

ŻYCIE Kolorado

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

MIESIĘCZNIK POLONII AMERYKAŃSKIEJ W KOLORADO | 720.935.1965 | www.zycie-kolorado.com

WYDANIE 134 | WRZESIEŃ | SEPTEMBER 2021 | WYDANIE BEZPŁATNE - FREE

Lato prawie za nami...

ale jest co wspominać!



Piszą dla Was:

Pani Book
(Nie)brzydkie słowo na „h”, czyli hygge
Karina Bonowicz | Nowy Jork >> str. 4

Teren nieogrodzony
Wojny dorosłych, historie dzieci
- Eliza Sarnacka-Mahoney >> str. 5

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

Dobra Polska Szkoła Nowy Jork
7. Polonijny Dzień Dwujęzyczności
>> str.8

Polska Szkoła w Denver
Powitanie na nowy rok szkolny 2021/2022
- Małgorzata Grondalski >> str. 9

Na 'TY' z cukrzycą typu 2
- Rafał Nejman >> str.10

Przewodniczka po Warszawie
Zamek Królewski
- Dorota Badiere | Warszawa >> str. 11

Zapiski (nie tylko) kalifornijskie
Inspiracje
- Małgorzata Cup | Los Angeles
>> str. 12

Felieton
Witold-K w kącie >> str.14

Herbata czy kawa
Piękna nasza Polska cała
- Waldek Tadla >> str. 16

Pokochaj dietę bezglutenową
- Kasia Suski >> str. 18

Oczamy Wolnego Człowieka
Covidowe bezpieczeństwo?
- Krystian Żelazny >> str.20

Pocztówka ze świata
Uśmiechnijcie się, jutro będzie gorzej
- Halina Dąbrowska >> str. 21

Znani i lubiani - od kuchni i nie tylko
Rafał Nejman
- Kasia Suski >> str. 23

Skarby Podhala
Kozdy cłek mo swojego anioła o wtorym nawet nie wiy
- Franciszek Łojas Kośla | Poronin
>> str. 27

Filmowe rekomendacje Piotra
A Reverence for the Irreverent
- Piotr Gzowski >> str. 31

Zdjęcia na okładce: Jadwiga Bielecki, Marzena Jarosz, Danuta Głowacka, Iwona Mazurek, Kinga Rogalska

„Wpłynie na przyszłe decyzje amerykańskich inwestorów”

BLOOMBERG

„Kolosalny cios dla wolności mediów w Polsce”

WASHINGTON POST

„Zagrożenie dla relacji z Waszyngtonem”

REUTERS

„Atak na wolne media”

CNN

„Podważa wolność prasy”

LA TIMES

„Kłopotliwy kierunek dla polskiej demokracji”

US SENATE



„Uciszy niezależne dziennikarstwo”

TIME MAGAZINE

NIE DAJMY SIĘ UCISZYĆ

niedajmysieuciszyc.com



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

www.zycie-kolorado.com
tel.: 720.935.1965
5944 S Monaco Way, Ste. #200
Englewood, CO 80111

- **Waldek Tadla**
Redaktor Naczelny
wtadla@msn.com
- **Katarzyna Hypsher**
Edycja & Skład
info@zycie-kolorado.com
- **Marcin Żmiejk**
Marketing
marketing@zycie-kolorado.com
- **Bogusia Chochołowska-Partyka**
Dyrektor Kreatywny
bpartyka@zycie-kolorado.com
- **Kasia Suski**
Event Director
kasiacol@gmail.com
- **Kinga Rogalska**
Social Media Director
kingarogalska@gmail.com

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

WSPÓLPRACA:

Grzegorz Malanowski

Tomasz Skotnicki,
Polski Klub w Denver,
Polska Parafia pw. św. Józefa w Denver,
Polscy Rycerze Kolumba w Denver,
Polska Szkoła w Denver,
Witold-K, Bożena Janowski, Hanna Czernik,
Kasia Suski, Adam Lizakowski
Dorota Badiere, Piotr Gzowski,
Halina Dąbrowska, Barbara Popielak,
Eliza Sarnacka-Mahoney,
Kazimierz Krawczak,
Brighton-Ziębice Sister Cities,
Małgorzata Cup - Kalifornia,
Irene Sturm - Kalifornia,
Bogumił Horchem - Arizona,
Ania Jordan - Nowy Meksyk,
Monika Schneider - Alaska,
Ryszard Urbaniak - Kalifornia
Karina Bonowicz - Nowy Jork
Izabela Winsch - Kraków
Krzysztof Żelazny
www.DobraPolskaSzkoła.com

Nie wszystkie publikowane
teksty autorów odzwierciedlają
poglądy redakcji ŻK

Zgłoszenia REKLAM
przyjmujemy do 20-go dnia każdego
miesiąca.

Redakcja ŻK
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

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



Od Redakcji

Drodzy czytelnicy,

Po raz drugi w czasie pandemii koronawirusa zaczynamy jesienią fazę „Życia Kolorado”. Tu przypomnę, że pierwsze wydanie ukazało się 12 lat temu: 1 września 2009 roku.

Już niedługo zażółcą się liście na drzewach a na górskich szlakach coraz częściej będzie można napotkać nieśmiało pojawiające się zaśnieżone połacie. Do zimy co prawda mamy jeszcze trochę czasu, ale wszyscy wiemy, jak to bywa w Kolorado...

W tym roku jak zapewne wielu z Was doświadczyło prawdziwej przygody grzybobrania - grzyby obrodziły jak nigdy, to efekt wiosennych opadów deszczu. Według meteorologów mieliśmy więcej niż przeciętnie ciepłych i gorących dni. Jeśli możecie – korzystajcie z tego, co daje nam nasz piękny stan Kolorado.



Z naszej strony podsuwamy Wam nowy numer naszego miesięcznika, który mam nadzieję, da Wam nieco rozrywki i inspiracji, a to dzięki naszym stałym autorom. Pozdrawiam serdecznie i zapraszam do lektury.

- **Marcin Żmiejk**
Marketing Dir.

Nasz miesięcznik

jest projektem współfinansowanym w ramach funduszy polonijnych Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej za pośrednictwem Konsulatu Generalnego RP w Los Angeles



Konsulat Generalny
Rzeczypospolitej Polskiej
w Los Angeles



**Zapraszamy Wszystkich którzy pragną wesprzeć
nasze pismo na stronę:**
<http://www.gf.me/u/zkr65j>

Dziękujemy za wsparcie w 2021 roku:

- Osoba Anonimowa - \$1,000
- Richard & Mila Ziernicki - \$1,000
- Tadla & Tadla Real Estate Group - \$1,000

Miroslawa Puszman, Wanda Lozano, Irene Sturm, Agnieszka Gołębek, Mike Chilimoniuk, Józef Przybytek, Bożenna i Ryszard Rykowski, Zofia i Zbigniew Wysoczański, Zofia i Wiesław Gessner, Teresa i John Czyszczoń, Urszula i Kazimierz Tylicki, Anna Kajkowska, Janusz i Maria Kokot, Beata Tadla - Matkowska, Mary Brzeski, Rafał Cichoń, Iwona Mazurek, Anna Donahue-Srebro, Anna Spencer, Rafał Jarosz, Kinga Rogalska, Scott Fowle, Andrzej i Irena Motas, Osoba Anonimowa, Katarzyna Szuta, Dorota i Tomasz Skotniccy, Halina Dąbrowska, J & M Descour

Dziękujemy za wsparcie w 2019 i 2020 roku:

- Michael Wanasz - \$1,000
- Tadla & Tadla Real Estate Group - \$1,000
- Małgorzata & Janusz Futuyma - \$1,000
- Richard & Mila Ziernicki - \$1,000

Iwona Mazurek, Karina Wardak, Mariola Stoch, Ania Srebro, Katarzyna Szuta, Kinga Rogalska, Barbara & Roman Popielak, Irene Sturm, Dorota Badiere, Halina Dąbrowska, Teresa & John Czyszczoń, Książd Grzegorz Wójcik, Wiesław & Zofia Gessner, Polish Heighlandres Club of Colorado Springs, Mira Puszman, Dorota Misztela, Gosia Otteson, Halina Pena, Anna Spencer, Kinga Zabron, Kasia Suski, Katarzyna Żak & Tomasz Szynakiewicz, Dorota & Tomasz Skotniccy, Jan Białasiewicz & Ewa Wanasz-Białasiewicz, John Czyszczoń & Teresa Krasnodebski, Mary & Jacek Brzeski, Kazimierz Tylicki, Marek Gołkowski, Irena & Andrzej Motas, Paulina & Rafał Cichon, Jolanta Lefler, Krystyna Orłowski, Tomasz Szrek, Zofia & Zbigniew Wysoczański, Maria & Józef D.

