowotne.

Efekt placebo to zjawisko, które polega na podaniu pacjentowi substancji lub przeprowadzeniu zabiegu obojętnych dla organizmu pod pozorem aktywnego leczenia. Działania te nie mają bezpośredniego wpływu na zdrowie pacjenta, mimo to w efekcie może nastąpić poprawa jego stanu zdrowia. Jednocześnie osoba poddawana terapii zazwyczaj nie wie, czy przyjmuje prawdziwy lek, czy nieaktywną substancję placebo.

Najczęściej placebo kojarzymy z przyjmowaniem tabletki, w której nie znajduje się lek. Przeważnie, zawarta jest tam laktoza, cukier mleczny, przez co często kojarzy się z przysłowiowym cukierkiem. Do przeprowadzenia takiego leczenia wykorzystuje się również zastrzyk, na przykład z solą fizjologiczną. W świecie nauki znane były także badania, podczas których pacjent poddawany był różnego rodzaju terapiom, a nawet fikcyjnym zabiegom chirurgicznym.

Tabletki czy też terapie placebo zazwyczaj wykorzystywane są w przeróżnych badaniach klinicznych, na przykład dotyczących testowania nowego leku. Badanych dzieli się na dwie grupy, tę, która otrzymuje substancję aktywną farmakologicznie, oraz grupę kontrolną, która dostaje placebo, np. pastylki z cukrem. Warto jednak zaznaczyć, że obie grupy traktowane są w ten sam sposób, przechodzą przez identyczne procedury medyczne, zajmują się nimi specjaliści (np. lekarze i pielęgniarki), tak samo przygotowani są również do przeróżnych zabiegów. Otoczka z tym związana - widok sali szpitalnej, per-



sonelu medycznego - często wywołuje w umysłach grupy pacjentów przyjmujących placebo odpowiednie nastawienie do działania. Co finalnie daje pozytywne wyniki w leczeniu, a oni czują się lepiej.

Efekt placebo może być uzyskany także, dzięki przekazywanej pacjentowi informacji. Jeśli lekarz oznajmi choremu, że otrzymał silny lek przeciwbólowy, gdy w praktyce była to jedynie tabletką z cukru, ten może poczuć się lepiej. A skutek leczniczy może być nawet silniejszy, niż gdyby zażył prawdziwy lek.

Należy dodać jednak, że osoby przewlekłe chore, u których stosuje się eksperymentalną terapię placebo, nie są pozbawione stałego leczenia. Mowa tu na przykład o pacjentach onkologicznych. Wówczas do obowiązującej farmakoterapii dodaje się nową substancję. Stosowanie placebo może budzić wątpliwości natury etycznej, w końcu w pewien sposób polega na oszukiwaniu pacjenta. Warto jednak zaznaczyć, że lekarz nie może zastosować go podczas standardowego leczenia. Takie metody używane są jedynie podczas eksperymentalnych badań klinicznych, a regulacje ich dotyczące są zapisane w dyrektywach WHO, Unii Europejskiej, czy Deklaracji Helsińskiej.

Profesor Przemysław Bąbel, szef Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego podkreśla, że placebo może działać nie tylko subiektywnie, ale i obiektywnie. Podaje przykład, w którym pacjenci otrzymują placebo jako środek przeciwbólowy. Wówczas w ich mózgu wydzielane są substancje, które zmniejszają odczuwanie bólu. Innym

przykładem rzeczywistych efektów placebo, który przytacza profesor, jest stosowanie pozorowanej operacji, która pomaga przy leczeniu choroby Parkinsona. Lekarze przeprowadzają zabieg, podczas którego jedynie otwierają czaszkę pacjenta, nie podejmując żadnych innych działań. Mimo to, w efekcie objawy parkinsona się zmniejszają, a sprawność chorego wzrasta.

Słowo "placebo" wywodzi się z łaciny, można je przetłumaczyć jako "podobam się" lub "będę się podobał". Podobno stosowanie placebo sięga czasów starożytnych, a co za tym idzie początków medycyny. Profesor Bąbel podkreśla, że przeróżne rytuały, działanie roślin, szamanów, czy znachorów mogły dawać faktyczne efekty, dzięki wzbudzeniu ich znaczenia w umyśle pacjentów. Chory wierzył w umiejętności ówczesnych "lekarzy", dzięki czemu uruchamiały wewnętrzne mechanizmy, które faktycznie poprawiały jego stan. Podkreśla także, że aktywne metody leczenia, potwierdzone badaniami, pojawiły się dopiero na początku XX wieku. Wcześniej wiele z działań było często metodą prób i błędów, a sukces tych terapii mógł być jedynie efektem placebo.

W świecie medycyny świadome zastosowanie placebo pierwszy raz opisane zostało w 1955 roku przez amerykańskiego chirurga Henry'ego K. Beecher'a. Zjawisko zaobserwował na służbie podczas II wojny światowej. Miał operować ciężko rannego żołnierza, niestety skończyła się morfina. Mimo to lekarz postanowił podjąć się zabiegu. Zamiast silnego leku przeciwbólowego, pacjentowi wstrzyknięto sól fizjologiczną. Beecher przeprowadził operację, a żołnierz, który cały czas myślał, że otrzymał silny preparat, cały czas był spokojny. To odkrycie zadziwiło lekarza, przez co od tej pory operował pacjentów bez znieczulenia, za każdym razem, gdy na froncie nie miał dostępu do morfiny. Efekt, za każdym razem okazywał się podobny. Doświadczenia zdobyte na froncie stały się załącznikiem dalszych badań Beecher'a nad efektem placebo, co poskutkowało powstaniem pracy naukowej opublikowanej w "Journal of American Medical Association".

Zadziwiający może być fakt, że z placebo wiele osób ma styczność na co dzień. Wbrew powszechnemu przekonaniu, że towarzyszy on jedynie terapiom eksperymentalnym. Tabletki placebo są również sposobem na ułatwienie pacjentowi przyjmowania danego preparatu. Dzieje się tak na przykład w przypadku tabletek antykoncepcyjnych. W niektórych preparatach, producenci oprócz tabletek zawierających substancje aktywne, umieszczają kilka pastylek nieaktywnych, które przyjmowane są zamiast stosowania kilkudniowej przerwy w przyjmowaniu leku. Aby łatwiej je odróżnić, zazwyczaj mają one inny kolor. Ten manewr ma pomóc zachować ciągłość stosowania i zmniejszyć ryzyko pominięcia tabletek z blistra.

Doktor Joe Dispenza w swojej książce "Efekt placebo. Naukowe dowody na uzdrawiającą moc twojego umysłu" opisuje przypadek młodego mężczyzny, który pod wpływem zawodu miłośnego wpadł w depresję. Zaczął przyjmować leki, jednak te wywoływały u niego senność i ośpienie, dlatego dość szybko z nich zrezygnował. Jego stan jednak się nie poprawiał, dlatego postanowił zaryzykować i poddać się testom klinicznym nowego antydepresantu. Rozpoczął przyjmowanie leku, po miesiącu stosowania nowej terapii skontaktował się z byłą dziewczyną. Niestety, rozmowa skończyła się kłótnią, a mężczyzna w przypływie impulsu zażył całe opakowanie przyjmowanego preparatu, chcąc targnąć się na swoje życie. Szybko pożałował swojej decyzji i wezwał pomoc. Trafił na oddział ratunkowy w ciężkim stanie, źle oddychał, czuł się słabo, a jego ciśnienie wynosiło zaledwie 80/40. Natychmiastowo udzielono mu pomocy medycznej, przyznał się również do zażycia całego opakowania testowanego leku. Fiolka nie zawierała jednak informacji dotyczących składu preparatu. Dlatego musiał pozostać pod obserwacją i oczekiwać na wyniki testów laboratoryjnych. Finalnie okazało się, że mężczyzna zażył cukrowe tabletki placebo, a objawy, które u niego wystąpiły były tzw. efektem nocebo. Fatalne samopoczucie było jedynie skutkiem działań przestraszonego umysłu.

