

Cena \$1



W NUMERZE m.in.

- Rocznica getta
- Sprawa Nr 1097
- "Gandhi"
- Horoskop
- Prawo
- Faramuski
- Bezrobotny imigrant
- Zdrowie
- Montreal
- Sport

Niecenzurowany magazyn dla każdego

Toronto 21.04.1983 r. Echo Weekly Nr 28

Kardynał GLEMP popiera Wałęsę

Centralną postacią w Kraju w minionym tygodniu był znów Lech Wałęsa. Coraz bardziej dramatyczną historię Lecha przerwalismy w ostatnim numerze *Echa Tygodnia* pytaniem: Czy Ja rużelski kaze go aresztować?

Niepokój był uzasadniony. W dniach 9-11 kwietnia Wałęsa zmienił czujność, śledzącej go nieustannie bezpieki i na trzy dni zniknął jak szpika w stożu śiana. Nie pojawił się w Warszawie na mszy w 40 rocznicę powstania w getcie mimo że zapowiedział przyjazd. Wałęsowa radziła zaalarmowanym dziennikarzom, by się uzbrowili w cierpliwość.

Wypłynął na powierzchnię we wtorek 12 kwietnia i oświadczył zagranicznym dziennikarzom, że własnie od był weekendowe spotkanie z pięcioma przywódcami podziemia, członkami tymczasowej Komisji Krajowej Solidarności. Było to wystąpienie z otwartą przyłbicą, które zdaniem wielu obserwatorów stanowiło najbardziej ryzykowny krok Wałęsy od czasu ogłoszenia stanu wojennego.

Na reakcję WRON-y nie trzeba było długo czekać. Już następnego dnia, we środę 13 kwietnia, wkrótce po drugiej po południu rozległo się pukanie do drzwi gdańskiego mieszkania Wałęsów na osiedlu Zaspia w robotniczych blokach na drugim piętrze. Przed drzwiami stało trzech uzbrojonych mężczyzn, dwu mundurowych i jeden tajniak. Początkowo Wałęsa odmówił otwarcia drzwi. Obecny był ks. Jankowski, proboszcz i spowiednik Wałęsy z kościoła św. Brygidy. Uzbrojeni policjanci zażądali, by Wałęsa udał się z nimi do samochodu. Wałęsa odmówił oświadczając, że nie pójdzie z nimi, bo nie mają nakazu zatrzymania go.

Odeszli, lecz po 30 minutach byli już z powrotem pod drzwiami. Tym razem oświadczyli, że mają rozkaz przyprowadzić Wałęsę i że polecono im, w razie potrzeby, użyć siły.

Wypadki te odtwarzamy na podstawie oświadczenia rzecznika Wałęsy przekazanego zachodnim dziennikarzom. Oświadczenie stwierdza, że funkcjonariusze odmówili przedstawienia jakiegokolwiek wezwania lub dokumentu, a także "odmówili udzielenia jakichkolwiek wyjaśnień żonie Wałęsy lub innym członkom jego rodziny. Wałęsę odwieziono nie oznaczonym czerwonym samochodem. Milicja odmówiła poinformowania dziennikarzy, dokąd zawieziono Wałęsę.

Oświadczenie o zatrzymaniu męża odczytała dziennikarzom Wałęsowa we



Józef Kardynał Glemp wygłasza homilię w kościele św. Augustyna na terenie dawnego getta w Warszawie

wtorek 12 kwietnia

Wieczorem Danuta Wałęsowa powiadziła dziennikarzom przez telefon, że dzwoniła do komendanta wojewódzkiego MO w Gdańsku w sprawie męża. Komendant powiedział jej, że Wałęsa jest przesłuchiwany i nie udzielił żadnych innych informacji. Powiedział jej jednak, że byłoby korzystne dla niej, gdyby przyszła na komendę i pomogła w przesłuchaniu. Wałęsowa miała odpowiedzieć, że przyjdzie tylko, jeśli otrzyma formalne wezwanie do stawienia się w komendzie.

Kiedy prowadzono Wałęsę do samochodu, zwrócił się do zachodniego dziennikarza stojącego przed domem: "Powiedzcie całemu światu, że oni w sposób oczywisty łamią prawo".

W 5 godzin później wieczorem odstawiono Wałęsę do domu. Lech powiedział czekającym reporterom: "Odmówiłem odpowiedzi na ich pytania". Dodał, że na przesłuchaniu powoływał się na wtorkowe oświadczenie rzecznika rządu Urbana, że zebrania jako takie nie są nielegalne. Stwierdził, że nie więcej nie powie do czasu konferencji prasowej, którą zwołał na następny tydzień: "Boli mnie głowa, jestem zbyt zmęczony, by więcej mówić".

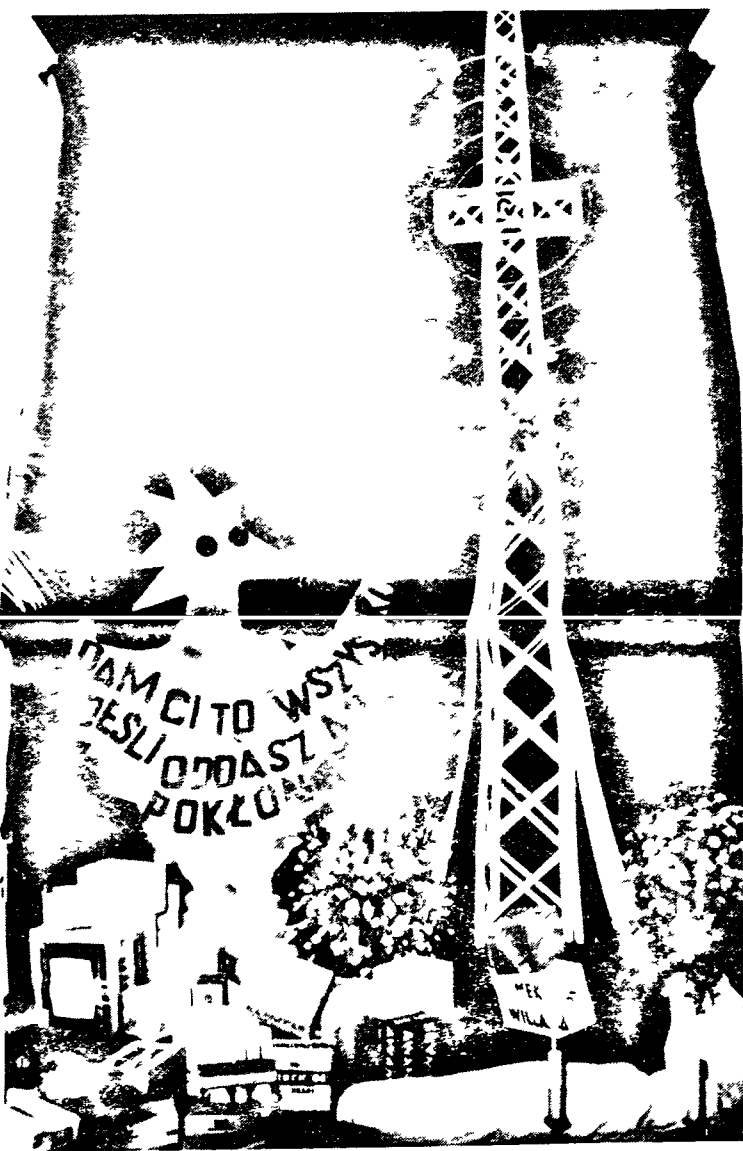
Oficjalna Polska Agencja Prasowa przekazała oświadczenie władz, które