Wspierajcie naszych Reklamodawców

SKLEPY SPOŻYWCZE

- European Gourmet: 303.425.1808, 6624 Wadsworth Blvd, Arvada, CO
- Chicago Market: 303.868.5662, 1477 Carr St, Lakewood, CO

TŁUMACZENIA, PODATKI, NOTARY PUBLIC

- Mira Habina Intl: 720.331.2477, 8760 Skylark St. Highlands Ranch, CO
- Agnieszka M Homa: 303.667.6814, 6422 South Quebec Street Centennial, CO

POŻYCZKI NA NIERUCHOMOŚCI

- Monika Higgins-Szczur: 303-339-3558
- Agnieszka Gołębek: aga8686@gmail.com

AGENCI NIERUCHOMOŚCI

- Tadla & Tadla Real Estate Group: 720.935.1965
- Ewa Sosnowska Burg: 303.886.0545
- Joanna Sobczak: 720.404.0272
- Ela Sobczak: 303.875.4024
- Jacek Głowacki: 303.356.1693

UBEZPIECZENIA AUTO | DOM

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

RÓŻNE

- Kinga Rogalska @ Barber Shop - 303.674.2257, 4570 Co Rd 73, Evergreen CO 80439
- HVAC Heating & Cooling - Alex Koushyk, 720-285-0145
- Folk Colors | Polskie prezenty & akcesoria - www.folkcolors.com
- AMBER BAND - 720.882.2265, www.theamberband.com
- DJ MARCIN KANIA - 773.310.0175 -DJ z muzyką na każdą okazję

Pani BOOK



(Nie)brzydkie słowo na „h”, czyli *hygge*

KARINA BONOWICZ | NOWY JORK

Brzmi okropnie, ale oznacza coś bardzo miłego. Co? Dobre pytanie. „Tego się nie pisze, to się czuje” - stwierdza w książce „Hygge. Klucz do szczęścia” Meik Wiking, parafrazując słowa jednego z największych nowożytnych filozofów, czyli Kubusia Puchatka. O czym mowa? O *hygge*. O czym? Ano, właśnie...

Świat oszalał na punkcie *hygge*. A to za sprawą Meika Wikinga, który oprócz sympatycznego nazwiska, ma jeszcze jedną zaletę: bardzo sympatycznie opowiada. Jego badania czytają się jak najlepszą opowieść przed snem. Tak, bo o badaniach jest ta książka. Wiking nie dość, że jest Duńczykiem (co ważne w kontekście wypowiedziania się o szczęściu), to jeszcze dyrektorem Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze.

Tak tak, takie rzeczy tylko w Danii. Dlaczego? Ano dlatego, że Dania bije na głowę inne kraje, jeśli chodzi o rankingi poziomu... szczęścia. Chociażby w znanym World Happiness Report 2016, w którym naród duński jest bezsprzecznym liderem. Jak to zmierzono?

W raporcie brano pod uwagę m.in. wskaźnik PKB na głowę, poziom opieki zdrowotnej, wsparcie socjalne czy zaufanie społeczne. Aha, czyli z tego wynika, że im bogatszy kraj, tym szczęśliwszy naród. No właśnie... nie do końca. Bo trzeba pamiętać, że Dania jest równocześnie liderem, jeśli chodzi o zachorowalność na nowotwory i sprzedaż antydepresantów. No to jak to jest z tym szczęściem? A może to kwestia tego, że wykrywalność nowotworów, która przecież nie musi iść w parze z umieralnością, jest tak duża, iż może wydawać się, że Dania jest krajem, w którym od samego przebywania dostaje się raka. Tak samo z antydepresantami. Poziom wykrywalności i leczenia depresji jest znacznie większy niż w innych krajach, stąd przekonanie, że to duńskie szczęście pochodzi jedynie z prozacu. Oczywiście, można dyskutować, czy Dania jest rajem na ziemi, czy nie. Jedno jest pewne - coś w tych Duńczykach musi być, skoro utrzymują się w czołówce najszczęśliwszych narodów świata. A Szwajcarzy, których Duńczycy zawsze wyprzedzają, zachodzą w głowę, dlaczego to właśnie oni nie są liderami... Przecież wszystko jest zbliżone: i wielkość kraju, i PKB, i poziom życia, i opieka zdrowotna. Czegoś jednak zabrakło. Może właśnie tego fatalnie brzmiącego w wymowie *hygge*, które sprawia, że na wypowiadających je Duńczyków patrzy się tak samo podejrzliwie jak na chorych z zespołem Tourette'a?

Wiking prowadzi nas przez duński zamysł *hygge*. Opowiada o żartocznych Duńczykach, którzy pożerają ponad 8 kilogramów czekolady i 3 kilogramy bekonu rocznie (na głowę) i spalają 6 kilogramów wosku, bo kochają światło świec. Przy okazji podaje przepisy na *skibberlabskovs* - gulasz szypra, *boller* i *karry* - duńskie mięsne kuleczki w curry czy *gløgg* - grzane wino. Poleca docenienie brzydkich, za to grubych i ciepłych, skarpet i robi świetną reklamę norweskim swetrom, tak chętnie noszonym przez Sarę Lund w duńskim serialu „Forbrydelsen” (podobny sweter nosi Sarah Linden z amerykańskiego odpowiednika serialu, czyli „The Killing”). Oporządza nas po najbardziej *hygge* miejscach w - jak się wydaje - najszczęśliwszym miejscu na świecie (skoro znajduje się tam Instytut



**Szczęście człowieka nie jest uwarunkowane wielkimi sprawami,
ale małymi szczęśliwymi okolicznościami, które mają miejsce na co dzień.**

- Meik Wiking, *Hygge. Klucz do szczęścia*

Fot. FB/Meik Wiking



Badań nad Szczęściem), czyli Kopenhadze. Przyjemna to podróż, bo autor tak sugestywnie opisuje wszystkie wyżej wymienione rzeczy, że natychmiast nabieramy ochoty na grzane wino i włożenie najbrzydszych wełnianych skarpet, które do tej pory wciśnięte były

w sam róg szuflady. Najważniejsze jest jednak to, że Wiking nikomu nie wmawia, iż od samego noszenia norweskiego swetra czy zjedzenia duńskich mięsnych kuleczek staniemy się od razu szczęśliwi. Raczej sugeruje, że *hygge* to trochę takie coś z niczego. Coś, co jest niezauważalne, dopóki nie okaże się przydatne.

