



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

POLTEL COMMUNICATIONS www.poltel.com

416-255-2233 • 1-877-731-0000

DARMOWY! Nr 12 (530) 26.06.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

Misja Axiom 4 na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS) wystartowała w środę 25 czerwca! Na pokładzie kapsuły Dragon jest polski astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski, który jako drugi Polak w historii poleciał w kosmos.

**SŁAWOSZ
W
KOSMOSIE**

Następny numer
**10 lipca
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

str. 25 **905-271-4183**

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

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



Słowo wstępne

Władza

Czy władza ludziom przeszkadza?
W każdym razie na pewno nie dogadza
I wszyscy o tym niestety dobrze wiemy
Trzeba się z tym pogodzić, chcemy czy nie chcemy.

Władzy się nie kocha z zasady
Na brak tej miłości po prostu nie ma rady
Bo każda władza to jest wredny twór
Co zamiast łączyć wszędzie buduje mur.

Czy to jest tutaj czy gdzieś w świecie
Władza to jest elita, my natomiast śmiecie
Władza nie jest po to by głaśkać obywatela
Obywatel do roboty i ewentualnie kościółek co niedziela.

Kto tego nie rozumie albo pojąć nie chce
Niech do greckich filozofów wrócić zechce
Już chyba wieki temu wszyscy wiedzieli
Że władza jest po to by nie łączyć a dzielić.

Niby wszystkim wiadomo czym śmierdzi władza
Że jednych kopie w dupę innym dogadza
Ale przy urnach wyborczych kiedy głosować trzeba
W głowach bałagan i strach - igrzysk czy chleba.

Każdy chciałby dobrze, zwłaszcza dla siebie
Zamiast mąk piekielnych spokój w niebie
I właśnie po to jest władza, która wskaże
W którą stronę mamy iść z naszego życia bagażem.

Z każdą władzą raczej lepiej nie zadzierać
Bo po cholerę w piekło się poniewierać
Z każdą władzą niestety trzeba dobrze żyć
Bo nie każdemu w labiryncie życia pomoże Ariadny nić.

pozdrawiam z latem, które po cichutku nadeszło
- red.nacz. Piotr Hoffmann

**"Nie, Panie Premierze. Nie jestem ciekawy wyniku wyborów prezydenckich, bo go znam.
Tak samo jak wszyscy Polacy i politycy z całego świata, którzy złożyli prezydentowi elektowi Karolowi Nawrockiemu gratulacje. Podkreślanie przez rząd potrzeby ponownego przeliczenia głosów to "zwykle tupanie nóżką".
- prezydent Andrzej Duda w odpowiedzi na pytanie Donalda Tuska.**



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

OPEN HOUSE - Sobota, 28 czerwca w godz. 2 pm - 4 pm

OPEN HOUSE Niedziela, 29 czerwca w godz. 11am - 1 pm



COTTAGE NA KASZUBACH - BARRYS BAY

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

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



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

95% SPIRYTUS

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

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



\$44
750 ml

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

WIADOMOŚCI Z KANADY

Kanada zacieśnia relacje z Unią Europejską

Premier Mark Carney ogłosił, że Unia Europejska i Kanada stworzą "nowe, ambitne i kompleksowe partnerstwo" oparte na wspólnych wartościach i systemie międzynarodowym mającym na celu strategiczne dążenie do realizacji wspólnych interesów. Kanada i UE wkrótce rozpoczną kompleksowe negocjacje w wielu dziedzinach, aby wzmocnić współpracę w sferze bezpieczeństwa handlowego i gospodarczego, transformacji cyfrowej oraz walki ze zmianą klimatu i degradacją środowiska. W ramach tej nowej, wzmocnionej relacji Kanada i UE podpisały Partnerstwo Bezpieczeństwa i Obrony, które określa ramy dialogu i współpracy w zakresie priorytetów bezpieczeństwa i obrony. Dla Kanady i państw członkowskich UE, które są sojusznikami NATO, zwiększy to możliwość podniesienia zdolności militarnych. To nowe partnerstwo jest pierwszym krokiem w kierunku uczestnictwa Kanady w Security Action for Europe (SAFE), instrumencie Planu ReArm Europe/Readiness 2030. Udział Kanady w tej inicjatywie stworzy znaczące możliwości w zakresie zamówień obronnych i przemysłu dla Kanady.

Darlington zbuduje reaktor przyszłości

W obliczu rosnącego zapotrzebowania na energię, Ontario przygotowuje się do historycznego kroku w rozwoju energetyki jądrowej. W Darlington, powstanie pierwszy w Kanadzie mały reaktor modułowy (SMR) – technologia uznawana za przełomową w dziedzinie czystej i taniej energii.

Nowy reaktor, oznaczony jako BWRX-300, będzie pierwszą z czterech takich jednostek, które Ontario Power Generation (OPG) planuje uruchomić w ramach gruntownej modernizacji istniejącej elektrowni jądrowej w Darlington.

Projekt zyskał silne wsparcie ze strony GE Vernova Hitachi Nuclear Energy (GVH), która ogłosiła inwestycję w wysokości 70

milionów dolarów na budowę pierwszego na świecie centrum inżynieryjno-serwisowego dla reaktorów BWRX-300. Placówka ma działać w bezpośrednim sąsiedztwie nowego reaktora.

Centrum ma nie tylko obsługiwać technicznie reaktory SMR, ale również tworzyć ponad 300 nowych miejsc pracy i szkolić tysiące pracowników rocznie na potrzeby rozwijającego się sektora energetyki jądrowej w Kanadzie.

SMR, czyli Small Modular Reactor, to kompaktowa i bardziej elastyczna wersja tradycyjnej elektrowni jądrowej. Tego typu reaktory mają być tańsze w budowie, szybsze w uruchomieniu i bezpieczniejsze w eksploatacji.

Zapotrzebowanie na energię elektryczną w Ontario wzrośnie o 75 proc. do 2050 roku. Po zakończeniu budowy, pierwszy reaktor SMR będzie w stanie zasilić ok. 300 tys. domów, a kompletna czwórka – nawet 1,2 miliona gospodarstw domowych.

Projekt Darlington jest pierwszym tego typu przedsięwzięciem wśród krajów G7, co stawia Kanadę w roli globalnego pioniera. Chiny pierwsze w świecie uruchomiły taką małą elektrownię atomową SMR.

Choć projekt ma wielu zwolenników, budzi też poważne kontrowersje. Organizacje środowiskowe i część lokalnej społeczności zgłaszają obawy dotyczące bezpieczeństwa oraz kosztów całego przedsięwzięcia.



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**A jednak uderzyli!**

USA przeprowadziły atak na Iran, przyłączając się do ofensywy Izraela, która rozpoczęła się w pierwszej połowie czerwca 2025 r. Z informacji przekazanych bezpośrednio przez prezydenta USA Donalda Trumpa, a także amerykańskie media wynika, że porażono przy pomocy najcięższych bomb penetrujących trzy cele powiązane z irańskim programem atomowym. Chodzi o zakłady wzbogacania uranu w Fordo i Natanz, a także ośrodek badawczy Isfahan.

Po atakach Trump ostrzegł, że wszelkie próby odwetu ze strony Iranu przeciwko Stanom Zjednoczonym "spotkają się z amerykańską siłą o wiele większą niż ta, którą widzieliśmy w sobotę".

W odwecie za amerykańskie bombardowanie, do którego doszło w weekend, Iran ostrzelał bazy USA w Katarze i Iraku. Ta operacja określana jest jako "Zapowiedź zwycięstwa". Pentagon podkreśla, że o ataku wiedział i był na niego przygotowany. Jednocześnie po irańskim ostrzale Katar poinformował, że na atak może odpowiedzieć zbrojnie.

Gratuluje obu krajom

Donald Trump ogłosił w poniedziałek, że Izrael i Iran "w pełni uzgodniły" zawieszenie

broni, które ma doprowadzić do zakończenia wojny między dwoma krajami.

"Gratulacje dla wszystkich! Izrael i Iran w pełni uzgodniły, że nastąpi całkowite i kompletne zawieszenie broni, na 12 godzin, po czym wojna zostanie uznana za zakończoną!" - napisał Trump na portalu Truth Social.

Ze słów Trumpa wynika, że rozejm ma się zacząć od 12-godzinnej przerwy w działaniach zbrojnych Iranu, a następnie podobny okres rozpocznie Izrael, po czym "po 24 godzinach Świat przywita oficjalne zakończenie wojny dwunastodniowej".

"Zakładając, że wszystko zadziała tak, jak powinno, a tak będzie, chciałbym pogratulować obu krajom, Izraelowi i Iranowi, posiadania Wytrzymałości, Odwagi i Inteligencji, aby zakończyć to, co powinno być nazywane 'WOJNĄ 12-DNIOWĄ'. To wojna, która mogła trwać latami i zniszczyć cały Bliski Wschód, ale tak się nie stało i nigdy się nie stanie!" - napisał Trump. Koniec "12-dniowej wojny" ogłosił we wtorek prezydent Iranu Masud Pezeszkian. - Jesteśmy świadkami zawarcia rozejmu - powiedział, podkreślając, że do wojny doszło przez "awanturnictwo i prowokacje" Izraela.

Z OSTATNIEJ CHWILI

Przyda mu się parę groszy!

Donald Trump został nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla przez kongresmena

Buddy'ego Cartera z Partii Republikańskiej.

Nominację Carter uzasadnił rolą Trumpa w doprowadzeniu do zawieszenia broni pomiędzy Iranem a Izraelem.

Ceny ropy wymkną się spod kontroli?

Dalsza destabilizacja polityczna po amerykańskim ataku w Iranie, może doprowadzić do tego, że przez dłuższy czas na światowych rynkach utrzymywać się będą znacznie wyższe ceny ropy - ostrzegają eksperci. Przywołują w tym kontekście kryzysy z przeszłości, w które zaangażowane były naftowe potęgi. Dla globalnej gospodarki nigdy nie kończyły się one dobrze - wskazują.

Wysocy rangą izraelscy urzędnicy sugerowali w ubiegłym tygodniu, że ataki Izraela na Iran mogą doprowadzić do upadku reżimu w Teheranie. Miałoby to ogromne implikacje dla globalnego rynku ropy naftowej. Rynek ropy naftowej reaguje na obecne wydarzenia "z niezwykle powściągliwością", zważywszy na fakt, że Izrael bombarduje trzeciego co do wielkości producenta ropy naftowej w OPEC od ośmiu dni - i nic nie wskazuje na to, że konflikt zakończy się w najbliższym czasie.

Od czasu rozpoczęcia izraelskich ataków na Iran w nocy z 12 na 13 czerwca ceny ropy naftowej wzrosły o ok. 10 proc. Dostawy surowca pozostają jednak niezakłócone. W tych okolicznościach zarówno amerykańska ropa, jak i globalny benchmark, jakim jest ropa

Brent, kosztują wciąż poniżej 80 dolarów za baryłkę.

Ryzyko zakłóceń w dostawach jednak rośnie wraz z każdym dniem trwania konfliktu. To z kolei może doprowadzić do gwałtownego wzrostu cen ropy, nawet jeśli reżim w Teheranie pozostanie przy władzy.

Szefowa działu analiz rynków surowcowych w amerykańskim banku inwestycyjnym J.P. Morgan, Natasha Kaneva, w nocy do klientów ostrzega, że dalsza destabilizacja polityczna w Iranie może doprowadzić do tego, że ceny ropy wzrosną gwałtownie i będą utrzymywać się na podwyższonych poziomach przez dłuższy czas. Ceny ropy naftowej mogą wzrosnąć powyżej 100 dolarów za baryłkę, chociaż Iran zdecydował się na odwet i pełną mobilizację w celu zakłócenia żeglugi w cieśninie Ormuz.

W poniedziałek wieczorem kontrakty na ropę typu WTI spadały po godzinie 21.00 polskiego czasu o 7 proc. do poziomu poniżej 69 dolarów za baryłkę. Cena ropy Brent spadała o 8 proc. - do poziomu 71 dolarów za baryłkę.

•••

Podczas śródownego szczytu NATO w Hadze Donald Trump zadeklarował, że popiera art. 5 Traktatu Północnoatlantyckiego, który mówi o wzajemnej obronie członków sojuszu w razie ataku. Prezydent USA określił spotkanie przywódców państw sojuszu jako "ogromny sukces".

WIADOMOŚCI Z POLSKI**Sąd Najwyższy zajmuje się protestami wyborczymi**

Dotychczas Sąd Najwyższy za zasadne, bez wpływu na wynik wyborów, uznał trzy protesty przeciw wyborowi prezydenta. Jak wynika z wtorkowych danych SN, kolejne 115 protestów pozostawiono bez dalszego biegu. Liczba zarejestrowanych protestów przekroczyła 10,5 tys., ale wiele protestów jest łączonych do wspólnego rozpoznania w jednej sprawie.

Protesty uznane dotychczas za zasadne dotyczyły pojedynczych spraw indywidualnych wyborców - m.in. naruszeń w związku z posiadanymi zaświadczeniami do głosowania poza miejscem zamieszkania.

16 czerwca, był ostatnim dniem na składanie do SN protestów przeciw wyborowi prezydenta. Protesty napływały do SN przez kolejny tydzień. Nadanie protestu do 16 czerwca łącznie - za pośrednictwem Poczty Polskiej - było równoznaczne z wniesieniem go do SN.

Sąd Najwyższy rozpoznaje protesty w składzie trzech sędziów, w postępowaniu nieprocesowym. Po rozpoznaniu protestu może pozostawić go bez dalszego biegu. Oznacza to, że protest z przyczyn formalnych nie może zostać rozpoznany merytorycznie.

Jeśli zaś protest zostanie rozpoznany merytorycznie, SN może wyrazić opinię, że protest jest niezasadny lub zasadny. "W przypadku wyrażenia opinii o zasadności zarzutów protestu Sąd Najwyższy wskazuje, czy stwierdzone nieprawidłowości miały wpływ na wynik wyborów". Protesty zazwyczaj rozpoznawane są niejawnie, ale sąd może także zdecydować się na posiedzenie jawne. W sposób jawny ma zostać na przykład rozpoznany w piątek protest, w związku z którym SN zarządził oględziny kart wyborczych z 13 obwodowych komisji wyborczych. Po rozpoznaniu wszystkich protestów, na podstawie sprawozdania z wyborów przedstawionego przez PKW, Sąd Najwyższy w składzie całej Izby Kontroli Nadzwyczajnej i Spraw Publicznych rozstrzyga o ważności wyboru prezydenta RP. Uchwała w tej sprawie zapada na jawnym posiedzeniu w ciągu 30 dni od podania wyników wyborów do publicznej wiadomości. Oznacza to, że ostatnim dniem, do którego powinno zapaść to rozstrzygnięcie, jest 2 lipca.

Przepychanka trwa

Prokurator generalny Adam Bodnar zajął stanowisko wobec ponad 200 protestów wyborczych, które otrzymał z Sądu Najwyższego. Wśród nich był wniosek posła Romana Gierty-

cha. Prokurator generalny uznał, że trzy wnieszone przez niego zarzuty "wymagają weryfikacji poprzez przeprowadzenie przez Sąd Najwyższy czynności o charakterze dowodowym".

Rzeczniczka prasowa prokuratora generalnego prok. Anna Adamiak opublikowała we wtorek komunikat, w którym przekazała, że "do dzisiaj Sąd Najwyższy przekazał prokuratorowi generalnemu 318 protestów przeciwko ważności wyborów" prezydenckich. Jak napisano, "prokurator generalny zajął stanowisko w 203 sprawach".

Podaje, że "jednym z protestów wyborczych, co do zasadności którego prokurator generalny przedstawił stanowisko, był protest posła na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Romana Giertycha". "Autor podniósł 5 zarzutów wobec ważności wyborów na Prezydenta RP. W zakresie 2 zarzutów prokurator generalny wniósł o pozostawienie ich bez dalszego biegu. W zakresie pozostałych zarzutów Adam Bodnar uznał, że wymagają weryfikacji poprzez przeprowadzenie przez Sąd Najwyższy czynności o charakterze dowodowym".

Uściśliła, że "analiza zarzutu dotyczącego używania przez członków obwodowych komisji wyborczych nieautoryzowanej przez Państwową Komisję Wyborczą aplikacji do weryfikacji zaświadczeń o prawie do głosowania, skutkowa-

ła sformułowaniem przez Adama Bodnara wniosku o dopuszczenie przez Sąd Najwyższy dowodu z dokumentów zgromadzonych w aktach postępowania sprawdzającego Prokuratury Okręgowej w Warszawie o sygn. akt 3041-1 Ds.172.2025, na okoliczność ustaleń poczynionych przez uprawnione organy, a dotyczących stosowania ww. aplikacji i jej wpływu na proces wyborczy".

