



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA TELEWIZJA**

- 213 Polskich Kanałów
- 7 Dniowe Archiwum
- Filmy i Seriale

Tel: 365 777 6168

szczegóły str. 5

NIERUCHOMOŚCI STR. 9

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

GOWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.gowestrealty.ca

na czternaście dobrych dni...

PULS

20 YEARS
Chocolates etc. ca
...always the best
905.682.8828

DARMOWY! Nr 3 (546) 5.02.2026 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

JUŻ WKRÓTCE

12 lutego - Tłusty Czwartek

Następny numer
19.02.2026

CHCESZ SPRZEDAĆ LUB KUPIĆ NIERUCHOMOŚĆ - DZWOŃ!
TEAM URSZULA URBAŃSKA 416-456-7683 I PIOTR WOŹNOWSKI 416-995-7767 • GO WEST REALTY LTD.
www.puls-toronto.com • CZYTAJ NAS W INTERNECIE • www.puls-toronto.com

IMIGRACJA

Wanda Dobrowolska, M.A.
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Wszelkie sprawy związane z imigracją do Kanady

905-271-4183

czytaj **95%** str. 16

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

ZAJAC DENTAL

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

PEŁNA ODBUDOWA UŚMIECHU

- Implanty Dentystyczne • Ortodoncja
- Kosmetyka Dentystyczna • Plastyczna Chirurgia Dziaśel
- Leczenie Schorzeń Stawu TMJ

dr Paweł Zając

Wszystkie zabiegi mogą być wykonywane pod narkozą dla komfortu pacjenta

STARSKY
FINE FOODS

czytaj str. 13, 15

KANCELARIA PRAWNA W POLSCE
RADCA PRAWNY MAŁGORZATA MILEWSKA

Już 17 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

czytaj str. 26 CELL: 011 (48) 664-063-301

MORTGAGES

WOJCIECH ŚMIAŁEK
MORTGAGE BROKER

HIPOTEKI nowe i odnawiane
PROGRAMY dla Self - Employed
KONSOLIDACJA DŁUGÓW
PONAD 20 LAT DOŚWIADCZENIA
416. 561. 0049
email: voitek@thecln.com
202-1420 Burnhamthorpe Rd. E Mississauga ON L4X 2Z9

ORBIT
RESTAURANT & EVENT VENUE

Dinner Special pon.-sob.
\$19.99
zupa+drugie danie

urodziny
jubileusze
wesela
chrzciny
komunie
stypy

Sobotnie dancengi
Dania na wynos

905 290 7000
2025 Dundas St. E., Mississauga

STONE SELEX

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

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZA STRONĘ

SUPER KOLBASA & DELI

3615 DIXIE RD. Unit 8
Plaza Wisła, Mississauga

OPEN

905-206-1646

SUPER *Zapraszamy!*
KOLBASA & DELI

Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

PROMOCJE ZIMOWE:

- Ser M-C Dairy Bakers \$12.99 kg
- Ser Havarti Jalapeno \$18.99 kg
- Ser Rycki \$26.99 kg
- Mielone wieprzowe \$7.99 kg
- Mielone z piersi kurczaka \$12.99 kg
- Mini piersi kurze \$12.99 kg
- Domowa garmazierka
- Specjały: sernik, naleśniki

 **3615 DIXIE RD. UNIT 8, MISSISSAUGA**

OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

**Zorganizuj
w ORBIT Resta**

Idealne miejsce na:

- ✓ chrzciny i komunie
- ✓ wesela i jubileusze
- ✓ urodziny i imprezy rodzinne
- ✓ spotkania firmowe i eventy prywatne

Pyszne menu na każdą okazję - stworzone specjalnie z myślą o Tobie i Twoich gościach!

WALENTYNKI
w ORBIT - DZWOŃ
905-290-7000

ZAREZERWUJ TERMIN JUŻ DZIŚ
tel. 905 290 7000 !!

ORBIT
RESTAURANT & EVENT VENUE

2025 Dundas Street East
Mississauga

Słowo wstępne

Wczasy nad Balatonem

Jeździło się kiedyś nad Balaton żeby pohandlować
Albo wygrzać kości na węgierskiej plaży
Dziś można tam przed prokuratorem się schować
Licząc na braterską przyjaźń i serce gospodarzy.

Toż Polak i Węgier to dwa bratanki
Podobno jak mówią do szabli i do szklanki
Ta szabla to ściema ale szklanka nie
Bo tokaj dobrze wchodzi, każdy rodak to wie.

Polsko węgierska miłość dziś mocno odżyła
I przyszła z pomocą ministrom znad Wisły
Za bezpieczną przystań niektórym posłużyła
Bo im państwowe źródelka nagle wyschły.

Moczą teraz nóżki w Błękitnym Dunaju
Jedzą smaczny gulasz i nie wracają do kraju
No bo i po co skoro tam czeka zła prokuratura
Już na samą myśl pewnie cierpie im skóra.

Jak mówią coraz głośniejsze w ojczyźnie
Szykują się kolejni na te wczasy w Budapeszcie
A władza na to "żaden magik się nie prześliznie"
I że trafią chłopaki do pudła wreszcie.

Zwłaszcza, że jak wieść niesie znad Dunaju
TISZA Magyara kosi FIDESZ Orbana
I całą tę ekipę odeślą z hukiem do kraju
Gdzie będzie z otwartymi ramionami powitana.

Gdyby jednak Victor znów wygrał i dał im nadzieję
Pewnie uciekinierzy spojrzeliby na życie śmielej
Może by tak rząd na wychództwie dumnie stworzyli
I ten epizod z dawnej historii Polski powtórzyli.

z pozdrowieniem lutowym - red.nacz. Piotr Hoffmann



UBEZPIECZENIA



Kasia Osinski 416.662.1670

SAMOCCHODY • DOMY • BIZNESY

Zanim się ubezpieczysz sprawdź u mnie!

Konkurencyjne ceny - szybki serwis

- Travel i Visitor Insurance
- Mieszkania, łodzie, kontraktorzy

FORSTAR INSURANCE BROKERS INC.

kathy@forstar.ca



WASAGA BEACH

Urokliwy, 3 syp. całoroczny dom, zaledwie kilka kroków od plaży. Dom oferuje idealną równowagę między spokojnym, wiejskim życiem a codzienną wygodą. Działka 50x138. Fantastycznie wyremontowany w 2017 roku z modernizacją obejmującą płyty gipsowo-kartonowe, izolację, oświetlenie punktowe, zmodernizowaną kuchnię i łazienkę oraz nowy dach. Ciesz się ciepłem kominka i bliskością udogodnień, takich jak Canadian Tire, Super Centre, Starbucks, Tim Hortons, stacje benzynowe i lokalne restauracje. Zaledwie krótka przejażdżka do Collingwood i Blue Mountain. Fantastyczna okazja do całorocznego zamieszkania lub idealnego miejsca na ucieczkę od codzienności. Cena \$649,800

• **URSZULA URBAŃSKA • GOWEST REALTY •**

Direct: 416-456-7683 • Office: 416-543-3511

„Żyjemy w erze rywalizacji wielkich potęg, w której oparty na regułach porządek załamuje się, silniejsi mogą robić, co chcą, a słabi muszą cierpieć tyle, ile muszą”

- Mark Carney, premier Kanady w Davos

„Kanada żyje dzięki USA, a Carney powinien być wdzięczny za wcześniejszą hojność Amerykanów”

- Donald Trump w reakcji na wystąpienie Carneya w Davos

„Nie lubię strzelania”

- Donald Trump, po śmierci

zastrzelonego mężczyzny ogłasza wycofanie agentów ICE z Minneapolis „Jeśli gubernator Carney myśli, że zamierza uczynić Kanadę 'portem przeładunkowym' dla Chin, z którego będą wysyłać towary i produkty do Stanów Zjednoczonych, to jest w błędzie. Chiny pożrą Kanadę żywcem, całkowicie ją pożrą, niszcząc ich przedsiębiorstwa, strukturę społeczną i ogólny styl życia”

- Donald Trump we wpisie na platformie Truth Social

ORBIT RESTAURANT

ZABAWA OSTATKOWA

Valentine's
PartySATURDAY
NIGHTFEBRUARY
148:00
PM

TICKET \$8 & \$9

Zapraszamy na wieczór pełen miłości
do muzyki i tańca!

Relax Band and Dj VIP

ReNeJbaT \$8
9\$5 & 9\$7\$5\$5ORBIT
2025 Dundas St. E.
Mississauga

TANIE DACHY METALOWE

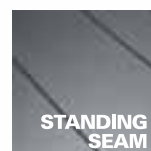
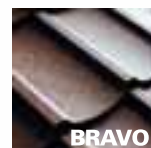
LONDON
ECO-METAL
MANUFACTURING INC.

- 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**

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



WIADOMOŚCI Z KANADY**Konserwatyści utrzymują Poilievre'a**

Partia Konserwatywna Kanady potwierdziła przywództwo Pierre'a Poilievre'a, mimo porażki w ostatnich wyborach federalnych. Decyzja zapadła podczas wewnętrznego przeglądu przywództwa, w którym lider opozycji uzyskał zdecydowane (87,4%) poparcie delegatów partyjnych.

Tymczasem liberalny rząd premiera Marka Carneya kontynuuje umacnianie swojej pozycji, zwłaszcza w obszarze gospodarki i polityki międzynarodowej.

Poilievre, stojący na czele konserwatystów od 2022 roku, pozostaje liderem ugrupowania pomimo utraty władzy i początkowej porażki w swoim okręgu wyborczym.

Jego przywództwo cieszy się silnym poparciem wewnątrz partii, jednak sondaże wskazują na wyraźnie słabsze notowania wśród ogółu wyborców.

Lider opozycji konsekwentnie krytykuje liberalny rząd za wysokie koszty życia, deficyt budżetowy i skalę ingerencji państwa w gospodarkę, opowiadając się za obniżkami podatków i ograniczeniem wydatków publicznych.

Z kolei premier Mark Carney, były szef Banku Kanady i Banku Anglii, prezentuje bardziej centrowe i technokratyczne podejście do rządzenia.

Jego wizerunek opiera się na doświadczeniu ekonomicznym, stabilności fiskalnej oraz aktywnej polityce zagranicznej.

Carney jest postrzegany jako polityk zdolny do budowania kompromisów i skutecznego reprezentowania Kanady na arenie międzynarodowej, zwłaszcza w kontekście relacji ze Stanami Zjednoczonymi i globalnych wyzwań gospodarczych.

Różnice między liderami wyraźnie zarysowują się zarówno w stylu politycznym, jak i w priorytetach programowych.

Podczas gdy Poilievre stawia na ostrą retorykę i mobilizację konserwatywnej bazy, Carney koncentruje się na przyciąganiu



wyborców centrowych i stabilnym zarządzaniu państwem.

Obecny układ sił sugeruje, że kanadyjska scena polityczna pozostaje spolaryzowana, a nadchodzące lata będą okresem wyraźnego starcia między populistyczną opozycją a umiarkowanym, liberalnym rządem.

Krótkoterminowy wynajem tylko z licencją

Mieszkańcy Mississaugi, którzy chcą oferować krótkoterminowy wynajem noclegów, muszą złożyć wniosek o wydanie lub odnowienie miejskiej licencji.

Wynajem krótkoterminowy oznacza udostępnianie domu lub jego części na okres nie dłuższy niż 30 dni.

Tego typu noclegi są często rezerwowane za pośrednictwem platform internetowych i stanowią dla właścicieli sposób na dodatkowy dochód, a dla gości – tańszą lub bardziej lokalną alternatywę zakwaterowania.

W Mississaudzie krótkoterminowy wynajem jest dozwolony wyłącznie w głównym miejscu zamieszkania właściciela, czyli tam, gdzie mieszka on przez większą część roku. Może to być dom jednorodzinny, mieszkanie lub apartament.

Aby legalnie prowadzić wynajem krótkoterminowy, konieczne jest uzyskanie miejskiej licencji. Obowiązująca opłata licencyjna wynosi 283 dolary rocznie, przy czym miasto zastrzega sobie możliwość jej zmiany.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, osoby prowadzące wynajem bez licencji mogą zostać ukarane grzywną sięgającą nawet 100 tysięcy dolarów.

Jak podkreślają władze miasta, celem regulacji jest ograniczenie liczby nielegalnych ofert, odpowiedź na skargi mieszkańców oraz ochrona lokalnych zasobów mieszkaniowych. Przepisy mają zapobiegać sytuacji, w której domy w Mississaudzie są wykorzystywane wyłącznie na potrzeby krótkoterminowego najmu.

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
- 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.

www.LukmediaToronto.com

Brampton

Sklep Aqua Shoe

20 Polonia Ave #112

(tylko odnowienia)

JESTEŚMY TWOIM OKNEM NA ŚWIAT

**7 DNIOWE
ARCHIWUM**

**Przekonaj się osobiście o jakości naszych usług
Oferujemy najnowsze polskie filmy oraz seriale**

**We are open
7 days a week**

WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

Fed podjął decyzję

Rezerwa Federalna zdecydowała o utrzymaniu stóp procentowych na poziomie 3,50-3,75 proc., zgodnie z oczekiwaniami rynku.

Prezes Fed Jerome Powell pozostał nieugięty. Jaka będzie zwyczajowo emocjonalna reakcja prezydenta Trumpa?

Podczas trzech poprzednich posiedzeń, we wrześniu, październiku i grudniu, Rezerwa Federalna za każdym razem obniżała stopy procentowe o 25 punktów bazowych. Łącznie oznaczało to spadek kosztu pieniądza w USA o 75 pb, do przedziału 3,50-3,75 proc.

Szczególne znaczenie miało wrześniowe posiedzenie, gdy Fed po niemal rocznej przerwie bank ponownie rozpoczął cykl łagodzenia polityki pieniężnej.

Styczniowe posiedzenie Fed odbywało się w wyjątkowo napiętej sytuacji - z jednej strony jesteśmy świadkami nieustającej presji prezy-

denta USA na obniżanie stóp (towarzyszy temu atak na szefa Fed związany z domniemaną niegospodarnością przy modernizacji budynków Rezerwy Federalnej); z drugiej strony rynek oczekiwał raczej zachowawczej postawy Fed i pozostawienia stóp bez zmian. W minioną sobotę prezydent Donald Trump oficjalnie nominował Kevina Warsha na nowego prezesa amerykańskiego banku centralnego. Warsh ma w maju zastąpić dotychczasowego szefa Fedu Jerome'a Powella i poprowadzić politykę monetarną USA.

Rekordowe ceny złota i srebra

To nie chwilowy skok, lecz nowa rzeczywistość rynku. Ceny metali szlachetnych biją historyczne rekordy. W poniedziałek 26 stycznia br. złoto przekroczyło poziom 5 tys. USD za uncję, a srebro po raz pierwszy w historii przebiło barierę 100 USD. Od początku roku złoto podrożało już o 17 proc., kontynuując dynamiczny trend wzrostowy zapoczątkowany

jesienią 2022 roku.

Na dzień 30 stycznia cena złota wyniosła rekordowe 5.320 USD za uncję. W ciągu ostatnich dwóch dni lutego ceny złota znacznie spadły. Ale już 4 lutego złoto poszło w górę i osiągnęło cenę \$4.972 USD za uncję.

Wyrzucił wszystkich

Pucz, zdrada, kompromitacja armii? To kolejne domysły, które tłumaczyć mają brutalne pozbycie się przez Xi Jinpinga jego najbardziej zaufanego wojskowego. Jednocześnie w najwyższym dowództwie Chin nie pozostał już nikt. I to nie jest dobra informacja.

Polityczna bomba wybuchła 24 stycznia, gdy chińskie ministerstwo obrony przekazało krótki komunikat. Poinformowano o wszczęciu postępowania wobec dwóch najwyższych rangą chińskich generałów - są to Zhang Youxia i Liu Zhenli.

Po falach wcześniejszych czystek byli to osmatni członkowie kontrolującej chińską armię

Centralnej Komisji Wojskowej. Teraz pozostali w niej już tylko chiński przywódca Xi Jinping oraz generał Zhang Shengmin. Ten drugi to "człowiek od brudnej roboty", który na polecenie Xi całą czystkę prowadzi.

Krótko mówiąc, najważniejsza instytucja kontrolująca chińską armię właśnie opustoszała - nie ma już kogo wyrzucać. Czystka okazała się totalna.

Co więcej, Zhang Youxia to wojskowy, który w ostatnich miesiącach budził szczególne emocje. A to z powodu plotek o domniemanym puczu, jaki szykować miał przeciwko Xi Jinpingowi. Nie brakowało nawet spekulacji, że generał de facto odsunął go już od władzy, pozostawiając jedynie w roli figuranta.

Plotki te były o tyle niezwykle, że Zhang to osoba niezwykle bliska Xi, człowiek z najwęższego osobistego grona chińskiego przywódcy, z którym znał się od dzieciństwa. "Relacja Zhanga i Xi to niemal na pewno najważniejsza relacja, jaka istniała w Komunistycznej Partii Chin".

WIADOMOŚCI Z POLSKI

Wybory w Polsce 2050 - jest nowa przewodnicząca

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz zdobyła w wyborach 350 głosów, jej kontrkandydatka Paulina Hennig-Kłoska - 309.

"Dziękuję za zaufanie ludziom z Polski 2050. Dziękuję wszystkim, którzy wzięli udział w głosowaniu (frekwencja 94 proc.). Poprowadzę nas do przodu z wizją i odwagą. We współpracy z Szymonem Hołownią i Pauliną Hennig-Kłoską" - napisała tuż po opublikowaniu wyników wyborów nowa przewodnicząca partii Polska 2050.

Gratulacje Pełczyńskiej-Nałęcz złożył m.in. szef poselskiego klubu Polski 2050 Paweł Śliz, który stwierdził, że stoi teraz przed nią "ambitne i trudne zadanie". "Kampania to wizja różnych, ale wspólnych dróg. Dziękuję wszystkim kandydatom, którzy zgłosili się do wyścigu o Polskę 2050" - dodał.

Uprawnionych do głosowania było ponad

800 działaczy z całej Polski. W głosowaniu wzięło udział 659. Internetowe głosowanie trwało od godz. 16 do 22. By uniknąć błędów z głosowania przeprowadzonego 12 stycznia, zdecydowano się na użycie innego systemu informatycznego. Według ustaleń PAP do oddania głosu niezbędna była dwuetapowa weryfikacja.

Wydarzenia związane z wyborami w Polsce 2050 były szeroko komentowane w mediach. Odnosili się do nich m.in. liderzy partii tworzących koalicję rządzącą. Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz (PSL) życzył koalicjantom, "żeby opanowali tę sytuację".

Podkreślił, że "bez Szymona Hołowni nie ma Polski 2050". Dodał, że to obecny przewodniczący "wprowadził te wszystkie osoby do parlamentu, do rządu".

O przywództwo w partii po Szymonie Hołowni w pierwszej turze wyborów ubiegało się pięcioro jej członków - oprócz Pełczyńskiej-Nałęcz i Hennig-Kłoski byli to także parlamentarzyści - Ryszard Petru, Joanna Mucha i Rafał Kasprzyk. Hołownia, obecny lider i założyciel

Polski 2050, we wrześniu ub.r. poinformował, że nie będzie ponownie ubiegał się o funkcję przewodniczącego partii.

