



GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYCENA**

URSZULA URBAŃSKA
416-456-7683

LUK Media **POLSKA TELEWIZJA**

- 212 Polskich Kanałów
- Kilkudniowe Archiwum
- Polska Obsługa

Tel: 365 777 6168

szczegóły str. 5

NIERUCHOMOŚCI **STR. 9**

**SPRZEDAŻ
KUPNO
WYNAJEM**

1 od 0%
MLS LISTING FEE*

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.ListWithGoWest.com

na czternaście dobrych dni...

PULS

**Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej**

DARMOWY! Nr 6 (524) 27.03.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

**PARLAMENT
ROZWIĄZANY**

**WYBORY
28 KWIECZNIA**

Następny numer
10 kwietnia
2025

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

IMIGRACJA

Wanda Dobrowolska, M.A.
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Wszelkie sprawy związane z imigracją do Kanady

905-271-4183

str. 25

czytaj **95%** str. 20

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

SUPER SZYBKI INTERNET

od **\$29.95** MAX 50 Mbps

POLTEL COMMUNICATIONS www.poltel.com

416-255-2233 • 1-877-731-0000

KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

RADCA PRAWNY MAŁGORZATA MILEWSKA

Już 14 lat pomocy prawnej dla Polonii

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

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

czytaj str. 26

Specjalna promocja na ładowalne aparaty słuchowe bez baterii

Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic str. 17

MORTGAGES

WOJCIECH ŚMIAŁEK
MORTGAGE BROKER

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

416. 561. 0049
email: voitek@thecln.com
202-1420 Burnhamthorpe Rd. E Mississauga ON L4X 2Z9

ORBIT RESTAURANT

905-290-7000

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

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

2025 DUNDAS ST EAST MISSISSAUGA

STONE SELEX

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

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZĄ STRONĘ

SUPER Zapraszamy!
KOLBASA & DELI
Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

PROMOCJE W MARCU:

- Ser M-C Dairy Bakers \$12.99 kg
- Ser Havarti Jalapeno \$17.99 kg
- Ser Rycki \$22.99 kg
- Mielone wieprzowe \$7.99 kg
- Duże piersi kurze \$11.99 kg
- Mini piersi kurze \$8.99 kg
- i wiele innych w atrakcyjnych cenach

3615 DIXIE RD. UNIT 8, MISSISSAUGA
OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU

SUPER KOLBASA & DELI OPEN
 MONDAY - SATURDAY 9:00A.M. - 9:00P.M. PONIEDZIAŁEK - SOBOTA
 SUNDAY & HOLIDAYS 9:00A.M. - 9:00P.M. NIEDZIELE I ŚWIĘTA
 3615 DIXIE RD. UNIT 8 MISSISSAUGA TEL: (905) 206-1646

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

PRAWO JAZDY G1.G2.G \$460

Ins. BARBARA MAKA
 Tel. 905.302.1782
 1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga
 www.naukajazdy.ca

Protezy Dentystyczne

KASIA DORMAN

280 The Queensway Etobicoke
 (416)251-6147

CZEKOLADZIARNIA

w St. Catharines



Królestwo czekolady pod każdą jej postacią
 czekoladki, pralinki, trufle

Najlepsza na świecie gorąca czekolada

Wszystkie wyroby własnej produkcji

lody, polskie ciasta domowe

Doświadczona firma o wieloletniej tradycji

...

100 Welland Ave. St. Catharines, Ontario

Tel: 905-682-8828

Słowo wstępne

Jajka

Robi niezłe jaja a nie ma jajek
A przecież rządzi potężnym krajem
Chodzi dziś po prośbie ze swoim vice
Żeby rodakom dać sadzone albo jajecznicę.

A tu kury nioski z różnych stron świata
Chórem zagdakały - "nie damy naszych jaj dla wariata"
"Zamiast wszystkich dokoła straszyć cłami
Niech założy farmę kurzą gdzieś pod Miami".

"Będzie miał swoje superjaja i to amerykańskie
A nie unijne z Holandii, Turcji, Włoch czy hiszpańskie
Jaja świeże i zniesione pod gwiazdzistym sztandarem
Bez cła będą kosztować tylko zielonych parę".

A nad Wisłą też niezłe jaja od Gdańska po Kraków
Fucha strażnika świecznika dzieli naszych rodaków
Robota wymarzona za całkiem przyzwoitą kasę
Można też kogoś ważnego po plecach poklepać czasem.

Można też przy odrobinie szczęścia i umiejętności
Witać pod świecznikiem w obcym języku światowych gości
A ten kto ma duszę prawdziwego podróżnika
Może się wyczekać na rozmowę u jakiegoś kacyka.

Trzeba mieć pod ręką najlepiej połączany stołek
Bo poprzednik może wynieść jak to zrobił ten ottawski matolek
Trzeba też mieć pióro lub długopis niezawodny
Żeby podpisywać wszystko co mu każą ale w sposób godny.

Pchają się więc chłopaki do tej wspaniałej roboty
Bzdurzą, przekłamują, wyciskają z siebie siódme poty
Jest ich w tym biegu z przeszkodami cała kupa
Niestety tylko jednego przyjmie ta na "Krakowskim" chałupa.

pozdrawiam już wiosennie - 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

Skorzystaj z wygody Condominium, położonego w przyjaznym dla dojeżdżających Uptown Burlington. Z łatwym dostępem do QEW, 403 i 407, ta doskonała lokalizacja oferuje bezproblemowy dojazd do Toronto, Oakville i Milton. Ta idealna lokalizacja oferuje bezproblemową podróż dzięki pobliskim lokalnym liniom autobusowym i stacji Appleby GO.

*Patrz !!!
- szczegóły na str. 15*



Niektórzy komentatorzy stawiają tezę, że Trump buduje autorytarną dyktaturę. Ale wygląda na to, że raczej robi straszny bałagan, za który Amerykanie drogo zapłacą.

Amerykanie mieli do wyboru nudną kąpiel w płytkim basenie lub skok do basenu głową do przodu bez sprawdzania, czy jest w nim woda.

Wybrali to drugie, czyli wybrali Donalda Trumpa. Ich skok jeszcze się nie zakończył, jeszcze nie dotknęli dna, ale mają coraz więcej podejrzeń, że to się dobrze nie skończy.

Poparcie dla prezydenta spada, choć nie gwałtownie – od rozpoczęcia kadencji o ok. 5-6 pkt proc.

Euro Market Delicatessen

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

GORĄCY BUFET !!!

3480 Fairview St. Burlington

(905) 333-5831

KOMUNIKAT KONFERENCJI POLSKICH KSIĘŻY
PIELGRZYMKA DO WILNA
NA KANADYJSKIE KASZUBY



Konferencja Polskich Księży zaprasza na doroczną pielgrzymkę
do Wilna, na Kanadyjskie Kaszuby,

Z OKAZJI ŚWIĘTA BOŻEGO MIŁOSIERDZIA

SOBOTA - 26 KWIETNIA 2025

PROGRAM PIELGRZYMKI:

11:30 – Różaniec
12:00 – Uroczysta koncelebrowana Msza św.
Homilię wygłosi misjonarz O. Marcin Szwarz OMI
13:00 – Koronka do Bożego Miłosierdzia

AUTOBUSY ODJADĄ MIĘDZY INNYMI
z Parafii św. Kazimierza w Toronto
z Parafii św. Maksymiliana Kolbe w Mississauga - oraz autobus Radia Maryja

Serdecznie zapraszamy O. Janusz Błażej OMI
Przewodniczący Konferencji Polskich Księży

ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



WIADOMOŚCI Z KANADY

Premier Mark Carney rozwiązał Parlament i ogłosił datę kanadyjskich wyborów parlamentarnych - 28 kwietnia 2025.

Egzekucja

W Chinach przeprowadzono w ubiegłym tygodniu egzekucję na czterech Kanadyjczykach, którzy byli oskarżeni o handel narkotykami. Poinformowała o tym ministra spraw zagranicznych Kanady Mélanie Joly. - Zdecydowanie potępiamy egzekucje - podkreśliła. Chiny zaapelowały natomiast o "zaprzestanie wygłaszania nieodpowiednich uwag". Szefowa MSZ podkreśliła, że ona i były premier Kanady Justin Trudeau zwracali się do władz Chin z prośbą o ich ułaskawienie. Wskazała również, że wszyscy czterej mężczyźni posiadali podwójne obywatelstwo. - Zdecydowanie potępiamy egzekucje - powiedziała reporterom w Ottawie.

Na słowa Mélanie Joly zareagował rzecznik chińskiej ambasady w Kanadzie, który zaapelował, by Ottawa "zaprzestała wygłaszania nieodpowiedzialnych uwag". Stwierdził ponadto, że istnieją "solidne i wystarczające" dowody popełnienia przez skazanych przestępstw. I oświadczył, że Pekin "w pełni zagwarantował prawa i in-

teresy zainteresowanych obywateli Kanady", wzywając Ottawę do uszanowania "suwerenności sądowniczej Chin". Chińskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych poinformowało, że działało "zgodnie z prawem".

- Te szokujące i nieludzkie egzekucje obywateli Kanady przez chińskie władze powinny być sygnałem ostrzegawczym dla Kanady - powiedziała Ketty Nivyabandi z Amnesty International. - Jesteśmy zdruzgotani, sercem pozostajemy z rodzinami ofiar. Przeżywają to, co niewyobrażalne - dodała. - Nasze myśli są również z bliskimi obywateli Kanady, których Chiny przetrzymują w celi śmierci lub których miejsce pobytu w chińskim systemie więziennym jest nieznane - kontynuowała.

Relacje między Kanadą a Chinami są chłodne od 2018 roku, kiedy Kanada pod naciskiem USA aresztowała chińską dyrektorkę finansową i wiceprezeskę Huawei Meng Wanzhou. Chiny aresztowały wkrótce potem dwóch Kanadyjczyków. Z kolei w 2019 roku obywatel Kanady Robert Lloyd Schellenberg został w Chinach skazany na śmierć za przemyt narkotyków. Oba kraje starły się również w sprawie oskarżeń o chińską ingerencję w wybory kanadyjskie w 2019 i 2021 roku.

Komunikat Kongresu Polonii Kanadyjskiej Okręgu Toronto



Tegoroczne uroczystości 85. rocznicy Mordu Katyńskiego i 15. rocznicy Katastrofy Smoleńskiej organizowane przez KPK Okręg Toronto, będą miały miejsce 13 kwietnia 2025 (niedziela).

Upamiętnienie Ofiar Katynia i Smoleńska rozpoczniemy specjalną Mszą Św. w kościele Św. Kazimierza o godz. 11:00, poświęconą modlitwie w intencji Ofiar tych tragicznych wydarzeń. Po Mszy Św. około godz. 13:00 u stóp pomnika Katyńskiego odbędą się oficjalne uroczystości, złożymy kwiaty, wieńce, zapalimy znicze, czcząc pamięć Polaków zamordowanych na okrutnej ziemi sowieckiej oraz Tych, którzy zginęli tragicznie 10 kwietnia 2010 r. pod Smoleńskiem.

Zapraszamy Polonię Kanadyjską do wzięcia udziału.

Zarząd KPK OT

Wypróbuj Nasz Serwis za Darmo!

Zapraszamy: Poniedziałek - Piątek 11-18, Sobota - Niedziela 11-16

LUK MEDIA - TELEWIZJA ZA GROSZE

Najbardziej stabilne serwery na rynku

- Największy wybór polskich kanałów
- Anglojęzyczne programy z Kanady oraz USA
- Sport, filmy, seriale, wiadomości, programy dla dzieci i dla dorosłych
- Videoteka polskich filmów i seriali w jakości HD
- Kilkundniowe archiwum
- Skrzyneczki działają we wszystkich krajach świata

Tel: 365-777-6168

Mississauga
Head Office

2457 Dixie Rd.

Niagara Falls

Polonia European Market

6850 Thorold Stone Rd.

Brampton

Sklep Aqua Shoe

20 Polonia Ave #112

(tylko odnowienia)

JESTEŚMY TWOIM OKNEM NA ŚWIAT

Zobaczysz raz -
pokochasz na lata

**We are open
7 days a week**

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

www.LukmediaToronto.com

WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

**"Kocham króla Karola"**

Donald Trump pozytywnie wypowiedział się na temat pomysłu dołączenia USA do Wspólnoty Narodów. Propozycja ma pochodzić od brytyjskiego monarchy. "Kocham króla Karola" - skomentował spekulacje prezydent USA. Według mediów Karol III dąży w ten sposób do załagodzenia sporu USA z Kanadą, który rozgorzał po zapowiedziach aneksji i podwyżce celi. "Kocham króla Karola" - napisał w piątek Donald Trump na portalu Truth Social, komentując artykuł brytyjskiego dziennika "The Sun".

Podczas spotkania z Trumpem premier Wielkiej Brytanii Kier Starmer przekazał prezydentowi USA list od króla Karola III. Według "The Sun" brytyjski monarcha miał zaproponować dołączenie USA do Wspólnoty Narodów czyli Commonwealth, jako "członek stowarzyszony". Trump wielokrotnie wypowiadał się o Kanadzie jako 51. stanie i zapowiadał jego aneksję, a Justina Trudeau określał "gubernatorem". Administracja Trumpa proponowała także usunięcie Kanady z grupy wywiadowczej Five Eyes.

The Commonwealth, to organizacja międzynarodowa zrzeszająca 56 niepodległych

państw - głównie byłych brytyjskich kolonii.

Organizacja powstała w 1931 r. W jej skład wchodzi m.in. Indie, Kanada, Australia i RPA. Kraje tworzące wspólnotę zamieszkuje 2,5 mld ludzi. Przynależność do Wspólnoty Narodów nie wiąże się z poważnymi zobowiązaniami. Część państw uznaje brytyjskiego monarchę za głowę państwa, jednak większość z nich to republiki z urzędem prezydenta. Kraje wspólnoty łączy język angielski oraz deklarowane wartości jak demokracja, prawa człowieka i rządy prawa. Co cztery lata organizowane są sportowe Igrzyska Wspólnoty Narodów.

Sposób na Orbana i Fico

Prezydent USA Donald Trump uderzył w NATO, prawdopodobnie śmiertelnie. Traktuje instytucje UE z pogardą i utrudnia Ukrainie dążenie do suwerenności i integralności terytorialnej. W tym zmieniającym się krajobrazie geopolitycznym Europa desperacko potrzebuje szybkiej i zdecydowanej reakcji, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo w przyszłości. Niestety, premier Węgier Viktor Orban jest zdeterminowany, aby zapobiec takim zdecydowanym działaniom.

Żywiąc głęboką urazę do UE, węgierski przywódca chełpi się brakiem szacunku dla liber-

alno-demokratycznych wartości Unii i lekceważy rządy prawa, nie współpracując ze swoimi partnerami. Otwarcie sprzeciwia się zewnętrznej polityce bezpieczeństwa UE i niejednokrotnie usprawiedliwiał inwazję Władimira Putina na sąsiednią Ukrainę.

UE ma niewiele możliwości poradzenia sobie z tym kryzysem. I chociaż obecne mechanizmy okazały się jak dotąd niewystarczające, nowa interpretacja istniejących postanowień traktatowych może przynieść rozwiązanie.

Obstrukcjonizm (hamowanie i utrudnianie spraw) przez Orbana nie jest niczym nowym, a UE już próbowała go obejść za pomocą doraźnych środków. Na początku tego miesiąca Rada Europejska podjęła bezprecedensowy krok, wydając komunikat w sprawie Ukrainy podpisany przez 26 członków, a nie 27. Co więcej, przewodnicząca Komisji Ursula von der Leyen zaczęła pracować z grupami wybranych, zaufanych komisarzy, a nie z całym kolegium, budując tym samym koalicję chętnych poprzez wykluczenie niechętnych.

Mimo to UE do tej pory niechętnie korzystała z postanowień traktatów, które "w ostateczności" przewidują wzmocnioną współpracę między grupami krajów chcących szybciej się integrować (art. 20 Traktatu o UE).

Ta ostateczność została już jednak osiągnięta, co oznacza, że możemy spodziewać się kolejnych tego typu inicjatyw politycznych w przyszłości.

Taki rozwój wspólnej polityki zagranicznej, bezpieczeństwa i obrony będzie prawdopodobnie prowadzony przez awangardową grupę chętnych politycznie i zdolnych militarnie państw członkowskich. W tym obszarze traktaty oferują więcej przyzwoleń niż zakazów. Przykładowo, Orban i jego sojusznicy nie mogą uniemożliwić niektórym państwom integracji swoich sił zbrojnych (art. 42 ust. 6), a państwa niebędące członkami UE, takie jak Norwegia i Wielka Brytania, mogą również

przyłączyć się do wspólnych zakupów broni i misji wojskowych bloku – z NATO lub bez niego. W tym kontekście ubieganie się Ukrainy o członkostwo w UE stanowi wczesny test determinacji sojuszu, by przechrzcić wewnętrzną opozycję. Przystąpienie do UE musi być istotną częścią każdego ukraińskiego porozumienia pokojowego, a Orban wstrzymując się od głosu w Radzie Europejskiej, już umożliwił rozpoczęcie negocjacji akcesyjnych.

