

*Nalewka Babuni*  
Najlepszy prezent na Dzień Kobiet



**GoWEST**  
REALTY LTD. BROKERAGE



**SPRZEDAŻ  
KUPNO  
WYCENA**

**URSZULA URBAŃSKA**  
**416-456-7683**

**LUK Media** **POLSKA TELEWIZJA**

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

**Tel: 365 777 6168**

szczegóły str. 5

**NIERUCHOMOŚCI** STR. 9

**SPRZEDAŻ  
KUPNO  
WYNAJEM**

**GOWEST**  
REALTY LTD. BROKERAGE

**416-534-3511**  
**www.gowestrealty.ca**

na czternaście dobrych dni...

**PULS**

20 YEARS ANNIVERSARY  
Chocorates etc.ca  
...always the best  
905.682.8828

**ZAJAC DENTAL**

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

**PEŁNA ODBUDOWA UŚMIECHU**

- Implanty Dentystryczne • Ortodoncja
- Kosmetyka Dentystryczna • Plastyczna Chirurgia Dziaśel
- Leczenie Schorzeń Stawu TMJ

dr Paweł Zajac

Wszystkie zabiegi mogą być wykonywane pod narkozą dla komfortu pacjenta

**DARMOWY! Nr 5 (548) 5.03.2026 - Toronto, Kanada • Tel. do redakcji: (647) 922-7817**

**8 MARCA  
Dzień Kobiet**

Następny numer  
**19.03.2026**

**www.puls-toronto.com • CZYTAJ NAS W INTERNECIE • www.puls-toronto.com**

**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

**95% SPIRYTUS**

**www.polonee.ca**  
**www.kannuk.ca**  
**905.380.1669**

**STARSKY FINE FOODS**

czytaj str. 13, 15

**KANCELARIA PRAWNA W POLSCE**  
**RADCA PRAWNY MAŁGORZATA MILEWSKA**

Już 17 lat pomocy prawnej dla Polonii

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA PRAWNA NA TERENIE CAŁEJ POLSKI:  
\*SPADKI I DAROWIZNY \*PRAWO RODZINNE  
\*NIERUCHOMOŚCI \*SPRAWY SĄDOWE  
M.MILEWSKA.KANCELARIA@gmail.com

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

**MORTGAGES**

**WOJCIECH ŚMIAŁEK**  
MORTGAGE BROKER

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

**ORBIT**  
RESTAURANT & EVENT VENUE

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

urodziny  
jubileusze  
wesela  
chrzciny  
komunie  
stypy

Sobotnie dancengi  
Dania na wynos

905 290 7000  
2025 Dundas St. E., Mississauga

**STONE SELEX**

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

PO BEZPŁATNY KATALOG ODWIEDZ NASZA STRONĘ



**SUPER KOLBASA & DELI** 3615 DIXIE RD. Unit 8  
Plaza Wisła, Mississauga  
**OPEN** 905-206-1646

**SUPER Zapraszamy!**  
**KOLBASA & DELI**  
Najdłużej otwarte delikatesy w Mississauga

**PROMOCJE ZIMOWE:**

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

 3615 DIXIE RD. UNIT 8, MISSISSAUGA

**OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU**



## Zorganizuj przyjęcie w ORBIT Restaurant!

Idealne miejsce na:

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

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



**ZAREZERWUJ TERMIN JUŻ DZIŚ**  
**tel. 905 290 7000 !!**

2025 Dundas Street East  
Mississauga





## Słowo wstępne

### Chyba już czas



Kiedy się wreszcie ten świat opamięta  
Kiedy ludzie przestaną żyć jak zwierzęta  
Zwierzęta, które po prostu w imię przetrwania  
Bezwzględnie walczą zmuszone do mordowania.

Człowiek podobno trzeźwo myślący i rozumny  
Ze swego mózgu i intelektu nawet dumny  
Bez powodu i nie wiadomo w imię czego  
Potrafi zgnoić a niestety i zabić drugiego.

Bóg stworzył nas ponoć na podobieństwo swoje  
Chyba jednak coś mu nie poszło, ja się boję  
Bo nie wierzę w aż takie okrucieństwo boże  
Jakie człek człękowi w życiu stworzyć może.

"Homo homini lupus est" ciągle żywe  
Stwierdzenie od wieków wciąż prawdziwe  
Obnaża paskudną i haniebną ludzką naturę  
Która na najlepszą duszę narzuca wilczą skórę.

Dziś widać niemal na każdym kroku  
W każdej minucie, godzinie, w każdym roku  
Wszędzie dosłownie, w każdym zakątku świata  
Straszy, poniża, bije, morduje brat brata.

A ten morderczy proceder ma swoje podłoże  
Szalonego pieniądza nieprzepastne morze  
Kto nad tym morzem wreszcie zapanuje  
Ten ludzkość przed niechybną zagładą uratuje.

Przestałem już liczyć na ludzkie sumienie  
Tego już nikt nie naprawi i ja też nie zmienię  
Sumienie, szacunek, empatia, uczucie, morale  
Tym się już świat nie przejmuje wcale.

niestety w smutnym nastroju - red.nacz. Piotr Hoffmann

"Orzeczenie Sądu Najwyższego w sprawie nielegalności cel daje mi znacznie większą władzę i siłę i mogę teraz robić „absolutnie straszne rzeczy obcym krajom” - prezydent Donald Trump

"Nie pozwolę na otwarcie tego mostu tak długo, jak długo USA nie otrzymają w całości rekompensaty za wszystko, co im daliśmy i także, co ważne, aż Kanada nie zacznie traktować USA z uczciwością i szacunkiem, na które zasługujemy" - prezydent Donald Trump

"Nasz kraj nigdy nie był silniejszy. W pierwszych 10 miesiący zakończyłem osiem wojen, w tym Kambodży z Tajlandią, Pakistanu z Indiami, która byłaby wojną nuklearną, 35 mln ludzi by zginęło, gdyby nie ja, Kosowa z Serbią, Izraelu z Iranem, Egiptu z Etiopią, Armenii z Azerbejdżanem, Kongo z Rwandą i oczywiście wojnę w Strefie Gazy" - prezydent Donald Trump przed Kongresem USA

## UBEZPIECZENIA



**Kasia Osinski 416.662.1670**

**SAMOCCHODY • DOMY • BIZNESY**

**Zanim się ubezpieczysz sprawdź u mnie!**

**Konkurencyjne ceny - szybki serwis**

- Travel i Visitor Insurance
- Mieszkania, łodzie, kontraktorzy

**FORSTAR INSURANCE BROKERS INC.**

kathy@forstar.ca



### DO WYNAJĘCIA

**MISSISSAUGA - Hurontario i Burnhamthorpe**

Nowoczesne, odnowione mieszkanie z jedną sypialnią, miejscem parkingowym i komórką lokatorską. Wszystkie media w cenie. Luksusowy budynek w świetnej lokalizacji w Mississauga. Balkon z widokiem na zielen, sufity 9 stóp, nowoczesna kuchnia z blatem śniadaniowym i granitowymi blatami, panele w całym mieszkaniu. Blisko Square One, komunikacji miejskiej, szkół i autostrad 403/401/QEW. Bogate udogodnienia: basen, siłownia, sala kinowa, spa, concierge 24/7, sala imprezowa i apartamenty gościnne. Cena \$2,100 miesięcznie.

• **URSZULA URBAŃSKA • GOWEST REALTY •**

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



*Skuteczna  
sprzedaż  
zaczyna się  
od wyboru  
właściwego  
agenta*

**URSZULA URBAŃSKA**

Agentka kupna-sprzedaży nieruchomości

**416-456-7683**





**WIADOMOŚCI Z KANADY****Nowe czynsze**

Kontrowersyjne nowe przepisy dotyczące czynszów weszły w życie od 1 Marca 2026.

Ustawa została wprowadzona przez rząd, który argumentuje, że jest ona konieczna, aby zwiększyć podaż mieszkań na rynku.

Zmiany spotkały się jednak z krytyką partii opozycyjnych. Ich przedstawiciele twierdzą, że nowe regulacje doprowadzą do znaczącego wzrostu czynszów.

Nowe prawo oznacza, że od dziś, jeśli nieruchomość pozostaje niezamieszkała, właściciel może ustalić czynsz na poziomie rynkowym. Dotychczas podwyżki były ograniczone do 2%. Nowe umowy najmu będą zawierane na minimalny okres sześciu lat.

Państwowa Rada ds. Najmu Mieszkaniowego (Residential Tenancies Board) podkreśla, że przepisy zapewniają „silniejszą” ochronę najemców.

W przypadku dużych właścicieli jedyną podstawą do eksmisji w tym okresie będzie naruszenie obowiązków przez najemcę, na przykład brak płatności czynszu, lub sytuacja, w której lokal przestaje być

odpowiedni dla najemcy.

Mniejsi właściciele — posiadający od jednej do trzech umów najmu — mogą również wypowiedzieć umowę, jeśli sami lub członek ich najbliższej rodziny potrzebują nieruchomości, bądź gdy właściciel znajduje się w trudnej sytuacji finansowej.

Po upływie sześciu lat mniejsi właściciele będą mogli zakończyć najem w celu sprzedaży nieruchomości, przeprowadzenia gruntownego remontu lub zmiany jej przeznaczenia.

Nowe przepisy nie dotyczą umów zawartych przed 1 Marca 2026.

**Aboriginal Title**

Rząd Kanady podpisał z Musqueam Indian Band bardzo ważne porozumienie, w tym jedno przełomowe — tzw. Porozumienie o Uznanie Praw.

To porozumienie formalnie uznaje, że Musqueam mają Aboriginal title do swojego tradycyjnego terytorium, które obejmuje: ujście rzeki Fraser, sporą część dzisiejszego Vancouver, znaczne obszary Metro Vancouver i okolic.

Jest to pierwszy raz, kiedy rząd federalny Kanady tak wyraźnie uznał tytuł własności Indian na tak dużym, zurbanizowanym obszarze,

w którym leży Vancouver.

Uznaje rdzenny, nadrzędny tytuł Musqueam, który istnieje od czasów przedkolonialnych i nigdy nie został prawnie oddany („unceded territory”).

Tworzy ramy do stopniowej (incremental) implementacji tych praw — czyli dopiero będą negocjowane konkretne rozwiązania: współdecydowanie, dzielenie dochodów, ochrona dziedzictwa, ewentualne zwroty ziemi, rekompensaty itp.



Nie unieważnia automatycznie prywatnych tytułów własności — ale teoria prawna Aboriginal title mówi, że jest to prawo „prior and senior” (pierwsze i nadrzędne), więc w przyszłości może to wpływać na decyzje dotyczące prawa do gruntu.

Vancouver leży na tradycyjnych, nie odstąpionych ziemiach trzech powiązanych plemion Musqueam, Squamish, Tsleil-Waututh.

Te trzy plemiona od lat współpracują (np. w spółce MST Development Corporation, która kontroluje już kilkaset akrów ziemi deweloperskiej w regionie, w tym Jericho Lands, Marine Drive, Heather Lands itp.).

Ostatnie porozumienie dotyczy jednak konkretnie Musqueam i rządu federalnego. Pojawiają się

głosy że to ukryte przekazanie kontroli nad Vancouver i zagrożenie dla prywatnej własności.

Rząd Kanady i Musqueam podkreślają, że chodzi o reconciliation (godzenie), respektowanie praw rdzennych i budowanie relacji nation-to-nation.

# Wypróbuj Nasz Serwis za Darmo!

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

## LUK MEDIA - TELEWIZJA ZA GROSZE

**Najbardziej stabilne serwery na rynku**

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

**Tel: 365-777-6168**

Mississauga  
Head Office

2457 Dixie Rd.

Niagara Falls

Polonia European Market

6850 Thorold Stone Rd.

Brampton

Sklep Aqua Shoe

20 Polonia Ave #112

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

(tylko odnowienia)

**JESTEŚMY TWOIM OKNEM NA ŚWIAT**

**7 DNIOWE  
ARCHIWUM**

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

**We are open  
7 days a week**



# A kiedy pić przestaniesz

Coraz więcej osób robi sobie przerwę od alkoholu – czasem z ciekawości, czasem z potrzeby. Niezależnie od motywacji, już kilka tygodni bez procentów może wywołać w organizmie zauważalne zmiany.

Od snu i koncentracji po wątrobę, serce i odporność – sprawdzamy, czego możesz się spodziewać, gdy odstawisz alkohol choćby na miesiąc.

Moda na "suchy miesiąc" przewija się w mediach społecznościowych, ale lekarze podkreślają, że nawet krótka przerwa od alkoholu ma realne znaczenie zdrowotne. To nie tylko test silnej woli, lecz także moment, w którym organizm zaczyna nadrabiać straty.

Coraz więcej osób sprawdza, jak organizm zareaguje na miesiąc bez alkoholu. Dla jednych to wyzwanie, dla innych eksperyment zdrowotny. Już po kilku dniach mogą pojawić się pierwsze zmiany. Co dokładnie dzieje się w ciele, gdy pożegnasz się z napojami wysokowymi?

## 1. Mogą pojawić się objawy odstawienia

U osób pijących dużo i regularnie pierwsze objawy mogą pojawić się już kilka godzin po ostatnim drinku. Niepokój, rozdrażnienie, problemy ze snem, potliwość czy drżenie rąk to sygnały, że ciało

przyzwyczało się do obecności alkoholu.

Najsilniejsze objawy zwykle występują w ciągu 48 – 72 godzin. W ciężkich przypadkach odstawienie może być niebezpieczne, dlatego osoby pijące intensywnie powinny skonsultować decyzję o nagłym zerwaniu z nałogiem z lekarzem.

## 2. Wątroba zaczyna się regenerować

Wątroba jest jednym z najbardziej obciążonych narządów podczas picia alkoholu. Nawet krótkotrwała abstynencja daje jej szansę na regenerację komórek i ograniczenie stanu zapalnego.

Proces naprawczy może trwać miesiącami, ale pierwsze poprawy parametrów wątrobowych bywają widoczne już po kilku tygodniach.

## 3. Poprawia się metabolizm

Badania pokazują, że miesiąc bez alkoholu może wpłynąć na:

- obniżenie ciśnienia tętniczego,
- poprawę wrażliwości na insulinę,
- spadek masy ciała,
- lepszy poziom cukru i cholesterolu.

To czynniki bezpośrednio związane z ryzykiem cukrzycy typu 2 i chorób serca. Długotrwałe picie może również osłabiać

mięsień sercowy i zwiększać ryzyko arytmii.

## 4. Układ pokarmowy odczuwa ulgę

Alkohol podrażnia błonę śluzową żołądka i jelit oraz zaburza mikroflorę jelitową. Już po tygodniu bez picia wiele osób zauważa zmniejszenie zgagi, wzdęć czy uczucia ciężkości.

Przewód pokarmowy regeneruje się stosunkowo szybko, dlatego poprawa jego stanu bywa jedną z pierwszych odczuwalnych zmian.

## 5. Mózg pracuje jaśniej

Alkohol wpływa na układ nerwowy, koncentrację i kontrolę impulsów. Po 30 dniach abstynencji wiele osób mówi o większej klarowności myślenia, lepszej pamięci i stabilniejszym nastroju. Zmniejsza się też ryzyko przypadkowych urazów, które często zdarzają się pod wpływem alkoholu.

## 6. Sen staje się głębszy

Choć alkohol może ułatwiać zasypianie, pogarsza jakość snu i skraca fazę REM. Po kilku dniach bez picia sen staje się bardziej regenerujący, a poziom energii w ciągu dnia wyraźnie rośnie. To jedna z najczęściej zgłaszanych korzyści krótkiej abstynencji.

## 7. Układ odpornościowy działa sprawniej

Alkohol osłabia reakcję immunologiczną i sprzyja stanom zapalnym. Już 24 godziny po spożyciu organizm ma utrudnioną walkę z infekcjami. Kilkutygodniowa przerwa może poprawić markery stanu zapalnego i zwiększyć zdolność organizmu do obrony przed drobnoustrojami.

## 8. Spada ryzyko niektórych nowotworów

Regularne spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko m.in. raka wątroby, jelita grubego, piersi, przełyku czy nowotworów głowy i szyi. Ograniczenie lub eliminacja alkoholu to jeden z modyfikowalnych czynników ryzyka, na które mamy realny wpływ.

Za umiarkowane spożycie uznaje się maksymalnie: 2 drinki dziennie u mężczyzn, 1 drink dziennie u kobiet.

Regularne przekraczanie tych ilości, picie "na zapas" w weekendy lub trudność w kontrolowaniu ilości alkoholu to sygnały ostrzegawcze, które u każdego powinny zapalić czerwoną lampkę.

Miesięczna przerwa może być nie tylko odpoczynkiem dla organizmu, ale też okazją do refleksji nad własnymi nawykami. Czasem dopiero bez alkoholu widać wyraźnie, jak dużą rolę odgrywał w codziennym funkcjonowaniu. ■

studiopuls2020@gmail.com

# Mózg dziecka „dojrzeć” przez to zbyt szybko

Jak czas spędzany przed ekranem wpływa na rozwój mózgu niemowląt i dzieci? Naukowcy z Singapuru wskazują na szczególne zagrożenie w przypadku jednej grupy wiekowej. Co pokazało najnowsze badanie w tym temacie?

Z roku na rok spędzamy coraz więcej czasu przed ekranami telefonów, tabletów i komputerów. Przed szkodliwością tej aktywności przestrzegają naukowcy, specjaliści medycyny i szkolnictwa. Obawy na ten temat wyraża także WHO. Najnowsze badania pokazują, że kontakt z ekranem jest szczególnie szkodliwy dla najmłodszych dzieci.

Najnowsze badanie na ten temat to efekt pracy zespołu badaczy z Instytutu Rozwoju Człowieka i Potencjału ASTAR oraz Uniwersytetu Narodowego Singapuru (NUS). Publikacja powstała we współpracy z Narodowym Szpitalem Uniwersyteckim w Singapurze, Szpitalem Kobiectym i Dziecięcym KK oraz Uniwersytetem McGill. Wyniki badania opublikowano 29 grudnia 2025 r. na portalu „ebioMedicine”.

Według autorów badania, czas spędzany przez niemowlęta i najmłodsze dzieci

przed ekranami wpływa na proces dojrzewania mózgu. Ekspozycja na ekran dzieci do 2. roku życia przyspiesza specjalizację kontroli wzrokowej i poznawczej ich mózgu. Proces ten wpływa jednak w późniejszym okresie na mniejszą elastyczność w trakcie zadań wymagających myślenia.

Wolniejszy czas reakcji w tego typu zadaniach obserwowano u dzieci w wieku 8,5 lat. U trzynastolatków zaobserwowano z kolei powiązanie z wyższym poziomem lęku.

Najnowsza publikacja to pierwsza tego typu analiza na ten temat, wyróżniająca się m.in. ponad dziesięcioletnim okresem obserwacji dzieci. Badaczom zależało na tym, aby zbadać długotrwałe konsekwencje czasu spędzanego przez najmłodszych przed ekranem.