Czy *hygge* to coś, co jest typowo duńskie? Chyba nie, skoro może być stosowane przez wszystkie narody świata, pod warunkiem, że stosuje się je umiejętnie. Swoją drogą, kiedy Ministerstwo Kultury Danii przeprowadziło ankietę, co jest według Duńczyków najbardziej duńskie, nie dała ona jednoznacznej odpowiedzi. Uznano więc, że typowo duńskie jest... zastanawianie się, co jest typowo duńskie. Może zmieni się to po książce Meika Wikinga. Bo moda na *hygge* już jest. I jest to wyjątkowo pozytywny trend. A sama książka Wikinga to wyjątkowo nieszkodliwy poradnik. Jeśli można go w ogóle zakwalifikować jako poradnik. Tak jak nieprzetłumaczalne jest samo słowo *hygge*, tak niewytłumaczalne jest jego znaczenie. Wiking sobie jednak z tym poradził. Szczęście? Dla każdego co innego - taka jest dewiza tej książki. I ja to kupuję.

Co teraz? Zamknij drzwi, zapal światło/świecę, zrób sobie gorącą czekoladę, zatop zęby w stodkiej dunce, sięgnij po ulubioną książkę, przykryj się kocem i... nie wystawiaj nosa za drzwi. Brzmi to dobrze. Zwłaszcza w dzisiejszym świecie. Aha, tylko nie zapomnij, że jutro trzeba iść do pracy.

A co dla mnie jest *hygge*? Czytanie książki Wikinga jest dla mnie bardzo *hygge*.

AUTOR: MEIK WIKING
TYTUŁ: HYGGE. KLUCZ DO SZCZĘŚCIA
PRZEKŁAD: ELŻBIETA FRĄTCZAK-NOWOTNY
WYDAWNICTWO: CZARNA OWCA
ROK WYDANIA: 2016

**Pani
BOOK**

<https://bookpani.blogspot.com/>

Teren nieogrodzony



Wojny dorosłych, historie dzieci

ELIZA SARNACKA-MAHONEY | Fort Collins, CO

Muzeum Powstania Warszawskiego to jedno z miejsc, o którym większość polonijnych rodziców przynajmniej myśli szukając się z pociechami na wakacyjny wyjazd do ojczyzny przodków. Wiele rodziców nawet kupi bilet i poświęci kilka godzin na zwiedzanie zakładając, że nawet jeśli dziecko nie wie, o co w tym muzeum i szerzej - w całym tym powstaniu właściwie chodzi/chodziło - to wizyta będzie właśnie po to, by mu to wyjaśnić.

edukatorów i dzieci) mogą nie mieć pojęcia o sprawach całkiem podstawowych, jeśli chodzi o europejskie i polskie realia wojenne. Partyzantka? Podziemie? Łapanka? Poczta powstańcza? Obóz przejściowy? Roboty? Co to wszystko w ogóle znaczy?

Za moment kolejna rocznica wybuchu II wojny światowej, oczywiście jej wybuchu w Europie. Ameryka tę rocznicę będzie obchodzić w czerwcu, jej „europejski odpowiednik” nie odbije się więc tu takim echem, jak po drugiej stronie oceanu. Przekazanie dziecku informacji, dlaczego 1

strony sposób narracji o rozgrywających się wokół wydarzeniach przez samo dziecko, które opowiada o nich dostępnymi sobie słowami i z typową dla dziecka wybiórczością. To, dlatego żołnierz, nawet jeśli wypędza rodzinę z mieszkania, może pozostać dla dziecka jedynie „żołnierzem”, nie od razu muszą padać słowa takie jak „esesman” czy „hitlerowiec”. Kilkuletnie dziecko mogło ich przecież nie znać, ewentualnie nie używać tak jak to czynili dorośli. Z drugiej strony przekaz o tym, że wojna niesie ze sobą destrukcję i cierpienie, i przede wszystkim miazdzącą niepewność jutra, płynie nie tylko

nie było jej dane. Wreszcie za zabawkami, zwłaszcza ukochaną, gałkankową lalką, która w wojennej zawierusze w którymś momencie po prostu się gubi. Nad tym wszystkim zaś góruje niepodzielnie niezwykła moc dziecięcej wyobraźni zdolnej zmieniać rzeczywistość w najbardziej nieoczekiwany sposób, na przykład - przepoczwarczać w lalki zwyczajne ziemniaki obierane na obiad dla obcych ludzi. Książkę tworzą również niezwykle ilustracje autorstwa Anny Jarmóz wykonane w konwencji nieco wyblakłych, starych pocztówek, które w dodatku „pomazane” są kredkami, jakby dziecko, które je znalazło na dnie szuflady na coś się nie zgadzało i postanowiło wyrazić swój bunt aktem niewielkiego zniszczenia.

A to nie koniec dobrych wieści. Odkryłam - wyjazdy do Polski, odwiedziny w księgarniach i spotkania z wydawcami bardzo sprzyjają takim odkryciom! - że łódzkie wydawnictwo Literatura już od jakiegoś czasu realizuje serię pt. „Wojny dorosłych - historie dzieci”, która za cel stawia sobie właśnie nowy, świeży, przystępny - i nie traumatyzujący! - sposób opowiadania dzieciom o wojnie i jej miejscu w życiu człowieka i społeczeństw. Mnie na razie do ręki wpadły dwie pozycje z tej serii: „Asiunia” oraz „Mój tato szczęściarz”, obie autorstwa profesor Joanny Papuzińskiej (tak, tej samej pani Joanny, która podarowała nam m.in. „Naszą mamę czarodziejkę” i całkiem sporo innych lektur szkolnych!) i obie na kanwie fragmentów zawartych w większym woluminie pt. „Darowane kreski”, biografia-opowieści o dzieciństwie profesor Papuzińskiej w czasie wojny i wczesnych latach powojnia.

Nie powiem nic odkrywczego, pewnie tylko powtórzę za rzeszą innych, którzy już to uczynili na przestrzeni tysięcy, a może i setek tysięcy lat naszej ludzkiej egzystencji na tym świecie. Wiedza i świadomość pozostają naszą najważniejszą bronią w walczym z tragedią, szczególnie tą, za którą stoi natura, a drugi człowiek. Tym bardziej warto inwestować w obcowanie z wartościową, kształcącą literaturą, byśmy dysponowali i jednym, i drugim.

Zanim przejdę dalej, słowo wyjaśnienia. Byłam i jestem typem polonijnego rodzica, który na dwujęzyczną edukację dziecka patrzy szeroko, stąd historia Polski i Europy (nie można ich przecież od siebie oddzielać) zawsze znajdowały się w jej centrum. Włożyłam dużo pracy w przekazanie córkom języka polskiego, ale przecież język to tylko narzędzie. Jeśli celem jest przygotowanie dziecka do funkcjonowania również w obrębie polskiej kultury i obyczajowości - kto wie, gdzie rzuci je i los i co mu się w życiu przyda? - wówczas historyczno-kulturowa świadomość odgrywa tu ogromną rolę. Nie zrozumie narodu i jego istoty ten, kto patrzy nań przez pryzmat tylko jego doraźnych problemów, osiągnięć czy porażek. To tak oczywiste, aż trywialne.