Aby jednak osiągnąć szybki postęp, UE musiałaby porzucić swoje zasady proceduralne z 2020 r., które pozwalają jej członkom na zawetowanie otwarcia i zamknięcia każdego rozdziału w procesie rozszerzenia, oraz powrócić do pierwotnego traktatu, który zezwala na weta krajowe tylko na początku i na końcu procesu (art. 49).

Jest małe porozumienie

Przedstawiciele Rosji i Stanów Zjednoczonych w poniedziałek rozmawiali o zawieszeniu broni między Rosją i Ukrainą na Morzu Czarnym w stolicy Arabii Saudyjskiej, Rijadzie. W tym samym miejscu spotkały się delegacje USA i Ukrainy w niedzielę.

W opublikowanych we wtorek komunikatach Biały Dom oświadczył, że obie strony wojny, zarówno Rosja jak i Ukraina, wojny wywołanej przez Rosję zgodziły się na zawarcie rozejmu na Morzu Czarnym.

"Stany Zjednoczone i Rosja zgodziły się zapewnić bezpieczną żeglugę, wyeliminować użycie siły i zapobiec używaniu statków handlowych do celów wojskowych na Morzu Czarnym" - napisano w komunikacie z rozmów między delegacjami USA i Rosji. To samo sformułowanie znalazło się też w komunikacie z rozmów amerykańsko-ukraińskich.

Tel. do Redakcji 647-922-7817

WIADOMOŚCI Z POLSKI

Broń nuklearna i zaproszenie

W wywiadzie sprzed dwóch tygodni dla brytyjskiego dziennika "Financial Times" prezydent Andrzej Duda wezwał wcześniej Stany Zjednoczone do rozmieszczenia w Polsce broni nuklearnej. Wyjaśnił, że miałyby to odstraszyć Rosję przed ewentualną agresją. Głos w tej sprawie zabrał na antenie Fox News wiceprezydent USA J.D. Vance. - Nie rozmawiałem z prezydentem o tej konkretnej kwestii, ale byłbym zszokowany, gdyby poparł rozprzestrzenienie broni jądrowej w Europie dalej na wschód - uznał polityk.

Według informacji medialnych Andrzej Duda chce spotkać się z amerykańskim prezydentem również w czerwcu przed szczytem Sojuszu Północnoatlantyckiego w Hadze. Napisał do prezydenta Trumpa osobisty list, w którym zaprasza, żeby przed szczytem w Hadze prezydent przyjechał do Polski przy okazji tej wizyty. Są dogrywane terminy. Tu jest jakaś opcja, bo prezydent prosił prezydenta Trumpa, żeby przyjechał do niego jeszcze przed końcem kadencji.

Kobra chce ukąsić Konfederację

Wszystko wskazuje na ewentualny powrót Brauna i Korwin-Mikkego do polityki. Ich współ-

na partia może stworzyć polityczną konkurencję dla Konfederacji.

Po odejściu z Konfederacji, Janusz Korwin-Mikke i Grzegorz Braun mają założyć własną partię pod roboczą nazwą KOBRA (od nazwisk Korwin - Braun); może to być konkurencja dla prawicowej Konfederacji.

Mimo przekazania pałeczki Sławomirowi Mentzenowi i zapowiedzi, że w Konfederacji "musimy szukać własnej drogi", duch korwinizmu na prawicy wciąż ma się dobrze.

Założona przez Brauna Konfederacja Korony Polskiej nie darzy sympatią lidera Nowej Nad-

ziei, Sławomira Mentzena. Najnowsze sondaże dają jednak Sławomirowi Mentzenowi jako kandydatowi Konfederacji na prezydenta niemal 20 proc. poparcia oraz szansę na wejście do drugiej tury wyborów. Mentzen był człowiekiem niezbyt popularnym jeszcze w 2019 r., kiedy to nie uzyskał mandatu poselskiego. Jego kariera polityczna potoczyła się bardzo szybko i intensywnie dzięki wsparciu Janusza Korwin-Mikkego. Gdy w 2022 r. Mentzen zastąpił Korwin-Mikkego w roli lidera partii, oddał mu hołd, bo bez niego nie udało mu się uzyskać przywództwa. - Kiedy zmienił nazwę partii z KORWiN na Nowa Nadzieja, już można było zauważyć zgrzyt.

WIADOMOŚCI SPORT

Piłkarze górą

Ostatnim rywalem Polaków w eliminacjach mundialu będzie Holandia. To z nią polscy piłkarze powinni powalczyć o bezpośredni awans. Holendrzy w minioną niedzielę przegrali 4:5 (rzuty karne) z Hiszpanią.

Ostatnim rywalem Polaków w eliminacjach mundialu będzie Holandia. To z nią piłkarze

Michała Probierza powinni powalczyć o bezpośredni awans. Łatwo nie będzie.

Polska drużyna w ubiegły piątek z wielkim trudem, w fatalnym stylu pokonała Litwę 1:0. Bramkę zdobył Robert Lewandowski.

W poniedziałkowym meczu Polska wygrała 2:0 z Maltą (dzięki dwóm bramkom Karola Świderskiego, najlepszego piłkarza naszej drużyny w tym meczu) i ma komplet sześciu punktów po dwóch kolejkach eliminacji. Czyli przynajmniej do czerwca "Biało-Czerwoni" będą liderem grupy G.

Iga Świątek w ćwierćfinale Miami Open

Nieco ponad 2 godziny trwał mecz Igi Świątek z Eliną Switoliną. Ostatecznie starcie skończyło się zwycięstwem Polki 7:6(5), 6:3 i jej awansem do ćwierćfinału Miami Open. Tam czeka na nią następna rywalka, Alexandra Eala. Nazwisko Filipinki, która zajmuje dość odległe 140. miejsce w rankingu WTA, na tym etapie rozgrywek to spore zaskoczenie. Wcześniej wyeliminowała ona dużo wyżej notowane Jelenę Ostapenko i Madison Keys. W 1/8 finału

miała spotkać się z Paulą Badosą, lecz Hiszpanka wycofała się z rywalizacji.





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

Z nami poczujesz się bezpieczniej!

Nasza kompleksowa oferta obejmuje ubezpieczenia

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



Skontaktuj się ze mną już dziś

905-755-0001

donnaraczka.com

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

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

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

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

Prawdziwy cel Putina

Władimir Putin dąży do zmiany porządku świata, w którym pozycja Rosji będzie znacznie mocniejsza niż obecnie - pisze CNN. Jak podkreślono, wywodzący się z KGB polityk nigdy nie zapomniał upokorzenia, jakim był upadek Związku Radzieckiego. Teraz pragnie uniknąć podobnego scenariusza, a Ukraina jest jedynie środkiem do celu.

Delegacje Rosji i Ukrainy rozmawiają z przedstawicielami Stanów Zjednoczonych o zakończeniu wojny w Europie. W lepszym położeniu są ci pierwsi, bo zajęli znaczne obszary wschodnich obwodów Ukrainy. Ciągłe trwają walki o kontrolę nad miejscowościami w obwodzie kurskim.

Władimirowi Putinowi zależy na zwiększeniu znaczenia międzynarodowego swojej ojczyzny. Ten cel ma przyspieszać kolejnym działaniom Kremla, a zdominowanie Ukraińców stanowi środek do tego celu.

Górę biorą złe doświadczenia Putina, który dobrze pamięta przełom lat 80. i 90. XX wieku, kiedy stopniowo upadało sowieckie imperium.

"Putin doszedł do władzy w latach 90., kiedy gospodarka rosyjska się załamała i musiała zostać uratowana przez Międzynarodowy Fundusz Walutowy i Bank Światowy - co było kolejnym upokorzeniem dla byłego supermocarstwa".

Następnie - już za prezydentury Putina - nastąpił okres odrodzenia Rosji, czemu sprzyjała koniunktura gospodarcza. Moskwa wzbogaciła się na sprzedaży swoich surowców naturalnych i została zaproszona do grupy G8.

Rosja Putina chce być najpotężniejsza na świecie, a nie jedynie jedna z ośmiu najpotężniejszych. Takie myślenie miało stać za rozpoczęciem inwazji przeciwko Ukrainie. Jednak operacja nie poszła zgodnie z planem, a Ukraina ze wsparciem militarnym z Zachodu stawiała i nadal stawia opór agresorowi.

- Trzy lata później Rosja kontroluje 20 proc. Ukrainy, ale za straszną, straszną cenę. Zasadniczo Rosjanie przegrywają. Rzecz jednak w tym, że Ukraińcy przegrywają szybciej - tłumaczy analityk Mark Galeotti.

Zmiana władzy w Białym Domu doprowadziła do sytuacji, kiedy Putin znowu może osiągnąć swój długoterminowy cel wzrostu znaczenia Rosji, nie tracąc przy tym twarzy. Sekretarz obrony USA wskazywał, że zajęte ziemie wschodniej Ukrainy powinny pozostać pod kontrolą Moskwy.

Z drugiej strony administracja Donalda Trumpa rozważa uznanie Krymu za terytorium rosyjskie w ramach przyszłego porozumienia pokojowego - donosił o tym serwis Semafor, powołując się na dwa źródła zbliżone do Białego Domu.

- Putin jest oportunistą. Lubi tworzyć dynamiczne, chaotyczne sytuacje, które stwarzają całą gamę możliwości. A potem może po prostu wybrać, która okazja mu odpowiada i zmienić zdanie - tłumaczył Galeotti, charakteryzując rosyjskiego przywódcę.



Cichy udar

Choroby serca wciąż są najczęstszą przyczyną przedwczesnych zgonów na całym świecie, także w Polsce. Każdego roku z tego powodu w naszym kraju umiera blisko 200 tys. osób. Jednym z największych zagrożeń jest również udar mózgu i chociaż rośnie społeczna świadomość na temat j

Cichy udar nazywany jest też mikroudarem, ponieważ przypomina zwykły udar niedokrwienny, tyle że jego skala jest znacznie mniejsza. W przypadku pełnoobjawowego udaru skrzep w naczyniach krwionośnych mózgu blokuje swobodny przepływ krwi, przez co fragment mózgu jest niedotleniony i nieodżywiony. Wywołuje to szereg negatywnych skutków, takich jak jednostronne niedowłady i paraliż, problemy z mową czy zaburzenia funkcji poznawczych. Wszystko zależy od tego, w jakiej części mózgu doszło do uszkodzeń.

Cichy udar najczęściej mija samoistnie po kilku lub kilkadziesiąt minutach (maksymalnie objawy utrzymują się przez 24 godziny) i nie powoduje trwałych uszkodzeń komórek nerwowych. Najczęściej mikroudar daje tak niewielkie objawy, że jest niezauważany. Zdaniem ekspertów większość osób, która doświadczyła cichego udaru, nie ma o tym pojęcia. Dowiadują się o tym dopiero przy rutynowych badaniach (przebyty mikroudar można zdiagnozować na podstawie rezonansu magnetycznego głowy). Tymczasem nie jest to rzadkie zjawisko - szacuje się, że cichy udar jest aż 14 razy częstszy od udaru z objawami. Mikroudaru nie należy bagatelizować - sugeruje duże kłopoty z układem krążenia i może zwiastować pełnoobjawowy udar niedokrwienny lub zawał serca w przyszłości.

Wbrew pozorom mikroudarem nie są zagrożone jedynie osoby starsze i schorowane. Coraz częściej cichy udar diagnozuje się u osób w średnim wieku, a nawet już po 30. roku życia. Bezpośrednią przyczyną są zaburzenia krążenia w obrębie naczyń krwionośnych w mózgu. Do czynników ryzyka udaru zalicza się jednak:

- zbyt wysoki poziom złego cholesterolu i miażdżycę;
- zmniejszenie elastyczności ścianek naczyń krwionośnych, do którego przyczynia się nadciśnienie tętnicze;
- cukrzycę;
- otyłość;
- palenie papierosów;
- siedzący tryb życia i brak regularnej aktywności fizycznej.

Objawy mikroudaru

Bardzo często objawy mikroudaru mijają niezauważone. Możemy pomylić je z chwilową niedyspozycją, osłabieniem czy przemęczeniem. Wszystko dlatego, że mikroudary występują w rejonach mózgu nieodpowiedzialnych za kluczowe funkcje życiowe. Zdaniem lekarzy cichy udar można rozpoznać po zaburzeniu funkcji poznawczych, czyli pogorszeniu się pamięci. Inne objawy cichego udaru to:

- zaburzenia widzenia;
- problemy z wyraźną mową;
- uczucie niepokoju;



- zaburzenia równowagi;
- niezdolność ruchowa;
- niedowłady kończyn;
- zaburzenia świadomości.

Chociaż mikroudar nie powoduje trwałych uszkodzeń mózgu, nie należy go bagatelizować. Zdarza się, że następuje po nim pełnoobjawowy udar mózgu, który może być nawet zagrożeniem dla życia. Jeśli zauważymy jakiegokolwiek niepokojące objawy neurologiczne (w szczególności asymetrię twarzy, jednostronny niedowład), należy niezwłocznie wezwać karetkę pogotowia. Pomocna może być metoda FAST (nazwa pochodzi od pierwszych liter angielskich słów):

- F (Face) - asymetria twarzy, opadanie kąćka ust;
- A (Arms) - problem z uniesieniem ręki;
- S (Speech) - trudności z mową;
- T (Time) - należy jak najszybciej wezwać karetkę pogotowia.

Diagnostyka i leczenie udaru mózgu

Mikroudar diagnozuje się na podstawie rezonansu magnetycznego głowy. Najczęściej nie wymaga leczenia farmakologicznego, ale pacjent powinien od tej pory znajdować się pod stałą opieką lekarza i kontrolować poziom ciśnienia tętniczego krwi oraz regularnie badać profil lipidowy.

Kluczowa jest zmiana stylu życia - zaprzestanie palenia papierosów, kontrolowanie masy ciała (jeśli to konieczne, należy wprowadzić dietę redukcyjną z pomocą dietetyka), wprowadzanie regularnej aktywności fizycznej i unikanie żywności wysokoprzetworzonej, która jest bogata w cukry proste oraz cholesterol i tłuszczy pochodzenia zwierzęcego. Ryzyko chorób układu krążenia znacznie zmniejsza też wysypianie się oraz unikanie długotrwałego stresu.

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

Wyroby własne bez konserwantów wędzone na naturalnym drewnie owocowym

Mięsa wieprzowe, wołowe, wędliny, kury, kurczaki

Specjalności firmy: kielbasa biwakowa, parówki, kaszanka, biała kielbasa

2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
w 6 dni
Niedziela
zamknięte

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI



*MLS LISTING FEE

GoWEST!

NAJLEPSZE JEST



416-706-1425
CHRIS GAWRYŚ
WEASCIEL®

TORONTO Mimico **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM

1 1 \$1,600/mc + HYDRO

Mieszk. po remoncie w dobrej lokaliz. Blisko stacji GO, metra Royal York, QEW, parków. Możliwe miej. parkingowe.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Mimico **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM

1 1 \$1,600/mc + HYDRO

Jasna, nowoczesna kawalerka z wyremont. łazienką. Pralnia w budynku. Łatwy dostęp do stacji metra Royal York i QEW.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO High Park North **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM

1 1 \$1,650/mc + HYDRO

Duża kawalerka z wyrem. łaz. w super lokalizacji High Park North, na przeciwko parku. Blisko stacji metra Keele!

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO High Park North **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM

1 1 \$2,200/mc + HYDRO

Duże mieszkanie wychodzące na wschód w super lokalizacji High Park North, obok parku. Blisko stacji metra Keele!

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Beechborough-Greenbrook

2+1 1 \$485,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

MISSISSAUGA Rathwood

1 1 \$514,800

Przystępne cenowo mieszk. z balk. parking. i lockerem. Super udog. w bud. Blisko sklepy stac. GO, 403, 401, QEW.

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

TAY Port McNicoll

2 1 \$519,500

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

647-209-3511
Ryszard Sobolewski⁽¹⁾

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

6 4 \$599,000

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

416-456-7683
Urszula Urbanski⁽¹⁾

MISSISSAUGA Fairview

2 2 \$609,000

Nowoczesne mieszk. z balk. parking. i lockerem w Edge Tower 1, Super udog. w bud. Blisko SquareOne, LRT i więcej!

