PANORAMA

MAGAZYN RADIA POLONIA, MONTREAL Nr 2 (GRUDZIEŃ 2019)

MIESIĘCZNIK POLONIJNY - LE MAGAZINE MENSUEL DE LA COMMUNAUTÉ POLONAISE - THE POLISH COMMUNITY MONTHLY MAGAZINE

W bieżącym numerze:

PORADY PRAKTYCZNE

EMIGRACYJNE DROGI

ŚWIĘTA, ŚWIĘTA

ROZMOWY PRZY STOLE

PRZEDŚWIĄTECZNY STRES

HYBRID IDENTITY

GRUDZIEŃ NIE TYLKO ŚWIĄTECZNY

100-LECIE KONSULATU GENERALNEGO RP W MONTREALU

Egzemplarz bezpłatny

Wszystkim Czytelnikom, Redaktorom i Autorom Panoramy - Magazynu Radia Polonia oraz Państwa Bliskim składamy serdeczne życzenia Radosnych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku!

Pracownicy Konsulatu Generalnego RP w Montrealu

***

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć czytelnikom Panoramy, słuchaczom Radia Polonia oraz montrealskiej Polonii życzenia Zdrowych i Radosnych Świąt oraz wszystkiego najlepszego w nadchodzącym Nowym Roku.

Fundacja Rodziny Korwin-Szymanowski

***

Z okazji zbliżających się Świąt - pragniemy złożyć Państwu życzenia przeżywania Bożego Narodzenia w miłości i radości, a Nowy Rok 2020 niech Wam przyniesie zdrowie i samo dobro!

Zarząd Komitetu Pomocy Dzieciom Polskim

***

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, w imieniu Zarządu i Rady Administracyjnej Polskiej Fundacji Społeczno-Kulturalnej w Quebecu, proszę Państwa o przyjęcie najserdeczniejszych, świątecznych życzeń wszelkiej pomyślności. Niech nadchodzące Święta będą dla nas wszystkich niezapomnianym chwilami spędzonym bez pośpiechu, trosk i zmartwień. By były czasem spokoju i radości spędzonym wśród Rodziny, Przyjaciół oraz wszystkich bliskich Państwu osób. Wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem życzymy dużo zdrowia i szczęścia. Niech nie opuszcza Was pomyślność i spełnią się te najskrytsze nawet marzenia.

Andrzej Czyżykiewicz

***

Serdeczne życzenia wielu radosnych chwil z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz wszystkiego najlepszego w każdym dniu nadchodzącego Nowego Roku przesyła Zarząd Związku Weteranów Polskich im. Marszałka Józefa Piłsudskiego dla swoich członków. Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój i radość. Dla całej Polonii Wesołych Świąt i Do Siego Roku!

OD REDAKTORA

"...czas nas uczy pogody... od lat, tak od lat..."

Czasem zastanawiam się, słuchając tej piosenki, czy kiedyś doczekam takiej chwili, gdy czas wreszcie nauczy nas pogody, uśmiechu, szczęścia, bliskości bycia razem bez pośpiechu. Czy nauczy nas poszanowania siebie samego czyli.... czasu...
Czas... Czym jest?

Płynie albo biegnie, wlecze się albo ucieka. Wszyscy go liczą, ale on nie liczy się z nikim. Można mieć czas na wszystko, albo zupełnie nie mieć czasu. Można powiedzieć coś w złą godzinę albo doczekać szczęśliwej chwili. Można także czynić coś we właściwym czasie jakby tuż za rogiem pan Czas - obwoźny sprzedawca, oferował niezliczoną ilość dóbr wszelakich, które będą bardziej lub mniej przydatne. Czas jest okrutny bo sprawia, że człowiek starzeje się, brzydnie i umiera, a zarazem jest łaskawy bo przecież... leczy rany. Czas umyka, choć nie wiadomo przed kim i dlaczego. A mimo to, niektórzy potrafią zyskać na czasie.

Cywilizacja XXI wieku ma obsesje na punkcie czasu. Zegary są wszędzie. W autobusach i w metro, na ulicach i na dworcach, na lotniskach i na wyświetlaczach telefonów komórkowych i na gigantycznych tablicach reklamowych. Pracodawcy wyliczają swoim pracownikom przerwy co do sekundy. Wielomilionowe transakcje na giełdach są dokonywane w mgnieniu oka, olbrzymi zysk sprzed minuty może się zamienić chwilę później w finansową katastrofę. Współczesny człowiek gna ku przyszłości nie mając czasu zastanowić się, co czeka go w odleglejszej perspektywie, ale za to nieustannie zerka na zegarek.

Nie mamy czasu zauważyć, że zabiegani, zapracowani, w wyścigu codzienności nie dostrzegamy jak trudno jest znaleźć czas dla naszych dzieci, dla żony, męża, dla rodziców, że o przyjaciołach nie wspomnę. Coraz trudniej jest nam znaleźć czas na spotkanie, na wspólny obiad, na kawę, na zwyczajne pogadanie. Za to gadamy godzinami, a właściwie non stop przez telefony komórkowe, rozmawiamy ze sobą tekstami, wysyłając SMS-y. Te nasze niby kontakty wykonujemy jakby w międzyczasie, prowadząc samochód, jadąc autobusem albo podczas robienia tysiąca innych czynności. Brak czasu dla innych sprawia, że coraz częściej i boleśniej dopada nas samotność...

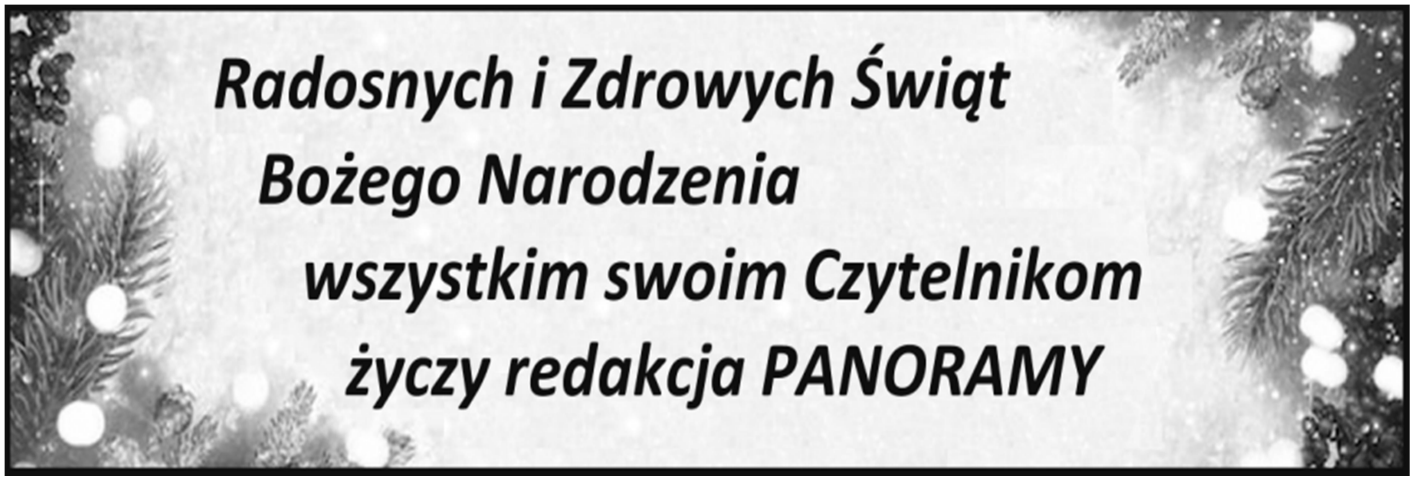
A przecież Boże Narodzenie to czas kiedy nawet samotność nie jest sama...

Zatem w zabieganym, grudniowym, przedświątecznym czasie życzę Wam Szanowni Czytelnicy i Przyjaciele bliskości drugiego człowieka, życzę czasu dla tych, którzy czasu nie mają, życzę czasu na rozmowy i na milczenie, życzę czasu na miłość, na czułość, na dotyk, życzę Wam bliskości piękna bycia razem... bez pośpiechu.

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku pozwalam sobie zaapelować... Zacznijmy szanować siebie i naszych bliskich poświęcając sobie i im więcej czasu. Ta piękna i pożyteczna noworoczna rezolucja jest wykonalna. Naprawdę...

Z serdecznymi życzeniami okiełznania czasu,

Bożena Szara



SPIS TREŚCI

OD REDAKTORA - 3

WYDARZENIA - 5

HISTORIA

100-lecie Konsulatu Polskiego w Montrealu - *Katarzyna Szrodt* - 7

Grudzień - nie tylko świąteczny – *Dariusz Wiśniewski* - 8

WOKÓŁ ŻYCIA

Święta, święta... *Ela Hübner* - 9

Zespół napięcia przedświątecznego - *Danuta Owczarz-Kowal* - 10

KULTURA

Cohen uhonorowany - *K. Knieja* - 12

Muzyka Indian - *R. Rzepkowski* - 13

Mumie egipskie w Muzeum Sztuk Pięknych - *K. Knieja i J. Duniewicz* - 18

"Slavic Vibrations" - *J. Duniewicz* - 20

LIFESTYLE

Magia Świąt Bożego Narodzenia - *Jolanta Duniewicz* - 14

Bezgrzeszne słodkości - *Bożena Szara* - 15

GALERIA

Hybrid Identity - *Agnieszka Rajewska* - 18

BIZNES

Dlaczego pewność siebie jest ważniejsza od wiedzy? - *Dr Anna Kamińska* – 22

Zakładam firmę, by robić to, co kocham! - *A. Kupisz-Cichosz* - 23

POLONIA

Emigracyjne drogi (cz. 2). Austria 1981 - Wiedeń... - *J. Duniewicz* - 26

Z działalności Biblioteki Polskiej, JESIEŃ 2019 - *Stefan Władysiuk* - 28

ŚWIAT POLITYKI

Wojna bez wojny - *M. Stefański* - 30

O kłamstwie - *Filip Hagenbeck* - 31

PORADY PRAKTYCZNE

Korzystaj, bo zapłaciłeś! - *Leszek Kaczor* - 33

REDAKCJA MAGAZYNU PANORAMA

Bożena Szara - redaktor naczelna
Andrzej Leszczewicz - z-ca redaktor naczelnej, redaktor wydania internetowego
Jolanta Duniewicz - redakcja tekstów i korekta

Zespół dziennikarzy i współpracowników: Jan Duniewicz, Jurek Depa, Katarzyna Knieja, Anna Król, Danuta Owczarz-Kowal, Andrzej Pijet, Tomasz Rudomino, Radosław Rzepkowski, Michał Stefański, Katarzyna Szrodt.

MAGAZYN PANORAMA
6625, 38e Avenue, Suite 5
Montréal, Qc H1T 2X8

WWW.PANORAMANEWS.ORG
E-mail: kontakt@panoramanews.org
Tel. (514) 367-1224, (514) 963-1080

WYDAWCA
Radio Polonia - Montreal
Prenumerata pocztowa: $60.00 / rok

Materiały do publikacji przyjmowane są do 20. dnia każdego miesiąca.

Redakcja PANORAMY nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń, ani za jakość reklamowanych towarów i usług. Opinie i poglądy wyrażane w artykułach niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko redakcji PANORAMY i są wyłącznie poglądami autorów.

WYDARZENIA POLONIJNE

10 grudnia (wtorek), godz 19:00	Konsul Generalny Rzeczypospolitej Polskiej w Montrealu Dariusz Wiśniewski zaprasza na **spotkanie upamiętniające 100-lecie powstania Konsulatu Generalnego RP w Montrealu**. W programie m.in.: wykład dr Katarzyny Szrodt, poezja Wandy Babińskiej w recytacji Liliany Komorowskiej, muzyczne impresje w wykonaniu Katarzyny Fraj (skrzypce). Konsulat RP, 3501 Avenue du Musée.
15 grudnia (niedziela), godz 15:00	Zespół "Podhale" zaprasza **na spotkanie świąteczne - Potluck**. Info: (450) 443-9351. 2390 Rue Ryde.
22 grudnia (niedziela), godz 17:00	**Koncert Kolęd i Pastorałek w wykonaniu dzieci oraz chóru Parafii Św. Trójcy**. W programie jasełka, kolędy i pastorałki przy akompaniamencie Davida Orłowskiego oraz utwory organowe w wykonaniu Wilhelma Płodzienia. Prowadzenie O. Dariusz Szurko. Informacja: O. Dariusz Szurko OFM, (514) 935-8628, Aleksander Matug, (514) 709-0865. Kościół Parafialny Świętej Trójcy, 1660 rue Du Centre.
21 stycznia (wtorek), godz. 19.00	**148. "Spotkanie Podróżnicze". Gabriela Opas: Mongolia pokaz slajdów.** Konsulat Generalny RP. Wstęp wolny, rezerwacja: adamuszek@gmail.com.
Do 15 grudnia	**Wystawa polskich artystów, członków grupy PAAC "Hybrid Identity**". L'Entrepot Lachine, La salle d'exposition d'arts visuels. 2901 Boul. Saint -Joseph.

Zapraszamy do lektury świątecznego wydania Panoramy!

www.panoramanews.org

Zdrowych, wesołych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia. Niech będą one okazją do zadumy i radości z rodzinnego spotkania. Niech przyniosą wytchnienie od codziennych zmagań i trosk. Oby magia Bożego Narodzenia przetrwała w nas jak najdłużej! A wraz z nadchodzącym Nowym Rokiem życzymy pomyślności oraz spełnienia się najskrytszych marzeń. Szczęśliwego Nowego Roku 2020 życzy administracja wszystkim mieszkańcom oraz pracownikom CHSLD Polski im. Marie-Curie-Skłodowska.

***

Najlepsze życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku dla Polonii od Grupy II – X PKTWP. Aby przyjście na świat Chrystusa przyniosło ze sobą radość, pokój, nadzieję i miłość. Wszystkim sympatykom i członkom Grupy II - X PKTWP dużo zdrowia, pogody ducha i szczęścia w Nowym 2020 Roku składa Zarząd Grupy.

***

Wesołych, rodzinnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku dla klientów delikatesów Chopin przesyła Ewa Szypura

***

Wesołych i pełnych radości Świąt Bożego Narodzenia, a w Nowym 2020 Roku pasma sukcesów oraz spełnienia marzeń i planów życzy Firma WAWEL. Serdecznie zapraszamy na świąteczne zakupy do naszych cukierni.
https://www.patisseriewawel.com/

***

Życzenia Wesołych i Radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego Roku dla klientów delikatesów Euro-Batory oraz słuchaczy Radia Polonia i czytelników PANORAMY przesyła Jadwiga Czerkawska.

HISTORIA

100-lecie Konsulatu Polskiego w Montrealu

100 lat działalności polskiej placówki konsularnej w Montrealu to długa historia misji dyplomatycznej w służbie Polonii, to piękna karta kształtowania świadomości narodowej w środowisku "emigracji za chlebem", to również dokonania kolejnych szefów placówki. Wszyscy konsulowie generalni zarządzający placówką w latach 1919 - 1945 starali się jak najlepiej służyć Polsce, Polonii kanadyjskiej oraz stworzyć solidne podstawy współpracy polsko-kanadyjskiej. Do dziś te założenia stanowią fundament służby konsularnej w Kanadzie w myśli hasła: "Być wiernym Ojczyźnie mej, Rzeczypospolitej Polskiej". Warto przypomnieć początki placówki.

Otwarcie Konsulatu Generalnego RP w Montrealu nastąpiło 15 grudnia 1919 roku, co czyni go najstarszą polską placówką w Kanadzie. Główne biuro konsularne znajdowało się w lokalu przy ulicy 506 Sherbrooke West, zaś biuro paszportowe zajmowało lokal przy ulicy St. Antoine. Adres konsulatu często zmieniał się, bo biura wynajmowano w różnych punktach miasta, lecz to, co kryło się pod nazwą "konsulat", to byli szefowie placówki. Montreal miał i ma do dziś, szczęście do wyjątkowych osób. W okresie międzywojennym stanowisko konsula generalnego w Montrealu piastowali: Jan Józef Okołowicz, dr Michał Straszewski, dr Jerzy Albert Adamkiewicz, Władysław Kicki, dr Tadeusz Brzeziński. Konsul Adamkiewicz konsekwentnie dążył do utworzenia nowej placówki w Ottawie w celu rozdzielenia obowiązków konsularnych i dyplomatycznych oraz zwiększenia skuteczności polskich służb. W połowie lat 30. opieka nad polonijnymi skupiskami w Kanadzie rozdzielona była na trzy polskie placówki konsularne w Montrealu, Ottawie i Winnipeg, co pozwalało na znacznie lepszy kontakt z polskimi osadnikami, skuteczniejsze rozwiązywanie ich problemów i lepszą współpracę z Dominium Kanady. O ile współpraca z Kanadą i promocja Polski stanowiły cel działalności placówki, to jednak opieka nad emigrantami od początku istnienia konsulatu, pochłaniała najwięcej uwagi i zabiegów. Na dorocznych bankietach i zebraniach organizacji polonijnych obecny był zawsze konsul generalny lub jego zastępca, obchodzono uroczyście święta narodowe, na gwiazdkę rozdawano dzieciom paczki, konsulat wspomagał chorych i bezrobotnych, organizował odczyty w klubach, przesyłał prasie kanadyjskiej i wszystkim zainteresowanym informacje dotyczące Polski. Ważnym projektem placówki było stymulowanie młodego pokolenia w kontynuowaniu nauki i zachowaniu polskości oraz ugruntowywanie poczucia tożsamości narodowej.

Okres II wojny światowej był trudnym czasem dla społeczności polskiej w Kanadzie. W tym czasie dr Tadeusz Brzeziński - Konsul Generalny w Montrealu, Wiktor Podoski - Konsul Generalny w Ottawie, zaś od 1942 roku poseł RP w poselstwie RP w Ottawie, dr Wacław Babiński - od września 1944 roku poseł nadzwyczajny i minister pełnomocny RP przy rządzie kanadyjskim, stali się opiekunami Polaków w Kanadzie. Sprawą, która pokazała wysoką pozycję polskiej dyplomacji, jak również ofiarność Polonii, była nagła konieczność zaopiekowania się skarbami wawelskimi, które dotarły do portu w Halifaxie w lipcu 1940 roku. Znalezienie bezpiecznego miejsca dla 24 skrzyń, zdobycie zgody, by bezcenne narodowe pamiątki mogły być przechowywane na terenie Kanady, opieka konserwatorska, negocjacje, by skarby wawelskie powróciły na Wawel - to długa i fascynująca epopeja, która do dziś stanowi temat studiów i prac zarówno historycznych jak i popularnonaukowych.

Po trudnym okresie funkcjonowania konsulatu za czasów PRL-u, dopiero przemiany demokratyczne w Polsce i Europie, po 1989 roku, pozwoliły na stworzenie placówki konsularnej par excellence nowoczesnej, łączącej misję dyplomatyczną i reprezentacyjną z ożywioną działalnością kulturalną, skierowaną zarówno do Kanadyjczyków, jaki i do Polaków. Koncerty muzyczne, odczyty, wystawy, obchody rocznic narodowych, spotkania literackie, podróżnicze i okolicznościowe - wszystkie te wydarzenia mają swoją publiczność i są dowodem, że polska placówka dyplomatyczna w Montrealu ma nadal szczęście do zarządzających nią osób. Głęboki ukłon i podziękowanie należą się Konsulowi Generalnemu panu Dariuszowi Wiśniewskiemu oraz panu konsulowi Michałowi Faleńczykowi, którym zawdzięczamy restytucję placówki i uczynienie z niej na ziemi kanadyjskiej naszej małej polskiej ojczyzny.

Uroczystość upamiętniająca 100-lecie działalności Konsulatu Generalnego RP w Montrealu odbędzie się 10 grudnia 2019 roku o godzinie 19 w siedzibie konsulatu przy 3501 Avenue du Musee.

