



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 %
MLS LISTING FEE*

GoWEST
REALTY LTD. BROKERAGE

416-534-3511
www.ListWithGoWest.com

na czternaście dobrych dni...

PULS Dwutygodnik
Polonii
Kanadyjskiej

DARMOWY! Nr 8 (526) 24.04.2025 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817

IPC Liberal

IDŹ NA WYBORY 28 KWIETNIA

BLOC Québécois **NDP**

Pomyśl o przyszłości Kanady

Następny numer
8 maja 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. 16

SPIRYTUS

www.polonee.ca
www.kannuk.ca
905.380.1669

SUPER SZYBKI INTERNET
od **\$29⁹⁵** 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 ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ



SUPER KOLBASA & DELI **Zapraszamy!**

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

Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

PROMOCJE W MAJU:

- 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

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

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

Słowo wstępne

DEBATA

Modne ostatnio w świecie jest słowo DEBATA
Dziś DEBATUJĄ niemal każdy z każdym
Wymieniają przy stole poglądy mama i tata
Choć to raczej nie wygląda jak DEBATA.

Nie kocha Różia niestety swojego brata
Ot, takie tam rodzinne animozje
Bo dziś od świata Bolka dzieli po prostu krata
Niestety od małego nie było na niego bata.

Dziś nawet kot z myszą ostro DEBATUJĄ
Czy gdzieś w konstytucji jest powiedziane
Jakim prawem koty na myszy polują
I jak się w tej sytuacji myszy czują.

Kiedyś - "wymieniają poglądy" - dziś DEBATUJĄ
O byle marną sprawę głupio się ścierają
Zagadać i zanudzić nawzajem próbują
A bywa, że jakąś paskudą nawzajem poszczują.

Dziś na spory ponoć najlepsza jest DEBATA
Choć teraz ludziska od razu piorą się po pysku
Czy lepsza z rana kawa z mlekiem czy herbata
Albo czy lepszy przyszcz czy na tyłku łąta.

I tak się tą DEBATĄ cały świat podnieca
Jak by to było jakieś nie wiem co
A przecież w DEBACIE tylko o to chodzi
Jak drugiego okłamać i jak za nos go zwodzić.

Tak było u Psikalskich gdzie DEBATOWALI
Czy tatuś ma dalej łykać czy raczej przestać pić
Jedni tatusia gnoili inni się nad nim rozczulali
I jak mówią sąsiedzi, długo i głośno DEBATOWALI.

I tak to jest moi drodzy z tymi DEBATAMI
Nie tylko przed wyborami ale na codzień
Czy to zwykła pyskówka pomiędzy wariatami
Czy też "kulturalna wymiana" między kandydatami.

pozdrawiam serdecznie "bez debaty" - 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



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.

Klejstenes powiedział:

Kiedy na przełomie VI i V wieku p.n.e. polityk ateński Klejstenes, ojciec idei demokracji, sformułował zasadę o niezbywalności praw wszystkich obywateli, bez względu na ich społeczny, polityczny czy majątkowy status – to w zasadzie na wieki zaproponował nam umowę równości każdego z nas wobec obowiązującego prawa. Co prawda nie wybiegał wówczas myślą zbyt daleko w przyszłość i chyba nie robił sobie nadziei, że ów szaleńczy pomysł ludzie na naszej planecie zaakceptują. Więcej: chyba nie liczył na to, że pojęcie, którym się posłużył, czyli demokrację, ludzie potraktują jako synonim innego pojęcia – mianowicie wolności. W istocie jednak Klejstenes dokonał czegoś niezwykłego: uświadomił nam wszystkim, że nie ma wolności bez demokracji – i na odwrót. Dzisiaj już to wiemy. Dzięki niemu! A po wiekach trochę zmądrzeliśmy i gotowi jesteśmy twierdzić dodatkowo, że demokracji nie ma bez wolności, ale także... bez solidarności.

MASAŻ

ZAPRASZAMY NA MASAŻ I OSTEOPATIE...

666 Burnhamthorpe Rd. #204 (drugie piętro)

Etobicoke ON M9C 2Z4

Tel. 416-827-9152

- Masaż Głębokich Tkanek
- Masaż Szwedzki
- Masaż Relaksacyjny
- Masaż Twarzy
- Masaż Stóp
- Masaż Sportowy
- Masaż Gorącymi Kamieniami
- Osteopatia
- Aromaterapia
- Terapia Punktów Spustowych



WIADOMOŚCI Z KANADY

Nikiel ze Szklar

Kanadyjska firma Sulliden Mining Capital Inc. nabyła 5,2 proc. udziałów w polskich złożach niklu, cynku i ołowiu. Mogą być one warte kilkaset milionów dolarów. Inwestycja dotyczy złóż uznanych wcześniej za nieopłacalne - informuje Biznes Alert.

Kanadyjska spółka Sulliden Mining Capital Inc. zainwestowała w polskie złoża rud niklu, cynku i ołowiu, nabywając 5,2 proc. udziałów w projekcie ich eksploatacji. Złoża te, zlokalizowane na Dolnym i Górnym Śląsku, były wcześniej uznane za nieopłacalne i porzucone.

Złoża w Szklarach i Dąbrówce Wielkiej, które zainteresowały Kanadyjczyków, posiadają zasoby zgodne ze standardem JORC. Szklary to złożo laterytu niklu z zasobami szacowanymi na 32,9 mln ton, a Dąbrówka Wielka to złożo cynku i ołowiu z zasobami wynoszącymi 22,4 mln ton. Biznes Alert wskazuje, że Kanadyjczycy planują dokonać 27 odwiertów, a logistykę złoża "wspierają dwie huty" znajdujące się w odległości do 20 km.

Inwestycja Sulliden Mining Capital Inc. w polskie złoża budzi pytania o wcześniejsze decyzje dotyczące ich nieopłacalności. Kanadyjska firma, znana z globalnych inwestycji, dostrzegła potencjał w zasobach, które przez Polskę zostały pominięte. Wartość nabytych udziałów w złożach Biznes Alert szacuje na ok. 300 mln dolarów.

W komunikacie nie poinformowano, kiedy i w jaki sposób, koncesje na badania i eksploatację złóż zostały przekazane prywatnym inwestorom.

Złoża niklu w Szklarach są jedynym udokumentowanym miejscem wydobycia tego metalu w Polsce. Znajdują się tam stare kopalnie, ale eksploatacja rud zakończyła się tam w 1983 r.



Wybory do Parlamentu Federalnego 28 KWIETNIA

Idź na wybory, pomyśl o przyszłości Kanady!

Ty o tym decydujesz a nie Twój sąsiad zza południowej granicy!



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

Papież Franciszek nie żyje

W poniedziałek wielkanocny o 7:35 rano zmarł w wieku 88 lat papież Franciszek.



Prawdopodobnie przyczyną śmierci był udar mózgu. W Stolicy Apostolskiej trwa teraz okres zwany sede vacante. - To okres w Kościele, w którym stolica jest nieobsadzona. Oznacza dosłownie pusty tron, nieobsadzoną stolicę. Taką właśnie sytuację mamy teraz w Watykanie. To jest czas, w którym Kościół trwa na modlitwie, a jednocześnie trwają przygotowania do wyboru następnego papieża. Czas trwania sede vacante zależy od tego, jak długie będzie konklawe. W ciągu 7-10 dni od śmierci papieża powinien się odbyć pogrzeb, następnie w ciągu około 30 dni powinno się odbyć konklawe. Podczas konklawe kardynałowie, w tym czterech Polaków, kard. Stanisław Nycz, kard.

Konrad Krajewski, kard. Stanisław Rylko i kard. Grzegorz Ryś.

W czasie sede vacante zarządzanie Kościołem przejmuje Kolegium Kardynałów. Jako papież służył Kościołowi Katolickiemu 4421 dni. Franciszek walczył do końca o kościół, wykluczonych emigrantów, biednych, nienarodzone dzieci. Walczył o wszystko. W niedzielę zobaczyliśmy go w czasie błogosławieństwa Urbi et Orbi.

Argentyna ogłosiła siedmiodniową żałobę narodową - poinformował rzecznik tamtejszego rządu Manuel Adorni. Decyzja ma związek ze śmiercią papieża, który pochodził z tego kraju. Franciszek urodził się 17 grudnia 1936 w Buenos Aires i tam przez lata pełnił funkcję arcybiskupa. Był pierwszym papieżem z Ameryki Południowej.

Polska pożegnała papieża Franciszka poprzez tradycyjne gesty hołdu, takie jak uruchomienie Dzwonu Zygmunta w Krakowie i potężnego dzwonu Tuba Dei w Toruniu.

W kraju odbywały się specjalne msze i modlitwy za zmarłego papieża, w których uczestniczyli biskupi oraz wierni. W Watykanie w poniedziałek tysiące zgromadzonych pożegnało Ojca Świętego, oddając mu hołd w Bazylice Świętego Piotra.

Papież Franciszek zerwał z ponad 120-letnią tradycją i wydał dyspozycję, by pochować go w bazylice Matki Bożej Większej, a nie w Grotach Watykańskich Bazyliki Świętego Piotra. Papież poprosił w testamencie o napis na grobowcu "Franciscus".

"Spoczywaj w pokoju, papieżu Franciszku! Niech Bóg błogosławi jego i wszystkich, którzy go kochali!" - napisał na swojej platformie społecznościowej Truth Social Donald Trump. Donald Trump i jego żona Melania wezmą udział w pogrzebie papieża Franciszka - poinformował prezydent Stanów Zjednoczonych w mediach społecznościowych. Pogrzeb odbędzie się w sobotę 26 kwietnia.

W poniedziałek Donald Trump nakazał opuszczenie flag państwowych do połowy masztu, by uhonorować zmarłego papieża Franciszka. Dodał, że papież był "dobrym człowiekiem, który ciężko pracował". Pytany o to, czy zgadzał się z przesłaniem Franciszka o "tolerancji dla migrantów", odparł, że zgadza się z tym. Rozporządzenie o opuszczeniu flag ma obowiązywać do czasu pogrzebu papieża. - Proszę przyjąć moje najszersze kondolencje z powodu śmierci Jego Świątobliwości Papieża Franciszka - powiedział prezydent Putin w wiadomości do kardynała Kevina Farrelli, który jest kamerlingiem w Watykanie. - Przez lata swojego pontyfikatu Ojciec Święty aktywnie promował rozwój dialogu między rosyjskim Kościołem prawosławnym i rzymskokatolickim, a także konstruktywną współpracę między Rosją a Stolicą Apostolską - dodał prezydent Rosji.

Pomiędzy 15. a 20. dniem po śmierci papieża Franciszka w Watykanie rozpocznie się konklawe, które wybierze nową głowę Kościoła katolickiego. Do Rzymu przybędzie wówczas 252 członków Kolegium Kardynalskiego, z czego 135 kardynałów elektorów zdecyduje o tym, kto zostanie nowym Biskupem Rzymu.

Widocznie nie są potrzebne

Administracja prezydenta USA Donalda Trumpa rozważa zamknięcie 10 ambasad i 17 konsulatów - podała stacja CNN w oparciu o wewnętrzny dokument Departamentu Stanu. Na liście znajdują się placówki dyplomatyczne m.in. na Malcie, w Luksemburgu, Niemczech, Bośni i Hercegowinie oraz we Francji. W notatce, do której dotarła także gazeta "New York Times", nie podano daty, kiedy placówki miałyby zostać zamknięte. Dziennik zaznaczył, że działanie to stanowi rozszerzenie planów administracji Trumpa, mających na celu wprowadzenie istotnych zmian w dyplomacji

za granicą. Plany przewidują cięcia w budżecie Departamentu Stanu o prawie 50 proc.

Najwięcej ambasad, którym grozi zamknięcie, znajduje się w Afryce: Republika Środkowoafrykańska, Erytrea, Gambia, Lesotho, Republika Konga i Sudan Południowy. Zalecono także zamknięcie misji dyplomatycznych w Luksemburgu, Grenadzie, na Malcie i Malediwach.

Plan zakłada także likwidację konsulatów, z których większość znajduje się w Europie, w popularnych wśród Amerykanów miejscach turystycznych. To pięć konsulatów we Francji (Bordeaux, Lyon, Marsylia, Rennes i Strasburg), dwa w Niemczech (Düsseldorf i Lipsk) oraz dwa w Bośni i Hercegowinie (Mostar i Banja Luka).

Zasugerowano też zamknięcie konsulatów w Salonikach w Grecji, Florencji we Włoszech, Ponta Delgada w Portugalii i Edynburgu w Szkocji. Poza Europą dotyczy to czterech placówek konsularnych: w Duali w Kamerunie, Medan w Indonezji, Durbanie w RPA i Busan w Korei Południowej. W dokumencie zaproponowano, aby obowiązki zamkniętych ambasad przejęły placówki w sąsiednich krajach.

"New York Times" podał, że autorzy notatki sugerują również znaczne zmniejszenie lub wyeliminowanie obecności ambasady USA w Mogadiszu w Somalii oraz zamknięcie Bagdadzkiego Centrum Wsparcia Dyplomatycznego w Iraku, przy jednoczesnym obniżeniu kosztów placówek dyplomatycznych w Bagdadzie i Irbilu. Proponują również konsolidację placówek do jednego miejsca w krajach z wieloma konsulatami m.in. w Japonii i Kanadzie.

Rzeczniczka Departamentu Stanu Tammy Bruce nie chciała komentować wewnętrznego dokumentu ani planów drastycznych cięć w Departamencie Stanu.

WIADOMOŚCI Z POLSKI

Para prezydencka złożyła życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych

"Z okazji Świąt Zmartwychwstania Pańskiego składamy najlepsze życzenia wszelkiej pomyślności. Niech ten świąteczny czas będzie wypełniony spokojem i radością. Niech w państwa domach zagości nadzieja na zwycięstwo dobra nad złem, którą przynosi Chrystus" - powiedział prezydent. Pierwsza dama zwróciła uwagę, że tegoroczna Wielkanoc jest szczególna, bo obchodzą ją jednocześnie wszyscy chrześcijanie.

- Życzymy państwu, by święta były czasem refleksji, a także udanych spotkań w gronie najbliższych i umacniania rodzinnych więzi w atmosferze domowego ciepła i serdeczności - powiedziała Kornhauser-Duda. Para prezydencka złożyła życzenia rodakom w Polsce i za granicą. - łączymy się z państwem we wspólnym przeżywaniu wielkanocnych tajemnic. Oby radosne Alleluja rozbrzmiewało wśród wszystkich rodaków, zarówno w Polsce, jak i poza granicami naszego kraju. Życzymy udanych świąt całej naszej polskiej wspólnoty - powiedział prezydent.

To ostatnie życzenia wielkanocne od Andrzeja Dudy i jego żony. 18 maja odbędą się wybory

prezydenckie. Ewentualna druga tura - 1 czerwca.

Pożegnanie Papieża Franciszka

Zmarł papież Franciszek. Ojca Świętego pożegnał Prezydent Andrzej Duda. "W swojej posłudze duszpasterskiej kierował się pokorą i skromnością". "Za papieską dewizę obrał słowa swojego zawołania biskupiego: 'Miserando atque eligendo' ('Spojrzał z miłosierdziem i wybrał'). Był wielkim apostołem Miłosierdzia, w którym upatrywał odpowiedzi na wyzwania współczesnego świata. Razem z Żoną łączymy się w modlitwie z wiernymi całego Kościoła Ka-

tolickiego. Święć, Panie, nad Jego duszą!"

"Papież Franciszek nie żyje. Dobry, ciepły i wrażliwy człowiek. Niech spoczywa w pokoju" - w mediach społecznościowych pożegnał Ojca Świętego premier Donald Tusk.

"W związku ze śmiercią Ojca Świętego prezydent Andrzej Duda podjął decyzję, aby dzień pogrzebu - 26 kwietnia - uczynić dniem żałoby narodowej".

Uroczysta Msza święta pogrzebowa Biskupa Rzymu Franciszka rozpocznie się w sobotę o godz. 10:00 - przekazał Watykan. Andrzej Duda i Agata Kornhauser-Duda wezmą udział w ceremonii.

WIADOMOŚCI SPORT

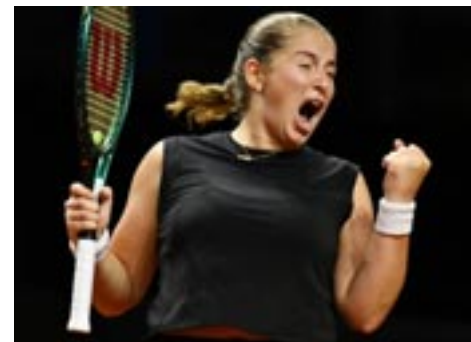
Stuttgart dla Ostapenko

Poniedziałek Wielkanocny dostarczył nam finał turnieju WTA 500 w Stuttgarcie. Było to decydujące starcie pomiędzy Aryną Sabalenką i Jeleną Ostapenko. Obie stanęły przed szansą na swój premierowy triumf w tej imprezie w grze pojedynczej. Łotyszka rozegrała kolejne niesamowite spotkanie i pokonała liderkę rankingu 6:4, 6:1. Dla Białorusinki to już czwarty

przeegrany finał w imprezie Porsche Tennis Grand Prix. Polscy kibice, zwłaszcza Ci, którzy udali się do Stuttgartu, mieli nadzieję, że w dzisiejszym finale zobaczą Iłę Świątek. Niestety, marzenia naszej tenisistki o trzecim triumfie w Porsche Tennis Grand Prix dobiegły końca w sobotę. Wówczas pokonała ją Jelena Ostapenko - 6:3, 3:6, 6:2. W taki oto sposób Łotyszka poprawiła bilans bezpośrednich starć i wynosi on już 6-0. Wczoraj uporała się także z bardzo dobrze grającą Jekateriną Aleksandrową i zameldowała się w decydującym boju o

tytuł. "Tam trafiła na liderkę rankingu WTA - Arynę Sabalenkę. W niedzielę po zaciętej batalii okazała się lepsza od Jasmine Paolini. Dzięki temu przedłużyła swoją serię zwycięstw do ośmiu. Zarówno Sabalenka, jak i Ostapenko stanęły przed szansą na premierowy triumf w Stuttgarcie w grze pojedynczej. Dla Aryny był to już czwarty finał w singlu. W latach 2021-2023 docierała do decydującego starcia, ale za każdym razem ulegała w nim ówczesnej liderce rankingu - raz Ashleigh Barty i dwukrotnie Ildę Świątek. I tym razem Sabalenka zeszła z kortu

pokonana.





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.

Chińska ulica się śmieje

Amerykańskie cła miały mocno uderzyć w Chiny, ale wiele wskazuje na to, że na Dalekim Wschodzie nie ma paniki. Polski przedsiębiorca od lat działający na tamtejszym rynku twierdzi wręcz, że "ulica się z politowaniem śmieje".

Rzut oka na sytuację w Chinach: - Chińczycy byli przygotowani na eskalację wojny celnej ze Stanami Zjednoczonymi. Nie widać paniki. Wszyscy byli przygotowani na to, że będzie taka sytuacja. Teraz ulica się z politowaniem śmieje. Jest szokowana skalą gospodarczego samobójstwa, jakie sobie Stany Zjednoczone fundują w krótkim okresie. Mieszkańcy po prostu przyglądają się wymianie kolejnych ciosów między gospodarczymi mocarstwami.

Działania Donalda Trumpa w sprawie cła oraz odpowiedzi na wciąż podnoszone stawki ze strony Pekinu zakrawają na szaleństwo. Chiny zdecydowały o podniesieniu poziomu do 125 proc. na amerykańskie towary, Stany Zjednoczone straszą nawet 245-proc. taryfami. Wydaje się jednak, że rozsądek pozostał na Dalekim Wschodzie. 17 kwietnia chińskie ministerstwo handlu wezwało USA do zaprzestania wywierania "ekstremalnej presji" i zażądało szacunku we wszelkich rozmowach handlowych.

Pekin nie jest skłonny szukać porozumienia z Waszyngtonem za wszelką cenę. Widać tu raczej dążenie do rozmów na zasadzie równouprawnienia. Chiński resort handlu uznał grę w cła za bezsensowną i ostrzegł, że jeśli Stany Zjednoczone nie zmienią nastawienia, to Chiny będą "walczyć do końca". - Jednostronne podwyżki cła

zostały w całości zainicjowane przez Stany Zjednoczone - powiedział na cotygodniowej konferencji prasowej He Yongqian, rzecznik chińskiego ministerstwa handlu.