Poprzednio władze ugrupowania zostały wybrane na początku 2023 r. na 3 lata, w styczniu minęła więc ich kadencja i trzeba było zorganizować wybory zarówno przewodniczącego, jak i Rady Krajowej.

Karol Nawrocki ulaskawił trzy osoby

Osoby te zostały skazane m.in. za nieumyślne spowodowanie katastrofy w ruchu lądowym, groźby karalne i oszustwo.

Jednocześnie prezydent odmówił prawa łaski pięciu innym osobom. Z komunikatu opublikowanego przez Pałac Prezydencki wynika, że Nawrocki poprosił o dokumenty czterech innych osób, które wnoszą o ulaskawienie.

Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Pierwsza z nich została skazana za nieumyślne spowodowanie katastrofy w ruchu lądowym. Wobec niej prezydent warunkowo

zawiesił wykonanie kary więzienia na okres próby.

Druga z ulaskawionych osób została skazana za kierowanie gróźb karalnych. Wobec niej darowano karę więzienia.

Ostatnia z ulaskawionych osób została skazana za oszustwo, wyrządzenie szkody w obrocie gospodarczym w wielkich rozmiarach i pokrzywdzenie wierzycieli.

Dzięki prezydentowi wobec wnioskodawcy kara więzienia została warunkowo zawieszona i na czas próby zastąpiona dozorem kuratorskim.

W myśl przepisów prezydent Polski może darować karę, złagodzić ją, zamienić ją albo warunkowo zwolnić osobę skazaną prawomocnie przez sąd powszechny. Wynika to wprost z art. 139 Konstytucji RP.

"Prezydent Rzeczypospolitej stosuje prawo łaski. Prawo to nie przysługuje w stosunku do osób skazanych przez Trybunał Stanu" - stanowią przepisy.

www.puls-toronto.com

WIADOMOŚCI SPORT



Zaczyna się w Cortina d'Ampezzo

- Kamil Stoch, Paweł Wąsek oraz Kacper Tomasiak - tak prezentują się personalia reprezentacji Polski w skokach narciarskich na zimowe igrzyska olimpijskie 2026.

Decyzję w tej sprawie Polski Związek Narciarski ogłosił - zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami - jeszcze 22 stycznia, a więc po konkursach Pucharu Świata w Sapporo.

Włoska impreza olimpijska zostanie oficjalnie zainaugurowana w piątek 6 lutego. Przedsmak rywalizacji na skoczni będzie można jednak poczuć już dzień wcześniej.

Na czwartek zaplanowano pierwsze treningi na skoczni normalnej, na której walka o medale wśród mężczyzn zaplanowana została na poniedziałek 9 lutego.

Australian Open

Finał Australian Open w singlu pań, choć bez obecności Igi Świątek, przyniósł nam zestawienie z udziałem dwóch wielkich nazwisk ko-

biecego touru. Do walki o tytuł w Melbourne stanęły: Aryna Sabalenka i Jelena Rybakina. Na końcowy wynik czekała m.in. Iga bowiem rezultat tego spotkania wpływał na jej sytuację w rankingu WTA. Rybakina, reprezentantka Kazachstanu odwróciła losy trzeciego seta i triumfowała 6:4, 4:6, 6:4. Sabalenka przegrała w sobotę drugi finał Australian Open z rzędu.

Dwie wcześniejsze edycje, w 2023 i 2024, wygrała. Przed trzema laty w decydującym meczu pokonała zresztą Rybakinę, która tym razem wzięła na niej rewanż.

W męskim singlu wydawało się, że jeśli ktoś ma dokonać takiego tenisowego cudu, to na pewno Novak Djoković. Okazało się jednak, że 38-latek limit szczęścia wykorzystał już wcześniej i w finale nie był w stanie oszukać przeznaczenia.

Walczący o 25. tytuł wielkoszlemowy Serb przegrał z młodszym o 16 lat Hiszpanem Carlosem Alcarazem 6:2, 2:6, 3:6, 5:7.



www.puls-toronto.com



Donna Raczk Insurance Agency Inc.
Donna Raczk - Agent, 4161 Tomken Rd. Mississauga ON

Z nami poczujesz się bezpieczniej!

Nasza kompleksowa oferta obejmuje ubezpieczenia

- ŻYCIE I ZDROWIE • DOMY
- MIESZKANIA WŁASNOŚCIOWE
- MIESZKANIA WYNAJMOWANE
- BIZNESY • SAMOCHODY
- BENEFITY GRUPOWE



Skontaktuj się ze mną już dziś

905-755-0001

donnaraczka.com

Ubezpieczenie Desjardins dotyczy Certas Home and Auto Insurance Company, podmiotu zawierającego umowę ubezpieczenia komunikacyjnego i nieruchomości, lub Desjardins Financial Security Life Assurance Company, podmiotu zawierającego umowę na produkty ubezpieczeniowe i świadczenia dla osób żywych.

* Mogą obowiązywać pewne warunki, ograniczenia i wyłączenia. Klienci oszczędzają średnio 20%.

Oszczędności zależą od ich poszczególnych profili. Oszczędności i rabaty są określone w warunkach kwalifikowalności. Stawki i rabaty mogą się zmienić bez uprzedniego powiadomienia. Podane tu warunki ubezpieczenia są określone w polisie ubezpieczeniowej, która jest zawsze nadrzędna.

Desjardins®, Desjardins Insurance®, wszystkie znaki towarowe zawierające słowo Desjardins, a także powiązane loga są znakami towarowymi Fédération des caisses Desjardins du Québec i są używane na podstawie licencji.

On sam tego nie wymyślił

Jak to się stało, że nagle Donald Trump zapragnął skutej lodem arktycznej wyspy? Rąbka tajemnicy uchyla "Guardian". Były doradca prezydenta USA John Bolton ujawnia tożsamość biznesmena, którego interesy obejmują zarówno eksport "luksusowej" wody źródlanej z Grenlandii, jak i wydobywanie metali ziem rzadkich w Ukrainie.

- Trump zaprosił mnie do Gabinetu Ovalnego - wspomina w rozmowie z dziennikiem "Guardian" John Bolton, doradca ds. bezpieczeństwa narodowego w trakcie pierwszej kadencji Donalda Trumpa.

I dodaje: - Powiedział, że prominentny biznesmen właśnie zasugerował, by USA kupiły Grenlandię.

Autorem tej sugestii miał być Ronald Lauder - dziedzic giganta rynku kosmetycznego Estee Lauder i wieloletni przyjaciel prezydenta. Z Trumpem - również zamożnym nowojorczykiem - miał poznać się w latach 60., kiedy wspólnie uczęszczali do prestiżowej Wharton School of Business.

Po sugestii miliardera w 2018 roku zespół Białego Domu zaczął opracowywać sposoby na zwiększenie wpływów USA na wyspie kontrolowanej przez Danię. Jednak dopiero w trakcie drugiej kadencji Donald Trump zaczął wywierać presję na społeczność międzynarodową, wprost mówiąc o planach przejęcia Grenlandii.

Według Boltona to kolejny przypadek, kiedy sugestia osoby z otoczenia prezydenta wpływa na jego opinię. - Strzępy informacji, które usłyszysz od przyjaciół, przyjmuje jako prawdę i nie da się zmienić jego opinii - mówi były doradca ds. bezpieczeństwa narodowego.

"Wydaje się, że ta propozycja poruszyła imperialistyczne ambicje Trumpa" - skomentował brytyjski dziennik. Po pracy w rodzinnym biznesie kosmetycznym Lauder pracował za czasów Ronalda Reagana w Pentagonie, potem jako ambasador w Austrii, a w 1989 roku bezskutecznie ubiegał się o urząd burmistrza Nowego Jorku. Gdy Trump wygrał wybory w 2016 roku, Lauder wpłacił 100 000 dol. na fundusz Trump Victory.

Kiedy w 2018 roku kwestionowano poczytalność Trumpa - Lauder nazwał go "człowiekiem o niesamowitej przenikliwości i inteligencji".

W tym samym roku oświadczył też, że pomaga prezydentowi USA w "niektórych z najbardziej złożonych wyzwań dyplomatycznych, jakie można sobie wyobrazić".

W lutym ubiegłego roku, krótko po powrocie Trumpa do Białego Domu, gdy prezydent publicznie rozważał militarne przejęcie największej wyspy świata, Lauder stanął w jego obronie.

"Koncepcja Grenlandii Trumpa nigdy nie była absurdalna - była strategiczna. Pod lodem i skałami kryje się skarbnica metali ziem rzadkich, niezbędnych dla sztucznej inteligencji, zaawansowanej broni i nowoczesnej technologii.

W miarę jak lód ustępuje, wyłaniają się nowe szlaki morskie, zmieniając globalny handel i bezpieczeństwo" - napisał Lauder w "New York Post".

Argumentując, że Grenlandia znajduje się w "epicentrum rywalizacji wielkich mocarstw", Lauder przekonywał, że USA powinny dążyć do "strategicznego partnerstwa".



"Od lat ściśle współpracuję z liderami biznesu i rządu Grenlandii nad rozwojem tam strategicznych inwestycji" - napisał biznesmen.

Prezydent Donald Trump uchylił się w Davos od odpowiedzi na pytanie, czy według ogłoszonego przez siebie porozumienia w sprawie Grenlandii USA obejmą własność nad wyspą.

Ogłosił jednak podczas rozmowy z dziennikarzami po spotkaniu z sekretarzem generalnym NATO Markiem Rutte, że nowe porozumienie w sprawie Grenlandii "zadowolili wszystkich" i "da (Ameryce) wszystko, czego chce".

Sugestie polityczne Laudera zdają się krzyżować z jego interesami. Odkąd skierował uwagę Trumpa na Grenlandię w 2018 roku - o czym po raz pierwszy poinformowali amerykańscy dziennikarze Peter Baker i Susan Glasser w książce "The Divider" - miliarder z branży kosmetycznej coraz więcej inwestował w tamtejsze biznesy.

Duńskie rejestry korporacyjne pokazują, że firma z nowojorskim adresem i nieujawnionymi właścicielami kupiła w ostatnich miesiącach udziały na Grenlandii.

dokończenie na str. 12

I nie opuszczę cię aż do...

To zdanie przez wieki funkcjonowało jako formuła porządkująca życie. Nie było tylko obietnicą uczucia, lecz deklaracją społecznej roli, planu, struktury. Miłość nie była wyłącznie sprawą prywatną, lecz instytucją. Jeszcze czterdzieści lat temu w Polsce większość ludzi wchodziła w małżeństwo przed trzydziestką, a w wielu środowiskach było to niemal obowiązkowe przejście w dorosłość. W Kanadzie model ten był podobny: związek oznaczał wspólne gospodarstwo domowe, dzieci i ekonomiczne współzależności. Rozwód istniał, lecz miał ciężar porażki, a nie opcji. Miłość była wpisana w biografię tak samo jak szkoła, praca i emerytura. Nie pytano, czy związek „spełnia”, tylko czy „ma sens”.

Jeszcze na początku lat 80. średni wiek zawierania pierwszego małżeństwa w Polsce wynosił około 23-24 lata dla kobiet i 25-26 lat dla mężczyzn. W Kanadzie był nieco wyższy, ale również wyraźnie niższy niż dziś. Współcześnie te granice przesunęły się o kilka lat: w Polsce średni wiek pierwszego małżeństwa przekracza dziś 27 lat dla kobiet i 29 lat dla mężczyzn, a w Kanadzie wynosi około 30-31 lat dla kobiet i 32-33 dla mężczyzn. Ten prosty fakt demograficzny pokazuje zmianę myślenia: związek przestał być punktem startowym dorosłości, a stał się jednym z jej możliwych etapów.

Ten sens był definiowany przez stabilność. Związek miał trwać, niezależnie od jakości. Dawał przewidywalność, chronił przed samotnością, gwarantował ciągłość. Kosztem bywało tłumienie potrzeb, brak języka do opisu krzywdy i brak społecznej zgody na odejście. Wiele relacji opierało się bardziej na funkcjonowaniu niż na więzi. Dziś nazwalibyśmy to często współistnieniem, nie bliskością. Jednak ten model oferował coś, czego dziś coraz bardziej brakuje: ramy, w których człowiek nie musiał nieustannie podejmować decyzji o tym, czy „to jeszcze to”. Trwałość była wartością samą w sobie.

Warto pamiętać, że trwałość była w dużej mierze wymuszona. W Polsce jeszcze w latach 80. i 90. rozwód był silnie stygmatyzowany, a kobiety ekonomicznie częściej zależne od partnerów. W Kanadzie proces ten wyglądał inaczej, ale również tam rozwody zaczęły wyraźnie rosnąć dopiero po liberalizacji prawa rodzinnego. Dziś w obu krajach szacuje się, że od 30 do 40 procent małżeństw kończy się rozwodem, a w dużych miastach odsetek ten bywa wyższy. Odejście przestało być społecznym upadkiem, a stało się jedną z dostępnych strategii życiowych.

Współczesność ten porządek rozmontowała. W Kanadzie około jedna czwarta par żyje dziś w związkach nieformalnych typu common-law, a w dużych miastach odsetek ten bywa jeszcze wyższy. W Polsce również rośnie liczba osób żyjących razem bez ślubu, szczególnie wśród młodych dorosłych. Zmienił się także wiek zawierania małżeństw: jeszcze w latach 80. był on niższy o kilka lat niż obecnie, dziś w obu kra-

jach oscyluje wokół początku trzeciej dekady życia. Jednocześnie wzrosła liczba rozwodów oraz liczba osób, które w ciągu życia wchodzi w więcej niż jeden długoterminowy związek. Miłość przestała być jednorazową decyzją, a stała się procesem.

Zmienił się również język, którym o niej mówimy. W miejsce kategorii obowiązku i poświęcenia pojawiły się pojęcia granic, potrzeb, bezpieczeństwa emocjonalnego, stylów przywiązania. To język psychologii, który wszedł do powszechnego użycia. Ma on ogromną wartość, bo pozwala nazwać zjawiska wcześniej niewidoczne: przemoc emocjonalną, manipulację, współzależnienie. Jednocześnie wprowadza nową logikę do relacji: związek ma być przestrzenią rozwoju, a nie tylko trwania. Ma „działać”, a nie jedynie istnieć. W tym sensie współczesna miłość jest bardziej świadoma, ale też bardziej warunkowa.

Badania dotyczące młodych dorosłych w Polsce i Kanadzie pokazują, że coraz częściej deklarują oni jako priorytety stabilność psychiczną, poczucie sensu i autonomię, a nie formalizację związku. W Polsce rośnie liczba jednoosobowych gospodarstw domowych, szczególnie wśród osób w wieku 25-39 lat. W Kanadzie podobny trend jest widoczny od lat, a jednoosobowe gospodarstwa stanowią jedną z najszybciej rosnących kategorii. To nie oznacza, że ludzie nie chcą relacji, lecz że nie chcą już relacji za wszelką cenę.

Właśnie dlatego coraz częściej opisuje się ją jako kontrakt. Nie w sensie cynicznym, lecz funkcjonalnym. Dwie osoby negocjują wzajemne oczekiwania: wsparcie, obecność, bliskość, w tym seksualną, wspólne cele, podział obowiązków. Taki model daje poczucie sprawczości i kontroli. Umożliwia odejście, gdy relacja przestaje być bezpieczna lub sensowna. Problem pojawia się wtedy, gdy kontrakt zastępuje więź. Kontrakt odpowiada na pytanie: co zyskuję. Więź odpowiada na pytanie: kim jestem przy tej osobie. Kontrakt można wypowiedzieć. Więź wymaga decyzji także w momentach, gdy nie przynosi natychmiastowych korzyści.

Zmieniła się również ekonomia miłości. W Kanadzie koszty życia w dużych miastach, szczególnie mieszkaniowe, sprawiają, że wiele osób odkłada decyzje o stabilizacji i rodzicielstwie. W Polsce obserwuje się podobny trend, choć motywacje bywają inne: niestabilność rynku pracy, migracje, niepewność jutra. Młodzi ludzie częściej deklarują, że ich celem jest autonomia, samorealizacja i bezpieczeństwo psychiczne, a niekoniecznie szybkie założenie rodziny. Dla poprzednich pokoleń stabilizacja była punktem startu dorosłości. Dla obecnych bywa jej odległym, niepewnym celem. Miłość przestała być fundamentem życia, a stała się jednym z jego elementów.

Różnica między pokoleniami nie polega więc na tym, że



jedni kochali „lepiej”, a drudzy „gorzej”. Polega na tym, że kochają w innych warunkach. Dawniej trwałość była wartością nadrzędną, dziś nadrzędna jest jakość doświadczenia. Dawniej relacje miały wytrzymać życie, dziś mają je ulepszać. To przesunięcie ma konsekwencje. Z jednej strony pozwala uniknąć wielu form krzywdy. Z drugiej sprawia, że związki stają się kruche, a ludzie częściej pozostają w stanie emocjonalnej tymczasowości. Wolność, która miała wyzwalać, bywa źródłem niepokoju.

Jak może wyglądać miłość za czterdzieści lat? Najprawdopodobniej będzie jeszcze bardziej zróżnicowana formalnie, ale bardziej wymagająca emocjonalnie. Możliwe, że pojawią się nowe modele związków oparte na umowach partnerskich, wspólnotach, przyjaźniach. Technologia może przejąć część procesu doboru, lecz nie zastąpi potrzeby bycia widzianym i rozumianym. Jednocześnie może pojawić się tęsknota za stabilnością w świecie nadmiaru wyboru. Historia pokazuje, że każde wahadło kiedyś się zatrzymuje.

Być może więc zdanie „i nie opuszczę cię aż do...” nie zniknęło, lecz zmieniło sens. Nie oznacza już bezwarunkowego „na zawsze”, lecz gotowość do obecności wtedy, gdy relacja przestaje być wygodna. Nie obiecuje wieczności, lecz odpowiedzialność. Nie mówi, że będzie łatwo, lecz że nie będzie się znikać przy pierwszym pęknięciu. W świecie, w którym wszystko jest odwracalne, taka deklaracja może być jedną z nielicznych, które naprawdę coś znaczą. Dużo miłości.

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
zamknięte

GoWEST
 REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE:

416-534-3511
NIERUCHOMOŚCI

2026/01



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

GoWEST!
 NAJLEPSZE JEST!

416-706-1425
Chris Gawryś
WŁAŚCICIEL
MIEJSCE
 NA TWOJE OGŁOSZENIE!

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

416-706-1425
Chris Gawryś ⁽³⁾
JESTEŚ AGENTEM?

Sprawdź co oferujemy.
Dołącz do naszego zespołu!

TO MIEJSCE
DLA CIEBIE


ELLIOT LAKE

Hillside Dr.S./Roman Ave./Hart Rd.



2+3 2

\$399,900

TORONTO

Waterfront



1+1 1

\$569,800

Grimsby Beach

GRIMSBY

SPRZEDANE
 WARUNKOWO

2 2

\$578,888

Beachwood

WASAGA BEACH

SPRZEDANE

3 3

\$649,800

SEVERN

Fesserton



2 1

\$679,000

MISSISSAUGA

Churchill Meadows



3 3

\$925,000

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⁾

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

416-706-1425
Chris Gawryś ⁽³⁾

Duża działka z domem z bali
łąącym wiejski charakter wraz
z nowoczesnością. Całoroczna
rekreacja. Blisko Georgian Bay.