Analiza obejmowała grupę 168 dzieci z trwającego badania kohortowego GUSTO („Growing Up in Singapore Towards healthy Outcomes”). Rodziców poproszono o oszacowanie ilości czasu, który dziecko w wieku do 2 lat spędza przed ekranem. Czas szacowano oddzielnie dla typowego dnia roboczego i dla weekendu. Kolejne etapy badania obejmowały wykonanie rezonansu magnetycznego (MRI) mózgu dzieci

Rezonans wykonywano, gdy uczestnicy badania osiągnęli wiek 4,5 lat, 6 lat oraz 7,5 lat.

Wyniki nowego badania potwierdzają, że okres niemowlęctwa jest szczególnie ważny dla rozwoju mózgu. U niemowląt spędzających więcej czasu przed ekranem zauważono przyspieszone dojrzewanie sieci mózgowych odpowiadających za przetwarzanie obrazu i kontrolę poznawczą. Zdaniem badaczy na zmianę może wpływać silna stymulacja sensoryczna dostarczana przez kontakt z ekranem.

„Przyspieszone dojrzewanie ma miejsce, gdy pewne sieci mózgowie rozwijają się zbyt szybko, często w odpowiedzi na przeciwności losu lub inne bodźce” – podkreśla główny autor badania dr Pei Huang.

Warto podkreślić, że zaobserwowane zmiany zachodziły tylko w przypadku dzieci przed ukończeniem drugiego roku życia (a nie trzeciego, czwartego i u dzieci starszych).

Zespół badaczy z Singapuru, odpowiedzialny za najnowsze badanie, pracował też nad wcześniejszą, równie ciekawą publikacją. Tematem badania – opublikowanego w 2024 r. w czasopiśmie „Psychological Medicine” – był wpływ wspólnego

czytania rodzica i dziecka na rozwój mózgu dziecka.

Jak zauważono, negatywny wpływ wczesnej ekspozycji dziecka na ekran dało się ograniczyć. Negatywne zmiany w rozwoju mózgu (m.in. pod kątem umiejętności regulacji emocjonalnej) były znacząco osłabione, jeśli dzieci w wieku 3 lat spędzały czas z rodzicami na częstym, wspólnym czytaniu książek. Zdaniem badaczy ta prosta czynność zapewnia maluchom naturalne „interaktywne doświadczenie”.

Towarzyszy jej także wzajemne zaangażowanie i wzmocnienie więzi pomiędzy dzieckiem a rodzicem. Jak podkreślają autorzy badania, wspólne czytanie z rodzicem „ma realne znaczenie” w kontekście rozwoju mózgu dziecka. ■







**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.

## Scrollowanie internetu to już plaga

Scrollowanie może być niegroźnym nawykiem, ale też sygnałem, że coś w twoim życiu wymaga uwagi. Detoks cyfrowy to nie moda, lecz sposób na odzyskanie kontroli, skupienia i emocjonalnej równowagi. Bo - jak zauważa psycholog - telefon sam w sobie nie jest problemem. Problemem staje się wtedy, gdy zaczyna tobą kierować, zamiast ci służyć. Jak to przerwać? I dlaczego to takie ważne dla zdrowia?

Ile godzin dziennie spędzasz przed ekranem? Godzinę, dwie, trzy - a może znacznie więcej? Nie wiesz? Twój telefon to wie. Wejdź w statystyki czasu ekranowego i przyjrzyj się im uważnie. Nie wiesz, po co? Ano dlatego, że - być może jak coraz więcej osób obecnie - przed ekranem tracisz poczucie czasu. Ale też zdrowie, szansę na dobry sen, energię i czas, w których mogłabyś zrobić coś znacznie bardziej pożytecznego: choćby nadrobić domowe obowiązki, które później się piętrzą, albo po prostu odpocząć. Ale w sposób, który naprawdę regeneruje, a nie jeszcze bardziej męczy. Bo właśnie takie jest scrollowanie.

Współczesny świat nie daje nam chwili wytchnienia od ekranów. Smartfony, laptopy, tablety - towarzyszą nam od rana do późnej nocy. W autobusie, w łóżku, a nawet przy stole mimowolnie sięgamy po telefon, by "na chwilę" przejrzeć media społecznościowe. Ale ta chwila często przeradza się w długie minuty lub godziny. Psychologowie ostrzegają: nie chodzi tylko o marnowanie czasu. To, jak i po co scrollujemy, może wiele powiedzieć o naszym samopoczuciu, emocjach i potrzebach.

Tymczasem już po kilku dniach ograniczenia korzystania z telefonu wiele osób zauważa lepszy sen, więcej spokoju, poprawę koncentracji i relacji z bliskimi. Psychologowie podkreślają też, że detoks cyfrowy nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z technologii - chodzi raczej o odzyskanie równowagi i świadome korzystanie z mediów.

Sposób, w jaki korzystamy z telefonu, często odzwierciedla nasz stan psychiczny. Nieustanne scrollowanie może być próbą ucieczki od emocji, zmęczenia, stresu albo samotności. Z badań wynika, że im częściej sięgamy po smartfon bez konkretnego celu, tym większe prawdopodobieństwo, że próbujemy wypełnić wewnętrzną pustkę lub rozładować napięcie. W efekcie nie rozwiązujemy problemu, a tylko chwilowo go przykrywamy kolejną porcją treści.

Zastanówmy się, co ma nam to scrollowanie zamaskować, co ma zastąpić, od czego jest ucieczką? Często za scrollowaniem wcale nie stoi to, jak ciekawe jest to, co oglądamy na ekranie, ale to, jak trudne lub bolesne jest to, co poza nim. Może czujemy pustkę lub żal, a może świat realny wywołuje jedynie frustrację? Tym chętniej będziemy "siedzieć" z telefonem lub tabletem i tym bardziej będziemy podatni na kolorowe, dopaminowe filmiki, które odciągają naszą uwagę - mówi psycholożka. Problemowe korzystanie ze smartfona to sytuacja, gdy trudno nam przestać scrollować i czujemy, że trochę "tracimy nad tym kontrolę". To sygnał, że warto wprowadzić zdrowsze nawyki. I jest na to sposób: stopniowo można odzyskać równowagę i korzystać z telefonu tak, żeby naprawdę nam służył.

Nie zawsze łatwo zauważyć, że telefon przejął kontrolę nad naszym dniem. Co powinno zapalić nam lampkę alarmową? ■



dokończenie na str. 12



## Projekt: CZŁOWIEK

Pytanie „jak żyć?” nie jest nowe. Nowe jest to, że odpowiedź pojawia się szybciej niż samo pytanie. Wystarczy wpisać je w wyszukiwarkę, a w ułamku sekundy pojawiają się tysiące poradników, podcastów, kursów online i webinarów.

Algorytm podsuwa pięć kroków do szczęścia, siedem zasad skuteczności i dziesięć nawyków ludzi sukcesu. Współczesny człowiek nie tyle żyje, ile aktualizuje system operacyjny swojego życia. Rynek rozwoju osobistego dawno przestał być niszą dla zagubionych.

Według danych Global Wellness Institute branża związana z wellness przekroczyła wartość 5 bilionów dolarów globalnie, a sam segment rozwoju osobistego szacowany jest na ponad 50 miliardów dolarów rocznie i systematycznie rośnie.

W Stanach Zjednoczonych sprzedaż książek motywacyjnych w ostatniej dekadzie niemal się podwoiła. Miliony ludzi zapisują się na kursy produktywności, zarządzania sobą w czasie i budowania marki osobistej. Każdy chce wiedzieć, jak żyć lepiej, szybciej i skuteczniej.

Psycholożka powie, jak kochać dojrzałe. Coach podpowie, jak wyznaczać cele. Dietetyk wyliczy kalorie. Trener snu nauczy zasypiać. Instruktor oddechu wyreguluje wdech i wydech.

Aplikacja policzy kroki, wypite szklanki wody i godziny skupienia. W 2023 roku przeciętny użytkownik smartfona spędzał według raportów DataReportal ponad sześć godzin dziennie online, z czego znaczną część w mediach społecznościowych i aplikacjach rekomendacyjnych.

Według badań McKinsey ponad 70 procent decyzji zakupowych jest dziś wspieranych przez algorytmy. Spontaniczność ustępuje miejsca rekomendacjom.

Bank podpowie, jak oszczędzać. Aplikacja finansowa przypomni o budżecie. Platforma streamingowa zasugeruje, co obejrzeć wieczorem. Serwis randkowy podsunie profile osób potencjalnie „najlepiej dopasowanych”.

System analizuje dane szybciej, niż człowiek zdąży nazwać własne emocje. Wygoda staje się walutą, za którą płaci się autonomią decyzji.

Dobre rady nie są zjawiskiem nowym. Dawniej padały przy rodzinnym stole, bywały nieproszone, czasem irytujące, lecz prywatne. Dziś dobre rady są profesjonalne, opakowane w certyfikat, abonament i dostęp premium.

Wystarczy wykupić kurs, by otrzymać gotową matrycę życia. Rady stały się produktem, a wraz

z nimi sprzedawane jest poczucie kontroli.

Im więcej wskazówek, tym większy niepokój. Psycholog Barry Schwartz w koncepcji „paradoksu wyboru” dowodził, że nadmiar opcji prowadzi do paraliżu decyzyjnego i obniżenia satysfakcji z podjętych decyzji.

W świecie, w którym każda decyzja ma wiele alternatyw, człowiek zaczyna żyć w trybie nieustannego porównywania. Nie pyta już, czy przetrwa, lecz czy wybrał optymalnie. Czy dieta jest najlepsza. Czy partner najbardziej dopasowany. Czy ścieżka kariery maksymalizuje potencjał. Lęk przed złym wyborem zastępuje lęk przed niedostatkiem.

Równolegle rośnie presja bycia „lepszą wersją siebie”. Raporty Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że zaburzenia lękowe należą do najczęstszych problemów zdrowia psychicznego na świecie i dotyczą setek milionów osób.

W krajach rozwiniętych systematycznie wzrasta liczba konsultacji psychologicznych, terapii online oraz użytkowników aplikacji mindfulness. Mimo dostępu do wiedzy i narzędzi poziom napięcia społecznego nie maleje proporcjonalnie do liczby poradników. Każda kolejna instrukcja zaczyna się bowiem od sugestii, że taka, jaka jesteś teraz, to wciąż za mało.

Współczesny system przesuwania odpowiedzialności niemal wyłącznie na jednostkę. Brak oszczędności tłumaczy się złym zarządzaniem budżetem. Niestety interpretuje się jako efekt niewłaściwego myślenia.

Brak awansu bywa dowodem na zbyt małą inwestycję w rozwój. Narracja sukcesu koncentruje się na indywidualnym wysiłku, rzadziej na strukturach ekonomicznych, nierównościach czy czynnikach losowych.

Człowiek ma być projektem, który stale się udoskonala. Odpowiedzialność za powodzenie i porażkę staje się wyłącznie prywatna.

W takiej rzeczywistości trudno usłyszeć słowo „nie wiem”. Brak odpowiedzi wydaje się nieprofesjonalny. Każde pytanie powinno mieć plan działania i listę kroków. Historia filozofii pokazuje jednak, że wielkie pytania rzadko mają jednoznaczne rozwiązania.

Sokrates budował swoją metodę na przyznaniu, że nie wie. Dziś przyznanie się do niewiedzy brzmi jak brak kompetencji.

Zanika także intuicja, przez wieki naturalne narzędzie człowieka. Neuropsychologia wskazuje, że wiele decyzji podejmowanych jest w sposób szybki i automatyczny, na podstawie doświadcze-



nia oraz nieświadomego przetwarzania informacji.

Badania nad mechanizmami myślenia opisane przez Daniela Kahnemana pokazują, że intuicyjne reakcje w codziennych wyborach często okazują się wystarczająco trafne. Wiedza ekspercka pozostaje cenna, lecz nie powinna całkowicie zastępować wewnętrzny kompas.

Pytanie „jak żyć?” pozostaje więc otwarte. Wiedza medyczna ratuje zdrowie. Ekonomiczna pomaga planować przyszłość. Psychologiczna wspiera w kryzysie.

Problem zaczyna się w momencie, gdy każda sfera życia zostaje poddana nieustannej optymalizacji, a nawet odpoczynek wymaga aplikacji i planu.

Życie nie jest projektem do ciągłej aktualizacji. Nie mieści się w pięciu krokach ani w miesięcznym abonamencie. Być może żyć to znaczy znieść niepewność bez natychmiastowej instrukcji obsługi.

Przyjąć, że nie każda decyzja będzie idealna, a nie każda porażka wynika z braku rozwoju. Wyłączyć czasem poradnik i sprawdzić, czy wewnętrzny głos wciąż potrafi mówić.

System ma gotowe odpowiedzi. Eksperci mają metody. Algorytmy mają rekomendacje. Ostatecznie jednak to człowiek ponosi konsekwencje wyborów.

Nikt nie przeżyje za nas ani jednego dnia, nawet najlepiej zaprogramowany algorytm. ■

Anna Drutis

# JO & JOHN

## MEAT PRODUCE & DELICATESSEN LTD.

Wyroby własne bez konserwantów wędzone na naturalnym drewnie owocowym

Mięsa wieprzowe, wołowe, wędliny, kury, kurczaki

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



2001-A Wharton Way, Mississauga 905.848.5194

otwarte  
6 dni  
w tygodniu  
Niedziela  
zamknięte



**GoWEST**  
 REALTY LTD. BROKERAGE

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

 TORONTO OFFICE:  
**416-534-3511**
**NIERUCHOMOŚCI**

2026/09



GoWestREALTY.CA

FACEBOOK.COM/GoWestREALTY

**GoWEST!**  
 NAJLEPSZE JEST!
**416-706-1425****Chris Gawryś**

WŁAŚCICIEL®

**TORONTO** High Park North

**WYNAJEM**  
 0+1 1 **\$1,600/mc + HYDRO**

Świeżo odmalowana kawalerka w super lokalizacji High Park North, na przeciwko parku. Blisko stacji metra Keele!

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**TORONTO** High Park North

**WYNAJEM**  
 2 1 **\$2,450/mc + HYDRO**

Wyremontowany apartament w super lokalizacji High Park North, na przeciwko parku. Blisko stacji metra Keele!

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**TORONTO** Kingsway South

**WYNAJEM**  
 3 2 **\$3,380/mc + HYDRO**

Duży wyremont. apartament w super lokalizacji. Blisko szkół, parków, Humbertown, stacji metra oraz węzła przesiadkowy!

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**ELLIOT LAKE** Hillside Dr.S./Roman Ave./Hart Rd.

**WYNAJEM**  
 2+3 2 **\$399,900**

Pięknie odnowiony bungalow (2,200 sf). Prof. wyk. piwnica z osob.wej. Prywatne dwu-poziomowe podwórko, garaż.

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**TORONTO** Crescent Town

**WYNAJEM**  
 3 2 **\$485,000**

Duże i przystępne cenowo mieszkanie z balkonem. Super udogodnienia w budynku. Blisko parki, transport pub.

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**TORONTO** Waterfront

**WYNAJEM**  
 1+1 1 **\$499,800**

Nowoczesny apart. z garażem w centrum m. Super udogod. w bud. Blisko nadbrzeże, TTC, sklepy, restauracje, rozrywka.

**416-995-7767**  
**Piotr Woznowski** <sup>(1)</sup>

**SEVERN** Fesserton

**WYNAJEM**  
 2 1 **\$649,000**

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

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**COLLINGWOOD** Highway 26/Cranberry Trail W.

**WYNAJEM**  
 4 3 **\$649,800**

Dobrze utrzymany dom z ładnym widokiem na staw i pole golfowe. Dostęp do basenu, szlaków oraz tras narciarskich.

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>

**MISSISSAUGA** Churchill Meadows

**WYNAJEM**  
 3 3 **\$850,000**

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

**905-483-4511**  
**Anna Czarnecka** <sup>(2)</sup>

**MILTON** Coates

**WYNAJEM**  
 3+1 4 **\$1,099,999**

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

**416-970-7325**  
**Dan Jolic** <sup>(1)</sup>

**BRAMPTON** Huttonville

**SPRZEDANE WARUNKOWO**  
 4 3 **\$1,299,000**

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

**647-291-6378** <sup>(1)</sup>  
**Krystyna Grabowski**

**MISSISSAUGA** Erindale

**WYNAJEM**  
 4+1 4 **\$2,448,000**

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

**647-997-6278**  
**Daria Krajewski** <sup>(1)</sup>

**MISSISSAUGA** Mineola

**WYNAJEM**  
 4+1 5 **\$2,888,850**

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

**905-617-1277**  
**Mila Gawrysiak** <sup>(2)</sup>

**MISSISSAUGA** Mineola

**WYNAJEM**  
 4+1 3 **\$2,989,000**

Okazja do remontu lub przebudowy! Dom na pięknej i dużej (100x360ft) działce w prestiżowej i wygodnej lokalizacji.

**905-617-1277**  
**Mila Gawrysiak** <sup>(2)</sup>

**OAKVILLE** Eastlake

**WYNAJEM**  
 3+3 5 **\$3,399,000**

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

**905-483-4511**  
**Anna Czarnecka** <sup>(2)</sup>

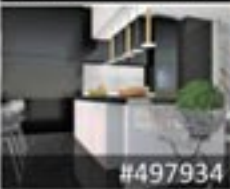
**OAKVILLE** Old Oakville

**WYNAJEM**  
 6 5 **\$4,400,000**

Oszaliamiająca, prof. wyremot. posiadłość w stylu wiktoriańskim z dużym garażem. Blisko centrum. Unikat!