Z kolei "ocena zasadności kolejnego zarzutu dotyczącego nieprawidłowego ustalania liczby głosów oddanych na poszczególnych kandydatów, we wskazanych przez składającego protest obwodowych komisjach wyborczych, powinna być zdaniem prokuratora generalnego poprzedzona dopuszczeniem przez Sąd Najwyższy dowodu z oględzin kart wyborczych".

Działanie takie, podkreśliła rzeczniczka, powinno się podjąć celem "ustalenia rzeczywistych wyników głosowania w obwodowych komisjach wyborczych, a także określenia, rodzaju i skali ewentualnych nieprawidłowości oraz ich potencjalnego wpływu na końcowe wyniki głosowania".

Prokurator Generalny w swoim stanowisku zawnioskował o przeprowadzenie tych czynności dotyczących obwodowych komisji wyborczych w: Otwocku, Oleśnie, Tychach, Grudziądzu, Gdańsku, Krakowie i Białymostku - przekazała.

WIADOMOŚCI SPORT**Nasza "złota" kajakarka**

29-letnia Dorota Borowska zdobyła złoty medal na odbywających się w Czechach mistrzostwach Europy w kajakarstwie w konkurencji olimpijskiej C1 na dystansie 200 m.

Polka na torze w czeskich Racicach zdominowała rywalizację, kończąc wyścig z wyraźną przewagą nad drugą zawodniczką, Ludmiłą

Luźan z Ukrainy.

Reprezentantka Polski uzyskała na mecie czas 45,178 s i pokonała o 0,48 s Luźan, trzecia była Viktoriia Yarchevska z Hiszpanii.

Borowska w Racicach obroniła tytuł uzyskany przed rokiem w węgierskim Szeged i potwierdziła swoją mocną pozycję w światowym kajakarstwie.

Kanadyjka urodzona w Nowym Dworze Mazowieckim jest wicemistrzynią świata i

brązową medalistką światowego czempionatu z 2018 roku, a także wicemistrzynią Europy z Belgradu (w tym samym roku) i złotą medalistką C1 na 200 metrów podczas igrzysk europejskich Kraków Małopolska 2023.

Iga znowu wygrywa

Aż 19 dni musieli czekać kibice Igi Świątek, by znów zobaczyć najlepszą polską tenisistkę w turniejowej rywalizacji. 24-latką zaczęła zmagania

w WTA 500 w Bad Homburg od drugiej rundy - jej rywalką była Wiktoria Azarenka. Białorusinka, dla niej był to czwarty pojedynek w Hesji, korzystała na początku z błędów Polki. Prowadziła 4:1, gdy Iga wzięła sprawy w swoje ręce. I wszystko potoczyło się już tak, jak w ich poprzedniej rywalizacji w Dubaju. Świątek wygrała 6:4, 6:4. O półfinał zagra w czwartek z Jekatieriną Aleksandrową lub Marią Sakkari.



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 WYNAJMIOWANE
- 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.

Jak Kuba Bogu...



Sytuacja gospodarcza i społeczna na Kubie dawno nie była tak trudna, a w obliczu pogłębiającego się kryzysu organom państwa jest coraz trudniej zadbać o najsłabszych - czyli o rzeszę ok. 2,4 mln osób w wieku 60 lat i więcej. Stanowią one ponad jedną czwartą populacji kraju.

Na Kubie wiek emerytalny to 60 lat dla kobiet i 65 dla mężczyzn. Za to emerytury są głodowe. Najniższe państwowe świadczenie wynosi 1 528 peso kubańskich. Równocześnie w ośrodkach wypoczynkowych niczego nie brakuje. 73-letni Isidro Manuet z Hawany, napotkany na ulicy, mówi, że "udaje mu się przetrwać, żyć, ale nic więcej". Przeciętna miesięczna emerytura pozwala obecnie na Kubie na zakup 15 jaj albo małego woreczka ryżu.

W miejskim krajobrazie widać coraz więcej żebrzących osób i ludzi starszych przeszukujących śmietniki w nadziei na znalezienie czegoś, co nadaje się do zjedzenia lub sprzedania.

Wielu kubańskich seniorów zostało bez wsparcia młodszych członków rodzin - to dlatego, że od 2022 r. trwa największy exodus w dziejach wyspy. Coraz więcej

Kubańczyków decyduje się wyemigrować z kraju, w którym codziennością stał się niedobór żywności, paliwa, lekarstw, przerwy w dostawach prądu i szalejąca inflacja. W latach 2018-2023 wskaźnik inflacji na Kubie wzrósł o 190 punktów procentowych.

Rząd w Hawanie winą za kryzys obarcza dziesięciolecia amerykańskich sankcji, analitycy wskazują jednak, że rzeczywistość jest o wiele bardziej skomplikowana. Wskazują na błędy w polityce gospodarczej, które sprzegły się z pandemią koronawirusa i załamaniem się ruchu turystycznego.

Na Kubie brakuje dziś takich podstawowych produktów, jak mąka, mleko czy chleb, a nawet cukier, którego Kuba przez lata była największym na świecie producentem. Rząd importuje żywność na masową skalę. Od czasu do czasu organizowane są akcje polegające na dystrybuowaniu paczek żywnościowych dla seniorów. Większość produktów jest dostępna na co dzień tylko dla nielicznych, których stać na kupowanie w sklepach dolarowych albo na prywatnych bazarkach, gdzie ceny są o wiele wyższe.

Według oficjalnych statystyk, ok. 68 tysięcy Kubańczyków, którzy skończyli 60. rok życia, codziennie korzysta z kuchni dla ubogich prowadzonych przez państwową organizację Family Assistance System, gdzie może zjeść jeden ciepły posiłek dziennie. Cena gorącego dania to ok. 13 peso kubańskich. ■

Tylko jedna osoba na świecie

"Złota krew". Według szacunków mają ją jedynie 43 osoby na świecie. To jedna z najrzadszych grup krwi. Okazuje się jednak, że na świecie są osoby, a właściwie jedna,

która ma jeszcze rzadszą grupę krwi. Francuska agencja krwiodawstwa i krwiolecznictwa poinformowała w komunikacie prasowym, że oznaczyła nową grupę krwi. Została ona nazwana "Gwanda negative", a jej posiadaczką jest kobieta z Gwadelupy.

W komunikacie prasowym Francuski Zakład Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (EFS) poinformował o oznaczeniu zupełnie nowej grupy krwi, której jedyną posiadaczką jest kobieta, która 15 lat temu przechodziła rutynowe badania krwi przed operacją. Dopiero po tych 15 latach udało się na tyle dokładnie zbadać próbkę krwi i ustalić 48 grupę krwi. "To odkrycie zostało oficjalnie uznane na początku czerwca w Mediolanie przez Międzynarodowe Towarzystwo Transfuzji Krwi (ISBT)." – możemy przeczytać w komunikacie.

Najrzadsza grupa krwi otrzymała nazwę "Gwanda negative". Dlaczego dopiero po tylu latach naukowcom udało się ją zaklasyfikować?

"Bardzo nietypowe" przeciwciała wykryto u pacjentki już w 2011 r. Ówczesne metody nie pozwalały jednak, na dalsze prowadzenie badań. W 2019 r. naukowcom udało się w końcu rozwikłać zagadkę nietypowej grupy krwi dzięki "wysokoprzepustowemu sekwencjonowaniu DNA", co pozwoliło na wykrycie mutacji genetycznej.

Kobieta, nad której próbką krwi pracowali naukowcy, odziedziczyła grupę krwi po swoim ojcu i matce – oboje mieli zmutowany gen. "Ona jest jedyną osobą na świecie, która jest zgodna sama ze sobą". Nazwa poznanej grupy krwi odnosi się do pochodzenia pacjentki i "brzmi dobrze w każdym języku" oraz cieszy się powodzeniem wśród ekspertów. ■

Nigdy nie żyli, a nas zmienili

Nie trzeba mieć numeru PESEL ani kanadyjskiego SIN-u, żeby odcisnąć piętno na społeczeństwie. Nie trzeba studiować, głosować ani płacić podatków, żeby być częścią historii zbiorowej wyobraźni. Wystarczy jedno: dobrze opowiedziana historia. Wyrazista postać.

Od dzieciństwa towarzyszą nam bohaterowie, którzy nigdy nie istnieli. Ich twarze zdobią książki, zabawki, reklamy, a czasem także transparenty podczas protestów. Mówią naszym językiem, chociaż nigdy nie złożyli przysięgi obywatelskiej. Współczesna nauka mówi o zjawisku paraspółecznych relacji – emocjonalnych więzi, które tworzymy z postaciami fikcyjnymi. Psychologowie z Uniwersytetu w Toronto twierdzą, że dzieci, które silnie identyfikują się z bohaterem literackim, częściej wykazują empatię w kontaktach społecznych. A to dopiero początek.

Weźmy takiego Pinokia – drewnianego chłopca z problemem mówienia prawdy. Nie istniał, a jego nos stał się uniwersalnym znakiem kłamstwa. W języku memów, polityki, a nawet w badaniach neurologicznych (tzw. „efekt Pinokia” opisywany w czasopiśmie Nature Neuroscience jako mikroruchy nosa podczas nieprawdziwych wypowiedzi) – wszędzie tam pojawia się jego cień. Nieźle, jak na kukiełkę.

Podobnie rzecz ma się z Jamesem Bondem. Gdy w 2021 roku brytyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych ogłosiło program szkoleniowy dla dyplomatów oparty na „analizie sytuacyjnej w stylu Bondy”, media uznały to za potwierdzenie: fikcja weszła do realnej strategii. W Polsce Bond był przez lata symbolem zachodniego luksusu. Kupowano wodę toaletową z logo 007, choćby po to, by przez chwilę poczuć się jak ktoś z paszportem, kartą kredytową i przygodą w tle.

Nieco bliżej naszego klimatu – zarówno geograficznego, jak i mentalnego – jest Ania z Zielonego Wzgórza. Powieść Lucy Maud Montgomery została przetłumaczona na ponad 36 języków, ale w Polsce przeszła coś więcej niż tylko translację. Stała się obowiązkową lekturą, ikoną wrażliwości i snów o lepszym życiu. W Kanadzie zaś, gdzie Avonlea istnieje jako realna atrakcja turystyczna, odnotowano w 2019 roku ponad 139 tysięcy odwiedzających w Muzeum Ani w Cavendish. Sporo, jak na postać, która była sierotą z bujną wyobraźnią i niekontrolowanym temperamentem.

A co z Batmanem? W Toronto znajduje się szkoła średnia, która kilka lat temu zorganizowała projekt edukacyjny

„Urban Batman”, w ramach którego uczniowie analizowali problemy społeczne dużych miast z perspektywy Batmana. Bohater ten, choć fikcyjny, stał się narzędziem do rozmowy o samotności, przemocy i systemowej niesprawiedliwości. W Kanadzie jego popularność mierzy się nie tylko liczbą sprzedanych komiksów (ponad milion rocznie), ale także skalą wpływu na młodych chłopców, dla których był pierwszym bohaterem z depresją, a jednocześnie wzorem wytrwałości.

Pan Twardowski z kolei, choć nie doczekał się jeszcze własnego parku rozrywki, od wieków żyje w polskim folklorze jako spryciarz, który oszukał samego diabła. W latach 70. badacze Uniwersytetu Warszawskiego prowadzili analizę bajek opowiadanych przez dzieci w różnych regionach kraju – postać Twardowskiego pojawiała się prawie zawsze, niezależnie od lokalnych wariantów. To nie tylko folklor – to kod kulturowy, przekazywany z pokolenia na pokolenie.

Nie można też pominąć Barbie. Gdy w 2023 roku na ekranach kin pojawiła się odświeżona wersja Barbie jako kobiety wyemancypowanej, ironicznej i filozofującej, Google zanotował w Polsce 470% wzrost wyszukiwań hasła „feminizm”. A to nie był żaden wykład – to była lalka w różowym samochodzie. Zabawka, która przez dekady uczyła dziewczynki, że kobiecość to głównie wygląd, nagle sama zaczęła zadawać pytania. Nikt nie był gotowy na odpowiedź.

Geralt z Rivii to przykład odwrotny: z Polski do świata. Jego sukces to nie tylko powieści czy gra komputerowa. To również nowy model męskości – niejednoznaczny, zmęczony, moralnie rozbity. W jednym z sondaży przeprowadzonych przez portal CD-Action, aż 67% graczy uznało Geralta za „najbardziej emocjonalnie prawdziwego bohatera” w grach ostatnich 20 lat. I trudno się dziwić – jego dylematy przypominają nasze: wybrać mniejsze zło, czy zostawić wszystko za sobą?

Wreszcie Odyseusz. Dla Polaków na emigracji – jak znalazł. Wiecznie wracający, choć nie wiadomo, czy jest jeszcze dokąd. Klasyczna lektura, a zarazem duchowy patron ludzi z walizką. Uniwersytet McGill w Montrealu prowadził zajęcia dla nowo przybyłych imigrantów na podstawie „Odysei” – czytanej jako metafora asymilacji i tęsknoty. Fikcja, która staje się terapią.

A Mikołaj? Ten z brodą i workiem? Ma swoją kategorię. Gdyby dziś przeliczyć wszystkie listy pisane do Świętego Mikołaja i wysyłane z Kanady, trzeba by otworzyć osobne



ministerstwo marzeń. Tylko w 2022 roku do siedziby Canada Post w North Pole, HOH OHO, dotarło ponad 1,6 miliona listów od dzieci z całego świata. Wszystkie zaadresowane do kogoś, kto nigdy nie miał numeru SIN, ale odpowiada bezbłędnie.

Nie chodzi jednak tylko o popkulturę. W rzeczywistości to fikcyjni bohaterowie stają się naszymi przewodnikami moralnymi, kiedy instytucje zawodzą. W momentach kryzysu to właśnie oni – nie politycy, nie liderzy opinii – oferują nam język, obrazy i postawy, które pozwalają się jakoś pozbierać. Oto dlaczego maska V z „V jak Vendetta” pojawia się na demonstracjach. Dlatego cytaty z Batmana – „Czasem ludzie zasługują na więcej niż prawda” – wisi nad biurkami w szkołach psychologii.

Co z tego wynika?

Ci, którzy nigdy nie żyli, kształtują nas równie silnie, jak ci, którzy podpisują ustawy i występują w wiadomościach. Wyobraźnia ma większą siłę niż paszport, a mit bywa trwalszy niż rzeczywistość.

W świecie pełnym algorytmów i certyfikatów, paradoksalnie to fikcja trzyma nas przy zdrowych zmysłach. Dzięki niej uczymy się, kim chcemy być. Czasem – kim być nie warto. A czasem po prostu – jak wytrwać.

Może to właśnie ich brak fizyczności sprawia, że trafiają w nas celniej. Nie mają ciał, więc łatwiej wślizgują się do duszy. I zostają tam na długo. Z plastiku, atramentu, pikseli czy legend – zrobieni są z czegoś bardziej wytrzymałego niż kości.

Choć nie mają nazwisk w systemie, są wpisani w nasze życiorysy.

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
6 dni
w tygodniu
Niedziela
zamknięta

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE:

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI

2025/26



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
NAJLEPSZE JEST

416-706-1425

Chris Gawryś

WŁAŚCICIEL

TORONTO High Park North **NOWA CENA!**

WYNAJEM \$1,700/mc +hid

Mieszkanie w popularnej dzielnicy. Świetliki dachowe. Super lokalizacja, blisko metra. Dostępne miejsce parking.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO High Park North **NOWA CENA!**

WYNAJEM \$1,900/mc +hid

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Stinson

WYNAJEM \$2,150/mc

Penthouse z super widokami z balkonu i podziemnym miej.parking. Dobra lokaliz., blisko sklepy, restauracje, szpital.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Malvern **NOWA CENA!**

WYNAJEM \$469,500

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TAY Port McNicoll **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM \$519,500

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

416-525-7711
Małgorzata Sobolewska⁽¹⁾

MISSISSAUGA Churchill Meadows

WYNAJEM \$519,800

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Mimico

WYNAJEM \$569,000

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

647-209-3511⁽¹⁾
Ryszard Sobolewski

BRAMPTON Northwest

SPRZEDANE WARUNKOWO

WYNAJEM \$575,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

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

WYNAJEM \$599,000

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

416-456-7683
Urszula Urbanski⁽¹⁾

WASAGA BEACH Beachwood

WYNAJEM \$654,800

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

COLLINGWOOD Highway 26/Cranberry Trail W.