647-291-6378
Krystyna Grabowski⁽¹⁾

TORONTO Mimico **NOWA CENA!**

1 1 \$635,000

Niesamowity apart. z pięknym widok., parkingiem i lockerem. Super udogod. w bud. Blisko TTC, sklepy, banki, restauracje.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Rockcliffe-Smythe

1 1 \$649,800

Luksus. apart. przy rzece z duż. balk. i pięknym widok. Blisko: bus, metro, GO, UPX, sklepy, 427, 400, 403, 401, 407, QEW...

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Niagara

2 1 \$769,000

Super okolica! Townhome w centrum miasta. Taras na dachu. Blisko restauracje, kafejki, sklepy, Liberty Village.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Roncevalles

4 3 \$1,198,000

OKAZJA! Duży dom z podwójnym garażem. Do odnowienia lub przebudowy. Blisko metro, UPX, High Park, dobre szkoły!

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

MISSISSAUGA Mineola

3+1 2 \$1,299,800

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Mimico

2 2 \$1,499,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO Brown's Line - Horner Ave

\$5,500,000

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$5,000,000	\$1,800,000	\$1,540,000	\$1,500,000	\$1,400,000
#354536	#176250	#679296	#587201	#523171
Dystrybutor plastikowych arkuszy (GTA)	Sklep meblowy - 45+ lat (KWC)	Dom aukcyjny online (GTA)	Sieć biur podróży (GTA)	Producent ekspozycji targowych (GTA)
\$1,029,000	\$750,000	\$750,000	\$575,000	\$550,000
#150248	#233736	#551677	#135613	#777180
Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)	Dwa sklepy zoologiczne (GTA)	Dwa sklepy rowerowe z serwisem (GTA)	Serwis klimatyzacji dla flot trucków (GTA)	Firma sprzątająca ulice (Hamilton)

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated



WYBRANE BIZNESY NA SPRZEDAŻ W ONTARIO:

\$550,000	\$465,000	\$375,000	\$372,000	\$340,000
#737932	#984722	#679081	#904474	#601242
Biznes sztyldowy i poligraficzny (GTA)	Drukarnia (SW Ontario)	Sklep używanej odzieży - franczyza (KWC)	Dwa zakłady fryzjerskie - franczyza (Simco)	Butik – produkty medyczne dla kobiet (KWC)
\$325,000	\$320,000	\$280,000	\$265,000	
#837177	#117173	#119829	#142720	
Drukarnia - franczyza (GTA)	Szkoła muzyczno-artystyczna (GTA)	Dystrybutor artykułów promocyjnych - franczyza (GTA)	Produkcja z kamienia - kuchnie, łazienki i inne (GTA)	30+ biznesów w Ontario

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

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

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

ZADZWOŃ LUB NAPISZ NA E-MAIL – MÓWIMY PO POLSKU

twor d.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworlc.com

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

W szczególnym popycie są biznesy z następującymi charakterystykami:

- ✓ Dobrze utrzymane księgi i rejestry finansowe
- ✓ Sprzedaż roczna: od \$500,000 do \$15,000,000
- ✓ Branże:
 - ✓ Produkcja
 - ✓ Dystrybucja
 - ✓ Usługi biznesowe i osobiste
 - ✓ Logistyka i transport
 - ✓ Branże niszowe
- ✓ Proces sprzedaży firmy zarządzany profesjonalnie przez brokerów biznesowych i doradców ds. fuzji i przejęć

twor d.com/ONTARIO

647.946.2610

tbaontario@tworlc.com

NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****RYNEK NIERUCHOMOŚCI
W HIBERNACJI ?**

Kanadyjczycy idą do urn 28 kwietnia. Po ustąpieniu ze stanowiska premiera Justina Trudeau na jego miejsce został wybrany Mark Carney. Objął on stanowisko lidera partii liberalnej i premiera kraju. Głównym konserwatywnym przeciwnikiem Carneya jest Pierre Poilievre.

Początkowo sondaże wskazywały, że liberałowie zmierzają w kierunku potencjalnego statusu partii trzeciej ze względu na malejącą popularność Trudeau. Jednak po zwycięstwie Carneya w wyborach na lidera partii, liberałowie pną się w górę w sondażach, a niektóre prognozy sugerują, że mogą osiągnąć zwycięstwo większościowe, co wydawało się pewne dla Partii Konserwatywnej jeszcze miesiąc temu. Carney rozpoczął swoją kampanię od znaczących obietnic, które mogą wpłynąć na rynek nieruchomości, a które według mnie są kopią podobnych rozwiązań proponowanych przez konserwatystów.

Rząd Carneya powiedział, że Kanada zniesie podatek od towarów i usług dla osób kupujących dom po raz pierwszy, którego cena nie przekroczy \$ 1 miliona.

Propozycja ta pojawia się po tym, jak Kanadyjskie Stowarzyszenie Nieruchomości poinformowało, że sprzedaż istniejących domów utknęła w martwym punkcie od czasu rozpoczęcia rozmów o cłach wraz z wyborem Trumpa.

Stowarzyszenie TREB stwierdziło, że budowa nowych domów również zwalnia. Partia liberalna rządzi w Kanadzie nieustająco

od 2015 roku i czy liderem partii jest Trudeau czy Carney, Kanadyjczycy powinni rozumieć, że to właśnie ta partia jest odpowiedzialna za obecną ekonomiczną i polityczną sytuację Kanady. Donald Trump stwierdził oficjalnie, że w sprawie przejścia Kanady jako 51 stanu USA znacznie łatwiej będzie mu rozmawiać z liberałami niż z konserwatystami. W chwili obecnej rynek nieruchomości zapadł w hibernację w oczekiwaniu na polityczną i ekonomiczną stabilizację w kraju i na „efekt Trumpa” na ekonomię Kanady i Świata.

Kanada jest coraz dalej od celu wybudowania 1,5 miliona nowych domów do 2031 r. Oznacza to poważne konsekwencje dla branży i mieszkańców Ontario, którzy mają jeszcze nadzieję na zakup własnego domu. Na dzień dzisiejszy pozostaje nam uczyć się cierpliwości i spokojnie czekać na rozwój wydarzeń. Oczywiście nie zwalnia nas to od obowiązku wykorzystania obecnego rynku do korzystnej inwestycji.

IDEALNY RYNEK DLA INWESTORA

Obecnie w dużej mierze za wygórowane ceny nieruchomości odpowiadają opłaty nakładane na firmy budowlane przez rząd federalny i rząd prowincji. Opłaty nakładane na dywelopera (development charges) wzrosły o 327% od 2009 r. w GTA – stając się najwyższymi w Ameryce Północnej. Na rynku jest na sprzedaż ogromna liczba już wybudowanych domów i apartamentów. Czy możemy liczyć na drastyczny spadek cen a nawet załamanie rynku nieruchomości?

Przy rosnącej populacji Kanady, trudno liczyć na brak chętnych do posiadania nieruchomości lub po prostu możliwości wynajmu dachu nad głową. Jeśli już dzisiaj ceny nieruchomości wydają się być niezwykle wysokie, to nowe cła narzucone przez USA wpłyną drastycznie na ceny wielu materiałów budowlanych a zwłaszcza stali.

To spowoduje poważny wzrost cen nieruchomości na nieprzewidywalny okres czasu. Kanadyjczycy mają ogromne sumy zamrożone na oszczędnościowych kontach i czekają aż wszyscy będą chcieli kupować zamiast korzystać z rynku, który oferuje niskie ceny i bardzo przystępne warunki kupna.

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

Skorzystaj z usług
• **URSZULA URBAŃSKA** •
• **PIOTR WOŹNOWSKI** •
• **TEAM** •

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

Urszula Urbańska 416-456-7683

Piotr Woźnowski 416-995-7767



Urszula Urbańska

jest absolwentką

wydziału Socjologii UW.

Od 32 lat zajmuje się sprzedażą
nieruchomości.

Obecnie pracuje
w Go West Realty Ltd.

Tel. 416-456-7683

**NIAGARA ON THE LAKE**

Spełnienie marzeń !!! Wspaniały apartament w pięknym parku w historycznym miasteczku !!! 2 sypialniowy apartament z 2 pełnymi łazienkami po generalnym remoncie. Super luksusowo wykończone 1300 sq. ft w fantastycznej lokalizacji. Idealne mieszkanie dla emerytów. W budynku jest tylko 16 apartamentów. Cena \$799 tys.

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM

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

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

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



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

Acerola - co to jest?

Acerola to stosunkowo mało znana roślina, ale za to prawdziwa bomba witaminowa. Szacuje się, że zawierać może nawet 30-razy więcej witaminy C niż cytryna.

Acerola to roślina z rodziny malpigiowatych. Naturalnie pochodzi z Wysp Karaibskich, jednak zdarza się spotkać ją także na terenie Meksyku czy Teksasu. Roślina posiada charakterystyczne czerwone owoce przypominające wiśnie lub czereśnie, dlatego bywa nazywana wiśnią z Barbadosu. Jej owoce nadają się do jedzenia prosto z krzaka, są soczyste i lekko kwaśne.

Ze względu na drogocenny skład, acerola od wieków wykorzystywana jest w medycynie naturalnej. Leczone nią m.in. ospę wietrzną, anemię, a także problemy wątrobowe i choroby płuc.

Najpopularniejszą formą spożywania aceroli są soki oraz suplementy, zarówno w formie proszku, jak i tabletek.

Szacuje się, że acerola może zawierać nawet trzydzieści razy więcej witaminy C niż cytryna. W 100 g aceroli zawarte jest od 1000 do 4500 mg witaminy. To ogromna dawka, która doskonale pokrywa dzienne zapotrzebowanie na tę witaminę. Poza witaminą C, acerola zawiera także witaminę A i witaminy z grupy B.

Roślina jest bogata również składnikami mineralnymi, m.in. wapń, żelazo, magnez, fosfor, mangan, potas i cynk. W jej składzie znaleźć można także białko, kwas jabłkowy, kwas foliowy, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz cenny beta-karoten i flawonoidy.

Regularne spożywanie aceroli zwiększa odporność organizmu na infekcje sezonowe. Badania pokazują, że acerola może również obniżać poziom cukru u chorych na cukrzycę typu 2, a także pomagać w odchudzaniu. Coraz częściej uważa się również, że substancja ta może wykazywać działanie przeciwnowotworowe. Inne właściwości i zastosowanie aceroli to: spowolnienie procesów starzenia; działania profilaktyczne w kierunku choroby Alzheimera i choroby Parkinsona; poprawa pracy układu krążenia; obniżenie ciśnienia; zmniejszenie ryzyka udaru mózgu; zmniejszenie ryzyka rozwoju miażdżycy; poprawa wzroku; wspomaganie produkcji kolagenu; wzmocnienie kości i stawów.

Ze względu na wysoką zawartość witaminy C z acerolą łatwo przesadzić. Należy pamiętać, że nie wolno przekraczać zalecanej dobowej dawki tej witaminy. Organizm nie magazynuje bowiem witaminy C. Jej nadwyżka wydalana jest z moczem. W przypadku dużych dawek mogą więc pojawić się problemy z nerkami. Innym zagrożeniem są zaburzenia pracy wątroby.

Objawy przedawkowania witaminy C to także wymioty, biegunka i wysypka. Acerola w większych dawkach powinna być stosowana więc wyłącznie w przypadku zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, najlepiej skonsultowanego wcześniej z lekarzem.



Cytryna króluje

Mimo że święta i festiwale, których tematem przewodnim uczyniono owoce czy warzywa, nie mogą uchodzić za awangardę (ad exemplum – we włoskim Piemontie celebruje się truskawki, w brazylijskim Rio Grande do Sul kiwi, w amerykańskim Ohio zaś – dynie), cytrynowe obchody w Mentonie na francuskim Lazurowym Wybrzeżu, biją na głowę niemal wszystkie swoje odpowiedniki, rokrocznie przyciągając dziesiątki tysięcy gości i gościń.

Zacznijmy jednak od kilku słów o historii, jako że ta – zważając na pompę, z jaką Święto Cytryn (czyli Fête du Citron) obchodzone jest dziś – jawi się dość przyziemnie. O ile bowiem mentoński karnawał organizowany był już w XIX wieku, przyciągając – podobnie jak i cała Riwier – artystyczną bohemę oraz europejską arystokrację, o tyle cytrusy stały się jego przewodnim motywem dopiero na przełomie lat 20. i 30. ubiegłego stulecia. W 1928 roku jeden z miejscowych hotelarzy wpadł na pomysł zorganizowania prywatnej wystawy, ukazującej największe dobro miasta, będącego ówczynie największym producentem cytryn w Europie. Sukces wydarzenia okazał się tak wielki, że już w następnym roku władze miasta podjęły się organizacji przedsięwzięcia na własną rękę. Tak też dzieje się po dziś dzień.

W trakcie karnawału Mentona zmienia się tym samym nie do poznania – ulice zdobią gigantyczne rzeźby wykonane z cytryn (a także pomarańczy), tworząc przy tym niesamowite konstrukcje – od baśniowych zamków, przez mityczne postacie i popkulturowe indywidua, po futurystyczne statki kosmiczne. Nie są to jednak kompozycje przypadkowe, a tworzącym każdorazowo przyświeca inny temat przewodni – w 2025 roku jest to zaś "Podróż do gwiazd".

Rzeźby są też najważniejszym elementem kulminacyjnego wydarzenia Święta Cytryn, czyli corsos des fruits d'or – parady złotych owoców, podczas których cytrusowe dzieła sztuki przemierzają ulice miasta na specjalnych platformach. Wiezorami Mentona wcale nie zasypia, świętując dalej – corsos nocturnes, czyli parady nocne, rozświetlają miasto kolorowymi światłami, tworząc niesamowite widowisko. Wszystko pulsuje zaś muzyką i wyjątkowym aromatem cytrusów.

Choć Mentona słynęła i wciąż słynie z cytryn, te, które zdobią rzeźby, nie pochodzą na ogół z okolic miasta, a sprowadzane z innych części Europy (głównie z Hiszpanii). Lokalne cytrusy uważa się za zbyt cenne – dojrzewają one powoli, czemu zawdzięczają wyjątkowy smak, chętnie wykorzystywany w najlepszych restauracjach. Przy okazji uspokajamy też propagatorów i propagatorki idei zero waste – na Lazurowym Wybrzeżu nic się nie marnuje, a po zakończonym świętowaniu tony importowanych cytryn i pomarańczy służą lokalnej gastronomii. Dania i przetwory z dumą serwowane są w mentońskich kawiarniach i restauracjach, sprawiając, że cytrusowa bajka nie kończy się wraz z ostatnią paradą – trwa nadal, przypominając o słonecznym święcie.

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

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

Kortyzol - hormon stresu

Czy istnieje zależność pomiędzy kortyzolem - hormonem stresu - a pamięcią, uwagą lub zdolnością przełączania się między zadaniami i do podejmowania decyzji? Okazuje się, że tak i do tego jest dość złożona. Jak kortyzol wpływa na różne rodzaje pamięci? Czy może wspierać koncentrację, czy raczej ją osłabia?

Kortyzol, zwany także hormonem stresu, to związek steroidowy produkowany w nadnerczach, który działa jak wewnętrzny system alarmowy organizmu: niemniej jego wydzielanie pobudza nie tylko stres psychiczny, ale i fizyczny, np. intensywny wysiłek czy głodzenie. Ponieważ jego głównym zadaniem jest mobilizacja organizmu do działania, poziom kortyzolu nie jest stały, rano osiąga maksimum, by stopniowo spadać i w nocy osiągnąć najniższy poziom. Ten rytm dobowy warunkuje także normy laboratoryjne: poranne stężenie kortyzolu mieści się w zakresie 7-25 µg/dl, podczas gdy wieczorem powinno wynosić 2-9 µg/dl.

Kortyzol należy do grupy hormonów odpowiedzialnych za "walkę i ucieczkę", w związku z czym jego funkcja jest dość szeroka i obejmuje wiele układów organizmu. Przyspiesza pracę serca i podnosi ciśnienie, mobilizując ciało do działania. Działa przeciwzapalnie, zwiększa wydzielanie kwasu żołądkowego, a także pobudza rozpad białek i uwalnianie kwasów tłuszczowych, zapewniając energię w kryzysowych sytuacjach. Jednak jego rola nie kończy się na fizjologii stresu, kortyzol wpływa również na umysł. Kształtuje pamięć, koncentrację i zdolność podejmowania decyzji, czyniąc go jednym z istotniejszych regulatorów funkcji poznawczych.