**416-706-1425**  
**Chris Gawryś** <sup>(3)</sup>



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



## MYŚLISZ O SPRZEDAŻY BIZNESU?

Firmy, które przyciągają kupujących:

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

Branże, na których się koncentrujemy:

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

Poufny proces sprzedaży prowadzony przez Transworld Business Advisors of Ontario

[tworld.com/ONTARIO](http://tworld.com/ONTARIO) 

647.946.2610 

[tbaontario@tworld.com](mailto:tbaontario@tworld.com) 

**TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO**

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

*Independently owned and operated*

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>\$1,540,000</b><br><b>SPRZEDANY WARUNKOWO</b><br><br>#679296<br>Dom aukcyjny online (GTA) | <b>\$1,200,000</b><br><b>WKRÓTCE W OFERCIE</b><br><br>#150248<br>Centrum serwisowania aut (GTA) | <b>\$998,000</b><br><b>SPRZEDANY WARUNKOWO</b><br><br>#150248<br>Centrum serwisowania aut - franczyza (GTA) | <b>\$928,000</b><br><b>WKRÓTCE W OFERCIE</b><br><br>#737932<br>Producent i dystrybutor niszowy (GTA)   | <b>\$875,000</b><br><b>WŁAŚNIE WYSTAWIONY</b><br><br>#709104<br>Warsztat CNC (SW Ontario) |
| <b>\$850,000</b><br><br>#673082<br>Producent sprzętu AGD (Ottawa)                            | <b>\$575,000</b><br><br>#135613<br>Serwis klimatyzacji dla trucków (GTA)                        | <b>\$550,000</b><br><br>#731369<br>Producent i instalator okładzin budowlanych (GTA)                        | <b>\$550,000</b><br><b>SPRZEDANY WARUNKOWO</b><br><br>#737932<br>Biznes szyldowy i poligraficzny (GTA) | <b>\$440,000</b><br><br>#269923<br>Firma czyszcząca elewacje domów - franczyza (GTA)      |
| <b>\$405,000</b><br><b>WKRÓTCE W OFERCIE</b><br><br>#493519<br>Dostawca rozwiązań IT (GTA)   | <b>\$400,000</b><br><br>#493519<br>Firma malarska - franczyza (SW Ontario)                      | <b>\$400,000</b><br><br>#840493<br>Sklep używanej odzieży - franczyza (GTA)                                 | <b>\$400,000</b><br><b>WKRÓTCE W OFERCIE</b><br><br>#840493<br>Studio muzyczne (GTA)                   | <br><b>ZESKANUJ KOD, ABY ZOBACZYĆ AKTUALNE OFERTY</b>                                     |



## KUP BIZNES W ONTARIO

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

Branże:

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

Zacznij proces zakupu prowadzony przez Transworld Business Advisors of Ontario

[tworld.com/ONTARIO](http://tworld.com/ONTARIO) 

647.946.2610 

[tbaontario@tworld.com](mailto:tbaontario@tworld.com) 

**TRANSWORLD BUSINESS ADVISORS OF ONTARIO**

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

*Independently owned and operated*



**NIERUCHOMOŚCI****Co Warto Wiedzieć...****MORTGAGE RENEWAL SHOCK**

– rozmowa, którą coraz częściej prowadzę z klientami



W ostatnim czasie zauważam wyraźną zmianę w rozmowach z właścicielami nieruchomości. Jeszcze niedawno klienci kontaktowali się głównie w sprawie zakupu lub sprzedaży domu. Dziś coraz częściej pierwsze pytanie brzmi:

„Moja rata przy odnowieniu kredytu mocno rośnie — co powinniśmy zrobić?”

To efekt zjawiska, które na rynku nazywane jest *mortgage renewal shock*. I dla wielu właścicieli domów w Kanadzie właśnie teraz staje się ono realnym doświadczeniem.

Dlaczego tak wielu właścicieli jest zaskoczonych?

W latach rekordowo niskich stóp procentowych wielu kupujących podejmowało decyzje w stabilnym i przewidywalnym środowisku finansowym. Niskie oprocentowanie oznaczało komfortowe raty i poczucie bezpieczeństwa.

Dziś, gdy przychodzi moment odnowienia kredytu hipotecznego, rzeczywistość wygląda inaczej. Nowe warunki często oznaczają znaczący wzrost miesięcznych

kosztów utrzymania domu - czasami o kilkaset lub nawet ponad tysiąc dolarów miesięcznie.

Dla wielu rodzin nie jest to tylko zmiana liczby w budżecie, ale moment zatrzymania się i ponownego przemyślenia swoich planów mieszkaniowych.

Co widzę jako agent nieruchomości

W praktyce *mortgage renewal shock* rzadko prowadzi do panicznych decyzji. Zamiast tego obserwuję coś znacznie bardziej świadomego - właściciele zaczynają zadawać pytania:

- Czy nasz dom nadal odpowiada naszemu budżetowi?

- Czy warto rozważyć downsizing?

- Czy przeprowadzka do innej lokalizacji poprawiłaby komfort finansowy?

- A może istnieją rozwiązania, które pozwolą nam zostać bez nadmiernego obciążenia?

Często sama analiza sytuacji przynosi klientom ogromną ulgę, ponieważ okazuje się, że mają więcej opcji, niż początkowo zakładali.

Największa zmiana na obecnym rynku

Dzisiejszy rynek nieruchomości nie polega już wyłącznie na kupowaniu lub sprzedawaniu. Coraz częściej chodzi o strategię.

Właściciele planują kolejne lata z większą ostrożnością — analizują przyszłe koszty, stabilność finansową i styl życia. Właśnie dlatego rozmowa z agentem nieruchomości coraz częściej zaczyna się nie od oglądania domów, ale od analizy sytuacji finansowej i długoterminowych celów.

Dlaczego warto zacząć rozmowę

wcześniej

Jedną z najważniejszych rzeczy, które powtarzam klientom, jest to, aby nie czekać do momentu otrzymania oferty renewal z banku.

Kilka miesięcy wcześniejszego planowania daje realne możliwości:

- spokojne porównanie opcji finansowania,

- współpracę z brokerem hipotecznym,

- ocenę aktualnej wartości nieruchomości,

- przygotowanie strategii - niezależnie od tego, czy celem jest pozostanie w domu, czy zmiana.

Najlepsze decyzje rzadko są podejmowane pod presją czasu.

Obecna sytuacja pokazuje, że rola agenta nieruchomości również się zmienia. Dziś nie chodzi już tylko o transakcję, ale o pomoc klientom w podejmowaniu świadomych decyzji finansowych i życiowych.

*Mortgage renewal* może być wyzwaniem, ale dla wielu osób staje się także momentem uporządkowania finansów i dopasowania nieruchomości do nowego etapu życia.

**Urszula Urbańska**

jest absolwentką Socjologii UW.

Od 34 lat zajmuje się sprzedażą nieruchomości. Obecnie pracuje

w Go West Realty Ltd.

**Tel. 416-456-7683**

Pomagamy naszym klientom w zakupie nieruchomości w Polsce

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

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

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

## DO WYNAJĘCIA

### MISSISSAUGA - Hurontario i Burnhamthorpe

Nowoczesne, odnowione mieszkanie z jedną sypialnią, miejscem parkingowym i komórką lokatorską. Wszystkie media w cenie. Luksusowy budynek w świetnej lokalizacji w Mississauga. Balkon z widokiem na zielen, sufity 9 stóp, nowoczesna kuchnia z blatem śniadaniowym i granitowymi blatami, panele w całym mieszkaniu. Blisko Square One, komunikacji miejskiej, szkół i autostrad 403/401/QEW. Bogate udogodnienia: basen, siłownia, sala kinowa, spa, concierge 24/7, sala imprezowa i apartamenty gościnne. Cena \$2,100 miesięcznie





## 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



## Pomaga walczyć z lękiem

Kofeina może ograniczać objawy lęku i depresji poprzez redukcję stanu zapalnego w mózgu – takie wnioski płyną z najnowszej analizy przeprowadzonej przez naukowców z Brazylii. Wyniki badania rzucają nowe światło na potencjalne zastosowanie tej powszechnie spożywanej substancji.

Zaburzenia lękowe i depresyjne dotyczą milionów ludzi na całym świecie. Choć ich objawy kojarzone są głównie ze sferą emocjonalną, badania naukowe coraz wyraźniej pokazują, że u podstaw leżą również procesy fizjologiczne zachodzące w mózgu.

Jednym z nich jest neurozapalenie, czyli reakcja układu odpornościowego, która może prowadzić do uszkodzeń komórek mózgowych.

Wyniki najnowszego badania zostały opublikowane w „Translational Psychiatry”, a ich omówieniem zajął się portal PsyPos.

Jak przyznają autorzy analizy, stan zapalny w obrębie mózgu oddziałuje bezpośrednio na neuroprekażniki, które odpowiadają za przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi.

Gdy ich działanie zostaje zakłócone, pojawiają się problemy z nastrojem, motywacją oraz pamięcią.

Z uwagi na to, że leki stosowane na tego typu zaburzenia nie są skuteczne w

każdym przypadku, naukowcy coraz częściej poszukują alternatywnych substancji.

Okazuje się, że jedną z nich potencjalnie mogłaby być kofeina, która występuje w kawie, ale też herbach i czekoladzie.

Kofeina działa przede wszystkim poprzez blokowanie receptorów adenyliny. W normalnych warunkach adenyliny odpowiada za wywołanie uczucia senności oraz spowalnianie aktywności neuronów.

Zablokowanie tych receptorów powoduje wzrost czujności oraz wpływa na uwalnianie innych substancji chemicznych, takich jak dopamina i serotonina, które odpowiadają za regulację nastroju i odczuwanie przyjemności.

Kofeina wykazuje również właściwości przeciwutleniające, co oznacza, że może neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek.

Zespół badaczy z Universidade Federal Fluminense w Brazylii przesłuchał naukowe bazy danych, koncentrując się na badaniach testujących kofeinę w modelach lęku i depresji u gryzoni.

Ostatecznie naukowcy znaleźli 17 kwalifikujących się eksperymentów – 6 z tych badań koncentrowało się na lęku, a 11 na depresji. Objawy lęku i depresji były wywoływane poprzez różne formy stresu, zarówno krótkotrwałego, jak i przewlekłego.

Następnie podawano zwierzętom kofeinę i obserwowano ich zachowanie.

Jakie były wyniki tych eksperymentów?



Naukowcy zauważyli znaczną poprawę u zwierząt wykazujących zachowania lękowe. Gryzonie, które wcześniej unikały otwartych przestrzeni, zaczynały je eksplorować, co wskazywało na zmniejszenie poziomu niepokoju.

Jednocześnie poprawie uległy funkcje poznawcze, w tym zdolność rozpoznawania znanych obiektów. Naukowcy przyjrzeni się również zmianom fizycznym w mózgach gryzoni.

Okazało się, że kofeina obniżyła poziom cytokin prozapalnych, ograniczając tym samym reakcję zapalną w mózgu. Dodatkowo zmniejszyła stres oksydacyjny oraz wzmocniła naturalne mechanizmy antyok-

sydacyjne organizmu.

Podobne korzyści zaobserwowano w przypadku gryzoni z objawami depresji. Po podaniu kofeiny zwierzęta odzyskały motywację oraz zainteresowanie bodźcami, które wcześniej utraciły.

Badacze zauważyli, że zmiany behawioralne ściśle wiązały się ze zmniejszeniem stanu zapalnego mózgu. W tym przypadku kofeina również obniżyła poziom szkodliwych cytokin, a dodatkowo zmniejszyła aktywację mikrogleju, czyli komórek odpornościowych mózgu, w ten sposób zmniejszając ryzyko uszkodzenia tkanki nerwowej. ■

## ADWOKAT / NOTARIUSZ NATALIA BIAŁKOWSKA



- **IMIGRACJA** - ponad 60 sposobów na zalegalizowanie pobytu i pracy w Kanadzie
- **PEŁNOMOCNICTWA I SPADKI** - power of attorney for personal care, for property, last will and testament
- **NOTARIUSZ** - potwierdzenie podpisu, przygotowanie dokumentów: upoważnienia międzynarodowe, oświadczenia (bankowe, medyczne, rządowe), itp.

**NB LAW FIRM**  
W SAMYM CENTRUM (DOWNTOWN) TORONTO  
[WWW.NBLAWFIRM.CA](http://WWW.NBLAWFIRM.CA)

**BEZPŁATNE KONSULTACJE:**  
**416-550-4746**

## Scrollowanie internetu to już plaga

dokończenie ze str.7

Sięgasz po telefon odruchowo, zaraz po przebudzeniu lub tuż przed snem. Masz trudność, by obejrzeć film lub przeczytać artykuł bez sprawdzania powiadomień. Scrollujesz bez celu, nawet gdy wiesz, że nie masz na to czasu. Czujesz niepokój, gdy nie masz telefonu przy sobie. Masz wrażenie, że odpoczywasz z ekranem, ale po wszystkim czujesz się jeszcze bardziej zmęczony. Jeśli choć dwie z tych rzeczy brzmią znajomo - czas na cyfrowy reset.

Odwychaj się od ekranu. Jak to zrobić?

Skoro scrollowanie należy traktować jak zachowanie problemowe, to jak je leczyć? - Jeśli czujesz, że telefon wymyka się spod kontroli, warto poszukać wsparcia. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) pomaga zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, i krok po kroku wprowadzać zdrowsze nawyki. Na czas odwyyczajania się od scrollowania warto znaleźć sobie tzw. sober activity - czyli zastępcze zajęcie, które będzie niegroźne, a nawet sprzyjające zdrowiu. Może to być coś, co angażuje zmysły i daje realne poczucie obecności: spacer bez telefonu, krótka medytacja, gotowanie, pielęgnacja roślin, czytanie książki lub spotkanie z kimś

tworząc w twarz. Chodzi o to, by dać sobie szansę na prawdziwy kontakt z rzeczywistością - bez konieczności uciekania w ekran.

Nie chodzi o to, by całkowicie zrezygnować z technologii. Chodzi o odzyskanie równowagi. Telefon może być narzędziem, ale nie powinien zastępować nam życia. Jeśli nauczymy się korzystać z niego świadomie, odzyskamy czas, uwagę i spokój, których w świecie ciągłego scrollowania najbardziej nam brakuje. ■

**Potrzebny od zaraz  
kierowca na miasto  
z prawem jazdy  
kategorii AZ**

**647-879-1779**





**COMING EARLY 2026**



# PIOŁUN (wormwood)

Piołun to niepozorne ziele wykazujące liczne właściwości zdrowotne. Piołun jest polecany przede wszystkim przy problemach trawiennych, dolegliwościach kobiecych i w walce z pasożytami.

Bylica piołun, zwana też pańskim ziele, psią rutą, wermutem czy absyntem, to bylina występująca w różnych zakątkach świata.

Potrąfi przetrwać nawet w trudniejszych warunkach, dlatego można ją spotkać nie tylko w Europie, ale także Ameryce Północnej, Azji czy na niektórych obszarach Afryki.

**Jakie są główne zastosowania piołunu? Na co pomaga?**

Bylica piołun wpływa między innymi na układ pokarmowy. Może być stosowany w przypadkach niestrawności lub przy niezycie żołądka. Napar z piołunu jest również polecany przy problemach ze zgagą, wzdęciami lub uczuciem ciężkości w żołądki.

Zawarte w roślinie związki wspomagają procesy oczyszczania wątroby oraz odprowadzania żółci z woreczka żółciowego do dwunastnicy. Mogą ponadto pobudzać apetyt i wspierać przemianę materii – to działanie może natomiast okazać się pomocne w procesie odchudzania.

Piołun jest też cenionym środkiem w przypadku typowo kobiecych dolegliwości – z tego powodu jest nazywany ziele

panieńskim. Używa się go przede wszystkim w celu uregulowania cykli menstruacyjnych.

Bylica piołun może także wspomagać walkę z pasożytami bytującymi w układzie pokarmowym, w tym owsikami, nicieniami czy glistami ludzkimi.

Olejek z piołunu może być również stosowany zewnętrznie w leczeniu świerzbów czy wszawicy u dzieci i dorosłych, a zaaplikowany na klatkę piersiową ułatwia oddychanie i niweluje kaszel.

Główne zastosowania piołunu – na co pomaga:

Wspomaganie trawienia – pobudza wydzielanie soków żołądkowych i żółci, łagodzi wzdęcia i uczucie ciężkości.

Zwalczanie pasożytów jelitowych – tradycyjnie stosowany przy owsikach, glistach i tasiemcach.

Łagodzenie bólu brzucha i kolki – działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego.

Wsparcie wątrobowe – może wspomagać pracę wątroby i przyspieszać jej regenerację.

Działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze – używany zewnętrznie np. na trudno gojące się rany.

Właściwości uspokajające – stosowany w stanach napięcia nerwowego i bezsenności (w małych dawkach).

**W jakiej postaci piołun jest najlepszy?**



**Napar, absynt i nalewka z piołunu.**

Liście i kwiaty piołunu są też używane do wytwarzania alkoholu. Na bazie wyciągu z piołunu produkuje się przede wszystkim absynt, czyli wysokoprocentowy alkohol, ale popularnością cieszą się również nalewki z tego ziele.

W absyncie lubowali się znani artyści, w tym Ernest Hemingway czy Vincent van Gogh. Swego czasu jednak piołun cieszył się nie najlepszą sławą. Uważano, że ma działanie

Dziś bez większych trudności można kupić absynt, nalewkę czy inne napoje z piołunem, ale jak zawsze w przypadku alkoholu, konieczne jest zachowanie zdrowego rozsądku.

**Kiedy najlepiej pić piołun?**

Piołun najlepiej pić na czczo lub około 30 minut przed posiłkiem, aby w pełni wykorzystać jego właściwości pobudzające trawienie i wydzielanie żółci. Taki sposób

stosowania wspomaga pracę żołądka, redukuje wzdęcia i uczucie ciężkości

Piołun nie jest także polecany osobom ze skłonnościami do krwawień, z wrzodami żołądka lub dwunastnicy i hemoroidami. Naparu z tego ziele nie powinny pić również chorujący na serce.

Choć pozostałe osoby mogą korzystać z dobroczynnych właściwości piołunu, nie może być on stosowany przez dłuższy okres. Po napar z piołunu można sięgać maksymalnie przez 10 dni, po których trzeba zrobić kilkutygodniową przerwę.

Należy też zachować umiar w jego stosowaniu i nie przyjmować dawek wyższych niż zalecane.

W przeciwnym razie może dojść do wystąpienia skutków ubocznych, takich jak: biegunka, nudności, wymioty, bezsenność, napady niepokoju, koszmary senne, zawroty głowy.

*(materiał sponsorowany przez Health from Nature - patrz str. 29)*

## Przełom w terapii nowotworów

Badania prowadzone przez zespół z UCLA wskazują, że rozwiązanie to może zapewnić trwałą linię obrony przeciwko nowotworom, a w przyszłości posłużyć także do leczenia innych przewlekłych chorób.

Od dziesięcioleci naukowcy zajmujący się rakiem szukają sposobów na leczenie tej choroby, która często powraca ze zdwojoną siłą po leczeniu. Chemioterapia czy radioterapia przynoszą początkową poprawę, która jednak burzy się po kilku miesiącach i można zaobserwować nawrót nowotworu.

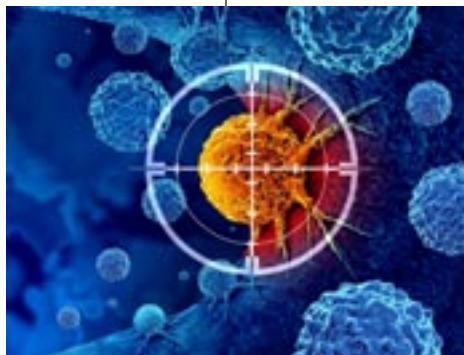
W wielu przypadkach winowajcą jest ten sam: komórki układu odpornościowego, które mają za zadanie zwalczanie raka, czyli limfocyty T, wypalają się lub znikają zbyt wcześnie.

