

# ŻYCIE Kolorado

Denver Metro | Boulder | Colorado Springs | Fort Collins | Dillon | Glenwood Springs

MIESIĘCZNIK POLONII AMERYKAŃSKIEJ W KOLORADO | 303.396.8880 | www.zycie-kolorado.com

WYDANIE 65 | STYCZEŃ | JANUARY 2015 | BEZPŁATNE - FREE



## FINAŁ

wielka orkiestra  
świątecznej  
pomocy

## DIAGNOSTYKA

PEDIATRIA · ONKOLOGIA · KARDIOCHIRURGIA

## GODNA OPIEKA

## LUDZI W PODESZŁYM WIEKU

DLA PODTRZYMANIA WYSOKICH STANDARDÓW LECZENIA DZIECI  
NA ODDZIAŁACH PEDIATRYCZNYCH I ONKOLOGICZNYCH  
ORAZ DLA GODNEJ OPIEKI MEDYCZNEJ SENIORÓW

**Cała Polska pomaga - pomóżmy także!**  
**Niedziela, 10 stycznia 2015 , godz. 11.00-15.00**  
**Polski Klub w Denver >> str.10**

### Piszą dla Was:

Wspomnienia  
"Polska, stan wojenny"  
- Jacek K. Matysiak >> str.4

Żyj sportem w Kolorado  
- Marcin Żmiejkowski >> str.6

Harcerze w Kolorado  
- Paweł Korowajski >> str.8

Kalejdoskop polonijny  
"Cicha noc, święta noc"  
- Ryszard Urbaniak, hm >> str.9

Polski Klub w Denver  
"Nowy zarząd 2015-16"  
- Katarzyna Żak >> str.11

Punkt widzenia  
"Co się komu śni"  
- Grzegorz Malanowski >> str. 12

Herbata czy kawa  
"Przez życie z piosenką"  
- Waldek Tadla >> str.14

Pocztówka z Kolorado  
"O polskich motelach  
nad Arkansas"  
- Halina Dąbrowska >> str.16

Witold-K w kącie >> str.20

"Zapiski znad zatoki SF"  
- Adam Lizakowski >> str.21

Polska Agencja Prasowa  
"Z czym zmagają się  
szkoły polonijne"  
- Beata Kołodziej >> str.22

Z życia parafii św. Józefa  
- ks.Marek Cieśla TChR >> str.24

Rycerze Kolumba  
- Sebastian Gadzina >> str. 24

Kalejdoskop polonijny  
"Polskie święta w Utah"  
- Tomasz Zola >> str.26

Zdrowie, ten tylko się dowie...  
"Pokochać dietę bezglutenową"  
- Kasia Suski >> str.27

Psychologia - Charaktery  
"Klucz do szczęścia"  
Piotr Kwiatek,  
Katarzyna Wilczewska >> str. 28

Filmowe recenzje Piotra  
"A Post Script about  
Films in 2014" - Piotr Gzowski  
>> str. 31

**Joanna Sobczak** - Managing Broker, GRI, REPM  
Profesjonalne zarządzanie Twoimi nieruchomościami



Nie czekaj!  
Teraz jest najlepszy czas  
na KUPNO, SPRZEDAŻ  
lub WYNAJEM  
Twoich nieruchomości!  
Służę radą i ponad  
dziesięcioletnim doświadczeniem.



Właściciel Adobe Homes Realty, LLC

720-404-0272 | [www.adobehomesrealty.com](http://www.adobehomesrealty.com)



*Pomogę Ci kupić lub sprzedać  
nieruchomość.  
Serwis za darmo dla kupujących  
jak również sprzedających  
jako "short sale".*

**Małgorzata Obrzut,**  
**Broker Associate**

[www.margoobrzut.yourkwagent.com](http://www.margoobrzut.yourkwagent.com)  
email: [margoobrzut@kw.com](mailto:margoobrzut@kw.com)

11859 Pecos St. #200, Westminster, CO 80234  
office: 303-452-3300, cell: 303-241-5802



**Odpowiednie ubezpieczenie po najlepszej cenie!**

Oferuje swoje usługi w zakresie bezpłatnej konsultacji  
i wyceny polis ubezpieczeniowych dla klientów indywidualnych  
i komercyjnych.

- Profesjonalna pomoc i doradztwo  
w szukaniu i kompozycji  
polis dostosowanych  
do indywidualnych potrzeb klientów.
- Szeroka oferta spośród ponad  
20 firm ubezpieczeniowych  
pozwala na znalezienie  
najlepszej cenowo oferty dla każdego.
- Wieloletnie doświadczenie  
i referencje.



Daniel Kuźbiel

Tel: 720.351.2066, Fax: 866.431.4124  
1930 Sherman Street | Denver, Colorado 80203  
Email: [daniel@kuzbielinsurance.com](mailto:daniel@kuzbielinsurance.com)

**Świąteczna Okazja!**



**Kupiłam Pakiet Polsky IQ z Multiroom i dostałam drugi odbiornik gratis!**

**Promocja ważna od 01.12.2014 do 31.12.2014**

**info@polsky.tv • Skype: Polsky.TV • Tel: +1 (347) 767 67 55**

# ŻYCIE Kolorado

Życie Kolorado - miesięcznik Polonii  
Amerykańskiej w stanie Kolorado  
wydawany przez:  
MEDIA LITTERA, INC.

www.zycie-kolorado.com  
tel.: 303.396.8880

5944 S Monaco Way, Ste. #200  
Englewood, CO 80111

Waldek Tadla - Redaktor Naczelny  
waldek.tadla@zycie-kolorado.com

Katarzyna Hypsher - Edycja & Skład  
info@zycie-kolorado.com

Marcin Żmiejko - Marketing  
marketing@zycie-kolorado.com

Tomek Winiarski  
- Korespondent z Polski  
tomek\_winiarski@zycie-kolorado.com

W sprawach listów, reklam, itp.  
prosimy o kontakt na powyższe  
adresy e-mailowe lub telefon.

**PRENUMERATA:**  
\$5 za każde wydanie, z wysyłką pocztową

## WSPÓLPRACA:

Halina Dąbrowska, Barbara Popielak,  
Tomasz Skotnicki,  
Ks. Marek Cieśla TChr.  
Piotr Gibała - Polska Rada  
Rycerzy Kolumba  
Polska Szkoła w Denver,  
Witold-K, Bożena Janowska.  
Kasia Suska, Grzegorz Malanowski  
Piotr Gzowski, Eliza Sarnaacka-Mahoney  
Tomasz Zola - Utah  
Bogumił Horchem - Arizona  
Ania Jordan - Nowy Meksyk  
Monika Schneider - Alaska  
Ryszard Urbaniak - Kalifornia  
Adam Lizakowski - Chicago  
Szczepan Sadurski - Polska  
www.Charaktery.pl  
www.dobrapolskaskola.com



Nie wszystkie publikowane  
teksty autorów odzwierciedlają  
poglądy redakcji ŻK

Zgłoszenia REKLAM  
przyjmujemy do 20-go  
dnia każdego miesiąca.

Redakcja Życia Kolorado  
nie odpowiada za treść reklam  
i ogłoszeń.

**OGŁOSZENIA DROBNE**  
w gazecie i naszej  
stronie internetowej:  
www.zycie-kolorado.com  
\$10 / miesiąc / do 30 słów/  
e-mail: info@zycie-kolorado.com



## Od Redakcji

Drodzy Czytelnicy,

Mamy za sobą Boże Narodzenie, intensywny czas składania sobie życzeń w środowiskach, w których poruszamy się na różnych poziomach; pracy, znajomości, przyjaźni, rodziny. W polskiej tradycji, jakże piękny i życzliwy. Za tym idzie Nowy Rok i podobne życzenia, w których na pierwszy plan przebijają się nadzieje na jeszcze lepsze jutro.

Jakkolwiek postrzegacie swoje życie, dołączamy się do tradycji życzeń noworocznych. Nowy Rok, to nowa energia, nowe plany i czasem nowe możliwości. Wiele zależy od nas, jak do tego podejmiemy i jak nakierujemy swoje myślenie na cele, na których nam zależy. Jeszcze nikt nie odkrył nic lepszego niż optymizm i pogodę ducha oraz umiejętność czerpania radości z rzeczy drobnych. To z nich - drobiazgów składa się nasze życie.

Z perspektywy naszej misji, jaką jest to pismo, dziękujemy Wam za poprzedni rok i zapraszamy do przeżycia razem kolejnego 2015 roku. To zawsze otwarte okno na nowe wydarzenia i możliwości. Najbliższa okazja to cegiełka od nas, Polonii z Kolorado dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Polsce. Drugi rok z rządu nasi harcerze pracują nad promocją tego największego ruchu w Polsce na rzecz pomocy potrzebującym w chorobie. 10 stycznia w Klubie Polskim - mamy nadzieję do zobaczenia!

- miłej lektury i udanego startu 2015!

Katarzyna Hypsher

## Ogłoszenia drobne

### NAPRAWIĘ SAMOCHODY

- wszystkie marki. Wymiana: paski rozrządu, płoński, hamulce i więcej.  
Niskie ceny, proszę dzwonić:  
303-671-0410 (zostawić wiadomość) lub  
tel. komórkowy: 303-912-4039

**PRACA! POTRZEBNY OD ZARAZ  
KIEROWAC PICK-UP'A** (wymagane badania medyczne + drug test) Uprzejmie proszę o poważne oferty. Krzysztof:  
720-882-5347

**2 BED / 1,5 BATH APARTMENT FOR RENT IN LAKEWOOD** (border with Golden). Available January 1, 2015. Fully remodeled. Call Kasia Zak:  
720-233-9213 to schedule a showing.

**FIRMA TRANSPORTOWA POSZUKUJE KIEROWCÓW LOKALNYCH W OKOLICACH DENVER \$18/.**  
Prosimy dzwonić do Darka:  
1-847-414-4240

## Wspierajcie nasze biznesy:

### SKLEPY SPOŻYWCZE, PIEKARNIE

- **European Gourmet:** 303.425.1808, 6624 Wadsworth Blvd, Arvada
- **Europa:** 303.699.1530, 13728 E. Quincy Ave, Aurora
- **Chicago Market:** 303.868.5662 & 708.302.7225  
1477 Carr St Lakewood

### TELEWIZJA

- **PolskyTV:** 1-347-767-6755

### PRAWNICY

- **Brian Landy:** 303.781.2447, 3780 S. Broadway, Englewood, CO
- **Cliff Hypsher:** 303.806.5104, S. Broadway, Englewood, CO
- **Juras Ziankowicz:** (720) 260-4605, 2821 S Parker Road, Suite 407 Aurora

### TŁUMACZENIA, INCOME TAX, NOTARY PUBLIC

- **Mira Habina Intl:** 720.331.2477, 8760 Skylark St. Highlands Ranch
- **Urszula Bunting:** 720.937.3787

### AGENCI NIERUCHOMOŚCI

- **Margo Obrzut:** 303.241.5802, 11859 Pecos St. #200, Westminster
- **Tadla & Tadla Real Estate Group:** 720.935.1965,  
5944 S Monaco Way, Ste#100, Englewood
- **Ewa Sosnowska Burg:** 303.886.0545
- **Joanna Sobczak:** 720.404.0272
- **Ela Sobczak:** 303-875-4024

### UBEZPIECZENIA

- **Kuźbiel Insurance:** 720.351.2066, 930 Sherman Street, Denver

### POŻYCZKI NA NIERUCHOMOŚCI

- **Agnieszka Gołąbek:** 720-935-8686

### LEKARZE, PSYCHOTERAPIA

- **Amber Counseling, Agnieszka Baklazec, MA, LPC, LAC, CFI**  
720-323-6284. 2323 S. Troy St. Suite 3-107 Aurora,  
496 S. Dayton St. Suite 101 Denver,  
1949 Wadsworth Blvd. Lakewood

### ZDROWIE & SPA

- **Nef-RA, Krople Życia.** 773.344.4600

### USŁUGI RÓŻNE

- **Best Quality Auto Repair & Body, Gabriel Zieliński, 303.974.7095**  
803 Wadsworth Blvd Lakewood
- **AMBER BAND** - 720.882.2265, www.theamberband.com
- **Prace stolarskie** - 973-445-3282

- Bądź na bieżąco!  
Dołącz do nas  
na Facebooku:)



www.naszeblogi.pl/blog/431



## Polska - stan wojenny cz.2

Jacek K. Matysiak, San Francisco

### DECYZJA

Po krótkim czasie Andrzej „Gwóźdź”, przyniósł wiadomość, że chłopaki z NZS-u (którego, też byliśmy członkami) zakończyli spotkanie w III DS-ie postanowieniem o podjęciu protestacyjnego strajku okupacyjnego w budynku wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego. Był 14 XII '81r. Szybko zwołaliśmy spotkanie „dostępnych” (część studentów już wyjechała z Łodzi) koleżanek i kolegów z ZMD i postanowiliśmy, że trzeba w godzinie próby, dochować wierności ideałom i wartościom, które głosiliśmy wcześniej i iść na strajk.

**Odbierano nam prawo do Wolności. Wyobrażałem sobie, że podobną wspaniałą atmosferę mogli przeżywać powstańcy Warszawy przed walką w pierwszych godzinach powstania. Duch wspaniałych przodków jakby wstąpił w nas, ogarnął i wypełniał gorączką namiętności patriotycznej nasze umysły i wchodził w zakamarki okupowanego budynku, naszej reduty.**

Radomiu, obecny strajk posiadał zupełnie nowy, inny jakościowo wymiar. Na ulicach pojawiły się czolgi...

Te poprzednie strajki były swoistymi festiwalami optymizmu, wolności przeżywanych euforii w młodych, otwartych głowach uczestników, dla których rzeczywistość zadawała kłam nauczanej i głoszonej matematyce ustroju. Rzeczywistość, która była naszym udziałem ukazywała zupełną bezradność ustroju komunistycznego, jego „nieradzenie” sobie w zmieniającym się świecie, jego dziewiętnastowieczne „ględzenie”, anachroniczne i zarazem niereformowalne

„stałych” uczestników strajku. Wśród wielu wspaniałych momentów pamiętam zapał, szybkość i fachowość naszych maszynistek/sekretarek z redakcji „Nowsze Drogi”, które ochoczo wystukiwały dziesiątki odezw, ulotek i tekstów z iście „małpią” sprawnością. Specjalna grupa „artystów” zajęła się produkcją niezliczonych plakatów, karykatur, haseł, którymi następnie inna grupa oplakatowała budynki, tworząc w ten sposób „czytelnię” uliczną dla mieszkańców miasta Łodzi. Pamiętam przystojnego Adama Hohendorffa, idealistę z polonistyki, z imponującą czupryną organizującego pracę ulotkową. Nie trzeba było wielkiej wyobraźni, żeby widzieć, że jesteśmy ludzką barykadą straceńców i nie trudno było sobie dopowiedzieć jak to wszystko się skończy. Wzięcie siłą naszej reduty, było punktem honoru, dla tych ludzi bez honoru. Trudno było jednak nie zaprotestować swoim młodym życiem, w sytuacji, kiedy wiedzieliśmy, co tracimy i co w tej historycznej chwili traci cały polski Naród.



Zaprotestować przeciwko próbie gwałtu na naszych wartościach przez „czerwonych sprzedawczyków”, którzy w obronie własnej d...y chcą użyć polskie wojsko i nim spacyfikować jak by nie było rodziny żołnierzy.

Wypowiadający się argumentowali, że jeżeli cała Polska stanie (16 grudnia miał być strajk generalny!) to czerwony logicznie musi upaść, więc dłaczego odpuścić sobie taką okazję dołożenia komunie... Darek „Generał”, który był odpowiedzialny w naszej grupie m.in. za tzw. zdrowy rozsądek, zabezpieczył zapasy żywności (upewniając się najpierw, że to nie jest protest głodowy), rekwirując przeróżne „słoiki” od sowicie wyposażonych pańienek z akademika. Argumentował, że nie jedna wojna w historii została przegrana z powodu braku zaopatrzenia. Przynajmniej głodem nas nie wezmą...

### NA STRAJKU

Dobrze, więc zaopatrzeni, niosąc dodatkowo koce dotarliśmy grupą kilkunastu osób (pozostali mieli dojeżdżać) na ul. Narutowicza, od strony ul. Składowej, na wydział Prawa i Administracji UŁ, którego budynek łączył się tzw. jamnikiem z Rektoratem Uniwersytetu, na rozpoczynający się strajk okupacyjny, gdzie przyjęto nas głośno i radośnie. Atmosfera była wspaniała, zastaliśmy tam ludzi, którzy naprawdę chcieli tam być i z którymi czuliśmy się wyśmienicie.

Nabieraliśmy pewności siebie, przekonania o własnej sile i nieugiętości wobec „ostatnich, rozpaczliwych podrywów komuny”. Napływały coraz to nowe infor-

macje o strajkach w zakładach pracy, ale i o ich pacyfikacjach. Posłuchać mogliśmy wielu fantastycznych plotek dla podtrzymania ducha, między punktami oporu kursowali kurierzy. Rozdano czapki studenckie, Jurek Bożyk (znany pianista jazzowy) z kulturoznawstwa grał w oknach 1-go piętra pięknie na akordeonie: I-szą Brygadę i inne melodie Niepodległej. Większość śpiewała, przechodnie wzruszeni zatrzymywali się na ulicy słuchając, niektórzy popłakując. Szczególnie wieczorem mieliśmy prawdziwą uczętę duchową pełną patriotycznych fajerwerków.

Na początku było ok. 150 strajkujących, później liczba ta topniała (w nocy) szczególnie drugiego dnia strajku. Z kadry naukowej była m.in. dziekan z prawa prof. Biruta Petrykowska (b. powstaniec warszawski), z młodszych asystenci Piotr Walczak i Rafał Kasprzyk.

Ludzie dzielili się posiadaną żywnością, byli bardzo twórczy w przystosowaniu się do zaistniałej sytuacji. Narastał też niepokój w związku z napływającymi informacjami. Pamiętam, że na noc barykadowaliśmy krzesłami i czym popadło główne drzwi, bo podchodziły do nas patrole wojskowych i milicji. Wystawiliśmy warty.

Dało się wyczuć specjalną zyczliwość i bliskość tak między nami jak i z nielicznymi przedstawicielami kadry akademickiej, swoiste braterstwo, oczywiście wiszące w powietrzu wy-czuwalne podniecenie wynikające z uczestnictwa w czymś wyjątkowym, niepowtarzalnym i wielkim, właśnie tu i teraz. Nawet dla weteranów, uczestników poprzedniego strajku okupacyjnego (styczeń-luty'81) na UŁ, czy też strajku solidarnościowego z WSI w

sposoby reagowania na rozbudzone konsumpcyjne i niepodległościowe apetyty społeczne.

Komunizm na naszych oczach dokonywał harakiri, ale ślepy i głuchy i niereformowalny ostatnim tchnieniem (strasząc nas Ruskim, też rannym, przez to groźnym niedźwiedziem), zdecydował się na wyduszenie nas, upadając na nasze patriotyczne nadzieje swoim cuchnącym, rozkładającym się cieleciem!

Wyczuwaliśmy, że wpadliśmy w ostry zakręt naszej historii, odczuwaliśmy jej tętno i spodziewaliśmy się, że tak jak wiele polskich pokoleń przed nami, możemy zostać wypchniętych za burtę wydarzeń, a może i dalej... Ale nie mogliśmy ot tak, odejść, z podniesionymi rękoma i spuszczoneymi głowami, dać zepchnąć się z płaszczyzny podmiotowej w czeleść współczesnych ludzi zniewolonych, bez pokazania przywiązania do resztek wolności, którą odkryliśmy i pielęgnowaliśmy w czasie Festiwalu Solidarności.

### PRZYWÓDCY I ATMOSFERA

Gospodarzem i organizatorem strajku był NZS z Leszkiem Owczarkiem (fizyka), Januszem Michalukiem (prawo, moim późniejszym kolegą z więzienia w Łowiczu, a następnie kolegą z dolnej przyczmy w więzieniu w Kwidzynie do grudnia'82) i Mietkiem Rutowiczem (prawo) na czele.

Związek Młodzieży Demokratycznej „dostarczył” na strajk ponad 20 studentek i studentów, z tej liczby do końca zostało 13 osób, było to, więc ok. 30%

Odbierano nam prawo do Wolności. Wyobrażałem sobie, że podobną wspaniałą atmosferę mogli przeżywać powstańcy Warszawy przed walką w pierwszych godzinach powstania. Duch wspaniałych przodków jakby wstąpił w nas, ogarnął i wypełniał gorączką namiętności patriotycznej nasze umysły i wchodził w zakamarki okupowanego budynku, naszej reduty.

### ODEZWA ZMD

W nocy z 14 na 15 XII spotkaliśmy się we własnym „związkowym” gronie i postanowiliśmy wystąpić z odezwą ZMD do swoich członków (studenci, uczniowie, pracownicy) i mieszkańców Łodzi. Pamiętam dobrze formowane odezwy/ulotki i prace nad ich poprawianiem, w tym asystenta wydziału prawa, mgr. Piotra Walczaka (oryginalnie z Kutna, dziś podobno Strasburg), który w obliczu napływających informacji o pacyfikacjach kolejnych „punktów oporu” na mieście, zasugerował zmianę końcówki odezwy w iście kleebergowskim stylu (gen. F. Kleeberg, po bitwie pod Kockiem 6 października 1939 roku) zmieniając ją nieco: „jeszcze Polska nie...umarła”. Brzmiało to bardzo poważnie i popsuło nam trochę humory.

„Generał” zapewnił nas, że mamy zaopatrzenia na ok. 4 dni strajku i nic nie powinno się zmarnować. „Nie ruszamy się stąd dopóki wszystkiego nie zjemy!” odpowiedziała mu nerwowa salwa śmiechu. Grunt to poczucie humoru. Trzeba dalej strajkować! Ale śmieszne! Według tego kryterium powinniśmy wygrać oblężenie. Żywności przybywało od mieszkańców Łodzi, donoszących nam

c.d.

ciągle rozmaite smakołyki. Gorzej było z nadchodzącymi meldunkami łączników ze strajków z miasta. W końcu doszło do tego, że zrozumieliśmy, że tylko my prowadzimy ostatni strajk okupacyjny w Łodzi, pozostałe spacyfikowano. Konkluzja nasuwała się sama. Niedługo uderzą.

Budynek Prawa i Administracji (który okupowaliśmy) przy ul. Narutowicza połączony był z budynkiem Rektoratu UŁ długim „jammikiem”, który będąc bogato oplakatowany (dotyczyło to również murów i okien) stał się atrakcją dla przechodniów, rodzajem ostatniego wykrzyknika sprzeciwu przeciwko próbie zawracania biegu historii i woli Narodu przez czerwonych sprzedawczyków bolszewii. Rano dowiedzieliśmy się, że strajk opuścili przez okno pracownicy naukowi, ale kilku zostało np. Piotrek Walczak.

Drugiego dnia strajku mieliśmy i my poznać prawdziwy smak stanu wojennego. 15 grudnia po południu atmosfera wokół nas zaczęła gęstnieć, na przeciwko budynku na rozległym placu opierającym się o Park Staszica, plac Dąbrowskiego i Uniwersytecką pojawiły się nowe siły milicji i ZOMO w pełnym rynsztunku bojowym wyposażone w wozy bojowe i armatki wodne. Z niepokojem oglądaliśmy, krótkie pistolety maszynowe w dłoniach umundurowanych dryblasów. Do tego dochodziły informacje z nasłuchu zachodnich rozgłośni o śmiertelnych ofiarach w czasie pacyfikacji punktów oporu w różnych miejscach w kraju. Było jasne, że przygotowują się do szturm na budynek. Chłopakom udało się stworzyć przesłonę przez unieruchomienie ruchu tramwajowego, zatrzymywały się też autobusy. Przybywało też ludzi (ok. 2 tysięcy) wspomagających nas na ulicy Narutowicza bezpośrednio przed budynkiem. Ktoś trafnie określił ich naszą „izolacją”.

Uaktywniły się różne autorytety z apelami, usiłujące wynegocjować jakieś wyjście w sytuacji nadchodzącego szturm. Pamiętam biskupa Bejze i prezydenta Łodzi, Niewiadomskiego, namawiali oni nas na przerwanie okupacji budynku, obiecując jakieś tam gwarancje. Było wiadomo, że to już koniec „w ten czy inny sposób”. Część ludzi wyszła z biskupem, Bożyk grał na harmonii. Przybywało jednak zrozpaczonych ludzi przed budynkiem, przez otwarte okna nawiązywane były ostatnie rozmowy.

#### WIZYTA MEC. KAROLA GŁOGOWSKIEGO

Dla naszej grupy duże znaczenie miało przybycie naszego ideowego „krewnego”, mec. Karola Głogowskiego, w latach poprzedniej „odnowy” z 1956r. jednego z liderów Ruchu Młodych Demokratów, później uczestnika Ruchu Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROPCiO), opornego opozycjonisty i lidera RWD procesującego się przez lata z komuną. Kwestionującego zmiany w Konstytucji i zapis o „przyjaźni” z ZSRR.

Karol (jak o nim mówiliśmy) roztoczył przed nami scenariusz mających nastąpić wydarzeń. Oddziały milicji i ZOMO spacyfikowały już wszystkie inne strajki w mieście, nasza reducja była ostatnią. Nie było wątpliwości, że nas rozwałą, przegonią, zmasakrują, ta junta już udowodniła, że nie cofnie się przed niczym:

„Jesteście młodzi i potrzebni do dalszej walki o Wolną Polskę. Wasz okupacyjny strajk już trwa długo i jest ostatni w mieście. Jeśli zostaniecie tutaj dalej, oni są gotowi was zaatakować i zniszczyć to ostatnie gniazdo oporu w mieście, na swoich warunkach. Rozważcie przerwanie strajku, ta walka będzie trwała dalej, to tylko pierwsza faza, będziecie potrzebni do dalszej walki. Proponuję wam tylko przerwę i przegrupowanie. Wyjdźcie ze mną, rozpierchnijcie się zobaczymy, jaki będzie dalszy bieg wydarzeń. Nie oddawajcie im inicjatywy, bo oni mają teraz przewagę i są gotowi was zmiażdżyć”.

#### KONIEC STRAJKU - 15 GRUDNIA OK. 16.00

Następna narada. Maciek Jankowski (dziś prawnik, chyba szef Poczty, b. vice u ministra Cezarego Grabarczyka, który też podobno strajkował), Piotrek Walczak, Gosia Mysera, postanowili zostać i skorzystać z wcześniej opracowanego planu ucieczki NZS-u przez Rektorat. Pamiętam dość ostrą wymianę zdań z Mackiem Jankowskim, który domagał się zmiany decyzji i walki do końca w budynku z oddziałami pacyfikacyjnymi. Zdecydowana większość wypowiedziała się za wyjściem w ostatniej chwili.

#### PIEKŁO

ZOMO zaczęło już atak, usłyszeliśmy wystrzał petard, kiedy nasza grupa znalazła się przy drzwiach głównych. Kiedy wydostaliśmy się z budynku i ZOMO ruszało do ataku, w środku zostało jeszcze kilkanaście osób, z okna wychylił się Janusz Michaluk krzycząc abyśmy ich nie opuszczali, bo strajk upadnie. W pewnym momencie użył słowa „zdrada”, co wkurzyło Andrzeja S.Goździkowskiego i to on odkrzyknął „My się jeszcze z tobą policzymy Michaluk!”. Jedna z osób pozostałych w budynku dostała ataku padaczki, rozległy się krzyki, prośby o lekarza, który z tłumu pobiegł do budynku.

W powietrzu wisiał dym z właśnie wystrzelanych petard z gazem łzawiącym i ten potworny huk, łomot uderzanych pał o tarcze zbliżających się oddziałów-falangi ZOMO, krzyki i wrzaski ludzkie. Piekło.

Zdecydowaliśmy się zwartą grupą przebić wzdłuż budynku prawa, jammika i Rektoratu w lewo przez Park Staszica w kierunku akademików. Zapadał już zmierzch, w powietrzu duszący dym, biedni, chroniący nas ludzie (izolacja) zmieszała się już z atakującymi.

Bardzo mała widoczność, tylko krzyki „naprzód!” i „szybciej!” na szpicy biegł dobrze zbudowany „Gwóźdź”, Andrzej S.Goździkowski (prawo), „Prezydent” Zbyszek Natkański (historia, socjologia) i Jacek K. Matysiak (historia, socjologia), dalej Wanda Bubienko (prawo), Mariusz Gałęziewski (prawo), Andrzej Martula (historia, socjologia), „Generał”, Darek Sowiński (administracja), Jan Widuliński (prawo, etnografia), Bronek Kaźmierczak (prawo), Bogdan Chmielewski (prawo).

Jak wspominałem wyżej Piotrek Walczak (asystent na prawie), Małgosia Mysera (prawo, która nieco „oberwała” podczas

ucieczki) i Maciek Jankowski (prawo), który w tym momencie bardziej „trzymał” ze swoimi kolegami z roku z NZS niż z nami, pozostali w budynku (kilkanaście osób) jeszcze przez kilka minut (może jeszcze kogoś pominąłem, za co przepraszam, np. wcześniej wyszły jeszcze dziewczyny, które przepisywały ulotki).

Pamiętam twarze, gesty, niestety nie pamiętam nazwisk. Dbaliśmy tylko, aby nie upaść, nie dać się zdeptać, lub oddzielić, poruszaliśmy się ciasno w zwartym biegu trzymając swoje plecaki, nakryci kocami. Poczutem się jak uchodzące z obtawy dzikie zwierzę: kierunek i ciała napędzane strachem pragnące wyrwać się z tego piekła. Nie trzeba było wyższych przeżyć, wszyscy biegnąc płakaliśmy „jak bobry”, zachłystując się powietrzem o dużym stężeniu gazu łzawiącego, co chwilę ktoś czymś dostawał, zwykle wystrzeloną puszką gazu, ale pamiętam, że jedna osoba z naszej grupy dostała też źle wycelowanym kamieniem przeznaczonym dla ZOMO. No, cóż...