Pamięć deklaratywna, inaczej pamięć świadoma, odpowiada za zapamiętywanie faktów i wydarzeń. Wpływ kortyzolu na ten rodzaj pamięci w dużej mierze, zależy od czasu ekspozycji na jego działanie. Hormon w krótkim okresie może poprawiać zapamiętywanie i przypominanie informacji, szczególnie w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji. Jednak przewlekłe podwyższony poziom kortyzolu osłabia funkcje hi-



pokampa, struktury mózgowej kluczowej dla konsolidacji pamięci długotrwałej. Co więcej, nadmiar tego hormonu może zakłócać procesy związane z pamięcią przestrzenną i orientacją w terenie.

Pamięć robocza, dzięki której chwilowo zapisujesz i przetwarzasz informacje, pozwala ci wykonywać w głowie obliczenia, zapamiętywać numery telefonów czy rozwiązywać bieżący problem. I dla niej kortyzol nie pozostaje bez znaczenia: oddziałuje na korę przedczołową, czyli obszar mózgu odpowiedzialny za kontrolę poznawczą.

Badania pokazują, że nagły wzrost poziomu kortyzolu, wywołany np. stresem lub podaniem syntetycznego hormonu, może osłabiać pamięć roboczą, dając objawy podobne do tzw. mgły mózgowej. Co ciekawe, pamięć deklaratywna, pozostaje w takich sytuacjach nienaruszona. To sugeruje, że pamięć robocza jest szczególnie wrażliwa na wahania kortyzolu, a jego nadmiar może sprawiać, że umysł działa mniej precyzyjnie i szybciej się męczy.

Bycie postawionym w sytuacji zagrożenia wymaga skoncentrowania uwagi i wzmocnienia czujności - i to wszystko zapewnia kortyzol. Tylko nie na dłuższą metę: badania wykazują, że nadmiar kortyzolu może osłabiać zdolność do przełączania się między zadaniami, co jest istotne w pracy wymagającej elastycznego myślenia. Doskonale wiedzą o tym osoby z zaburzeniami koncentracji i deficytem uwagi, czyli ADHD. Im więcej przewlekłego stresu, tym bardziej nasilone objawy, trudność w dokończeniu jednej rzeczy, przerywanie czynności i wypowiedzi sobie samemu i innym, gonitwa myśli, gubienie wątków, częste zmienianie tematu czy zapomnianie co się miało zrobić.

Kortyzol czasami ułatwia, a czasami utrudnia docieranie do wspomnień. Choć hormon ten wspomaga proces utrwalania zapisanych informacji, jego działanie na ich wydobywanie jest zupełnie odwrotne. Gdy poziom kortyzolu wzrasta, szczególnie w sytuacjach stresowych, zdolność do przypominania sobie wcześniej zapamiętanych faktów maleje. To dlatego podczas egzaminów lub ważnych prezentacji niektóre informacje zdają się ułatwiać z pamięci.

Co więcej, zarówno nadmiar, jak i niedobór kortyzolu może negatywnie wpływać na zdolność przywoływania wspomnień, co wpisuje się w tzw. hipotezę równowagi receptorów kortyzolu. Optymalne funkcjonowanie pamięci wymaga precyzyjnej równowagi między receptorami mineralokortykoidowymi i glikokortykoidowymi, dlatego gdy ta zostaje zaburzona, wspomnienia stają się mniej dostępne.

Wyniki badań nad stężeniem kortyzolu w procesie starzenia są niejednoznaczne, niektóre sugerują, że następuje jego wzrost, inne, że spadek, a część wskazuje na to, że utrzymuje się na stałym poziomie u zdrowych seniorów. Co więcej, rytm dobowy kortyzolu u osób starszych często ulega przesunięciu: jego wzrost następuje wcześniej niż u młodszych osób, a amplituda wahań jest mniejsza. Ze względu na istniejące dowody, mówiące o tym, że podwyższony poziom kortyzolu przekłada się na pogorszenie funkcji poznawczych, można wysnuć wniosek dotyczący tego, że wysoki poziom tego hormonu nie jest po prostu częścią "normalnego" starzenia, lecz może być traktowany jako wskaźnik niekorzystnych zmian w mózgu.

ADWOKAT / NOTARIUSZ
NATALIA BIAŁKOWSKA

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

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
416-550-4746

E-mail: ulaurbanski@gmail.com

www.woznowski.com

E-mail: pwoznowski@sympatico.ca



CHATA
na

416-456-7683

URSZULA URBANSKI
SALES REPRESENTATIVE



Lata

GO WEST
REALTY LTD. BROKERAGE



416-995-7767

PETER WOZNOWSKI
SALES REPRESENTATIVE

PISEMNA GWARANCJA
SPRZEDAŻY TWOJEGO
DOMU

ZADZWOŃ PO SZCZEGÓŁY!



LUB NASZA USŁUGA
GRATIS!

CONDITIONS APPLY

HAMILTON.

Przepiękny 1 syp. apartament z dużym balkonem w centrum Hamilton. W budynku: concierge, ogród na dachu, spa dla psów, yoga studio, party room, gym. Cena \$298,800

**GEORGETOWN**

Fantastyczny 3 syp.dom z 4 łazienkami w idealnej lokalizacji. Open Concept, kominek, drewniane podłogi. Przepiękna kuchnia po generalnym remoncie. Podwójny garaż plus 4 miejsca parkingowe. Ten dom trzeba zobaczyć. Cena \$1,269,800

**HAMILTON**

LUKSUSOWY 2 sypialniowy apartament z 2 łazienkami. Ponad 1000 sq.ft pow. użytkowej w budynku: sauna, gym, rooftop terrace, concierge. Cena \$337,800

**BURLINGTON**

Appleby Line & Upper Middle Road

NOWE APARTAMENTY !!!

**IDEALNE MIEJSCE
DO ZAMIESZKANIA
I FANTASTYCZNA LOKALIZACJA
DLA INWESTORA**

**Do przejęcia w 2028 roku:**

1,2 i 3 sypialniowe, super luksusowe apartamenty w bardzo przystępnych cenach i z dogodnym rozkładem wpłat depozytu.

Znakomicie zaprojektowane apartamenty w idealnej lokalizacji - w pobliżu 403 i 407, stacji GO oraz sklepów i miejskiej komunikacji. Ceny mieszkań zaczynają się poniżej \$500 tys. Jako agenci VIP mamy specjalne poważne zniżki dla naszych klientów !!!

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



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



Metro Hearing
and Tinnitus Treatment
Clinic



AKTUALNA PROMOCJA

**RECHARGEABLE (ŁADOWALNE)
APARATY W SPECJALNEJ CENIE**

UWAGA - „Hearing treatments” w cenie aparatów!



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

905 273 7717

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

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





VATICANO

Polski Sklep Katolicki

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



Tel: (905) 276 - 6449

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

• FIGURY SAKRALNE • SERDUSZKA • ŁAŃCUSZKI • RÓŻAŃCE

• RYNGRAFY • KRZYŻYKI • KSIĄŻKI • KALENDARZE

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

VATICANO ZAPRASZA

Gotujemy smacznie i zdrowo

FASOLA ZE SZPINAKIEM I PAPRYKĄ



Składniki

250g fasoli (białej lub czarnej),
1 szklanka liści szpinaku,
2 czerwone papryki,
1 cebula,
2 - 3 ząbki czosnku,
¼ szklanki orzechów nerkowca,
1 puszka krojonych pomidorów,
2 szklanki bulionu warzywnego,
2 łyżki mąki kukurydzianej,
sól, pieprz, ostra papryka,
olej do smażenia.

Przygotowanie

Oplucz fasolą i zalej zimną wodą. Fasolę najlepiej namaczać kilka - kilkanaście godzin. Następnego dnia odcedź fasolę, zalej ponownie wodą i gotuj do miękkości (ok. godziny). Po ugotowaniu odcedź. Szpinak umyj, osusz i posiekaj. Papryki umyj i usuń gniazda nasienne. Następnie posiekaj warzywo. Posiekaj orzechy. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj, a następnie zeszklij na oleju w woku lub dużej patelni. Do cebuli dodaj paprykę i pomidory - całość zalej bulionem. Duś pod przykryciem ok. 10 minut. Następnie dodaj szpinak, fasolę i orzechy i duś jeszcze przez 5 minut. Przygotuj zasmażkę z mąki kukurydzianej, którą zarumień na oddzielnej patelni, a następnie rozcieńcz, dodając 2 - 3 łyżki zimnej wody. Dodaj zasmażkę do dania i duś jeszcze przez 5 minut. Dodaj przyprawę według upodobań.



KURCZAK W BOCZKU



Składniki

1 kurczak w całości
200 ml bulionu drobiowego
8 plasterków boczku wędzonego
3 szalotki
1 duży pęczek świeżej szalwii
3 łyżki oliwy z oliwek
3 łyżki papryki słodkiej
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka czarnego pieprzu

Przygotowanie

Z kurczaka usuń podroby i dokładnie wypłucz go wewnątrz i z zewnątrz. Usuń nadmiar tłuszczu i resztki piór. Osusz mięso papierowymi ręcznikami. Szalotki pokrój w piórka i wymieszaj liśćmi szalwii. Połowę umieść na dnie naczynia żaroodpornego wysmarowanego tłuszczem. Drugą połowę włóż do środka kurczaka. Skrop kurczaka oliwą z oliwek i posyp go obficie solą, pieprzem i papryką. Dobrze natrzyj we wszystkich miejscach. Nogi zwiąż sznurkiem kuchennym. Cztery plasterki boczku połóż na stole równolegle do siebie, w niewielkich odstępach. Pozostałe plasterki przekładaj na przemian górą i dołem utworzonych linii. W ten sposób utwórz kratownicę z boczku. Kratkę z boczku połóż na wierzchu kurczaka, wciskając rogi pod skrzydełka i nogi. Połóż tuszkę w naczyniu żaroodpornym, na szalotce z szalwią. Piecz kurczaka w piekarniku nagrzanym na 220 st. Celsjusza przez 60-90 minut, do momentu aż po nacięciu między udkiem a pałąk wydzieli się całkowicie klarowny sok. Jeśli kratka z boczku zbyt szybko się przyrumienia i będzie gotowa wcześniej, zdejmij ją z wierzchu kurczaka i odłóż. Nałóżysz ją na końcu pieczenia. Wyjmij mięso z pieca i przykryj je folią aluminiową na 5-10 minut. Kurczaka w boczku podawaj na ciepło, polanego wytworzonym w trakcie pieczenia sosem. Danie najlepiej smakuje z lekką surówką.

ROLADKI Z OGÓRKIEM KISZONYM



Składniki

600 g karkówki w plastrach
3-4 duże ogórki kiszone
1 cebula
1 łyżka oleju rzepakowego
1 łyżka musztardy
pół łyżeczki oregano
pół łyżeczki czosnku granulowanego
2 łyżki mąki pszennej
500 ml bulionu drobiowego
1 liść laurowy
1 ziele angielskie
sól i pieprz
masło do smażenia

Przygotowanie

Karkówkę rozbij na cienkie plastry. Z każdej strony oprósz solą, pieprzem, oregano i czosnkiem granulowanym. Natrzyj też delikatnie olejem z każdej strony z pomocą pędzelka. Odstaw na 30 minut do lodówki. Po tym czasie rozsmaruj po jednej stronie musztardę, dopraw oregano i czosnkiem granulowanym. Ogórki kiszone przekrój wzdłuż, a potem na pół, tworząc kształt słupków. Cebulę drobno posiekaj. Ułóż ogórki i cebulę na każdy plaster i zwiń roladki dość mocno. Obtocz w mące. Na patelni rozgrzej masło. Wrzuć roladki z ogórkiem kiszonym i cebulą. Obsmaż z każdej strony aż mięso zrobi się rumiane. Wtedy zalej całość bulionem drobiowym, dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 30 minut. Przełóż roladki na drugą stronę i zostaw na kolejne 20-30 minut pod przykryciem. Do bulionu możesz opcjonalnie dodać śmietankę słodką albo mąkę, aby zagęścić go i zrobić sos. Roladki będą jednak świetnie smakować również bez niego.

Tel. do Redakcji:
647-922-7817

e-mail do redakcji:
studiopuls2020@gmail.com



SCHABOWE ZAPIEKANE Z WARZYWAMI



Składniki

8-10 kotletów schabowych
1 brokuł
4 marchewki
1 szklanka mleka
1 szklanka bulionu
1 łyżka masła
2 łyżki mąki
2 łyżeczki musztardy
Sól, pieprz
Olej

Przygotowanie

Brokuł podzielić na różyczki, marchewki obrać i pokroić w grubsze plasterki. Warzywa ugotować w osolonej wodzie, uważając by ich nie rozgotować, odcedzić. Mięso lekko rozbić, oprószyć solą i pieprzem. Obsmażyć z obu stron na oleju. W rondlu roztopić masło, dodać mąkę, chwilę smażyć mieszając. Wlać bulion i mleko, mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji, doprowadzić do wrzenia, doprawić solą, pieprzem i musztardą, gotować około 5 minut.

Czytasz PULS
wiesz więcej



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



\$44
750 ml

95% SPIRYTUS

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

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

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

POLONIJNY TURNIEJ HALOWY O PUCHAR ŻYWCA 2025

Dziękujemy Browarowi Żywiec za wsparcie ostatniego polonijnego turnieju halowego w Kanadzie. To niezwykle ważne, żeby to nasze piłkarskie święto odbywało się corocznie. W sobotę 8 marca, rozegrany został kolejny halowy turniej piłkarski Żywiec Cup 2025. W dwóch kategoriach Open oraz over-35, rywalizowało 14 drużyn z prowincji Ontario. Zawody stały na wysokim poziomie sportowym co podkreślali zgromadzeni kibice.

W kategorii Open po zaciętym pojedynku w finale pomiędzy Jagiellonia London vs UHSC Hamilton, zakończonym rezultatem 0:0, zwycięzcę wyłoniły rzuty karne, skuteczniejsi okazali się zawodnicy Jagiellonii, którzy zdobyli trofeum. MVP turnieju - Andrew Gravett - Jagiellonia London. Najlepszy bramkarz - Mychaylo Kerechany - UHSC Hamilton, Król strzelców turnieju - Eugene Honcharenko - Karpaty.

W kategorii over-35 po emocjonującej grze w spotkaniu Husaria vs Olimpia, wygrali zawodnicy Olimpii, którzy zdominowali tegoroczny turniej, zdobywając wszystkie nagrody indywidualne.

MVP turnieju - Kuba Biały

Najlepszy bramkarz - Paul Kalinowski - „Kali”

Najlepszy strzelec - Viktor Zakhariv

Podziękowania dla zespołu Polonii Hamilton za tegoroczną tiki-takę. Wspaniałe, indywidualne trofea dla piłkarzy ufundował Pan Adam Petrus - Ancaster Plastics Machinery Inc. Wielkie dzięki organizatorom turnieju w osobach: Bogdan Kwapisz, Krzysztof Hrycaj, Marcin Warzywoda oraz Browarowi Żywiec – głównemu sponsorowi. Do zobaczenia za rok. Jeszcze jedno, wszystkim drużynom życzymy w tym sezonie rozwiązywania worka z bramkami jak na turnieju Żywca 2025.

Powodzenia! Aviofobia



Podziękowania dla Browaru Żywiec
– głównego sponsora turnieju



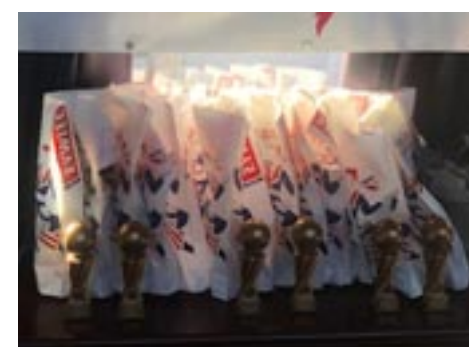
Polonia Hamilton



Olimpia



Jagiellonia London



Pogotowie Ratunkowe Real Estate !!!

Bezpłatne wizyty domowe !!!

Wzrost oprocentowania mortgage • Spadek cen • Niepewny rynek

Nie wiesz co zrobić? Zadzwoń do nas !!!

Urszula Urbańska

416-456-7683 - direct



Peter Woźnowski

416-995-7767 - direct

• 416-534-3511 - office

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

Aviofobia

Wiele osób unika latania samolotem z uwagi na obawy związane z wypadkiem. Nie pomagają pojawiające się w mediach informacje o niebezpiecznych incydentach z udziałem podniebnych maszyn. Warto jednak zwrócić uwagę na dane – jak wynika z raportu opublikowanego przez IATA, w zeszłym roku na 40,6 mln lotów doszło do 7 wypadków śmiertelnych.



Awiofobia to zaburzenie lękowe objawiające się strachem przed lataniem. Tego rodzaju fobia może przybierać różną intensywność. Z reguły nie stanowi to problemu dla osób, które bardzo rzadko podróżują i nie mają potrzeby latania samolotem. Co innego, jeśli chodzi o tych, którzy muszą dość często wsiadać do podniebnej maszyny, bo, na przykład, charakter ich pracy wymaga od nich uczestniczenia w międzynarodowych delegacjach.