Naukowcy z UCLA chcieli utrzymać limfocyty T w organizmie na dłużej, więc po raz pierwszy połączyli dwie skuteczne metody - zmodyfikowane genetycznie limfocyty T oraz komórki macierzyste krwiotwórcze. W ten sposób powstała wewnętrzna fabryka odpornościowa. Jaki jest jej cel?

Nauczenie organizmu wytwarzania własnych, nowych zapasów limfocytów T, które będą polować na raka miesiące, a nawet lata po leczeniu.

Badania trwały ponad dziesięć lat, a testy fazy pierwszej przeprowadził dr Theodore Scott Nowicki wraz z dr Antonim Ribasem, dr Owenem Witte, dr Donaldem Kohnem, dr Lili Yang i laureatem Nagrody Nobla, dr Davidem Baltimore. Pomimo początkowego etapu badań, ta technika może pewnego dnia zmienić sposób terapii niektórych najtrudniejszych do wyleczenia nowotworów.

Po początkowym sukcesie nowych immunoterapii przeciwnowotworowych, kiedy specjalnie zaprojektowane limfocyty T niszczą komórki rakowe i zmniejszają guzy, niekiedy korzyści okazują się tylko tymczasowe, a kiedy limfocyty T się wyczerpią, rak adaptuje się i ponownie rozprzestrzenia.



Połączenie limfocytów T z genetycznie modyfikowanymi hematopoetycznymi komórkami macierzystymi (HSC) ma być obiecującą technologią. Są to te same komórki macierzyste szpiku kostnego, które produkują wszystkie komórki układu odpornościowego.

Dzięki odpowiedniej modyfikacji w celu wytworzenia receptora specyficznego dla nowotworów naukowcy chcieli stworzyć samoodnowialną pulę limfocytów T, które nie dość, że atakowałyby guzy, to w dodatku mogłyby przetrwać długo po pierwotnym podaniu.

W tym badaniu naukowcy skupili się na markerze nowotworowym o nazwie NY-ESO-1, który występuje m.in. w mięsaku i czerniaku, ale nie w zdrowych tkankach dorosłych - dzięki temu jest bezpieczniejszym celem, ponieważ istnieje mniejsze prawdopodobieństwo ataku normalnych komórek. Swoje badania naukowcy rozpoczęli od mięsaków, czyli guzów trudnych w leczeniu, często odrastających po chirurg-

gicznym usunięciu. Nawet 80 proc. mięsaków maziówkowych jest dodatnich w genie NY-ESO-1, dzięki czemu badanie mogło się odbyć.

Cały proces rozpoczyna się od pobrania od pacjenta komórek macierzystych, produkujących krew. W laboratorium naukowcy wprowadzają do nich mapę genu receptora limfocytów T reagujących z NY-ESO-1. Receptor ten jest jakby kompasem, kierującym limfocyty T do komórek nowotworowych.

Następnie pacjent poddawany jest chemioterapii, a później wstrzykuje się mu zmodyfikowane komórki macierzyste do krwioobiegu. Migrują one do szpiku kostnego, gdzie ulegają integracji i zaczynają produkować limfocyty T.

Chociaż badanie było niewielkie, wstępne wyniki były zachęcające. U jednego pacjenta zaobserwowano mierzalne zmniejszenie guza, a poziom modyfikowanych genetycznie komórek T utrzymywał się przez wiele miesięcy. Mimo wszystko jest to wciąż terapia eksperymentalna i trudna.

Jeśli okaże się skuteczna, będzie mogła być wykorzystywana w leczeniu przewlekłych infekcji, takich jak HIV. ■



# STARsky

## FINE FOODS



**We've doubled our footprint to bring you more unique products from across Europe and beyond.**

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

**COMING EARLY 2026**







Reliable Liquidation Centre

# Appliances Outlet Store

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



## SUPER SALE

Washers • Dryers • Refrigerators • Stoves

30% off  
40% off  
50% off

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

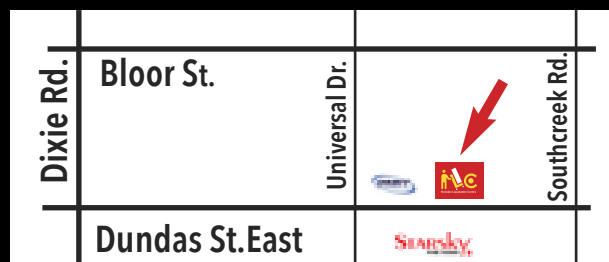
Sale



SPECIAL OFFER



dokończenie str. 23



Tel. 416-873-2030 •  
www.rlccentre.com

SAMSUNG  
KitchenAid  
Whirlpool







**Metro Hearing  
and Tinnitus Treatment  
Clinic**



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

## APARATY SŁUCHOWE ODMŁADZAJĄCE MÓZG

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

**905 273 7717**

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

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

## Czy to ty?

Problemy ze zrozumieniem mowy zaczynają się zwykle już po czterdziestce. Na początku doświadczamy ich tylko w trudnych sytuacjach, gdy słyszymy głosy dobiegające z daleka, lub w sytuacjach gdy hałas otoczenia wręcz zagłusza mówiącą osobę. Większość z nas nie zwraca na to żadnej uwagi, wychodząc z założenia, że jest to zupełnie normalne. Z czasem zaczyna się robić coraz gorzej i wręcz z niezadowolaniem myślimy na przykład o wyjściu na przyjęcie weselne czy nawet czyjeś urodziny, wychodząc z założeniem, że będziemy się czuli źle nie rozumiejąc naszego sąsiada przy stole.

Tymczasem jesteśmy już po pięćdziesiątce i powoli przestajemy lubić muzykę, bo nie dość, że głośna to jeszcze coraz trudniej zrozumieć słowa, a gdy śpiewają po angielsku to przecież nieraz nie da się wcale tego zrozumieć. W ogóle nasze rozumienie języka angielskiego jakby się pogorszyło a czasem to nawet trudno się nam jest wysławić, a przecież znaliśmy ten język całkiem dobrze. Z tym rozumieniem to też jakoś dziwnie – tu siedzimy z żoną przy kuchennym stole i wszystko rozumiemy, ale niech tylko pójdzie gdzieś dalej i znowu jest kłopot. Z wnukami to też jakoś dziwnie, więcej jazgotu niż słów. No tak – myślimy – może to kłopot ze słuchem, ale przecież czasami słyszymy aż za dobrze – to może jednak nie.

Czas leci, kłopoty rosną w siłę i w ilość. Częściej słyszymy niż rozumiemy, chyba że w cichym domu no i z bliska. W ogóle, stwierdzamy, że po tej sześćdziesiątce to wszystko jest jakoś inaczej. Częściej się denerwujemy no bo jak tu się nie denerwować jak tu wszystko aż człowieka drażni.

"Wnuki to już prawie nie do zniesienia jakieś się zrobiły – mówił jeden z naszych pacjentów --, głośne – ciągle hałasują a zrozumieć je to już się prawie czasami nie da, tak jakoś dziwnie mówią. W dodatku częściej po angielsku niż po polsku a przecież z tym moim angielskim to już jakoś całkiem dziwnie się zrobiło. Jeszcze mężczyźni to jak tako, ale te kobiety to z trudem, a czasami wcale. Dobrze, że w telewizorze jest "closed caption" bo inaczej to już pewnie by człowiek telewizji nie oglądał – no chyba, że

polską. Rozmowy przez telefon to już zupełnie inna historia – jednych to rozumiem innych to za nic. To już lepiej nie odbierać tych telefonów, bo człowiek nie wie na kogo trafi. Na imprezy to już nie chodzimy, chociaż żona to by chciała, ale po co to chodzić jak połowy i tak nie rozumiem. W ogóle to ludzie tak jakoś dziwnie mówią jakby nie chcieli żeby ktoś ich rozumiał. Albo mówią z boku czy z tyłu - no to jak to zrozumieć. W dodatku coraz wolniej mi idzie z tym myśleniem. Kiedyś to wszyscy mi mówili : ty to jesteś bystrzak a teraz patrz pan, położę coś gdzieś i zapomnę już po chwili."

Gdzieś tak już po siedemdziesiątce, ze zdumieniem, zauważamy, że ten cały świat już nas nie kręci. Wnuki na szczęście podrosły a z resztą i tak od dawna nie jesteśmy dla nich interesującym towarzystwem. Jak to mówił inny z naszych pacjentów w takim właśnie wieku:

"Żona też woli rozmawiać raczej z przyjaciółkami bo jak twierdzi nie słucham jej wcale, a ja przecież nawet się staram tylko ona tak jakoś dziwnie mówi. No i w ogóle za szybko, słowo za słowem leci jedno za drugim a ja jak pierwsze zrozumieć to ona już kończy całe zdanie. W dodatku mówi do mnie z daleka albo obrócona tyłem no a już najgorzej to jest w samochodzie no bo albo patrzę się na nią albo na drogę. Jak się patrzę na drogę to znowu jej nie rozumiem a ona zaraz się denerwuje i wyrzeka, że wszystko musi powtarzać po pięć razy – to ja jej na to mówię to mi napisz na kartce..."

Rozmowa z wieloma osobami przy stole staje się tak trudna, że coraz więcej ludzi unika dużych spotkań – zwłaszcza w restauracjach czy na przyjęciach. Ludzie zauważają, że mózg jakby pracował wolniej a i pamięć zaczyna niedomagać. Coraz trudniej jest nadążyć za biegiem spraw, coraz trudniej jest nawet podejmować decyzje, które kiedyś nie byłyby żadnym problemem.

"Wie pan – mówi inny pacjent – nic mnie już nie interesuje, ani ta polityka ani ten sport. Czasem patrzę się na telewizor i nie wiem co się tam na tym ekranie dzieje. Tak na prawdę, to najlepiej mi jest na ogródku przy domu, sadzę tam pomidory i inne warzywa. Wie pan, jest cicho spokojnie i nikt do mnie nic nie mówi. Nie muszę udawać ani się męczyć słuchaniem..."

Co się dzieje zapytacie Państwo. Dlaczego tak się dzieje? Otóż przeważnie dlatego, że kiedyś zabrakło

nam wyobraźni i odwagi aby zadbać o siebie i o swój mózg, gdy jeszcze był na to czas.

Powinniśmy pamiętać, że nic nie jest nam dane na zawsze i o ile nie zadamy o nasze zdrowie, a przede wszystkim stan naszego umysłu, wtedy, gdy należy to zrobić – to prędzej czy później będziemy zbierać tego owoce. Na szczęście dla nas część z nas nie będzie miała nawet świadomości, że ich przedwczesna "starość" umysłu wzięła się na skutek ich własnego zaniedbania. Proces starzenia, podobnie jak i proces utraty słuchu, jest podstępny i trudno zauważalny. Zmieniamy się powoli, dzień po dniu, tak, że nasz aktualny stan jest dla nas stanem normalnym – czasami tylko przypominamy sobie, że jeszcze parę lat temu to ho ho, "i siły i ochota była" – jak to mawiał inny z naszych pacjentów.

Przypominamy, nasz mózg jest organem plastycznym i istnieje dużo możliwości zapobieżenia jego przedwczesnej degeneracji. Prosimy też pamiętać, że nieskorygowana utrata słuchu powoduje zmiany w naszym mózgu, mające zdecydowany wpływ na tempo procesu jego starzenia. Powoduje ona też zmiany w naszej psychice, mające wpływ na powstanie wielu schorzeń natury psychicznej jak również depresję. Zmiany te, dodatkowo – przyspieszają też proces utraty zdolności do samodzielnego życia, wywołując konieczność zamieszkania w domu opieki dużo wcześniej niż powinno mieć to miejsce.

Naszym celem nie jest straszenie tych wszystkich już nawet po czterdziestce wizją ich starości. Naszym celem jest uświadomienie tym wszystkim, którym zależy na jakości ich życia, także za lat parę czy kilkanaście, że o własne zdrowie i sprawność intelektualną i umysłową należy zadbać odpowiednio wcześniej a już na pewno, gdy zauważamy u siebie pierwsze oznaki problemów ze rozumieniem mowy. ■

Zapraszamy na konsultacje,

**Alicja Maria i Janusz Toboła**

**Metro Hearing and Tinnitus Treatment Clinic**

**www.metro-hearing-tinnitus.com**

**www.metrohearing.ca**

**tel. 905-273-7717**



**FUNDACJA ŚW. EUGENIUSZA**  
 "Z NADZIEJĄ W PRZYSZŁOŚĆ"

MA ZASZCZYT ZAPROSIĆ NA

**Bal Charytatywny**

**11 KWIETNIA 2026**

MILLENNIUM GARDENS BANQUET CENTRE  
 20 POLONIA AVE, BRAMPTON

OTWARCIE DRZWI: 18:00  
 KOLACJA: 19:00  
 CENA BILETU: \$100 OD OSOBY

*W programie:*

- ZESPÓŁ POLANIE
- GORĄCY OBIAD Z WINEM
- DESER I KAWA
- OBFITY ZIMNY BUFET
- BOGATA LOTERIA

**BILETY: BOŻENA 647.213.6493**

DOCHÓD PRZEZNACZONY NA POMOC DZIECIOM I MŁODZIEŻY  
 NIEPEŁNOSPRAWNEJ Z NASZEJ FUNDACJI.

# Euro Market Delicatessen

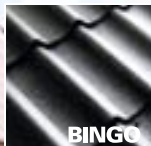
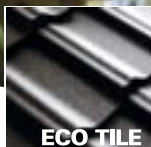
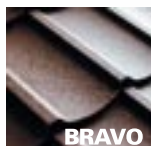
**Wędliny, Sery, Ciasta, Pieczywo**  
**Wiele produktów z Polski**  
**i innych krajów europejskich**  
**i polonijna prasa**  
**wysyłka paczek do Polski**

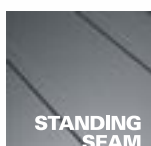
**GORĄCY BUFET !!!**

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

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

[www.puls-toronto.com](http://www.puls-toronto.com)

**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](mailto:art@zecernia.ca)  
[www.zecernia.ca](http://www.zecernia.ca)



# Gotujemy smacznie i zdrowo

## ŚRÓDZIEMNO-MORSKIE ROLADKI WIEPRZOWE



### Składniki

60 g orzeszków piniowych  
5 gałązek tymianku  
5 gałązek majeranku  
6 kotletów wieprzowych  
Sól, świeżo zmielony pieprz  
12 plasterów szynki parmeńskiej  
4 łyżki oleju  
1 łyżka masła  
2000 ml białego wina  
200 ml bulionu  
3 małe ogórki  
Słoik pieczonej papryki w zalewie  
Po 100 g żółtych i czerwonych pomidorów koktajlowych  
1 żółta papryka  
Pęczek bazylii  
5 łyżek oliwy  
3-4 łyżki soku z limonki

### Przygotowanie

Orzeszki piniowe upraż na patelni bez tłuszczu. Oberwij listki z tymianku i majeranku. Mięso lekko rozbij tłuczkiem. Oprósz solą i pieprzem. Na każdym kotlecie ułóż 2 plastry szynki. Posyp orzeszkami piniowymi (2 łyżki orzeszków odłóż na pesto). Mięso zroluj i zepnij wykałaczkami. Na patelni rozgrzej olej. Obsmaż rolady (3-4 minuty). Zdejmij z patelni. Do pozostałego na patelni tłuszczu dodaj masło. Dodaj mąkę i przesmaż. Dodaj wino i bulion, cały czas mieszając. Zagotuj. Rolady włóż do sosu i gotuj 10-15 minut pod przykryciem. Na sałatkę. Obrane ogórki pokrój w cienkie plasterki, pieczoną paprykę pokrój na kawałki, pomidorki poprzekrawaj na połówki, paprykę pokrój w paski. Bazylię zmiksuj z oliwą i 2 łyżkami orzeszków piniowych. Dopraw sokiem z limonki, solą i pieprzem. Pesto dodaj do warzyw i wymieszaj. Roladki podawaj z sosem i sałatką. Dekoruj listkami bazylii.

## ZAPIEKANKA Z MIĘSEM MIELONYM PO BUŁGARSKU

### Składniki

#### Składniki zapiekanki:

500 g mięsa mielonego wołowo-wieprzowego  
750 g ziemniaków  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
250 ml passaty pomidorowej  
2 łyżki masła  
½ łyżeczki kminu rzymskiego  
½ łyżeczki ostrej papryki  
1 łyżeczka słodkiej papryki  
1 łyżeczka cząbrku  
1 łyżeczka oregano  
sól i pieprz (do smaku)  
olej rzepakowy (do smażenia)  
około 150 ml wywaru warzywnego  
Składniki zalewy:  
2 jajka  
300 ml jogurtu greckiego  
2 łyżki mąki  
sól, świeżo zmielony pieprz (do smaku)  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
100 g sera żółtego (opcjonalnie)

### Przygotowanie

Obierz ziemniaki i pokrój w plastry. Umieść je w naczyniu do gotowania na parze i obgotuj kilka minut. Przygotuj zalewę do zapiekanki. Zmiksuj jajka z jogurtem. Wymieszaj z mąką tak, by nie powstały grudki. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Obierz i posiekaj drobno cebulę. Podsmaż na niewielkiej ilości oleju wraz z obiema suszonymi paprykami i kminem rzymskim. Pod koniec smażenia cebuli dołóż na patelnię przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili dodaj mięso mielone. Smaż kilka minut. Gdy mięso się zarumieni, wlej passatę pomidorową i dodaj zioła. Dołóż do sosu masło i dopraw go do smaku solą i pieprzem. Natłuszc naczynie żaroodporne. Na dnie ułóż warstwę ziemniaków, na niej – warstwę sosu mięsnego. Układaj składniki zapiekanki warstwami, do ich wyczerpania. Wstaw naczynie żaroodporne pod przykryciem do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piecz przez około 40 minut. Co pewien czas podlewaj zapiekankę wywarem warzywnym. Rozprowadź zalewę równomiernie na powierzchni zapiekanki. Wstaw z powrotem do piekarnika (bez przykrycia) i zapiekaj jeszcze 15 minut. Pod koniec pieczenia możesz oprószyć zapiekankę startym na tarce serem żółtym. Gotową podawaj posypaną natką pietruszki.

## KREMOWA ZUPA Z PULPECIKAMI



### Składniki

2 marchewki  
3-4 ziemniaki  
1 duża cebula  
2 ząbki czosnku  
1 brokuł (około 450g)  
1 pęczek koperku  
2 litry bulionu  
2 serki topione - 180g (ziołowe/śmietankowe / serowe)  
600g mielonej łopatki wieprzowej  
1 jajko  
3 łyżki bułki tartej  
1 płaska łyżeczka soli  
pół łyżeczki pieprzu czarnego mielonego  
2 łyżeczki przyprawy do mięsa mielonego  
mąka pszenna do obtoczenia pulpecików  
olej do smażenia

### Przygotowanie

Obieramy warzywa. Marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach, ziemniaki i cebulę kroimy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę, a brokuł dzielimy na małe różyczki. W misce umieszczamy mięso mielone, jajko, bułkę tartą i przyprawę. Wyrabiamy na jednolitą masę i formujemy pulpeciki wielkości orzecha włoskiego. Gotowe obtaczamy w mące pszennej. W garnku, w którym będziemy gotować zupę, rozgrzewamy olej. Podsmażamy na nim pulpeciki na złoty kolor, następnie przekładamy je do innego naczynia. Do tego samego garnka przekładamy cebulę, podsmażamy do zeszklenia po czym dodajemy czosnek i krótko smażyjemy razem. Dokładamy ziemniaki i marchewkę, wszystko mieszamy. Do warzyw przekładamy pulpeciki i zalewamy całość bulionem. Gotujemy około 10-15 minut, po czym dodajemy brokuł, mieszamy i chwilę gotujemy, dodajemy serki topione i gotujemy kolejne 10 minut. Na koniec do zupy wsypujemy posiekany koperek.