Okazuje się bowiem, że efekt placebo nie zawsze skutkuje poprawą samopoczucia. U "oszukiwanych" pacjentów, którzy otrzymywali pusty lek placebo, mogą pojawić się skutki uboczne. Mówimy wówczas o efekcie nocebo. Mogą wystąpić między innymi: nudności, biegunki, nadmierną senność, kołatanie serca, czy bóle i zawroty głowy, podczas gdy pacjent przekonany jest, że wszystkie te objawy wywoływane są przez w teorię stosowaną terapię.

Negatywne skutki autosugestii w badaniach klinicznych stały się obszarem zainteresowania wielu naukowców. W jednym z badań nad efektem nocebo, które przeprowadzone było w latach 60., grupie 40 astmatyków podano inhalatory, w którym miały znajdować się alergeny lub substancje drażniące. W rzeczywistości była to jedynie para wodna. Okazało się, że aż 48 proc. badanych doświadczyło objawów astmy, a 30 proc.

miało silny atak duszności. Lekarze następnie podali im kolejne inhalatory, w których miał znajdować się wziewne leki na astmę. U wszystkich badanych odnotowano rozszerzenie dróg oddechowych oraz poprawę samopoczucia. Co ciekawe, kolejny raz otrzymali jedynie inhalatory z parą wodną.

W swojej książce doktor Joe Dispenza przytacza również przypadek 46-letniej kobiety, która od lat cierpiała na depresję. Postanowiła wziąć udział w badaniach testowych nowego antydepresantu, przeprowadzanych przez Instytut Neuropsychiatrii Uniwersytetu Kalifornijskiego. W badaniu wzięło udział 50 uczestników, połowa z nich miała otrzymać lek z substancją czynną, a połowa placebo. Zastosowano tu podwójnie ślepe próby - ani uczestnicy badania, ani lekarze nie mieli wiedzieć, kto przyjmuje lek, a kto placebo. Oprócz preparatu, który miała stosować, wykonano u niej badanie EEG, które rejestruje aktywność fal mózgowych. Testy trwały dwa miesiące, podczas tego okresu kobieta miała co tydzień stawiać się na badania EEG. Przeprowadzano z nią również wywiady lekarskie, podczas których odpowiadała na te same pytania o samopoczucie. Pacjentka od samego początku była niezwykle podekscytowana perspektywą zwalczania choroby. Po kilku tygodniach od wprowadzenia terapii zaczęła odczuwać jej realne efekty, a depresja zaczęła się wycofywać. Jednocześnie kobieta odczuwała fizyczne skutki przyjmowania nowego leku - często towarzyszyły jej mdłości, co przypisywała działaniu farmakoterapii. Po ośmiu tygodniach stawiała się na końcowe badanie, na którym okazało się, że cały czas przyjmowała placebo. Pacjentka nie chciała w to uwierzyć, faktycznie jej samopoczucie poprawiło się diametralnie, jednak nie potrafiła zrozumieć, skąd w takim razie pojawiły się u niej silne nudności. Co ciekawe, zmienił się także obraz jej fal mózgowych. Nastąpił wzrost aktywności kory przedczołowej, która u osób z silną depresją jest zazwyczaj znikoma.

W 1996 roku chirurg ortopeda Bruce Moseley opublikował wyniki badań przeprowadzonych na dziesięciu mężczyznach, którzy cierpieli z powodu zwyrodnienia stawów kolanowych. Mieli oni trudności w poruszaniu się, kuleli, lub chodzili przy pomocy laski. Podczas testów dwóch z nich przeszło zabieg artroskopii, a u trzech przeprowadzono procedurę "płukania", czyli oczyszczania stawów z martwej tkanki artretycznej. Pozostała piątka nie była poddana żadnemu zabiegowi, jedynie zrobiono im na skórze niewielkie nacięcia, które następnie zasztyto. Wszyscy przeszli przez takie samo przygotowanie do operacji, a sam lekarz dowiadywał się, jaki zabieg będzie przeprowadzać dopiero na sali operacyjnej. Okazało się, że wszyscy pacjenci niezależnie od przebytego zabiegu zadeklarowali poprawę samopoczucia i zmniejszenie bólu. Każdy zadeklarował również poprawę w poruszaniu się.

Niezwykle ciekawe badanie opisywane przez doktora Dispenzę przeprowadził Ted Kaptchuk - lekarz medycyny orientalnej z Harvardu w 2010 roku na grupie pacjentów chorujących na IBS, czyli zespół jelita drażliwego. Każdy z nich otrzymał fiolkę z tabletkami placebo. Pacjenci mieli świadomość, że przyjmują preparat bez substancji aktywnych. Należy dodać, że poinformowano ich także, że ten sam "lek" podawany był podczas testów klinicznych grupie kontrolnej chorych na IBS, która zadeklarowała, że mimo braku działania farmakologicznego, korzystnie wpływała na ich samopoczucie. Okazało się, że pacjenci po trzech tygodniach świadomego przyjmowania placebo, poczuł zmniejszenie przykrych dolegliwości. Sama świadomość, że placebo może im pomóc, przełożyła się na poprawę stanu zdrowia.

Czy więc faktycznie pozytywne myślenie może wpływać pozytywnie na organizm? Doktor Dispenza odwołuje się również do badania opublikowanego w 2002 roku przez Klinikę Mayo. Przez 30 lat śledzono życie 447 osób. Wyniki badań jasno wskazywały, że optymiści byli zdrowsi zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Rzadziej skarżyli się na ból, byli spokojniejsi, szczęśliwsi i mieli więcej energii. Do podobnych wniosków doszli naukowcy z Yale, którzy przez 23 lata obserwowali grupę 660 pięćdziesięcio- i sześćdziesięciolatków. Po analizie zgromadzonych danych stwierdzili, że osoby myślące pozytywnie żyją o nawet siedem lat dłużej od pesymistów.

Sam autor książki doktor Joe Dispenza poddał się efektowi placebo. Po ciężkim wypadku, w którym doszło u niego do poważnego urazu kręgosłupa, odmówił poddaniu się zabiegowi chirurgicznemu. Postanowił opuścić szpital i zastosować samoleczenie, medytację i skupienie na wyzdrowieniu, które wraz z rehabilitacją sprawiły, że po kilkunastu tygodniach od wypadku powrócił do sprawności. Warto doprecyzować, że doktor Dispenza nie deprecjonuje znaczenia medycyny i terapii, zwraca jednak uwagę, że ludzka podświadomość ma ogromny wpływ na ludzkie ciało, co doskonale prezentują przytoczone w jego książce przypadki. ■

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-05-22

6:15	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
7:00	Jestem z Polski - program dokumentalny
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
11:50	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
12:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
13:10	19 + - serial fabularno-dokumentalny
13:35	Detektywi - serial kryminalny
14:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
15:05	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
15:50	Doradca smaku - program kulinarny
15:55	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
16:20	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Detektywi - serial kryminalny
18:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:35	Projekt akwarium 7 - program rozrywkowy, USA
20:20	Pogoda - program informacyjny
20:25	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:40	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:05	19 + - serial fabularno-dokumentalny
21:30	Doradca smaku - program kulinarny
21:35	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
22:20	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
22:45	Niezwykłe Stany Prokopa 5 - prog. podróż.-rozrywkowy
23:31	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
0:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
1:25	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
2:10	Doradca smaku - program kulinarny
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:45	Pogoda - program informacyjny
4:50	Uwaga! - magazyn interwencyjny
5:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
5:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-05-23

