



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683



NIERUCHOMOŚCI STR. 9

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

GOWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.gowestrealty.ca

na czternaście dobrych dni...

PULS

Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej

DARMOWY! Nr 25 (543) 18.12.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

**Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i pomyślnego Nowego Roku 2026**

życzy Redakcja

*Następny numer
8 stycznia
2026*

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

IMIGRACJA

Wanda Dobrowolska, M.A.
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Wszelkie sprawy związane z imigracją do Kanady

905-271-4183

str. 25

czytaj **95%** str. 3

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

SUPER SZYBKI INTERNET

od **\$29.95** MAX 50 Mbps

6 10 15 25 50 Mbps

POTTEL COMMUNICATIONS **www.pottel.com**

416-255-2233 • 1-877-731-0000

KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

RADCA PRAWNY MAŁGORZATA MILEWSKA

Już 14 lat pomocy prawnej dla Polonii

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA PRAWNA NA TERENIE CAŁEJ POLSKI:
*SPADKI I DAROWIZNY *PRAWO RODZINNE
*NIERUCHOMOŚCI *SPRAWY SĄDOWE

M. MILEWSKA. KANCELARIA@gmail.com
TEL./FAX: 011 (48) 22-518-77-78
CELL: 011 (48) 664-063-301

czytaj str. 26

STARSKY
FINE FOODS

czytaj str. 15 i 17

MORTGAGES

WOJCIECH ŚMIAŁEK
MORTGAGE BROKER

CLN

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 NASZĄ STRONĘ

SUPER KOLBASA & DELI-MISSISSAUGA

Zapraszamy na przedświąteczne zakupy

Godziny otwarcia w okresie świąteczno-noworocznym

23 grudnia

8-20



24 wigilia **8-18**

25 Zamknięte

26 Boxing Day **8-18**

31 Grudnia **8-18**

1 Stycznia Zamknięte

SUPER KOLBASA & DELI MISSISSAUGA składa całej Polonii najserdeczniejsze życzenia radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego 2026 Roku



Zorganizuj przyjęcie w ORBIT Restaurant!

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!



ZAREZERWUJ TERMIN JUŻ DZIŚ

tel. 905 290 7000 !!

2025 Dundas Street East
Mississauga





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

**Wesołych Świąt
i Szczęśliwego
Nowego Roku!**



**95%
SPIRYTUS**

\$44
750 ml

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

UWAGA! Wyjątkowo 95% Spirytus
będzie można kupić w niedzielę
4 stycznia 2026 w godz. 9 am - 2 pm
w Polskim Centrum Kultury
w Mississauga, 4300 Cawthra Rd.

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



Polska Credit Union
Św. Stanisława i Św. Kazimierza
życzy wszystkim

***Błogosławionych Świąt
Bożego Narodzenia***

oraz Zdrowia, Szczęścia i Pomyślności
w Nowym Roku 2026

 ST. STANISLAUS - ST. CASIMIR'S
POLISH PARISHES CREDIT UNION LIMITED

ŚWIĄTECZNA POŻYCZKA 4.25%
Oferta ważna do 31.01.2026

www.polcu.ca
1-855-765-2822

*Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego Roku*

życzą
*Ula
i
Piotr*




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

Euro Market Delicatessen



**WESOŁYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU**

Wędliny, Sery, Ciasta, Pieczywo
Wiele produktów z Polski i innych krajów
europejskich, polska i polonijna prasa
Wysyłka paczek do Polski
GORĄCY BUFET !!!

**3480 Fairview St. Burlington
(905) 333-5831**

Słowo wstępne

Nadchodzą z zapachem choinki

Cichcem, cichcem na paluszkach idą sobie Święta
Czy na pewno na paluszkach czy może na piętach
Tylko czy to moi drodzy jest jakaś różnica
Skoro ten radosny moment zawsze nas zachwyca.

A więc wigilia i jej świąteczne specjały
I ten tradycyjny cud obrządek cały
Jedni będą się dławili karpia rybią ością
Inni do pierogów zatęsknią miłością.

Wielu chętnych barszcz z uszkami ze smakiem przyswoi
Rybki raczej nie podłubie bo się ości boi
Ale zupkę rybną a i owszem, czemu nie
W piękny wigilijny wieczór chętnie pewnie zje.

Myślę, że te Święta to dla wszystkich czas radości
Czas pojednania, serca otwartego, szacunku, miłości
Chciałbym widzieć bliskich sobie i całe rodzinke
Razem zgodnie przy wigilijnym stole i wokół choinki.

Drodzy Państwo!

Boże Narodzenie i pierwsze godziny Nowego Roku, to czas
kiedy w myślach przywołujemy chwile spędzone z najbliższymi,
których już nie ma między nami i z tymi, którzy są z nami i dziś,
choć może gdzieś daleko.
Wspominamy, modlimy się, łamiemy opłatkiem, składamy sobie życzenia
a w noc sylwestrową wznosimy toast szampanem za pomyślność
w nadchodzącym roku.

Życzę aby Boże Narodzenie natchnęło Was wzajemną miłością,
szacunkiem, radością i optymizmem. Niech ten Nowy Rok 2026 będzie dla
Was lepszy i pomyślniejszy od mijającego, a przede wszystkim niech pozwoli
zachować nienagane zdrowie.

Wszystkim Kolegom redakcyjnym oraz współpracownikom dziękuję za
całoroczny wysiłek włożony z życie PULSu, życząc równocześnie samych
radosnych chwil w Nowym Roku.

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

DO WYNAJĘCIA CENTRUM MISSISSAUGI

**Super luksusowy, piękny 3 syp. apartament z dwoma
pełnymi łazienkami. Duży balkon z fantastycznym
widokiem. Locker i jedno miejsce parkingowe w garażu.**

Cena \$3,050.00

Tel. 416-456-7683



Szczęściarz Patrick Dovigi**KANADA**

Bombardier przekazał w tym tygodniu pierwsze-
mu nabywcy odrzutowiec Global 8000. To naj-
szybszy samolot cywilny od czasu Concorde'a.
Maszyna rozwija prędkość 0,95 macha i jest w sta-
nie latać na odległość do 12 tys. kilometrów, co
wykazały testy przeprowadzone na Global 8000 w
zeszłym roku. Odrzutowce naddźwiękowe Con-
corde zostały wycofane z użytku ponad dwie
dekady temu. Loty pasażerskie od tego czasu nie
odbywają się już z tak dużą prędkością. Teraz do
służby wchodzi samolot Global 8000 firmy Bom-
bardier, który jest obecnie najszybszym odrzutow-
cem cywilnym od 2003 r.

Duma i ekscytacja, a to dopiero początek tego, co
wejście do służby Global 8000 oznacza dla wszyst-
kich 18 tys. osób w zatrudnionych Bombardierze
- powiedział Éric Martel, prezes i dyrektor gene-
ralny firmy.

Szczęśliwym nabywcą maszyny Global 8000 jest
Patrick Dovigi, były kanadyjski hokeista, który
później zajął się biznesem. Samolot zastępuje
model Global 7500. Nowy odrzutowiec Bombar-
diera jest pod wieloma względami lepszy.

Bombardier chwali się, że jego Global 8000 jest
najszybszym odrzutowcem cywilnym od ponad 20
lat, kiedy to ze służby wycofano maszyny Concorde.
Samolot jest w stanie rozwijać prędkość 0,95
macha i oferuje zasięg do 12 tys. kilometrów, co
potwierdziły zeszłoroczne testy.

Nowy samolot wyposażono w udoskonalone
skrzydło Smooth Flex Wing, które ulepsza osiągi
w trakcie lądowania, co zwiększa dostępność w

zakresie korzystania z istniejących pasów dla
mniejszych maszyn.

Nowy samolot Bombardiera jest również bardzo
wygodny. Firma zaimplementowała różne roz-
wiązania, które mają zwiększać komfort podróży.
Wśród nich jest m.in. system Pur Air, który zapew-
nia dostęp świeżego powietrza do kabiny co 90
sekund. Natomiast oświetlenie Soleil pozwala na
dostosowanie ekspozycji na światło w trakcie lotu,
co zapewnia wsparcie dla naturalnych wzorców
snu. Producent umieścił w odrzutowcu cztery stre-
fy i wydzieloną dla załogi sekcję wypoczynkową.
Program pilotażowy Global 8000 został ukoń-
czony na początku br. W lipcu Bombardier ogłosił,
że udało się osiągnąć założone parametry. W lis-
topadzie ukończono proces certyfikacji w Kana-
dzie. W przypadku Federalnej Administracji Lot-
nictwa (FAA) i Europejskiej Agencji Bezpieczeń-
stwa Lotniczego (EASA) jest on w toku.



LUK MEDIA - TELEWIZJA ZA GROSZE

Wspaniałych świąt Bożego
Narodzenia spędzonych w
ciepłej, rodzinnej atmosferze,
samych szczęśliwych dni w
nadchodzącym roku
oraz szampańskiej
zabawy sylwestrowej
życzy Państwu Firma LUK Media

Tel : 365-777-6168



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

Wesołych Świąt

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.

Gorzka ale zdrowsza

Naukowcy z King's College London donoszą, że teobromina, naturalny składnik kakao, wiąże się z wolniejszym biologicznym starzeniem. Wyniki pochodzą z dużego badania populacyjnego obejmującego ponad 1600 osób i otwierają nowe kierunki w badaniach nad wpływem diety na epigenom. Nowa analiza, opublikowana w czasopiśmie "Aging", zebrała stężenia teobrominy we krwi z markerami wieku biologicznego, które określają tempo starzenia organizmu niezależnie od wieku metrykalnego. Markery te opierają się na metylacji DNA, czyli chemicznych "zakładkach" wpływających na aktywność genów, oraz na długości telomerów. Telomery działają jak ochronne nasadki chromosomów, a ich skracanie jest jednym z najlepiej opisanych wskaźników starzenia i ryzyka chorób przewlekłych.

Badanie objęło dwie duże grupy Europejczyków. W TwinsUK analizowano próbki od 509 osób, natomiast w niemieckim projekcie KORA od 1160 uczestników. W obu przypadkach osoby o wyższych poziomach teobrominy we krwi miały niższy wiek biologiczny, co wskazuje na wolniejsze starzenie komórkowe. "Nasze badanie znajduje powiązania między kluczowym składnikiem gorzkiej czekolady a pozostawianiem młodszym na dłużej" - mówi prof. Jordana Bell, kierująca pracą. "Nie mówimy, że ludzie powinni jeść więcej gorzkiej cze-

kolady, ale to badanie może pomóc nam zrozumieć, jak codzienne produkty spożywcze mogą skrywać wskazówki dotyczące zdrowszego, dłuższego życia".

Zespół sprawdzał także inne metabolity związane z kakao i kawą, lecz jedynie teobromina wykazała wyraźny związek z wiekiem biologicznym. Naukowcy wyjaśniają, że związki roślinne mogą wpływać na sposób, w jaki nasze geny włączają się i wyłączają, a tym samym na procesy prowadzące do starzenia. Alkaloidy - do których należy teobromina - mogą wchodzić w interakcje z komórkowymi mechanizmami regulacji epigenetycznej. U ludzi teobromina była wcześniej łączona m.in. z niższym ryzykiem chorób serca, ale jej potencjalny wpływ na starzenie nie był dotąd intensywnie analizowany. Dr Ramy Saad, główny autor badania, wyjaśnia: "To bardzo ekscytujące odkrycie, a następne ważne pytania brzmią, co stoi za tą zależnością i jak możemy dalej badać interakcje między metabolitami diety a naszym epigenomem. To podejście może prowadzić nas do ważnych odkryć dotyczących starzenia i, szerzej, chorób częstych i rzadkich".

Zespół badawczy, w którym pracuje także prof. Ana Rodriguez-Mateos z King's College London, poszukuje nowych kierunków badań. Naukowcy chcą sprawdzić, czy efekt wynika z działania samej teobrominy, czy może z synergii z innymi związkami występującymi w kakao,

takimi jak polifenole. Te ostatnie są znane z właściwości przeciwutleniających i mogą dodatkowo wpływać na procesy epigenetyczne.

Wyniki badań nie oznaczają jednak, że warto sięgać po większe ilości gorzkiej czekolady. Badacze podkreślają, że produkt ten zawiera także cukier, tłuszcz oraz inne dodatki, które nie wspierają zdrowia, a sama praca opisuje korelację, a nie udowodnioną przyczynowość. Dr Ricardo Costeira z King's College London mówi: "To badanie identyfikuje kolejny molekularny mechanizm, dzięki któremu naturalne związki z kakao mogą wspierać zdrowie. Chociaż potrzebne są dalsze badania, wyniki podkreślają wartość analiz populacyjnych w naukach o starzeniu i genetyce".

Naukowcy planują teraz przeprowadzenie

kontrolowanych eksperymentów interwencyjnych, aby sprawdzić, jak organizm reaguje na różne dawki teobrominy i czy zmiany w epigenomie pojawiają się w przewidywalny sposób. Jednocześnie chcą lepiej poznać biologiczne ścieżki, za pośrednictwem których alkaloidy wpływają na komórkowe mechanizmy starzenia oraz długość telomerów.

Wnioski z tego badania wpisują się w rosnące zainteresowanie rolą diety w regulacji procesów epigenetycznych. Jeśli kolejne prace potwierdzą obserwacje zespołu z King's College London, teobromina może stać się ważnym markerem stylu życia i potencjalnym narzędziem do oceny "zdrowego starzenia" w badaniach klinicznych. ■



Nowa Lewica podjęła decyzję

POLSKA

Włodzimierz Czarzasty wygrał głosowanie na przewodniczącego Nowej Lewicy. Wyboru dokonali delegaci zebrani na kongresie krajowym ugrupowania w Warszawie. Sekretarzem generalnym został Marcin Kulasek.

W niedzielne popołudnie politycy Nowej Lewicy zebrali się w Air Port Hotel Okęcie w Warszawie, aby wybrać nowego przewodniczącego. Kongres krajowy poprzedziła trwająca od października kampania sprawozdawczo-wyborcza w poszczególnych regionach.

Dotychczas Nowa Lewica miała dwóch współprzewodniczących: Włodzimierza Czarzastego i Roberta Biedronia. W wyniku zmian w statucie zrezygnowano z podwójnego kierownictwa.

Przewodniczący partii zaznaczył, że jest to wynik codziennych wysiłków ministrów. - Marcin Kulasek w przeciwieństwie do Przemysława Czarnka jest gwarancją niezależności polskiej nauki - powiedział, wspominając także o projektach zrealizowanych pod kierownictwem Agnieszki Dziemianowicz-Bąk, Katarzyny Kotuli, Anity Sowińskiej i Krzysztofa Gawkowskiego. - Są jednak cele, których horyzont realizacji wykracza poza kadencję Sejmu. Będziemy walczyć o odzyskanie przez kobiety pełnych praw, o rozdzielanie Państwa od Kościoła, będziemy przeciwstawiać się katastrofie klimatycznej - wymieniał Czarzasty, podkreślając, że pod wodzami Karola Nawrockiego część założeń nie będzie możliwa do zrealizowania.

- Będę z Nawrockim walczył, gdy będzie chciał atakować naszą konstytucję lub zarzucać sejm po-

polistycznymi ustawami służącymi skłóceniu społeczeństwa - zapowiedział Czarzasty. - Będzie weto za weto, będzie wet za wet - dodał.

- Mamy świadomość, jakie są czasy. Świadomość, że wszelkie kłótnie, wszelkie dysputy, które zaostrażają klimat, nie są dobre. Jesteśmy ekipą, która wspiera ten rząd i uważamy, że są takie czasy, gdzie w wielu sprawach jedność, rozsądek i wzajemna tolerancja są najważniejsze - mówił marszałek Sejmu, prezentując swoich potencjalnych współpracowników.

Czarzasty zaproponował, aby minister Agnieszka Dziemianowicz-Bąk, wicepremier Krzysztof Gawkowski oraz poseł Tomasz Treła weszli do kierownictwa partii, a Gawkowski został pierwszym wiceprzewodniczącym.

Czarzasty podziękował na koniec wszystkim, którzy współtworzą szeregi Nowej Lewicy, ogłaszając rozpoczęcie kampanii przed wyborami w 2027 roku.

Obowiązkowe czy dobrowolne

"Całe narody nie wyginęły", mimo że wcale nie muszą się szczepić - przekonują ci, którzy walczą z obowiązkowymi szczepieniami w Polsce. Także polscy politycy. Rzeczywiście, inne europejskie narody jakoś nie wyginęły, choć większość szczepień u nich jest dobrowolna. Paradoks - czy jednak jest coś, o czym antyszczepionkowcy nie mówią?

Niemal 30 stwierdzonych przypadków odry w Polsce tylko w grudniu 2025 roku - dla wielu lekarzy to sygnał, że dzieje się źle.

Jednocześnie Europejskie Centrum ds. Zapobiega-

nia i Kontroli Chorób alarmuje, że w Europie rośnie liczba zachorowań na błonice.

Kolejną coraz częściej diagnozowaną chorobą zakaźną w Polsce stał się krztusiec. Szczepionki na te choroby są obowiązkowe, lecz przeciwnicy szczepień argumentują, że niepotrzebnie - bo w innych krajach Europy są dobrowolne.