Wszędzie płacze, wycia, okrzyki wściekłości i bezsilności, warkot wozów bojowych, hałas wścieklej walki, huk wybuchających petard i wycie syren bojowych skotów, migotanie świateł i głośnie ustawiczne okrzyki: „gestapo!”.

Na placu Dąbrowskiego stały milicyjne budy. Nie wszyscy zdołali uciec. Dziewczyna w brązowym kożusku, która chciała uciec przez ogrodzenie na Składowej, została zmieciona z niego pałami ZOMO-ców i załuczona, jak się później rozeszła, na śmierć. Rozwścieczeni ZOMO-cy wpadli za ludźmi do stojącego tramwaju i autobusu palując wszystkich bez względu na wiek i płeć.

Cóż zrobić, ludźmi rządziła rozpacz, strach i chęć udowodnienia sobie, że jeszcze jest się człowiekiem. Bardzo źle znosili tę „atmosferę” ludzie w okularach. Po prostu nic nie było widać! Mieliśmy cholernie dużo szczęścia i oczywiście pomogło nam to, że byliśmy zwartym, zgranym zespołem. Straty własne: sińce, obolałe ciała i jak podkreślił niezadowolony „Generał”: „sporo nawet nieotwartych słoików z wytwnościami!, no i kilka potluczonych w czasie manewru wycofania...”. Lubiliśmy go za ten relaksujący styl komunikacji w trudnych sytuacjach.

Atakujące oddziały ZOMO i milicji natrafiły tylko na opór murów, zamkniętych barykadą drzwi, pozostający przez chwilę po wyjściu naszej grupy, koledzy uciekli przez Rektorat i okno, żadnych bohater-skich zmagani czy obrony nie było, dlatego dopatrywanie się jakichś podziałów, czy różnic między nami nie ma naprawdę sensu.

Jedynym zabawnym epizodem z tej całej naszej próby „powstrzymania” stanu wojennego było wtargnięcie, w trakcie pacyfikowania strajku, dzielnej grupy ZOMO do Rektoratu UŁ i spalowania obradującego tam aktywu egzekutywy KU PZPR. Mimo protestów, wymachiwania partyjnymi legitymacjami, (które rozwścieczeni ZOMO-wcy darli!) towarzysze przeszli „chrzest bojowy” pod pałkami swoich organów. Następnie zapakowano ich do ciężarówki i zawieziono na komendę, na ul. Lutomiarską, gdzie w mgnieniu oka rozpoznał ich jako „swoich”, ich SB-cki opiekun mjr Tabaczkiewicz, zwracając się do ZOMO-ców „No i kogo żeś ta mi tu kur.a przywieźli!?”

#### BOHATERSTWO

Wydaje się (jak to bywa w historii), że prawdziwymi bohaterami byli mieszkańcy Łódź, którzy nas wspierali, żywili i w końcowej fazie strajku stanowili „izolację” ochraniającą strajkujących i oni w konsekwencji ponieśli największe koszty tego całego przedsięwzięcia, któremu nadano imię strajku okupacyjnego na UŁ w stanie wojennym w dniach 14/15 XII 1981r. To im my uczestnicy strajku jesteśmy winni wdzięczność i podziękowania, inaczej ZOMO stłukłoby nas na „kwaśne jabłko”, albo jeszcze bardziej...

#### PO STRAJKU

Większość naszej grupy stanowił skład redakcji „Nowsze Drogi” (nazwa powstała na 1-szym strajku okupacyjnym na Historii z tego, co pamiętam, jako ironiczna alternatywa do miesięcznika KC PZPR „Nowe Drogi” i w swojej winiecie miała horyzontalnie znak amerykańskiego dolara \$ z przecinającymi go dwiema drogami obiecywaliśmy lepszą przyszłość).

Wracaliśmy pobici na duchu i ciele. Poznaliśmy już umiłowanie władzy, ciepło i humanizm „odgrzanego” w stanie wojennym komunizmu. Teraz musieliśmy się zastanowić jak żyć w nowej programowanej dla nas absurdalnej rzeczywistości, zakonspirować teraz już nielegalne redakcyjne i prywatne materiały, przyjrzeć się temu starymu/nowemu potworkowi, który w połowie grudnia 1981 r. zaczął bezwzględnie ingerować w nasze dotychczasowe życie w sposób znany większości z nas jedynie z książek historycznych lub opowieści „starych” opozycjonistów.

ZMD w Łodzi był najbardziej radykalnym okręgiem w kraju, przyjął formę politycznej organizacji młodzieżowej działającej na wyższych uczelniach, starszych klasach szkół średnich i w zakładach pracy (tak wymyśliliśmy w Łodzi, że

## Wiadomości sportowe

# Żyj sportem w Kolorado

Marcin Żmiejko



**W**itam drogich Czytelników w nowym 2015 roku. Większość lig europejskich ma obecnie przerwę w rywalizacji lub wystartowała w momencie kiedy ten numer naszej gazety został oddany do druku. Niezmiennie jednak rok 2015 zaoferuje nam (miejmy nadzieję) wiele sportowych emocji, których bohaterami będą sportowcy z Polski lub z Kolorado.

Niemców w eliminacjach piłkarskich). Najważniejsze, że mamy spośród kogo wybierać swoich najlepszych.

### SUPERBOWL DLA BRONCOS?

Jeśli Payton Manning powtórzą minimum postawione przed sezonem to będziemy mieli lokalną drużynę w Superbowl. W tym roku ten najbardziej oglądany na świecie pojedynek spor-

Carmelo Anthony, LeBron James czy Pau Gasol wydaje się nieosiągalne. Gortat jest siódmy w klasyfikacji i aby się przedostać do ścisłej czołówki potrzebuje bardzo głosów Polonii.

### NAJLEPSZY PIŁKARZ EUROPY

Tak to ten czas w Europie. Najlepszym zawodnikiem ubiegłego roku został Cristiano Ronaldo. Głosowali dzienni-



Marcin Gortat - foto: Wikipedia



Christiano Ronaldo- foto: Wikipedia



Artur Szpilka

### CZTERY SKOCZNIE, JEDEN ZWYCIĘZCA

Ubiegły rok to wspaniała zima naszych skoczków. Brylowali niemal wszyscy z Kamilem Stochem na czele. W tym sezonie nasi skoczkowie nie radzą sobie nawet w połowie tak jak w ubiegłym, ale powrót do reprezentacji Kamila Stocha (leczył kontuzję) to przysłowiowe światełko w tunelu. Testem dla naszego złotego medalisty z Soczi będzie właśnie turniej czterech skoczni. Po zdobyciu medali olimpijskich, mistrzostwa świata oraz kryształowej kuli, tryumf w Turnieju Czterech skoczni stanowi brakujące ogniwo w karierze Kamila Stocha.

### SPORTOWIEC ROKU

Po tak obfitym w sportowe sukcesy roku przyszła pora na wybranie najlepszego sportowca roku 2014. Wydaje się, że ten tytuł powinien trafić w ręce Kamila Stocha, który zdobył dwa złote medale olimpijskie, poza tym wygrał całosezonowy Puchar Świata. Wszystko byłoby proste, gdyby nie fantastyczna forma naszych panczenistów, Justyny Kowalczyk, siatkarzy oraz oczywiście brylujących jesienią piłkarzy. Wybór trenera roku to kolejny dylemat bo wybierać między Łukaszem Kruczkim (trener skoczków narciarskich), Stephane Antigua (trener siatkarzy – mistrzów świata) oraz Adamem Nawalką (pierwszy raz w historii pokonał

towy zostanie rozegrany po raz 49-ty. Gospodarzem imprezy będzie nie tak daleko położone miasto Phoenix w stanie Arizona. Broncos nie grają tak widowiskowo jak rok temu, ale już nie jest to gra oparta na podaniach do odległego zawodnika, ostatnie mecze to biegający Sanders i oszczędzany Payton Manning. Czy nowa taktyka przyniesie nam w końcu upragniony puchar?

### COLORADO STATE UNIVERSITY W LAS VEGAS BOWL

Swoją szansę na efektowne zakończenie sezonu dostali futboliści Colorado State University, czyli Rams. Ekipa z Fort Collins została nominowana do gry w jednym z mniej ważnych finałów – Las Vegas Bowl, w którym podejmowała zawodników University of Utah. Niestety mecz nie przyniósł chwały futbolistom z Colorado, którzy przegrali 10:45, czyli podobnie jak Denver Broncos w Superbowl.

### POLSKI JEDYNAK W NBA PODBIJA LIGĘ

Jeszcze nigdy w historii Polak nie wystąpił w meczu gwiazd ligi NBA. Nie dokonał tego Cezary Trybański ani Maciej Lampe. Teraz o swoją szansę walczy Marcin Gortat, który na koniec grudnia 2014 zajmuje siódme miejsce wśród zawodników na swojej pozycji. Do końca głosowanie zostało jeszcze kilka tygodni, ale przegonić takich zawodników jak

karze z wszystkich krajów zrzeszonych w strukturach UEFA. Polskę reprezentował Roman Kotłoń, dziennikarz Polsatu Sport. Drugie miejsce w głosowaniu zajął Manuel Neuer a trzeci Arjen Robben.

### SZPIŁKA NAJLEPSZYM BOKSEREM

Pogromca Tomasza Adamka – Artur Szpilka został wybrany najlepszym bokserem w Polsce. Szpilka wygrał według czytelników [www.ringpolska.pl](http://www.ringpolska.pl) był lepszy od mieszkającego w Chicago Andrzeja Fonfare. Obaj panowie na światowych ringach odnieśli porażki w pojedynkach o pas mistrzowski, ale swoją postawą pokazali, że mają charakter i dalej są wśród ścisłych pretendentów do walk o mistrzostwo liczących się federacji.

### ZIMA PEŁNA EMOCJI

Zima roku 2015 będzie niezwykle emocjonująca. Już w lutym na boiska wybiegną piłkarze, Legia Warszawa w kolejnej fazie Ligi Europy zmierzy się z Ajaksem Amsterdam (gra tam Arkadiusz Milik) – jeśli pokonają Ajaks to będą dalej walczyć o finał ligi, który zostanie w tym roku rozegrany na warszawskim stadionie Narodowym. W marcu reprezentacja polskich piłkarzy zmierzy się z Irlandią w ramach eliminacji Euro 2015.

<< 6

## Polska

### - stan wojenny

Jacek K. Matysiak

trzeba scementować i napompować patriotyzmem młodzież licealną, studencką i pracowniczą do 30 lat, żeby legalnie wygrać przyszłość). W siedzibie Okręgu przy ul. Piotrkowskiej 78, odbywały się słynne „spotkania czwartkowe” z ciekawymi ludźmi i szkolenia organizacyjne.

„Nowsze Drogi” (do stanu wojennego wyszły 22 numery – w cyklu dwutygodniowym) publikowały materiały informacyjne, tropiąc jednocześnie redakcję (tuż przed stanem wojennym redaktor naczelny otrzymał pozew do sądu w/s ujawnienia źródeł informacji artykułu opisującego defraudację mienia w jednym z zespołów szkół zawodowych). Dodatkowo środowisko „Nowszych Dróg” rozpoczęło akcję integrującą przepływ informacji wewnątrz związkowej w kraju: 7/X/81 wyszedł pierwszy ogólnokrajowy numer BID (Biuletyn Informacyjny Demokratów), pod redakcją Leszka Kukuły i Jadwigi Wodzyńskiej. Wydawaliśmy też „Zeszyty Nowszych Dróg”. Latem 1981r. ZMD zorganizowało m.in. integrujący środowiska obóz szkoleniowy we Włodzimierzowie k/Sulejowa, gdzie wykładowcami byli m.in. Józef Sreniowski (KOR) i mec. Karol Głogowski (RWD).

Później dowiedziałem się z materiałów IPN-u, że zarezerwowano mnie do pokazowego procesu sądowego, na podstawie dekretu o stanie wojennym, przewidzianego dla liderów okupacyjnego strajku na UŁ (pozycja: „Kryptonim „HECA”. Pacyfikacja strajku studentów łódzkich na wydziale prawa UŁ w 1981 r., Łódź, 2006”. Miałem być jednym z oskarżonych obok Leszka Owczarka, Jerzego Banacha i Rafała Kasprzyka za czynną rolę podczas strajku, od pomysłu tego jednak odstąpiono (całe szczęście!). Mogłem zaliczyć parę lat!

Zostałem zatrzymany przez trzech z SB, 5 maja '82, później dołek na ul. Lutomierskiej i resztę pół roku praktycznie spędziłem za kratkami, (ale w doborowym towarzystwie!). Od 10V w ZK Łowicz (nie objęła mnie amnestia 22lipca) i od 2 VIII do 4 XII '82 w ZK Kwidzyn. Tam przeżyłem drugą trudniejszą dla nas pacyfikację, tym razem więzienną, będącą odpowiedzią na nasz bunt odpowiadający na zakaz widzeń z rodzinami, dalej 10 dniową głodówkę protestacyjną (tylko woda), ale o tym przy innej okazji.

Leszek Owczarek był przywódcą strajku, ja podobnie jak moje koleżanki i koledzy byłem jego aktywnym uczestnikiem, bohaterami byli wspierający nas mieszkańcy Łodzi. Korzystając z tej okazji składam im podziękowanie i wyrazy szacunku za ich patriotyczną obywatelską postawę. Brawo Łódź!

Polecamy blog autorski

Jacka K. Matysiaka:

[www.naszeblogi.pl/blog/431](http://www.naszeblogi.pl/blog/431)

## Fotogaleria

### “Opłatek” 2014 w Polskim Klubie w Denver



Polonijny Opłatek to wyjątkowy moment w roku, kiedy tuż przed świętami Polonia ma okazję spotkać się w tak liczny gronie. Klub Polski w Denver otwiera swoje drzwi nie tylko dla jego członków, ale dla każdego kto chce podzielić się opłatkiem i wspólnie wejść w atmosferę Bożego Narodzenia.

Dziękujemy Klubowi Polskiemu za kontynuację tej tradycji.



## Kalejdoskop Polonijny



# Zuch kocha Boga i Polskę

Paweł Korowajski hm

**N**a wszystkie dni Nowego Roku, życzymy Wam wiary w sercu i światła w mroku. Obyście jednym krokiem mijali przeszkody. Byście czuli się silni i wiecznie młodzi! I tak właśnie mamy już Nowy 2015 Rok. W zeszłym roku w cyklu nawiązującym do poznania naszej organizacji przedstawiłem państwu 10 punktów Prawa Harcerskiego oraz Przyrzeczenie Harcerskie. Nadeszła pora, aby zwrócić to troszkę młodszej części naszej organizacji, natomiast mam na myśli Zuchy. W Gromadę zuchową wchodzi dzieci w wieku od 7 to 11 lat. W czasie przynależności zucha do gromady odbywa się proces wychowawczy, w którym kształtujemy młody charakter. Budujemy hierarchię celów i wartości, które pozwolą świadomie wybrać dobro, przyjmując odpowiedzialność za siebie, za innych, za swoje zadania w dorosłym społeczeństwie. Wymagania stawiane zuchom powinny być wysokie, ale zawsze wyprzedzane przez wymagania, jakie drużynowy stawia samemu sobie.

Kierunek wychowania najmłodszej grupy wiekowej w ruchu harcerskim wytycza Prawo Zucha. Zgodnie z porównaniem Aleksandra Kamińskiego jest ono kompasem zuchmistrza - kapitana okrętu, na który wsiadają młodzi ludzie z nadzieją, że zostaną dowiezieni do celu. Tym celem jest ukształtowanie młodego człowieka na odpowiedzialnego obywatela kształtującego życie swej rodziny, społeczności lokalnej, całego społeczeństwa, człowieka wielostrandnie rozwiniętego duchowo, intelektualnie, społecznie i fizycznie.

Prawo Zucha zawiera 5 punktów. Pierwsze, jak w Prawie Harcerskim, nawiązuje do miłości do Boga i Polskie; „Zuch kocha Boga i Polskę”. Punkt ten ma szeroki, uniwersalny i ogólnoludzki wymiar. Przede wszystkim zuch ma umieć kochać. Akceptować siebie, świat, swoje otoczenie. Szanować osobowość i odmienność innych. Oznacza to szacunek dla godności i wolności drugiego człowieka. Znaczący to również, że zuch nie myśli tylko o sobie, ale żyje także dla innych - dla rodziców, rodziny, społeczeństwa. Zna i szanuje tradycję, kultywuje wartości.

Zuch kocha Boga oznacza, że umie szanować wszystkie wartości dane człowiekowi, jako wyposażenie na drogę życia: zasady moralne, poczucie dobra, piękna, a przede wszystkim dar miłości. Prawda, dobro, sprawiedliwość, wolność, miłość, przyjaźń i braterstwo, wiara i nadzieja to jakby szczyble wartości duchowych człowieka, po których powinien się on wspinać, aby drabinę swego życia przejść godnie, użytecznie i z sensem. Jest to akceptacja podstawowego prawa postępowania moralnego człowieka ukazanego w Dekalogu. Ten duch-



Wigilijka Harcerska 2014 w Polskiej Szkole w Denver. Poniżej wycieczka do Muzeum Natury i Nauki w Denver.



10 stycznia w Polskim Klubie 23 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy!

ZAPRASZAMY!!!

owy aspekt osobowości jest integralną częścią życia każdego człowieka bez względu na jego wyznanie, bądź jego brak. Mimo zróżnicowania postaw, wynikających z odmienności poglądów i przekonań religijnych, istnieje w każdym człowieku zgodne i jednoznaczne poczucie tego, czym jest prawość - nikt też nie odmawia sobie prawa do rozgraniczania tego, co jest dobre, od tego, co złe czy niewłaściwe. Jak pisał Andrzej Małkowski: (...) Jeśli ktoś ma wątpliwości dogmatyczne, jedyną rzeczą, której będziemy odeń w harc-

10 stycznia jak w ubiegłym roku, wraz z Polskim Klubem w naszej polonii będziemy wspierali 23 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W tym roku temat jest „Dla podtrzymywania wysokich standardów leczenia dzieci na oddziałach pediatrycznych i onkologicznych oraz dla godnej opieki medycznej seniorów”. Program rozpocznie się o godz. 1100. O godzinie 14: 00 zapraszamy na ognisko/ kominek harcerski.

CZUWAJ!

Z kroniki Ośrodka Harcerskiego w Denver

GRUDZIEŃ 2014

6 grudnia spotkaliśmy się na „Wigilijce Harcerskiej” w Polskiej Szkole. We wspaniałej dużej gromadzie dzielił się opłatkiem oraz śpiewaliśmy kolędy. Zbiórka odbyła się 8 grudnia w polskiej szkole.

W niedzielę 21 grudnia, wszyscy wzięliśmy udział w uroczystościach 60 lecia kapłaństwa księdza Proboszcza seniora Jana Muchy. Także w ten weekend po każdej mszy polskiej nasza młodzież i zuchy rozdawała sianko na stół wigilijny. Był to już drugi rok akcji „SIANKO”.

22 grudnia całą gromadą udaliśmy się na wycieczkę do Muzeum Natury i Nauki. Wszyscy bawiliśmy się wspaniale. odbędą się zbiórki harcerskie.

STYCZEŃ 2015

- 4 stycznia weźmiemy udział w Opłatku Parafialnym w Polskiej Szkole.
- 10 stycznia w Polskim Klubie 23 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- 12 stycznia zbiórka harcerska.
- 18 stycznia jak co roku weźmiemy udział w obchodach Dnia Babci i Dziadka w Polskim Klubie oraz o 10:30 udział w Mszy Harcerskiej.
- 26 stycznia zbiórka harcerska.

Zapraszamy chętnych na zbiórkę. Chętni oraz chętne są proszone o kontakt pod numer telefonu 303.564.2154. Pamiętajmy, że harcerstwo wychowuje dzieci i młodzież już od ponad 100-stu lat. Z roku na rok coraz więcej mamy chętnych. A więc zapraszamy na harcowanie, na przeżycie tej WIELKIEJ przygody.

Jesteśmy organizacją „NON PROFIT” i jeżeli ktoś byłby chętny pomóc nam finansowo to z góry serdecznie DZIĘKUJEMY. Czeki można wystawić na POLISH SCOUTING ORGANIZATION i wysłać na: Ośrodek Harcerski w Denver, 8342 Club Crest Drive, Arvada, CO 80005 lub wpłacać w Wells Fargo na konto POLISH SCOUTING ORGANIZATION, nr. Konta: 8939525393.

erście wymagali, jest owa religijność dawnego Rzymianina: uczciwość, pracowitość, obowiązkowość. Chodzi tu o kształcenie charakteru i wychowanie człowieka w zgodzie z kanonem podstawowych zasad moralnych.

Kochać Polskę to znaczy budować poczucie więzi i wspólnoty z rodziną, kolegami ze szkoły, wsią, osiedlem, miastem, wreszcie z wszystkimi mieszkającymi w Polsce, których łączy wspólnota tradycji, kultury, historii i języka. Budowanie patriotyzmu zucha rozpoczyna się od rodziny, przez szkołę, miejsce zamieszkania aż do solidarności z Polakami na całym świecie. Kochać Polskę to znaczy uczestniczyć w życiu mojego kraju, ucząc się być obywatelem, poznając swoje prawa i powinności obywatelskie oraz zasady demokracji. Polska to kraj, w którym zuch mieszka, którego twórcami są jego dziadowie i ojcowie. To napawa dumą. Kochać Polskę to znaczy dążyć do tego, by być człowiekiem wartościowym, a więc mądrym i silnym, zdrowym, wrażliwym na krzywdę drugiego człowieka, dbającym o środowisko naturalne, szanującym tradycję, prawo i praworządność. Kształtowanie poczucia więzi i wspólnoty ogólnoludzkiej przy jednoczesnym przywiązaniu do własnej tradycji i kultury narodowej - oto zadanie dla drużynowego.



## Kalejdoskop Polonijny

# Cicha noc, święta noc...

z Kalifornii - Ryszard Urbaniak hm

**S**obotni wieczór 6 grudnia 2014 roku w północno-kalifornijskim mieście Pleasant Hill miał w sobie z pewnością oznaki świętości, ale z tą samą wiarygodnością nie można go określić mianem - cichego.

Cofnijmy się jednak wstecz o kilka miesięcy, tygodni, dni czy choćby godzin; dużo, dużo wcześniej. Nad całością organizacyjną od strony przygotowania potraw czuwała harcmistrzyni Iwona. Prezes Koła Przyjaciół harcerstwa - Irena, która ma już w tym dużo doświadczenia zajęła się sprawą przygotowania i wystroju sali. Jak i od lat, sprzedaż biletów i reklamę wzięła w swoje ręce podharcmistrzyni Ela. Całość koordynowała niezastąpiona i uśmiechnięta Basia, pozostająca także w kontakcie z organizującymi część artystyczną.

iejscowionego jak i dwie poprzednie organizacje w Martinez oraz honorowego patronatu Polam Federal Credit Union z Redwood City i miejscowych kombatanów II Wojny Światowej wraz z Kołem byłych Żołnierzy AK reprezentowanym przez hm. Krystynę Chciuk, może być właśnie najlepszym przykładem dobrej współpracy, przyjaźni, zaangażowania wielu ludzi dla dobrego celu, który w moich oczach jest załączkiem tej tytułowej świętości właśnie. Świętym może zostać każdy z nas, ale gdy znajdziemy takich osób grupę tworzą oni... sacrum.

Nie mogę zrobić z tego krótkiego wspomnienia wieczoru, listy podziękowań. Nie potrafiłbym jednak nie wymienić chociaż kilku, najbardziej zauważalnych czy zaangażowanych w to przedsięwzięcie osób. Dla mnie osobiście niesamowitym wrażeniem było oglądanie harcerskiej młodzieży wędrowniczej (z hufcowym



Grupa "kelnerów" tegorocznego Polonijnego Wieczoru Wigilijnego w Martinez obsługiwała około 250 gości.

bie Jasełkach i tańcach - które rozpoczęły wigilijne spotkanie - maluchy, dzieci i młodzież ze szkoły polskiej - przemienioną w zasługujących na Oscary artystów. Było i pięknie, i nie zabrakło śpiewów, muzyki, wspaniałych tańców. Dziękujemy, bez tego artyzmu wieczór

Gdy kończyła się kolejna część spotkania czyli - typowo wigilijna i zgodna z dawną polską tradycją postna kolacja, na salę przybył z daleka i od dawna oczekiwany Mikołaj z workami niesionymi przez elfy i harcerzy, a pełnymi prezentów. Dostało je każde grzeczne dziecko a także od Pol-



Dzieci ze Szkoły Języka Polskiego im. Jana Pawła II z siedzibą w Walnut Creek, przedstawiły Jasełka.



Nie obyło się bez tradycyjnego konkursu na Najlepszą Szopkę.

Tegoż to niezapomnianego dnia, tego wieczoru przemienionego biegnącym czasem w noc, w Senior Community Center grupa ponad dwustu pięćdziesięciu dorosłych i rozbawionych atmosferą, zabawą i oczekiwaniem na świętego Mikołaja - dzieci, zebrała się by świętować doroczny Polonijny Wieczór Wigilijny.

Współpraca Szkoły Języka Polskiego im. Jana Pawła II z siedzibą w Walnut Creek, parafii polskiej - Polish Pastoral Center, East Bay Polish-American Association, naszego miejscowego Związku Harcerstwa Polskiego um-

Patrykiem na czele i przewodnikami Pauliną i Dylanem), przemienionej w najlepszą na świecie grupę kelnerów. To właśnie Zosia, Kinga, Sonia, Arleta, Janina, Ka-rina, Oscar, Marek i Adam poprzez pracę w harcerskich mundurach czy biało czarnych strojach przynosili chlubę polskiemu wychowaniu.

Nie można oczywiście pominąć trochę młodszych, czyli dzieci. To one przecież zawsze wywołują swą obecnością i burze oklasków, i łyż wzruszenia, i entuzjazm. Tak stało się oczywiście i tym razem, gdy Bogusia i Piotr, Magda i Bożena pokazały w przygotowanych przez sie-



Święty Mikołaj i jego pomocnicy.

byłby pewnie i wykwinną kolacją, ale nie miałyby świątecznego ducha. Nie byłoby też atmosfery uniesienia bez organizowanego jak zwykle przez czuwającą nad tym Magdę - konkursu szopek bożonarodzeniowych; wszystkie były piękne. Wszystkie zostały nagrodzone upominkami ufundowanymi przez unię kredytową Polam reprezentowaną przez Panią Zosię Zakrzewską.

Nie samymi tylko występami, czy jedzeniem upamiętnił się ten wieczór. Byli z nami kapłani z księdzem Alexandrem Snyderem, który wziął nas ostatnio pod szczególną opiekę i ojcem Mariuszem Tabackim, dominikaninem który podczas własnych studiów znajduje czas na odprowadzanie w kaplicy Matki Boskiej Patronki Emigrantów, niedzielnych mszy. Bóg Wam zapłać.

Po występach dzieci, a przed łamaniem się opłatkiem, diakon Witold Cichoń najpierw przeczytał urywek z Pisma Świętego mówiący o narodzinach Jezusa, a następnie zarówno on jak i ksiądz Mariusz przywitani wszystkich przybyłych i pobłogosławili.

ish Pastoral Center przedstawiciele miejscowych organizacji polonijnych. Pośród gwaru i zabaw dzieci, pośród tej niecichej nocy czuć było coś niesamowitego. Pozostanie to w pamięci pozostanie na fotografiach uwiecznionych jak zwykle przez z MarGo Photography, którzy od lat obdarowują Polonię wspaniałymi zdjęciami.

Zapadła noc. Uczestnicy rozchodzili się już do domów, gdy w kuchni nadal Mariola, Joanna, Dorota i Mirek wraz z Grażyną i Michałem porządkowali i pakowali pozostałości po kolacji. Tak wiele osób zaangażowało się pracę - jak chociażby Ala, Henia i Halinka, że można by im dziękować i dziękować. Należy im się jednak tak jak i należą się całej miejscowej Polonii słowa uznania. Nie było jeszcze w naszej historii tak licznej wieczerzy. Miejsc trzeba było odmawiać, gdyż ilość chętnych przekroczyła oczekiwania. Przed nami kolejny rok. Na niego i na nadchodzące święta Bożego narodzenia życzę wszystkim moc łask i wszystkiego dobrego.

CZUWAJ!  
Ryszard Urbaniak, hm  
"Święty Mikołaj"

## Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

### Co to jest jest WOŚP?

**T**rudno dziś jednoznacznie określić czym jest Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Organizacją pozarządową, instytucją społeczną, zjawiskiem socjologicznym? Zapewne można na Orkiestrę patrzeć z wielu perspektyw. Niezależnie jednak od perspektywy można śmiało uznać, że jest to instytucja, która na stałe wpisała się z życie społeczne Polaków i historię ostatniego 20-lecia Rzeczypospolitej Polskiej.

Orkiestrze, jak mało której instytucji w Polsce udało się zachęcić Polaków do niesienia pomocy potrzebującym, o czym świadczy fakt, że aż 89% spośród nas wsparło organizację finansowo w ciągu 20 lat jej istnienia. Konkretna pomoc, jaką niesie Orkiestra jest nie tylko duża wielkością kwot, jakie co roku zbiera na swoją działalność, ale również realnym zasięgiem społecznym, 14% Polaków zauważa, że skorzystało ze sprzętu lub programów medycznych finansowanych przez WOŚP.

Wreszcie swoiste wkomponowanie się Orkiestry w kulturę życia codziennego Polaków. Do języka codziennego weszły powiedzenia takie jak „Sie ma!”, „Gramy do końca świata i jeden dzień dłużej!” czy „Oj, będzie się działo!” - powiedział Kuba Antoszewski,

wski z Millward Brown - międzynarodowego koncernu badawczego zajmującego się badaniem opinii publicznej.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy (WOŚP) to największa w Polsce fundacja charytatywna, której podstawowym celem zgodnie ze statutem jest: „działalność w zakresie ochrony zdrowia polegająca na ratowaniu życia chorych osób, w szczególności dzieci, i działanie na rzecz poprawy stanu ich zdrowia, jak również na działaniu na rzecz promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej”.