WYNAJEM \$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 \$719,800

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

905-617-1277
Mila Gawrysiak⁽¹⁾

GRIMSBY Grimsby Beach **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM \$738,800

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

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

MISSISSAUGA Lisgar

SPRZEDANE WARUNKOWO

WYNAJEM \$899,900

Duży dom (1,746sf) z podwójnym garażem i wyk. piwnicą. Spora działka. Cicha ul., blisko dobre szkoły, parki, sklepy.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

OAKVILLE Kerr Village

WYNAJEM \$999,800

Uroczy bungalow w doskonałej dzielnicy. Idealny do rozbudowy / renowacji. Blisko centrum, stacja GO, sklepy, hwy.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO 19 Wellesworth Drive **OPEN-HOUSE** Sob. - Nd. 2-4 p.m.

WYNAJEM \$1,049,800

Pięknie wyremont. bunaglow z garażem, na sporej działce w dobrej okolicy. Blisko parki, basen, transport, 427,401,27.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

MISSISSAUGA Mineola

WYNAJEM \$1,190,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO West Hill **NOWA CENA!**

WYNAJEM \$1,199,800

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

416-456-7683
Urszula Urbanski⁽¹⁾

TORONTO Alderwood

WYNAJEM \$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⁾

TORONTO Georgetown

WYNAJEM \$1,269,800

Pięknie wyremont. dom z basenem i podwójnym garażem w pożądanej okolicy. Blisko parki, sklepy, szkoła.

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

TORONTO Roncesvalles **NOWA CENA!**

WYNAJEM \$1,345,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

BRAMPTON Huttonville **NOWA CENA!**

WYNAJEM \$1,429,000

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

647-291-6378⁽¹⁾
Krystyna Grabowski

BURLINGTON Appleby

WYNAJEM \$1,598,000

Cudowny dom dla rodzinny (2700sf) z podwórkiem wych. na park. 2min. od jeziora. Blisko sklepy, szkoły, autostrady.

905-483-4511
Anna Czarnecka⁽²⁾

TORONTO Moss Park

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⁾

OAKVILLE Old Oakville **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM \$6,499,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

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

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

twor d.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworlc.com

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

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

ZADZWOŃ LUB NAPISZ NA E-MAIL – MÓWIMY PO POLSKU



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$550,000	\$550,000	\$475,000	\$465,000	\$375,000
SPRZEDANY WARUNKOWO				SPRZEDANY WARUNKOWO
#777180	#737932	#952334	#984722	#679081
Firma sprzątająca ulice (Hamilton)	Biznes sztyldowy i poligraficzny (GTA)	Przetwórstwo spożywcze - 70+ lat (GTA)	Drukarnia (SW Ontario)	Sklep używanej odzieży - franczyza (KWC)
\$372,000	\$340,000	\$320,000	\$265,000	
SPRZEDANY WARUNKOWO		SPRZEDANY WARUNKOWO		
#904474	#601242	#117173	#142720	
Dwa zakłady fryzjerskie - franczyza (Simco)	Butik – produkty medyczne dla kobiet (KWC)	Szkoła muzyczno-artystyczna (GTA)	Produkcja z kamienia - kuchnie, łazienki i inne (GTA)	30+ biznesów w Ontario

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

twor d.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworlc.com

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

W szczególnym popycie są biznesy z następującymi charakterystykami:

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

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...**

Canada Mortgage and Housing Corporation (CMHC) jest agencją rządową. Dokładniej, jest korporacją państwową, co oznacza, że jest własnością kanadyjskiego rządu federalnego. CMHC działa pod przewodnictwem zarządu i odpowiada przed parlamentem za pośrednictwem wyznaczonego ministra. Trzy lata temu CMHC stwierdziło, że kraj musi zbudować dodatkowe 3,5 miliona jednostek mieszkalnych do 2030 r., aby powrócić do poziomu dostępności cenowej z 2004 r. Agencja początkowo wybrała 2004 r. jako punkt odniesienia, ponieważ gospodarka w tym czasie była stabilna, a koszty mieszkaniowe były stosunkowo niskie w stosunku do średnich dochodów.

Canada Mortgage and Housing Corporation twierdzi, że nie jest już możliwe zbudowanie wystarczającej liczby domów, aby przywrócić dostępność mieszkań do poziomu sprzed ponad dwóch dekad i przyjmuje rok 2019 jako „bardziej realistyczny” punkt odniesienia. Aby jednak powrócić do poziomu dostępności mieszkań z 2019 roku, CMHC twierdzi, że kraj musi podwoić budowę nieruchomości w ciągu następnej dekady do prawie 500 000 nowych jednostek mieszkalnych rocznie – co może spowolnić lub nawet cofnąć wzrost kosztów mieszkaniowych. Zamiast poważnej analizy, której powinniśmy oczekiwać od rządowej instytucji dostajemy kolejne pobożne życzenie, że nasze dzieci i wnuki mogą liczyć na lepsze jutro. Tymczasem builderzy masowo zwalniają pracowników i nie mogą sprzedać już wybudowanych mieszkań, więc jak możemy liczyć na pół miliona nowo budowanych rocznie unitów mieszkalnych i na większą przystępność cenową w ciągu najbliższej dekady.

Oficjalna narracja koncentruje się na kryzysie dostępności mieszkań, przypisywa-

nym nadmiernemu popytowi ze strony imigrantów i zagranicznych nabywców lub brakowi podaży. Rynek nieruchomości w Kanadzie należy do najbardziej niedostępnych, z jednym z najwyższych wskaźników cen domów w stosunku do dochodów wśród państw członkowskich OECD. Kto lub co odpowiada za niedostępność mieszkań w Kanadzie? Często cytowane czynniki obejmują restrykcyjne strefowanie, szybki wzrost populacji, opóźnienia w wydawaniu pozwoleń, wysokie opłaty za pozwolenia na budowę, powolny wzrost płac i politykę pieniężną. Mieszkania w Kanadzie generalnie nie stają się bardziej przystępne cenowo. Wprawdzie mogą występować regionalne różnice i wahania, ogólny trend wskazuje, że koszty mieszkaniowe rosną szybciej niż dochody, co sprawia, że Kanadyjczykom coraz trudniej jest pozwolić sobie na dom.

Mimo że w Toronto i okolicach wystawiono na sprzedaż rekordową liczbę ponad 32 tys. domów, z których tylko niewielka część faktycznie zmienia właściciela, dostępność mieszkań w regionie wciąż się pogarsza, co sugeruje, że obecna stagnacja na rynku prawdopodobnie się utrzyma.

Na podstawie najnowszych średnich cen domów i mieszkań w maju, wraz z obecnymi stopami procentowymi, eksperci rynkowi z Ratehub.ca obliczyli, ile gospodarstwo domowe musiałoby zarabiać każdego roku, aby móc spłacić standardowy kredyt hipoteczny w miastach w Kanadzie, w tym w Toronto.

A dla osób mieszkających w innych częściach świata (lub nawet w kraju), gdzie ceny nieruchomości są znacznie niższe, a dochody wyższe, liczba ta może być szokująca.

Według danych firmy, między kwietniem a majem tego roku średnia cena wszystkich typów mieszkań wzrosła o niewielkie \$2500 w Toronto, z \$1 009 400 do \$1 012 800. To sprawia, że typowy miesięczny rachunek za kredyt hipoteczny w mieście wynosi \$5129 czyli o około \$17 więcej niż zaledwie miesiąc wcześniej. Łącznie przy

stopie oprocentowania kredytu wynoszącej 4,38 proc. i stawce testu warunków skrajnych wynoszącej 6,38 proc. oznacza to, że kupujący dom musiałby zarabiać oszałamiającą kwotę 206 500 dolarów, aby uiścić ratę kredytu hipotecznego, podatki od nieruchomości i wybrane rachunki za media typowe dla przeciętnego domu w Kanadzie..

Nie ma się co łudzić, że przystępność cenowa nieruchomości w Kanadzie będzie się poprawiać. Wszystko wskazuje na to, że coraz lepiej będą żyć jedynie Ci, których majątek będzie oparty na dziedziczeniu nieruchomości od poprzednich pokoleń. Warto się więc zastanowić, czy zamiast trzymać pieniądze w banku, nie wykorzystać obecnego rynku i zainwestować w dom czy apartament. Dobrą inwestycją może być w chwili obecnej Hamilton, który wciąż notuje najgłębsze spadki cen – i odpowiadającą im poprawę przystępności cenowej – podczas gdy mniejsze rynki o bardziej umiarkowanych cenach nadal odnotowują stałą aktywność i wzrost cen.

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

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką

wydziału Socjologii UW.

Od 32 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości.

Obecnie pracuje w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM**CHCESZ POZNAĆ WARTOŚĆ SVOJEJ 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**OPEN HOUSE - Sobota, 28 czerwca w godz. 2 pm - 4 pm****OPEN HOUSE Niedziela, 29 czerwca w godz. 11am - 1 pm****COTTAGE NA KASZUBACH - BARRYS BAY**

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



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

Oddech jak odcisk palca

W świecie, gdzie każdy człowiek jest genetyczną i mikrobiologiczną mozaiką, naukowcy odkrywają coraz to nowe sposoby na uchwycenie naszej indywidualności. Najnowsze badania dowodzą, że unikalny może być nawet... sposób, w jaki oddychamy.

Zespół badaczy z Instytutu Naukowego Weizmanna w Izraelu, kierowany przez neurobiolożkę Timnę Sorokę, opracował nowatorskie podejście do analizy ludzkiego oddechu. Dzięki specjalnemu urządzeniu noszonemu na szyi, które precyzyjnie rejestruje przepływ powietrza przez Mysłęsi, że oddychanie zostało już przebadane na wszelkie możliwe sposoby. A jednak udało nam się spojrzeć na ten proces zupełnie inaczej. Traktujemy go jako swoiste "odczytywanie mózgu" - mówi prof. Noam Sobel, współautor badania.

Dlaczego? Bo choć oddychanie wydaje się odruchowe i automatyczne, to w rzeczywistości jest zarządzane przez złożoną sieć neuronową, która pozwala nam również na świadomą kontrolę, na przykład podczas nurkowania czy ćwiczeń relaksacyjnych. Naukowcy Weizmann Olfaction Research Group pierwotnie badali, jak mózg przetwarza zapachy, jednak z czasem skupili się na samym mechanizmie wdechu i wydechu. Udało im się zbudować miniaturowe, ale bardzo czułe urządzenie, które przez 24 godziny rejestrowało dane od 97 uczestników badania.

Rejestrator oddechu, noszony na karku, śledził precyzyjnie przepływ powietrza przez każde nozdrze. Korzystając z autorskiego algorytmu BreathMetrics, analizowano aż 24 parametry oddechowe, obejmujące różne fazy oddychania, od stanu spoczynku po aktywność fizyczną. Już po jednej godzinie zapisu naukowcy potrafili zidentyfikować niemal połowę uczestników, a po 24 godzinach skuteczność wzrosła niemal do 97 proc. To wynik porównywalny z zaawansowanymi systemami biometrycznymi!

Co więcej, badacze odkryli, że wzorce oddechowe mówią o nas znacznie więcej niż tylko "kim jesteśmy". Oddech może ujawniać cechy osobowości, wskaźnik BMI, a nawet stan psychiczny. Osoby z deklarowaną przez siebie wysoką nerwowością lub lękiem miały krótsze wdechy i większe wahania w długości przerw między oddechami podczas snu. To ciekawa wskazówka i być może praktyki oddechowe, stosowane dziś głównie jako forma relaksu, mają znacznie głębszy potencjał terapeutyczny. Choć badania są na wczesnym etapie, Soroka nie ukrywa, że potencjalne zastosowania medyczne są ogromne.

Możemy się dowiedzieć, jak konkretne wzorce oddechowe mogą zapowiadać rozwój chorób. Ale być może uda się też leczyć niektóre schorzenia poprzez świadome modyfikowanie oddechu. ■

Chaga Chiński BIO grzyb

Grzyby zajmują niezastąpione miejsce w kulturze ludowej. Zawierają beta-glukany, specyficzny rodzaj błonnika o ogromnym potencjale. Nie bez powodu są one częścią całej gamy suplementów diety. Skorzystajcie z ich możliwości. Sproszkowany witalny chiński grzyb chaga w jakości BIO można dodać do napojów lub potraw zarówno dla siebie, jak i dla starszych dzieci i seniorów.

Chiński grzyb BIO Chaga ma ziemisty, lekko gorzki smak. Pachnie podobnie, można sobie wyobrazić zapach lasu po deszczu - ziemisty, drzewny i lekko słodki. Proszek z tego grzyba może być dodawany do potraw lub napojów, a także nadaje się do zalewania gorącą wodą i zaparzania jako herbata.

Chaga chińska, botanicznie nazwa rdza skośna (*Inonotus obliquus*), to grzyb leczniczy, którego ludzie poszukiwali i zbierali od niepamiętnych czasów. Rośnie głównie w zimnych regionach półkuli północnej, takich jak tajga w Rosji, północna Europa, Azja i Ameryka Północna. Zwykle pasożytuje na korze brzozy, gdzie tworzy twarde masy przypominające spalony węgiel. Pod czarną, bogatą w melaninę powierzchnią znajduje się pomarańczowa, korkowa masa.

W starożytnych Chinach nazywano chagę „królem grzybów” i odpowiednio go wykorzystywano. Jako naturalne źródło wielu ważnych substancji, była wysoko ceniona nawet wśród rdzennych mieszkańców Syberii. W rzeczywistości chaga jest uważana za adaptogen, co oznacza, że pomaga organizmowi przystosować się do stresu i promuje jego równowagę.

Główne substancje bioaktywne zawarte w grzybie chaga obejmują polisacharydy, triterpenoidy, betulinę, kwas betulinowy i przeciwutleniacze, które mają potencjał do wzmocnienia układu odpornościowego i ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. W rezultacie chaga jest wykorzystywana w produkcji różnych suplementów diety i herbat.

Chaga jest zbierana głównie w zimnych miesiącach, kiedy zawartość substancji bioaktywnych jest najwyższa. Zbiory należy przeprowadzać delikatnie, aby nie uszkodzić grzyba i drzewa żywicielskiego, a grzyby można było zbierać w kolejnych latach.

Działanie grzyba Chaga:

- oczyszcza i wzmacnia organizm,
- wspiera organizm w walce z bakteriami i wirusami,
- pomaga w zmniejszeniu stanów zapalnych,
- pomaga przy terapiach przeciwnowotworowych,
- pomaga obniżyć ciśnienie krwi i zwiększa ilość czerwonych krwinek oraz komórek układu odpornościowego w krwi,
- wspiera normalizację poziomu glukozy w krwi,
- osłania przed toksynami i odtruwa wątrobę,
- pomaga w pracy układu immunologicznego,
- pomaga pozbyć się wolnych rodników.



Holistic Chaga jest herbatą wykonaną ze sproszkowanego grzyba *Inonotus obliquus*. Zawiera naturalne witaminy, minerały, pierwiastki śladowe, polisacharydy, kwas betulinowy, melaninę, składniki odżywcze, beta glukan, saponiny, sterole, triterpeny, dysmutazę ponadtlenkową i kompleks aminokwasów. Chaga rośnie głównie na pniach brzozy.

Jak sporządzić herbatę z grzyba Chaga:

Wymieszaj 2 łyżeczki od herbaty w 1 litrze gorącej wody, lub dusząc 1 łyżkę stołową Chagi w 2 litrach wody przez 5 godzin na małym ogniu pod przykryciem.

Grzyb Chaga jest dostępny w sklepie "Health from Nature" w Toronto.

(materiał sponsorowany przez Health from Nature)

ADWOKAT / NOTARIUSZ

NATALIA BIAŁKOWSKA

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

NB LAW FIRM

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
416-550-4746

KOMUNIKAT KONFERENCJI POLSKICH KSIĘŻY NA WSCHODNIĄ KANADĘ

Konferencja Polskich Księży na Wschodnią Kanadę serdecznie zaprasza całą Polonię na

PIELGRZYMKE POLONII KANADYJSKIEJ

DO SANKTUARIUM MĘCZENNIKÓW KANADYJSKICH
W MIDLAND

w Niedzielę 10 SIERPNIA 2025 r.