Przyznam jednak otwarcie. Wojna, a już druga wojna światowa w szczególności, to ogromne wyzwanie. Model edukacji amerykańskiej w tym zakresie okrojony obecnie właściwie już tylko do jakichś kilku hasałów o Holocaustie, jeśli chodzi o Europę oraz Pearl Harbor i dziejów marynarki wojennej, jeśli chodzi o USA, wydatnie nam nie pomagają, by nie powiedzieć - jawnie utrudniają zadanie. Nagminnie się więc zdarza, że rzucamy nasze polonijne pociechy na wyjątkowo głęboką wodę. Wymagamy, by rozumiały istotę tak skomplikowanych zjawisk jak wojenna codzienność w okupowanej Europie, a na jej tle jeszcze zjawiska tak partykularne i wyjątkowe jak na przykład Powstanie Warszawskie. Wychowane we współczesnej Ameryce, skoncentrowane przede wszystkim na poznawaniu i rozwijaniu języka polskiego (nauczanie w języku polskim jako wykładowym to odrębne wyzwanie i dla

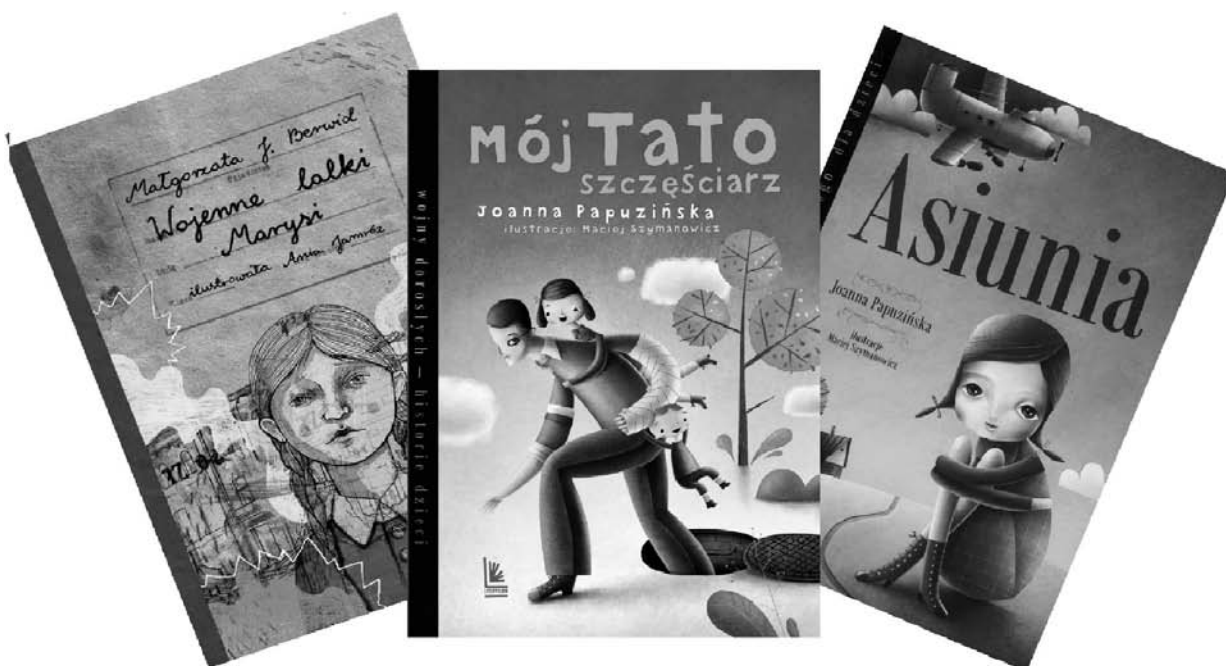
września ma w życiu człowieka związanego korzeniami z Europą specjalne miejsce to kolejne zadanie spływające na barki polonijnego rodzica i nauczyciela.

Spieszę więc z bardzo dobrą wiadomością dla wszystkich zainteresowanych publikacjami, które mogą nam wydatnie pomóc w obszarze edukacji historycznej o czasach II wojny światowej. Od jakiegoś czasu zaczęły się w Polsce pojawiać świetne publikacje na ten temat adresowane do najmłodszych czytelników. Charakteryzuje je nie tylko fantastyczna szata graficzna, ale także język i sposób, w jaki opowiadają o tamtych czasach bazując na zrozumiałych dla współczesnego dziecka pojęciach, wartościach i nawet odnośnikach kulturowych.

Do takich publikacji należy wydana w 2019 r. książka „Wojenne lalki Marysi” Małgorzaty Janiny Berwid, dziennikarki telewizyjnej i radiowej, i animatorki kultury od dekad zajmującej się tworzeniem programów dla dzieci (m.in. „Ciuchcia” z Kulfonem i Moniką oraz „Molików książkowych, czyli co czytać dziecku”). Obecnie jako Ciotka Książkula Małgorzata Berwid prowadzi m.in. popularną audycję o książkach w Radiu dla Ciebie.

Miałam wielką przyjemność spotkać się z autorką „Wojennych Lalek Marysi” osobiście w jej warszawskim mieszkaniu i posłuchać w wersji poszerzonej opowieści o „przygodach” zawartych książce i o rodzinie pani Małgorzaty. Książka bowiem to zapis wojennych doświadczeń mamy pani Małgorzaty w sposób jaki zostały zapamiętane przez siedmioletnią w momencie wybuchu wojny dziewczynkę. Mamy więc, co jest wielkim atrybutem tej książki, z jednej

z opisu ogromu fizycznych zniszczeń wokół, lecz przede wszystkim z reakcji na nie małej bohaterki, sposobu, w jaki je internalizuje. Bardziej niż zburzone domy uwiera Marysię tęsknota za starszymi braćmi, którzy poszli walczyć. Za starszą siostrą, która nie wraca do rodziny mimo zakończenia wojny. Za tatą, który nie wróci już nigdy. Za szkołą, do której tak bardzo chciała pójść, lecz



REKLAMA

MH - INTERNATIONAL

Mira Habina
działa od 1980 roku, Lic.# 01825

MH

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



720-331-2477

mirahabina@gmail.com

8760 Skylark Street
Highlands Ranch, CO 80126

Wiadomości sportowe



Żyj sportem w Kolorado

MARCIN ŻMIEJKO

Lato minęło, jesień na horyzoncie ale tego co przeżyliśmy w sensie sportowym - tego nikt nam nie zabierze - lipiec i sierpień okazały się wyjątkowo hojne w sportowe emocje. Przejdźmy przez to jeszcze raz... alfabetycznie.

A - Andrejczyk Maria

Srebrna medalistka olimpijska w rzucie oszczepem. Wspaniała dziewczyna, która przekazała medal na aukcję, której celem było pozyskanie środków na operację dziecka. Medal wylicytowała sieć sklepów Żabka, po czym... medal oddano Marii. Mały człowiek potrzebuje fundusze na operację w USA a nasza wicemistrzyni może zatrzymać swoją nagrodę. Start Andrejczyk na olimpiadzie stał pod wielkim znakiem zapytania, ponieważ sportsmenka kilka lat temu usłyszała poważną diagnozę - kostniak zatok. Przeszła kilka operacji (kilka tuż przed igrzyskami) i oczywiście dała radę. Wspaniały sportowiec i człowiek.

B - Boniek Zbigniew

Zakończyła się przedłużona kadencja byłego piłkarza a obecnie prezesa PZPN. Boniek odchodzi po zupełnie nieudanych Mistrzostwach Europy, ale za jego kadencji Polacy grali dwa razy w Euro i raz na Mundialu. Polska organizowała kilkakrotnie mistrzostwa kontynentu w młodszych kategoriach wiekowych. Zakończyła się pewna epoka - teraz Boniek będzie działał w UEFA.

C - Chiellini Giorgio

Godny następca Antonio Cabriniego w obronie reprezentacji Włoch. Kapitan ekipy Italii z prawdziwego zdarzenia, był tam gdzie powinien i zdecydowanie obok bramkarza Donnarummy jest ojcem sukcesu Włochów - mistrzów Euro 2020.

D - Dania

Ekipa, która okazała się czarnym koniem mistrzostw. W pierwszym meczu przytrafił im się koszmar, czym był atak serwa Christiana Eriksena. Szok i niesamowita strata a później już tylko lepiej aż do półfinału z Anglią - niestety przegranego.

E - Eliminacje do Mundialu 2022

Reprezentacja Polski już drugiego dnia września 2021 rozegra mecz eliminacyjny z Albanią, trzy dni później z Anglią. Wciąż pod wodzą Paulo Sousa i wciąż bez leczącego kontuzję Arkadiusza Milika. Nastroje wśród kibiców w kraju nad Wisłą są delikatnie mówiąc nie najlepsze i chyba większych nadziei na sukces nie ma.