Ponad 20 zakażeń w kilka dni. Tyle przypadków odry stwierdzono w ostatnich tygodniach na Podkarpaciu. 26 listopada potwierdzono sześć przypadków zachorowań. Następnego dnia mowa była już o 11 przypadkach, a kolejnego o 18. Na początku grudnia sanepid potwierdził nowe zakażenia. Do 2 grudnia było ich 26. Tydzień później - w sumie 27 stwierdzonych przypadków odry i trzy zgłoszone podejrzenia zachorowania.

Pojawiła się też błonica. W Polsce w 2025 roku zarejestrowano dotychczas trzy takie przypadki - podaje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. Ta choroba jest coraz częstsza w krajach Europy, gdzie Polacy często wyjeżdżają. Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób (ECDC) alarmowało o wzroście liczby zachorowań na błonice na terenie UE. Podczas gdy między rokiem 2009 a 2020 rocznie rejestrowano średnio 21 przypadków tej choroby, to w samym 2022 roku było ich aż 318. Od 2023 do lipca 2025 roku zarejestrowano 82 przypadki zachorowań na błonice - między innymi w Niemczech, Belgii, Austrii, Holandii. Z drugiej strony, przeciwnicy szczepień wskazują właśnie na kraje zachodniej Europy jako wzór postępowania. Podkreślają, że tam "szczepienia są dobrowolne", a nie jak w Polsce - obowiązkowe.

Tusk po szczycie w Helsinkach

- Możemy dzisiaj ogłosić z zadowoleniem, że Europa zrozumiała, że chronienie wschodniej granicy to wspólne europejskie zadanie i to wspólna europejska odpowiedzialność - stwierdził we wtorek Donald Tusk na konferencji prasowej po szczycie państw wschodniej flanki w Helsinkach.

- Dzisiejszy szczyt koncentrował się na zabezpieczeniu wschodniej flanki. Mówiliśmy o tym, jak wspierać zagwarantowanie Baltic Defence Line i polskiej Tarczy Wschód - podkreślił premier polskiego rządu.

- Polska bardzo aktywnie wspiera bezpieczeństwo. Korzystamy przy tym z UE funduszy. Możemy dzisiaj ogłosić z zadowoleniem, że Europa zrozumiała, że chronienie wschodniej granicy to wspólne europejskie zadanie i to wspólna europejska odpowiedzialność - a nie tylko Polski czy Finlandii - zaznaczył.

Tusk wskazał ponadto, że kraje wschodniej flanki są niezwykle zgodne i podzielają poglądy na temat zagrożenia ze wschodu. Szef polskiego rządu zdradził, że rozmowy między krajami będą odbywały się także na niższym szczeblu - rozmowy będą prowadzić resorty i ich szefowie. - Jesteśmy bardzo pragmatyczni, jeśli chodzi o bezpieczeństwo - dodał. Polski premier odniósł się także do zagrożenia, jakim jest flota cieni. Tutaj ponownie - istnieje pełne zrozumienie między krajami basenu Morza Bałtyckiego. - Kwestia bezpośrednia. Mamy sygnały, że niektóre jednostki mogły być przygotowywane do prowokacji przeciwko polskimi platformą wiertniczym na Bałtyku - przekazał Tusk.

Krwawy zamach w Australii

ŚWIAT

W zamachu terrorystycznym na plaży Bondi w Sydney zginęło w minioną niedzielę co najmniej 16 osób oraz jeden z napastników. Rannych zostało około 30 osób. Atak nastąpił, kiedy zebrani na plaży australijscy Żydzi przystąpili do zapalania chanukowej świecy. Do szpitali przewieziono 29 osób. Jeden ze sprawców zginął, drugi został zatrzymany. Zamachu dokonali ojciec i syn. Komisarz policji stanu Nowa Południowa Walia Mal Lanyon przekazał podczas konferencji prasowej, że napastnicy użyli broni długiej. Dodał, że policja odnalazła pojazd, w którym znajdowało się kilka improwizowanych ładunków wybuchowych. Podobne urządzenie było też pod kładką, z której strzelali napastnicy. Atak został uznany za zamach terrorystyczny, w związku z czym śledztwo ma prowadzić jednostka antyterrorystyczna. Premier Nowej Południowej Walii Chris Minns potwierdził, że zamach był celowym atakiem

na społeczność żydowską. Wśród zabitych jest rabin Eli Schlanger, a wśród rannych - dwóch policjantów.

Po spotkaniu w Berlinie

Jak wynika z oświadczenia przywódców państw europejskich wydanego po szczycie w Berlinie, jednym z elementów gwarancji bezpieczeństwa dla Ukrainy ma być wojskowa misja państw chętnych, kierowana przez Europę i wspierana przez Stany Zjednoczone.

Misja miałaby działać także na terytorium Ukrainy. Ponadto zgodnie z oświadczeniem europejskich przywódców decyzje dotyczące ewentualnych ustępstw terytorialnych mogą być podejmowane wyłącznie przez naród ukraiński i dopiero po ustanowieniu solidnych gwarancji bezpieczeństwa. Liderzy zgodzili się we wspólnym oświadczeniu również, że zapewnią Ukrainie - w ramach gwarancji bezpieczeństwa - trwałe i znaczące wsparcie

w utrzymaniu jej sił zbrojnych na poziomie 800 tys. żołnierzy w czasie pokoju.

Oświadczenie zostało wydane przez prezydentów i szefów rządów kilku europejskich państw, w tym przez premiera RP Donalda Tuska.

Wśród uzgodnionych gwarancji jest kierowana przez Europę i wspierana przez USA misja wojskowa tzw. koalicji chętnych, która miałaby wspierać odbudowę ukraińskich sił zbrojnych oraz pomagać w utrzymaniu bezpieczeństwa w przestrzeni powietrznej i na morzach, m.in. poprzez działania na terytorium Ukrainy. Gwarancje obejmowałyby też zapewnienie "stałego i znaczącego wsparcia dla Ukrainy w celu rozbudowy jej sił zbrojnych, które w czasie pokoju powinny utrzymywać się na poziomie wynoszącym 800 tys. żołnierzy, aby skutecznie zniechęcać do wszczynania konfliktów i bronić terytorium" kraju - napisano w oświadczeniu europejskich przywódców, przewodniczącego Rady Europejskiej Antonio

Costy, przewodniczącej KE Ursuli von der Leyen i sekretarza generalnego NATO Marka Ruttego.

Przewidziano także ustanowienie kierowanego przez USA mechanizmu monitorowania i weryfikacji zawieszenia broni oraz podjęcie "działań w celu przywrócenia pokoju i bezpieczeństwa w przypadku przyszłego ataku zbrojnego". Działania te - jak wyjaśniono - mogą obejmować użycie siły zbrojnej, wsparcie wywiadowcze i logistyczne oraz środki gospodarcze i dyplomatyczne. Dokument wydano także w imieniu: kanclerza Niemiec Friedricha Merza, premier Danii Mette Frederiksen, prezydenta Finlandii Alexandra Stubbą, prezydenta Francji Emmanuela Macrona, premierki Włoch Giorgii Meloni, premiera Holandii Dicka Schoofa, premiera Norwegii Jonasa Gahra Stoere, premiera Szwecji Ulfa Kristerssona, premiera Wielkiej Brytanii Keira Starmera, przewodniczącego Rady Europejskiej Antonio Costy oraz szefowej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen.

Wojtek nie ma już szans

SPORT

W poprzednim sezonie Wojciech Szczęsny był podstawowym bramkarzem FC Barcelona i rozegrał lwią część spotkań. Teraz jednak jest "tylko" rezerwowym dla młodego i perspektywicznego Joana Garcii. Polski bramkarz miał jeszcze szansę na to, aby pod koniec swojej kariery odnieść wielki indywidualny sukces, ale ostatecznie nie udało mu się tego dokonać. Pojawił się oficjalny komunikat w tej sprawie.

Wojciech Szczęsny ma za sobą niemal perfekcyjny sezon w barwach FC Barcelona. Do pełni szczęścia Polakowi zabrakło "jedynie" zwycięstwa w półfinale, a następnie w finale Ligi Mistrzów.

Zdobycie "potrójnej korony" na podwórku krajowym w Hiszpanii sprawiło jednak, że Wojciech Szczęsny znalazł się wśród najlepszych bramkarzy minionego sezonu. Polak otrzymał nominację w swojej kategorii do nagrody FIFA The Best.

Ale nagrody nie dostał. Zdobył ją Gianluigi Donnarumma, który w poprzednim sezonie grał na chwałę Paris Saint-Germain. Nagrodę otrzymał już jednak jako zawodnik Manchesteru City. Barwy klubowe zmienił na początku sezonu 2025/26.

Trudno z tym wyborem polemizować. Donnarumma zdobył z PSG, podobnie jak Szczęsny, wszystkie trofea krajowe, a do tego dorzucił jeszcze zwycięstwo w Lidze Mistrzów. Można więc obiektywnie przyznać, że nagroda została przyznana Włochowi sprawiedliwie.

Po już jednak definitywny koniec. W tym sezonie Polak jest tylko rezerwowym Joana Garcii, więc nie będzie miał szansy na to, aby znowu powalczyć o nagrody indywidualne. W kolejnej kampanii sytuacja będzie wyglądała identycznie. Pod warunkiem że Szczęsny wypełni swój kontrakt z FC Barcelona i zostanie w klubie na kolejny rok. Jediną nadzieją dla Polaka byłaby "powtórka z rozrywki", czyli wskoczenie w miejsce kontuzjowanego pierwszego

bramkarza FC Barcelona, gdyby ten doznał poważnego urazu i wypadł z gry na wiele miesięcy, jak przed rokiem Marc-Andre ter Stegen. Sam Szczęsny z pewnością nie byłby jednak zwolennikiem takiego rozwiązania. Polak od początku podkreśla, że jest w Barcelonie, aby pomóc Joanowi Garcii i chce, aby ten przy współpracy z nim stał się jak najlepszym bramkarzem dla Barcy na kolejne lata.

Nasi skoczkowie słabutko

Wyniki w Pucharze Świata w Klingenthal dla naszej ekipy są jednymi z najgorszych w sezonie. Zdecydowanie poniżej oczekiwań.

W niedzielne popołudnie w PŚ w Klingenthal najpierw odbyły się kwalifikacje. Polacy w komplecie awansowali do głównych zawodów (wygrał Marius Lindvik), lecz wyniki nie zachwyciły, nawet mogły wzbudzić pewien niepokój. Swoje zrobił Piotr Żyła, który zajął 12. miejsce. Ponadto 26. był

Maciej Kot, 33. Kamil Stoch, 39. Dawid Kubacki, 43. Paweł Wąsek, 47. Kacper Tomasiak.

W Klingenthal najlepsi mieli efektowne skoki. Sensację zrobił Valentin Foubert. Francuz ma najlepsze wyniki w karierze, w Klingenthal w pierwszej serii pofrunął na 140 m i na półmetku był 4. Znow fenomenalnie spisał się Domen Prevc (141 m), który wypracował tylko 0,2 pkt przewagi nad Ryoyu Kobayashim (142 m).

Wyniki w Klingenthal w minioną niedzielę.

1. Domen Prevc (Słowenia) 275,1 (141 i 140,5 m) 2. Ren Nikaido (Japonia) 262,1 (141 i 135 m) 3. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 261 (142 i 133,5 m) 4. Valentin Foubert (Francja) 257,4 (140 i 137 m) 20. Piotr Żyła (Polska) 221,1 (130,5 i 129 m) 21. Paweł Wąsek (Polska) 220,7 (132 i 127 m) 28. Dawid Kubacki (Polska) 207,2 (129,5 i 121,5 m) 31. Kamil Stoch (Polska) 108,1 (128 m) 32. Kacper Tomasiak (Polska) 107,8 (125,5 m) 37. Maciej Kot (Polska) 101,4 (126,5 m)

WESOŁYCH ŚWIĄT

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składamy Państwu serdeczne życzenia
zdrowia, radości, spokoju
oraz wszelkiej pomyślności.*

*Niech nadchodzący Nowy Rok
obfituje w dobre decyzje,
satysfakcję z podejmowanych działań
oraz pomyślną realizację planów.*

*życzy
Chris Gawryś
oraz agenci i pracownicy
biura nieruchomości
GoWest Realty Ltd.,
Brokerage*



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

GoWESTREALTY.CA
416-534-3511

Wesołych Świąt

I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU



www.tworld.com/ONTARIO | 647.946.2610 | tbaontario@tworld.com

\$4,715,000	\$1,540,000	\$1,500,000	\$1,400,000	\$998,000
JUŻ SPRZEDANY			SPRZEDANY WARUNKOWO	SPRZEDANY WARUNKOWO
#354536	#679296	#587201	#523171	#150248
Dystrybutor tworzyw sztucznych (GTA)	Dom aukcyjny online (GTA)	Biuro podróży (GTA)	Producent wystaw targowych (GTA)	Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)
\$675,000	\$575,000	\$550,000	\$550,000	\$525,000
JUŻ SPRZEDANY		WŁAŚNIE WYSTAWIONY	JUŻ SPRZEDANY	WŁAŚNIE WYSTAWIONY
#305609	#135613	#731369	#777180	#160760
Warsztat obróbki skrawaniem CNC (GTA)	Serwis klimatyzacji dla trucków (GTA)	Okładziny i projektowanie ścian (GTA)	Firma sprzątająca ulice (Hamilton)	Firma okienno-drzwiowa (SW Ontario)
\$475,000	\$440,000	\$399,000	\$375,000	
JUŻ SPRZEDANY		WŁAŚNIE WYSTAWIONY	JUŻ SPRZEDANY	
#952334	#269923	#704071	#679081	
Producent mięsa od 70+ lat (GTA)	Firma czyszcząca elewacje domów - franczyza (GTA)	Centrum korepetycji i nauki (Niagara)	Sklep używanej odzieży - franczyza (KWC)	ZESKANUJ KOD, ABY ZOBACZYĆ AKTUALNE OFERTY



KUP BIZNES W ONTARIO

- ✓ Ekskluzywne oferty reprezentujemy sprzedawców biznesowych
- ✓ Firmy z natychmiastowym cash flow
- ✓ Nowe i sprawdzone modele biznesowe

Branże

- ✓ Produkcja, Dystrybucja Usługi
- ✓ Logistyka Branża niszowa

Zacznij proces zakupu z 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

Masz tylko jeden - szanuj go

Częste sprawdzanie telefonu może dosłownie uszkodzić nasz mózg - wynika z najnowszych badań. Najbardziej typowe objawy to problemy z pamięcią i koncentracją. Niemieccy naukowcy z Uniwersytetu w Heidelbergu odkryli, że po 72 godzinach bez smartfona aktywność mózgu zaczyna przejawiać objawy charakterystyczne dla syndromu odstawienia.

Jest wczesny wieczór. Amy chwyta za telefon i sprawdza, czy nie ma nowych wiadomości. Mija pół godziny. Amy sprawdziła już swoje urządzenie osiem razy. Minęła godzina. Amy sprawdziła telefon 17 razy.

Dla wielu z nas sprawdzanie telefonu stało się odruchem bezwarunkowym, podobnym do oddychania czy mrugania. Sprawdzamy telefon nawet ponad 100 razy dziennie.

Wgapianie się w telefon może negatywnie wpłynąć na nasze zdolności kognitywne. Badania przeprowadzone przez brytyjski Uniwersytet Nottingham Trent i południowokoreański Uniwersytet Keimyung pokazują, że sprawdzanie telefonu ok. 110 razy dziennie może być oznaką bardzo poważnego problemu.

Przez osiem lat badań z udziałem nastolatków i milenialsów Larry Rosen, emerytowany profesor psychologii na Uniwersytecie Stanowym Kalifornii w Dominguez Hills, zaobserwował, że uczestnicy sprawdzali lub odblokowywali swoje telefony między 50 a 100 razy dziennie. Średnio korzystali z niego 10 do 20 minut. Zarówno Android, jak i iOS pozwalają użytkownikom sprawdzić w ustawieniach, ile razy odblokowali telefon.

- Telefony i media cyfrowe wpływają na nasz mózg, aktywując ten sam mechanizm nagrody co narkotyki czy alkohol. Telefony wykształcają kompulsywny nawyk bezmyślnego sprawdzania i powodują, że gdy go nie sprawdzamy lub nie mamy do niego dostępu, zmagamy się z objawami odstawienia - mówi Anna Lembke, profesor psychiatrii i medycyny uzależnień na Wydziale medycyny na Uniwersytecie Stanforda.

Według badania YouGov ośmiu na dziesięciu Amerykanów zostawia telefon na noc w sypialni, najczęściej koło łóżka.

Ludzie nie zdają sobie sprawy, jak często sprawdzają telefony. Gdy w tym samym badaniu zapytano ludzi, jak często odblokowują telefon każdego dnia, większość uważała, że robi to ok. 10 razy. W rzeczywistości było to wielokrotnie więcej.



Badania Uniwersytetu Zarządzania w Singapurze pokazują, że częste przerwy na sprawdzenie telefonu prowadzą do częstszych problemów ze skupieniem i pamięcią. W przeciwieństwie do czasu spędzanego przed ekranem częstotliwość sprawdzania smartfona ma znacznie poważniejszy wpływ na codzienne problemy poznawcze.