416-706-1425
Chris Gawryś ⁽³⁾

Piękny wyremont. townhouse
z garażem i ogrodzonym pod-
wórkiem. Blisko sklepy, szkoły,
szpital, centrum rekreacji, hwys.

905-483-4511
Anna Czarnecka ⁽²⁾

Coates

MILTON



3+1 4

\$1,099,999

Huttonville

BRAMPTON



4 3

\$1,299,000

Erindale

MISSISSAUGA



4+1 4

\$2,525,000

Mineola

MISSISSAUGA



4+1 5

\$2,888,850

Dom z wyk. piwnicą, garażem
i ogrodzonym podwórkiem.
Cicha ulica, blisko parki,
sklepy, szpital, 401, 407, 403.

416-970-7325
Dan Jolic ⁽¹⁾

Elegancki dom z dala od zgieł-
ku miasta z 3 garażami i ład-
nym podwórkiem. Blisko skle-
py, parki, restauracje, hwys.

647-291-6378 ⁽¹⁾
Krystyna Grabowski

Odnowiona rezydencja przy
cichej i rodzinnej ul. Podwójny
garaż, ogrodz. podwórko. Blisko
parków, szkół, sklepów, QEW.

647-997-6278
Daria Krajewski ⁽¹⁾

Luksusowa i nowocześnie wyk.
rezydencja w pożądanej okolicy.
Blisko jeziora Ontario, parków,
szkół, Port Credit Village.

905-617-1277
Mila Gawrysiak ⁽²⁾

Mineola

MISSISSAUGA



4+1 3

\$2,989,000

Eastlake

OAKVILLE



3+3 5

\$3,599,900

Old Oakville

OAKVILLE



6 5

\$4,400,000

Włochy

WARSZAWA


\$15,000,000

Okazja do remontu lub przebu-
dowy! Dom na pięknej i dużej
(100x360ft) działce w prestiżo-
wej i wygodnej lokalizacji.

905-617-1277
Mila Gawrysiak ⁽²⁾

Unikatowy, nowoczesny dom
po remoncie, na ogromnej
działce, przy prestiżowej ulicy.
Możliwy osobny apartament.

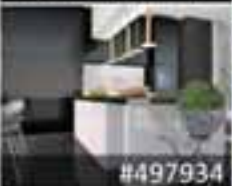
905-483-4511
Anna Czarnecka ⁽²⁾

Oszałamiająca, prof. wyremot.
posiadłość w stylu wiktoria-
ńskim z dużym garażem.
Blisko centrum. Unikat!

416-706-1425
Chris Gawryś ⁽³⁾

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

416-995-7767
Piotr Woznowski ⁽¹⁾

SPRZEDANY  #497934 Produkcja z kamienia (Guelph)	SPRZEDANY  #354536 Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	SPRZEDANY  #502829 Dystrybucja i serwis systemów alarmowych (Orangeville)	SPRZEDANY  #745205 Niszowy biznes produkcyjny (GTA)	SPRZEDANY  #156272 Niszowy biznes produkcyjny (Cambridge)
SPRZEDANY  #272979 Centrum remontu domu (Barrie)	SPRZEDANY  #305609 Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	SPRZEDANY  #662635 Warsztat CNC (GTA)	SPRZEDANY  #862467 Dystrybutor i serwis narzędzi (Cambridge)	SPRZEDANY  #838155 Spa medyczna (GTA)
SPRZEDANY  #171359 Dystrybutor kosmetyków – e-commerce (GTA)	SPRZEDANY  #952334 Producent mięsa od 70+ lat (GTA)	SPRZEDANY  #984722 Drukarnia (SW Ontario)	SPRZEDANY  #169850 Produkcja mięsa dla zwierząt (Cobourg)	



MYŚLISZ O SPRZEDAŻY BIZNESU?

Firmy, które przyciągają kupujących:

- ✓ Przychody roczne: \$0.5–25 mln
- ✓ Dobrze prowadzona księgowość
- ✓ Potencjał wzrostu lub stabilne zyski

Branże, na których się koncentrujemy:

- ✓ Produkcja | Dystrybucja | Usługi
- ✓ Logistyka | Branże niszowe

Poufny proces sprzedaży prowadzony przez Transworld Business Advisors of Ontario

tworld.com/ONTARIO 

647.946.2610 

tbaontario@tworld.com 

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

\$1,540,000  #679296 Dom aukcyjny online (GTA)	\$1,400,000 SPRZEDANY WARUNKOWO  #523171 Producent wystaw targowych (GTA)	\$998,000 SPRZEDANY WARUNKOWO  #150248 Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	\$875,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY  #709104 Warsztat CNC (SW Ontario)	\$850,000  #673082 Producent sprzętu AGD (Ottawa)
\$575,000  #135613 Serwis klimatyzacji dla trucków (GTA)	\$550,000  #731369 Produkcja i instalacja okładzin budowlanych (GTA)	\$550,000 SPRZEDANY WARUNKOWO  #737932 Biznes szyldowy i poligraficzny (GTA)	\$440,000  #269923 Firma czyszcząca elewacje domów - franczyza (GTA)	\$400,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY  #493519 Firma malarska – franczyza (SW Ontario)
\$400,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY  #840493 Sklep używanej odzieży - franczyza (GTA)	\$399,000 WŁAŚNIE WYSTAWIONY  #704071 Centrum korepetycji i nauki (Niagara)	\$340,000  #601242 Butik – produkty medyczne dla kobiet (KWC)	\$320,000  #117173 Szkola muzyczno-artystyczna (GTA)	



KUP BIZNES W ONTARIO

- ✓ Poufne oferty - reprezentujemy sprzedawców biznesowych
- ✓ Firmy generujące gotówkę od pierwszego dnia
- ✓ Nowe zlecenia dodawane na bieżąco

Branże:

- ✓ Produkcja | Dystrybucja | Usługi
- ✓ Logistyka | Branże niszowe

Zacznij proces zakupu prowadzony przez Transworld Business Advisors of Ontario

tworld.com/ONTARIO 

647.946.2610 

tbaontario@tworld.com 

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****Rynek nieruchomości w Ontario: spokój, perspektywa i dobre decyzje**

Od ponad 35 lat pracuję w branży nieruchomości w Ontario i jedno mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem: każdy rynek jest inny, ale każdy rynek ma swój rytm.

Obecna sytuacja budzi wiele emocji – nie dlatego, że domy się nie sprzedają, ale dlatego, że wiele osób boi się podjąć złą decyzję. To bardzo ludzkie. Niepewność powoduje, że odkładamy decyzje, nawet wtedy, gdy racjonalnie wiemy, że mamy dobre opcje.

To nie jest rynek pośpiechu

Dzisiejszy rynek nieruchomości nie nagradza szybkich ruchów ani presji.

Nagradza natomiast:

- dobre przygotowanie
- realistyczne oczekiwania
- spokojne spojrzenie na własną sytuację życiową

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie: czy to dobry moment na sprzedaż lub zakup. Dla jednych odpowiedź brzmi „tak”, dla innych „jeszcze nie” – i obie są właściwe.

Ontario to nie jeden rynek

Warto pamiętać, że dziś rynek nieruchomości w Ontario nie jest jednolity. Różnice potrafią być ogromne:

- między miastami
- między dzielnicami
- a czasem nawet między jedną ulicą a drugą

Dlatego ogólne nagłówki w mediach rzadko oddają rzeczywistą sytuację konkretnego domu czy mieszkania.

Sprzedaż bez presji

Wielu właścicieli nieruchomości myśli: „Poczekam, aż będzie idealny moment”. Z doświadczenia wiem, że idealny moment rzadko ogłasza się sam. Zazwyczaj przychodzi wtedy, gdy:

- zmienia się sytuacja rodzinna
- pojawiają się nowe potrzeby
- ważniejsza staje się wygoda niż spekulacja

Sprzedaż nieruchomości nie zawsze musi oznaczać pośpiech. Czasem zaczyna się od rozmowy, analizy i spokojnego planu – nawet jeśli realizacja nastąpi później.

Kupno z długą perspektywą

Kupujący również podchodzą dziś ostrożnie – i słusznie. Mniej konkurencji oznacza więcej czasu na decyzje, a czas często bywa największym sprzymierzeńcem rozsądnych wyborów.

Nieruchomości zawsze były decyzją długoterminową. Jeśli patrzemy na nie przez pryzmat lat, a nie miesięcy, emocje

je tracą na sile, a na znaczeniu zyskuje stabilność.

Na zakończenie

Po wielu cyklach rynkowych wiem jedno: rynek się zmienia, ale potrzeba domu, bezpieczeństwa i stabilności pozostaje.

Jeśli dziś nie czują się Państwo gotowi – to w porządku.

Jeśli rozważają Państwo swoje opcje – warto je poznać spokojnie i bez presji. Podjęcie właściwej decyzji zawsze wynika z dobrej informacji.

•••••

Skorzystaj z usług: **URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM**. Każdemu, kto zamierza podjąć decyzję zmiany miejsca zamieszkania, służymy bezpłatną wyceną nieruchomości, ciekawym i skutecznym programem marketingowym, fachową poradą i ciekawymi ofertami rynkowymi, zarówno na terenie GTA jak i poza jego granicami. Nasza wiedza i doświadczenie pomagają naszym klientom w podjęciu właściwej decyzji. ■

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką Socjologii UW.
Od 34 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości. Obecnie pracuje w Go West Realty Ltd.
Tel. 416-456-7683

Pomagamy naszym klientom w zakupie nieruchomości w Polsce

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM

CHCESZ POZNAĆ WARTOŚĆ SWOJEJ NIERUCHOMOŚCI? - ZADZWOŃ DO NAS SPECJALIZUJEMY SIĘ W SPRZEDAŻACH ROZWODOWYCH I SPADKOWYCH

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

WASAGA BEACH

Urokliwy, 3 syp. całoroczny dom, zaledwie kilka kroków od plaży. Dom oferuje idealną równowagę między spokojnym, wiejskim życiem a codzienną wygodą. Działka 50x138. Fantastycznie wyremontowany w 2017 roku z modernizacją obejmującą płyty gipsowo-kartonowe, izolację, oświetlenie punktowe, zmodernizowaną kuchnię i łazienkę oraz nowy dach. Ciesz się ciepłem kominka i bliskością udogodnień, takich jak Canadian Tire, Super Centre, Starbucks, Tim Hortons, stacje benzynowe i lokalne restauracje. Zaledwie krótka przejażdżka do Collingwood i Blue Mountain. Fantastyczna okazja do całorocznego zamieszkania lub idealnego miejsca na ucieczkę od codzienności. Cena \$649,800





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

On sam tego nie wymyślił dokończenie ze str. 7

Jednym z jej kluczowych przedsięwzięć jest eksport "luksusowej" wody źródlanej z wyspy położonej w Zatoce Baffina. Gdy w grudniu duńska prasa ujawniła, że wśród inwestorów znajduje się Ronald Lauder, przytoczono wypowiedź grenlandzkiego przedsiębiorcy zaangażowanego w ten projekt.

- Lauder i jego koledzy z grupy inwestycyjnej mają bardzo dobre zrozumienie i dostęp do rynku dóbr luksusowych - powiedział. Ponadto grupa ta ma dążyć do budowy elektrowni wodnej przy największym jeziorze Grenlandii, która zasilaby planowaną hutę aluminium. Interesy Laudera współgrają z linią polityczną administracji Trumpa nie tylko w przypadku Grenlandii. Dowodem na to stał się ujawniony list z listopada 2023 roku, który szef firmy wydobywczej TechMet skierował do prezydenta Wołodymyra Zelenskigo. Dokument ten wymieniał Laudera jako kluczowego członka konsorcjum ubiegającego się o prawo do eksploatacji złóż litu w Ukrainie.

Sam Lauder utrzymywał wówczas, że nie prowadził bezpośrednich rozmów z Trumpem na temat ukraińskich minerałów, jednak przyznał, iż "podnosił tę kwestię przed interesariuszami w USA i na Ukrainie od wielu lat".

Kilka tygodni po wpłatach Laudera na rzecz Maga Inc., Waszyngton i Kijów podpisały umowę o wspólnej eksploatacji ukraińskich minerałów. Złóże litu było pierwszym, na które ogłoszono przetarg w ramach umowy surowcowej. W tym miesiącu konsorcjum Laudera miało go wygrać - podała "Guardian". ■

„Rada Pokoju” - deklaracja podpisana w Davos

Dwa tygodnie temu, podczas Światowego Forum Ekonomicznego w szwajcarskim Davos, podpisano deklarację ustanawiającą Radę Pokoju (wpisowe 1 miliard dolarów). - Karta Rady Pokoju nabrała mocy, a Rada Pokoju jest oficjalną organizacją międzynarodową - oświadczyła rzeczniczka Białego Domu Karoline Leavitt.

Dokument, poza USA, podpisały Azerbejdżan, Armenia, Węgry, Kosowo, Turcja, Bułgaria, Argentyna, Paragwaj, Arabia Saudyjska, Jordania, Katar, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Bahrajn, Kazachstan, Uzbekistan, Pakistan, Mongolia, Indonezja i Maroko.

- Będziemy mogli robić, co tylko będziemy chcieli i będziemy to robić w powiązaniu z ONZ - przekonywał Donald Trump, który chce tej formacji przewodzić.

ADWOKAT / NOTARIUSZ

NATALIA BIAŁKOWSKA



IMIGRACJA - ponad 60 sposobów na zalegalizowanie pobytu i pracy w Kanadzie

PEŁNOMOCNICTWA I SPADKI - power of attorney for personal care, for property, last will and testament

NOTARIUSZ - potwierdzenie podpisu, przygotowanie dokumentów: upoważnienia międzynarodowe, oświadczenia (bankowe, medyczne, rządowe), itp.



NB LAW FIRM

W SAMYM CENTRUM (DOWNTOWN) TORONTO

WWW.NBLAWFIRM.CA

BEZPŁATNE KONSULTACJE:

416-550-4746

Co ze zdrowiem "pomarańczowego"

Pytania o zdrowie i stan psychiczny Trumpa pojawiają się, odkąd obecny prezydent wrócił do Białego Domu w styczniu zeszłego roku. I można spodziewać się, że będą one tylko nasilać się w kolejnych miesiącach prezydentury.

W środę portal Politico opublikował materiał, w którym wypowiadający się anonimowo europejscy dyplomaci zdradzają dziennikarzom, że premier Słowacji Robert Fico przeraził się "psychologicznym stanem" Donalda Trumpa po spotkaniu z amerykańskim prezydentem w jego rezydencji na Florydzie, o czym miał otwarcie mówić swoim europejskim partnerom w trakcie szczytów Unii Europejskiej.

Fico, dodajmy, nie należał nigdy do pryncypialnych krytyków Trumpa, wręcz przeciwnie. Choć zaczynał swoją polityczną drogę jako socjaldemokrata, to dziś sytuuje się na pozycjach bliskich trumpowsko-populistycznej "międzynarodówki". Jeśli więc nawet ktoś tak bliski politycznie Trumpowi wychodzi przerażony ze spotkania z nim, to z amerykańskim prezydentem może być naprawdę źle.

Zarówno Białe Dobre, jak i sam Fico zaprzeczyli doniesieniom portalu. W czwartek premier Słowacji spotkał się jednak z prezydentem Francji, choć odkąd wrócił do władzy w październiku 2023 roku, unikał dwustronnych spotkań z europejskimi przywódcami - izolujących słowackiego szefa rządu między innymi z powodu jego krytycznego stosunku do pomocy Ukrainie. Komentatorzy spekulują więc, czy Fico, przerażony Trumpem nie uznał, że Słowacja musi na nowo ułożyć sobie relacje z europejskimi partnerami.

Doniesienia Politico nie brzmią też nieprawdopodobnie, bo pytania o zdrowie i stan psychiczny Trumpa pojawiają się, odkąd obecny prezydent wrócił do Białego Domu w styczniu zeszłego roku. I można spodziewać się, że będą one tylko nasilać się w kolejnych miesiącach prezydentury.

Trump, gdy obejmował ponownie urząd, zapisał się w historii jako najstarszy prezydent zaczynający kadencję. Gdy w styczniu 2021 roku prezydenturę obejmował Joe Biden, był niecałe pół roku młodszy niż Trump w styczniu 2024 roku. Pytania o stan zdrowia Bidena i to, czy nie uniemożliwia on prezydentowi pełnienia obowiązków, ciążyły nad demokratą zwłaszcza w końcówce kadencji.

Trump bezlitośnie atakował Bidena już w kampanii 2020 roku, zarzucając konkurentowi, że jest zbyt stary i pozbawiony energii, by pełnić najwyższy urząd w państwie. Te ataki nasiliły się w kampanii w 2024 roku. Po katastrofalnym występie Bidena w telewizyjnej debacie z Trumpem demokraci stwierdzili, że wiek i kondycja ich prezydenta jest jednak problemem i wymusili jego wycofanie się z kampanii. Trump do dziś przekonuje, że Biden znajdował się w trakcie kadencji w tak fatalnej intelektualnej kondycji, że nie był w stanie rządzić, a decyzje podejmowali za niego ludzie z jego administracji, których nikt nie wybrał.

W galerii prezydenckich portretów, jakie Trump powiesił w Białym Domu - oczywiście w złotych ramkach - zamiast portretu Bidena zawisło zdjęcie autopena.

Nic więc dziwnego, że po atakach Trumpa na wiek i stan zdrowia Bidena pojawiają się takie same pytania w odniesieniu do Trumpa. Tym bardziej że obecny prezydent dostarcza wielu powodów do niepokoju o jego stan zdrowia i poznawcze funkcje. W ostatnich miesiącach widzieliśmy Trumpa przysypiającego w trakcie posiedzenia swojego gabinetu i wyglądającego jakby miał problem z przejściem kilku kroków.

Wiele medialnych spekulacji wywołały siniaki widoczne na zewnętrznej stronie dłoni prezydenta, zakrywane intensywnym makijażem.

Trump znany jest też z bardzo niezdrowego trybu życia. Nie dosypia, cały dzień funkcjonuje na dietetycznej coli, wieczorem zjada spore ilości fast foodów, poza golfem nie uprawia regularnie żadnych ćwiczeń. Przyjmuje też codziennie znacznie większe niż zalecane dawki aspiryny. Dziennikarz brytyjskiego tabloidu "Daily Mirror" dostał od redakcji zadanie, by przez jeden dzień jeść jak Trump. Tekst opisujący to doświadczenie wymownie zatytułował: "chciało mi się wymiotować już o trzeciej po południu".

Po tym, gdy media upubliczniły list Trumpa do premiera Norwegii, gdzie amerykański prezydent pisze, że ponieważ Norwegowie nie przyznali mu Nagrody Nobla, to nie może myśleć tylko o pokoju i musi zainteresować się Grenlandią, kardiolog Jonathan Reiner wezwał Kongres, by zbadał to, czy prezydent jest dalej w stanie pełnić swój urząd.

Pytania o mentalny stan Trumpa sprowokowała także jego mowa w Davos. Trump nigdy nie był dobrym mówcą. Jego wystąpienia były chaotyczne, przypominały gonitwę myśli przypadkowo skaczących od jednego wątku do drugiego, zwyczajowo pełne były wątpliwych stwierdzeń. To przemówienie było jednak nie tylko nieprzefiltrowanym strumieniem świadomości, ale pokazywało też brak energii Trumpa. Prezydent wygłaszał rzeczy tyleż oburzające co usypiające publiczność zgromadzoną w szwajcarskim kurorcie.

dokończenie na str. 14

We're
having a
little work
done.