15 kwietnia Waszyngton oświadczył, że Donald Trump jest otwarty na zawarcie umowy handlowej z Pekinem, jednak stwierdził, że to dalekowschodni potentat gospodarczy powinien wykonać pierwszy ruch i że "piłka jest po stronie Chin". Tamtejsze ministerstwo handlu również twierdzi, że Chiny są otwarte na rozmowy gospodarcze i handlowe. Wzajemna komunikacja na szczeblu ministerialnym wciąż ma miejsce, co daje jakieś nadzieje na przyszłość. Dużo jednak wydaje się zależne od impulsywności Donalda Trumpa.

W trakcie pandemii sprzedaż towarów z Europy stała się trudniejsza, na co wpływ miała też bariera fizyczna, a więc zamknięte granice. Jego zdaniem jednak obecna wojna celna z USA jest szansą dla Starego Kontynentu na ponowne zdobycie chińskich rynków i zawarcie korzystniejszych umów handlowych. - Jeżeli Unia nie wykorzystała tego momentu gospodarczego - odcinam się od kwestii politycznych - zafundowała sobie gospodarcze samobójstwo.



Kalifornia idzie na "wojnę" z Trumpem

Ten bogaty stan już uśmiecha się do Europy.

Kalifornia nie od dziś krytykuje posunięcia Donalda Trumpa. Nałożenie cła na szereg krajów przelało jednak czarę goryczy – gubernator stanu Gavin Newsom i prokurator generalny Rob Bonta złożyli pozew do sądu, twierdząc, że nie ma on prawa podejmować takich działań bez zgody Kongresu. Choć nie jest to pierwszy pozew stanu przeciwko Trumpowi, ten może mu poważnie zaszkodzić. Kalifornia jest bowiem piątą co do wielkości gospodarką świata i odpowiada za 14 proc. amerykańskiego PKB. I już szuka drogi porozumienia z Europejczykami przeciwko republikaninowi.

– Trump nie ma jednostronnej władzy, by radykalnie zmienić krajobraz gospodarczy kraju. Nie tak działa nasza demokracja – powiedział Rob Bonta, prokurator generalny Kalifornii, na konferencji prasowej.

– Kongres nie zatwierdził tych cła, a tym bardziej ich nie nałożył, a następnie ich nie podniósł, nie zawiesił, a potem nie przywrócił z dnia na dzień dla kaprysu – dodał. Od czasu powrotu do władzy Donald Trump wpędził świat w wojnę handlową, niszcząc dorobek dziesięcioleci wolnego handlu.

**CZYTASZ PULS
- WIESZ WIĘCEJ**

Czy można dziś żyć bez aplikacji do wszystkiego?

Jeszcze nie tak dawno temu, gdy człowiek chciał wiedzieć, która godzina, patrzył na zegarek. Gdy potrzebował znaleźć drogę, pytał przechodnia z gazetą pod pachą. A gdy chciał kupić bilet, szedł do kiosku. Dziś nawet do ugotowania jajka na twardo używamy aplikacji. Bez smartfona nie wstaniemy, nie zjemy i nie wyjdziemy z domu. Wszystko ma swój przycisk, swoją ikonkę i swoje powiadomienie. Czy naprawdę jesteśmy już aż tak zależni od technologii, że bez niej tracimy poczucie kierunku – dosłownie i w przenośli?

Kiedyś dzień zaczynał się od kawy i gazety. Teraz zaczyna się od powiadomień: kto napisał, kto polubił, kto coś opublikował, a kto zamknął. Jak pokazuje raport Data.ai z 2024 roku, przeciętny użytkownik korzysta aktywnie z około 30 aplikacji miesięcznie, ale ma zainstalowanych ponad 80. Średni czas spędzony dziennie na ekranie to 4 godziny i 37 minut – z czego znaczna część przypada na aplikacje społecznościowe, zakupowe i zdrowotne. To oznacza, że spędzamy przy telefonie więcej czasu niż przy stole, w łóżku czy w drodze do pracy.

Zresztą, trudno się dziwić. Nawigacja prowadzi nas do pracy, aplikacja przypomina, by się napić wody, inna każe się rozciągnąć, a jeszcze inna mówi, że dziś warto odpuścić trening, bo mamy niską energię. Czasem mam wrażenie, że już nie podejmujemy decyzji – po prostu wykonujemy polecenia wydawane przez kolorowe ikonki. A gdy Google Maps się zawiesi, nie wiemy, w którą stronę iść, nawet jeśli to osiedle, w którym mieszkamy od dekady. W 2023 roku w USA odnotowano ponad 60 przypadków wjechania do rzeki, na tory kolejowe lub w zamkniętą ulicę z powodu zbyt dosłownego zawierzenia nawigacji. Gdy technologia mówi: „skręć teraz”, człowiek skręca. Nawet jeśli to ślepa uliczka.

To, co kiedyś robiliśmy intuicyjnie, dziś wymaga pośrednika. Lista zakupów? Aplikacja. Pomiar snu? Aplikacja. Spotkanie z przyjaciółmi? Ustalenia przez komunikator, potwierdzenie przez kalendarz online, lokalizacja przez udostępnienie GPS. Jeszcze w 2000 roku większość spraw załatwialiśmy osobiście – telefon stacjonarny, rozmowa twarzą w twarz, notatka na kartce. Teraz – nawet randki są efektem algorytmu, a zerwania odbywają się przez wiadomość push.

Różnice międzypokoleniowe nigdy nie były bardziej wi-

doczne. Dla osób starszych kontakt z technologią to czasem stresujący obowiązek. Dla młodszych – nieodzowny element tożsamości. Spotkanie rodzinne: babcia wyciąga kalendarz książkowy, wnuczka zsynchronizowała już przypomnienie z trzema urządzeniami i przesłała zaproszenie na Zooma, choć chodziło o kawę w kuchni. Co ciekawe, jak wynika z badań Pew Research Center, osoby po sześćdziesiątce znacznie rzadziej zapominają hasła niż osoby w wieku 20–35 lat. Może dlatego, że mają ich mniej. A może dlatego, że częściej je zapisują na papierze, który nie wymaga aktualizacji.

Coraz więcej aplikacji wchodzi do miejsc wcześniej zarezerwowanych dla ciszy i prywatności. Aplikacje do medytacji przypominają o wyciszeniu, wysyłając... powiadomienia. Aplikacje do snu mierzą nasz sen, ale czasem bardziej stresują niż uspokajają. Nawet szczoteczki do zębów mają już bluetooth, aplikacje i statystyki tygodniowe. Średni użytkownik może dziś wiedzieć, ile razy dziennie szczotkował, jak długo i jak efektywnie. I nie, nie wymyślam. Rynek smart toothbrushes rośnie obecnie o około 10% rocznie, bo ludzie chcą wiedzieć więcej – nawet o tym, jak myją zęby.

Na tym tle ciekawie wypada porównanie różnych rytmów życia – miejskiego i mniej miejskiego. W dużych aglomeracjach aplikacje są nieodzownym biletem wstępu do codzienności: zamawiamy kawę przez aplikację, płacimy telefonem, rezerwujemy miejsce w kinie i planujemy trasę przejazdu komunikacją. Bez aplikacji – ani rusz. W miejscach, gdzie życie płynie spokojniej, częściej działa rozmowa, sąsiedzka uprzejmość, rutyna bez alertów i dzwonek. To nie kwestia lepszosci, tylko innego stylu – być może trochę bardziej odpornego na informacyjny hałas i cyfrowe przestymulowanie.

Nie bez znaczenia jest też wpływ tego stylu życia na zdrowie psychiczne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podała w 2023 roku, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może zwiększać poziom lęku, bezsenności i problemów z koncentracją. Aplikacje zaprojektowane do upraszczania życia często powodują przeciążenie informacyjne. Człowiek nie może przetworzyć stu powiadomień dziennie i nie oszaleć. Według badań University of Pennsylvania, ograniczenie czasu spędzanego w aplikacjach społecznościowych do 30 minut dziennie znacząco obniża poziom depresji i samotności – szczególnie wśród mło-



dych dorosłych. Może więc mniej naprawdę znaczy więcej.

Na koniec warto wspomnieć o absurdach cyfrowego świata, które akceptujemy bez mrugnięcia okiem. Żeby zainstalować aplikację do prania, musimy zaakceptować regulamin liczący 37 stron. Aplikacja do mierzenia kroków żąda dostępu do mikrofonu. Aplikacja do latarki – do kontaktów. Dlaczego? Tego już nikt nie pyta. Klikamy „zaakceptuj” i idziemy dalej. Nawet aplikacje pogodowe mają reklamy suplementów diety, a aplikacje randkowe oferują „tryb nieśmiały” w wersji premium. Świat, w którym wszystko można zmierzyć, przewidzieć i zoptymalizować, staje się powoli zbyt głośny, zbyt złożony i zbyt... absurdalny.

I może właśnie dlatego chwile bez aplikacji są najcenniejsze. Gdy nagle padnie Wi-Fi, a zasięg zniknie – wracamy do podstaw. Cisza, brak bodźców, własne myśli. Niepokój? Może. Ale też coś na kształt ulgi. Można usiąść na ławce i patrzeć – bez potrzeby robienia zdjęcia. Można przejść się ulicą i iść tam, gdzie prowadzą nogi, nie strzałka. Można zapytać kogoś o drogę i usłyszeć coś więcej niż: „za sto metrów skręć w lewo”.

Nie chodzi o to, by wyrzucić telefon do rzeki i zamieszkać w leśniczówce. Aplikacje to narzędzia, które potrafią ułatwić życie. Oszczędzają czas, porządkują dzień, wspierają w wielu aspektach codzienności. Ale jeśli stają się jedynym kompasem – gubimy coś cennego. Własną zdolność orientacji, swobodnego myślenia, samodzielności. Może czasem warto wrócić do tego, co proste. Do papierowej kartki, rozmowy, zwykłego spaceru bez celu. Do siebie.

Anna Drutis

JO & JOHN

MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte
6 dni
w tygodniu
Niedziela
zamknięte

GoWEST

REALTY LTD. BROKERAGE

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

TORONTO OFFICE

416-534-3511

NIERUCHOMOŚCI



*MLS LISTING FEE

GoWEST!

NAJLEPSZE JEST



416-706-1425
CHRIS GAWRYŚ
WEASCIER®

TORONTO Mimico **NOWA CENA!**

WYNAJEM

1 1 **\$1,400/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 Mimico **NOWOŚĆ!**

WYNAJEM

2 1 **\$1,500/mc**

Wyremont. apart. w piwnicy z m.parking. Blisko 407, 401, sklepy, parki. Najemca płaci za 30% wszystkich mediów.

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

MISSISSAUGA Lisgar **NOWA CENA!**

WYNAJEM

1 1 **\$1,650/mc** + HYDRO

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

TORONTO High Park North **NOWA CENA!**

WYNAJĘTE

1 1 **\$2,000/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⁾

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⁾

MISSISSAUGA Fairview

2 2 **\$599,000**

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⁾

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

6 4 **\$599,000**

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

416-456-7683
Urszula Urbanski⁽¹⁾

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⁾

TINY Rural Tiny

3 3 **\$719,800**

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

905-617-1277
Mila Gawrysiak⁽²⁾

GRIMSBY Fifty Rd & Casablanca **NOWA CENA!**

2 2 **\$749,800**

Duże luksusowe mieszkanie z prywatnym tarasem oraz balkonem. Piękny widok na Toronto i jezioro. Super udog. w bud.

416-995-7767
Piotr Woznowski⁽¹⁾

COLLINGWOOD Highway 26/Cranberry Trail W. **NOWA CENA!**

4 3 **\$769,000**

Rezydencja z pięknym widok. na staw i pole golfowe. Dwupoziom. deck, nowoczesna kuchnia. Wiele atrakcji w okolicy!

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 **\$1,399,000**

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

416-706-1425
Chris Gawryś⁽³⁾

BURLINGTON Appleby **NOWOŚĆ!**

4 2 **\$1,698,000**

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

905-483-4511
Anna Czarnecka⁽²⁾

TORONTO Brown's Line - Horner Ave

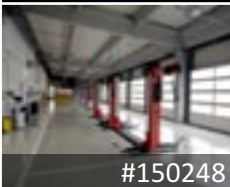
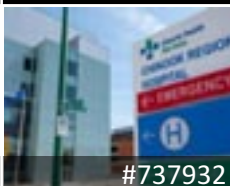
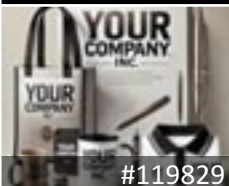
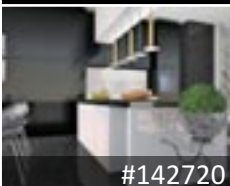
\$5,500,000

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	\$1,540,000	\$1,500,000	\$1,400,000	\$1,029,000
				
#354536	#679296	#587201	#523171	#150248
Dystrybutor plastikowych materiałów (GTA)	Dom aukcyjny online (GTA)	Biuro podróży (GTA)	Producent ekspozycji targowych (GTA)	Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA)
\$575,000	\$550,000	\$320,000	\$280,000	\$265,000
				
#135613	#737932	#117173	#119829	#142720
Mobilny serwis klimatyzacji dla flot trucków (GTA)	Biznes sztyldowy i poligraficzny (GTA)	Szkoła muzyczno-artystyczna (GTA)	Dystrybutor artykułów promocyjnych - franczyza (GTA)	Zakład obróbki i produkcji z kamienia (GTA)

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

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

ZADZWOŃ LUB NAPISZ NA E-MAIL – MÓWIMY PO POLSKU

TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO

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

Independently owned and operated

twor d.com/ONTARIO 

647.946.2610 

tbaontario@tworlc.com 




EXCELLENCE AWARDS GALA

MAY 2, 2025 | 6:00 PM - MIDNIGHT

TICKETS \$200
TABLE OF 10 \$2,000
BOOK ONLINE: WWW.CANADA-POLAND.COM

LOCATION:
CLUBHOUSE EVENTSPACE
195 GALAXY BLVD
ETOBICOKE, ON, M9W 6R7



NIERUCHOMOŚCI**Co Warto Wiedzieć...****Condominia to dzisiaj obiecująca inwestycja?**

Eksperti twierdzą, że rynek apartamentów w GTA raczej w najbliższym czasie nie obudzi się z marazmu, nawet jeśli inne duże miasta Kanady odnotowują nieco bardziej obiecujący popyt.

W miarę jak na rynku w GTA rośnie liczba wystawianych na sprzedaż apartamentów to przystępność cenowa jest nadal kluczowym problemem powstrzymującym potencjalnych nabywców przed składaniem ofert. Koszty pożyczek spadły w ciągu ostatniego roku ale to nie zmieniło sytuacji potencjalnego nabywcy. Dolar kanadyjski jest bardzo słaby, a pieniądze, które ludzie zarabiają, nie wzrosły znacząco.

GTA potrzebuje ogromnej ilości mieszkań i moglibyśmy się cieszyć, że ubiegły rok był rekordowy pod względem ukończonych apartamentów. Tyle tylko, że mamy nagle nadmiar mieszkań, liczba namiotów bezdomnych w parkach rośnie a rozbieżność między dostępnymi na rynku ofertami a możliwościami finansowymi potencjalnych kupców, też znacząco rośnie.

Mali inwestorzy w dużej mierze byli klientami builderów. Ze względu na wysokie oprocentowania kredytów i spadek cen wynajmu, wielu inwestorów wychodzi z rynku, przez co popyt wzrasta nie współmiernie do popytu. To, że rynek jest jak zmęczony żółw to nie znaczy, że nic się nie sprzedaje. W każdym kryzysie są kupujący, którzy rozumieją, że spadek cen jest czasowy i zakup przy obecnym rynku jest okazją dla kupującego.

Do Ontario przybyło w ubiegłym roku ponad pół miliona immigrantów. Rząd lokuje ich tymczasowo w motelach, hotelach (wyobraźmy sobie koszty) ale w pewnym momencie ci ludzie będą chcieli mieć swój dach nad głową, jeśli nie własny, to wynajmowany.

Efekt Trumpa

Rynek spowolnił, ceny spadły a budowa nowych apartamentów stanęła. Pomyślmy za dwa, trzy lata, kiedy sytuacja ekonomiczno - polityczna się ustabilizuje, kupujący wyjdą z letargu i nagle wszyscy będą kupować, ale na rynku nie będzie nowych apartamentów. Kto wygra? Ci co dzisiaj trzymają w banku pieniądze na czarną godzinę, czy Ci, którzy nigdy nie podążają za stadem i kupują wtedy, kiedy kupujących jest niewielu a wybór ogromny, czy Ci, którzy kupują w gorącym rynku solidnie przepłacając za nieruchomości.

Wojna handlowa ze Stanami Zjednoczonymi spowolni tempo budowy domów. Amerykańskie cła na Kanadę będą miały „stonowany” wpływ na samą branżę. Oczekiwane spowolnienie gospodarki związane ze skutkami cel powstrzyma krajowy rynek nieruchomości, obniżając liczbę rozpoczętych budów domów. Obawy o niepewność zatrudnienia związane z cłami studzą popyt inwestycyjny i ograniczają nadzieje na lepszy wiosenno-letni rynek.

Kanada odpowiedziała na ataki handlowe Trumpa cłami odwetowymi na towary amerykańskie o wartości 30 miliardów dolarów, a w ciągu trzech tygodni mają nastąpić kolejne miliardy w ramach kontraktów. Jeśli te odwetowe cła dotkną kluczowych materiałów budowlanych pochodzących ze Stanów Zjednoczonych, mogą one podnieść koszty dla budowy nieruchomości w Kanadzie.

Stowarzyszenie firm budowlanych zwróciło się do rządu federalnego Kanady o ograniczenie zakresu kontraktów do materiałów budowlanych, których budowniczowie nie mogą pozyskać poza USA.

...

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

**SCARBOROUGH Beechgrove/Lawrence**

Fantastyczny dom na pięknej (64x190 stóp) idealnie utrzymanej działce. Dom został odnowiony w 2020 roku. 3 sypialnie, 3 w pełni nowoczesne łazienki, wykończona piwnica z oddzielnym wejściem. Cena \$1,199.800

Skorzystaj z usług - URSZULA URBAŃSKA - PIOTR WOŹNOWSKI TEAM

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

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

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



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

Alfabet z Trumpem w tle

A - jak automotive, czyli szeroko rozumiany sektor motoryzacyjny. Niezależnie od kraju pochodzenia importowanych aut, stawka celna została ustalona na 25 proc. Dla prezydenta Trumpa renesans tego sektora wydaje się priorytetem, ale rzeczywistość szybko zweryfikowała te ambicje. Koncern Stellantis, w reakcji na nowe cła, ogłosił w czwartek zwolnienia 900 pracowników w zakładach w USA. Chyba nie tak to miało wyglądać?

B - jak bojkot amerykańskich produktów. Symboliczny, ale zauważalny. Konsumenci z Kanady, Meksyku i części krajów Unii Europejskiej coraz częściej wybierają marki lokalne lub spoza USA. W tym kontekście warto przywołać kontrowersyjną reklamę elektrycznego samochodu KIA, który w Norwegii promowano hasłem: "Kupiłem to, gdy Elon oszalał".

C - jak cła, które – po decyzjach z 2 kwietnia – osiągnęły w USA poziom najwyższy od 1930 roku. Cofnęliśmy się niemal do epoki, w której produkcja Forda Model T dopiero raczkowała, dzieci mogły legalnie pracować, a kobiety nie miały praw wyborczych. Globalizacja? Mało kto o niej nawet myślał.

D - jak DOGE i zwolnienia w administracji. Elon Musk jako szef Departamentu Efektywności Rządowej miał zająć się deregulacją, ale de facto rozpoczął demontaż tzw. "deep state" – apolitycznego korpusu urzędniczego. Według telewizji CNN, z agencji federalnych zwolniono już ponad 121 tys. osób.