Najbardziej znaną formą działalności fundacji jest coroczna, ogólnopolska impreza rozrywkowo-medialna o charakterze charytatywnym, nazwana Finałem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Podstawowym elementem Finału jest granie „wielkiej orkiestry”, czyli odbywające się w całej Polsce (a także poza granicami - u nas w Denver WOŚP wspierają nasi harcerze) koncerty muzyczne, z których dochód przeznaczony jest na cele Fundacji oraz inne wydarzenia organizowane w ramach finału jak np. różne imprezy kulturalne i sportowe. W czasie Finału organizowanych jest również wiele innych form zbiórki funduszy, z których najważniejsza jest publiczna kwesta na ulicach miast (lub

również wsi) prowadzona przez licznych wolontariuszy. Zebrane pieniądze są przeznaczane na z góry ustalone cele związane z ochroną zdrowia, szczególnie zdrowia dzieci.

#### Finał WOŚP stał się cykliczną imprezą wpisaną na stałe w polski kalendarz i jednocześnie stał się częścią polskiej kultury

Co roku w wielu zakątkach Polski organizowane są koncerty, festyny, festiwale, happeningi, na które zapraszane są gwiazdy polskiej muzyki rozrywkowej lub także artyści zagraniczni, które często grają za darmo oraz różne imprezy kulturalne i sportowe (głównie w obiektach zamkniętych). Co roku do Fundacji zgłasza się ponad 120 000 wolontariuszy chętnych do kwestowania na ulicach miast. W każdym województwie działają lokalne „Sztaby WOŚP” odpowiedzialne za wstępne zliczanie pieniędzy zebranych przez podległych im wolontariuszy, a następnie przelanie ich na konto WOŚP. W zakresie obowiązków sztabów jest też organizowanie lokalnych finałów WOŚP w większych miastach w Polsce. Sztaby

WOŚP działają również poza granicami Polski na potrzeby Polaków mieszkających za granicą. Możliwość zakładania sztabu WOŚP poza granicami Polski jest możliwe od 2002 roku (X Finał WOŚP). Tradycyjnie o godzinie 20:00 w miastach gdzie gra WOŚP następuje pokaz sztucznych ogni, czyli tzw. Świąteczne Nieba.

W 2013 roku zorganizowano akcję E-serce, którą wsparły m.in. Doda, Maciej Musiał, Anja Rubik, Maciej Stuhr. Edyta Herbuś, Ola Kwaśniewska, Michał Piróg, Majka Jeżowska i zespół Enej. Gwiazdy zagrały w filmie zachęcającym do wykupowania pikseli na specjalnej stronie z wirtualnymi e-sercami.

Od 1 września 2004 fundacja ma status organizacji pożytku publicznego. Przekazane na konto fundacji 1% podatku dochodowego jest przeznaczane na wsparcie hospicjów dziecięcych.

Od XXI finału Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy prowadzi interaktywną prezentację wydatków w serwisie nacoidamojepieniadze.pl.

Dowiedz się więcej <http://www.wosp.org.pl>  
Harcerze z Denver zapraszają 10 stycznia na obchody WOŚP w Kolorado w Polskim Klubie w Denver:

**FINAŁ**  
DIAGNOSTYKA  
PEDIATRIA · ONKOLOGIA · KARDIOCHIRURGIA  
GODNA OPIEKA  
LUDZI W PODESZŁYM WIEKU

DLA PODTRZYMANIA WYSOKICH STANDARDÓW LECZENIA DZIECI NA ODDZIAŁACH PEDIATRYCZNYCH I ONKOLOGICZNYCH ORAZ DLA GODNEJ OPIEKI MEDYCZNEJ SENIORÓW

Patronat Medialny : **ŻYCIE Kolorado**

Ośrodek Harcerski w Denver  
wraz z  
Polskim Klubem w Denver  
zapraszają na  
**23 Finał WOŚP**  
10 stycznia  
godz 11:00am – 15:00pm  
PKD 3121 W Alameda Ave Denver CO 80219

Ognisko Harcerskie  
Gry i zabawy dla dzieci  
Polski obiad i piwo  
Grać będzie AMBERBAND

Godzina 12.00 -15.00  
Konkurs Lego      Zawody w XBOX

INFORMACJE:  
Paweł Korowajski 303.564.2154  
Kasia Zak : 720.233.9213

## Polski Klub w Denver

# Nowy Zarząd 2015-16



Katarzyna Żak

**N**azywam się Katarzyna Żak i jest mi niezmiernie miło poinformować Państwa, iż zostałam wybrana nowym Prezydentem Polskiego Klubu w Denver na lata 2015-16. Nowym Vice Prezydentem Klubu na tą samą kadencję została Pani Iwona Salamon. Serdecznie Państwu dziękuję za oddane głosy, poparcie i zaufanie. Korzystając z okazji, pragniemy złożyć całej Polonii w Denver życzenia pomyślności w Nowym Roku 2015.

Dzisiejszy artykuł rozpoczyna serię tekstów poświęconych działalności Polskiego Klubu w Denver. Co miesiąc, na bieżąco będziemy informować Państwa o tym co się dzieje w Klubie, o planach Zarządu na najbliższe miesiące, jak również o tym co udało nam się już zrealizować.

Nowy rok to wspaniała okazja aby przybliżyć Państwu cele nowego Zarządu Klubu Polskiego w Denver. Wiele z naszych planów to kontynuacja zmian rozpoczętych przez poprzedni Zarząd Klubu, na czele z panią Prezydent Katarzyną Szutą, któremu bardzo serdecznie dziękuję za dotychczasową pracę.

Ale zanim o celach, pozwolę sobie przedstawić Państwu skład Nowego Zarządu Polskiego Klubu w Denver na lata 2015-16. Przy okazji zapraszam wszystkich na uroczyste zebranie inauguracyjne do Polskiego Klubu w niedzielę 18 stycznia na godz 15:00 podczas którego odbędzie się uroczyste zaprzysiężenie nowego Prezydenta, Vice – Prezydenta i członków Zarządu.

W latach 2015-16 stanowisko Skarbnika Klubu pełnić będzie pani Teresa Maik. To druga kadencja p. Maik na tym stanowisku. Stanowisko Sekretarza obejmuje po raz pierwszy pan Tomasz Bodzianowski. Stanowisko Dyrektora Informacji obejmuje pani Katarzyna Sullenberger. Na stanowisku Dyrektora Programu witamy panią Kingę Rogalską. Stanowisko Marszałka obejmuje pan Jacek Jendrzejewski, to jego druga kadencja na tym stanowisku. Stanowisko Dyrektora Członkostwa kontynuuje pan Roman Sałata. Podobnie, funkcję Dyrektora Wynajmu kontynuuje pani Czesława Muniz. Dyrektorem Biblioteki będzie nadal pani Joanna Żelazko. Pan Witold Dębski będzie ponownie pełnił obowiązki Dyrektora Budynku. Dyrektorem Socjalnym została pani Halina Płatek, Dyrektorem Zaopatrzenia pan Krzysztof Rogalski. W imieniu swoim oraz vice-prezydenta p. Iwony Salamon, wszystkim bardzo serdecznie dziękujemy za przyjęcie zaproszenia do współpracy.

Jednym z pierwszych projektów nowego Zarządu Klubu Polskiego w Denver będzie unowocześnienie wnętrza Klubu. Korzystając z usług profesjonalnego dekoratora wnętrz, chcielibyśmy polepszyć obecny wygląd głównej sali klubu. Chcielibyśmy usprawnić również zaplecze kuchenne i administracyjne Klubu poprzez dodanie dodatkowego miejsca magazynowego (storage space). Odnowione zostaną również łazienki oraz parkiet. Chcielibyśmy aby Polski Klub stał się nowoczesnym wnętrzem z jednoczesnym zachowaniem polskiego charakteru. Wyżej opisane zmi-



Nowy Zarząd Polskiego Klubu w Denver na lata 2015-16:  
Katarzyna Żak - prezydent, Teresa Maik - skarbnik, Iwona Salomon - vice-prezydent

any są odpowiedzią na sugestie wielu z Państwa, którzy wyrazili opinię, iż Klub Polski potrzebuje generalnego remontu aby stać się miejscem, do którego Polonia Denver zacznie przychodzić z większą przyjemnością. Jesteśmy przekonani, iż dbałość o właściwy wizerunek Klubu, również w kwestii wizualnej, przyciągnie do Klubu większą rzeszę osób, a to z kolei odbije się w zwiększonej frekwencji Polonii na imprezach klubowych.

W 2015, chcielibyśmy udostępnić Klub Polonii w Denver na mniejsze lub większe imprezy prywatne, takie jak przyjęcia urodzinowe, prywatki, komunie oraz śluby. W tym roku po raz pierwszy możliwość wynajęcia sali klubowej dla małych grup komunijnych bez konieczności wynajęcia całego lokalu. Dodatkowo, dla chętnych, nasza oferta będzie zawierać catering oraz oprawę muzyczną. Więcej informacji oraz możliwość rezerwacji już od połowy lutego na stronie Polskiego Klubu ([www.polishclubofdenver.com](http://www.polishclubofdenver.com)). Kolejnym celem nowego Zarządu Klubu

Polskiego w Denver na lata 2015-16 będzie bliższa współpraca z innymi organizacjami polonijnymi w Denver. Chcielibyśmy zmienić dotychczasową zasadę korzystania z sali klubowej tylko raz w roku i udostępnić ją innym organizacjom polonijnym znacznie częściej. „Otwierając” Klub dla innych organizacji mamy nadzieję na współpracę w organizowaniu wydarzeń polonijnych, a w rezultacie na budowanie silnej i zjednoczonej Polonii w Denver. W planach jest m.in. Pierwsza Wspólna Wigilia Polonijna w grudniu 2015. W najbliższym czasie, jedną z wspólnych imprez będzie

większości przypadków są to dość kosztowne wydarzenia, dlatego zapraszamy Państwa do wspierania takich projektów swoją obecnością. W planach na wiosnę jest występ duetu znakomitych polskich aktorów Adrianny Biedrzyńskiej i Zbigniewa Zamachowskiego. Szczegóły podamy wkrótce.

Kolejną zmianą na wyraźne życzenie Państwa, będzie serwowanie obiadów podczas co-miesięcznych zebrań członkowskich w Klubie. Z tego miejsca pragnę bardzo serdecznie podziękować pani Halinie Płatek, która zgodziła się przygotowywać domowe posiłki na zebrania.

Podsumowując, 2015 przyniesie wiele zmian, miejmy nadzieję na lepsze. Chcielibyśmy aby Klub Polski w Denver stał się dla Państwa drugim polskim domem w Kolorado, miejscem gdzie Państwo i Państwa dzieci będą mogli kultywować polskie tradycje, język i przyjaźnie. Pamiętajcie Państwo, iż w realizacji każdego z wyżej wymienionych celów potrzebujemy Państwa pomocy. Zachęcamy więc Państwa do częstego udziału w mniejszych i większych wydarzeniach Klubowych oraz do wspierania nas pomysłami i opiniami.

Jeśli mają Państwo jakiegokolwiek sugestię na temat działalności Klubu, proszę o kontakt e-mailowy [info@polish-clubofdenver.com](mailto:info@polish-clubofdenver.com) lub telefonicznie: 720-233-9213.

**Katarzyna Żak** mieszka w Kolorado od 2005 roku. Z zawodu jest doradcą finansowym w firmie inwestycyjnej Ameriprise Financial. Prowadzi również własną firmę zajmującą się inwestowaniem w nieruchomości. Absolwentka Anglistyki UMK w Toruniu, Anglistyki i Dziennikarstwa na Southern Oregon University oraz MBA na Regis University w Denver. Z Polskim Klubem związana od 2011 na stanowiskach Dyrektora Informacji i obecnie Dyrektora Programu. Oprócz Polskiego Klubu, związana również z Pangea Network, polonijną organizacją zrzeszającą młodych polskich przedsiębiorców oraz BE MORE. DO MORE. GIVE MORE, organizacją non-profit, która zajmuje się szkoleniami i coachingiem dla Polek w Denver i USA.

Iwona Salamon w Kolorado od 8 lat. Z zawodu jest pedagogiem specjalistycznym w ośrodku szkolenia dorosłych. Absolwentka University of Illinois (1987), Uniwersytetu Jagiellońskiego (1995), oraz Dominican University (2006). Od wielu lat aktywnie udziela się w wielu polskich organizacjach na terenie USA: Polish Welfare Association w Chicago, Fundacja Przyjaciół Jana Pawła II Colorado Chapter oraz w Polskim Klubie w Denver. W Klubie Polskim w Denver pełni funkcję vice-prezydenta.

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej pomocy, organizowany w Polskim Klubie przez Ośrodek Harcerski w Denver na czele z druhami Pawłem Korowajskim. W sobotę 10-go stycznia w godzinach 11:00 - 15:00, zapraszamy Państwa na „ognisko” harcerskie, gry i zabawy dla dzieci, tradycyjny polski obiad, polskie piwo i muzykę. Zebrane w ten sposób pieniądze przeznaczone zostaną na zakup sprzętu medycznego dla polskich szpitali.

W 2015 rusza „Mobilna Biblioteka Polskiego Klubu.” Dzięki uprzejmości Dyrektora Szkoły Stanisława Gadziny, Biblioteka Polskiego Klubu będzie miała swoje stanowisko w kafeterii Polskiej Szkoły. Będzie to doskonała okazja do wypożyczenia lub zwrotu książek przy okazji uczestnictwa w niedzielnej Mszy. Ponownie, w odpowiedzi na Państwa sugestie, w nowym roku chcielibyśmy organizować więcej spektakli, koncertów, spotkań autorskich oraz innych takiego typu imprez kulturalnych z udziałem polskich artystów. W

Punkt widzenia

# Co się komu śni

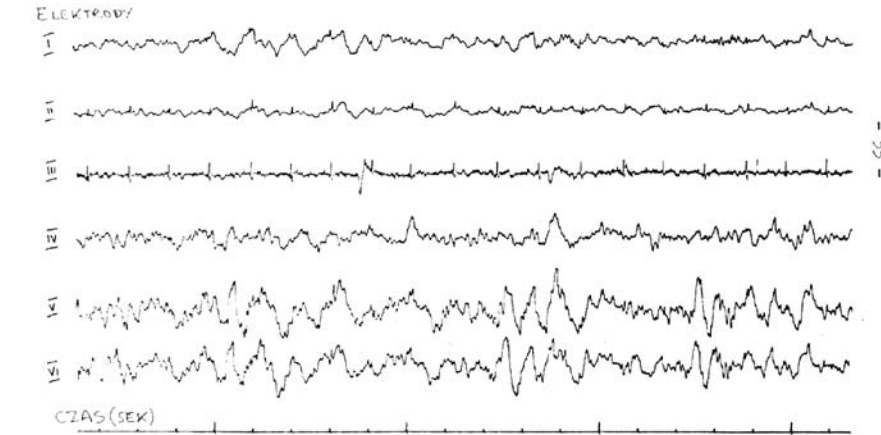


Grzegorz Malanowski

**P**onad dwa tysiące lat temu, według ówczesnych źródeł grecki filozof Sokrates miał powiedzieć: „Wiem, że nic nie wiem”. W tym słynnym stwierdzeniu kryje się nie tylko pokora wobec tajemnic tego świata, ale i osobista odwaga do publicznego wyznania swojej niewiedzy.

Gdy publiczne środki przekazu donoszą nam dziś o nadzwyczajnych odkryciach w sferach kosmologii, medycyny, fizjologii czy fizyki, bądźmy sceptyczni: Żadni sławy i pewni siebie odkrywcy nie słyszeli zapewne o Sokratesie. Głoszone przez nich hipotezy i teorie są zwykle obalane po krótkim czasie przez innych, proponujących odmienną teorię, i tak w koło. Popularyzowana przez rozmaitych naukowców i wygodna dla niektórych polityków kontrowersyjna (bo antropogeniczna) teoria „globalnego ocieplenia” została ostatnio zastąpiona bardziej ogólną teorią „zmieniającego się klimatu”. Ale uderza mnie, że czynniki naturalne jak zmiany nachylenia osi ziemi, stopniowe osłabienie (5% w XX stuleciu!) i przemieszczanie się ziemskiego pola magnetycznego chroniącego ziemię przed promieniowaniem słonecznym i kosmicznym, albo wreszcie wzrost aktywności tektonicznej i zanieczyszczeń atmosfery po wybuchu wulkanów, nie są w niej jak dotąd brane pod uwagę. Winien jest człowiek, kropka.

Komitet Nagród Nobla jest ostrożny i nagradzane są nie same teorie, a ich potwierdzalne rezultaty, często w postaci praktycznych zastosowań owych teorii. W tym roku Nagrodę w dziedzinie medycyny i fizjologii przyznano po raz pierwszy za badanie mózgu, a dokładniej za odkrycie neuronów odpowiedzialnych za orientację człowieka w przestrzeni. Gdy się nad tym zastanowić, jest to niestety bardzo mały wycinek działalności mózgu. Bo mózg i większość przebiegu jego funkcji pozostają nieprzeniknioną do dziś tajemnicą. Nie wiemy czym jest myśl, nie znamy procesu śnienia albo mechanizmu odbioru nieprawdopodobnej ilości informacji wzrokowych. Dla zilustrowania tej ilości informacji przypomnijmy sobie, że aby uniknąć efektu migotania oko ludzkie wymaga odbioru zmian obrazu szybszych niż 25 na sekundę. Obraz na ekranie nowoczesnego telewizora o wysokiej rozdzielczości składa się z ponad 2 milionów „pixli”. Każdy pixel reprezentuje sobą szerokie spektrum jasności i jeden z trzech kolorów. Pole widzenia oczu ludzkich jest jednak znacznie rozleglejsze niż telewizyjny ekran, a rozdzielczość widzianego przez nas obrazu dużo większa. Jeśli weźmiemy to wszystko pod uwagę to dochodzimy do



Tabl. Pani S.B. 1.57. Sen stadium 4. W odrozdzeniach F<sub>01</sub>-F<sub>02</sub> widoczne artefakty EEG.

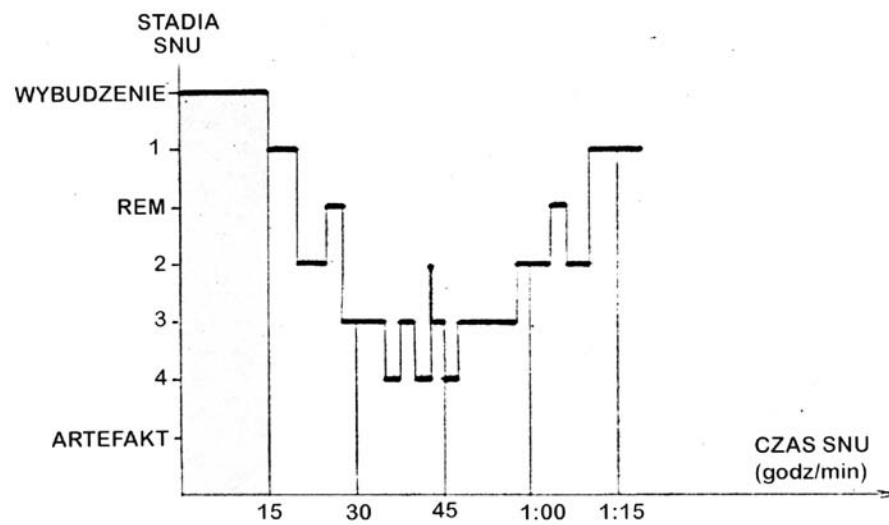
Zapis EEG w czasie 20 sekund głębokiego snu, ocenionego jako stadium 4. Wyraźnie widać wolne fale o dużej amplitudzie. (Archiwum autora)

wniosku, że gdy podziwiamy pejzaż Gór Skalistych nasz mózg musi przetwarzać znacznie więcej niż 10 gigabajtów informacji na sekundę. Niezły procesor...

Rozgryziono niektóre elementarne kwestie neurofizjologii; wiemy na przykład która część mózgu odpowiada za

Nazywa się to elektroencefalografią (EEG). Owe słabutkie potencjały wzmacniane są w aparacie EEG aby zostać przez niego zarejestrowane na taśmie papierowej w postaci fal. Przebiegi potencjałów EEG zarejestrowane w czasie snu występują jako niezwykle wolne fale o częstotliwościach od 1 do 14 cykli na sekundę (Hz), grubo poniżej częstotliwości słyszalnych przez człowieka. A więc, z punktu widzenia teorii informatyki, ilość informacji

przenoszonych przez nie jest znikoma. To tak, jakby człowiek niewidomy macając ręką ekran kinowy, wyczuwając dystrybucję temperatury tego ekranu chciał z niej odczytać czy wyświetlany film to komedia czy tragedia, kto gra główną rolę i czy gra ją dobrze.



Hipnogram pierwszych 75 minut przebiegu snu. (Archiwum autora)

pamięć, która za uczucie wężu, a która kontroluje ruchami kończyn. W laboratoriach medycznych możemy oglądać na ekranie komputera rozkład temperatury tkanki mózgowej i zmiany tego rozkładu w czasie, jako odpowiedź na rozmaite bodźce. Potrafimy dziś nawet wkluwać elektrody do neuronów! Ale od lat 30-tych ub. stulecia głównym narzędziem do dziś stosowanym dla oceny fizjologicznych (i patologicznych) funkcji mózgu w czasie czuwania lub snu, jest obserwacja jego prądów czynnościowych, a raczej potencjałów elektrycznych zbieranych przez elektrody przyklejane do powierzchni skóry czaszki lub implantowane w tkankę mózgową.

Nauczono się jednak dzięki EEG wyróżniać sytuacje patologiczne jak anormalna asymetria lub np. charakterystyczne, elektryczne wyładowania występujące w przebiegu padaczki petit-mal. A także dostrzeżono stopniowe zmiany amplitudy i częstotliwości owych wolnych fal mózgu w procesie zapadania w sen i w czasie trwania snu.

Czym jest sen? Jedna z definicji behawioralnych, to jest związanych z zachowaniem powiada, że „sen jest zachowaniem instynktownym, uwarunkowanym genetycznie, wyzwalanym bodźcem wewnętrznym lub zewnętrznym”.

Ta definicja powinna być uzupełniona przez stwierdzenie polskiego neurofizjologa, profesora Traczyka, że sen jest naturalnym stanem spoczynku układu somatycznego, stanem bezruchu.

A raczej – powinien nim być. Gdy ziewając odkładasz książkę, gasisz światło i natychmiast zasypiasz aby do rana śnić o wesołych przygodach, wiedz że należysz do szczęściarzy. Zaburzenia snu są dotkliwe. Wielu z nas nie może godzinami zapaść w sen lub wybudza się co pół godziny, aby wreszcie powitać świt z uczuciem zmęczenia psychicznego i fizycznego. Pozbawieni snu stajemy się spowolniali, nadwrażliwi na bodźce zewnętrzne a zwłaszcza na światło, nasz czas reakcji wydłuża się kilkukrotnie, czujemy się skacowani jak po dużej wódcie. Najbardziej znaczące statystycznie badania nad skutkami pozbawienia snu przeprowadzono w czasie Zimnej Wojny w Związku Sowieckim na tysiącach osobników (żołnierze, czy może więźniowie?). Badania te pokazały, że kilku dobowe pozbawienie snu sprowadza zdolność bojową żołnierzy praktycznie do zera. Można w to uwierzyć.

Stwierdzono doświadczalnie, że dorosły człowiek potrzebuje 7 – 8 godzin snu aby dokonać pełnej regeneracji organizmu. Ale statystyki podają, że sen u ok. 30% Amerykanów z różnych przyczyn trwa poniżej 6 godzin. Niedostatek snu traktowany jest jako insomnia, bezsenność która może być wynikiem zaburzeń psychicznych (np. depresja) lub somatycznych jak zaburzenia oddychania (sleep apnea). Ale może być też spowodowana nieprawidłową higieną snu, a więc piciem napojów z kofeiną i spożywaniem obfitych posiłków tuż przed porą snu, albo wreszcie ucinaniem drzemki w ciągu dnia.

Ten ostatni czynnik jest jednak niekiedy trudny do ominięcia. Zidentyfikowano tzw. szyszynkę (pineal gland) jako część mózgu służącą za „wyłącznik”, on/off switch, produkujący w rytmie dobowym melatoninę, hormon snu inicjujący zapadanie w sen. Wydzielanie melatoniny jest u młodych ludzi stymulowane zapadaniem zmroku. Niestety, w procesie starzenia się tracimy komórki mózgu produkujące ów „hormon snu”. Z wiekiem zapadanie w sen jest więc utrudnione, jego czas ulega stopniowemu skróceniu i jakość tego snu jest gorsza. Starsi ludzie śpią snem płytkim i wybudzają się często w ciągu nocy, a więc sen nocny nie daje im pełnego wypoczynku a pamięć ulega osłabieniu. Aby przytomnie dotrzeć do następnej nocy, dla regeneracji organizmu potrzebujemy więc owych drzemek w ciągu dnia. No i cykl się powtarza, takie zamknięte koło, „Catch 22”. Dla wielu ludzi pewną pomocą jest zażywanie przed snem tabletki melatoniny, której znaczących działań ubocznych na szczęście nie stwierdzono.

Czymże zaś jest śnienie? Marzenia sennie należą do dziś do zjawisk najmniej zbadanych, pozostawionych do dowolnej interpretacji. Sigmund Freud był chyba pierwszym psychoanalitykiem który przypisał snom odzwierciedlenie utajonych emocji przez otwarcie drzwi do naszej podświadomości. Są również wśród nas ludzie stawiający hipotezę

c.d.

brzmiając jak science-fiction, że w snach znajdujemy odbicie naszego życia już raz przeżytego, albo przeżywanego równolegle.

Tak czy owak, śnienie jest zjawiskiem fascynującym. Gdy budzimy się ze snu z uczuciem, że nic się nam nie śniło, to być może jesteśmy zubożeni o niezwykle przeżycia. Jeśli pamiętamy je jako wizje wzruszające, ciekawe czy zaspakajające erotycznie, możemy chcieć tę pamięć zachować na długo. Zdarza się czasem rzecz wspaniała: we śnie znajdujemy nareszcie rozwiązanie problemu nad którym pracowaliśmy w czasie dnia. Również i wówczas chcielibyśmy tą iluminację zapamiętać po obudzeniu, niestety nie zawsze się to udaje. Niekiedy jednak wolelibyśmy aby uczucie strachu, bólu czy wstydu z naszym snem związane wymazać z pamięci całkowicie. To także nie zawsze się udaje; obsesyjne, przerażające sny śnione w dzieciństwie mogą straszyć nas przez wiele lat.

Tak więc, budząc się możemy nasze nocne marzenia pamiętać lub nie, nawet jeśli mamy pewność, że nam się coś śniło. Potrafimy obudzić się wypoczęci, zrelaksowani, pełni energii. Ale zdarza się, szczególnie jeśli poderwie nas natarczywy pisk budzika, że jesteśmy znużeni, „rozkojarzeni”, gotowi włożyć majtki przez głowę. Dlaczego tak jest? Najbardziej przekonującym wytłumaczeniem tego zjawiska jest fizjologiczny przebieg naszego snu, przejście przez jego kolejne stadia i wreszcie stadium w jakim zostaliśmy obudzeni. O czym tu mówimy, czym są owe „stadia snu”? Otóż Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) podzieliła przebieg snu w sposób następujący:

Stan czuwania z zamkniętymi oczyma przed zaśnięciem i w czasie nocnych wybudzeń. Tu fale EEG odbierane z elektrod przyklejonych do skóry czaszki mają relatywnie dużą częstotliwość, ok. 8 – 14 Hz.

Stadium 1 i stadium 2: zapadamy w sen, mogą pojawić się marzenia senne. Częstotliwość fal mózgowych stopniowo maleje, pojawiają się niekiedy specyficzne fale niewiadomego pochodzenia o kształcie wrzecion .

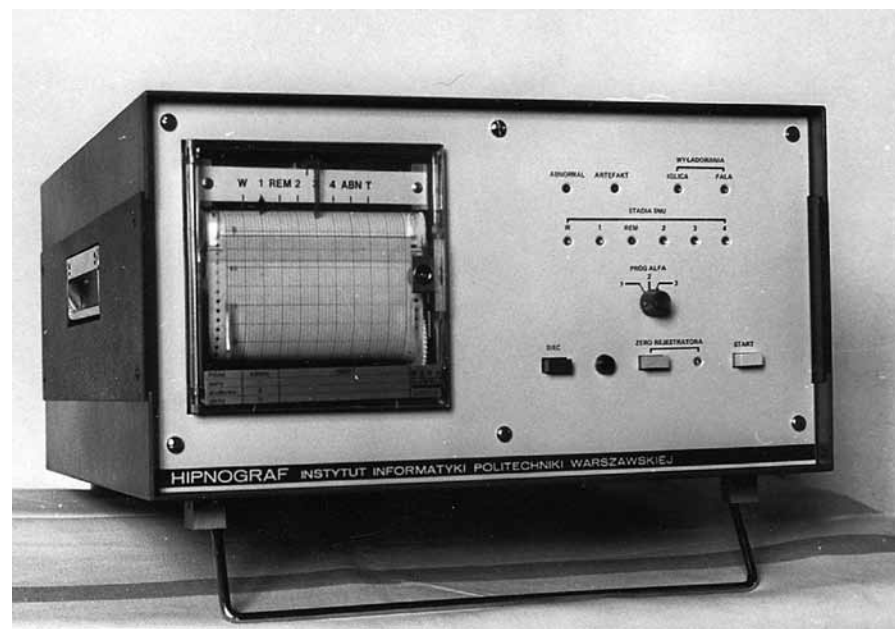
REM (Rapid Eye Movement)– nasze oczy są zamknięte, ale mogą występować szybkie ruchy gałek ocznych. Ten okres spontanicznych ruchów oczu powtarza się u człowieka co ok. 90 minut w czasie trwania nieprzerwanego snu. Neurofizjolodzy domniemają, że ruchy te są stowarzyszone z marzeniami sennymi. Tu budzi się wątpliwość: przecież śnienie może wystąpić zaraz po zaśnięciu, kiedy ruchów oczu jeszcze niema?

Stadia 3 i 4: jesteśmy nareszcie we śnie głębokim. W tych obu stadiach zapewne nic nam się nie śni, tak zeznają ludzie z owych faz snu wybudzeni. Częstotliwość fal w fazie 4 spada aż do ok. 1 cyklu na sekundę, ale amplituda ich rośnie!