Co ze zdrowiem "pomarańczowego"

dokończenie ze str. 12



Spekulacjom na temat stanu zdrowia prezydenta nie pomaga to, w jaki sposób reaguje na nie Białe Dom, próbując przedstawiać prezydenta jako okaz fizycznego i mentalnego zdrowia. Tę narracyjną taktykę – i jej ograniczenia – doskonale widać w materiale opublikowanym niedawno w "New York Magazine".

Jego autor Ben Terris rozmawiał na temat zdrowia prezydenta z jego lekarzami, członkami gabinetu Trumpa i samym zainteresowanym. Współpracownicy prezydenta zapewnili dziennikarza, że Trump ma tak dużo energii, że za jego tempem pracy nie nadążają nawet oddelegowani do pilnowania Gabinetu Owalnego marines. Energię Trumpa zachwala też sekretarz stanu Marco Rubio i zastępca prezydenckiego szefa sztabu Stephen Miller, który mówi Terrisowi, że Trump "może pracować ciężiej, ma lepszą pamięć i większą energię niż normalny śmiertelnik".

Wszystko to kojarzy się raczej z kultem jednostki znanym z dyktatur z Azji Środkowej niż z tym, jak swój wizerunek budują demokratyczni przywódcy. Ferris nie jest przy tym jedynym dziennikarzem słyszającym podobne rzeczy o prezydencie. W listopadzie sekretarz zdrowia Robert Kennedy jr. przekonywał w jednym z zaprzyjaźnionych z administracją podcastów, że kierujący rządowymi programami ubezpieczenia medycznego lekarz Mehmet Oz powiedział mu, że nigdy nie widział tak wysokiego poziomu testosteronu u mężczyzny po siedemdziesiątce, jak u Trumpa.

Pytana o możliwe symptomy zdrowotnych problemów Trumpa, administracja tłumaczy, że prezydent wcale nie przysypiał na spotkaniach gabinetów, tylko słuchał z zamkniętymi oczami. Albo, że siniaki na rękach to efekt uderzenia czy – jak tłumaczy to sam prezydent – dynamicznych uścisków dłoni. Co brzmi raczej absurdalnie niż przekonująco.

Im więcej podobnych przypadków, tym więcej podobnych spekulacji. Paliwa do nich dostarcza też stopień politycznej polaryzacji w Stanach i kontrowersje, jakie budzi polityka prezydenta. Trump i jego otoczenie wszelkie pytania o stan zdrowia prezydenta – a zwłaszcza o jego mentalną kondycję – będzie zbywać jako politycznie motywowany atak. Jeśli jednak sytuacje takie jak ta z Davos będą się powtarzały, to pytania o to, czy Trump jest zdolny do pełnienia funkcji, będą zadawać też osoby odległe od antytrumpowskiego "ruchu oporu".

Co, gdyby zdrowie albo poznawcze możliwości Trumpa faktycznie się posypały? Niesłuch, amerykański system polityczny dziś wydaje się szczególnie nieprzygotowany na taką ewentualność. W systemach parlamentarno-gabinetowych, gdy widać, że premier nie radzi sobie z funkcją, jego partia może dość łatwo usunąć go ze stanowiska, przegłosowując wotum nieufności w parlamencie. W Stanach nie ma takiej opcji. Kongres może usunąć prezydenta ze stanowiska w ramach procedury impeachmentu, tylko jeśli naruszył prawo, wykonując swoje funkcje.

Sekcja czwarta 25. poprawki do Konstytucji przewiduje procedurę, w ramach której Kongres i większość gabinetu może stwierdzić, że prezydent nie jest zdolny do pełnienia funkcji. Jest to jednak opcja atomowa, która nigdy nie została użyta, by trwale pozbawić prezydenta władzy.

Trudno wyobrazić sobie, co musiałby zrobić Trump, by złożony z lojalistów – dziś wygłaszających peany na część trumpowskiej krzepy – gabinet był w stanie podjąć taką decyzję. Tym bardziej że Partia Republikańska składa się dziś w dużej mierze z wyznawców Trumpa, która taki scenariusz uznałaby za spisek i mogła zareagować nawet rozruchami i przemocą. Z pewnością wiceprezydent, który objąłby władzę w ten sposób, nie miałby szans na wygranie następnych wyborów.

Jeśli zdrowie, albo poznawcze zdolności Trumpa nie załamią się tak spektakularnie, że nawet jego najwierniejsi wyznawcy uznają, że to poważny problem, to wezwania do zastosowania 25. poprawki pozostaną w obszarze publicystyki.

Jednocześnie im bardziej zmęczony wiekiem i problemami zdrowotnymi Trump będzie się wydawał pod koniec kadencji, im bardziej wątpliwe i ekscentryczne decyzje będzie podejmował w jej trakcie, tym bardziej będzie to ciążyło jego następcy – tak jak Kamali Harris ciążył stan zdrowia Bidena.(JM) ■

Echinacea (Jeżówka)

Czym jest echinacea?

Echinacea, znana również jako jeżówka purpurowa, to ziołowa roślina kwitnąca należąca do rodziny astrowatych. Jest popularnym ziołem pochodzącym z Ameryki Północnej, znanym ze wspierania zdrowia układu odpornościowego, zmniejszania stanów zapalnych, łagodzenia bólu oraz skracania czasu trwania przeziębienia i grypy.

Roślina echinacei ma wysoki łodygę, pojedynczy fioletowy lub brązowy stożek, białe kolce przypominające szczotkę do włosów oraz płatki, które zazwyczaj są różowe lub fioletowe, choć mogą różnić się kolorem. Echinacea jest najczęściej spożywana w postaci herbaty, ale można ją również przyjmować w kapsułkach, w formie nalewki lub stosować zewnętrznie jako krem.

Istnieje dziewięć powszechnie znanych gatunków echinacei. Trzy z nich są wykorzystywane w suplementach i preparatach ziołowych, w tym:

Chociaż botanicy euroamerykańscy rozpoznali i zaczęli wykorzystywać echinacę do celów leczniczych w latach 20. XIX wieku, rdzenni Amerykanie stosowali ją już od ponad 400 lat. Co więcej, próbki echinacei zostały znalezione podczas wykopaliśk archeologicznych na terenach wiosek Lakota Sioux, datowanych na XVII wiek.

Echinacea to tradycyjne zioło lecznicze bogate w przeciwutleniacze i fenole. Była stosowana w celu zmniejszania lęku, skracania czasu trwania przeziębienia i grypy oraz redukcji stanów zapalnych. Inne korzyści zdrowotne echinacei obejmują:

- Echinacea zawiera dużą ilość przeciwutleniaczy, w tym flawonoidy, kwas cykoriowy oraz kwas rozmarynowy. Kwiaty, płatki i korzeń echinacei zawierają więcej przeciwutleniaczy niż zielone liście. Przeciwutleniacze odgrywają ważną rolę w zdrowiu człowieka, pomagając zwalczać uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki. Dieta bogata w przeciwutleniacze może pomóc zmniejszyć ryzyko chorób takich jak choroby serca. Oprócz echinacei do produktów bogatych w przeciwutleniacze należą m.in. dzikie borówki, fasola pinto, żurawina, karczochy, jeżyny, suszone śliwki, maliny, truskawki, jabłka, orzechy pekan, wiśnie, czarna fasola oraz ciemnozielone warzywa liściaste.

- Echinacea może pomóc zmniejszyć objawy lęku. Zespół lęku uogólnionego dotyka ponad 6,8 miliona dorosłych¹. Badania sugerują, że echinacea może pomagać w redukcji objawów lęku dzięki zawartości alkiloamidów, kwasu rozmarynowego oraz kwasu kawowego. W jednym dobrze zaprojektowanym badaniu osoby z lękiem, które przyjmowały 40 mg echinacei dwa razy dziennie przez siedem dni, uzyskały znacząco niższe wyniki w skali lęku w porównaniu z osobami przyjmującymi placebo.

- Echinacea zawiera również fenole – związki zwalczające wolne rodniki, które mogą pomóc zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych związanych ze stresem oksydacyjnym, takich jak nowotwory, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz choroby neurodegeneracyjne. Inne produkty bogate w fenole to m.in. fioletowe winogrona, jagody, orzechy włoskie, kawa, czekolada oraz zielona herbata.

- Badania sugerują, że echinacea może również pomagać w redukcji nadmiernych stanów zapalnych w organizmie. Przewlekły stan zapalny może zwiększać ryzyko chorób, bólu i obrzęków. Spożywanie przeciwzapalnych produktów i ziół, takich jak echinacea, może pomóc zmniejszyć zapalenie związane z dietą. Inne produkty o działaniu przeciwzapalnym to m.in. kurkuma, pomidory, jagody, awokado, winogrona, gorzka czekolada lub kakao, tłuste ryby, brokuły, zielona herbata, grzyby, papryka oraz oliwa z oliwek extra virgin.

- Jednym z najbardziej znanych zastosowań echinacei jest skracanie lub łagodzenie czasu trwania przeziębienia i grypy, choć wyniki badań są mieszane.

Kto nie powinien stosować echinacei?

Osoby cierpiące na jakiegokolwiek choroby autoimmunologiczne nie powinny stosować echinacei, ponieważ w takich schorzeniach układ odpornościowy jest nadmiernie pobudzony, a echinacea dodatkowo stymuluje odporność.

Ponadto osoby z cukrzycą, białaczką, chorobami wątroby, stwardnieniem rozsianym, gruźlicą, HIV, AIDS lub przyjmujące leki immunosupresyjne nie powinny spożywać echinacei. (materiał sponsorowany przez Health from Nature - patrz str. 4) . ■





We've made shopping
more comfortable
with wider aisles,
clearer signage & a
smoother checkout
so you're in and out
with ease.

Come experience the new Starsky Fine Foods
at 2040 Dundas Street East, Mississauga.

COMING EARLY 2026

STARsky
FINE FOODS 



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

95% SPIRYTUS



\$44
750 ml

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

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

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



Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic



Jako specjaliści nie tylko od słuchu, ale także od zapobiegania demencji, jako nieliczni w Kanadzie możemy naszym pacjentom oferować najnowsze i niezwykle skuteczne aparaty słuchowe !!

APARATY SŁUCHOWE ODMŁADZAJĄCE MÓZG

**Zachowaj sprawność mózgu i niezależność od innych osób!
Zdrowy mózg to także zdrowe i sprawne ciało wolne od chorób!**

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

Używanie aparatów w wypadku posiadania wady słuchu czyni nasz mózg lepszym i sprawniejszym zapobiegając jego starości!

Wpływ utraty słuchu na nasz mózg został potwierdzony i określony, ale przypomnijmy jednak co podejrzewano jeszcze w roku 2012. W tym celu pozwolimy sobie zacytować podsumowanie artykułu naukowego z roku 2012. pod tytułem: „How Does Hearing Loss Affect the Brain?” napisanego przez Arthura Wingfield, Jonathana E Peelle – artykuł został opublikowany w „Aging Health” 2012; 8 (2):107-109. W podsumowaniu tego znaczącego artykułu opublikowanego już w 2012 roku możemy przeczytać: *“In conclusion, there is ample evidence linking hearing loss to changes in cognitive ability, particularly when listeners are faced with the task of understanding speech that is acoustically or linguistically challenging. Recent studies have gone even further, suggesting a potential link between hearing loss and dementia.[7-9] Although more research is needed, the link between hearing ability and neural health is clearly a critical issue in public health that will benefit from increased awareness, resources and study.”*

Pomijając wykazane w tym artykule połączenie między demencją (może się nam przydarzyć już po sześćdziesiątce – jeżeli mamy utratę słuchu – oczywiście) a utratą słuchu, autorzy wspominają o połączeniu słuchu i w uproszczeniu stanu naszego mózgu biorąc pod uwagę procesy degeneracyjne jakie zachodzą razem z jego starzeniem zaczynając się w stosunkowo wczesnym wieku (przyjmuje się 18 – 20 lat). Piszą też o krytycznym znaczeniu tego zjawiska dla systemu ochrony zdrowia jak również o potrzebie dalszych badań naukowych.

Otóż proszę sobie wyobrazić, że tym roku, w marcu opublikowano wyniki długoletniego programu badawczego. Naukowcy odkryli, że utrata słuchu przyspiesza tempo ubytku masy mózgowej u starszych osób.

Wyniki badań apelują o używanie aparatów słuchowych jak najszybciej – w wypadku wystąpienia wady słuchu – jako jedynej, skutecznej metody zabezpieczenia się przed konsekwencjami procesu ubytku tkanki mózgowej.

Generalnie już od lat medycyna rozpoznaje fakt „kurczenia” się mózgu w wyniku procesu starzenia się. Proces ten ma zasadnicze znaczenie dla wielu schorzeń, typowych dla osób już po sześćdziesiątce a powiązanych lub manifestujących się stopniowo, jako problemy z pamięcią krótkotrwałą a następnie nawet przyspieszoną demencją starczą.

Zmniejszanie się mózgu – a co za tym idzie sprawności umysłowej u osób w wieku starszym, od dawna było zjawiskiem znanym doskonale w dziedzinie medycyny zwanej geriatrią – zajmującej się procesem starzenia się organizmu człowieka. Tym niemniej wyniki badań naukowców z Johns Hopkins i The National Institute on Aging (U.S. Department of Health and Human Services) - website address www.nia.nih.gov,

potwierdziły bardzo znaczne przyspieszenie tego procesu w wypadku osób z nieskorygowaną – używaniem aparatów słuchowych – wadą słuchu.

„ (...) after analyzing their MRIs over the following years, Lin and his colleagues found that those participants whose hearing was impaired at the start of the sub-study had accelerated rates of brain atrophy compared to those with normal hearing.”

Po uwzględnieniu wszystkich czynników okazało się, że różnica między obiema grupami wynosiła jeden centymetr sześcienny każdego roku na niekorzyść osób z utratą słuchu. Niezależnie od tego zauważono inne niepokojące zjawiska jak i zmiany w „strukturze” samego mózgu.

Wyniki tych badań powiększają całą listę problemów ze zdrowiem, powodowanych utratą słuchu, wśród których są takie jak demencja, upadki powodowane zaburzeniami równowagi, częste pobyty w szpitalach i ubytek fizycznego zdrowia jak i sprawności umysłowej.

Na marginesie tych doniesień a raczej w odniesieniu do nich chcielibyśmy przypomnieć jeszcze inne nie mniej ważne spostrzeżenia innej grupy naukowców pracujących na tymi zagadnieniami również w The Institute of Aging wspomnianym powyżej.

Naukowcy ci badali reakcje ludzi poczynając od wieku 55 lat a kończąc na grupie gdzie średni wiek to 85 lat na informację, że mają oni wadę słuchu, która nieskorygowana noszeniem aparatów słuchowych, może się przerodzić w jedno z wielu schorzeń dotykające takie osoby.

Otóż jak było do przewidzenia tylko około 42 % badanych osób w wieku 55 lat wyraziło żywe zainteresowanie natychmiastową korektą zaistniałej sytuacji poprzez decyzję noszenia aparatów słuchowych. Co ciekawe ponad 25 % badanych osób całkowicie zignorowało fakt posiadania utraty słuchu bez względu na konsekwencje. Osoby te zresztą nie zmieniły swojego zdania nawet gdy stwierdzono u części z nich demencję a potem chorobę Alzheimer'a.

Wyniki tych badań potwierdziły istnienie grupy ludzi, którzy nawet w obliczu realnego niebezpieczeństwa w jakiś sposób wiedzą „lepiej” i często nawet wysiłki i zaklinania najbliższych nie są w stanie zmienić ich zdania nawet na tematy bezpośrednio związane z ich stanem zdrowia.

Pozostała grupa osób to tak zwani niezdecydowani, u których decyzje a raczej wpływ na ich podejmowanie mają najbliżsi lub inne osoby postrzegane przez tych ludzi jako ktoś ważny i mający lepszą od nich wiedzę lub dostęp do informacji. ■

Zapraszamy na konsultacje,

Alicja Maria i Janusz Toboła - Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic • www.metro-hearing-tinnitus.com • www.metrohearing.ca tel. 905-273-7717



Reliable Liquidation Centre

Appliances Outlet Store

2025 Dundas St. East, Unit 2, Mississauga, ON L4X 1M2



SUPER SALE

Washers • Dryers • Refrigerators • Stoves

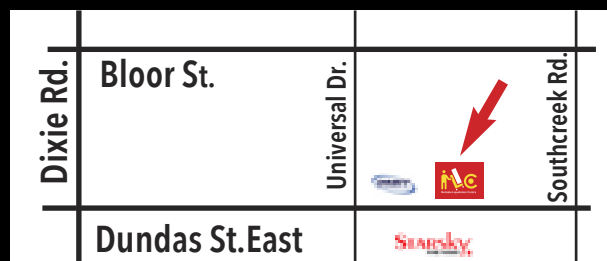
30% off
40% off
50% off

Great selection of new, scratch, and dent appliances at discount prices!

Sale



SPECIAL OFFER



SAMSUNG
KitchenAid
Whirlpool

Tel. 416-873-2030 •
www.rlccentre.com



MAYTAG



Gotujemy smacznie i zdrowo

KRUPNIK Z OGÓRKIEM KISZONYM



Składniki:

1 litr bulionu drobiowego lub warzywnego
100 g kaszy jęczmiennej
2 marchewki
1 pietruszka
1/4 selera korzeniowego
3 ziemniaki
1 liść laurowy
2 ziarna ziela angielskiego
2 kiszone ogórki
2 łyżki masła
świeży koperek
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

W garnku zagotuj bulion drobiowy lub warzywny. Jeśli przygotowujesz bulion od podstaw, użyj mięsa drobiowego, takich warzyw jak marchew, pietruszka i seler, oraz przypraw, takich jak liść laurowy i ziele angielskie.

Oplucz kaszę jęczmienną pod bieżącą wodą, a następnie dodaj ją do gotującego się bulionu. Gotuj na małym ogniu przez około 10-15 minut.

Marchew, pietruszkę, seler i ziemniaki obierz i pokrój w drobną kostkę. Dodaj do bulionu i gotuj przez kolejne 15 minut, aż warzywa staną się miękkie.

Ogórki kiszone zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Podsmaż je na maśle, a następnie dodaj do zupy pod koniec gotowania. Dzięki temu zachowają swój wyrazisty smak, który wzbogaci całość.

Dopraw zupę solą i pieprzem do smaku. Na sam koniec posyp świeżo posiekanym koprem, który nada potrawie świeżości i aromatu.

Podawaj krupnik gorący, najlepiej z kromką świeżego chleba na zakwasie. Smakuje najlepiej w chłodniejsze dni, kiedy potrzebujemy ciepła i sytości.

PULPECIKI W SOSIE PIECZARKOWO CZOSNKOWYM



Składniki

Mięso:

500 g mięsa mielonego z indyka
1 jajko

1 łyżka kaszy manny

1 ząbek czosnku

szczypta majeranku

sól i pieprz

mąka pszenna do obtoczenia

olej do smażenia

Sos:

200 g pieczarek

200 ml bulionu warzywnego

150 ml śmietany 30%

2 duże cebule

3-4 ząbki czosnku

pół łyżeczki czosnku granulowanego

pół łyżeczki natki pietruszki

masło do smażenia

2 łyżki mąki pszennej + 2 łyżki masła

Przygotowanie

W misce wymieszaj mięso, jajko, kaszę manną, czosnek, majeranek, sól i pieprz. Odstaw na 10 minut, aby kasza lekko napęczniała. Formuj niewielkie kuleczki i obtaczaj je w mące.