Katarzyna Szrodt

Katarzyna Szrodt - doktor nauk humanistycznych, badacz emigracji artystycznej do Kanady, animatorka życia kulturalnego, kurator wystaw, felietonistka w prasie polonijnej. (Montreal - Warszawa)

Grudzień - nie tylko świąteczny

Grudzień to w polskim kalendarzu nie tylko miesiąc przygotowań do najpiękniejszych świąt oraz oczekiwania nadejście Nowego Roku, to także miesiąc pamięci o ofiarach "wydarzeń grudniowych 1970" i ofiarach stanu wojennego z 1981 r.

Po 14 grudnia 1970 r. w Gdańsku, Gdyni, Szczecinie i innych miastach Wybrzeża wybuchły protesty robotników wywołane ogłoszonymi przez władze podwyżkami cen żywności i innych artykułów pierwszej potrzeby. Przybrały one formę strajków w zakładach pracy oraz manifestacji ulicznych. Protesty wybuchły także w innych regionach Polski, aczkolwiek na Wybrzeżu miały one największą skalę i tam reakcje władz były najbardziej brutalne. W miastach na ulice wyprowadzono ZOMO (specjalne jednostki milicji) oraz wojsko, w tym czołgi. Do protestujących robotników strzelano nabojami ostrymi.

Według oficjalnych danych w czasie robotniczych protestów na Wybrzeżu w grudniu 1970 r. zginęło 45 osób, a 1165 osób zostało rannych. Kilka tysięcy osób (dokładna liczba nie jest znana) zostało zatrzymanych, aresztowanych i pobitych. Wojsko, milicja i służby więzienne traktowały zatrzymanych bardzo brutalnie.

Także w kilku miastach poza Wybrzeżem (m.in. w Białymstoku, Warszawie i Wrocławiu) wybuchały strajki (na ogół krótkotrwałe), którym towarzyszyły burzliwe wiece.

Choć strajki na Wybrzeżu w grudniu 1970 r. zostały brutalnie stłumione, cel protestów został osiągnięty. Po rezygnacji Władysława Gomułki, stanowisko I sekretarza KC PZPR objął Edward Gierek, który doprowadził w połowie lutego 1971 r. do odwołania podwyżek cen.

***

13 grudnia 1981 r. w Polsce wprowadzono stan wojenny. Jego celem było zatrzymanie przemian demokratycznych, których symbolem był Niezależny Samorządny Związek Zawodowy "Solidarność", powstały po strajkach w sierpniu 1980 r.

Dekret o wprowadzeniu stanu wojennego był niezgodny z obowiązującym wówczas prawem, ale ekipa generała Jaruzelskiego miała w swoich rękach argument siły, wynikający z kontroli nad wojskiem, milicją i administracją państwową oraz poparcie ze strony władz wszystkich "bratnich państw obozu socjalistycznego".

Wprowadzono godzinę milicyjną, czyli zakaz przebywania poza domem od godz. 22 do godz. 6 rano. Każdy wyjazd poza miejsce zamieszkania wymagał specjalnej przepustki. Wyłączono telefony, co uniemożliwiało między innymi wzywanie pogotowia ratunkowego i straży pożarnej. Wprowadzono oficjalną cenzurę korespondencji. Większość najważniejszych instytucji i zakładów pracy została zmilitaryzowana i była kierowana przez ponad 8 tys. komisarzy wojskowych. Zawieszono wydawanie prasy, poza "Trybuną Ludu" i "Żołnierzem Wolności". Zawieszono działalność wszystkich organizacji społecznych i kulturalnych, a także zajęcia w szkołach i na wyższych uczelniach.

Ponad 5 tysięcy osób, uznanych za zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa i porządku publicznego zostało pozbawionych wolności bez wyroków sądowych. Umieszczono ich jako "internowanych" w kilkudziesięciu ośrodkach odosobnienia na terenie całego kraju. Wśród "internowanych" byli przede wszystkim przywódcy "Solidarności" i jej doradcy, członkowie komisji regionalnych i zakładowych "Solidarności" z dużych fabryk, działacze opozycji oraz intelektualiści związani z "Solidarnością". Ich rodziny przez wiele tygodni były pozbawione informacji co się z nimi dzieje.

14 grudnia rozpoczęły się pierwsze strajki okupacyjne w dużych zakładach przemysłowych. Strajkowały huty, kopalnie, porty, stocznie w Trójmieście i Szczecinie, największe fabryki, w całej Polsce. Strajkowano w sumie w około 200 zakładach (w 50 utworzono komitety strajkowe), na około 7 tys. istniejących wtedy w Polsce przedsiębiorstw.

W około 40 zakładach doszło do brutalnych pacyfikacji strajków, przy użyciu oddziałów ZOMO i wojska, wyposażonych w ciężki sprzęt. Szczególnie dramatyczny przebieg miały pacyfikacje strajków w kopalniach na Górnym Śląsku, gdzie górnicy stawiali czynny opór. 16 grudnia 1981 r. w Kopalni Węgla Kamiennego "Wujek" w trakcie kilkugodzinnych walk milicjanci użyli broni palnej, zabijając 9 górników. 23 grudnia przy wsparciu czołgów i desantu ze śmigłowców stłumiono strajk w Hucie "Katowice". W kopalniach, gdzie zdecydowano się prowadzić protest pod ziemią, ostatnie strajki okupacyjne zakończyły się 24 grudnia (w kopalni "Ziemowit") i 28 grudnia (w kopalni "Piast").

W grudniu 1981 r. doszło do demonstracji ulicznych m.in. w Warszawie, Krakowie i Gdańsku. Największa z nich, w trakcie której milicjanci zastrzelili jednego z uczestników, odbyła się w Gdańsku. Wprowadzając stan wojenny władze komunistyczne nie zdecydowały się zaatakować bezpośrednio Kościoła Katolickiego. Przez cały rok 1982 w wielu miastach Polski odbywały się demonstracje przeciwko stanowi wojennemu, które były brutalnie rozbijane przez milicję.
Stan wojenny został ostatecznie odwołany 22 lipca 1983 r. Dokładna liczba osób, które w wyniku

wprowadzenia stanu wojennego poniosły śmierć, nie jest znana. Przedstawiane listy ofiar liczą od kilkudziesięciu do ponad stu nazwisk. Nie ma wiarygodnych danych pozwalających oszacować liczbę osób, które straciły w tym okresie zdrowie na skutek prześladowań, bicia w trakcie śledztwa czy też podczas demonstracji ulicznych. Kilkadziesiąt tysięcy Polaków zdecydowało się po stanie wojennym na emigrację.

Dariusz Wiśniewski

Dariusz Wiśniewski - historyk z wykształcenia, dyplomata z zawodu, od ponad 25 lat pracuje w Ministerstwie Spraw Zagranicznych RP, od lutego 2018 r. Konsul Generalny RP w Montrealu.

WOKÓŁ ŻYCIA

Święta, święta...

Przełom starego i nowego roku to czas szczególny, ale i wymagający. Dużo zaleceń i oczekiwań. Święta z obowiązkową "magią" i powszechną szczęśliwością. Uporządkowanie spraw, żeby w Nowy Rok wejść z czystym kontem (i sumieniem), a potem hucznie go przywitać podczas szalonej, powtarzam - koniecznie "szalonej" zabawy w Sylwestra. Prawda jest taka, że w Nowy Rok wchodzimy raczej z wyczyszczonym, a nie czystym kontem, a 31 grudnia jesteśmy tak zmęczeni, że nawet nie chce nam się wychodzić z chaty. Ja od ponad piętnastu lat pod koniec listopada wraz z przyrodą wyhamowuję i wchodzę w tryb slow. To mój czas konserwacyjno-naprawczy.

Generalnie jestem osobą pogodną, ruchliwą, mam sporo energii, lubię śmiać się i żartować. I tak jest przez 10 i pół miesiąca. A pod koniec listopada opatula mnie mrok i wrzuca w nastroje refleksyjne. Kiedyś się tym martwiłam, no bo jak to, okres świąteczny to taki "radosny czas", a ja uciekam pod koc? Dzisiaj, o dzięki Ci dojrzałości, uważam, że to Opatrzność nade mną czuwa i pozwala przeczekać te pełne szaleństwa dni. Zamykam głowę na większość bodźców z zewnątrz. Na powszechne narzekanie, że ciemno i buro, na okładkowe opowieści celebrytów o tym, jak bardzo, ale to bardzo kochają Święta i jak będzie cudownie, na konsumpcyjne nagonki podkręcane przez media i centra sklepowe, disco-folkową plejadę Christmas songs na wszystkich częstotliwościach od świtu do nocy i cały ten świąteczny zgiełk. Wycofuję się do mojej prywatnej Świątyni Dumania. Zaszywam się w ciszy i spokoju i niespecjalnie uczestniczę w tumulcie i pospolitym ruszeniu na zewnątrz.

Ktoś może powiedzieć, że to wygodna wymówka, żeby wymigać się od świątecznych obowiązków. Być może, ale być może tak instynktownie działa moja podświadomość, która chroni mnie przed uderzeniem stresu i samoczynnie włącza poduszkę powietrzną. Okres Bożego Narodzenia od lat jest coraz trudniejszy, zwłaszcza dla kobiet. Presja społeczna na perfekcyjne przygotowanie Świąt jest ogromna. Wypada tym wszystkim wymaganiom sprostać, w domu ślicznie, pod choinką pełno, na stole smacznie i elegancko, a Ty droga Pani Domu też masz być piękna, elegancka i promieniejąca szczęściem rodzinnym. I tylko nie zemdlej ze zmęczenia, bo to w złym tonie.

Czytałam artykuł, w którym dziennikarka rozmawia z panią psycholog o swoich Świętach i jak dla mnie był to obraz koszmarny. Autorka jest kobietą ambitną i chce wszystko zrobić "siama", no jak to nie poradzi sobie? Cóż z tego, że pracuje na pełny etat? Zaprasza na Wigilię całą rodzinę, i tę bliższą i tę dalszą, razem ok. 15 osób. Po kolei odrzuca pomoc męża, nastoletnich dzieci, różnych cioć oferujących przygotowanie dań wigilijnych. Siama! Efekt jest taki, że już kilka dni przed uroczystą kolacją jest nieprzytomna ze stresu i zmęczenia, warczy na domowników, a podczas Wigilii ma ochotę się popłakać i po prostu iść spać. Czy tak właśnie ma wyglądać to rodzinne spotkanie?

Inny wariant to sytuacja, kiedy gospodyni nie może liczyć na pomoc ani domowników ani gości, bo się wykręcają jak mogą, a każdy chętnie przyjdzie na gotowe. Czuje się wtedy osamotniona w rytuale dbania o tradycję, a nie ma w sobie na tyle odwagi, żeby zastrajkować i powiedzieć "Dość! To są też wasze Święta!" I znowu jest kwas, zmęczenie i fałszywe uśmiechy. Szkoda.

Żyjemy w zwariowanych czasach, tempo codzienności (zwłaszcza w dużych miastach) jest ogromne, wszyscy mamy wiele obowiązków i zajęć, ciężko pracujemy, do tego dochodzą niepokoje w kraju i na świecie, nieustanne bębnienie mediów, również społecznościowych i coraz większa presja konsumpcyjnego modelu "słodkiego, miłego życia". Kto jest to w stanie wytrzymać? Nic dziwnego, że Boże Narodzenie jest naprawdę trudnym czasem dla wielu osób.

Moja rodzina od lat ma zdroworozsądkowe podejście do Świąt i chwała jej za to. Bez spinki i nadmiaru okolicznościowego heroizmu. Wigilia jest z reguły u mnie, bo dawno już przejęłam pokoleniową pałeczkę od Mamy. Dzielimy się obowiązkami kulinarnymi, każda "frakcja" przygotowuje 3 potrawy, w rodzinie

nie ma małych dzieci, więc kilka lat temu zrezygnowaliśmy też z prezentów. Początkowo było "głupio", teraz czujemy ulgę, że nie musimy uczestniczyć w gonitwie po sklepach, poza tym nie ma problemu z dziesiątym świecznikiem albo nietrafioną książką. Strywializowane Święta? Niezgodnie z tradycją? Być może. Ale za to autentycznie spokojne, zdrowe i wesołe. Atmosfera jest bardzo dobra, nikt nie pada na twarz, rozmawiamy, śmiejemy się, słuchamy kolęd. I czyż to nie jest najważniejsze?

A ja dzięki grudniowemu spowolnieniu i wyciszeniu wchodzę w Nowy Rok zregenerowana, z dobrą energią i w świetnym humorze. Styczeń to u mnie z reguły jeden z najlepszych miesięcy w roku i działam jak nakręcona. Detoks od grudniowego szumu powoduje, że głowę mam wypoczętą, wyczyszczoną z nadmiaru spamu i nie moich myśli. Nie wypisuję sobie list z noworocznymi postanowieniami, ale mam sprecyzowane plany i wiem, w jakim kierunku chcę iść. Najważniejsze, że jest optymizm, motywacja i dobre nastawienie.

Dla mnie priorytetami są zdrowie i otwarte serce. W wieku 50+ zaczyna coś już w maszynerii szwankować i trzeba się bardziej starać. Dlatego nadal stawiam na dobrą dietę, sporą porcję ruchu i unikanie stresu. Silnymi punktami w moim antykorozyjnym programie jest dystans do rzeczywistości, jak najwięcej dobrego humoru i racjonalne gospodarowanie siłami. Regularny odpoczynek i regeneracja. A nowe przeżycia i spełnianie marzeń, choćby tych najskromniejszych, to najsilniejsze, odmładzające afrodyzjaki dla duszy. Otwarte serce? Zmienia życie. Ostatnimi czasy przekonuję się, co to znaczy prawdziwa przyjaźń i dobre relacje. Dbajmy o naszych bliskich i o przyjaciół, a czasem może nawet o zupełnie obcych ludzi, którzy mogą być w potrzebie. Wykażmy więcej zainteresowania, tolerancji, zrozumienia, akceptacji i zwykłej ludzkiej życzliwości. Jestem pewna, że wprowadza to nową jakość w nasze życie, coś o czym wszyscy marzymy. Zmiękcza serca. Jak happy end w hollywoodzkim filmie.

I tego Wam życzę! Zdrowia i otwartych serc. Życzę Wam dobrego Roku! Dbajmy o siebie! O swoje potrzeby i uśmiech na twarzy. Życzę Wam też odwagi do pójścia swoją drogą. Najwyższy czas.

Ela Hübner

Ela Hübner - blogerka 50+ z Warszawy (www.fajna-baba-nie-rdzewieje.pl), która pisze o tym, że także w wieku dojrzałym można czuć się atrakcyjnym i spełnionym. Przekonuje, że właśnie teraz, kiedy kobietom mija podobno "termin przydatności do użycia", można odnaleźć siebie, realizować swoje pasje i potrzeby. Autorka 10 przykazań anty-korozyjnych, zwolenniczka zdrowej diety i ruchu na co dzień. Za swoją działalność została przez tygodnik "Wysokie Obcasy" wybrana do zaszczytnego grona "50 śmiałych kobiet 2018".

Zespół napięcia przedświątecznego

Kochani, drodzy Państwo! Już pora odłożyć na bok takie głupoty jak wybory, partie polityczne i ich sojusze, ustawy, budżety, deficyty oraz inne tego typu dyrdymały! Zdrowy rozsądek nakazuje, abyśmy zajęli się czymś bardziej pożytecznym, a mianowicie pragmatycznym kompletowaniem listy pożądanych prezentów i pisaniem supliki do św. Mikołaja.

Sytuację mamy korzystną, los obdarzył nas doskonałymi warunkami do spędzania świąt panajezusowych narodzin. Śniegu mamy w bród, solidne mrozy też, jesteśmy jednym z tych krajów, które są najbliżej bieguna północnego czyli samego centrum świątecznego universum. Mamy też swojego, kanadyjskiego świętego Mikołaja, który przyjmuje i rozpatruje listy od ufnych dzieci i przezornych dorosłych. Nasz własny święty, czyli Saint Nick jest pełnoprawnym kanadyjskim obywatelem, z paszportem wystawionym przez właściwego ministra, adresem i kodem pocztowym. Dostaje on milion listów rocznie, co znaczy, że mimo bezlitosnej konkurencji jego pozycja ustaliła się, działalność okrzepła, nasze więc szanse na pozytywne rozpatrzenie zawartych w listach postulatów upominkowych są znaczne.

Jeden malec pyta drugiego: Co przyniósł ci Mikołaj? Trąbkę! Eeee, to kiepsko! Coś ty, to wspaniały prezent. Zarabiam na nim dolara dziennie. I kto ci płaci? Tata, żebym przestał grać!

Zanim jednak zaczniemy zawracać głowę świątobliwemu biskupowi rozważmy inne rozwiązanie, mające co prawda zastosowanie tylko w jedną stronę, dotyczy bowiem prezentów, których jesteśmy potencjalnymi ofiarodawcami - chodzi o spiralne przekazywanie upominków będących już w obiegu, które to zjawisko przybiera w Kanadzie rozmiary wręcz epidemiczne.

I właśnie teraz czas jest odpowiedni, żeby dokonać przeglądu

otrzymanych kiedykolwiek dóbr, których nie udało nam się spożytkować i zaprogramować ich redystrybucję pomiędzy krewnych i przyjaciół. Dobrze jest oczywiście pamiętać, kto w ubiegłych latach ofiarował nam świece zapachowe, pachnące mydełka, woniejące saszetki, kolekcje dżemików, ramkę do fotografii, artystycznie wykonaną z muszelek, tekturowe oraz ceramiczne podstawki pod szklanki, niezliczone komplety serwetek ozdobnych jak również kalendarze różnego sortu. Bardzo trzeba uważać z czekoladkami, po paru latach robią się białe i twardnieją. Sama takie kiedyś dostałam. Ale moi przyjaciele są bezpieczni, nie ma mowy aby jakiekolwiek słodycze poleżały u mnie dłużej niż tydzień.

Wiemy już, że za nieeleganckie uchodzi ofiarowanie troskliwym krewnym lub życzliwym przyjaciołom tego samego upominku, którym oni obdarowali nas rok wcześniej. Należy odczekać co najmniej trzy lata lub osiągnąć sukces metodą sprytnego przepakowania prezentu i wręczenia go w ostatniej chwili, żeby obdarowany nie zdążył zbystrzeć i prezentu uniknąć. Kiedyś dostałam torcik wedlowski, po rozpakowaniu okazało się, że zdobi go napis "Wesołych świąt dla Felicji".

Darem, krążącym stosunkowo długo w upominkowym tańcu, są tanie wina: im większa berbelucha, tym częściej przechodzi z rąk do rąk. Pamiętam pewną butelkę bezalkoholowego szampana, która długo krążyła wśród znajomych, nie było bowiem takiego desperata, który zdecydowałby się ją otworzyć. Wydaje się, że najlepszym prezentem, oprócz oczywiście solidnie wypchanej koperty, jest więc butelka porządnego alkoholu o przyzwoitej mocy. Bo to jest tak: dasz komuś płytkę DVD z ambitnym filmem albo muzyką klasyczną, obejrzy, wysłucha i odłoży, dasz książkę, przeczyta i odłoży, a jak dostanie butelkę rumu Bacardi o pojemności 1,14 l., to postawi na etażerce i będzie sobie ta butelka stała! Możemy być również pewni, że przyjaciele obdarowani zestawem domowego kina, zegarkiem marki Rolex, Mercedesem lub oryginałem Kossaka uznają te podarki za trafione i zatrzymają te drobiazgi na zawsze.