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

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

PROGRAM uroczystości odpustowych

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

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

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

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

O. Janusz Błażej OMI
Przewodniczący Konferencji Polskich Księży

Certyfikowane kursy przez MTO (Symulator Jazdy)

Przygotowanie do egzaminów G1, G2, G



PRAWO JAZDY G1.G2.G

\$460

Ins. BARBARA MAK

Tel. **905.302.1782**

1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga

www.naukajazdy.ca

Protezy Dentystyczne

KASIA DORMAN

280 The Queensway Etobicoke

(416)251-6147

CZEKOLADZIARNIA

w St. Catharines



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

•••

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

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

Byle nie permanentnie

Częste wykorzystywanie smartfonów czy tabletów do uspokojenia dziecka może się zemścić. Wielu rodziców, by jak najszybciej uspokoić niegrzeczne czy marudzące dziecko, daje mu do ręki smartfon lub tablet. To zwykle natychmiast działa. Jednak może prowadzić do jeszcze gorszego zachowania i problemów emocjonalnych w przyszłości. Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Michigan pokazują, że częste używanie gadżetów elektronicznych w celu uspokojenia dziecka w wieku 3-5 lat jest powiązane – szczególnie u chłopców – z coraz większym rozchwianiem emocjonalnym.

Wykorzystywanie urządzeń mobilnych do uspokojenia dziecka wydaje się bezpiecznym tymczasowym sposobem na rozładowanie stresu, tymczasem może mieć długoterminowe konsekwencje, jeśli jest to standardowa strategia stosowana przez rodziców. Urządzenia elektroniczne, szczególnie na wczesnych etapach rozwoju, mogą zastąpić u dziecka rozwój niezależnych alternatywnych metod panowania nad sobą, ostrzega główna autorka badań, Jenny Radesky, która specjalizuje się w problemach rozwojowych dzieci.

W badaniach wzięło udział 422 dzieci w wieku 3-5 lat oraz 422 rodziców. Naukowcy analizowali, jak często rodzice wykorzystywali gadżety elektroniczne, by uspokoić źle zachowujące się dziecko i jak wpływało to na przyszłe jego zachowanie. Oznakami rozregulowania emocjonalnego są m.in. nagłe przejścia od smutku do pobudzenia, impulsywność czy nagłe zmiany nastrojów.

Wyniki badań sugerują, że istnieje związek pomiędzy wykorzystywaniem urządzeń elektronicznych do uspokajania dzieci a ich zachowaniem, a związek ten był silniej zaznaczony u chłopców oraz u dzieci, które już wcześniej były nadaktywne, impulsywne i wykazywały mocne reakcje, jak gniew, frustracja czy smutek. Wykorzystywanie urządzeń w celu uspokojenia dziecka może być szczególnie problematyczne w przypadku dzieci, które już nie radzą sobie ze swoimi emocjami, dodaje Radesky.

Opiekunowie doświadczają natychmiastowej ulgi, gdy dając dziecku do ręki urządzenie elektroniczne, doprowadzą do zmiany jego negatywnego czy trudnego do zniesienia zachowania. To uczucie jest nagradzające zarówno dla dorosłego, jak i dziecka



i może motywować obie strony do podtrzymania takich zachowań. Zwyczaj wykorzystywania urządzeń do zarządzania nieodpowiednimi zachowaniami jest wzmacniany z czasem, a u dziecka wzmacnia się mechanizm zapotrzebowania na urządzenie. Im częściej urządzenia są używane, tym rzadziej dziecko i jego rodzice ćwiczą inne sposoby radzenia sobie z takimi sytuacjami, stwierdza uczona.

Radesky zauważa, że o ile rzadkie i doraźne używanie gadżetów w celu uspokojenia dziecka nie jest niczym złym, to problem pojawia się, gdy urządzenia stają się podstawowym lub często używanym środkiem uspokajania. Dziecko i rodzice powinni wypracować metody radzenia sobie z emocjami. Dawanie dziecku urządzenia elektronicznego nie powoduje, że uczy się ono radzić sobie z negatywnymi emocjami. Urządzenie mobilne nie uczy dziecka nowych umiejętności, ono po prostu odciąga jego uwagę od tego, co czuje. Dzieci, które w odpowiednim wieku nie nabeżdą umiejętności radzenia sobie z emocjami, będą miały większe problemy emocjonalne w szkole i w późniejszym życiu, dodają naukowcy. ■

Do miasta po astmę

Ponad 2 miliony Polaków ma postawioną diagnozę astmy, a aż 70% pozostałych chorych nie wie o swoim problemie. Badania pokazują, że środowiskowe czynniki, takie jak zanieczyszczenie powietrza i brak terenów zielonych, mają znaczny wpływ na ryzyko wystąpienia tej choroby. Analiza danych blisko 350 tys. osób ujawnia, że zabudowane miasta, bez zieleni i z wysokim poziomem zanieczyszczeń, znacznie zwiększają to ryzyko.

Naukowcy od dawna wiedzą, że czynniki środowiskowe, m.in. zanieczyszczenie powietrza i brak terenów zielonych w miastach są powiązane z chorobami układu oddechowego, w tym z astmą. Do tej pory jednak wpływ tych czynników na ryzyko wystąpienia astmy był niejasny.

Nowe badanie wykazało łączny wpływ wielu czynników środowiskowych w obszarach miejskich na ryzyko zachorowania na astmę. Naukowcy stwierdzili, że obszary zabudowane głównie betonem i asfaltem, zanieczyszczenie powietrza oraz brak terenów zielonych wiążą się ze znacznie większym prawdopodobieństwem rozwoju tej choroby.

Badacze przeanalizowali dane 349 037 uczestników w wieku od urodzenia do 70 lat z 14 kołortu w Europie. Analizie poddano trzy główne zewnętrzne czynniki środowiskowe - temperaturę otoczenia, środowisko zabudowania (m.in. ilość zieleni czy sztucznego światła w ciągu nocy)

Uczestników podzielono na trzy grupy według narażenia na te trzy główne czynniki i zbadano, w jaki sposób było to powiązane z wystąpieniem astmy. Pod uwagę wzięto również inne czynniki, które mogły mieć wpływ na wynik, takie jak płeć, wiek, pochodzenie, waga oraz nałogi (w tym narażenie na dym papierosowy). Okazało się, że dorośli, którzy mieszkali na obszarach o wysokim poziomie zanieczyszczenia powietrza, mieli o 13% wyższe ryzyko zachorowania na astmę w porównaniu do osób otaczających się czystym powietrzem. U dzieci natomiast ryzyko to wzrastało o 18%. Dorosłe osoby zamieszkujące obszary bez terenów zielonych były o 15% bardziej narażone na zachorowanie na astmę, natomiast dzieci aż o 38%.

Wnioski wyglądają następująco: najbardziej niebezpieczne środowiska miejskie mają wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza, ograniczony dostęp do terenów zielonych oraz są zbudowane głównie z betonu i asfaltu. To zwiększa ryzyko wystąpienia astmy u osoby dorosłej o 27% i o 35% u dziecka. Niestety nawet tam, gdzie jest stosunkowo czyste powietrze, jednak w zabudowie przeważa beton i asfalt, ryzyko zachorowania wzrasta aż o 36%.

Badanie podkreśla ważną rolę, jaką odgrywają środowiska miejskie w kształtowaniu zdrowia układu oddechowego. Każdego roku coraz więcej ludzi przeprowadza się do miast, więc należy przemyśleć sposób projektowania i zarządzania przestrzeniami miejskimi, by dbać o zdrowie mieszkańców. ■

LOKATA OSZCZĘDNOŚCI W NATURALNE, KOLOROWE DIAMENTY INWESTYCYJNE

Nabywcy naturalnych, kolorowych diamentów uzyskują spokojną przystań dla swoich oszczędności, dającą im komfortowy poziom bezpieczeństwa. Przy okazji okazuje się, że są w stanie zarobić znacznie więcej niż oczekiwali.

Propozycja dla wszystkich, którzy poszukują sprawdzonych sposobów na zabezpieczenie posiadanego majątku podczas gospodarczych oraz politycznych zawirowań.

Wszystkich zainteresowanych tym jak dokonać transakcji udanego zakupu naturalnych, kolorowych diamentów inwestycyjnych, proszę o bezpośredni kontakt.

JAROSŁAW DAŁEK
TEL. 416 -904 - 1181
FANCY COLOR DIAMONDS



E-mail: ulaurbanski@gmail.com

www.woznowski.com

E-mail: pwoznowski@sympatico.ca



**CHATA
na
Lata**

416-456-7683

URSZULA URBANSKI
SALES REPRESENTATIVE



GO WEST
REALTY LTD. BROKERAGE



416-995-7767

PETER WOZNOWSKI
SALES REPRESENTATIVE

**PISEMNA GWARANCJA
SPRZEDAŻY TWOJEGO
DOMU**

ZADZWOŃ PO SZCZEGÓŁY!



**LUB NASZA USŁUGA
GRATIS!**

CONDITIONS APPLY

GRIMSBY BEACH

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

**GEORGETOWN**

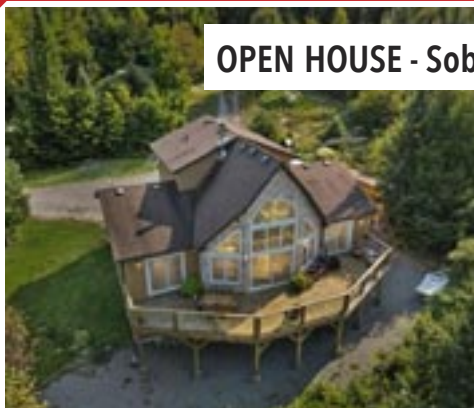
Fantastyczny 3 syp.dom z 4 łazienkami w idealnej lokalizacji. Open Concept, kominek, drewniane podłogi. Przepiękna kuchnia po generalnym remoncie. Podwójny garaż plus 4 miejsca parkingowe. Ten dom trzeba zobaczyć. Cena \$1,269.800

**ST. CATHARINES**

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



OPEN HOUSE - Sobota, 28 czerwca w godz. 2 pm - 4 pm • Niedziela, 29 czerwca w godz. 11am - 1 pm

**COTTAGE NA KASZUBACH-BARRYS BAY**

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

TANIE DOMY I MIESZKANIA POZA MIASTEM!

Ekspert w branży nieruchomości (galeria zdjęć na str. 16) **BEZSTRESOWEJ ZMIANIE ZAMIESZKANIA.**



VATICANO

Polski Sklep Katolicki

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



Tel: (905) 276 - 6449

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

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

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

VATICANO ZAPRASZA



**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**

Co wpływa na dobre zdrowie i długowieczność?

Tak jak pisaliśmy w jednym z poprzednich artykułów, długość naszego życia, jak i jego jakość, zależy dużo bardziej niż można to było przypuszczać od nas samych. W związku z tym uzbrojeni w tę wiedzę, stajemy przed kolejnym wyborem i podjęciem decyzji, której skutki dotkną nas znacznie bardziej niż można by to sobie wyobrazić. Każdy element naszego życia może się stać, i tak naprawdę powinien, częścią naszego planu. Ten plan to zachowanie zdrowia i dobrej formy naszego mózgu na wiele, wiele lat, jakie chcielibyśmy jeszcze przeżyć.

To co jest wynikiem takiego podejścia to jest to, co mamy w swoim życiu najcenniejszego – nasza

niezależność. Ta niezależność to życie we własnym domu jak najdłużej, a także zdolność do podejmowania decyzji, dotyczących nas i naszego współmałżonka czyli tak naprawdę naszej najbliższej rodziny.

Czy chcemy być sprawni fizycznie i umysłowo, czy może nie ma to dla nas żadnego znaczenia, bo przecież „jakoś to będzie” a poza tym „kto to wie”? Czasami „wrodzona” niechęć do wysiłku czy przekonanie o nieuchronności tego co nas czeka, niezależnie od nas samych, jest też doskonałą wymówką. Niestety, brak działania często powoduje, że to nasi najbliżsi będą kiedyś zmuszeni działać za nas, niekoniecznie w sposób, z którego będziemy zadowoleni. Jeszcze dziesięć lat temu, poza zwykłymi zaleceniami takimi jak unikaj palenia, nie pij za dużo i unikaj tłustych potraw, nauka niewiele miała do zaoferowania.

Wiadomo też było, że stany zapalne mają niekorzystny efekt na nasze zdrowie -- nawet zwykła grypa w starszym wieku, niesie ryzyko poważnych powikłań, oczywiście też były negatywne efekty środowiska – zwłaszcza tego zatrutego chemią czy innymi czynnikami. Wiele osób nie bardzo była skłonna zmieniać cokolwiek w swoim życiu bo: „mój dziadek pił, palił i jadł tłusto całe życie i proszę – dożył do setki w dobrym zdrowiu” a „mój ojciec już bez umiaru a i wódeczkę sobie nalewał do każdego posiłku, na spacer nie chodził a ważył chyba ze sto kilo – i co? Dożył dziewięćdziesięciu lat w dobrym zdrowiu i zginął w wypadku samochodowym, bo jeszcze jeździł samochodem!” Zazwyczaj w takich razach osoby, którym ktoś opowiada takie historyjki z życia rodziny ze zrozumieniem kiwa głową i mówi: „no tak – nie ma to jak dobre geny”.

~dokończenie na str. 21

NEW

SOTA

ZAPRASZAMY NA WYJĄTKOWE OBIADY I
NIEZAPOMNIANE UROCZYSTOŚCI
W NASZEJ RESTAURACJI

IDEALNE MIEJSCE NA TWOJĄ WYJĄTKOWĄ KOLACJĘ

- DWIE PRZESTRONNE SALE BANKIETOWE
- DO 120 OSÓB
- DEKORACJE STOŁÓW WEDŁUG TWOICH ŻYCZEŃ
- CIEPŁA I ELEGANCKA ATMOSFERA



ŚWIĘTUJ Z NAMI:

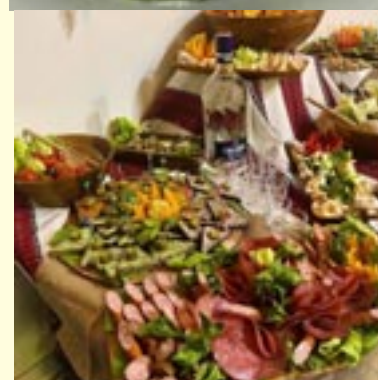
- URODZINY
 - WESELA
 - CHRZCINY
 - PIERWSZA KOMUNIA
 - BABY SHOWER
 - GENDER PARTY
 - WIECZORY TEMATYCZNE I WIELE INNYCH
- NA ŻYCZENIE – MUZYKA NA ŻYWO.
ZADBAMY O KAŻDY SZCZEGÓŁ, BY TEN
DZIEŃ BYŁ NIEZAPOMNIANY.



KUCHNIA EUROPEJSKA I CATERING

- PYSZNE MENU DLA KAŻDEGO
- CATERING Z DOSTAWĄ
- PROFESJONALNA OBSŁUGA

**REZERWACJE:
+1 416 388 7569**



**2453 DIXIE RD, MISSISSAUGA
INSTAGRAM: @_SOTA.CAFE**

Gotujemy smacznie i zdrowo

ZUPA SZPARAGOWA



Składniki

Litr bulionu lub czystego rosółu
500 g szparagów
1 duża marchewka
1 biała część pory
2 duże ziemniaki
1 średniej wielkości cebula
2 łyżki oleju
90 g sera topionego
4 łyżki śmietanki 12%
2 łyżki posiekanego koperku
przyprawy- sól , pieprz biały , maggi

Przygotowanie

W garnku rozgrzewamy olej wrzucamy do na niego cebulę pokrojoną w kostkę oraz por w pół plasterki . Smażymy około 5 minut. Następnie dodajemy pokrojone ziemniaki w średnią kostkę , marchewkę w pół plasterki , smażymy 5 minut , wlewamy bulion lub czysty rosół . Gotujemy do miękkości warzyw. Do całości dokładamy szparagi pokrojone w plasterki (łebki pozostawiamy całe), gotujemy do miękkości , chrupkości szparagów. W zimnej wodzie rozpuścimy serek topiony ze śmietanką , całość wylewamy do zupy. Zagotowujemy , dosypujemy koperek doprawiamy do smaku przyprawami

KURCZAK MARENGO



Składniki:

1,5-kilogramowy kurczak
4 łyżki oliwy
1 cebula
4 ząbki czosnku
400 g obranych i posiekanych pomidorów
100 mililitrów wytrawnego białego wina
150 mililitrów bulionu drobiowego
200 gramów pieczarek
1 liść laurowy
sól, pieprz
natka pietruszki
kilka kromek chleba
kilka ugotowanych raków lub krewetek (opcjonalnie)
4 jajka (opcjonalnie)

Przygotowanie

Kurczaka podzielić na części, a następnie doprawić kawałki kurczaka solą oraz pieprzem i obsmażyć je na oliwie na złoty kolor. Zdjąć z patelni. Na tym samym tłuszczu zeszklić posiekaną wcześniej cebulę, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone w plastry pieczarki. Podsmażyć i wlać wino zredukować całość, po czym dodać pomidory, bulion i liść laurowy. Włożyć kurczaka z powrotem na patelnię i dusić na małym ogniu pod przykryciem - przez około 35-40 minut, aż mięso zmięknie. W międzyczasie przygotować grzanki oraz - opcjonalnie - usmażyć jajka sadzone. Pod koniec duszenia dodać raki lub krewetki i podgrzać razem. Podawać z sosem, natką pietruszki, grzankami i jajkiem.