## SCHABOWE PO DYREKTORSKU



### Składniki

kotlety wieprzowe bez kości  
150 g bułki tartej  
4 łyżki musztardy łagodnej  
1 łyżka papryki słodkiej  
1 łyżka kminku  
1 łyżka tymianku  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka papryki ostrej  
olej do smażenia

### Przygotowanie

Kotlety schabowe umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Lekko je roztłucz, na grubość ok. 5 mm. Mięso posmaruj cienko musztardą i odstaw w chłodne miejsce na ok. pół godziny. Bułkę tartą wymieszaj z przyprawami. Kotlety obtocz w bułce tartej. Na patelni rozgrzej olej i smaż kotlety po 5 minut z każdej strony, do ładnego zezłocenia panierki. Po usmażeniu odkładaj je na ręcznik papierowy, by oddały nadmiar tłuszczu. Schabowy w ziołowej panierce podawaj z dodatkiem ziemniaków i świeżej sałatki.





# 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, 15<sup>th</sup> Floor L4Z 1S1

Etobicoke: East Tower, 3250 Bloor St. W. Suite 600 M8X 2X9

[info@opalinskilaw.ca](mailto:info@opalinskilaw.ca)

[www.opalinskilaw.ca](http://www.opalinskilaw.ca)



# Czyj jest Księżyc?

Spory terytorialne obejmują nie tylko powierzchnię Ziemi, ale także inne ciała niebieskie. Od pierwszego lądowania człowieka na Księżycu minęło ponad pół wieku, a kwestia jego własności wciąż budzi ogromne emocje.

Gospodarz programu w Fox News powiedział niedawno, że USA posiadają Księżyc na własność, wywołując falę krytyki i kpin.

Czy wystarczy jako pierwszy wetknąć flagę? I co dokładnie mówi prawo międzynarodowe o własności obiektów pozaziemskich oraz przestrzeni kosmicznej?

W sumie na Księżycu wylądowało 12 astronautów - wszyscy oni byli obywatelami USA. Przez ponad 50 lat bez misji załogowych na Księżyc nikt im nie zawtórował, ale może się to zmienić w 2028 r., kiedy wystartuje misja Artemis III.

Członkowie jej załogi nie zostali jeszcze oficjalnie wyjawieni, jednak możliwe, że będą wśród nich osoby bez amerykańskiego obywatelstwa.

Obecność człowieka na Księżycu, do tej pory pozostaje osiągnięciem w 100 proc. amerykańskim, więc naturalnie część osób może być przekonana, że Srebrny Glob został podbity przez USA i stał się ich pozaziemskim terytorium.

Świadczy o tym styczniowa wypowiedź na antenie Jesse'ego Wattersa, gospodarza programu w amerykańskiej stacji Fox News. W kontekście imperialnej ekspansji Stanów Zjednoczonych z pełnym przekonaniem stwierdził on, że USA posiadają Księżyc na własność.

Ten pierwszy pozaziemski podbój dziennikarz zestawiał w jednym szeregu z historycznymi zdobyczami terytorialnymi, takimi jak Luizjana czy Alaska.

Wypowiedź wywołała falę krytyki i kpin w sieci. Może ona świadczyć o pewnej megalomanii części Amerykanów oraz o przekonaniu, że ich imperium wykracza poza ten świat. Czy jednak roszczenie sobie pretensji terytorialnych do innych ciał niebieskich ma rację bytu?

Kwestia własności terenów pozaziemskich jest regulowana międzynarodowym prawem kosmicznym. Zgodnie z nim nikt nie może posiadać planety ani księżyca na

własność - ani państwo, ani podmiot prywatny.

Konkretnie reguluje to Traktat o Przestrzeni Kosmicznej z 1967 roku. Dokument ten, podpisany przez USA, Wielką Brytanię i Związek Radziecki, wyznacza reguły obowiązujące ludzi poza Ziemią.

Już pierwszy artykuł traktatu wyraźnie wskazuje, że eksploracja kosmosu powinna odbywać się dla dobra wszystkich krajów i stanowić domenę całej ludzkości.

Jeszcze bardziej jednoznaczny jest Artykuł II, który wprost zakazuje zawłaszczania przestrzeni kosmicznej, Księżyca i innych ciał niebieskich poprzez ogłaszanie suwerenności, użytkowanie czy okupację.

Symboliczne wetknięcie flagi na Księżycu 2 lata po ratyfikacji traktatu nie daje więc Księżyca w posiadanie Amerykanom.

Na marginesie warto odnotować, że chińska sonda Chang'e 5 w 2020 r. zatknęła na powierzchni Księżyca flagę Chin, co czyni ją drugim krajem z flagą na Srebrnym Globie.

W takim razie do kogo należy Księżyc? Status prawny tego ciała niebieskiego również reguluje wspomniany dokument. Srebrny Glob, podobnie jak cały kosmos, określany jest w nim jako "Prowincja całej ludzkości" ("Province of all mankind").

Oznacza to, że cała przestrzeń pozaziemska nie należy do nikogo, ale jednocześnie należy do wszystkich. Zgodnie z tym żadne państwo ani podmiot nie ma prawa wykluczyć innego z dostępu do konkretnego regionu na Księżycu czy Marsie.

Księżyc można też określić terminem res communis (rzecz wspólna), pochodzącym z prawa rzymskiego i międzynarodowego. Jest to rzecz, której nie można posiadać na własność, ale każdy może z niej korzystać.

Przykładowo są to wody międzynarodowe, powietrze i światło słoneczne. Nie należy tego mylić z pojęciem res nullis (rzecz niczyja), które odnosi się do rzeczy nieposiadających właściciela, ale które można nabyć poprzez zawłaszczenie.

Przepisy traktatu obejmują cały Wszechświat, czyli także egzoplanety, inne gwiazdy, a nawet czarne dziury. Jest to już jednak obszar czysto spekulatywny. Jak w zeszłym roku wyjaśniła ekspertka, ludzie nie przymierzają się do opuszczenia Układu Słonecznego w najbliższym czasie.

Teoretycznie jest prawdopodobieństwo, że gdzieś dużo

dalej istnieje inteligentne życie, które posiada koncepcję własności terytorialnej. W pobliżu naszej gwiazdy Ziemi - anie są jednak najprawdopodobniej sami.

Roszczenia o własność Księżyca są prawnie bezzasadne, ale eksperci zwracają uwagę na istotne luki i niejasności w niemal 60-letnim traktacie. Prof. Michelle Hanlon z University of Mississippi School of Law zauważył, że interpretacje przepisów różnią się w zależności od kraju.

Przykładowo, w 2015 r. prezydent Barack Obama podpisał ustawę, zgodnie z którą USA interpretują zakaz zawłaszczania terytorium jako nieobejmujący wydobytych surowców.

Pojawiają się pytania o tzw. strefy bezpieczeństwa. W przypadku budowy reaktorów jądrowych czy lądowisk na powierzchni Księżyca ograniczenie dostępu do otaczającego je terenu wydaje się logicznym krokiem ze względów bezpieczeństwa.

Pozostaje jednak nierozstrzygnięta kwestia, czy ustanowienie takiego obwodu nie stałoby się de facto formą roszczenia terytorialnego.

W czasach, gdy ludzie znów zaczną latać na Księżyc, a także planują budowanie na nim baz i wydobywanie surowców, konieczna jest aktualizacja przestarzałego międzynarodowego prawa kosmicznego.

Traktat o Przestrzeni Kosmicznej wymaga pilnej nowelizacji, zanim teoretyczne spory o interpretację przepisów zamienią się w realne konflikty. ■



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

**PRAWO JAZDY G1.G2.G**

Ins. BARBARA MAK

Tel. **905.302.1782**

1945 Dundas St. East Unit # 207 Mississauga

[www.naukajazdy.ca](http://www.naukajazdy.ca)

\$460

**Protezy Dentystyczne**

**KASIA DORMAN**

280 The Queensway Etobicoke

**(416)251-6147**



## Czy wszystkim jest do śmiechu...

Jeśli Donald Trump uzna, że luksusowe hotele w Gazie ma zbudować jego zięć, to tak się stanie. Jeśli uzna, że system bankowy ma nadzorować firma jego syna, tak też będzie. Jeśli zamarzy mu się, żeby w atlasach zmienić nazwę "Strefa Gazy" na "Riwiera im. Donalda J. Trumpa", kto mu w tym przeszkodzi? - pisze Marek Magierowski.

również nad urodą prezydenta Paragwaju, Santiago Peñi (przekraczając przy okazji jego nazwisko): "Młody i przystojny. Ale ja nie interesuję się młodymi i przystojnymi mężczyznami. Kobietami, owszem".

Wreszcie podziękował... terrorystom z Hamasu za to, że zwrócili izraelskim rodzinom zwłoki zakładników: "Kopali, kopali i kopali.



Na inauguracyjnym spotkaniu Rady Pokoju w Waszyngtonie Donald Trump wygłosił blisko godzinne przemówienie. Jak na wagę tematyki (odbudowa Strefy Gazy oraz, z grubsza, pokój na Bliskim Wschodzie), był w wyjątkowo radosnym nastroju.

Po raz kolejny kpił sobie z Norwegów, iż nie przyznali mu pokojowej Nagrody Nobla, ale pochwalił ich za zapowiedź zorganizowania następnego spotkania "Board of Peace" (co musiało zdziwić samych adresatów, bo norweski rząd nie ma takich planów).

Ogłosił też swoją kwietniową wizytę w Chinach, gdzie miałyby oczekiwać "wielkiego spektaklu" na swoją cześć. Reklamował film dokumentalny o swojej żonie, Melanii ("Kina są przepełnione, ludzie wracają, oglądają film dwa, trzy, cztery razy!").

Kiedy wskazywał przywódców krajów Zatoki Perskiej, zachwycał się ich fortunami. Rozpływał się

Trzeba im oddać, wykonali ciężką robotę".

Niektórzy z pozostałych uczestników szczytu dostosowali się do pogodnej atmosfery. Szef FIFA Gianni Infantino, odzierając sam siebie z resztek godności, rechotał przed kamerami i pozował w czerwonej czapce z napisem "USA".

Równie rozpromieniony prezydent Argentyny Javier Milei chwycił w pewnym momencie za mikrofon i zaczął śpiewać, wzbudzając zachwyt siedzącego obok Viktora Orbána.

Ubaw po pachy. Bo przecież w całej tej inscenizacji nie chodziło o "pokój na Bliskim Wschodzie", o 1200 Izraelczyków zamordowanych przez Hamas 7 października 2023 r., o 60 tys. Palestyńczyków, którzy stracili życie w wyniku brutalnego odwetu Benjamina Netanjahu, ani o odbudowę zrównanej z ziemią Strefy Gazy. Chodziło o medialny spektakl.

Wystąpienie Trumpa było, mó-

wiąc najogólniej, mętne, nieskładne i niestrawne, ale za to amerykański prezydent raz jeszcze mógł skoncentrować na sobie uwagę bez mała całego świata. Pierwsze jego zdanie? "Bardzo dziękuję, to wielki dzień, tak wielu ludzi to teraz ogląda, głównie z innych krajów".

W blasku fleszy pławili się także zaproszeni goście, dla których była to jeszcze jedna okazja, by pokazać się u boku najpotężniejszego człowieka globu, jako jego "so-

ale zobaczcie, jak bardzo troszczymy się o los Palestyńczyków i jacy jesteśmy szczodrzy".

W wystąpieniu Trumpa słowo "miliard" pojawiło się sześć razy. "Palestinian" - raz, w dodatku nie w kontekście mieszkańców regionu, lecz "palestyńskich sił policyjnych".

Przypomnijmy, że we wspomnianej Karcie Rady Pokoju, nie znajdziemy ani słowa "Palestinian", ani słowa "Gaza". Nie dowiemy się z niej też, jaki miałyby być w przyszłości międzynarodowy status Strefy Gazy (zupełnie "nieistotny" drobiazg...), oraz komu (prawnie, nie militarnie) miałyby podlegać Siły Stabilizacyjne (ISF), rozmieszczone w enklawie.

Znajdziemy za to nader ciekawy fragment (Rozdział III, Artykuł 3.1), dotyczący struktury zarządzania Radą:

"Decyzje będą podejmowane przez większość Państw Członkowskich, obecnych i uczestniczących w głosowaniu, i będą podlegać ostatecznej akceptacji przez Przewodniczącego. Przewodniczący ma też decydujące zdanie na temat znaczenia, interpretacji oraz implementacji Karty".

Przewodniczącym Rady Pokoju jest i będzie, nawet po zakończeniu swojej drugiej kadencji, Donald Trump. Zgodnie z zapisami powyższego dokumentu, owe miliardy dolarów, zadeklarowane przez Katar, Zjednoczone Emiraty Arabskie czy same Stany Zjednoczone, Trump będzie mógł wydawać wedle własnego widzimisię.

Jeśli np. uzna, że luksusowe hotele w Gazie ma zbudować jego zięć, to tak się stanie. Jeśli uzna, że system bankowy ma nadzorować firma jego syna, tak też będzie. Jeśli zamarzy mu się, żeby w atlasach zmienić nazwę "Strefa Gazy" na "Riwiera im. Donalda J. Trumpa", kto mu w tym przeszkodzi? ■

juszniczy i przyjaciele".

Co ciekawe, spośród 20 państw sygnatariuszy Karty Rady Pokoju, podpisanej 22 stycznia, aż 16 jest uznawanych za "autorytarne" lub jedynie "częściowo wolne" (według Wskaźnika Demokracji Economist Intelligence Unit i Freedom House za 2024 rok).

Tak jak w świecie korporacyjnym używany jest termin greenwashing - na określenie firm, które poprawiają swój wizerunek, "dbając" o ochronę środowiska - tak w tym wypadku moglibyśmy użyć innego neologizmu: Gaza-washing.

"Owszem, jesteśmy skorumpowani, ograbiamy i gnębimy własne społeczeństwa, politycznych przeciwników pakujemy do więzień,

**Potrzebny od zaraz kierowca na miasto  
z prawem jazdy kategorii AZ  
647-879-1779**



E-mail: ulaurbanski@gmail.com

www.woznowski.com

E-mail: pwoznowski@sympatico.ca

**CHATA na Lata**

**URSZULA URBANSKI**  
SALES REPRESENTATIVE  
416-456-7683

**GoWEST**  
REALTY LTD. BROKERAGE

**PETER WOZNOWSKI**  
SALES REPRESENTATIVE  
416-995-7767

**PISEMNA GWARANCJA SPRZEDAŻY TWOJEGO DOMU**

**LUB NASZA USŁUGA GRATIS!**

**W 29 DNI**

**ZADZWOŃ PO SZCZEGÓŁY!**

CONDITIONS APPLY

**OAKVILLE**

Luksusowy, odrestaurowany dom wiktoriański

Wyjątkowy dom łączący historyczny charakter z nowoczesnym komfortem. Sufity 10 ft na głównym poziomie, oświetlenie punktowe oraz designerska kuchnia z wysokiej klasy wykończeniem i spiżarnią walk-in. Oryginalne detale wiktoriańskie: ozdobne okna, przeszkłone drzwi, dębowe schody, sztukaterie i listwy. Salon z kominkiem opalanym drewnem oraz efektowny kominek gazowy między jadalnią i pokojem rodzinnym. Trzy werandy z cedrowymi sufitami, garaż wolnostojący z antresolą. Trzecie piętro idealne jako apartament dla nastolatka lub niani. Prestiżowa lokalizacja – 10 minut spacerem do centrum Oakville. Cena 4,400,000.00

**HIGH PARK - DO WYNAJĘCIA**

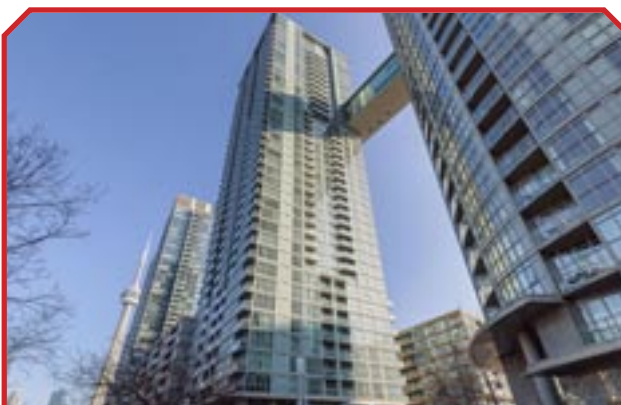
Niedawno odnowione, przestronne 2 sypialniowe mieszkanie w spokojnym, zadbanym budynku. Parkiet, otwarta kuchnia z salone i jadalnią. Pralnia w budynku. Parking dostępny za \$75 miesięcznie. Hydro dodatkowo. Zakaz palenia i zwierząt. Świetna lokalizacja – spacerem do High Park i stacji metra Keele. Cena \$2,500 miesięcznie.

**TORONTO**

Przestronny apartament (1137 sq.ft) narożny z zachodnią ekspozycją, oferujący dużo miejsca w atrakcyjnej cenie. 3 sypialnie, 1 łazienka. Główna sypialnia z garderobą walk-in oraz prywatną toaletą 2-pc. Jasne wnętrza z południowym słońcem i zabudowany balkon z otwartym widokiem oraz pięknymi zachodami słońca. Funkcjonalny, rodzinny układ pomieszczeń oraz wygodny schowek przy mieszkaniu. Stan oryginalny – idealna okazja do modernizacji i zwiększenia wartości. Cena 485 tys.