stwierdza, że zachodnie agencje poinformowały o spotkaniu Lecha Wałęsy z nielegalną tak zwaną Tymczasową Komisją Koordynacyjną byłego związku zawodowego Solidarność. Oświadczenie stwierdza dalej, że "dzisiaj w Gdańsku przeprowadzono z Lechem Wałęsą rozmowę" w której nie potwierdził on powyższej informacji. Po wyjaśnieniach Wałęsie pozwolono udać się do domu.

Warszawski korespondent *New York Times* a John Kifner jest zdania, że zatrzymując na krótko Wałęsę, władze próbowały uratować twarz WRON-a, nie chciała puścić płazem otwartego wyzwania rzuconego jej przez Wałęsę, ale nie chciała ryzykować aresztowania go w obliczu zbliżającej się pielgrzymki Jana Pawła II do Polski.

Spotkanie Wałęsy z podziemiem było jego pierwszym znanym publicznie kontaktem z działającymi w ukryciu przywódcami Solidarności. 12 kwietnia w oświadczeniu dla dziennikarzy zagranicznych Wałęsa powiedział tylko, że spotkanie to miało na celu opracowanie nowej strategii i że szczegółowo przedyskutowano obecną sytuację w kraju i uzgodniono zajmowane stanowisko. Jedno ze źródeł Solidarności po-

ciąg dalszy str 6



GROBY Z WRON-ą

Oto zdjęcie wykonane w Wielki Piątek tego roku przy grobach w kościele Jezuitów na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie. Przed kościołem stoi krzyż, na ziemi też krzyż wielki, z jodłowych gałązek. Obok stoi wielka, czerwona wrona, dwumetrowej niemal wysokości, w czarnych okularach, z napisem: "DAM CI TO WSZYSTKO JEŚLI MI ODDASZ POKŁON". U stóp wrony dobra, którym WRON-a przekupuje stronników: samochody, pralki, domki, dachy i wille, wyjazdy zagraniczne, telewizory, zagraniczne trunki za dolary i inne towary z Peweksu, wyższe studia, meble i medale.

Na Krzyżu napis: Bogu służyć będziesz. W domyśle Bogu, nie WRON-ie.

Na grób przyszły tłumy, wronę przyjmowano entuzjastycznie.

W Wielką Sobotę rano wrony przed kościołem Jezuitów już nie było.

Zdjęcie zawdzięczamy dzielnej pani Januszewskiej (lat 72 a energia 20-latk!), która je właśnie przywiozła z podróży do Warszawy.

FILM

PACYFISTA I HISTORIA

Na marginesie filmu "Gandhi"

1 propagandy rządu Indu

Film "Gandhi" znalazł się na ekranach z etykietką epokowego filmu pok...

Film historyczny czy propaganda?

To co rzeczywiście budzi niepokój w związku z "Gandhim" to to że jest on filmem propagandowym i apologetycznym...



się do ruchu biernego niekooperacji i pokojowego bojkotu. Nigdy nie wezwał ich do dezercji...

Kto wywalczył niepodległość?

Rzecz jasna "ojciec narodu". Taka jest wszechwładnie nasuwająca się konkluzja podczas oglądania filmu...

Tymczasem w rzeczywistości sprawa niepodległości była bardziej skomplikowana i bardziej wielostronna...

Gandhi był najjaśniejszym punktem hinduskiego ruchu nacjonalistycznego...

Legalistyczny charakter kolonializmu brytyjskiego i olbrzymie poszanowanie prawa przez Brytyjczyków...

Brytyjczycy w ciągu kilkudziesięciu lat walki Gandhiego o wolność...

nych ani eksterminacji. Pamiętajmy, że w tym samym czasie Stalin eksterminował całe narody...

Na niepodległość Indu składała się również bardzo silna po wojnie oficjalna i publiczna opinia światowa...

Gandhi idee i rzeczywistość

Idee są piękne - rzeczywistość ich nie spełnia. Nie inaczej jest w przypadku "ojca narodu"...

A w przypadku Indu? Jego kampa nie pokojowego bojkotu i biernego niekooperacji...

Gandhi nie oddzielał polityki od religii mistycyzmu od rządu. Pacyfizm łagodności nieodwoływanie się do przemocy...

Don Kiszot z Indu Rady dla świata

Mahatma Gandhi nie dostrzegał że jego doświadczenie osobiste było unikalne i że nie mogło służyć za drogę...

oraz modlić się za Hitlera co stanie się wielkim dziedzictwem dla ludzkości...

Ile grobów pojawiłoby się na ziemi Afganistanu gdyby Afgańczycy próbowali odzyskać wolność...

"Tu i teraz", a nie "zawsze i wszędzie"

Jednym z głównych przesłań filmu ma być przesłanie uniwersalizmu pokojowych metod biernego oporu...

Byłoby wręcz samobójczą głupotą gdybyśmy uznali że we współczesnym świecie nie ma dla nas spraw cenniejszych niż pacyfizm...