KOTLECIKI KALIFORNIJSKIE



Składniki

Kotlety:
750 g mięsa mielonego z kurczaka
50 ml oliwy z oliwek
50 g bułki tartej
1 łyżka skórki cytrynowej
4 ząbki czosnku
1 jajko
1 łyżeczka wędzonej papryki
1 łyżeczka cebulki granulowanej
¼ łyżeczki pieprzu cayenne
1 łyżka świeżego rozmarynu
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki czarnego pieprzu

Dodatki:

2 czerwone papryki
1 cukinia
2 łyżki oliwy z oliwek
sok z 1 cytryny
1 garść natki pietruszki
1 ząbek czosnku
olej do smażenia

Przygotowanie

Przygotuj kotlety. Wszystkie składniki na kotlety wymieszaj w misce na jednolitą masę. Odstaw masę na 10 minut przed formowaniem kotletów. Bierz po garści masy mięsnej i formuj z niej lekko spłaszczone kulki. Kładź je na rozgrzanym oleju na patelni i smaż z każdej strony przez ok. 5-8 minut, w zależności od wielkości kotletów. Zdejmij kotlety z patelni i odstaw. Czerwoną paprykę i cukinię pokrój na paseczki. Podsmaż je na tłuszczu ze smażenia mięsa przez 2-3 minuty, do miękkości. Przenieś warzywa na kotlety. W niewielkiej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, przeciśnięty przez praskę czosnek i drobno posiekaną natkę pietruszki. Przygotowanym sosem zalej kotlety z warzywami. Kotleciki kalifornijskie podawaj na ciepło, od razu po przygotowaniu.



SCHABOWE PO GRECKU



Składniki:

4 kotlety schabowe bez kości,
1 pomidor,
oliwki,
ser feta,
1 łyżka oliwy,
mąka,
rozmaryn,
tymianek,
sól, pieprz,
olej do smażenia.

Przygotowanie

Kotlety obtocz w mące, następnie w roztrzepanym jajku i bułce tartej, usmaż na złoto z obu stron. Mięso ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, na każdym kotleciku połóż część pomidora bez skórki, posyp solą i pieprzem. Na pomidorze ułóż jeszcze pokrojone oliwki i kawałki sera feta. Całość posyp rozmarynem i tymiankiem. Skrop oliwą, zapiekaj 15 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza.





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

Co wpływa na dobre zdrowie

~dokończenie ze str. 17

Teraz jak widać, możemy powiedzieć – święta prawda, ale na te dobre geny zdecydowana większość z nas musi solidnie popracować. Teraz, jak już pisaliśmy, wiemy już, że tajemnica dobrych genów to w istocie dobry stan „telomeres” – czyli istotnej części naszego DNA. A tajemnica naszych zdrowych i długowiecznych przodków to w istocie organiczne pożywienie i brak istotnych skażeń środowiska, zwłaszcza w ich dzieciństwie, poza zazwyczaj pomijaną w takich rozważaniach, ale równie ważną, istotną przyczyną a mianowicie pozytywnym stosunkiem do życia i umiejętnością radzenia sobie ze stresami.

To właśnie ta pogoda ducha i swoista ochota na życie, jest nadal jednym z podstawowych czynników, mających znaczenie dla długości naszych „telomeres” – czyli długości naszego życia. Ludzie, którzy są pogodni i nie poddają się stresom żyją po prostu dłużej. Aktywność i cel czy inaczej powód, dla którego wstajemy z łóżka każdego dnia rano, też ma bardzo ważne znaczenie. Bycie duszą towarzystwa i otaczanie się gronem znajomych, dodaje jeszcze znaczących korzyści dla utrzymania się w dobrej formie i pielęgnowania naszego DNA.

Ale, żeby być w zgodzie z tym co obiecaliśmy, musimy przedstawić wszystkie ważne z tego powodu czynniki na podstawie aktualnego stanu wiedzy, a dla dociekliwych polecamy lekturę pracy naukowej „Telomeres, lifestyle, cancer and aging” napisanej przez Masood A. Shamas

Harward (Dana Farber) Cancer Institute , Boston Massachusetts a dostępnej na stronie www.ncbi.nlm.nih.gov.

W podsumowaniu tego przeglądu obecnego stanu nauki w tej dziedzinie znajdujemy co następuje:

Tempo skracania telomeres jest krytyczne dla zdrowia i szybkości procesu starzenia, włączając w to wszystkie możliwe jego komplikacje, wynikające ze stanów chorobowych.

Palenie papierosów, używania używek (narkotyków), skażenie środowiska a także brak aktywności fizycznej, nadwaga, chroniczny stres i niezdrowa dieta

jest podstawowym czynnikiem powodującym zaburzenia i gwałtowne przedwczesne skracanie się telomeres.

W celu spowolnienia tego procesu jak i prewencji (zapobieżeniu) chorób nowotworowych jak i spowodowania znacznego spowolnienia procesu starzenia, powinniśmy zmienić nasz sposób życia jak i naszą dietę. Podstawową zmianą powinno być nabycie pozytywnego stosunku do życia, nauczenie się radzenia sobie ze stresem, w celu zachowania pogody ducha jak i byciu otwartym i aktywnym towarzyszko. Pomaga też bycie jak najdłużej czynnym zawodowo, przy oczywiście jak najbardziej pozytywnym stosunku do swojej pracy. Znacząco w tym pomagają bardzo znane narzędzia z zakresu psychologii jak „Cognitive Behavioural Therapy” czy „Mindfulness based Stress Reduction Therapy”.

Aktywne współdziałanie w zmianie stylu życia ma też na celu spowodowanie zmian w diecie, osób pragnących zmienić swoją przyszłość, poprzez zwrócenie uwagi na pewne jej elementy takie jak antyutleniacze, błonnik, zdrowe tłuszcze i proteiny i omega 3 oleje.

Prosimy jednak pamiętać, że bez sprawnego, aktywnego i prawidłowo działającego mózgu, nie ma i nie może być zdrowego i długiego życia. Do prawidłowej stymulacji mózgu i utrzymaniu go w sprawności, niezbędne nam są bodźce słuchowe. Namawiamy wszystkich, mających wątpliwości co do swego słuchu (nie mówiąc już nawet o tych osobach, które słyszą szumy uszne czy dzwonięcie w uszach) – nie wahajcie się nad zrobieniem specjalistycznego testu – być może od tego zależy długość waszego życia...

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

www.metro-hearing-tinnitus.com

www.metrohearing.ca

tel. 905-273-7717

Gaśnie po śmierci

Nasze ciała mogą dosłownie świecić – emitując niemal niewidzialne światło, które gaśnie po śmierci. Naukowcy z Kanady zarejestrowali to zjawisko u myszy i roślin, potwierdzając istnienie tzw. biofotonów. Czy to nowy sposób diagnozowania zdrowia, a może... fizyczny ślad życia?

Nasze ciała mogą emitować światło - dosłownie. Nie w przenośni, nie duchowo, ale fizycznie. Takie wnioski płyną z badania przeprowadzonego przez fizyków z Uniwersytetu Calgary i Narodowej Rady Badawczej Kanady. Naukowcy obserwowali "ultrasłabą emisję fotonów" (ang. UPE - ultraweak photon emission) u żywych myszy i roślin, która znacząco zmniejszała się po ich śmierci. Efekt? Widzialne gołym okiem - a raczej specjalistyczną kamerą - światło życia, które gaśnie wraz z ostatnim tchnieniem.

Wbrew pozorom nie chodzi tu o żadną ezoterykę czy mistyczne opowieści o aurach. Badacze nie twierdzą, że potrafią sfotografować duszę czy energię człowieka. Ale za pomocą wyjątkowo czułych kamer CCD (charge-coupled device) uchwycili pojedyncze fotony światła emitowane przez żywe organizmy. Po śmierci myszy, mimo utrzymania ich temperatury ciała na stałym poziomie, liczba emitowanych fotonów dramatycznie spadła. Podobny efekt zauważono w liściach roślin, które wcześniej poddano stresowi fizycznemu i chemicznemu. Świeciły mocniej w miejscach zranienia.

Skąd bierze się to tajemnicze światło? Z procesów biochemicznych. Komórki, zwłaszcza pod wpływem stresu, produkują tzw. reaktywne formy tlenu - na przykład nadtlenek wodoru. Te cząsteczki mogą prowadzić do reakcji, w których elektrony zyskują energię, a następnie uwalniają ją w postaci fotonów - małych porcji światła. To zjawisko nie jest nowe - od lat obserwuje się je np. w tkankach serc krów czy koloniach bakterii. Nowością jest jednak uchwycenie go w całych organizmach.

Naukowcy sugerują, że w przyszłości ten typ emisji może stać się narzędziem diagnostycznym - pozwalającym bezinwazyjnie ocenić stan zdrowia tkanek, poziom stresu czy obecność choroby. Brzmi jak science fiction, ale fizyka często wyprzedza medycynę o kilka kroków.

Eksperyment pokazuje jedno: życie świeci. Może nie na tyle mocno, byśmy mogli to zobaczyć bez sprzętu, ale wystarczająco, by uchwycić je w chwili, gdy znika. To nie "duch opuszczający ciało", ale sygnał, że złożony system chemiczny, jakim jesteśmy, właśnie się wyłączył.

Być może pewnego dnia lekarze zamiast stetoskopu użyją detektora światła, by sprawdzić, czy tkanki naprawdę żyją. Na razie jednak pozostaje nam zachwyt nad faktem, że naprawdę - choć słabo - świecimy. (Science Alert) ■



~dokończenie na str. 22

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.

Trump "sprząta bałagan po sobie"

Prezydent Trump "Rozwiązuje problem, który sam stworzył".

Minister obrony USA Pete Heghset został między innymi zapytany, czy prezydent USA Donald Trump złamał konstytucję dokonując ataku.

- Niewątpliwie, artykuł 1, sekcja 8 Konstytucji Stanów Zjednoczonych daje Kongresowi, a nie prezydentowi, prawo deklaracji wojny, a ustawa z 1973 roku jeszcze doprecyzowuje to. Natomiast prawda jest taka, że to prawo Kongresu do decydowania o wojnie i pokoju od dawna było martwą literą - stwierdził. Dodał, że w ostatnich latach wiele wojen nie miało autoryzacji Kongresu.

- Natomiast główną kwestią jest to, że oczywiście każda wojna niesie za sobą ogromne ryzyko, z tak silnym państwem jak Iran szczególnie. Pytanie jest, czy to nie jest typowy przykład tego, jak populistyczni liderzy, w tym przypadku prezydent Trump, de facto rozwiązuje problem, który sam stworzył w 2018 roku wychodząc z porozumienia, bardzo dobrego porozumienia, na temat ograniczenia możliwości jądrowych Iranu, które zostało wynegocjowane jeszcze przez administrację Baracka Obamy. Trump był przeciwny temu porozumieniu właśnie z tego względu.

Kiedy w 2018 roku Trump wyszedł z "tego porozumienia z trudem wynegocjowanego, to było jasne, że prędzej czy później to, co się stało dziś w nocy, będzie musiało nastąpić, bo jeżeli nie możemy się dogadać z Iranem na jakiś kompromis, to zostaje tylko wojna".

Decyzja Trumpa o ataku to "hazardowa zagrywka", która jest "bardzo niebezpieczna". Nie musiało do niej dojść, gdyby Trump nie rozmontował po prostu porozumienia, które zostało wynegocjowane już osiem lat temu, więc w jakimś sensie on sprząta bałagan, który sam zrobił w pierwszej kadencji. Czy to sprzątanie przyniesie tragiczne konsekwencje? Na przykład może nastąpić sytuacja, w której Irańczycy zaminują wejście do Zatok Perskiej. Mówi się o tym, oni ostrzegali, że mogą to zrobić i nagle 25 procent podaży ropy naftowej, gazu ziemnego skroplonego, może nie móc po prostu wypłynąć z tej Zatok Perskiej, i pogrążyć cały świat w kryzysie.

Czy to ryzykowne zagranie Trumpa się opłaci, to znaczy czy Irańczycy jednak stwierdzą, że odpowiedzą na tą olbrzymią eskalację, w sposób taki, mało agresywny, to się okaże w najbliższych dniach i tygodniach. Za wcześniej, żeby mówić, że prezydent Trump wygrał tą rozgrywkę, bo jeszcze nie wiemy po prostu jaka będzie odpowiedź przeciwnika na to zagranie. Na razie jedna strona zaserwowała i zobaczymy co będzie. ■

"Woda Święcona" w Heerlen

Holenderskie biura architektoniczne MVRDV i Zecc Architecten wygrały konkurs na przekształcenie ponad 100-letniego kościoła św. Franciszka z Asyżu w Heerlen w publiczny basen. Projekt, nazwany z przymrużeniem oka "Holy Water", ma na celu nadanie opuszczonemu budynkowi nowej funkcji, zachowując jednocześnie jego historyczne elementy.



Jak wyjaśnia Winy Maas, współzałożyciel MVRDV, w ostatnich latach wskaźnik pustostanów wśród kościołów w Holandii tylko rośnie, więc najwyższy czas na nowe kreatywne pomysły na ich wykorzystanie. Zdaniem architektów zamiast wyburzać, zdecydowanie lepiej nadać im ponownie funkcję społeczną, choć zupełnie inną niż pierwotna, a baseny publiczne idealnie się do tego nadają.

Centralnym elementem projektu jest ruchoma podłoga basenu, która może być podnoszona i opuszczana, umożliwiając różne aktywności dla osób w różnym wieku i o różnych umiejętnościach pływackich. W skrajnej pozycji może być całkowicie podniesiona, ukrywając basen, co pozwala na wykorzystanie przestrzeni do wydarzeń społecznych i kulturalnych. Dodatkowo, cała przestrzeń basenu może być wypełniona cienką warstwą wody, tworząc imponujące odbicie wnętrza kościoła i dając odwiedza

jącym wrażenie, że mogą "chodzić po wodzie".

Wnętrze budynku z ceglana architekturą i wysokim sklepieniem, z grupą osób stojących na podłodze, która odbija światło przypominające efekt wody. Oświetlenie punktowe tworzy ciepłą, nastrojową atmosferę.

Projekt zakłada zachowanie i integrację historycznych elementów kościoła. Ławki zostaną przekształcone w siedziska dla pływających oraz stoliki barowe dla widzów, a dawna ambona stanie się miejscem pracy ratownika. Nowa mozaikowa podłoga, inspirowana istniejącymi kolorami, materiałami i witrażami kościoła, zostanie wykonana we współpracy z lokalnymi artystami, nawiązując do licznych murali w Heerlen.

Miejsce otrzyma też nowe oświetlenie, zaprojektowane w sposób zgodny z pierwotną estetyką kościoła, aby nie zaburzyć jego historycznego charakteru. Na wizualizacjach widać również, że organy oraz malowidła religijne pozostaną na swoich miejscach, co stanowi subtelny, ale wymowny ukłon w stronę przeszłości tej przestrzeni. Aby chronić te zabytkowe materiały przed wilgocią, wokół basenu zostaną zainstalowane szklane ściany, tworzące efekt podziału przestrzeni i chroniące witraże oraz dzieła sztuki. Dach kościoła zostanie też zaizolowany od zewnątrz, zapobiegając nadmiernemu nagrzewaniu się wnętrza. Wszystko w imię kreatywnego podejścia do adaptacji zabytkowych budynków, łączącego funkcje społeczne z poszanowaniem dziedzictwa kulturowego. Realizacja projektu, wpisującego się zresztą w szerszy plan rozwoju centrum Heerlen, który obejmuje m.in. powstanie muzeum rzymskiego i renowację kina Royal-Rivoli, planowana jest na 2027 rok. ■

Dlaczego tu tak zimno

Podróże samolotem to dziś codzienność dla milionów osób – zarówno tych wyjeżdżających służbowo, jak i planujących wypoczynek. Wśród częstych uwag zgłaszanych przez pasażerów znajduje się niska temperatura na pokładzie. Choć dla wielu osób może być to uciążliwe, chłodniejsze warunki w kabinie nie są przypadkowe – mają konkretne i praktyczne uzasadnienie, związane z bezpieczeństwem, zdrowiem oraz komfortem podróży.