O ile każda przeciętna kobieta jest w okresie przedświątecznym w stanie wymyślić, kupić, przygotować, zapakować kilkadziesiąt prezentów, w tym paru rezerwowych dla tych, o których w życiu by nie pomyślała, a którzy jednak mogliby ją czymś obdarować i co by było, gdyby ona nie mogła się zrewanżować, to dla mężczyzn grudzień jest bardzo trudnym okresem. Moja przyjaciółka, pragnąc oszczędzić mężowi traumatycznych przeżyć, poprosiła go po prostu o perfumy." Jakie?" dociekał małżonek. "Coś subtelnego" mało precyzyjnie podsunęła moja przyjaciółka i za godzinę miała telefon ze sklepu." Słuchaj, oni tu nie mają takich perfum i pytają o producenta"." Jakich perfum?"," No, tych co chciałaś "Coś subtelnego".

Ten problem dał się już zauważyć podczas pierwszych świąt Bożego Narodzenia. Wiemy przecież z Biblii, że trzej królowie zjawili się w Betlejem i ofiarowali dzieciątku Jezus mirrę, kadzidło i złoto. O ile złoto jest zawsze stosownym prezentem, to kto daje dziecku żywicę albo afrodyzjak? Na pewno żadna kobieta by tego nie zrobiła. Jeśli zatem ty, który trzy lata temu obdarowałeś żonę na gwiazdkę skarpetkami, dwa lata temu dezodorantem, a w zeszłym roku również skarpetkami i, zgodnie z ciągiem logicznym, znowu planujesz dezodorant, puknij się w głowę. Przy takiej skostniałej konsekwencji żona okrzyknie cię karciarzem, nudziarzem i sknerą.

Nie kupujemy nigdy nikomu sweterków z Rudolfem czy innym bałwanem, w którym pokazanie się publicznie to straszliwy obciach, nie obdarowujemy przyzwoitych ludzi koszulkami ze śmieszno-żenującymi napisami typu "Najlepszy towar w mieście", "Robię dobrze" itp.
Nie polecam również chłamu ze sklepów internetowych, szczególnie tak zwanych durnostojek czyli różnych kotków, słoników, małpek, wazoników i talerzyków.
Gdziekolwiek to postawisz nigdzie nie pasuje, za to zbiera kurz. Widziałam podświetlane od środka alabastrowe popiersie Maryi z twarzą gwiazdki pop Britney Spears. A już prawdziwy zachwyt wzbudza zestaw religijnych figurek pod nazwą "Jezus is my coach". Widzimy Syna Bożego jak gra w futbol amerykański, kopie piłkę po europejsku, prowadzi brawurowo krążek hokejowy oraz uczy, jak z karate upomnieć grzesznika i skarcić go bejsbolem.

Na fali religijnych uniesień też można się poślizgnąć, co przytrafiło się pewnemu wysokiemu rangą działaczowi partyjnemu:
- Wylali mnie z PiS!
- Dlaczego, za co?
- Wylali mnie, bo się modliłem!
- A o co się modliłeś?
- Wiadomo, o pomyślność moją i rodziny.
- I za to spotkała cię kara?
- Prezes uznał, że porozumiewam się z wyższą instancją za jego plecami.

A wracając do prezentów, to fajny upominek zafundował sobie na dzień dobry nowo powołany polski rząd, pierwszą rządową ustawą podwyższając akcyzę na alkohol etylowy i wyroby tytoniowe, w trosce o nasze zdrowie, naturalnie. Budżet

ma zyskać na tym 1,7 mld zł. Rebiata za wschodnią granicą zaciera ręce, zadowoleni, że św. Mikołaj o nich nie zapomniał...

I tak to świąteczny, religijny nastrój budzi w nas chęć czynienia dobra, porusza najszlachetniejsze struny naszej duszy, każe okazać bliźniemu miłość i współczucie. I już bez kpinek przytoczę Państwu opowieść pewnej mądrej i doświadczonej nauczycielki, pracującej z dziećmi szczególnej troski, która ze wzruszeniem wspominała przeżycie, którego doświadczyła. Jeden z jej podopiecznych otrzymał w szopce rolę złego karczmarza, który miał tylko jedną kwestię do wypowiedzenia: "Nie ma miejsc w gospodzie!". Podczas prób wszystko szło dobrze, kiedy jednak podczas spektaklu Józef ze łzami w oczach błagał o schronienie dla swej zmęczonej, zziębniętej, ciężarnej żony, chłopczyka ogarnęła litość i ku zdumieniu widzów szerokim gestem zaprosił świętą rodzinę do środka, mówiąc: "Proszę bardzo, jakoś się pomieścimy..." Jedni się śmiali, inni mieli łzy w oczach.

Więc z całego serca życzę Państwu i sobie, żebyśmy zachowali taką dziecięcą wiarę w dobro, zachowali czystość serc i nie porzucili nadziei. Bo gdy jest nadzieja, to i los się słucha, bo przecież nic nie może zwyciężyć siły dobra.

Danuta Owczarz-Kowal

Danuta Owczarz-Kowal - filolog orientalny i prawnik. Kiedyś zawarła pewien kompromis ze światem i od tego czasu oboje nieźle sobie radzą. Jest spoko, chociaż świat czasami potrzebuje poprawek... (Montreal)

KULTURA

Cohen uhonorowany

Dla fanów Leonarda Cohena i kolekcjonerów z pewnością ważną datą był 21 września 2019 roku. Wtedy to Poczta Kanadyjska wprowadziła do obiegu trzy znaczki z wizerunkiem artysty, nie jest to przypadek, że miało to miejsce akurat tego dnia. 21 września 1934 roku w Montrealu w Westmount urodził się Leonard Cohen. W tym roku przypada 85 rocznica jego urodzin.

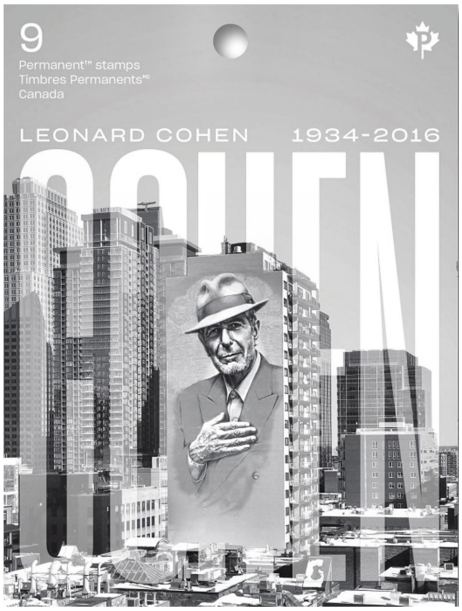
Przed budynkiem Poczty na ul. Saint-Catherine West w Montrealu, w sobotnie przedpołudnie ustawiła się długa kolejka. Miłośnicy muzyka, pieśniarza, poety, mogli celebrować to ważne wydarzenie przy kawałku ciasta, a szczęściarze mieli okazję wygrać ciekawe nagrody związane z twórczością Mistrza.

Jak czytamy na stronie internetowej The Globe and Mail, znaczki przedstawiają Cohena w różnych etapach jego życia. Na srebrnym widzimy więc Cohena "poetę" z 1967 roku. Znaczek złoty, to rok 1988, z czasów, kiedy Cohen wydał album "I'm Your Man" (z charakterystyczną czarno-białą okładką, na której artysta prezen-tuje się z bananem w ręku). Przyznaję, że jest to płyta, od której moja platoniczna miłość do artysty się rozpoczęła. Znaczek brązowy pokazuje artystę dojrzałego, z roku 2012. Co ciekawe, znaczki będą dostępne tylko przez dwa lata.

Przy okazji ich wydania myślę, że warto nieco pochylić się nad sylwetką i bogatą twórczością Cohena. Wydaje mi się, że jego fenomen tkwi przede wszystkim w uczciwości z jaką traktował odbiorców. Wszystko, co miał do powiedzenia pochodziło z serca i duszy, nieco mrocznej, momentami smutnej, ale też niepozbawionej poczucia humoru, co słychać chociażby w wywiadach.

Kilka razy sam muzyk wspomina także o depresji. Jego piosenki, to przepojone cierpieniem, miłością, bólem i zdradą rozmowy z samym sobą i słuchaczem. Ale jest też nadzieja. Bo nawet pęknięcia, rysy, służą temu, by przechodziło przez nie światło. Rozmowy z Bogiem, czy też wątpliwości nad jego istnieniem. Wszystko to można odczytać w tych małych "dziełach sztuki" jakimi są piosenki Leonarda Cohena.

Cohen powiadał, że został obdarzony złotym głosem, śpiewał głosem o głębokiej, pięknej barwie. Nie uważał się za piosenkarza i wielu nawet jego fanów przyznaje, że nie śpiewał idealnie. A jego przeciwnicy twierdzą, że na koncertach był nudziarzem.



Ale, chyba wszyscy zgodzą się, że pisał pięknie. Dla mnie Cohen, to przede wszystkim poeta. Był

skromny, pokorny i to było prawdziwe. Za to kochały go tłumy, w piosence "Hallelujah" przyznaje, że cokolwiek robił, starał się robić to najlepiej jak potrafił, a potem zaraz skromnie dodaje, że było to za mało. Jednak mówił prawdę, nie oszukiwał swoich fanów.

Jego ostania płyta "You Want It Darker" to pożegnanie, pogodzenie się z tym, co nieuniknione. Została wydana w październiku 2016 roku, Cohen zmarł w Los Angeles ponad miesiąc później 7 listopada 2016 r.

Katarzyna Knieja

Katarzyna Knieja - pedagog z wykształcenia, miłośniczka kultury, podróżowania, natury i zwierząt. Mieszka w Montrealu.

Muzyka Indian Amerykańskich

Nierzadko przy różnych okazjach oglądamy tańczących i śpiewających Indian. Folklor muzyczny Amerindiens czyli Indian amerykańskich stanowi niezaprzeczalnie ciekawy relikt przeszłości. Jest on również naturalną częścią kultury współczesnej Kanady. Liczne szczepy Indian zamieszkujące Kanadę, w tym prowincję Quebec (Kri, Mohawkowie czy Irokezi), podtrzymują wielowiekowe tradycje muzyczne, związane przede wszystkim z rytuałami. Muzyka tych szczepów integruje się silnie z wiarą w życie pozagrobowe i harmonię wszechświata, wiąże się z życiem codziennym, wierzeniami i magią. Jednocześnie spełnia rolę pośrednika w kontaktach z bytami pozaziemskimi. Indianie tańczą i debatują w kole. Symbole przybierające kształty różnych figur odgrywają wielką rolę. Figura koła jest wyrazem równowagi. Koliste obręcze, towarzyszące tańcom, symbolizują cykle życia w przyrodzie, a owalne tamburyny - jedność przeszłości z przyszłością. Muzyka jest traktowana na równi z modłami i zaklęciami i za pomocą arsenału rozmaitych gestów i zwrotów melodycznych ma na celu nawiązywanie kontaktu z pozaziemskimi istotami.

Funkcję magiczną przyjmują też bogate stroje i liczne rekwizyty oraz ozdoby i amulety-maskotki. Celem przywołania duchów są prośby i błagania o udane polowanie, urodzaj, o zapobieżenie chorobom, klęskom i nieszczęściom. Każdy gest i rekwizyt ma znaczenie symboliczne. Najważniejszym elementem rytuału jest śpiew zbliżony do melorecytacji. Jest on elementem każdej ceremonii i wywiera, według wierzeń indiańskich, realny wpływ na przebieg wszelkich wydarzeń. Istotne znaczenie ma też sposób wydobycia głosu: krzyki, wysokie vibrato, naśladowanie głosu zwierząt. Za pomocą specjalnej artykulacji szamani przywołują duchy w celu uzdrowienia chorych.

Mimo wielu cech wspólnych istnieje między szczepami duże zróżnicowanie w zakresie praktyk muzycznych. Różnice te są wynikiem odmiennych warunków klimatycznych, sukcesywnej migracji i zakresu samoizolacji. Poszczególne szczepy posiadają własne kryteria zaszeregowania pieśni do grup związanych z narodzinami, weselem, pogrzebem czy wkroczeniem w dojrzałe życie.

W każdej niemal ceremonii pojawiają się tańce, które są obok śpiewu najważniejszym elementem. Istnieją tańce dziękczynne, wojenne, o wydźwięku społecznym oraz oddające honory zasłużonym osobistościom klanów. Instrumenty akompaniujące tańcom to przeważnie bębny i bębenki, tam-tamy, marakasy, tarki, kołatki, a nawet proste kije uderzane o ziemię. Uderzenia w te perkusyjne instrumenty przypominają i przywołują naturalne rytmy życia i towarzyszą prawie wszystkim rytuałom. Oprócz perkusji używane są też flety, ale tylko w solistycznych partiach pieśni miłosnych. Magiczne cechy nadają fletom wyrzeźbione motywy ptaków jak kaczki, żurawie i głuszce.

Muzyki Indian amerykańskich nie można zrozumieć bez kontekstu kulturowego, który ją otacza. Nie można zatem traktować jej autonomicznie w oderwaniu od środowisk, które ją stworzyły i pielęgnują. Choć siłą rzeczy podlega pewnym transformacjom, to stawia opór wpływom zewnętrznym i przez tysiąclecia prawie nie zmieniła swego wizerunku. Swą nienaruszalność zawdzięcza surowemu przestrzeganiu tradycji pozostawionej przez przodków.

Radosław Rzepkowski

Radosław Rzepkowski - muzykolog, pianista, krytyk muzyczny, publicysta.

LIFESTYLE

Magia Świąt Bożego Narodzenia

Święta Bożego Narodzenia są magiczne, pełne wspomnień z dzieciństwa, pachną jedliną i pierniczkami, migocą świecami i kolorowymi światełkami, błyszczą bombkami i choinkowymi łańcuchami. Wyrywają nas z zimnej, ciemnej grudniowej rzeczywistości i wprowadzają w zaczarowany świat dziecinnych marzeń i nadziei. Czy tak jest rzeczywiście?... Na pewno wszyscy marzymy o takim świątecznym nastroju, o pięknych chwilach spędzonych beztrosko w gronie rodziny i przyjaciół. Nie zawsze się nam to udaje. Jakże często myślimy o nadchodzących świętach z niechęcią: "znowu tyle rzeczy do przygotowania, tyle sprzątania, tyle zakupów, łamania sobie głowy nad wyborem i zakupem prezentów, latania po zatłoczonych sklepach, gotowania, pieczenia". Lista spraw do załatwienia wydłuża się niemal w nieskończoność i ogarnia nas panika, jak się nam uda wcisnąć te dodatkowe czynności w naszą już i tak, tak bardzo zabieganą codzienność. Nie dajmy się! Nie pozwólmy, aby te przedświąteczne paniki obdarły nas ze świątecznych radości, z magii świąt! Czy to jest możliwe i czy jesteśmy w stanie tak to wszystko poukładać, żeby zastąpić panikę niekończącej się listy obowiązków do spełnienia radością z nadchodzących świąt? Tak, to jest możliwe, ale tylko wtedy, kiedy, całkiem nie marzycielsko i nie magicznie zaplanujemy sobie przedświąteczny czas. Tu przychodzi nam z pomocą czas adwentu - z definicji czas oczekiwania na wielkie wydarzenie, na przyjście Pana przynoszące kres ziemskich trosk, wybawienie. A w naszym, dzisiejszym codziennym zabieganym życiu niech się stanie powolnym przygotowywaniem naszego domu, naszego otoczenia, ale i nas samych i naszych bliskich, do przepięknego, magicznego czasu świąt. Tradycja Adwentu sięga IV wieku, jest tak stara, jak tradycja obchodzenia świąt Bożego Narodzenia. Okres ten był bardzo bogaty w ludowe obyczaje wypełniające wierzącym oczekiwanie na narodzenie Jezusa Chrystusa. Obyczaje te wydają się zanikać, jedynie kalendarze adwentowe - płaskie pudełka z okienkami, za którymi kryją się czekoladki przypominają o czekaniu, ale chyba tylko małe dzieciaki otwierając kartonikowe okienka liczą dni do Gwiazdki i czekają na nią z niecierpliwością. A przecież wszyscy możemy ten okres czekania celebrować, wypełnić radością, rodzinnymi spotkaniami; chociaż na krótki, po kolacyjny czas zapalić adwentową świeczkę, poczytać głośno historię biblijną miłe opowiadanie, albo pełen nastroju wiersz, posłuchać muzyki.

Ważna jest ta krótka chwila, kiedy wszyscy siądziemy na moment razem, i zanim znów rozbiegniemy się do swoich zajęć, spędzimy moment na spokojnej rozmowie, oddamy się marzeniom, wspomnieniom, czy, po prostu, oddamy się chwili.

Dobrze jest znaleźć trochę czasu w zabieganym dniu na chwilkę refleksji przy świetle świec adwentowego wieńca

Te króciutkie momenty spokojnej refleksji pomogą nam wczuć się w atmosferę zbliżających się świat i powolutku zaplanować, krok po kroku, co chcemy zrobić, w jakiej kolejności, jak chcemy spędzić świąteczny czas i co z niego jest dla nas najważniejsze. I zacznie nam się wszystko spokojnie w głowie układać: kiedy zawiesić światełka, uprać firanki, a kiedy upiec pasztet, kiedy ciasteczka, jakie ozdoby wybrać na upiększenie wnętrz, kiedy wstawić do domu choinkę, a kiedy ją przyozdobić, kiedy napisać świąteczne kartki czy wysłać świąteczne maile, może zaprosić dzieciaki na wspólne klejenie choinkowych łańcuchów, czy robienie z nimi domku z piernika.

Świąteczne przygotowania mogą się stać dobrą zabawą i źródłem radości

Adwent trwa 24 dni - jest wystarczająco długi, by, po troszku, każdego dnia zamienić czekające nas prace i obowiązki na pełne radosnego oczekiwania przedświąteczne przygotowania.
A potem, kiedy już nadejdą te oczekiwane święta, odkryjemy na nowo ich urok, magię i radość i staną się pięknym uwieńczeniem równie pięknego nastroju oczekiwania wypełnionego ciepłem i ufnością w dobroć świata, otoczenia, ludzi, losu, nas samych.

Niech więc te nadchodzące Święta Bożego Narodzenia będą najlepsze, najwspanialsze, zaczarowane, czego życzę Państwu z całego serca.

Jolanta Duniewicz

Jolanta Duniewicz - architekt (Politechnika Warszawska). Współorganizatorka Montrealskiej Kawiarni Literackiej. Zainteresowana i pełna pasji dla wszystkiego, co ją otacza: od pracy zawodowej, kontaktów międzyludzkich, rozwoju osobistego, przez umiłowanie piękna (od natury do sztuki), aż po dom, ogród, odżywianie, zdrowie, diety, kuchnię, rozrywki, trendy.

Bezgrzeszne słodkości

Święta - jak sama nazwa wskazuje - to czas, w którym się świętuje, a świętowanie w naszej tradycji wiąże się zazwyczaj z biesiadowaniem przy suto zastawionym stole.

Wigilia to nie jest przecież zwykłe przyjęcie, gdzie można wybrać jedną czy dwie potrawy. Tu liczy się przede wszystkim stół, a na nim 12 potraw. Wszystkich trzeba spróbować i nie ma większego znaczenia, że są postne, bo ilość jaką spożyjemy niejako przekreśla tę postność. Okres świątecznego ucztowania nierzadko staje się prawdziwą zmorą nie tylko dla osób dbających o swoją sylwetkę. Wysokokaloryczne potrawy, ciasta, słodkie napoje i presja bliskich, pod którą trudno odmówić sobie dokładki, to nieodłączny element rodzinnych i przyjacielskich spotkań. Czy jednak faktycznie jest to powód do zmartwień? Czy zamiast wykręcać się, uciekać od stołu, odmawiać sobie wszelkich rarytasów nie lepiej jest powiedzieć sobie: "trudno, jeden czy dwa dni w roku mogę sobie pofolgować"? Można też pokusić się o przygotowanie świątecznych potraw z większą dbałością o składniki.

Mamy więc dwie szkoły. Pierwsza to ta, gdzie jemy, pijemy, popuszczamy pasa i nie przejmujemy naszym biednym żołądkiem ani niestrawnością.