6:15	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
7:00	Wycieczkowiec - program rozrywkowy
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
11:50	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
12:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
13:10	19 + - serial fabularno-dokumentalny
13:35	Detektywi - serial kryminalny
14:20	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
15:05	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
15:50	Doradca smaku - program kulinarny
15:55	Piłkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
16:20	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Detektywi - serial kryminalny
18:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Makłowicz w drodze 3 - program kulinarno-rozrywkowy
19:55	Kuchnia dla odważnych - program kulinarno-rozrywkowy
20:20	Pogoda - program informacyjny
20:25	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:40	Magnezja (Magnezja), Polska 2020, reż.: Maciej Bochniak, scenariusz: Maciej Bochniak, Mateusz Kościukiewicz
22:35	Superwizjer - magazyn reporterów
23:05	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
23:31	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
0:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
1:25	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
2:10	Doradca smaku - program kulinarny
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:45	Pogoda - program informacyjny
4:50	Uwaga! - magazyn interwencyjny
5:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
5:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, sobota, 2025-05-24

6:15	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
7:00	Cały jej świat - program edukacyjny
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Co za tydzień - program rozrywkowy
11:50	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
12:15	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
13:00	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny

13:25	Doradca smaku - program kulinarny
13:30	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
14:15	Zawodowi handlarze 15 - program motoryzacyjny
14:50	Wycieczkowiec - program rozrywkowy
15:35	Cały jej świat - program edukacyjny
16:20	Zakup w ciemno 3 - program rozrywkowy
17:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
17:15	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
17:40	Zakup kontrolowany 38 - program motoryzacyjny
18:25	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
19:40	Pogoda - program informacyjny
19:45	Los numeros - komedia, Polska 2011, reż.: R. Zatorski,
21:05	Uratować Lisę - serial obyczajowo-sensacyjny, Francja
22:00	Żmijowisko - serial kryminalny
22:45	Magnezja, Polska 2020, reżyseria: Maciej Bochniak,
0:40	Naprawy nie do naprawy 5 - program motoryzacyjny
1:15	Dobra robota 4 - program rozrywkowy
1:40	Magiel Towarzystwi 18 - magazyn
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:10	Pogoda - program informacyjny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:40	Defacto 9 - program informacyjny
5:05	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
5:40	Magiel Towarzystwi 18 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-05-25

6:15	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
7:00	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:26	Uratować Lisę - serial obyczajowo-sensacyjny, Francja
12:15	Doradca smaku - program kulinarny
12:20	Zakup w ciemno 3 - program rozrywkowy
13:05	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
14:30	Los numeros - komedia, Polska 2011, reż. R. Zatorski
15:50	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
16:15	Makłowicz w drodze 3 - program kulinarno-rozrywkowy
16:40	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
16:45	Niezwykłe Stany Prokopa 5 - prog. podróż.-rozrywkowy
17:10	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
17:25	Naprawy nie do naprawy 5 - program motoryzacyjny
18:00	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
18:35	Miejska dżungla - program obyczajowy
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
19:40	Pogoda - program informacyjny
19:45	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
20:30	Jak siostry - program dokumentalny
20:55	Zakup w ciemno 3 - program rozrywkowy
21:40	Ciężarówka przez Indie - program rozrywkowy
22:25	Doradca smaku - program kulinarny
22:30	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
23:05	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
23:50	Usta Usta 4 - serial obyczajowy
0:35	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
1:10	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
1:15	Piłkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
1:40	Magiel Towarzystwi 18 - magazyn
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:10	Pogoda - program informacyjny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:40	Defacto 9 - program informacyjny
5:05	Naprawy nie do naprawy 5 - program motoryzacyjny
5:40	Magiel Towarzystwi 18 - magazyn

ITVN, poniedziałek, 2025-05-26

6:15	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
7:00	Megatransporty - program rozrywkowy
7:35	Defacto 7 - Flesz - program informacyjny
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
11:50	Piłkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
12:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
13:10	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
13:35	Detektywi - serial kryminalny
14:20	Zakup kontrolowany 38 - program motoryzacyjny
15:05	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
15:50	Doradca smaku - program kulinarny
15:55	Gadżet 4.0 2 - program rozrywkowy
16:20	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Detektywi - serial kryminalny
18:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:35	Dziki Frank w Meksyku - program rozrywkowy, Hiszpania
20:20	Pogoda - program informacyjny
20:25	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:40	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:05	19 + - serial fabularno-dokumentalny
21:30	Doradca smaku - program kulinarny
21:35	Wycieczkowiec - program rozrywkowy
22:20	Żmijowisko - serial kryminalny
23:05	Makłowicz w drodze 3 - program kulinarno-rozrywkowy
23:31	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
0:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
1:25	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
2:10	Doradca smaku - program kulinarny
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:45	Pogoda - program informacyjny
4:50	Uwaga! - magazyn interwencyjny
5:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
5:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, wtorek, 2025-05-27

6:15	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
7:00	Megatransporty - program rozrywkowy
7:35	Defacto 7 - Flesz - program informacyjny
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
11:50	Gadżet 4.0 2 - program rozrywkowy
12:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
13:10	19 + - serial fabularno-dokumentalny
13:35	Detektywi - serial kryminalny
14:20	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
15:05	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
15:50	Doradca smaku - program kulinarny
15:55	Dobra robota 4 - program rozrywkowy
16:20	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Detektywi - serial kryminalny
18:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:35	Fani czterech kółek 12 - pro. dok., Wielka Brytania
20:20	Pogoda - program informacyjny
20:25	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:40	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:05	19 + - serial fabularno-dokumentalny
21:30	Doradca smaku - program kulinarny
21:35	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
22:20	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
22:45	Kuba Wojewódzki 19 - program rozrywkowy
23:31	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
0:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
1:25	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
2:10	Doradca smaku - program kulinarny
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:45	Pogoda - program informacyjny
4:50	Uwaga! - magazyn interwencyjny
5:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
5:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-05-28

6:15	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
7:00	Jestem z Polski - program dokumentalny
7:45	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
11:50	Dobra robota 4 - program rozrywkowy
12:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny

13:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
13:10	19 + - serial fabularno-dokumentalny
13:35	Detektywi - serial kryminalny
14:20	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
15:05	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
15:50	Doradca smaku - program kulinarny
15:55	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
16:20	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
17:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:30	Detektywi - serial kryminalny
18:15	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:35	Przystanek Bieszczady - serial dokumentalny
20:20	Pogoda - program informacyjny
20:25	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:40	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:05	19 + - serial fabularno-dokumentalny
21:30	Doradca smaku - program kulinarny
21:35	Cały jej świat - program edukacyjny
22:20	Jak siostry - program dokumentalny
22:45	Usta Usta 4 - serial obyczajowy
23:31	Prawo Agaty 7 - serial obyczajowy
0:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
1:25	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
2:10	Doradca smaku - program kulinarny
2:15	Świat - magazyn
3:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:15	Fakty - program informacyjny
4:45	Pogoda - program informacyjny
4:50	Uwaga! - magazyn interwencyjny
5:05	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
5:30	Rozmowy w toku - program publicystyczny



ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

zatrudni dekarzy

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

Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

Wymagania:

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

Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

Wymagania:

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

General Labour (stawka \$14+ /hr)

Wymagania:

- Praca na wysokościach

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

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres

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

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.



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



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



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Nowy minister Imigracji Lena Metlege Diab



Nowy minister imigracyjny pani Lena Metlege Diab pochodzi z Nowej Szkocji. Ostatnio w Halifaxie sprawowała obowiązki członka parlamentu. Posiada doświadczenie w dziedzinie imigracyjnej poprzez wieloletnie prowadzenie prowincyjnego ministerstwa d/s imigracji właśnie w Nowej Szkocji w latach 2013-2021. Za jej kadencji rozszerzono programy prowincyjne i utworzono nowe kategorie imigracyjne w powiązaniu z systemem Express Entry jak i dla osób biznesu. Na przykład wprowadziła kategorie priorytetowych zawodów z połączeniem z Express Entry, program zawodów poszukiwanych w ramach transportu, budownictwa i opieki zdrowotnej, kategorie przedsiębiorcy która rozwijała inicjatywę rozwoju lokalnych biznesów.