Neurofizjolodzy w USA uprościli ten podział snu dzieląc sen na dwie fazy: fazę REM (połączone stadia 1 i 2 płytkiego snu, w których mogą, ale

nie muszą, występować szybkie ruchy oczu), oraz fazę którą nazywali non-REM (połączone stadia 3 i 4 snu głębokiego). Gdy budzik obudzi nas ze snu płytkiego (REM) w którym nam się coś śniło, budzimy się rześcy, wypoczęci i niekiedy pamiętamy nasze nocne marzenia. Natomiast po wybudzeniu ze snu głębokiego jesteśmy zasnani i gotowi zasnąć po wtórnie.

Wszystko co dotyczy mojego zainteresowania przebiegiem snu u ludzi było dziełem przypadku. Gdy podczas (zawodowej) wizyty w Klinice Psychiatrycznej Warszawskiej Akademii Medycznej rozmawiałem przy szklance herbaty z późniejszym dziekanem, doktorem Waldemarem Szelenbergerem i usłyszałem jego westchnienie żalu,



Komputer do automatycznej analizy przebiegu snu, który nazwałem „Hipnografem” (konstr. autora)

nadstawiłem ciekawie uszu. Zawsze byłem inspirowany westchnieniami. Doktor będący wówczas kierownikiem pracowni EEG w Klinice, wzdychał ubolewając nad dotychczas stosowaną wizualną metodą oceny elektroencefalogramów pacjentów cierpiących na zaburzenia snu. Wspominał on, że na przykład wiele osób skarży się: „ja zapewniam pana, panie doktorze, że od wielu nocy w ogóle nie śpię”. Ale po zapisie przebiegu ich snu w Laboratorium Badań Snu okazuje się często że jednak śpią, aczkolwiek snem bardzo płytkim i wielokrotnie przerywanym. Widząc zarejestrowany przebieg snu można starać się znaleźć sposób na poprawę ich sytuacji. Dlatego więc, według mojego rozmówcy, obiektywna ocena elektroencefalogramu rejestrowanego w czasie snu pacjentów jest niezwykle istotna dla diagnozowania zaburzeń w ich śnie i do oceny efektywności przepisanej terapii, np. lekami psychotropowymi lub nasennymi.

I wówczas pojąłem istotę problemu. Po elektroencefalograficznej rejestracji przebiegu snu trwającego sześć do ośmiu godzin, lekarz psychiatra lub neurofizjolog zmuszony był do odczytywania stron na po stronie grubego pliku papierowych wydruków z elektroencefalografu aby móc je prawidłowo zinterpretować. Jedna strona wydruku rejestrowała zaled-

wie 20 sekund snu, a więc biedny doktor musiał wzrokowo ocenić ponad tysiąc stron zapisu fal elektroencefalograficznych. Nie tylko zajmowało mu to kilka godzin co czyniło tę monotonną pracę niezwykle kosztowną, ale można sobie wyobrazić jak w miarę upływu czasu koncentracja jego uwagi malała prowadząc do nieuchronnych pomyłek. Ponadto, była to zawsze ocena subiektywna.

Zainteresowałem się więc możliwością zautomatyzowania rejestracji i oceny przebiegu snu i pracując przez rok studiowałem bieżący stan wiedzy światowej w dziedzinie neurofizjologii snu. Nabrawszy pewności siebie, zaoferowałem opracowanie metody automatycznej analizy czynności bioelek-

leżeli na żelaznym łóżku, mając do głowy przyklejonych z dziesięć elektrod. Spróbuj zasnąć z głową oklejoną blaszanymi kółeczkami od których biegnie gdzieś wiązka drutów! Nie wiem, jak im się to udawało. Wiązki drutów łączyły elektrody przyklejone do powierzchni czaszki i do twarzy z moim komputerem stojącym w sąsiednim pokoju oddzielonym szklaną szybą. W pokoju tym siedziałem wpatrzony jednym okiem w encefalograf, drugim w mój komputer, trzecim w pacjenta za szybą, czwartym w tykający miarowo zegar (dwoiło mi się za zmęczenia w oczach, wydawało mi się że mam ich czworo). Rano oboje, pacjent obudzony, a ja ziewający, wypijaliśmy w ponurym milczeniu po szklance herbaty i każdy szedł w swoją stronę do pracy. Do pracy!

A potem następowała weryfikacja hipnogramów, porównanie ich z wynikami oceny wizualnej EEG przeprowadzonej przez kilku lekarzy. To prowadziło do nieuniknionych poprawek w algorytmach i w konstrukcji komputera. Na koniec następowała analiza statystyczna i pisanie, pisanie, pisanie. Doktor medycyny Andrea Malanowska, solidarna żona, podtrzymywała mój entuzjazm i sama spełniała rolę królika doświadczalnego śpiąc za szybą, z drutami biegnącymi z jej głowy. Było ciemno i cicho, słyszałem jedynie szelest poruszających się po papierze pisaków elektroencefalografu. Zapisywane szybkie fale stopniowo zamieniały się w wolniejsze, bardziej miarowe, widać na nich było senne ruchy oczu. Moja żona zasypiała snem dziecka. Próbowałem ją dostrzec leżącą w ciemnym pokoju, patrząc przez szklane okno ze wzruszeniem i czułością.

Wreszcie wszystko działało jak tego oczekiwałem. Hipnograf został oddany do użytku w Klinice, rozprawa została złożona, ale moja przygoda z badaniem snu zakończyła się nagle z dniem mojego wyjazdu do USA. Gdy po 10 latach mogłem do Wolnej Polski nareszcie bezpiecznie wrócić, odwiedziłem moich dawnych przyjaciół w Klinice Psychiatrycznej AM w Warszawie. Satysfakcją dla mnie było dowiedzieć się, że Hipnograf jest tam nadal używany dla diagnostyki i dla prac naukowych, a Minister Zdrowia RP nieoczekiwanie przyznał mi nagrodę.

Niewiele od owych czasów uległo zmianie w elektroencefalografii. Dzisiejsze kryteria analizy przebiegu snu pozostały te same, inna za to jest aparatura dokonująca tej analizy dzięki powszechności i niskiej cenie komputerów. Laboratoria badań snu istnieją teraz przy wszystkich szkołach medycznych i w wielu szpitalach. Całonocny zapis profilu snu nazywa się dziś polisomnogramem, bowiem zawiera również m.in. rejestrację spontanicznych ruchów ciała, epizodów tzw. bezdechu sennego (sleep apnea) i częstoskurczów serca (tachykardia).

I tyle wiem o śnie. Po zastanowieniu, mogę jak Sokrates powiedzieć, że nic nie wiem. Ale nadal chciałbym się czegoś dowiedzieć.

## Herbata czy kawa?



# Przez życie z piosenką

Waldek Tadla

**A**by w ten nowo rozpoczęty 2015 rok włączyć dozę optymizmu i wiary w lepsze jutro pozwolę sobie zapożyczyć z tradycji naszych przodków i bez reszty oddam się dzisiaj piosence. No właśnie, na początek można by zadać sobie smutne pytanie – dlaczego z tradycji? Dlaczego dzisiaj już nikt z nas nie śpiewa z takim zapałem jak robili to nasi „pradziadowie”. Kochamy słuchać radia, płyt, iPod’ów, iPhone’ów i jeszcze wielu innych, zmysłnych nośników dźwięku. Czasami, przy odrobinie szczęścia niektórzy z nas złapią nutę i nieśmiało próbują wtórować wykonawcy. Zazwyczaj jest to tylko refren lub luźno rzucone w odbiorcę, wyrwane z tekstu magiczne zdanie, mające na celu wywołać w nim odpowiednie emocje. Miłosa fraza – „Kocham Cię o kochanie moje”, polityczna – „A mury runą, runą, runą...” czy też, ta mocno krytyczna „Mniej niż zero, o, o, o, o!” robią piorunujące wrażenie ale jednocześnie stają się ubogą formą naszego, ograniczonego przekazu. Zazwyczaj zaraz potem zacinamy się i nie umiemy przypomnieć sobie - jakie jest to następne słowo? Niestety nie stać jest nas na dobre wykonanie i swojską aranżację całości piosenki, która przecież tak wspaniale potrafi radować, jednoczyć i budować wzajemną więź w przyjacielskim gronie biesiadników. Dzisiaj, podczas klasycznych, towarzyskich spotkań włączona jest zazwyczaj jakaś „bałabaja” a my przekrzykując się na wzajem próbujemy naprawić świat i doradzać innym jak mają żyć. Dobrotliwie rozgrzeszamy się z naszych słabości, które to systematycznie powielamy. Och gdybyśmy tylko mogli żyć według rad jakie dajemy innym, świat byłby na pewno o wiele lepszym miejscem. Skoro jednak nie możemy to utnijmy ten pusty jazgot i oddajmy się piosence, bo w niej ukryty jest pozytywny przekaz, zarliwe emocje i kolorowe wspomnienia z przeszłości. W świątecznym okresie kiedy z rozrzwieniem myślę o swoim rodzinnym domu zawsze odzywa się we mnie ciepła bossa nova Hanny Banaszak:

*W moim magicznym domu,  
dzięki Ci, dobry Boże,  
same zmyślają się historie,  
sam się rozgryza orzech.  
W moim magicznym domu.  
ciepło jest i bezpiecznie.  
Gościu znudzony, gościu znudzony,  
jeśli ci kiedyś będzie po drodze,  
zajrzyj tu do nas koniecznie.*

Oprócz uroczego nastroju jaki utwór ten buduje w naszych sercach jest w nim również zawarta niemała doza prostej, życiowej prawdy:

*Tutaj nikt z nikim się nie liczy,  
gazet nie czyta, plotek nie słucha.*

*Tutaj jest miło i przytulnie,  
choć na świecie zawierucha,  
choć w powietrzu wciąż coś fruwa  
głupieje z wiekiem stara Ziemia,  
lecz w moim domu, chwała Bogu.  
nic mimo zmian tych się nie zmienia.*

... a w ten sposób, o ludzkiej dobroci i sąsiedzkiej pomocy opowiada nam kolejna zwrotka:

*W dziurawym bucie mieszka mysz.  
Nieźle go nawet urządziła,  
Nigdy nie mówię jej: „a kysz!”  
I ona też jest dla mnie miła.  
Bywa, że wpadnie po sąsiedzku  
pożyczyć chleba albo sera  
albo pogadać o czymkolwiek,  
kiedy samotność nam doskwiera.  
No tak, ale w życiu nie zawsze jest tak*

literacko pięknie, czasami przychodzą na nas ciężkie i smutne chwile. Takie trochę do płaczu i właśnie wtedy jak grom z jasnego nieba spada na nas, „Bardzo smutna piosenka” krakowskich bardów z zespołu Pod Budą.

*Kap, kap płyną tzy  
w łez kałużach ja i Ty  
wyplakane oczy  
i przekwitłe bzy  
Płacze z nami deszcz  
i fontanna szlocha też  
trochę zadziwiona  
skąd ma tyle łez*

W kryzysie zazwyczaj potrzebujemy wsparcia i zrozumienia, tak więc dlaczego by nie wprowadzić na wspólny pokład tych innych, równie jak my cierpiących:

*Nad dachami muza leci  
muza czyli weny znak  
czemuż wam poeci  
miodu w sercach brak  
Muza ma sukienkę krótką  
Muza skrzydła ma u rąk*

*lecz wam ciągle smutno,  
a mnie boli ząb*

Po wizycie u stomatologa wszystko co złe powinno nam przejść. Śmiało więc możemy zacząć planować wakacje w jednym z polskich, nadmorskich kurortów. Do bardzo ekstrawaganckiej formy wypoczynku zaprasza nas Zbigniew Wodecki:

*Jak co roku w Chałupach  
gdy zaczyna się upał  
słychać wielki szum  
można spotkać golasa  
jak na plaży w Mombassa  
golców cały tłum.  
Znów się będą rozbierać  
Miss Natura wybierać  
przez wieś przeszedł dreszcz*



*w krzakach siedzą tekstylni  
gryzą palce bezsilni  
zaklinają deszcz.  
Chałupy welcome to Bahama mama luz  
Afryka dzika dawno odkryta  
Chałupy welcome to!  
Chałupy welcome to sun of Jamaica blue  
Polish Barbados i Galapagos  
Chałupy welcome to!*

Swoją ofertę do naszego wakacyjnego wypoczynku w podobnie lekkim klimacie dorzuciły Wały Jagiellońskie, główną atrakcją tego kurortu jest oczywiście „Dziewczyna ratownika”:

*Na plaży słońce praży, tu bladeść ciał  
zanika,  
wśród tłumy wczasowiczów dziewczyna  
ratownika.  
I patrzę setki oczu, i z wody i z kocyka,  
gdy ona idzie plażą, wszyscy o niej  
marzą.  
Monika, ach, Monika, dziewczyno ra-  
townika,  
pół plaży tutaj marzy, że kiedyś się przy-  
darzy.  
Two ciało opalone, prawie nie osłonięte,*

*każdy wzrokiem dotyka - Monika, Mon-  
ika, Monika.*

Dla wszystkich tych, którzy przeżyli kawałek życia i choć raz mieli w nim okazję doświadczyć uroków Odpustu w wiejskiej parafii z wielką brawurą i fantazją śpiewa legenda polskiej estrady Maryla Rodowicz:

*Kiedy patrzę hen za siebie  
W tamte lata co minęły  
Kiedy myślę co przegrałam,  
A co diabli wzięli  
Co straciłam z własnej woli,  
A co przeciwi sobie  
Co wyliczę to wyliczę,  
Ale zawsze wtedy powiem, że  
najbardziej mi żal:  
Kolorowych jarmarków, blaszanych  
zegarków  
Pierzastych kogucików, baloników na  
druciku  
Motyli drewnianych, koników bujanych  
Cukrowej waty i z piernika chaty...*

Ten polski folklor i kolorową radość z życia będziemy mogli doświadczać zażywając również witaminy, przepisane nam przez Andrzeja Rosiewicza, bo:

*Najwięcej witaminy mają polskie  
dziewczyny  
I to jest prawda, to jest fakt: dziewczęcy  
urok, wdzięk i takt...  
I chyba w całym świecie piękniejszych  
nie znajdziecie.  
Za jeden uśmiech oddałbym Chicago,  
Paryż, Krym!*

...a jak już z tego wielkiego świata wrócimy do naszej ukochanej macierzy to się okaże, że:

*Tam na polu stoi krowa, cierpi, bo już  
pełna mleka,  
Biegnie do niej Maciejowa, drogą jedzie  
dyskoteka.  
Jadą, jadą chłopcy, chłopcy-radarowcy,  
Niebieska czapeczka, przy boku  
paleczka.*

Ogólnie jest śmiesznie i wesoło! Ale serce emigranta, a zwłaszcza tego co do kraju już nigdy nie wróci zawsze będzie wypełniała rzewna nostalgia i niekończące się pytania:

*Pytasz mnie, co właściwie Cię tu trzyma  
Mówisz mi, że nad Polską szare mgły  
Pytasz mnie, czy rodzina,  
czy dziewczyna  
I cóż ja, cóż ja odpowiem Ci*

*Może to ten szczególnie kolor nieba  
Może to tu przeżytych tyle lat  
Może to ten pszeniczny zapach chleba  
Może to pochylone strzechy chat  
Może to przeznaczenie zapisane w  
gwiazdach  
Może przed domem ten wiosenny  
zapach bzu  
Może bociany, co wracają tu do gniazda  
Coś, co każe im powracać tu  
Może to zapomniana dawno gdzieś  
muzyka  
Może melodia, która w sercu cicho  
brzmi  
Może mazurki, może walce Fryderyka  
Może nadzieja doczekania lepszych  
dni...*

Z całego serca DZIĘKUJĘ CI POLSKA PIOSENKO za te wszystkie ciepłe radości i młodzieńcze wspomnienia.



Serdeczne podziękowania dla  
 Pani Katarzyny Majkut-Szuta  
 za 4 lata (2010-14)  
 owocnej pracy dla Polonii  
 przy pełnieniu funkcji prezydenta  
 Polskiego Klubu w Denver



- Polonia i redakcja **ŻYCIE**  
 POLISH NEWSPAPER IN COLORADO

R E K L A M A



**Brian Landy, Attorney**  
 Bankruptcy & Wills

Call for a Free Consultation  
**(303) 781-2447**  
[www.landy-law.com](http://www.landy-law.com)

(A Debt Relief Agency under the Bankruptcy Code)

One-on-One Help Since 1995

3780 South Broadway, Englewood

# CHICAGO MARKET

303 868-5662  
 708 302-7225



Wysyłamy paczki  
 do Polski  
 85centów/lb  
 + \$10 od paczki  
 Paczki od 30-70lb

**Największe Polskie Delikatesy w Kolorado**  
 1477 Carr St Lakewood CO 80214  
[www.chicago-market.com](http://www.chicago-market.com)



Najświeższy,  
 największy  
 i najtańszy wybór  
 polskich produktów  
 prosto z Chicago.  
 Cotygodniowe  
 promocje

**ZAPRASZAMY:**  
 Wtorek - Piątek:  
 10.00 - 19.00  
 SB: 10.00 - 18.00,  
 ND: 11.00 - 15.00  
 Poniedziałek - zamknięte



The Law Office  
 of  
**Cliff Hypsher**  
 3780 S. Broadway,  
 Englewood, CO 80113

Call us today  
 for a FREE phone consultation

**303-806-5104**  
[www. DUI-advisor.com](http://www. DUI-advisor.com)

SPECIALIZING in  
**DUI LAW**

## Pocztówka z Kolorado

# O polskich motelach nad Arkansas, cz.2

Halina Dąbrowska



Billboard reklamujący Royal Gorge w okolicach Cañon City. Foto: Wikipedia.

**M**iejscami dolina Arkansas zwęza się i wartko płynąca rzeka wpada w czeluść kanionów. Najbardziej spektakularnym z nich jest Royal Gorge. Royal Gorge to trzy miliony lat nieostającej pracy rzeki pogłębiającej z pasją swoje koryto. Na drodze płynącej rzeki zaczęła wyrastać przeszkoda. Odwiecznie działające pionowe ruchy skorupy ziemskiej powoli podnosiły tę część obszaru Kolorado. Rzeka nadążyła z rozcinaniem warstw skalnych. Jedną stopę w ciągu 2500 lat. W efekcie tych zmagania powstał kanion o długości około 17 kilometrów, ściany którego osiągają 380 metrów wysokości, a koryto doliny ma zaledwie 15 metrów szerokości. Odsonięte w niższych partiach granity prekambryjskie należą do najstarszy skał na ziemi i wiek ich ocenia się na półtora milarda lat.

Royal Gorge to zachwycające i emocjonujące widoki dla zwiedzających, to przyrodnicze laboratorium dla naukowców. Pod koniec dziewiętnastego wieku zainteresowanie kanionem bardzo wzrosło. Od 1929 roku, kiedy oddano do użytku most zawieszony nad przepaścią rzeki. Royal Gorge stał się wielką atrakcją turystyczną Kolorado. Reklamowany jako najwyższy położony nad dnem doliny most wiszący na świecie, rekord ten utrzymał przez siedemdziesiąt lat, aż do 2001 roku.

W czerwcu 2013 roku wielki pożar zniszczył całe zagospodarowanie Parku. Obecnie trwa jego odbudowa. Po opuszczeniu kanionu Arkansas wpływa na równiny i szeroka do-

lina prowadzi spokojnie swoje wody do Mississippi. W miejscu styku wielkich jednostek krajobrazowych: Wielkich Równin i Gór Skalistych, poniżej wylotu ka-nionu zlokalizował się Cañon City – stolica powiatu Fremont. Czternaście moteli w miasteczku różnej klasy i wielkości obsługuje turystów i podróżnych. Na pierwszym miejscu listy rankingu moteli Cañon City znajduje się Park View Motel.

**Cañon City - Park View Motel**  
- Marek i Irmina Solakowie



Jakie to sympatyczne. Polski motel na pierwszym miejscu w miasteczku. Motel budowany był w latach pięćdziesiątych. Miał różnych właścicieli w różny sposób dbających o jego stan i wyposażenie. Od 1997 roku jego właścicielami są Solakowie. Solakowie przyjechali z Chicago. Przenieśli się tu ze względu na klimat, na lepsze warunki do wychowywania dzieci. I od razu ostro wzięli się do pracy. Marek po skończonym technikum mechanicznym w Polsce wiedział jak przeprowadzić remont, a Irmina po AWF-ie warszawskim ze specjalnością turystyka i rekreacja, umiała całością spraw pokierować.

Kilka lat codziennej pracy, rozsądnego

remontowania zmieniło wygląd obiektu i standard pokoi. Motel wyglądał omal jak dworek, a o pokojach wyremontowanych i ładnie wyposażonych goście wyrażają się w największych zachwytach – *georgeous*.

Marek Solak pochodzi z okolic Tarnowa. W Chicago znalazł dobrą pracę przy produkcji silników samolotowych. Irmina studiowała na AWFie w Warszawie. Jej koronna dyscyplina były biegi średnie. Zdobyła wiele nagród i wyróżnień. Irmina Kwaśniewska na Przelajowych Mistrzostwach Polski Juniorów w Poznaniu w 1978 roku zdobyła brązowy medal na dystansie 2000 m. Jej klubowa koleżanka - złoty. Był to ich wielki dzień i wielkie święto hrubieszowskiego sportu. Dziewczyny powołane zostały do kadry narodowej. Była na zgrupowaniu, a potem na kontrakcie sportowym w Meksyku. Po jego wygaśnięciu wracała do Polski przez Chicago. Zatrzymała się tutaj na chwilę, żeby trochę zarobić. Znalazła lokum w pobliżu miejsca zamieszkania Marka. Spotkali się. I tak już zostało.

Solakowie przyjechali do Cañon City z małymi dziećmi. Dziś córka kończy już studia, a syn jest na etapie poszukiwania stabilizacji życiowej. Z dotychczas podejmowanych decyzji wynika, że Cañon City będzie dla Solaków miejscem na rodzinne siedlisko.

**Cañon City - American Inn**  
- Jan i Anna Stopkowie

W 2010 roku Stopkowie sprzedali swój motel i obecnie spokojnie żyją sobie w ładnym domu, w ładnej okolicy Colorado Springs. Szesnaście lat prowadzili swój motel. W sprawach biznesu mieli swoje indywidualne poglądy i ustalenia, często bardzo barwne. Długo będą pamiętani przez sąsiedztwo i byłych klientów.

Obydwoje Stopkowie pochodzą z Czarnego Dunajca. Znajdą się od dziecka. Po ukończeniu podstawówki Hanka skończyła krawiectwo w Nowym Targu, a Jasiiek został elektrykiem. Pobrali się młodo. Urodził się syn. Dali mu na imię Zbyszek. I miała być jeszcze Danusia. Ale Hanka wyjechała do Ameryki, zostawiając młodego męża i malutkiego synka. Zaproszenie przysłali krewni, którzy mieli duży sklep z dewocjonaliami. To było pierwsze miejsce pracy Hanki. Potem były inne. Najdłużej pracowała przy materacach. W starym budynku bez wentylacji, z oknami zaklejonymi plastykiem latem nie było czym oddychać. Zimą zamarały rury, marzli pracownicy. Robotnicy naciągali kilka par spodni, ciepłe buty. Ale i to nie wiele

pomagało. Przynosili małe grzejniki, ukradkiem podłączając je pod stolami. Za chwilę szczurów było więcej niż palców u nóg. Szczury były plagą codzienną. Torebki z jedzeniem przytraczano do sznurków lamp zawieszonych pod sufitem. Żadnych lodówek, stołówki. Miejsca intymne wyczarowano w cementowej posadzce. Korzystanie z takiego sanitariatu wymagało snajperskich umiejętności. Któregoś dnia oznajmiono załodze, że nie ma dla nich pracy. Ich miejsca zajęli Meksykanie. Sto piętnaście osób straciło pracę. Ostała się tylko Hanka, która miała przyuczać nowych do roboty i stary Murzyn, sprawdzony strażnik. Tak właściciele fabryki, żydowscy emigranci z Rosji, regulowali swoje dochody. Nowo zatrudnieni na start dostali po cztery dolary. Stawki zwolnionych wynosiły osiem dolarów. W tym zakładzie Hanka przepracowała dwadzieścia trzy lata.



Do Ameryki przyjechał Jasiiek z dziewięcioletnim już Zbyszkim. Odtworzenie relacji rodzinnych nie było łatwe. Urodziła się córeczka. Dali jej na imię Danusia. Jak w *Krzyżakach*. Jak marzyli. Stopkowie dobrze zarabiali. Materialnie byli poukładani. Wielu zna-



Trzypokoleniowa rodzina "młodych" Stopków.

jomych kupiło motele w Kolorado. Z pomocą rodziny i znajomych kupili i oni motel w Cañon City. Totalna zmiana. Stopkowa potrzebowała więcej czasu na zaadoptowanie się w nowych warunkach. Przeprowadzili duży remont. Nauczyli się wszystkiego. Pracowali. Pilnowali biznesu. Wypracowali swój styl jego prowadzenia. Po sprzedaży motelu przenieśli się do Colorado Springs. A obecnie spokojne życie na emeryturze zakłócają trochę problemy zdrowotne.



c.d.



Centrum Cañon City. Foto: Wikipedia.

**Canon City- Travel Inn Motel**  
- Augustyn i Ewa Rakowie

Raków znają wszyscy. Dzieje się to za spawą wielkiej witalności Gustka i gościnności Ewy. Rzeszowiacy. Gustek ze swojego Tyczyna przyjechał do Ameryki 1986 roku. Ewa dojechała później. Pobrali się. Młodzi, silni, zdrowi. Zawodowo wielobranżowy Gustek znajdował łatwo pracę. Ewa, dyplomowana pielęgniarka z Polski miała w zamyśle nostryfikację dyplomu. Urodziła się Joasia. Nasłuchali się opowiadań o polskich motelach w Kolorado. Pojechali i oni. Po dokonanych przeglądzie zdecydowali się na kupno Camino Motel w Canon City. Motel był trochę zaniedbany. Ale oni akurat pracy się nie bali. Standard motelu poprawiali się. Rosła jego popularność i dochody.



W sierpniową niedzielę 1996 po zakończeniu prac porządkowych wybrali eis na relaksującą wycieczkę po okolicy. W drodze powrotnej do domu - wypadek. Samochód po dwukrotnej przewrocie znalazł się w rowie. Gustek i malutka Joasia wyszli z wypadku z małymi tylko okaleczaniami. Ewa kawalkiem szkła przeciągnęła po swoich nogach. I już wiedziała co ją czeka. Akcja ratunkowa z użyciem helikoptera. Operacja w szpitalu w Colorado Springs. Przerwany rdzeń w dolnej części kręgosłupa. Niedowład nóg. Wózek inwalidzki. Z Polski przyjechała Ela, młodsza siostra Ewy. Pozostała do dziś. Jeżeli ktoś szuka ewangelicznego przykładu poświęcenia się i siostrzanej miłości, niech przyjedzie do Travel Inn do Canon City.

Ewa mimo ograniczonych możliwości ruchowych jest osobą nadzwyczaj samodzielna. Jeździ samochodem. Do niej należy administracja motelu. Gotuje, piecze kreatywnie, sprząta. "Ona więcej roboty przerobi niż niejedna zdrowa" - mówi o niej sąsiadka Danka. Jest animatorka życia towarzyskiego okolicznej Polonii. Ewa obdarzona dobrym głosem jest ozdobą wszystkich spotkań. Tam gdzie gdzie są Rakowie imprezy zawsze się udają. Joasia studiuje, Gustek oprócz zajęć w motelu pracuje dorywczo w kontraktorce, Ewa i Ela zajmują się motelem. I to jest sytuacja na dziś w Travel Inn Motel w Canon City.

**Canon City Holiday Inn**  
- Monika Kubacka

To już osiemnasty rok mija jak Monika samodzielnie prowadzi motel. Narzeka, często głośno, wpada w nerwy i wtedy jest jeszcze głośniejsza, ale trwa. Monika przyjechała do USA w wieku szkolnym. Tu skończyła szkołę średnią, pracowała i pojechała do Polski, po Bogdana. Młode małżeństwo na dorobku. Obydwoje pracowali. Zaczęły przychodzić na świat dzieci. Czwórka. Było o czym myśleć i dla kogo pracować. Wujkowie Moniki mieli już swoje motele w Kolorado, i oni też postanowili wejść w motelowy biznes. Kupili w 1993 dobrze zlokalizowany, o dobrej reputacji motel w Canon City. Kolejne losy tak się potoczyły, że Bogdan wrócił do Chicago. Monika została sama z czwórką dzieci i motelem na głowie. No i poradziła sobie. Dużą pomocą były dorastające dzieci. Motel wyremontowała. Dzieci wykształciły się, zdobyły zawody, zakładają rodziny. Rośnie gromadka wnucząt. I w tym miejscu, czapki z głów przed Moniką. Z obowiązków matki zdała egzamin doskonale. Ma różne pomysły co z motelem zrobić. Żadne z dzieci nie chce być sukcesorem. Z całą pewnością i w tej sytuacji, znajdzie się jakieś rozwiązanie.

**Canon City Colorado Lodge**  
- Zbigniew i Christine Stopkowie

Śladami swoich rodziców do Canon City przyjechał i Zbyszek Stopka z żoną

Włoszką i malutką córeczką. Wypatrzył trochę starszy, ale dobrze zlokalizowany motel, którego właścicielem był Amerykanin w wieku emerytalnym. Gene był powszechnie znany w miasteczku i prezesał długo lokalnej grupie inkeeperów. Miał dwie obsesje: podatki i karty kredytowe. Nie znośił podwyżek i nie respektował kart. Karty były dla niego symbolem upadku Ameryki. Polubił Zbyszka. Zresztą wszyscy lubią Zbyszka. Na dogodnych warunkach sprzedał mu motel. Zbyszek wyburzył część motelu, postawił nową sekcję. Ładnie zagospodarował parking. Całość wyzgrabiła, zrobiła się schludna.