Ciągłe odblokowywanie telefonu zmusza mózg do szybkiego przełączania się pomiędzy różnymi zadaniami i tym samym wpływa negatywnie na zdolność do skupienia się na jednym zadaniu. Już dekady temu poważany informatyk Gerald M. Weinberg ostrzegał, że pracowanie nad wieloma zadaniami i częste przełączanie się między nimi może ograniczyć produktywność o nawet 80 proc.

To szeroko rozpowszechniony nawyk. Według YouGov ponad połowa Amerykanów sprawdza wielokrotnie swoje telefony podczas spotkań towarzyskich takich jak posiłek z innymi osobami czy spotkania z przyjaciółmi.

W pracy podczas 30-minutowego spotkania jedna na cztery osoby przyznaje, że sprawdza telefon przynajmniej raz. Po każdej takiej przerwie w pracy powrót do pełnego skupienia może zająć nawet ponad 25 minut - mówi Gloria Mark, badaczka z Uniwersytetu Kalifornii w Irvine.

Większość ludzi ma włączone powiadomienia typu "push", głównie z mediów społecznościowych.

- Nasza ciągła potrzeba bycia podłączonym stymuluje biochemię mózgu, zwłaszcza produkcję środków chemicznych takich jak "hormon stresu" - kortyzol, który skłania nas do sprawdzania telefonu nawet ponad 100 razy dziennie - tłumaczy Rosen.

Świat zmienił się nie do poznania wraz z premierą iPhone'a w 2007 roku. Dzisiaj większość dorosłych Amerykanów posiada smartfon, a dziewięciu na dziesięciu codziennie korzysta z internetu - wynika z ostatniego badania.

Nawyk sprawdzania telefonów dotyczy

wielu pokoleń. - Różnice pokoleniowe istniejące w momencie pojawienia się smartfonów i mediów społecznościowych teraz są minimalne - mówi Rosen.

Niemieccy naukowcy z Uniwersytetu w Heidelbergu odkryli, że po 72 godzinach bez smartfona aktywność mózgu zaczyna przejawiać objawy charakterystyczne dla syndromu odstawienia. Badanie pokazuje, że krótkie przerwy od używania smartfonów mogą pomóc w ograniczeniu problematycznych nawyków, poprzez reorganizację systemu nagród i sprawienie, że będzie on bardziej elastyczny.

Eksperti proponują proste metody zerwania z problematycznym nawykiem. - Sprawcie, by telefon był mniej angażujący: wyłączcie powiadomienia, usuńcie niepotrzebne aplikacje, ściemnijcie ekran i wyłączajcie telefon, gdy go nie używacie. Polecam również zostawianie telefonu od czasu do czasu, by przypomnieć sobie, że możemy sobie radzić bez niego - mówi Lembke. - Przejmijmy z powrotem kontrolę nad tym, jak często sprawdzamy telefon i ustalmy sobie przerwy od technologii, które będziemy kontrolować my, a nie nasze telefony - dodaje Rosen.

Przykład Amy z początku artykułu jest oparty o codzienne zwyczaje kilkunastu Amerykanów, którzy często korzystają z telefonów i zdecydowali się podzielić swoimi danymi dotyczącymi korzystania z telefonów w zwykły dzień. Całkowita liczba odblokowań telefonu w ciągu domu wahała się od 100 do 225.

Wysokie ryzyko związane z częstotliwością sprawdzania telefonu wynika z badań "Pasywne środki obiektywne w ocenie problematycznego korzystania ze smartfonów: przegląd systematyczny" (Wydział Psychologii na Uniwersytecie Nottingham Trent, 2020 r.) oraz "Analiza cech behawioralnych uzależnienia od smartfona z wykorzystaniem eksploracji danych".

(za The Washington Post) ■

LOKATA OSZCZĘDNOŚCI W NATURALNE, KOLOROWE DIAMENTY INWESTYCYJNE

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

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

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



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

Prywatność - pojęcie względne

Oczywiście, że informowanie grupy nieznajomych o każdym szczególe twojego życia nie jest cool. Oczywiście, że pokazywanie każdej nowej fazy kwitnącego związku nie jest cool.

Określenie tego, co jest cool, jest bardzo arbitralne. Cool to uczucie. To nastrój. Albo jesteś cool, albo nie jesteś. I to nie ty o tym decydujesz. Nigdy.

W szeroko dyskutowanym artykule brytyjskiej edycji magazynu "Vogue" autorka Chante Joseph stwierdziła, że posiadanie chłopaka jest powodem do wstydu. Posiadanie chłopaka lub co gorsza, publikowanie jego zdjęć lub wspomnianie o nim w mediach społecznościowych nie jest obecnie cool - pisze. "W erze szeroko rozpowszechnionego heterofatalizmu kobiety nie chcą być postrzegane jako skupiające się wyłącznie na swoich mężczyznach" - stwierdziła.

Heterofatalizm to przekonanie, że związek z mężczyzną nieuchronnie unieszczęśliwia dziewczyny, a mimo to kobiety nadal desperacko potrzebują być w związku. To niebędący cool wynik setek lat uwarunkowań społecznych, które ustanowiły, że posiadanie chłopaka jest ostatecznym celem życiowym. Posiadanie chłopaka oznacza, że ma się co robić w niedzielę i święta. No i wiecie, są jeszcze inne rzeczy.

Miliony singli mierzą się z dylematem. Tysiące wielomiliardowych firm osiągnęło sukces na fundamencie obietnicy znalezienia partnera. Posiadanie chłopaka może być luksem i bramą do sukcesu społecznego, ale ja uważam, że zawsze było przeciwieństwem czegoś cool.

Nie jestem pewna, czy żyjemy w nowej erze. Posiadanie chłopaka zawsze psuło powszechne wrażenie na temat samotnej kobiety - zabawnej, bardziej otwartej i co najważniejsze, dostępnej. To, co wydaje się opisywać Chante Joseph, to tylko nieco bardziej szkodliwa forma kuracji osobowości, w ramach której ktoś, kto żyje w prawdziwym świecie, funkcjonuje jednocześnie w wyidealizowanej manifestacji ze swoich mediów społecznościowych.

Jeśli twoje konto jest projekcją twojego niezależnego stylu i aspiracji, to wprowadzanie swojego chłopaka może odrzucić część obserwatorów. Chłopaki przeszkadzają, jeśli



twoim głównym zmartwieniem jest pozyskiwanie nowych obserwatorów. "Niczego nienawidzę bardziej od obserwowania kogoś dla zabawy, tylko po to, by ich treści stały się 'moim chłopakiem'" - pisze Joseph.

Ludzie coraz mniej chętnie prezentują swoje związki w mediach społecznościowych, ponieważ to sprawia, że wydają się zbyt heteronormatywni i nudni. Dodatkowo istnieje ten straszny przesąd, że "ujawnienie się" może przynieść pecha. Nie ma nic mniej cool od konieczności usuwania zdjęć szczęśliwej pary, na których widnieje twój był, gdy w końcu się rozstaniecie.

Czy coś jest cool, czy nie w mediach społecznościowych, jest w dzisiejszych czasach tak skomplikowane, że to cud, że ludzie w ogóle cokolwiek publikują.

Nie jest cool zdjęcie, które wygląda, jakbyś robił je przez więcej niż 20 sekund. Nie jest cool publikowanie zbyt często. Nie jest cool pokazywanie swojego chłopaka, chociaż możesz opublikować zdjęcie jego dłoni trzymającej kieliszek wina albo inny nieszkodliwy detal, który sygnalizuje twoją dużą atrakcyjność przy jednoczesnym zachowaniu zasad twojego profilu, który jest #slay.

Jak na ironię publikowanie w mediach społecznościowych w ogóle nie jest cool. Według analizy przeprowadzonej dla "Financial Times" przez Johna Burn-Murdocha media społecznościowe osiągnęły swój szczyt w 2022 roku. Od tego momentu czas spędzany w takich aplikacjach spada, zwłaszcza wśród młodych ludzi, ponieważ tego typu strony stają się przestarzałe, zagarniane przez AI i pełne głupot.

Nasze dobrze przemyślane posty (z lub bez chłopaków) giną w stercie chlamu wygenerowanego automatycznie. Transakcyjna natura Instagrama, gdzie wszystko zostało skomercjalizowane, sprawia, że młodzi ludzie nudzą się wrzucaniem postów i poszukują prawdziwego życia offline.

W niedawnym artykule opublikowanym w gazecie "New Yorker" Kyle Chayka twierdzi, że "obecnie nieposiadanie obserwatorów jest cool". Ludzie z ogromną liczbą obserwatorów prawdopodobnie sobie ich "załatwili" - twierdzi Chayka. Zamiast tego osoby, które mają "wyraźnie skromniejszą" liczbę obserwujących, poniżej 500, zdobywają ponownie szacunek.

W skrócie: przestańcie publikować. Tajemnica zawsze była kluczem do bycia cool. Działa to w przypadku Daniela Craiga, Brada Pitta czy Scalett Johansson. Mimo nacisków na celebrytów, by kontrolowali medialne narracje na swój temat, największe gwiazdy nadal rzadko mają publiczne konta w mediach społecznościowych.

Oczywiście, że informowanie grupy nieznajomych o każdym szczególe twojego życia nie jest cool. Oczywiście, że pokazywanie każdej nowej fazy kwitnącego związku nie jest cool.

Rodzimi użytkownicy internetu, czyli pokolenie Z i młodsze pokolenia dopiero teraz poznają społeczną wartość dyskrekcji. Spędzali swoje dotychczasowe życie, próbując wyrwać rodzicom urządzenia, by spędzać czas przed ekranem, bo nie zostali dobrze wyedukowani na temat zalet prywatności. Wcześniej temat prywatności był długim i nudnym wykładem na temat pedofilii i zagrożeń związanych z samookaleczaniem. Skupiano się na wrażliwości młodych ludzi. Publikowanie stało się natomiast przejawem buntu i przepustką do nowej społeczności. Jednak wraz z dojrzewaniem i coraz luźniejszą i bezkształtną formą mediów społecznościowych, fajniejsze stało się socjalizowanie w prawdziwym życiu.

Mam nadzieję, że odrodzenie prywatności będzie trendem. Świat osób mających mniej niż 500 obserwujących jest znacznie mniej szlachetny i krytyczny. To również świetne miejsce, w którym można mieć prawdziwego chłopaka. Kogoś, kto nie uważa, że powinnaś się wstydzić i kto myśli, że jesteś naprawdę cool. (za The Financial Times) ■

ADWOKAT / NOTARIUSZ

NATALIA BIAŁKOWSKA

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

NB LAW FIRM

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
416-550-4746

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****PRZEMYŚLMY ZMIANY**

Przed nami Boże Narodzenie a za kilka dni Nowy 2026 Rok. Święta Bożego Narodzenia to czas radości, rodzinnego ciepła, pojednania, wyciszenia sporów i waśni. Życzę Państwu spokoju, ukojenia i wypoczynku wokół świątecznej choinki. A Nowy Rok? Cóż, nikt nie wie co nam przyniesie i czym zaskoczy. Warto jednak oderwać się od zagonionej codzienności i pomyśleć choć przez chwilę o planach na najbliższą przyszłość. Nasza emigracja lat 80 - tych zbliża się nieubłagalnie do wieku emerytalnego. Przejście na emeryturę wiąże się zwykle z drastyczną zmianą sytuacji finansowej. Poza zmianą sytuacji finansowej jest jeszcze zdrowie, które z latami stawia coraz więcej ograniczeń. Dla większości emigrantów dom jest prawdziwym funduszem emerytalnym. To, jak wykorzystamy ten fundusz stanowić będzie o jakości naszego emerytalnego życia. Możliwości jest tu wiele a wybór musi być podyktowany zarówno sumą jaką dysponujemy, jak i naszymi preferencjami. Wiele osób decyduje się na powrót do Polski. Jest to z punktu widzenia finansowego bardzo rozsądne rozwiązanie, ale dla około 40% wracających okazuje się poważną pomyłką. To, za czym tęsknimy, tak jak my sami zmieniło się bezpowrotnie a i z ludźmi, którzy mieli zupełnie inne doświadczenia życiowe niż my, często trudno jest na dłużej znaleźć wspólny język.

Ci, którzy decydują się na pozostanie w Kanadzie, powinni uzyskać rzetelną wycenę swojej nieruchomości. Znając już swoje własne możliwości i ograniczenia finansowe, możemy zająć się rozpatrzeniem wy-

borów jakie oferuje nam rynek.

Małe bungalowy z niewielkim ogródkiem, jest dla wielu marzeniem i idealnym rozwiązaniem. W mieście jest to niestety bardzo kosztowne. Bungalowy można też dość tanio kupić poza miastem. Decydując się na takie rozwiązanie należy wziąć pod uwagę dogodność lokalizacji. Tutaj ważna jest odległość do sklepów i służby zdrowia ale także dystans, jaki będą musiały pokonać nasze dzieci czy przyjaciele aby nas odwiedzać, lub zaopiekować się nami w przypadku jakichś zdrowotnych dolegliwości. Do tego dochodzi wybór, czy wyprowadzając się na północ od Toronto nie będzie nam dokuczać zima, która jest tam zdecydowanie dłuższa i zaśnieżona a latem dokuczają komary i końskie muchy, z wiosną z kolei pojawia się czarna muszka. Dobrze jest też zadać sobie pytanie, czy życie w cottage country zgodne jest z naszą naturą. Ostatnio coraz więcej osób decyduje się na zakup nieruchomości w St. Catharines, Stoney Creek, Grymsby czy Niagara Falls. Klimat jest tu zdecydowanie łagodniejszy, łatwy dojazd do Toronto i znakomita infrastruktura.

Zbudowano tu także sporo osiedli dla emerytów z nowymi domami lub townhouseami typu bungalowy. Są to często niedrogie domy, działające na prawach condominium czyli wymagana jest niewielka opłata za maintenance, w ramach którego korporacja zajmuje się trawą, odśnieżaniem i różnymi innymi usługami, potrzebnymi osobom w starszym wieku. Są ludzie, dla których jest to fantastyczne, tanie rozwiązanie emerytalne, ale są i tacy, którzy czują się tam odizolowani od świata, nudzą się bo niby marzyli o ciszy i spokoju ale faktycznie są prawdziwymi mieszkańcami.

Jeśli lubimy miasto a nie możemy sobie pozwolić na własny, parterowy domek to

mamy zwykle dwa wybory. Pierwsze to condominium czyli mieszkanie własnościowe w bloku. Najpoważniejszą wadą takiego wyboru jest rosnąca stale opłata za maintenance i podatki miejskie. Jeśli wybieramy takie rozwiązanie, to także bardzo dokładnie należy przyrzeć się sytuacji finansowej budynku i jego stanowi technicznemu.

Uważam, że znakomitym rozwiązaniem dla osób decydujących się na pozostanie w mieście i mieszkaniu w bloku, jest mieszkanie spółdzielcze czyli kooperatywa. Większość tego typu budynków jest znakomicie zlokalizowana, ale jest ich w sumie na terenie miasta niewiele. Ceny są zdecydowanie niższe niż apartamentów typu condominium. Trzeba jednak mieć tu minimum 35% downpayment, aby uzyskać na zakup takiego mieszkania pożyczkę. W dobrze prowadzonych kooperatywach maintenance jest niezwykle niskie i nawet jedna osoba, będąca na najskromniejszej emeryturze jest w stanie takie mieszkanie utrzymać.

Po więcej ciekawych informacji na poruszony wyżej temat proszę dzwonić do mnie lub do Piotra Woźnowskiego.

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką
wydziału Socjologii UW.

Od 33 lat zajmuje się sprzedażą
nieruchomości.

Obecnie pracuje
w Go West Realty Ltd.
Tel. 416-456-7683

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM

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

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

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





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

Pełny obrót wokół Słońca

W ciągu ostatnich dwunastu miesięcy świat przeszedł przez tak wiele skrajnych zjawisk, że trudno uwierzyć, iż to wszystko wydarzyło się w jednym roku. Zmiany polityczne, technologiczne skoki, naukowe odkrycia, społeczne trendy, katastrofy, rekordy i rzeczy, których nikt się nie spodziewał. Rok, który minął, nie tworzy jednej prostej historii. Bardziej przypomina mozaikę, w której każdy element jest z innego materiału, a jednak razem układają się w obraz czasu, w którym żyjemy – szybkiego, zaskakującego i nie zawsze stabilnego.

To był rok, w którym sztuczna inteligencja ostatecznie opuściła laboratoria i stała się narzędziem codzienności. Już nie tylko wspierała lekarzy w diagnozach czy tłumaczyła teksty w czasie rzeczywistym. Zaczęła pisać, komponować, planować, analizować i pomagać w pracy ludziom z każdej branży. Po raz pierwszy w historii technologia rozwijała się szybciej niż debata na jej temat, a granica między tym, co ludzkie, a tym, co tworzone algorytmicznie, zaczęła się przesunąć tak cicho, że niektórzy wciąż jej nie zauważyli. Największy skok technologiczny roku nie polegał na powstaniu jednego konkretnego narzędzia, ale na tym, że nauczyliśmy się z nim żyć – często nieświadomie.

Rok obfitował również w wydarzenia polityczne, które zmieniły mapę światowych sojuszy. W niektórych regionach powstały nowe układy, w innych pękały stare relacje. Napięcia przesunęły się z kontynentu na kontynent, a to, co kiedyś było stabilne, nagle wymagało redefinicji. Polityka pokazała, że nic nie jest dane raz na zawsze – i że globalny porządek potrafi zmieniać się nie w dekadę, ale w kilka tygodni. To był rok, który dowiódł, że świat nieustannie szuka równowagi, a ta równowaga przesunęła się szybciej, niż jesteśmy w stanie przeczytać poranne wiadomości.