Druga to ta, gdzie nie zmieniamy tradycji, ale staramy się nieco zmodyfikować świąteczny jadłospis i ograniczamy dodawane do potraw: soli, cukru i tłuszczu oraz zastępujemy je zdrowszymi odpowiednikami.

Rybę po grecku, można zamienić w bardzo zdrową potrawę, bo ryba i warzywa stanowią lekką, pożywną dietę. Pod warunkiem, że zamiast panierowania i smażenia ryby - upieczemy ją. Do sałatki jarzynowej dodajemy połowę majonezu, a połowę - jogurtu naturalnego. Będzie lżejsza i w smaku i pod kątem kaloryczności.

Bardzo zdrową potrawą jest również śledź w oleju. Pod warunkiem, że dodamy go sami i że będzie to olej tłoczony na zimno. Uzyskamy wówczas potrawę bogatą w białko i kwasy omega. Do ciast zamiast cukru możemy dodawać syrop klonowy, z agawy, stewię albo xylitol, które są zdrowszą jego alternatywą. Zamiast mąki pszennej możemy użyć mąki migdałowej, słodkich ziemniaków albo czerwonej fasoli. Te "odchudzone" ciasta też są pyszne.

Odkąd zainteresowałam się zdrową kuchnią, przez cały rok wypiekam tylko bezgrzeszne słodkości i nawet na święta nie zmieniam składników.

Oto moje autorskie przepisy na pyszne i zdrowe świąteczne łakocie:

ORZECHOWIEC Z OWOCAMI

Składniki:

Daktyle, mąka migdałowa, syrop klonowy, extrakt wanilii, sok z cytryny, orzechy nerkowce, mleko migdałowe, porzeczki, truskawki.

Przygotowanie:

Nerkowce bez soli (najlepsze są białe orzechy) moczymy przez noc lub zalewamy gorącą wodą i wtedy są gotowe do blendowania po 2 godzinach.

Do orzechów dodajemy mleko migdałowe lub kokosowe, sok z cytryny, syrop klonowy lub miód. Wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy do lodówki.

Przygotowujemy spód orzechowca. Wypestkowane daktyle zalewamy gorącą wodą, a następne rozdrabniamy ostrym nożem. Zagniatamy z mąką migdałową, extraktem wanilii i wyrabiamy jak ciasto do pełnego połączenia składników. Masę wkładamy do foremek (albo zwykłej tortownicy wyłożonej folią spożywczą), rozprowadzamy równomiernie po dnie i starannie ugniatamy. Schłodzoną masę orzechową przekładamy do formy, tak by powstały dwie warstwy. Odstawiamy ponownie do lodówki. Po godzinie nasze ciasto wyjmujemy z formy i dekorujemy wg. uznania. Ja mniejszy torcik posypałam mąką migdałową i położyłam na nim gałązkę porzeczek, a większy torcik ozdobiłam truskawkami z syropem klonowym.

TRUFLE WIELOSMAKOWE

Składniki:

Daktyle (ja używam pasty daktylowej bez żadnych dodatków), tahini, mąka migdałowa, gorąca woda.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki mieszam na jednolitą masę, którą dzielę na 3 równe części, by nadać truflom indywidualny smak.

Część I - sezamowa. Do tej masy dodaję dużo ziarenek białego sezamu i 1 łyżkę extraktu wanilii. Wszystko mieszam i obtaczam w ziarenkach sezamu białego.

Część II - borówkowa. Do tej masy dodaję nasączone wcześniej

Część II - borówkowa. Do tej masy dodaję nasączone wcześniej koniakiem borówki i mieszam dokładnie. Obtaczam w wiórkach syropu klonowego (maple flakes).

Część III - orzechowo - czekoladowa. Do tej części masy dodaję rozdrobnione, ale nie zmielone orzechy, pecan, kakao i koniak. Wszystko mieszam dokładnie i obtaczam w czarnym sezamie. Przed podaniem na stół wkładam na 2 godziny do zamrażalnika, a później przechowuję w lodówce w zamkniętym pojemniku.

KULKI ORZECHOWE Z SUSZONYMI OWOCAMI

Bazą są upieczone słodkie ziemniaki.

Do upieczonych, wystudzonych ziemniaków dodaję rozdrobnione, ale nie zmielone orzechy, suszone rozdrobione śliwki, daktyle, morele, kakao i koniak. Wszystko mieszam dokładnie, w rękach formuję kulki i obtaczam w wiórkach kokosowych. Przed podaniem na stół wkładam na 2 godziny do zamrażalnika, a później przechowuję w lodówce w zamkniętym pojemniku.

MUFFINKI Z CZERWONEJ FASOLI

Składniki na ciasto:

1 puszka fasoli czerwonej, 2 jajka, 1 banan, 3 łyżki prawdziwego kakao, 3/4 szklanki ksylitolu lub 1/2 szklanki miodu, 2/3 łyżeczki proszku do pieczenia, 3 łyżki oleju (najlepiej kokosowy).

Przygotowanie:

Dokładnie płuczemy fasolę i przesypujemy ją do dużej miski. Dodajemy do niej jajka, olej, banany, kakao, sodę i miód lub ksylitol.

Bardzo, bardzo dokładnie miksujemy bo jeśli masa nie będzie dostatecznie roztarta, może się kruszyć po upieczeniu. Gotową już masę przelewamy do formy muffinkowej i pieczemy od 40 do 50 minut (po wyciągnięciu z piekarnika ciasto może być trochę płynne, gdy się ochłodzi konsystencja się poprawia). Pod koniec pieczenia muffinków w gorącej kąpieli przygotowujemy polewę rozpuszczając olej kokosowy i mieszając go z kakao i miodem. Upieczone muffinki dekorujemy polewą i owocami. Muffinki najlepiej smakują po kilku godzinach, ale zapach jest tak nieziemski, że trudno wytrzymać.

RÓŻE JABŁKOWE. (TEN PRZEPIS JEST Z YOUTUBE)

Składniki:

Kilka jabłek, ciasto filo, sok z cytryny, dżem pomarańczowy lub brzoskwiniowy.

Przygotowanie:

Jabłka umyć, przekroić na pół, wyjąć gniazda nasienne i pokroić ostrym nożem w bardzo cienkie plasterki. Do miski z ciepłą wodą i sokiem z cytryny wrzucić plastry jabłka.

Poczekać kilka minut by stały się elastyczne i by można było je łatwo zwijać w kwiaty róży. Gotowe ciasto filo pokroić na paski, posmarować je dżemem i układać na nich plasterki jabłka, tak by zachodziły jeden na drugi. (można podpatrzeć w jaki sposób to robić na youtube, wpisując hasło: róże jabłkowe) Gotowe kwiaty piec w formie na mufffiny. 350 F, ok 35 - 40 minut. Należy pilnować, by się zbytnio nie przypiekły. Po wyjęciu z piekarnika i ostudzeniu posypać stewią lub cukrem pudrem, przyozdobić listkami mięty.

Na zakończenie życzę wszystkim wesołych świąt. Niech będzie radośnie, ciepło i miło. Przy stole życzę atmosfery pełnej śmiechu wśród aromatów pysznego jedzenia. Jedzmy i pijmy z umiarem, zdrowo i smacznie.

Bożena Szara

Redaktor naczelna PANORAMY. Jej artykuły publikowała prasa w Polsce, Grecji, USA i Kanadzie. Pracowała w Co-op Radio w Vancouver. Przez 15 lat była producentką autorskiego programu radiowego Jedynka w stacji CFMB 1280 AM. Współpracuje z dziennikiem GAZETA w Toronto. Prowadzi polskojęzyczny program Radio Polonia w Montrealu: www.radiopolonia.org. Ma dwa koty: Felę i Felka.

Century 21

CENTURY 21 Vision Ltée
AGENT NIERUCHOMOŚCI
REAL ESTATE BROKER

NAJLEPSZE PROCENTY HIPOTECZNE !!!!!

5 LAT zmienne - 2.55%!!!

5 LAT stały - 2.44%!!!

MAREK
JABŁONOWSKI
514 991-5505
e-mail: marekj@mail.com

Ogromny wolnostojący 3-plex położony w SAINTE-ANNE-DE-BELLEVUE nieopodal waterfront i college John Abbott ! Znakomita lokalizacja, blisko do stacji kolejki podmiejskiej i Aut. 20 !! Zawsze wynajęty! Możliwość zajęcia jednego z mieszkań, jak rownież można wykończyć dodatkową przestrzeń i zrobić 4-te mieszkanie !!

CENA WYWOŁAWCZA 649.000 $!!!

OKAZJE Z OSTATNIEJ CHWILI :

1. Pierrefonds - Bungalow 3 syp. z garażem i wyk. piwnica 350.000 $
2. Montreal - NDG - duży 2-plex , 2 x 5.5 , wyk. piwnica , cena wyw. 629.000 $
3. Lachine West - 2-plex z garażem , 5 min do basenów miejskich, kortów tenisowych i waterfrontu. Cena wyw. 589.900 $
4. Pointe-Claire - Split level z garażem , pieszo do kolejki podmiejskiej , cena wyw. 424.500 $
5. Montreal - Rosemont - duży 2-plex do remontu , 2 x 5.5 plus garaż ! Cena wyw. 525.700 $
6. Montreal - Hochelaga - 9-plex inwestycyjny , 6 x 3.5 plus 3 x 1.5 . Cena wyw. 890.000 $
7. Beaconsfield- bungalow typu " ranch " , 3+1 syp. , podwojny garaz , ponad 8600 sf działka. Cena wyw. 549.000 $
8. Bank repossession ! Hampstead ! Cottage blizniak 4+1 sypialnie , garaz ! Cena wyw. 799.000 $!!!

Komunikat Zarządu Komitetu Pomocy Dzieciom Polskim

Jesienny Kiermasz 2019 zakończył się dużym sukcesem. Serdecznie dziękujemy Polonii Montrealskiej oraz gościom kanadyjskim za poparcie naszej inicjatywy. Pragniemy także podziękować wszystkim osobom, które przyczyniły się do jego przygotowania i realizacji: Paniom i Panom, którzy przez cztery czwartki przgotowywali potrawy, harcerzom z hufców „Ogniwo" i „Białe Orly", naszym stypendystom oraz wszystkim młodym wolontariuszom. Dziękujemy również naszym wiernym sponsorom, przedsiębiorcom i wystawcom.

Komunikat Polskiej Fundacji Społeczno – Kulturalnej w Quebecu

Zarząd PFSK informuje, że 9 listopada 2019, w siedzibie Związku Weteranów Polskich im. Marszałka Józefa Piłsudskiego odbyła się coroczna uroczystość wręczania dotacji dla organizacji polonijnych i stypendiów studenckich.

W tym roku benefincjantami naszej Fundacji są:

ORGANIZACJE POLONIJNE: Biblioteka Polska, Polska Rada Szkolna, Koło Przyjaciół Harcerstwa, Kongres Polonii Kanadyjskiej (Quebec), Chór Parafii św. Trójcy, Chór Parafii Matki Boskiej Częstochowskiej, Chór Cantate Deo, Zespól Folklorystyczny „Podhale", Grupa Teatralna „Razem", Grupa Taneczna „Tęcza", Fundusz Kształcenia Kleryków, Polski Instytut Naukowy w Kanadzie.

STUDENCI: Stypendia studenckie ufundowane przez Związek Weteranów Polskich im. Marszałka Piłsudskiego, Janine i Władysława Kędzierskich, Franciszka Moskala, Rodzinę Ofrechtów, Michała i Zofię Deschaine Michniewicz, Jadwigę i Michała Markiewicz, Stowarzyszenie Polskich Kombatantów, Marię Budrick Czarnojanczyk otrzymali: BRZESKI David, DERLUKIEWICZ Daniella, KRUPA Anna, NODZYŃSKI Kathy, RYS Caroline, SIKORSKI Daniel, STAWSKA Maya, MURPHY Tyler, ZIENKIEWICZ Adrian.

Przez 40 lat swojej działalności Polska Fundacja Społeczno-Kulturalna udzieliła dotacji i stypendiów na sumę: $1,672,000. Osoby prywatne lub firmy pragnące przyłączyć się do naszej Fundacji prosimy o bezpośredni kontakt poprzez naszą stronę internetową *www.polskafundacja.org*

GALERIA

Hybrid Identity

Kanał Lachine w Montrealu , to miejsce magiczne i historyczne, zbudowany w XIX wieku przy rzece Św Wawrzyńca aby ułatwić statkom przepływ, prawie niemożliwy w miejscu porywistych prądów. Po drugiej stronie rzeki rezerwat plemienia Mohawk. Każdy, kto choć raz miał okazję znaleźć się w tym wyjątkowym miejscu, powie, że jest absolutnie magiczne.

I właśnie tam, w pobliżu ciemnych, jesiennych i zimnych wód rzeki 15 listopada 2019 roku mieliśmy otwarcie naszej wystawy: "Hybrid Identity".

W przeciwieństwie do chłodu na zewnątrz, spotkanie tętniło wzajemną sympatią i uznaniem przybyłych gości ciekawych naszej sztuki.

Wystawa jest bardzo ciekawa jeśli chodzi o jej symbolikę. Zaraz przy wejściu ton nadają dwa niewielkie obrazy: chłodne, błękitne, wprowadzają na salę, w nastrój. Symbolika prezentowanych prac jest wszechobecna, poprzez farby, płótna, rzeźby, tkaninę. Każdy odwiedzający, wrażliwy na sztukę ma szansę wejść niejako w świat artysty. A tych światów jest aż piętnaście, bo tylu właśnie malarzy, rzeźbiarzy i performerów prezentuje swoje prace. Każdy z nas proponuje coś innego, ale wystawa jest spójna. Jest swego rodzaju jednością. Tytuł "hybrydy" tłumaczy i ogarnia tę różnorodność.

Chłodne błękity współgrają z gorącymi odcieniami czerwieni, czy żółci i oranżu, i to m.in. sprawia, że każdy z odwiedzających może znaleźć coś dla siebie.

Artyści wystawiający swoje prace to członkowie grupy Association des Artistes Polonais de Canada.

Wystawa otwarta jest do 15 grudnia w L'Entrepot Lachine, La salle d'exposition d'arts visuels. 2901 Boul. Saint -Joseph. Wstęp wolny.

Serdecznie zapraszamy!

Agnieszka Rajewska

Zdjęcia: Marian Kopczyński

Agnieszka Rajewska - artystka malarka. Lubi tworzyć surrealistyczne i romantyczne historie na płótnie przy użyciu mieszanego medium. Uwielbia malować portrety z psychologicznym akcentem i w poszukiwaniu duszy. Maluje pastelami i farbami olejnymi. Miała kilkanaście wystaw zbiorowych i indywidualnych.

KULTURA

Mumie egipskie w Muzeum Sztuk Pięknych w Montrealu

Od połowy września 2019 roku aż do 2 lutego 2020 r. mieszkańcy Montrealu mają okazję zwiedzać wystawę poświęconą Starożytnemu Egiptowi.

Z Brytyjskiego Muzeum w Londynie "przyjechała" wystawa pod nazwą "Egyptian Mummies: Exploring Ancient Lives" (Mumie egipskie: Odkrywanie starożytnych żywotów) - kolekcja sześciu zmumifikowanych osób, które nad wodami Nilu żyły od około 900 r. przed naszą erą do 180 r. naszej ery.

W Starożytnym Egipcie wierzono, że dusza zmumifikowanej osoby zostanie rozpoznana przez bogów i nie będzie skazana na błąkanie się pomiędzy światem żywych i umarłych. Celem mumifikacji było zachowanie ciała po śmierci, by przywrócić do życia ba (ducha) i ka (energię witalną).

Od czasów Renesansu aż do końca XIX wieku można zauważyć fenomen związany z eksploatacją Starożytnego Egiptu, czego przykładem może być choćby wyprawa Napoleona do Egiptu w latach 1798-1801. A rozszyfrowanie przez Jean-François Champollion a hieroglifów w 1822 roku było krokiem milowym w zrozumieniu tego społeczeństwa w bardziej uniwersalnym wymiarze.

Również dziś, w XXI wieku, zainteresowanie starożytnym Egiptem nie maleje. Muzeum Brytyjskie w Londynie posiada osiemdziesiąt egipskich mumii w swojej kolekcji. W celu ochrony integralności mumii, Muzeum odmawia wszelkiej inwazyjnej interwencji, szczególnie naruszania warstw obandażowania. Tak więc, do niedawna niewiele wiadomo było o tym, kim byli zabalsamowani ludzie, jak żyli i jak umierali. Dzięki nowoczesnym metodom badań, szczególnie tomografii komputerowej, nauka obecnie jest w stanie zbadać zawarte w kilku centymetrowej warstwie bandaży szczątki ludzkie bez naruszania warstw ochronnych. Skanery wykorzystują kombinację promieni rentgenowskich i systemy komputerowe do stworzenia trójwymiarowego obrazu, który pozwala oglądać wewnętrzne struktury mumii bez konieczności odsłaniania ich delikatnych resztek. Dla antropologów, archeologów i

egiptologów wyniki badań stały się źródłem informacji o ważnych aspektach biologii, genetyki, diety, chorób, przyczyn śmierci, praktyk pogrzebowych i technik balsamowania dawnych mieszkańców doliny Nilu.

To innowacyjne podejście rzuciło światło na różne aspekty życia (i śmierci) sześciu osób, które żyły w starożytnym Egipcie między 900 p.n.e. a 180 n.e., a które mamy teraz okazję poznać w Montrealu. Dzięki znakomitym środkom przekazu i doskonałej prezentacji wystawa sprawia, że niemal fizycznie przenosimy się do Starożytnego Egiptu i podróż ta, trzeba przyznać, jest niezwykle fascynująca, pozwala poznać zwyczaje, życie codzienne, talenty, zainteresowania, zajęcia - wiele przeróżnych aspektów życia dawnych Egipcjan.

"Six Mummies, Six Lives" - "Sześć mumii, sześć żywotów" - taki podtytuł nadało muzeum obecnej wystawie, stosując innowacyjne podejście łączące sztukę i naukę. W połączeniu z cyfrowymi wizualizacjami i ponad dwustu obiektami ze starożytnego Egiptu przedstawiono portrety sześciu osób, ich wiek, profesję, przekonania, choroby, na które cierpieli: każda mumia ma swoją historię.
Pierwszą z nich jest Nestawedjat, zamężna kobieta z Teb, jej wiek w momencie śmierci szacowany jest pomiędzy trzydziestym piątym a czterdziestym dziewiątym rokiem życia. Ciało, nasączone wonnymi olejkami i opatrzone amuletami mającymi na celu ochronę po śmierci zostało owinięte w pięciocentymetrową warstwę lnianych bandaży. Jej postaci nadano kształt i atrybuty bogini Oziris, Doskonałe zabalsamowanie miało być kotwicą między królestwem żywych i umarłych.
Drugą bohaterką wystawy jest kobieta, w średnim wieku, o imieniu Tamut - za życia śpiewaczka boga Amuna, boga słońca i powietrza. Jej ciało po śmierci zostało zabalsamowane i poddane różnego rodzaju kosmetycznym zabiegom. A na klatce piersiowej umieszczono amulet w kształcie wyrzeźbionego skarabeusza.

Kolejną mumią jest Irthorru, egipski kapłan świątyni w Akhmin. Kapłani w tamtych czasach byli wysoko sytuowanymi i wpływowymi mieszkańcami kraju nad Nilem, zarządzali wielkimi majątkami, które należały do świątyń, prowadzili badania naukowe i zwykle byli także medykami.

Na wystawie znajdziemy także szczątki kapłanki o nieznanym imieniu. Kapłaństwo było bardzo prestiżowym zajęciem. Wybrane kobiety śpiewem oddawały cześć bogom. Jej ciało, po śmierci, ozdobione zostało biżuterią mającą chronić przed siłami zła.