Komunikat TASS-a o tegorocznych Oskarach

Agencja TASS donosząc o Oskarach wspominała o trzech nagrodzonych filmach kanadyjskich, pacyfistycznym...

ARNOLD PENK

PRZEDSTAWICIEL ADDISON ON BAY LIMITED

**PONTIAC, BUICK, CADILLAC**

Szeroki wybór nowych i używanych samochodów. Używane samochody mają do nabycia roczną gwarancję na (Parts & Labour)

**GENERAL MOTORS****10.9%**pożyczka na samochód
Specjalizuję się w otrzymaniu pożyczki na samochód dla nowo przybyłych
Minimalna wpłata
Niskie miesięczne spłatyPo kupno zgłaszajcie się do naszego polskiego przedstawiciela.
Specjalne ceny dla Rodaków oferuje tylko**ARNOLD PENK**

(Wyróżniony przez GM jako „Senior master salesman”) PO WSZELKIE INFORMACJE NA TEMAT SAMOCHODÓW LUB UBEZPIECZEŃ PROSZĘ DZWONIĆ 964-3211 LUB DO DOMU W KAŻDYM GODZINACH 731 0757 ZOSTAWIAJĄC NAZWISKO I NUMER TELEFONU

832 BAY ST., TORONTO (przy College St.)

Nieruchomości, interesy, apartamenty

Najlepsza okazja

KOWALCHUKReal Estate Ltd Toronto, Ont
333 - Roncesvalles Ave M6R 2M6

Sklep mięsny wraz z wędzarnią sprzedający wyroby mięsne i delikatesowe

Sugerowana cena 22 tys dolarów

Mamy także kilka budynków na Roncesvalles z trzema sklepami i apartamentami Duży ruch

Na Roncesvalles niedaleko Westminster 3 piętrowy budynek z 5 kuchniami - cena 154 000

WE WSZYSTKICH SPRAWACH PROSZĘ KONTAKTOWAC SIĘ Z P KOWALCHUKIEM
Tel 537-1287**JAK POMÓC RODZINIE W KRAJU PRZEŻYĆ ROK ZA 282\$ CAN.***Wysyłaj błam karakułowy*

olbrzymi wybór - czarne, brązowe, miodowe, popielate, srebrne

Firma:**de Vaand Enterprise Ltd.**Suite 302
14925 - 100th Avenue
Surrey, British Columbia, V3R -1J6Informacje od 4 po południu czasu Vancouver
tel (604) 581-8432
Terminy 2-4 tygodni Cenniki wysyłamy

SWÓJ DO SWEGO PO RZETELNĄ OBSŁUGĘ

YANKA REALTY INC.151 Roncesvalles Ave
Tel 537-4156

KUPNO, SPRZEDAŻ DOMÓW I INTERESÓW

*Uwaga Polonia -**pomożcie nowoprzybyłym, którzy pragną sami pracować na własne utrzymanie***WIOSENNE PORZĄDKI DOMOWE**

- mycie okien
- malowanie i tapetowanie wnętrz
- cyklinowanie i lakierowanie podłóg
- prace porządkowe wokół domu
- kopanie ogródków warzywnych
- przycinanie żywopłotów itd

Wykonujemy fachowo, szybko, solidnie i tanio
Zgłoszenia tel 242-4914 w godzinach 9 00 do 6 00 p p**PRAWO I TY §**

Mecenas January

**Karta Praw i prawo cywilne**

W poprzednim numerze *Echa Tygodnia* zakończyliśmy wskazówki o tym, jak bronić się w sądzie bez adwokata i zaczęliśmy nowy temat **Karta Praw i prawo cywilne**. Stwierdziliśmy, że duża część prawa cywilnego w Kanadzie to prawo zwyczajowe, powstałe na podstawie decyzji podejmowanych w ciągu stuleci przez sądy - w odróżnieniu od prawa zawartego w ustawach uchwalanych przez ciała ustawodawcze. Omówiliśmy też sekcję 26 kanadyjskiej Karty Praw, która utrzymuje w mocy wiele praw zwyczajowych

Kolej dziś na sekcję 52/1/ Karty Praw

„Konstytucja Kanady jest najwyższym prawem Kanady i wszelkie prawa niezgodne z postanowieniami Konstytucji są nieważne w takim stopniu, w jakim są niezgodne z Konstytucją” (*Section 52/1/ The Constitution of Canada is the supreme law of Canada, and any law that is inconsistent with the provisions of the Constitution is, to the extent of the inconsistency, of no force or effect*)

Do czasu uchwalenia konstytucji nie było jasne, czy osoba aresztowana ma prawo do usług adwokata zaraz po aresztowaniu. Prawo zwyczajowe nie dało w tej mierze wyraźnych wskazówek. Sekcja 10/b/ Karty Praw daje osobie aresztowanej prawo do zaangażowania adwokata bez zwłoki. Sekcja 52/1/ Karty Praw sprawa, że postanowienie to, dające prawo usług adwokackich niezwłocznie po aresztowaniu, zastępuje obecnie niejasne stanowisko prawa zwyczajowego w tej materii

jakie mogą być jasno uzasadnione w wolnym i demokratycznym społeczeństwie” (*Section 1 The Canadian Charter of Rights and Freedoms guarantees the rights and freedoms set out in it subject only to such reasonable limits prescribed by law as can be demonstrably justified in a free and democratic society*)

Zastosowanie tej sekcji do prawa cywilnego będzie znacznie trudniejsze, niż zastosowanie jej do prawa karnego. Prawo karne jest bowiem stosunkowo zwięzłą dziedziną i jego postanowienia są często ujęte w formie kodeksu. Porównania między krajami w dziedzinie prawa karnego są więc łatwiejsze. Prawo cywilne jest jednak o wiele obszerniejszą dziedziną, składa się zarówno z ustaw jak i z prawa zwyczajowego. Może się okazać, że trzeba będzie ogromu pracy i wielkich nakładów finansowych, by przeprowadzić badania wykazujące, jakie są „rozsądne ograniczenia” w innych wolnych i demokratycznych społeczeństwach

Podstawowe wolności

Sekcja 2 Karty Praw, zatytułowana „Podstawowe wolności”, wymienia niektóre podstawowe wolności przyznane przez Kartę. Inne wolności, powszechnie uznawane za podstawowe, wymienione są w różnych punktach Karty. Oto one