W Chicago Zbyszek zajmował się produkcją mebli kuchennych i ich montażem. Tu zajął się też remontami i budową przede wszystkim letnich

roku. Motel zbudowany w latach sześćdziesiątych był własnością lokalnego biznesmena Alexa Beltramo. Beltramo kontrolował wydobycie ropy naftowej w tej okolicy. Kochał jeździć do Las Vegas zatrzymując się w kasynie Riviera I stąd nazwa motelu. Przez trzy lata przed kupnem motelu przez Dąbrowskich był on własnością polskiej rodziny Madejów.

**Florence Super 8 Motel**  
- Maria Bernatowicz

We Florence zbudowano wielkie więzienie federalne. Dla wygody odwiedzających mała kompania motelowa z Arizony wybudowała w pobliżu więzienia motel spełniający warunki motelu sieciowego. Motel ten pod nazwa River Valley otwarto w 1992



Main Street Florence, pełna sklepów z antykami i przedmiotami kolekcjonerskimi.

domów w górach. Znany z pracowitości i perfekcyjnego wykonawstwa na brak zamówień nie narzeka. A tymczasem rodzina powiększyła się do uroczej czwórki. Siedemnastoletni Billy to utalentowany gracz piłki nożnej. W tym sezonie strzelił osiemnaście goli. Najlepszy wynik we Fremont County. Wygląda na to, że rośnie nam gwiazda! Najstarsza córka wyszła już za mąż i obdarowała dziadków wnukiem - chyba najmłodszych polskich dziadków w Kolorado.

Kolejną miejscowością leżącą w dolinie Arkansas jest Florence. Pod koniec dziewiętnastego wieku był to największy ośrodek przemysłowy Kolorado - złoto, węgiel, ropa naftowa. Dziś Florence nazywają "stanową stolicą antyków". W przeciągu ostatnich dwudziestu lat otwarto tu wiele sklepów z antykami i przedmiotami kolekcjonerskimi. Kilku artystów otworzyło swoje galerie. Przyjeżdżający do Florence mogą zatrzymać się w polskich motelach.

**Florence Riviera Inn**  
- Jan i Halina Dąbrowscy

Dąbrowscy kupili ten motel w 1988



roku. Po pięciu latach prosperowania znalazł się on na bankowej liście moteli na sprzedaż. Został wyszukany i kupiony w 1997 roku przez rodzinę Bugajskich w Chicago. Bugajscy wprowadzili River Valley do sieci Super 8. Kolejna zmiana właścicieli miała miejsce w 2002 roku. Maria Bernatowicz z Denver z panterami kupiła ten motel, a po ich wycofaniu się z biznesu administracją motelu zajmuje się jej syn.



## Profesjonalne porady

# Ekonomiczne

## fakty, statystyki i ciekawostki

Waldek Tadla

### 25 powodów, dla których NIE POWINNIŚCIE przeprowadzać się do Denver

Rok 2014 przyniósł wiele ekonomiczno-gospodarczych zmian, które postawiły miasto Denver w bardzo pozytywnym świetle. Aby nie „przesładzać” początku nowego roku, postanowiłem zebrać negatywne powody dla których nie jest warto przeprowadzać się do naszego stanu. Statystyki te mają za zadanie przede wszystkim nadać bardziej obiektywnej rangi moim komentarzom, a jednocześnie uświadomić czytelnikowi o wszystkich zagrożeniach jakie czyhają na niego w *mile high city*. Odrobna uśmiechu w nowym 2015 roku, oczywiście też nie zaszkodzi:

1. 300 słonecznych dni w roku wymaga stałego mrużenia oczu lub jakże drogiej inwestycji w okulary przeciwsłoneczne i krem z filtrem przeciwsłonecznym.
2. Posiadamy tylko drugą najlepszą drużynę futbolową w kraju. Prawdopodobnie o wiele lepiej będzie przenieść się Seattle?
3. To, że jesteśmy jednym z najszcześniejszych miejsc do życia w kraju, tak naprawdę staje się na dłuższą metę bardzo irytujące.
4. Wszyscy ludzie spokojnego usposobienia, a zwłaszcza ci nieco rozleniwieni mogą się łatwo zrazić życiem w jednym z najbardziej aktywnych miast USA
5. Niewątpliwą uciążliwością jest dostosowanie wszystkich kulinarnych przepisów pieczenia do wysokości mili nad poziomem morza - bo drożdże zachowują się tu zupełnie inaczej.
6. W Kolorado non stop mamy do czynienia z jakże uciążliwą burzą mózgu. Bo w końcu co tu wybrać?



Żyjąc w Denver jest się narażonym na 300 słonecznych dni w roku, co wymaga stałego mrużenia oczu lub jakże drogiej inwestycji w okulary przeciwsłoneczne i krem z filtrem przeciwsłonecznym

Narty czy snowboard? Wspinaczkę czy rower górski? Namiot, motel, a może luksusowy hotel? Nową sztukę teatralną czy koncert symfoniczny? Pierwszoligową koszykówkę, hokej, futbol, bejsbol, piłkę nożną, a może mistrzów USA 2014 - zespół lacrosse? Łono bajecznej przyrody czy prężnie rozwijającego

się miasta? Praca w wielce obcującym „start-up’ie” czy zatrudnienie w ustabilizowanej, dużej korporacji?

7. Ze względu na bardzo suchy klimat musimy dodać w poczet swoich stałych budżetowych wydatków zakup balsamu do ciała i nawilżacza do ust.

8. Prześladowuje nas ta ciągła niemożność przejścia wszystkich turystycznych szlaków, przejechania wszystkich narciarskich tras, odwiedzenia wszystkich górskich miasteczek i skosztowania wszystkich meksykańskich potraw.

9. W Kolorado istnieje dość duża możliwość, że lis i kojot będzie próbował zjeść twojego ukochanego kotka lub pieska na kolacje.

10. Posiadanie pitbulli jest zabronione (a tym pieskiem, lisek nie jest straszny)

11. Zakorkowana I-70, I-70, I-70 i jeszcze raz I-70. O... i jeszcze I-25 też.

12. Zbyt wiele dostępnych ofert pracy staje się wielkim kłopotem. Bo jakże ciężko jest zrezygnować z darmowego zasiłku i porannego leniuchowania.

13. Nasz gubernator na boku, produkuje piwo.

14. Denver zostało wybrane jako najpopularniejsze miasto w kraju, do którego warto jest się przeprowadzić. Jeżeli tu ci nie wyjdzie, to już nic lepszego na całym świecie nie znajdziesz... i właśnie ten stres może cię dobić.

15. Spacer, rowerowe przejażdżki oraz

miejska komunikacja powodują, że twój samochód może się czuć niekochany i odrzucony, a to już jest bardzo nieładnie.

16. Mnogość ślicznie zadbanych, rodzinnych, zielonych dzielnic powoduje istny mętlik w twojej głowie zanim wybierzesz dla siebie tę jedyną. Twoje niezdecydowanie może wprowadzić również agenta nieruchomości w stan psychicznego obłąkania, dlatego może lepiej będzie dla wszystkich jak zostaniesz tam gdzie jesteś?

17. Góry są zdecydowanie zbyt blisko miejskich zabudowań i koszmarnie przysłaniają piękne widoki.

18. Oczywiście zdajesz sobie sprawę, że Gorączka Żłota w Kolorado to już historia?

19. Denver produkuje więcej piwa niż jakiegokolwiek inne miasto w kraju do tego mamy rzadsze powietrze abyś mógł się szybciej upić. Czy zdajesz sobie sprawę jakie mogą być tego oplakane konsekwencje?

20. W górach pada średnio 300 cali śniegu rocznie. Na to potrzeba strasznie dużo łopat do odśnieżania.

21. Pamiętaj, że prawie we wszystkich naszych rzekach, tak naprawdę płynie woda tylko ze stopionego śniegu. Brrrr, długo się w nich nie pokąpiesz.

22. Mamy zbyt dużo powodów aby nas z zazdrością nienawidzić: 53 góry powyżej 14000 stóp każda, 7 drużyn sportowych, 205 miejskich parków, 850 mil tras rowerowych, drugi co do wielkości dystrykt kinowy w kraju, największy amfiteatr pod otwartym niebem w USA, co 72 godziny otwierają się drzwi nowo powstałej firmy, no i oczywiście... zbyt wiele gorzelnii by zliczyć.

23. Jednego dnia - narty, gra w golfa - drugiego - wszystko to jest bezcenne czyli... potwornie drogie!

24. Jest to najlepsze miasto do życia dla wszystkich singli i osób powyżej 60tki, tak więc jeżeli nie mieścisz się w jednej z tych dwóch kategorii, to czy jest to miasto dla ciebie?

25. Tak, kochani wiem, że trudno w to uwierzyć, ale całe Kolorado jest od rana do nocy na maksa zaćpane. I do tego jeszcze - LEGALNIE!!!

R E K L A M A



Waldek Tadla  
Managing Broker

**"Bo Dom jest najważniejszym miejscem na świecie"**

TADLA & TADLA REAL ESTATE GROUP  
Świadczy pełny zakres profesjonalnych usług w dziedzinie wynajmu, kupna i sprzedaży każdej nieruchomości na terenie stanu Kolorado. Ponad 1000 ofert zamieszczonych ekskluzywnie na naszej stronie internetowej:



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

Tel: (720) 935-1965

Fax: (303) 770-1015

# Biuro mecenasa Jurasia Ziankowicza TERAZ PRACUJEMY TAKŻE W DENVER

**Polskojęzyczny adwokat imigracyjny:** wize, zielone karty, imigracja rodzinna, robotnicza, obywatelstwo, obrona przed deportacją, odwołania od decyzji imigracyjnych, aplikacje na azyl, wize oraz zielone karty dla ofiar przestępstw (visa U) i przemocy domowej (VAWA), wize studenckie (F-1, J-1) a także inne sprawy imigracyjne.

**(720) 260-4605**

MÓWIMY PO POLSKU, BIAŁORUSKU,  
UKRAIŃSKU ORAZ PO ROSYJSKU.



2821 S Parker Road, Suite 407  
Aurora, CO 80014

# EUROPA

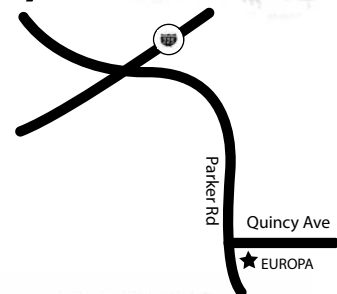
Specjały z Polski, Węgier, Bułgarii, Ukrainy, Rumunii, Rosji, Włoch, Niemiec, Francji....

zapraszamy:

Pon - Sobota: 10.00 - 20.00

Niedziela: 10.00 - 18.00

**(303) 699-1530**



Szeroki wybór m. innymi polskich produktów:  
sery, wędliny,  
pierogi, przetwory,  
codziennie świeżo  
pieczony chleb z Niemiec,  
słodczyce i wiele innych...



**13728 E. Quincy Ave, Aurora, CO 80015**

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



Amber Counseling zostało stworzone z myślą właśnie o Tobie. Dogodne godziny i trzy lokalizacje pozwalają na dużą elastyczność dla osób pracujących. Prywatna, 30 minutowa konsultacja za darmo plus pierwsza sesja z 20% zniżką pozwolą Ci sprawdzić czy terapia jest dla Ciebie. Rodzaje terapii: indywidualna, dla par, oraz grupowa.

Agnieszka Baklazec,  
MA, LPC, LAC, CFI  
Licensed Professional Counselor  
Licensed Addiction Counselor  
Child and Family Investigator  
Colorado Association of Addiction  
Professionals - Secretary

**720-323-6284**

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



**3 dogodne lokalizacje:**

- 2323 S. Troy St. Suite 3-107  
Aurora, CO 80214
- 496 S. Dayton St. Suite 101  
Denver, CO 80247
- 1949 Wadsworth Blvd.  
Lakewood, CO 80214

## MH - INTERNATIONAL Mira Habina

działa od 1980 roku, Lic.# 01825

- Notariusz Publiczny
- Tłumacz Przysięgły
- Rozliczanie podatków (Income Tax)

**MH**

[mirahabina@aol.com](mailto:mirahabina@aol.com)

8760 Skylark Street  
Highlands Ranch, CO 80126

**720-331-2477**

## Polska Grupa AA w Denver

Jeśli naprawdę szczerze chcesz,  
a nie potrafisz przestać pić lub podczas picia  
nie jesteś w stanie kontrolować ilości  
wypijanego alkoholu, to prawdopodobnie  
cierpisz na chorobę - ALKOHOLIZM,  
którą można opanować i całkowicie wyzdrowieć.  
Zapraszamy na nasze spotkanie AA,  
gdzie dowiesz się jak wielu z nas  
już wyzdrowiało i jak także Ty możesz  
pozbyć się tej strasznej choroby.  
Spotkania odbywają się w każdą niedzielę  
o godzinie 8:15 rano pod adresem:

2525 W. Evans Ave. Denver CO 80219

Po więcej informacji dzwoń pod numer:

**303-882-1038** lub 720-231-1586

Pełna anonimowość uczestników jest zachowana!



## Felieton

# Witold-K

(w kącie)



**J**uż od jakiegoś czasu, jak zwykle, kiedy grudzień dobiega końca, mówię sobie - jeszcze jeden rok życia darowany mam za sobą i utyskiwać na złe dni nie wypada. Pozostaje jedynie wdzięczność. W końcu błękitne niebo i słońce doceniamy i chwalimy sobie jedynie dzięki temu, że przemijają szaro-bure i mokre dni.

Niech żyje deszcz. O czym tu pisać? Nazbierało się trochę wspomnień, a i polityczne wydarzenia ostatnich dni w kraju chciałoby się skomentować i tym razem stanąć po stronie amerykańskiej policji i Centralnej Agencji Wywiadowczej (CIA), które lewica stara się kompromitować. Mniejszość społeczeństwa jest rozpuszczona jak dziadowski bicz, nienawistna władzy i prawu, które stoi na przeszkodzie rabunkom. Kasia zapytuje czy mam już gotowy artykuł na styczeń, więc zabrałem się do roboty i w tym miejscu musiałem przerwać...

Pojawia się Waldemar, naczelny redaktor i zabiera mnie do Klubu Polskiego na świętowanie bożonarodzeniowe, połączone z kolacją. To już drugi raz o tej porze roku spędzam chwilę w atmosferze serdecznych ludzi. Jest kupa biegających dzieci, niecierpliwie czekających na przybycie Świętego Mikołaja. Polskie kolędy pomagają trawieniu. Przez półtorej godziny... jestem w Polsce. Przy stole między innymi jest z żoną Grzegorz Malanowski, który na łamach "Życia Kolorado", tak jak ja, wspomina te czasy, których tu, na tej sali nikt nie może pamiętać. Tylko on, trochę młodszy ode mnie i ja. Dwa staruchy narciarstwa alpejskiego, imitujące młodzienczość.

Po tym miłym popołudniu zostaję odwiedzony do domu przez dowcipkującego non stop Waldemara. Dopiero piąta trzydzieści i już tak ciemno. Moim szczerym zamiarem jest powrót do pisania. Jeszcze tylko, pomyślałem, wyrzucę kosz pełen śmieci, gazet, tygodników, niedoczytanych artykułów, bo nudne i ulotek promocyjnych, z których każda obiecuje nam szczęśliwe spotkanie z przedmiotami... bez których, naprawdę, byłoby dużo łatwiej żyć. Zdjąłem palto, wyjąłem z kieszeni telefon komórkowy, zostawiając go na stole pracowni i ponieważ nie było bardzo zimno, w samej marynarce z koszem w obu rękach okrążyłem dom, przeszedłem przez ogród, otwierając drzwiczki doszedłem do mojego śmietnika stojącego na granicy alejki. Nie zdążyłem wysypać śmieci, kosz wyleciał mi z rąk.

Dostałem solidne uderzenie w głowę, które na szczęście tylko przecięło mi brew. Gdybym dostał trochę bardziej z boku, dostałbym w skroń. Myślę, że zostałbym powalony, ograbiony z portfela, pieniędzy i straciłbym mojego Rollexa, który mi towarzyszy już od 36 lat, nigdy się nie spóźnia, czego nie mogę powiedzieć o sobie. Może byłbym skopa-

ny. Uderzenie popchnęło mnie na ścianę garażu oddalonego od mojego ramienia nie więcej niż 20 centymetrów i to mnie uratowało. Oparty prawym ramieniem o garaż, lewą nogą, która już była w powietrzu, kopnąłem z całej siły napastnika w kolano. Przysiadł i zaskomlał jak pies, ale ja niestety w tym momencie dostałem uderzenie w nos od drugiego faceta. To były te sekundy, kiedy człowiek zdaje sobie sprawę, że nie może się bronić. Musi atakować. Chodzi o życie. Moje k... życie. No, a gdyby chodziło o życie mojego syna, w wypadku jego porwania, aby znaleźć go i ocalić, torturowałbym. Nawet gdyby to było przeciwko konstytucyjnemu i etycznemu prawu. Tortura jest nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji i nie tylko ludzkiej. Kot torturuje mysz, z przyjemnością. Życie z nim to tortura, mówi dziewczyna, ale ja go tak kocham. Torturujemy również się sami. Pozostaje jedynie zastanowić się nad skalą tego procederu. Czy mniej, czy więcej? Mamy świętych kościoła biczujących siebie samych. Gdzie jest granica? Granicą jest śmierć.

Wystukuje te literki powoli bo nadgarstek trochę mnie boli. Ten drugi mężczyzna dostał moją prawą ręką w sam środek twarzy i gdyby nie zaczął się cofać, mogłem być go... „niechący” zabić. Wszystko to zdarzyło się tak niespodziewanie i tak szybko. Staram się odtworzyć w mojej pamięci wszystkie następujące po sobie ruchy, w zwolnionym tempie. Nie byłem pewien czy nie ma gdzieś trzeciego, a mój gniew musiał mi dodać siły. Nigdy nie byłem fizycznie silnym, może raczej tylko sprawnym i szybkim... z Siedemdziesiątej Pierwszej Mazowieckiej Drużyny Harcerzy. Napastnicy uciekali w kierunku Czwartej Avenue i patrzyłem tylko chwilę za nimi, bo krew mnie zalewała... lewe oko i trzeba mi było natychmiast polecieć po telefon komórkowy do domu. Ten, którego kopnąłem, uciekając bardzo kulał.

Policja pojawiła się, myślę, po paru minutach. Ledwie zdążyłem zatrzymać krew wyciekającą z brwi, już było pięciu policjantów. Po pierwszych podstawowych pytaniach o rasę, wysokość, wagę itd., dowiedzieli się ode mnie, że napastnicy nie byli biali. Chcieli mnie zabrać do szpitala, ale odmówiłem. Wobec tego wezwali pogotowie z lekarką. Raptem moja galeria była pełna ludzi. Pani doktor bardzo ładna, pełna wdzięku i uśmiechu, zmierzyła mi ciśnienie dwa razy na przestrzeni pół godziny, zapytała ile mam lat i ona też, radziła abym udał się z nią do szpitala.

- Jeśli chodzi o uderzenia w głowę, to nigdy nic nie wiadomo - perorowała.

Powiedziałem jej, że nic mi nie grozi, że Alzheimera już miałem już dwa razy i wychowywałem się w szpitalu psychiatrycznym i raczej poszedłbym z nią na spacer. Zaczęła patrzeć na mnie niezwykle uważnie i

chyba trochę podejrzliwie. Wypuściła spokojnie powietrze dopiero kiedy oznajmiłem, że mój ojciec był w tym szpitalu psychiatrą i dyrektorem przez wiele lat i ja tam nie byłem pacjentem, jedynie mieszkałem. Pytała mnie jaka była moja pierwsza reakcja po uderzeniu, czy straciłem przytomność. Nie, powiedziałem, ale za to, już dziś drugi raz zobaczyłem Świętego Mikołaja. Pytała się jaki mamy dzisiaj rok, *how many quarters represent dollar fifty?* Dokładna data moich narodzin? Przepraszała, że musi takie pytania zadawać. Powiedziałem jej, że właśnie to było moje pierwsze pytanie skierowane do mojej mamy po moim przyjeździe na świat - jaki dziś mamy dzień, mam? Bo, jeżeli poniedziałek, to nie chcę i włączę z powrotem. Poczekam do piątku. Ja z kolei przeprosiłem ją za moje głupie odpowiedzi. Powinienem do niej telefonować gdybym odczuwał zawroty głowy i nudności, oznajmiła. To z kolei nie bardzo mnie się podobało i powiedziałem, że zadzwonię pod warunkiem, że będę bardzo zdrowy i gotowy na wszystko. Mam nadzieję, że nie dostane wezwania do sądu. Policjanci byli raczej rozbawieni, a Mikołaj z takimi jajami powinien być pojawić się na Wielkanoc. Przy okazji muszę nadmienić, że mój najstarszy syn ma na drugie imię Mikołaj i właśnie skończył 60 lat. Na pierwsze ma Paweł i nie jest święty. Ta jak ja. Ile to ja właściwie mam tych dzieci?

To uderzenie w głowę musiało jednak zrobić swoje.

Dwa dni później. Czytam książkę grubą i ciężką jak cegła. Otwieram ją po wejściu do łóżka i już od paru dni kończy się tak samo. Czytając, nie mogę jej odłożyć. Zasypiam dopiero koło czwartej rano, a ponieważ wstaję około dziewiątej, więc w ciągu dnia przychodzi moment, na ogół około czwartej trzydzieści po południu, kiedy pozycja horyzontalna staje się marzeniem, z którym muszę walczyć i iść do Starbacksa na mocne doppio, albo quadrato duppio. Tak to nazwałem i dziewczyny w kawiarni już po moim wyglądzie wiedzą o co mi chodzi i co mi potrzeba. Na półce stoi mała filiżanka, moja, gdyż odmawiam picia mocnej kawy z plastikowego pojemnika. Pamiętam, że za dawnych lat, był w Polsce ludowej ambasador fiński, któremu tak spodobano się fonetycznie słowo filiżanka, że takim imieniem nazwał swoją nowo narodzoną córeczkę. Oczywiście drugim wyjściem jest poddać się, położyć i po trzydziestu sekundach oglądania wiadomości w telewizji odpłynąć do świata totalnego surrealizmu, to znaczy śnić. Czy tak będzie po śmierci, co obiecują religie? Dobrze by było.

Parę dni temu śniła mi się Pani Małgorzata Cup, konsul od spraw kultury w Los Angeles. Śniła mi się prawdopodobnie dlatego, że otrzymałem wiadomość o jej odejściu z konsulatu. We śnie starałem się ją przekonać aby

nie odchodziła. Tłumaczyłem, że takich polskich patriotów jak ona nasz kraj potrzebuje, zwłaszcza na stanowiskach, które reprezentują naszą kulturę i historię. Pani Małgorzata jednak stała na stanowisku, że jako matka musi się zajmować swoimi (!) bliźniakami. Pomyśleć, czego to senne omamy nie wymyślą... w Kolorado. Zapytałem, czy mnie przedstawi swojemu mężowi. Nie dziś, powiedziała, mąż poszedł na ryby. Znalazłem się raptem z Panią Małgorzatą na moło w Malibu i potem nagle sen spowiła mgła.

Ta książka to "Devils' Alliance", autor Roger Moorhouse, 2014. Dobrze by było aby każdy lewicowy aktywista amerykański miał odwagę i cierpliwość ją przeczytać. To historia Paktu o Nieagresji pomiędzy Niemcami Hitlera i Związkiem Sowieckim Stalina. Generalnie rzecz biorąc to właściwie każdy Polak wie o co chodzi. Niestety powierzchowność naszej wiedzy na ten temat jest dla nas niebezpieczna. Chodzi o to, że dokładna analiza tego co się stało w latach trzydziestych i czterdziestych, może nam pomóc uniknąć w przyszłości tragedii, powtórki historycznej i tym razem całkowitego unicestwienia naszego narodu. Zmiany polityczne na świecie następują po sobie z niespotykanym dotąd przyspieszeniem, a raptownie mnożąca się multiplikacja konfliktów umniejsza przewidywalność tego co może się zdarzyć.

Unia zaistniała i przyniosła wiele dobrego do Polski, ale jednocześnie uczyniła z Polski korytarz, który pomoże naszym sąsiadom maszerować tam i z powrotem, wynaradawiać nasz kraj, wchłonać, lub zniszczyć wszystko co było najlepsze; naszą kulturę. Nasi sąsiedzi, jestem przekonany, zadbają o zdrowie ich własnych nacjonalizmów, a będąc ekonomicznie dużo silniejsi, będą dyktować zmiany w korytarzu. Powołując się hipokrytycznie na internacjonalizm Europejski, na europejską lojalność. Ot na taki kapitalistyczny, europejski Komintern.

Obawiam się, że jeżeli w Polsce nie nastąpią zmiany w mentalności politycznej, będzie źle. Patriotyzm, zamiast być propagowanym jest wykiwany i niszczone. Szkolenie historii narodowej umniejszane. Idee chrześcijaństwa i idealizm, który za sobą niosą jest przedstawiany wulgarnie przez ekstremistów lewicy. Kościół z drugiej strony, swoim upartym zaściankowym konserwatyzmem dostarcza amunicji tym, którzy chcą ten idealizm zniszczyć. Świat idzie do przodu i nikt tego procesu nie powstrzyma. Filozoficzno-etyczne zmiany na świecie wsparte odkryciami naukowymi, powinny znaleźć odniesienie w życiu duchowym narodu. Nie mniej adoptując zmiany, odrzucając głupi konserwatyzm, zachowajmy polskość, walczmy z uporem o to aby dziecko nie zostało wylane razem z kąpielą.

## Pamiętnik Adama Lizakowskiego

# Zapiski znad Zatoki San Francisco



Adam Lizakowski, odcinek 47

23 kwietnia 1984

Przez cały weekend zawzięcie wertowałem książki Juana i nawet zapaliłem się do anarchizmu, nie na tyle by zostać anarchistą, ale na tyle by zgodzić się – do pewnego stopnia - z panem Michaeliem Bookchinem, Amerykaninem, który twierdzi w swojej książce pod tytułem "On Spontaneity and Organization", że anarchia może dokonać się sama w sobie bez tradycyjnych środków obalania władzy, mianowicie na etapie wysoko rozwiniętych krajów już się dokonuje, ponieważ system menadżerski w wielkich koncernach przemysłowych już zastępuje władzę, której tak bardzo starzy anarchiści nie lubią. Ciekawe - jeśli dobrze zrozumiałem za za jakieś 20 lat Ameryka upadnie, a w chwili obecnej już się sypie jak babka pisakowa.

Rzecz jednak była w tym, że ja miałem napisać coś o "Solidarności" i nie znalazłem odpowiedzi na nurtujące mnie pytania. Na przykład czy ruch społeczny "Solidarności" można porównać z anarchią? Czy w ogóle wypada mi myśleć o "Solidarności" w ten sposób? Anarchizacja to rodzaj postawy czy poglądu, w którym lekceważy się właściwie wszystko: tradycję, religię, władzę, cały aparat zarządzenia (polityczny). Czy komunistów można uznać za władzę w Polsce? Wielu tutaj na pewno zaoponowałoby, ale komuniści są władzą w Polsce i reprezentują władzę sowiecką. Lekceważenie ich przez "Solidarność" to dla mnie rzecz bardzo ważna i najnormalniejsza w świecie. Tak bym to określił, ale czy Juan i jego koledzy będą w stanie to zrozumieć? Oni już postawili znak równości pomiędzy anarchizmem a "Solidarnością", ponieważ wizja wolnej Polski, samorządność i sprawiedliwość to główne hasła solidarnościowców. A bez samorządności nie może być wolności, czyli trzeba obalić władzę. Te hasła odczytywane są jako ideologia anarchistyczna, jest to podstawa anarchii, właśnie takie hasła głoszą anarchiści.

Dla mnie odrzucanie komunizmu rosyjskiego, a zarazem i polskiego to żadna anarchia, czy sprzeciwianie się władzy, tylko egzystencjalne potrzeby narodu polskiego: wybicie się na niepodległość. Dla mnie wolna Polska to coś więcej niż założenia ideologii anarchistycznej, a strajki i chaos w drugiej połowie roku 1981 - to żaden przejaw anarchii, ale wręcz przeciwnie, zdrowy odruch społeczeństwa w walce z czerwonymi. Innej przecież metody walki nie było.

Tak mniej więcej pisałem do kolegów anarchistów, wypominając im przy okazji, że gdyby znali lepiej sytuację geopolityczną Polski i Europy wschodniej, gdyby czytali historię jej, (a nie czyjeś tam intelektualne wywody "co

by było gdyby było"), łatwiej byłoby im odczytywać znaki robione przez Wschodnioeuropejczyków. Nie stawiałiby znaków równości pomiędzy walką o wolność połowy Europy a anarchią. Natomiast całą pracę zakończyłem stwierdzeniem, że gdyby musieli stać pięć godzin w kolejkach za chlebem, smalcem (napisałem margaryną, ale na myśli miałem smalec, bo Amerykanie nie znają smalcu) mlekiem, itp. to ich miłość ich do Ameryki płonęłaby większym płomieniem. Aby udowodnić im, że Ameryka też mnie nie rozpieszcza pozwoliłem sobie dodać mały, ale wymowny wiersz pt. "Reagan".