Mumią, która szczególnie zwraca uwagę na wystawie, jest około dwuletni chłopiec z Hawary w starożytnym Egipcie, który żył w okresie romańskim. Owinięty w wiele warstw bandaży i przykryty bogato zdobioną maską - pozłacaną twarzą i klatką piersiową. Dzieci w starożytnym Egipcie mumifikowane były rzadko, z czasem weszło to w zwyczaj i na tej podstawie sądzi się, że mumia ta jest z późniejszego okresu historii. Mumii towarzyszą zabawki, ubrania, naczynia, z opisami dającymi wgląd w świat dziecięcej imaginacji.

Ostatnia mumia to portret młodego mężczyzny z Teb, prawdopodobnie nastolatka, o ciemnych, kręconych włosach. Na drewnianej płycie widzimy jego postać w stroju nawiązującym do zwyczajów z czasów starożytnego Rzymu.

Trzeba przyznać, że wystawa robi piorunujące wrażenie. Poza samymi mumiami, wiele jest efektów specjalnych, cyfrowych "sztuczek", skanów prezentowanych mumii oraz detali związanych z badaniami nad nimi. W ten sposób goście mogą odkrywać Starożytny Egipt na wiele sposobów, także jego zwyczaje, mity, tradycje i wierzenia związane z życiem po śmierci. Warto zatem podkreślić edukacyjny walor wystawy.

Aby uzupełnić wystawę, fascynująca przestrzeń edukacyjna została zaprojektowana przez Perrine Poiron, doktorantkę z historii i egiptologii (UQAM i Université Paris-Sorbonne), we współpracy z Ubisoft - montrealską firmą komputerową. Tu zwiedzający mogą odkrywać starożytny Egipt za pomocą "komputerowej wycieczki" przechadzając się, płynąc łodzią lub wpław, na koniu czy nawet z lotu ptaka oglądać dolinę Nilu, miasta, osiedla, ich mieszkańców, domy, pałace, świątynie, stragany, warsztaty, ogrody, pola uprawne, pustynie, piramidy. Fascynująca lekcja historii i przygoda w czasie nie tylko dla najmłodszych!

Na stronie internetowej Muzeum Sztuk Pięknych w Montrealu przeczytać można informację, że wystawę do listopada br. obejrzało już 75 tysięcy zainteresowanych.

Katarzyna Knieja i Jolanta Duniewicz

Katarzyna Knieja - pedagog z wykształcenia, trochę "niedzisiejsza" miłośniczka kultury wszelakiej, podróżowania, natury i zwierząt. Ze

swej pasji uczyniła zawód, na co dzień zajmuje się opieką nad czworonożnymi pupilami mieszkańców Montrealu. Posiadaczka ubóstwianego psa o wdzięcznym imieniu Thor.

Jolanta Duniewicz - architekt (Politechnika Warszawska). Współorganizatorka Montrealskiej Kawiarni Literackiej. Zainteresowana i pełna pasji dla wszystkiego, co ją otacza: od pracy zawodowej, kontaktów międzyludzkich, rozwoju osobistego, przez umiłowanie piękna (od natury do sztuki), aż po dom, ogród, odżywianie, zdrowie, diety, kuchnię, rozrywki, trendy.

Koncert "Slavic Vibrations"

16 listopada 2019 roku w kościele św. Jana Chrzciciela w Montrealu odbył się koncert: "Slavic Vibrations" zainicjowany i opracowany przez pianistkę Justynę Gabzdyl. Koncert został ufundowany przez Fundację Rodziny Korwin-Szymanowski a organizacją zajął się Polski Instytut Naukowy w Montrealu.

Pogoda tego dnia była prawdziwie listopadowa, deszczowa, chłodna. Jedynie perspektywa wspaniałego przeżycia artystycznego, zapowiedzianego wywiadem Radio Polonia z inicjatorką i wykonawczynią Justyną Gabzdyl i Ellą Wilhelm - jedną z wykonawców - sprowokowała mnie do opuszczenia domowych pieleszy.

I nie zawiodłam się! To był wspaniały koncert muzyki kameralnej na najwyższym poziomie. Wrażenia artystyczne potęgowało ogromne, przepiękne wnętrze kościoła, znanego z licznych koncertów, dobrej akustyki i ciekawych efektów świetlnych.

Koncert prowadziła Liliana Komorowska, która, po powitalnej przemowie Konsula Generalnego RP w Montrealu, przypomniała kilkuletnią już tradycję spotkań muzycznych mających na celu promowanie Polski i polskiej muzyki. Zainspirowane przez Justynę Gabzdyl koncerty z okazji Święta Niepodległości Polski, tym razem miały dodatkowy cel - upamiętnienie dwusetnej rocznicy urodzin Stanisława Moniuszki.

Znakomicie dobrany program koncertu miał na celu stworzenie możliwości odkrycia niezwykłego piękna polskiej muzyki klasycznej XIX, XX i XXI wieku zainspirowanej polskim folklorem. Program otwierało trio fortepianowe Fryderyka Chopina - jedyny tego rodzaju utwór muzyki kameralnej z wczesnych lat jego twórczości. Wykonany po mistrzowsku przez trójkę artystów: Justynę Gabzdyl przy fortepianie, Piotra Blaszkowskiego - skrzypce i Olgę Miziuk na wiolonczeli, składający się z czterech części utwór we fragmentach przywodził na myśl motywy tańców ludowych oberka, krakowiaka czy kozaka. Podobne akcenty folklorystyczne, tym razem w bardziej współczesnej wersji muzyki klasycznej pojawiały się w trio Artura Malawskiego, popularnego kompozytora lat pięćdziesiątych ubiegłego stulecia, dyrygenta i pedagoga (jego najsłynniejszym uczniem był Krzysztof Penderecki), laureata licznych nagród i wyróżnień za pracę artystyczną. W drugiej części spotkania do wykonawców dołączyli Ella Wilhelm - soprano i Joao Catalao - perkusja. Usłyszeliśmy, między innymi, słynną arię Roxany z opery "Król Roger" Karola Szymanowskiego oraz trzy pieśni Stanisława Moniuszki. Ella zachwyciła widzów znakomitą interpretacją Roksany i dużą dozą humoru, którego nie poskąpiła pieśniom Moniuszki. Pieśni te, zaaranżowane przez kompozytorkę młodego pokolenia Adriannę Furmanik-Celejewską, zaskoczyły fragmentami nowoczesnej improwizacji inspirowanej folklorem i jazzem. Joao Catalao zafascynował publiczność niebanalnymi efektami perkusyjnymi.

Koncertowi towarzyszyła wystawa bardzo ciekawych dzieł malarskich dwóch montrealskich artystek: Agnieszki Rajewskiej i Katarzyny Chmielarz.

Wieczór zakończyły dyskusje i wymiana wrażeń przy winie i poczęstunku w siedzibie Polskiego Instytutu Naukowego i Polskiej Biblioteki.

Był to bardzo udany wieczór, za który należą się ogromne podziękowania inicjatorce - Justynie Gabzdyl za pomysł i przygotowanie artystyczne koncertu, Fundacji Rodziny Korwin-Szymanowski za jego ufundowanie i Polskiemu Instytutowi za organizację.

Wielkie brawa!!!

Jolanta Duniewicz

Jolanta Duniewicz - architekt (Politechnika Warszawska). Współorganizatorka Montrealskiej Kawiarni Literackiej. Zainteresowana i pełna pasji dla wszystkiego, co ją otacza: od pracy zawodowej, kontaktów międzyludzkich, rozwoju osobistego, przez umiłowanie piękna (od natury do sztuki), aż po dom, ogród, odżywianie, zdrowie, diety, kuchnię, rozrywki, trendy.

Fondation de la famille
KORWIN-SZYMANOWSKI

Clinique de Denturologie Agnieszka Karczewska D.D.

Protetyk dentystyczny

tel.: (514) 325-7551

5114, rue Jarry Est, St-Leonard
(między Viau i Lacordaire)

- Wykonywanie protez kompletnych i częściowych
- Wypełnianie protez
- Czyszczenie i polerowanie protez
- Naprawa w ciągu 1 godziny
- Ochraniacze na zęby
- Wizyty domowe
- Udoskonalenie osobistej urody
- Konsultacja bezpłatna

SPECJALNE ZNIŻKI DLA POLONII

Członek: Association des Denturologistes i Ordre des Denturologistes du Québec

ADAM SPISAK
Chartered Real Estate Broker

m Immobilier

19 - letnie doświadczenie w w firmach Re/max, Groupe Sutton.

Oferuje serwis w zakresie kupna i sprzedaży nieruchomości: domów jednorodzinnych, mieszkań własnościowych oraz budynków apartamentowych począwszy od 2-plexów do 100 apartamentów włącznie.

Oferuje pomoc w znalezieniu najkorzystniejszej oferty oprocentowania hipotecznego na nową hipotekę przy zakupie nieruchomości oraz przy odnowieniu hipoteki i refinansowaniu.

M IMMOBILIER
Agence Immobilière | Real Estate Agency
C. 514.730.8800 T. 514.545.2545
E. aspisak3@gmail.com W. mrealestate.com

Direct Travel

Nowoczesne biuro podróży DIRECT TRAVEL oferuje najlepsze ceny na wakacje indywidualne oraz grupowe na południu.

Ewa Bielińska i Izabela Potocka oferują:

- specjalne ceny na bilety lotnicze, również w ostatniej chwili
- rejsy statkiem po morzach i rzekach,
- zorganizowane wycieczki, podróże poślubne oraz tematyczne
- ubezpieczenia dla podróżnych oraz wizytujących Kanadę
- ubezpieczenia roczne,
- wynajem samochodów, rezerwację hoteli, willi oraz sanatoriów,
- tłumaczenia,

Tel. (514) 342-9554 / Izabela – wew. 2040, Ewa – wew. 2050
Tel. bezpośredni: (514)- 731-7222
Tel. spoza Montrealu: 1 (800) 342-9554

Zanim gdziekolwiek wykupisz bilet lub wczasy, wcześniej sprawdź ceny w biurze podróży DIRECT TRAVEL

400, av. Sainte-Croix | bureau 100 | Montréal, QC | H4N 3L4
Metro Du College
T: (514) 342-9624 ext. 2050 | T: (800) 342-9554
ebielinski@dt.ca ipotocka@dt.ca | www.dt.ca

GOPLANA

Kawiarnia Goplana - 2580 Centre (naprzeciw metra Charlevoix) zaprasza na: krokiety, gołąbki, bigos oraz inne polskie dania domowej produkcji, przepyszne ciasta i desery, własnej produkcji mrożone pierogi i uszka (36 sztuk 14.50 $). Zainteresowanych usługami cateringowymi prosimy o kontakt (438) 382-0870.

Euro-Deli BATORY (514) 948-2161

Właściciel: Jadwiga Czerkawska

Polskie delikatesy - Garmaż - Ciasta - Wędliny - Wypożyczanie i sprzedaż DVD
115 St. Viateur O., Montreal, QC H2T 2L2

BIZNES

Dlaczego pewność siebie jest ważniejsza od wiedzy?

Pewność siebie jest cechą fundamentalną dla powodzenia w biznesie; twierdzę wręcz, że w dzisiejszej rzeczywistości pewność siebie jest ważniejsza od samej wiedzy. Dostęp do informacji na najwyższym światowym poziomie nie jest dziś żadnym problem, wartościowe treści, branżowa literatura i świetnej jakości kursy on-line są na wyciągnięcie ręki. To małe urządzenie, które każdy z nas nosi w kieszeni, daje nam praktycznie nieograniczony dostęp do takich wiadomości i materiałów, jakich jeszcze w latach 90-tych nie mieli nawet światowi przywódcy. W kilka sekund możemy nie tylko znaleźć odpowiedź na każde nurtujące nas pytanie dotyczące strategii biznesowej czy marketingu, ale też możemy dotrzeć do freelancera z dowolnej części świata, który od ręki rozwiąże nam praktycznie każdy problem.

Pytanie o "know-how", o to jak prowadzić biznes, przestało być problem. Skoro wiemy "jak", to dlaczego nie robimy tego, co jest niezbędne by wywindować naszą firmę ponad konkurencję? Co nas powstrzymuje przed wejściem z biznesem na wyższy poziom, na nowe rynki? Dlaczego nie podejmujemy kroków, o których wiemy, że doprowadziłyby nas do tak bardzo oczekiwanego przełomu?

Odpowiedź na te pytania jest następująca: powstrzymuje nas nasza podświadomość. My podświadomie nie wierzymy, że damy radę, wątpimy w to, że jesteśmy w stanie odnieść sukces. I tu dochodzimy do sedna twierdzenia wyrażonego w tytule: możesz zacząć działać bez wiedzy, bo wkoło są źródła i osoby, które Ci mogą tę wiedzę dostarczyć. Ale nie zaczniesz działać bez pewności siebie; gdy wątpisz w swoje możliwości i talenty, to na podbój biznesowego świata nie wyruszysz.

Cała wiedza o tym "jak się robi biznes", a także Twoja ogromna determinacja i chęć zaistnienia w biznesowym świecie nie wystarczą, nie popchną Cię do działania, jeśli Twoja podświadomość będzie Ci mówić: nie dasz rady, nie jesteś dość dobry, nie uda Ci się, tyle razy próbowałeś i nic, lepiej sobie odpuść, zanim znów się rozczarujesz. Kiedy taki przekaz płynie z Twojej podświadomości, nie będziesz dążyć do poznawania nowych ludzi, choć świadomie doskonale rozumiesz, że w Twojej branży networking odgrywa kluczową rolę. Możesz być przekonany, że Twój pomysł na usługę lub produkt jest strzałem w dziesiątkę, ale na samym myśleniu się skończy, jeśli Twoja podświadomość będzie Ci mówić: nikt tego od Ciebie nie kupi, nie masz kontaktów, nie masz marki, ludzie Ci nie zaufają.

To nasza podświadomość, a nie to, co chcemy i myślimy świadomie, jest winna temu, że tak często pozostajemy bierni, albo robimy znacznie mniej, niż byśmy chcieli i niż byśmy mogli. Działamy zachowawczo zamiast z rozmachem. Wypłynięcie na szerokie wody nieustannie odkładamy na później. Doskonalimy w nieskończoność nasz produkt, nieustannie doszkalamy siebie. Myślimy, że jak zrobimy jeszcze jeden kurs, odbędziemy jeszcze jedno szkolenie, to wtedy będziemy gotowi. Czekamy, aż nadejdzie ten właściwy moment. I patrzymy z zazdrością, a często i z żalem na osoby, które wcale nie są lepsze od nas, których pomysły wcale nie są bardziej odkrywcze, a które są już daleko, daleko przed nami.

Problem podświadomego braku wiary we własne możliwości jest szczególnie dotkliwy w odniesieniu do kobiet. Przez tysiące lat społeczeństwo nie widziało bowiem dla nas innej roli niż rola matki i żony. Stąd w naszej podświadomości nie ma zapisanej roli kobiety-liderki, nie mamy mentalnego programu o nazwie "businesswoman". Kilkadziesiąt lat formalnego uprawnienia nie jest w stanie automatycznie przeprogramować podświadomego przekonania o roli i wartości kobiety, które było utrwalane przez wieki. Dlatego też tak ważne jest, by nie ograniczać się do powtarzania motywacyjnych i feministycznych haseł, lecz skierować wysiłek i pracę tam, gdzie leży źródło problemu - do podświadomości.

Pocieszające dla nas wszystkich, i kobiet i mężczyzn, niech będzie to, że pewność siebie bynajmniej nie jest stałą cechą charakteru, jak przez lata myślano. Dziś już wiemy, że to nie jest trwała i niezmienna predyspozycja dana nam w genach. Oczywiście, że są osoby, po których praktycznie od urodzenia widać, że mają to przysłowiowe "parcie do przodu". Inni z kolei od pierwszych dni życia wykazują większe wycofanie, wolą spokojnie przyglądać się z boku, niż wyrywać się przed szereg. Ale geny przesądzają tylko w niewielkim ułamku o naszym funkcjonowaniu społecznym - w dużo większym stopniu decydujemy o tym my sami.

Pewność siebie jest jak mięsień, który można wyćwiczyć, jak umiejętność jazdy na rowerze czy szybkiego czytania, które można opanować. Wtedy nie ma potrzeby sięgania po aktorskie sztuczki i udawania pewności, podczas gdy w

rzeczywistości żołądek jest tak ściśnięty, że aż boli.

Z odpowiednimi narzędziami, jakie daje nam wiedza z zakresu neuroplastyki mózgu, pewnym siebie może stać się każdy, w każdym wieku, bez względu na to, w jak bardzo "nieśmiałe geny" został wyposażony przez rodziców. A to dlatego, że każdym "wyjściem ze skorupy", każdym śmiałym działaniem dajesz swojemu mózgowi nowe doświadczenie, tworząc w ten sposób połączenia neuronowe, które po jakimś czasie będą na tyle solidne, że pewność siebie stanie się Twoją naturą.

Na koniec krótki apel do wszystkich Pań, zarówno tych prowadzących własne firmy, jak i zatrudnionych na etatach: jeśli czujesz, że masz w sobie potencjał, który z jakiegoś powodu pozostaje niewykorzystany, jeśli Twoje dotychczasowe starania by się przełamać i odważyć na "coś więcej" nie przyniosły rezultatu, to zapraszam Cię na bezpłatną konsultację on-line. Podczas 60-minutowej rozmowy pomogę Ci odkryć przekonania kryjące się w Twojej podświadomości i pokażę Ci, jak je przeprogramować, by zamienić drzemiące w Tobie możliwości w konkretne działania:

www.breakingtheglassceiling.coach/calendar/

Dr Anna Kamińska

Dr Anna Kamińska - business coach, psycholog, prawnik, przez ponad 10 lat radca prawny, prowadziła własną kancelarię prawną w Warszawie. Kilka lat temu zdecydowała się porzucić prawo dla swojej życiowej misji i pasji - wspierania aktywnych zawodowo kobiet w osiąganiu wysokiej pozycji, renomy oraz poważania nawet w dziedzinach uważanych powszechnie za domenę mężczyzn. Korzystając z tradycyjnych narzędzi coachingowych, jak również wiedzy z zakresu neurobiologii, plastyki mózgu i epigenetyki, pomaga kobietom realizować najśmielsze cele i sięgać po marzenia. Stworzyła dedykowany kobietom biznesu globalny program coachingu on-line: www.breakingtheglassceiling.coach. Mieszka w Toronto.

Zakładam firmę, by robić to, co kocham!

Kiedy przyszli właściciele pasjo-biznesów przychodzą do mnie, by skonsultować swój pomysł, zawsze pytam, dlaczego zdecydowali się na budowanie biznesu na swojej pasji i jak wyobrażają sobie jego prowadzenie. Odpowiedź niemal w 100 procentach brzmi: Kocham to robić (niezależnie od tego, czy jest to wytwarzany przez nich produkt, czy dostarczana usługa), chcę tym się zajmować na co dzień i jestem przekonany, że mogę też z tego się utrzymywać. Często dodają: mam dość swojej obecnej pracy, a kobiety będące na urlopach rodzicielskich mówią: nie chcę wracać do swojej pracy, chcę w końcu robić to, co kocham, co daje mi satysfakcję.

O swojej przyszłości i własnym interesie myślą bardzo prosto, według następującego schematu: otworzę własną firmę (zazwyczaj jednoosobową działalność gospodarczą) i w pełni oddam się swojej pasji zaraz po tym jak powstanie logotyp firmy, jej strona internetowa, projekt wizytówki. Do tego dorzućmy jeszcze radosne powiadomienie w mediach społecznościowych o tym, że nasz pasjo-przedsiębiorca właśnie rozpoczął nową przygodę w swoim życiu.

Na czym polega zatem jeden z największych mitów, o jaki wcześniej czy później rozbija się pasjo-przedsiębiorca? Zazwyczaj już po kilku miesiącach, najpóźniej po roku odkrywa, że - albo będzie realizował swoje pasje tworząc np. piękne produkty lub świadcząc usługi za darmo, albo zaangażuje się w stawanie się przedsiębiorcą z krwi i kości, czyli zacznie analizować zestawienia kosztów i przychodów, zostanie najlepszym sprzedawcą, jakiego może mieć (niestety znajomi z social mediów jednak nie decydują się na zakup produktu i ograniczają do duchowego wsparcia przedsiębiorcy) i zabraknie mu czasu na oddawanie się swojej pasji.