1 Sekcja 3 zawarta w sekcji „Prawa demokratyczne” daje prawo do głosowania w wyborach federalnych lub prowincjonalnych oraz prawo do kandydowania na urzędy

2 Za jedną z podstawowych wolności można uznać prawo do swobodnego poruszania się. Sekcja 6 daje swobodę poruszania się na terenie Kanady i prawo do swobodnego przekraczania granicy - w obie strony

3 Sekcje 7, 8 i 9, zawarte w sekcji „Legal Rights” odnoszą się do życia, wolności i bezpieczeństwa jednostki, zabezpieczając przed nieuzasadnioną rewizją i konfiskatą, dają prawo do tego, by nie być arbitralnie poddawany zatrzymaniu lub uwięzieniu. Są więc postanowieniami Karty dotyczącymi podstawowych praw jednostki

4 Sekcja 15, zawarta w sekcji zatytułowanej „Equality Rights” dotyczy równości obywateli. Obejmuje podstawowe prawo do tego, by nie być poddawany dyskryminacji na podstawie rasy, płci, wieku, itd. Podobnie, sekcja 28 mówi, że postanowienia Karty Praw w jednakowym stopniu odnoszą się do osób płci męskiej i żeńskiej

Warto przypomnieć, że niektóre państwa totalitarne, szczerzące się konstytucjami i ustawami gwarantującymi w szerokim zakresie podstawowe prawa swych obywateli, w rzeczywistości odbierają tych obywateli z wszelkich praw i czynią z nich niewolników. Przykładem może być słynna konstytucja stalinowska, uchwalona w latach 1930-tych

Prawa pozostają na papierze, gdy nie ma społecznych mechanizmów gwarantujących, że będą one bezstronnie interpretowane i stosowane. Władza, która sama stanowi prawa, interpretuje je i sama wciela je w życie, przekreśla podstawowe prawa człowieka i czyni z nich posmiewisko

W następnym numerze *Echa Tygodnia* bardziej szczegółowo zajmiemy się podstawowymi prawami człowieka w Kanadzie

„Reasonable Limits” - Sekcja 1

Trzeba pamiętać, że prawa i wolności określone w Kartcie, wpływające na prawo cywilne, podlegają ograniczeniom, wymienionym w sekcji 1

Oto tekst sekcji 1: „Kanadyjska Karta Praw i Wolności gwarantuje prawa i wolności w niej wymienione i podlegające tylko takim rozsądnym ograniczeniom przepisanych przez prawo

Potrzebny technik budowlany z praktyką kanadyjskąw robotach remontowych i budowlanych
Znajomość wyceny robot, technologii wykonawstwa i materiałów budowlanych dostępnych na rynku

Wymagana biegła znajomość języka angielskiego i polskiego

Zgłoszenia 242 4914 w godz 9 00 do 6 00 p p

HENRY CARTAGE and MOVING Właściciel HENRYK PODSIEDLIK

Wszelkie przewozy towaru i przeprowadzki

Usługi ubezpieczone

Tel 278-4480

5

Adres redakcji
84 90th Ave LaSalle, Que.,
H8R 2Z4
12453 Pavillon, Pierrefonds,
Que., H8Z 1M6
Korespondenci Tel 336-8136,
271-4002, 683-2576
Ogłoszenia i prenumeraty
tel 481-1094, 525-8646

WIADOMOŚCI Z ŻYCIA POLONII MONTREALSKIEJ



Sprawozdanie Prezesa Oddziału Koła Armii Krajowej w Montrealu, za okres od 17 kwietnia 1982 r. do 24 kwietnia 1983 r.

Po ostatnim Walnym Zebraniu Oddziału, Zarząd Koła ukonstytuował się następująco J Basik - prezes, J Gonerko - v-prezes, R Urbanski - v-prezes, J Korzeniowski - sekretarz, Z Lachendro - skarbnik, M Kielczewska - ref inwalidzki, członkowie Zarządu J Ursyn-Niemcewicz i W Stepien Komisja Rewizyjna Z Skowronska, T Koyer, W Siemieński W grudniu ub roku zmarł Kol Tadeusz Nizio, brał On czynny udział przy organizowaniu imprez dochodowych, z których dochód przeznaczony był w całości na pomoc inwalidzkią Natomiast w lutym br odszedł od nas Kol Jan Korzeniowski, sekretarz Oddziału, Kol Korzeniowski do ostatnich dni swego życia pracował bardzo wydajnie dla dobra Koła, doprowadził do idealnego porządku sekretariatu, uporządkował listę naszych gości uczęszczających na nasze imprezy, troszczył się bardzo o naszych podopiecznych

Do Oddziału zostały przyjęte dwie osoby Kol Wanda LIPERT z 27 Dyw Wołyńskiej, Kol Antoni POTOCKI z 1-go Pułku Strzelców Podhalanskich Obecny stan Oddziału wynosi 95 osób (Montreal 59 osób) W sierpniu ubiegłego roku odbyło się spotkanie koleżeńskie w Rawdon, połączone z piknikiem SPK, obecnych około 40 osób, miła koleżeńska atmosfera W dniu 3 października w Misji Św Wojciech odprawione zostało nabożeństwo za dusze poległych i zmarłych Żołnierzy Armii Krajowej, w którym wzięli udział Przedstawiciele Polonii i ich Poczty żtandarowe, po nabożeństwie odbyła się tradycyjna lampka wina

Prezes Oddziału brał udział w posiedzeniu Rady Naczelnej Koła AK w Londynie w dniu 16 października Głównym tematem obrad było powołanie przez Radę Fundacji Armii Krajowej Biorąc pod uwagę wykuszenie się naszych szeregów, co wpływa na zmniejszanie się kaduszy zasilaających działalność komórek Armii Krajowej takich jak Studium Polski Podziemnej, zachodzi potrzeba utworzenia stałego kaduszu, który przez długie lata mógłby finansować istnienie i działalność agend Armii Krajowej Na Walnym Zjeździe Kongresu, Oddział nasz reprezentowany był przez kolegów J Basika i Gonerko