Utrzymanie odpowiedniej temperatury w kabinie samolotu to złożony proces, zależny od wielu czynników technicznych i operacyjnych. Gdy samolot stoi jeszcze przy terminalu, do jego kadłuba podłączane są zewnętrzne systemy klimatyzacyjne, które odpowiadają za cyrkulację powietrza i chłodzenie wnętrza maszyny. Te urządzenia, często widoczne w formie dużych, żółtych rur, dostarczają powietrze do środka samolotu, zanim uruchomione zostaną silniki.

Po starcie, klimatyzację przejmują systemy napędzane głównymi silnikami, a za kontrolę temperatury odpowiada załoga. Wnętrze samolotu podzielone jest na kilka stref, z osobnymi czujnikami, co pozwala na różnicowanie temperatury w różnych częściach kabiny – od kokpitu, przez klasę ekonomiczną, po kabinę załogi. Choć stwardesady mogą regulować temperaturę w ograniczonym zakresie, poważniejsze zmiany wymagają decyzji z kokpitu.

Co ważne, nie istnieją międzynarodowe standardy regulujące dokładną temperaturę w samolotach. Linie lotnicze kierują się wewnętrznymi wytycznymi, a decyzje w tej sprawie są uzależnione m.in. od typu samolotu, długości lotu czy liczby pasażerów.

Chłodniejsze warunki panujące w kabinie to nie tylko kwestia komfortu załogi czy oszczędności energetycznych. Przede wszystkim chodzi o zdrowie pasażerów.

W cieplejszych warunkach, przy obniżonym ciśnieniu powietrza i jego niskiej wilgotności, organizm człowieka jest bardziej podatny na zawroty głowy, nudności, a nawet omdlenia. Z tego powodu temperatura w samolocie utrzymywana jest na poziomie, który minimalizuje ryzyko takich objawów.

W samolotach panuje także bardzo suche powietrze – wilgotność może wynosić zaledwie 10-20 proc. Zbyt wysoka temperatura w takich warunkach dodatkowo zwiększa ryzyko odwodnienia. Utrzymanie chłodniejszego klimatu pomaga ograniczyć ten efekt, dlatego zaleca się, by pasażerowie regularnie się nawadniali podczas lotu.

Niska temperatura w samolocie odgrywa również ważną rolę w kontekście ogólnego komfortu podróży. Chłodniejsze powietrze pomaga neutralizować zapachy – zarówno te związane z jedzeniem, jak i mniej przyjemne, np. od obuwia czy potu. W cieplejszym otoczeniu cząsteczki zapachowe stają się bardziej aktywne, co może pogorszyć jakość podróży dla pasażerów. Stąd właśnie potrzeba utrzymywania nieco chłodniejszej atmosfery na pokładzie, zwłaszcza przy dużym zagęszczeniu ludzi na małej przestrzeni.

Dlatego też członkowie załogi często noszą ciepłe swetry czy kamizelki – to nie tylko kwestia uniformu, ale również konieczność wynikająca z realiów pracy w niskiej temperaturze. Pasażerowie również powinni pamiętać o odpowiednim przygotowaniu do lotu: lekki sweter, skarpetki czy chusta mogą znacząco podnieść komfort podróży, zwłaszcza na dłuższych trasach. ■

Czy kosmos pachnie

Kosmos nie pachnie jak pustka – mimo próżni. Pachnie jak przeszłość: pełna różnych aromatów – od nut wulkanicznych, aż po rozpad i rozkład.

Zapach w próżni, to paradoks, który ma sens tylko, gdy wracasz ze spaceru kosmicznego. Wtedy można to poczuć aż za bardzo. Większość z nas tego zapewne nigdy nie doświadczy – stąd muszą nam wystarczyć świadectwa tych, którzy tam byli. Astronauci opowiadają o aromacie metalu, spawów, zwęglonego mięsa. Zmysł węchu nie działa w próżni – ale działa w kontakcie z tym, co "przyniesiono" ze sobą do słuz statków i stacji. Tlen atomowy z zapasów w skafandrach, cząsteczki powstałe w eksplozjach gwiazd, łączą się z powietrzem w kabinie i tworzą ozon. Pachnie jak burza.

Jowisz? Zaczyna się słodko, jak zepsuty marcepan – z warstwą lodu amoniakalnego, który przypomina... koci mocz. Mało przyjemnie. Dalej jest tylko gorzej. Siarczek amonu, amoniak, siarka – i nuty z fosforem oraz tholinami, które pachną jak... ropa naftowa z czosnkiem. Jeśli kiedykolwiek chciałeś powąchać piekło, Jowisz pasuje tutaj świetnie.

W 2023 roku z pomocą teleskopu Jamesa Webba naukowcy wykryli w atmosferze egzoplanety K2-18b ślady siarczku dimetylu – DMS. W tym kryją się niemałe kontrowersje, bo owo znalezisko się mocno kwestionuje. Związek ten na Ziemi produkowany jest niemal wyłącznie przez fitoplankton i pachnie on... jak zgniła kapusta. Bo kto powiedział, że życie musi pachnieć jedynie ładnie? Zazwyczaj po prostu śmierdzi.

Ale to nie wszystko. W atmosferze tej samej planety wykryto związki, które – o ile nie są produktem egzotycznych procesów geologicznych – mogą być biosygnaturami. Co ważniejsze: ich stężenie jest 10 000 razy wyższe niż w ziemskiej atmosferze. Być może jest tam ocean tętniący życiem. Być może to tylko szum w danych.

W kosmosie zapach jest istotną informacją. Tytan, księżyc Saturna, pachniałby mieszaniną migdałów, gnijącej ryby i benzyny. Sagittarius B2, obłok molekularny w Drodze Mlecznej, emituje aromat metanolu, glikolu i acetonu – coś między lodami a zmywaczem właśnie. A centrum galaktyki? Tam podobno unosi się nuta przypominająca maliny. Ale to ściema. Mrówczan etylu – cząsteczka odpowiedzialna za ten zapach – bardziej przypomina lakier, niż babciną konfiturę.

Ewolucyjnie to właśnie nos był naszym pierwszym czujnikiem chemicznym. 3,5 miliarda lat temu pierwsze bakterie "wyczuwały" substancje w swoim środowisku i zmieniały kurs. My robimy to samo – tylko z większym dramatyzmem. Zapach wciąż ostrzega, przyciąga, wywołuje wspomnienia. Ile razy mieliście tak, że gdy w powietrzu pojawiło się coś konkretnego, od razu w myślach uruchomiło Wam się konkretne wspomnienie? Jak na zwierzęta mamy dosyć "średni" węch i m.in. psy biją nas na głowę możliwościami. Ale i tak jest u nas istotny. Nadrabiamy za to innymi zmysłami i przede wszystkim – złożonym intelektem.

Po latach wiemy też, że zapach może zdradzić skład atmosfery planety. Może też podpowiedzieć, gdzie szukać życia. A może – choć brzmi to banalnie – przypomnieć, co zostawiliśmy za sobą.

Kosmos śmierdzi. I tak powinno być. Każda z tych woni to nie tylko mieszanina cząsteczek – to swego rodzaju historia. A my, z nosami, fiolkami i teleskopami, próbujemy zrozumieć, jak pachnie wszystko. Wrodzona ludzka ciekawość skłania nas do zadawania czasami banalnych, ale i tak istotnych pytań. Dopóki chcemy pytać, jest dobrze. Gorzej, gdybyśmy się nad tymi rzeczami w ogóle nie zastanawiali. ■

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-06-26

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

ITVN, piątek, 2025-06-27

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy 5 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
5:05	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:26	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Pilkarki. Dziewczyny z boiska - program publicystyczny
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:35	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny, Polska 7769
21:20	Bliskie niebezpieczeństwo - film kryminalny, Francja 2018,
22:55	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
23:30	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
0:05	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
0:40	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy

ITVN, sobota, 2025-06-28

1:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
2:50	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
3:35	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
4:20	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
5:50	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
6:35	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
7:20	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
8:10	DeFacto 14 - informacyjny
8:35	DeFacto 14 - informacyjny
9:00	Dzień Dobry Wakacje - magazyn

12:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
12:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:50	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Zakup kontrolowany 38 - program motoryzacyjny
14:16	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
14:50	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
15:15	Ciężarówką przez Indie - program rozrywkowy
16:05	Życie na kredyt 3 - program publicystyczny
16:30	Jak siostry - program dokumentalny
16:55	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
17:40	Cały jej świat - program edukacyjny
18:25	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
19:10	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	Zły chłopak - film dramat, Francja 2020,
22:35	Mój agent - serial komediowy
23:25	Autentyczni - program obyczajowy
0:15	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
0:40	Doradca smaku - program kulinarny
0:50	Magiel Towarzyski 22 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-06-29

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	DeFacto 7 - Flesz - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
2:50	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
3:35	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
4:20	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
6:35	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
7:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
8:10	DeFacto 14 - informacyjny
8:35	DeFacto 14 - informacyjny
9:00	Dzień Dobry Wakacje - magazyn
12:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
12:55	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
14:00	Magda gotuje internet 2 - program kulinarno-rozrywkowy
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
16:10	Zły chłopak - film dramat, Francja 2020
17:45	Zakup kontrolowany 38 - program motoryzacyjny
18:30	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
18:55	Jeździć, obserwować 5 - program motoryzacyjny
19:30	Jak siostry - program dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
21:55	Ciężarówką przez Indie - program rozrywkowy
22:45	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
23:35	Doradca smaku - program kulinarny
23:45	Superwizjer - magazyn reporterów
0:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
1:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy

ITVN, poniedziałek, 2025-06-30

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Doradca smaku - program kulinarny
2:05	Megatransportsy 5 - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:10	Jestem z Polski 7 - program dokumentalny
4:55	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
5:45	Mój agent - serial komediowy
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
10:30	Zakup kontrolowany 38 - program motoryzacyjny
11:15	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
12:00	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:25	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
12:50	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Anka testuje internety - program poradnikowy
16:05	Doradca smaku - program kulinarny
16:15	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Autentyczni - program obyczajowy
23:25	Usta Usta 5 - serial obyczajowy
0:10	Jak siostry - program dokumentalny
0:35	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
0:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-07-01

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy 6 - rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - publicystyczny

4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto kobiet 2 - publicystyczny
10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Dobra robota 4 - magazyn
16:05	Doradca smaku 20 - program kulinarny
16:15	Zróbmy sobie dom - program rozrywkowy
17:05	Szpital - obyczajowy
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku 22 - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood 2-Barbra Streisand - rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
23:25	Kuba Wojewódzki 19 - talk-show
0:15	Anka testuje internety - program poradnikowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-07-02

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransportsy 6 - rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Twarzą w twarz - serial obyczajowy
5:55	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi - serial kryminalny
9:00	Rozmowy w toku - program publicystyczny
9:45	Miasto kobiet 2 - publicystyczny

10:30	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
11:15	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
12:00	Kropka nad i - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - obyczajowy
14:25	Przepis na życie 4 - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Wiem, co jem na diecie - program lifestyleowy
16:05	Doradca smaku 20 - Frittata z warzywami - kulinarny
16:15	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
17:05	Szpital - obyczajowy
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku 22 - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood 3-Angelina Jolie - rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Cały jej świat - program edukacyjny
23:20	Zmijowisko - serial kryminalny
0:05	Mobilni mechanicy 9 - program motoryzacyjny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny



ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

zatrudni dekarzy

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

Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

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

Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

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

General Labour (stawka \$14+ /hr)

- Wymagania:
- Praca na wysokościach

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

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres

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

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.



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



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



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Ministerstwo Imigracji wprowadziło przepisy dotyczących zmiany pracodawcy lub wykonywanego zawodu dla osób na tzw. „zamkniętych” pozwoleniach o pracę. Zamknięte pozwolenia na pracę są to pozwolenia, które są wydane na konkretny zawód u konkretnego pracodawcy i osoba posiadająca takie pozwolenie na pracę, nie może pracować legalnie w Kanadzie dla nikogo innego ani w innym zawodzie. Podobne przepisy zostały już wprowadzone w czasach pandemii Covid 19. Przepisy te, umożliwiały przy spełnieniu pewnych kryteriów rozpoczęcie pracy u nowego pracodawcy/na nowym stanowisku, już po uzyskaniu listu ze zgodą od Ministerstwa, co trwa niewspółmiernie szybciej (zwykle od kilku dni do 2-3 tygodni) niż wydanie i otrzymanie nowego pozwolenia na pracę. W normalnych okolicznościach, osoba chcąc zmienić pracodawcę lub wykonywany zawód, musi złożyć odpowiednią aplikację do IRCC (skrót od Ministerstwa Imigracji) i czekać ze zmianą na wydanie nowego pozwolenia na pracę. Nowe przepisy które weszły w życie 27 maja bieżącego roku, zastąpiły te z czasów pandemii. Wprowadzone teraz przepisy wyjątkowo umożliwiają skorzystanie z takiej opcji, wymagają jednak żeby osoba chcąc z nich skorzystać, spełniała między innymi następujące warunki:

- Aplikant (osoba chcąc uzyskać nowe pozwolenie na pracę) musi posiadać ważny status tymczasowy w Kanadzie.
- Złożyć aplikację o wydanie nowego Work Permit i moc legalnie pracować w czasie składania tej aplikacji.
- Intencją aplikanta jest praca u konkretnego nowego pracodawcy na konkretnym stanowisku zgodnie z ofertą pracy, która jest częścią aplikacji.

W aplikacji należy poprosić o wydanie zgody na rozpoczęcie zatrudnienia u nowego pracodawcy oraz uzyskać potwierdzenie otrzymania tej zgody z Ministerstwa. Przepisy te są polityką tymczasową i mogą zostać odwołane lub zmienione w każdej chwili.

W przypadku pytań, zapraszamy do kontaktu z naszym biurem.

Źródło: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/corporate/mandate/policies-operational-instructions-agreements/public-policies/changing-employment.html>

Wanda Dobrowolska - Licencjonowany Konsultant Imigracyjny 905 - 271 - 4183



Wanda Dobrowolska
 Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

David nie poleca mięsa



Sir David Attenborough, ikona nauki i popularnych produkcji przyrodniczych, człowiek o niepowtarzalnym głosie, wciąż zachwyca swoją energią i pasją do dzikiej natury, mimo że 8 maja 2025 r. obchodził swoje 99. urodziny. Brytyjski biolog podkreśla, że kluczową rolę w jego długowieczności odgrywa dieta, w której znacząco ograniczył jeden z popularnych składników.

David Attenborough, urodzony 8 maja 1926 r. w Londynie, zrewolucjonizował sposób, w jaki postrzegamy naturę. Absolwent zoologii na Uniwersytecie w Cambridge od ponad siedmiu dekad współpracuje z BBC, tworząc niezapomniane dokumenty, takie jak "Życie na Ziemi", "Błękitna planeta" czy "Nasza planeta". Jego wiedza i charyzma przyciągają miliony widzów na całym świecie. W 1985 r. został uhonorowany tytułem szlacheckim przez królową Elżbietę II.

– Jeden z najpiękniejszych aspektów nauki polega na tym, że odkrywanie nigdy się nie kończy – mówił Attenborough. Popularność biologa nie słabnie, a jego aktywność na Instagramie przyniosła mu milion obserwujących w zaledwie 24 godziny od startu.

Mimo że Attenborough nie jest zwolennikiem rygorystycznych diet wegetariańskich, znacznie zredukował spożycie czerwonego mięsa, co uważa za istotny krok w utrzymaniu zdrowia. W 2017 r. wyznał, że zmodyfikował swoje menu, nadal ciesząc się na przykład serami i rybami, ale wybierając produkty roślinne jako podstawę wielu posiłków. Podkreślił, że naukowe dowody sugerują, że ograniczenie mięsa może sprzyjać dłuższemu życiu.

Eksperti wskazują, że zamiana codziennej porcji czerwonego mięsa na roślinny odpowiednik może zmniejszyć ryzyko śmiertelności nawet o 19 proc. Zbyt częste spożywanie produktów odzwierzęcych może wiązać się z ryzykiem rozwoju chorób serca, raka jelita grubego czy cukrzycy typu 2. Harvard Health zaleca również wdrożenie zamienników białkowych, takich jak tofu, soczewica czy orzechy. – Ograniczenie czerwonego mięsa, choć może wydawać się drobną zmianą, ma ogromny wpływ na zdrowie.