Pani minister Diab jest z wykształcenia i doświadczenia prawnikiem, prowadziła własną kancelarię w Nowej Szkocji. Dodatkowo zajmowała stanowiska polityczne na poziomie prowincyjnym włączając pozycję ministra sprawiedliwości i prokuratora. Ma 60 lat i pochodzenie libańskie; wykazuje płynność w języku angielskim, francuskim i arabskim.

Za wcześniej jest mówić o sposobie prowadzenia polityki imigracyjnej przez nową panią minister, jednakże przypuszcza się, iż będzie kontynuować obecne trendy w sensie ograniczania ilości czasowych rezydentów takich jak pracowników zagranicznych. Można liczyć, że jednym ze sposobów zmniejszenia ilości czasowej siły roboczej będzie stworzenie programów na pobyt stały, które umożliwią zmianę statusu niektórych pracowników z czasowego na stały. Podobnie jeśli chodzi o absolwentów uczelni kanadyjskich. Miejmy więc nadzieję, że dla osób już pracujących lub uczących się w Kanadzie, pojawią się nowe możliwości imigracyjne takie jak pilotażowe programy wewnątrz Kanady. Z drugiej strony może być trudniej dla nowych kandydatów ze względu na zaostrzone przepisy wjazdowe, kryteria uzyskiwania pozwoleń na pracę czy też studia.

Wanda Dobrowolska - Licencjonowany Konsultant Imigracyjny 905 - 271 - 4183

Może uratować trzustkę

Ostre zapalenie trzustki to choroba nie tylko bolesna, ale też bardzo groźna. Dotyka kluczowego gruczołu w ludzkim organizmie i może zakończyć się nawet śmiercią. Z tego powodu niezwykle ważna jest skuteczna profilaktyka. Niedawne badania udowodniły, że silną bronią w zapobieganiu schorzeniu może być popularna witamina.

Trudno przecenić rolę trzustki w organizmie. Wynika to z faktu, że narząd ten odpowiada za produkcję enzymów trawiennych i wytwarzanie hormonów. Zaburzenia jego pracy stanowią więc śmiertelne zagrożenie. Ostre zapalenie to choroba rozwijająca się nagle i mogąca prowadzić na przykład do martwicy tkanek. W poszukiwaniu skutecznej odpowiedzi na to schorzenie wykazano spory potencjał witaminy B12.

Udowodnił to zespół badaczy m.in. z chińskiego Uniwersytetu Syczuańskiego. Najpierw zastosowano metodę nazywaną randomizacją mendlowską. Ten sposób analizy genetycznej pozwolił sprawdzić, jaka jest relacja pomiędzy poziomem witaminy B12 (kobalaminy) we krwi a ryzykiem ostrego zapalenia trzustki. Okazało się, że większa ilość tego związku zmniejszała takie niebezpieczeństwo.

Następnie przeprowadzono badania na myszach. Miały one ustalić, czy B12 chroni, a może nawet leczy gruczoł. Użyto do tego "zwykłych" przedstawicieli gatunku, jak i tych z wyłączonym genem odpowiedzialnym za wchłanianie substancji. Zaobserwowano, że zwierzęta te borykały się ze znacznie ostrzejszym przebiegiem zapalenia. Większa była u nich martwica komórek, silniej występował stan zapalny powiązany z naciekiem limfocytów T. Sytuację poprawiało jednak podanie kobalaminy. Większa dawka środka zarówno redukowała nasilenie dolegliwości, jak i przyspieszała regenerację tkanek.

Eksperti ogłosili też w magazynie "MedComm", że witamina zwiększa produkcję adenozyntofosforanu (ATP) w komórkach trzustki. Są to związki, które stanowią podstawowe źródło energii komórek. Gdy jest ich więcej, tkanka szybciej się regeneruje. Również narządy myszy ze zmienionym genomem lepiej reagowały na terapię. A to sugeruje, że ochronne działanie B12 to efekt poprawy "zaopatrzenia energetycznego" komórek, a nie działania przeciwutleniającego, jak przypuszczano wcześniej.

Efektom pracy może być skuteczniejsze leczenie pacjentów z ostrym zapaleniem trzustki. Byłoby to ważne osiągnięcie dla medycyny, ponieważ o ile łagodny przebieg choroby nie ma wysokiej śmiertelności, to już w przypadku ciężkiej odmiany życie traci co piąty chory. To nie wszystkie pozytywne cechy witaminy B12. Odgrywa ona ponadto istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, jako czynnik stymulujący koncentrację i pamięć. Dzięki wpływowi na tworzenie czerwonych krwinek zapobiega również anemii.

Niestety, ciało człowieka nie jest w stanie wytworzyć jej samodzielnie. Z tego powodu należy uwzględnić ten składnik w diecie. Dobre źródła to między innymi: mięso wołowe, ryby (makrela, łosoś), jaja, nabiał.

Osoby wykluczające jedzenia produktów odzwierzęcych powinny z kolei suplementować kobalaminę. ■

Zegarek "Rumpa"

Mężczyzna z Rhode Island w Stanach Zjednoczonych podarował żonie zegarek firmowany nazwiskiem Donalda Trumpa. Jak podają lokalne media, brak jednej litery sprawił, że napis na tarczy nabrał innego, niefortunnego znaczenia.



Donald Trump ogłosił swoją "oficjalną kolekcję zegarków" we wrześniu 2024 roku, na 40 dni przed wyborami prezydenckimi. Ówczesny kandydat w wyścigu o Białą Dom stwierdził w mediach społecznościowych, ►

~dokończenie na str. 26

§ 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. Jakże 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.



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

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.

Zegarek "Rumpa" ~dokończenie ze str. 25

...że zegarki firmowane jego nazwiskiem świetnie nadają się na prezent gwiazdkowy. Lokalna telewizja WJAR rozma wiała z Melanie Petit z Rhode Island, która w prezencie od męża otrzymała zegarek z defektem. Tim Petit przed kamerą opowiadał: - Pomyślałem, że (zegarek) jest naprawdę ładny. Był piękny i wiedziałem, że jej (żonie) się spodoba - stwierdził. Podkreślił, że pochodził z limitowanej edycji: w sprzedaży było dostępnych jedynie 250 czasomierzy tego typu. Mężczyzna zapłacił za prezent dla małżonki 640 dolarów. Melanie Petit przyznała, że tuż po rozpakowaniu podarunku zauważyła, że na tarczy zegarka, zamiast napisu "Trump", widnieje "rump". To drugie słowo z języka angielskiego można przetłumaczyć- m.in. jako "kuper", "tyłek", "zad" albo "resztkę", "pozostałość". - Jak mogli nie sprawdzić tego, co zrobili? - dziwi się posiadaczka zegarka. Niezadowolona nie kryje także Tim Petit.

- Jestem bardzo rozczarowany. Chciałem, żeby to była dla niej wyjątkowa rzecz. Spodziewaliśmy się, że będzie on odzwierciedlał uczciwość prezydenta Stanów Zjednoczonych i będzie porządnie wykonany - powiedział w rozmowie z WJAR Petit. - Przepraszam byłoby na miejscu za doprowadzenie mojej żony do płaczu - dodał.

Mężczyzna kupił zegarek na stronie internetowej, do której Donald Trump odsyłał, promując zegarki firmowane jego nazwiskiem. Chociaż witryna nazywa swoje produkty "oficjalnymi zegarkami prezydenta Trumpa", drobnym drukiem wskazuje, że działa na zasadzie licencji. "Strona oświadcza również, że nie ma nic wspólnego z żadną kampanią polityczną, że zegarki nie są projektowane, produkowane, dystrybuowane czy sprzedawane przez Donalda Trumpa, organizację Trumpa ani żaden z powiązanych z nim podmiotów" - przekazał portal WJAR, pisząc o "niefortun-



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

nej literówce". - Myślę, że ktoś w dziale licencji musi być świadom, że ktoś mocno zawałił sprawę - ocenił Petit, dodając, że firma sprzedająca zegarki zaproponowała wymianę czasomierza i podarowane kuponu opiewającego na sumę 800 dolarów na zakup innego produktu z jej strony internetowej. ■

Telefon do Redakcji:
647-922-7817

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

Eddie's Meat and Deli Market

zatrudni ekspedientkę
na stanowisko Deli,
full time.