V-prezes Kol J Gonerko zorganizował Mszę Św i spotkanie koleżeńskie z ks Czajkowskim, Kapelanem Armii Krajowej z Powstania Warszawskiego Zarząd i członkowie Koła brali czynny udział w zbiórce ulicznej na pomoc dla "Solidarności" Organizacja loterii Polskiej Fundacji Społeczno-Kulturalnej w Montrealu na pomoc dla nowo przybyłych emigrantów, spoczywała w 90% na barkach Kolegów z naszego Oddziału, dochód z loterii wyniósł ponad 22 tysiące dolarów, członkowie Oddziału sprzedali biletów na sumę 3075 00 dolarów, nie mała zasługa w tym sukcesie Kol Kol z poza Montrealu Trzeba stwierdzić, że członkowie Oddziału biorą bardzo czynny udział we wszystkich akcjach skierowanych przeciwko WRON, w każdej demonstracji najwięcej uczestników (biorąc pod uwagę organizację Polonijne) to członkowie AK

Podczas ostatniej kadencji Zarządu przekazaliśmy 30-tu naszym podopiecznym w Polsce ponad 1000 00 dolarów Pod redakcją Kol W Romanowskiego, Zarząd wydał jeden Biuletyn, który ukazał się przed Bożem Narodzeniem ub roku Zarząd Oddziału rozesłał listy do członków z zapytaniem czy są skłonni zaoferować pomoc finansową w wypadku sponsorowania syna Akowca przebywającego w Niemczech p Karlikowskiego, wobec pozytywnej odpowiedzi większości Koleżanek i Kolegów oraz zadeklarowania pomocy finansowej, Zarząd poczynił starania w tym kierunku (Kol J Skrodzki zaoferował mieszkanie)

Największą bolączką Zarządu to brak zainteresowania Kol Kol zabawą Sylwestrową, z której dochód jest przeznaczony całkowicie na pomoc dla naszych podopiecznych Ponieważ Victoria Hall nie jest więcej wynajmowana, musieliśmy przenieść nasz Bal na inne miejsce, otrzymaliśmy sale za minimalną opłatą w koszarach "LE REGIMENT DE MAISONNEUVE", sala wymagająca wiele pracy aby mogła być przystosowana do wymagań naszych gości, sytuacja kryzysowa w Kanadzie i nowe miejsce odbiło się na frekwencji, mieliśmy mniej, tylko 223 osoby w tym ponad 30-ci nowo przybyłych do Kanady, którzy otrzymali bilety wstępu

za minimalną opłatą, dochód z imprezy \$1400 00 Dobra orkiestra i wygodna duża sala mimo kilku nieprzewidzianych mankamentów pozostawiła u gości dobre wrażenie Chciałbym serdecznie podziękować tym wszystkim, którzy przyczynili się do powodzenia tej imprezy, Kol H Gonerko za przygotowanie smacznego barszczu, Pani W Godlewskiej, Kol J Trzcinskiej i R Basikowej za zrobienie kilkuset pasztecików do barszczu, dziękuję także Nowo przybyłym do Kanady za pomoc w dekorowaniu i przygotowaniu sali Koncząc sprawozdanie z działalności Oddziału, pragnę podziękować członkom Zarządu za harmonijną i koleżeńską współpracę, oraz tym wszystkim Koleżankom i Kolegom, którzy choć w drobnej mierze przyczynili się do prac Zarządu

Jan Basik



WALNE ZEBRANIE POLSKIEJ
KASY OSZCZĘDNOŚCI

W niedzielę 27 marca b r odbyło się Walne Zebranie Polskiej Kasy Oszczędności które dokonało wyboru na waukujące miejsca w Zarządzie i Komisjach do Zarządu zostali wybrani Z Mazur, S Munik, J Basik, T Rzewucki, W Stepien, do Komisji Pożyczkowej J Bogacki, Komisji Rewizyjnej M Bielicka Na Zebraniu Instalacyjnym w dniu 30 marca Zarząd Kasy ukonstytuował się następująco prezes Z Mazur, wiceprezes J Basik, sekretarz T Rzewucki członkowie Zarządu K Kobyliński, A Lenarciak, S Munik, ks Z Sałuski W Stepien A Tobolewski Komisja Rewizyjna przewodnicząca M Bielicka, sekretarz B Libiszowska, członek Komisji J Kudłaciak Komisja Pożyczkowa przewodniczący A Milewski, sekretarz J Bogacki członek Komisji J Swierczek zast członka Komisji E Karasek Kierownik Kasy Z Lachendro Dokładne sprawozdanie z Walnego Zebrania Kasy Oszczędności podamy w późniejszym terminie

J Basik

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA "POLKA"

Oferuje największy wybór
słowniki angielskie ogólne i specjalistyczne, francuskie, włoskie, hiszpańskie i inne, książki do nauki języków, kucharskie, dla młodzieży i bajki dla dzieci, o tematyce religijnej, historycznej a także karty świąteczne i imiennowe z tekstami polskimi oraz wiele innych ciekawych pozycji
MONTREAL P Q
P O Box 647
N D G H4A 3R1 Canada
Tel (514) 489-0396

SŁOWNIKI

POLSKIE, ANGIELSKIE, FRANCUSKIE, WŁOSKIE,
HISPANSKIE, NIEMIECKIE, ROSYJSKIE, TANIO
w Montrealu, można zamawiać dzwoniąc pod numer
253-5198 wiecz



Wykonujemy
remonty zewnętrzne i wewnętrzne
budynków - elewacje, kominki,
malowanie, roboty stolarskie i inne.
Tel 481-1094 po 6 00 pm

Telephone
259-2551

INSTITUT CANADIEN POLONIAIS DU BIEN ETRE INC
POLSKO-KANADYJSKI INSTYTUT DOBROczynności
5655 est. de Belang Mon. al Quebec H1T 1G2



Do Prezesów Polskich urup Społeczno-Gospodarszych w Prowincji Quebec

Polsko-kanadyjski Instytut Dobroczynności w porozumieniu z Kongresem Polonii (Quebec) aprusza Polskie Organizacje i Parafie na zebranie które odbędzie się we wtorek dnia 26 kwietnia 1983 o godz 8 00 pm w sali Intyntu przy 5655 Belanger E

Celem zebrania jest wybór dwóch kandydatów na członków Rady Administracyjnej Instytutu na przeciąg 3 lat (kadencja 1983-86) którzy zostaną przedstawieni do nominacji przez Ministerstwo Opieki Społecznej prowincji Quebec