W nauce również wydarzyło się wiele. Rozwój medycyny spersonalizowanej wprowadził terapię genową na poziom, który jeszcze kilka lat temu brzmiał jak odcinek serialu science fiction. Leczenie niektórych chorób zaczęło przechodzić z obszaru łagodzenia objawów w stronę naprawiania przyczyn. To rok, w którym naukowcy odważnie

niż kiedykolwiek mówili o możliwości wydłużania życia, a medycyna zaczęła brzmieć jak przyszłość, którą da się wyobrazić, a nie tylko wymarzyć.

Jednocześnie był to rok, w którym najwięcej emocji wzbudzały zjawiska ekstremalne i katastrofy. Notowano rekordowe powodzie, które w kilka godzin zamieniały miasta w labirynty kanałów, zatrzymując transport, handel i codzienne życie. Pożary, które rozprzestrzeniały się tak szybko, że służby ratownicze zmuszone były wybierać, które regiony mają większą szansę przetrwać. Trzęsienia ziemi, które obnażały różnice między tymi krajami, które inwestują w bezpieczeństwo, a tymi, które mogą liczyć tylko na szczęście. W wielu miejscach zawodziła infrastruktura – nie dlatego, że natura była bezlitosna, lecz dlatego, że wiele światowych systemów jest już zwyczajnie stare. Rok ten przypominał, że świat jest potężny, ale stoi na konstrukcjach wymagających natychmiastowej uwagi, inwestycji i modernizacji.

Innym obszarem, który zaskoczył, była mobilność. Miliony ludzi zmieniły miejsce zamieszkania – z powodów ekonomicznych, politycznych, społecznych lub po prostu dlatego, że współczesny świat nauczył nas, że można żyć w kilku krajach, a nie w jednym. Rok ten ujawnił statystyki, których nikt się nie spodziewał: migracje stały się jedną z najważniejszych cech współczesności. Świat nie tylko się przesunął – on płynie, zmienia się i adaptuje w tempie, w którym jeszcze nigdy wcześniej się nie poruszał.

Kultura również przeżyła swój moment. Zamiast wielkich widowisk najbardziej wpływowe okazały się lokalne historie. Małe filmy, niezależni artyści, projekty tworzone w domowych studiach. Widzowie i słuchacze zaczęli doceniać autentyczność bardziej niż efektywność. To był rok, który pokazał, że globalna widowia wcale nie oczekuje ciągłego błysku – oczekuje prawdy, bliskości i głosu ludzi, którzy mówią własnym językiem, nawet jeśli robią to z małej sceny.

W świecie pracy natomiast coraz poważniej mówiło się o czterodniowym tygodniu roboczym. Coś, co przez lata wydawało się luksusem, zaczęło być testowane przez poważne firmy. Dane pokazały, że krótszy czas pracy nie tylko nie obniża wydajności, ale często ją zwiększa. To była jedna z najmniej spodziewanych zmian roku – nie kolejna aplikacja, nie kolejny gadżet technologiczny, lecz pytanie



o to, jak właściwie chcemy żyć i ile w tym życiu jest miejsca na odpoczynek.

A na końcu, kiedy spojrzysz na cały mijający rok, okazuje się, że świat stał się jednocześnie większy i mniejszy. Większy, bo wydarzenia są bardziej różnorodne niż kiedykolwiek. Mniejszy, bo dotyczą nas bez względu na odległość. Rok, który pokazał, że żyjemy w czasie, gdy każdy trend może stać się globalny, a każda historia – osobista.

Na progu świąt i nowego roku życzę Państwu przede wszystkim chwili odpoczynku. Takiego prawdziwego, który nie musi być idealny, ale ma w sobie spokój, ciepło i ludzi, z którymi dobrze się żyje. Niech nadchodzące dni pozwolą odetchnąć, spojrzeć łagodniej na świat i na siebie. A w nowy rok niech każdy wejdzie z lekkością, poczuciem siły i wiarą, że nawet w trudnych czasach można iść dalej, mądrzej i spokojniej. Wszystkiego dobrego na Święta i pięknego, dobrego Nowego Roku.

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
w 6 dni
Niedziela
zamknięte

We're
having a
little work
done.





STONE SELEX.com

LIGHTWEIGHT STONE VENEER... FOR LIFE.

po bezpłatny
katalog
odwiedź
naszą
stronę:

www.stoneselex.com

CENY DETALICZNE I HURTOWE. ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY KONTRAKTORÓW

4-4444 EASTGATE PARKWAY, MISSISSAUGA **905.672.2887**

BARRIE | BRANTFORD | GUELPH | MARKHAM | MILTON | MISSISSAUGA | MONTREAL | NEWMARKET | OTTAWA | TORONTO



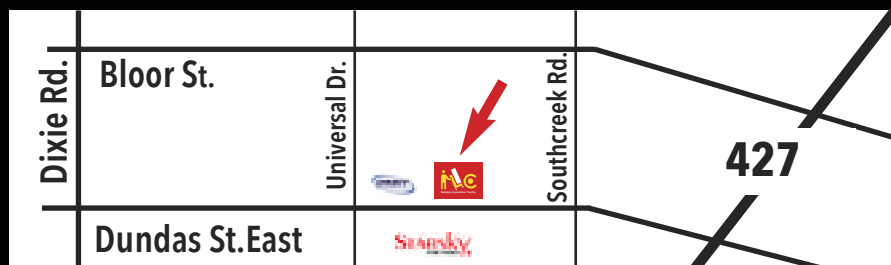


Reliable Liquidation Centre

Appliances Outlet Store

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

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



30% off
40% off

50% off



Merry Christmas

Happy New Year



SAMSUNG

KitchenAid



Whirlpool

Washers • Dryers • Refrigerators • Stoves

SUPER SALE



Tel. 416-873-2030 • www.rlccentre.com





*Wesołych Świąt
Bożego
Narodzenia
i Pomyślnego
Nowego Roku !*



**Metro Hearing
and Tinnitus Treatment
Clinic**



ZAPOBIEGANIE DEMENCJI JEST SKUTECZNE!

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

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

905 273 7717

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

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



*Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego Roku 2025,*

wszystkim swoim Klientom

oraz całej Polonii,

życzy Konsultant Imigracyjny

Wanda Dobrowolska

tel. 905 - 271 - 4183



Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych radością i miłością,
niosących spokój i odpoczynek,
a także Nowego Roku
spełniającego wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary,
szczęścia i powodzenia
życzy wszystkim Klientom
oraz całej Polonii
WISŁA DELIKATESSEN



377 Milton Str. E., Milton

3615 Dixie Rd. #13 Mississauga, tel. 905-629-9461, 5980 Churchill Meadows Blvd. #13 Mississauga

2001 - A Wharton Way, Mississauga Tel: 905 - 848-5194



Wesołych, rodzinnych, zdrowych i słonecznych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego Nowego Roku
wszystkim Klientom i całej Polonii życzą
JO&JOHN Meat and Produce Deli



Spokojnych i błogostawionych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności w 2026 Roku
dla całej Polonijnej Rodziny.

Niech poczucie wspólnoty i wzajemna życzliwość
w duchu więzi z Polską
wypełnią czas świąteczny i cały 2026 Rok.
Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!

Kongres Polonii Kanadyjskiej Okręg Toronto
Prezes Jan Cytowski z Zarządem



Wszystkim Szanownym Klientom
oraz całej Polonii
najserdeczniejsze życzenia
pięknych, radosnych,
rodzinnych i oczywiście smacznych

Świąt Bożego Narodzenia
oraz

Szczęśliwego Nowego Roku 2026

życzą właściciele oraz personel
EDDIES MEAT and DELI MARKET
1575 Dundas St. E. Mississauga

Eddie's Christmas Hours

Sunday December 21st 10am-5pm • Monday December 22nd - 8am-7pm
Tuesday December 23rd 8am-7pm • Wednesday December 24th - 8am-3pm
Thursday December 25th CLOSED • Friday December 26th, CLOSED
Saturday December 27th 9am-4pm • Sunday December 28th, CLOSED
Monday December 29th 9am-7pm • Tuesday December 30th - 9am-7pm
Wednesday December 31st 9am-4pm • Thursday January 1st - CLOSED
Friday January 2nd Back to regular hours.



Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2026
całej Polonii życzy
Zarząd
Stowarzyszenia Weteranów Armii Polskiej
Placówka 114 w Toronto

ZIOŁA



200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



Gotujemy smacznie i zdrowo

ŚLEDŹ PO KASZUBSKU



Składniki

250 g śledzia a la matjas w oleju
1 duża cebula
2 ogórki kiszone
8 śliwek suszonych
2 ząbki czosnku w łupinie
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1/3 szklanki oleju rzepakowego
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka octu spirytusowego

Przygotowanie

Wlewamy na patelnię olej, rozgrzewamy go i podsmażamy czosnek w łupinach, aż pocujemy zapach czosnku unoszący się nad patelnią.

Wyjmujemy go, odkładamy na bok. Na tak uperfumowany olej wrzucamy cebulę pokrojoną w piórka, lekko ją solimy i obsmażamy do zeszklenia. Dorzucamy na patelnię śliwki przekrojone na połówki, ogórka pokrojonego w kostkę oraz czosnek obrany i posiekany.

Dajemy przyprawy, koncentrat, ocet. Mieszmamy do połączenia składników. Wylączamy ogień. Śledzia kroimy w paseczki i razem z zalewą przekładamy do miski. Zalewamy go ciepłą zawartością patelni. Mieszmamy i odkładamy do lodówki.

Śledź po kaszubsku najsmaczniejszy jest na drugi -trzeci dzień. Może stać w lodówce cały tydzień. Możemy więc przyrządzić go kilka dni przed wigilią.

ŚLEDZIE PO NIDERLANDSKU



Składniki

5 płatów śledziowych
50 ml oleju
1 duża cebula
pół łyżeczki bazylii
pół łyżeczki oregano
pół łyżeczki majeranku
pół łyżeczki lubczyku
2 łyżeczki soku z cytryny
pieprz świeżo mielony do smaku

Przygotowanie

Płaty śledziowe namocz w zimnej, przegotowanej wodzie przez 2 godziny, aby nie były za słone. Odsącz, delikatnie osusz i pokrój na mniejsze części. Skrop śledzie sokiem z cytryny, wymieszaj i odstaw na 2 godziny, aby delikatnie się zamarynowały. Cebulę pokrój w drobną kostkę. W małej miseczce połącz wszystkie zioła. Możesz je lekko rozetrzeć palcami lub zmielić, aby wydobyć więcej aromatu. Zalej zioła olejem i wymieszaj. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Do miski przełóż śledzie i cebulę. Dodaj ziołowy olej i delikatnie wymieszaj całość. Przełóż do słoika, zamknij i odstaw na noc do lodówki, aby smaki idealnie się połączyły.

ROLADKI Z ŻURAWINĄ



Składniki

6 pojedynczych piersi z kurczaka
150 g bułki tartej
120 g sera mozzarella
50 g suszonej żurawiny
50 g siekanych orzechów włoskich
50 g mąki pszennej
2 jajka
1 łyżka musztardy
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
olej do smarowania

Przygotowanie

Piersi z kurczaka połóż na stole i rozbij na grubość ok. 5-6 mm. Ser mozzarella zetrzyj na tarce lub porozrywaj w palcach na drobniejsze kawałki. Żurawinę zalej wrzątkiem na 15 minut. Orzechy włoskie rozdrobnij w robocie kuchennym na piasek. Wymieszaj je z bułką tartą, połową soli i pieprzu, a następnie przenieś je do miski. W drugiej misce rozbij jajka z musztardą. Do trzeciej miski wsyp mąkę. Na każdą pierś z kurczaka nakładaj łyżkę sera i łyżkę żurawiny. Zwiń je w roladki i zabezpiecz wykałaczkami. Obtocz każdą roladkę w mące, a następnie zanurz je w mieszanke jajecznej i obtocz w panierce bułki i orzechów. Naczynie żaroodporne wysmaruj olejem. Układaj w nim roladki z żurawiną, szwem do dołu. Wstaw je do piekarnika rozgrzanego do 180 st. Celsjusza i piecz przez 35-40 minut, aż temperatura wewnętrzna osiągnie ok. 70 st. Celsjusza. Roladki wyciągnij z pieca i wyjmij wykałaczki. Podawaj danie na ciepło, najlepiej z dodatkami gotowanych ziemniaków i lekkiej surówki.



FLACZKI Z PAPRYKĄ

Składniki na 10 osób

kg flaków krojonych,
0,5 selera,
1 marchewka,
1 papryka czerwona,
3 lt wywaru wołowego,
2 łyżki suszonego majeranku,
1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku,
gałka muskatołowa do smaku,
liść laurowy,
kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego,
0,5 łyżeczki ostrej papryki w proszku lub kawałek papryczki chili (do smaku),
15 dag masła,
2 łyżki mąki,
sól

Przygotowanie:

Warzywa oczyścić, umyć, zetrzeć na tarce, paprykę pokroić. Flaki sparzyć wrzątkiem i dodać wraz z warzywami do gotującego się wywaru. Oprószyć majerankiem, dodać ziele angielskie i liść laurowy. Gotować do miękkości flaków.

Zupę doprawić papryką, startą gałką muskatołową. Gdyby flaki były za gęste można dolać wody w ilości według uznania. Doprawić solą i pieprzem lub, ewentualnie, innymi przyprawami. Przygotować zasmażkę z masła i mąki i dodać ją do zupy, gotować jeszcze 10 min.

Podawać z bułką.



Tel. do Redakcji:
647-922-7817

nasza strona www
puls-toronto.com

e-mail do redakcji:
studiopuls2020@gmail.com

Cynamon cejloński (BERBERINE)



Cynamon to naturalny sposób na wspieranie zdrowia. Wyciąg z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwnowotworowe, wspiera odporność oraz poprawia procesy trawienne. Ponadto cynamon może wspomagać odchudzanie, redukować trądzik, a także poprawiać krążenie i działać antycellulitowo. Wykorzystuje się go również przy niektórych problemach ze wzrokiem. Jakie korzyści zdrowotne oferuje cynamon cejloński? Na co pomaga i jak go stosować? Przekonaj się, dlaczego warto włączyć tę przyprawę do codziennej diety!

Cynamon, znany i ceniony już w starożytności, był używany przez Rzymian, Greków, Egipcjan, Hindusów i Chińczyków jako naturalny środek ochronny przed chorobami. Pozyskuje się go z kory drzewa cynamonowca (*Cinnamomum*), a najpopularniejsze odmiany to: cynamonowiec cejloński (*Cinnamomum zeylanicum*), chiński (*Cinnamomum cassia*, znany również jako *C. aromaticum*) oraz kamforowy (*Cinnamomum camphora*). Przy zakupie warto zwrócić uwagę na kolor – jasnobrązowy odcień wskazuje na wyższą jakość produktu, podczas gdy cynamon o czerwono-rdzawej barwie to zazwyczaj tańszy zamiennik.

Od lat znane są liczne prozdrowotne właściwości cynamonu, szczególnie cejlońskiego. Kora tego drzewa oraz olejek z niej pozyskiwany znajdują zastosowanie w farmacji i medycynie. Warto wybierać cynamon cejloński, ponieważ nie zawiera on szkodliwych kumaryn. Wyciągi z tej rośliny pomagają w dolegliwościach układu pokarmowego, takich jak niestrawność, wzdęcia, bóle brzucha czy brak apetytu, ponieważ pobudzają wydzielanie soków trawiennych. Cynamon wykazuje również działanie przeciwbiegunkowe i zmniejsza nadkwaśność żołądka.

Stosowany zewnętrznie, ekstrakt z cynamonu łagodzi bóle mięśniowe, nerwobóle i delikatnie znieczula skórę. Są one składnikami takich preparatów jak maści końska czy tygrysia. W medycynie ludowej okłady z cynamonu stosowano na trudno gojące się rany. Olejek cynamonowy wykazuje silne działanie bakteriobójcze, grzybobójcze oraz odkażające i znajduje zastosowanie w walce z infekcjami skóry, takimi jak świerzb czy wszawica, a także w usuwaniu kurzajek.

Ponadto badania sugerują, że cynamon może wspierać regulację poziomu glukozy i lipidów we krwi, a także wspomagać kontrolę ciśnienia tętniczego. Jest również badany pod kątem korzystnego wpływu na rozwój chorób neurodegeneracyjnych, choć wnioski wymagają dalszych potwierdzeń na większych grupach badawczych.

Cynamon to przyprawa o stosunkowo wysokiej kaloryczności, jednak nie stanowi to problemu, ponieważ zazwyczaj używamy jej w niewielkich ilościach, takich jak szczypta czy łyżeczka. Dla porównania, 100 g cynamonu dostarcza około 247 kcal, ale jedna łyżeczka (4 g) zawiera jedynie 10 kcal. Oprócz niskiej zawartości białka, tłuszczów i węglowodanów, cynamon jest źródłem cennych składników odżywczych, takich jak wita-

mina K, żelazo, wapń i magnez.