E - jak ESG (Environmental, Social, and Governance - ang. Środowisko, Społeczeństwo i Ład korporacyjny) w odwrocie. Już w pierwszych godzinach urzędowania Donald Trump podpisał dekret o wystąpieniu z porozumienia paryskiego, przekreślając dążenia do redukcji emisji na rzecz wzmocnienia amerykańskiej gospodarki dzięki paliwom kopalnym (słynne "drill, baby drill"). Pojawił się również prezydencki dekret zakazujący DEI: programów różnorodności, równości i włączenia. Część amerykańskich firm dokonała takiej korekty w swoich wewnętrznych politykach, ale to chyba nie wystarczyło, bo administracja Trumpa nakazała francuskim firmom korzystającym z rządowych zamówień USA dostosowanie się do tych samych wymogów.

F - jak Fed. Jerome Powell, powołany na szefa Rezerwy Federalnej jeszcze w pierwszej kadencji Trumpa, dziś znajduje się pod silną presją administracji, która usiłuje wymusić obniżki stóp procentowych. Tu pytań jest wiele, bo prezes FED jest niezależny, ale pojawiają się obawy, że obecna administracja może nie wytrzymać do przyszłego roku z wymianą Powella.

G - jak Grenlandia. Trump, jeszcze jako prezydent-elekt, uznał, że kluczem do suwerenności surowcowej USA jest Grenlandia – bogata w rzadkie pierwiastki. Problem? To terytorium Danii

i mieszkańcy nie chcą zostać kolejnym stanem USA. Nowa administracja nie wyklucza rozwiązań siłowych.

H - jak handel międzynarodowy i amerykański deficyt handlowy – jeden z ulubionych tematów Trumpa. Ujemny bilans oraz mocny dolar mają być przyczyną problemów gospodarczych USA. Recepta? Oczywiście, wojna celna.

I - jak izolacja. Trudno już mówić o zwykłym protekcjonizmie. Trump nakłada cła nawet na bliskich sojuszników z NATO, podkreślając, że America First to nie slogan, a strategia. To podejście promuje zresztą od lat 80., czego dowodem jest płatny felieton z 1987 r., opublikowany po jego wizycie w Moskwie, w którym dowodził, że USA nie powinny płacić za obronę innych krajów. Brzmi znajomo?

J - jak jajka. A dokładnie ich brak. Ptasia grypa doprowadziła do niedoborów i racjonowania w sklepach. Co więcej, wzrosły próby przemytu jajek z Meksyku. USA zwróciły się z prośbą o pomoc do Danii. Po historii z Grenlandią... odmówili.

K - jak Krzemowa Dolina. Na inauguracji Trumpa pojawiły się najważniejsze postacie branży: Musk, Bezos, Zuckerberg, Pichai. Złośliwi nazwali ten sojusz "MAGE" – Meta, Amazon, Google.

L - jak likwidacja USAID (United States Agency for International Development - ang. Agencja Stanów Zjednoczonych ds. Rozwoju Międzynarodowego). Agencja, działająca od 60 lat i odpowiadająca za pomoc rozwojową, przestanie istnieć. Zwolnienia wszystkich pracowników do września i zamknięcie zagranicznych biur to decyzje DOGE.

Ł - jak (pomarańczowy) łabędź. Gra słów nawiązująca do "czarnego łabędzia" noblisty Nassima Taleba – nieprzewidywalnych wydarzeń o ogromnych skutkach. Działania Trumpa często wpisują się w tę definicję, a opalenizna prezydenta dodała im barwnego przydomka.

M - jak Międzynarodowy Fundusz Walutowy (MFW). Nie co dzień ta instytucja wystosowuje publiczny apel do światowego mocarstwa, by to wycofało się z podjętych działań i szukało porozumienia z partnerami handlowymi. Tu chyba jako komentarz wystarczy cytata: "ogłoszone taryfy stanowią znaczące ryzyko dla globalnych perspektyw w okresie spowolnionego wzrostu".

N - jak niepewność. Indeksy globalnej niepewności przebiły poziomy z czasów pandemii COVID-19. A to oznacza, że mogą nas czekać kolejne pozrywane łańcuchy dostaw i globalne wyzwania podażowe.

O - jak odwet. Odpowiedzią na amerykańskie cła są działania Kanady, Meksyku, Chin i możliwe decyzje Komisji Europejskiej. Cła nakładane na import produktów z USA to kolejny cios w tę gospodarkę, ale także istotny czynnik proinflacyjny.

P - jak przemysł. W czasach, gdy świat stawia na usługi, Trump marzy o dymiących kominach. Polityka celna ma przyciągać fabryki i tworzyć miejsca pracy. Czy to realne – to już inna kwestia.

R - jak reset z Rosją. Dla jednych – sprytny ruch mający zakończyć wojnę, dla innych – porzucenie Ukrainy i Europy. Brak Rosji na liście celnej był bardzo wymowny.

S - jak stagflacja (czyli równoczesna wysoka inflacja i spowolnienie gospodarcze). To scenariusz, którego każdy odpowiadający za politykę fiskalną czy monetarną wolałby uniknąć. To pułapka, z której trudno się wydostać, a jak przyznał sam szef FED-u w piątek, w wyniku polityki celnej USA znalazły się na ścieżce do stagflacji. O ironio, podobnie jak Rosja.

T - jak Tesla i jej kłopoty. Spadek produkcji o 13 proc. rok do roku w I kwartale i przecena akcji o 39 proc. od początku 2025 r. Plotki o powrocie Muska do biznesów zdementował sam zainteresowany, ale nie wzięły się znikąd.

U - jak Ukraina. Pojawienie się Trumpa gwarantowało nowe otwarcie w kontekście inwazji Rosji na Ukrainę. Jednak mało kto się spodziewał, że opanca zyska w tak krótkim czasie silniejszą pozycję negocjacyjną niż ofiara. I nie to w wyniku zmian na froncie wojennym, ale za sprawą działań administracji amerykańskiej. Ta bardziej skupiona na zawarciu umowy o surowcach strategicznych w Ukrainie niż bezpośrednim wsparciu partnera, dała dodatkowe mocne karty Rosji, która teraz umiejętnie je rozgrywa.

W - jak wojna handlowa. Strategia typu lose-lose. Wszystkie strony na niej tracą, a tylko nieliczni mogą coś ugrać. Największą ironią podejmowanych działań przez administrację Trumpa jest to, że w pierwszej kolejności polityka celna uderzy w USA i to zarówno pod kątem spowolnienia gospodarczego, jak i podbicia inflacji. Przy tym może zabraknąć partnerów, którzy pomogą z innymi niż jajka deficytami.

X - jak polityka X/Twitterowa, a dokładniej prowadzona na platformach społecznościowych. Do tego przyzwyczaili nas już pierwsza kadencja. W tej jest tylko więcej i bardziej.

Z - jak załamanie giełd. Od 2 kwietnia przez tydzień na Wall Street trwała seria spadków. Czwartkowa i piątkowa sesja były najgorsze od czasów COVID-19. S&P 500 spadł o 10 proc. od inauguracji prezydenta – drugi najgorszy wynik w historii.

ADWOKAT / NOTARIUSZ NATALIA BIAŁKOWSKA



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

NB LAW FIRM

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

BEZPŁATNE KONSULTACJE:
416-550-4746

WIESŁAW JAROSŁAWSKI

najlepszy bioenergoterapeuta
po długiej przerwie znów w Kanadzie.
Zainteresowane osoby prosimy
o kontakt telefoniczny **416 - 830 - 4666**



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

"Kolorowych snów"

Wypadające zęby, ucieczka przed niezidentyfikowanym zagrożeniem, a może umiejętność latania? Co noc ludzki mózg przeprowadza, każdego z nas przez fascynujący proces snienia. Pomimo tego, że przez lata naukowcom udało się gruntownie przebadать istotę spania, wiele aspektów snu nadal pozostaje tajemnicą. Jasny jest jednak fakt, że znaczenie sennych marzeń może wiele powiedzieć o lękach i niepokojach, które pojawiają się za dnia.

Wszystko to, co dzieje się w naszych umysłach, podczas przeżywania snów można porównać do stanu psychozy. Właśnie taką teorię wysnuwa doktor Matthew Walker w swojej książce "Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych". Faktycznie, nie da się nie zgodzić z faktem, że w snach pojawiają się niestworzone historie, które przypominają mogą halucynacje. W płaczących się ze sobą scenach może wydarzyć się wszystko. Spadnięcie z wysokiej skarpy, paradowanie nago w miejscu publicznym, czy spotkanie z osobami, za którymi tęsknimy, a których dawno już z nami nie ma. Jakby tego było mało, gdy tylko zadzwoni budzik, większość z tych wspomnień szybko ucieknie z naszych umysłów. Gdyby te wszystkie wydarzenia miały miejsce na jawie, prawdopodobnie szybko zgłosilibyśmy się po pomoc do lekarza. Nic więc dziwnego, że badacze od lat poszukują odpowiedzi na pytanie, skąd biorą się sny oraz dlaczego śnimy.

Sen jest jedną z podstawowych potrzeb fizjologicznych, towarzyszy mu rozluźnienie mięśni, uspokojenie pracy serca i oddechu. Składa się z dwóch głównych faz, NREM (non-rapid eye movement), czyli sen o wolnych ruchach gałek ocznych, oraz REM (rapid eye movement) sen o szybkich ruchach gałek ocznych. Naukowe potwierdzenie, że ktoś śpi, jest możliwe dzięki badaniu elektroencefalograficznemu (EEG), za pomocą specjalnych elektrod rejestruje się aktywność fal mózgowych, ruch gałek ocznych oraz aktywność mięśni.

Obie fazy snu pojawiają się, każdej nocy w kilku przeplatających się cyklach. Faza NREM trwa zazwyczaj od 80 do 100 minut, obecnie badacze dzielą ją na trzy (kiedyś cztery) stadia: zasypianie, sen płytki i sen głęboki. Pod koniec fazy NREM pojawiają się także zaczątki snów, zazwyczaj w postaci pojedynczych obrazów. Drugą fazą jest REM, to właśnie w niej występują najbardziej barwne i intensywne marzenia senne. Co ciekawe, mózg na tym etapie snu wykazuje podobną aktywność, jak w stanie czuwania (obudzenia). Czas trwania fazy REM to zazwyczaj jedynie kwadrans. Przeważnie w ciągu nocy pojawia się od czterech do sześciu cykli złożonych z faz NREM i REM. Dzięki przeplatającym się fazom możemy w ciągu jednej nocy przejść poprzez kilka snów, nawet tych o rozbudowanej fabule.

Znaczenie marzeń sennych interesowało ludzi już w czasach starożytnych. Według Egipcjan

obrazy i wizje pojawiające się podczas snu były znakiem od bogów. Grecy uważali sny za komunikaty zsyłane im przez nadprzyrodzone byty. Co ciekawe, w opozycji był Arystoteles, jeden z najsłynniejszych greckich filozofów, który postrzegał je jako odbicie ostatnich zdarzeń, które miały miejsce w czasie obudzenia.

Sigmund Freud, austriacki lekarz, twórca psychoanalizy, utożsamiał sny z niespełnionymi pragnieniami i niezaspokojonymi popędami. Senne marzenia miały stanowić manifestację wewnętrznych konfliktów, jakie zachodzą, w każdym człowieku. W swojej książce z 1899 roku "Objaśnienie marzeń sennych" zaznaczył, że sny wytwarzane są w mózgu, co w tamtych czasach było tezą przełomową.

Twierdził także, że marzenia senne, których doświadczamy w nocy, mają związek z aktywnościami, które odbyliśmy w ciągu okresu czuwania, Freud określał je "okruchem dnia". W książce "Dlaczego śpimy? (...)" dra Walkera opisany został eksperyment przeprowadzony przez profesora Roberta Stickgolda z Uniwersytetu Harvarda, który miał sprawdzić, w jakim stopniu świeże wspomnienia ze zdarzeń przeżytych w ciągu dnia mają wpływ na to, o czym będziemy śnić. Przez czterdzieści dni grupa zdrowych, młodych dorosłych miała zapisywać w dzienniku swoje codzienne aktywności, od pracy, przez spożywane posiłki, po uprawiane hobby, a także swoje myśli i emocje. Rano po przebudzeniu zapisywali natomiast wszystkie senne wspomnienia, które udało im się zapamiętać. Wyniki były zaskakujące, okazało się, że sny, które bezpośrednio dotyczyły aktywności wykonywanych przez uczestników w ciągu dnia, wynosiły tylko 1 do 2 procent. Jednocześnie zapiski w dziennikach wykazały, że na nasze senne marzenia ogromny wpływ mają emocje. Aż 35 do 55 procent z motywów przewijających się w raportach sennych, zgromadzonych przez Stickgolda, miało związek właśnie z emocjami, które towarzyszyły uczestnikom w ciągu dnia.

Doktor Walker podkreśla, że pomimo że istnieje coraz więcej badań, które pomagają rejestrować sen, czy udowodnić, dlaczego spanie jest dobre dla zdrowia, nadal nie znaleziono jednej, konkretnej odpowiedzi na pytanie, jaką funkcję pełnią sny (marzenia senne).

Według doktora Walkera sny działają na mózg jak terapia. Marzenia senne pomagają się odprężyć, rozładować napięcie oraz poradzić sobie z trudnymi doświadczeniami, które dotyczą nas w czasie czuwania. Co ciekawe, jedynym momentem, kiedy organizm całkowicie pozbywa się z mózgu noradrenaliny, czyli hormonu stresu, jest pojawienie się marzenia sennego w fazie REM. Jednocześnie podczas spania, zapamiętujemy cenne informacje, które uzyskaliśmy w fazie czuwania. Śniąc, lepiej je utralamy oraz łączymy z istniejącą już bazą wiedzy.

Sny wpływają także na kreatywność oraz pomagają rozwiązać zagadki, które za dnia wydają się bez odpowiedzi. Podobno Dmitrij Mendelejew, rosyjski chemik, miał wielką trudność z odpowiednim uporządkowaniem pierwiastków na swojej słynnej tablicy. Stworzył więc karty, na których wypisał nazwy i najważniejsze informacje na temat każdego z nich. Przez długi czas próbował ułożyć je w logicznej kolejności. Zmęczony wyteżaniem umysłu położył się spać i to właśnie we śnie dostrzegł rozwiązanie zagadki, która ułożyła się w układ okresowy pierwiastków. Sennego natchnienia miał doznać również Otto Loewi, austriacki farmakolog, laureat Nagrody Nobla za odkrycie zjawisk chemicznych związanych z procesem przekazywania impulsów nerwowych. Natomiast snem Paula McCartneya z The Beatles zawdzięczamy takie utwory jak "Let it be" czy "Yesterday". Podobno obie piosenki zrodziły się w marzeniach sennych artysty. Podobnie było ze słynnym motywem znanym z "Satisfaction" zespołu Rolling Stones, który przyśnił się Keithowi Richardsowi.

Być może podczas snienia wydarzenia, które rozgrywały się w twojej głowie, były na tyle irracjonalne, że zdałeś sobie sprawę, że nie mogą być prawdziwe i na pewno musi być to tylko sen. Prawdopodobnie doświadczyłeś wówczas świadomego snienia. Zjawisko to jest fascynujące, w końcu w teorii, dzięki tej umiejętności można ziszczyć swoje wszelkie pragnienia, na przykład wzbić się w powietrze i latać. Doktor Walker w swojej książce opisuje eksperyment z 2013 roku. Osoby deklarujące posiadanie tej niezwykłej umiejętności zostały podłączone do skanera MRI. W czasie czuwania zaciskały kolejno lewą i prawą dłoń, co obrazowało aktywność konkretnych części mózgu na ekranie. Następnie, nadal podpięci do skanera, zapadli w sen. W momencie, kiedy udało im się wejść w fazę snu świadomego, nadawali wcześniej ustalony sygnał, trzykrotnie spoglądali w lewo. Ruch gałek ocznych pojawiał się pod powiekami. Następnie dwa razy spoglądali w prawo, co miało być znakiem, że zaciskają prawą dłoń. Okazało się, że na ekranie aktywne pozostawały dokładnie te same obszary w mózgu, które wyróżniały się przy zaciskaniu dłoni w stanie obudzenia. Było to dowodem, że osoby, które opanowały umiejętność świadomego snienia, faktycznie mogą kontrolować to, o czym śnią. Świadome poruszanie się w swoich marzeniach sennych jest sztuką, którą wiele osób z chęcią by opanowało. Co ciekawe, istnieją techniki, dzięki którym można się tego nauczyć. Jedną z najprostszych z nich jest pójście spać z intencją zapamiętania snu, pomocny może być również senny dziennik, w którym co noc zapisuje się swoje wspomnienia.

Istnieje ponad sto zaburzeń snu i jest to coraz powszechniejsza dolegliwość. U niektórych osób występują zaburzenia rytmu snu i bezsenność, podczas których dochodzi między innymi do wybudzania się w nocy, trudności z zasypianiem, lub senności w ciągu dnia. Nawracające problemy ze snem odbijają się negatywnie na codziennym funkcjonowaniu. Przewlekłe zmęczenie, drażliwość, problemy z koncentracją, oraz radzeniem sobie z emocjami, depresja, a także szereg dolegliwości zdrowotnych to tylko kilka z konsekwencji niedostatecznej ilości snu.

dokończenie str. 23



**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**

NEW**SOTA**

ZAPRASZAMY NA WYJĄTKOWE OBIADY I
NIEZAPOMNIANE UROCZYSTOŚCI
W NASZEJ RESTAURACJI

IDEALNE MIEJSCE NA TWOJĄ WYJĄTKOWĄ KOLACJĘ

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



ŚWIĘTUJ Z NAMI:

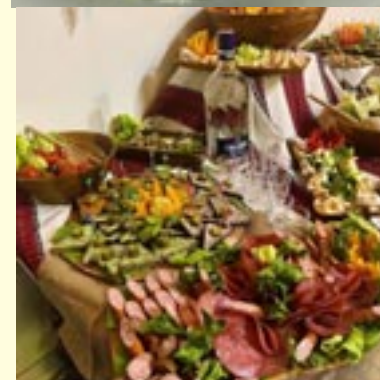
- URODZINY
 - WESELA
 - CHRZCINY
 - PIERWSZA KOMUNIA
 - BABY SHOWER
 - GENDER PARTY
 - WIECZORY TEMATYCZNE I WIELE INNYCH
NA ŻYCZENIE – MUZYKA NA ŻYWO.
- ZADBAMY O KAŻDY SZCZEGÓŁ, BY TEN
DZIEŃ BYŁ NIEZAPOMNIANY.



KUCHNIA EUROPEJSKA I CATERING

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

**REZERWACJE:
+1 416 388 7569**



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



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



\$44
750 ml

95% SPIRYTUS

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

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

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



Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic



„Hearing treatments” to dużo więcej niż zapobieganie demencji i komfortowy dźwięk z rozumieniem mowy! To też dużo więcej niż same aparaty słuchowe, ale w Metro możesz je kupić w tej samej cenie co aparaty.



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

905 273 7717

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

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

Jak spowolnić starzenie?

Często można się spotkać z opinią, że same aparaty słuchowe też pomagają zachować sprawność mózgu. Na ile jest to prawdziwe, można to zilustrować przykładem lekarstwa z półki i lekarstwa przepisane przez lekarza, po uprzednim dokładnym przebadaniu pacjenta.

Ale to nie wszystko, nie dość, że otrzymujemy lekarstwo z półki, czy nawet to od lekarza – nikt jednak nie powiedział jak je używać. Stąd możemy powiedzieć coś, co jest znaną od tysięcy lat prawdą; „tajemnicą każdego sukcesu jest znajomość wszystkich elementów działania aby go osiągnąć”. Co to znaczy? Po prostu, posługując się innym przykładem, gdy ktoś ma złamaną nogę to nakładanie maści (nawet najlepszej) nie koniecznie -- a raczej na pewno, nie pomoże. Stąd w każdym działaniu potrzebna jest wiedza i umiejętność zastosowania odpowiednich narzędzi w sposób gwarantujący sukces.

To jest przecież przyczyną, dla której ludzie się uczą, studiują i nabywają odpowiednie dla swojego zawodu kwalifikacje. Jeżeli chodzi o wszelkie problemy związane ze zdrowiem i ich leczenie, wymogi te są nawet dużo wyższe. Tak więc, aby zajmować się problemami dotyczącymi mózgu trzeba mieć nie tylko odpowiednią wiedzę, ale także dokumenty potwierdzające odpowiedni poziom kwalifikacji. Tutaj możemy z dumą powiedzieć, że jesteśmy od lat, nie tylko kliniką której, personel ma niezbędną wiedzę i kwalifikacje do zajmowania się prewencją demencji, ale także służymy pomocą osobom jej doświadczającym.