**NIAGARA FALLS**

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

**TORONTO - Waterfront Communities**

Przepiękny, przestronny (1 syp.+den) apartament z balkonem na 25 piętrze. Open concept, okna od podłogi do sufitu, super eleganckie wykończenia. Jedno miejsce parkingowe i storage. Cena \$499,800

**GRIMSBY - wyjątkowa okazja - ikoniczny luksus nad jeziorem.**

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

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



## International TVN Program



## ITVN, czwartek, 2026-03-05

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 00:30 | Kropka nad i - program publicystyczny                   |
| 0:55  | Uwaga! - magazyn interwencyjny                          |
| 1:15  | Megatransportsy 3 - program rozrywkowy                  |
| 1:50  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                 |
| 2:35  | Miasto Kobiet - program publicystyczny                  |
| 3:20  | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny            |
| 4:05  | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy                  |
| 4:55  | Dobra robota - magazyn                                  |
| 5:30  | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny                |
| 6:20  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                 |
| 7:10  | Detektywi 6 - serial kryminalny                         |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                               |
| 11:25 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                      |
| 12:00 | Fakty - program informacyjny                            |
| 12:35 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                  |
| 13:25 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                    |
| 13:35 | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny       |
| 14:25 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                 |
| 14:50 | Życie na kredycie 5 - program publicystyczny            |
| 15:15 | SAMOCCHÓD MARZEN: kup i zrób 16 - program motoryza-     |
| cyjny |                                                         |
| 16:05 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                 |
| 16:30 | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny                |
| 17:20 | Detektywi 6 - serial kryminalny                         |
| 18:10 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                  |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                            |
| 19:30 | Pogoda - program informacyjny                           |
| 19:40 | Kropka nad i - program publicystyczny                   |
| 20:05 | Uwaga! - magazyn interwencyjny                          |
| 20:20 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                      |
| 20:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                    |
| 20:55 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy             |
| 21:05 | 19 + - serial obyczajowy                                |
| 21:30 | Bitwa o gości 3 - program rozrywkowy                    |
| 22:25 | Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog.moto. |
| 22:50 | Niezwykłe Stany Prokopa 6 - prog. podróz-rozrywkowy     |
| 23:40 | Rozmowy w toku - program publicystyczny                 |

## ITVN, piątek, 2026-03-06

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| 0:30  | Kropka nad i - program publicystyczny                  |
| 0:55  | Uwaga! - magazyn interwencyjny                         |
| 1:15  | Megatransportsy 3 - program rozrywkowy                 |
| 1:50  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                |
| 2:35  | Miasto Kobiet - program publicystyczny                 |
| 3:20  | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny           |
| 4:05  | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy                 |
| 4:55  | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                        |
| 5:30  | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny               |
| 6:20  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                |
| 7:10  | Detektywi 6 - serial kryminalny                        |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                              |
| 11:25 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                     |
| 12:00 | Fakty - program informacyjny                           |
| 12:35 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                 |
| 13:25 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 13:35 | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny      |
| 14:25 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                |
| 14:50 | Salon sukien ślubnych: Polska 4 - program lifestylowy  |
| 15:15 | Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny                  |
| 16:05 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                |
| 16:30 | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny               |
| 17:20 | Detektywi 6 - serial kryminalny                        |
| 18:10 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                 |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                           |
| 19:25 | Pogoda - program informacyjny                          |
| 19:35 | Czarno na białym - magazyn                             |
| 20:05 | Uwaga! - magazyn interwencyjny                         |
| 20:20 | Randka w ciemno - film komedia roman.a, reż. W. Wójcik |
| 21:55 | Gadżet 4.0 - program rozrywkowy                        |
| 22:15 | Wyburzacz 8 - program rozrywkowy                       |
| 22:50 | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                        |
| 23:25 | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                        |
| 0:00  | Życie na kredycie 5 - program publicystyczny           |

## ITVN, sobota, 2026-03-07

|      |                                                      |
|------|------------------------------------------------------|
| 0:30 | Czarno na białym - magazyn                           |
| 1:00 | Uwaga! - magazyn interwencyjny                       |
| 1:15 | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                      |
| 1:50 | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy               |
| 2:35 | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy               |
| 3:20 | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy               |
| 4:05 | Kuchenne rewolucje 31 - program kulinarno-rozrywkowy |

|       |                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------|
| 4:50  | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny        |
| 5:35  | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny        |
| 6:20  | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny        |
| 7:10  | DeFacto 14 - program informacyjny                        |
| 7:35  | DeFacto 14 - program informacyjny                        |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                                |
| 11:30 | Co za tydzień - program rozrywkowy                       |
| 11:50 | Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog. moto. |
| 12:10 | Fakty - program informacyjny                             |
| 12:35 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy              |
| 12:50 | SAMOCCHÓD MARZEN: kup i zrób 16 - prog.motoryzacyjny     |
| 13:40 | Uwaga! Pirat 25 - program motoryzacyjny                  |
| 14:15 | Niezwykłe Stany Prokopa 6 - prog. podróz-rozrywkowy      |
| 15:05 | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny                 |
| 15:50 | Filmowe duety - Iwona Bielska, Piotr Trojan              |
| 16:15 | Bitwa o gości 3 - program rozrywkowy                     |
| 17:00 | Jestem z Polski 16 - program dokumentalny                |
| 17:45 | Usterka 15 - program poradnikowy                         |
| 18:10 | Babski biznes - program lifestylowy                      |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                             |
| 19:25 | Pogoda - program informacyjny                            |
| 19:30 | Czarno na białym - magazyn                               |
| 20:00 | Mam talent 17 - program rozrywkowy                       |
| 21:40 | Chyłka-Rewizja - serial sensacyjny                       |
| 22:30 | Salon sukien ślubnych: Polska 4 - program lifestylowy    |
| 22:55 | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                          |

## ITVN, niedziela, 2026-03-08

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| 23:30 | Fakty - program informacyjny                           |
| 23:55 | Pogoda - program informacyjny                          |
| 0:00  | Defacto 8 - Flesz - program informacyjny               |
| 0:15  | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                        |
| 0:50  | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny           |
| 1:35  | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny           |
| 3:20  | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy                 |
| 4:05  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                |
| 4:50  | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny      |
| 5:35  | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny      |
| 6:20  | Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy   |
| 7:10  | DeFacto 14 - program informacyjny                      |
| 7:35  | DeFacto 14 - program informacyjny                      |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                              |
| 11:30 | Nowa Maja w ogrodzie 4 - program ogrodniczy            |
| 11:55 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy            |
| 12:35 | Magda gotuje internet 3 - program kulinarno-rozrywkowy |
| 13:00 | Fakty - program informacyjny                           |
| 13:25 | Na Wspólnej Omnibus 24 - serial obyczajowy             |
| 14:50 | Mam talent 17 - program rozrywkowy                     |
| 16:25 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy            |
| 16:40 | SAMOCCHÓD MARZEN: kup i zrób 16 - prog. motoryzacyjny  |
| 17:25 | Nauka Jazdy 6 - program edukacyjny                     |
| 17:50 | Jeździć, obserwować 7 - program motoryzacyjny          |
| 18:25 | Filmowe duety - Katarzyna Kwiatkowska, A. Woronowicz   |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                           |
| 19:25 | Pogoda - program informacyjny                          |
| 19:30 | Czarno na białym - magazyn                             |
| 20:00 | Kuchenne rewolucje 32 - prog. kulinarno-rozrywkowy     |
| 20:55 | Niezwykłe Stany Prokopa 6 - prog. podróz-rozrywkowy    |
| 21:45 | Zakup w ciemno 4 - program edukacyjny                  |
| 22:35 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 22:45 | Superwizjer - magazyn reporterów                       |
| 23:20 | Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy   |
| 0:05  | Nowa Maja w ogrodzie 4 - program ogrodniczy            |

## ITVN, poniedziałek, 2026-03-09

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| 0:30  | Fakty - program informacyjny                           |
| 0:55  | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 1:05  | Megatransportsy 3 - program rozrywkowy                 |
| 1:40  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                |
| 2:25  | Miasto Kobiet - program publicystyczny                 |
| 3:10  | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny           |
| 3:55  | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy                 |
| 4:45  | Chyłka-Rewizja - serial sensacyjny                     |
| 5:30  | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny               |
| 6:20  | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                 |
| 7:10  | Detektywi 6 - serial kryminalny                        |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                              |
| 11:25 | Magda gotuje internet 3 - program kulinarno-rozrywkowy |
| 11:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 12:00 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                 |
| 12:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 13:00 | Fakty - program informacyjny                           |
| 13:35 | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny      |
| 14:25 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                |
| 14:50 | Gadżet 4.0 - program rozrywkowy                        |
| 15:15 | Kuchenne rewolucje 32 - program kulinarno-rozrywkowy   |
| 16:05 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                |
| 16:30 | Jestem z Polski 3 - program dokumentalny               |
| 17:20 | Detektywi 6 - serial kryminalny                        |
| 18:10 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                 |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                           |
| 19:30 | Pogoda - program informacyjny                          |
| 19:40 | Kropka nad i - program publicystyczny                  |
| 20:05 | Uwaga! - magazyn interwencyjny                         |
| 20:20 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                     |
| 20:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 20:55 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy            |
| 21:05 | 19 + - serial obyczajowy                               |
| 21:30 | Idź na całość 2 - program rozrywkowy                   |
| 22:25 | Tajemnica zawodowa - serial sensacyjny                 |
| 23:10 | Filmowe duety - Katarzyna Kwiatkowska, A. Woronowicz   |
| 23:35 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                   |
| 23:45 | Kuchenne rewolucje 23 - program kulinarno-rozrywkowy   |

## ITVN, wtorek, 2026-03-10

|       |                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|
| 0:30  | Kropka nad i - program publicystyczny             |
| 0:55  | Uwaga! - magazyn interwencyjny                    |
| 1:15  | Megatransportsy 3 - program rozrywkowy            |
| 1:50  | Rozmowy w toku - program publicystyczny           |
| 2:35  | Miasto Kobiet - program publicystyczny            |
| 3:20  | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny      |
| 4:05  | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy            |
| 4:55  | Magiel Towarzystwi 22 - magazyn                   |
| 5:30  | Jestem z Polski 4 - program dokumentalny          |
| 6:20  | Rozmowy w toku - program publicystyczny           |
| 7:10  | Detektywi 6 - serial kryminalny                   |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                         |
| 11:25 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                |
| 12:00 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy            |
| 12:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny              |
| 13:00 | Fakty - program informacyjny                      |
| 13:35 | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny |
| 14:25 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy           |
| 14:50 | Usterka 16 - program poradnikowy                  |
| 15:15 | Bitwa o gości 3 - program rozrywkowy              |
| 16:05 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy           |
| 16:30 | Jestem z Polski 4 - program dokumentalny          |
| 17:20 | Detektywi 6 - serial kryminalny                   |
| 18:10 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy            |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                      |
| 19:30 | Pogoda - program informacyjny                     |
| 19:40 | Kropka nad i - program publicystyczny             |
| 20:05 | Uwaga! - magazyn interwencyjny                    |
| 20:20 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                |
| 20:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny              |
| 20:55 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy       |
| 21:05 | 19 + - serial obyczajowy                          |
| 21:30 | Anatomia piękna 2 - program rozrywkowy            |
| 22:25 | Kuba Wojewódzki 20 - program rozrywkowy           |
| 23:15 | Gadżet 4.0 - program rozrywkowy                   |
| 23:40 | Rozmowy w toku - program publicystyczny           |

## ITVN, środa, 2026-03-11

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| 0:30 | Kropka nad i - program publicystyczny        |
| 0:55 | Uwaga! - magazyn interwencyjny               |
| 1:15 | Megatransportsy 3 - program rozrywkowy       |
| 1:50 | Rozmowy w toku - program publicystyczny      |
| 2:35 | Miasto Kobiet 2 - program publicystyczny     |
| 3:20 | Zagadki losu - serial fabularno-dokumentalny |
| 4:05 | Przepis na życie 3 - serial obyczajowy       |

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 4:55  | Uwaga! Pirat 25 - program motoryzacyjny                 |
| 5:30  | Jestem z Polski 4 - program dokumentalny                |
| 6:20  | Rozmowy w toku - program publicystyczny                 |
| 7:10  | Detektywi 6 - serial kryminalny                         |
| 8:00  | Dzień Dobry TVN - magazyn                               |
| 11:25 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                      |
| 12:00 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                  |
| 12:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                    |
| 13:00 | Fakty - program informacyjny                            |
| 13:35 | Tajemnice miłości - serial fabularno-dokumentalny       |
| 14:25 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                 |
| 14:50 | Najlepsze sportowe samochody ostatnich lat - prog.moto. |
| 15:15 | Anatomia piękna 2 - program rozrywkowy                  |
| 16:05 | Zakochani po uszy 2 - serial obyczajowy                 |
| 16:30 | Jestem z Polski 4 - program dokumentalny                |
| 17:20 | Detektywi 6 - serial kryminalny                         |
| 18:10 | Szpital św. Anny 3 - serial obyczajowy                  |
| 19:00 | Fakty - program informacyjny                            |
| 19:30 | Pogoda - program informacyjny                           |
| 19:40 | Kropka nad i - program publicystyczny                   |
| 20:05 | Uwaga! - magazyn interwencyjny                          |
| 20:20 | Na Wspólnej 24 - serial obyczajowy                      |
| 20:50 | Doradca smaku 18 - program kulinarny                    |
| 20:55 | Dziewczyny z Hollywood - program rozrywkowy             |
| 21:05 | 19 + - serial obyczajowy                                |
| 21:30 | Jestem z Polski 16 - program dokumentalny               |
| 22:25 | Usterka 16 - program poradnikowy                        |
| 22:50 | Bad Boy - serial sensacyjny                             |
| 23:40 | Rozmowy w toku - program publicystyczny                 |



## ECO-METAL CONSTRUCTION CORP.

## zatrudni dekarzy

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

## Crew leaders (stawka \$20+ /hr)

Wymagania:

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

## Roofing Apprentice (stawka \$16+ /hr)

Wymagania:

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

## General Labour (stawka \$14+ /hr)

Wymagania:

- Praca na wysokościach

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

**Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie resume na adres****e-mail: jpikulski@londonecoroof.com lub o telefon: 519 851-2264**

Skontaktujemy się tylko z wybranymi kandydatami.



www.londonecometal





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



## WIADOMOŚCI IMIGRACYJNE

### Express Entry: Nabór według kategorii 2026

Nowe kategorie Express Entry na rok 2026 zostały ogłoszone.

W tym roku kategorie Express Entry obejmują:

- Znajomość języka francuskiego - frankofoni
- Zawody w sektorze opieki zdrowotnej i usług społecznych
- Zawody w dziedzinie nauk ścisłych, technologii, inżynierii i matematyki (STEM)
- Zawody rzemieślnicze/techniczne
- Zawody w sektorze edukacji
- Zawody w sektorze transport w tym pilotów, mechaników lotniczych oraz inspektorów
- Lekarze z kanadyjskim doświadczeniem zawodowym
- Kadra kierownicza wyższego szczebla z kanadyjskim doświadczeniem zawodowym
- Naukowcy z kanadyjskim doświadczeniem zawodowym
- wysoko wykwalifikowani kandydaci wojskowi rekrutowani przez Kanadyjskie Siły Zbrojne na kluczowe stanowiska, takie jak lekarze wojskowi, pielęgniarki oraz piloci

Kategorie Express Entry będą obecnie wymagały co najmniej 1 roku doświadczenia zawodowego w kwalifikującym się zawodzie, aby spełnić warunki wyboru, w porównaniu do sześciu miesięcy wymaganych w poprzednich latach.

Niektóre zawody kwalifikujące się w ramach dotychczasowych kategorii uległy zmianie, co może mieć wpływ na Państwa kwalifikowalność do rund zaproszeń opartych na kategoriach.

Wanda Dobrowolska 905 271-4183



## "Czy mogą mieć broń jądrową"

Podczas orędzia o stanie państwa Donald Trump wspomniał, że Iran już posiada rakiety mogące dotrzeć do Europy i pracują nad bronią zdolną do zaatakowania kontynentalnych Stanów Zjednoczonych.

- Opracowali już rakiety, które mogą zagrozić Europie i naszym bazom za granicą, i pracują nad budową raket, które wkrótce dotrą do Stanów Zjednoczonych Ameryki - stwierdził Trump podczas swojego przemówienia.

Jego wypowiedź odnosiła się do obecnych napięć na linii Waszyngton-Teheran w sprawie irańskiego programu nuklearnego. Prezydent USA zapowiedział, że nie dopuści, aby Teheran pozyskał broń nuklearną.

Wypowiedź amerykańskiego prezydenta zwróciła po raz kolejny uwagę na sprawę irańskiego programu balistycznego. Teheran od lat rozwija pociski mogące dolecieć na odległość tysięcy kilometrów.

Niektóre z nich uznawane są za możliwe zagrożenie dla sytuacji międzynarodowej.

Iran posiada kilka rodzajów pocisków balistycznych średniego zasięgu (zdolnych dolecieć na odległość od 1000 do 3500 kilometrów). Najpopularniejszym jest Shahab-3, pocisk z napędem raketowym na paliwo ciekłe z około 700-kilogramowym ładunkiem bojowym.



Ma zasięg 1300 kilometrów co oznacza, że po wystrzeleniu z najbardziej wysuniętych na północ terenów Iranu, mógłby dolecieć do Ukrainy.

Na bazie Shahab-3 Iran rozwinął inne pociski balistyczne o jeszcze większym zasięgu. To m.in. Ghadr-1 (1600 kilometrów zasięgu), Emad (1700-1800 kilometrów) i Sejil (2000 kilometrów).

Największe pociski balistyczne Iranu mogą więc teoretycznie objąć swoim zasięgiem tereny takich państw europejskich jak Ukraina, Mołdawia, Rumunia, Bułgaria i Grecja.

Amerykanie bacznie przyglądają się rozwojowi irańskiej broni o zasięgu międzykontynentalnym. Teheran posiada bowiem już systemy zdolne wynosić satelity na niską orbitę okołozemską.

Takim jest Qaem-100, który w 2024 roku wyniosł satelitę Soraya na wysokość 750 kilometrów.

To właśnie ten system budzi największe obawy Waszyngtonu, gdyż może zostać wykorzystany do opracowania pierwszych irańskich pocisków balistycznych o zasięgu międzykontynentalnym.

Dlatego też Amerykanie tak naciskają na rozwiązanie kwestii irańskiego programu nuklearnego, aby też nie dopuścić do sytuacji, że pociski Teheranu będą zdolne przenosić broń masowej zagłady.

W marcu 2025 roku organizacja Iran Watch wskazała, że irański program nuklearny osiągnął poziom, gdzie może wyprodukować wystarczającą ilość uranu na pięć rodzajów broni rozszczepieniowej w ciągu około tygodnia i wystarczającą na osiem rodzajów broni w mniej niż dwa tygodnie. Niemniej użycie go bojowo na ten moment stanowiłoby ogromne wyzwanie dla Iranu.

Iran ma posiadać uran wzbogacony do 60 proc. Teoretycznie może zostać wykorzystany do stworzenia broni nuklearnej. Jednak pochłonęłoby to ogromną ilość materiału i mógłby nie zostać umieszczony na irańskich pociskach balistycznych.