Na rozgrzanym oleju obsmaż pulpety z każdej strony na złoto. Nie muszą być w środku gotowe, bo jeszcze będą gotować się w sosie. Przełóż je na talerz.

Pieczarki pokrój w plasterki, cebule w piórka, a obrany czosnek w kostkę albo plasterki.

Na głębokiej patelni lub w szerokim rondlu rozpuść łyżkę masła. Wrzuć cebule i smaż na średnim ogniu aż się zeszkłą. Posól je w trakcie smażenia. Dodaj pieczarki. Smaż aż odparują wodę i lekko się zrumienią. Dodaj czosnek i smaż jeszcze chwilę, co jakiś czas mieszając.

Wlej bulion, dodaj czosnek granulowany i natkę pietruszki. Zagotuj. Następnie wlej śmietankę i zostaw na małym ogniu aż zacznie bulgotać.

Osobno w małym rondelku rozpuść 2 łyżki masła. Wsyp 2 łyżki mąki i wymieszaj aż powstanie jasna pasta. Dodaj ją do sosu, mieszając energicznie, aby nie zrobiły się grudki.

Przełóż obsmażone pulpety do sosu. Gotuj na małym ogniu około 10-12 minut

UDKA KURCZAKA W POMIDORACH Z ANANASEM



Składniki:

4 udka kurczaka,

sól,

pieprz czerwony,

2 łyżki oleju kokosowego do smażenia,

1 cebula,

3 ząbki czosnku,

1/2 łyżeczki curry,

1 puszka pomidorów krojonych,

1 szklanka mleczka kokosowego,

1 papryczka chili,

3 plastry ananasa,

3 liście limonki,

kolendra do dekoracji.

Przygotowanie

Udka zluźnić, pokroić na kawałki. Przyprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju kokosowego. Na gorącym tłuszczu obsmażyć mięso - z każdej strony.

Na drugiej patelni również rozgrzać łyżkę oleju, następnie wsypać i przesmażyć drobno pokrojoną cebulę. Gdy się zeszkli, dorzucić pokrojony czosnek. Wsypać curry, po chwili dodać pomidory, wymieszać. Zalać mleczkiem kokosowym. Zagotować i przelać do obsmażonego mięsa. Przyprawić posiekaną papryczką chili. Wrzucić pokrojonego ananasa oraz liście limonki. Przykryć i dusić do miękkości.

Na talerzu udekorować świeżą kolendrą. Podawać z ryżem lub orientальnymi płacuskami.

www.puls-toronto.com



PUSZYSTE KOTLETY MIELONE

Składniki

500 g mielonego mięsa z udźca indyka

1 jajko

1 czerstwa kajzerka

1 mała cebula

50 ml bardzo zimnej wody gazowanej

1 łyżeczka majeranku

1 łyżeczka soli

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

Dodatkowo:

mleko do namoczenia bułki

bułka tarta do panierowania

olej do smażenia

Przygotowanie

Czerstwą bułkę namocz w mleku przez kilka minut, a następnie odciśnij ją dobrze i przenieś do miski.

Cebulę drobno posiekaj i podsmaż ją na patelni na niewielkiej ilości oleju. Zdejmij ją, przestudź i przesyp do miski.

Jajko rozdziel na białko i żółtko. Żółtko przenieś do miski, a białko ubij na sztywną pianę.

Do miski dodaj też mięso mielone, przyprawy i zimną wodę. Wyrabiaj masę ręką przez kilka minut, aż masa połączy się całkowicie.

Dodaj pianę do masy mięsnej. Wymieszaj całość bardzo delikatnie łyżką, wykonując powolne ruchy z dołu do góry.

Na patelni rozgrzej olej, a do głębokiego talerza wsyp bułkę tartą.

Delikatnie formuj kotlety i obtaczaj je w bułce tartej. Kładź je od razu na rozgrzany tłuszcz i smaż na średnim ogniu przez kilka minut z każdej strony, do uzyskania złotego koloru.

Puszyste kotlety mielone podawaj na ciepło, od razu po przyrządzeniu, najlepiej z dodatkiem skrobiowym i lekką surówką.

Tel. do Redakcji:
647-922-7817



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

E-mail: ulaurbanski@gmail.com

www.woznowski.com

E-mail: pwoznowski@sympatico.ca



**CHATA
na
Lata**

416-456-7683

URSZULA URBANSKI
SALES REPRESENTATIVE



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE



416-995-7767

PETER WOZNOWSKI
SALES REPRESENTATIVE

**PISEMNA GWARANCJA
SPRZEDAŻY TWOJEGO
DOMU**

ZADZWOŃ PO SZCZEGÓŁY!



**LUB NASZA USŁUGA
GRATIS!**

CONDITIONS APPLY



Zainwestuj w Warszawie - stolicy Polski!

Wyjątkowa oferta: ostatnia tak duża działka komercyjna w tej okolicy (2,5 ha / ok. 6 akrów), położona w prestiżowej lokalizacji przy skrzyżowaniu Alei Krakowskiej i ul. Szyszkowej, w bezpośrednim sąsiedztwie Lotniska Chopina. Idealna pod logistykę, magazyny, biura, hotel, handel lub usługi związane z podróżami.

W pobliżu liczne obiekty handlowe (Castorama, Decathlon, Auchan, Okęcie Park). Bardzo duże natężenie ruchu, doskonała ekspozycja i świetne warunki do budowania silnej marki. Działka składa się z trzech parceli – sprzedaż wyłącznie w całości. Cena ofertowa: równowartość 45 mln PLN. Dokumentacja, raporty i WZ dostępne na życzenie.



ELLIOT LAKE

Odnowiony, murowany bungalow z 2 sypialniami w Elliot Lake, oferujący ponad 2,200 stóp kwadratowych powierzchni mieszkalnej. Jasny parter z nową podłogą oraz wykończona piwnica z oddzielnym wejściem, 3 sypialniami, kuchnią i zmodernizowaną łazienką – idealna dla rodziny wielopokoleniowej lub jako źródło dochodu z wynajmu. Liczne niedawne modernizacje,

prywatny ogród z dojrzałymi drzewami oraz bliskość natury, terenów rekreacyjnych i pełnej infrastruktury miejskiej. Doskonała oferta dla rodzin lub inwestorów. Cena: \$399,900



NIAGARA FALLS

Nowe, super luksusowe townhousy w fantastycznej lokalizacji. Do odbioru wiosną 2027 roku. Znakomite wykończenie, 9 stopowe sufity garaż na 2 auta. Od 3 do 5 sypialni. Perfekcyjna lokalizacja. Cena za 1750 sq.ft z wykończonym basementem- \$559,900



TORONTO - Waterfront Communities

Przepiękny, przestronny (1 syp.+den) apartament z balkonem na 25 piętrze. Open concept, okna od podłogi do sufitu, super eleganckie wykończenia. Jedno miejsce parkingowe i storage. Cena \$569,800



GRIMSBY - wyjątkowa okazja - ikoniczny luksus nad jeziorem.

Nigdy nie zamieszkały apartament klasy executive z 2 sypialniami i 2 łazienkami (ponad 1,000 sq.ft) oferujący spektakularne, niezakłócone widoki na jezioro Ontario i panoramę Toronto. Imponujący prywatny taras, designerska kuchnia z wyspą, wysokie sufity i panoramiczne okna od podłogi do sufitu tworzą przestrzeń o wyjątkowym charakterze. Dwa miejsca parkingowe i locker w cenie. Lokalizacja Grimsby on the Lake – przy promenadzie, z dogodnieniami klasy resortowej i szybkim dojazdem do Toronto, Hamilton i Niagary. Rzadkość na rynku. Luksus bez kompromisów. Cena \$578,888

TANIE DOMY I MIESZKANIA POZA MIASTEM!
KOMPLEKSOWE DORADZTWO I POMOC W BEZSTRESOWEJ ZMIANIE ZAMIESZKANIA.

Rezonans magnetyczny prawdę ci powie

100 tysięcy Brytyjczyków wzięło udział w bezprecedensowym badaniu, którego kluczowym elementem był kompleksowy rezonans magnetyczny. Dzięki temu naukowcy otrzymali bezprecedensowy wgląd w to, jak rozwijają się choroby. Jak pokazało badanie, często dzieje się to nawet wiele lat przed wystąpieniem pierwszych objawów.

Pewnego dnia zeszłego lata Alison zdjęła biżuterię, włożyła szpitalny fartuch, położyła się na specjalnym stole, po czym wjechała do tuby rezonansu magnetycznego. Podczas gdy maszyna wydawała uspokajające instrukcje - wdech, wstrzymaj oddech, wydech - zarejestrowała tysiące obrazów jej ciała, od palców u stóp aż po samą głowę.

Alison (której pełne imię i nazwisko nie może zostać ujawnione zgodnie z zasadami prywatności), pracownica sektora technologicznego i matka dwójki dzieci, która przekroczyła 50. rok życia, dołączyła do ogólnokrajowego badania zdrowotnego po tym, jak trafiła na ulotkę w lokalnej bibliotece.

Jej matka zmarła młodo na raka, a kobiety takie jak ona - pochodzenia karaibskiego - były niedostatecznie reprezentowane lub pomijane w dotychczasowych badaniach. Jak stwierdziła, zapisała się po to, aby zostać uwzględnioną, "aby były dane od ludzi takich jak ja".

Alison nie zdawała sobie jednak sprawy z tego, że bierze udział w jednym z najbardziej ambitnych badań nad ludzkim zdrowiem, jakie kiedykolwiek przeprowadzono.

Od momentu swojego powstania w 2006 roku UK Biobank - wspierana przez rząd inicjatywa mająca na celu zrewolucjonizowanie badań medycznych - buduje ogromną bazę danych na temat zdrowia i stylu życia 500 tys. osób w wieku od 40 do 69 lat - odkąd dołączyli do badania.

W ramach badania od uczestników pobiera się krew i inne próbki biologiczne oraz rejestruje pomiary fizyczne. Badani podają kluczowe informacje, takie jak poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania, pochodzenie etniczne i sytuacja życiowa. Co najważniejsze, zgadzają się również na długoterminowe śledzenie ich dokumentacji medycznej.

Od 2014 r. w ramach projektu uczestnikom wykonywano również rezonans magnetyczny, co pozwoliło na wygenerowanie ponad 12 tys. obrazów na osobę. Pięciogodzinny proces, który naukowcy zamierzają powtórzyć za dwa lata (lub później) obejmował rezonans magnetyczny mózgu, serca, wątroby i jamy brzusznej, a także skany DEXA celem oceny gęstości kości i tkanki tłuszczowej oraz USG tętnic szyjnych.

Naukowcy otrzymali bezprecedensowy wgląd w to, jak powoli, niezauważalnie i wiele lat przed wystąpieniem pierwszych objawów, rozwijają się choroby. Używana do badania platforma oparta na chmurze jest obecnie wykorzystywana przez ponad 21 tys. badaczy w 60 krajach świata - również tych początkujących lub posiadających niskie zasoby (oni otrzymują bezpłatny okres użytkowania).

Jak na razie zebrane dane zaowocowały powstaniem ponad 16 tys. nowych publikacji naukowych.

- Ten ogromny projekt obrazowania sprawia, że to, co niewidzialne, staje się widzialne - mówi Rory Collins, główny badacz i dyrektor generalny UK Biobank.

Jak podkreśla, jest to "badanie interakcji między genami, środowiskiem i stylem życia", z których wszystkie są "determinantami choroby".

W ramach projektu wykonano ponad miliard obrazów, czyli ponad 10 razy więcej niż w przypadku jakiegokolwiek wcześniejszego przedsięwzięcia tego typu. To z kolei przyczyniło się do przełomowych odkryć we wszystkich dziedzinach - od diagnostyki opartej na sztucznej inteligencji po wcześnie przewidywanie chorób.

Odkryto zauważalne zmiany w mózgu - w obszarach związanych z zapachem, pamięcią i emocjami - nawet u osób, u których zakażenie miało łagodny przebieg.

Szczególny potencjał projektu UK Biobank objawił się m.in. podczas pandemii COVID-19. Jako że tysiące uczestników przeszło obrazowanie mózgu przed i po wybuchu epidemii, naukowcy mogli zbadać wpływ infekcji koronawirusem na zdrowie człowieka.

W efekcie odkryto zauważalne zmiany w mózgu - w obszarach związanych z zapachem, pamięcią i emocjami - nawet u osób, u których zakażenie miało łagodny przebieg. Odkrycia te zmieniły sposób postrzegania przez naukowców neurologicznego żniwa wirusa.

Finansowany przez rządową Radę ds. Badań Medycznych (MRC) i organizacje charytatywne, w tym Wellcome Trust, UK Biobank wyrósł na świadomości, że zrozumienie zawałów serca lub chorób, takich jak demencja, wymaga badania nie tylko chorych, ale i rzeszy zdrowych - w określonym czasie.

Collins i inni naukowcy zaobserwowali, że mniejsze badania mogą dawać mylące wyniki, zwłaszcza w przypadku czynników ryzyka, takich jak podwyższone ciśnienie krwi. Dostrzegli również ogromną wartość w połączeniu danych genetycznych z długoterminowym śledzeniem stanu zdrowia.



Podejście to już opłaciło się w przypadku lepszego zrozumienia i leczenia cukrzycy. Przez długi czas uważano, że cukrzyca typu 1 dotyka tylko dzieci, a lekarze zakładali, że osoby, które zachorowały na nią w średnim lub starszym wieku, z pewnością mają typ 2. Jednak badania UK Biobank wykazały, że wskaźnik zachorowalności na typ 1 jest taki sam, niezależnie od wieku.

Dysponując bardziej precyzyjnymi danymi, naukowcy zdali sobie sprawę, że wiele starszych pacjentów zostało błędnie zdiagnozowanych, a co za tym idzie, otrzymało niewłaściwe leczenie.

W połączeniu z danymi genetycznymi obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego pomaga również wykrywać choroby wcześniej, a także zrozumieć ich rozwój.

Skan po skanie i warstwa po warstwie, UK Biobank ujawnia, że choroba nie bierze się znikąd. Pojawia się po cichu, kształtowana przez geny, środowisko i indywidualne nawyki.

Weźmy na przykład tkankę tłuszczową. Wskaźnik masy ciała danej osoby (BMI) od dawna używa się jako przybliżony wskaźnik zdrowia. Jednak obrazowanie przeprowadzone przez UK Biobank pokazuje, że dwie osoby z tym samym BMI mogą gromadzić tłuszcz w radykalnie różny sposób - jedna w miejscach, które zwiększają ryzyko cukrzycy i chorób serca, druga w sposób, który może działać ochronnie.

Skany UK Biobank zostały wykorzystane w różnych badaniach: aby wykryć wczesne oznaki uszkodzenia serca, choroby wątroby, a nawet kurczenie się mózgu związane z łagodnym spożyciem alkoholu.

Inne badanie wykazało, że 1 na 10 osób w średnim wieku, bez żadnych objawów, miała zwapnienia w aortalnej - czyli największej tętnicy brzucha. To niebezpieczny stan związany z chorobami serca, które często pozostają niezdiagnozowane.

Naukowcy wykorzystują sztuczną inteligencję do przeszukiwania ogromnych ilości danych, trenowania modeli do przewidywania chorób takich jak Alzheimer lub do budowania "cyfrowego bliźniaka" pacjenta - dzięki któremu zyskują punkt odniesienia i mogą porównać, jak chora lub zdrowa jest dana osoba.

Jak twierdzą naukowcy, wraz ze wzrostem liczby przypadków chorób wśród uczestników i coraz większą liczbą powtórnych skanów w chmurze najbardziej przełomowe odkrycia mają dopiero nadejść. Jak to ujął Collins: "Jeszcze niczego nie zobaczyliśmy".

To przełom nie tylko w medycynie, ale także w sposobie myślenia: od leczenia choroby po jej wystąpieniu, do zrozumienia i potencjalnego zahamowania jej rozwoju.

Alison przynajmniej ma udział w badaniach jest jedną z najważniejszych rzeczy, jakie kiedykolwiek zrobiła.

- To jest coś, o czym ludzie wcześniej nawet nie śnili. To punkt wyjścia do tego, abyśmy zaczęli dostrzegać głębsze połączenia między naszymi ciałami a naszym życiem - podkreśla.

To przełom nie tylko w medycynie, ale także w sposobie myślenia: od leczenia choroby po jej wystąpieniu, do zrozumienia i potencjalnego zahamowania jej rozwoju. (Bloomberg.com./Jason Gale i Ashleigh Furlong) . ■

Protezy Dentystyczne

KASIA DORMAN

280 The Queensway Etobicoke

(416)251-6147

Jeśli lubisz jeździć autobusem..

Najdłuższa trasa autobusowa na świecie. Jest nią Transoceanica łącząca wschodnie wybrzeże Brazylii z Limą w Peru. Przeprowa ma około 6300 km i zwykle zajmuje podróżnym sześć dni. Przebiega przez zróżnicowane tereny: od brazylijskich savann, przez rozległe mokradła Pantanal i gęstą dżunglę Amazonii, aż po wysokie Andy i wybrzeże Pacyfiku.

Transoceanica, długodystansowa linia autobusowa łączy dwa oceany i przebiega przez krajobrazy od tropików po wysokie Andy.

Podróż rozpoczyna się nad Atlantykiem, w Brazylii by zakończyć się nad Oceanem Spokojnym w Limie. W praktyce pasażerowie spędzają w autobusie cały tydzień, z krótkimi przerwami na postoje.

Autobus wyrusza zwykle raz w tygodniu, najczęściej w czwartek po południu. Obsługiwany przez brazylijskiego przewoźnika Transacrea, oferuje dwie klasy miejsc: 44 standardowe siedzenia oraz 12 miejsc do spania, tzw. kuszetki. Pojazd jest wyposażony w podstawowe udogodnienia, takie jak toaleta i dostęp do wody pitnej, ale brak prysznica sprawia, że podróż jest znacznie surowsza niż standardowe przejazdy dalekobieżne.

Higiena i posiłki zapewniane są podczas trzech postojów w przydrożnych stacjach i punktach dla podróżnych. Kierowcy zmieniają się regularnie ze względu na przepisy dotyczące czasu pracy - zwykle dwóch "prowadzi" autobus, a jeden odpoczywa w osobnej kabinie.

To, co czyni Transoceaniczną trasę wyjątkową, to nie tylko jej długość, ale także niesamowita różnorodność krajobrazów. Droga zaczyna się bowiem w metropoliach południowo-wschodniej Brazylii, takich jak Rio de Janeiro i Sao Paulo, skąd autobus wjeżdża w coraz bardziej odludne tereny - przez brazylijską sawannę, mokradła Pantanal i lasy amazońskie, gdzie cywilizacja stanowi rzadkość.

Następnie wznosi się w Andy, oferując widoki na wysokościach nawet około 3500 m n.p.m., by w końcu zjechać w stronę pustynnego wybrzeża Peru i dotrzeć do Limy.