F - Football Amerykański NFL

Denver Broncos grają w ramach ligi przedsezonowej i w tych nic nie znaczących rozgrywkach radzą sobie całkiem niezłe ale na prawdziwą wartość tego zespołu musimy jeszcze poczekać. NFL nakazał klubom zaszczepić zawodników przeciw Covid-19, więc poczekamy i zobaczymy kto pójdzie za nakazem a kto się nie ugnie.

G - Grosicki Kamil

Skrzydłowy zakończył swoją karierę zawodnika West Bromwich Albion i przez pewien czas bez klubu. W rezultacie nie pojechał na



MLS All Star Game. Największa impreza sportowa w Kolorado w 2021 roku. Fot: Marcin Żmiejko

Euro i od reprezentacji. W drugiej połowie sierpnia Grosicki postanowił jednak wrócić do zawodowego futbolu i podpisał kontrakt z klubem z którego wyruszył w wielki świat - Pogonią Szczecin. Teraz czekamy na odbudowanie formy i powrót do reprezentacji.

H - Hurkacz Hubert

Co to był za sezon dla młodego Wrocławianina. Co prawda nie żadnego turnieju wielkoszlemowego ale w pokonanym polu zostawił

Rogera Federera Andy'ego Murraya. Obaj zawodnicy przewodniczyli nie tak dawno rankingom ATP. Hurkacz miał niesamowitą passę w tegorocznym Wimbledonie, gdzie doszedł do półfinału. Czekamy na US Open.

I - Igrzyska Olimpijskie

Tokyo na zawsze zapisało się w historii jako impreza bez kibiców z żelaznymi regulacjami przestrzegania przepisów pandemicznych. Polacy zdobyli 14 medali z czego 9 przywieźli

lekkoatleci. Na igrzyskach zadebiutowały mieszane sztafety, golf oraz surfing. W podnoszeniu ciężarów wystąpiła transpłciowa zawodniczka z Nowej Zelandii (nie data rady zdobyć medalu) a medalową wygrali zawodnicy i zawodniczki USA.

J - Jedenastka Euro

UEFA wybrała najlepszą jedenastkę Euro 2020. Wygląda ona następująco: Donnarumma - Walker, Bonucci, Maguire, Spinazzola - Hojbjergm Jorginio, Pedri - Chiesa, Lukaku, Sterling.

K - Kulesza Cezary

Były prezes Jagiellonii Białystok będzie zajmował miejsce Zbigniewa Bońka na stanowisku szefa PZPN. Twórca jednej z największych agencji muzyki Disco Polo będzie sterował wszystkimi kategoriami polskiej piłki nożnej.

L - Lewandowski Robert

Zdecydowanie najlepszy piłkarz w całej historii polskiego rodu tej dyscypliny. Jako jedyny nie zawiódł na Euro. Pobił rekord (Ś.P.) gerda Mullera - 41 bramek w sezonie Bundesligi i już na początku nowego sezonu wywalczył niemiecki Superpuchar (dwie bramki w wygranym 3:1 meczu z Brusią Dortmund). Miejmy nadzieję, że zdrowia starczy na jesienne mecze reprezentacji.

M - Messi Lionel

Wielki Leo odszedł z FC Barcelona. Odbyła się konferencja prasowa, krokodyle tży gwiazdora, smutek, niepewność a po kilku dniach radość i nowy kontrakt z Paris Saint Germain. Messi znów zagra obok swego przyjaciela - Neymara.

N - Nowicki Wojciech

Mistrz Olimpijski w rzucie młotem - jak się okazało narodowym polskim sportem. W Tokio Polacy zarówno w konkursie męskim jak i kobiecym zdobyli złoto - Anita Włodarczyk nie miała sobie równych. Dodatkowo w konkursie panów brąz zdobył Paweł Fajdek a wśród pań tym samym popisała się Malwina Kopron.

P - Polscy Siatkarze

Mówi się, że Polacy w siatkówkę mogą pokonać każdego. W pokonanym polu dość niedawno zostawiliśmy Rosjan, Włochów i Kubańczyków, niestety na olimpiadzie pokonali nas Francuzi...i Irańczycy. Polskie media nazwały to kłętą ćwierćfinałową ale faktem pozostaje, że ostatni medal w grach zespołowych Polacy zdobyli w Barcelonie w 1992 roku a dokonali tego piłkarze - srebrni medaliści.

S - Sousa Paulo

Wciąż trener reprezentacji Polski w piłce kopanej. Portugalczyk dostał szansę od nowego prezesa polskiej federacji i czekamy czy w końcu nasze Orły zaczną grać tak jak się od nich oczekuje. Kontrakt Portugalczyk ma do końca eliminacji a w razie wywalczenia awansu zostanie on automatycznie przedłużony. Porażka na Euro nie postawiła Sousa w dobrym świetle ale według sondaży większość kibiców preferuje aby Paulo pozostał na swoim stanowisku.

T - Tenis

Po rocznej przerwie powraca US Open czyli ostatni turniej wielkoszlemowy w tym roku. Mecze kwalifikacyjne na Flushing Meadow rozpoczną jeszcze w sierpniu a finał zostanie rozegrany 12-go września. Czekamy na to co pokażą nam Hubert Hurkacz oraz Iga Świątek.



ŻYCIE Kolorado
POLISH NEWSPAPER IN COLORADO

czy wiesz, że:

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



Folk Colors

Prezenty - Akcesoria - Dekoracje



Nowy sklep online - przesyłka na całym terenie USA!
10% zniżki na pierwsze zamówienie z kodem WELCOME10

folkcolors.com

Barber

Kinga Rogalska

LICENCJONOWANY FRYZJER MĘSKI



Dla moich klientów
oferuję 50% zniżki na
TRADYCYJNE GOLENIE BRZYTWĄ
przy stryżeniu.

(303) 674-2257

The Barber Stop Evergreen
4570 Co Rd 73, Evergreen, CO 80439



POŻYCZKI na zakup i refinancing

Conventional Loan and FHA | Residential and commercial

Pożyczki pod zastaw domów, mieszkań, ziemi i na inwestycje

Zadzwoń dziś:

Agnieszka Gołąbek: 720-935-8686

Aga8686@gmail.com

Joanna Sobczak - Managing Broker, GRI



Wiem, że kupno lub sprzedaż
nieruchomości jest poważną
decyzją.

Pomogę Ci podjąć ją rozsądnie
- z najlepszym rezultatem dla Ciebie.
Mam ponad 15 lat doświadczenia,
wspaniałe rezultaty oraz
zadowolonych Klientów. ZAPRASZAM!

2015-2019 SMDRA Diamond Circle Club Awards



Właściciel Adobe Homes Realty, LLC

720-404-0272 | www.adobehomesrealty.com

HVAC SERVICE

NEW INSTALLATION OR REPAIR WITH WARRANTY



Furnaces + Air Conditioning
Water Heaters + Humidifiers
RHEEM or any other brand
Licenced & Insured

- New furnace labor and materials start from - \$1750
- New A/C 2.0t starts from - \$2350
- Water heater 40gal \$950, 50gal - \$1050



Ogrzewanie & Schładzanie
Zawsze Gwarancja Domowego Komfortu!

PS COOL HEAT

Alex Koushyk

720-285-0145

Dobra Szkoła - Nowy Jork

7. Polonijny Dzień Dwujęzyczności; zapraszenie do udziału w konkursach

Tegoroczny Polonijny Dzień Dwujęzyczności będziemy jak zawsze obchodzili w trzeci weekend października i mamy nadzieję, że Wy też już czekacie na to wydarzenie i planujecie jego obchody. My czekamy z niecierpliwością i zapraszamy Was do udziału w konkursach, które swój finał i rozstrzygnięcie będą miały w dniach 16-17 października 2021.