Problemem dla Teheranu jest tu możliwość wykorzystania takiej broni w praktyce. Dlatego celem Irańczyków jest osiągnięcie poziomu 90 proc. wzbogacenia uranu, którego używa się dziś w standardowej broni nuklearnej. ■



# § KANCELARIA PRAWNA W POLSCE

## PONAD 17 LAT POMOCY PRAWNEJ POLONII KANADYJSKIEJ

### PRAWO DO ZACHOWKU 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](mailto:m.milewska.kancelaria@gmail.com)

Zachówek, nieznan w prawie kanadyjskim, funkcjonuje od dawna w polskim prawie spadkowym. Zachówek ma chronić najbliższą rodzinę spadkodawcy przed niekorzystnymi rozporządzeniami majątkiem, dokonanymi przez niego w testamencie bądź też w formie poczynionych za życia darowizn. KOMU PRZYSŁUGUJE ZACHÓWEK? Osoby, pominięte w testamencie przez członka najbliższej rodziny, lub które pozbawione zostały udziału w spadku na skutek poczynionych przez spadkodawcę darowizn na rzecz osób trzecich, w dalszym ciągu mogą ubiegać się o należną im część spadku na mocy prawa do zachowku. Prawo to przysługuje dzieciom, wnukom oraz małżonkowi spadkodawcy, natomiast w braku dzieci (wnuków), roszczenie o zachówek przysługuje małżonkowi i rodzicom spadkodawcy. Oznacza to, że uprawnieni do zachowku mogą być jednocześnie tylko dzieci (wnuki) oraz małżonek albo też małżonek i rodzice spadkodawcy. Osoby te, w ramach zachowku, uprawnione są do otrzymania świadczenia pieniężnego od spadkobiercy testamentowego bądź od osoby obdarowanej przez spadkodawcę, natomiast uprawnieni do zachowku nie stają się spadkobiercami, a więc w konsekwencji np. nie odpowiadają za długi spadkowe. Jeśli już ustalimy, że jesteśmy uprawnieni do zachowku, kolejnym krokiem jest określenie jego wysokości. JAK USTALIĆ WYSOKOŚĆ ZACHOWKU? Co do zasady, wysokość zachowku wynosi połowę udziału spadkowego, który by przypadł spadkobiercy, gdyby dziedziczył na podstawie ustawy. Dla przykładu: do spadku wchodzi nieruchomość o wartości 1 mln zł, którą spadkodawca zapisał w testamencie córce, zamieszkałej w Polsce. Jeżeli spadkodawca w chwili śmierci był wdowcem, i pozostawił jeszcze dorosłego syna w Kanadzie, to w braku testamentu, córka i syn dziedziczyliby spadek po połowie, tj. po 500 tys. zł każde z nich. Ponieważ jednak został sporządzony testament, to wysokość zachowku, przysługującego pominiętemu synowi wynosi 250 tys. zł, czyli połowę tego co by otrzymał, gdyby nie było testamentu. Identyczna sytuacja powstałaby, gdyby spadkodawca dokonał przed śmiercią na rzecz córki darowizny tej nieruchomości. Synowi przysługiwałoby wtedy także roszczenie przeciwko obdarowanej siostrze o wypłatę zachowku w wysokości 250 000 zł, albowiem spadkodawca niekorzystnym dla syna rozporządzeniem pozbawił go udziału w spadku. Przy obliczaniu wysokości należnego zachowku należy pamiętać, że na jego poczet wlicza się darowizny uczynione przez spadkodawcę na rzecz uprawnionego do zachowku. A więc wracając do przykładu, jeżeli wysokość należnego synowi zachowku wynosiłaby 250 000 zł, lecz za życia spadkodawca darowałby synowi gotówkę o wartości 50 000 zł, to synowi przysługuje przeciwko siostrze roszczenie o zachówek jedynie w wysokości 200 000 zł. Warto zasygnalizować, że udział z tytułu zachowku, przewidziany na rzecz osób trwale niezdolnych do pracy oraz małoletnich dzieci czy wnuków jest wyższy i wynosi dwie trzecie wartości udziału spadkowego, jaki by im przypadł, gdyby nie było testamentu. KOMU NIE PRZYSŁUGUJE ZACHÓWEK? W kręgu osób pozbawionych prawa do zachowku znajduje się małżonek, wobec którego spadkodawca wystąpił o orzeczenie rozwodu lub separacji z jego winy, gdy żądanie to było uzasadnione, a

także osoba, która została przez spadkodawcę wydziedziczona, uznana przez innego spadkobiercę za niegodną dziedziczenia, zrzekła się dziedziczenia na mocy umowy ze spadkodawcą albo która odrzuciła spadek. Uwaga! W takich przypadkach roszczenie o zachówek przechodzi na zstępnych. PRZEDAWNIENIE PRAWA DO ZACHOWKU. Należy pamiętać, że o ile prawo do spadku nie ulega przedawnieniu, to roszczenie o zachówek jest ograniczone w czasie. Wystąpienie z roszczeniem o zachówek skuteczne będzie tylko i wyłącznie wówczas, gdy zostanie zgłoszone jedynie w terminie pięciu lat. Termin ten jest liczony od daty ogłoszenia testamentu, natomiast w przypadku, gdy roszczenie o zachówek wysuwane jest przeciwko osobie, która otrzymała od spadkodawcy darowiznę, termin pięcioletni liczony jest od daty śmierci spadkodawcy. Nie jest konieczne występowanie od razu do sądu z pozwem – jeżeli nie grozi nam pięcioletni upływ przedawnienia roszczenia, w pierwszej kolejności należy pisemnie wezwać spadkobiercę testamentowego lub osobę obdarowaną przez spadkodawcę do zapłaty kwoty, która przysługuje nam w z tytułu zachowku. Jednakże, jeżeli nie ma możliwości polubownego załatwienia sprawy albo też, jeżeli zbliża się upływ pięcioletniego biegu przedawnienia, o zachówek należy przed upływem terminu przedawnienia wystąpić do sądu. Sądem właściwym dla wystąpienia z pozwem o zapłatę zachowku jest sąd właściwy dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy. Sąd ocenia zasadność roszczenia i ustala wysokość zachowku na podstawie przedstawionych przez strony dowodów, które mogą obejmować dokumenty, zeznania świadków i stron czy wycenę majątku spadkowego przez biegłych sądowych. OGRANICZENIE PRAWA DO ZACHOWKU. Obecnie, na mocy nowelizacji kodeksu cywilnego z dnia 22 maja 2023 r., możliwe jest rozłożenie przez Sąd zapłaty zachowku na raty, odroczenie terminu płatności do pięciu lat, a w przypadkach absolutnie wyjątkowych do dziesięciu lat, a także - w wyjątkowych sytuacjach - obniżenie przez Sąd wysokości zachowku. Jako że bieg pięcioletniego terminu przedawnienia przerywa jedynie wniesienie sprawy do sądu, nie warto zwlekać z wystąpieniem do sądu polskiego o zapłatę zachowku. Uwaga! W przypadku postępowania sądowego o zachówek strony zamieszkałe za granicą mają aktualnie możliwość zdalnego uczestniczenia w rozprawach lub składania zeznań, w związku z czym przyjazd do Kraju w celu ubiegania się o zachówek na drodze postępowania sądowego nie jest konieczny.

W następnym wydaniu – przedawnienie prawa do zachowku

Autorem jest radca prawny Małgorzata Milewska-Kita z Kancelarii Prawnej w Warszawie. Artykuł ten nie stanowi porady prawnej. Zapraszamy do korzystania z usług Kancelarii tel. +48 664 063 301, e-mail: [m.milewska.kancelaria@gmail.com](mailto:m.milewska.kancelaria@gmail.com) - Radca prawny Małgorzata Milewska-Kita od ponad 14 lat służy pomocą prawną Polonii kanadyjskiej w sprawach spadkowych, nieruchomości, sądowych i innych na terenie całej Polski.



**Radca prawny w Warszawie  
Małgorzata Milewska-Kita**

**kom. + 11 48 664 063 301**

#### FUNDACJA im. WŁADYSŁAWA REYMONTA

Kuratorzy Fundacji im. Władysława Reymonta w Kanadzie podają do wiadomości, że Finał 56. Konkursu Recytatorskiego im. Marii i Czesława Sadowskich oraz Koncert Laureatów odbędzie się w niedzielę 31 maja 2026 roku w Hamilton.

Termin nadsyłania zgłoszeń elektronicznie upływa z dniem 30 marca 2026 roku.

Zachęcamy rodziców i nauczycieli do zapoznania się z Regulaminem Konkursu Recytatorskiego i rozpoczęcia przygotowań dzieci i młodzieży polonijnej do udziału w konkursie.

Z radością informujemy uczestników 56. Konkursu Recytatorskiego, organizowanego przez Fundację im. W. Reymonta, że Główną Nagrodą będzie wyjazd do Polski dwóch laureatów na Ogólnopolski Konkurs Recytatorski "Mówimy Reymontem" we wrześniu 2026, do Bożkowa na Dolnym Śląsku.

Dokładny Regulamin Konkursu, Kwestionariusz Uczestnictwa i wszelkie informacje są dostępne na stronie Fundacji pod adresem [www.reymont.ca](http://www.reymont.ca) lub telefonicznie pod numerem 905-574-9212.

Komitet Konkursu Recytatorskiego  
Kazimierz Chrapka – Przewodniczący



#### 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

**Małgorzata Milewska**  
Radca Prawny  
[m.milewska.kancelaria@gmail.com](mailto:m.milewska.kancelaria@gmail.com)



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.

~dokończenie ze str. 35

**CLEAN MAX CAR WASH LTD.**

- Mycie samochodów wewnątrz i zewnątrz
- Szczegółowe czyszczenie wnętrza
- Ręczne suszenie i woskowanie
- 24 godzinna obsługa

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  
KUCHARKA  
NA PÓŁ ETATU**

DO POLSKIEJ RESTAURACJI  
w MISSISSAUGA

Tel. 905-290-7000

**Potrzebny od zaraz  
kierowca na miasto  
z prawem jazdy  
kategorii AZ**

**647-879-1779**

**REKLAMA, KTÓRĄ  
NAPRAWDĘ WIDAĆ**

Ekran LED w Centrum Kultury  
**SUBSKRYPCJA MIESIĘCZNA**



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

**JAK DZIAŁA REKLAMA LED?**

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

**EKSPOZYCJA REKLAMY**

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

**KONKRETNE LICZBY**

- Około 240 emisji dziennie
- Około 7200 emisji miesięcznie

**KOSZT REKLAMY**

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

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

**ELEVATE DISPLAY**

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

**R  
E  
K  
L  
A  
M  
A**

**JARECKI** na DZIEŃ KOBIET  
impreza dla pań z okazji

**Dnia Kobiet**  
6 MARCA 8 PM

*Muzyka na żywo*

akompaniamet: Jarek Dąbrowski

**ORBIT RESTAURANT**  
2025 Dundas St East, Mississauga

**Bilety: \$40**  
do nabycia przy wejściu



## HOROSKOP



## BARAN

Inwestuj w siebie, swoje ciało i rozwój osobisty. Szukaj tego, co Cię inspiruje, bo w tym znajdziesz sukces, a nawet pasję na całe życie! Saturn i Neptun sprawia, że będziesz ze spokojem podchodzić do wydarzeń tego tygodnia. Wiele zrozumiesz i poczujesz. Pluton doda Ci siłę i zyskasz pełną kontrolę nad sytuacją. Jowisz pomaga zarabiać pieniądze. W czwartek i piątek Księżyc zachęca do współpracy, a nie kłótni. Od piątku Wenus w Twoim znaku sprzyja spotkaniom, randkom, a także udanym zakupom.

## BYK

Będziesz miał siłę przebicia i świetne pomysły, jak szybko zrealizować różne stare projekty. W wolnych chwilach zajmij się sobą i kimś bliskim. Od poniedziałku Mars zmotywuje Cię do działania. Do środy Księżyc doda Ci siłę. We wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza odsłonią tajemnice. Pluton radzi zająć się tym, co ważne i przynosi zyski. Jowisz sprzyja zabezpieczeniu przyszłości. Merkury gwarantuje, że ludzie będą Cię mocno wspierać. W weekend za sprawą Księżycza możesz być zmęczony ludźmi. Postaraj się odpocząć, bo przez wpływ Urana możesz się na kogoś wściec.

## BLIŹNIĘTA

Zapracujesz na swój długo wyczekiwany sukces! Świątuj i baw się w gronie najbliższych, ale pamiętaj o kolejnych szczeblach kariery. Idzie nowe! Od poniedziałku Mars zachęci do walki z zaległościami, wszelkimi. Do środy Księżyc pomoże w pracy i codziennych obowiązkach. We wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza pokażą, co warto zmienić, i to bez stresującej rewolucji. Merkury pomoże Ci uniezależnić się od niewygodnych wpływów, ale musisz się wykazać cierpliwością. W czwartek i piątek Księżyc sprzyja przyjemnościom. Neptun zadba o związki z ludźmi, a od piątku Wenus nauczyć się... stawiać granice.

## RAK

Znajdziesz życiowych pomocników i mądrych doradców, dlatego w tym tygodniu wiele dokonasz. W weekend postaw na miłość. Słońce i Merkury podsuną świetne pomysły i ułatwią dobrą komunikację z otoczeniem. Przystaniesz czuć się... oszukiwany. Od poniedziałku Mars doda Ci siłę. Saturn pokaże Ci, co warto naprawić lub wymienić. Jowisz w Twoim znaku zachęca do rozwoju i podążania własną drogą. Do środy Księżyc pomoże w nauce. Od czwartku Wenus sprzyja randkom, a od piątku Mars znajdzie się i ułatwi dokonanie trafnych wyborów. W czwartek i piątek Księżyc namawia do porządków i zakupów. W weekend Księżyc zachęci do zabawy.

## LEW

Będziesz miał mnóstwo ciekawych pomysłów i energii do ich realizacji. Trzymaj dobre tempo i nie dopuść do zaległości, bo będą narastać. W poniedziałek przed południem możesz wpaść na genialne pomysły. Saturn i Neptun zachęcają do działania i nauki. Uran doda Ci siłę, aby zmienić to, co przestało Ci służyć. W czwartek i piątek Księżyc nakłania do podróży i zakupów. Od piątku Wenus wspiera sprawy miłosne i namawia na spotkanie z serdecznymi ludźmi. W weekend Księżyc radzi trochę odpocząć i zadbać o zdrowie.

## PANNA

Nie przepapiesz żadnego ciekawego wydarzenia, ale z powodu pełni i zaćmienia pojawiają się plotki! Słuchaj, ale nie przekazuj dalej. Od poniedziałku Mars radzi unikać konfliktów i nie brać na siebie zbyt wiele. Deleguj zadania.

We wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza w Twoim znaku pokażą, z czym musisz zrobić porządek. Do środy (4.03) Księżyc każe słuchać intuicji. Do czwartku Wenus pomaga odkrywać sekrety i tajemnice. Jowisz przyniesie mądre decyzje. Uran doda Ci siłę. Poczujesz, że chce Ci się działać i niczego nie przekładać. W weekend Księżyc sprzyja miłości, ale też sprawi, że nie będziesz mogła liczyć na wsparcie otoczenia.

## WAGA

Układaj plan działania, bo będzie doskonały i skieruje Cię na szczyt. Znajdź też czas na odpoczynek i regenerację. Oraz na miłość! Saturn i Neptun przypominają o obowiązkach, ale też podsuną rozwiązania, jak pozbyć się trudności. We wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza, dlatego uważaj podczas dyskusji i planowania zadań. Jowisz sprawi, że najgorsze problemy Cię ominą, dotkną Cię tylko małe, na chwilę. Pluton zapewni więcej energii i optymizmu. W czwartek i piątek Księżyc gwarantuje przyływ sił, będzie wspierał sukces. Od piątku Wenus w opozycji sprzyja miłości, nowym znajomościom i rozrywce. Zachęci do spotkań z sympatycznymi ludźmi, którzy działają na Ciebie jak balsam.

## SKORPION

Będziesz pełen optymizmu, a to przyciąga ludzi, podróże, zaproszenia, randki. Urośniesz. Opuść sobie plotki, a zajmij się domem, ma błyszczeć. Od poniedziałku Mars doda Ci siłę i przyniesie genialne pomysły zawodowe, miłosne, finansowe... Do środy Księżyc sprzyja kształcącym rozmowom. We wtorek pełnia i zaćmienie Luny. Trzeba słuchać ploteczek, ale nie powtarzać ich dalej. Pluton sugeruje, żebyś nie kontrolował bliskich, bo ze wszystkim sobie poradzą. Jowisz zapowiada sporo ciekawych spotkań z ludźmi z różnych kręgów, na czym możesz tylko skorzystać.

## STRZELEC

Czeka Cię intensywny tydzień! W pracy pilnuj ważnych spraw, aby nic się nie zepsuło. Od piątku może wyznasz uczucia i zaczniesz związek? Słońce, Wenus i Merkury sprzyjają sukcesom, zarabianiu, a także spotkaniom z ludźmi, których dawno nie widziałeś. Od poniedziałku Mars przyniesie więcej obowiązków, wymagających czasu i uwagi. Do środy Księżyc radzi działać, ale unikać pośpiechu i dyskusji. Zwłaszcza we wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza mogą wnieść w Twoje życie zamieszanie. W czwartek i piątek Księżyc zapowiada sukcesy.

## KOZIOROŻEC

Nie będziesz się nudzić, bo Merkury pomoże Ci zdobyć nowe umiejętności. Planuj naukę i kursy, bo teraz wiedza szybko wejdzie Ci do głowy. Słońce i Merkury poprawią Ci humor, wskażą nowe zainteresowania, a nawet cele życiowe!

Skończy się zastanawianie, co robić. We wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza zaowocują ciekawymi pomysłami zawodowymi. Do czwartku Wenus zapewni szczęście do ludzi. Słońce może uświadomić, czego jeszcze nie potrafisz, ale szybko nadgonisz. Jowisz pokaże, z kogo warto brać przykład. W czwartek i piątek Księżyc sprzyja pracy i obowiązkom. Uran radzi, żebyś postawił na niestandardowe pomysły. W weekend – czas, by odpocząć i ułożyć plan na marzec.

## WODNIK

A może poszukasz dla siebie spokoju, pięknego aromatu, muzyki? Dopieszczaj się. Masz Plutona w swoim znaku i przechodzisz transformację. W poniedziałek Mars opuści Twój znak i poczujesz spokój, a nawet radość. Otworzysz się na miłość. Pluton zadba, żebyś miał wszystko pod kontrolą i nie musiał się martwić. Saturn i Neptun zachęcają Cię do relaksu. Uran podzuci nowe zainteresowania, nowych ludzi, ekscytację. Od piątku Wenus sprzyja podróżom, zakupom i spotkaniom. W weekend Księżyc radzi, żebyś nie przejmował się osobami, które mogłyby Cię krytykować.