U niektórych awiofobia objawia się drżeniem rąk, trudnym do stłumienia lękiem oraz nadpotliwością. W skrajnych sytuacjach dochodzi do dreszczy, nudności lub ataku paniki. Jeśli chodzi o ciężkie przypadki awiofobii, to wówczas prawdopodobnie najlepszym rozwiązaniem okazuje się skorzystanie z usług psychoterapeuty. Regularne sesje u specjalisty mogą pomóc w nauce metod, dzięki którym można opanować lęk i poradzić sobie ze strachem przed lataniem.

Jeśli w naszym przypadku objawy awiofobii nie są zbyt poważne, ale nadal czujemy pewien niepokój związany z lotem, to wówczas warto sięgnąć po twarde dane. Chodzi tutaj o raport bezpieczeństwa IATA, który z pewnością może uspokoić niejedną osobę.

IATA (International Air Transport Association), czyli Międzynarodowe Stowarzyszenie Transportu Lotniczego, opublikowało w lutym 2025 roczny raport bezpieczeństwa za rok 2024. Okazuje się, że w zeszłym roku na ponad 40,6 mln lotów doszło do 46 wypadków, w tym 7 wypadków śmiertelnych, które pochłonęły życie 244 pasażerów znajdujących się na pokładzie. Warto zaznaczyć, że najczęściej zgłaszanymi rodzajami wypadków były

wypadnięcie z drogi startowej oraz uderzenie tylną częścią samolotu o podłoże.

Ile wynosi ryzyko śmierci na pokładzie samolotu? Zgodnie z informacjami podanymi w przygotowanym przez ekspertów badaniu IATA, ryzyko śmiertelności wzrosło z 0,03 w 2023 roku do 0,06 w 2024 roku, jednak nadal jest niższe od pięcioletniej średniej, która wynosi 0,10 (dla okresu od 2020 do 2024 roku). Co ciekawe - istnieje zdecydowanie większe ryzyko poniesienia śmierci w wypadku samochodowym, niż lotniczym.

Należy zaznaczyć, że na bieżąco rozwijane są technologie mające poprawić bezpieczeństwo pasażerów samolotów. Świadczy o tym długoterminowy trend spadku liczby wypadków - w 2005 roku na milion lotów przypadało średnio 3,72 wypadków. Z kolei w 2024 tego typu zdarzeń było już ponad 3 razy mniej - na milion lotów przypadało 1,13 wypadku (1 wypadek na około 880 000 lotów).

Mówisz do siebie na głos? To dobrze!

"Mówienie do siebie? Przecież to oznaka szaleństwa!" - nic bardziej mylnego. Badania pokazują, że osoby, które rozmawiają same ze sobą, lepiej radzą sobie z codziennymi zadaniami, szybciej się uczą i skuteczniej kontrolują emocje.

W dzieciństwie wiele osób słyszy, że rozmawianie ze sobą to dziwactwo, a nawet powód do zmartwień. Tymczasem naukowcy podkreślają, że jest to naturalna i bardzo korzystna strategia, która pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Nie bez powodu prowadzimy wewnętrzne dialogi w myślach, ale warto je czasem wypowiedzieć na głos. Dlaczego? Oto siedem powodów!

Mówienie na głos pomaga nam uporządkować myśli i skupić się na wykonywanych czynnościach. Składanie mebli, gotowanie według nowego przepisu czy naprawa roweru? Wypowiadanie instrukcji krok po kroku sprawia, że lepiej przechodzimy przez kolejne etapy i unikamy błędów.

Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek mówić do siebie, przeżywając stresującą sytuację? To naturalne! Głośne wypowiadanie własnych myśli pomaga ośwoić trudne chwile, jak problemy w relacjach czy nieoczekiwane zdarzenia. Ludzie podróżujący samotnie czy spacerujący w nieznanych miejscach często intuicyjnie zaczynają mówić do siebie, co daje im poczucie kontroli i bezpieczeństwa.

Osoby uczące się nowego materiału, np. studenci medycyny czy kursanci prawa jazdy, często korzystają z głośnego powtarzania. Badania wykazują, że taka metoda wspomaga zapamiętywanie i sprawia, że trudne treści stają się bardziej przystępne.

Sportowcy, artyści i aktorzy od dawna stosują samomotywację poprzez mówienie do siebie. "Dasz radę!", "Skup się na oddechu", "Teraz precyzyjnie" - takie zwroty pomagają poprawić wyniki i zmniejszają treść przed występem publicznym.

Czy to Casspir?



Tesla Cybertruck to jeden z najbardziej kontrowersyjnych pojazdów ostatnich lat. Kiedy zaprezentowano jego futurystyczny wygląd, większość ludzi zastanawiała się, co skłoniło Elona Muska do stworzenia tak radykalnego designu.

Wiele osób spekulowało, że inspiracją były filmy science fiction, ale amerykańscy naukowcy wskazują na inne, zaskakujące źródło: wzorem dla stylizacji Cybertrucka miały być opancerzone pojazdy z czasów apartheidu w

RPA.

Zespół badaczy z Uniwersytetu Rice, Vivian Chenxue Lu i Nana Osei-Opore, zauważył, że ostre krawędzie i surowa forma Cybertrucka przypominają konstrukcje wojskowe używane do tłumienia protestów czarnoskórej ludności w latach 80. XX wieku.

Pojazdy Casspir, wykorzystywane w Południowej Afryce w czasach apartheidu, miały za zadanie kontrolowanie dzielnic zamieszkałych przez czarnoskórych obywateli. Były to pojazdy opancerzone, które stały się symbolem brutalności reżimu.

Według naukowców w Cybertrucku można dostrzec podobieństwo do tych maszyn.

Naukowcy zwrócili również uwagę, że Elon Musk mógł być świadkiem brutalnych działań rządu w RPA, ponieważ wyemigrował do USA tuż przed rozpoczęciem służby wojskowej.

Jednym z kluczowych elementów, który wyróżnia pojazd, jest materiał - stal nierdzewna, podobna do tej używanej w konstrukcji statku kosmicznego Starship. Tesla postawiła na ultra-twardy materiał, który ma być odporny na uszkodzenia mechaniczne i rdzewienie.

Co więcej, Cybertruck nie ma typowego silnika spalinowego, więc nie potrzebuje dużego przodu jak tradycyjne pickupy. Zamiast tego, pojazd posiada wyraźnie prostokątną sylwetkę, co umożliwia lepsze wykorzystanie

przestrzeni wewnętrznej.

Stal nierdzewna jest odporna na korozję, co sprawia, że pojazd może dłużej zachować estetyczny wygląd. Choć wygląd Cybertrucka może nie przypaść do gustu każdemu, nie można zaprzeczyć, że projekt opiera się na konkretnych rozwiązaniach inżynierskich.

Cybertruck jest symbolem nowego podejścia do projektowania pojazdów elektrycznych. Z jednej strony mamy futurystyczny wygląd, z drugiej - nowoczesne technologie. Tesla, mimo że zmienia standardy designu, nie rezygnuje z użyteczności i funkcjonalności. Choć jego wygląd jest mocno kontrowersyjny, nie można mu odmówić innowacyjności. Warto zauważyć, że mimo początkowych obaw o wygląd, pojazd cieszy się rosnącym zainteresowaniem.



33. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zamknął się ostateczną kwotą 289 068 047,77 zł - ogłosił prezes Fundacji WOŚP Jerzy Owsiak. To kolejny rekordowy wynik Finału, a zebrane środki zostaną przeznaczone na potrzeby hematologii i onkologii dziecięcej.



Historia 911

Jak jedno morderstwo zmieniło psychologię społeczną i doprowadziło do powstania numeru alarmowego 911.

Pewnej nocy w 1964 roku, na ulicach Nowego Jorku rozegrała się tragedia, która wstrząsnęła Ameryką i zapoczątkowała serię badań nad zachowaniem ludzi w obliczu sytuacji kryzysowych. Zabójstwo Kitty Genovese nie tylko stało się jednym z najbardziej znanych przypadków w historii psychologii społecznej, ale także - jak się później okazało - przykładem fake newsa, który zmienił świat.

Zjawisko, które dziś znamy jako efekt Genovese, zwany też efektem widza, opisuje psychologiczny mechanizm, według którego im więcej osób jest świadkami sytuacji awaryjnej, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo, że ktokolwiek podejmie interwencję. Intuicyjnie można by pomyśleć, że większa liczba świadków zwiększa szansę na reakcję - w końcu ktoś powinien wezwać pomoc. Jednak badania pokazują, że jest wręcz przeciwnie.

W latach 60. dwaj psychologowie społeczni, John M. Darley i Bibb Latané, postanowili zbadać ten fenomen. Odkryli, że gdy tylko jedna osoba była świadkiem kryzysowej sytuacji, aż 80 proc. ludzi reagowało, starając się pomóc. Gdy świadków było dwóch, odsetek ten spadał do 60 proc., a w większych grupach wynosił już tylko 30 proc. Ludzie zakładali, że "ktoś inny na pewno zareaguje", przez co odpowiedzialność się rozmywała.



światła, a sąsiedzi zaczęli wyglądać przez okna. Widząc poruszenie, sprawca uciekł. Jednak, gdy po kilku minutach zorientował się, że nikt nie ruszył Kitty na pomoc i nie słyszał syren policyjnych, wrócił. Po raz drugi zaatakował swoją ofiarę, zgwałcił ją i zadał śmiertelne ciosy. Całe zajście trwało około 30 minut. Dopiero później miała zostać wykonana pierwsza telefoniczna prośba o pomoc. Kilka dni po tym wstrząsającym morderstwie "The New York Times" opublikował artykuł, który wywołał falę oburzenia: "38 świadków patrzyło i nikt nie pomógł". Przekaz był jednoznaczny - społeczeństwo wielkich miast stało się obojętne, ludzie stracili empatię, a życie jednostki przestało mieć znaczenie.

Historia Kitty Genovese przez lata była uznawana za symbol ludzkiej apatii. Jednak późniejsze analizy wykazały, że przekaz medialny mocno odbiegał od rzeczywistości.

W 2015 roku powstał dokument "The Witness", w którym brat Kitty, Bill Genovese, postanowił zweryfikować fakty. Okazało się, że:

- nie potwierdzono, by 38 osób widziało lub słyszało cały atak,
- nie była prawdą teza, że nikt nie zareagował - kilka osób próbowało interweniować,
- Kitty nie umarła samotnie - w jej ostatnich chwilach była z nią sąsiadka.

Mimo że relacja prasowa była przesadzona, efekt Genovese stał się kluczowym punktem dla badań nad psychologią tłumu.

W latach 60. nie istniał jeden ogólnokrajowy numer alarmowy. W sytuacji kryzysowej trzeba było znać numer do odpowiednich służb - straży pożarnej, policji lub pogotowia. To prowadziło do chaosu i opóźnień w udzielaniu pomocy. Sprawa Kitty Genovese stała się katalizatorem zmian. Po kilku latach, w 1968 roku, wprowadzono numer 911 jako jednolity system alarmowy w USA (jego europejskim odpowiednikiem jest 112).

Efekt Genovese jest nadal aktualny i podlega badaniom w psychologii i socjologii. Ale wiedza o nim może pomóc w jego przezwyciężeniu. Gdy znajdziemy się w sytuacji, w której ktoś potrzebuje pomocy, zamiast zakładać, że "ktoś inny coś zrobi", warto podjąć działanie. Czasem wystarczy skierować apel do konkretnej osoby ("Ty, w czerwonej kurtce, wezwij karetkę!"), by przełamać społeczną bierność. Choć psychologia tłumu może sprawiać, że ludzie unikają odpowiedzialności, w wielu przypadkach to właśnie jednostki decydują się na działanie, ratując życie innym. To przypomnienie, że mimo efektu widza, człowieczeństwo wciąż zwycięża.

International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-03-27

0:30	Kropka nad i - magazyn,
0:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Megatransportsy 7 - program rozrywkowy
1:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
3:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
4:05	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
4:55	Duda kontra Szafrński 7 - program motoryzacyjny
5:30	Jestem z Polski 10 - program dokumentaln
6:20	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
7:05	Detektywi - serial kryminalny
7:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:00	Kropka nad i - magazyn
11:25	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
11:35	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
12:00	Szpital - serial obyczajowy
12:50	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	39 i pół - serial komediowy
14:25	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
14:50	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
15:15	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
16:05	Szpital - serial obyczajowy
16:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:20	Detektywi - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Pogoda - program informacyjny
19:40	Kropka nad i - magazyn
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
20:50	Doradca smaku - program kulinarny
20:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:05	19 + - serial obyczajowy
21:30	Automania 30 - program motoryzacyjny
22:25	Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog. moto.
22:50	Żony Podlasia - program rozrywkowy
23:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-03-28

0:30	Kropka nad i - magazyn
0:55	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Megatransportsy 7 - program rozrywkowy
1:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
3:20	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
4:05	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
4:55	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn
5:30	Jestem z Polski 10 - program dokumentalny
6:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
7:05	Detektywi - serial kryminalny
7:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:00	Kropka nad i - magazyn
11:25	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
11:35	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
12:00	Szpital - serial obyczajowy
12:50	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	39 i pół - serial komediowy
14:25	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
14:50	Pilkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
15:15	Zakup w ciemno 3 - program rozrywkowy
16:05	Szpital - serial obyczajowy
16:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:20	Detektywi - serial kryminalny
18:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:25	Pogoda - program informacyjny
19:35	Czarno na białym - magazyn reporterów
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Miał Cię nie być, Polska 2023, reż. Jakub Michalcuk
21:45	Zawodowi handlarze 15 - program motoryzacyjny
22:20	Doradca smaku - program kulinarny
22:30	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn
23:05	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn
23:40	39 i pół - serial komediowy

ITVN, sobota, 2025-03-29

0:30	Czarno na białym - magazyn reporterów,
1:00	Uwaga! - magazyn interwencyjny
1:15	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn
1:50	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
2:35	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
3:20	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
4:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy

4:50	39 i pół - serial komediowy
5:35	39 i pół - serial komediowy
6:20	DeFacto 14 - program informacyjny
7:05	DeFacto 14 - program informacyjny
7:30	Doradca smaku - program kulinarny
7:55	Dzień Dobry TVN - magazyn
8:00	Nowa Maja w ogrodzie 2 - program ogrodnicy
11:05	Co za tydzień - program rozrywkowy
11:30	Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog. moto.
12:15	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Jeździć, obserwować 4 - program motoryzacyjny
14:00	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
14:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
14:15	Żony Podlasia - program rozrywkowy
15:05	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
15:30	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny
15:55	Automania 30 - program motoryzacyjny
16:40	99 - Gra o wszystko. VIP 5 - program rozrywkowy
17:25	Zakup w ciemno 3 - program rozrywkowy
18:10	EuroPOLKI studentki 3 - program dokumentalny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:25	Pogoda - program informacyjny
19:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
20:00	Mam talent 16 - program rozrywkowy
21:25	Podwójne życie - serial obyczajowy, Szwajcaria
22:15	Doradca smaku - program kulinarny
22:25	Wycieczkowiec - program rozrywkowy
23:15	Polskie pościgi policyjne 2 - program rozrywkowy
23:40	Doradca smaku - program kulinarny
23:50	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-03-30

0:30	Fakty - program informacyjny
0:55	Pogoda - program informacyjny
1:00	Defacto 8 - Flesz - program informacyjny
1:15	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn
1:50	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
2:35	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
3:20	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
4:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
4:50	39 i pół - serial komediowy
5:35	39 i pół - serial komediowy
6:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
7:05	DeFacto 14 - program informacyjny
7:30	DeFacto 14 - program informacyjny
7:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
11:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:25	Duda kontra Szafrński 7 - program motoryzacyjny
13:00	Magda gotuje internet - program kulinarno-rozrywkowy
13:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
14:50	Mam talent 16 - program rozrywkowy
16:10	Jeździć, obserwować 4 - program motoryzacyjny
16:45	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
17:30	Polskie pościgi policyjne 2 - program rozrywkowy
17:55	Zawodowi handlarze 15 - program motoryzacyjny
18:30	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny
19:00	Fakty - program informacyjny
19:25	Pogoda - program informacyjny
19:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
20:00	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
20:55	Niezwykłe Stany Prokopa 5 - program podróżniczo-rozrywkowy
21:45	Zakup w ciemno 3 - program rozrywkowy
22:35	Doradca smaku - program kulinarny
22:45	Superwizjer - magazyn reporterów
23:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
0:05	Nowa Maja w ogrodzie 2 - program ogrodnicy