1. Ekologia i ekopoetyka - konkurs literacki dla dzieci, młodzieży i dorosłych

Ekologia, ecology, ecologia, ...

Ekologia w różnych językach ma podobny zapis i jednoczy wysiłki wszystkich w trosce o Ziemię. To uniwersalne i szeroko rozumiane słowo na świecie.

Zapraszamy Was do włączenia tematu ekologii do wierszy, prozy i prozy poetyckiej. To, co napiszecie i wyślecie do nas, może stać się odpowiedzią na wiele pytań.

Czy żyjemy w zgodzie z Ziemią? Czy potrafimy i chcemy cieszyć się czystym jeziorem? Czy kochamy zwierzęta, ptaki i pragniemy, aby zachowało się jak najwięcej gatunków? Czy lubimy zapach leśnych grzybów, jagód, malin?

I wreszcie: czy jako ludzie możemy współistnieć z pozaludzką przyrodą? Czy jesteśmy w stanie razem z nią współodczuwać?

W tym może Wam pomóc ekopoetyka. „Eko”, z greckiego „oikos”, czyli dom, domostwo i „poiesis”, czyli tworzenie. A więc budowanie wspólnoty, obszaru na kształt domu. Dla nas, ludzi i wszystkich istot poza nami w sensie dostrzegania, rozumienia ich istnienia na Ziemi. Ekopoetyka to także przestrzeń do namysłu, refleksji, wyzwania dla wyobraźni. Jeśli dołączycie do tego intuicję oraz uczucia, może dla niektórych całkiem nowe, to na pewno napiszecie niezwykle prace. Bardzo Was do tego namawiamy. Każdy może zadać swoje pytania i szukać na nie odpowiedzi



w wybranej formie literackiej. Zapraszamy do nadsyłania prac w trzech kategoriach: wiersza, krótkiej prozy i prozy poetyckiej.

W ubiegłym roku wprowadziliśmy do naszego konkursu nową kategorię, czyli prozę poetycką. To był świetny pomysł. W tym roku kontynuujemy wyzwanie. Prosimy o zachowanie kilku zasad: fabularnego układu zdarzeń, wykorzystanie środków wyrazu artystycznego, stworzenie lirycznego (lub) refleksyjnego nastroju. Zwróćcie też uwagę na rytmiczność tekstu. Ponadto: proza poetycka nie wymaga układu wersyfikacyjnego, czyli nie trzeba „pisać wierszem”. Poza tym - zaufajcie swojej intuicji literackiej.

Konkurs jest przeznaczony dla dzieci, młodzieży i dorosłych na całym świecie. Dla każdego, kto kocha literaturę.

Regulamin:

Konkurs jest skierowany do odbiorców w trzech grupach wiekowych:

- I kategoria: osób w wieku od 11-14 lat
- II kategoria: osób w wieku od 15-18 lat
- III kategoria: osób w wieku od 19 lat wzwyż.

A. Prace należy przysyłać w języku polskim, podając swoje imię, nazwisko i kontakt mejlowy.

B. Prace nie powinny przekroczyć jednej, najwyżej półtoręj strony wydruku komputerowego. W przypadku wierszy prosimy o przysłanie co najmniej dwóch. Prace i wiersze należy przysyłać w załącznikach.

C. Prace przysyłane na konkurs nie mogą być nigdzie wcześniej czytane czy publikowane, również w mediach społecznościowych.

D. Zasada niepublikowania prac dotyczy też czasu między ostatnim dniem przyjmowania ich na konkurs, a ogłoszeniem wyników.

E. Nie wolno kopiować cudzych prac, podając je za swoje, czyli robić plagiatu.

F. Niezastosowanie się do podpunktów C, D, E oznacza dyskwalifikację pracy.

Najlepsze prace i wiersze będą opublikowane podczas VII Polonijnego Dnia Dwujęzyczności na portalach: www.DobraSzkołaNowyJork.com i www.PolishBilingualDay.com oraz na koncje FB Dobrej Szkoły Nowy Jork. Przewidziane są też atrakcyjne nagrody

książkowe ufundowane przez Instytut Kultury Polskiej w Nowym Jorku.

Prosimy o nadsyłanie prac do dnia 1 października 2021 na adres redakcji: redakcja@dobraszkołanowyjork.com

Wyniki zostaną ogłoszone 17 października 2021 roku.

2. Bo przecież... śpiewać każdy może! - konkurs dla dzieci, młodzieży i dorosłych

Chyba nie ma osoby, która nie lubiłaby śpiewać, chociażby tylko w aucie lub pod prysznicem. Śpiewanie daje nam więcej korzyści niż nam się wydaje, co jest naukowo udowodnione! Śpiewanie

Dobra Szkoła Nowy Jork

daje nam przyjemność, rozluźnia, powoduje, że łatwiej o uśmiech, obniża poziomu stresu, czy też wspomaga leczenie depresji. Według badaczy, śpiewanie buduje w nas poczucie własnej wartości oraz pomaga wyrażać emocje, a czasem wręcz wyrzucać je z siebie. W czasie śpiewania ćwiczymy mięśnie płuc, twarzy oraz...mózg, w którym aktywowane są jednocześnie obszary odpowiedzialne za język, synchronizację, emocje czy wyobraźnię. Natomiast wspólne śpiewanie podwaja wszystkie te korzyści! Przede wszystkim daje radość i buduje poczucie wspólnoty. A będąc częścią wspólnoty, czujemy się lepiej, bezpieczniej, mamy w kimś oparcie... Wiedziały o tym nasze wiejskie prababcie śpiewając wspólnie przy darciu pierza. Naukowcy odkryli również, że gdy śpiewamy uniosono, czyli jednym głosem, synchronizuje się rytm naszego oddechu.

Śpiewanie też uczy. Teksty piosenek, język, metafory, rymy, czasem dowcip, czasem jakieś odniesienie, to wszystko zostaje w głowie dzieci i młodych ludzi, niejednokrotnie już na całe życie.

Chcielibyśmy więc zaprosić Was do wyjątkowego konkursu. Waszym zadaniem jest wspólne zaśpiewanie wybranej piosenki, przez przedstawicieli przynajmniej dwóch generacji w waszej rodzinie, szkole lub grupie znajomych. Może to być duet (trio lub nawet kwartet) wnuczki/wnuczka i babci/dziadka, syna/córki i mamy/taty, ucznia i nauczyciela, wujka/cioci i siostrzenicy/bratanicy itp. Piosenka może być z dowolnego

repertuaru, czy to z czasów młodości naszej babci czy mamy, czy też z aktualnej listy przebojów, obojętnie, czy w języku polskim, czy języku kraju, w którym mieszkamy.

Najważniejsze, że by była zaśpiewana wspólnie, nagrana na video/telefon, i przesłana do nas do 30 września 2021r.

Nagrany plik najlepiej wysłać poprzez platformę www.WETRANSFER.com na adres email redakcja@dobraszkoalanowyjork.com

Wyróżnione nagrania zostaną zaprezentowane podczas wydarzeń tegorocznego Polonijnego Dnia Dwujęzyczności i zamieszczone będą na stronach:

www.DobraSzkołaNowyJork.com

www.PolishBilingualDay.com

Platformach Facebook i YouTube

a ich autorzy otrzymają atrakcyjne nagrody książkowe, ufundowane w tym roku przez Polski Instytut Kulturalny w Nowym Jorku!

Serdecznie zapraszamy do udziału w konkursach!