Co więcej, przekonuje się, że najważniejszym działem w jego firmie jest nie ten, który tworzy produkt czy świadczy usługę, ale ten, który pozyskuje klienta. A ponieważ jest to biznes, który powstał z pasji, osobą potrafiąca oczarować klientów, opowiadającą w sposób niezwykły o produkcie i usłudze, doskonale znającą problem i potrzebę, na którą produkt czy usługa odpowiada, jest właśnie właściciel firmy.

Nagle okazuje się, że jedyną osobą, która może rozwinąć firmę, jest osoba, która marzyła o tym, by oddawać się swojej pasji, a jest najbardziej potrzebna i najskuteczniejsza w innych aktywnościach związanych z prowadzeniem biznesu.

Firma potrzebuje nie pasjonata, ale właściciela, który potrafi myśleć finansowo, potrafi podejmować decyzje biznesowe, potrafi docierać do klientów, nawiązywać partnerstwa biznesowe, a przy tym radzi sobie w

zawiłościach administracyjno-księgowych.
Czasem jednak wydaje mi się, że największym zaskoczeniem dla początkującego pasjo - biznesmena jest odkrycie, że o wiele łatwiej jest zatrudnić ludzi do tworzenia produktu lub świadczenia usługi niż znalezienie sprzedawcy, który dorówna mu wiedzą o produkcie i charyzmą w rozmowie z klientem.

To, co dzieje się dalej, zależy już od konkretnego człowieka. Zależy od tego, czy powołał firmę opartą nie tylko na pasji, lecz również na misji dzielenia się nią, nawet wtedy, gdy trudno mu się z tym pogodzić. Jeśli najbardziej na świecie zależy mu, by samemu realizować swoją pasję, biznes ma małą szansę na przetrwanie i rozwinięcie się. Jeśli jednak jest gotowy na zmniejszenie swojego udziału w wykonywaniu swojego hobby i zaangażowanie się w inne aspekty biznesu, szansa firmy na przeżycie zaczyna rosnąć!

Od czego zacząć budowanie biznesu opartego na pasji?

Dość często słyszę to pytanie od osób, które chcą rozpocząć swoja przygodę z pasjo- biznesem. Najczęściej odnoszę jednak wrażenie, że zadając mi to pytanie, nie oczekują merytorycznej odpowiedzi ale, zdań potwierdzających słuszność ich wyobrażenia o tym, jak zaczyna się budowanie własnej firmy. Kiedy usłyszą nie to, czego się spodziewali, różnie reagują. Rozpiętość reakcji jest bardzo duża - od zaskoczenia po wyraźne danie mi do zrozumienia, że według nich absolutnie się na tym nie znam i oni wiedzą lepiej. No cóż, syndrom "wiem od Ciebie lepiej (i nieważne jest tu moje zerowe a twoje 10 - letnie doświadczenie na rynku) i udowodnię, że mam rację" jest wśród nas mocno rozpowszechniony.

Myślę, że sporo osób tak reaguje, ponieważ nie wie, jak naprawdę wyglądają realia budowania własnego biznesu. A budowanie własnego biznesu, w tym pasjo-biznesu zaczyna się na długo przed tym, zanim formalnie założysz własną firmę. To, od czego musisz zacząć i co musisz zrobić zanim firmę założysz, to rozpoznanie rynku!

Co to znaczy?

Zakładając pasjo-biznes masz w jakimś stopniu skrystalizowany pomysł na produkt lub usługę. Najczęściej wydaje się przedsiębiorcom-pasjonatom, że ich usługa czy produkt jest tak fantastyczny, że wszyscy będą chcieli go kupić. Trzeba jednak powiedzieć sobie - sprawdzam! Przyszły przedsiębiorco, podziel zatem wszystkich ludzi na różne grupy docelowe klientów, idź i sprzedaj im swój produkt lub usługę!

Sprzedaj zanim wyłożysz pieniądze na produkcję ogromnych ilości, sprzedaj zanim poniesiesz koszty strony internetowej, logotypu, komputera itd. A jeśli okaże się, że nie jesteś w stanie dotrzeć do tych ludzi, do poszczególnych grup klientów, nie licz na to, że formalne założenie firmy coś zmieni. Jesteś niegotowy na sukces w prowadzeniu firmy.

Jeśli potencjalnych nabywców potrafisz odnaleźć, ale nie potrafisz im sprzedać swojego produktu, nadal jesteś nie gotowy na otworzenie firmy. Sprawdź, czy to kwestia twoich umiejętności sprzedażowych czy gorzej - kwestia produktu, który np. trzeba zmodyfikować lub całkowicie zmienić.

Dopiero gdy zbadasz rynek, gdy masz niezbity dowód na to, że faktycznie twoja pasja jest produktem lub usługą sprzedawalną, masz już konkretne zamówienie i jedyne, czego Ci brakuje, to podmiotu technicznego do wystawiania rachunków lub faktur - załóż formalnie firmę. Wtedy mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć - jesteś GOTOWY na to, by zacząć!

Anna Kupisz-Cichosz

Anna Kupisz-Cichosz - kobieta biznesu, ekonomista, negocjator, psycholog, autorka książek biznesowych. Pomysłodawczyni inicjatywy "Firma jest Kobietą" w ramach której od 5 lat dzieli się nie tylko praktyczną wiedzą, ale i swoim 10-letnim doświadczeniem biznesowym z przedsiębiorczymi Polkami z całego świata. www.firmajestkobieta.com. Jako mentor i strateg biznesowy pokazuje jak przeprowadzić w firmie audyt po to, by okiełznać finanse, dokonać pełnej analizy i na tej podstawie zbudować strategię biznesową realizującą określony cel finansowy. Jeśli potrzebujesz dowiedzieć się więcej lub chcesz skontaktować się z Anią wejdź na stronę: www.kupishandcichosh.com (Warszawa - Londyn)

BARBARA MICHALAK

AGENT NIERUCHOMOŚCI

LAUREAT LICZNYCH NAGRÓD!

Courtier Immobilier
Real Estate Broker

bmichalak@videotron.ca

Proprio Direct inc.
AGENCE IMMOBILIÈRE

KUPUJESZ LUB SPRZEDAJESZ DOM?
ZADZWOŃ: (514) 714-2918
SUPER SERWIS! KONKURENCYJNA PROWIZJA!

PIERREFONDS, piękny, duży cottage konstr. Grilli 2009, 2500 sf powierzchni mieszk., 3 duże sypialnie, duży salon i family room na parterze, piękny okolica. 799.000$

PIERREFONDS, duży bungalow w ładnej okolicy, 3 sypialnie, 2 pełne łazienki, salon, jadalnia, duża kuchnia z miejscem na dinette, ładny ogródek, dom wymaga modernizacji. 384.500$

VAUDREUIL, ładny bungalow semi-detached, 3 sypialnie, 2 łazienki, ładny teren 5900 sf, tax 2063$. 279.000$

PINCOURT, piękny cottage konstr. 2004, wykończenie wysokiej jakości, 4 syp. na piętrze + 2 w basement, 2 1/2 łazienki, piękny ogród, basen, blisko kolejki. 524.000$

CHARCUTERIE
684-5760 M. D.

Tradycyjne wyroby wędliniarskie najwyższej jakości, naturalnie wędzone

Duży wybór produktów importowanych z Polski

4890 A boul. Des Sources, D.D. O.
ZAPRASZAMY !

IZABELA ZDUN

TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY/CERTIFIED TRANSLATOR
angielski⇔polski
Członek *Ordre des traducteurs, terminologues et intèrpretes agréés du Québec* (OTTIAQ) oraz *Association of Translators and Interpreters of Ontario* (ATIO)
Sporządzanie i uwierzytelnianie tłumaczeń
izabela.zdun@hotmail.com
Tel. 514.242.2675

Opieka, pomoc, nauka, konsultacje w Centrum Michała Stefańskiego

- Imigracja kan., wizy USA, emerytury - ew. kontakt z firmą adwokacką
- tłumaczenia w domach opieki, sądach
- oficjalne tłumaczenia dokumentów
- lekcje angielskiego (grupy i indyw.)
- pisarstwo kreatywne (ang. i polski)

dom/biuro: (514) 739 – 9809
cell.: (514) 791 – 5243

CHARCUTERIE
EUROPE
1705 Dollard Ave., LaSalle
tel: 363-5065

Poleca: - wędliny i wyroby wędliniarskie
- pieczywo, ciasta, pierogi
- oraz największy wybór artykułów spożywczych.

Zapraszamy:
wtor-śr - 10-18 / czw-pią - 10-20
sob - 10-17

POLONIA

Emigracyjne drogi (cz. 2). Austria 1981 - Wiedeń...

Byliśmy więc w Austrii, byliśmy wolni... Nie mogliśmy się powstrzymać i zaledwie opuściliśmy strefę przejścia granicznego, zatrzymaliśmy się, aby zajść do pierwszego lepszego sklepu. Było to coś w rodzaju małego przydrożnego sklepiku typu: "mydło, widły i powidło...". Potem widzieliśmy takie sklepiki na co dzień, było ich, przy każdej drodze, jak grzybów po deszczu i nawet do nich nie zaglądaliśmy, bo wiedzieliśmy, że są droższe niż inne i..., że nie ma w nich aż takiego (ha!) wyboru. Teraz jednak mieliśmy wrażenie, jakbyśmy wstąpili do skarbca Ali Baby. Przez "my" rozumiem Joleczkę i mnie, bo Zbyszek był już światowcem, globtroterem - w końcu był już raz w Szwecji przez miesiąc, widział nie takie rzeczy, a Maryla była w Szwecji w czasie studiów, więc i dla niej Zachód nie był aż taką nowością. Dziewczyny jednak piały z rozkoszy. Robiły to wewnątrz siebie, bo oczywiście na zewnątrz zachowywały się jak światowe damy, utrzymywały fason i przechadzały się jakby nigdy nic.

(Notka z przyszłości: Długo później, już z innej pozycji, gdy patrzyliśmy na podobnych nam wtedy, wiedzieliśmy, że chociaż byśmy nie wiem, jak chcieli wówczas wyglądać normalnie i choćby nie wiem, jak wydawało nam się, że zachowujemy się i wyglądamy normalnie... dla tamtejszych ludzi wystarczyło jedno spojrzenie, nawet tylko kątem oka, żeby wiedzieć skąd jesteśmy i co sobą socjalnie reprezentujemy. Wyróżnialiśmy się spośród nich. Nasz ubiór, nasze zachowanie, nasze spojrzenia były dla nich natychmiast rozpoznawalne.)

Głównym problemem Zbyszka był niemal pusty zbiornik z paliwem, więc z wielką ulgą dla niego, znaleźliśmy także w pobliżu stację benzynową - bez kolejki! i z benzyną do woli.

Ruszyliśmy dalej w kierunku Wiednia. Zbyszek miał tam przyjaciela -Tomka, który mieszkał wraz z żoną - Hanią. Tomek wyjechał do Austrii po trzecim roku studiów, śladami innego ich kolegi ze studiów - Krzyśka. Obaj zostali już na stałe.

Naszym planem było zatrzymać się u Tomka i Hani na noc, zasięgnąć języka i zdecydować o naszych dalszych losach. Nie znając drogi, po raz pierwszy w życiu na drogach tak szybkiego ruchu podążaliśmy ostrożnie szerokimi autostradami, kurczowo trzymając się prawego pasa, podczas gdy austriackie samochody śmigały po naszej lewej stronie. Ruch był po wielkomiejsku gęsty i szybki ponad nasze możliwości i przyzwyczajenia. Choć utrzymywałem minę pewnego siebie kierowcy, ściskałem kierownicę tak kurczowo, że wydawała się puszczać soki.

Miałem wówczas wrażenie, że jesteśmy niedostrzegalni wśród tych setek tysięcy innych samochodów. Teraz już wiem, że w oczach tamtejszych kierowców byliśmy nachalnie "widoczni", że nasze pojazdy ostentacyjnie wyróżniały się na drodze, tak jak wyróżniałyby się amerykańskie automobile z lat 40-tych, tyle, że nasze miały inny rodzaj "glamouru".

Jechaliśmy za samochodem Zbyszka i Maryli, którzy znali adres docelowy. Trzymaliśmy się prawego pasa, by szybko jadące samochody austriackie mogły nas swobodnie wyprzedzać i, żeby się przypadkiem nie oddalić od siebie i nie zgubić. W pewnym momencie utknęliśmy w korku, a ten swymi skurczami jelitowymi oddzielił nas od samochodu Zbyszka. W jakiś sposób znalazłem się na jednym z lewych pasów z wolna prowadzącym nas do rozjazdu z którego nie zdążyłem już wrócić na ten sam na którym był Zbyszek. Autostrada rozwidliła się na dwa różne kierunki. Nasze samochody jechały z wolna, lecz nieuchronnie w różne strony. Coraz bardziej oddalający się Zbyszek przez spuszczoną szybę pokazywał nam chyba właściwy kierunek, ale nie miało to już w tamtej sytuacji żadnego znaczenia, bo my posuwaliśmy się dalej w lawinie samochodów w nieznane. Zbyszek znał adres Tomka na pamięć, a my wiedzieliśmy tylko, że mamy jechać do Gertrudplatz.

Po chwili zniknęliśmy sobie z oczu. Przyszło mi do głowy, że jest to znak, że się rozdzielimy na dobre, jeśli nie teraz to kiedyś w przyszłości. Autostrada prowadziła nas okrężną drogą wokół Wiednia gdzieś na koniec miasta. Byłem spokojny, zdawałem się na los w który wierzyłem, że jest po naszej stronie. Joleczka była bardziej niespokojna i próbowała nas wypilotować z labiryntu dróg szybkiego ruchu w jakim się znaleźliśmy. W końcu zjechaliśmy z autostrady i zatrzymaliśmy na jakiejś spokojnej ulicy.

Zaszliśmy do sklepu, by wypytać o drogę. Mówiłem po angielsku, ale jedyne czego ludzie nie rozumieli było słowo "Gertrudplatz". Brzmiało im znajomo, więc domyślili się, że tam właśnie chcemy dojechać. Odpowiadali nam po niemiecku, a my z kolei nie bardzo mogliśmy ich zrozumieć.

Joleczka trochę znała niemiecki (jeszcze ze szkoły), więc przy pomocy paru słów i wielu gestów udało nam się podjeżdżać po kilka ulic do przodu. Po kilkukrotnych takich przystankach i gestykulacjach trafiliśmy wreszcie jakoś na

Gertrudplatz. Gdy tam dojechaliśmy było już ciemno. Plac był rozległy z dużym kościołem, prawdopodobnie Św. Gertrudy. Wokół dziesiątki kilkupiętrowych kamienic, każda z nich z dziesiątkami mieszkań, setki świecących się już w ciemnościach okien i za którymiś z nich mieszkali przyjaciele Zbyszka. Ale za którymi? Zastanawialiśmy się w jaki sposób wybrnąć z tej niefortunnej dla nas sytuacji. A może zacząć przechadzać się wokół placu i wydzierać się: "Zbyszek!!!... Zbyszek!!!".

Jak zwykle bystra Joleczka wpadła na pomysł, by rozglądnąć się za samochodem Zbyszka, który musiał być przecież zaparkowany gdzieś w pobliżu. I rzeczywiście, okazało się, że nie było to takie trudne. Samochód Zbyszka - starej, dobrej rosyjskiej marki Moskwicz był jedynym takim okazem na ulicy, a może i w całym Wiedniu.

Za wycieraczką samochodu była kartka z adresem i napisem: "Czekamy. Zbyszek". Fiuuf... Znaleźliśmy właściwą bramę, ale wejście okazało się zamknięte, trzeba było mieć klucz do bramy, a nie było tam (wtedy) domofonu. Wycofaliśmy się więc znowu przed dom i nie bardzo wiedząc jak im dać znać, że już jesteśmy, zdecydowaliśmy się wołać pod oknami: "Zbyszek!!!... Zbyszek!!!".

Było to żenujące, bo wyobrażaliśmy sobie jak muszą czuć się gospodarze, ale nie widzieliśmy innego sposobu.

Tomek i Hania byli niezwykle mili i wyrozumiali wobec takiego najazdu obcych ludzi z czworgiem małych dzieci. Dom w którym mieszkali, był typową dla tej średnio-mieszczańskiej, wiedeńskiej dzielnicy III-go Bezirku nieładną kamienicą ze śladami dawnej świetności. Mieszkanie przestrzenne przypominające trochę mieszkanie we Wrocławiu, gdzie mieszkały moja ciocia i kuzynka. Meble różnego stylu, prawdopodobnie pochodzące z rożnych okazyjnych wyprzedaży, dekoracje w stylu nowej cyganerii, np.: na ścianie wisiała piękna pusta rama, a w środku tej ramy, Hania zawiesiła kawałek tkaniny.

Toaleta była wspólna dla mieszkańców całego pietra i aby z niej skorzystać braliśmy klucz od Hani. Tomek i Hania byli akurat w trakcie "rewolucyjnego" remontu, gdyż instalowali kabinę z prysznicem. Bardzo się cieszyli z tego powodu, gdyż prysznic pozwoli im osiągnąć następny poziom luksusu.

(Nieco późnej widzieliśmy w wiedeńskich gazetach długie listy ludzi poszukujących mieszkań oraz agentów, którzy w tym pośredniczyli i pobierali od poszukujących grube pieniądze za znalezienie mieszkania. Taki był wówczas w Wiedniu głód mieszkaniowy. Kiedy już znaleźliśmy się w Kanadzie byliśmy zdumieni odwrotną sytuacją, gdzie agenci walczyli o klienta, by wynająć mu mieszkanie i pobierać od właścicieli grube pieniądze, za swoje usługi wynajmu lub sprzedaży. My zaś przebieraliśmy tam w tych mieszkaniach jak w ulęgałkach.)

Wraz ze Zbyszkami stanowiliśmy grupkę czworga dorosłych z czworgiem małych dzieci. Nie byliśmy jednak ani pierwszymi, ani jedynymi gośćmi w mieszkaniu naszych gospodarzy.

Tomek i Hania mieli już za sobą (i jak się później okazało, przed sobą) powtarzającą się historię z zatrzymującymi się u nich uciekinierami z Polski. Wyglądało na to, że wzięli na siebie życiową misję, by służyć jako miękki bufor dla ludzi, którzy mieli już dość komunistycznego raju. Misja ta spowodowała, że wybudowali w dużym salonie antresolę, aby móc wszystkich pomieścić. Tegoż wieczoru jako dziewiąty gościł u nich Henryk - działacz KOR-u, który właśnie wracał z Włoch. Mimo, że zatrzymaliśmy się u nich na krótko, wprowadziliśmy niemałe zamieszanie całą naszą gromadką. Tomek i Hania byli jednak wspaniałymi gospodarzami i nawet mrugnięciem oka nie dali nam odczuć, że moglibyśmy być dla nich ciężarem. Potrzebowaliśmy szylingów austriackich na pobyt w Austrii, więc zaproponowaliśmy Tomkowi wymianę paru dolarów na szylingi. Tomek nie miał przy sobie wystarczającej sumy pieniędzy więc poszedł ze mną do pobliskiego banku, gdzie jak twierdził, jest okienko w murze od ulicy, z którego można zrobić wypłatę z konta. Było to dla mnie coś zupełnie nowego: o dowolnej porze dnia lub nocy wyciągnąć pieniądze "ze ściany". Tomek stanął przy "ścianie" tak, że zasłaniał mi plecami okienko bankowe. Ja zaś (w swej naiwnej ciekawości), zaglądałem mu przez ramię, by nie stracić nic z tego pasjonującego widoku. Chciałem widzieć jak się robi taką niesłychaną transakcję. Zauważyłem jednak, że Tomek czuł się nie najlepiej ze mną wpatrującym się w jego ręce i nie bardzo wiedziałem dlaczego. Wydawało mi się oczywiste, że (dla niego jest to oczywiste) przecież nigdy nie skorzystałbym z możliwości użycia jego konta!