ITVN, niedziela, 2025-03-31

0:30	Fakty - program informacyjny
0:56	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
1:05	Megatransportsy 7 - rozrywkowy
1:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
2:25	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
3:10	Opowieści małżeńskie - serial fabularno-dokumentalny
3:55	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
4:45	Podwójne życie - serial obyczajowy, Szwajcaria
5:30	Jestem z Polski 10 - program dokumentalny
6:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
7:05	Detektywi - serial kryminalny
7:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
8:00	Dzień Dobry TVN - magazyn,
11:00	Co za tydzień - program rozrywkowy
11:25	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
11:35	Polskie pościgi policyjne 2 - program rozrywkowy
12:00	Fakty - program informacyjny
12:35	Szpital - serial obyczajowy
13:25	39 i pół - serial komediowy
14:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
14:50	Gadżet 4.0 2 - program rozrywkowy
15:15	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
16:05	Szpital - serial obyczajowy
16:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
17:20	Detektywi - serial kryminalny
18:10	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
19:00	Fakty - program informacyjny
19:30	Pogoda - program informacyjny
19:40	Kropka nad i - program publicystyczny
20:05	Uwaga! - magazyn interwencyjny
20:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
20:50	Doradca smaku - program kulinarny
20:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
21:05	19 + - serial obyczajowy,
21:30	Wycieczkowiec - program rozrywkowy
22:25	Bad Boy - serial kryminalny
23:10	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny
23:35	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
23:45	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-04-01

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - program interwencyjny
2:15	Megatransportsy 7 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzystwa 21 - magazyn
6:31	Jestem z Polski 10 - program dokumentalny
7:20	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
8:05	Detektywi - serial kryminalny
8:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Kropka nad i - program publicystyczny
12:25	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
12:35	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	39 i pół - serial komediowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Inspirujące kobiety 3 - program publicystyczny
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	Automania 30 - program motoryzacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - program 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	EuroPOLKI studentki 3 - program dokumentalny
23:25	Kuba Wojewódzki 19 - program rozrywkowy
0:15	Gadżet 4.0 2 - program rozrywkowy,
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, środa, 2025-04-02

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny,
1:55	Uwaga! - program interwencyjny
2:15	Megatransportsy 7 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto kobiet 2 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Prawo Agaty 4 - serial obyczajowy

5:55	Jeździć, obserwować 4 - program motoryzacyjny
6:31	Jestem z Polski 10 - program dokumentalny
7:20	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
8:05	Detektywi - serial kryminalny
8:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Kropka nad i - program publicystyczny
12:25	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
12:35	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	39 i pół - serial komediowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog.moto.
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	EuroPOLKI studentki 3 - program dokumentalny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - program 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	99 - Gra o wszystko. VIP 5 - program rozrywkowy
23:20	Emigracja XD - serial komediowy
23:45	Pilkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
0:10	Duda kontra Szafrński 7 - program motoryzacyjny
0:45	Rozmowy w toku - program publicystyczny



ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

zatrudni dekarzy

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

Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

Wymagania:

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

Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

Wymagania:

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

General Labour (stawka \$14+ /hr)

Wymagania:

- Praca na wysokościach

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

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres

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

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.

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



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



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Uwaga pracownicy budownictwa

Ministerstwo imigracji planuje wprowadzenie nowych programów na pobyt stały dla pracowników budownictwa (w tym również nielegalnych) oraz studentów zagranicznych odbywających praktykę w tej dziedzinie.

Już od 26 lutego studenci zawodów technicznych w dziedzinie budownictwa mogą ukończyć studia bez uzyskania pozwolenia na studia. Pilotażowy program w ramach specjalnego zezwolenia polityki społecznej będzie trwać 2 lata. Kwalifikują się osoby posiadające pozwolenia na pracę i posiadające kontrakty na praktykę zawodową zarejestrowane we właściwym urzędzie regulującym (w Ontario "Skilled Trades Ontario"). Lista zawodów kwalifikujących się do tego programu została opublikowana (różny poziom kwalifikacji zawodowych z TEER 0, 1, 2, 3).

Zapotrzebowanie na zawody budowlane oraz kryzys mieszkaniowy spowodowały inicjatywę utworzenia specjalnej rady złożonej między innymi z przedstawicieli sektora prywatnego, związków zawodowych oraz rządu kanadyjskiego w celu opracowania programów imigracyjnych prowadzących do uzyskania pobytu stałego przez pracowników budownictwa.

Ministerstwo przewiduje program dla 6000 nielegalnych pracowników budownictwa. Oczekujemy z niecierpliwością zasad tych przyszłych programów.

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/news/2025/03/canada-takes-action-to-support-housing-with-new-immigration-measures.html>

Pytania prosimy kierować do Wandy Dobrowolskiej 905-271-4183



Wanda Dobrowolska
 Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Chcą zastąpić USA w NATO

Francja, Niemcy, Wielka Brytania oraz kraje nordyckie usilnie pracują nad "planem zastąpienia USA w NATO" - podał "Financial Times", powołując się na cztery niezależne źródła. Projekt zakłada przejęcie odpowiedzialności za ochronę Starego Kontynentu. Jak podkreślono, Europa chce uniknąć chaosu, gdyby administracja Trumpa nagle wycofała się z tego regionu.

Amerykańska gazeta wskazała, że w Europie na razie toczą się nieformalne rozmowy. Niewykluczone, że grupa państw zaangażowanych w przejęcie kompetencji od USA będzie większa.

Plan wynika z działania nowej administracji w Stanach Zjednoczonych. Donald Trump apelował do krajów na Starym Kontynencie, aby w ramach NATO zwiększyli swoje wydatki na obronność.

Zdradził również, że to właśnie siły europejskie powinny odpowiadać za misję stabilizacyjną po ewentualnym zawarciu pokoju między Ukrainą i Rosją.

"Financial Times" podał, że na czele nowego projektu stanęli Brytyjczycy, Francuzi, Niemcy oraz przywódcy z krajów nordyckich. Wstępny plan zakłada przedstawienie Amerykanom propozycji "transferu sił". Cała operacja miałaby się dokonać w ciągu 5-10 lat.

- Jedyną opcją, jaką mamy, jest zwiększenie wydatków: dzielenie się obciążeniami i odsunięcie się od zależności od USA - mówił jeden z urzędników.

Inny zwrócił uwagę na entuzjazm mieszkający się z lękiem: "Rozpoczynamy te rozmowy, ale to tak duże zadanie, że wielu jest przytłoczonych jego skalą".

Wstępny zarys propozycji może zostać przedstawiony Trumpowi już za trzy miesiące podczas szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego w Hadze.

"Stany Zjednoczone, które wydają na obronę więcej niż wszyscy pozostali sojusznicy NATO razem wzięci, są niezastąpione dla bezpieczeństwa Europy" - pisze "FT". Nowy ruch europejskich liderów miałby zmienić ten stan rzeczy.

"Financial Times" przypomniał, że Stany Zjednoczone wysłały na teren Starego Kontynentu aż 80 tys. swoich żołnierzy. Część z nich przebywa w Polsce. Niewykluczone, że następne decyzje nowej administracji w USA będą dotyczyć redukcji oddziałów.

Wybór Trumpa wpłynął już na działanie Unii Europejskiej, która "uruchomiła inicjatywę mające na celu przyspieszenie wzrostu inwestycji wojskowych w państwach członkowskich". (Financial Times)

Trump "kocha" także Kongo

Stany Zjednoczone są zainteresowane nie tylko ukraińskimi surowcami. Amerykańskie media donoszą, że administracja Donalda Trumpa negocjuje dostęp do złóż jednego z afrykańskich państw.

Stany Zjednoczone prowadzą rozmowy z Demokratyczną Republiką Kongo (DRK) w sprawie znajdujących się na terenie tego afrykańskiego kraju surowców. Rozmowy mają wciąż być na wstępnym etapie, chociaż jak dowiedziało się "Financial Times" stały się w ostatnich dniach bardziej poważne. Amerykańska administracja potwierdziła, że rzeczywiście prowadzi w tej sprawie negocjacje. Na terenie Konga są m.in. ogromne zasoby miedzi, kobaltu i uranu.

Afrykańska administracja ma być lekko zdesperowana, by dogadać się z Amerykanami. Pilnie potrzebuje bowiem ich pomocy, dlatego zaoferowała suwerenności Republikę Konga Félix Tshisekedi liczy na wsparcie w szkoleniu i wyposażaniu kongijskich sił zbrojnych, aby mógł walczyć z rebeliantami. "Financial Times" ujawnia, że w liście wysłanym pod koniec ubiegłego miesiąca do sekretarza stanu Marco Rubio zaproponowano, aby DRK przyznała amerykańskim firmom prawa do wydobywania w ramach projektów górniczych oraz współpracowało przy tworzeniu strategicznych zapasów minerałów. Otworzyłyby to drogę Amerykanom do przełamania monopolu Chin w regionie. "Chociaż Chiny historycznie dominowały w łańcuchach dostaw minerałów w Demokratycznej Republice Konga, niedawna zmiana polityki prezydenta Tshisekediego stanowi rzadką okazję dla Stanów Zjednoczonych do ustanowienia bezpośredniego i etycznego łańcucha dostaw" - pisano w liście.



§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK BEZPIECZENIE KUPIĆ NIERUCHOMOŚĆ 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

W ostatnich latach bardzo szybko wzrasta wśród Polonii trend powrotów do Kraju, a co za tym idzie, zakupu przez powracających nieruchomości w Polsce. Wiedza na temat stanu prawnego nieruchomości przed podjęciem decyzji o jej zakupie jest niezbędna dla uniknięcia nietrafionej inwestycji. Nieruchomość, obciążona wadami prawnymi ma bowiem dużo niższą wartość rynkową; wady takie mogą uniemożliwiać korzystanie z niej w oczekiwany przez nas sposób, wpisanie nowych właścicieli do księgi wieczystej, uzyskanie kredytu hipotecznego czy też wybudowanie na tej nieruchomości budynków lub innych obiektów. Nieruchomość może być także obciążona prawami na rzecz osób trzecich. Do takich praw zalicza się obciążenie nieruchomości hipoteką czy służebnością, tj. udostępnieniem swojego części gruntu lub budynku osobom trzecim czy też udostępnienie części gruntu do przechodu/przejazdu właścicielom działek sąsiednich. Obciążenia te dotyczą każdorazowego właściciela nieruchomości. Ponadto mieszkanie lub dom w Kraju mogą być obciążone prawem dożywocia na rzecz osób najbliższych właściciela, co oznacza, że osoby te mają prawo zamieszkiwać w nieruchomości do końca życia na koszt każdorazowego jej właściciela. W takich przypadkach wartość rynkowa nieruchomości jest znacznie niższa, a znalezienie w przyszłości kupca na taką nieruchomość jest znacznie utrudnione. Dlatego też dobrze jest sprawdzić lub zlecić sprawdzenie radcy prawnemu lub adwokatowi, czy i jakie wady prawne lub obciążenia posiada nieruchomość i, o ile jest to możliwe, doprowadzić do ich usunięcia jeszcze przed podpisaniem aktu notarialnego zakupu nieruchomości. Najprościej można usunąć wady prawne nieruchomości wynikające z zaniebdania właścicieli, np. kiedy nie dopilnowali oni złożenia wniosku do sądu wieczystoksięgowego o wykreślenie hipoteki obciążającej nieruchomość po spłacie kredytu, czy w przypadku zmiany właściciela nieruchomości, nie dopilnowali złożenia wniosku o wykreślenie dożywocia w przypadku śmierci dożywotników itp. Podstawowym dokumentem, pozwalającym ustalić stan prawny nieruchomości, jest księga wieczysta. Jest to rejestr publiczny, przedstawiający stan prawny nieruchomości. Księgi wieczyste są jawne. Znając numer księgi wieczystej, można sprawdzić jej treść na stronie https://ekw.ms.gov.pl/eukw_ogol/menu.do. Aby zapoznać się ze stanem prawnym nabywanej nieruchomości, przed sfinalizowaniem transakcji należy w szczególności pozyskać aktualny wypis z księgi wieczystej nieruchomości, przeanalizować jej treść i ustalić, czy księga wieczysta nie zawiera wpisów lub wzmianek w dziale III (obciążenia, ograniczenia) lub w dziale IV (hipoteki), niezrozumiałych dla nas wpisów lub wzmianek w

pozostałych działach lub zweryfikować, czy część wpisów jest nieaktualna bądź też czy jest możliwa do wykreślenia. Dalej należy zweryfikować, czy w księdze wieczystej widnieją aktualni właściciele, a w przypadku nieruchomości spadkowych, czy postępowanie spadkowe zostało przeprowadzone prawidłowo oraz, czy dokonano zapłaty podatku od spadków i darowizn od tej nieruchomości. W przypadku nieruchomości gruntowych, istotne jest także zweryfikowanie w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego, o ile plan taki został uchwalony, a w jego braku, w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego, jakie jest przeznaczenie interesującej nas nieruchomości, czy działka jest budowlana, rolna czy leśna, lub też czy przez działkę, przykładowo, nie zaplanowano przebiegu drogi publicznej lub innej inwestycji celu publicznego, co wykluczyłoby uzyskanie pozwolenia na jej zabudowę. Wszystkie te elementy mają decydujący wpływ na wartość rynkową nieruchomości. Każdą z tych informacji można pozyskać w wydziałach wieczystoksięgowych sądów rejonowych, właściwych ze względu na miejsce położenia nieruchomości, wydziałach geodezji i kartografii, ewidencji gruntów i budynków, funkcjonujących w starostwach lub urzędach miast, urzędach gminy lub urzędach miasta, lub też zlecić kompleksowe sprawdzenie stanu prawnego nieruchomości, polegające na sporządzeniu odpowiedniego raportu. Raport ten sporządzony przez profesjonalnego prawnika może także w przyszłości ułatwić sprzedaż nieruchomości i stanowić podstawę do wyceny gruntu, czy też położonych na nim zabudowań. Nasza Kancelaria ma wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu spraw dotyczących określenia stanu prawnego nieruchomości, spraw własnościowych, obsługi prawnej przy zakupie i sprzedaży nieruchomości na terenie Polski a także w kwestiach prawno-podatkowych z tym związanych.



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

W następnym wydaniu: Jak uniknąć zasiedzenia nieruchomości 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.

Egoista a nie mistrz szachowy

Zarządzanie światowym imperium za pomocą tweetów jest wprowadzeniem absolutnego chaosu w stosunki międzynarodowe. Polityka Trumpa jest "polityką egoisty, a nie mistrza szachowego".

Prezydent USA Donald Trump w piątkowym wpisie na swoim portalu Truth Social zagroził Rosji wprowadzeniem dodatkowych sankcji, dopóki - jak ujął - nie zostanie osiągnięte zawieszenie broni i ostateczne porozumienie pokojowe. "Przyjdźcie do stołu, zanim będzie za późno" - wezwał Ukrainę i Rosję przywódca USA. Za dwa tygodnie być może ukaże się kolejny wpis Trumpa, w którym poinformuje, że "zdejmuje te sankcje".

Również w ubiegły piątek Trump oznajmił, iż "nadal wierzy" prezydentowi Rosji Władimirowi Putinowi, że chce on zakończyć wojnę w Ukrainie. Prezydent USA przyznał również, że "ciężiej rozmawia mu się z Ukraińcami".

Wygłąda na to, że Trump cały czas szuka "rac-

jonalnej podszewki tej chaotycznej komunikacji", tego "szerzenia paniki w świecie". Ale pamiętajmy, że mamy do czynienia z człowiekiem tak zakochanym w sobie, że szuka partnerów tylko równie wielkich, jak on.

Problem nie polega na tym, jak Trump się zachowuje, a na tym "jak świat na to zareaguje". Mamy do czynienia z "najpoważniejszym kryzysem w Europie od lat osiemdziesiątych". - I tu jest, tak naprawdę, istota sprawy.

Trump za cztery lata przestanie być prezydentem Stanów Zjednoczonych. - Pytanie, co się stanie przez cztery lata?

Na razie jesteśmy świadkami postępującej agresji rosyjskiej na Ukrainie, wątpliwości co do kluczowego sojuszu USA z Europą i nie mamy jasności, jak będzie polityka handlowa USA z Europą.

Pytaniem jest, jak się zachowa Polska i Europa" wobec tego największego wyzwania. Niestety w Parlamencie Europejskim rzeczy "dzieją się bardzo powoli". - Natomiast to przyspieszenie, jakie przechodzi w tej chwili Unia Europejska, w takiej samoświadomości strategicz-



Kancelaria Prawna w Polsce

Oferujemy kompleksową obsługę prawną na terenie całej POLSKI w zakresie:

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

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

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

nej jest czymś niezwykłym. Świadomość zagrożenia, świadomość wagi, konieczności wspólnego działania w Europie jest bardzo wysoka".