W naszej reklamie możecie Państwo przeczytać o tak zwanych

„hearing treatments” i ta nazwa nie mówi zbyt wiele większości z czytających osób. Tymczasem jest to zobrazowanie kolejnego przełomu, jaki dokonuje się na naszych oczach w medycynie. Tak jak „functional medicine”, tak samo hearing treatments, zwiastują nową epokę i kompletnie różne od poprzednich, rozumienie czym jest starzenie się organizmu i jak to oddziałuje na naszą zdolność do samodzielnego życia,

Skąd się biorą hearing treatments – otóż po prostu z konieczności oszczędzania pieniędzy i to zarówno ludzi jak i rządów wielu państw. Koszty pobytu starszej osoby w „nursing home” są ogromne a większość ludzi, nawet dysponując pokaźnymi zasobami materialnymi, nie jest w stanie ich pokryć. Dopłaca więc państwo. Dlatego od paru lat na całym świecie wprowadzono leczenie starości właśnie używając hearing treatments. Ich zasadniczym elementem jest stymulacja mózgu na różne sposoby, i co prawda używa się w nich aparatów słuchowych, ale nie są to aparaty, jakie można kupić na rogu w każdym miejscu, gdzie są one sprzedawane. Mówimy więc o zupełnie innej technologii, a jedyne pokrewieństwo ze zwykłymi aparatami słuchowymi to to, że nosi się je na uszach lub w uszach i, że korygują one ~**dokończenie na str. 21** utratę słuchu.



ZIOŁA

200 ziół różnych gatunków

Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca



TANIE DACHY METALOWE

LONDON
ECO-METAL
MANUFACTURING INC.

- Nowoczesny system blachodachówek
- 55 lat gwarancji
- Estetyczne dachy w stylu Europejskim, stalowe lub aluminiowe dostępne w szerokiej gamie kolorów i profili.

ZADZWOŃ DZISIAJ

Toll free: **1.833.377.9393**

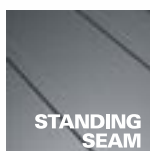
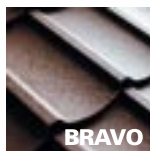
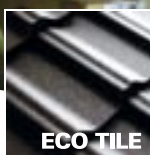
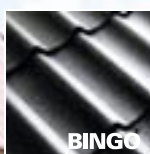
Salon firmy: **905.564.7663**

SALON FIRMY

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

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

www.londonecometal.com



Euro Market Delicatessen

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

GORĄCY BUFET !!!

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

Gotujemy smacznie i zdrowo

SCHAB W SOSIE POMIDOROWYM



Składniki (na 3-4 osoby)

600 g schabu
500 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
200 g białej cebuli
200 ml passaty pomidorowej lub pomidorów z puszek
1 ząbek czosnku
sól, pieprz, 1 duży liść laurowy, 3 ziarenka ziela angielskiego, 2,5 g słodkiej papryki
90 ml oleju do smażenia
5 g mąki pszennej (opcjonalnie)
listki bazylii lub sypana bazylii do smaku

Przygotowanie

Około 500-600 g schabu pokrój na 4 plastry. Plastry schabu rozbij na grubość około 1,5 cm, dopraw solą, pieprzem oraz słodką papryką. Obtocz w mące pszennej.

Na patelni rozgrzej olej i obsmaż plastry schabu z obu stron, aż się lekko zarumienią, smażyć przez 3-4 minuty z każdej strony. Przełóż podsmażony schab na talerz.

Pokrój cebulę w kostkę. Na tej samej patelni zeszklij posiekaną cebulę, następnie dodaj czosnek w plastrach i smaż dodatkową minutę.

Na patelnię wlej passatę oraz bulion. Użyj przypraw: papryki, bazylii, soli oraz pieprzu. Dorzuć duży liść laurowy i 3 ziarenka ziela angielskiego. Mięso duś na małym ogniu pod przykryciem przez 50 minut do godziny.

Gotowy schab w sosie pomidorowym posyp bazylią lub natką pietruszki. Mięso zestawiaj z ziemniakami, makaronem, ryżem, a nawet kaszą.

JAJKA W SOSIE MUSZTARDOWYM



Składniki:

8 jajek
2 szklanki bulionu warzywnego
2 małe cebule
6 łyżek musztardy
4 łyżki masła
2 łyżki soku z cytryny
2 płaskie łyżki mąki pszennej
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

Ugotuj jajka na twardo, ostudź, obierz i pokrój na połówki. Cebulę pokrój w bardzo drobną kostkę.

Roztop masło i podsmaż na nim cebulę. Dosyp mąkę i mieszaj tak, by nie powstały grudki.

Wlej bulion i sok z cytryny, mieszaj, aż składniki się połączą. Dodaj musztardę i dopraw do smaku. Wymieszaj, zagotuj i gotuj na średnim ogniu około pięciu minut.

Na talerze wyłóż jajka, a z boku wylej sos musztardowy. Możesz udekorować danie posiekaną natką pietruszki lub inną "zieleniną". Podawaj jako przekąskę lub danie w towarzystwie np. ziemniaczanego puree.



KOTLETY KARDYNALSKIE



Składniki na kotlety:

500 g polędwicy wołowej
1 jajko
2 ząbki czosnku
2 łyżki bułki tartej
1 łyżka keczupu
2 łyżeczki musztardy Dijon
ciemny sos sojowy (do smaku)
świeżo zmielony pieprz (do smaku)
2 łyżki oleju roślinnego

Składniki na sos:

1 cebula
150 g pieczarek
2 łyżki masła klarownego
250 ml bulionu mięsnego
1 łyżka koncentratu pomidorowego
½ łyżeczki słodkiej papryki
¼ łyżeczki słodkiej papryki
szczypta brązowego cukru
sól, pieprz (do smaku)

Przygotowanie

Zmiel mięso maszynką przez sitko o średnich oczkach. Obierz czosnek i przeciśnij przez praskę. Połącz mięso i czosnek w misce. Dodaj jajko, bułkę tartą, keczup i musztardę. Wyrób dłonią na jednolitą masę. Dopraw ją sosem sojowym i pieprzem.

Podziel masę mięsną na 4 równe porcje. Uformuj z nich okrągłe kotlety. Rozgrzej na patelni olej. Usmaż kotlety – około 3 minuty po każdej ze stron.

Obierz cebulę i pokrój w piórka. Umyj pieczarki i pokrój na plasterki. Na patelnię, na której smażyły się kotlety, dodaj trochę masła klarownego. Zasklij na nim cebulę.

Dodaj na patelnię pieczarki. Gdy się zarumienią, wlej bulion. Duś pod przykryciem, aż sos zgęstnieje. Wówczas dodaj do niego koncentrat pomidorowy i obie papryki. Wymieszaj. Dopraw cukrem, solą i pieprzem.



ROLADKI Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE



Składniki:

500g piersi kurczaka pokrojonych na kotlety i lekko rozbitych
słoiczek suszonych pomidorów pokrojonych w paski
szklanka przecieru pomidorowego
4 łyżki powideł śliwkowych
2 łyżki sosu sojowego
wędzona słodka papryka w proszku
słodka papryka w proszku
czosnek w proszku
sól, pieprz

Przygotowanie

Przygotowujemy sos.

W głębokim naczyniu mieszamy przecier pomidorowy, powidlą, sos sojowy, dwie łyżeczki wędzonej papryki i pół łyżeczki pieprzu. Do małej miseczki dodajemy po łyżeczce soli, pieprzu, słodkiej papryki i czosnku w proszku. Mieszmamy.

Rozbite kawałki piersi kurczaka oprószamy z obu stron przygotowaną przyprawą.

Na przyprawione kawałki mięsa układamy porcje suszonych pomidorów i zawijamy w roladki. Roladki układamy w naczyniu żaroodpornym i zalewamy przygotowanym sosem pomidorowo-śliwkowym.

Pieczemy bez przykrycia przez około 30 minut w 180 stopniach z termoobiegiem.

Włóż do sosu kotlety i duś jeszcze przez chwilę.

Tel. do Redakcji:
647-922-7817

e-mail do redakcji:
studiopuls2020@gmail.com

Czytasz PULS
wiesz więcej

GRZEGORZ BRAUN - PREZYDENTEM RP W 2025

Rękojmia niepodległości i rozwoju Polski oraz dobrobytu dla Polaków.

Polacy,

Polska po tzw. Okrągłym Stole w Magdalence w 1989 roku jest pogrążoną w chaosie, gdzie postkomuniści, służby specjalne, politycy i gangsterzy przejęli (sprywatyzowali) majątek państwowy i ustanowili polityczne reguły funkcjonowania Rzeczypospolitej. Dodatkowo upolitycznienie wymiaru sprawiedliwości i urzędu Prezydenta jak również aktywność służb wywiadowczych obcych państw sprawiają, że Polska stała się "państwem z tektury" a wpływ chorych ideologii Unii Europejskiej prowadzi w prostej linii do sprowadzenia niezależnej Narodowej Polski do roli państwa kolonialnego.

Przed nami wybory Prezydenta RP. To prawdopodobnie ostatnia, niepowtarzalna szansa by zatrzymać ten paraliż i zamęt polityczno-prawny w Polsce zanim będzie za późno.

Politycy będący od 35 lat naprzemiennie u władzy wystarczająco się skompromitowali, utracili resztki wiarygodności i możliwości, by ponownie można było im zaufać. Czas pokazał, że przywiązanie do tzw. koryta i niepomamowana chęć władzy uwikłała ich w afery finansowe i obyczajowe, przez co pozbawili się możliwości niezależnego, pro-polskiego działania, bo ciężące na nich 'haki' sprawiają, że muszą oni "chodzić na smyczy swoich mocodawców".

Muszą oni być zdecydowanie i definitywnie wymienieni na takich, którzy stawiają na pierwszym miejscu Polski Interes Narodowy. Wybory Prezydenta RP to doskonała okazja by rozerwać to "błędne koło" i położyć podwaliny dla radykalnych, pro-polskich zmian.

Poniższe punkty to charakterystyka kandydata na Prezydenta RP. Rodacy, zastosujcie je dokonując Waszego wyboru Polaka - Prezydenta Narodowej Polski.

MY STAWIAMY NA GRZEGORZA BRAUNA.

CHARAKTERYSTYKA PREZYDENTA POLSKI

1. Skąd przybywa (czy ma polskie pochodzenie), kim jest, jak znalazł się na scenie politycznej, czego dokonał, czym się może pochwalić, czy można to ustalić, czy może jest to "człowiek z kapelusza"

2. Czy ma skrytalizowane poglądy, czy są to jego poglądy czy wygłasza cudze, czy jest człowiekiem partii czy jakiejś bogatej grupy wpływów - jeżeli tak to będzie prezydentem nie Polski, lecz sługą jego panów

3. Czy był tylko urzędnikiem, teoretykiem lub tylko jest "z wodu dyrektorem lub politykiem", czy raczej jest praktykiem, który coś stworzył lub otacza się ludźmi z konkretnymi osiągnięciami, inaczej to mogą być zwyczajni nieudacznicy, którym ktoś podstawił stołek by potem odwdzięczali się im lub byli "na smyczy" tych, którzy ten stołek mu podstawili.

4. Czy ma na swoim koncie czyny lub wypowiedzi, które go dyskwalifikują

- faworyzowanie Ukrainy i spraw ukraińskich nad polskie

- uległość lub posłuszeństwo wobec tzw. Hasbary - izraelskiej propagandy jak świat ma postrzegać naród izraelski i jego politykę światową; np. wypowiedź A. Dudy: tu jest Polin...

- wypowiedź o bohaterach narodowych lub wydarzeniach historycznym np. rzezi wołyńskiej lub tzw. sprawy koszerne-Jedwabne

- stosunek do segregacji sanitarnej w czasie tzw. 'Plandemii' Covid-19

5. Co dany kandydat robi lub będzie robił w kampanii prezydenckiej

- czy swoimi wypowiedziami daje rękojmię dbania o polski interes narodowy, czy raczej na potrzeby kampanii nie kamufluje

swoich dawniejszych czynów i wypowiedzi np.: na temat zielonego ładu, polityki dżender, różowej ideologii, a obecnie, czy należy przyłączyć się do wojny Ukrainy z Rosją

- kim są ludzie z jego otoczenia, czy są to ludzie wiarygodni, czy są to uznani eksperci czy raczej kolesie, spaleni politycznie krętacze lub sprzedajni naukowcy

- czy media za wszelką cenę chcą kreować jego dobry wizerunek, choć sam kandydat daleko odbiega do takiego wizerunku

6. Prezydent musi się opowiadać za deeskalacją konfliktów na świecie - dążyć do politycznych rozwiązań pokojowych i prowadzić w interesie Polski właściwą politykę migracyjną.

7. Jasno i klarownie przeciwstawiać się ideologiom niekorzystnym dla rozwoju Polski:

- zielonemu ładowi, polityce relokacji nielegalnych emigrantów, likwidacji w Europie krajów narodowych, czy stworzeniu tzw. Eu-

**GRZEGORZ
BRAUN**



ropejskiej armii pod dowództwem Brukseli, Niemiec lub Francji

- wynaturzonej edukacji seksualnej i dżenderowskiej w szkołach podstawowych zaczynając od klas, gdzie dzieci nie są zainteresowane ani gotowe na tego typu informacje

- faworyzowaniu ideologii mniejszości narodowych czy związanych z religią lub orientacją seksualną tak, aby poprzez to układać życie większości narodowościowej - Polakom

- sprzeciw względem Ustawy 447 tj. odszkodowaniu dla Żydów za mienie bez spadekowe pozostawione w Polsce po II wojnie światowej

8. Prezydent powinien mieć jasne stanowisko wobec ludobójstwa Palestyńczyków w Strefie Gazy, zgodne z Międzynarodowym Trybunałem Karnym w Hadze, który wydał nakaz aresztowania winnych tego barbarzyństwa

- powinien zachowywać jak najdalej idącą neutralność wobec niepolskich konfliktów zbrojnych (artykuł 5 umowy NATO mówi o włączeniu się do wsparcia napadniętego członka w zakresie, jakim zostanie to uznane za konieczne)

- jaki ma pomysł na utrzymywanie relacji międzynarodowych zwłaszcza z USA, Europą, Rosją, Izraelem i Ukrainą

- jak on rozumie sytuację geopolityczną, status napadniętego członka NATO, sprawy ekonomii, ważne zagadnienia strategiczne Polski.

- jakie on ma stanowisko w sprawie BRICS-u, jak postrzega USA, które traktuje Polskę jak wyrobnika czy wreszcie jak rozumie współpracę z EU i NATO i czy zadba o to by Polska była w tych organizacjach podmiotem a nie przedmiotem negocjując relacje handlowe, polityczne lub wojskowe.

9. Jaką aktywność planuje on jako przyszły Prezydent

- musi on mieć, choć wstępny pomysł na prezydenturę tzn. ramy strategii prezydenckiej, a nie okazać się "politycznym długopisem"

- jakie inicjatywy i przepisy będzie postulował - tzw. inicjatywa ustawodawcza czyli prezydenckie ustawy przedkładane Marszałkowi Sejmu celem poddania ich debacie sejmowej

10. Wobec spraw istotnych dla Państwa powinien korzystać z możliwości zarządzania (za zgodą Senatu), ogólnokrajowego Referendum, gdzie zamiast bzdurnych pytań formatujących myślenie, będzie klarownie przedstawiona wola Narodu w danej kwestii

- kandydat powinien jasno i stanowczo powiedzieć, że będzie organizował takie Referenda.

- obecnie Referendum powinno dotyczyć potrzeby bezwarunkowego (bezpłatnego) militarnego wspierania Ukrainy (umowy podpisane bez zgody Parlamentu w 2016, 2024 i obecna 2025), które gigantycznie wpływają na coroczne zadłużanie się Polski

- Referendum powinno być objęte jak Naród ocenia zapędy Rządu w Polsce i UE do włączenia się do wojny przeciwko Rosji poprzez idee strącania nad Ukrainą, rosyjskich militarnych obiektów latających, czy praktycznie wysyłania na Ukrainę polskich żołnierzy

- czy Polacy życzą sobie udostępniania terytorium Polski dla celów logistyki militarnej w celu zaopatrywania przez NATO Ukrainy, szkolenia dziesiątek tysięcy ich żołnierzy, co naraża Polskę na potencjalne ataki Rosji (celem udaremnienia tego wsparcia)

- kolejna sprawa referendalna, to przywileje medyczne, 800+, emerytalne świadczenia ZUS z wyrównaniem do najniższej emerytury w Polsce czy rutynowe nadawanie PESEL dla uchodźców z Ukrainy czy też zgoda Narodu na przymusową relokację nielegalnych emigrantów głównie z Niemiec, co w rezultacie prowadzić będzie do rozwodnienia polskości w społeczeństwie i nieznanymi jeszcze problemami kulturowymi

- wszystko to powinno być głosem Narodu, a nie polityków czy Prezydenta, którzy otrzymali mandat dla celów zarządzania, administrowania Państwem, natomiast nigdy nie powinni mieć oni prawa do rozbrajania kraju, do demontażu ekonomicznego i niekontrolowanego zadłużania Polski.

Jedyny kandydat na urząd Prezydenta Polski, którego rekomendujemy to

GRZEGORZ BRAUN.

Czuj Duch,

Rodacy Kamraci, Toronto 2025

Opracowano na podstawie materiału z kanału YouTube: @TomaszPiekielnik.

Wywiad Andrzeja Kumora z Grzegorzem Braunem i jego Rodzicami na YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=bjGzpjDOueg&t=99s> oraz YouTube: <https://www.youtube.com/wa>

MATERIAŁ SPONSOROWANY

Jak spowolnić starzenie? ~dokończenie ze str. 17

Czyli znowu porównanie furmanki i mercedesa tak chętnie używane w Polsce. Oba pojazdy jeżdżą, ale furmanką (czyli konnym zaprzęgiem) daleko nie zajedziemy.

Dlaczego więc „hearing treatments”? A no dlatego, żeby ludzie starsi jak najdłużej mieszkali we własnych domach i byli sprawni umysłowo, ale także zdrowsi, dowiadując się tego wszystkiego co ma zasadnicze znaczenie dla utrzymania sprawności całego organizmu. Czy to się opłaca krajom takim jak Kanada? Oczywiście, jest znacznie taniej pomóc człowiekowi, żeby jak najdłużej był samodzielny i mieszkał we własnym domu, niż dopłacać do kosztów jego pobytu w domu starców, jak to się kiedyś nazywało, a obecnie domu spokojnej starości, takim jak na przykład nasz Kopernik. Co jest ważne, w krajach takich jak Kanada to zrozumienie na przykład tego, że z wiekiem tracimy znajomość obcych języków, takich jak angielski mimo to, że kiedyś porozumiewaliśmy się w tym języku bez żadnych trudności.

Nabyte obce języki, po prostu wycierają się z naszego mózgu, który już z czasem nie radzi sobie w żaden sposób ze zrozumieniem słów, jakich używaliśmy codziennie. Zaczyna dominować pierwszy język, czyli tak zwany „mother language”.

Problem jaki mają wszyscy to to, że choroby mózgu czy jego degeneracja nie boli, tak jak na przykład złamana noga. Nasz mózg to organ, od którego zależy odczuwanie każdego bólu w ciele, ale sam pozbawiony jest receptorów bólowych. Oznacza to, że samo uszkodzenie lub operacja mózgu nie powinny boleć. Oczywiście wokół mózgu znajdują się liczne tkanki, nerwy i skóra, co sprawia, że w rzeczywistości odczuwamy ból podczas ewentualnego urazu. Prowadzenie badań nad pacjentami z uszkodzeniami mózgu stanowi jedno z najbardziej fascynujących zadań medycyny i psychologii. Udokumentowane zostało, że uszkodzenie mózgu może powodować różnorodne zmiany behawiorystyczne, na przykład w sposobie naszego zachowania. Osoby z uszkodzonym mózgiem przez zmiany starcze, mogą również tracić pamięć. Mogą wykonywać różne zadania wielokrotnie, co wynika z faktu, że zapomnieli, iż czynność tę wykonali kilka minut wcześniej. Osoby z defektami czy uszkodzeniami mózgu, nie potrafią zrozumieć na przykład znaczenia słów abstrakcyjnych, jak „kocham cię”, „tęsknię”.