Redakcja portalu
Dobra Szkoła Nowy Jork



POLECAMY

Polski Klub "Podhale" w Colorado Springs

ZAPRASZA NA PIKNIK

12 WRZEŚNIA 2021

2010 Duckwood Rd, Fountain, CO 80817



1.00 PM - Msza Święta

2.30 - 4.00 PM - Obiad - tradycyjne polskie jedzenie - odpłatnie

4.00 - 7.00 PM - Loteria fantowa, gry i zabawy

Wszystkich serdecznie zapraszamy!

Zarząd Klubu

Diana Bryniarska-Styrzczała

Polska Szkoła w Denver

Powitanie na nowy rok szkolny 2021/2022



MAŁGORZATA GRONDALSKI | DYREKTOR



S Szanowni Nauczyciele, Rodzice i Uczniowie Polskiej Szkoły w Denver

Z okazji rozpoczynającego się roku szkolnego 2021/2022 życzę wszystkim zdrowia i wytrwałości.

Przed Wami, drodzy uczniowie, kolejny rok szkolny pełen nowych wyzwań, pracy oraz intensywnej nauki. To również czas realizowania pasji i zainteresowań, budowania przyjaźni oraz zdobywania ważnych w życiu umiejętności. Aby osiągnąć te cele, musicie wykazać się rozwagą, odpowiedzialnością za siebie i innych poprzez przestrzeganie obowiązujących zasad i rzetelne wykonywanie swoich prac domowych. Życzę Wam nieustającego zapału do nauki i radości z uczęszczania do Polskiej Szkoły.

Wam szanowni nauczyciele życzę, aby od 12 września każda niedziela przynosiła Państwu radość z wykonywanej pracy i satysfakcję z odnoszonych sukcesów zawodowych.



Wybiła już godzina. Dzwonek!

Rok szkolny się zaczyna.

Znów dni poptyną pracowite

Nad szkolną książką, nad zeszytem...

Życzę Wam wszystkim na początek szkolnego roku - samych piątek!

(autor nieznany)

Życzenia spokojnego roku szkolnego przekazuję również wszystkim rodzicom. Wasze zaangażowanie w sprawy szkolne jest cenne i zawsze potrzebne. Liczę na dalszą dobrą współpracę i pomoc w procesie edukacyjnym i wychowawczym Waszych dzieci.

Inauguracja nowego roku szkolnego 2021/22 odbędzie się 12-go września o godzinie 11:30 przed budynkiem szkolnym.

Zajęcia szkolne w tym roku, rozpoczynają się o godzinie 11:15 religią, która zostaje włączona w zakres zajęć szkolnych od tego roku. Podobnie jak w ubiegłym, tak i w tym roku szkolnym, w związku z panującą pandemią i wymogami sanitarnymi, będą obowiązywały restrykcje.

Wszystkie informacje dotyczące działalności szkoły, płatności i podręczników można znaleźć na stronie internetowej szkoły:

www.swietyjozef.org/school

lub szkolnym FB.

Witamy wszystkich po wakacjach!

Wygraj z cukrzycą



Czy naprawdę dieta jest tak łatwa, że poradzimy sobie bez profesjonalnej pomocy?

RAFAŁ NEJMAN

Kto nie słyszał o prostych radach: jedz mniej, nie pij coli, idź na siłownię, nie jedz mięsa, węglowodanów, nie chudnie jak jesz chleb. Wielu z nas nie raz już próbowało. Ilu z nas szukało gotowych rozwiązań w Internecie: dieta keto, dieta obrotowa, dieta vege, post jednodniowy. Kreatywność twórców sięga już szczytów pomysłowości, bo przecież jak dieta nie ma swojej nazwy lub jak nie była stosowana przez jakąś popularną aktorkę to znaczy, że to nie jest efektywna dieta prawda?

Statystycznie około 70% dorosłej populacji choruje na otyłość lub nadwagę. W ciągu ostatnich 5 lat ten współczynnik podniósł się o 5%. Wycień i statystyk z okresu pandemii nie ma jeszcze, natomiast na pewno nie będą optymistyczne. Skoro wszystko o odchudzaniu jest dostępne dla każdego to znaczy, że coś jest nie tak. Tutaj właśnie pojawia się nowa klasyfikacja, która nie stanowi dzisiaj podstawy diagnostyki, ale jest i zbiera żniwo.

Przyjmijmy, że nasze dodatkowe kilogramy nie stanowią zagrożenia dla naszego zdrowia, nie psują, nie zaburzają i nie zmieniają zachowań i reakcji naszego organizmu. Wówczas wystarczyłoby, gdyby w naszym codziennym żywieniu pojawił się deficyt kaloryczny. Można przyjąć, że nie musimy zmieniać tego co jemy, ale powinniśmy zacząć kontrolować ilość jedzenia. Można by zatem wyeliminować słodkie napoje, wsiąść na rower co drugi dzień na godzinę, zostawić kawałek nie zjedzonego burgera i czy pizzy i problem nadwagi zniknąłby samoczynnie. W praktyce okazuje się jednak, że nawet wybierając dietę oferującą największe spadki w najkrótszym możliwym terminie najczęściej efekt jest mizerny. Często pod jakimś pozornym spadkiem wagi kryje się efekt Yo-yo, który wszyscy znamy doskonale. Per saldo po kilku takich próbach można powiedzieć, że ważymy więcej niż przed dietą. Czy to oznacza, że stosowanie diety jest bez sensu i nie daje szansy na poprawę? Na szczęście tak nie jest natomiast na pewno zły dobór i nieprawidłowa lub żadna ocena stanu zdrowia oraz metabolizmu będzie nam fundowała takie a nie inne skutki czy efekty. Warto postawić w takim razie pytanie. Czy są ludzie na świecie, u których zadziałają te proste rady wymienione wyżej i ich waga oraz skład ciała wrócą do normy? Tak są, ale jest ich z roku na rok co raz mniej niestety. Kiedy na pewno będzie mi bardzo trudno poradzić sobie bez pomocy profesjonalisty, bez nadzorowanego procesu dietetycznego? Jak ocenić czy jeszcze zareagują na proste ozdrowieńcze rady czy potrzebuję oddać się pod opiekę kogoś kto mnie poprowadzi.