Podczas piątkowego szczytu w Brukseli padły deklaracje o przeznaczeniu 800 miliardów euro na rzecz inwestycji w obronność Europy. - To jest bardzo dużo. Przy potencjale, jaki mają państwa Unii Europejskiej razem, jest to

potencjał równy, a w niektórych kwestiach przewyższający zdecydowanie potencjał wojskowy Rosji. Jeśli ten potencjał zostanie użyty do twardego odstraszenia, to Europa jest w stanie uniknąć najgorszego i, niezależnie od turbulencji transatlantyckich, uchronić Europejczyków i Unię Europejską, od gorącej wojny.

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 UTOŹSAMIA 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

PRACA W BIURZE UBEZPIECZENIOWYM

zainteresowani proszeni

o przesłanie resume na email:

donna.raczka@desjardins.com



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

**POTRZEBNA
KELNERKA
na WEEKENDY
DO POLSKIEJ RESTAURACJI
w MISSISSAUGA**

Tel. 905-290-7000

Mikroplastik we krwi

Małe plastikowe włókna to poważny problem. Naukowcy znaleźli mikroplastik i nanoplastik we krwi, w mózgu, a nawet wewnątrz płodu człowieka. Trwają badania nad jego dokładnym wpływem na zdrowie, ale już teraz zakłada się, nie jest on obojętny. Jak na ironię, dawkę mikroplastiku możemy przyjąć w miejscu, które w najwyższym stopniu powinno dbać o nasze zdrowie. Chodzi o szpitale, gdzie torebki używane do kroplówek mogą nam zaszkodzić.

Ludzkość zachłysnęła się plastikiem. Ten stosunkowo nowy wynalazek pojawił się na samym początku XX wieku i szturmem opanował świat. Początkowo był jak zbawienie - lekki, wytrzymały i tani. Czego chcieć więcej? Negatywne skutki tego zachłystnięcia zobaczyliśmy dopiero po latach. Stał się symbolem naszej epoki - antropocenu. "Kochamy" go tak bardzo, że nosimy go w sobie. Plastik jest wszędzie. Gdzie nie spojrzeć, tam mikroplastik. Wiele dekad korzystania na potęgę z tworzyw sztucznych zaczęło zbierać swoje żniwo. Ich drobinki zanieczyszczają jeziora i oceany, wodę pitną i produkty spożywcze. Nie sposób się przed tym uchronić, ale można zminimalizować spożycie mikro-

plastiku. Najprościej jest unikać żywności i napojów przechowywanych w plastikowych pojemnikach, zwłaszcza tych z BPA. Nie powinniśmy też parzyć herbaty w torebkach ani gotować w nich ryżu. To jednak nie wystarczy.

Istnieją źródła mikroplastiku, których trudno jest uniknąć. Kiedy trafimy do szpitala i dostaniemy kroplówkę, płyn do infuzji dożylny i leki zazwyczaj przechowywane są w plastikowych torebkach. A z nich mikroplastik trafia prosto do krwiobiegu.

Naukowcy już w latach 70. XX w. sugerowali, że worki do kroplówek mogą zawierać cząstki stałe, ale nie było wystarczająco wiele badań, które mogłyby ustalić, co to może być. Zespół przeprowadzający nowe badanie podejrzewał, że to mikroplastik, a otrzymanie wlewu dożylnego może wysłać te cząsteczki wprost do naszego krwiobiegu.

Badacze przyjrzeni się dwóm różnym markom roztworu soli fizjologicznej do wlewów dożylnych (IV), powszechnie używanego w wielu chorobach i przypadłościach wymagających nawodnienia. Opróżnili oni worki do osobnych pojemników i przefiltrowali płyn, aby odseparować cząstki stałe. Próbkę policzono, by oszacować całkowitą liczbę cząsteczek mikroplastiku w każdym worku, a następnie przeanalizowano ich skład.

Naukowcy ustalili, że pojedyncza torebka do kroplówki może wprowadzić ok. 7500 cząsteczek mikroplastiku do organizmu pacjenta. Niektóre schorzenia wymagają podania wielu kroplówek, a nawet ich regularnego stosowania. Ilość dostarczanego mikroplastiku zaczyna się więc robić niebezpieczna. Nie wiadomo jednak, czy na tyle, by jego negatywne skutki przewyższyły pozytywne działanie administrowanych leków.

Jak dotąd nie został jeszcze opracowany konsensus naukowy w kwestii wpływu mikroplastiku na zdrowie. Niewiele wiemy o jego szkodliwości, jednak zdrowy rozsądek podpowiada, że jest to ciało obce, które teoretycznie może drażnić tkanki podobnie jak włókna azbestu i ostatecznie

prowadzić do chorób. Nie było jednak badań klinicznych, które by to udowodniły. Wiadomo natomiast, że mikroplastik i nanoplastik znajduje się w wielu tkankach naszego ciała, również w życiu płodowym. Worki do kroplówek nie muszą pompować mikroplastiku do żył. Badacze sugerują zastosowanie filtracji, aby pozbyć płyn iniekcyjny potencjalnie szkodliwego wsadu. Autorzy badania starają się też zwrócić uwagę świata nauki na problem zanieczyszczenia mikroplastikiem:

"Podsumowując, nasze badania podkreślają aspekt zanieczyszczenia mikroplastikiem, który dotyczy ludzi bardziej bezpośrednio, jako że mikroplastik jest wstrzykiwany do krwiobiegu."



HOROSKOP



Baran
Wenus i Merkury w Twoim znaku przyniosą Ci więcej zaproszeń na udane imprezy. Merkury i Wenus są w Twoim znaku i sprawią, że jesteś superambitny i przedsiębiorczy. Pełen zapału i uroku! Jowisz i Pluton pomagają układać dalekosiężne plany. Mars zachęca do działania, z rozmachem! W czwartek i piątek Księżyc doda Ci sił. Od czwartku Słońce odnowi Twoje siły. W weekend jednak lepiej odpocząć, bo Księżyc nie sprzyja wysiłkowi ani długim rozmowom.

Byk
Wenus i Merkury w Twoim znaku przyniosą Ci więcej zaproszeń na udane imprezy i spotkania. Radość i swoboda będą dla Ciebie najważniejsze. Merkury i Wenus są w Twoim znaku i sprawią, że jesteś superambitny i przedsiębiorczy. Pełen zapału i uroku! Jowisz i Pluton pomagają układać dalekosiężne plany. Mars zachęca do działania, z rozmachem! W czwartek i piątek (20-21.03) Księżyc w trygonie doda Ci sił. Od czwartku (20.03) Słońce w koniunkcji odnowi Twoje siły. W weekend jednak lepiej odpocząć, bo Księżyc w kwadraturze nie sprzyja wysiłkowi ani długim rozmowom.

Bliźnięta
Nie planuj wielkich przemebowań czy generalnych porządków, bo znajomi skutecznie Ci w nich przeszkodzą. Odpoczywaj i baw się! Merkury przyniesie ciekawe informacje, pojawiają się goście i robi się wesoło. Wenus zadba o Twoje miłosne życie. W czwartek i piątek Księżyc pomoże zdobyć popularność. Zadbaj o wygodę i dietę, niczym się nie martw na zapas. Będzie lepiej, niż myślisz. Saturn radzi kontrolować wydatki. Od czwartku Słońce sprzyja dobrej zabawie, imprezom, flirtom i romansom.

Rak
Nie oglądaj się teraz na innych, tylko śmiało realizuj swoje plany. W weekend czas na relaks! Imprezuje i szalej, czaruj i romansuj! Słońce do środy zapewni Ci sympatię otoczenia. Także księżyc do środy spowoduje, że będziesz przedsiębiorczy i pomysłowy. Wiele się zmieni wokół Ciebie. Merkury i Wenus sprawią, że cięższa praca szybko Ci

pójdzie. Od czwartku Słońce sprawi, że za swoje wysiłki zaczniesz domagać się nagrody. W weekend Księżyc radzi odpocząć. Uran zabierze Cię na spacer lub do kina.

Lew
Bądź dobrej myśli i korzystaj z uroków życia. Na początku tygodnia będziesz musiał trochę popracować, ale potem czas na zabawę, randki i... gorący seks! Do środy Księżyc sprzyja pracy i rachunkom, jednak Merkury i Wenus namawiają Cię do wyjścia z domu i pomagają znajdować ciekawe tematy do dyskusji. Pluton radzi pamiętać o domowych sprawach. Ktoś się obrazi, jeśli zostawisz go samemu sobie. W czwartek i piątek Księżyc ułatwi zaprowadzenie zgody i ześle dobrą aurę. Wyśpisz się. Od czwartku słońce sprzyja miłości i dobrej zabawie.

Panna
Słońce w sekstylu zapewni Ci powodzenie. Uran podsunie ciekawe pomysły na hobby i rozwój. Mars da Ci wsparcie w pokonywaniu przeszkód. W czwartek i piątek ostrożnie, Księżyc może przynieść drobne spory. W weekend Księżyc uspokoi emocje i sprawi, że odpoczniesz w dobrym towarzystwie.

Waga
Pokaż, co potrafisz! Zawodowe sprawy przyspieszą, zatem chwytaj nadarzające się okazje. Słońce ześle randki i nowe znajomości. Otworzysz serce na ludzi. W weekend Księżyc radzi zająć się domem, ktoś może przypomnieć Ci o ważnych zadaniach do wykonania.

Skorpion
Tydzień sprzyja zdobywaniu nowych umiejętności, zacieśnianiu więzi z rodziną i zawieraniu ciekawych znajomości. Do środy Księżyc sprawi, że będziesz radosny, bo staniesz się lubiany i popularny. Słońce zadba, by niczego Ci nie zabrakło. Pluton pomoże walczyć o to, co jest dla Ciebie ważne. Saturn i Mars sprawią, że trudne prace jednak pójdą gładko. W weekend Księżyc sprzyja spacerom, wyjazdom i spotykaniu się z ciekawymi ludźmi. Uran przyniesie Ci nowe znajomości.

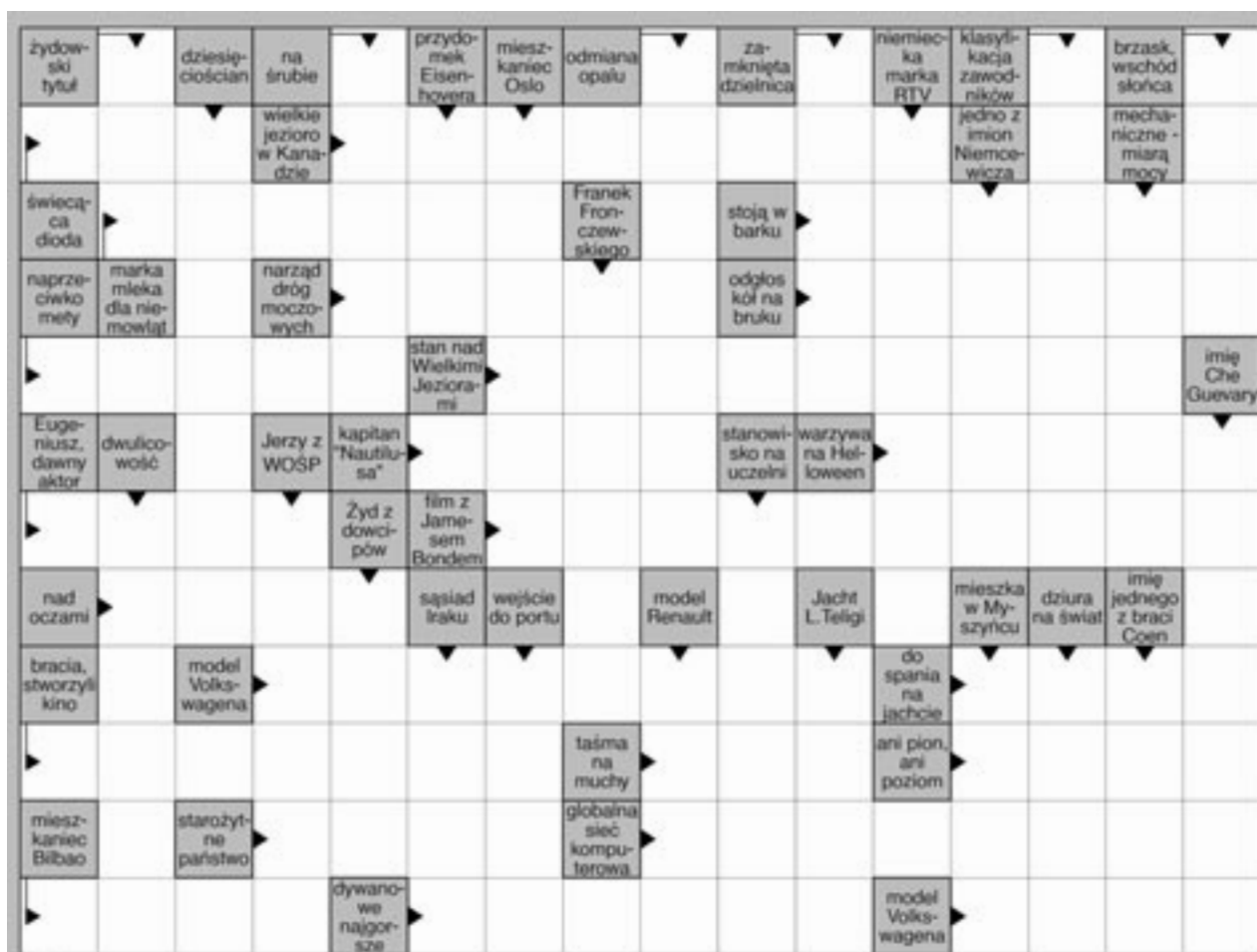
Strzelec
Będzie można na Tobie polegać, nawet z trudnych zadań wywiązesz się znakomicie. Bliscy odwdzięczą Ci się za pomoc, gdy będziesz tego potrzebował. Wenus i Merkury ułatwią zdobywanie sympatii. Jowisz zachęci do spotykania się z ludźmi. Saturn pomoże zająć się domem. Porządki i zakupy będą na pierwszym miejscu. O wszystko zadbasz. W czwartek i piątek Księżyc doda Ci sił, będzie sprzyjać szybkim sukcesom. Od czwartku słońce skłania do zabawy, randek i zajmowania się hobby, do rozwijania się i chłonięcia nowości.

Koziorożec
Czyjeś rady pomogą Ci uniknąć problemów. W weekend Księżyc w Twoim znaku sprzyja doskonałej zabawie. Merkury sprawi, że będziesz pomysłowy i bardzo wygadany. Jakby rozluźniony! Do środy Księżyc da Ci wsparcie i bez trudu przekonasz innych do decyzji, na których Ci zależy. Twoim argumentom nikt się nie oprze, tylko się nie śpiesz! Mars radzi trzymać nerwy na wodzy, a wszystko się uda. Od czwartku Słońce sprawi, że zawalczysz o spokój i wygodę. W weekend Księżyc pomoże odnowić siły i nabrać więcej pozytywnej energii.

Wodnik
Pierwsza połowa tygodnia nie sprzyja ryzykownym zadaniom. Lepiej odpocząć i trzymać się z daleka od niemiłych osób. Od czwartku więcej sił. Korzystaj! Do środy Księżyc może prowokować różne nerwowe sytuacje. Unikaj dyskusji i zajmuj się tym, co dla Ciebie ważne. Pluton sprawi, że ułatwią spotkania z przyjaciółmi.

Ryby
Nie panikuj, że masz nawał pracy, bo ze wszystkim zdążysz. W czwartek Słońce opuści Twój znak i robi się spokojniej. Do środy Słońce pomaga Ci działać pełną parą. Dzięki wsparciu księżycu nie zabraknie Ci entuzjazmu. W czwartek i piątek Księżyc radzi nieco zwolnić tempo i odpocząć. Saturn sprawi, że niektórzy będą Cię rozpraszać. Mars pokaże nowe cele, ale nie śpiesz się. W weekend Księżyc daje pierwszeństwo dobrej zabawie, a nie wielkim porządkom.

KRZYŻÓWKA



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

SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	10°
piątek	4°
sobota	7°
niedziela	5°
poniedziałek	5°
wtorek	2°
środa	5°



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

Wdowa po Grzegorzu Ciechowskim wygrywa w sądzie

Walczę o 12,5 proc. tego, co mi się jako córce należy - mówiła Weronika Ciechowska w trakcie procesu sądowego. Anna Skrobiszewska przypominała, że 20 lat temu podpisały ugodę.