Cena biletu jest stosunkowo niska - 1300 brazylijskich reali czyli około 250 US\$. W porównaniu z kosztami wielu lotów dalekodystansowych, zwłaszcza w sezonie, trasa stanowi interesującą alternatywę dla osób chcących połączyć podróżowanie z odkrywaniem różnorodnych krajobrazów Ameryki Południowej. ■



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

Wyprodukowała film o sobie

"Melania" – niemal dwugodzinny program o sukniach, butach i wnętrzach, udający film dokumentalny, a będący wyłącznie bombastycznym klipem reklamowym pierwszej damy USA – to dzieło zadziwiające.

Coś, co ma być opowieścią o przygotowaniach Melanii Trump do inauguracji drugiej prezydentury jej męża Donalda w styczniu 2025 r., jest kampanią reklamową mającą pokazać nam obecną First Lady jako osobę zarówno zatroskaną losem biednych i wykluczonych, jak i królową z bajki.

Zgodnie z praktyką ostatnich lat, że wielkie gwiazdy osobiście nadzorują swoje filmowe biografie, Melania również sama wyprodukowała film. Jedną z krótkich recenzji filmu: "Humanoidalny robot w silikonowym ciele".

Jeśli zatem Melania Trump jest producentką filmu o Melanii Trump, zaś Amazon wydaje kilkadziesiąt milionów dolarów na powstanie tego filmu, a kolejne kilkadziesiąt na agresywną promocję, to znaczy, że firma Jeffa Bezosa najwyczejniej płaci Trumpowi bakszysz, rodzaj okupu za to, że będzie dobrze traktowana przez nieobliczalnego mania i klinicznego narcyza. ■



Gdzie on jest?

Nie możesz znaleźć auta na parkingu? Przyłóż kluczyk do głowy.

Wyjazd do wielkiego centrum handlowego na zakupy może później oznaczać problem ze znalezieniem własnego samochodu. W takiej sytuacji może się przydać znajomość pewnej metody, która co prawda może i wygląda dziwnie, ale opiera się na nauce.

Nowoczesny podziemny parking z kilkoma zaparkowanymi samochodami, jasno oświetlony, z żółtymi oznaczeniami miejsc parkingowych na filarach. Betonowa podłoga oraz niskie, białe sufity z systemem oświetleniowym i wentylacyjnym.

Co zrobić, gdy nie możemy znaleźć auta na parkingu? Wystarczy przyłożyć kluczyk do głowy.

W wielu modelach samochodów można za pomocą pilota uruchomić funkcję odnajdywania. Wystarczy wcisnąć przyciski na pilocie w odpowiedniej kombinacji lub użyć jednego przycisku kilka razy. Wówczas w samochodzie włączą się światła lub zatrąbi klakson.

Takie rozwiązanie z pewnością jest bardzo pomocne, ale przecież na wspomnianym już wielkim parkingu może okazać się, że jesteśmy na tyle daleko od samochodu, że albo go nie widzimy, albo auto znajduje się poza zasięgiem pilota. Wówczas możemy skorzystać z bardzo prostej metody pozwalającej na zwiększenie mocy nadajnika. Metody wyglądającej dość nietypowo, ale skutecznej.

Bezprzewodowy kluczyk wykorzystuje fale radiowe, których zasięg wynosi od kilku do kilkunastu metrów. Z tego też powodu, kiedy bateria jest słaba, a zasięg spada, można przyłożyć kluczyk do głowy, żeby na chwilę wzmocnić siłę nadawania sygnału.

Ludzka głowa pełni wówczas funkcję swego rodzaju anteny, która wzmacnia nadawanie i dobieranie sygnałów elektromagnetycznych. To dlatego, że organizm człowieka w dużej części składa się z wody pozwalającej zwiększać amplitudę drgań i tym samym zasięg fal emitowanych przez pilota. Jeżeli organizm człowieka tak właśnie działa, bo składa się z wody, to na takiej samej zasadzie zwiększenie zasięgu fal zadziała, kiedy przyłożymy pilota do baniaka z wodą. Oczywiście nie każdy wozi ze sobą taki przedmiot, więc i skorzystanie z niego jest dużo trudniejsze.

Przykładanie pilota do głowy przydaje się nie tylko, kiedy nie możemy znaleźć naszego samochodu, ale także w sytuacji, gdy bateria pilota jest za słaba albo całkowicie rozładowana, a nie mamy pod ręką pilota zapasowego. ■

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2026-02-05

0:30	Kropka nad i - magazyn
0:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Megatransporty: najcięższy ładunek - prog. rozrywkowy
1:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
3:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-sokumentaln
4:05	Przepis na życie - serial obyczajowy
4:55	Dobra robota - magazyn
5:30	Jestem z Polski 14 - program dokumentalny
6:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
7:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:25	Doradca smaku - program kulinarny
13:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
14:50	Życie na kredyt 5 - program publicystyczny
15:15	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
16:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
16:30	Jestem z Polski 14 - program dokumentalny
17:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Pogoda - program informacyjny
19:40	Kropka nad i - magazyn
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
20:50	Doradca smaku - program kulinarny
20:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:05	19 + - serial obyczajowy
21:30	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
22:25	Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog. moto.
22:50	Dawid Andres z buta - program rozrywkowy
23:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2026-02-06

0:30	Kropka nad i - magazyn
0:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Megatransporty: najcięższy ładunek - prog. rozrywkowy
1:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
3:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-sokumentalny
4:05	Przepis na życie - serial obyczajow
4:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
5:30	Jestem z Polski 14 - program dokumentalny
6:20	Rozmowy w toku - program
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:25	Doradca smaku - program kulinarny
13:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
14:50	Magda gotuje internet 2 - program kulinarno-rozrywkowy
15:15	Zakup w ciemno 4 - program rozrywkowy
16:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
16:30	Jestem z Polski 14 - program dokumentalny
17:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:25	Pogoda - program informacyjny
19:35	Czarno na białym - magazyn, Polska - magazyn
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Testosteron - komedia, Polska 2007, reżyseria: Andrzej Saramonowicz, Tomasz Konecki
22:20	Wyburzacz 8 - program rozrywkowy
22:50	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
23:25	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
0:00	Życie na kredyt 5 - program publicystyczny

ITVN, sobota, 2026-02-07

0:30	Czarno na białym - magazyn, Polska - magazyn
1:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
1:50	Przepis na życie - serial obyczajowy
2:35	Przepis na życie - serial obyczajowy
3:20	Przepis na życie - serial obyczajowy
4:05	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkow
4:50	Diagnoza 4 - serial obyczajowy

5:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
6:20	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
7:10	DeFacto 14 - program informacyjny
7:35	DeFacto 14 - program informacyjny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
11:50	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:25	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
13:15	Mobilni mechanicy - program motoryzacyjny
13:50	Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog.moto.
14:15	Dawid Andres z buta - program rozrywkowy
15:05	Jestem z Polski 14 - program dokumentalny
15:50	Droga do oświecenia - program dokumentalny
16:15	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
17:00	Gwiazdy lumpeksów 2 - program lifestyleowy
17:45	Usterka 15 - program poradnikowy
18:10	Babski biznes - program lifestyleowy
19:00	Fakty - program informacyjny
19:25	Pogoda - program informacyjny
19:30	Uwaga! - magazyn interwencyjny
19:45	DeFacto 4 - Flesz - program informacyjny
20:00	Lejdis - komedia, Polska 2008, reżyseria: Tomasz Konecki
22:15	Chyłka-Kasacja - serial kryminalny
23:00	Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
23:50	Magiel Towarzyski 21 - magazyn

ITVN, niedziela, 2026-02-08

0:30	Fakty - program informacyjny
0:55	Pogoda - program informacyjny
1:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
1:15	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
1:50	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-sokumentalny
2:35	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-sokumentalny
3:20	Przepis na życie - serial obyczajowy
4:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:50	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
5:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
6:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
7:10	DeFacto 14 - program informacyjny
7:35	DeFacto 14 - program informacyjny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30	Nowa Maja w ogrodzie 4 - program ogrodniczy
11:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:25	Dobra robota - magazyn
13:00	Inspirujące kobiety - program lifestyleowy
13:25	Na Wspólnej Omnibus 24 - serial obyczajowy
14:50	Detektywi 5 - serial kryminalny
15:35	Mobilni mechanicy - program motoryzacyjny
16:10	Megatransporty: najcięższy ładunek - prog.rozrywkowy
16:45	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
17:30	Nauka Jazdy 6 - program edukacyjny
17:55	Wyburzacz 8 - program rozrywkowy
18:30	Droga do oświecenia - program dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:25	Pogoda - program informacyjny
19:30	Czarno na białym - magazyn, Polska - magazyn
20:00	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
20:55	Dawid Andres z buta - program rozrywkowy
21:45	Zakup w ciemno 4 - program rozrywkowy
22:35	Doradca smaku - program kulinarny
22:45	Supewizjer - magazyn reporterów
23:20	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy
0:05	Nowa Maja w ogrodzie 4 - program ogrodniczy

ITVN, poniedziałek, 2026-02-09

0:30	Fakty - program informacyjny
0:55	Doradca smaku - program kulinarny
1:05	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
1:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:25	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
3:10	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-sokumentaln
3:55	Przepis na życie - serial obyczajowy
4:45	Chyłka-Kasacja - serial kryminalny
5:30	Jestem z Polski - program dokumentalny
6:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
7:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Inspirujące kobiety - program lifestyleowy
11:50	Doradca smaku - program kulinarny
12:00	Fakty - program informacyjny
12:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:25	Doradca smaku - program kulinarny
13:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
14:50	Gadżet 4.0 - program rozrywkowy
15:15	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
16:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
16:30	Jestem z Polski - program dokumentalny
17:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Pogoda - program informacyjny
19:40	Kropka nad i - magazyn
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
20:50	Doradca smaku - program kulinarny
20:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:05	19 + - serial obyczajowy
21:30	Największe polskie katastrofy - program dokumentalny
22:25	Tajemnica zawodowa - serial sensacyjny
23:10	Droga do oświecenia - program dokumentalny
23:35	Doradca smaku - program kulinarny
23:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2026-02-10

0:30	Kropka nad i - magazyn
0:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
1:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
3:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-dokumentalny
4:05	Przepis na życie - serial obyczajowy
4:55	Magiel Towarzyski 21 - magazyn
5:30	Jestem z Polski - program dokumentalny
6:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
7:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:25	Doradca smaku - program kulinarny
13:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
14:50	Usterka 15 - program poradnikowy
15:15	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
16:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
16:30	Jestem z Polski - program dokumentalny
17:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Pogoda - program informacyjny
19:40	Kropka nad i - magazyn
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
20:50	Doradca smaku - program kulinarny
20:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:05	19 + - serial obyczajowy
21:30	Babski biznes - program lifestyleowy
22:25	Kuba Wojewódzki 20 - program rozrywkowy
23:15	Gadżet 4.0 - program rozrywkowy
23:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2026-02-11

0:30	Kropka nad i - magazyn
0:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
1:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
3:20	Opowieści małżeńskie 2 - serial fabularno-sokumentalny

4:05	Przepis na życie 2 - serial obyczajowy
4:55	Mobilni mechanicy - program motoryzacyjny
5:30	Jestem z Polski - program dokumentalny
6:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
7:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:25	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
13:25	Doradca smaku - program kulinarny
13:35	Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
14:50	Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog.moto.
15:15	Babski biznes - program lifestyleowy
16:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
16:30	Jestem z Polski - program dokumentalny
17:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Pogoda - program informacyjny
19:40	Kropka nad i - magazyn
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy
20:50	Doradca smaku - program kulinarny
20:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:05	19 + - serial obyczajowy
21:30	Jestem z Polski 16 - program dokumentalny
22:25	Usterka 15 - program poradnikowy
22:50	Misja Afganistan - serial sensacyjny
23:40	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

Dziękuję - nie piję

Nowe badania dowodzą, że nawet niewielkie ilości alkoholu mogą istotnie zwiększać ryzyko zachorowania na raka, zwłaszcza u osób z chorobami współistniejącymi lub dodatkowymi czynnikami ryzyka. Dotyczy ono m.in. nowotworów wątroby, piersi, jelita grubego oraz jamy ustnej, a rodzaj spożywanego trunku może mieć dodatkowe znaczenie.

Naukowcy wciąż badają wpływ picia alkoholu na ryzyko zachorowania na raka. W nowym badaniu przeprowadzono obszerny przegląd systematyczny, aby zaobserwować, w jaki sposób różne poziomy spożycia alkoholu - nawet niskie - na to wpływają.

Alkohol nawet w umiarkowanych ilościach ma wpływ zarówno na zachorowalność na raka, jak i na jego przebieg. Badacze przeprowadzili kompleksowy przegląd systematyczny, aby lepiej zrozumieć tę zależność. Przeanalizowali 62 badania z próbkami od 80 do prawie 100 milionów uczestników oraz zbadali choroby współistniejące, takie jak otyłość i przewlekła choroba wątroby, które zwiększają ryzyko zachorowania.

Wyniki badań potwierdzają, że zarówno częstotliwość, jak i ilość spożywanego alkoholu znacząco wpływają na ryzyko zachorowania na raka - zwłaszcza piersi, jelita grubego, wątroby, jamy ustnej, krtani, przełyku i żołądka. Alkohol pogarsza również rokowanie, co obserwuje się w przypadku alkoholowej choroby wątroby - wiąże się to z bardziej zaawansowanym rakiem i krótszym przeżyciem.

Na raka z powodu alkoholu najbardziej narażeni byli Afroamerykanie, osoby z predyspozycjami genetycznymi oraz z otyłością lub cukrzycą. Czynniki takie jak rasa, wiek, wykształcenie i dochody dodatkowo kształtowały narażenie i podatność na ryzyko. W rezultacie grupy o niższym statusie społeczno-ekonomicznym i niektóre społeczności rasowe lub etniczne doświadczyły nieproporcjonalnie dużego obciążenia, nawet gdy ich ogólne spożycie alkoholu było podobne lub niższe niż w innych grupach.

Wyniki wykazały również, że w niektórych przypadkach rodzaj napoju może mieć znaczenie - na przykład białe wino lub piwo wiązały się z wyższym ryzykiem niektórych nowotworów, podczas gdy alkohole wysokoprocentowe często nie miały takiego wpływu.

- Nasze odkrycia podkreślają, że ryzyko zachorowania na nowotwory związane z alkoholem nie wynika wyłącznie z samego spożywania alkoholu, ale jest wynikiem złożonej interakcji czynników biologicznych, behawioralnych i społecznych - mówi dr Maria Carmenza Mejia, współautorka badania. - Skuteczna profilaktyka wykracza poza ograniczanie spożycia alkoholu; wymaga ona uwzględnienia czynników środowiskowych, nawyków i chorób współistniejących, które potęgują jego wpływ. ■

Wystarczy popularna witamina?

Badania potwierdzają, że nie istnieje bezpieczny poziom ekspozycji na PM2.5, a negatywne skutki zdrowotne obserwuje się także w regionach o relatywnie niskim zanieczyszczeniu powietrza, takich jak Europa czy Ameryka Północna.

Ekspozycja na PM2.5, nawet w niewielkich dawkach, prowadzi do nasilenia stresu oksydacyjnego, reakcji zapalnych w tkance płucnej oraz może wywoływać genotoksyczność. Pył ten działa jako silny utleniacz, przenosząc na swojej powierzchni toksyczne substancje chemiczne, w tym metale oraz wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne.

W konsekwencji dochodzi do zwiększonej produkcji reaktywnych form tlenu (ROS), głównie w mitochondriach, które pełnią kluczową rolę w procesach energetycznych komórek. Zaburzenie równowagi pomiędzy wytwarzaniem ROS a zdolnościami obronnymi organizmu prowadzi do uszkodzeń komórkowych, dysfunkcji mitochondriów, a nawet ich utraty. Procesy te sprzyjają rozwojowi przewlekłych chorób układu oddechowego, takich jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy włóknienie płuc.

W najnowszym badaniu naukowcy postanowili sprawdzić, czy witamina C może wpływać na zmniejszenie stanu zapalnego płuc i utratę mitochondriów wywołaną przez PM2.5. Badanie było prowadzone pod kierunkiem prof. Briana Olivera z University of Technology Sydney, a jego wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie *Environment International*.

Zespół naukowców przeprowadził badania z wykorzystaniem modeli zwierzęcych oraz hodowli komórek ludzkiego nabłonka dróg oddechowych. Samce myszy były poddawane codziennej ekspozycji na niewielkie ilości pyłu PM2.5 podawanego donosowo. Myszki otrzymywały również witaminę C podawaną razem z wodą lub bez.

Grupa kontrolna otrzymywała z kolei sól fizjologiczną. Okazało się, że dodatek witaminy skutecznie zapobiegał wzrostowi całkowitych oraz mitochondrialnych reaktywnych form tlenu, zmniejszał nasilenie stanu zapalnego i chronił mitochondria przed uszkodzeniem.

W warunkach laboratoryjnych wcześniejsze podanie witaminy C poprawiało przeżywalność komórek oraz ograniczało ich podatność na stres oksydacyjny i odpowiedź zapalną wywołaną przez pył zawieszony. Wyniki te potwierdzają przeciwutleniające i przeciwzapalne właściwości witaminy C, znane już z wcześniejszych badań nad innymi schorzeniami przewlekłymi. Suplement ten jest stosowany w celach antyoksydacyjnych m.in. przy przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POChP), chorobach sercowo-naczyniowych oraz cukrzycy.

Ponadto badania *in vitro* potwierdziły szkodliwe działanie pyłu. PM2.5 obniżał żywotność ludzkich komórek nabłonkowych, jednocześnie zwiększając podatność na uszkodzenia komórkowe wywołane stresem oksydacyjnym i reakcje zapalne, co sugeruje, że nawet niewielka ekspozycja na pył ma negatywny wpływ na zdrowie płuc.

„Po raz pierwszy dajemy nadzieję na tanie leczenie zapobiegawcze wobec globalnego problemu dotyczącego setki milionów ludzi” - powiedział prof. Oliver.

Autorzy podkreślają jednak, że mimo obiecujących wyników suplementacja powinna odbywać się pod kontrolą lekarza, ponieważ nadmierne dawki witaminy C mogą być szkodliwe. ■

Małpa lekarzem

Naukowcy obserwujący szympansy ze zdumieniem zauważyli, że zwierzęta potrafią leczyć się nawzajem i dbać o higienę. Obserwacje z ugandyjskiego lasu Budongo pokazują, że szympansy nie tylko samodzielnie opatrują rany, ale także pomagają innym członkom grupy - nawet niespokrewnionym. To może rzucać nowe światło na ewolucyjne początki ludzkiej medycyny.

Choć do tej pory znane były przypadki szympanów stosujących rośliny lecznicze na własne dolegliwości, najnowsze badania zespołu z Uniwersytetu Oksfordzkiego, opublikowane w *"Frontiers in Ecology and Evolution"* dokumentują o wiele ciekawsze zjawisko. Zwierzęta troszczą się o innych członków swojej grupy, podając im leki i udzielając pierwszej pomocy.

U szympanów z lasu Budongo w Ugandzie odnotowano przypadki opieki nad rannymi członkami ich społeczności - poprzez lizanie ran, przykładanie liści czy usuwanie siateł. - Nasze obserwacje pokazują, że szympansy nie tylko potrafią rozpoznawać rośliny o potencjalnych właściwościach leczniczych i stosować je na sobie, ale też świadomie pomagają innym - mówi dr Elodie Freymann, główna autorka badania.