Po więcej informacji prosić
Anetę lub Gosię.

Tel. 905-625-9617

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

**POTRZEBNA
POMOC DO
KUCHNI
NA PÓŁ ETATU**
DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA
Tel. 905-290-7000

Góralski Piknik

1 Czerwca 2025

11 AM - 8 PM

Polski Dom 2000
2711 Shantz Station Rd.
Breslau, ON, N0B 1M0

Msza o 1 PM
Wstęp \$5
Dzieci poniżej 12 FREE
Cash Only

BBQ | DJ | Bar
Zabawy dla Dzieci | Loteria

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

HOROSKOP

Baran
Zrób listę swoich zalet, planów i celów, i ruszaj na podbój świata! Wenus odwiedzi Twój znak zodiaku i we wszystkim Ci pomoże. Merkury i Neptun znajdują się w Twoim znaku i otwierają przed Tobą nowe perspektywy. Możliwe są niecodzienne spotkania i ciekawe propozycje, także zawodowe i finansowe. Pluton ułatwi walkę o większe pieniądze i wpływy. Księżyc w koniunkcji pomoże Ci zregenerować siły i popatrzeć na wszystko z optymizmem. W miłości ożywienie, bo Wenus wspiera Cię. Ktoś będzie Cię podrywać, czarować i uwodzić. Jowisz sprzyja szybkim decyzjom, do tego bardzo mądrym. Księżyc sprzyja dobrej zabawie i miłości. Zadbaj, abyś był lubiany i wszędzie mile widziany.

Byk
Odkrywaj nowe hobby i ciesz się życiem. Inwestowanie w siebie teraz najbardziej Ci się opłaci i... zwróci!

Słońce i Uran spowodują, że wreszcie pomyślisz o sobie. Postanowisz odpocząć, poszukasz ciekawego hobby. Mars zapewni Ci siłę przebicia, ale unikaj konfliktowych osób. Pluton pomoże Ci bronić własnych granic i jeśli będzie trzeba, roztawiasz wszystkich po kątach. Nów Księżyc obudzi Twoją intuicję, zachęci do działania. Wenus sprzyja zabawie i miłości. Księżyc zachęca do wyjazdów, ale potem odpocznij.

Bliźnięta
Jowisz pomoże Ci zrozumieć, czego tak naprawdę potrzebujesz do szczęścia i zaważać o to. Rób swoje i uśmiechaj się do wszystkich, a osiągniesz swój cel. Merkury i Neptun przyniosą Ci powodzenie. Jowisz sprawi, że będziesz się podobać i bez trudu osiągniesz sukcesy. Saturn k zachęci do otwartego wyrażania poglądów, ale Mars gwarantuje Ci zwycięstwo w dyskusjach. Pluton pomoże pozbyć się kłopotów i zaległości, a Księżyc zapewni Ci posłuch wśród ludzi i regenerację sił.

Rak
Przestań przejmować się sprawami, na które nic nie poradzisz. Miłość, zabawa i spotkania z przyjaciółmi to najlepszy plan. Słońce i Uran podsuną Ci niezwykle pomysły. Nie bój się wprowadzać nowych rozwiązań, odetnij się od przeszłości. Saturn pomaga skoncentrować się na ważnych sprawach i nie wpaść w stare schematy. Wenus poprawi Twoje relacje z otoczeniem. Merkury i Neptun zachęca do zajmowania

się sztuką. Będziesz wrażliwy. Księżyc sprzyja odkrywaniu tajemnic i na-
prawianiu błędów, a nów Księżyc pomoże zmienić nastawienie do
trudnych spraw. Wenus zapowiada dobrą zabawę, a Księżyc gwarantuje
udany weekend.

Lew
Będzie można na Ciebie liczyć. Zorganizujesz wszystko – od zawo-
dowego projektu po wspaniały weekendowy wyjazd. Słońce i Uran
przyniosą ambitne pomysły. Będziesz rządzić i decydować, co najlepiej
zrobić. Merkury pomoże sprawnie zabrać się za wszystkie obowiązki.
Jowisz sekstylu proponuje korzystne okazje i zapewni wsparcie otoc-
zenia, ale Mars radzi nie rywalizować z silniejszymi od Ciebie. Pluton
pokaże, czego jeszcze warto się nauczyć. Księżyc doradza, by słuchać, a
nów Księżyc ułatwi ważne przemyślenia. Wenus sprzyja miłości i
namietności. Księżyc w zapewni Ci sympatię otoczenia.

Panna
Słońce sprzyja sukcesom i dobremu samopoczuciu. Jeśli chcesz teraz
coś zdobyć, to łatwo postawisz na swoim. Słońce i Uran znajdują się
sprawiają, że masz ochotę wprowadzać w życie zmiany. Księżyc sprzyja
zabawie, miłości i weekendowym podróżom.

Waga
Sympatyczni ludzie i wydarzenia poprawią Ci humor. Przystaniesz
przejmować się niepowodzeniami, a to sprzyja pozytywnym zmianom
w życiu. Merkury i Neptun zachęcają do współpracy. Księżyc w wskaże,
co warto razem zrobić. Jowisz i Pluton zapewnią Ci powodzenie. Księżyc
pokaże, kto może Ci pomóc. Zabierz się za ważne zadania, bo Księżyc
zapewni Ci szybki sukces. W weekend odpoczywaj. Księżyc sprawi, że
nie będziesz chciała się przemęczać. Leniuchuj, poleż, poczytaj. Wenus
przyniesie Ci powodzenie.

Skorpion
Słońce sprzyja zabawie, flirtom, miłości i udanym wyjazdom. Otwórz się
na nowe znajomości. Słońce i Uran ubarwią Twoje życie towarzyskie,
zachęca do wyjazdów i relaksu. Księżyc przyniesie trochę zajęć, ale post-
araj się nie denerwować. Pluton dodaje Ci siły i sprzyja wyrażaniu kon-
trowersyjnych poglądów. Choć Mars lubi pośpiech, nie musisz się
spieszyć. Nów Księżyc pokaże, czego potrzebujesz, żeby się wyluzować.

Strzelec
Mars przyniesie Ci uznanie i nagrody. Saturn sprzyja dobrej organizacji
– czy to w pracy, czy na urlopie. Mars skłania do działania, pomoże
pokonać przeszkody. Jowisz zachęci Cię do rozwoju i poznawania
nowych miejsc czy ludzi, jednak Wenus i Saturn sprawią, że będziesz
szukać dziury z całym. Merkury radzi realizować swoje plany i uciekać
od nudy. Księżyc doda Ci sił, pokaże ciekawe miejsca. Księżyc może
zostać nowe znajomości. Wenus zapewni Ci szczęście w miłości. Księżyc
sprzyja wyjazdom, odpoczynkowi i dobrej zabawie. Zapowiadają się tow-
arzyskie atrakcje, nie będzie nudno.

Koziorożec
Kłopoty będą Cię omijać. Słońce sprzyja odpoczynkowi w pięknym miej-
scu. Wygoda i święty spokój będą dla Ciebie najważniejsze.
Słońce i Uran sprawią, że będziesz miał ochotę zająć się sztuką i miłością.
Wenus obudzi Twoją intuicję i przyniesie natchnienie. Merkury ułatwi
Ci udane zakupy, organizację wyjazdów, ale też nada pozytywny bieg
sprawom zawodowym. Wenus pomoże pięknie urządzić mieszkanie lub
wygodnie spędzić weekend. Nów Księżyc korzystnie wpłynie na Twoje
zdrowie, zachęci do dbania o siebie.