Prawo głosu przysługuje tylko prezesom organizacji polonijnych i proboszczom parafii lub ich delegatom którzy mają upoważnienie na piśmie

Każda organizacja do wyborów może przedstawić swojego kandyda a który powinien być obecny na zebraniu aby dać swoją zgodę

Podczas wyborów prezes organizacji lub jego delegat ma prawo tylko do JEDNEGO głosu

Ze zgłoszonych kandydatów ogół wybierze dwóch którzy będą przedstawieni do nominacji przez ministerstwo

Anna Brychaj
Anna Brychaj
Dyrektor Generalny

Uprzejmie zawiadamiamy szanownych czytelników o zwiększonej ilości punktów zajmujących się sprzedażą "Echa" w Montrealu
Można je obecnie kupować w następujących miejscach

- 1 Kościół Św Trójcy - przed sumą
- 2 Kościół M B Częstochowskiej - przed sumą.
- 3 Kościół Św Wojciecha po sumie
- 4 Sklep z gazetami 3511 Boul St Laurent
- 5 Sklep z gazetami - 12-48 Peel, k. Ste-Catherine
- 6 Kiosk z gazetami - Ave des Pins, k Boul St Laurent.
- 7 Sklep spożywczy - 2657 rue Rouen, wł p. Jałowy
- 8 Sklep spożywczy 3561 rue Belair, wł p Grocholski
- 9 Sklep spożywczy, Marian 4355 Boul St Lorent
- 10 Boulangerie-Syrenka - 4371 rue Belanger, wł p Mitrowski
- 11 Alfred Delicatessen - 1766 rue Centre, wł p Chrusciński
- 12 Sklep spożywczy - 1903 rue Jolicoeur
- 13 Fruiterie Ludmila - 65 90 Ave Ville la Salle

We wszystkich sprawach dotyczących kupna i sprzedaży gazety, można się kontaktować z p Tadeuszem Kruszewskim - Tel 481-10-94 i p. Krystynem Piętką - Tel 525-86-49

ZDROWIE

Nadciśnienie tętnicze - to jeden z głównych czynników zwiększających ryzyko choroby wieńcowej i zawału serca, sprzyja ono także powstawaniu udarów mózgowych i innych powikłań naczyniowych. Rozwija się zwykle u ludzi w okresie ich pełnej aktywności życiowej i zawodowej, a jego ujemne następstwa prowadzą często do inwalidztwa. Przyjawszy za 100% pacjentów z chorobą nadciśnieniową - 60% z nich wie o swojej chorobie, natomiast 40% nie wie o tym, że ma nadciśnienie tętnicze. Nie ma wątpliwości, nie chodzi do lekarza. Czasem pierwszym sygnałem choroby jest groźny zawał serca lub wylew krwi do mózgu. Z wymienionych 60% tych, którzy wiedzą - 30% nie leczy się zupełnie, natomiast z następnich 30% pacjentów leczących nadciśnienie - 15% leczy się tak jak należy.

CO TO ZNACZY?

Mówiąc o nadciśnieniu warto krótko przypomnieć, co rozumiemy przez pojęcie ciśnienia krwi. W uproszczeniu można je wyrazić jako siłę działającą na ścianę naczyń, która utrzymuje przepływ krwi w układzie krwionośnym i sprawia, że krew dopływa do tkanek ustroju zapewniając ich właściwe odżywienie. Siła ta powstaje w czasie skurczów serca, dzięki którym krew zostaje przepompowana do tętnic. Lekarz dokonujący pomiaru ciśnienia krwi określa je za pomocą dwóch liczb. Wyższa z nich odpowiada ciśnieniu, które panuje w tętnicach w czasie skurczu serca, a więc kiedy serce kurcząc się wyrzuca krew do układu tętniczego. Dlatego jest ono określane jako ciśnienie skurczowe. Niższa wartość przedstawia ciśnienie, które panuje w naczyniach krwionośnych w czasie, kiedy serce znajduje się w rozkurczu i wypełnia się krwią. Jest to ciśnienie rozkurczowe. Ciśnienie krwi jest wyrażane w milimetrach słupa rtęci. A więc, jeżeli pacjent się dowie, że jego ciśnienie wynosi 120/80 mm Hg, to pierwsza z tych wartości odpowiada ciśnieniu skurczowemu, a druga rozkurczowemu.

NORMY

Według norm Komitetu Ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia za ciśnienie prawidłowe uznaje się ciśnienie skurczowe do 140 mmHg oraz ciśnienie rozkurczowe do 90 mm Hg, a za nadciśnienie - ciśnienie skurczowe równe lub wyższe od 160 mm Hg i rozkurczowe równe lub wyższe od 95 mm Hg. Wartości ciśnienia nie objęte tymi granicami, stanowią strefę pośrednią, która u osób do 40 roku życia uważana jest za strefę za-

grożenia ewentualnym wytworzeniem się nadciśnienia tętniczego. Przy ocenie aktualnego ciśnienia krwi trzeba pamiętać, że ciśnienie tętnicze nawet u ludzi zdrowych może ulegać znacznym wahaniom i jednorazowe stwierdzenie podwyższonego ciśnienia na ogół nie upoważnia do rozpoznawania nadciśnienia tętniczego. Dzieje się to dlatego, że różne czynniki, jak emocje, stresy psy-

chiczne - teorie, że nadciśnienie pierwotne jest wynikiem przewlekłego stresu psychicznego. Również w warunkach doświadczalnych stwierdzono, że długotrwałe działanie szkodliwych bodźców na osrodkowy układ nerwowy może prowadzić do nadciśnienia.

Pewne fakty wskazują, że nadmiar soli w pożywieniu może sprzyjać powstawaniu nadciśnienia u ludzi. Niektóre badania potwierdziły zależność występowania schorzenia od zawartości soli w pożywieniu. Stwierdzono mianowicie, że nadciśnienie tętnicze występuje często wśród spożywającej dużo soli ludności połnocnej Japonii. Z kolei nadciśnienie stwierdza się bardzo rzadko wśród

do nowo powstałej tkanki tłuszczowej.