Do celów leczniczych wykorzystuje się zarówno korę, jak i liście cynamonu, które zawierają bogactwo aktywnych związków wspierających zdrowie. W składzie tej przyprawy znajdują się m.in. aldehyd cynamonowy, kwas hydrocynamonowy, kwas benzoowy, eugenol, terpeny, garbniki oraz kuminol. Dzięki tym składnikom cynamon wykazuje szereg prozdrowotnych właściwości. Badania wskazują, że może on pomagać w regulacji poziomu glukozy we krwi u osób z cukrzycą typu 2, zwiększając wrażliwość tkanek na insulinę.

Dodatkowo przyprawa ta łagodzi bolesne skurcze żołądka, wzdęcia, biegunki oraz poprawia apetyt. Przypisuje się jej również działanie przeciwzapalne, znieczulające, antyseptyczne, a także wspomaganie w obniżaniu ciśnienia krwi i normalizacji poziomu cholesterolu, w tym jego frakcji HDL i LDL. Dodatkowo cynamon cejloński cieszy się uznaniem w medycynie naturalnej, szczególnie ze względu na swoje potencjalne właściwości przeciwnowotworowe. Wyciąg z tej rośliny może stymulować proces apoptozy, czyli samoczynnej śmierci komórek nowotworowych. Ponadto zawarte w nim składniki wspierają odporność organizmu i pomagają w walce z infekcjami.

Cynamon cejloński można stosować w formie suplementów diety lub w postaci naparów. Należy jednak pamiętać o umiarkowaniu, ponieważ nadmierne spożycie cynamonu może prowadzić do niepożądanych skutków. Wszystkie preparaty zawierające cynamon należy przyjmować zgodnie z zaleceniami producenta, aby uniknąć ewentualnych problemów zdrowotnych.

(materiał sponsorowany przez Health from Nature patrz str. 22)

O mały włos



Zatłoczenie niskiej orbity okołoziemskiej nie jest niczym nowym. Lawinowo rosnąca liczba satelitów sprawia, że coraz częściej dochodzi do sytuacji, w której konieczne jest podniesienie lub obniżenie orbity jednego satelity, aby nie doszło do zderzenia z innym. Teraz jednak mamy coś nowego.

Według specjalistów SpaceX na początku grudnia doszło do niebezpiecznego zdarzenia, w którym startująca z Ziemi chińska rakieta wyniosła na orbitę okołoziemską satelitę, który po starcie znalazł się na kursie kolizyjnym z jednym z tysięcy satelitów megakonstelacji Starlink. Rzeczony satelita - STARLINK-6079 - musiał błyskawicznie uruchomić silniki i zmienić trajektorię lotu, aby uniknąć zderzenia z chińskim obiektem. Jak poinformował Michael Nicolls ze SpaceX, w efekcie satelity minęły się w odległości zaledwie 200 m, co przy prędkościach orbitalnych jest bardzo małą odległością. Warto tutaj podkreślić, że do tego typu zbliżeń dochodzi na orbicie codziennie. Głównym problemem jest jednak to, że według SpaceX, chińscy inżynierowie nie skoordynowali swojego startu z innymi operatorami satelitarnymi i nie poinformowali o trajektorii lotu, narażając inne obiekty na orbicie na niebezpieczeństwo. Według przedstawiciela SpaceX taki brak wymiany danych w skali globalnej stanowi największe zagrożenie dla współczesnych misji orbitalnych.

Warto tutaj uświadomić sobie, że satelity znajdujące się na niskiej orbicie okołoziemskiej nie działają w reżimie granic państwowych znanych z powierzchni Ziemi. Każdy satelita okrąża naszą planetę w ciągu około 90 minut i w każdym miejscu swojej orbity może zderzyć się z innym satelitą, który znajdzie się na kursie kolizyjnym z nim. Takie zderzenie może doprowadzić do powstania obłoku tysięcy niekontrolowanych odłamków, które będą zagrażać tysiącom kolejnych satelitów, bez zwracania uwagi na to, kto je wysłał na orbitę.

Stąd też do zachowania bezpieczeństwa kluczowa jest koordynacja działań i powszechne dzielenie się precyzyjnymi danymi o pozycjach i trajektoriach satelitów. Gdy operatorzy nie przekazują sobie takich informacji, dochodzi do ekstremalnie niebezpiecznych sytuacji. W tym przypadku chodziło o jeden z obiektów wyniesionych przy użyciu chińskiej rakiety Kinetica 1.

Kinetica 1 wystartowała 9 grudnia z Centrum Startowego Jiuquan na pustyni Gobi. Jak informuje państwowa sieć China Daily, na pokładzie znalazło się sześć chińskich satelitów wielofunkcyjnych oraz ładunki międzynarodowych partnerów. ■

Protezy Dentystyczne

KASIA DORMAN

280 The Queensway Etobicoke

(416)251-6147



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



WKRÓTCE ZMIANY W PROGRAMACH PROWINCJI ONTARIO

Prowincja Ontario planuje kolejne zmiany programowe, które mogą nastąpić już z początkiem roku 2026. Konsultacje na temat zmian mają zakończyć się 1 stycznia 2026. Nowy system zakłada wprowadzenie zintegrowanego programu "Employer Job Offer Stream" w dwóch kategoriach: dla wyżej wykwalifikowanych pracowników (poziom w klasyfikacji TEER 0-3) oraz dla niżej wykwalifikowanych (TEER 4-5).

Kryteria dla TEER 0-3

- Oferty pracy z płacą spełniającą wymogi średniej płacy zgodnie ze statystykami dla danego zawodu, za wyjątkiem studentów zagranicznych uczelni kanadyjskich gdzie akceptowana będzie niska płaca dla danego zawodu,
- Doświadczenie zawodowe – posiadanie minimum 6 miesięcy pracy w Ontario dla jednego pracodawcy w zawodzie, na który wydawana jest oferta, lub minimum 2 lata doświadczenia w danym zawodzie w ostatnich 5 latach lub też posiadanie ważnej licencji zawodowej w zawodzie regulowanym na który oferta jest wystawiona.
- Wykształcenie nie będzie wymogiem w przypadku osób z doświadczeniem na terenie Ontario jw., natomiast wszyscy inni będą musieli pokazać wykształcenie ponad średnie (szkoła pomaturalna czy uniwersytet).

Kryteria dla TEER 4-5

- Wyznaczenie minimalnej znajomości języka urzędowego potwierdzone odpowiednim testem
- 9 miesięcy doświadczenia zawodowego w zawodzie z tym samym pracodawcą na terenie Ontario
- Wszystkie zawody w TEER 4-5 będą mogły uczestniczyć

Prowincja Ontario dodatkowo bierze pod uwagę nowy program pracowników budownictwa, z ofertą pracy lub z poparciem związków zawodowych (Unia)

W drugim etapie prowincja planuje również trzy nowe czy też zmodyfikowane programy:

- Program pracowników w dziedzinie opieki zdrowotnej którzy posiadają ważne licencje zawodowe bez konieczności posiadania oferty pracy. Program obejmie również absolwentów szkół ontaryjskich w dziedzinie opieki zdrowotnej w trakcie procesów licencyjnych.
- Program dla przedsiębiorców, którzy założyli lub zakupili istniejący biznes na terenie Ontario i aktywnie go prowadzą. Szczegółowe kryteria będą ogłoszone później.
- Program dla specjalnych talentów, zawodów czy też działalności, która wychodzi poza ramy powyższych programów takich jak pracownicy akademicki, pionierzy innowacji, technologii, nauki i działalność artystyczna. Osoby kwalifikujące się będą musiały wykazać się znaczącymi publikacjami akademickimi, prestiżowymi nagrodami krajowymi lub międzynarodowymi, rozpoznaniem w dziedzinie innowacji czy technologii lub też kreatywności artystycznej. Prowincja będzie oceniać indywidualnie potencjalny pozytywny wpływ kandydata na ontaryjskie czynniki ekonomiczne, społeczne, kulturalne.

Pytania proszę kierować do Wandy Dobrowolskiej 905 - 271 - 4183

Wytrząsa z powietrza

Jak pozyskać wodę z powietrza? Inżynierowie od lat opracowują kolejne wynalazki, które potrafią skraplać powietrze w suchych regionach, dostarczając ludziom cenny płyn. Produkcja wody z powietrza może odbywać się zarówno bez zasilania, jak i z udziałem nowoczesnych technologii. Nowy wynalazek pokazali naukowcy z MIT. Dosłownie wytrząsa on wodę z powietrza przy pomocy ultradźwięków.

Inżynierowie z MIT mają już na koncie sukcesy w pozyskiwaniu wody z powietrza. W tym roku pisaliśmy o czarnym panelu z folii bąbelkowej, który wyciska wodę nawet w Dolinie Śmierci - bez prądu, pomp i paneli słonecznych. Naukowcy z Massachusetts Institute of Technology opracowali tymczasem kolejny wynalazek. Dzięki wykorzystaniu ultradźwięków produkcja wody odbywa się o wiele szybciej. Wibracje dosłownie wytrząsają wodę z absorbentu w ciągu już nie kilku godzin, lecz minut.

Ten nowy wynalazek generuje wibracje o wysokiej częstotliwości. Na urządzeniu kładzie się materiał gromadzący wodę, zwany sorbentem. Następnie urządzenie emituje fale ultradźwiękowe, które wytrącają z sorbentu cząsteczki wody. Trwa to zaledwie kilka minut - czyli kilka lub nawet kilkadziesiąt razy krócej niż w systemach opartych na odparowywaniu wody.

Twórcy tej nowej metody zaprezentowali ją na łamach wpływowego "Nature Communications". W publikacji wyjaśniają, że choć technologia służąca do ekstrakcji wilgoci z powietrza atmosferycznego jest bardzo obiecująca, to istniejące systemy są skrajnie niewydajne energetycznie.

"Niewspółmiernie wysokie zużycie energii w procesie indukowanego ciepłem odparowywania dla pozyskiwania wody utrudnia wdrożenie tej technologii" - wyjaśniają autorzy. "Demonstrujemy tu, że wibracyjne, mechaniczne wzbudzenie może być wykorzystane zamiast ciepła do ekstrakcji wody z adsorbujących ją materiałów, zapewniając ok. 45-krotny wzrost wydajności energetycznej wydobycia".

Urządzenie opiera się na ultradźwiękach, czyli falach akustycznych wibrujących w częstotliwościach powyżej 20 kHz (ponad 20 tys. razy na sekundę). Ultradźwięki nie są widzialne ani słyszalne dla ludzi. Te wibracje sprawiają się jednak świetnie w wytrząsaniu wody z porowatych materiałów hydrofilnych, takich jak np. hydrożel. Rozbijają one bowiem słabe wiązania łączące wodę i materiał, na której się znajduje. Zachodzi zjawisko desorpcji (przeciwieństwo adsorpcji) i wyrzucana na wszystkie strony woda skrapla się na szklanej ścianie naczynia.

Jak przekonują eksperci z MIT, dzięki temu oszczędnej i szybkiej technologii pozyskiwania wody z powietrza wdrożenie jej na dużą skalę wreszcie staje się opłacalne. W przeciwieństwie do mało wydajnych konstrukcji opartych na ciepłe słoneczne, nowy wynalazek wymaga źródła zasilania. Urządzenie wyposażono w niewielkie ogniwo słoneczne, które pełni też rolę sensora, który rozpoznaje, kiedy sorbent jest pełny. Można je także zaprogramować, aby włączało się automatycznie po zaabsorbowaniu wystarczającej ilości wilgoci przez materiał. Proces można powtarzać wielokrotnie każdego dnia.

"Ludzie szukają sposobów na pozyskanie wody z atmosfery, która może być dużym źródłem wody zwłaszcza w regionach pustynnych i miejscach, w których nie ma nawet słonej wody do odsolenia. Teraz mamy sposób na odzyskiwanie wody szybko i skutecznie" - skomentowała w oświadczeniu Svetlana Boriskina, główna badaczka na Wydziale Inżynierii Mechanicznej MIT. ■

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



PRAWO JAZDY G1.G2.G \$460
Ins. BARBARA MAKA
Tel. **905.302.1782**
1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga
www.naukajazdy.ca

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK OBJĄĆ SPADEK W POLSCE

z Warszawy pisze radca prawny Małgorzata Milewska - Kita

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

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

nieruchomości. Trzeba dodać, że w przypadku bezumownego korzystania przez pozostałych spadkobierców lub osoby trzecie z nieruchomości spadkowej, osoby te są zobowiązane do zapłaty spadkobiercy wynagrodzenia za bezumowne korzystanie, do 6 lat wstecz, z przysługującym mu udziału w tej nieruchomości. W każdym przypadku trzeba możliwie jak najszybciej ustalić, czy przysługuje Państwu prawo do spadku, czy też do zachowku lub do zapisu testamentowego, ponieważ te dwa ostatnie uprawnienia przedawniają się już z upływem lat pięciu od daty śmierci spadkodawcy, a w przypadku istnienia testamentu – z upływem lat pięciu od daty ogłoszenia testamentu przez Sąd bądź przez notariusza. Co prawda prawo do spadku nie ulega przedawnieniu, jednakże w przypadku nieruchomości istnieje realne ryzyko utraty prawa ich własności wskutek zasiedzenia nieruchomości przez pozostałych spadkobierców czy też przez osoby trzecie. W przypadku postępowania spadkowego z udziałem spadkobierców, zamieszkałych w Kanadzie, nie ma konieczności ich przyjazdu do Polski, albowiem mogą oni być reprezentowani przed Sądem polskim przez pełnomocnika, a zeznania mogą być przez nich składane – co jest nowym rozwiązaniem – zdalnie (online) z dowolnego miejsca ich pobytu. W szczególności w sprawach spadkowych, gdzie brak jest współdziałania spadkobierców, warto skorzystać z pomocy prawnika.



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

ZA DWA TYGODNIE – DZIEDZICZENIE TESTAMENTOWE W POLSCE

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

Ciągle rośnie

JEC Tower (Jeddah Tower) rośnie coraz wyższy. Saudyjski gigant właśnie osiągnął 69. piętro i coraz wyraźniej zmierza do przełamania bariery jednego kilometra.

Według najnowszych informacji budowa w Dżuddzie nabrała tempa, a centralny rdzeń konstrukcji osiągnął 69. kondygnację. To połowa drogi, bo wieżowiec ma mieć co najmniej 157 pięter. Będzie tam hotel, biura, luksusowe apartamenty oraz najwyższy punkt widokowy na świecie.

Skala projektu jest trudna do porównania z czymkolwiek w Europie. Warszawskie Varso Tower, najwyższy budynek Unii Europejskiej, mierzy 310 metrów wraz z iglicą. I nawet on wygląda przy JEC Tower dość... skromnie.

Saudyjski gigant ma przekroczyć 1 kilometr wysokości, czyli będzie ponad trzykrotnie wyższy od Varso. Na początku roku saudyjski książę wyjaśniał, że obecnie beton można pompować do wysokości 800 m, jednak firmy zaangażowane w projekt nieustannie pracują nad możliwością zwiększenia wysokości do



1000 m. To konieczne, jeśli projekt ma zostać ukończony.

Architekci z AS+GG potwierdzają, że finalna wysokość pozostaje tajemnicą (tj. wiadomo, że będzie miał ponad 1 kilometr, jednak nie znamy wysokości co do metra), ale jedno jest pewne. JEC Tower pobije Burdż Chalifa, obecnie najwyższy budynek z 2010 roku o wysokości 828 metrów, i ustanowi nowy punkt odniesienia dla całej branży.



Kancelaria Prawna w Polsce

Oferujemy kompleksową obsługę prawną na terenie całej POLSKI w zakresie:

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

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

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

Na placu budowy wylano już około połowy betonu potrzebnego do wzniesienia konstrukcji, a boczne skrzydła wieżowca są około pięć pięter za rzędem. Harmonogram pozostaje niezmienny. Sierpień 2028 r. to nadal oficjalna data ukończenia.