**Reagan**

**czytałem o ludziach którzy  
gdy kończą jeść śniadanie  
są o kilka milionów bogatsi  
niż wtedy gdy jeść zaczęli  
a ja przy moim śniadaniu  
śpiewam radośnie pierwszą kromką  
chleba  
łykiem herbaty  
margaryną dwoma jajkami na twardo  
śpiewam  
i dziękuję bogu za pokarm  
śpiewam  
i dziękuję Reaganowi za zapomogę  
śpiewam i dziękuję  
że jestem najedzony  
i o kilka centów biedniejszy**

W swojej poezji nie byłem zachwycony dołą emigranta i Ameryką. Nie tak sobie wyobrażałem swoje życie tutaj. Teraz nawet już nie pamiętam, jak sobie je wyobrażałem, ale w swoim przemówieniu nie chciałem pisać źle o Ameryce. Po prostu, jako nowemu emigrantowi nie wypadało pisać źle, ponieważ jeśli jest mi aż tak źle, to dlaczego nie wracam do rajku komunistycznego? Nie pisałem też nie dlatego, że jestem człowiekiem o dwóch obliczach, ale dlatego, że mit o Ameryce jest wielki w tej części Europy skąd pochodzę. Ameryka - symbol i nadzieja, symbol prawdziwego rajku na ziemi. "Co bym o Ameryce nie powiedział, zawsze będę miał dla niej szacunek, zawsze znajdzie się ktoś nad Wisłą czy Wełtawą i będzie chciał tutaj być, pomieszkać, zobaczyć, pocierpieć jako emigrant, stać w kolejce za chlebem dla bezrobotnych. My, Polacy myślimy o Ameryce w jakiś romantyczny sposób. Myślimy, że Ameryka to taka matka, która obroni nas przed wszelkim złem. Dlatego nie mogłem pisać źle o Ameryce, chociaż w poezji nie szczędziłem jej gorzkich słów, i jedynie poezja była dla mnie taką furtką, przez którą wychodziłem na swój "ogród cierpień".

28 kwietnia 1984

Skończyłem pisać wypracowanie o "Solidarności" i anarchizmie, oddałem Juanowi książki. Niektóre z nich były

w języku francuskim, na przykład Juayan "L'anarchie et la societe contemporaine", czyli "Anarchia a współczesne społeczeństwo". Nie wiem dlaczego Juan mi je dał, przecież wiedział, że ja nie znam na tyle francuskiego, aby zrozumieć idee anarchistów. Po polsku ich nie rozumiem, a co dopiero i obcych językach. Wygląda na to, że on zna. Teraz, gdy to co trzeba przeczytałem i napisałem tak jak uważałem, że powinienem napisać zamiast poczuć ulgę naszyły mnie takie wielkie wątpliwości i obawy czy aby dobrze wszystko odczytałem i zrozumiałem, że przez moment chciałem wszystko wyrzucić do kosza na śmieci i o całej sprawie zapomnieć.

4 maja br., w piątek odbędzie się mój odczyt, na który z wielką niecierpliwością czekam, chociaż już teraz jestem zdenerwowany i zdałem sobie sprawę, że nie powinienem tego robić. Ale raz kozie śmierć. Juan wyraźnie powiedział, że będę musiał sam sobie pomóc, czyli przeczytać po angielsku to, co napisałem po polsku. Tłumaczenie jest już prawie gotowe, brzmi po angielsku świetnie i jestem z niego bardzo zadowolony. Przekrytać po angielsku to nie jest wielki strach, ale tak, aby wszyscy mnie zrozumieli to dopiero jest trudność. Zanim jednak to nastąpi, postanowiliśmy, że Juan przeczyta moje przemówienie na głos, a ja nagram go na taśmę magnetofonową i tak długo będę czytał do taśmy, aż złapię dokładnie wymowę angielską.

10 maja 1984

"Szczujmy ludzkie poglądy nawet jeśli są one anarchistyczne," tak mogę w skrócie powiedzieć o moim spotkaniu z anarchistami na uniwersytecie w San Francisco. Spotkanie było udane, przyszło około dwudziestu osób, przeważnie młodzi ludzie. Dokładnie jeszcze nie wiem, jakie wywarłem na zebranych wrażenie, ale czuję, że nie w smak było tym anarchistom oklaskiwanie moich poglądów, które, niestety, były tak różne od ich poglądów. Anarchia to wymysł świata kapitalistycznego. W komunizmie anarchia to masowe udawanie się do lekarza po zwolnienia z pracy. Czy oni mogli to zrozumieć? Chyba nie. Nawet nie wiedzą, co to znaczy iść do lekarza po zwolnienie lekarskie. Tutaj w Ameryce chyba takiego pojęcia zupełnie nie ma. Skąd to wiem? To się czuje. Najważniejszą częścią mojego wystąpienia (dla mnie) było przeczytanie trzech wierszy z tomiku. Wywarły one na nich większe wrażenie niż całe moje czytanie i tłumaczenie czegoś, o czym nie mają zielonego pojęcia. Przekrytałem wiersze pt. "czasem spotkam Amerykanina", "Reagan", oraz "nie było zimy tego roku".

nie było zimy tego roku

nie było zimy tego roku  
ani odlotów bocianów do ciepłych krajów

nie było zapachów świątecznych ciast w kuchni

ani długich kolejek po karpia  
a trzech króli widziano na plaży w San Francisco

nie było zimy tego roku  
i nawet tzy kolegi inżyniera

nie powstrzymały czasu  
którymi odmierzał

dzieciństwo

młodość

lata średnie

och ... stara bida westchnął

mamy nowy rok 1983

Wiersze podobały się, sprzedałem nawet pięć tomików, głównemu prowadzącemu podarowałem jeden egzemplarz, dla biblioteki anarchistów. Były pytania typu: "Czy w Polsce są podatki?". Moja odpowiedź, że nie ma wywołała u nich jakiś bliżej nie rozumiały dla mnie entuzjazm. Spoglądali na siebie, jakby nie dowierzali swoim własnym uszom i szukali potwierdzenia moich słów. To już może być dowodem na to jak dużo wiedzę o komunizmie. Na pytanie o możliwość wyjazdu z Polski do jakiegokolwiek kraju kapitalistycznego odpowiedziałem im przecząco, co bardzo zdziwiło ich. Nikt nie może mieć paszportu w domu, pod poduszką? Gdy powiedziałem im, że para jeansów, kurtka jeansowa kosztuje miesięczny zarobek, szemrali z niedowierzaniem. Na mieszkanie czeka się 25 lat choć na telefon trochę krócej.

Po ich twarzach zauważyłem, że miny im posmutniały. Jeden ze słuchaczy zarzucił mi celowe szkalowanie systemu, w którym szkoły i opieka lekarska są za darmo. Anarchista zapomniiał dodać, że opieka państwa jest za daleko posunięta i dlatego naród jest nieszczęśliwy i każdy marzy o tym, aby jak najszybciej wyrwać się spod tej opieki. I w tym momencie nasz anarchizm schodzi się z ich anarchizmem. Nie chcemy mieć władzy, która nas nie reprezentuje, która jest władzą w rękach uprzywilejowanych. Jeśli nie udało mi się zebrać wszystkich informacji, które chciałem przekazać w moim eseju o "Solidarności", to na pewno doskonałym "deserem" była sesja odpowiedzi i pytania, która uzupełniła to, czego wcześniej nie powiedziałem. Miłym akcentem było zrobienie zrzutki pieniężnej po moim odczycie wśród zebranych anarchistów. W sumie zebrali prawie 60 dolarów. Świadczy to o tym, że chłopcy wiedzą w jakim świecie żyją i że za ludzką pracę trzeba zapłacić. Materializm znów był górą - nad ideaми. Dodam, że mój angielski okazał się powszechnie zrozumiały. Więc oplaca się siedzieć w szkole. Ten występ był pierwszym namacalnym dowodem, że warto było poświęcać się nauce.

## Polska Agencja Prasowa

# Z czym zmagają się szkoły polonijne

Beata Kołodziej, Polska Agencja Prasowa



PAP / Wojciech Pacewicz

Szkoły polonijne borykają się z brakiem odpowiednich podręczników, ale to tylko otwiera listę problemów, które sprawiają, że edukacja ojczysta za granicą jest prawdziwym wyzwaniem - mówi PAP prof. Dorota Praszalowicz z Instytutu Amerykanistyki i Studiów Polonijnych Uniwersytetu Jagiellońskiego

Jak wyjaśnia profesor, listę problemów otwiera brak spójnego systemu szkolnictwa polskiego za granicą i brak analiz dotyczących oświaty polonijnej. - Szkoły polskie są na ogół prowadzone z inicjatywy oddolnej. Każdy prowadzi szkołę, jak chce i jak umie. Stąd bierze się autonomia poszczególnych placówek. Z tego powodu trudno oszacować, ile dzieci i młodzieży polskiej uczy się przedmiotów ojczystych (język polski, literatura, historia, geografia, często religia) poza granicami Polski. Gdyby wszystko było sterowane odgórnie, choćby przez MEN, to łatwiej byłoby ogarnąć sytuację - zwraca uwagę.

Gdzie się uczą młodzi Polacy? Korzystają głównie ze szkół społecznych, zakładanych i prowadzonych przez samych migrantów. Znacznie mniej jest szkół finansowanych przez władze Polski, czyli Szkolnych Punktów Konsultacyjnych, które podlegają Ministerstwu Edukacji Narodowej.

Nauczaniem w szkołach polonijnych może być objętych ok. 90 tys. uczniów

(z czego 15 tys. uczęszcza do szkół finansowanych przez państwo polskie) i - jak powiedziała profesor - stanowią oni prawdopodobnie tylko 10 proc. dzieci i młodzieży polskiej za granicą. Najlepsza jest sytuacja w Wielkiej Brytanii, gdzie około jednej czwartej polskich dzieci chodzi do sobotnich szkół i uczy się przedmiotów ojczystych. Także tam zarejestrowanych jest najwięcej takich placówek (ponad 110), dość dużo jest ich też w Niemczech (ok. 50). W sumie w bazie internetowej prowadzonej przez Ośrodek Rozwoju Polskiej Edukacji za Granicą zarejestrowanych jest 336 szkół (2013), ale funkcjonują też takie, które się nie zarejestrowały.

Szkoły prowadzą nauczanie uzupełniające i zwykle działają w sobotę lub w godzinach popołudniowych (raz lub dwa razy w tygodniu). Ich kadra - jak mówi profesor - na ogół ma wysokie kwalifikacje. - Nie ma właściwie problemu z brakiem nauczycieli. Wielu dobrze wykształconych Polaków na co dzień pracuje za granicą poniżej swoich kwalifikacji. Z przyjemnością zatem zgłaszają się jako wolontariusze do sobotniej szkoły polonijnej. Ich wynagrodzenie jest symboliczne i pokrywa jedynie koszty dojazdu do szkoły i skromnego posiłku. Przykładowo w jednej ze szkół w Wielkiej Brytanii nauczyciel przedmiotów ojczystych dostaje za sobotę 20-30 funtów, podczas gdy woźny otrzymuje za przebywanie w szkole w tym czasie 60 funtów - dla niego są to po prostu nadgodziny - opisuje Praszalowicz.

W przypadku dzieci urodzonych już za granicą, pochodzących z małżeństw mieszanych, lub potomków dawnych imigrantów, w coraz większym stopniu potrzebne są programy nauczania języka polskiego jako drugiego, czyli języka odziedziczonego. I tu szczególnie ważne - zauważa profesor - by państwo polskie

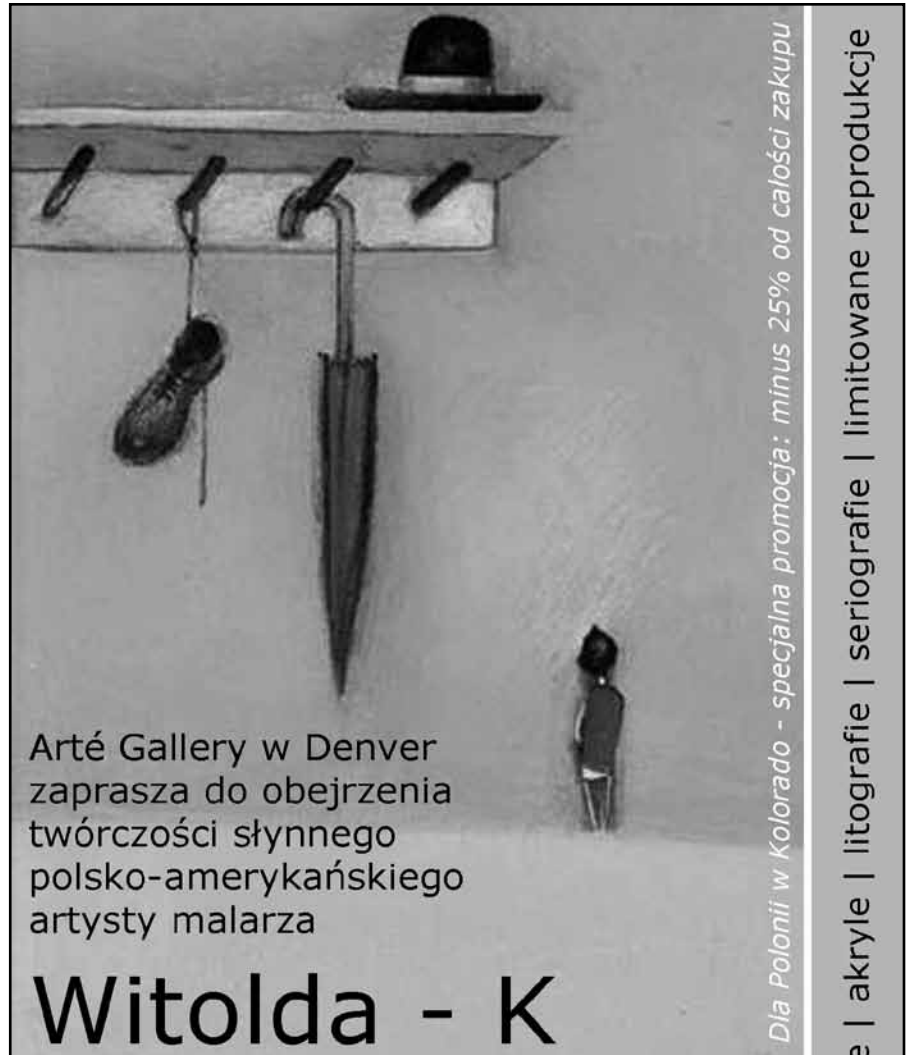
kładło nacisk na kształcenie nauczycieli dla szkół polskich za granicą poprzez specjalistyczne studia na uczelniach krajowych i zagranicznych. Potrzebne jest także doskonalenie zawodowe nauczycieli uwzględniające, oprócz metod nauczania, także tematykę edukacji międzykulturowej oraz dwujęzyczności.

Poważnym problemem szkół polonijnych jest brak podręczników. - Nie ma żadnej serii podręczników układających się w logiczną całość. Nauczyciele często wykorzystują zatem podręczniki, które są przeznaczone dla szkół krajowych. Jednak te pisane są dla szkół ogólnych, w których zajęcia odbywają się przez pięć dni w tygodniu. Materiału w nich zawartego nie da się zmieścić w czasie nauczania szkoły sobotniej. Ponadto książki, przewidziane dla szkół za granicą, nie uwzględniają trudności, jakie mają z językiem polskim mali migranci - wyjaśnia prof. Praszalowicz. I apeluje o pomoc państwa w przygotowaniu całych serii podręczników dla wszystkich grup wiekowych - od przedszkola do matury - oraz dla różnych poziomów znajomości języka. Przykładem podręczników, które powinny stać się początkiem takich serii, są - wskazuje Praszalowicz - prace Agnieszki Rabej: „Lubię polski! Podręcznik do nauki języka polskiego jako drugiego dla dzieci” oraz Magdaleny Szelc-Mays: „Piszę na A”.

Wyzwań jest więcej. Zadaniem polonijnej szkoły musi być nie tylko przekazanie dziecku znajomości języka i kultury polskiej, aby czuło ono związek z krajem rodziców, dziadków, ale i pomoc w integracji ze społeczeństwem przyjmującym. - Często rodzic nie posyła dziecka do polskiej szkoły, ponieważ boi się „gettoizacji” - tego, że szkoła zamknie dziecko drogę do integracji z rówieśnikami w nowym kraju - zauważa profesor.

Dodatkowe obawy wynikają z misji, którą przyjmowały na siebie w przeszłości wszelkie instytucje stworzone w diasporze i skierowane przeciw procesom integracji ze społeczeństwem przyjmującym. W dobie poważnego zagrożenia kultury polskiej, jaką niosły ze sobą zabory, wojny oraz ucisk komunistyczny, walka o podtrzymanie ciągłości kulturowej na obczyźnie wiązała się z lękiem przed nadmiernym wchodzeniem w nowe otoczenie. Dziś - mówi profesor - gdy tamte obawy są nieaktualne, integrację migrantów należy traktować jako proces naturalny, który w niczym nie zagraża poczuciu związku z krajem pochodzenia. Z badań migracyjnych wynika wręcz, że migranci wchodzą w nowe społeczeństwo poprzez własne struktury, wśród których ważne miejsce zajmuje szkoła przedmiotów ojezycznych.

### REKLAMA



Arté Gallery w Denver zaprasza do obejrzenia twórczości słynnego polsko-amerykańskiego artysty malarza

## Witolda - K

Cherry Creek przy 329 Detroit Street, Denver, CO 80206

Info: Edite: 303.990.2126

edite.lejniece@gmail.com

303.393.8734

www.witoldk.com

Dla Polonii w Kolorado - specjalna promocja: minus 25% od całości zakupu

obrazy olejne | akryle | litografie | serigrafie | limitowane reprodukcje

## PRACE STOLARSKIE

- Odnawianie,  
instalowanie mebli kuchennych
- Malowanie pomieszczeń  
i bejcowanie drewnianych powierzchni
- Instalowanie drzwi  
i listw wykończeniowych

Wojtek: 973-445-3282



czy wiesz, że:

u nas zawsze jest  
miejsce dla  
Twojej Reklamy:  
zadzwoń już dziś:  
720-933-8819

# BQ

## BEST QUALITY Auto Repair & Body

30 lat doświadczenia  
na amerykańskim rynku

Gabi Twój samochód Ci naprawi

Szybko i solidnie, w dostępnej cenie:

- BLACHARKA - LAKIEROWANIE
- MECHANIKA

Gabriel Zieliński  
direct: 303.974.7095  
cell: 303.668.4213  
803 Wadsworth Blvd.  
Lakewood CO 80214

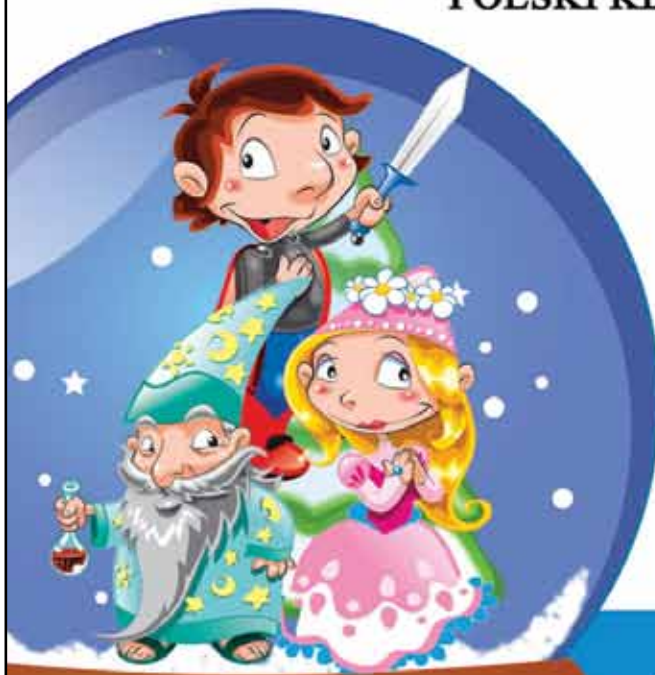


RADA RODZIELSKA  
PRZY POLSKIEJ SZKOLE  
W DENVER  
ZAPRASZA WSZYSTKIE  
DZIECI I RODZICÓW NA

# BAL KARNAWALOWY

24 STYCZNIA 2015  
1PM-6PM

POLSKI KLUB W DENVER 3121 ALAMEDA AVE.



BAL 2015

## W Programie:

**TADAM!**  
TEATR KUKIEŁKOWY  
prezentuje :  
"Jaś i Małgosia"  
oraz gościnnie dzieci z klasy "o"  
pod opieką Pani Lucyna Campo  
w przedstawieniu  
"Trzy Świnki"

- \*Konkurs Talentów
- \*Gry i zabawy dla dzieci
- \*Poczęstunek
- \*DJ Krzysiek
- \*Loteria

## BILETY

w cenie \$5 za osobę. Bilety do nabycia w bibliotece szkolnej lub przy wejściu  
( Dzieci z opłaconą skadką na Komitet Rodzicielski WSTĘP WOLNY)

Po więcej informacji proszę dzwonić : Kasia Fedorowicz 720-334-4632

Zgłoszenia na KONKURS TALENTÓW DO 21 STYCZNIA 2015  
proszę kierować na adres rogalmail@gmail.com lub do Biblioteki Szkolnej

SPONSORZY:



POLISH CLUB OF DENVER

## Polski Kościół w Denver



### Z życia Parafii świętego Józefa

ks. Marek Cieśla TChr

**W**eszliśmy w kolejny rok. W naszym ludzkim kalendarzu jest to już 2015 rok od Narodzenia Chrystusa. Czasem używamy pochodzących z języka łacińskiego słów Rok Pański (Anno Domini). Z okazji Nowego Roku nadal składamy sobie życzenia i z nadzieją wpatrujemy się w nadchodzące dni.

W niektórych rodzinach praktykuje się rozmowy rodzinne na temat przyszłości. W pewnej rodzinie na pytanie ojca:

- „Kim chcesz być gdy dorośniesz?”
- dzieci odpowiadały:
- strażakiem,
- nauczycielką,
- lekarzem,
- księdzem,
- Najmłodszy syn milczał. Do niego zwrócił się ojciec:
- Jasiu a ty kim chcesz być?
- Ja chce być możliwym.
- Jak to, możliwym?
- Bo mama ciągle mi powtarza, że na razie jestem niemożliwym...

Uśmiechnąć się możemy czytając taki dialog. Jednak chodzę już po tej ziemi wiele lat i jedną z moich modlitw, którą polecam wszystkim jest westchnienie: „Boże uczyni mnie możliwym do znie-



Pokłon Trzech Mędrców - fragment z Oltarza Wita Stwosza z bazyliki NMP w Krakowie. Nastawa oltarzowa została wykonana w latach 1477-1489 przez przybyłego z Norymbergi rzeźbiarza Wita Stwosza (ok. 1448-1533) i jego krakowski warsztat.

sienia przez innych”. Oczywiście jest to bardzo minimalistyczne podejście do życia i talentów jakie Bóg złożył w nasze ręce. Pełniejsze jest przypominanie sobie, że każdy ochrzczony ma zadanie: „Aby być dla bliźniego jak Jezus....”

W naszym emigracyjnym życiu pielęgnujemy tradycje przodków ze szczególnym umiłowaniem. W okresie Bożego Narodzenia i Nowego Roku taką tradycją jest kolęda, czyli Odwiedziny Duszpasterskie. Zapraszamy kapłana do wspólnej modlitwy w naszych domach, do błogosławienia naszych domów i rodzin. Nie jest to wizyta towarzyska, a tematy poruszane dotyczą rodziny, parafii i życia duchowego. Jednym z ważnych pytań stawianych przez duszpasterzy jest: „jakie są państwa oczekiwania w stosunku do parafii, kapłanów, czego państwo oczekujecie od kościoła?”

Wspaniale jest gdy za tym pytaniem idzie następne: „Jak możemy pomóc w parafii?” W kościele świętego Józefa w Denver wyraźnie widać troskę jaką wszyscy wkładamy w naszą Wspólnotę parafialną i polonijną. Za to wszystkim serdecznie dziękuję. Jeśli chcecie państwo odwiedzin kolędowych i modlitwy kapłana w waszym domu, prosimy o kontakt z nami, Waszymi duszpasterzami.

Na czas Odwiedzin Duszpasterskich i na cały rok 2015 niech Bóg nam błogosławi. Szczęść Boże.

#### W najbliższym czasie w Parafii

- 1 stycznia - Nowy Rok - Msze święte w porządku niedzielnym.
- 2 stycznia - Pierwszy Piątek Miesiąca:  
18:00 – Adoracja Najświętszego Sakramentu, Spowiedź święta, nabożeństwo pierwszo-piątkowe.  
19:00 – Msza święta
- 4 stycznia - niedziela, Święto Trzech Króli.  
Po Mszy św. dziecięcej o 10:30 – w Kafeterii – Oplątek Parafialny.
- 7 stycznia - środa - Wypominki Roczne – godzina 19:00
- 8 stycznia - spotkanie Seniorów od 11:00 – /spotkanie wyjazdowe/
- 11 stycznia - niedziela, Koronka do Bożego Miłosierdzia.
- Jasełka Szkoły Polskiej w kościele /po mszy św.10:30/
- 17 stycznia - sobota g. 19:45 - Film w kafeterii: „Czwarta Dziełnica”
- 1 lutego - niedziela – Seniorzy zapraszają na FESTIWAL ZUP – w Kafeterii

Niedzielne Msze św. w kościele św. Józefa:  
Sobota:  
17:00 – w j. angielskim  
18:30 – w j. Polskim  
Niedziela:  
8:00 – w j. Angielskim  
10:30 – w j. polskim  
12:30 – w j. polskim  
19:00 – w j. polskim /młodzieżowa/

### Rycerze Kolumba



Sebastian Gadzina

**R**ycerzom Kolumba przy parafii Św. Józefa w Denver Advent minął w duchu modlitwy i przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia. 10 grudnia nasi bracia poprowadzili nabożeństwo adwentowe w intencji obrony życia, brali udział w porannych i wieczornych roratach. Zbudowali także stajenkę betlejemską na zewnątrz kościoła.



Rycerze Kolumba z Ks. Janem Muchą, który w grudniu obchodził 60-lecie kapłaństwa.

21 grudnia w naszej parafii mieliśmy uroczystość 60-lecia kapłaństwa Ks. Jana Muchy, który w naszej parafii

służył przez 40 lat. Z tej okazji również bracia Rycerze usłużyli swoją pomocą przy Mszy Św. i w kafeterii. Księdzu

Janowi składamy najlepsze życzenia z okazji tak pięknej rocznicy kapłaństwa.

Młodzieży przypominamy, że 18 stycznia 2015 jest termin oddania przez młodzież pracy (Essay Contest) na temat „Znaczenie Wolności Religijnej”. Esej ma być napisany w języku angielskim, ponieważ jest to program Stanowy i będzie oceniany przez angielskojęzyczny komitet. Pragniemy, aby jak największa liczba młodzieży z naszej parafii wzięła udział w tym konkursie.

Niech nadchodzący Nowy Rok z pomocą Narodzonego Jezusa otworzy nasze serca na bliźnich.





# Fotogaleria

## Święta w Polskiej Szkole w Denver

Zdjęcia: Kinga Rogalska



## Kalejdoskop Polonijny

# Polskie święta w Utah

Tomasz Zola



6 go grudnia wczesnym popołudniem do polskich dzieci w Utah przyszedł Święty Mikołaj. Na miejsce spotkania wybrał bibliotekę publiczną w Draper gdzie oczekiwało go ponad czterdzieści naszych spragnionych tego spotkania dzieci. Były i te starsze i te całkiem małe. Mikołaj zrobił wrażenie nawet na tych, które mają wątpliwości co do jego istnienia. Tradycyjnie dzieci przed spotkaniem ze Świętym Mikołajem robiły dekoracje i ozdoby choinkowe, miały też okazję pobawić się w gry prowadzone przez Eliasza Misztelę. Jak już choinka była gotowa Mikołaj wszedł z pełnym workiem i każdy miał okazję porozmawiać z nim choć przez chwilę. Prezenty trafiły

w gusta dzieci, szczęśliwie obiecały czekać na następne spotkanie już za rok. Dziękujemy zarządowi Razem Utah za wspianą imprezę a Jankowi Skorutowi za mikołajowanie!

Razem Utah i ksiądz Andrzej Skrzypiec od lat organizują opłatek dla Polonii często łączony z Jasełkami. W tym roku w niedzielę po polskiej mszy 21-go grudnia zamiast Jasełek mieliśmy przygotowany przez panią Monikę Wilcox program oparty na polskich kolędach. Polskie dzieci śpiewały, recytowały i grały najpiękniejsze polskie kolędy. Na scenę wszedł też ksiądz Andrzej z niżej podpisanym by odśpiewać "Dzisiaj w Betlejem". Gwoździem programu było wykonanie kolędy "Cicha noc" przez



kwartet tenorów przy akompaniamentie fortepianowym Marka McGill'a. Wszyscy czterej panowie są Amerykanami, trzech ma żony Polki a jeden polską babcie. Kolędę śpiewali oczywiście po polsku i to jak! Po programie prezes Razem Utah Darek Cykalewicz i zastępca Andrzej Skorut wręczyli ozdobne podziękowania tym (a było ich

na szczęście wielu), którzy w minionym roku w szczególności zasłużyli się dla naszej społeczności. Wszystkim im dziękujemy i liczymy na dalszy ciąg. Potem był potluck, okazja do rozmowy i złożenia sobie życzeń. Redakcji i czytelnikom Życia Kolorado przesyłam z Utah serdeczne życzenia pomyślności w Nowym Roku!



## Odeszli Krauze i Barańczak



Krzysztof Krauze reżyser i scenarzysta filmowy. Był wielokrotnie nagradzany na polskich i zagranicznych festiwalach. Miał 61 lat. W 2006 roku lekarze zdiagnozowali u niego raka prostaty.

Urodził się 2 kwietnia 1953 w Warszawie, zmarł 24 grudnia 2014 tamże. Reżyser miał w dorobku wiele filmów dokumentalnych i fabularnych. Nakręcił m.in. „Gry uliczne”, „Dług”, „Mój Nikifor”, „Plac Zbawiciela” i „Papuszę”.

Dwukrotnie otrzymał Złote Lwy na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych, za filmy Dług i Plac Zbawiciela. Dzięki tym samym filmom czterokrotnie zdobył Orty, dwa razy za najlepszy film i dwa razy za reżyserię. Innym wielokrotnie nagradzonym filmem w dorobku Krauze jest Mój Nikifor, za który on sam jednak nie otrzymał znaczących indywidualnych wyróżnień. W 1997 roku został uznany przez redakcję dziennika „Życie” za „Człowieka Roku”.

Odnaczony został Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski (17 stycznia 2011, wręczony 3 maja 2011 na Zamku Królewskim w Warszawie).