Pomimo zdrowego stylu życia biolog nie kryje swoich obaw związanych z procesem starzenia się. Ujawnił lęk przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak Alzheimer. – Starzejąc się, muszę akceptować możliwość utraty pamięci – stwierdził Attenborough. Mimo tych trosk 99-letni naukowiec wciąż pozostaje aktywny zawodowo, używając swojego głosu do kolejnych projektów BBC. ■



§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK OBJĄĆ SPADEK W POLSCE

z Warszawy pisze radca prawny Małgorzata Milewska - Kita

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

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

kobierców lub sprzedaż nieruchomości. Trzeba dodać, że w przypadku bezumownego korzystania przez pozostałych spadkobierców lub osoby trzecie z nieruchomości spadkowej, są oni zobowiązani do zapłaty spadkobiercy wynagrodzenia za korzystanie, do 6 lat wstecz, z przysługującym mu udziału w tej nieruchomości. W każdym przypadku trzeba możliwie jak najszybciej ustalić, czy przysługuje Państwu prawo do spadku, czy też do zachowku lub do zapisu testamentowego, ponieważ te dwa ostatnie uprawnienia przedawniają się już z upływem lat pięciu od daty śmierci spadkodawcy, a w przypadku istnienia testamentu – z upływem lat pięciu od daty ogłoszenia testamentu przez Sąd

bądź przez notariusza. Co prawda prawo do spadku nie ulega przedawnieniu, jednakże w przypadku nieruchomości istnieje realne ryzyko utraty prawa ich własności albo do odziedziczonego udziału w tych nieruchomościach wskutek ich zasiedzenia przez pozostałych spadkobierców czy też przez osoby trzecie. W przypadku postępowania spadkowego z udziałem osób, zamieszkałych w Kanadzie, nie ma konieczności ich przyjazdu do Polski, albowiem mogą być oni reprezentowani przed Sądem polskim przez pełnomocnika, a zeznania mogą być przez nich złożone na wezwanie Sądu - co jest nowym rozwiązaniem - zdalnie (online) z własnego miejsca zamieszkania, albo też w formie pisemnego oświadczenia. W szczególności w sprawach spadkowych, gdzie brak jest współdziałania spadkobierców, warto skorzystać z pomocy prawnika.

ZA DWA TYGODNIE – SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI SPADKOWYCH 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.



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

"Klątwa mumii" pokona białaczkę?

Czy to możliwe, że tajemniczy grzyb z wnętrza starożytnych egipskich grobowców będzie w przyszłości ratował ludzkie życie? Na to wygląda, bo naukowcy odkryli właśnie, że *Aspergillus flavus* (kropidlak żółty) - znany dotąd głównie jako potencjalny zabójca archeologów - może stać się nowym potężnym lekiem w walce z nowotworami.

Występujący w glebie mikroskopijny grzyb *Aspergillus flavus*, przez dekady uważany za źródło złośliwej "klątwy mumii" dotykającej archeologów badających starożytne egipskie grobowce, może trafić do arsenału nowoczesnej onkologii. Jak podaje Nature Chemical Biology, naukowcy z Uniwersytetu Pensylwanii i kilku innych ośrodków badawczych (Rice University, University of Pittsburgh, Washington University w St. Louis, Baylor College of Medicine i University of Porto) odkryli w nim nową klasę związków chemicznych, które potrafią blokować podział komórek nowotworowych.

Zespół badawczy wyizolował cztery nowe związki nazwane asperigimycynami, które przetestowano na liniach komórkowych nowotworów piersi, wątroby, płuc i krwi. Dwa z nich bez żadnych modyfikacji wykazały silne działanie przeciwnowotworowe, ale prawdziwą sensacją jest dopiero ich działanie po wzbogaceniu o lipid - wówczas skuteczność jednej z substancji dorównała cytarabinie i daunorubicynie, lekom od lat stosowanym w terapii ostrej białaczki szpikowej.



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

Choć *Aspergillus flavus* ma złą sławę, jako przyczyna zakażeń układu oddechowego i rolniczy szkodnik, jego wewnętrzna biochemia skrywa potencjał terapeutyczny, który może zrewolucjonizować leczenie nowotworów. Naukowcy podkreślają, że to jedno z pierwszych badań, które koncentruje się na klasie peptydów częściej badanych u bakterii niż u grzybów. Naukowcy planują dalsze badania na modelach zwierzęcych. Jeśli wyniki się potwierdzą, asperigimycyny mogą trafić do testów klinicznych na ludziach. I być może za kilka lat mówienie o "klątwe mumii" nabierze zupełnie nowego znaczenia - wciąż będzie ona przekleństwem, ale nowotworów, a nie ludzi. ■

Redaguje zespół. Wydawca JP7 Ltd.

Redaktor naczelny: Piotr Hoffmann



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

Skład komputerowy: Seweryn Reszka - www.zecernia.ca

Współpracują: Wanda Dobrowolska, Małgorzata Milewska-Kita,

Seweryn Reszka, Alicja i Janusz Toboła, Anna Drutis,

Urszula Urbańska, Jan Hoffmann

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

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

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

CLEAN MAX CAR WASH LTD.

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

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

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

PRZEPROWADZKI

Home Art Moving Delivery

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

647-892-4675

DO SPRZEDANIA

Rower marki Peugeot,
prawie nowy,
w znakomitym stanie

Cena - \$150

Tel. 416 - 704 - 5066

- Anastazja

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

POTRZEBNA KUCHARKA NA PÓŁ ETATU

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

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

ARKADIUSZ WIŚNIEWSKI
ILONA ANNA URBANIK
KRZYSZTOF KOWALEWSKI
MAREK MAJEWSKI

SPRINTER

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

Cena \$45.00
Bilety i rezerwacje:
416.857.4660

POD PATRONATEM

R
E
K
L
A
M
A

R
E
K
L
A
M
A

Salon Poezji Muzyki i Teatru z Toronto zaprasza na

WYKONAWCY:
Agata Pilitowska & Henryk M.

REŻYSERIA
Maria Nowotarska

OPRACOWANIE
GRAFICZNE I ORGANIZACJA
Seweryn Reszka

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

19 września 2025 godz. 20:15
Restauracja ORBIT
2025 Dundas St. East,
Mississauga, ON L4X 1M2
Phone: (905) 290-7000
Bilety \$35 do nabycia przy wejściu.

WYKONAWCA: **Tadeusz NALEPA**

MUZYKA • PASJA • BUNT • MIŁOŚĆ

HOROSKOP



Baran

Zajmiesz się rodzinnymi sprawami, ale nie bierz na siebie zbyt wiele. Rozwijaj się i szukaj nowych pomysłów na siebie, nowe pasje i życie... Neptun i Saturn sprzyjają pracy, nauce i poznawaniu siebie. Pluton we wszystkim Ci pomaga. Uciekaj tylko od nudy, rutyny i towarzyskich plotek. Księżyc zachęci Cię do nauki, podróży i dyskusji. Poczujesz, że jesteś gotowy na nowe pasje. Działaj ostrożnie!

Byk

Chętnie pójdziesz na koncert lub randkę. Odpoczniesz, a Wenus w Twoim znaku przyniesie dobry humor i szczęście w miłości. Wenus spowoduje, że będziesz w doskonałym humorze. Jowisz zapewni Ci powodzenie. Mars nakazuje zadbać o zdrowie. Merkury pomoże szybko uporać się z trudnymi sprawami. W weekend Księżyc sprzyja miłości, sztuce i regeneracji sił. Słońce ześle wyjazdy i imprezy.

Bliźnięta

Nie będziesz narzekać na brak wrażeń, ale i obowiązków. Wiele osób zechce poznać Twoje zdanie i zasięgnąć u Ciebie porady. Słońce w Twoim znaku pomoże zmienić spojrzenie na trudne sprawy. Pluton odkurzy stare pomysły, a dzięki Neptunowi nie zabraknie Ci wycucia i optymizmu. Księżyc podrzuci trochę spraw do załatwienia, ale potem zrobi się spokojniej. Zwolnij tempo, a nie poświęcaj się.

Rak

Ważne decyzje zapadają nie tylko w głowie, ale i w sercu. Jowisz w Twoim znaku sprawi, że to, co duchowe, da Ci napęd do działania. Jowisz nastawi Cię optymistycznie do przyszłości. Mars sprzyja pozytywnym modyfikacjom w diecie. Możesz teraz ćwiczyć, zmieniać fryzurę, a nawet styl życia. Merkury sprawi, że Twój autorytet wzrośnie, a w domu także wszyscy będą się z Tobą liczyć. Twoje plany mogą się ciągle zmieniać. Negocjuj i bądź cierpliwy, nie kłóć się. Księżyc radzi nie robić sobie samemu problemów. Słońce sprzyja sukcesom, pomoże Ci postawić na swoim.

Lew

Będziesz miał dobry humor, ale nie przesadzaj z poświęcaniem się dla innych, bo teraz najpilniej musisz zająć się sobą. Postaw na rozrywkę i relaks! Słońce pomoże zabrać się za to, co potrzebne. Tylko nie przesadzaj z aktywnością, bo Wenus sprzyja odpoczynkowi. Mars opuści Twój znak i poczujesz, że musisz mieć trochę spokoju. Księżyc lubi dobrą zabawę. W weekend Księżyc radzi porządnie odpocząć. omoże zyskać uznanie, a dobre wiadomości poprawią Ci humor.

Panna

Zaufaj swojej intuicji i trzymaj się z daleka od nieżyczliwych osób, a Jowisz dopilnuje, żebyś miała spokojne dwa tygodnie. Przyniesie dobre wiadomości i artystyczne natchnienie. Wenus sprzyja zabawie i miłości, a Uran pomoże znaleźć czas na hobby. Księżyc radzi unikać ryzyka, bo możesz być trochę przemęczona. Mars ułatwi Ci dokończenie różnych spraw, ale postaraj się odpocząć.

Waga

Rozmawiaj z ludźmi i uśmiechaj się, a będziesz miała szczęście i powodzenie. Imprezy, tańce i szaleństwa to dobry plan na te dwa tygodnie. Słońce spowoduje, że wszystko będzie szło gładko. Jowisz i Merkury radzą skupić się na pracy. Saturn może przynieść więcej obowiązków, ale jak się z tym uporasz, będziesz miała mniej na głowie. Księżyc w opozycji nakazuje odpocząć, należy Ci się wolny weekend. Nów pomoże skupić się na tym, co przynosi Ci zyski.

Skorpion

Znajdziesz się w centrum ważnych wydarzeń i nie pozwolisz, aby ktośkolwiek zapomni o Twoich zasługach. Merkury i Jowisz sprzyjają sprawom wymagającym odwagi i pewności siebie. Wobec słabszych bądź wyrozumiały, bo Mars pomoże zakończyć kłótnie. Księżyc zapewni Ci powodzenie. Wenus gwarantuje sukces, jeśli tylko wykazesz się cierpliwością i nie dasz się podpuścić do niepotrzebnych kłótni. Słońce poprawi Ci humor.

Strzelec

Postawisz na nowe rozwiązania, zaś w razie wątpliwości nie będziesz się wstydić i zapytasz kogoś o zdanie. Twoje pomysły wszystkim się przydadzą. Mars zachęci Cię do działania, ale szanuj swój czas i nerwy. Księżyc może powodować nerwowe sytuacje. Pluton doda Ci wiary w sukces, ale też pomoże Ci wybrać to, czym chcesz się zajmować. Księżyc wspiera zabawę i aktywny odpoczynek. Słońce w opozycji sprzyja nowym znajomościom.

Koziorożec

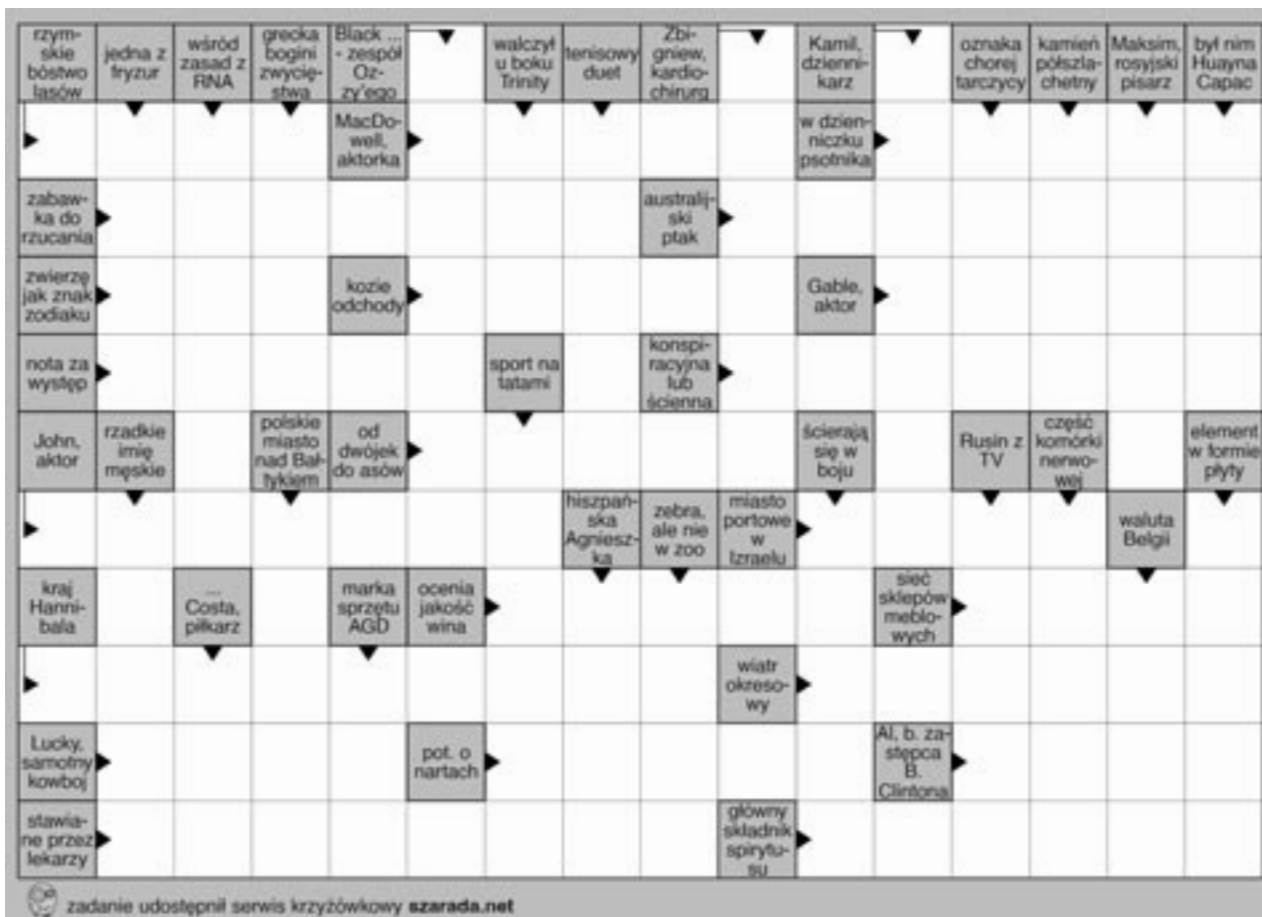
Wenus pomoże Ci pokonać kompleksy, pozbyć się wad i złych nawyków. Teraz masz szansę na prawdziwą miłość i przyjaźń. Wenus i Marssprzyjają sukcesom, ale radzą nie zgadzać się na to, co mogłoby przynieść Ci straty. Merkury i Jowisz ułatwią zdobywanie popularności i sympatii, a także zawieranie ważnych sojuszy. Jednak Saturn i Neptun przestrzegają, abyś unikał tych, którzy grają nieczysto. Księżyc może postawić na Twojej drodze podstępne osoby.

Wodnik

Znajdą się powody do świętowania, ale w pracy szukaj też okazji do zarobienia dodatkowych pieniędzy. Teraz masz dobry czas na bogacenie się! Księżyc doda Ci uroku i zachęci do działania. Słońce ześle sukcesy, przekona do spotkań. Poczujesz, że możesz trochę odpocząć. Wenus sprawi, że będziesz troskliwy, ale przestaniesz się zamartwiać. Uważaj tylko, aby nie przesadzić zakupami.