Ze względu na znaczną wysokość i konieczność stawienia oporu silnym wiatrom,

przewidziano stosunkowo prostą konstrukcję, która zwęży się ku górze. Trójkątna forma inspirowana była kępą liści pustynnej rośliny wyrastającej z ziemi i ma wycięcia na trzech bokach, aby chronić budynek przed słońcem. Budynek zakotwiczony jest w betonowym fundamencie wspartym na 270 palach schowanych w ziemię na głębokość 105 metrów. ■

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2024-12-18

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 3 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 3 - serial obyczajowy
5:55	Naprawy nie do naprawy 6 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Życie na kredycie 4 - program publicystyczny
16:15	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
23:25	Nic do zgłoszenia 5 - program edukacyjny
0:15	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. motoryzacyjny
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-12-19

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 3 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 3 - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzystki 20 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
16:15	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:35	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Listy do M. II - komedia, Polska 2015, reż. Maciej Dejczer
23:00	Moto kombat - program motoryzacyjny
23:35	Magiel Towarzystki 20 - magazyn
0:10	Magiel Towarzystki 20 - magazyn
0:45	Diagnoza 2 - serial sensacyjny

ITVN, sobota, 2025-12-20

1:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
2:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Magiel Towarzystki 20 - magazyn
2:50	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
3:35	Druga szansa 2 - serial obyczajowy
4:20	Druga szansa 3 - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
5:50	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
6:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
7:20	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
8:10	DeFacto 12 - program informacyjny
8:35	DeFacto 13 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn

12:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:50	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
14:15	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny
14:50	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. motoryzacyjny
15:15	Nic do zgłoszenia 5 - program edukacyjny
16:06	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
16:51	Jestem z Polski 12 - program dokumentalny
17:35	Droga do oświecenia - program dokumentalny
18:00	Gwiazdy lumpeksów 2 - program lifestyle'owy
18:45	Usterka 15 - program poradnikowy
19:10	Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Patent na święta 3 - program rozrywkowy
21:00	Jeszcze przed świętami - komedia, Polska 2022, reżyseria: Aleksandra Kulakowska,

22:40	Chyłka-Zaginienie - serial kryminalny
23:30	Idź na całość - program rozrywkowy
0:20	Nauka Jazdy 6 - program edukacyjny
0:45	Doradca smaku - program kulinarny
0:50	Magiel Towarzystki 20 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-12-21

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	DeFacto 8 - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzystki 20 - magazyn
2:50	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
3:35	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
4:20	Druga szansa 3 - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
6:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
7:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
8:10	DeFacto 13 - program informacyjny
8:35	DeFacto 13 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:30	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy
12:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Naprawy nie do naprawy 6 - program motoryzacyjny
14:00	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy, Polska
15:50	Jeszcze przed świętami - komedia, Polska 2022, reżyseria: Aleksandra Kulakowska,

17:30	DeFacto 8 - program informacyjny
17:45	Wojny samochodowe 20 - program motoryzacyjny
18:30	Nauka Jazdy 6 - program edukacyjny
18:55	Moto kombat - program motoryzacyjny
19:30	Droga do oświecenia - program dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Patent na święta 4 - program lifestyle'owy
21:00	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
21:55	Nic do zgłoszenia 5 - program edukacyjny
22:45	Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny
23:35	Doradca smaku - program kulinarny
23:45	Superwizjer - magazyn reporterów
0:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
1:05	Nowa Maja w ogrodzie 3 - program ogrodniczy

ITVN, poniedziałek, 2025-12-22

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Doradca smaku - program kulinarny
2:05	Megatransports 3 - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:10	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
4:55	Druga szansa 3 - serial obyczajowy
5:45	Chyłka-Zaginienie - serial kryminalny
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
12:50	Doradca smaku - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	101 gadżetów motoryzacyjnych 5 - prog. motoryzacyjny
16:15	Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Idź na całość - program rozrywkowy
23:25	Szadź 3 - serial kryminalny
0:10	Droga do oświecenia - program dokumentalny
0:35	Doradca smaku - program kulinarny
0:45	Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-12-23

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 3 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 3 - serial obyczajowy

5:55	Magiel Towarzystki 20 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
15:50	Usterka 15 - program poradnikowy
16:15	Nic do zgłoszenia 6 - program edukacyjny
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy
17:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - magazyn
21:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
21:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:05	19 + - serial obyczajowy
22:30	Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
23:25	Kuba Wojewódzki 20 - program rozrywkowy
0:15	101 gadżetów motoryzacyjnych 5 - program motoryza-
0:40	cyjny
	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-12-24

1:30	Kropka nad i - magazyn
1:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
2:15	Megatransports 3 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
5:05	Druga szansa 3 - serial obyczajowy
5:55	Jeździć, obserwować 6 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
7:20	Rozmowy w toku - program publicystyczny
8:10	Detektywi 5 - serial kryminalny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:25	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Doradca smaku - program kulinarny
14:35	Diagnoza 2 - serial sensacyjny
15:25	Zakochani po uszy - serial obyczajowy

15:50	Najlepsze premiery motoryzacyjne 7 - prog. motoryzacyjny
16:15	Pogromcy Chaosu - program poradnikowy
17:05	Zakochani po uszy - serial obyczajowy,
17:30	Jestem z Polski 13 - program dokumentalny
18:20	Detektywi 5 - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Święta z Gesslerami - program rozrywkowy
21:10	Wszystkiego słodkiego - program kulinarno-rozrywkowy
21:20	Listy do M. III - komedia, Polska 2017, reż.: T. Konecki,
23:05	Patent na święta 4 - program lifestyle'owy
23:30	Misja Afganistan - serial sensacyjny
0:15	Usterka 15 - program poradnikowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny



ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

zatrudni dekarzy

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

Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

Wymagania:

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

Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

Wymagania:

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

General Labour (stawka \$14+ /hr)

Wymagania:

- Praca na wysokościach

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

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres

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

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

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

Pogotowie Ratunkowe Real Estate !!!

Wzrost oprocentowania mortgage • Spadek cen • Niepewny rynek

Nie wiesz co zrobić? Zadzwoń do nas !!!

Bezpłatne wizyty
domowe !!!

Urszula Urbańska
416-456-7683 - direct



Peter Woźnowski
416-995-7767 - direct
416-534-3511 - office

Odpowiemy na każde Twoje pytanie i pomożemy bezstresowo w podjęciu właściwej decyzji.

"Chodząca wersja mrocznej triady"

Nowe badania historyczne, obejmujące analizę 5000 lat ludzkiej cywilizacji i upadku ponad 400 społeczeństw, rzucają mroczne światło na przyszłość naszej cywilizacji. Niestety, najbardziej prawdopodobnym scenariuszem, jaki czeka ludzkość, jest samozagłada.

Luke Kemp, pracownik naukowy Centrum Badań nad Ryzykiem Egzystencjalnym na Uniwersytecie w Cambridge, podkreśla, że choć nie można dokładnie określić daty "Sądu Ostatecznego", to analiza historycznych trajektorii pozwala zrozumieć, dokąd zmierzamy. Jego wnioski są alarmujące, ale jednocześnie badacz wyraża wiarę w potencjał ludzi do zmiany tego kursu.

Kemp w swoich badaniach wskazuje na kluczowe zagrożenia egzystencjalne, takie jak globalne ocieplenie, broń jądrowa czy rozwój sztucznej inteligencji, które są ignorowane przez współczesnych przywódców. Ostrzega przed "narcystycznymi i psychopatycznymi" liderami, tworzącymi małą, ale potężną oligarchię, która działa wbrew interesom reszty społeczeństwa.

Kemp nie szczędzi krytyki, nazywając trzech najpotężniejszych ludzi na świecie, a mianowicie Donalda Trumpa, Władimira Putina i Xi Jinpinga "chodzącą wersją mrocznej triady". Trumpa określa jako narcyza, Putina jako zimnego psychopata, a Xi Jinpinga jako mistrza makiawelicznej manipulacji. Według badacza, tacy przywódcy przyspieszają procesy prowadzące do upadku cywilizacji.

Analizując historię, Kemp wprowadza pojęcie "Goliatów", czyli potężnych królestw i imperiów, które dominowały nad innymi dzięki przemocy i monopolizacji zasobów. Jak stwierdza w wywiadzie, "historię najlepiej opowiadać jako historię zorganizowanej przestępczości". Goliaci ci, choć początkowo potężni, ostatecznie upadali pod własnym ciężarem, zniszczeni przez nierówności, chciwość elit, korupcję i degradację środowiska.

Współczesny świat, według Kenta, cierpi pod jarzmem "jednego, połączonego globalnego Goliata", napędzanego przez kapitalizm. Ten system, w połączeniu z kryzysem klimatycznym, zagrożeniem wojną nuklearną i załamaniem systemów żywnościowych, może doprowadzić do katastrofy na niespotykaną skalę, która skończy się unicestwieniem ludzkości.

Naukowcy od dawna ostrzegają przed skutkami działalności człowieka, szczególnie w kwestii zmian klimatycznych. Wzrost globalnych temperatur prowadzi do ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak susze, nieznosne upały czy niedobory żywności, co z kolei wywołuje niestabilność społeczną i gospodarczą. Kemp podkreśla, że historyczne wzorce upadku społeczeństw, takie jak konflikty wewnętrzne, zubożenie mas, pogorszenie zdrowia ludzi i błędne decyzje elit, są wyraźnie widoczne także dzisiaj. Społeczeństwa stają się coraz bardziej kruche, a wstrząsy, takie jak pandemia, wojny czy zmiany klimatu, mogą ostatecznie doprowadzić do załamania cywilizacji.

Mimo pesymistycznych prognoz, Kemp pozostaje optymistą co do ludzkiego potencjału. Wierzy, że katastrofy można uniknąć, jeśli ludzkość zdecyduje się na radykalne zmiany. Kluczowe jest stworzenie "prawdziwie demokratycznych społeczeństw", które zlikwidują nierówności i ograniczą władzę oligarchii. Proponuje m.in. opodatkowanie najbogatszych i wprowadzenie demokracji na dużą skalę, co jego zdaniem nie jest utopijną wizją, lecz realnym celem. "Dziś ludziom łatwiej jest sobie wyobrazić, że możemy zbudować



inteligencję na krzemie, niż że możemy wprowadzić demokrację na dużą skalę albo że możemy uniknąć wyścigu zbrojeń" - powiedział Kemp. "To kompletna bzdura. Oczywiście, że możemy wprowadzić demokrację na dużą skalę" - dodał.

Kemp podkreśla, że ludzie są z natury społecznym, altruistycznym i demokratycznym gatunkiem, wyposażonym w "intuicję antydominacyjną". "Do tego zostaliśmy stworzeni" - tłumaczy Kemp, wskazując, że kluczem do przetrwania jest powrót do tych wartości. Jego badania, choć alarmujące, mają na celu nie tylko ostrzeżenie, ale także mobilizację do działania. Pytanie brzmi, czy ludzkość zdoła wyciągnąć wnioski z historii i zmienić kurs, zanim będzie za późno, czy też powtórzy błędy swoich przodków, prowadząc do nieuchronnego upadku współczesnego "globalnego Goliata". (fm)■

Po nas już tylko ośmiornice

Człowiek od tysiącleci rządzi Ziemią, lecz każdy z dominujących dotąd gatunków miał swój koniec. Kto przejmie schedę po nas i dlaczego nie będą to małpy? Nad tym zagadnieniem pochylił się naukowiec z Uniwersytetu Oksfordzkiego.

Wielu z nas żyje w przekonaniu, że ludzka cywilizacja jest czymś w rodzaju końcowej stacji ewolucji. Ostatecznym poziomem w grze, po którym nie da się już wejść wyżej. Tymczasem nauka nie ma w sobie ani grama sentymentalizmu i uczy nas, że każde dominujące zwierzę na tej planecie prędzej czy później znika, ustępując miejsca kolejnym. Dinozaury, trylobity, tytaniczne płazy - wszystkie miały swoje pięć minut. Dlaczego więc ludzie mieliby być wyjątkiem?

Nad tym zagadnieniem pochylił się Tim Coulson, zoolog i biolog ewolucyjny z Uniwersytetu Oksfordzkiego, człowiek z dorobkiem w Cambridge, Imperial College London i londyńskim Instytucie Zoologii. Wbrew temu, czego spodziewalibyśmy się po naukowcu z taką marką, odpowiedź Coulsona nie jest ani antropocentryczna, ani wygodna. Bo według niego, jeśli pewnego dnia znikniemy z powierzchni Ziemi, naszą rolę mogą przejąć... ośmiornice.

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 Weron-Drutis,

Urszula Urbańska, Jan Hoffmann

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

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

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

CLEAN MAX CAR WASH LTD.

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

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

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

PRZEPROWADZKI

Home Art Moving Delivery

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

647-892-4675

**Do sprzedania
CHEVROLET Cruise
rok produkcji 2011
silnik 1,8 L. turbo
stan idealny
tel: (647) 785 - 1520**

**Potrzebna pani
do pomocy w domu**

trzy dni w tygodniu
(wtorek, środa, czwartek)

w godzinach
od 7 rano do 4 po południu

Tel: (647) 785 - 1520

**POTRZEBNA
KELNERKA
na WEEKENDY**

DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

Coulson twierdzi, że ośmiornice mają dokładnie ten zestaw cech, który – w długiej, wielopokoleniowej skali – może przerodzić się w cywilizację. Brzmi jak science fiction? Może, ale argumenty są zaskakująco konkretne.

Ośmiornice są inteligentne w sposób, który wykracza poza typowe ramy zwierzęcych umiejętności. Rozwiązują skomplikowane łamigłówki, otwierają słoiki, używają narzędzi i błyskawicznie adaptują się do nowych sytuacji. Ich nerwowy „hardware” to inny wymiar: zdecentralizowany układ, w którym każda z ośmiu macek ma własną „półautonomiczną” logikę. To jak mieć osiem dodatkowych mózgów, pracujących równolegle.

Są także mistrzami komunikacji. Z pomocą barw i faktur skóry przekazują informacje, których my nawet nie potrafimy w pełni rozszyfrować. To nie jest egzotyczny gadżet natury, lecz rozwinięta forma ekspresji i strategii społecznych.

Co ważne, ośmiornice wykazują skrajną zaradność indywidualną. Nie potrzebują skomplikowanych struktur społecznych, czyli czegoś, co dla naczelnych jest zarówno siłą, jak i przekleństwem. Przetrwają, bo radzą sobie same.

Można zadać sobie pytanie, dlaczego ośmiornice, a nie małpy? I jest to całkiem ważna kwestia. Z jednej strony, jako naczelne mają podobny zestaw umiejętności, co człowiek. Jednak to może właśnie stać się ich największym przekleństwem. Szympansy, bonobo, czy goryle wydają się odpowiednimi kandydatami do przejęcia pałeczki po ludziach. Tutaj jednak Coulson ostro odrzuca ten pomysł. Twierdzi, że naczelne, choć inteligentne i zręczne, są zbyt podobne do nas, by mogły przetrwać katastrofę, która zgładzi ludzi.

Nasze zagrożenia są ich zagrożeniami: choroby, globalne ocieplenie, kurczące się habitaty, rosnąca konkurencja. Do tego długi cykl rozrodczy, mała liczba potomstwa, niewielkie populacje i wrażliwość na drapieżniki. Zbyt dużo czynników ryzyka.

Nawet jeśli przetrwają, mogą utknąć w pułapce: są zależne od złożonych struktur społecznych, które wymagają stabilnego środowiska. To luksus, którego świat po wielkiej katastrofie raczej im nie zapewni.

Największą barierą dla ośmiornic nadal jest ich fizjologia. Są to miękkie, pozbawione szkieletu istoty, przystosowane do życia w wodzie. Poruszanie się po lądzie wymagałoby gigantycznych zmian ewolucyjnych. Naukowiec twierdzi jednak, że nie jest to niemożliwe, choć bardzo trudne i takie przystosowanie wymagałoby bardzo długiego czasu. ■



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

**Nasza strona www
puls-toronto.com**

**ULA.URBAŃSKI
416-456-7683**

e-mail do redakcji:
studiopuls2020@gmail.com

"Uświęcony potwór" i "upadły ogr"



Przez niektórych nazywany "francuskim Robertem De Niro" Gerard Depardieu przez lata był niekwestionowaną ikoną francuskiego kina, a do tego jednym z najpopularniejszych aktorów świata. Zagrał w ponad 250 filmach, od 1967 roku występował niemal wyłącznie w głównych rolach. Nagrywał z najlepszymi reżyserami XX wieku, w tym m.in. z Jean-Lukiem Godardem, François Truffautem, Andrzejem Wajdą i Ridleyem Scottem. Zaraz po Louisie de Funèsie jest najwięcej zarabiającym aktorem w historii francuskiego kina, a do tego ma na koncie dwa Cezary, Złoty Glob, Złotą Palmę dla najlepszego aktora z Cannes i nominację do Oscara. Uwielbiany w Europie, dobrze rozpoznawany w Hollywood, Depardieu na przestrzeni kariery cieszył się takimi przywilejami, że prawdopodobnie zdeprawował się własną popularnością. Doszło do tego, że przedwcześnie zmarły syn Guillaume nazwał go w swojej książce biograficznej "Tout Donner" "chronicznym kłamcą, pijakiem i zdradliwym tchórzem".

Co z Gerardem Depardieu?

Francuskie władze podejrzewają, że Gerard Depardieu mógł się dopuścić oszustw podatkowych, śledczy mają ustalić, czy jego deklaracja o płaceniu podatków w Belgii z 2013 roku nie była fałszywa. Śledztwo ruszyło w lutym 2025 roku, Polska Agencja Radiowa podaje, że przesłuchano już pierwszych świadków, a do tego policja zrobiła przeszukania w Belgii i we Francji.

To nie wszystko, Depardieu oskarżony został o liczne napaści na tle seksualnym, a od października 2024 roku ma oficjalne zarzuty przemocy seksualnej i gwałtu, którego miał się dopuścić na planie filmu "Les Volets verts" w 2021 roku. 76-letni aktor nie pojawił się na pierwszej rozprawie, jako powód podał poważne problemy ze zdrowiem. Rozprawę przeniesiono, pierwsze posiedzenia mają się odbyć 24 i 25 marca 2025 roku w paryskim sądzie. Sędziowie ciągle decydują, czy rozpocząć też drugi proces o gwałt, którego Depardieu miał się dopuścić na Charlotte Arnould

w 2018 roku podczas nieoficjalnych prób do sztuki teatralnej. To ona jako pierwsza oficjalnie złożyła zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa. Po niej na policję zaczęły się zgłaszać kolejne kobiety z podobnymi zarzutami. W kwietniu 2023 roku prasa donosiła, że zeznało już ponad 13 ofiar.