- Krzysztof Krauze należał do tych artystów, którzy byli artystami w każdym momencie swojego życia, przy każdym filmie, który realizował, a także w każdym słowie, które o tym filmie wypowiadał” - powiedział o zmarłym reżyserze Tomasz Raczek, krytyk filmowy. Jak tłumaczył, Krauze “nie robił filmów po to, żeby zarabiać pieniądze, żeby zdobyć poklask, żeby stać się sławnym”. - “Robił filmy o ludziach, którzy byli dla niego bardzo ważni, których chciał przywrócić do powszechnej świadomości, dlatego powstały filmy o Nikiforze,



Stanisław Barańczak. Poeta zmarł w wieku 68.

lat w swoim domu w Newtonville. Cierpiął na chorobę Parkinsona.

Urodził się 13 listopada 1946 w Poznaniu, zm. 26 grudnia 2014 w Newtonville) - polski poeta, krytyk literacki, tłumacz poezji angielskiej, jeden z najważniejszych twórców Nowej Fali, działacz Komitetu Obrony Robotników. Używał pseudonimów (m.in.) Barbara Stawiczak oraz Szczesny Dzierżankiewicz i Feliks Trzymatko. Brat pisarki Małgorzaty Musierowicz.

Barańczak urodził się w 1946 roku w Poznaniu. Był jednym z najważniejszych twórców Nowej Fali. Poeta ukończył filologię polską na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu. Zadebiutował tomem poezji “Korekta twarzy” w 1968 roku. Jego twórczość obejmuje około 30. tomów poezji oraz książek zawierających eseje. Barańczak zajmował się też tłumaczeniem, w szczególności dzieł Williama Szekspira. W 1990 roku za przekłady otrzymał nagrodę PEN Clubu.

W latach 1967 - 1971 był jednym z członków redakcji pisma “Nurt”, a w latach 1967-1969 należał do Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Stanisław Barańczak był jednym z założycieli Komitetu Obrony Robotników. W latach 70. podpisał List 59, w którym intelektualiści polscy protestowali przeciwko zmianom w Konstytucji PRL. Przedmiotem protestu w szczególności było wpisanie do Konstytucji kierowniczej roli PZPR oraz wieczystego sojuszu z ZSRR. W 1977 roku SB oskarżyło Barańczaka o wręczenie tapówki.

W wyniku sfinansowanego procesu Stanisław Barańczak stracił pracę na uniwersytecie. W marcu 1981 roku Barańczak wyjechał do Stanów Zjednoczonych z wykładami o literaturze polskiej. Po wprowadzeniu stanu wojennego jego powrót do kraju okazał się niemożliwy. Pozostał w USA, gdzie na wydziale slawistyki Harvard University w Cambridge wykładał literaturę polską. Początkowo jako associate professor w ramach trzyletniego kontraktu, a od 1984 jako full professor na stałym etacie. W 1982 r. otrzymał tytuł doktora honoris causa w Curry College w Milton (Massachusetts). W latach 90. ukazały się kolejne tomiki wierszy Barańczaka - “Podróż zimowa” (1994) i “Chirurgiczna precyzja” (1998), za który to otrzymał literacką nagrodę NIKE w 1999 roku.

Barańczak uważany jest za najwybitniejszego w drugiej połowie XX w. tłumacza na język polski. Ma na swoim koncie kilkanaście tomów “Biblioteczki Poetów Języka Angielskiego”: Thomas Campion, John Donne, Robert Herrick, George Herbert, Henry Vaughan, John Keats, Hopkins, Emily Dickinson, Thomas Hardy i innych. Wydał trzy grube antologie poezji angielskiej: religijnej, miłosnej i “niepoważnej” oraz amerykańską antologię “Od Whitmana do Dylana”. Jest też autorem serii przekładów dramatów Shakespeare’a. Barańczak tłumaczył też wiersze poetów języka rosyjskiego m.in. Josifa Brodskiego.

Zdrowie, ten tylko się dowie...



## Pokochać dietę bezglutenową cz.3

Kasia Suski



**K**iedy w 1999 roku przyleciałam do Ameryki artykuły na temat diety bezglutenowej były bardzo ograniczone. Pamiętam chleb ryżowy, który był tak niedobry, że po pierwszym kęsie miałam dość kanapek na kilka ładnych miesięcy. Moje przyzwyczajenia do pieczywa, które jadłam w Polsce były tak silne, że ciężko było mi znaleźć tutaj jakiegokolwiek zastępstwo za smaczne ciacha, wafle bułki czy chleb, które jadłam w Polsce. Jako świeżo upieczona gospodyni byłam przerażona tym co zobaczyłam na pulkach tutejszych sklepów. Na szczęście przez kilka ostatnich lat dostrzegałam coraz to lepszy asortyment wszelkiego rodzaju ciastek, ciasteczek, wafli, chlebków, bułeczek, precelków, itd. Dziś lecąc do Polski mogę powiedzieć, że brakuje mi często moich ulubionych smakołyków stąd. Choć niejednokrotnie jestem mile zaskoczona, że w Polsce widzę te same bezglutenowe lakoce czy pieczywo co tutaj, w naszych amerykańskich sklepach. Ten artykuł chcę poświęcić na temat pieczywa, ciast i ogólnie mówiąc wypieków, do których trzeba użyć mieszanki wszelkiego rodzaju mąk byśmy byli w pełni usatysfakcjonowani tym co spożywamy.

Skupmy się zagadnieniu mąk i mączek i wszelkiego rodzaju miksów stworzonych dla nas potocznie mówiąc "glutów". Kocham ludzi którzy je wymyślili i polecają je tylko i wyłącznie do przysadzania naleśników, chleba, ciasteczek, ciast czy też tortów. Uważam, że lepiej kupić mieszankę konkretnie przeznaczoną np. na chleb, ciastka czy tort niż tracić czas i później być złym na siebie, bo smak naszego chleba czy babki jest nie do końca spełnia nasze oczekiwania. Osobiście używam bardzo dużo mąki ziemniaczanej, tapioki i mąki kukurydzianej, które są cudownym zagęszczaczem do zup, sosów, kisielei domowego wyrobu, panierowania kotletów czy pieczenia ciast. Trzeba umiejętnie dobrać mąkę do okoliczności wypieku. Bardzo fajne jest też mieszanie mąk bezglutenowych dla uzyskania dobrego smaku, koloru i konsystencji. Do pieczenia kocham używać mąk z wszelkiego rodzajów orzechów. Nauczyłam się, że każdą z tych orzechowych mąk warto trzymać w zamrażalce, nie jest możliwe by się zamroziły, ale co jest fantastyczne, że zawsze trzymają w ten sposób cudowną świeżość. Mąka orzechowa wygląda nie inaczej jak bardzo drobnutko zmielone orzechy. Jej konsystencja jest bardzo lekka i nadaje królewski smak każdemu tortowi bez względu na to czy jest to biały placek, czekoladowy, jogurtowy czy bananowy. Do serników dodaję mąkę ziemniaczaną lub kaszę kukurydzianą bardzo drobno zmieloną. Sernik wtedy jest wilgotny i nie ma

możliwości rozpadu na małe części. Mąka bezglutenowa ma swój specyficzny nie tak do końca przeze mnie kochany jeden mankament. Chleb, który jest z niej zrobiony nie ma możliwości leżeć przez kilka dni i być nadal świeży i miękki. Niestety minus to, że chlebki twardnieją i nie są już tak dobre w smaku. Najlepszy chleb jest zaraz po upieczeniu i wystygnięciu i na drugi dzień. Oczywiście mowa jest o takim zwykłym pieczonym w domu chlebie. Chleby zakupione w sklepach zawierają dużo środków konserwujących i ich data ważności i świeżość jest przedłożona. Bardzo polecam chleby z firmy Udi's, Canyon Bakehouse oraz Schar. Te ostatnie są po prostu wspaniałe i na pewno moje ulubione. Firma ta wypuściła na



rynek chleb, bułki i bagietki. Wystarczy je tylko na 10 minut podpiec w piekarniku by miały smak prawdziwej bułki paryskiej. Naprawdę serdecznie polecam. Smaczne dla naszych brzusków ale i mile widziane naszym okiem bo nie różnią się niczym w wyglądzie od zwykłego pieczywa glutenowego. Ja co jakiś czas piekę sama chleb, mam kilka sprawdzonych przepisów, które z czasem będę Państwu podsyłać z nadzieją, że też je polubicie. Chleb bezglutenowy polecam trzymać w lodowce, a najlepiej w zamrażalce ponieważ dość szybko nawet ten kupiony podatny jest na pleśń. Miejmy pewność, że to co jemy jest nie tylko dobre ale i świeże.

Oto mieszanka mąki, która zawsze się sprawdza:

- 3/4 szklanki mąki z ryżu
- 3/4 szklanki mąki ziemniaczanej
- 3/4 szklanki tapioki

Składniki wyżej wymienione tworzą dobrą mąkę bezglutenową, która jest fajnym filarem do pieczenia i gotowania dla dietetyków. Całość daje nam 4 i 1/2 szklanki mąki.

W dzisiejszych czasach nasze zakupy robimy nie tylko w sklepie ale też coraz

przez internet. Tu chcę bardzo gorąco zachęcić was wszystkich do cudownej strony internetowej mającej na celu pomoc tym, którzy kochają kuchnię, kochają jeść i chcą jeść zdrowo wraz ze wskazaniami lekarza gastroenterologa - [www.glutinosolutions.com](http://www.glutinosolutions.com). Na tej stronie znaleźć można dziesiątki cudownych miksów i gotowych wyrobów różnych firm, które specjalizują się w produkcji bezglutenowych artykułów. Można tam wyszukać pyszne ciasteczka, wafle, płatki do mleka, miksy do wszelkiego rodzaju wypieków. Ze swojego doświadczenia wiem, że firma "The really great food company" jest jedną z lepszych producentów mieszanek do pieczenia. Zawartość mieszanek mącznych jest jedwabista i naprawdę

pieczenie pieczywa. A wiadomo że chleb raczej je się codziennie.

### Smakowite ciasto pomarańczowo-migdałowe

- 2 pomarańcze (ok 300g)
- 5 jajek
- szczypta soli
- 200g cukru
- 200g mielonych migdałów
- 2 łyżeczki płatków migdałowych
- cukier puder do posypania

Pomarańcze myjemy gorącą wodą, następnie obieramy i grubo siekamy osuwając pestki. Wkładamy posiekany miąższ do garnka dodajemy 1 łyżkę wody i dusimy pod przykryciem ok 30 minut na słabym ogniu. Następnie odstawiamy z ognia by zawartość garnka ostygła. Nagrzewamy piekarnik do temp 360F. Tortownicę wykładamy papierem do pieczenia. Rozrabiamy całą zawartość garnka w mikserze, oddzielamy żółtka od białek. Białka mieszamy z solą i ubijamy na bardzo sztywną pianę, przy końcu ubijania dodaję około 100g cukru. Resztę cukru ubijamy z żółtkami na jasny puszysty krem, dodajemy mus pomarańczowy, mielone orzechy i pianę z białek, a następnie wszystko delikatnie mieszamy. Przekładamy ciasto do tortownicy, gładzimy powierzchnię, posypujemy płatkami migdałowymi i pieczemy 50-55 minut. Jeśli ciasto będzie szybko ciemniało, to po ok 30 minutach należy przykryć je folią aluminiową. Schłodzić ciasto, a przed podaniem posypać cukrem pudrem.

### Przepyszne bułeczki brazylijskie

- 1/2 szkl oliwy z oliwek
- 1/3 szkl wody
- 1/3 szkl mleka
- 1 łyżeczka soli
- 1 szkl mąki z tapioki
- 2 łyżeczki wyciśniętego czosnku przez praskę
- 2 roztrzepane jajka
- 2/3 szkl świeżo startego parmezanu

Piekarnik nagrzewamy do temp. 400 stopni F. W rondelku mieszamy oliwę z wodą, mlekiem i solą. Zagotować na dużym ogniu i natychmiast odstawić na bok. Dodać mąkę z tapioki i czosnek, wymieszać na gładką masę i odstawić na jakieś 15 minut. Dodać ser i jajka. Masa będzie miała konsystencję serka wiejskiego. Na nie napuszczoną blaszkę nakładamy niewielkie kulki. Pieczemy przez 20 minut lub tak długo aż będą rumiane. Czosnek tak naprawdę jest opcjonalny. Jeśli nie jesteśmy koneserami czosnku, możemy opuścić go w przepisie. Możemy również zamienić kształt bułek na bochenek chleba.

Życzę pysznego i smacznego!

Kasia Suski: [kasiacol@outlook.com](mailto:kasiacol@outlook.com)

smaczna. Serdecznie też polecam Schar, firma która wytwarza praktycznie wszystko, począwszy do mąk, idąc przez makarony ciastka, wafle, sucharki. Czasem może okazać się, że nasze zakupy w supermarkecie są bardzo okrojone ze względu na brak niektórych asortymentów. W zakupach internetowych natomiast mamy tę wygodę, że można w internecie znaleźć naprawdę wszystko. Wiec nie bójmy się tego. Im więcej czytamy, im więcej interesujemy się tym co jemy, mamy większą wiedzę na temat smaków, wykonania i wygląd naszego jedzenia.

Pamiętam lata temu, kiedy to mój kochany mąż piekł dla mnie chlebki, muszę powiedzieć że nie dość że cały dom pachniał, to smak pieczywa był tak wykwintny że byłam w stanie zjeść nawet cały bochenek przed pójściem spać. Dziś piekę tylko wtedy kiedy mam grymas na coś innego niż jest w sklepie dostępne dla wszystkich. Przeważnie kupuję chleb który jak wcześniej pisałam podpiekam w piecu. Wtedy mam pewność, że bagietka naprawdę smakuje. Zdążyłam się nie co rozleniwic ale uważam że nie ma w tym nic złego. Nie zawsze codzienność i nasze prace, które wykonujemy pozwalają nam na

## Psychologia dla Ciebie - "Charaktery"

# Klucz do szczęścia

Piotr Kwiatek, Katarzyna Wilczewska

**Z**yje nam się lepiej. Mamy dostęp do dóbr i udogodnień, o których naszym przodkom nawet się nie śniło. A mimo to nie wydaje się, byśmy byli od nich szczęśliwsi. Przeciwnie, doświadczamy coraz częściej problemów ze zdrowiem psychicznym. Wygodne życie nie cieszy tak, jak powinno. Otoczeni ludźmi, czujemy się coraz bardziej samotni. Międzynarodowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, że depresja dotyka coraz więcej coraz młodszych osób. Statystyki alarmują, że rośnie liczba samobójstw.

Co dzieje się z kondycją współczesnego człowieka? Czyby rację miał Daniel Defoe, autor Robinsona Crusoe, gdy pisał: „Wszelkie niezadowolenie z tego, czego nam brak, płynie z braku wdzięczności za to, co posiadamy”. Skoro nowe technologie i nabytki nie dają nam szczęścia, gdzie należy go szukać?

### Szczęście w procentach

Profesor Sonja Lyubomirsky, psycholog z Kalifornii, od lat zajmująca się badaniem szczęścia, wskazuje w swojej koncepcji trzy czynniki odpowiedzialne za ludzkie szczęście. Okazuje się, że aż w 50 proc. nasz dobrostan związany jest z czynnikami stałymi, biologicznymi. Innymi słowy, rodzimy się z określoną dyspozycją do doświadczania szczęścia, jest ona zapisana w genach, podobnie jak kolor oczu czy budowa ciała. Wyznacza maksymalny pułap naszego szczęścia. Brzmi to nieco fatalistycznie, ale po pierwsze, pochodzimy raczej od szczęśliwych przodków, gdyż tylko tacy potrafili przetrwać w trudnych warunkach i doczekać się potomstwa. Po drugie zaś, wrodzone czynniki warunkują nasz dobrostan tylko w połowie, na pozostałą jego część wpływ mają inne elementy. W 10 proc. nasze szczęście zależy od czynników zewnętrznych, takich jak: warunki życia, rodzina, miejsce pracy, pieniądze, status społeczny, zdrowie, relacje z innymi itd. To tylko dziesiąta część, choć zazwyczaj przeceniamy jej udział, wierząc, że nowy samochód czy smartfon da nam szczęście. Wyobraźmy sobie, że wygrywamy kilka milionów złotych w totolotka. Oczywiście radujemy się, ogarnia nas euforia – nareszcie możemy pozwolić sobie na wszystko, na co wcześniej nie było nas stać. Jednak szybko przyzwyczajamy się do dobrego, czyli w tym przypadku do bogactwa, następuje adaptacja hedonisty-

czna. Nie mija kilka miesięcy, a nasze poczucie szczęścia mimo posiadanych milionów wraca do stanu pierwotnego, sprzed wygranej. Jest to zatem droga w jednym kierunku: pieniądze, majątek, zaszczyty i sukcesy trwałego szczęścia nie dają, jedynie na krótko, ale gdy ich zabraknie, będziemy cierpieć.



**Błądzimy w poszukiwaniu szczęścia. Nie dostrzegamy, że na wyciągnięcie ręki znajduje się dostępny dla każdego i skuteczny środek na trwałe zadowolenie z życia.**

**Czym on jest i gdzie go odnaleźć?**

Na szczęście takich ograniczeń nie ma w przypadku ostatniej grupy uwarunkowań szczęścia. Należą do nich nasze działania i nastawienia, takie jak: zdolność przebaczenia, poszukiwanie sensu życia, praktykowanie uprzejmości, medytacja, a przede wszystkim kultywowanie wdzięczności. Jak twierdzi Lyubomirsky, to one w aż 40 proc. wyznaczają nasze zadowolenie z życia.

### Szczęśliwsi wdzięczni

Jak praktykować wdzięczność? Często wydaje nam się, że w naszym życiu nie dzieje się nic takiego, co budziłoby radość i za co moglibyśmy być wdzięczni. A może w zabieganiu i rutynie codzienności nie zauważamy drobnych darów od losu i innych ludzi? Może przyjmujemy je jako oczywiste? Łatwiej zauważamy i przypominamy sobie wszelkie problemy i zadry, niemiłe słowa, trudne sytuacje. Tak działa efekt negatywności. Aby go przełamać, Robert Emmons, profesor psychologii na University of California w Davis, i Michael McCullough z University of Miami w książce *The Psychology of Gratitude* radzą, by codziennie przynajmniej przez pięć minut przyjrzeć się temu, co się wydarzyło w ciągu minionego dnia, poszukać dobrych, nawet drobnych zdarzeń i zapisać je. Jak dowodzą autorzy, prowadzenie takiego „dzienniczka wdzięczności” sprawia, że nasz poziom szczęścia wzrasta nawet o 10 proc. Co więcej, taka praktyka może nas uczynić bardziej szczęśliwymi niż wygrana w totolotka. A z pewnością, w odróżnieniu od wygranej na loterii, kapitału wdzięczności nie sposób stracić czy roztrwonić.

Praktykowanie wdzięczności pomaga szczęśliwie żyć, choć nie jest łatwe – wymaga bowiem wysiłku refleksji, przełamania naszego automatycznego nastawienia na wyłapywanie tego, co złe, i narodowej tendencji do narzekania. Dlatego wdzięczność trzeba praktykować regularnie, przez długi czas – jedno takie doświadczenie nie wystarczy.

W książce *Wybierz szczęście* Sonja Lyu-

bomirsky zauważa, że „ludzie, którzy na co dzień wyrażają wdzięczność, są stosunkowo szczęśliwsi, mają w sobie więcej energii i twierdzą, że częściej doświadczają pozytywnych emocji. Są także bardziej pomocni, bardziej skłonni do empatii, bardziej uduchowieni i religijni, chętniej przebaczą i mają podejście mniej materialistyczne niż ludzie mający mniejsze inklinacje do okazywania wdzięczności. Im większe mamy predyspozycje do wyrażania wdzięczności, tym rzadziej miewamy depresję i tym rzadziej bywamy samotni, zawistni oraz zdenerwowani”.

### Lek na bólaczki

Wdzięczność jest skutecznym lekarstwem na współczesne bólaczki cywilizacyjne, takie jak apatia czy ogólny brak zadowolenia z życia. Wyraźnie daje się zauważyć ścisły związek pomiędzy dobrostanem a wdzięcznością. Co więcej, liczne badania psychologiczne, na przykład wspomnianego Roberta Emmonsa albo Giacomo Bono z California State University, dowodzą, że to nie tyle szczęśliwe wydarzenia rodzą wdzięczność, lecz przeżywanie wdzięczności za to, co nas w życiu spotyka, tworzy pozytywne doświadczenia i w efekcie „poszerza” nasze szczęście. Okazywanie wdzięczności nie oznacza, że lekceważymy albo ignorujemy trudne sytuacje w naszym życiu, naznaczone negatywnymi emocjami. Sprawia jednak, że nie dominują one w świecie naszych myśli, przeżyć i relacji. Psychologowie udowodnili, że osoby odczuwające wdzięczność lepiej radzą sobie z sytuacjami stresowymi i łatwiej znoszą trudności życia. Praktykowanie wdzięczności na co dzień pomaga nie tylko zatrzymać się nad jakimś minionym dobrym wydarzeniem, ale, jak twierdzi Philip C. Watkins, profesor psychologii na Eastern Washington University, niejako pozwala na jego emocjonalną obecność w teraźniejszości. Ponownie odczuwamy dobre uczucia z nim związane, co z kolei generuje pozytywną energię.

Wdzięczność nie tylko przeżywamy w sobie, prywatnie i intymnie. Ma ona również wymiar społeczny, pomaga budować relacje z ludźmi. Rozpoznanie dobra, jakie dostaliśmy od innych, mobilizuje i zachęca – jak twierdzi dr JoAnn Tsang, psycholog z Baylor University – do podobnych działań względem innych. A zatem wdzięczność pełni ważną rolę prospołeczną. Motywuje dając do kontynuowania zachowań po-

**charaktery**  
magazyn psychologiczny

Daleko od kraju. Blisko Ciebie

„Charaktery” – teraz już w pięciu formatach cyfrowych: PDF, ePUB, mobi i edycje przeznaczone na tablety iPad i z systemem Android. Specjalna wersja na tablety wzbogacona jest o dodatkowe materiały tekstowe, wideo i audio.

www.wydanietabletowe.charaktery.eu



c.d.

zytywnych oraz mobilizuje odbiorcę do otwarcia się na potrzeby innych. Dojrzałe przeżywanie wdzięczności wydobywa nas z iluzji o samowystarczalności i izolacji. Uczy dostrzegać szerszy kontekst własnego życia i osiągnięć, które niewątpliwie są wynikiem naszych starań i pracy, ale także życzliwości innych osób. Wdzięczność jest ściśle powiązana ze współczuciem, hojnością, altruizmem, przyjaźnią, otwartością, zdolnością do współpracy, do udzielania sobie nawzajem emocjonalnego wsparcia i zaufania.

#### Dzienniczek szczęścia

Wyrażanie wdzięczności przyjmuje różne formy, najprostszą jest zwykle „dziękuję”. Niektórym przychodzi to z łatwością, spontanicznie dziękują losowi i innym za to, co ich spotyka. Inni ludzie mają z tym problem. Z czego to wynika? Być może nikt ich nie nauczył, jak odczuwać i wyrażać wdzięczność. Być może powodem jest ich egotyzm, koncentracja na sobie, mała skłonność do autorefleksji. Badania psychologów pozytywnych, Martina Seligmana i niedawno zmarłego Christophera Petersona, dowodzą, że ci, którzy często odczuwają wdzięczność, mają szersze spojrzenie na świat, doświadczają życia jako daru i przeżywają je bardziej świadomie. Są otwarci na nowe doświadczenia, z

większym optymizmem i nadzieją patrzą w przyszłość, są bardziej witalni i zadowoleni z życia.

Jeśli wdzięczność jest tak ważna zarówno w życiu indywidualnym, jak i społecznym, to rodzi się pytanie: co robić, by ją rozwijać? Psychologia pozytywna podaje kilka sprawdzonych metod. Jedną z nich jest forma pisemnego wyrażenia wdzięczności wobec osoby, której nie mieliśmy jeszcze okazji podziękować. Inną popularną i skuteczną metodą jest wspomniany już „dzienniczek wdzięczności”. W praktyce polega to na codziennym zapisywaniu od trzech do pięciu pozytywnych sytuacji, które ostatnio wydarzyły się w naszym życiu. Nie chodzi tu o wielkie sprawy, mogą to być rzeczy tak zwyczajne, jak: czyjś uśmiech, ładna pogoda, telefon od przyjaciela, udana kolacja, spacer z rodziną itd. Przy zapisywaniu tych wydarzeń warto uświadomić sobie, dlaczego były one dla nas dobre. Na przykład kolacja była udana nie dlatego, że jedliśmy coś szczególnie smacznego w jakimś wyjątkowo uroczym miejscu, ale może była ona okazją do spotkania i rozmowy, podczas której czuliśmy się akceptowani i wysłuchani.

Praktykowanie wdzięczności poprzez regularne zapisy w dzienniczku ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze

emocje i relacje z ludźmi, ale także na nas samych. Wiele badań, na przykład te przeprowadzone przez Alexa M. Wooda, psychologa z Manchester University i jego współpracowników, dowodzi, że ludzie praktykujący wdzięczność dziesięciokrotnie rzadziej skarżą się na różne dolegliwości fizyczne, u co czwartej odczuwającej wdzięczność osoby wyraźnie polepszyła się jakość snu.

Chcemy być szczęśliwi. Szukamy coraz bardziej wyrafinowanych sposobów, by przedłużyć momenty zadowolenia. Wiele z nich – jak alkohol, narkotyki czy inne używki, niekontrolowane zakupy czy przygodny seks – prowadzi nas na manowce. Po chwili ekscytacji pojawia się dojmująca pustka i apatia. W tej ślepej pogodni za szczęściem zapominamy, że na wyciągnięcie ręki mamy dostępny dla każdego i skuteczny środek, by trwale poczuć zadowolenie z życia. Dzięki praktykowaniu wdzięczności możemy kształtować i utrwalić optymistyczną postawę względem siebie, swego życia i innych ludzi. Bo jak twierdził – nie bez racji – Gilbert Keith Chesterton, pisarz angielski: „W całym życiu najistotniejsze jest to, czy przyjmujemy rzeczy za oczywiste, czy też z wdzięcznością”.

**Dr Piotr Kwiatek OFM Cap** – psychoterapeuta i wykładowca w Seminarium Braci Mniejszych Kapucynów

w Krakowie. Prowadzi zajęcia z interwencji pozytywnych w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie.

**Katarzyna Wilczewska CSFN** – psychoterapeutka Counseling Center na Uniwersytecie Holy Family w Filadelfii. Prowadzi terapię indywidualną i grupową.

Artykuł ukazał się w magazynie „Charaktery” 12/2014 ([www.charaktery.eu](http://www.charaktery.eu)). Czytaj „Charaktery” na czytniku, tablecie, smartfonie i komputerze: [wydanie-tabletowe.charaktery.eu](http://wydanie-tabletowe.charaktery.eu).

#### warto przeczytać:

- R. A. Emmons, Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier, Houghton Mifflin, Nowy Jork 2007
- S. Lyubomirsky, Wybierz szczęście, Laurum, Warszawa 2011
- Ch. Peterson, M. Seligman, Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification, Oxford University Press, Nowy Jork 2004



<< 19

## Zapiski znad

## Zatok SF

Adam Lizakowski

20 maja 1984

Spotkała mnie bardzo miła niespodzianka ze strony pana Sucheckiego. Umieścił on recenzję z mojego wieczoru poetyckiego w Domu Polskim w swoim majowym wydaniu biuletynu „Polonian”, który jest oficjalnym pismem Polish Community Center. Recenzja pt. „Udany Amerykański Debiut Poety”, napisana ręką kogoś, kto prawdopodobnie nigdy w życiu takich rzeczy nie robił, śmiem nawet twierdzić, że słabą znajomością języka polskiego. Dlatego nie będę przytaczał żadnych cytatów. Pomimo oczywistych błędów gramatycznych, językowych recenzja była przychylna. A życzliwość jest dla mnie dużo ważniejsza niż umiejętność pisania pana X.

24 maja 1984

Koniec roku szkolnego tuż, tuż. Złożyłem aplikację do City College of San Francisco. Za dwa tygodnie mają odbyć się egzaminy wstępne. Za kilka dni powinienem otrzymać zieloną kartę. Wróżby nie zapowiedziały nic szczególnego a Nowy Rok rozpoczął się bombowo dopiero na wiosnę, przynosząc więcej radości niż się spodziewałem. Mało tego Roman będzie organizował (26 maja) zapowiedziany wieczór poezji w Instytucie i zostałem przez niego zaproszony do współudziału. Prezentowane będą przede wszystkim

wiersze Edwarda Stachury, którego twórczość ponoć obecnie w Polsce stała się tak popularna, że można mówić o renesansie poezji Stachury. Roman też po raz pierwszy publicznie zaprezentuje swoje wiersze. Będzie akompaniament muzyczny, gitara i pianino, czyli wszystko to co potrzebne jest do wytworzenia prawdziwie poetyckiej atmosfery. Już teraz trzymam zaciśnięte kciuki, abym wszystko nam się udało i publiczność dopisała.

31 maja 1984

Nagle przypomniałem sobie, że dzisiaj minęła kolejna rocznica śmierci mojej matki, która odeszła 14 lat temu. Do tej pory nie mogę darować jej tego, że umarła. Z trudem przyjmuję do wiadomości, że Bóg jest dobrem i sprawiedliwością skoro uśmiercił moją mamę. Pozostawiając na pastwę losu trójkę dzieci w tym jedenastomiesięcznego najmłodszego brata. Szok, z którego jeszcze się nie otrząsnąłem. Cios, który na całe późniejsze życie rozbił w drobny mak moją wiarę w Boga. Nawet po pogrzebie matki, na którym byłem nie przyjmowałem do wiadomości jej śmierci. Przez miesiące miałem sny w których powracała do nas po długiej podróży. Z bijącym sercem biegłem po szkole do domu licząc, że ona jest już po pracy i czeka na mnie. Za każdym razem mówiłem, że to nieprawda, że to nie możliwe, ona musi żyć, tylko od nas uciekła. Gotowy byłem przyjąć do wiadomości wszystko, tylko nie to, że nigdy jej nie zobaczę.