Wodnik
Mars sprawi, że będziesz bardzo aktywny, ale postaraj się odpocząć.
Poleż na kanapie, poczytaj książkę, nie dokładaj sobie nowych
obowiązków. Księżyc doda Ci optymizmu. Słońce i Uran sprawią, że
chcesz lepiej zadbać o swoje sprawy. Merkury podsunie Ci mądre de-
cyzje finansowe. Mars doda Ci sił, ale chwilami możesz być nerwowy.
Pluton zapewni Ci przenikliwość, ale Jowisz radzi zrobić plan działania,
żebyś się nie rozpraszał. Księżyc przyniesie korzystne okazje.

Ryby
Możesz liczyć na wiele dobrych pomysłów, a Wenus zapewni Ci urok i
dobry humor. Słońce zachęca do korzystania z życia. Wenus sprzyja
miłości i dobrej zabawie. Dzięki Saturnowi będziesz w dobrym humorze.
Księżyc przyniesie Ci ambitne pomysły, skieruje uwagę na nowe sprawy.
Jowisz skieruje Cię ku nowym znajomościom, podróżom i zajmowaniu
się hobby. Nów Księżyc zachęca do rozwoju. Księżyc radzi zwolnić
tempo. Skup się na najważniejszych sprawach!

KRZYŻÓWKA

nazwi- sko Forresta	dzielnica Warsza- wy	kobieta	kieruje trans- portem	Castro, dyktator Kuby	dywan na ścianie	... Mater	pot. układy scalone	klub z Manche- steru	rywal Bakomys	okrasa
flirciarz							coś wspia- niałego			
				Turner, piosen- karka	miasto we Wło- szach	zespół Kory				
mniej- sze niż powiaty							używa- na do holowa- nia			
głęboka dolina rzeczna	tworzy- wo przed- szkolaka	oszczep legioni- stów				młody obok sarny	podnio- sły styl mowy			
				angieli- skie stronic- two	obok przysia- dów	dawny serial o złębaku	hrab- stwo koło Londynu			
nie- skromny kurowa- ty	wydaje "Gazetę Wybor- czą"	Emil, czeski biegacz					pomysł			
		porcja bzdur	poemat epicki	Luba- schenko, reżyser			niszczy ozon	między poziom- mem a pionem	dwie w auście	panna z filmu A. Wajdy
nastają na wiosnę	plechwa ogono- wa statku			Jim z "The Doors"						
				wiele ich w lesie			litera grecka			
zbożowy Dyzmy	grecki bóg miłości			najmłod- sza era geol.						
			do uszczeł- niania				dzieli się na gemy			

"Od lat bezskutecznie zabiegam o wprowadzenie do konstytucji następującej poprawki: każdej osobie, skłonnej uczynić to, co niezbędne, by zostać prezydentem Stanów Zjednoczonych, zabrania się niniejszym objęcia tego stanowiska"
- były prezes Rezerwy Federalnej (FeD) Alan Greenspan

SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	10°
piątek	12°
sobota	14°
niedziela	17°
poniedziałek	18°
wtorek	19°
środa	18°



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

HIP HOP NA CENZUROWANYM. SKĄD TO ZNAMY?

Rapujące po irlandzku trio Kneecap, bohaterowie pokazywanego także w naszych kinach świetnego, częściowo autobiograficznego filmu, który sprawił, że usłyszano o nich daleko poza ojczystą Irlandią Północną (albo, jak oni sami mówią, północą Irlandii), nigdy nie stroniło od kontrowersji.

Teksty ich piosenek, często prowokacyjne i przerysowane, opowiadają o doświadczeniu "pokolenia zawieszenia broni", czyli ludzi, którzy w dorosłość wchodzili już po zawarciu Porozumień Wielkopiątkowych kończących zbrojny konflikt w Irlandii Północnej. O życiu młodych ludzi pozbawionych perspektyw, o narkotykach, ale też o kryzysie zdrowia psychicznego czy okupacji Irlandii przez Wielką Brytanię. W jednej z nich, napisanej w większości po angielsku, żeby adresaci zrozumieli, domagają się wprost, żeby "Brytole" się wynieśli ("Brits Out").

Nazwa zespołu nawiązuje do kary przestrzelenia kolan, jaką paramilitarne bojówki, samozwańczy "obrońcy porządku" stosowały wobec dilerów narkotykowych czy oskarżonych o pedofilię. A jeden z członków nosi kominiarkę w kolorach flagi republiki Irlandii.

Film "Kneecap. Hiphopowa rewolucja", który w ubiegłym roku zdobył nagrodę na festiwalu Sundance, a później odbył triumfalny pochód przez kina, zwieńczony znalezieniem się na krótkiej liście oscarowej i kilkoma prestiżowymi wyróżnieniami, mocno przyczynił się do wzrostu ich popularności.

Kneecap wydali też w ubiegłym roku debiutancką płytę "Fine Art", zagrali świetnie przyjęte koncerty m.in. na festiwalu Glastonbury czy w Dublinie.

I, co dla samych muzyków bardzo ważne, przyczynili się do renesansu języka irlandzkiego przez dziesiątki lat rugowanego przez Brytyjczyków tak skutecznie, że uważanego przez wielu Irlandczyków za niemodny i przestarzały. Tamtejsze media zaczęły pisać wręcz o rewolucji – wzroście liczby dorosłych zgłaszających

się na kursy, wzroście zainteresowania młodzieży, która irlandzki w szkołach traktowała jak zło konieczne.

Ten triumfalny pochód tria z Belfastu napotkał jednak w ostatnich tygodniach potężną przeszkodę. Kneecap od początku wojny w Gazie wyrażają wsparcie dla Palestyńczyków, a działania Izraela nazywają ludobójstwem. Na koncertach skandują "Free, free Palestine", a publiczność to podejmuje. To samo zrobili w kwietniu na kalifornijskim festiwalu Coachella, jednym z najważniejszych i największych na świecie. Ze sceny mówili, że Wielka Brytania prześladowała Irlandczyków, ale nie bombardowała ich z nieba, a "Palestyńczycy nie mają dokąd pójść". Na ekranie za ich plecami pojawiły się napisy: "Izrael dokonuje ludobójstwa na Palestyńczykach", "Jest to możliwe dzięki rządowi USA, który zbroi i finansuje Izrael pomimo jego zbrodni wojennych" i "Fuck Israel, Free Palestine". Po tym występie prawicowe amerykańskie media oskarżyły Kneecap o antysemityzm, muzycy zostali nazwani "sympatykami terrorystów".

Sharon Osbourne, komentatorka telewizji Fox News (żona Ozzy'ego Osbourne'a), wezwała do odebrania muzykom amerykańskich wiz, by nie mogli przyjechać do USA na wyprzedane jesienne tournée.

Samo tournée stanęło pod znakiem zapytania, ponieważ z reprezentowania Kneecap zrezygnował amerykański agent. Zespół dostaje też pogroźki, w tym groźby śmierci.

Ale to nie koniec kłopotów Kneecap. Brytyjska policja sprawdza bowiem filmy z ich dwóch koncertów z poprzednich lat, na które zwróciły uwagę media. Na pierwszym jeden z członków zespołu miał wyrażać poparcie dla Hamasu i Hezbollahu, które w Wielkiej Brytanii są uznawane za organizacje terrorystyczne. Na drugim zaś stwierdził: "Jedyny dobry torys to martwy torys. Zabij swojego posła".