Jak się ma do tego wszystkiego neuroscience i dlaczego jest to dziedzina nauki tak ważna?

Otóż z biologicznego punktu widzenia mózg to około 1,5 kg produkującej prąd „galaretki”, ukrytej pod trzema płaszczami ochronnych błon. Z chemicznego punktu widzenia jest to około 1,5 litra wody, 130 g białka, 95 g tłuszczu i około 40–45 g soli mineralnych. Jest on zbudowany z około 90–200 miliardów neuronów. Jeśli ta liczba wydaje się wielka, warto wspomnieć o ilości połączeń między nimi: każdy neuron styka się bowiem z 10–50 tysiącami innych neuronów, tworząc w ten sposób niewyobrażalne ilości sieci połączeń, które powstają przede wszystkim wskutek uczenia się.

Można powiedzieć, że człowiek jest w pewnym sensie architektem samego siebie, gdyż w zależności od tego, ile będzie ćwiczył swój mózg, tyle stworzy połączeń między neuronami. Mózg jest niezwykle plastycznym organem i pozostaje w ciągłym ruchu. Znaczy to, że możemy wpływać na stan naszego mózgu praktycznie w każdym wieku. Pytanie, czy można spowolnić starość nagle otrzymuje odpowiedź poprzez stosowanie tych właśnie „hearing treatments”, o których możecie Państwo przeczytać w naszych reklamach.

Dlaczego mózg jest tak ważny? To mózg steruje naszym całym ciałem i każdą jego funkcją. Każde uderzenie serca, praca nerek, wątroby i wszystkich organów ciała, jest sterowane przez mózg w każdej sekundzie naszego życia. Przy zaawansowanej demencji ludzie nie potrafią przełykać pokarmu co może być ewentualnie przyczyną śmierci z głodu. Dlaczego nie potrafią przełykać? Bo ich mózg jest już tak zdegenerowany, że kontrola tej czynności nie jest już możliwa. Po prostu tej części mózgu już nie ma, została wytarta tak, jak przedtem inna część na przykład odpowiedzialna za, wspomniane już wcześniej, rozumienie języka angielskiego.

Mamy nadzieję, że ten artykuł pomoże Państwu zrozumieć czym są „hearing treatments” i czym się różnią od kupionych gdzieś, nawet drogich, aparatów słuchowych. Korzystajcie więc z tego, że macie do dyspozycji jedną z niewielu klinik w całej Kanadzie, jakie są autoryzowane i mogą takie całościowe „zaopiekowanie się” mózgiem zapewnić, i to w dodatku w polskim języku – tym, który się wyciera najpóźniej.

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

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

Tel. 905-273-7717

"Z górki czy pod górkę"

Naukowcy odkryli, że proces starzenia nie przebiega równomiernie przez całe życie, lecz charakteryzuje się dwoma okresami gwałtownych zmian biologicznych. Na jakie lata przypada przyspieszenie starzenia i co wtedy dzieje się w organizmie? Jakie są naturalne sygnały starzenia się organizmu, a także, czy proces ten da się spowolnić?

Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda przeprowadzili badania, które sugerują, że proces starzenia nie przebiega w sposób ciągły, lecz występuje w dwóch przyspieszonych falach. Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda oraz Nanyang Technological University w Singapurze przez kilka lat obserwowali 108 uczestników w wieku od 25 do 75 lat, analizując zmiany zachodzące w ich organizmach na poziomie molekularnym. Odkryli, że proces starzenia nie przebiega w sposób liniowy, lecz przyspiesza w dwóch kluczowych momentach życia: około 44. oraz 60. roku życia. Badanie zostało opublikowane w czasopiśmie naukowym "Nature Aging".

Ustalono, że około 44. i 60. roku życia dochodzi do znaczących przekształceń w poziomach różnych molekuł i mikroorganizmów w organizmie, co może wpływać na zdrowie i przyspieszać proces starzenia. U badanych zaobserwowano znaczące zmiany w organizmie, takie jak spadek masy mięśniowej, wzrost tkanki tłuszczowej oraz zmiany w metabolizmie. Zrozumienie tych kluczowych momentów może pomóc w skuteczniejszym zapobieganiu chorobom związanym z wiekiem.

Około 44. roku życia wiele osób zaczyna zauważać pierwsze wyraźne oznaki starzenia. Jest to czas, kiedy w organizmie zachodzą poważne zmiany hormonalne - u kobiet rozpoczyna się okres perimenopauzy, który wiąże się ze spadkiem poziomu estrogenów, a u mężczyzn zaczyna się stopniowy, choć mniej gwałtowny, spadek testosteronu. Te zmiany wpływają na metabolizm, sprawiając, że łatwiej przybieramy na wadze i trudniej ją zrzucić.

Skóra zaczyna tracić elastyczność, pojawiają się bardziej widoczne zmarszczki, a regeneracja organizmu zwalnia - zarówno w kontekście gojenia się ran, jak i odbudowy mięśni po wysiłku fizycznym. Możemy też zauważyć, że po nieprzespanej nocy organizm dłużej dochodzi do siebie, a stres wywołuje silniejsze zmęczenie niż kiedyś.

Fizjologiczne objawy starzenia się po 44. roku życia:

Spadek poziomu hormonów - u kobiet zaczyna się perimenopauza, u mężczyzn spada poziom testosteronu. Zmniejszona regeneracja komórek - skóra traci elastyczność,



pojawiają się zmarszczki. Spowolniony metabolizm - łatwiej przybrać na wadze, trudniej schudnąć. Pogorszenie zdolności regeneracji mięśni - mięśnie szybciej tracą masę i siłę. Zmieniona reakcja na stres - organizm gorzej radzi sobie z kortyzolem (hormonem stresu).

Drugi wyraźny moment przyspieszonego starzenia pojawia się około 60. roku życia. W tym wieku organizm doświadcza dalszych zmian hormonalnych - u kobiet po menopauzie niski poziom estrogenów przyspiesza proces starzenia skóry i kości, a u obu płci mięśnie tracą masę i siłę znacznie szybciej.

Starzenie zaczyna być zauważalne nie tylko w wyglądzie, ale też w funkcjonowaniu organizmu - wiele osób odczuwa większe zmęczenie, spada odporność, a zdolność regeneracji po chorobach czy urazach jest znacznie wolniejsza. Pojawiają się też problemy z pamięcią i koncentracją, ponieważ mózg zaczyna wolniej przetwarzać informacje. Dodatkowo układ sercowo-naczyniowy staje się mniej elastyczny, co może prowadzić do nadciśnienia czy innych problemów zdrowotnych.

Fizjologiczne objawy starzenia się po 60. roku życia:

Dalszy spadek hormonów - u kobiet po menopauzie niski poziom estrogenów przyspiesza starzenie. Utrata masy mięśniowej i kości - zwiększa się ryzyko osteoporozy i problemów z równowagą. Pogorszenie funkcji mózgu - mogą pojawić się problemy z pamięcią i koncentracją. Osłabiona odporność - organizm trudniej zwalcza infekcje i choroby przewlekłe.

~dokończenie na str. 22

"Z górki czy pod górkę" ~dokończenie ze str.21

Choć po 60. roku życia starzenie przyspiesza, co jest naturalne i nieuniknione, nie jesteśmy całkowicie bezradni wobec tego procesu. Istnieje wiele sposobów, by spowolnić zmiany zachodzące w organizmie i cieszyć się zdrowiem oraz dobrą kondycją przez dłuższy czas.

Jednym z kluczowych elementów jest aktywność fizyczna. Regularny ruch, zwłaszcza ćwiczenia siłowe i trening wytrzymałościowy, pomaga spowolnić utratę mięśni i poprawia gęstość kości, zmniejszając ryzyko osteoporozy. Nawet codzienne spacerowanie, joga czy pływanie mogą znacząco poprawić sprawność, równowagę i krążenie.

Myśląc o aktywności - nie można także zapominać o aktywności umysłowej. Mózg, podobnie jak ciało, potrzebuje regularnego treningu, by zachować sprawność. Czytanie, nauka nowych rzeczy, rozwiązywanie łamigłówek czy nawet codzienne rozmowy z innymi ludźmi pomagają utrzymać dobrą pamięć i koncentrację.

Na proces starzenia wpływ ma także dieta. W tym wieku organizm gorzej przyswaja niektóre składniki odżywcze, dlatego warto dostarczać mu odpowiednią ilość białka (by zapobiec utracie mięśni), zdrowych tłuszczów (dla ochrony mózgu i serca) oraz antyoksydantów (które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym). Warzywa liściaste, owoce jagodowe, ryby bogate w kwasy omega-3 i produkty fermentowane dla zdrowej mikroflory jelitowej mogą znacząco spowolnić procesy starzenia.

Równie istotnym aspektem jest dbałość o sen. Wiele osób po 60. roku życia doświadcza problemów ze snem, które mogą prowadzić do przyspieszonego starzenia mózgu i osłabienia odporności. Warto zadbać o regularny rytm dobowy, ograniczenie ekranów wieczorem i stworzenie komfortowych warunków do snu.

Ostatnim, ale równie ważnym elementem jest utrzymywanie relacji społecznych i pozytywne nastawienie. Osoby, które mają aktywne życie towarzyskie, rzadziej zapadają na choroby neurodegeneracyjne i dłużej cieszą się dobrym zdrowiem psychicznym. Stres i samotność mogą przyspieszać starzenie, dlatego warto pielęgnować kontakty z rodziną i przyjaciółmi oraz angażować się w działania, które sprawiają radość.

Ty pijesz - on czeka

Pijesz w umiarkowanych ilościach lub tylko okazjonalnie? Nieważne – alkohol, w każdej dawce, ma ujemny wpływ na twoje zdrowie i zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka. Stanowi jeden z najczęstszych czynników ryzyka rozwoju nowotworu, ale zarazem możliwy do uniknięcia. Na pytanie, jaka ilość alkoholu jest bezpieczna, naukowcy mają bardzo konkretną odpowiedź.

Wyniki badań epidemiologicznych nie pozostawiają złudzeń – spożywanie alkoholu równa się zwiększonemu ryzyku zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, wątroby, jelita grubego oraz piersi. Z kolei długotrwałe picie udało się powiązać z rakiem trzustki.

W 2000 r. amerykański Narodowy Program Toksykologiczny uznał alkohol za czynnik rakotwórczy. 12 lat później Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem, będąca częścią Światowej Organizacji Zdrowia, doprecyzowała – alkohol to czynnik rakotwórczy grupy 1, obok m.in. azbestu czy promieniowania UV, co oznacza, że istnieją wystarczające dowody na to, że powoduje raka u ludzi.

Naukowcy wskazali kilka mechanizmów, które sprawiają, że spożywanie alkoholu prowadzi do rozwoju raka. Są to: metabolizm alkoholu, stres oksydacyjny i stany zapalne, zmiany poziomu hormonów oraz interakcje z innymi czynnikami rakotwórczymi, takimi jak dym tytoniowy.

Metabolizm alkoholu to proces rozkładu i eliminacji alkoholu przez organizm. Produktem ubocznym tego procesu jest rakotwórczy aldehyd octowy. Dodatkowo, pewne mutacje genetyczne mogą przyspieszać rozkład alkoholu, prowadząc do wyższych poziomów aldehydu octowego w organizmie.

Mało tego – alkohol może również stymulować uwalnianie wolnych rodników uszkadzających DNA, białka i lipidy w komórkach, powodując stres oksydacyjny. Wpływają one na produkcję i rozkład białek w komórkach, prowadząc do powstawania nieprawidłowych białek, które sprzyjają zapaleniom i tworzeniu się guzów nowotworowych.

Alkohol może też zmieniać poziom hormonów, np. estrogenów, co także zwiększa ryzyko zachorowania piersi. Dodatkowo – alkohol obniża stężenie witaminy A w organizmie, która wpływa na regulację hormonów, w tym właśnie estrogenów.

Osób pijących i jednocześnie palących papierosy dotyczy szczególnie wysokie ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła i krtani. W takim połączeniu alkohol jeszcze ułatwia wchłanianie substancji rakotwórczych zawartych w papierosach i e-papierosach. Zresztą samo palenie również bywa przyczyną stanów zapalnych i indukuje wolne rodniki uszkadzające DNA, co sprzyja nowotworzeniu.

Biorąc pod uwagę powyższe informacje, można by się zastanawiać, jaka jest bezpieczna ilość alkoholu, jaką można przyjmować. Klinicyści i naukowcy mówią jednym głosem – żadna.

Centers for Disease Control and Prevention, amerykańska agencja rządowa zajmująca się ochroną zdrowia publicznego ostrzega przed dawkami większymi niż jeden drink dziennie w przypadku kobiet i dwa dla mężczyzn, jednak optymalnie byłoby zejść poniżej tych wartości.

Naukowcy tłumaczą, że spożywanie alkoholu należy do tych przyczyn rozwoju raka, które można całkowicie wyeliminować, warto to zrobić, zwłaszcza że nie da się oszacować osobistego ryzyka zachorowania na raka wywołanego alkoholem.

Dotyka głównie mężczyzn

Kiedyś diagnoza hemofilii była równoznaczna z wyrokiem. Dziś, dzięki postępowi medycyny, można z nią normalnie żyć. Wciąż jednak nie wszystkie kwestie dotyczące tej choroby pozostają jasne. Jak dziedziczy się hemofilię? Czy chorzy nie mogą chodzić do dentysty? Czy powinni zrezygnować ze sportu? Odpowiadamy na nurtujące pytania dotyczące hemofilii.

Hemofilia to choroba genetyczna wywołana przez mutację jednego z czynników krzepnięcia. W naszej krwi jest ich dwanaście - współpracują ze sobą, by w razie konieczności szybko zatamować krwawienie. U osób z hemofilią jeden z tych mechanizmów szwankuje, w efekcie skrzepy tworzą się zbyt wolno lub w ogóle, co sprawia, że nawet niewielkie uszkodzenia naczyń mogą prowadzić do długotrwałych krwotoków. Wyróżniamy trzy główne typy hemofilii, w zależności od tego, który czynnik krzepnięcia jest uszkodzony: A, B i C. Najczęstszą jest hemofilia typu A, w której dochodzi do mutacji czynnika VIII. Pozostałe typy tej choroby są rzadsze. W hemofilii typu B mutacji ulega czynnik IX, natomiast w typie C czynnik XI.

"Objawy są nie tylko zewnętrzne, jak siniaki czy przedłużające się krwawienia, np. z nosa. Najbardziej charakterystyczne i najgroźniejsze są krwawienia wewnętrzne - do mięśni i stawów, które, nieleczone lub leczone nieprawidłowo, prowadzą do kalectwa. Nieleczona hemofilia oznacza przerażający ból - jakby ktoś ścisnął palce w drzwiach".

Każdy z nas dziedziczy po jednym chromosomie płciowym od każdego z rodziców. Kobiety mają dwa chromosomy X (XX), a mężczyźni - jeden X i jeden Y (XY). To właśnie na chromosomie X znajduje się gen odpowiedzialny za hemofilię, z tego powodu choroba ta jest sprzężona z płcią i dotyka przede wszystkim mężczyzn.

Dlaczego właściwie tak się dzieje? Ponieważ mężczyzna dziedziczy tylko jeden chromosom X - jeśli znajdzie się na nim wadliwy gen, nie ma "zdrowej kopii", która mogłaby go zrównoważyć. U kobiet sytuacja wygląda inaczej - posiadają dwa chromosomy X, więc jeśli tylko jeden z nich jest uszkodzony, drugi zwykle przejmuje jego funkcję. Takie kobiety są nosicielkami, same nie chorują, ale mogą przekazać wadliwy gen swoim dzieciom. Schemat dziedziczenia wygląda następująco:

- ojciec chory na hemofilię + zdrowa matka
- synowie zawsze będą zdrowi (dziedziczą po ojcu chromosom Y); córki zawsze będą nosicielkami (odziedziczą wadliwy chromosom X po ojcu);
- matka nosicielka + zdrowy ojciec:
- syn ma 50-proc. ryzyko zachorowania na hemofilię (może odziedziczyć wadliwy chromosom X po matce); córka ma 50-proc. ryzyko bycia nosicielką;
- matka nosicielka + ojciec chory na hemofilię:
- istnieje niewielkie ryzyko, że córka odziedziczy dwie wadliwe kopie genu i zachoruje, to sytuacja niezwykle rzadka, ale możliwa.

Średnio hemofilia występuje u jednego dziecka na 10 tys., jest więc rzadka.

Osoby z hemofilią nie krwawią szybciej niż inni, ale dłużej, ponieważ ich krew nie tworzy prawidłowego skrzepu. Skaleczenie zwykle da się zatamować, ale problemem są krwawienia wewnętrzne, m.in. do przewodu pokarmowego czy układu moczowego. W przebiegu choroby może dojść również do krwawień do stawów i mięśni, które zagrażają zniszczeniem ich struktury.

Hemofilię można kontrolować, sprawiając, że staje się chorobą przewlekłą, z którą można normalnie funkcjonować. Dzięki stałemu uzupełnianiu niedoborów czynnika krzepnięcia chorzy nie muszą martwić się o to, że każdy, nawet drobny zabieg, może nieść dla nich niebezpieczeństwo.

Kiedyś nazywano ją chorobą królów, ponieważ mutacja odpowiedzialna za hemofilię krążyła wśród europejskich monarchów i była właściwie wyrokiem. Dziś średnia życia właściwie leczonych pacjentów jest porównywalna ze średnią populacji osób zdrowych.

Czy chorzy na hemofilię mogą uprawiać sport? Tak, to nawet wskazane. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie i stawy, co zmniejsza ryzyko krwawień. Oczywiście nie każda dyscyplina będzie odpowiednia. Sporty kontaktowe i urazowe, jak boks, piłka



nożna czy sporty ekstremalne, nie są najlepszym wyborem.

Współczesne leczenie hemofilii opiera się na uzupełnianiu brakującego czynnika krzepnięcia, ale w zależności od stopnia nasilenia choroby strategie terapeutyczne mogą się różnić. Łagodna hemofilia A często daje się opanować za pomocą desmopresyny, która zwiększa poziom czynnika VIII we krwi. Działa już po ok. godzinie, dlatego stosuje się ją np. przed zabiegami chirurgicznymi. Z kolei cięższe postaci hemofilii A i B wymagają leczenia substytucyjnego, czyli regularnego podawania brakującego czynnika krzepnięcia w postaci koncentratów. U niektórych pacjentów stosuje się również leki antyfibrynolityczne (kwas traneksamowy lub ϵ -aminokapronowy), które pomagają stabilizować skrzep i zapobiegają nadmiernemu krwawieniu.

W Polsce funkcjonuje Narodowy Program Leczenia Chorych na Hemofilię i Pokrewne Skazy Krwotoczne. "Każdą placówką ochrony zdrowia w Polsce może zaopatrzyć pacjenta w odpowiednią ilość leku, co pozwala na życie bez bólu, w pełni sprawne. Program ten umożliwia prowadzenie kompleksowego leczenia i ogranicza ryzyko powikłań, inwalidztwa czy konieczności przechodzenia na rentę. Dzięki niemu chorzy pracują, żyją aktywnie i nie są obciążeniem dla systemu".

"Obecnie, dzięki terapii genowej, możliwe jest całkowite wyleczenie hemofilii B, które polega na wprowadzeniu do organizmu genu odpowiedzialnego za produkcję czynnika IX. Wówczas organizm sam produkuje czynnik krzepnięcia w wystarczających ilościach. Dzięki nowoczesnym metodom terapii, leczenie hemofilii jest więc wyjątkowo skuteczne. Osoby chore mogą funkcjonować podobnie jak ludzie zdrowi, a ich długość życia nie odbiega znacząco od średniej populacyjnej".