Podwyższone ciśnienie krwi wywołuje szereg niekorzystnych zmian w sercu i naczyniach krwionośnych, uposledza czynność mózgu i nerek, wpływa ujemnie na stan naczyń siatkówki oka. Serce przepompowuje krew do tętnic, w których panuje wysokie ciśnienie, co sprawia, że musi wykonać większą pracę. Aby temu poddać, serce uruchamia mechanizm wyrównawczy zwiększając swoją masę mięśniową. Jednakże nadmierne obciążenie serca pracą może po pewnym czasie doprowadzić do jego niewydolności. Wysokie ciśnienie działa także niekorzystnie na ścianę tętnic powodując zgrubienie, a także

wykrycie. Na ogół nie jest to zadanie łatwe, gdyż nadciśnienie przez długie lata może przebiegać skrycie, nie sprawiając pacjentowi żadnych dolegliwości.

ZASADY PROFILAKTYKI

- Stosowanie na co dzień zasad higieny psychicznej. Umiejętność odprężania i racjonalnego wypoczynku po okresach stresów i napięć nerwowych. Szczególnie skutecznie oddziałuje na znerwicowanych pacjentów aktywny wypoczynek i uprawianie hobby.

- Dbanie o prawidłową wagę ciała. Stwierdzono, że u osób otyłych nadciśnienie występuje częściej i daje liczniejsze komplikacje.

- Bezwzględne niepalenie papierosów i abstynencja alkoholowa. Palenie zaburza regulację ciśnienia krwi, pogłębia miażdżycę i powoduje wielokrotnie częściej niebezpieczne komplikacje. Alkohol przyspiesza czynność serca i przez to podnosi ciśnienie krwi. Amerykańskie badania statystyczne udowodniły, że czym więcej "drinków" dziennie ktoś wypija, tym częściej powstaje u niego nadciśnienie.

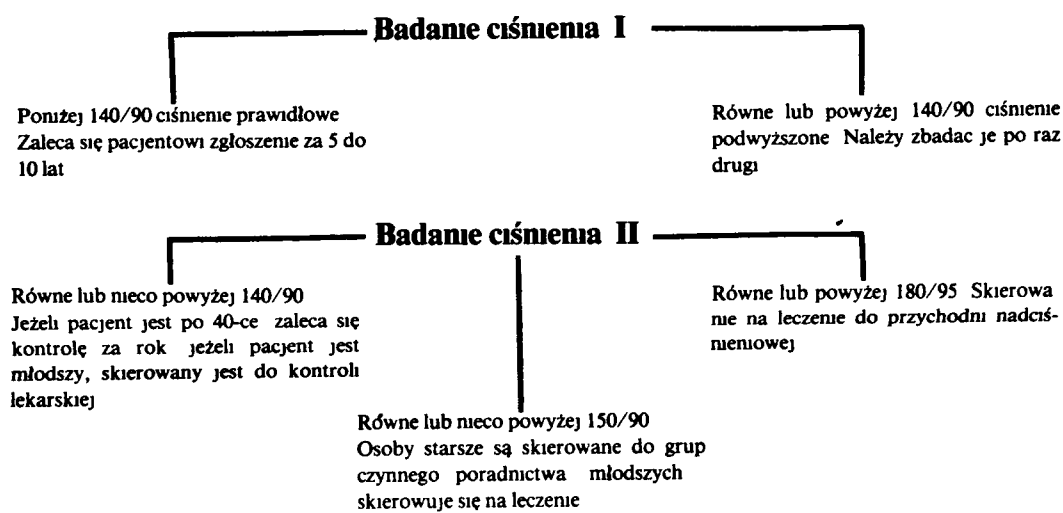
- W razie istniejącego nadciśnienia - leczenie u lekarza. Kontrola ciśnienia według jego zaleceń, ograniczenie zbyt dużych wysiłków fizycznych, stosowanie diety z ograniczeniem soli kuchennej (1-2 g na dobę) i płynów (1 litr na dobę). Spożywanie tłuszczów pochodzenia roślinnego.

Warto o tym wszystkim pamiętać w trosce o własne zdrowie.
opr. GRAŻYNA SŁONSKA

Dentystyczne protezy
G RYTWIŃSKI D T
z 25-letnim doświadczeniem
479 Roncesvalles Ave Toronto
(przy Dundas)
Tel 531-8545

Jakie masz ciśnienie?

Schemat masowych kontroli nadciśnienia tętniczego zalecany przez American Heart Association wygląda następująco



chiczne, duży wysiłek fizyczny, przebywanie w chłodnym pomieszczeniu, mogą spowodować przejściowy wzrost ciśnienia. Kiedy bodźce te przestają działać, ciśnienie szybko wraca do wartości prawidłowych.

DLACZEGO?

Przeważającą większość około 85% chorych z nadciśnieniem tętniczym stanowią chorzy z tzw nadciśnieniem pierwotnym, którego przyczyna pozostaje wciąż nie wyjaśniona. Jedynie u około 10-20% chorych można wykryć przyczynę nadciśnienia. W tej grupie chorych nadciśnienie może być spowodowane chorobami nerek, schorzeniami niektórych gruczołów wewnętrznego wydzielenia, czy też wadami rozwojowymi dużych tętnic.

W powstawaniu nadciśnienia ważną rolę odgrywa czynnik dziedziczny. Wskazuje na to częste rodzinne występowanie nadciśnienia. Wiele spostrzeżeń wskazuje także na znaczenie układu nerwowego w rozwoju nadciśnienia. Zwraca uwagę fakt częstego występowania choroby u osób znajdujących się w stanie długotrwałego napięcia nerwowego oraz pod wpływem silnych urazów psychicznych. Istnieją przekonujące - aczkolwiek nie udowod-

niętych plecion afrykańskich, których pożywienie jest prawie pozbawione soli.

Jednym z czynników sprzyjających powstawaniu nadciśnienia jest otyłość. W tkance tłuszczowej powstaje sieć nowych drobnych naczyń potrzebnych do jej odżywiania, w związku z czym serce musi wykonać większą pracę, aby doprowadzić krew

przyspieszając powstanie w nich zmian miażdżycowych. Rozległość i stopień zaawansowania zmian w naczyniach w dużej mierze zależy od wysokości ciśnienia i czasu trwania choroby. Im wyższe ciśnienie i im dłużej trwa, tym zmiany w sercu i w naczyniach są bardziej nasilone. Istotne znaczenie dla zapobiegania szkodliwym następstwom nadciśnienia ma jego wczesne



**GENERAL MOTORS
GM PONTIAC
BUICK**



SZEROKI WYBÓR
NOWYCH

I UŻYWANYCH SAMOCHODÓW
FACHOWA OBSŁUGA
W JĘZYKU POLSKIM

12-miesięczny okres gwarancji

JERZY SZOZDA

OLD MILL PONTIAC-BUICK LTD.