4 czerwca 1984

Roman zdecydował się na wydanie pierwszego nieoficjalnego pisma, a raczej pisemka Instytutu pt. „Mini - Informator Kulturalny” (MIK), w którym znajdują się wiadomości o życiu miejscowej Polonii, informacje o Instytucie a także kilka wierszy miejscowych poetów. Wydanie

MIK zbiegło się z organizowaniem pierwszej imprezy kulturalnej w Instytucie. Pisemko, to kartka papieru złożona na pół, pobielana na zwykłej kopiarce.

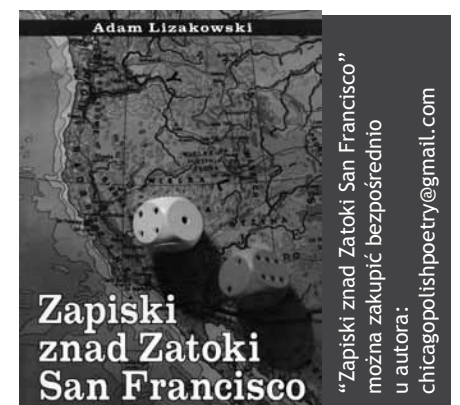
Z informacji zamieszczonych na ostatniej stronie (czwartej) można dowiedzieć się o tym, że: W dniach 6-9 czerwca w godzinach 6, 8, 10 wieczorem zostanie wyświetlony film Krzysztofa Zanussiego „Ways in the night” (Drogi w nocy) w kinie Roxie przy 16 ulicy i Valencia. Albo w dniu 23 czerwca o godzinie 7 wieczorem odbędzie się spotkanie z wybitną polską aktorką Barbarą Kraftówną w lokalu Domu Polskiego. Uzgodniłem z Romanem, że pójdę na występ artystki, porozmawiam z nią i być może uda się mi zaprosić do naszego klubu na mały występ. Następne wydanie MIKu zapowiedział Roman na lipiec oraz kolejny wieczór literacko muzyczny też odbędzie się w lipcu. Czyli coś zaczyna się dziać i to dzięki jednemu człowiekowi.

W domu studenci powoli przygotowują się do wakacji. Suzan planuje w tym roku cały miesiąc wakacji i wyjazd do rodziców, na południu Stanów. Juan obiecuje mi więcej pracy, może nawet zawiązanie wspólnego biznesu. Co ma na myśli jeszcze nie wiem. Pozostałe koleżanki chcą więcej popracować, wziąć kilka godzin lekcyjnych, podgonić naukę. Co do mnie jak zwykle nie jestem zdecydowany co będę robić. Czyli będę robił to co zwykle; chodził do szkoły przez całe wakacje, szukał dorywczej pracy, rozmyślał o Polsce, o swoim życiu tutaj. Zastanawiał się nad swoim losem, szukał kontaktów z amerykańskimi poetami, szlifował angielski. Ciężko pracował nad językiem, walczył się. Podziwiał widoki kalifornijskiego wybrzeża, zachłystywał miastem San Francisco.

Od czasu do czasu wstąpię do fundacji pani Wandy lub do Sucheckiego

i tak przekładając dzień na dzień miną wakacje. Czy mogę myśleć o wypoczynku kiedy nie pracuję? Oczywiście, że mogę, ale nie powinienem.

Przy okazji muszę wspomnieć o coraz większym „skolegowaniu się” z Juanem, który teraz tak się ze mną zbrałał się, że pozwala sobie na zamęczenie mnie pytaniami. Typu; co będzie jeśli faktycznie Rosjanie nie przyjadą na olimpiadę do Los Angeles? Czy pozostałe kraje komunistyczne słuchają się Rosji i dlatego nie zechcą wziąć udziału w Olimpiadzie? Czy możliwy jest polityczny nacisk Rosjan? Juan śmiesz mi swoimi pytaniami, a zarazem bawi. Jest dla mnie jak dziecko, które niczego nie rozumie. Z drugiej strony kto miał mu wyjaśnić na czym komunizm polega? Dla niego komunizm, „Solidarność” są pewnymi przykładami anarchii, w której on się ewidentnie kocha. To, co dla mnie jest tak oczywiste - dla niego pozostanie niezrozumiałe i niejasne. Same stawianie pytania: czy Rosja wywiera nacisk na kraje ościenne - jest dla mnie tak bardzo naiwne. Dlatego podejrzewam, że tak na dobre nigdy nie będziemy mogli zostać przyjaciółmi. Z tej prostej choćby przyczyny, że wychowaliśmy się na jednej planecie ale w zupełnie innych ideologiach. Zaś ideologia bierze górę nad wszystkim. Czy stwierdzenie to nie jest warte śmiechu? c.d.n.



# Rozerwij się

## Yo papa, yo mama czyli Internet, cyrk i lama

w sieci wyszperał Marcin Żmiejko



ODSZEDŁ JOE COCKER

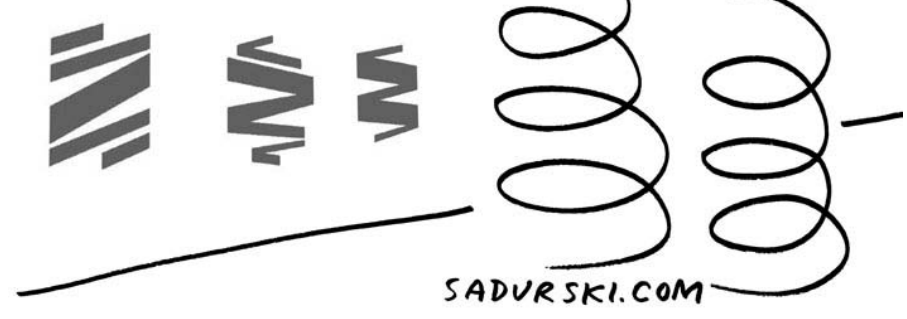
W wieku 70 lat odszedł posiadacz najlepszej „chrypy” wśród rockmanów - Joe Cocker. Popularny wokalista zastąpił przeróbką utworu zespołu The Beatles - „With a little help from my friends.” Ten utwór powinni pamiętać widzowie serialu „Cudowne Lata” (Wonder Years), jest to bowiem czołówka tej produkcji. Joe Cocker zmarł w Crawford w Colorado. Inne przeboje Cockera to „Up where we belong”, „You are so beautiful”.

CARYCA

Maryla Rodowicz (kto nie zna?) oświadczyła w jednym z wywiadów: „U nas co druga osoba, która pojawi się na ścianie to gwiazda. Jak czytam podpisy pod zdjęciami mówiące o tym, jakie gwiazdy były na jakimś evencie, załamuję się! Przepraszam, jeśli Mandaryna jest gwiazdą, to kim ja jestem? Carycą?” Na takie słowa bardzo energicznie zareagował Michał Wiśniewski (Lider Ich Troje - zespołu goszczącego w Denver kilka lat temu), były mąż Mandaryny. Czerwonowłosa wokalista stwierdził, że co prawda może nie ma czego słuchać ale jest na co popatrzeć a Carycy raczej oglądać się nie da do tego kilka innych zdań na temat umiejących już czytać dzieci Mandaryny. Internet z braku prawdziwych gwiazd naprawdę huczy...

ŚMIERDZĄCE BĄKI LEKIEM NA NIEULECZALNE CHOROBY?

Występujący w zepsutych jajach śmierdzący siarkowodór powszechnie uchodzi za substancję wysoce toksyczną. I faktycznie w dużych ilościach jest trujący, ale



Rysuje Szczepan Sadurski  
**Sadurski.com**

POLSKI SEJM - NAJLEPSZY KABARET

Jan Pietrzak - ojciec polskiego kabaretu w jednym z wywiadów w latach 90-tych stwierdził, że bardzo trudno jest obecnie napisać coś politycznie śmiesznego, ponieważ konkurencja polskich polityków jest niesamowita. Trudno się panu Jankowi dziwić. W naszym Sejmie mamy już tych którzy „polecieli do Hiszpanii samochodem”, objadali się na sali posiedzeń a ostatnio pojawił się Marszałek Sejmu który „objechał” kulę ziemską... to znaczy tyle rozliczył za przejechane kilometry. Kabaret na żywo, prosto w oczy. Jedynym szczerym pozostaje niezmiennie Janusz Kowrwin-Mikke, który stwierdził, że jedynym powodem, dla którego jest Europosem jest kasa jaką zarabia w Brukseli.

gaz ten stosowany w niewielkich dawkach może być pomocny w leczeniu wielu chorób, takich jak rak, cukrzyca, Alzheimer, zawały i choroby serca, zapewniają naukowcy z Uniwersytetu Exeter. Ten sam śmierdzący gaz wydostaje się dość często jako gaz wydalany przez człowieka. Naukowcy z Exeter bardzo dociekliwie badają czy i w jakich ilościach bąki pomagają - nasuwa się pytanie czy to są jaja czy tylko tak śmierdzi.

MUCHA WYPROSZONA Z HOTELU W NOWYM JORKU

Tegoroczne tourne aktorki Anny Muchy po Stanach Zjednoczonych nie wypadło najlepiej. Aktorka podpadła obsłudze hotelowej, gdy ponoć awanturowała się po nocy w korytarzu. Uprzejmie kazano jej opuścić pokój do południa. Mucha nie posłuchała, więc musiała spakować się i wymeldować w asyście ochroniarzy.

## Krzyżówka Życia Kolorado

ZAWODOWSTWO KLASA ROBOTNICZA	DRUCIANA Z KANARKIEM RABAT	WYZYWAŁ DO WALKI PRZED BITWĄ	MEBEL DO SIEDZENIA	PODANIE LEGENDA GÓRY W BUŁGARII	PROSZEK DO SZOROWANIA STĄTEK NOGEO
					18
KAMIEŃ OZDOBNY			MIASTO W SŁOWACJI		21
ETUI				DO TRZYMANIA ZA ZĘBAMI	USTRÓJ W DAWNEJ ROSJI
PŁAT DREWNA UŻYTKOWEGO	6	28	TREFNIŚ, ARLEKIN PORZĄDEK NA STATKU		12
WÓDKA WYRABIANA OD DAWNA W POLSCE				TRUJĄCY POŁMETAL W ARSZENIKU	DŁUGI POEMAT EPICKI
PRZECINEK	27	POTOMEK CZARNEJ I BIAŁEJ RASY	KOLOR RÓŻOWOCZERWONY Z ODCIENIEM FIOLETOWYM	AZERBEJ- DŻANIN	13
	4		WÓDZ RZYMSKI, ZIĘĆ OKTAWIANA		15
LICZBA NA PLECACH ZAWODNIKA		26	16		17
			CZAR, WDZIĘK	WIDMO, ZJAWA	POLSKI OPANEC- RZONY SAMOCHÓD WOJSKOWY
BARWAN NA MORZU WRZAWA, KRZYK					STOPIEŃ WOJSKOWY W SUŁTAŃSKIEJ TURCJI
			11	5	WZMOC- NIONY BRZEG ZAGŁA
					GEOS KOBIECY
					9
STRUNOWY INSTRUMENT MUZYCZNY		PAŃSTWO, KTÓREGO STOLICĄ JEST OSŁO	20	2	
					22
KIEŁBASA Z ROZDO- BNIONEGO MIĘSA	8			10	CZĘŚĆ UTWORU SCENICZNEGO
					14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Urażona tym traktowaniem Mucha zgłosiła się do polskiego konsulatu z prośbą o interwencję, ale nic nie osiągnęła. Konsulat Generalny RP w Nowym Jorku skontaktował się zarówno z producentem jak i organizatorem pobytu aktorki, a także z ochroną hotelu i nie znaleźliśmy uzasadnienia dla wszczęcia interwencji w ramach opieki konsularnej - czytamy w oświadczeniu. Widać Mucha nie wszędzie jest gwiazdą.

GWIAZDA PRZEPLAKAŁA ŚWIĘTA...

Natalia Siwiec - pseudo gwiazda rodzimych mediów nie czuje co prawda w Polsce „klimatu na imprezowanie”, ale nie ma nic przeciwko spędzaniu świąt w kraju. Okazuje się, że jest w gronie szczęśliwców, którzy nie narzekają na nietrafione prezenty. Dręczy ją natomiast jeden koszar z dzieciństwa - nie dostała domku dla Barbie, o którym marzyła. „Dostaję fajne prezenty. Rodzice, Mariusz mają wyzucie. Mój najgorszy prezent - chciałam dostać domek dla Barbie. Mama poszła do Peweksu za późno i dostałam pięć ubrańek dla Barbie. To były moje najgorsze święta, przeplakałam te święta”. Po takim wyznaniu nie można chyba nic dodać, po prostu geniusz intelektu znów zaatakował.

WYWIAD ZE SŁOŃCEM NARODU - SKASOWANY

Firma Sony nie zamierza w jakiegokolwiek

formie opublikować swojego filmu „The Interview”. Studio podało wcześniej, iż rezygnuje z kinowej premiery. Teraz okazuje się, że wywołująca kontrowersje komedia nie ukaże się także na DVD ani nie pojawi się w opcji VOD. Sony Pictures nie ma żadnych dalszych planów związanych z tym filmem - czytamy w oficjalnym oświadczeniu. Przypomnijmy, że hackerzy odpowiedzialni za wtamanie na serwery Sony Pictures, zagrozili jeszcze bardziej drastycznymi atakami na kina, które zdecydują się pokazywać „Wywiad ze Słońcem Narodu”. W swoim liście przestępcy przywołali nawet ataki na World Trade Center. Chociaż w oficjalnym oświadczeniu urzędnicy Departamentu Bezpieczeństwa Krajowego USA zapewnili, że badają sprawę, a obecnie nie ma zagrożenia, to właściciele kin obawiali się odpowiedzialności prawnej, gdyby w czasie któregoś z seansów doszło jednak do jakichkolwiek aktów przemocy lub gdyby znaleźli się naśladowcy hackerów. Podejrzewa się, że za atakiem stoi Korea Północna, choć ta zaprzecza. W „The Interview” James Franco i Seth Rogen grają bohaterów, którzy zamierzają zabić Kim Dzong Una. Producent i reżyser Judd Apatow, gospodarz jednego z najpopularniejszych telewizyjnych show Jimmy Kimmel czy komik Steve Carell wyrazili oburzenie decyzją Sony nazywając ją m.in. haniebną i tchórzliwą.

## Filmowe recenzje Piotra

### HUMOR:

#### ...dzwoni telefon

Dzwoni telefon.

Facet podnosi słuchawkę i słyszy:

- Mamy twoją teściową. Okup wynosi 100 tys. dolarów.

- A jak nie zapłacę?

- To ją sklonujemy!

\*

- Halo - mówi Kowalski. Panie doktorze, proszę natychmiast przyjechać, ponieważ moja żona ma ostry atak wyrostka robaczkowego!

- Spokojnie panie Kowalski. Dwa lata temu osobiście wyciąłem pańskiej żonie wyrostek robaczkowy. Czy słyszał pan kiedyś, aby człowiekowi po raz drugi pojawił się wyrostek?

- A czy pan słyszał doktorze, że u człowieka może się pojawić druga żona?

\*

Psychiatra odbiera telefon.

Głos w słuchawce mówi:

- Niech pan powie, czy to normalne: od kilku miesięcy jeden facet trąbi o szóstej rano w swoją trąbkę i budzi ponad setkę ludzi. Czy można coś z tym zrobić?

- Oczywiście, zaraz przyjadę. Proszę podać adres.

- Koszary, jednostka wojskowa.

\*

W domu dzwoni telefon, żona podchodzi odebrać, a mąż woła z drugiego pokoju:

- Jeśli to do mnie, powiedz że mnie nie ma.

Żona odbiera i mówi:

- Niestety mąż jest w domu - i odkłada słuchawkę.

- Przecież prosiłem cię żebyś powiedziała że mnie nie ma!

- Ale to był telefon do mnie, a nie do ciebie...

\*

W mieszkaniu dzwoni telefon.

Odbiera Kowalski, ojciec trzech nastolatek:

- Halo, czy to Ty, Żabciu?

Słyszysz w słuchawce ciepły baryton:

- Nie, przy telefonie właściciel stawu.

\*

Idzie policjant w mieście, patrzy a kilka metrów przed nim klaun rozmawia przez telefon.

Klaun mówi do słuchawki:

- Kuchnia, Halina, nie mogę dzisiaj wrócić wcześniej!

Podchodzi do niego policjant i mówi:

- Dostaje pan mandat.

- Za co?

- Za użycie niecenzurowanego słowa.

- Jakiego?

- Kuchnia.

Klaun znowu przykłada słuchawkę i mówi:

- Ej Halina dzisiaj Wigilia bo pies do mnie gada?

\*

Spotyka się dwóch pijaków.

Nagle jeden mówi:

- Wczoraj śpię! Nagle telefon! KLINIKA?

Ja gadam pomyłka! Za chwilę drugi telefon! KLINIKA? Rozłącz się chamie, gadam wałnąłem słuchawką! Za chwilę telefon, nie denerwuj się! To ja MIETEK, pytam czy nie napiłyś się klinika...

\*

Dwóch angielskich biznesmenów w czasie wyjazdu w interesach zamieszkało w polskim hotelu.

O 17:00 stwierdzili, że to najwyższy czas na herbatę.

Jeden zadzwonił na portiernię przez wewnętrzny telefon:

- Two tee to room, two - powiedział.

- Pam param pam pam - odpowiedział recepcjonista.

## A Post Script about Films in 2014

Piotr Gzowski



It would be wonderful to claim that 2014 was a stellar year for local cinema. Unfortunately, it was not. In retrospect it was rather a disappointment.

Writing a monthly film commentary is difficult. Thoughts that flow onto the page are limited by syntax and vocabulary. Furthermore, my ego admittedly seasons my judgment, and as much as any commentator strives for objectivity, his opinions are purely subjective. There is no pretense or snobbery within this statement. It is merely a self-observation of my own behavior within the environs of a commercial film market that seems to have evolved into an act of bedazzling moviegoers in order to precipitate a healthy profit. This is not a novel idea.

The Roman Emperors discovered it millennia ago by introducing bread and circus to the masses. Two thousand years ago, the spectacles in the arena exploded with a scope production and expense only to be equaled by the contemporary IMAX in 3D productions. As a result, it's been hard to find something fun to write about, and, consequently, the commentaries that have appeared on these pages have been more residual than developmental.

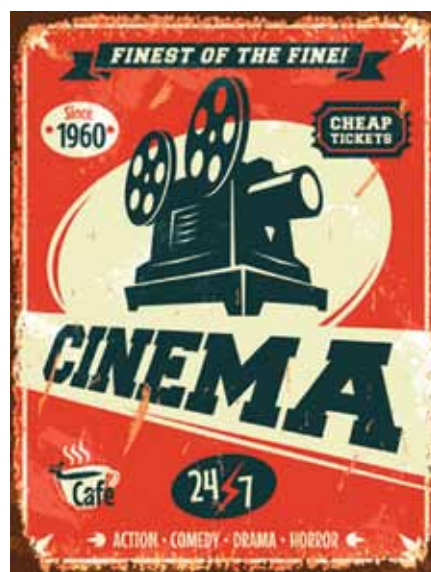
Therefore, rather than evaluating the best and the worst of the year, and to avoid redundancy, the next few paragraphs contain a few short comments about some of the films that were not mentioned over the previous year. Keep in mind that all of my comments are purely subjective, and that any resemblances to your own opinion are purely coincidental.

**I, Frankenstein** (Stuart Beattie, dir.) – This film sneaked in and out of the movie theater faster than a mouse with a kernel of popcorn between its jaws. In this film, Aaron Eckhart plays a moody but ruggedly handsome Frankenstein monster who has not only somehow survived into the 21st Century, but, who, while battling hordes of computer generated demons, also fills the non-action moments brooding about the soullessness of his existence. My only comment about this film is that this Frankenstein should try working the swing shift at the 7-11 sometimes.

**Godzilla 2014** (Gareth Edwards, dir.) – Was it really necessary to spend \$160,000,000.00 to release another Godzilla movie? Really? The notion seems only less absurd than spending the thirteen dollars to see it in 3D. And yet, this film grossed \$200,661,309 in the US alone. If anything, it validates the bread and circus marketing theory

about the US film industry.

**The Hobbit: Battle of the Five Armies** – If you have been wondering what that crazy but lovable Bilbo Baggins has



been up to since you saw him last, this third and final chapter of The Hobbit provides an answer. The shortest of all of the Hobbit films (including the Lord of the Rings), it is basically a two hour battle between men and a dragon, between dwarves and elves, and, then between men, dwarves and elves against Orcs, goblins and battle ogres, culminating in a Pyrrhic victory for all concerned. In this film, Peter Jackson, who left the plot of J.R.R. Tolkien novel a long time ago, pulls out all the stops allowing the saga to froth over like a quickly shaken bottle of sparkling wine. The visuals are certainly up to par, but, in the long run, the most that this very noisy film delivers is closure. It will, however, undoubtedly provide a wonderful marketing opportunity for the sale of The Hobbit (trilogy) and The Lord of the Rings (trilogy) DVD/Blue Ray sets at a ridiculously high price next Christmas at the Best Buy.

**Fury** (David Ayer, dir.) – Most war films default into making some obligatory statement about the nobility the combat soldier. Fury avoids the stereotype. It is the first film, in memory, that does not depict the American soldier as being some noble knight on a mission to preserve goodness and virtue. Instead, it takes a raw, practical approach that there are only two sides to a war – “theirs” and “ours” – and to survive, it is always preferable to eliminate “theirs” first. Despite what our preferred concept about war may be, there is no such thing as a clean war. In this film combat is depicted at its dirtiest. The film also offers the best performance of Brad Pitt's career. It will be a surprise if it does not earn him at least an Oscar nomination.

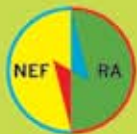
**Warsaw 44** (Polish, subtitled) – Originally titled City '44, Jan Komasa's film

depicts the devastation of youthful optimism amid the ill-fated Warsaw Uprising of 1944. It is a brutally graphic film which ironically interweaves a tender love story into an overwhelmingly tragic environment. It leaves one heart wrenchingly sad not only because of its subject, but because one reaches the heartbreaking conclusion that the Second World War was responsible for the cold-blooded elimination of even the purest innocence. Despite the theme, it is a beautiful film that deserves circulation in the commercial US market but, unfortunately, will be ignored because of its historical unfamiliarity. Nevertheless, it is a film that warrants the search and viewing.

**Stalingrad** (Russian, subtitled, Fedor Bondarchuk, dir.) – This is a 2013 Russian effort that has currently become available on US cable. Depicted through the lives of two women caught up in a segment of one of the bloodiest battles of world history, it is an enthralling back story of characters on both sides of the conflict involved at playing out the bloody moves of an event that became the pivotal point of World War II. Like Warsaw '44, this film never made it into the local commercial market. Like Warsaw '44 it is also a film worth the effort – although a strong shot of Stoli is recommended.

There are films that are also worthy of being totally ignored. For some reason, the film industry has decided to machofy the Bible – Exodus: Gods and Kings (Ridley Scot, dir) starring Christian Bale as a very manly Moses, and Noah (Darren Arnofsky, dir.) starring Russell Crowe as an even manlier Noah, are two prime examples. The only reason that comes to mind that these films were ever made is that, if the Noah story is actually true, when Noah rescued the animals from the devastation of the Flood, two film industry marketing professionals, a male and a female, somehow stowed aboard. The best advice that can be offered regarding both of these very expensive computer enhanced epics is – that if offered a chance to see them – reply with a polite “Noah, thanks!”

Undoubtedly, this year there were other films on the platter that failed any commentary. Likewise, I am sure that this may have been decent films but due to a dearth of publicity fell to the wayside. And, the fact that even going out to see a movie has become a major effort, it all has assuredly added to the oversight. The one consolation is that some of these movies may appear again on the pay cable stations, or as a downstream or rental on Netflix. Ironically, the home screen has become the primary contemporary resource for a majority of movie watching. At least there, if a film does not particularly appeal to the viewer, there is no begrudgement felt about purchasing a thirteen dollar movie ticket, a six dollar bag of popcorn, a four dollar box of candy and soda whose capacity, even in the small size, matches the Hoover Dam. Of course, as always, dear reader, this is only my opinion. Over the past year, you made the effort to see the films; you consciously agreed to the cost of the sortie; therefore, you deserve to judge for yourself.



# KROPLE ŻYCIA: NEF-RA

Nef-Ra odpowiedzią na problemy zdrowotne

Ten wyjątkowy preparat jest wynikiem długoletnich badań, zarówno biochemicznych jak i bioenergetycznych, nad roślinami. Z pewnością nie jest „przebojem sezonu”, jak wiele pojawiających się i znikających w krótkim czasie z rynku magicznych formuł leczniczych. Będąc na rynku już od wielu lat, Nef-Ra pomogła tysiącom ludzi. Firma ma czterdziestu autoryzowanych dystrybutorów, jesteśmy we wszystkich stanach w USA, w Kanadzie, Australii, w Republice Południowej Afryki, w Szwecji i w Polsce.

Nef-Ra nie usuwa objawów choroby lecz, działając na poziomie komórkowym, zmusza każdą komórkę do właściwego działania. Organizm ludzki ma niesamowity potencjał samouzdrawiania. Wystarczy tylko ludzkim komórkom, najczęściej już mocno osłabionym współczesnymi chorobami i zanieczyszczeniami dostarczyć impuls, by wróciły do normy, ODBUDOWAŁY SIĘ i zaczęły właściwie regulować pracę całego organizmu. Tą właśnie rolę spełnia Nef-Ra. Bioenergetyczny impuls z Nef-Ry przenika do wszystkich komórek ciała człowieka, zwalcza infekcje i stany zapalne.

Nef-Ra pozwala ciału odzyskać wewnętrzną równowagę i zdrowie. Radzi sobie ze stanami zapalnymi i rakowymi, wzmacnia organizm i pobudza do zwalczania problemów z tarczycą, cukrzycą, z owrzodzeniem jelit i z hemoroidami. Reguluje ciśnienie i obniża cholesterol, pomaga też w depresji i bezsenności. Stosowana na skórę hamuje reakcje alergiczne, koi ból i swędzenie po ukąszeniu owadów. Przywraca sprawność fizyczną układu ruchowego i co najważniejsze, nie musisz wybierać między Nef-Rą a konwencjonalnym leczeniem. Energia zawarta w preparacie Nef-Ra wzmocni skuteczność lekarstw przepisanych przez lekarza, za to zmniejszą się ich skutki uboczne.

*Problemy zaczęły się 15 lat temu. Utrata przytomności lub stany tuż przed zemdleniem pojawiały się co raz częściej. Szczegółowe badania wykazały, że moje kręgi szyjne uciskają tętnicę szyjną, powodując jej przewężenie i blokując w dużej mierze dopływ krwi do mózgu. Efektem było niedotlenienie mózgu i stąd te omdlenia. Poza tym, średnio 7-8 razy dziennie, robiło mi się ciemno przed oczami, a po chwili obraz wracał. Bałam się prowadzić samochód, nie wiedząc kiedy mogę stracić obraz i na jak długo. Dwa razy miałam niedokrwienny udar mózgu pomimo, że brałam leki na rozrzedzenie krwi. Dla mnie Nef-Ra to złoty środek. Po trzech miesiącach brania jej mogłam całkowicie odstawić Plavix i Aspirynę - leki na rozrzedzenie krwi. To było zbawienne, gdyż szczególnie Aspiryna przyjmowana w dawkach 200mg dziennie powodowała zgagę i problemy z żołądkiem. Już od dwóch lat codziennie biorę Nef-Rę. Przekonałam się, że dawka dwa razy dziennie po ćwierć nakrętki jest dla mnie wystarczająca. Czuję się dobrze i wolę brać do końca życia Nef-Rę, która przy okazji mnie wzmacnia i oczyszcza organizm, niż lekarstwa, które podtrzymywały mnie przy życiu a jednocześnie sprawiały, że nie chciało się żyć. Władysława G. Marshfield, WI*

**Naszym postanowieniem noworocznym powinno być zadbanie o własne zdrowie. Wówczas jest szansa, że spełnią się życzenia bliskich osób: ABY TEN NADCHODZĄCY ROK BYŁ LEPSZY OD POPRZEDNIEGO. Tego samego życzy wszystkim Czytelnikom cała załoga Nef-Ry z Chicago, a nasi dystrybutorzy dołączają się do życzeń.**



**Nef-Ra dostępna w DENVER w sklepach: SAWA MEAT & SAUSAGE**  
**2318 S. Colorado Blvd, Denver, CO Tel. (303) 691-2253**  
**3206 Wadsworth Blvd, Wheat Ridge, CO Tel. (303) 462-0412**

**www.shopnefra.com**  
**Tel: 773 344 4600**

**6624 Wadsworth Blvd., Arvada, CO 80003**



ZAPRASZAMY:  
 wt.-pt. 10.00-18.00  
 sobota: 9.00-17.00  
 niedz. i pon. - nieczynne

*Odrobina Polski w Kolorado!*



OFERUJEMY:

- Szeroki wyrób wędlin z najlepszego miejsca w Chicago: "Mikolajczyk-Andy's Deli"
- Świeże pieczywo, słodczyce oraz inne różnorodności europejskie
- Specjalności kuchni polskiej: pierogi, flaki oraz bigos
- Karty okolicznościowe, prasa, kosmetyki, lekarstwa i karty telefoniczne
- Tace z wędlin, serów na różne okazje

**303-425-1808**

**POŻYCZKI na zakup i refinancing**

Conventional Loan and FHA | Residential and commercial

Pożyczki pod zastaw domów, mieszkań, ziemi i na inwestycje

Zadzwoń dziś:  
**Agnieszka Gołabek: 720-935-8686**  
 Aga8686@gmail.com

**AGENT NIERUCHOMOŚCI**  
**KUPNO/SPRZEDAŻ**

- **KUPUJĄCY:** Darmowa Roczna Gwarancja na Dom (dla zakwalifikowanych)
  - **SPRZEDAJĄCY:** Niskie Opłaty Sprzedaży (dzwoń po szczegóły)
  - **Sprzedaż Nieruchomości Powyżej Wartości Rynkowej**
  - **Bezpłatna Wycena Domu**
- www.elahomes.com  
 ela.sobczak@yahoo.com



**Ela Sobczak**

Brokers Guild Cherry Creek

303-875-4024