Tomek i Hania poczęstowali nas kolacją. Za ich namową położyliśmy dzieci spać u nich na antresoli, a sami z Joleczką wycofaliśmy się z ich mieszkania i poszliśmy przespać noc w naszym samochodzie, zaparkowanym przy płocie okalającym kościół Św. Gertrudy.

Pomimo obaw nikt nas w ciągu nocy nie niepokoił.

Hania, która pracowała jako tłumaczka w austriackich władzach imigracyjnych i dobrze orientowała się w sprawach uchodźstwa, poradziła nam byśmy jak najwcześniej rano udali się do obozu Traiskirchen, aby zarejestrować się tam jako uchodźcy z Polski, bo jako tacy będziemy mogli skorzystać z pewnych, międzynarodowych przywilejów. Twierdziła, że jako rodziny z dziećmi będziemy traktowani priorytetowo i po zarejestrowaniu się i przesłuchaniach w Traiskirchen, prawdopodobnie spędzimy tam jedną lub dwie noce i będziemy skierowani dalej do jakiegoś pensjonatu, gdzie będziemy mieli schronienie, wikt i opierunek. Właściciele tychże pensjonatów brali uchodźców chętnie, bo zapewniało im to stały dochód wypłacany regularnie przez rząd austriacki (subsydiowany z kolei przez ONZ), co często ratowało ich przed bankructwem. W takich pensjonatach, uchodźcy mieli oczekiwać na dalszą emigrację do krajów docelowych. Mówiło się wówczas głównie o USA, Australii i Kanadzie, a do tej listy czasem dochodziły inne kraje. Oczekiwanie takie mogło trwać i kilka miesięcy. Po wczesnym, skromnym śniadaniu, znowu udaliśmy się w podróż... Tym razem do Traiskirche.

(Wiadomość o tym, że ONZ płaci rządowi Austrii za każdego uchodźcę była dla nas o tyle rewelacyjna, że zarówno Austriacy, jak i uchodźcy byli przekonani (i to przekonanie było zręcznie podtrzymywane przez środki przekazu) że żyliśmy na łasce i z dobrej woli wielkodusznych Austriaków. Dowiedziałem się, że było inaczej dopiero długo później od wysoko postawionego urzędnika austriackiego, którego zadaniem było weryfikowanie implementacji międzynarodowych umów w sprawach uchodźców. Po kilkakrotnych wywiadach i rozmowach z nami zaczął okazywać nam specjalne względy, które graniczyły z przyjaźnią. Szanował nas, lubił się z nami spotykać i rozmawiać zupełnie prywatnie. Dyskutowaliśmy z nim naszym, wzbogacającym się stopniowo niemieckim, na coraz bardziej wyrafinowane tematy filozoficzne i kulturowe. Kiedyś wyjaśnił nam prywatnie i opowiedział, jak to jest z finansowaniem uchodźców: Za przywilej swego statusu kraju neutralnego, Austria miała obowiązek przyjmowania uchodźców i zapewnienia im schronienia, wyżywienia i opieki medycznej do czasu ich dalszej emigracji. ONZ zaś subsydiowało rząd austriacki płacąc za każdego uchodźcę nie pamiętam już ile dolarów. Lokalnie jednak, rząd austriacki utrzymywał to w tajemnicy i za pośrednictwem mediów wykorzystywał fakt otwartych granic dla uchodźców i gastarbeiterów dla odwrócenia uwagi od swych własnych problemów ekonomicznych, a szczególnie jako wymówkę od istniejącego bezrobocia. To było nie fair, ale tak to było...)

Jan Duniewicz

Jan Duniewicz - magister inżynier elektronik (Politechnika Warszawska). Pracował na kierowniczych stanowiskach w firmach informatycznych. Był zatrudniony w rządzie kanadyjskim: Industry Canada, Treasury Board. Doradca międzynarodowy w biznesie, leadership i transformacji osobistej. Pasjonat pisarstwa interaktywnego.

Z działalności Biblioteki Polskiej im. Wandy Stachiewicz w Montrealu, JESIEŃ 2019

Kolejna ZBIÓRKA JESIENNA na Bibliotekę Polską dobiegła półmetka. Od początku września do 25 listopada na nasz apel odpowiedziało 68 osób i organizacji polonijnych. Zebraliśmy dotychczas $ 13.000, to jest zaledwie ok. 50 % z zaplanowanej sumy $ 25.000.

Zwracamy się z gorącą prośbą do wszystkich czytelników i sympatyków Biblioteki, którzy dotychczas nie odpowiedzieli na tegoroczny apel, o to by zechcieli wesprzeć finansowo jej działalność. Społeczność polonijna od lat zapewnia pokrycie dużej części kosztów funkcjonowania Biblioteki. Bez poparcia Polonii dalsza działalność naszej Biblioteki nie będzie możliwa.

Czeki prosimy wystawiać *na The Polish Library*, i przesłać na adres :

The Polish Library
4220 rue Drolet
Montreal, Qc H2W 2L6

Za dary otrzymane przed 31 grudnia, ofiarodawcom zostanie wysłany kwit do podatków za rok 2019.

LISTA PATRONÓW BIBLIOTEKI - od września 2019 (dary $ 500 i więcej): Kajetan Bieniecki, Elisabeth Danowski, Federacja Kobiet Polskich - Ottawa, Fundusz Wieczysty Milenium, Fundacja im. Mickiewicza, Edmund Idziak, Korwin Szymanowski Foundation, Hanna M. Pappius, Teresa Romer, Polonijne Centrum Finansowe, Jane M. Skoryna Foundation, Związek Weteranów Polskich im. Marszałka Piłsudskiego, Jerzy Znój.

Nazwiska ofiarodawców zostaną umieszczone na honorowej Tablicy Patronów Biblioteki. Poza apelem otrzymaliśmy w tym roku $ 14.000 od Polskiej Fundacji Społeczno-Kulturalnej.

KOMUNIKATY

W mijającym roku Biblioteka znacznie powiększyła nie tylko zbiór książek, ale również zbiór polskich filmów na DVD.

Biblioteka Polska pozostaje "affilated library" Biblioteki Uniwersytetu McGill, dzięki czemu jej zbiory są dostępne we wszystkich bibliotekach akademickich Kanady.

Biblioteka Polska wzięła udział w kolejnym Narodowym Czytaniu. W ramach tegorocznej, ósmej edycji zaprezentowanych było 8 Noweli Polskich. Tak jak i w roku ubieglym, w czytaniu udział wzięli między innymi członkowie Grupy Teatralnej Razem, uczniowie i nauczyciele Szkoły im. Mikołaja Kopernika przy Konsulacie Generalnym RP, oraz innych szkół polonijnych, wolontariusze Biblioteki.

Działalność Polskiego Instytutu Naukowego w Kanadzie

Na podstawie podpisanej w 2018 roku, umowy o współpracy między Polskim Instytutem Naukowym w Kanadzie a Instytutem Pamięci Narodowej, kolejne grupy archiwistow z IPN, porządkowaly i opracowywaly zbiory archiwalne Instytutu, przygotowywując je do digitalizacji.

Na rok 2020 planowana jest kontynuacja projektu.

We wrześniu Instytut odwiedził arcybiskup lwowski, Mieczysław Mokrzycki, byly sekretarz papieży: Jana Pawła II i Benedykta VI. Jego przyjazd zbiegł się z 50 rocznicą wizyty w Polskim Instytucie, metropolity krakowskiego Karola Wojtyły (1 września 1969).

5 października odbyła się w Bibliotece Polskiej międzynarodowa konferencja naukowa "Generał Kazimierz Sosnkowski - życie dla Polski", poświęcona jednemu z najbliższych współpracowników Józefa Piłsudskiego, Naczelnego Wodza Polskich Sił Zbrojnych w latach 1943-44, zamieszkałego od końca wojny w Kanadzie. Wzięli w niej udział przedstawiciele Instytutu Pamięci Narodowej, Wojskowego Biura Historycznego, syn Generała Piotr Sosnkowski, konsul generalny RP w Montrealu, Dariusz Wiśniewski, oraz długoletnia wolonatariuszka Biblioteki, pani Halina Babińska. Konferencja była częścią montrealskich obchodów 50-rocznicy śmierci Generała, zorganizowanych przez Konsulat Generalny RP.

16 listopada odbył się w kościele Saint Jean Baptiste koncert polskiej muzyki kameralnej zorganizowany przez Instytut z okazji rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Działalność Instytutu i Biblioteki opiera się w znacznej mierze na ofiarnej pracy społecznej wielu osób. Składamy podziękowania wszystkim wolontariuszom za ich bezinteresowną pracę.

Dziękujemy Radiu Polonia i miesięcznikowi Panorama za współpracę i reklamę działalności Instytutu i Biblioteki.

PRZERWA ŚWIĄTECZNA W BIBLIOTECE (od 24 grudnia 2019 do 5 stycznia 2020 r.)

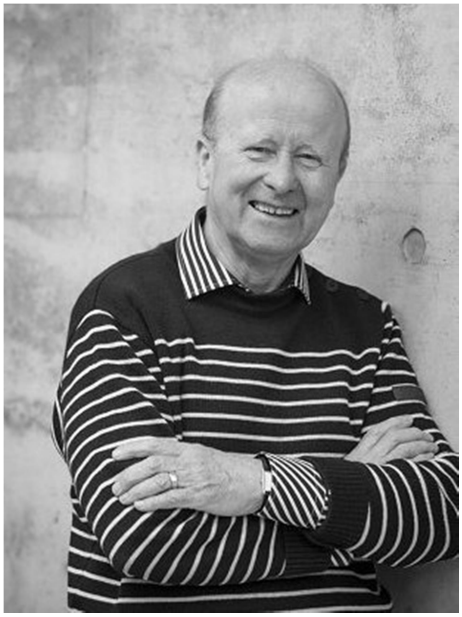
Wszystkim ofiarodawcom, sympatykom oraz czytelnikom Biblioteki przesyłamy najlepsze życzenia z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia, życzymy również wszelkiej pomyślności w Nowym Roku.

Stefan Władysiuk

Najwyższe odznaczenie kanadyjskie Order of Canada dla prof. Alfreda Hałasy i prof. Hanny Marii Pappius

Decyzją Gubernatora Generalnego Kanady Julie Payette, najwyższe odznaczenie kanadyjskie Order of Canada przyznany został w tym dwóm zasłuzonym członkom zarządu Instytutu, prof. Alfredowi Hałasie "... For his contributions to graphic design, having created internationally renowned posters and illustrations." oraz prof. Hannie Marii Pappius, długoletniej vice-prezes Instytutu i dyrektor Biblioteki Polskiej "... For her contributions to neurochemistry as a researcher and professor at the Montreal Neurological Institute..."

PROF. HANNA MARIA PAPPIUS



PROF. ALFRED HAŁASA

ŚWIAT POLITYKI

Wojna bez wojny

Pamiętam lata 2014-2015 i dziejące się wtedy wydarzenia na wschodzie Europy tak jak je przedstawiały opracowania i audycje "Radia Swoboda", nadającego w kilku językach, przede wszystkim po rosyjsku, z Pragi czeskiej dla narodów b. Związku Sowieckiego. To, co się wtedy działo na szczytach władzy w Moskwie w t.zw. "resortach siłowych", a także na froncie medialnym (tj. propagandy) można by określić znanym tytułem drugiej części popularnego filmu "Star Wars". Brzmiał on "Imperium kontratakuje". I rzeczywiście. Obłożona sankcjami, wyrzucana z organizacji międzynarodowych (np. G-7), nie wahająca się likwidować swoich byłych szpiegów nawet za granicą, Federacja Rosyjska wraz ze swoimi elitami zdecydowała, że czas grania Iwanuszki Głuptaska dla rozrywki zgniłego Zachodu już dobiega końca. Zajęcie Krymu przez "zielonych ludzików", nazywane niekiedy Anschlussem Putina i wywołanie (ew. sprowokowanie) wojny na wschodzie Ukrainy otworzyło nowy rozdział w postsowieckiej historii Rosji. Odtąd, każdy Dzień Zwycięstwa, obchodzony jak w ZSRR zawsze 9 maja, stał się, jak za Chruszczowa i Breżniewa, okazją do pokazania światu nowych generacji coraz to bardziej śmiercionośnych broni: rakiet, wyrzutni pocisków, nowych czołgów i samolotów wielozadaniowych. To robiło wrażenie na miłośnikach gier komputerowych, na widzach, czasami też na ekspertach. Tym niemniej w zaciszu instytutów naukowych i pilnie strzeżonych ośrodków badawczych myślano o czymś jeszcze nie słyszanym, a powalającym przeciwnika na kolana. Aż w końcu wymyślono.

Do grona wybitnych filozofów wojny i pokoju, myślicieli, także o zacięciu praktycznym, można z pewnością zaliczyć Sun-Tzu, chińskiego stratega żyjącego 2.5 tysiąca lat temu. W swojej pracy pt. "Sztuka wojny" analizuje on rozmaite sposoby uzyskania przewagi nad przeciwnikiem. Tych posunięć taktycznych jest wiele, ale, jak pisze autor: "Opanowanie sztuki wojny polega na podporządkowaniu sobie wroga bez walki. [...] Wygra ten kto wie, kiedy trzeba walczyć, a kiedy walki unikać". Wobec tego dla słabnącej Rosji, wojna bez wojny to najlepsza możliwa taktyka. Tylko jak to ma wyglądać w praktyce? Przekonać przeciwnika, że nie ma o co się bić? A może by tak wpłynąć na naszego odwiecznego wroga, aby nas polubił? Może rozpylić w okolicy gazy rozweselające? Może zawładnąć komputerami wroga i przekazywać rozmiękczające treści n.p. tfu tfu ...pornografię? Może też zastosować broń absolutną jak by ją nazwano przed kilkuset laty po łacinie - "ULTIMA RATIO" (ostatni argument). Cóż to by takiego mogło być? Oddajmy na chwilę głos prezesowi Wytwórni Filmów Fabularnych MOSFILM Karenowi Szachnazarowowi. W jego opinii Rosja już wymyśliła swoją Wunderwaffe (cudowną broń), a jest nią nie kto inny jak... Donald Trump. Pan prezes kontynuuje myśl w ten sposób: "Mówią, że Trump robi z Rosji potęgę. Zasadniczo, tak to wygląda. Chaos, który Trump wprowadził do amerykańskiego systemu rządów, bardzo osłabia Stany, a skutkiem tego Rosja zajmuje ich miejsce, na razie tylko na Bliskim Wschodzie, potem przyjdzie kolej na Afrykę... itd. To prawda, że Trump osłabia USA. Dlatego my go tak kochamy [...] Im więcej oni mają problemów, tym lepiej dla nas."

W ostatnich tygodniach, oficjalna propaganda putinowska dostała do ręki jeszcze jedną broń, której można użyć do rozegrania następnej partii gry o duszę narodu rosyjskiego, a pewnie nawet o kilka innych nacji. Chodzi o t.zw. "kartę ukraińską". Zamiast wypierać się, niczym trzecioklasista, wszelkich kontaktów z Rosją w czasie pamiętnych wyborów roku 2016, teraz ludziom Trumpa odpowiedź nasuwa się sama. Tak, byliśmy cały czas z nimi w kontakcie, ale to nie był wywiad rosyjski tylko ukraiński. Najpierw zbierali materiały przeciw Hillary Clinton, a ostatnio mają pełną szafę "kwitów" na kontrkandydata Bidena. Jedyny problem to legalność użycia tego typu dokumentów. A tak poza tym ilu jest takich fachowców w USA (rzecz jasna poza Marią Yovanovich i podpułkownikiem Vindmanem), którzy odróżnią Rosjanina od Ukraińca, a język rosyjski od ukraińskiego? Kilkudziesięciu, czy trochę więcej? Jak na razie samo wylansowanie Donalda Trumpa na (anty)gwiazdora polityki światowej przynosi Moskwie kolosalne zyski zarówno prestiżowe, jak też pieniężne. To dzięki prezydentowi Trumpowi kremlowskie elity mogą zaoszczędzić na kosztach zbrojeń, co jeszcze niedawno wydawało się niemożliwe. A sam Władymir Putin może sobie brylować na salonach Europy Zachodniej i żartobliwie "przyznawać się" do obsadzenia Białego Domu swoimi ludźmi.

Liczni zwolennicy dalszego pozostawania Donalda Trumpa na fotelu prezydenckim jedynego (podobno) supermocarstwa świata reprezentujący wszystkie możliwe narodowości, łącznie z Polakami wysuwają argumenty na jego korzyść, przede wszystkim natury ekonomicznej. Dużej części wyborców podoba się nieformalny styl bycia aktualnego prezydenta USA i jego zapał do, jak kiedyś nazwał, "osuszania waszyngtońskiego bagna". Jednak po trzech latach, owe "osuszanie" okazało się wielce przereklamowane. Miękki kręgosłup Donalda Trumpa z lekka przysłonięty szorstkim językiem jest dla wielu oczywistością. Jednocześnie rośnie

liczba Amerykanów, w oczach których nieortodoksyjne zachowanie prezydenta, obojętnie - celowe lub nie, osłabia sojusz zachodni, wystawiając go na coraz to potężniejsze naciski Rosji, a w nieco dalszej kolejności Chin. "Wojna bez wojny", jak dotąd, przynosi korzyści jedynie jednej stronie. I o tym też warto pamiętać.

Michał Stefański

Michał Stefański - dziennikarz radiowy i prasowy, amerykanista. Od ponad 25 lat felietonista w polskojęzycznych programach radiowych w wieloetnicznej stacji CFMB 1280 AM w Montrealu. Jego artykuły i komentarze ukazywały się na łamach Gazety Wyborczej, dziennika polonijnego "Gazeta" w Toronto i montrealskiego Biuletynu Polonijnego. Ma kotkę Zuzię.

O kłamstwie

Dlaczego w pracy wywiadu kłamstwo jest równie ważne jak prawda? Czy można się wyszkolić aby kłamstwo wykryć bez pomocy poligrafu? Te oraz inne pytania przyszły mi do głowy po napisaniu poniższego eseju.

"Wszyscy kłamią!" - twierdził mój ulubiony bohater serialu, doktor Gregory House. Czy to możliwe? A i owszem. Kłamstwo jest zjawiskiem powszechnym u homo sapiens.

Czym jest kłamstwo? Na mój własny publicystyczny użytek definiuję kłamstwo jako "swoistą manipulację informacją". Gdy kłamię, w miejsce rzeczywistości podstawiam przekaz "nierzeczywisty" i nadaję go do odbiorcy jako prawdziwy. Tworzę asymetrię w dostępie do prawdy. Ot, taka mała osobista dezinformacja, wcale nie będąca "orężem wojny". Co najwyżej elementem codziennych utarczek w walce o... No właśnie.

Kłamstwo jako broń

O co walczymy używając kłamstwa jako broni? Każdy z Czytelników może sam sobie odpowiedzieć na to pytanie. Nikt tej wiedzy nie wykorzysta przeciwko niemu. Z punktu widzenia kłamiącego kłamstwo bywa dobrodziejstwem. Najczęściej kłamiemy chroniąc coś, co jest dla nas istotną wartością. Często jest to poczucie bezpieczeństwa. Nasze lub - jak czasem złudnie uważamy - osób dla nas ważnych. Kłamiemy dla siebie i dla innych. Z bardzo różnych powodów. Matka chroni syna-złodzieja, dając mu alibi. Aktywista chroni swoją organizację, kłamiąc w sprawie "czarnej kasy". Księgowy pomaga swojej firmie w sposób kreatywny jak nie płacić podatków. Polityk chroni swoją partię (i swoją w niej pozycję) przyjmując na siebie winy Prezesa. I tak dalej i dalej. Każdy z nas jest kłamcą. I każdy - ofiarą kłamstw. Dlatego refleksja nad kłamstwem, umiejętność identyfikacji kłamstwa oraz zrozumienia (interpretacji), dlaczego i kiedy się ono pojawia, stanowią elementy kanonu pożądanych umiejętności między innymi współczesnego polityka, naukowca, szpiega czy dyplomaty.