**2500 BLOOR ST. W., TORONTO, ONT.
TEL. 766-2443**

Copernicus Meat Prod.

79 Roncesvalles Av.
Tel 536-4054

Posiadamy świeże mięso
wykrojone na życzenie
Szynek, boczki balerony, kiełbasy
na sposób polski oraz wiele innych
wędlin i delikatesów —
ogórki kiszzone, kapustę z beczki,
śledzie, pierogi

T. S. Pakulski

Brama Kumarys Education
Research Foundation prowadzi 7-
dniowe kursy koncentracji, medytacji
i filozofii. Bezpłatnie.
Chętnych zapraszamy do spędzenia
przyjemnie czasu, w bardzo miłej,
sympatycznej atmosferze.
Tel Toronto, 5-10 wieczór,
537 3034 lub 654-1203

UDZIELE

LEKCJI GRY NA PIANINIE
Tel (416) 544-4935 HALINA

m o d a

NIE TYLKO DLA KOBIET



SKÓRZANE KURTKI

Na świecie robią furorę kurtki z miętko układającej się skóry. Na przykład paryski projektant A Alaia proponuje bardzo obszerną czarną kurtkę z w zestawieniu z wąską czarną spódnicą. Obie rzeczy są gęsto

nabite błyszczącymi ćwiekami. Istotne są różnice pomiędzy kurtkami w stylu "punk" o prosto wszytych ramionach, a reglanowo rozwiązanymi okryciami francuskich i włoskich domów mody.

Do czarnych skórzanych kurtek noszone są wąskie spódnice i spodnie ze skóry lub z czarnego welwetu.

Akcesoria towarzyszące skórze to mechaniczna biżuteria z białego metalu, czarne rękawiczki, torebki-mieszki, czarne buty z wywinętymi cholewami, rock-end rollove pantofle lub tenisówki.

Boutiki Nowego Jorku lansują również kurtki i buty w kolorze stalowo-szarym.



POLSKA APTEKA ROTHBARTA

Właścicielka IRENA BUKLIS POLECA

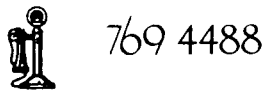
DUŻY ASORTYMENT LEKÓW, POSIADA OBFIITY WYBÓR ZIOŁ LECZNICZYCH, PROWADZI WYSYŁKĘ DO POLSKI, (WOLNA OD CŁA), REALIZUJE WSZELKIE RECEPTY BLUE CROSS, GREEN SHIELD, ITP

PONADTO POLECAMY KOSMETYKI, WYBIELACZ DO TWARZY, KREMY I MAŚCIE I KARTKI NA KAŻDĄ OKAZJĘ

WSZYSTKICH KLIENTÓW ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEGO LOKALU PRZY 115 Roncesvalles Ave., Toronto Ont Tel 537-0335

ANKA & PETER / photographers

2374 Bloor Street West, Toronto, m6s 1p5



ZDJĘCIA I PORTRETY NA RÓŻNE OKAZJE

Astra Meat Market

Właściciel E. Rembacz

Na składzie świeże mięsa — własnego wyrobu. wędliny oraz importowane towary spożywcze

2238 Bloor St West — Toronto
Tel 763-1093

jolanta interiors — POLSKA FIRMA

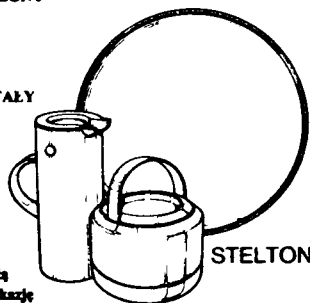
SPECJALIZUJĄCA SIĘ W ARCHITEKTURZE WNĘTRZ UDZIELI CI PORADY JAK URZĄDZIĆ GŁÓWNIENIE I WYGODNIE TWOJE MIESZKANIE LUB DOM

polecamy

- "PIONOWE" I POZIOME ZASŁONY
- OZDOBNE LAMPY
- DYWANY I CHODNIKI
- ZESTAWY PORCELANOWE
- SZTUCCE
- WYROBY SZKLANE I KRYSZTAŁY
- NOWOCZESNĄ BIZUTERIĘ

POSIADAMY BOGATY WYBÓR TOWARÓW IMPORTOWANYCH

Szeroki asortyment prezentów na każdą okazję

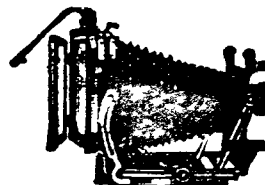


STELTON

2368 Bloor Street W Toronto Ont M6S 1P5 Tel 762 9638

INTERNATIONAL CAMERA REPAIRS

3351 Bloor St West-kolo Islington
TORONTO ONT M8X 1E9
Tel 239 1882



KUPNO, SPRZEDAŻ, WYMIANA I NAPRAWA APARATÓW FOTOGRAFICZNYCH RÓŻNEGO TYPU
Właściciel Stan NYCZ



Ładne pokoje

W polsko-amerykańskiej rodzinie
Blisko komunikacji, blisko śródmieścia Toronto
Spokojna, zacieniona drzewami ulica

Tel 531-5523
Echo Tygodnia

KSIĘGOWY (BOOKKEEPER)

POLECA SVOJE USŁUGI

Prowadzenie ksiąg rachunkowych (Bookkeeping) dla

- SKLEPÓW
- HURTOWNI
- RESTAURACJI
- DROBNYCH USŁUG

Pracujemy szybko i dokładnie
MAREK BULICKI Tel 248-6332

MY THREE SONS RESTAURANT
153 Roncesvalles Ave
Tel. 536-6119



DANIA POLSKIE I KANADYJSKIE
PIEROGI ZUPY DOMOWE
- W KAŻDĄ SOBOTĘ - FLACZKI
ZAPRASZAMY