W sumie badacze zarejestrowali 41 przypadków zachowań o charakterze opiekuńczym. Co istotne, cztery z nich skierowane były do osobników niespokrewnionych z udzielającym pomocy. Zachowania te obejmowały m.in. przykładanie przeżutych liści do ran, ich delikatne oklepywanie oraz czyszczenie ran językiem lub palcami.

Szympansy z Budongo narażone są na liczne urazy - zarówno w wyniku agresji wewnątrz grupy, jak i z powodu zastawianych przez ludzi siateł. Według danych z ostatnich dekad aż 40 proc. osobników z jednej z badanych społeczności miało w pewnym momencie obrażenia wywołane przez wnyki i inne pułapki rozstawione przez kłusowników.

Dwa szympansy bonobo siedzą na ziemi w zielonym otoczeniu. Jeden z nich trzyma kawałek owocu, a drugi pochyla się do przodu, badając coś. W tle widać rozmyte liście i roślinność. Podczas dwóch czteromiesięcznych okresów obserwacyjnych badacze odnotowali 17 przypadków urazów: 12 w społeczności Sonso i 5 w społeczności Waibira. Wśród nich znajdowały się zarówno zadrapania, jak i poważne rany po siatełach, z których jedna doprowadziła prawdopodobnie do śmierci młodego osobnika.

To, że szympansy aż tak często odnoszą rany może być czynnikiem, który wpływa na rozwój "medycyny" u zwierząt.

- Możliwe, że właśnie wysoka częstość obrażeń w Budongo sprzyja rozwinięciu takich prospołecznych zachowań - mówi Freymann. - Gdy zagrożenie jest powszechne, pomoc innym może stać się częścią strategii przetrwania grupy.

W zachowaniach szympanów szczególną rolę odgrywają liście i kora roślin. Badacze zidentyfikowali kilka gatunków wykorzystywanych do opatrywania ran: *Acalypha* sp., *Pseudospondias microcarpa*, *Lasiodiscus pervillei* oraz *Argemuellera macrophylla*. W części przypadków osobniki przeżuwały fragmenty roślin i bezpośrednio przykładły powstałą masę do zranień.

Zastosowanie tych roślin nie jest przypadkowe i pokazuje, że szympansy doskonale orientują się w swoim środowisku. Część ze stosowanych do opatrunków roślin wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne lub przyspieszające gojenie ran - co potwierdzają zarówno badania farmakologiczne, jak i ich użycie w tradycyjnej medycynie ludzkiej. - Te zachowania wskazują, że szympansy nie tylko intuicyjnie stosują naturalne środki, ale być może przekazują sobie wiedzę o ich działaniu - mówi współautorka badania Catherine Hobaiter z Uniwersytetu w St Andrews. A to sugeruje, że leczenie jest głęboko osadzone w kulturze tych zwierząt. Być może dokładnie tak samo wyglądały początki medycyny u naszego własnego gatunku. ■

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 17 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

NABYCIE SPADKU W POLSCE NA MOCY TESTAMENTU

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 nabywa się z mocy samego prawa albo na podstawie Testamentu pozwalającego na dowolne wyznaczenie kręgu spadkobierców. Jak stwierdzić czy testament jest ważny? FORMATESTAMENTU. Według prawa polskiego testament może być sporządzony w trzech formach zwykłych i trzech formach szczególnych. Najczęściej spotykane są testamenty własnoręczne i testamenty notarialne. Najmniej formalności wiąże się z testamentem własnoręcznym, wymagającym odrębnego spisania w całości przez testatora. Testator własnoręcznie spisyuje całą treść dokumentu, nie może użyć do tego celu komputera, dokument też nie może być spisany odrębnie przez inną osobę w imieniu spadkodawcy. Sam wydruk komputerowy z własnoręcznym podpisem testatora nie wystarczy. Testament własnoręczny nie wymaga świadków, ale musi być czytelnie podpisany i wskazywać miejsce i datę jego sporządzenia. Uwaga! W przypadku osób zamieszkających w Kanadzie, które chciałyby pozostawić testament, dotyczący nieruchomości położonych w Polsce, ze wszelkich miar zalecane jest sporządzenie testamentu własnoręcznego. Kolejną formą zwykłą jest testament sporządzony u notariusza w formie aktu notarialnego. W przypadku sporządzenia testamentu przed notary public w Prowincji Ontario, dla celów przyszłego postępowania spadkowego w Polsce, począwszy od dnia 11 stycznia 2024 r. testament taki wymaga uzyskania „Apostille” wydawanego przez Official Documents Services, 222 Jarvis St., Toronto <https://www.ontario.ca/page/authenticate-document-use-outside-canada>, już bez potrzeby legalizacji dokumentu w Konsulacie RP. Natomiast testamenty sporządzone przed notary public przed dniem 11 stycznia 2024 r. tak jak i inne kanadyjskie dokumenty urzędowe (np. akty stanu cywilnego), sporządzone przed tą datą, nadal wymagają legalizacji w Konsulacie RP. Jednakże podkreślić należy, że niejednolita praktyka sądów polskich w ostatnich latach w zakresie uznawania testamentów sporządzonych przed notary public w Kanadzie przemawia za tym, aby testamenty osób, mających przed śmiercią miejsce pobytu w Kanadzie, a dotyczące nieruchomości, położonych na terenie Polski, sporządzone były w formie testamentu własnoręcznego – napisanego w całości odrębnie przez testatora i podpisanego czytelnie przez testatora. Możliwe jest także sporządzenie tzw. testamentu konsularnego przed Konsulem RP. Zwykłą formą testamentu jest też testament allograficzny, spisany w formie protokołu przed wójtem, burmistrzem, prezydentem miasta, starostą lub kierownikiem urzędu stanu cywilnego w Polsce w obecności dwóch świadków. Testamentami szczególnymi są testament ustny, ogłoszony w obecności trzech świadków, dopuszczalny gdy istnieje obawa rychłej śmierci spadkodawcy; testament podręczny na polskim statku morskim lub powietrznym oraz testament wojskowy. Polskie prawo przewiduje nieważność testamentu, jeżeli nie odpowiada on wymogom dotyczącym formy, a także, jeżeli sporządziła go osoba, która nie ma pełnej zdolności do

czynności prawnych albo osoba będąca w stanie wyłączającym świadome lub swobodne wyrażenie woli (choroba, przymus) albo też, gdy testament został sporządzony pod wpływem błędu, groźby czy podstępów. Ponadto, testament allograficzny albo testament szczególny jest nieważny, jeżeli jego świadkiem była osoba niemająca pełnej zdolności do czynności prawnych, niewiedząca, głucha lub niema, nie mogąca czytać i pisać, niewładająca językiem, w którym spadkodawca sporządził testament oraz osoba skazana prawomocnie wyrokiem sądowym za fałszywe zeznania. Co do zasady, nie może też być świadkiem przy sporządzaniu testamentu osoba najbliższa spadkodawcy lub osoba, dla której w testamencie została przewidziana jakakolwiek korzyść. ZAPIS POSZCZEGÓLNYCH PRZEDMIOTÓW W TESTAMENCIE. Istotną kwestią jest także forma testamentu, w jakiej spadkodawca może skutecznie zapisać komuś konkretny przedmiot. Tylko w testamencie sporządzonym w formie aktu notarialnego spadkodawca może skutecznie rozporządzić, na wypadek swojej śmierci, konkretnymi przedmiotami na rzecz konkretnych osób, np. mieszkaniem z wyposażeniem lub bez, dom, działkę gruntu, biżuterię itp. (zapis windykacyjny). Spadkodawca może także uczynić w testamencie zapis zwykły, na mocy którego uprawniony na mocy tego zapisu może wystąpić do spadkobiercy o wydanie mu przedmiotu zapisu testamentowego. Jeżeli zapis poszczególnych przedmiotów na rzecz danej osoby dokonany zostanie w testamencie zwykłym, zapis ten jest nieważny. Nieważność poszczególnych zapisów testamentu nie skutkuje jego nieważnością w całości, albowiem ważne pozostają nadal te zapisy testamentu, które są uczynione w przewidzianej prawem formie. Zgodnie z polskim prawem, testament może być odwołany albo zmieniony w każdym czasie, przy czym za skuteczny testament uznaje się ten, który został opatrzony późniejszą datą. W przypadku stwierdzenia nieważności testamentu, zastosowanie znajdują zasady dziedziczenia ustawowego. Warto pamiętać, że niezależnie od tego, czy spadkodawca pozostawił testament, czy też dziedziczenie następuje na mocy ustawy (beztęstamentowo), w każdym przypadku dla formalnego objęcia spadku w Polsce wymagane jest uzyskanie prawomocnego, sądowego postanowienia o stwierdzeniu nabycia spadku albo notarialnego aktu poświadczenia dziedziczenia.

ZA DWA TYGODNIE – DZIEDZICZENIE BEZ TESTAMENTU 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. +48 6764 063 301, 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

Wynik poznasz w kwadrans

Naukowcy z Uniwersytetu Northwestern opracowali innowacyjny test wykrywający wirusa HCV, który pozwala uzyskać pewny wynik w zaledwie 15 minut. Nowa metoda skraca czas oczekiwania na diagnozę nawet o 75 procent, co umożliwia szybsze podjęcie leczenia i może uratować życie milionom ludzi na świecie. Dzięki 100-procentowej zgodności wyników testu z dotychczasowymi metodami, rozwiązanie to może znacząco poprawić skuteczność walki z przewlekłym zapaleniem wątroby typu C.

Z przewlekłym zapaleniem wątroby typu C mierzy się rocznie średnio 50 milionów ludzi na całym świecie. HCV powoduje co roku około 242 000 zgonów, głównie z powodu raka i marskości wątroby. Do tej pory diagnozowanie tej choroby trwało od kilku dni do nawet tygodnia. Teraz może się to zmienić, a pacjenci otrzymają wynik diagnozy w ciągu 15 minut.

Naukowcy z Uniwersytetu Northwestern opracowali najszybszy jak dotąd test diagnos-

tyczny wirusa zapalenia wątroby typu C (HCV). Jest on precyzyjny i dostarcza pacjentom wyniki w zaledwie 15 minut, czyli nawet o 75 proc. szybciej niż inne szybkie testy ma obecność HCV. Dzięki temu można rozpocząć leczenie już na jednej wizycie, zapobiegając powikłaniom, a nawet śmierci.

Chociaż zakażenie wirusem HCV jest uleczalne po 8-12-tygodniowej kuracji, wskaźniki leczenia pozostają niskie, częściowo z powodu braku niedrogich i łatwo dostępnych testów diagnostycznych.

- Nowy test wykazał doskonałą skuteczność analityczną i kliniczną - powiedziała Sally McFall, twórczyni tej metody diagnostyki.

Test może odegrać kluczową rolę w ambitnym celu Światowej Organizacji Zdrowia, jakim jest wyeliminowanie wirusa HCV do 2030 roku. Aby opracować nowy szybki test, naukowcy wykorzystali platformę PCR DASH®, opracowaną pierwotnie do wykrywania COVID-19 na podstawie próbek pobranych za pomocą wymazów z nosa. Test na obecność wirusa HCV wykorzystuje próbkę krwi pełnej, co dowodzi elastyczności platformy DASH. Przeanalizowano 97



Kancelaria Prawna w Polsce

Oferujemy kompleksową obsługę prawną na terenie całej POLSKI w zakresie:

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

Cell. 011 (48) 664-063-301
ul. Piłkiewicza 110/41
02-781 Warszawa

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

próbek klinicznych do oceny skuteczności testu i wyniki były zachwycające: analiza potwierdziła 100 proc. zgodność w porównaniu z platformami komercyjnymi.

- Ten test może zrewolucjonizować opiekę nad pacjentami z HCV w USA i na świecie, radykalnie poprawiając diagnostykę, przyspieszając wdrażanie leczenia i umożliwiając szybsze

wyleczenie większej liczby osób - stwierdziła współautorka badania, dr Claudia Hawkins.

Dzięki skróceniu opóźnień i uproszczeniu procedur testowania, test ten może uratować miliony istnień ludzkich przed wyniszczającymi powikłaniami wątrobowymi nieleczzonego HCV - dodała. ■

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

**Eddie's Meat
and Deli Market**
zatrudni ekspedientkę
na stanowisko Deli,
full time.
Po więcej informacji
prosić Anetę lub Gosię.

Tel. 905-625-9617

Polska Credit Union 'St. Stanislaus - St. Casimir's
Polish Parishes Credit Union Limited'
(www.polcu.com)

POSZUKUJE KASJERÓW
do oddziałów
w **TORONTO i MISSISSAUGA.**
Pozycje pracy - na pełny etat.

Wymagana znajomość obsługi komputerów oraz
języka polskiego i angielskiego.
Podanie o pracę prosimy przesłać do
Human-Resources Department
na adres e-mail: falfust@polcu.com

POTRZEBNA KUCHARKA NA PÓŁ ETATU

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

REKLAMA, KTÓRĄ NAPRAWDĘ WIDAĆ

Ekran LED w Centrum Kultury
SUBSKRYPCJA MIESIĘCZNA



10 sekund Twojej reklamy jest
powtarzane ok. 240 razy dziennie
Opłata \$100 miesięcznie
CZYLI tylko \$3.00 DZIENNIE !!!

JAK DZIAŁA REKLAMA LED?

1. Przekazujesz gotowy plakat lub grafikę
2. Tworzymy dynamiczne video
- animacja/edycja grafiki dostępna za dodatkową
opłatą (opcja extra).
3. Reklama wyświetlana jest codziennie,
przez cały miesiąc, bez przerw.
4. Klienci zapamiętują Twoje logo
- wysoka częstotliwość emisji zwiększa
rozpoznawalność marki.

EKSPOZYCJA REKLAMY

- Ekran działa 16 godzin dziennie, 7 dni
w tygodniu, przez cały miesiąc.

KONKRETNE LICZBY

- Około 240 emisji dziennie
- Około 7200 emisji miesięcznie

KOSZT REKLAMY

- \$100.00 miesięcznie
 - To tylko \$3 dziennie!
- Limitowana ilość reklam - gwarancja lepszej
widoczności każdej firmy.

„Jedną z najtańszych i najbardziej widocznych
form reklamy lokalnej.”

ELEVATE DISPLAY

- Tel. 416-707-9340 • 416-417-2655
- E-mail: axislasees@hotmail.com
lub art@zecernia.ca

R E K L A M A

Polish Art Connections & Luminaris Art
zapraszają na

NAJŚMIESZNIEJSZE WYDARZENIE TEGOROCZNEJ ZIMY

KABARETOMANIA

OGRZEJ SIĘ DOWCIPEM!

28 LUTEGO 2026
GODZ. 19.00

JOHN PAUL II POLISH CULTURAL CENTRE
4300 CAWTHRA RD.
MISSISSAUGA, ON L4W 3P4

Wojtek GAWENDA
z Kabaretem Pół Baka

BILETY DO NABYCIA:

- Biuro Promocji (Toronto): 905-236-0400, Please Myle 905-236-0400
- Płat. Gwarant. (Toronto): 905-236-0400
- Polska Canadian Cultural Inc. Bank Polska St. 905-236-0400
- Biuro Promocji (905) 236-0400

www.kabaretmania.com

INFORMACJA I REZERWACJA:
(416) 807-7768, (416) 414-7882, (416) 371-8972

BILETY: \$40, \$80

RADIO

domator TEAM **JO GURIN** **ANNA M. GODEK**

HOROSKOP

Baran
Będziesz miał siłę i optymizm. Uda się szybko odhaczyć wszystkie obowiązki. Od czwartku przeznaczyć więcej czasu na relaks i przyjemności. W poniedziałek Księżyc sprzyja sukcesom, i to finansowym. Słońce, Merkury i Mars we wszystkim Ci pomogą. Wenus radzi, żebyś uciekał od nudy, rutyny i plotek, zachęci Cię do podróży i dyskusji. Neptun sprawi, że będziesz gotowy na nowe pasje. Od czwartku do soboty (5-7.02) Księżyc nakazuje nie spieszyć się z decyzjami. Wszystko przemysli, a doskonale na tym wyjdiesz. Jowisz też radzi, żebyś był niezależny.

Byk
Będziesz rządzić i decydować, ale nie odgrywaj się na wrogach. Jeśli się rozłościsz, to posuniesz się za daleko i będziesz mieć kłopoty! W poniedziałek Księżyc radzi trzymać nerwy na wodzy. Słońce sprawi, że rozwiążesz zagadki, które Cię stresowały. Jednak Mars każe nie tracić czasu na bezproduktywne dyskusje. Wenus radzi, żebyś nie kierował się zazdrością. We wtorek i środę Księżyc ułatwi szybkie sukcesy. W piątek pełnia i zaćmienie Księżyca to znak, by kontrolować finanse. Od piątku Merkury sprzyja zabawie, ale znajdź też chwilę na odpoczynek. W niedzielę Księżyc radzi – zwolnij.

Bliznięta
Niech ludzie uczą się na własnych błędach, a Ty idź się bawić i korzystać ze swojej wesołej natury. Masz szansę zasłużyć na wielkie uznanie. Słońce, Merkury i Wenus dodadzą Ci wiary w sukces. Merkury do czwartku będzie przynosić coraz to nowe zadania. We wtorek i środę Księżyc pomoże Ci szybko załatwiać pilne sprawy – także urzędowe – które Cię osłabiają. Od piątku Merkury radzi, żebyś uważał na słowa. Od czwartku do soboty Księżyc pomoże Ci odegrać stresy, najlepiej na randce, w kinie albo na koncercie. Neptun przypomina, że potrzebujesz trochę rozrywki i oddechu od przyziemnych spraw.

Rak
Nie porywaj się sam na zbyt ryzykowne przedsięwzięcia. Lepiej działać powoli, niż potem zostać z zaległościami i pretensjami. Dbaj o bliskich. We wtorek i środę Księżyc doda Ci sił i szybko uporaś się z ważnymi zadaniami. Za sprawą Neptuna ludzie mogą się czeplić, ale dasz sobie z nimi radę. Jowisz zadba, byś był lubiany, nawet jeśli ktoś się na Ciebie złości. Saturn doradza Ci wytrwałość. Od czwartku do soboty Księżyc każe skupić się na pracy i nie eskalować konfliktów. Od piątku Merkury sprzyja podróżom i nowym znajomościom. W niedzielę Księżyc ułatwi Ci odpoczynek i regenerację sił.

Lew
Sprzyja Ci szczęście, choć będziesz bardzo zaganiany. Szukaj ludzi, którzy myślą podobnie do Ciebie – razem odmienicie swoje życie! Słońce, Merkury i Mars sprawią, że przypomnisz sobie o wielu zaległych sprawach, które musisz szybko załatwić. W poniedziałek Księżyc radzi szukać pomocników, a nawet budować nowe koalicje. Mars i Pluton ułatwią zawieranie znajomości, negocjacje i wyznaczanie nowych celów. Od czwartku do soboty Księżyc w sekstylu pomoże skupić się na tym, co interesujące. W niedzielę nie spiesz się i nie poganiaj innych, bo Księżyc każe odpocząć.