"Kolorowych snów"

Zaburzeniem, które wzbudza sporą ciekawość nambulizmu, czyli zaburzeń snu związanych z ruchem. Lunatykowanie jest skokiem aktywności układu nerwowego, odbywa się w fazie NREM, w której nie występują intensywne marzenia sennie. Dlatego teoria, że poruszanie się we śnie jest odgrywaniem swoich snów, jest nieprawdziwa. Osoby lunatujące zazwyczaj nie pamiętają, co im się śniło, ich mózg pozostaje w stanie pomiędzy snem a czuwaniem. Wykonują dobrze znane czynności, takie jak podchodzenie do okna, drzwi czy podnoszenie często używanego przedmiotu. W popkulturze zapisał się obraz lunatyka jako osoby włóczącej się w długiej koszuli nocnej i szlafmycy po domu. Podczas gdy, zjawisko to może być niebezpieczne. Takie osoby mogą nie tylko chodzić po domu, przez co nieumyślnie wpadną na przestawiony mebel. Pojawiają się także czynności takie jak jedzenie, używanie telefonu komórkowego, a nawet oddawanie się łóżkowym igraszkom, czy w ekstremalnych przypadkach, wykazywanie morderczych skłonności. Dr Walker przywołuje przypadek 33-letniego Kena Parksa z 1987 roku. Mężczyzna odznaczał się spokojną naturą, miał żonę i małą córkę, dobre relacje z domownikami i mieszkającymi niedaleko teściami. Niestety borykał się z przewlekłą bezsennością związaną z długami i brakiem pracy. Pewnej nocy zasnął na kanapie przed telewizorem, by po jakimś czasie w stanie uśpienia ruszyć do swojego samochodu. Wsiadł za kółko i pokonał 22 kilometry do domu teściowej, gdzie dokonał makabrycznego czynu. Kobieta zginęła od ciosów nożem, które zadał jej zięć. Następnie zaatakował teścia, który przeżył zajście. Po dokonaniu strasznej zbrodni Parks wsiadł do swojego samochodu i odjechał. W czasie drogi powrotnej odzyskał przytomność, udał się na komisariat, gdzie przyznał, że prawdopodobnie kogoś zabił. O dziwo mężczyzna nie trafił do więzienia. Obrona wykazała, że lunatykowanie zdarzało mu się wcześniej, przez co został uniewinniony.

Jedni z nas pamiętają, każdy sen ze szczegółami, inni rzadko kiedy potrafią opowiedzieć, co im się śniło. Od czego to zależy? Cykl snu obejmuje przeplatające się fazy snu NREM i REM, w którym występują intensywne marzenia sennie. Jedną z odpowiedzi na pytanie, dlaczego nie pamiętamy snu, jest fakt, że obudziliśmy się przed

rozpoczęciem fazy REM.

Inna teoria mówi o tym, że na zapominanie snów mogą mieć wpływ zewnętrzne rozpraszacze. Jeśli obudzimy i od razu zaczniemy słuchać piosenki z radia, czy odbierzemy telefon, szansa na zapamiętanie snu znacznie zmaleje. Dodatkowo brak możliwości zapamiętania, co nam się śniło, może wiązać się również z zaburzeniami snu, np. bezsennością, przewlekłym stresem, a także nadużywaniem używek, np. alkoholu. Czasem nieumiejętność zapamiętania snów może wiązać się z demencją lub chorobą Alzheimera.

To, jakie obrazy pojawiają się w naszych snach, ma nierozzerwalny związek z emocjami, które towarzyszą nam za dnia. Niestety najlepiej pamiętamy marzenia sennie, które wywołały w nas silny strach. z niezwykle powszechnych i zarazem wywołujące przerażenie snów, jest ten o utracie zębów. Według zabobonów może zwiastować rychłą śmierć w rodzinie. Bez obaw, tego typu projekcje sennie są bardzo popularne, a według psychologów świadczą raczej o niskim poczuciu własnej wartości. Mogą być zobrazowaniem naszych myśli na temat samych siebie, najczęściej, kiedy czujemy się nieatrakcyjni czy niewystarczająco dobrze.

Skończyłeś szkołę wiele lat temu, a mimo to nadal śnisz o nieprzygotowaniu na kartkówkę z matematyki? A może tej nocy zasnęłeś na maturę? Takie marzenia sennie mogą świadczyć o tym, że osoba śniąca boi się, że nie sprostą zadaniom w codziennym życiu, obawia się porażki, lub tego, jak poradzi sobie z nowymi dla niej sytuacjami.

Bycie nagim w miejscu publicznym to koszmar, z którego jak najszybciej chcemy się obudzić. Taki sen może pojawić się w umyśle kłamców, którzy boją się, że otoczenie pozna ich prawdziwe zamiary. Może być także manifestacją lęku związanego z negatywną oceną otoczenia, osoba śniąca o byciu bez ubrań wśród tłumu, na co dzień może czuć się niepewnie wśród innych.

Typem snu, który śnił się niemal każdemu, jest ucieczka, najczęściej przed ścigającym nas niebezpieczeństwem. Według psychologów może oznaczać to, że w naszym życiu pojawił się problem, z którym trudno nam się uporać. Mogą one pojawić się po traumatycznych wydarzeniach. Okazuje się, że ważne jest również to, kto nas ściga. Jeśli jest to groźny pies (lub inne zwierzę), prawdopodobnie uosabia lęk przed konkretnym zagrożeniem. W przypadku, gdy ścigający to tajemnicza postać, możliwe, że symbolizuje ona traumy, które nabyliśmy jeszcze w dzieciństwie, a które dręczą nas w dorosłym życiu.

Innym bardzo popularnym typem snów jest spadanie, które utożsamiane jest z obawą przed tym, że nie damy rady sprostać zadaniom, które stawia przed nami codzienne życie. Oznacza lęk przed utraceniem kontroli. Często pojawia się w pierwszej fazie snu NREM, czyli podczas zasypiania jako silne wzdrygnięcie, powodujące wybudzenie. Ten gwałtowny, niekontrolowany skurcz mięśni, naukowcy określają jako szarpnięcie hipniczne.

Jak widać, większość snów spowodowana jest negatywnymi emocjami,(ah-b)



International TVN Program



ITVN, czwartek, 2025-04-24

01:30	Kropka nad i - program publicystyczny,
1:55	Uwaga! - program interwencyjny
2:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Prawo Agaty 6 - serial obyczajowy
5:55	Naprawy nie do naprawy 5 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Szpital św. Anny - serial obyczajowy
8:05	Detektywi - serial kryminaln
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
14:25	39 i pół 3 - serial komediowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny,
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Automania 23 - program motoryzacyjny
23:25	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
23:50	Niezwykłe Stany Prokopa 5 - prog. podróżniczo-rozrywkowy
0:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny

ITVN, piątek, 2025-04-25

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - program interwencyjny
2:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
5:05	Prawo Agaty 6 - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
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 3 - serial komediowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Piłkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentalny
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:35	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:05	Uwaga! - program interwencyjny
21:20	Komedia małżeńska - komedia, Polska 1993, reżyseria: Roman Zaluski
22:55	Zawodowi handlarze 15 - program motoryzacyjny
23:30	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
0:05	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
0:40	39 i pół 3 - serial komediowy

ITVN, sobota, 2025-04-26

1:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
2:00	Uwaga! - program interwencyjny
2:15	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
2:50	Prawo Agaty 5 - serial obyczajowy
3:35	Prawo Agaty 5 - serial obyczajowy
4:20	Prawo Agaty 5 - serial obyczajowy
5:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
5:50	39 i pół 3 - serial komediowy

6:35	39 i pół 3 - serial komediowy
7:20	39 i pół 3 - serial komediowy
8:10	DeFacto 14 - program informacyjny
8:35	DeFacto 14 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:05	Nowa Maja w ogrodzie 2 - program ogrodniczy
12:30	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:50	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
14:16	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
14:50	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
15:15	Niezwykłe Stany Prokopa 5 - prog. podróżniczo-rozrywkowy
16:05	Życie na kredycie 2 - program obyczajowy
16:30	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny
16:55	Automania 23 - program motoryzacyjny
17:40	99 - Gra o wszystko. VIP 5 - program rozrywkowy
18:25	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
19:10	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	Mam talent 16 - program rozrywkowy
22:55	Podwójne życie - serial obyczajowy, Szwajcaria
23:50	Wycieczkowiec - serial obyczajowy
0:40	Doradca smaku - program kulinarny
0:50	Magiel Towarzyski 22 - magazyn

ITVN, niedziela, 2025-04-27

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Pogoda - program informacyjny
2:00	DeFacto 7 - Flesz - program informacyjny
2:15	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
2:50	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
3:35	Opowieści małżeńskie - obyczajowy
4:20	Prawo Agaty 5 - serial obyczajowy
5:05	Rozmowy w toku - program publicystyczny
5:50	39 i pół 3 - serial komediowy
6:35	39 i pół 3 - serial komediowy
7:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
8:10	DeFacto 14 - program informacyjny
8:35	DeFacto 13 - program informacyjny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:05	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
12:55	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:25	Naprawy nie do naprawy 5 - program motoryzacyjny
14:00	Miejska dżungla - program obyczajowy
14:25	Na Wspólnej Omnibus 23 - serial obyczajowy
15:50	Mam talent 16 - program rozrywkowy
17:05	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
17:40	Doradca smaku - program kulinarny
17:45	Zakup kontrolowany 39 - program motoryzacyjny
18:30	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
18:55	Zawodowi handlarze 15 - program motoryzacyjny
19:30	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:25	Pogoda - program informacyjny
20:30	Czarno na białym - magazyn reporterów
21:00	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
21:55	Niezwykłe Stany Prokopa 5 - prog. podróżniczo-rozrywkowy
22:45	Zakup w ciemno 3 - program edukacyjny
23:35	Doradca smaku - program kulinarny
23:45	Superwizjer - magazyn reporterów
0:20	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy
1:05	Nowa Maja w ogrodzie 2 - program ogrodniczy

ITVN, poniedziałek, 2025-04-28

1:30	Fakty - program informacyjny
1:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
2:05	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:40	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:25	Miasto Kobiet - program publicystyczny,
4:10	Opowieści małżeńskie 2 - obyczajowy
4:55	Prawo Agaty 6 - serial obyczajowy
5:45	Podwójne życie - serial obyczajowy, Szwajcaria
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
8:05	Detektywi - serial kryminalny
8:55	Wszystkiego słodkiego - program kulinarny
9:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
12:00	Co za tydzień - program rozrywkowy
12:25	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
12:35	Gadżet 4.0 4 - program rozrywkowy
13:00	Fakty - program informacyjny
13:35	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
14:25	Przepis na życie - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Gadżet 4.0 2 - program rozrywkowy
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	Kuchenne rewolucje 30 - program kulinarno-rozrywkowy
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - program publicystyczny
21:05	Uwaga! - program interwencyjny
21:20	Na Wspólnej 23 - serial obyczajowy
21:50	Doradca smaku - program kulinarny
22:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
22:55	19 + - serial obyczajowy
22:30	Wycieczkowiec - serial obyczajowy
23:25	Polityka - serial sensacyjny
0:10	Najpopularniejsze auta świata - program motoryzacyjny
0:35	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
0:45	Kuchenne rewolucje 22 - program kulinarno-rozrywkowy

ITVN, wtorek, 2025-04-29

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny,
1:55	Uwaga! - program interwencyjny

2:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - obyczajowy
5:05	Prawo Agaty 6 - serial obyczajowy
5:55	Magiel Towarzyski 22 - magazyn
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
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	Przepis na życie - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Inspirujące kobiety 3 - program publicystyczny
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	Automania 23 - program motoryzacyjny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Jestem z Polski 15 - 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, 2025-04-30

1:30	Kropka nad i - program publicystyczny
1:55	Uwaga! - program interwencyjny
2:15	Megatransporty 2 - program rozrywkowy
2:50	Rozmowy w toku - program publicystyczny
3:35	Miasto Kobiet 3 - program publicystyczny
4:20	Opowieści małżeńskie 2 - obyczajowy
5:05	Prawo Agaty 6 - serial obyczajowy
5:55	Zawodowi handlarze 17 - program motoryzacyjny
6:30	Jestem z Polski 9 - program dokumentalny
7:20	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny

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	Przepis na życie - serial obyczajowy
15:15	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
15:40	Eurobiznes po polsku - program publicystyczny
16:05	Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy
16:15	Jestem z Polski 15 - program dokumentalny
17:05	Szpital - serial fabularno-dokumentalny
17:55	Papiery na szczęście - serial obyczajowy
18:20	Detektywi - serial kryminalny
19:10	Ukryta prawda - serial fabularno-dokumentalny
20:00	Fakty - program informacyjny
20:30	Pogoda - program informacyjny
20:40	Kropka nad i - 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	Piłkarki. Dziewczyny z boiska - program dokumentaln
0:10	Naprawy nie do naprawy 5 - 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



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



WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

Najbliższe zmiany w Express Entry

27 lutego 2025 Minister Imigracji Marc Miller zapowiedział zmiany w kategoriach podlegających losowaniom w ramach określonych grup zawodowych Express Entry.

Express Entry wyznaczyło następujące kategorie zawodowe na 2025: opieka zdrowotna, opieka społeczna, zawody techniczne np. w dziedzinie budownictwa, edukacja i szkolnictwo, rolnictwo.

Dotychczasowe popularne kategorie: nauka, technologia inżynieria i matematyka (tzw. STEM), transport, zostały usunięte.

Dodatkowo Federal Skilled Worker Class została podzielona na dwie kategorie: "Economic Priorities" oraz "In-Canada Focus".

Kategoria "Economic Priorities" zaprosi 41,700 kandydatów na bazie zawodów wymienionych powyżej.

Kategoria "In-Canada Focus" skupi się na kandydatach obecnie pracujących legalnie w Kanadzie na pozwoleniach na pracę. Planuje się przyjęcie 82,980 kandydatów.

Osobno ustalono cel zakwalifikowania 8.5 procent kandydatów z płynnym językiem francuskim do maksymalnej liczby 29,325 osób.

Zdecydowane pierwszeństwo w emigracji ekonomicznej będą mieli kandydaci kwalifikujący się do kategorii CEC, czyli ci z doświadczeniem zawodowym na terenie Kanady. Druga grupa to kandydaci z wysoką znajomością języka francuskiego.

Oczywiście oprócz zaproszeń w ramach określonych kategorii zawodowych nadal będą stosowane ogólne zaproszenia kandydatów o najwyższej ilości punktów niezależnie od zawodu.

<https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/news/2025/02/canada-announces-2025-express-entry-category-based-draws-plans-for-more-in-canada-draws-to-reduce-labour-shortages.html>



Wanda Dobrowolska
Licencjonowany Konsultant Imigracyjny

Lepiej we dwoje

Czy pozostanie kawalerem lub panną, albo wzięcie rozwodu może zmniejszyć szanse zachorowania na demencję w podeszłym wieku? Tak sugeruje najnowsze badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu na Florydzie. W przeciwieństwie do wcześniejszych badań, jego wyniki dowodzą, że osoby niezamężne są mniej narażone na rozwój demencji.



Najnowsze badanie naukowców z Florydy może zdziwić - jego wnioski są bowiem nieintuicyjne i stoją w sprzeczności z wcześniejszymi ustaleniami innych amerykańskich naukowców w tej sprawie. W 2019 roku inne badanie przeprowadzone w USA wykazało, że osoby niezamężne miały "znaczenie większe szanse na rozwój demencji w okresie badania niż ich żonaci odpowiednicy".

Powszechnie uważa się, że osoby pozostające w związku małżeńskim cieszą się lepszym zdrowiem. Wcześniejsze badania wykazywały, że małżonkowie są mniej narażeni na ryzyko chorób serca i udaru mózgu oraz często żyją dłużej niż osoby samotne.

W najnowszym badaniu, którego wyniki opublikowano po raz pierwszy w marcu tego roku, naukowcy przeanalizowali dane ponad 24 000 Amerykanów, którzy na początku procesu badawczego nie wykazywali oznak demencji.

Naukowcy analizowali dane uczestników przez 18 lat. Zespół porównał wskaźniki demencji w następujących grupach: żonaci, rozwiedzeni, owdowiali i nigdy nie będący w związku małżeńskim.

Początkowo wydawało się, że wszystkie trzy niezamężne grupy miały zmniejszone ryzyko zachorowania na demencję w porównaniu z grupą zamężną. Jednak po uwzględnieniu innych czynników, które mogły wpływać na wyniki (jak choćby palenie tytoniu i depresja) okazało się, że jedynie osoby rozwiedzione i nigdy niebędące w związku małżeńskim wykazywały mniejszą podatność na zachorowania na demencję.

Badacze odkryli również, że osoby rozwiedzione lub nigdy niezamężne były mniej narażone na przerodzenie się łagodnego upośledzenia funkcji poznawczych w demencję. Ponadto osoby, które owdowiały podczas badania, wykazywały mniejsze ryzyko demencji względem zamężnych uczestników ankiety.

Jakie mogą być powody zaskakujących wniosków, które płyną ze wspomnianego badania? Jak tłumaczy Avinash Chandra, adiunkt z Uniwersytetu Królowej Marii w Londynie, osoby będące w związku małżeńskim bywają diagnozowane wcześniej, ponieważ mają małżonków, którzy zauważają ich problemy z pamięcią i kierują swoich partnerów życiowych do lekarzy.

"Może to sprawić, że demencja będzie wydawać się bardziej powszechna u osób w związkach małżeńskich - nawet jeśli tak nie jest" - odnotowuje Chandra, dodając, że taką sytuację nazywa się "błędem systematycznym". Mimo to - jak wskazuje - dowody na to, aby do badania wkraść się właśnie taki błąd "nie były jednak mocne". Wszyscy uczestnicy odbywali bowiem coroczne wizyty u lekarza, który miał wykrywać u nich wczesne oznaki demencji.

Kolejnym możliwym powodem uzyskania takich, a nie innych wyników, mogła być mało reprezentatywna dla szerszej populacji grupa uczestników. Chandra podkreśla, że w badaniu naukowców z Florydy uczestniczyły osoby o niskim poziomie zróżnicowania etnicznego i dochodowego. Ponadto prawie 64 proc. wszystkich uczestników było w związku małżeńskim.

"Jednak bardziej prawdopodobne jest to, że wyniki badania ukazują, jak bardzo złożone są skutki rozpadu małżeństwa, przemian i życiowych wyborów na zdrowie mózgu. Bycie w związku małżeńskim w żadnym wypadku nie jest ustalonym czynnikiem ochronnym przed demencją" - podkreśla badacz z Londynu.

Jak zauważa, wspomniane badanie dowodzi, że dotychczasowe przekonania (oparte na wcześniejszych badaniach), sugerujące, że wdowieństwo i rozwód są bardzo stresującymi wydarzeniami życiowymi, które mogą wywołać chorobę Alzheimera lub że osoby niezamężne są samotne i dlatego mogą być bardziej narażone na demencję, nie zawsze są poprawne.

"Czynniki takie jak jakość małżeństwa, poziom zadowolenia po rozwodzie, względy kulturowe lub towarzyskość osób samotnych w porównaniu z osobami pozostającymi w związkach mogą pomóc wyjaśnić te pozornie sprzeczne wyniki" - wskazuje.

Badanie naukowców z Florydy podważa tradycyjny pogląd, że małżeństwo jest z zasady korzystne dla zdrowia mózgu, sugerując, że wpływ związków na demencję jest znacznie bardziej złożony. Jak podsumowuje Chandra, to co ostatecznie może być kluczowe dla stanu zdrowia to, czy czujemy się ogólnie wspierani i spełnieni w życiu.

§ KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

PONAD 14 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

JAK UNIKNĄĆ ZASIEDZENIA NIERUCHOMOŚCI 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

Prawo własności nieruchomości, pozostawionych w Kraju lub odziedziczonych po rodzicach, wraz z upływem lat zagrożone jest coraz wyższym ryzykiem utraty wskutek zasiedzenia przez osoby trzecie. Zgodnie z polskim prawem, zasiedzenie następuje automatycznie, po upływie dwudziestu lub trzydziestu lat od daty objęcia nieruchomości w posiadanie samoistne przez osobę nieuprawnioną. Jak uniknąć zasiedzenia? Do nabycia prawa własności nieruchomości w drodze zasiedzenia wystarczy władanie cudzą działką, domem czy mieszkaniem jak właściciel, opłacanie podatków od nieruchomości, korzystanie z ziemi lub z budynków a nawet samo ogrodzenie nieruchomości. Drugim warunkiem, koniecznym dla zasiedzenia jest nieprzerwane posiadanie cudzej nieruchomości przez dwadzieścia lub trzydzieści lat. W zależności od tego, czy cudza nieruchomość została objęta w posiadanie w dobrej czy w złej wierze, polskie prawo dla zasiedzenia wymaga upływu dwudziestu albo trzydziestu lat nieprzerwanego posiadania. W dobrej wierze jest ten, kto żył w przekonaniu, iż to on jest właścicielem nieruchomości. W złej wierze natomiast jest taka osoba, która w dacie obejmowania nieruchomości w posiadanie wiedziała lub powinna wiedzieć, że nie jest jej właścicielem. Po upływie okresu zasiedzenia dotychczasowy właściciel automatycznie traci prawo własności do nieruchomości na rzecz posiadacza samoistnego. Zasiedzenie potwierdza sąd na wniosek osoby, korzystającej z nieruchomości. Często właściciel czy współwłaściciel nie zdaje sobie sprawy, że ktoś zamierza przejąć własność nieruchomości przez zasiedzenie, a niekiedy nawet w sytuacji, gdy sprawa trafi do sądu, może być nieświadomy, że może utracić swoją własność. Dzieje się tak dlatego, że sprawa o zasiedzenie może w pewnych sytuacjach zostać przeprowadzona bez wiedzy właściciela nieruchomości. Zazwyczaj zasiedzenie jest wynikiem jedynie ustnego uregulowania kwestii korzystania przez członków rodziny czy sąsiadów z nieruchomości, należących do osób zamieszkających za granicą. Zasiedzenie może być także skutkiem nieuregulowanych spraw spadkowych, np. w przypadku pozostawienia przez rodziców gospodarstwa, w którym zamieszkuje jedno z dzieci, a pozostałe przebywają poza krajem. Osoba, która gospodaruje na ojcowiznie, po upływie trzydziestoletniego okresu zasiedzenia może zyskać prawo własności do całej nieruchomości spadkowej kosztem

pozostałych spadkobierców. Jakiego kroki podjąć, by uniknąć zasiedzenia? Po pierwsze, należy pamiętać o corocznym opłacaniu podatku od nieruchomości, aby potwierdzić swój status właściciela. Ponadto, jeśli właściciel nieruchomości umożliwia członkom rodziny albo sąsiadom korzystanie z jej całości lub części, dotychczasowe ustalenia, które są zazwyczaj ustne, należy koniecznie potwierdzić pisemną umową o nieodpłatne korzystanie a w przypadku odpłatności, umową najmu, użytkowania lub też dzierżawy tej nieruchomości. Natomiast w przypadku korzystania z nieruchomości przez osoby trzecie bez żadnej umowy z właścicielem, można przerwać bieg zasiedzenia poprzez wystąpienie do sądu z pozwem o wydanie nieruchomości, z pozwem o ustalenie prawa własności, czy też z pozwem o zaprzestanie naruszeń. Jeżeli sprawa dotyczy nieruchomości spadkowej, bieg zasiedzenia tej nieruchomości może zostać przerwany złożeniem do sądu wniosku o stwierdzenie nabycia i dział spadku. Rozwiązaniem godnym polecenia ze względu na koszty i szybkość postępowania jest przerwanie biegu zasiedzenia poprzez złożenie w sądzie polskim wniosku o zawezwanie posiadacza nieruchomości do próby ugodowej. Wniosek taki przerywa bieg zasiedzenia i stwarza szansę na ugodowe zakończenie sprawy. We wszystkich przypadkach, gdzie istnieje zagrożenie utraty prawa własności nieruchomości wskutek zasiedzenia, warto już dziś pomyśleć o tym, jak przerwać bieg zasiedzenia nieruchomości, pozostawionej w Polsce, aby nie utracić bezpowrotnie prawa własności. Uwaga! W przypadku, gdy doszło już do utraty prawa własności nieruchomości wskutek zasiedzenia przez osoby trzecie, były właściciel może domagać się wynagrodzenia za bezumowne korzystanie z tej nieruchomości za okres przed upływem terminu zasiedzenia. Jest to precedensowe rozstrzygnięcie Sądu Najwyższego z 3 kwietnia 2024 r., albowiem wcześniej byli właściciele nie mieli prawa do żadnych roszczeń przeciwko posiadaczom samoistnym.



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

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.

Chińczycy nie żartują

Chiny zaostrzają kontrolę nad eksportem metali ziem rzadkich, co może zakłócić globalne dostawy kluczowych materiałów. To odpowiedź na taryfy wprowadzone przez prezydenta Trumpa. Jakie będą konsekwencje tego posunięcia?

Chiny kontrolują prawie 70 proc. światowej produkcji metali ziem rzadkich, co czyni je kluczowym graczem na rynku tych surowców. Nowe ograniczenia mogą wpłynąć na globalne dostawy.

Chiny ogłosiły, że zaostrzą kontrolę nad eksportem siedmiu typów metali ziem

rzadkich, w tym samaru, gadolinu, terbium, dysprozu, lutetu, skandu i itru. Te surowce są kluczowe dla produkcji zaawansowanych technologicznie urządzeń, od pojazdów elektrycznych po sprzęt wojskowy. David Abraham, profesor z Boise State University, zauważa, że niektóre z najczęściej używanych metali, jak neodym i prazeodym, nie zostały objęte restrykcjami, co może sugerować możliwość przyszłych ograniczeń.

Decyzja Chin wywołała wzrost wartości akcji firm związanych z produkcją metali ziem rzadkich. China Rare Earth Holdings Ltd. zyskała aż 10 proc. na giełdzie w Hongkongu, a China Northern Rare Earth Group wzrosła o 9,2 proc. Podobnie australijska firma Lynas Rare Earths Ltd. odnotowała wzrost o 5,1 proc. Analitycy z Citic Securities Ltd. podkreślają, że nowe przepisy mogą jeszcze bardziej zaostrzyć globalne dostawy, co zwiększa strategiczną wartość inwestycji w ten sektor.

Według China Nonferrous Metals Indus-





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

try Association, nowe ograniczenia nie powinny zakłócić stabilności międzynarodowego łańcucha dostaw, o ile firmy nie będą angażować się w działania szkodzące chińskiej suwerenności i bezpieczeństwu. Ministerstwo handlu Chin podkreśla, że kontrola nad tzw. przedmiotami podwójnego zastosowania, które mogą mieć

zastosowanie wojskowe, jest w interesie bezpieczeństwa narodowego i stabilności regionalnej.

Telefon do Redakcji:
647-922-7817

Redaguje zespół. Wydawca JP7 Ltd.

Redaktor naczelny: Piotr Hoffmann



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

Skład komputerowy: Seweryn Reszka - www.zecernia.ca

Współpracują: Wanda Dobrowolska, Małgorzata Milewska-Kita,

Seweryn Reszka, Alicja i Janusz Toboła, Anna Drutis,

Urszula Urbańska, Jan Hoffmann

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

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

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

CLEAN MAX CAR WASH LTD.

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

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

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

PRZEPROWADZKI

Home Art Moving Delivery

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

647-892-4675

Eddie's Meat and Deli Market

zatrudni ekspedientkę
na stanowisko Deli,
full time.

Po więcej informacji prosić
Anetę lub Gosię.

Tel. 905-625-9617

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

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

ARKADY Bistro Cafe

AUTA PRL TORONTO SEASON OPENER

Rozpoczęcie sezonu
AUTA PRL Toronto
24 maja 2025
Parking Arkady Bistro Cafe
Season opener
AUTA PRL Toronto
May 24, 2025
Arkady Bistro Cafe parking lot
3631 Dixie Road, Mississauga
from 11am till 7pm

Saturday, May 24th, 2025 from 11am - 7pm

R
E
K
L
A
M
A

JARECKI & PRZYJACIELE

Zapraszają na wieczór z muzyką

"Czasy
które nie minęły"

2 MAJA 2025
godz. 7:00 pm

John Paul II Polish Cultural Centre
4300 Cawthra Rd, Mississauga

Live Music

gościnnie
Jarek Dąbrowski

Cena biletu \$30 (odbiór biletów przy wejściu)
Rezerwacja miejsc możliwa jest jedynie po dokonaniu wcześniejszej opłaty za pośrednictwem e-transfer.
Aby dokonać rezerwacji, prosimy o kontakt: E-mail: jary.gatos@sympatico.ca lub Jarecki 416 896 5301

HOROSKOP



Baran
Zrób listę swoich zalet, planów i celów, i ruszaj na podbój świata! Wenus odwiedzi Twój znak zodiaku i we wszystkim Ci pomoże. Merkury i Neptun znajdują się w Twoim znaku i otwierają przed Tobą nowe perspektywy. Możliwe są niecodzienne spotkania i ciekawe propozycje, także zawodowe i finansowe. Pluton ułatwi walkę o większe pieniądze i wpływy. Księżyc pomoże Ci zregenerować siły i popatrzeć na wszystko z optymizmem. W miłości ożywienie, Wenus wspiera Cię koniunkcją. Ktoś będzie Cię podrywać, czarować i uwodzić.

Byk
Odkrywaj nowe hobby i ciesz się życiem. Inwestowanie w siebie teraz najbardziej Ci się opłaci i... zwróć! Słońce i Uran spowodują, że wreszcie pomyślisz o sobie. Postanowisz odpocząć, poszukasz ciekawego hobby. Mars zapewni Ci siłę przebicia, ale unikaj konfliktowych osób. Pluton pomoże Ci bronić własnych granic i jeśli będzie trzeba, roztawiasz wszystkich po kątach. Now Księżyc obudzi Twoją intuicję, zachęci do działania. Wenus sprzyja zabawie i miłości.

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

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

Lew
Będzie można na Ciebie liczyć. Zorganizujesz wszystko – od zawodowego projektu po wspaniałą weekendowy wyjazd. Słońce i Uran przyniosą ambitne pomysły. Będziesz rządzić i decydować, co najlepiej zrobić. Merkury pomoże sprawnie zabrać się za wszystkie obowiązki. Jowisz proponuje korzystne okazje i zapewni wsparcie otoczenia, ale Mars radzi nie rywalizować z silniejszymi od Ciebie. Pluton pokaże, czego jeszcze warto się nauczyć. Księżyc w opozycji doradza, by słuchać, a now Księżyc ułatwi ważne przemyślenia.

Panna
Słońce sprzyja sukcesom i dobremu samopoczuciu. Jeśli chcesz teraz coś zdobyć, to łatwo postawisz na swoim. Słońce i Uran sprawiają, że masz ochotę wprowadzać w życie zmiany. Księżyc pokaże, z kim Ci po drodze, a kogo trzeba ustawić do pionu. Wenus i Saturn radzą być uprzejmą i ostrożną, bo Ty będziesz szybka, a inni powolni. Jowisz może postawić na Twojej drodze różne zagadkowe osoby. Now Księżyc pomoże Ci odróżnić prawdę od fałszu i wybrać to, co Ci potrzebne. Księżyc sprzyja zabawie, miłości i weekendowym podróżom.

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

Skorpion
Słońce sprzyja zabawie, flirtom, miłości i udanym wyjazdom. Otwórz się na nowe znajomości. Słońce i Uran ubarwią Twoje życie towarzyskie, zachęcą do wyjazdów i relaksu. Księżyc przyniesie trochę zajęć, ale postaraj się nie denerwować. Pluton dodaje Ci siły i sprzyja wyrażaniu kontrowersyjnych poglądów. Choć Mars lubi pośpiech, nie musisz się spieszyć. Now Księżyc pokaże, czego potrzebujesz, żeby się wyluzować. Księżyc zachęca do zabawy i zajmowania się sztuką.

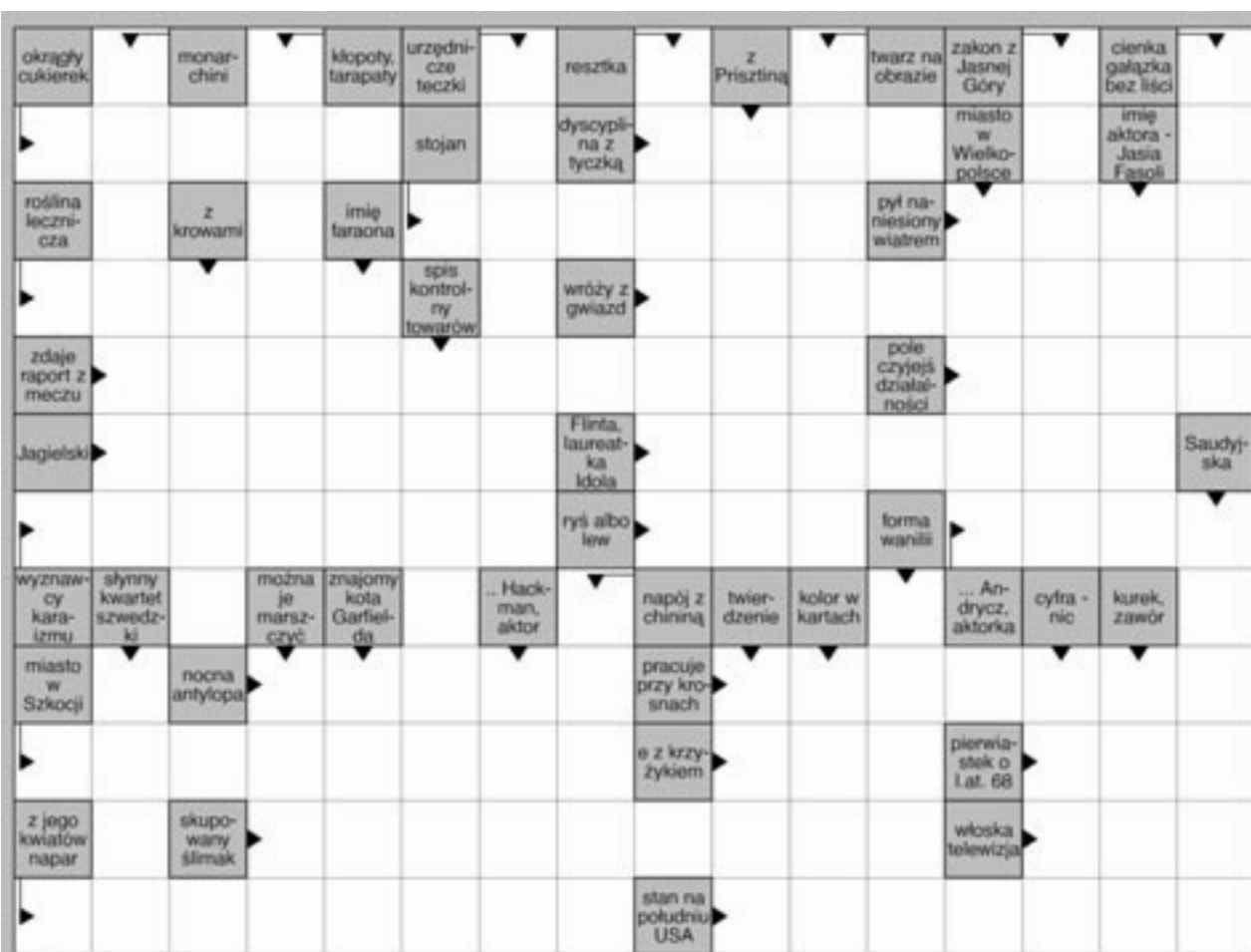
Strzelec
Mars przyniesie Ci uznanie i nagrody. Saturn sprzyja dobrej organizacji – czy to w pracy, czy na urlopie. Mars skłania do działania, pomoże pokonać przeszkody. Jowisz zachęci Cię do rozwoju i poznawania nowych miejsc czy ludzi, jednak Wenus i Saturn sprawią, że będziesz szukać dziury z całym.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

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

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

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

KRZYŻÓWKA



*"Barana można ostrzyć wiele razy,
ale oskórować tylko raz"*

- Matt Damon, aktor w filmie "Hazardziści"

SUDOKU

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

POGODA

Toronto

czwartek	22°
piątek	13°
sobota	13°
niedziela	16°
poniedziałek	17°
wtorek	23°
środa	18°



chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

Rock'N'Roll@wnia

17 kwietnia 2025 roku 70. urodziny obchodził Jan Borysewicz, lider Lady Pank. Przypominamy wywiad z artystą z 2021 roku.

Jarek Szubrycht: - *Rozwój kompozytora łatwiej docenić, kiedy początki są nieudolne, płynące raczej na fali entuzjazmu niż umiejętności. Tymczasem debiut Lady Pank z 1983 r. był albumem bardzo dojrzałym. Mimo młodego wieku byłeś już biegłym gitarzystą i autorem z własnym charakterem.*

Jan Borysewicz: - To prawda, miałem pewne zaplecze. Przez dobrych kilka lat grałem z Budką Suflera, wcześniej, już jako szesnastolatek, występowałem w polsko-niemieckim zespole Katia und Roman. Od dziecka żyłem muzyką, wychowałem się na jazzie, bluesie, rocku, hard rocku... Na wszystkim, co wpadało mi w ucho i trafiało do serca. Dlatego już na samym początku miałem potężny zasób pomysłów. Chciałem, żeby to był zespół, który się nie znudzi, przed którym jest długa droga. Jeszcze przed Budką grałem w zespole Apokalipsa, z Irkiem Dudkiem i znakomitym basistą Krystianem Wilczkiem. We Wrocławiu miałem rodzinę, małe dziecko, ale dojeżdżałem na próby do Chorzowa. Spałem tam w piwnicy, na hamaku. Tak kochałem bluesa, że robiłem to z wielką przyjemnością. Ale przyszedł czas, kiedy powiedziałem sobie: "No dobra, Jan, może już trochę umiesz grać tego bluesa, ale nie da się tak żyć, musisz z czegoś zrezygnować". Takimi małymi krokami, zdobywając kolejne umiejętności, dochodziłem do własnego zespołu. Chciałem być jak najbardziej wszechstronny.

- *Dzisiaj już możesz odcinać kupony?*

- Nie ma dnia, żebym po trzy, cztery godziny nie siedział z instrumentem. Ćwiczę, szukam nowych rzeczy na gitarze, komponuję. Moja głowa wyzwala ogromne ilości pomysłów. Od stycznia zeszłego roku zapisałem na dyktafonie 3900 notatek muzycznych. Już myślę o następnych płytach - zarówno Jana Bo, swojej solowej, jak i Lady Pank, za dwa lata.

- *Wielu utalentowanych instrumentalistów nigdy nie zdobywa się na odwagę, by iść na swoje. Tobie też zakładanie Lady Pank nie musiało się opłacić. Kto przy zdrowych zmysłach odchodzi z takiego zespołu jak Budka Suflera, wtedy jednego z największych w kraju?*

- To prawda. Nie miałem źle w Budce Suflera, to były wręcz znakomite warunki. Mogłem w nocy jeździć do lubelskiego studia Polskiego Radia, jak na tamte czasy znakomitego, i na profesjonalnym sprzęcie testować swoje pomysły. Nagrywałem solówki, sprawdzałem efekty, brzmienia gitar i wzmacniaczy, kasowałem, grałem jeszcze raz. Tak szlifowałem swoje umiejętności. Podskórnie czułem jednak, że muszę pójść na swoje. Nie chodziło o to, żeby kimś rządzić, ale o to, żebym mógł decydować, co będę grał. Mogłem zresztą zostać w Budce Suflera i założyć sobie zespół na boku. Wiedziałem jednak, że muszę odejść, żeby nie mieć innych możliwości, zderzyć się z rzeczywistością. Teraz nie masz niczego, człowieku, i wszystko zależy od ciebie! Decyzja o odejściu z Budki nie była łatwa, ale postawiłem wszystko na jedną kartkę. Zostałem sam - a właściwie z Andrzejem Mogielnickim. Ja we Wrocławiu, on w Warszawie. Dzwoniłem do niego i pytałem, czy ma tekst, a on odpowiadał: "Masz basistę? Masz perkusistę?". Takie to były rozmowy. Zbierałem więc muzyków, robiłem z nimi próby we wrocławskim klubie Rura. Kiedy nagrywałem płytę z Izą Trojanowską, w Teatrze STU w Krakowie, przemyciłem ich do studia, żeby nagrać jeden utwór. Okazało się, że zaśpiewana przeze mnie "Mała Lady Pank" trafiła na top - zespołu jeszcze nie było, ale mieliśmy nazwę i przebój. To było niesamowite. Nagroda za to, że się odważyłem.