25 marca przed Sądem Okręgowym Warszawa-Praga zakończył się blisko dwuletni spór sądowy o spadek po Grzegorzu Ciechowskim, a dokładnie o tantiemy po zmarłym w 2001 roku toruńskim muzyku.

Lider legendarnego zespołu Republika pozostawił testament, w którym cały majątek zapisał swojej ostatniej żonie Annie Ciechowskiej. Kobieta pięć lat później, w 2006 roku jako Anna Skrobiszewska (wyszła za mąż za Wojciecha Skrobiszewskiego - przyp. red.) podpisała ugodę z 19-letnią wówczas Weroniką - córką Ciechowskiego z małżeństwa z Małgorzatą Potocką.

Jako zachówek Ciechowska otrzymała 40 tys. zł. I była z tego rozwiązania zadowolona. Do czasu. Po 18 latach od podpisania ugody poczuła się oszukana i zażądała od swojej macochy pieniędzy.

38-letnia dziś Weronika Ciechowska chciała, by macocha wypłacała jej pensję do końca życia. Co miesiąc 5 tys. zł i 800 tys. zł zadośćuczynienia, ponieważ przy ugodzie została pozbawiona profitów z tantiem wynoszących ok. 400 tys. zł rocznie. Anna Skrobiszewska przyznała, że przez 20 lat otrzymała ok. 8 mln zł z tytułu praw autorskich po mężu.

Weronika Ciechowska, mimo że była dorosła, gdy podpisywała ugodę, po latach uważa, że popełniła duży błąd. - Uгода została podpisana, jak miałam 18 lat. To było 19 lat temu. Sąd wyznaczył zachówek w wysokości 50 tys. zł. Anna wypłacała mi 40 tys. w dwóch ratach. Byłam wówczas z Anną w bardzo dobrej relacji i była to formalność. Nie wyobrażałam sobie, że chciała mnie pozbawić całej spuścizny - mówiła Weronika Ciechowska w rozmowie z "Wyborczą".



Weronika
z ojcem



Z kolei Anna Skrobiszewska twierdziła, że też czuje się pokrzywdzona, bo prawie dwadzieścia lat temu podpisała ugodę, która w ocenie jej pasierbicy już nie obowiązuje. Tymczasem zgodnie z art. 355 kodeksu postępowania cywilnego zawarcie ugody oznacza umorzenie postępowania. Uгода stanowi bowiem sposób na zakończenie sporu polubownie, bez potrzeby dalszego orzekania przez sąd.

- To tak jakbym sprzedała samochód i ktoś po pięciu latach żądałby innej kwoty, a każdy testament jest do podważenia, bo człowiek przed śmiercią nie wie, co robi - mówiła Skrobiszewska.

I warszawski sąd przyznał rację Annie Skrobiszewskiej. Oddalił powództwo Ciechowskiej, uznając je za bezzasadne.

- Pozew opierał się na kłamstwach, których nie potwierdzili nawet świadkowie Weroniki. Roszczenia po 20 latach były od początku skazane na porażkę z powodu braku merytorycznych argumentów. Częścią strategii było niszczenie mnie w oczach opinii publicznej. Jestem pewna, że była to zemsta za film "Obywatel Miłość". Sąd zwrócił się do Weroniki o uszanowanie woli Grzegorza zawartej w testamencie. Nie mam nic więcej do dodania - tak Anna Skrobiszewska skomentowała wyrok po blisko dwuletniej sądowej batalii.

Tymczasem adwokat Weroniki Ciechowskiej zapowiedział apelację.

(źródło: wyborcza.pl)

ZECERNIA

Tel. 416.417.2655



WYKONUJEMY BŁYSKAWICZNIE:

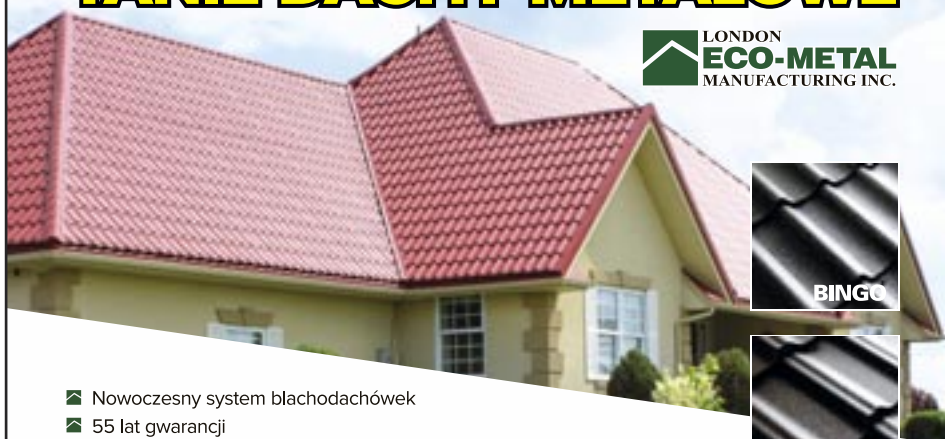
- Składanie komputerowe książek, magazynów, gazet
- Wizytówki • Plakaty • Ulotki • Rachunki (invoices)
- Programy imprez • Numerowane bilety • Czeki
- Szyldy i banery • Katalogi wyrobów
- Okładki CD i DVD - projekty i druk

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

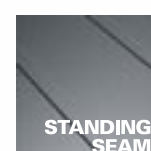
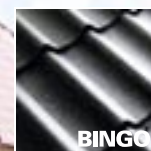
1759 Britannia Rd. E. #6/7

Mississauga, ON L4W 4E1

Poniedziałek - piątek

9:00 do 17:00

www.londonecometal.com





"Popada w obłęd"

Seth Abramson, biograf Elona Muska, ostrzega przed działaniami miliardera, które jego zdaniem zwiastują pogłębiające się problemy psychiczne założyciela Tesli. Na platformie X znalazł się apel mężczyzny do bliskich Muska. Abramson chciałby ograniczenia miliarderowi dostępu do sieci.

Elon Musk pojawia się w mediach nie tylko jako przedsiębiorca, ale także jako doradca i "kumpel" prezydenta Donalda Trumpa. Jego działania mają wpływ na postrzeganie marki, którą stworzył. Musk stał się postacią kontrowersyjną. W wielu krajach, w tym w Polsce, właściciele pojazdów Tesli zaczynają dystansować się od marki z powodu związków Muska z polityką.

Elon Musk często wzbudza kontrowersje swoim zachowaniem, zarówno w życiu prywatnym, jak i publicznym. Jego relacje rodzinne bywają tematem spekulacji, a niektóre jego decyzje osobiste są szeroko komentowane w mediach. Dużo mówi się o tym, że nie ma kontaktu z transpłciową córką, a matka jego dziecka bezskutecznie prosi go o kontakt przez platformę X w sprawie leczenia malucha.

Podczas inauguracji prezydentury Donalda Trumpa Musk został zauważony, gdy wykonywał gesty, które niektórzy interpretowali jako hailowanie, co wywołało falę krytyki. Dodatkowo jego kłótnia z Radosławem Sikorskim na temat systemu Starlink dla Ukrainy przyciągnęła uwagę mediów, zwłaszcza gdy Musk zasugerował, że mógłby wyłączyć system, co spotkało się z ostrą reakcją nie tylko polskiego polityka.

Musk nie stroni również od wystąpień na wiecach politycznych, co często budzi kontrowersje, zwłaszcza gdy wspiera skrajnie prawicowe ugrupowania. Jego zaangażowanie w politykę i nieprzewidywalne zachowania często wpływają na wizerunek jego firm i samego siebie.

Seth Abramson, biograf miliardera, na platformie X zwrócił się do bliskich Muska, by ograniczyli mu dostęp do internetu. Takie działanie miałoby być odpowiedzią na zachowanie Elona, które Seth nazwał wprost "popadaniem w obłęd". Zdaniem mężczyzny działania założyciela Tesli mają kilka

przyczyn. Popada w obłęd – przyczyną jest kombinacja depresji, stresu, niewłaściwego stosowania leków oraz nielegalnego używania narkotyków. Abramson zaleca zdecydowane działanie względem Elona Muska. Jego prywatne zmagania nie byłyby ogólnym powodem do niepokoju, gdyby nie miały dramatycznych konsekwencji publicznych - napisał.

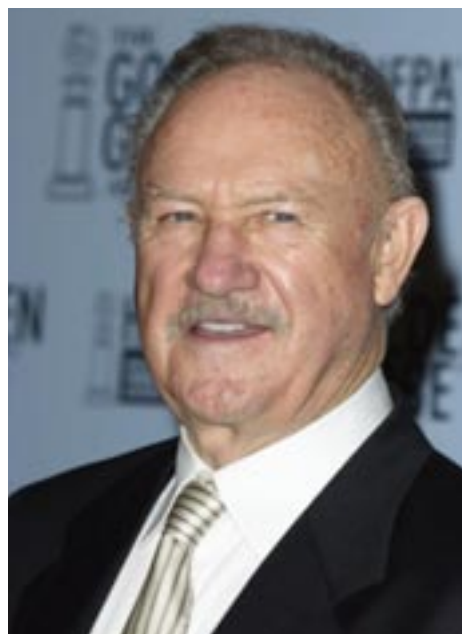
Na szali 80 milionów dolarów

Gene Hackman i jego żona umierali w samotności. Znalezione ich długo po tym, jak odeszli. Tragiczne okoliczności wywołują wielki smutek, ale teraz zacznie się nowy dramat. Hollywoodzki gwiazdor pozostawił prawdziwą fortunę - i tą, w przeciwieństwie do samego aktora, nagle zainteresowali się wszyscy spadkobiercy. W sprawie działa już jeden z najbardziej prominentnych prawników w USA.

Kiedy przedstawiciele hrabstwa Santa Fe, gdzie mieszkał Gene Hackman i jego żona Betsy Arakawa, ujawnili niewyobrażalnie smutne okoliczności ich śmierci, fani laureata dwóch Oscarów byli w szoku. Teraz okazuje się, że właśnie szczegóły dotyczące tego, jak zmarł Hackman, będą miały decydujące znaczenie w sporze o spadek po nim. Hackman w swojej karierze osiągnął to, o czym większość aktorów tylko marzy - szereg najważniejszych filmowych nagród, jeszcze więcej nominacji do nich oraz pozycja kultowego gwiazdora Hollywood nie uchroniła go jednak przed wyjątkowo samotnym końcem.

Aktor i jego żona od dłuższego czasu mieszkali w wielkiej posiadłości w Santa Fe w Nowym Meksyku. To właśnie tam odnaleziono ich 26 lutego 2025 roku. Wyniki sekcji, które podano do wiadomości 7 marca, zbulwersowały opinię publiczną - i nie bez powodu. Jako przyczynę śmierci Hackmana uznano połączenie Alzheimer'a i poważnych problemów z sercem. Dane z jego rozrusznika wskazują na datę 18 lutego. Okazuje się jednak, że na kilka dni przed śmiercią nie spożywał posiłków.

Przyczynę tego ostatniego wyjaśnia to, co stwierdzono u jego żony Betsy. Arakawa odeszła około 11 lutego, z powodu choroby przenoszonej przez szczury. Jest bardzo niebezpieczna - Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom podaje, że choć początkowo przypomina grypę, to nieleczona może doprowadzić do śmierci od 24 do 48 godzin. Oświadczenie szeryfa hrabstwa mówi o tym, że z powodu Alzheimer'a Hackman przebywał w domu ze zmarłą żoną około tygodnia i "możliwe, że nie wiedział, że ona nie żyje". Śledczy wciąż prowadzą dochodzenie, ale już ujawnione okoliczności wywołują wielki smutek - i pytania, gdzie w tym czasie była rodzina. W przeszłości aktor



nie miał dobrych relacji z dziećmi. Z powodu licznych obowiązków zawodowych jego relacje rodzinne, w tym ta z żoną Faye Maltese, uległy osłabieniu, co w końcu doprowadziło do rozwodu. Dziś cała trójka - syn Christopher oraz córki Leslie i Elizabeth - jest już dorosła. W minionych latach Hackmanowi udało się poprawić kontakt z kobietami, ale nie jest jasne, jak częsty miał kontakt z synem.

Betsy Arakawa została jego żoną w 1991 roku. Podobno pomagała mężowi w odnowieniu relacji z dziećmi i wnukami. Mimo to Leslie sama przyznała, że ojca widziała na żywo kilka miesięcy temu. Teraz jednak wyszło na jaw, że jego syn zatrudnił Andrew M. Katzensteina, czyli słynnego kalifornijskiego prawnika, specjalizującego się w kwestiach finansowych. Nie bez powodu, bo na szali jest 80 milionów dolarów i oczywiście wielka posiadłość aktora.

Amerkańskie media ujawniły, że Hackman pozostawił około 80 milionów dolarów oraz wielką willę w Santa Fe, wartą niemal 4 miliony. Wszystko wskazuje jednak, że w 2005 roku przepisał wszystko żonie - nie wiadomo jeszcze, czy i w jaki sposób uwzględnił Chrisa, Leslie i Elizabeth. Za to sama Betsy Arakawa w testamencie zapisała wszystko organizacjom charytatywnym. A czemu teraz tak wielkie znaczenie mają daty śmierci małżonków?

Zgodnie z prawem Nowego Meksyku, gdyby Gene i Betsy zmarli w odstępie 120 godzin, ich odejście byłoby uznane za "jednoczesne". To z kolei miałoby wpływ na podział majątku. Hackman prawdopodobnie żył około tygodnia od czasu śmierci żony, zatem jej testament może zostać uznany za nieważny. Mimo to prawnicy potencjalnych spadkobierców i tak będą mieć ręce pełne roboty. Wykonawczynią obu testamentów małżonków jest prawniczka Julia Peters. Za to interesy Christophera reprezentuje wspomniany już gwiazdor kalifornijskiej palestry, czyli Andrew M. Katzenstein. Według zachodniej prasy już samo to

wskazuje, że dorosły syn aktora szykuje się na potężne problemy spadkowe. "Zatrudnienie Katzensteina pokazuje, że [Chris] zdecydowanie stara się chronić swoje interesy. Fakt, że Chris ma wysoko postawionego prawnika, świadczy, że coś jest nie tak. Nie wiem, dlaczego córki nie są reprezentowane. To mi mówi, że muszą szykować się jakieś kłopoty" - donosi informator "Daily Mail". Oczywiście sprawa może być znacznie bardziej skomplikowana - poza ostatnią wolą mogą przecież istnieć przeróżne umowy przed- lub poślubne, zawarte między małżonkami.

Markle przymila się do Aniston



Czasy, w których Meghan Markle robiła furorę w amerykańskiej telewizji dawno minęły i nie zmieniły jego nawet kolejne produkcje Netflixa. Teraz żona księcia ma coraz większe problemy i bardzo liczy, że przyjaźń z gwiazdą serialu "Przyjaciele" zmieni jej sytuację. Czy jednak Jennifer Aniston zechce przyjąć ją pod skrzydła swojej sławy i popularności?

Zanim Meghan Markle została żoną księcia Harry'ego, przez lata występowała w telewizji. Poza wieloma drugo- i trzecioplanowymi rolami najbardziej znana jest z kreacji Rachel Zane w produkcji "W garniturach". W tę postać wcielała się od 2011 do 2018 roku, jednak po wejściu do brytyjskiej rodziny królewskiej musiała przerwać karierę. Dwuletnia przygoda w życiu na dworze skończyła się po rezygnacji z obowiązków królewskich i powrót do USA. Od tamtej pory udzieliła wielu wywiadów, a Netflix podpisał z nią umowę na 100 milionów dolarów, jednak kolejne produkcje tej platformy do tej pory nie pozwoliło jej wrócić na szczyt popularności.

Najnowszy program "Z miłością, Meghan" jest wyśmiewany za sztuczność, naiwność i całkiem nieźyciowe porady. Jeżeli wierzyć zachodnim mediom, szefowie Netflixa żałują współpracy, która zdecydowanie się im nie zwraca.

(...)



1005 Garrison Road
FORT ERIE
 Ontario L2A 1N8

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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

PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY
10% OFF

Tel. 905-380-4026

WEBSITE:

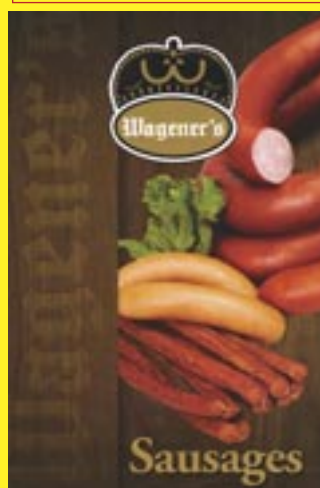
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

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



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



DUŻY WYBÓR SERÓW
 w dobrych cenach



Dodatkowa lokalizacja



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

Nalewka Babuni



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