Kneecap w oświadczeniu napisali, że "nie popierają i nigdy nie popierali Hamasu czy Hez-



Kneecap mają 1 sierpnia wystąpić w Polsce na katowickim OFF Festivalu.

bollahu" i "zawsze potępiają wszelkie ataki na ludność cywilną". Dodali też, że ich słowa o politykach zostały wyrwane z kontekstu. Przeprosili za cierpienia, jakich mogły przysporzyć rodzinom dwojga zamordowanych brytyjskich parlamentarzystów: Jo Cox, posłanki labourystów zabitej w 2016 roku przez białego brytyjskiego neonazistę, i Davida Amessa, posła torysów zabitego w 2021 roku przez czarnego brytyjskiego sympatyka Państwa Islamskiego. Rodziny parlamentarzystów jednak, podobnie jak brytyjski rząd, przeprosiny uznały za niewystarczające. Politycy z obu stron sceny politycznej głośno wyrazili swoje oburzenie. Kemi Badenoch, szefowa będących w opozycji torysów stwierdziła, że Kneecap powinni być ścigani za podżeganie do zbrodni i że "zbyt długo unikali sprawiedliwości".

Premier Szkocji wezwał, by odwołać ich koncert na festiwalu TRNSMT w Glasgow w lipcu.

Inny lipcowy koncert w ramach The Eden Project w Kornwalii już został odwołany, podobnie jak trzy występy Kneecap w Niemczech.

Minister spraw wewnętrznych Wielkiej Brytanii stwierdził, że w świetle toczącego się politycznego dochodzenia rząd „apeluje do organizatorów festiwalu Glastonbury, aby poważnie przemyśleli, kto jest zaproszony, by na nim wystąpić”. Presję na organizatorów najbardziej chyba znanego festiwalu muzycznego na świecie wywierają także konserwatywni politycy. Na razie organizatorzy festiwalu nie odpowiedzieli.

Na całą sytuację zareagowali za to muzycy. "Irish Examiner" wylicza, że ponad stu artystów podpisało się pod listem otwartym wspierającym Kneecap. Wśród nich są muzycy m.in.

Fontaines DC, The Pogues, Pulp, Thin Lizzy i Massive Attack, a także Shirley Manson czy Paul Weller.

"Jako artyści czujemy potrzebę zgłoszenia naszego sprzeciwu wobec wszelkich politycznych represji wolności artystycznej. W demokracji żadne postacie polityczne ani partie polityczne nie powinny mieć prawa do dyktowania, kto gra, a kto nie gra na festiwalach muzycznych lub koncertach, na których bawią się tysiące ludzi" – cytuje list prasa.

Menadżer Kneecap Daniel Lambert stwierdził w publicznej irlandzkiej telewizji RTÉ, że zespół "jest całkowicie przekonany, że postępuje właściwie i że stoi po właściwej stronie historii" i że to, co powiedzieli na Coachelli mówili już "w Leeds, Reading, Glastonbury, Dublinie i Belfaście". Uważa, że rozpętana "moralna histeria i moralne oburzenie" wobec zespołu mają wywołać efekt mrozący, by inni młodzi artyści bali się zabierać głos w sprawie Palestyny. Podobnego zdania są członkowie Massive Attack. W osobnym oświadczeniu muzycy tworzący ikonę trip-hopu napisali: "Kneecap nie jest tematem. Gaza jest tematem. Ludobójstwo jest tematem". Podkreślili, że gdy ono "trwa przy milczeniu polityków i prawicowych dziennikarzy ci sami politycy i prawicowi dziennikarze strategicznie wymyślają moralne oburzenie z powodu scenicznych wypowiedzi młodego zespołu punkowego". Wyrazili też solidarność „ze wszystkimi artystami, którzy mają moralną odwagę wypowiadać się przeciwko izraelskim zbrodniom wojennym oraz trwającym prześladowaniom i rzeziom narodu palestyńskiego".

(źródło:wyborcza.pl)

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

PRAWO JAZDY G1.G2.G \$460
Ins. BARBARA MAK

Tel. **905.302.1782**
1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga
www.naukajazdy.ca

Protezy Dentystyczne

KASIA DORMAN

280 The Queensway Etobicoke
(416)251-6147



Przez lata była na szczycie

Maria Probosz podbiła serca widzów swoimi występami na wielkim i małym ekranie. Była idealnym materiałem na gwiazdę - utalentowana, ambitna, piękna i odważna. W życiu prywatnym nie było jednak tak kolorowo; po nieudanym małżeństwie z Markiem Proboszem, szukała pocieszenia w ramionach kolejnych mężczyzn. Przez jednego z nich została zmuszona, by wycofać się w cień...

Maria Probosz od najmłodszych lat rozwijała liczne talenty, które miały w przyszłości zapewnić jej dostatnie życie. W szkole została przewodniczącą kółka teatralnego. W pierwszym kroku ku sławie pomógł jej kolega, który w tajemnicy przed dziewczyną wysłał jej fotografię do konkursu tygodnika "Szpilki".

Jako 16-latką została zaproszona na próbne zdjęcia do komedii Janusza Kondratiuka "Czy jest tu panna na wydaniu". Wygrała casting i zdobyła swoją pierwszą rolę. Zagrała uczennicę, występując u boku Krzysztofa Kowalewskiego, Romana Kłosowskiego i Zbigniewa Buczkowskiego. Na kolejne aktorskie wyzwania musiała jednak trochę poczekać.

Po napisaniu matury, nastoletnia Maria podjęła studia w Łodzi. Fakt, że dostała się na uczelnię za pierwszym razem, nie spodobał się jednak jej rówieśnikom, którzy mieli zazdrościć jej sukcesów w młodym wieku oraz niebywałego talentu. Nie brakowało komentarzy, że przyszła gwiazda dostała się na uczelnię dzięki łapówce. Młoda gwiazda szybko jednak została okrzyknięta przez krytyków jedną z najciekawszych młodych artystek w Polsce. Nie bała się żadnych wyzwań i z determinacją wcielała się w kolejne role. Przez około 10 lat była jedną z najbardziej rozpoznawalnych aktorek polskiego kina. Mogliśmy podziwiać jej talent między innymi w serialu "Tulipan", "Mistrz i Małgorzata" czy "07 zgłoś się". Występowała również w produkcjach zagranicznych: "Cenie odwagi", "Młodych ludziach w mieście" i "Czasie pełni księżyca".

Maria Probosz poznała swojego pierwszego męża, Marka Probosza, na planie filmu "Niech cię odleci mara" w 1982 roku. Miała wówczas 21 lat. Dwa lata później zagrała wymagającą rolę w "Alabamie". Podobno po tym filmie zaczęły się pierwsze kłopoty w ich małżeństwie. Chociaż sprawa ostatecznie zakończyła się rozwodem, aktorka pozostała przy nazwisku byłego ukochanego.

Później związała się ze starszym o 12 lat artystą i operatorem Zbigniewem Kopanią. Prowadzili razem bardzo wystawne życie. Tego związku również nie udało się uratować. Para rozeszła się w atmosferze skandalu. Niedługo później Probosz znalazła nowego partnera. Był nim aktor Czesław Nogański.

"Pociągał mnie jego dowcip, inteligencja i to, że zagramyśmy razem w filmie 'Powrót wabiszczura'. Poznaliśmy się na planie tego filmu i nasz burzliwy związek trwał 6 lat" - mówiła w jednym z wywiadów.

Wiele osób określało ich relację jako toksyczną. Ponoć to właśnie on przyczynił się do zakończenia kariery aktorki. Jego zazdrość i agresja sprawiły, że producenci filmowi, chcąc uniknąć niepotrzebnych kłopotów, przestali wysyłać jej jakiegokolwiek oferty. Po latach Maria Probosz miała nazwać Nogańskiego potworem, oskarżając go o zrujnowanie życia. Uważała również, że to przez niego zaczęła sięgać po alkohol.