Ludzki wykrywacz kłamstw

Istnieje wiele mitów dotyczących wykrywania kłamstwa. Niektóre zakorzenione są w bardzo zamierzchłych czasach. Naonczas stosowano dość oryginalne sposoby wykrywania kłamców. Podejrzanemu nakazywano na przykład żucie mąki ryżowej (Chiny), żucie chleba i sera (czasy Wielkiej Inkwizycji) lub przytykanie języka do rozgrzanego w ognisku sztyletu (Beduini). Techniki te prawdopodobnie opierały się na obserwacji, że kłamca wytwarza mniej śliny w ustach. Współcześnie wiele firm, a także agencji rządowych posiłkuje się poligrafem (wariografem). Maszyną, która rejestruje reakcje autonomicznego układu nerwowego. Autonomicznego, czyli takiego, którego działanie jest niezależne od woli człowieka.

Od woli człowieka - tak, ale nie od bodźców docierających do naszych sensorów. Dlatego "wykrywanie kłamstwa" przy użyciu tej maszyny bardziej zależy od talentu operatora. Ale i to niekoniecznie. Wykrywanie OZNAK kłamstwa nie oznacza wykrycia kłamstwa per se. Albowiem tak jak gorączka może być oznaką JAKIEJŚ infekcji, tak przyspieszenie pulsu, oddechu i potliwość nie stanowią DOWODU, że pacjent kłamie, ale że jest w stanie specyficznego pobudzenia. Może kłamać, ale niekoniecznie. Co ciekawe, w ustawodawstwie amerykańskim jest zakaz wykorzystywania testów na wariografie w procesie naboru personelu firm prywatnych. Ale agend rządowych w USA to nie obowiązuje. Poligrafują na potęgę.

Pamiętam taką sytuację, gdy już po transformacji ustrojowej, zweryfikowany pozytywnie, a jakże, po ponad dwuletniej przerwie, powracałem do służby w wywiadzie. Na prośbę wywiadu zresztą. Badania dna oka i nerwów były obowiązkowe, jak dla młodego rekruta. Z westchnieniem pokory poddałem się też badaniu na poligrafie. Operator czynił to, co zwykł czynić. Gdy padło pytanie: "Czy miał Pan kontakt z obcymi służbami specjalnymi?" odpowiedziałem zgodnie z prawdą: - "Tak. Nieustannie i przez wiele lat!". Dociekliwi Czytelnicy mogą sami dedukować, dlaczego badanie przerwano. I dlaczego, po kolejnej sesji - tym razem z równoległym zapisem wideo - dopuszczono mój powrót do służby.

Dziś psychologowie nadal intensywnie pracują nad zobiektywizowanymi metodami

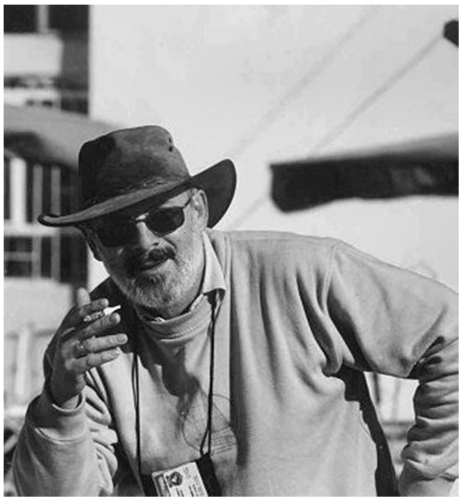
wykrywania kłamstw. Wyniki licznych badań nie są jednoznaczne. Powszechny sąd, że kłamca nie patrzy w oczy rozmówcy, nie zawsze jest słuszny - dzieje się tak jedynie wtedy, gdy kłamca ma poczucie gry o bardzo wysoką stawkę. Pośrednim dowodem kłamstwa może być rozszerzanie się źrenic, co skądinąd wskazuje na koncentrację. Dlatego naukowcy są w tych kwestiach powściągliwi. Podają co prawda inne wskazówki, takie jak poszukiwanie oznak przeciążenia poznawczego i kontroli własnego zachowania, zmniejszonej liczby ruchów kończyn (rąk i nóg), podwyższonego tonu głosu, mniejszej liczby negacji w wypowiedziach, skracania zdań i dłuższych pauz między nimi. Tak zwany "patologiczny kłamca" jest w pewnych warunkach nie do wykrycia - kłamiąc, wierzy lub prawie wierzy w to, co mówi.

Szansą na obiektywne stwierdzenie, że kłamiemy, byłoby neuro-obrazowanie, czyli analiza pracy poszczególnych obszarów mózgu w czasie rzeczywistym.

"Magia kłamstwa"

Pod takim polskim tytułem prezentowano w telewizji serial "Lie to me". Główny bohater - konsultant do spraw wykrywania kłamstwa, grany przez Tima Rotha - wzorowany był na Paulu Ekmanie, amerykańskim psychologu badającym m.in. mikroekspresje uczuciowe na twarzy człowieka. Obserwacje i badania w tym obszarze doprowadziły Ekmana do tematyki kłamstwa. Zaletą poznawczą serialu była możliwość równoległego podglądania na specjalnym blogu komentarzy Ekmana do poszczególnych odcinków. Psycholog podpowiadał tam widzom, które ze scen oglądanych na ekranie mają solidne oparcie w naukowych ustaleniach, a które są czystą fikcją literacką. Zainteresowanych tematyką kłamstwa odsyłam do studiowania prac naukowych Paula Ekmana, który dziś doradza w USA tamtejszym służbom. A serial też można obejrzeć...

Czy nie będąc Paulem Ekmanem można się nauczyć rozpoznawania kłamstwa bez poligrafu czy tomografu? Zwłaszcza, gdy nie idzie o kłamstwa sprawdzalne? Wydaje się, że nie mam dobrych wiadomości. Większość z nas rozpozna kłamstwo innej osoby z trafnością zbliżoną do 50%. Czyli - upraszczając - na 100 kłamstw zidentyfikujemy tylko/aż 50. Nie warto się więc męczyć i prościej jest rzucić monetą.



Filip Hagenbeck

Ci, którzy z obowiązku służbowego (policjanci, prokuratorzy, ludzie ze służb specjalnych) częściej niż zwykli zjadacze chleba stykają się z ludźmi kłamiącymi więcej niż przeciętnie, wyrabiają sobie nieco wyższą "czułość" na kłamstwo. Ponoć (nie sprawdzałem badań szczegółowych) trafność wykrywania kłamstwa może sięgać ok. 70%. Mimo przyrastającego doświadczenia w pracy zawodowca ta sprawność zatrzymuje się na tej granicy i dalej nie rośnie. Niepokojące jest to, że przyrasta coś równie istotnego. Rośnie przekonanie tych profesjonalistów o własnej - rzekomo rosnącej - sprawności. Niezależnie od rzeczywistego poziomu wykrywalności kłamstwa, profesjonaliści mniemają, że ich sprawność rośnie i rośnie. Skutek? Kilku kłamców ujdzie cało, kilku prawdomównych będzie niesłusznie posądzonych.
Oznacza to, że znieczulony rutyną prokurator - popadając w zawodową arogancję - może zapomnieć o domniemaniu niewinności i domagać się od podejrzanego udowodnienia, że nie jest on "wielbłądem". Nie życzę nikomu z Czytelników takiej sytuacji.

"Wiódł ślepy kulawego..."

Kłamstwo to codzienny problem. Problem obywateli, firm, organizacji i państw. W skali indywidualnej jesteśmy pozostawieni sami sobie. Chyba, że wynajmiemy detektywa. I tak czynimy, gdy na szali stoją takie zagrożenia jak rozpad rodziny lub bankructwo firmy. Gdy na szali umieścimy interes narodu - sprawy robią się naprawdę ważkie. Zwłaszcza, gdy diagnoza brzmi: państwowy system wykrywania kłamstw w skali międzynarodowej i międzypaństwowej, czyli dezinformacji, jest zaledwie zorganizowaną miopią. Ale to już temat na odrębny materiał.

Filip Hagenbeck

Filip Hagenbeck - oficer wywiadu. Weteran długoletnich misji poza granicami kraju. Na terenach trudnych i gorących, także w warunkach wojennych. Ponoć urodził się 1 kwietnia, ale nie należy wyciągać z tego zbyt daleko idących wniosków. Do niedawna myślał, że resztę swego życia spędzi jak wszyscy szpiedzy - w cieniu, w kapciach, przy kominku, z ukochanym psem, głaszcząc siwiejącą brodę. Pomylił się.

PANORAMA
ODWIEDŹ NAS W INTERNECIE:
PANORAMANEWS.ORG

PORADY PRAKTYCZNE

Korzystaj, bo zapłaciłeś!

W pewnym momencie naszego życia obraliśmy sobie za nowy dom - Kanadę - kraj Północnej Ameryki. Kraj o szeroko upowszechnionych i łatwo dostępnych świadczeniach socjalnych oferuje nam formę sprawiedliwości społecznej poprzez podział zysków z eksploatacji dóbr naturalnych kraju oraz opodatkowania przedmiotów gospodarczych i nas mieszkańców.

W dzisiejszym artykule pozwolę sobie wymienić szeroki zarys świadczeń oferowanych przez rząd Quebecu obywatelom złotego wieku. Obiecuje, że w następnych publikacjach będę konsekwentnie rozbudowywał poszczególne elementy programów i świadczeń.

Info-Santé 811

Bezpłatne, poufne, całodobowe konsultacje telefoniczne udzielane przez pracownika służby zdrowia - wybierz 811. W sytuacjach poważnych dzwoń na 911

Aide abus aînés 1 (888) 489-2287

Całodobowa linia telefoniczna wsparcia dla osób starszych - ofiar maltretowania fizycznego, psychicznego lub finansowego - wybierz 1 (888) 489-2287 lub 911

CLSC

Dzielnicowe przychodnie świadczące następujące usługi : konsultacje lekarskie, szczepienia, badania, prześwietlenia itp.

Soutien a domicile

Szeroki wachlarz świadczeń oferowanych przez rząd poprzez CLSC mających na celu ułatwić codzienne życie osobom tracącym mobilność lub samodzielność.

Popote roulante

Usługi, które mają na celu zapewnić osobom starszym, niepełnosprawnym ciepłe posiłki.

Transport adapté

Usługi przewozu osób niepełnosprawnych lub o ograniczonej sprawności ruchowej od miejsca zamieszkania do wybranego miejsca i z powrotem. Koszt identyczny jak korzystanie z transportu miejskiego.

Régime de protection pour les personnes majeures

Oferowana przez kuratora publicznego Quebecu po decyzji trybunału sądu ochrona osoby pełnoletniej lub/i jej dóbr osobistych.

Allocation-logement

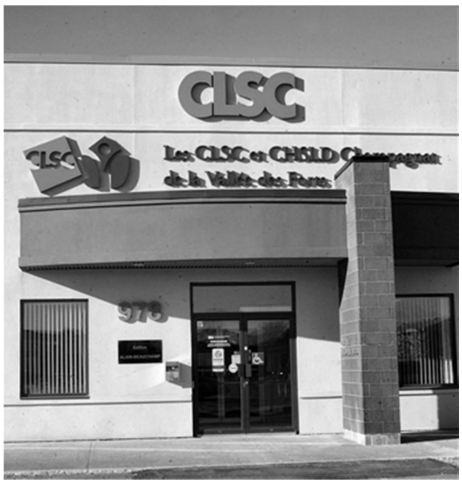
Comiesięczny dodatek do czynszu oferowany osobom o niskich dochodach

Habitations a loyer modique

Program mieszkań dotowanych przez rząd oferowanych osobom o niskich dochodach.

Organismes communautaires pour personnes âgées

Organizacje dzielnicowe specjalizujące się w potrzebach osób starszych (jest ich prawie 1000 w samym Montrealu).
Demograficzny proces starzenia się społeczeństwa jest nieunikniony zarówno w Kanadzie jak i w każdym rozwiniętym kraju. Dłuższe średnie trwanie życia, lepszy stan zdrowia, postęp ekonomiczny i społeczny sprawiają, że ludzie starsi stają się coraz liczniejszą grupą w całym społeczeństwie. Mimo, że starszych ludzi jest coraz więcej, niestety nie przekłada się to na siłę i pozycję społeczną tej grupy. Co przykro stwierdzić starsi często sami wycofują się na margines życia społecznego, a czasem są tam po prostu spychani. Nie czują się potrzebni. Do zmieniającego się społeczeństwa musi dostosować się m.in. gospodarka, polityka społeczna, opieka zdrowotna. Powolne zmiany demograficzne spowodują, że w ogólnej strukturze ludności, na przestrzeni następnych dziesięcioleci zmniejszy się udział ludzi młodych, a zwiększy się udział ludzi starszych. Każdy prowincja i region szuka własnego pomysłu na rozwiązanie tej kwestii, jednak wszyscy dostrzegają i odczuwają skutki starzenia się społeczeństwa i próbują się uporać z zaistniałymi potrzebami tej grupy społecznej.



CLSC czyli centre local de services communautaires (lokalny ośrodek świadczeń społecznych) powstały na początku lat 70tych poprzedniego stulecia będąc rezultatem komisji parlamentarnej Castonguay-Nepveu

w czasie tzw. "Cichej rewolucji" która to stała się źródłem licznych zmian systemowo-socjalnych prowincji Quebec. W dniu dzisiejszym w Quebeku jest 147 ośrodków CLSC z czego 29 świadczy usługi mieszkańcom Montrealu.

Wachlarz dostępnych usług w ośrodkach jest następujący:

- badania lekarskie z lub bez umówienia
- opieka pielęgniarska
- szczepienia
- pobieranie krwi
- konsultacje specjalistyczne
- pigułka 'dzień po'
- fizjoterapia
- integracja socjalna
- darmowe szczepienia przeciw grypie
- pomoc socjalno-materialna
- kursy prenatalne
- kursy 'pierwsze dni dziecka'
- wyrabianie karty RAMQ 'słoneczko'

Ogólnie ośrodki CLSC czynne są od 08:00 do 20:00 w dni powszednie oraz 08:00-16:00 w weekendy. Sprawdź zanim się wybierzesz!

Ośrodki CLSC świadczą pewne usługi w domu, zakres tych świadczeń jest mniejszy i skierowany tylko do osób, które nie są w stanie się udać do najbliższego lokalnego ośrodka:

- badania lekarskie
- opieka pielęgniarska
- szczepienia
- pobieranie krwi
- fizjoterapia

Jeżeli nie wiesz, gdzie jest najbliższe CLSC to polecam go poszukać na google Maps wpisując hasło CLSC.

Pragniesz dowiedzieć się więcej na temat CLSC to zapraszam do konsultacji stron:

santemontreal.qc.ca
ciuss-centresudmtl.gouv.qc.ca

Przejście na emeryturę łączy się często z obniżeniem dochodów, a co za tym idzie - poziomu życia. Możliwość swobodnego gospodarowania dochodem wpływa na samopoczucie, podejmowanie dodatkowych aktywności, zaspokajanie potrzeb, czy naszą pozycję w środowisku. Niestety, wraz z utratą sprawności, zanikającej w wyniku starzenia się lub choroby, wzrasta zapotrzebowanie na usługi - zwłaszcza opiekuńcze i pielęgnacyjne. I tu warto sięgnąć po usługę CLSC - "soutien a domicile".

Co to jest 'soutien a domicile' czyli domowa opieka?

Są to darmowe usługi oferowane przez CLSC osobom potrzebującym, po wcześniejszym rozpoznaniu ich potrzeb. I tu zaliczają się:
- Osoby w podeszłym wieku, starsze
- Niepełnosprawni
- Osoby w trakcie rekonwalescencji
- Chorzy lub zarażeni HIV
- Przewlekle chorzy
- Osoby w fazie terminalnej.

Usługi oferowane przez CLSC w zaciszu domu mogą składać się z usług lekarsko-pielęgniarskich, socjalnych, psychologicznych, readaptacyjnych, żywnościowych, opieki domowej, usług referencyjnych lub opieki paliatywnej. Owe usługi mają na celu uniknięcie lub zredukowanie czasu hospitalizacji oraz ułatwianiu powrotu do domu po zabiegu lub chorobie.

Opiekun-członek rodziny i organizacje wsparcia

Równorzędnie oferowane są przez CLSC usługi pomocy przeznaczone dla osób -opiekunów którzy są najbliższą rodziną osoby chorej. Są to usługi składające się z; pilnowania, tymczasowego zakwaterowania(wakacje), pomocy przy załatwianiu spraw codziennych, gotowanie, sprzątanie czy zapewnienie towarzystwa osobie potrzebującej. Tu warto dodać że w Montrealu istnieje wiele organizacji charytatywnych których celem jest pomoc w tych sytuacjach i są to organizacje dzielnicowe lub prowincjonalne, których adresami dysponuje CLSC. Np w dzielnicy Lasalle są to: Echange de Services de Lasalle, Le Centre du Vieux Moulin de Lasalle.

Leszek Kaczor

Leszek Kaczor - pasjonat życia, podróżnik, optymista. ASSS/PAB czyli pracownik pomocy socjalnej i pielęgniarskiej. (Montreal)

ULTRA PREVENTION

Notre
Système Immunitaire
est notre forteresse.
La construire forte, elle sera
toujours prête à nous défendre
et à combattre des maladies.

Our Immune System is our fortress.
Build it strong and it will always
be ready to fight and defeat diseases.

LÜKOMA®

www.lukoma.com • info@lukoma.com

100% Naturel

Ilona Janik D.D.
Protetyk dentystyczny

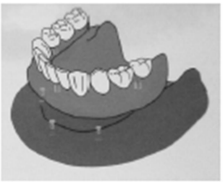
Centrum protetyki dentystycznej

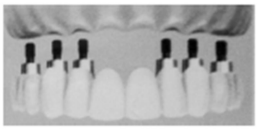
tel.: (514) 728-5269
4750, Jarry Est, biuro 205 (nad Pharmaprix, róg Viau)
Saint Leonard, H1R 1X8

Protezy na implantach - całkowite, metalowe, elastyczne - podścielanie, naprawa

PROTEZY CAŁKOWITE USTABILIZOWANE

- 2 implanty i zatrzask kulkowy lub system Locator
- 3 implanty i zatrzask kulkowy lub system Locator
- 4 implanty i zatrzask kulkowy lub system Locator (proteza górna - odsłonięte podniebienie)
- 4 - 5 implantów i struktura metalowa (barre) (proteza górna - odsłonięte podniebienie)
- 6 - 8 implantów proteza górna (odsłonięte podniebienie)
- 5 - 8 implantów proteza dolna





Daje: 50% **70%** **75%** **85%-90%** **100%**

stabilności w stosunku do uzębienia naturalnego

Współpraca z wieloma dentystami w dziedzinie implantologii. W cenę inplantu wliczone jest ewentualne uzupełnienie kości, podnoszenie dna zatoki, usunięcie zębów.

Konsultacja bezpłatna.

RADIO POLONIA
MONTREAL
CFMB - 1280 AM

www.radiopolonia.org

Goście Radia Polonia
wiadomości z Polski, Kanady i świata

Od pierwszego usłyszenia
komentarz Bożeny Szarej

Wydarzenia polonijne
koncerty, spektakle
spotkania, pokazy filmowe

Meandry polityki
felieton Michała Stefańskiego

Koncert życzeń....
porywająca muzyka dla wszystkich

ON the AIR
CFMB 1280 AM
SUNDAY 6pm-8pm
BOŻENA SZARA
MICHAŁ STEFAŃSKI