Depardieu wystosował otwarty list na łamach "Le Figaro", w którym twardo zaprzecza wszelkim zarzutom. "Nigdy nie zaatakowałem żadnej kobiety. Krzywdzenie ich byłoby jak kopanie własnej matki w brzuch" - napisał. Utrzymuje, że wszelkie relacje seksualne, które nawiązywał, zawsze były konsensualne.

W 2023 roku ukazał się we francuskiej telewizji nakręcony podczas jego wizyty w Korei film dokumentalny "Upadek ogra", który wstrząsnął opinią publiczną. Słychać na nim, jak aktor m.in. mówi do młodej tłumaczki: "Ważę 124 kg, kochanie! Bez erekcji. Bo z erekcją 126". Padają zdania typu "Wszystko jest tu z drewna, jak mój k***s. W spodniach mam belkę", "Jej małżam musi być mocno owłosiona", "Kobiety uwielbiają jeździć konno, ich lechtaczki ocierają się o łęk siodła". To tylko ułamek tego, co twórcy zawarli w materiale, bo dotarli też do starych wywiadów i zebrali świadectwa kilku z kobiet, które oskarżają go przemoc seksualną. Ówczesna ministerka kultury Rima Abdul-Malak w jednym z radiowych wywiadów powiedziała: "Gérard Depardieu przynosi Francji wstyd. Jego słowa i postawa, absolutnie szokujące, napawają mnie obrzydzeniem". Z kolei aktorka Anouk Grinberg w wywiadzie dla radia France Inter nazwała go "świętym potworem kina francuskiego" i zauważyła, że winę ponoszą też wszyscy ci, którzy przez lata przyzwalali na takie zachowania, milczeli i ostatecznie przyczynili się do tego, że tym potworem został.

Jakie obywatelstwo ma Gerard Depardieu?

Gerard Depardieu w grudniu 2012 roku postanowił przeprowadzić się do Belgii. Wniosek o nadanie obywatelstwa złożył po wprowadzeniu przez francuski rząd 75-procentowego podatku "od luksusu" dla najbogatszych. W 2012 roku Wall Street Journal szacował, że majątek aktora, który zajmuje się także biznesem m.in. jako restaurator, właściciel winnic i producent filmowy, wynosi 120 mln dolarów. Pod koniec 2012 roku Depardieu nabył dom w belgijskiej miejscowości Nechen i zadeklarował, że tam będzie się rozliczać z fiskusem. Francuska prasa zaczęła się rozpisywać o tym, że unika płacenia podatków, co ówczesny premier kraju Jean-Marc Ayrault nazwał "żałosnym". W odpowiedzi aktor wysłał mu list razem z paszportem.

Nie minęło wiele czasu, nim prezydent Rosji Władimir Putin zaproponował mu rosyjskie obywatelstwo, a on ochoczo je przyjął. 5 stycznia 2013 roku w Soczi odebrał z rąk Putina rosyjski paszport, a po wspólnej kolacji zachwalał prezydenta słowami: "Rosyjski naród potrzebuje takiego człowieka - z rosyjskim temperamentem. Putin stara się zwrócić swoim ludziom ich godność".

Władze Rosji sprezentowały Depardieu luksusowy apartament w Sarańsku, gdzie się osiedlił

i mieszkał dwa lata. W sierpniu 2014 roku podczas wizyty na Łotwie mówił: "Kocham Rosję i Ukrainę, która jest częścią Rosji". W wywiadzie z "Vanity Fair" nawet deklarował, że jest gotowy "umrzeć za Rosję". W 2015 roku przyszła kolejna zmiana i Depardieu ogłosił: "jestem Francuzem, który będzie płacił podatki w Belgii". Poza belgijskim ma jeszcze obywatelstwo algierskie, przyznano mu też honorowe obywatelstwo czeczeńskie. Ramzan Kadyrow wręczył mu dokumenty razem z kluczami do pięciopokojowego apartamentu w Groznym. Od grudnia 2018 roku aktor zameldowany był formalnie w Nowosybirsku, we wrześniu 2020 roku przeszedł na prawosławie, konwersji dokonał w katedrze św. Aleksandra Newskiego w historycznym centrum Paryża.

W lutym 2022 roku aktor poinformował, że w międzyczasie nabył także obywatelstwo Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Rok później w rozmowie z niemieckim dziennikiem "Augsburger Allgemeine Zeitung" deklarował, że pomimo inwazji Rosję na Ukrainę nic się dla niego nie zmieniło. "Nadal jestem Rosjaninem. Uwielbiam rosyjską kulturę. Kiedy kocham jakiś kraj, to zawsze z powodu jego kultury" - zapewniał. Niemniej po ataku Rosji na Ukrainę zdecydował się też na krytykę Putina i nazwał jego wojnę "szaleńcym, niedopuszczalnym ekscesem". Zaczęto więc spekulować, że rosyjskie obywatelstwo zostanie mu odebrane.

Gdzie mieszka Gerard Depardieu?

Poza domem w Belgii i apartamentami w Sarańsku, Groznym i Nowosybirsku Depardieu jest także właścicielem m.in. winnicy Château de Tigné w Andegawenii (ponoć wystawił ją jednak na sprzedaż), należała do niego również plantacja w okolicach wsi Ugłowoje na Krymie. W 2022 roku turecki dziennik Hurriyet Daily News donosił, że aktor wyprowadził się z dotychczasowego lokum i dzieli czas pomiędzy Turcją (Depardieu otwarcie mówił o tym, że chciałby mieć i tureckie obywatelstwo) i Dubajem. W Turcji czas spędzał na ponad 60-letnim kutrze "Notre Dame D'Afrique", który w Tuzli został przerobiony na jacht. Drugi jacht przerobiony na mieszkanie zacumował w Dubaju.

Ile pije Gerard Depardieu?

Trudno udzielić aktualnej odpowiedzi w związku z kiepskim stanem zdrowia aktora, ale w 2014 roku Depardieu wywołał międzynarodową sensację, kiedy to w wywiadzie dla francuskiego magazynu "So Film" przekazał, że może wypić "12, 13, 14 butelek alkoholu dziennie" i przy okazji nie czuć się pijanym, no, może "lekko wstawionym". "Rano zaczynam w domu od szampana albo czerwonego wina przed 10 rano. Potem znowu szampan. Później przełamuję to mniej więcej połową butelki anyżowego likieru pastis. Następnie jest jedzenie, do tego dwie butelki wina. Po południu szampan, piwo i więcej pastisa około piątej po południu, żeby wykończyć butelkę. Później jest wódka albo whisky" - cytuje jego słowa "Vanity Fair". Co robił, żeby czasem przetrzeźwieć? "Wszystko, co potrzebne, to tylko 10-minutowa

drzemka i voilà, lyk różowego wina i czuję się świeży jak poranek".

Ojciec i syn



Krzysztof Janczar miał 8 lat, gdy jego ojciec - wybitny aktor Tadeusz Janczar - ożenił się z Małgorzatą Lorentowicz. Bardzo długo unikał kontaktów z macochą, myślał, że to ona rozbiła małżeństwo jego rodziców, choć tak naprawdę ci rozstali się na długo przed tym, jak Tadeusz poznał Małgorzatę. Dopiero gdy odeszła, docenił, że była wspaniałą żoną i poświęciła własną karierę, by opiekować się ukochanym mężczyzną - jego tatą. "Nie zdążyłem jej za to podziękować" - mówi.

"Dorastałem bez ojca, ale miałem z nim dobry, choć niezbyt częsty kontakt. Zapamiętałem go z dzieciństwa jako pięknego, miłego, pachnącego pana".

Krzysztof nie kryje, że miał żal do ojca o to, że nie było go przy nim wtedy, gdy najbardziej go potrzebował. Obwinił o to drugą żonę tatę, Małgorzatę Lorentowicz. Tymczasem aktorka twierdziła, że jej serce i dom zawsze były otwarte dla pasierba, ale on nie chciał z tego korzystać. Twierdziła w jednym z wywiadów, że nie odwiedzał ojca, kiedy ten zachorował i zaczął tracić kontakt z otaczającym go światem. "To, że nie umiałem sobie poradzić z ciężarem choroby ojca, zaważyło na naszych kontaktach". Gwiazdor "Klanu" przez wiele lat nie komentował plotek o swoim konflikcie z macochą. Prawdę o ich relacji zdradził, dopiero gdy jej nie było już wśród żywych. Potwierdził, że nigdy nie byli sobie bliscy, a po śmierci Tadeusza Janczara unikali się i praktycznie nie utrzymywali kontaktu ze sobą. Krzysztof miał wielki żal do Małgorzaty Lorentowicz o to, że sugerowała w wywiadach, że nie pojawił się na pogrzebie ojca. Zapewnia, że towarzyszył tacie w jego ostatniej drodze.

"Żałuję, że nie potrafiłem zdobyć się na to, by szczerze z nią porozmawiać". Z macochą nigdy się nie pojednał i do dziś żałuje, że nie zdążył jej podziękować za troskliwą opiekę nad ojcem w ostatnich latach jego życia.

Telefon do Redakcji:
647-922-7817

Samozagłada

Nowe badania historyczne, obejmujące analizę 5000 lat ludzkiej cywilizacji i upadku ponad 400 społeczeństw, rzucają mroczne światło na przyszłość naszej cywilizacji. Niestety, najbardziej prawdopodobnym scenariuszem, jaki czeka ludzkość, jest samozagłada.

Luke Kemp, pracownik naukowy Centrum Badań nad Ryzykiem Egzystencjalnym na Uniwersytecie w Cambridge, podkreśla, że choć nie można dokładnie określić daty "Sądu Ostatecznego", to analiza historycznych trajektorii pozwala zrozumieć, dokąd zmierzamy. Jego wnioski są alarmujące, ale jednocześnie badacz wyraża wiarę w potencjał ludzi do zmiany tego kursu.

Kemp w swoich badaniach wskazuje na kluczowe zagrożenia egzystencjalne, takie jak globalne ocieplenie, broń jądrowa czy rozwój sztucznej inteligencji, które są ignorowane przez współczesnych przywódców. Ostrzega przed "narcystycznymi i psychopatycznymi" liderami, tworzącymi małą, ale potężną oligarchię, która działa wbrew interesom reszty społeczeństwa.

Kemp nie szczędzi krytyki, nazywając trzech najpotężniejszych ludzi na świecie, a mianowicie Donalda Trumpa, Władimira Putina i Xi Jinpinga "chodzącą wersją mrocznej triady". Trumpa określa jako narcyza, Putina jako zimnego psychopaty, a Xi Jinpinga jako mistrza makiawelicznej manipulacji. Według badacza, tacy przywódcy przyspieszają procesy prowadzące do upadku cywilizacji.

Analizując historię, Kemp wprowadza pojęcie "Goliatów", czyli potężnych królestw i imperiów, które dominowały nad innymi dzięki przemocy i monopolizacji zasobów. Jak stwierdza w wywiadzie, "historię najlepiej opowiadać jako historię zorganizowanej przestępczości". Goliaci ci, choć początkowo potężni, ostatecznie upadali pod własnym ciężarem, zniszczeni przez nierówności, chciwość elit, korupcję i degradację środowiska.

Współczesny świat, według Kenta, cierpi pod jarzmem "jednego, połączonego globalnego Goliata", napędzanego przez kapitalizm. Ten system, w połączeniu z kryzysem klimatycznym, zagrożeniem wojną nuklearną i załamaniem systemów żywnościowych, może doprowadzić do katastrofy na niespotykaną skalę, która skończy się unicestwieniem ludzkości.

Naukowcy od dawna ostrzegają przed skutkami działalności człowieka, szczególnie w kwestii zmian klimatycznych. Wzrost globalnych temperatur prowadzi do ekstremalnych zjawisk pogodowych, takich jak susze, nieznosne upały czy niedobory żywności, co z kolei wywołuje niestabilność społeczną i gospodarczą. Kemp podkreśla, że historyczne wzorce upadku społeczeństw, takie jak konflikty wewnętrzne, zubożenie mas, pogorszenie zdrowia ludzi i błędne decyzje elit, są wyraźnie widoczne także dzisiaj. Społeczeństwa stają się coraz bardziej kruche, a wstrząsy, takie jak pandemie, wojny czy zmiany klimatu, mogą ostatecznie doprowadzić do załamania cywilizacji.

Mimo pesymistycznych prognoz, Kemp pozostaje optymistą co do ludzkiego potencjału. Wierzy, że katastrofy można uniknąć, jeśli ludzkość zdecyduje się na radykalne zmiany. Kluczowe jest stworzenie "prawdziwie demokratycznych społeczeństw", które zlikwidują nierówności i ograniczą władzę oligarchii. Proponuje m.in. opodatkowanie najbogatszych i wprowadzenie demokracji na dużą skalę, co jego zdaniem nie jest utopijną wizją, lecz realnym celem. "Dziś ludziom łatwiej jest sobie wyobrazić, że możemy zbudować inteligencję na krzemie, niż że możemy wprowadzić demokrację na dużą skalę albo że możemy uniknąć wyścigu zbrojeń" - powiedział Kemp. "To kompletna bzdura. Oczywiście, że możemy wprowadzić demokrację na dużą skalę" - dodał.

Kemp podkreśla, że ludzie są z natury społecznym, altruistycznym i demokratycznym gatunkiem, wyposażonym w "intuicję antydominacyjną". "Do tego zostaliśmy stworzeni" - tłumaczy Kemp, wskazując, że kluczem do przetrwania jest powrót do tych wartości. Jego badania, choć alarmujące, mają na celu nie tylko ostrzeżenie, ale także mobilizację do działania. Pytanie brzmi, czy ludzkość zdoła wyciągnąć wnioski z historii i zmienić kurs, zanim będzie za późno, czy też powtórzy błędy swoich przodków, prowadząc do nieuchronnego upadku współczesnego "globalnego Goliata". (fm)■



Chcesz zarobić 5000 dolarów



W Australii Południowej na płaskowyżu Finnis Springs znajduje się ogromny geoglif, który od prawie trzech dekad intryguje wiele osób. Istnieje kilka teorii na temat autora tego nietypowego dzieła, ale żadna nie została potwierdzona. Tymczasem niektórzy są gotowi sporo zapłacić, aby poznać odpowiedź.

Australia często wzbudza ciekawość ze względu na swoją unikalną faunę i florę. Tajemniczy geoglif na płaskowyżu Finnis Springs nie jest jednak dziełem natury, a został stworzony przez człowieka. Problem w tym, że do tej pory nie wiadomo, kto dokładnie to zrobił ani w jakim celu. Marree Man, znany również jako Olbrym Stuarta, pomimo upływu lat pozostaje zagadką.

Jak podaje portal NASA Earth Observatory, Marree Man (Człowiek z Marree) został wyrzeźbiony bezpośrednio w płaskowyżu Finnis Springs w Australii Południowej. Znajduje się około 60 kilometrów na zachód od miejscowości Marree. Geoglif przedstawia nagiego mężczyznę trzymającego w dłoni przedmiot. Portal Live Science podkreśla, że wizerunek ten nawiązuje prawdopodobnie do australijskiego Aborygena, który trzyma woomerę (aborygeńskie narzędzie służące do miotania oszczepów) lub bumerang. Postać ma w sumie 3,5 kilometra wysokości. Australijski geoglif został odkryty 26 czerwca 1998 roku przez pilota czarterowego podczas lotu. Wkrótce po tym do pobliskich hoteli rozesłano faksem anonimowe wiadomości informujące o powstaniu obrazu, nazywając go Olbrymem Stuarta. Termin "Marree Man" został rozpowszechniony później przez media.

Analiza zdjęć satelitarnych wykonanych przez satelitę Landsat 8 wykazała, że Człowiek z Marree został utworzony w ciągu 16 dni, między 27 maja a 12 czerwca. Z czasem linie geoglifu zaczęły się zacierać i do 2013 roku obraz był już ledwo widoczny z kosmosu. W związku z tym w sierpniu 2016 roku lokalni przedsiębiorcy postanowili go odrestaurować. Marree Man stał się bowiem do tego czasu swoistą atrakcją turystyczną. Przy odnowieniu wykorzystano dokładne współrzędne GPS oryginału oraz równiarkę, a cały proces zajął pięć dni. Do tej pory jednak nie ustalono, kto stworzył oryginał, choć nie przez brak starań.

Najczęściej za autora geoglifu Marree Man uznaje się Bardiusa Goldberga, artystę z Alice Springs. Ponoć wyjawiał taką informację kilku przyjaciółom. Mężczyzna jednak nigdy nie przyznał się do tego publicznie, a ponadto zmarł w 2002 roku. Inne teorie mówią o tym, że dzieło zostało stworzone przez miejscową ludność tubylczą, australijską armię lub Amerykanów. Za ostatnią z nich przemawia fakt, że przy geoglifie znaleziono małą plaketkę z flagą USA, a wspomniane wcześniej anonimowe wiadomości rozesłane do hoteli zawierały wiele amerykańizmów. Niestety żadnej z nich nie potwierdzono jednoznacznie dowodem.

Tajemnicę Człowieka z Marree od długiego czasu badał przedsiębiorca Dick Smith. W końcu w 2018 roku portal Australian Broadcasting Corporation poinformował, że mężczyzna zaoferował nagrodę w wysokości 5000 australijskich dolarów za informacje na temat twórcy geoglifu. Dick Smith nie wierzy, że Marree Man mógł być stworzony przez jedną osobę. Według niego potrzebne były 3-4 osoby, a prace zajęłyby tygodnie. Co ciekawe, mężczyzna zaznaczył, że jest gotów zachować tożsamość oryginalnego twórcy w sekrecie, jeśli osoba dostarczająca mu dowody postawi taki warunek. Nie wpłynie to na wypłacenie obiecanej nagrody.