"Z czasem pracy było coraz mniej, telefon milczał. Nie zatrudniano jej, by uniknąć jego awantur" - mówił Andrzej Hasik, ostatni mąż aktorki, któremu udało się wyciągnąć ukochaną z nałogu. Powrót na ekrany okazał się jednak już wtedy niemożliwy. Zamiast tego kobieta postanowiła całkowicie poświęcić się życiu rodzinnemu. Maria Probosz zmarła w wyniku choroby nowotworowej 14 września 2010 roku, mając zaledwie 49 lat.

Jest młodsza o blisko 45 lat

Wśród partnerek Micka Jaggera były m.in. Marianne Faithfull, Bianca Perez, Jerry Hall, Carla Bruni, Sophie Dahl i L'Wren Scott. Wokalista The Rolling Stones - przez lata uznawany za symbol seksu - doczekał się ósemki dzieci z pięcioma kobietami. Matką najmłodszego potomka jest tancerka baletowa Melanie Hamrick, z którą tworzy parę od 2014 r.

Mick Jagger ma ośmioro dzieci z pięciu różnych związków. Jego pociechy dziś również żyją w blasku fleszy, robiąc mniej lub bardziej spektakularną karierę.

Najstarszym dzieckiem Jaggera jest urodzona w 1970 roku Karis Hunt Jagger (jej matką jest amerykańska wokalistka Marsha Hunt, która była żoną, gdy nawiązała romans z frontmanem The Rolling Stones).



Karis pracuje w branży filmowej jej nazwisko widnieje przy takich produkcjach, jak m.in. "Zaklinacz deszczu", "Słodki listopad" i "Patch Adams"). Zaliczyła również epizod w filmie "Ta jedna noc". Fani Stonesów dobrze pamiętają, że to właśnie Karis była inspiracją do przeboju "Brown Sugar".

W marcu 2014 r. na skutek depresji życie odebrała sobie 49-letnia projektantka L'Wren Scott, z którą Jagger był w związku przez 13 lat. Pograżony w żałobie wokalista nie był zbyt długo sam - kilka tygodni po tragedii świat dowiedział się, że spotyka się z 27-letnią wówczas amerykańską tancerką baletową Melanie Hamrick. Do ich zapoznania miało dojść podczas koncertu The Rolling Stones w Tokio. Hamrick wraz z zespołem tanecznym została zaproszona za kulisy.

To wówczas media zaczęły przeświecać przeszłość Melanie. Swoje pierwsze kroki w tańcu stawiała w wieku zaledwie 3 lat. Spore zaangażowanie i praca pozwoliły na to, by już jako 17-latką zaczęła pojawiać się na nowojorskich scenach. Na koncie ma występy w baletowych wersjach m.in. "Kopciuszek", "Don Kichota" czy "Jeziora Łabędziego". Do 2019 r. występowała na deskach nowojorskiego American Ballet Theatre. Wówczas zakończyła swoją karierę jako tancerka.

W 2019 r. Hamrick przygotowała choreografię do baletu "Porte Rogue", w którym wykorzystano utwory The Rolling Stones. To Jagger pomógł jej dopracować ścieżkę dźwiękową do przedstawienia.

Czego słucha Melanie Hamrick?

Ukochana wokalisty do swoich ulubionych piosenek z imponującego katalogu The Rolling Stones zalicza "She's a Rainbow" z płyty "Their Satanic Majesties Request" z 1967 r. i "Whole Wide World" z najnowszego albumu "Hackney Diamonds".

37-letnia obecnie Hamrick po rozstaniu z baletem zajęła się pisaniem - ma na koncie powieści "First Position" (2023) i "The Unraveling" (2024). W 2016 r. na świat

przyszło pierwsze dziecko pary - syn Deveraux Octavian Basil Jagger. Gdy wokalista został ojcem po raz ósmy, miał 73 lata.

"Mam naprawdę wspaniałą rodzinę, która mnie wspiera. I mam, no wiesz, małe dzieci - to sprawia, że czujesz się ważny" - mówił Mick Jagger w jednym z wywiadów.

Z kolei Melanie Hamrick przyznaje, że ludzie często zwracają uwagę na dużą różnicę wieku między nią a legendarnym muzykiem (dzieli ich blisko 45 lat), jednak stara się nie przejmować krytycznymi komentarzami.

"Grać tak szybko i głośno, jak to było tylko możliwe"

Zaczynał od muzyki poważnej, która go szybko znudziła, na szczęście dla fanów hard rocka. Dla wielu pozostaje najważniejszym gitarzystą Deep Purple, choć ostatecznie z tym zespołem rozstał się w 1993 r. Ritchie Blackmore, od ponad trzech dekad odświeżający brzmienia renesansowe pod szyldem Blackmore's Night, 14 kwietnia kończy 80 lat.

Do dziś Ritchie Blackmore uznawany jest za ikonę rocka i jednego z najwybitniejszych gitarzystów w historii ciężkich brzmień. Na wymyślonym przez niego charakterystycznym riffie do "Smoke on the Water" pierwsze gitarowe kroki stawiały tysiące muzyków na całym świecie.

Pierwszy instrument Ritchie otrzymał w wieku 11 lat od swojego ojca, który zapisał syna na lekcje gry, w dużej części poświęcone muzyce poważnej. Ćwiczenie klasyki przydało mu się znacznie później, ale młody muzyk szybko postawił na grę na gitarze elektrycznej. Swoje pasje początkowo realizował u boku Screaming Lord Sutch'a w grupie The Savages (tego od "I Put A Spell On You"), później w The Outlaws, The Three Musketeers (występował w adekwatnym do nazwy stroju) i Crusaders (zastąpił tam Jimmy'ego Page'a, późniejszego gitarzystę Led Zeppelin). Wreszcie dołączył do grupy Roundabout, która za namową Blackmore'a szybko zmieniła nazwę na Deep Purple.

W składzie Deep Purple Ritchie wyrósł na jednego z najzdolniejszych gitarzystów w historii rocka. Jego twórczością i grą na instrumencie inspirowali się w późniejszych latach inni muzycy, jak choćby Randy Rhoads (zespół Ozzy'ego Osbourne'a), Janick Gers (Iron Maiden), Wolf Hoffmann (Accept), Phil Collen (Def Leppard), Jeff Loomis (eks-Neveermore, eks-Arch Enemy) czy "wymiatacz" pokroju Yngwie Malmsteena i Paula Gilberta (Mr. Big). To za sprawą gry i scenicznej ekspresji Blackmore'a Lars Ulrich, późniejszy perkusista grupy Metallica, kupił swoją pierwszą płytę - mowa o "Fireball" Deep Purple z 1971 r.



1005 Garrison Road

FORT ERIE

Ontario L2A 1N8

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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

PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY
10% OFF

Tel. 905-380-4026

WEBSITE:

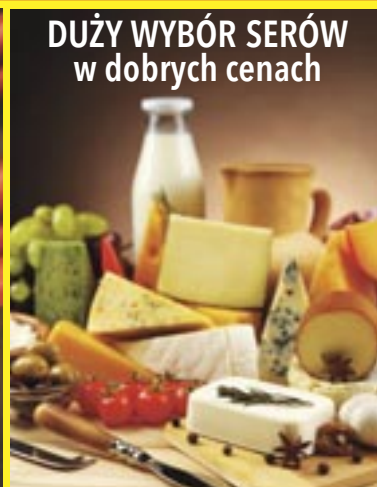
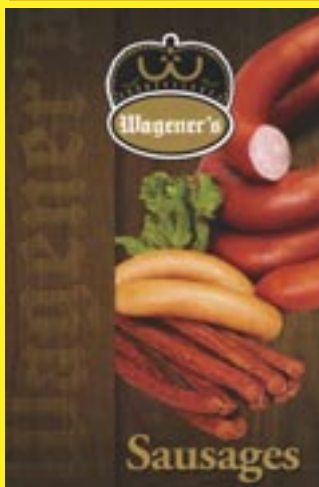
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

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



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



Dodatkowa lokalizacja



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

JUŻ WKRÓTCE



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



DUMNIE WARZONE W POLSCE

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