Ryby Bądź dobrej myśli, wycisz się i postaraj się być w harmonii ze światem, a początek wakacji będzie wyjątkowo udany. Księżyc sprzyja szybkim sukcesom. Jowisz zapewnia Ci szczęście w miłości. Z Merkurem rozwiążesz zagadki, które ostatnio Cię stresowały. Jednak Mars radzi nie tracić czasu na bezproduktywne dyskusje. Panuj nad nerwami, bo inaczej zaczniesz przyciągać trudne sytuacje. Słońce przyniesie Ci nowe pomysły. Księżyc radzi kontrolować finanse. Również Księżyc pomoże zorganizować zabawę i odpoczynek.

KRZYŻÓWKA



SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	22°
piątek	24°
sobota	27°
niedziela	26°
poniedziałek	28°
wtorek	26°
środa	27°

"Gdyby dureń zrozumiał, że jest durniem, automatycznie przestałby być durniem. Z tego wniosek, że durnie rekrutują się jedynie spośród ludzi pewnych, że nie są durniami"
- Stefan Kisielewski, pisarz, dziennikarz, felietonista



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

W VI Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Reytana w Warszawie graliśmy w szkolnym zespole "Pęciu ludzi z trawką" - on na gitarze a ja na "rytmicznej" i śpiewałem. Potem studiowałem - Wydział Technologii Żywności na SGGW w Warszawie. Grałem w zespole MECH - Zjednoczone Siły Natury. 1974-1986 Rozwiedziony boleśnie.

FACEBOOK:

Ja wypadłem z Branży na 20 lat wiesz? W 1987 wziąłem ślub z Beatką... w 1990 urodziła się córka Paulina, a w 1994 Syn Maciek. Ja całkowicie poświęciłem się Rodzinie i odłożyłem Gitarę do kąta... w 2004 dołączyłem do nowego Mechu, ale w 2005 zostałem z Kapeli wylany... CZASY:

"Mech" 11.12.1981 zagrał w Płocku. 12.12.1981 mieliśmy sesję zdjęciową w Remoncie. Fotograf dał każdemu z nas po Trybunie Ludu i to podpalił. Robił zdjęcia - proroczo... potem niestety te zdjęcia zniszczył, bo się przestraszył... szkoda... 13.12.1981 Robert Milewski (obecnie Mil-lord) brał ślub cywilny z Olą... Wesele o dziwo odbyło się (Pod Gwiazdami przy Marszałkowskiej). Co rusz piliśmy zdrowie Lecha i Solidarności. Potem z kaptcia szliśmy na Mokotów, bo nic nie jeździło (godzina

milicyjna). Milicjanci byli wredni !!! Na szczęście Kierowniczka Knajpy dała nam zaświadczenia, że wracamy z Weseła. Żołnierze byli ok. Prosił nas o papierosy... i klęli pod nosem, bo zimno było....

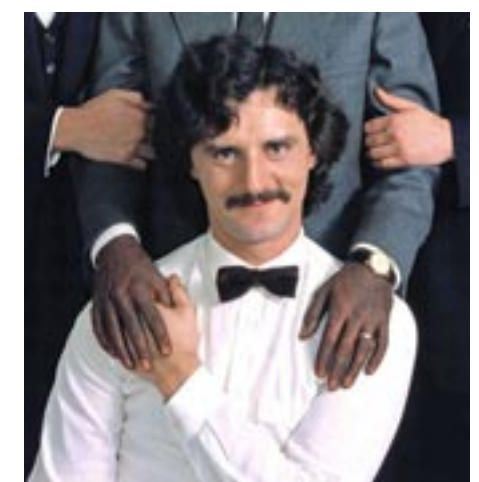


Po ciężkich życiowych przejściach "Wodzu" przeniósł się z Warszawy do Torunia. Tam grał na rynku i z tego żył.

Janusz "WODZU" Łakomiec nie żyje (29.04.1954 - 10.10.2024) gitrzysta i kompozytor zespołu MECH



Z Izabelą
Trojanowską



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

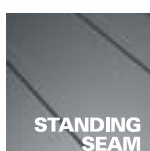
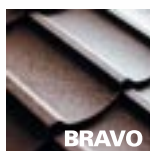
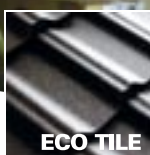
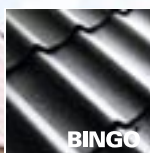
1759 Britannia Rd. E. #6/7

Mississauga, ON L4W 4E1

Poniedziałek - piątek

9:00 do 17:00

www.londonecometal.com



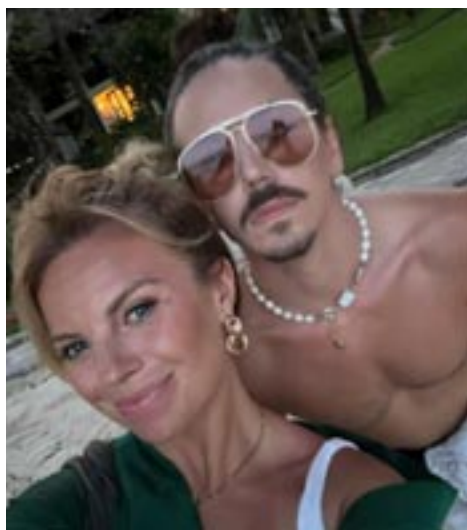
Euro Market Delicatessen

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

**"Moja miłość"**

Michał Szpak jest niezwykle skryty, jeśli chodzi o jego życie uczuciowe. Jednak głębokim uczuciem można darzyć różne osoby ze swojego otoczenia i nie zawsze musi mieć to wymiar relacji typowych dla związków. Wokalista ku zaskoczeniu wielu opublikował zdjęcie z artystką Martyną Mayą, którą... określił swoją miłością.

Michał Szpak swoją przygodę z muzyką i show-biznesem zaczynał od występu w programie "X Factor", w którym to udało mu się dotrzeć aż do finału. Od tego czasu minęło już czterdzieści lat, a jego kariera nabrała dużego rozpędu.

Obecnie jest jednym z najbardziej cenionych wokalistów w kraju i ma za sobą m.in. występ na Eurowizji. Ma także na koncie kilka znaczących nagród, m.in. Bursztynowego Słownika. Powierzono mu także rolę jurora w "The Voice of Poland", którą pełnił już w pięciu edycjach.

Zawodowo wie, że się świetnie i nie może narzekać na nudę. A jak jest prywatnie? Ta sfera jego życia jest owiana tajemnicą. Od czasu do czasu jednak uchyla rąbka tajemnicy.

O ile o życiu zawodowym Michała Szpaka wiemy wiele, o tyle prywatnie już niekoniecznie. Wokalista nieczęsto się uzewnętrznia, a już zwłaszcza w temacie życia uczuciowego.

Ale kochać można nie tylko osobę, z którą jest się w związku. Szpak opublikował właśnie zdjęcie z artystką Martyną Mayą, którą nazwał swoją miłością. "Moja Miłość" - napisał wprost. Można przypuszczać, że to przyjacielska relacja, jednak jak jest naprawdę, wiedzą tylko oni sami. W każdym razie żadne z nich nie potwierdziło, że są w związku.

Pomimo tego, w komentarzach nie zabrakło pochwalnych wpisów. "Ślicznie razem wyglądacie" - napisała jedna z obserwatorek Szpaka. Wiele innych osób z kolei zostawiło wymowne emotikonki serduszka.

"Gdzie się podziały tamte prywatki"

Wojciech Gąssowski (82 l.) piosenkarz, gitarzysta, kompozytor, wykonawca wielu kultowych przebojów, był w przeszłości obiektem westchnień wielu sławnych kobiet. On jednak nigdy nie zdecydował się z żadną z nich ożenić. Po latach ujawnił, czy żałuje swojej decyzji.

Wojciech Gąssowski zapisał się w historii polskiego show biznesu jako wykonawca legendarnego przeboju "Gdzie się podziały tamte prywatki" i artysta, którego głos doskonale znają fani serialu "M jak miłość". To właśnie on nagrał piosenkę, które rozbrzmiewała w pierwotnej czołówce serialu.

Kilka dni temu Wojciech Gąssowski obchodził 82. urodziny. Nie jest tajemnicą, że nigdy się nie ożenił, ani nie doczekał własnych pociech.

Nie, żeby nie miał okazji... W przeszłości przypisywano mu romanse z pięknymi, utalentowanymi i wpływowymi kobietami, chociaż, zdaniem samego Gąssowskiego, nie zawsze słusznie.

Po tym, gdy w książce Aleksandry Wierzbickiej "Kalina Jędrusik. Opowieść córki z wyboru" autorka wyraźnie dała do zrozumienia, że aktorkę łączyło z Gąssowskim żarliwe uczucie, które z czasem przerodziło się w długoletnią przyjaźń, muzyk wyznał w rozmowie z Plejadą:

"Czasem jestem pod wrażeniem, że coś takiego wydarzyło się w moim życiu. Ale przecież nie będę dementował tego za każdym razem".

Z kolei o związku Gąssowskiego z Małgorzatą Potocką, choreografką i tancerką, założycielką i szefową Teatru Sabat, Polacy dowiedzieli się w dramatycznych okolicznościach, gdy para artystów znalazła się w gronie zakładników, pojmanych na pokładzie statku "Achille Lauro" u wybrzeży Egiptu w październiku 1985 roku.

Gąssowskiego media łączyły także z Elżbietą Jaworowicz, podobno mieli nawet razem zamieszkać, jednak żadne z nich nigdy nie skomentowało tych doniesień. Jak wyjaśnił Gąssowski: "Nie interesuję się życiem innych, więc o swoim też nie chcę opowiadać. No chyba, że w gronie przyjaciół. Tak więc przepraszam, ale nic więcej na ten temat nie powiem".

Chociaż Gąssowski nie miał powodu narzekać na brak zainteresowania ze strony kobiet, z żadną z nich nie zdecydował się założyć rodziny. Jak dał do zrozumienia, traktuje to jako swoją osobistą porażkę:

"Żałuję, że nie mam rodziny. Że nie mam dzieci. Ale było, minęło. Życie jakoś tak się potoczyło, że jeśli człowiek przebywa dużo poza swoim domem, ma zajęcia takie bliżej nieokreślone tzn. te występy, to nie poświęca chyba tyle czasu... Mam kolegów, którzy mają żony i dzieci, są szczęśliwi. Mnie



się jakoś widocznie nie poszczęściło".

Ostatnio muzyk znów jest widywany w towarzystwie kobiety. W połowie czerwca media obieły zdjęcia z ich wspólnego spaceru. Widać na nich, jak Gąssowski i jego młodsza znajoma trzymają się za ręce. Piosenkarz do tej pory nie skomentował medialnych doniesień na ten temat.

Jakikolwiek nie byłby to charakter relacji, najważniejsze, że dobrze czują się w swoim towarzystwie i mogą na siebie liczyć.

"Kanapka Elvisa"

To nie jest zwykła kanapka - to kulinarna legenda, którą Elvis Presley, król rock'n'rolla, zamawiał nawet w środku nocy. Połączenie masła orzechowego, dojrzałego banana i chrupiącego boczku brzmi niecodziennie, ale smakuje obłędnie. Nie jest to danie ani fit, ani lekkie, ale ma coś, co uzależnia od pierwszego kęsa. Zaryzykuj i wypróbuj szybki przepis łączący klasykę z odrobiną szaleństwa.

Elvis Presley to legenda rock'n'rolla i jedna z największych ikon muzyki XX wieku. Mało kto jednak wie, że artysta miał bardzo oryginalny gust kulinarny, który często potrafił zaskoczyć. Jego ulubione jedzenie łączyło proste składniki z nietypowymi dodatkami, tworząc wyjątkowe i zapadające w pamięć smaki.

Według jednej z popularnych opowieści, Elvis potrafił w środku nocy polecieć prywatnym samolotem z Memphis do Denver tylko po to, by zjeść kultową kanapkę w restauracji The Colorado Mine Company.

Tzw. Fool's Gold Loaf przygotowywano z całego bochenka chleba, który smarowano masłem orzechowym i dżemem z wino-

gron, a następnie dodawano solidną porcję chrupiącego boczku. Całość zapiekano na złocisty kolor. Warto wspomnieć, że jedna taka "kanapka" miała ponad 8 tysięcy kalorii. Brzmi jak szaleństwo? Dla Elvisa - absolutnie nie.

Czy to prawdziwa historia? Według relacji Jerry'ego Schillinga i Larry'ego Gellera, bliskich współpracowników Elvisa, którzy opowiadali o tej nocy, tak!

1 lutego 1976 roku Elvis zabrał grupę przyjaciół na pokład swojego prywatnego samolotu o nazwie Lisa Marie i poleciał specjalnie do Denver tylko na tę jedną przekąskę. Na miejscu, około godziny 1:40 w nocy, przyjęła ich załoga The Colorado Mine Company, która przygotowała dla nich aż 22 porcje Fool's Gold Loaf. Mężczyźni spędzili w restauracji ponad trzy godziny, jedząc kanapki i popijając szampana. Oprócz przyjaciół Elvis zaprosił swoich pilotów oraz osobistego kucharza, by ten mógł się przyjrzeć potrawie i sam później ją przygotowywać - domowa wersja kanapki Elvisa była wzbogacona o banana. Nietypowe danie szybko zyskało miano "kanapki Elvisa" i trafiło do wielu książek kucharskich tamtych lat. Ciekawostką jest, że kucharz, który towarzyszył gwiazdorowi podczas tej słynnej wyprawy, stworzył własny lokal, gdzie do dziś serwuje właśnie tę kultową przekąskę.

Teraz zagra w westernie

Ronn Moss wcale nie zaczynał od aktorstwa. Swojej największej miłości oddał się ponownie, gdy odszedł z opery mydlanej. A dziś ma 73 lata, nadal tworzy i nie zamierza się zatrzymywać.

To prawdziwy telewizyjny fenomen. W amerykańskiej telewizji opera mydlana pod oryginalnym tytułem "The Bold and the Beautiful" jest emitowana do dziś, nieprzerwanie od 23 marca 1987 roku, czyli już 38 lat! Ale to nie wszystko.

Ridge Forrester - grał go właśnie Ronn Moss, zachwycał w każdym calu - głębokim spojrzeniem, mocno zarysowaną szczęką, piękną sylwetką i cudownymi włosami. I chociaż miał wiele "za uszami", powiedzmy to sobie wprost.

W wyjątkowo niestałego w uczuciach przystojniaka wcielał się Ronn Moss, amerykański aktor, który w "Modzie na sukces" zaczął grać, mając 35 lat. Na planie kultowej opery mydlanej spędził kolejne 25, aż do 2012 roku, kiedy ogłosił, że odchodzi.

Wszystkie wzdychałyśmy do pięknego drania i żadna z nas nie miała pojęcia, że aktor, który się w niego wciela, dużo bardziej od telewizji kochał inne medium.

Gdy zrezygnował z aktorstwa, w pełni zaangażował się w muzykę. A zrobił to nie tylko z czystej pasji.



1005 Garrison Road
FORT ERIE
 Ontario L2A 1N8

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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

PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY
10% OFF

Tel. 905-380-4026

WEBSITE:

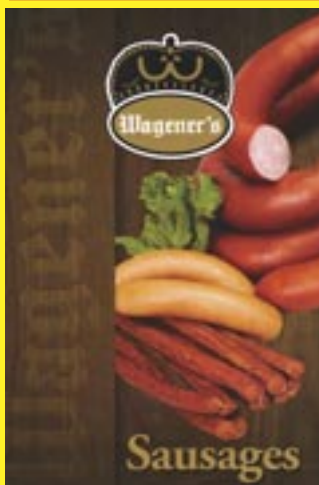
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

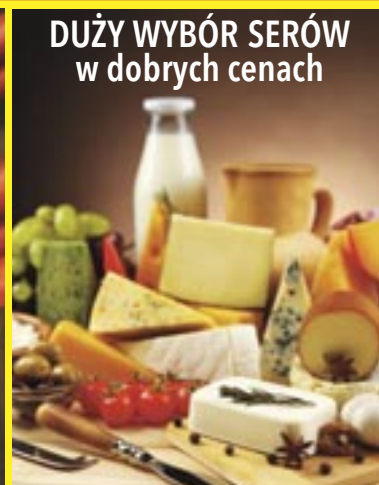
poniedziałek - środa - 10:00 am - 5:00 pm
 czwartek - piątek - 10:00 am - 6:00 pm
 sobota - 10:00 am - 3:00 pm
 • **niedziela** - nieczynne



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



DUŻY WYBÓR SERÓW
 w dobrych cenach



Dodatkowa lokalizacja



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

JUŻ WKRÓTCE



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



DUMNIE WARZONE W POLSCE

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