Panna
Szukaj nowych ciekawych okazji i pilnuj tego, co jest dla Ciebie najważniejsze, a pieniądze i sukces przyjdą same. Saturn przypomina o tym, co ważne. Uran pomoże zyskać uznanie, a dobre wiadomości poprawią Ci humor. Ktoś Cię pięknie pochwali. Od piątku Merkury zapowiada wielkie wyjścia, randki czy spotkania z przyjaciółmi. W niedzielę Księżyc przypomina, że czas na beztroską zabawę, a nie kolejne obowiązki.

Waga
Będziesz miała jeszcze większe powodzenie! I dzięki wsparciu innych uporaś się z trudnymi zadaniami i zaległościami. W nagrodę idź na zakupy. Słońce, Mars i Wenus sprzyjają zdobywaniu popularności i sympatii, a także zawieraniu ważnych sojuszy. Jednak Neptun radzi unikać tych, którzy grają nieczysto. Jowisz radzi nie zgadzać się na to, co mogłoby przynieść Ci straty. Na szczęście Jowisz obudzi Twój refleks i sprawi, że będziesz miała siłę przeciwstawić się niekorzystnym wpływom. Od czwartku do soboty Księżyc w Twoim znaku zapowiada atrakcje. Przyjdą ciekawe wiadomości czy zaproszenia na spotkania.

Skorpion
Szybko wyjaśnisz i zakończysz kilka trudnych spraw, ale w tym tygodniu może być trochę nerwowo, więc wszystko bierz na chłodno. Słońce, Wenus i Merkury gwarantują, że Twój autorytet wzrośnie, a w domu wszyscy będą się z Tobą liczyć. Twoje plany mogą się nieustannie zmieniać, bo Mars, Pluton i Uran serwują Ci chaos. W poniedziałek Księżyc radzi unikać konfliktów. Nie złość się, tylko częściej się uśmiechaj, a Jowisz sprawi, że będzie łatwiej. Od piątku Merkury sprzyja nauce i odkrywaniu ciekawego hobby. W niedzielę Księżyc w Twoim znaku sprzyja sukcesom, pomoże Ci postawić na swoim.

Strzelec
Można będzie na Ciebie liczyć w każdej trudnej sprawie. Wspiera Cię Neptun, więc wyjdiesz nawet z ryzykownych sytuacji. W poniedziałek Księżyc przyniesie dobre pomysły, a dzięki Neptunowi nie zabraknie Ci życiowego optymizmu. Merkury, Słońce i Wenus dodadzą Ci sił. Saturn podrzuci trochę spraw do załatwienia. We wtorek i środę Księżyc radzi nie odkładać niczego na później. Od czwartku do soboty Księżyc zachęci, aby rozglądać się za nowymi okazjami, także do nauki.

Koziorożec
Czas zamknąć stare rozdziały, dlatego planuj kolejne kroki i chwytaj okazje! Znajdziesz chwilę na relaks i ważne przemyślenia... miłosne. We wtorek i środę Księżyc przyniesie dobre wiadomości i natchnienie.

Wodnik
Uran pomoże Ci dokończyć różne sprawy, ale postaraj się także odpocząć i zregenerować siły. Saturn sprzyja nauce, ciekawym spotkaniom i zakupom. Od czwartku do soboty z niczym się nie spiesz, bo Księżyc sprawi, że możesz być przemęczony i wtedy mniej uważny. Od piątku Merkury też radzi zająć się domem i kondycją! W niedzielę Księżyc sprzyja aktywności i zabawie.

Ryby
Niczym się nie denerwuj i nie martw na zapas, bo od piątku Merkury pomoże Ci działać szybko i skutecznie. We wtorek i środę Księżyc przyniesie sporo zadań, ale nie przesadzaj z wydawaniem innym poleceń. Saturn przestrzega przed ryzykiem. Zajmij się własnymi sprawami, a Jowisz Ci pomoże. Uran w sekstylu podsunie ciekawe pomysły na hobby i rozwój. Od piątku Merkury pomoże Ci się ze wszystkimi lepiej porozumieć. W niedzielę Księżyc uspokoi emocje i sprawi, że odpoczniesz w dobrym towarzystwie.

KRZYŻÓWKA

tenek węgl	producent gum do zucia	model Daewoo	mały Przemysław	odkaza wodę	księżyc Saturna	Witold, grał Balcerka	u zoni-rzy Ko-sciuszki	tworzone przez fryzjera	mały wielko-sci kół
majak, mamił			... Beng-kamp, piłkarz	staro-zor wy-sciogowy					
				chipsy z reklamy			sporto-wiec		ma prawo gło-szo-wania
członek zastępu			kopiec	bandyta					
miasto we Francji ptn	Celine z estrady	przymar-ny od szatnia-rza				ogół nagrał			
				żywica do wyrobu po-litur	nawiel-ka siekiera				
możli-wość sprze-da-zy	Orlando, aktor	papie-skie smę				odgłosy z obory			
			kon-szwej maści	jednost-ka napięcia elek-tr. SI	60 sztuk		wymaga uzasad-nienia		u boku Warsa
Miecz-sław, posen-karz	męska w tytule filmu O Stone	"g" z be-molem			lina przy bomie	symbol załoby	sterta		
			występi w poje-dynkę		śledzi ruch aktora				
szwedz-ki "gro-sz"			piżamowe sandały				sprzedał pierwo-rództwo		
pluszo-wy miś					Mauer z pistole-tem				

"Fakt, że przyplłynęli tam łodzią 500 lat temu, nie oznacza jeszcze, że ta ziemia do nich należy"

- Donald Trump wyraził wątpliwości co do duńskich praw do Grenlandii.

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	- 5°
piątek	- 3°
sobota	-14°
niedziela	- 9°
poniedziałek	- 5°
wtorek	- 4°
środa	-3°



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

Bruce Springsteen nie wytrzymał, a inni też

Niepokojące wydarzenia w USA z udziałem agentów federalnych i służb migracyjnych (dwie ofiary śmiertelne) sprawiły, że Bruce Springsteen błyskawicznie sięgnął po gitarę. Efektem jest poruszająca ballada "Streets of Minneapolis". Legendarny rockman wprost śpiewa o "prywatnej armii króla Trumpa" i kłamstwach władz, a całość odbija się szerokim echem. "Napisałem tę piosenkę w sobotę, nagrałem ją wczoraj i wypuszczam ją dla was dzisiaj w odpowiedzi na państwowy terror, który dotknął miasta Minneapolis" - przekazał w mediach społecznościowych Bruce Springsteen, prezentując poruszającą balladę "Streets of Minneapolis". 76-letni legendarny muzyk już wcześniej krytykował operacje służb wymierzone w imigrantów. W utworze wprost śpiewa o "prywatnej armii króla Trumpa" i kłamstwach władz.

Przypomnijmy, że kilka dni temu z rąk agentów federalnych zginął w Minneapolis 37-letni pielęgniarz Alex Pretti. Wcześniej w tym miesiącu zabita została przez agenta służb migracyjnych (ICE) Amerykanka Renee Good. To właśnie ich pamięci "Boss" zadedykował "Streets of Minneapolis", a także mieszkańcom Minneapolis i "naszym niewinnym sąsiadom imigrantom".

Tekst utworu opisuje operacje służb w mieście. Springsteen śpiewa o "prywatnej armii króla Trumpa" i "paskudnych kłamstwach Millera i Noem". Stephen Miller, czołowy doradca prezydenta Donalda Trumpa, określił Pretiego jako "zabójcę", natomiast Kristi Noem, sekretarz bezpieczeństwa krajowego Stanów Zjednoczonych, zarzuciła 37-latkowi "krajowy terrorizm".

Biały Dom odpowiedział w swoim stylu: "Przypadkowa piosenka z nieistotnymi opiniami". Rzeczniczka Białego Domu Abigail Jackson w oświadczeniu, cytowanym przez gazetę "Washington Post", podkreśliła, że "administracja Trumpa koncentruje się na tym, by zachęcić demokratów na szczeblu stanowym i lokalnym do współpracy z federalnymi organami ścigania w celu usuwania niebezpiecznych, nielegalnych imigrantów ze swojej społeczności, a nie na przypadkowych piosenkach z nieistotnymi opiniami i nieprawdziwymi informacjami".

Podczas wręczenia tegorocznych nagród Grammy (Oskarów świata muzycznego) wielu wyko-

nawców zaprezentowało przeciw brutalnym działaniom ICE - amerykańskich służb migracyjnych.

Między innymi: Bad Bunny, Bille Eilish, Carole King, Justin and Hailey Bieber.

Bad Bunny: "Zanim podziękuję Bogu, chcę powiedzieć ICE OUT. My nie jesteśmy dzikusami, ani zwierzętami ani kosmitami. Jesteśmy ludźmi i Amerykaninami."



Bad Bunny



Bruce Springsteen



- Bille Eilish at the Grammy

Euro Market Delicatessen

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

GORĄCY BUFET !!!

3480 Fairview St. Burlington

(905) 333-5831

ZECERNIA

Tel. 416.417.2655



WYKONUJEMY BŁYSKAWICZNIE:

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

e-mail: art@zecernia.ca

www.zecernia.ca



Mikołaj zwany Piotrusiem Panem

Mikołaj Krawczyk zadebiutował na scenie mając zaledwie 13 lat. Zagrał wtedy w "Piotrusiu Panie", sztuce wystawianej w Teatrze Wybrzeże. Sławę zyskał dzięki rolom w dwóch najpopularniejszych polskich serialach telewizyjnych.

Mikołaj Krawczyk jest również wokalistą, kompozytorem, producentem i lektorem. Na swoim profilu na Instagramie chętnie dzieli się ze swoimi obserwatorami zawodowymi projektami (m.in. nagraniami dotyczącymi czytanych przez niego audiobooków) oraz zdjęciami z codziennego życia. Swego czasu o jego związkach szeroko rozpisywały się media.

Aneta Zając i Mikołaj Krawczyk byli parą przez 7 lat. Doczekali się razem dwóch synów - Roberta i Michała. Związek pary rozpadł się w burzliwy sposób, a później rozpoczęła się sądowa batalia o alimenty i prawa do opieki nad dziećmi. Obecnie Mikołaj Krawczyk jest w szczęśliwym związku małżeńskim.

Sylwia Juszczak i Mikołaj Krawczyk przez kilka miesięcy trzymali swój związek w tajemnicy przed mediami. Chcieli nacieszyć się sobą, a przede wszystkim sprawdzić, czy to, co ich połączyło, to prawdziwa miłość. Dopiero latem 2016 roku oficjalnie przyznali, że są w związku.

Spotkali się na planie programu "Celebrity Salon" i nie przypuszczali, że miesiąc później nie będą już sobie wyobrażali życia bez siebie.

"Znamy się wiele lat, jeszcze ze szkoły filmowej w Łodzi, więc ucieszyliśmy się, że będziemy razem pracować" - wspominała aktorka i dodała, że Mikołaj zjawiał się w jej życiu w momencie, kiedy bardzo chciała znów się zakochać.

W 2017 roku para wzięła ślub cywilny, dwa lata później - ślub kościelny. Choć oboje występowali w serialu "Pensjonat nad rozlewiskiem", to nie zagraли razem ani

w jednej scenie. Wystąpili za to razem w sztuce w reżyserii Anny Oberc zatytułowanej "Tylko miłość".

W studiu halo tu polsat opowiedziała o współpracy na scenie i w życiu prywatnym.

"My chyba mamy zdrowe podejście do tego. Odpowiadając dokładnie na pytanie, jak to wygląda - to jest to fantastyczny element naszej pracy. I my bardzo sobie pomagamy, należymy do tej grupy małżeństw, par, które się wspierają, a nie rywalizują ze sobą. No bo jak się rywalizuje, to jest słabo. Wtedy to faktycznie może być trudno. Natomiast my się bardzo wspieramy" - mówił Mikołaj Krawczyk.

Sylwia Juszczak dodała, że cały czas się wspierają: "'Począwszy od przegadywania tekstów, po logistykę rodzinną".



W końcu masz tego dosyć

Marek Kondrat niespodziewanie zdobył się na nie lada szczere wyznanie. W ten oto sposób wszystko w końcu stało się jasne. "W końcu masz tego dosyć" - ogłosił słynny aktor i mąż młodszej o 38 lat Antoniny Turnau.

Marek Kondrat lata temu ogłosił, że rzuca aktorstwo i przechodzi na emeryturę. Nie był to jednak koniec zmian w jego życiu. Miłość do młodszej o 38 lat Antoniny Turnau zmieniła wszystko. Po ślubie na świecie pojawiła się wszak ich wspólna pociecha.

Spokojne życie na hiszpańskiej wsi w pewnym momencie zaczęło młodym rodzicom nieco doskwierać. W końcu Kondrat i Antonina podjęli decyzję, że wracają do kraju. To tutaj ich latorośl chodzi do szkoły i ma możliwość korzystania z wszelkich udogodnień wielkiego miasta, których próżno szukać na prowincji i to jeszcze w Hiszpanii.

Jak się jakiś czas temu okazało, Marek zmienił plany związane nie tylko z miejscem zamieszkania, ale nagle przeprosił się z zawodem. Zgodził się bowiem zagrać w ekranizacji "Lalki", gdzie wcielił się w postać Rzeckiego.

Dlaczego Kondrat wrócił do aktorstwa zaaportowano go w jednym z wywiadów. Marek

nie wytrzymał i ogłosił:

"Jeżeli ktoś cię codziennie pyta, dlaczego porzuciłeś aktorstwo, to w końcu masz tego dosyć. Przerzucasz się na inną serię pytań".

Potem zdradził, co tak naprawdę skłoniło go do tego, by zagrać w "Lalce".

"To jest moja ulubiona powieść. Rzeczywiście mija długi czas. odkąd pożegnałem się z zawodem, że tak powiem i mnie tknęło, że skoro taka produkcja jest organizowana i producent Radek Drabik zwraca się do mnie z tą ofertą, to to jest po prostu zrządzenie losu, z którego trzeba korzystać po prostu, bo potem już może nie być tej szansy" - wyjaśnił.

Potem Marek został zapytany, czy powrót do aktorstwa po tylu latach nie był dla niego trudny. Ten zapewnił, że nie stracił obeznaną i szybko wrócił do formy:

"Gram w reklamach i mam do czynienia z czymś takim, ale jednak reklama to jest co innego, to jest inny wymiar. Natomiast tutaj zadziwiające jest taka dowolność, że tak powiem, powtórzeń, możliwości wejścia w jakimś momencie, braku ograniczeń. Byłem zawsze przyzwyczajony do ograniczenia ilości dubli, powtórzeń i tak dalej, i tak dalej. To nas inaczej mobilizowało. Nie mam jeszcze relacji do tego, czy to jest lepiej, czy to jest gorzej. Jest inaczej, ale sama technika, że tak powiem, sam no fakt pobytu na planie jest niezmienny. To jest niezmiennie poczucie gotowości i przeniesienia tego czasu, gotowości przez cały okres przygotowania, ciągnięcia kabli, zapalania świateł, oczekiwania na ten jedną chwilę, w której masz powiedzieć coś ważnego" - podsumował Marek Kondrat.

Jak po tylu latach przerwy Marek Kondrat wypadnie w roli Rzeckiego? Warto dodać, że w poprzedniej ekranizacji w tę rolę wcielił się jego ojciec.



Lidia Niedźwiedzka-Owsiak ujawniła

Choć to Jerzy Owsiak od lat stoi na pierwszej linii Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, u jego boku niezmiennie znajduje

się kobieta, bez której trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie fundacji. Lidia Niedźwiedzka-Owsiak od ponad czterech dekad dzieli z nim życie prywatne i zawodowe.

Kim jest i czym zajmuje się żona Jerzego Owsiaka?

Jerzy Owsiak od lat cieszy się ogromną sympatią Polaków, którzy każdego roku chętnie angażują się w działania Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Prywatnie działacz od dekad związany jest z Lidą Niedźwiedzka-Owsiak. Małżonkowie uchodzą dziś za wyjątkowo zgodną parę, a ich związek może pochwalić się imponującym stażem, przekraczającym czterdzieści lat.

Ich historia zaczęła się jeszcze w czasach licealnych. Choć młodzieńcze uczucie rozwijało się intensywnie, na drodze zakochanych pojawiły się życiowe wybory. Po maturze Lidia rozpoczęła studia, natomiast Jerzy trafił do wojska. Dystans i rozłąka wystawiły relację na próbę - do tego stopnia, że Owsiak zdecydował się wówczas zakończyć związek.

Zerwał ze mną w liście. Dzisiaj nie chce o tym mówić i pamiętać. We mnie to zostało. Leży gdzieś na dnie serca. Nie myślałam, że wróci. Pojawili się jacyś inni chłopcy. Ale niespodziewanie dla mnie zapukał do moich drzwi. Momentalnie wszystko wróciło.

Z biegiem lat los ponownie ich połączył. Choć w pierwszych latach małżeństwa między Jurkiem i Lidą zdarzały się napięcia, a na horyzoncie pojawił się nawet potencjalny rozwód, zakochani wytrwali w miłości i doczekali się dwóch córek - Aleksandry oraz Ewy.

Dziś Lidia Niedźwiedzka-Owsiak zasiada w zarządzie fundacji i pełni funkcję dyrektorki medycznej, aktywnie wspierając męża w działalności WOŚP. Jerzy Owsiak wielokrotnie podkreślał w rozmowach z mediami, jak ważną rolę odgrywa w jego życiu żona. Z czułością nazywana przez niego "Dzidzią", jest dla niego nie tylko współpracownicą, ale przede wszystkim zaufanym wsparciem i osobą, na której radach może polegać w najtrudniejszych momentach.

Żona Jerzego Owsiaka odpowiada w Fundacji WOŚP za koordynację programów medycznych oraz nadzór nad zakupem specjalistycznego sprzętu dla placówek zdrowotnych w całym kraju. Jednym z tematów regularnie powracających w publicznej debacie są jej zarobki. Kilka lat temu Lidia Niedźwiedzka-Owsiak zdecydowała się ujawnić wysokość swojego wynagrodzenia - jej miesięczna pensja wynosi 13 743 zł brutto, co przekłada się na około 8 994 zł netto.

**Czytasz PULS
wiesz więcej**

www.puls-toronto.com



1005 Garrison Road
FORT ERIE
 Ontario L2A 1N8

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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

PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY
10% OFF

Tel. 905-380-4026

WEBSITE:

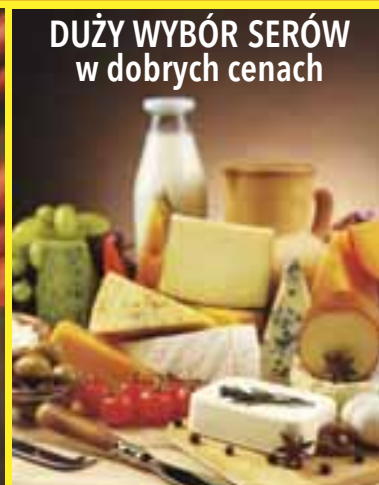
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

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



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



Dodatkowa lokalizacja



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

Nalewka Babuni

*Najlepszym
prezentem
Walentynkowym*



750 ml

18% alc. /vol.

Nalewka Babuni dostępna jest w sklepach LCBO. Jeżeli nie ma Nalewki Babuni w twoim sklepie LCBO, poproś managera by ją zamówił. Nr produktu: 559062