Niestety do dziś nie nastąpił przełom w tej sprawie, choć minęło już ponad 27 lat. ■

HOROSKOP



Baran

Wszystko, co zaplanowałeś, zrealizujesz. Ale nie wycofuj się przy pierwszych trudnościach. Będiesz mieć energię, pomysły i wsparcie!

Mars od poniedziałku sprawi, że będziesz jeszcze silniejszy i skuteczniejszy. Słońce i Merkury przyniosą ciekawe informacje, pojawiają się goście i robi się wesoło. Wenus zadba o Twoje miłosne życie, a nawet pomoże zdobyć popularność. W czwartek i piątek Księżyc sprzyja zabawie. W weekend Księżyc radzi odpocząć. Jowisz wprowadzi świąteczną atmosferę. Zadbaj o swoją wygodę, niczym się nie martw na zapas.

Byk

Zdobędziesz ciekawe wiadomości, dzięki czemu sprytnie unikniesz świątecznego zamieszania. Spraw sobie prezent.

Od poniedziałku Mars pomoże Ci szybko pozalać ważne sprawy. Od poniedziałku do środy Księżyc radzi zająć się obowiązkami. Uran namawia Cię do częstszego wychodzenia z domu i pomaga znajdować ciekawe tematy do dyskusji. Jowisz sprzyja podróżom i ciekawym spotkaniom. Neptun ułatwi zaprowadzanie zgody i dobrej aury. W weekend Księżyc zachęca do dobrej zabawy.

Bliźnięta

Zostaniesz zauważona i doceniona przez kogoś. To zbliży Cię do sukcesu w pracy. W miłości wystarczy, że będziesz miłsza, a będzie dobrze. Słońce, Merkury i Wenus zachęca do działania, pod ich wpływem zapragniesz wyruszyć w podróż w stronę Słońca, poznać niezwykłych przyjaciół oraz zupełnie nowe zainteresowania. Pluton sprawi, że będziesz wszystkich zaskakiwać swoimi niezwykłymi poglądami i planami. Saturn radzi nie wydawać wszystkich pieniędzy na świeżące szaleństwo. W czwartek i piątek Księżyc ułatwi wprowadzanie zmian i innowacji, ale uważaj na kłótnie i plotki.

Rak

Unikaj konfliktów z osobami, które lubią się wysługiwać innymi. Bądź asertywny, a zbliżysz się do wymarzonego celu! Od poniedziałku Mars napomina, bardzo radzi zadbać o zdrowie i spokój. To czas, kiedy powinieneś regenerować siły, a nie zadreżać się zaległościami. Od niedzieli Słońce znajdzie Ci sprzymierzeńców i pomocników.

Lew

Jeśli czujesz, że coś wokół Ciebie nie gra, zapytaj krytycznych przyjaciół Słońce, Wenus i Merkury sprawią, że będziesz pomyślowy i bardzo wymagający, a także szalenie czarujący. Od poniedziałku do środy Księżyc podurczy więcej obowiązków, ale opanujesz trudną sytuację. Uran pomoże walczyć o własne cele, jednak unikaj kłótni. Pluton radzi trzymać nerwy na wodzy, a wszystko się uda. W czwartek i piątek Księżyc zapewni Ci powodzenie, bez trudu przekonasz innych do ważnych dla Ciebie decyzji.

Panna

Nie oglądaj się na innych, tylko szybko realizuj ambitne plany. Sama osiągniesz więcej. I kogoś zaimponujesz... A może się zakochasz? Mars od poniedziałku dodaje Ci sił. Słońce, Merkury i Wenus pomogą Ci zaprowadzić porządek. Od poniedziałku do środy Księżyc sprzyja sukcesom. Saturn i Neptun radzą nie przejmować się byle drobiazgami. Jowisz zapewni Ci towarzyskie atrakcje. W czwartek i piątek dzięki Księżycowi nadrobisz zaległości. W weekend Księżyc przyniesie randki i nowe znajomości.

Waga

Mądra i piękna Waga – wykorzystaj ciekawe propozycje i okazje, jakie do Ciebie przyjdą w tym tygodniu, a sięgniesz po swoje marzenia. Duże pieniądze są blisko! Od poniedziałku Mars może prowokować różne stresujące sytuacje, ale postaraj się zachować spokój. Słońce, Wenus i Merkury otworzą przed Tobą nowe możliwości i nie przegapisz żadnej korzystnej okazji. Jowisz pomoże zająć się tym, co dla Ciebie ważne. W czwartek i piątek Księżyc sprzyja dobrej zabawie i miłości. W weekend trochę odpocznij, bo inaczej Księżyc sprawi, że będziesz nerwowa. Pluton obroni Cię przed osobami, które chcą zbyt wiele.

Skorpion

Każdy dzień będzie przygodą! Łatwo wypłaczysz się ze starych problemów w pracy i szybko zaczniesz nowy projekt. W miłości podobnie. Od poniedziałku Mars pokaże nowe cele i poprawi Ci humor. Saturn, Neptun i Jowisz sprzyjają odnoszeniu sukcesów. Od poniedziałku do środy Księżyc pomaga Ci działać pełną parą. Uran też gwarantuje, że nie zabraknie Ci entuzjazmu. W weekend Księżyc skłania Ci dobrej zabawie, a nie wielkim porządkom.

Strzelec

Radość, swoboda i urodziny będą dla Ciebie najważniejsze. W prezencie dla siebie odpuść to, czego nie musisz robić. Spotkaj się z przyjaciółmi!

W poniedziałek Mars opuści Twój znak i zrobi się spokojniej. Słońce, Wenus i Merkury w Twoim znaku przyniosą Ci więcej zaproszeń na udane imprezy i spotkania z interesującymi ludźmi. Pluton pomoże układać dalekosiężne plany. Mars zachęca do działania. W czwartek i piątek Księżyc doda Ci więcej optymizmu. W weekend jednak lepiej odpocząć, a najlepiej wybrać się w miłe miejsce.

Koziorożec

Nie przesadzaj z krytykowaniem innych, a najlepiej zajmij się własnym szczęściem. Czyli? Sięgnij po swoje marzenia, zakochaj się, żyj pełnią życia! Od poniedziałku Merkury dodaje Ci siłę, ale może też stawiać Cię w konfliktowych sytuacjach. Jowisz zapewni Ci powodzenie, ale nie przesadzaj z wydawaniem innym poleceń. Od poniedziałku do środy Księżyc radzi, żebyś skupił się na własnych sprawach. Uran podsunie ciekawe pomysły na hobby i rozwój. W weekend Księżyc uspokoi emocje i sprawi, że odpoczniesz w dobrym towarzystwie. Od niedzieli Słońce zapowiada dobry humor.

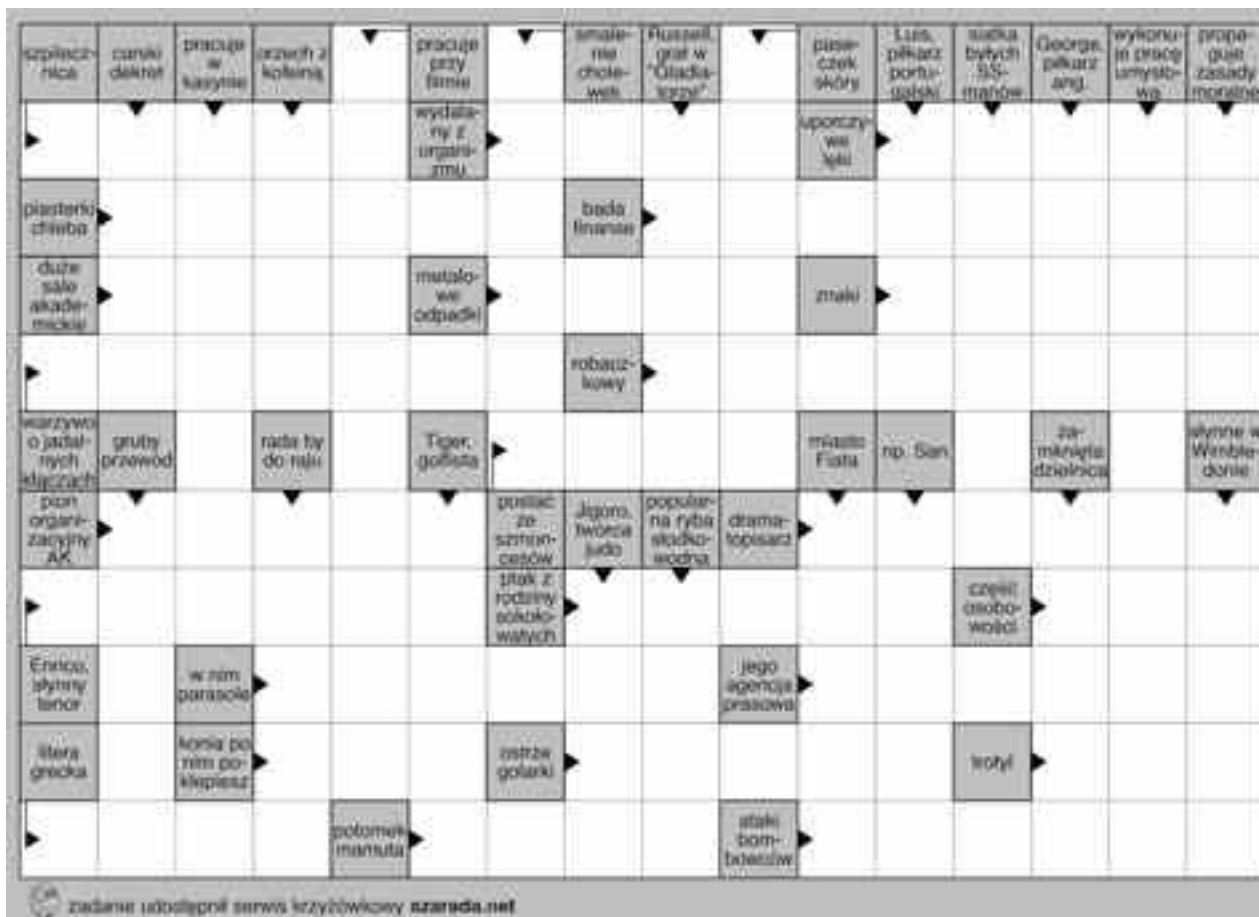
Wodnik

Pokaż, co potrafiś! Wydarzenia przyspieszą, więc szybko chwytaj nadarzające się okazje – na sukces, na miłość, na dodatkową kasę! Słońce, Merkury i Wenus zapewnią Ci powodzenie i sympatię otoczenia. Od poniedziałku do środy Księżyc zwróci uwagę na obojętności i zalety, ale cięższa praca szybko Ci pójdzie. Pluton pomoże skoncentrować się na tym, co najważniejsze. W czwartek i piątek za sprawą Księżyca będziesz przedsiębiorczy i pomysłowy. Uran przypomni o rozrywce, chętnie wyciągnie Cię na spacer lub do kina.

Ryby

Bedzie można na łobie polegać, bo nawet z trudnych zadań wywiążesz się szybko i doskonale. Odzyskasz moc! Słońce, Wenus i Merkury zachęcają do działania, ale mnożą sprawy do załatwienia. Możesz być zabiegany, ale od poniedziałku do środy Księżyc przyniesie Ci popularność i sympatię otoczenia. Od poniedziałku Mars w sekstyllu doda Ci sił. Jowisz zadba, żeby niczego Ci nie zabrakło. W czwartek i piątek Księżyc radzi unikać kłótni i ryzyka.

KRZYŻÓWKA



"Plastry widoczne na rękach prezydenta mają zakryć siniaki po licznych uściskach dłoni. Prezydent codziennie przyjmuje też aspirynę, co - jak wynika z jego wcześniejszych badań lekarskich - może przyczyniać się do powstawania siniaków, które widzicie"

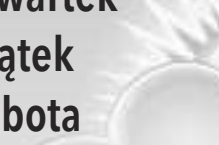
- Sekretarz prasowa Trumpa, Karoline Leavitt

SUDOKU

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

POGODA

Toronto



czwartek	7°
piątek	7°
sobota	2°
niedziela	1°
poniedziałek	-1°
wtorek	3°
środa	1°



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



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

Przełom w sprawie Elżbiety Dmoch

Jej piosenki od lat pojawiają się w filmach, serialach i reklamach. Są rozpoznawalne po pierwszych taktach, nucą je kolejne pokolenia. Przez długi czas nie szło za tym jednak nic więcej. Elżbieta Dmoch - głos zespołu 2 plus 1 - przez lata nie otrzymywała pieniędzy za utwory, które stały się częścią zbiorowej pamięci. Dopiero teraz ten paradoks zaczyna się rozplątywać.

"Windą do nieba", "Chodź, pomaluj mój świat", "Iść w stronę słońca" - repertuar zespołu 2 plus 1 od dawna funkcjonuje w popkulturze niezależnie od losów jego twórców. Utwory wracały w nowych kontekstach, ilustrowały serialowe historie, budowały nastrój filmowych scen. Sama Elżbieta Dmoch przez lata pozostawała poza tym obiegiem - także finansowym.

Po 1992 roku, po śmierci Janusza Kruka, artystka całkowicie wycofała się z życia publicznego. Przez długi czas radziła sobie sama, korzystając z oszczędności. Gdy te się skończyły, jej sytuacja zaczęła dramatycznie się pogarszać. Momentem przełomowym okazała się emisja reportażu w programie "Uwaga" TVN, który ujawnił, w jakich warunkach żyje jedna z ikon polskiej muzyki lat 70. To wtedy uruchomiła się pomoc środowiska i fanów. Elżbieta Dmoch trafiła pod opiekę Polskiej Fundacji Muzycznej, a dzięki wsparciu darczyńców otrzymała niewielkie mieszkanie na warszawskiej Saskiej Kępie.

Dmoch porusza się przy pomocy chodzika i potrzebuje wsparcia w najprostszych sprawach. Pomoc ma charakter systemowy, co podkreśla prezes PFM Tomasz Kopeć:

"W każdym tygodniu ktoś ją odwiedza. Poza tym cały czas jesteśmy pod telefonem, więc pani Ela zawsze może do nas zadzwonić. Około siedmiu, ośmiu osób stara się Elżbiecie pomagać w zakupach, czy w sprzątaniu" - mówił w rozmowie z "Faktem".

Największą luką w tej historii były jednak tantiemy. Choć piosenki Elżbiety Dmoch regularnie pojawiały się w produkcjach filmowych i serialowych, ona sama nie otrzymywała z tego tytułu żadnych wpływów. Przykładem było użycie "Chodź, pomaluj mój świat" w czołówce serialu



Życzę moim ...i nie tylko czytelnikom
Wesołych, Rockowych Świąt
w gronie ludzi zaufanych. Seweryn



"Magda M".

Zmiana przyszła dopiero po uporządkowaniu dawnych umów. Polskie Nagrania, dziś działające w strukturach Warner Music, przygotowały aneksy regulujące kwestie licencyjne. Jak wyjaśnia Tomasz Kopeć w rozmowie z "Tele-magazynem":

"Repertuar zespołu 2 plus 1 zaczął być użyczany licencyjne na potrzeby m.in. filmów i seriali. Z tego tytułu pani Elżbieta Dmoch otrzymuje stosowne wynagrodzenie. Kwoty wpływają na konto nieregularnie i są zależne od tego, jak długo dany utwór jest wykorzystywany w produkcji. Czasami jest to 30 sekund, czasami pojawia się w tle jakiejś sceny serialowej lub filmowej. Różnie to bywa".

Dziś "Windą do nieba" znów trafił do obiegu. Fragment utworu wykorzystano w zwiastunie filmu "Dalej jazda 2", którego premiera planowana jest na 2026 rok. (cgm.pl)



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

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**

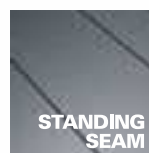
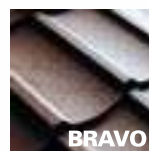
Salon firmy: **905.564.7663**

SALON FIRMY

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

**Poniedziałek - piątek
9:00 do 17:00**

www.londonecometal.com





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

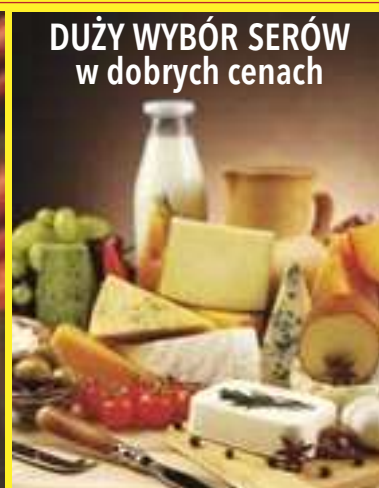
WEBSITE:

www.elvis-deli.com

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



DUŻY WYBÓR SERÓW
w dobrych cenach



*Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
i wszelkiej pomyślności
w Nowym Roku 2026
wszystkim Naszym Klientom
i całej Polonii życzy Elvis Deli*



Dodatkowa lokalizacja



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

Nalewka Babuni



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