- *Czy oprócz wiary we własny zespół miałeś poczucie, że jesteście częścią tego huraganu, który właśnie się zrywa i zmiecie z planszy starą scenę muzyczną? Grało się wcześniej w Polsce rocka, ale początek lat 80. był przełomowy.*

- To była totalna eksplozja. Rockowy boom lat 80. faktycznie zmiotł zespoły, które były przed nami. Lubilem wiele z nich, słuchałem, choćby Skaldów czy Breakoutu. Z Tadekiem Nalepą zresztą grałem, mieszkaliśmy u niego pod Warszawą. Wypożyczył mi Budkę Suflera na dwumiesięczną trasę po Związku Radzieckim. Pamiętam, jak świętej pamięci Romek Lipko mówił mi: "Masz mi go oddać!". Piękne czasy. Ale masz rację, to był przełom... A my już jesteśmy 40 lat na rynku i na razie nas nie zmiotło. Ludzie kupują nasze płyty, przychodzą na koncerty, chcą się bawić przy tej muzyce. Siła Lady Pank polega na tym, że nie mamy dwóch czy pięciu przebojów. Kiedyś graliśmy koncert, który trwał trzy godziny, a na liście numerów, którą miałem pod nogą, wciąż było ich mnóstwo. Tylko Panas się skarżył: "Ile jeszcze?!". "No dobra, Janusz, jeszcze dwa zagramy i dajemy spokój". Na nasze koncerty przychodzi już trzecie pokolenie fanów. Pod sceną widzę nastoletnie dzieciaki śpiewające teksty. Niedawno poprosiłem jedenastoletniego chłopaka, żeby mi sprzedał znaczek Lady Pank, który miał przypięty do bluzy. "Nie, w życiu go nie oddam!" - usłyszałem. Skoro coś takiego nam się udało, powinniśmy grać jak najdłużej. Czasami żartujemy sobie z Januszem: "Panas, ile jeszcze damy radę, pięć czy dziesięć lat?". "Nie no, Jan, spokojnie dziesięć!" - zapewnia mnie. Ciągłe czerpiemy radość z bycia razem i grania razem muzyki.

- *Wtedy, w latach 80., czuliście się częścią większej całości? To była scena czy każdy sobie rzepkę skrobał? Głośna była wasza rywalizacja z Republiką, choć to pewnie bardziej dotyczyło fanów niż zespołów.*



- To była wojna pomiędzy fanami. Dzisiaj też dzieją się takie rzeczy, tylko przeniosły się do internetu. Cokolwiek zrobisz czy napiszesz - czeka cię hejt. Fanom Republiki wydawało się, że zespół do nich należy i muszą jego wyższość wykazać w walce z fanami Lady Pank, którzy myśleli dokładnie tak samo. To były zupełnie niepotrzebne emocje, bo my z Grześkiem Ciechowskim żyliśmy naprawdę dobrze. Lubiliśmy się, spotykaliśmy się, zdarzało nam się wypić razem whisky. Nieco później zaczęliśmy współpracować - brałem udział w jego solowych nagraniach, on pisał teksty do moich utworów.

W latach 80. każdy pracował na siebie, dbał o własny rozwój, kapele raczej nie trzymały się razem. Zналиśmy się, ale widywaliśmy się tylko na koncertach. Graliśmy ich tak ogromne liczby, że nie zostawało czasu na nic innego. Prywatnie spotykałem się tylko z Grześkiem Ciechowskim, Jackiem Skubikowskim i Tadekiem Nalepą, ale z nimi wszystkimi współpracowałem. Pamiętam, że jako małe dziecko zostałem przez tatę odsunięty od telewizora, kiedy puścili "Gdybyś kochał, hej". Powiedziałem mu wtedy: "Tato, zobaczysz, kiedyś będę z nim grał!". I tak się stało.

Pomagało nam to, że byliśmy wesołymi chłopakami, na dużym luzie. Poszliśmy w stronę świętowania sukcesu. Były balangi, rock'n'roll po koncertach, cała ta otoczka, ale muzyka nigdy nie przestała być dla mnie najważniejsza. Zaprośiliśmy kiedyś na trasę dziennikarza. Wsiadł w Katowicach do autokaru i był z nami przez sześć dni. Napisał potem: "Spotkałem pięciu wspaniałych, uśmiechniętych młodych ludzi, ale po trzech, czterech dniach to już była fabryka małp". Cóż, mogliśmy sprawiać takie wrażenie. Nikt nas nie pilnował, nikt nie podpowiadał: "Panowie, zróbcie sobie przerwę, odpocznijcie". Radziliśmy sobie z tym sami, jak umieliśmy. Najważniejsze jest to, że przeżyliśmy te lata imprez, i ten etap mamy już za sobą. Balangi nam się przejadły. Przetrawiliśmy ze sobą 40 lat - mówię o mnie i Januszu - i uważam to za największy sukces tego zespołu.

- *Jako Lady Pank byliście bliżej spełnienia amerykańskiego snu niż ktokolwiek inny z Polski w latach 80. Czemu się nie udało?*

- Wiele rzeczy nie zadziało. Pamiętam rozmowy, które prowadziliśmy w hotelu Forum w Warszawie. Wyszliśmy ze spotkania z Amerykanami, Andrzej Mogielnicki wyciągnął papierosa. "Co robimy? Jedziemy czy nie?" - pytałem go. Nie byłem przekonany. Nie wiedzieliśmy, czego się spodziewać, nie znaliśmy języka, teksty Andrzeja nie były dobrze przetłumaczone. Ale to właśnie on mnie namówił: "Chodź, Jan, polecimy. Może nigdy już nie będziemy mieli okazji, żeby zobaczyć Amerykę". Mieliśmy swoją szansę, ale już jadąc tam, czułem, że to nie ma sensu, że to nie dla nas. Przez dwa tygodnie wozili nas po fryzjerach i na wywiady, robiliśmy za małpki zza żelaznej kurtyny.

- *Warto przypomnieć, że to był świat dla Polaków zupełnie zamknięty. Nie mogliście po prostu kupić sobie biletu na samolot i pójść do konsulatu po wizę, która jest już czystą formalnością. Jestem ciekaw, jak waszą wyprawę traktowały polskie władze. Mieliście tam anioła stróża z bezpieki?*

- Nikt nas tam nie pilnował. Natomiast kilka tygodni po powrocie ze Stanów zostaliśmy zaproszeni na Światowy Festiwal Młodzieży i Studentów, który odbywał się w Moskwie. Pamiętam, że Rosjanie z dumą prezentowali tam największą świnię - ważyła 450 kilogramów. (Śmiech) Przed wyjazdem wezwano nas do Komitetu Centralnego na rozmowę. Jakiś pan z uśmiechem na twarzy pokazał nam całą szafę dokumentów z naszego pobytu w USA, powiedział, że ma kopie wszystkich wywiadów radiowych i telewizyjnych.

- *Polityczne podteksty w piosenkach Lady Pank to rzecz rzadka, ale na "40" sporo jest nawiązań do tego, co aktualne w polityce i życiu społecznym.*

- Większość tekstów powstała już w czasie pandemii. Ona ma wpływ nie tylko na nasze zdrowie, ale też sytuację polityczną czy nastroje. Nie zajmuję się polityką, nie chcę strzępić języka, ale trudno udawać, że wiele rzeczy w naszym kraju nie dzieje się najlepiej. Uwielbiam pisać piosenki o miłości, ale czasami trafia mnie szlag i wiem, że muszę napisać o tym, co mnie boli.

(źródło; wyborcza.pl)



"Bóg gitary"

To już wówczas Eric Clapton cieszył się statusem jednego z najwybitniejszych gitarzystów wszech czasów. Przypomnijmy, że to właśnie on - jako jedyny w historii - aż trzykrotnie został wprowadzony do Rock and Roll Hall of Fame: jako muzyk The Yardbirds, Cream i artysta solowy.

30 marca 1958 r., w dniu swoich 13. urodzin, Eric dostał od swoich dziadków pierwszą gitarę. Klasyczny instrument wyprodukowany przez niemiecką firmę Hoyer posiadał stalowe struny i kosztował ok. 2 funtów.

Po latach muzyk przyznał, że początkowo wcale mu nie szło - po pewnym czasie sprzedał gitarę Hoyera za 5 funtów, a kolejnym instrumentem była gitara akustyczna Washburn.

Pierwszymi idolami młodego Erica byli ówczesni królowie rock'n'rolla - Chuck Berry i Buddy Holly. Już jako uczeń szkoły sztuk pięknych, Clapton zaczął grać na gitarze naśladując swoich ówczesnych bluesowych idoli: B.B. Kinga, Big Billa Bronzy'ego i Muddy'ego Watersa.

W 1963 roku rozpoczął współpracę z rhythm'n'bluesową grupą The Roosters. Następna formacja to Casey Jones And The Engineers. W tym samym roku Clapton otrzymał propozycję grania w The Yardbirds. To z tych czasów pochodzi jego przydomek "Slowhand".

Rozczarowany bardziej komercyjnym brzmieniem po 18 miesiącach porzucił The Yardbirds i rozpoczął współpracę z John Mayall's Bluesbreakers. Na zwolnione miejsce w The Yardbirds polecił swojego przyjaciela Jimmy'ego Page'a, ale ten zaproponował Jeffa Becka. Ostatecznie niewiele ponad rok później Page także pojawił się w The Yardbirds, sprawiając, że tym zespołem pierwsze kroki stawiali trzech z pięciu najlepszych gitarzystów wszech czasów listy "Rolling Stone'a".

"Nigdy nie zaakceptowałem tego, że jestem najlepszym gitarzystą na świecie. Zawsze chciałem nim być, ale to jest ideał i zawsze to przyjmowałem" - mówił w jednym z wywiadów.

W zespole Johna Mayalla też nie wytrzymał zbyt długo (ale wziął udział w nagraniu słynnego albumu "Blues Breakers - John Mayall - With Eric Clapton" wydanego w 1966 r., już po odejściu Claptona). W 1966 roku gitarzysta wraz z Jackiem Bruce'em (bas) i Gingerem Bakerem (perkusja) założył supergrupę - legendarną kapelę Cream. W czasie około trzech lat istnienia nagrali kilka świetnych albumów, między innymi: "Fresh Cream", "Disraeli Gears", "Wheels Of Fire" czy "Goodbye" oraz płyty koncertowe. Po rozwiązaniu Cream w 1969 roku, Clapton przez rok grał w Blind Faith, a następnie dołączył do Delaney And Bonnie And Friends, z którymi nagrał imienny album.

W 1970 roku Clapton zdecydował się na rozpoczęcie kariery solowej i wydał album "Eric Clapton". Niestety płyta nie znalazła uznania w oczach fanów, w związku z czym powstała nowa formacja - Derek And The Dominos. I to właśnie ten zespół nagrał jedną z najsłynniejszych piosenek Claptona - kompozycję "Layla". Piosenka została zaprezentowana na płycie "Layla And Other Assorted Love Songs".

"Layla" związana jest z miłością Claptona do Patti Boyd, ówczesnej żony jego przyjaciela - George'a Harrisona z The Beatles. Nieszczęśliwa miłość plus uzależnienie od używek stanowiło wybuchową mieszankę, dlatego Clapton postanowił usunąć się w cień. W połowie lat 70. gitarzysta ostatecznie związał się z Patti Boyd (ślub wzięli w 1979 r.) i po powrocie do trzeźwości powrócił płytą "461 Ocean Boulevard", która przyniosła mu przebój "I Shot the Sheriff", cover utworu Boba Marleya.

Inną balladą napisaną dla Patti Boyd był utwór "Wonderful Tonight" z płyty "Slowhand" (1977), z której pochodziły także m.in. "Cocaine" i "Lay Down Sally". "Wonderful Tonight" to najbardziej znaczący przypomnienie tego, co było dobrego w naszym związku, ale kiedy sprawy przybrały zły obrót, to słuchanie tego utworu było torturą" - mówiła później Patti Boyd, którą Clapton porzucił w 1984 r. dla Yvonne Kelly, menedżerki ze studia nagraniowego w Montserrat.

Oficjalnie z Boyd rozwiódł się w 1988 r., kiedy to romansował już włoską modelką Lory Del Santo. To ona w sierpniu 1986 r. urodziła mu syna Conora. Gdy Conor miał 4,5 roku, doszło do tragedii - chłopczyk wypadł przez otwarte okno z 53. piętra apartamentu na Manhattanie. Śmierć syna wstrząsnęła muzykiem. Z tragedią próbował uporać się pisząc muzykę - w ten

sposób powstała ballada "Tears in Heaven", jeden z najbardziej przejmujących utworów w dorobku Claptona. Wykorzystany w filmie "Rush" utwór przyniósł muzykowi trzy nagrody Grammy.

"Kiedy zmarł Conor, zmarł także nasz związek. Nie ma takiego dnia, abym nie myślała o nich obu" - mówiła włoska modelka i aktorka Lory Del Santo, matka Conora Claptona.

Również Eric Clapton jeszcze kilka lat po tragedii mówił w wywiadach, że ciągle czuje ból i winę po utracie swego syna. Czuje się winny, ponieważ wchodząc do budynku widział zgromadzonych wokół ludzi, ale nawet nie spojrzał na to, co się stało. Ma pretensje do siebie, że nie był w tych ostatnich chwilach przy swoim synu i - jak powiedział - będzie z tym poczuciem winy żył już zawsze.

"Niemał podświadomie zastosowałem muzykę jako środek uzdrawiający i okazało się, że to zadziałało. Muzyka daje mi wiele szczęścia i potrafi goić moje rany" - mówił Clapton.

Clapton po rozstaniu z Del Santo związał się z młodszą o 31 lat asystentką Melią McEnery. Przez rok spotykali się w tajemnicy, by w 1999 r. oficjalnie ogłosić swój związek. Pobrali się w 2002 r. - doczekali się trzech córek: Julie Rose (ur. 2001), Elli May (ur. 2003) i Sophie Belle (ur. 2005).

W październiku 2024 r. Clapton wypuścił swój ostatni jak dotychczas album "Meanwhile". Na płytę trafiło sześć nowych utworów i osiem piosenek, które wypuszczał na singlach od 2020 r. Część z nich to covery - m.in. standard "Moon River" z udziałem starego druha Jeffa Becka, zarejestrowany na kilka miesięcy przed jego śmiercią, "You've Changed" Chucka Berry'ego i spopularyzowany przez Elvisa Presleya "Always on My Mind".

Za sprawą niektórych utworów z tego wydawnictwa i wygłaszanych publicznie poglądów, głównie na temat pandemii i działań władz związanych z obostrzeniami, Clapton wylądował na uboczu. "Moja rodzina i przyjaciele uważają, że i tak jestem wariatem. Mój telefon nie dzwoni zbyt często. Nie dostaję już tak wielu wiadomości i e-maili" - mówił słynny muzyk.

W połowie kwietnia 80-letni już gitarzysta powrócił do Japonii, gdzie przyjmowany jest iście po królewsku. Tam ma zaplanowane osiem występów w hali Nippon Budokan w Tokio (na większość nie ma już biletów). Później wróci do Wielkiej Brytanii (cztery koncerty, w tym trzy w Royal Albert Hall w Londynie), by na przełomie maja i czerwca zagrać raptem cztery razy w kontynentalnej Europie (dwa razy w Mediolanie we Włoszech plus Paryż i Nicea we Francji). Z kolei we wrześniu da sześć koncertów w

Stanach Zjednoczonych.

"Jest wiele rzeczy, których chciałbym jeszcze dokonać. Jednocześnie coraz poważniej myślę o zakończeniu kariery. Pozwolę sobie jednak, bez jakiegokolwiek powodu, na nagrywanie płyt w studio. Nie chciałbym jednak wychodzić na scenę i być w formie, która by mnie kompromitowała" - mówił dobre kilka lat temu Eric Clapton.

Pokłócił się z nią tylko dwa razy



Taka miłość nie zdarza się często. Witold Paszt i jego żona Marta spędzili ze sobą bowiem ponad 50 lat życia. Założyciel zespołu Vox zawsze ciepło wypowiadał się o ukochanej i twierdził, że niemal nigdy się nie kłócili. Kobieta wspierała go w karierze, choć na samym początku postanowiła mu pewien konkretny warunek. Wokalista nie miał innego wyjścia, jak tylko na niego przystać...

Witold Paszt i Marta Hamerska poznali się w pierwszej klasie szkoły średniej na wycieczce w Kotlinie Kłodzkiej. Dziewczyna niefortunnie skrzyła nogę, a uczynny chłopak wziął ją na ręce. Kiedy lepiej się jej przyjrzał, pomyślał: "Już cię nie puszczę". I od tego momentu faktycznie byli nierozłączni.

Parze nigdy nie była w stanie zagrozić kariera mężczyzny, która z czasem zaczęła nabierać tempa. Gdy piosenkarz w 1978 roku zakładał zespół Vox, do którego przez niemal dekadę należał też Ryszard Rykowski, miał raptem 25 lat. Istniało spore ryzyko, że wraz ze wzrastającą popularnością grupy mężczyzna będzie chciał skorzystać z rozpoznawalności i da się ponieść gwiazdorskiemu życiu. Nic bardziej mylnego.

Hity formacji (m.in. "Bananowy song", "Zabiorę cię Magdaleno", "Rycz mała rycz" czy "Szczęśliwej drogi już czas") śpiewała cała Polska, a Paszt tym chętniej wracał do żony. Jeśli wierzyć jego zapewnieniom, właściwie nie dochodziło między nimi do żadnych sprzeczek.



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:

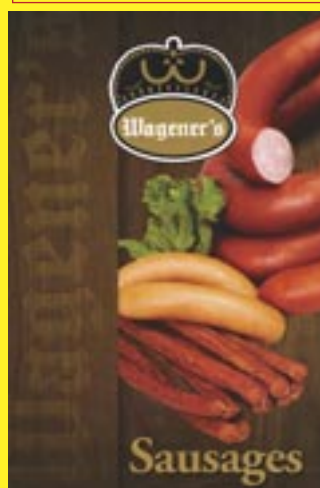
www.elvis-deli.com

GODZINY OTWARCIA

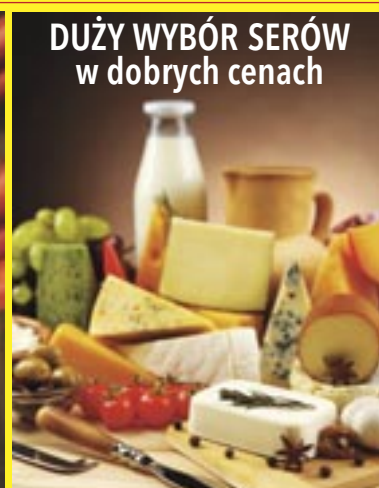
- poniedziałek - środa - 10:00 am - 5:00 pm
 czwartek - piątek - 10:00 am - 6:00 pm
 sobota - 10:00 am - 3:00 pm
 • **niedziela** - nieczynne



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



THE ŁOMŻA BREWERY RECIPE

19 68

ŁOMŻA

EXPORT

PREMIUM QUALITY
BEER BIÈRE

IN 1968, FAR FROM THE HUSTLE AND BUSTLE OF THE BIG CITY, THE ŁOMŻA BREWERY BREWED ITS VERY FIRST LAGER. SINCE THAT TIME, OUR BREWMASTERS HAVE BEEN CREATING A BEER WHICH AGES SLOWLY AT ITS OWN PACE TO REACH FULL FLAVOUR.

PRODUCED BY / PRODUIT PAR:
ŁOMŻA BREWERY, ŁOMŻA, POLAND.

POLISH HOPS

**NAJWAŻNIEJSZE
POZOSTAŁO BEZ ZMIAN**

**PIWO ŁOMŻA
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
PROSTO Z POLSKI**

W roku 1968 z dala od wielkomiejskiego zgiełku w browarze w Łomży uwarzono pierwsze piwo typu Lager. Od tego czasu nasi browarnicy tworzą piwo, które **leżakując w swoim tempie** dojrzewa do pełni smaku.

DOSTĘPNE: w sklepach LCBO oraz w wybranych supermarketach.
Jeżeli nie ma piwa Łomża w Twoim sklepie, poproś managera by je zamówił.

NUMER PRODUKTU: 540815