## RYBY

Chwal się osiągnięciami, a zyskasz jeszcze więcej – masz Słońce w swoim znaku. Mars pozwoli Ci na szybkie podejmowanie decyzji. Od poniedziałku Mars zmusi Cię do aktywnego działania – pokochasz tę nową decyzyjność, szybkość i rezolucję. Słońce i Merkury sprzyjają sukcesom. Do czwartku Wenus w Twoim znaku zapewni Ci uznanie otoczenia. We wtorek pełnia i zaćmienie Księżycza sprawią, że odkryjesz kilka zaległych spraw czy tajemnic, z którymi trzeba będzie się rozprawić. Do środy Księżyc radzi, żebyś poszukała dobrej rady i pomocy.

## KRZYŻÓWKA

|                                         |                  |                                  |                     |  |                                        |                                |                                           |                            |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
|-----------------------------------------|------------------|----------------------------------|---------------------|--|----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| szpiecz-<br>nica                        | carski<br>dekret | pracuje<br>w kasynie             | orzech z<br>koleiną |  | pracuje<br>przy filmie                 | smale-<br>nie chole-<br>sterek | Russell,<br>grał w<br>"Gładiat-<br>torze" |                            | pase-<br>czek<br>skóry | Luis,<br>piłkarz<br>portu-<br>galski | siatka<br>byłych<br>SS-<br>manów | George,<br>piłkarz<br>ang.  | wykonu-<br>je pracę<br>umyślo-<br>wą | propa-<br>guje za-<br>sady<br>moralne |
|                                         |                  |                                  |                     |  | wydala-<br>ny z<br>organi-<br>zmu      |                                |                                           |                            | uporczy-<br>wo<br>łki  |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
|                                         |                  |                                  |                     |  |                                        | bada<br>finanse                |                                           |                            |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
| plasterka<br>chleba                     |                  |                                  |                     |  |                                        |                                |                                           |                            |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
| duże<br>sale<br>akade-<br>mickie        |                  |                                  |                     |  | metało-<br>we<br>odpady                |                                |                                           |                            | znaki                  |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
|                                         |                  |                                  |                     |  |                                        | robacz-<br>kowy                |                                           |                            |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
| warzywa<br>o jadal-<br>nych<br>kłączach | gruby<br>przewód |                                  | rada by<br>do raju  |  | Tiger,<br>golista                      |                                |                                           |                            | miasto<br>Fiata        | np. San                              |                                  | za-<br>mknięta<br>dzielnica |                                      | słynne w<br>Wimbled-<br>onie          |
| pon<br>organi-<br>zacyjny<br>AK         |                  |                                  |                     |  | postać<br>ze szmon-<br>cesów           | Jigoro,<br>twórca<br>judo      | popula-<br>na ryba<br>słodko-<br>wodna    | drama-<br>topisarz         |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
|                                         |                  |                                  |                     |  | plak z<br>rodziny<br>sokoło-<br>wanych |                                |                                           |                            |                        |                                      |                                  | część<br>osobo-<br>wości    |                                      |                                       |
| Enrico,<br>słynny<br>tenor              |                  | w nim<br>parasole                |                     |  |                                        |                                |                                           | jego<br>agencja<br>prasowa |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |
| litera<br>grecka                        |                  | konia po-<br>nim po-<br>klopiesz |                     |  | ostrze<br>golarki                      |                                |                                           |                            |                        |                                      |                                  | trotyl                      |                                      |                                       |
|                                         |                  |                                  |                     |  | potomek<br>mamuta                      |                                |                                           | atak<br>bom-<br>bowców     |                        |                                      |                                  |                             |                                      |                                       |

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy szarada.net

"Przewidywanie jest bardzo ciężkim zadaniem,  
zwłaszcza jeśli dotyczy przyszłości"

- Niels Bohr, duński fizyk, naukowiec i filozof

## SUDOKU

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

## POGODA

Toronto

|              |     |
|--------------|-----|
| czwartek     | 3°  |
| piątek       | 3°  |
| sobota       | 16° |
| niedziela    | 11° |
| poniedziałek | 16° |
| wtorek       | 13° |
| środa        | 14° |





Seweryn Reszka

chaotyczna i subiektywna historia rocka • www.perfectrockband.pl

## Rock'N'Roll'onia

### Na festiwalu w Sopocie zdobyła Grand Prix. BYŁA LEPSZA NAWET OD NIEMENA!

Przełomowym momentem w karierze Dany Lerskiej okazał się 1963 r. i zdobycie wyróżnienia na prestiżowej scenie w Sopocie. Tuż po pierwszym sukcesie festiwalowym przyszedł czas na kolejne triumfy. W 1967 r. w Opolu artystka wykonała przebój "Po prostu jestem", do którego tekst napisał Wojciech Młynarski. Zachwyciła zarówno publikę, jak i jury, odbierając nagrodę Przewodniczącego Komitetu do spraw RiTV. Z tą samą piosenką wokalistka zdecydowała się pojechać również do Sopotu.

W prestiżowej Operze Leśnej wystąpiła dokładnie w tym samym roku, w którym Czesław Niemen po raz pierwszy wykonał tam swój legendarny "Dziwny jest ten świat". Artysta uznawany był wówczas za wschodzącą gwiazdę i idola młodzieży lat 60., lecz w konkursie zmuszony był oddać zwycięstwo Lerskiej. Piosenkarka wyjechała z sopockiego festiwalu z Grand Prix - udało jej się to, jako pierwszej Polce w historii wydarzenia.

Dla drugiego męża wyjechała z Polski, aby rozwinąć karierę w USA

Kolejnym krokiem w karierze Dany był festiwal Piosenki Żołnierskiej w Kołobrzegu, na którym zdobywała serca słuchaczy i szła łeb w łeb z Reginą Pisarek. W 1969 r. i 1970 r. odebrała tam dwie ważne nagrody - jedną za piosenkę "Wrzosa", która stała się niemalym hitem. Przeglądy muzyczne otworzyły jej drzwi do wielkiej kariery, lecz na drodze znów stanęła miłość.

Choć po rozstaniu z Bohdanem Kezikim gwiazda przysięgła sobie, że nigdy więcej nie wyjdzie za mąż, wszystko zmieniło się, gdy poznała Włodzimierza Wandera. Utalentowany muzyk Niebiesko-Czarnych, saksofonista, klarnecista, kompozytor i śpiewak, a także brat gwiazdy TVP, Bogumiły Wander, rozkochał w sobie Lerską i zaprosił do zasilenia szeregów Polan (którzy z czasem przekształcili się w Nowych Polan). Niedługo później para stanęła razem na ślubnym kobiercu.



Polanie byli grupą, która koncertowała nie tylko w kraju, lecz także za granicą. Podczas jednej z tras koncertowych po ZSRR doszło jednak do wpadki, której widzom trudno było zapomnieć. "Były to serie koncertów typu estradowego, mające niewiele wspólnego z rock and rollem i rhythm and bluesem. Chodziło o to, by na estradę wpuścić własne żony. Wander Danę Lerską, a Zbyszek Bernolak - Reginę Pisarek. Panie śpiewały słodko albo dramatycznie. Po zakończeniu jednej z tras koncertowych żony powiedziały 'dość'. Chciały mieć mężów w domach" - opisywał całą sytuację Marek Gąszyński na jazzforum.com.pl.

Niedługo później Polanie zakończyli swoją działalność, a Włodzimierz Wander - aby ratować karierę Dany - założył kolejną formację pod nazwą Wanderpol. Już w 1970 r. pojawiła się propozycja, aby zespół wyruszył w lokalne tournee, trwające trzy miesiące. Mąż Lerskiej był jednak niezwykle ambitny i wciąż marzył o podboju USA. Podjął decyzję o emigracji, a zakochana Dana zdecydowała się na wyjazd razem z nim.

Dana Lerska odeszła w zapomnieniu. Po powrocie z emigracji niewielu pamiętało o jej talentach i sukcesach

Wanderpol zaczął od występów w chicagowskim Cardinal Club i choć koncerty te gromadziły pełne sale, z czasem kariera zespołu przestała się rozwijać. Włodzimierz Wander odniósł sukces osobisty - został właścicielem klubu i na stałe osiedlił się w Chicago. Z kolei Dana podjęła decyzję o powrocie do Polski. Nigdy publicznie nie wyjaśniła, jak zakończyła się jej relacja z mężem, lecz można przypuszczać, że kłopoty na scenie doprowadziły do poróżnień w życiu prywatnym i rozwodu.

Gdy Lerska wróciła do Polski całkowicie zrezygnowała z występów scenicznych. Fani zdążyli w międzyczasie zapomnieć o gwieździe, bowiem wieści o jej sukcesach w Chicago nie docierały za Żelazną Kurtynę. Dalsza część życia artystki do dziś pozostaje wielką zagadką. Nie wiadomo, co działo się z nią po powrocie z emigracji, lecz z pewnością wiodła życie z dala od blasku reflektorów. W 2006 r. do mediów dotarły jedynie przykre wieści o śmierci wokalistki, która niegdyś z łatwością zdobywała serca Polaków, lecz odeszła w zapomnieniu. (źródło: muzyka.interia.pl)

# ZIOŁA

## 200 ziół różnych gatunków

### Health From Nature

(na rynku od 1989 roku)

47 Roncesvalles Ave. Toronto

(416) 532-9805

info@healthfromnature.ca







Fot. S. Reszka

## Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał

Utwory jak "Prześlizczona wiolonczelistka", "Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" czy "Nie domykajmy drzwi" grupy Skaldowie do dziś są uważane za perły polskiej muzyki popularnej.

Niewiele osób pamięta, że w teledyskach do dwóch pierwszych piosenek zagrała Ewa Szykulska, jedna z najpiękniejszych polskich aktorek lat 70.

Grupa sześciu młodych mężczyzn ubranych w stylowe stroje z lat 70-tych wspólnie przeciąga linę na tle budynku wielopiętrowego, wszyscy uśmiechnięci, otoczenie zieleni parkowej.

Zespół Skaldowie to jedna z najbardziej niezwykłych formacji w historii polskiej muzyki. Powstał w 1965 roku w Krakowie z inicjatywy braci Andrzeja i Jacka Zielińskich, łącząc elementy rocka, muzyki klasycznej, jazzu, folkloru oraz popu.

Ich twórczość od początku wyróżniała się wysokim poziomem artystycznym, nietuzinkową aranżacją i tekstami pełnymi poetyckości, ale też poczucia humoru i lekkości.

Skaldowie jako jedni z pierwszych w Polsce wprowadzili do muzyki rozrywkowej orkiestrowe harmonie, jazzowe wstawki, psychodeliczne eksperymenty i progresywne formy.

Ich wszechstronność pozwalała im na nagrywanie zarówno ambitnych suit muzycznych, jak i przebojowych piosenek, które podbijały listy przebojów.

Zespół zdobył uznanie zarówno krytyki, jak i masowej publiczności, co w PRL-u było rzadkością. Ich styl do dziś pozostaje unikatowy, a takie utwory jak "Prześlizczona wiolonczelistka", "Nie domykajmy drzwi" czy właśnie "Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" są uważane za perły polskiej muzyki popularnej.

Utwór "Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" został wydany w 1968 roku.

Tekst napisał Wojciech Młynarski, a muzykę skomponował Andrzej Zieliński. Piosenka od razu stała się przebojem i jednym z najbardziej rozpoznawalnych utworów zespołu.

Jej niebywały sukces wynika z połączenia kilku elementów: niezwykle chwytliwej, radosnej melodii, poetyckiego i pełnego wdzięku tekstu oraz pełnej życia, witalnej aranżacji.

Piosenka jest opowieścią o euforycznym stanie zakochania, kiedy cały świat wydaje się piękniejszy, bardziej przyjazny i pełen znaków. Światła, dźwięki, ruch uliczny - wszystko to zdaje się współgrać z wewnętrznym przeżyciem bohatera.

Tytułowe "wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" to nie tylko stwierdzenie, ale i wyznanie pełne nadziei, zachwytu i radości z życia.

Już pierwsze dźwięki przyciągają uwagę słuchacza - szybkie tempo, gitarowe riffy i entuzjastyczny wokół Jacka Zielińskiego



tworzą nieodpartą aurę optymizmu. Refren jest tak zapadający w pamięć, że trudno się go pozbyć z głowy.

To muzyczny uśmiech, który nie traci uroku mimo upływu lat.

Wojciech Młynarski, wybitny poeta i autor tekstów piosenek, stworzył tu tekst prosty, ale poetycki. Używa codziennych obrazów: lampy, krzesła, wody, by wyrazić stan wyjątkowy - uczucie, które zmienia rzeczywistość w bajkę. Nie ma tu patosu ani banału.

Wręcz przeciwnie: to tekst lekki, błyskotliwy, z humorem i ciepłem.

Fragmenty takie jak: "Lampa nad progiem i krzesło i drzwi, Wszystko mi mówi że mnie ktoś pokochał", czy "Woda i ogień powtarza wciąż mi, że mnie ktoś pokochał dziś" pokazują, jak zakochany człowiek potrafi w każdej chwili codzienności dostrzec znak - jakby cały świat brał udział w jego szczęściu.

To przykład znakomitego tekstu piosenkowego, który działa jak muzyczna poezja codzienna - prosty w formie, ale bogaty w treść.

Muzyka Andrzeja Zielińskiego jest w tej piosence pełna życia, pulsująca rytmem i

kolorem. Słysząc w niej echa swingujących lat 60. (w chórkach śpiewają Alibabki), elementy rock and rolla, a także bigbitowe brzmienia, które wówczas zdobywały polską młodzież.

To muzyka, przy której trudno usiedzieć w miejscu.

Warto też zwrócić uwagę na znakomitą realizację dźwiękową, jak na warunki PRL-u. Skaldowie byli zespołem niezwykle profesjonalnym, często pracowali z najlepszymi realizatorami i muzykami sesyjnymi, co pozwalało im osiągać zachodnie brzmienie nawet w ograniczonych technicznie warunkach polskich studiów nagraniowych lat 60.

Po premierze piosenka szybko stała się hitem - była grana w radiu, śpiewana na koncertach, wykorzystywana w programach telewizyjnych. W teledysku zagrała 19-letnia wówczas Ewa Szykulska, później jedna z najpiękniejszych polskich aktorek lat 70.

Do dziś pozostaje jednym z najczęściej emitowanych utworów z epoki bigbitu, a także jednym z najbardziej lubianych przez kolejne pokolenia słuchaczy. Jej sukces opiera się na tym, że jest uniwersalna w przesłaniu i ponadczasowa w brzmieniu.

"Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" stała się także przedmiotem wielu coverów i nowych aranżacji. Współcześni artyści - od jazzmanów po wykonawców muzyki alternatywnej - chętnie sięgają po ten utwór, widząc w nim zarówno zabawny manifest optymizmu, jak i nostalgiczną opowieść o chwilach szczęścia.

W 2010 roku piosenka została przypomniana w kampanii promującej Narodowe Czytanie Poezji, jako przykład "poezji codziennej", której nie powinno się lekceważyć.

"Wszystko mi mówi..." wyrażała coś, czego wielu ludzi wtedy pragnęło - radości życia, nadziei, że może być lepiej, że miłość istnieje i że świat bywa dobrym miejscem.

Dziś, mimo upływu lat, utwór ten nie stracił swojego uroku. Wręcz przeciwnie - zyskał na znaczeniu jako piosenka nostalgiczna, ale jednocześnie uniwersalna.

W czasach niepewności i chaosu jej prosty przekaz o tym, że miłość nadaje sens każdemu dniu, brzmi może nawet mocniej niż w czasach PRL-u.

"Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" to piosenka, która rozjaśnia dzień. Niezależnie od tego, kiedy i gdzie się jej słucha - zawsze przynosi uśmiech.

Skaldowie stworzyli nią coś wyjątkowego: utwór, który nie jest tylko przebojem, lecz kulturowym i emocjonalnym symbolem. Muzyka, która kojarzy się z pierwszym zakochaniem, z wiosną, z młodością - i która nigdy się nie starzeje.



## Film o legendzie polskiej muzyki

Rozpoczął się kolejny etap zdjęć do filmu "Violetta Villas", długo wyczekiwanej produkcji o legendarnej postaci polskiej sceny muzycznej. Za reżyserię odpowiada Karolina Bielawska - autorka nagradzanego dokumentu "Mów mi Marianna", uhonorowanego m.in. Złotym Rogiem na Krakowskim Festiwalu Filmowym oraz wyróżnieniami w Locarno, Lizbonie i Sankt Petersburgu.

Producentem jest odnosząca sukcesy międzynarodowe firma producencka Lava Films, znana m.in. z głośnego filmu "Dziewczyna z igłą". "Violetta Villas" trafi do kin jesienią 2026 roku.

W główną rolę wcieli się Sandra Drzymalska - jedna z najbardziej obiecujących aktorek młodego pokolenia, znana z ról w filmach "Simona Kossak" i "Biała odwaga". W obsadzie znaleźli się także: Jowita Budnik, Mateusz Banasiuk, Borys Szybczyk, Dorota Kuduk, Cezary Łukaszewicz, Christo Szopov, Antoni Rembelski, Antoni Tyszkiewicz oraz Kazik Radziejewski.

Zdjęcia realizowane są w Polsce (na Śląsku i w Warszawie) oraz w Bułgarii, a zakończenie planowane jest na kwiecień 2026 roku. Za charakterystykę Sandry Drzymalskiej jako Violetty Villas odpowiada zespół nominowany do tegorocznych Oscarów za najlepszą charakterystykę w filmie "Brzydka siostra" - Anne Cathrine Sauerberg i Thomas Foldberg.

"Violetta Villas" to historia najśłynniejszej w historii polskiej divy muzycznej, którą talent i pasja wyniosły na największe sceny Paryża i Las Vegas, opowiedziana z perspektywy jej syna - mimowolnego świadka rodzin i upadku gwiazdy.

Film opowiada o postaci absolutnie ikonicznej. Violetta Villas była i pozostaje zjawiskiem bez precedensu - niekwestionowaną diwą, której osobowość i talent są rozpoznawalne dla kilku pokoleń Polaków. To nie tylko legenda muzyki, ale trwały element polskiej popkultury. ■





**1005 Garrison Road**  
**FORT ERIE**  
 Ontario L2A 1N8

## SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

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

**PONIEDZIAŁKI - SENIORS DAY**  
**10% OFF**

**Tel. 905-380-4026**

WEBSITE:

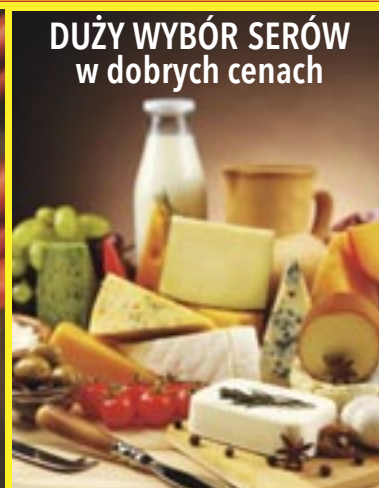
**www.elvis-deli.com**

### GODZINY OTWARCIA

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



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



### Dodatkowa lokalizacja



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



# Nalewka Babuni

Najlepszy prezent  
na Dzień Kobiet



750 ml

18% alc. /vol.

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