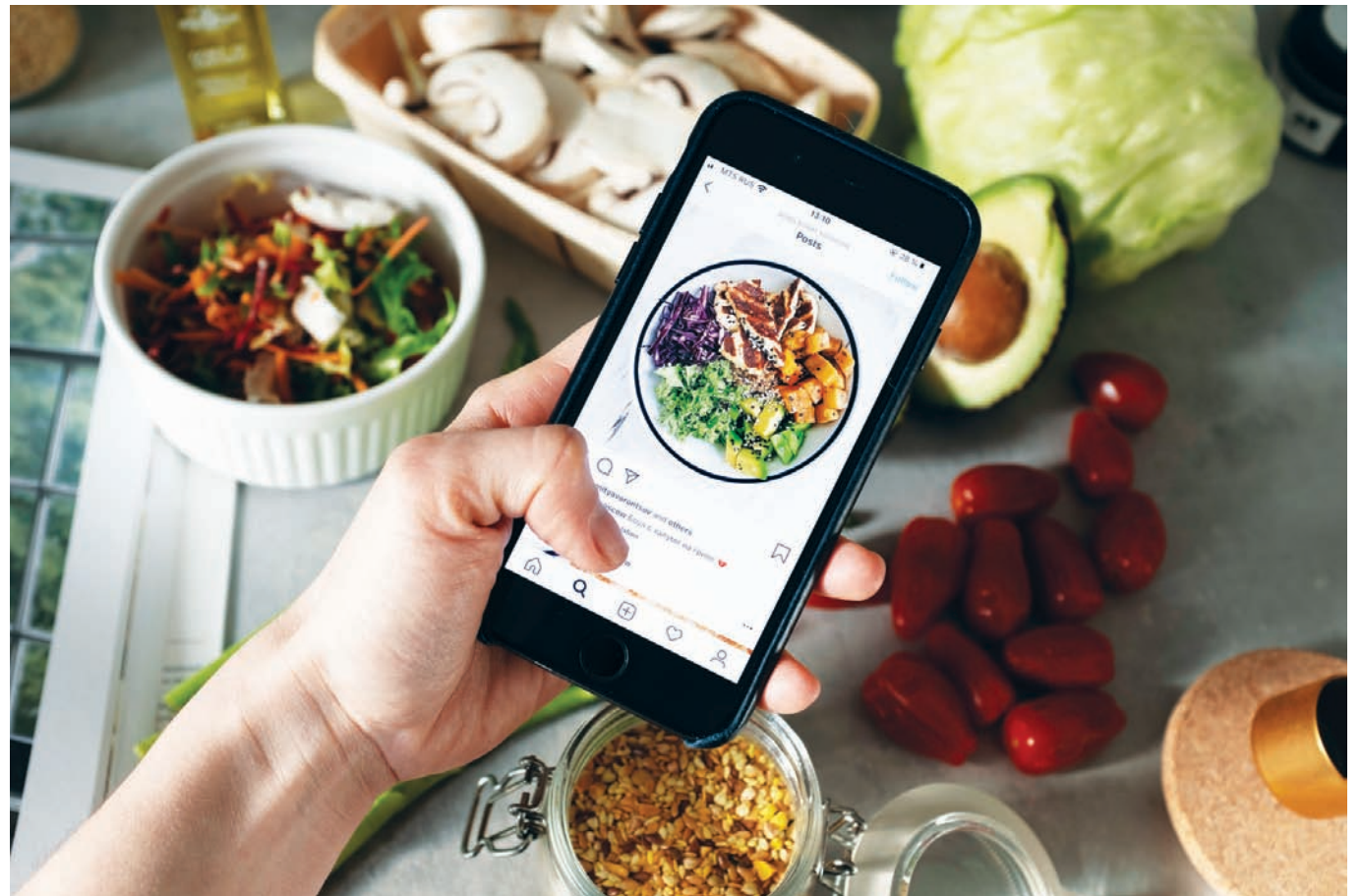
Wyznaczyłem grupę objawów i zaburzeń, która z ogromnym prawdopodobieństwem wymagać będzie prowadzenie

profesjonalnego. Warto nadmienić, że objawy i zaburzenia opisane poniżej stanowią zazwyczaj poważny sygnał do rozpoczęcia obrony przed utratą zdrowia czy podnoszeniem dalszego ryzyka powikłań zdrowotnych i zużywania własnego ciała.

do żadnych przeciężeń i nadmiernego obciążania serca lub innych organów.

Zakładając, że któreś z powyższych jednak Ciebie dotyczy i chcesz coś z tym zrobić warto przeprowadzić analizę, która pozwoli ocenić, czy rozwinął się zespół metaboliczny.

będzie efektu, podczas kiedy okazuje się, że w poprawnie prowadzonej diecie jedzenia może być całkiem dużo a przebieg diety bez eliminacji niepotrzebnych produktów. Myślenie o nadmiernych restrykcjach wynika z tego, że co raz więcej ludzi jednak cierpi na zespół metaboliczny lub podobne w związku



- Zauważalna senność po posiłku + nadwaga
- Brak umiejętności zapanowania nad głodem + nadwaga (im więcej jem tym bardziej jestem głodny)
- Wyraźnie odstająca wymiarami centralna część ciała (kryterium eliminacyjne zespołu metabolicznego)
- Brak pierwszego posiłku po przebudzeniu (brak głodu lub jadłowstręt)
- Wyraźnie pogarszająca się kondycja (problem z wejściem po schodach bez odpoczynku) + nadwaga
- Napady drgawek oraz zimne poty w trakcie głodu lub aktywności fizycznej + nadwaga
- Leczenie tarczycy + nadwaga
- Nieprawidłowa glukoza na czczo + nadwaga
- Leczenie hiperprolaktynemii + nadwaga
- Przyjmowanie leków sterydowych + nadwaga
- Obniżona temperatura ciała po przebudzeniu + nadwaga
- Nadmierne pragnienie i oddawanie moczu + nadwaga
- Cukrzyca typu 2 + nadwaga

Wyżej opisane to stany, które wymagają od nas, aby nasz organizm posiadał prawidłowy skład chemiczny, aby nie dochodziło

Kryteria potwierdzające:

- nadwaga i nadciśnienie
- poziom insuliny na czczo pow. 10
- poziom trójglicerydów powyżej normy (badanie krwi, frakcja cholesterolu)
- poziom cholesterolu powyżej normy
- obwód pasa większy niż obwód bioder

Jeśli nieszczęśliwie powyższa analiza się potwierdza to musisz wiedzieć, że pozyskiwanie energii z tkanki tłuszczowej w Twoim organizmie jest na pewno zaburzone, zestaw prostych rad nie spowoduje realnego postępu, odchudzanie na własną rękę może skończyć się brakiem efektu lub efektem chwilowym zakończonym Yo-yo. Wynika to z faktu, że przy zaburzeniach wymagane jest odpowiednie reagowanie dietą w trakcie jej trwania, czyli monitorowanie doboru odpowiedniego indeksu glikemicznego posiłków, ilości posiłków, przerw, składu minerałów i witamin oraz wielu innych czynników, na które bez tej konieczności nikt nie zwraca uwagi. Trzeba pamiętać, że stan zagrożenia nie jest stanem stałym. On albo jest zwalczany albo się rozwija.

Podsumowanie

Często wydaje nam się, że trzeba bardzo restrykcyjnie i mocno się ograniczać, bo nie

z tym popularne diety marketingowe coraz częściej nie działają. Profesjonalna pomoc często gwarantuje o wiele spokojniejszy przebieg postępowania dietetycznego niż robiłoby się to samodzielnie. Wszystko dlatego, że metodologia i wiedza pozwalają oceniać stan na bieżąco i stosować te zmiany, które są konieczne. Zatem czy można schudnąć jedząc chleb? Oczywiście, że tak. Czy można zjeść spaghetti? Z pewnymi zmianami, ale oczywiście, że tak. Dieta to coś znacznie więcej niż tylko powierzchowne łatwe do oceny restrykcje i nadużycia wobec organizmu. Prowadzone profesjonalnie postępowanie jest działaniem, które próbuje oddziaływać odpowiednim układem w odpowiednim momencie. Jeśli całość ma się opierać na jednej diecie to już wiemy, że to nie jest profesjonalne a nasza waga nie zmieni albo szybko wróci do cyfry wyjściowej.

Zapraszam do kontaktu:

- rafalnejman@gmail.com
- [Whatapp: +48510184222](https://www.whatsapp.com/channel/0029va184222)
- www.wygralemzucukrzyca.pl
- <https://www.facebook.com/groups/cukrzycatypu2>
- <https://www.facebook.com/wygralemzucukrzyca>

Przewodniczka



Zamek Królewski

DOROTA BADIERE | Warszawa

Misją dobrego przewodnika warszawskiego jest, po pierwsze, przekazanie piękna tego miasta. A po drugie - przynajmniej tak uważa Genowefa Kowalewiczówna - jest utrzymanie porządku w Warszawie. Za wszelką cenę. Nawet gdyby osoba, którą należy doprowadzić do porządku miała zapłacić najwyższą cenę.

- A teraz, proszę Państwa, przenosimy się do następnej komnaty, zapraszam, zapraszam - Genowefa niecierpliwiła się, bo jej grupa lekko odstawała czasowo. Następną wycieczka była jeszcze niewidoczna, ale z oddali słyszała następnego przewodnika po Zamku Królewskim, to ten przemądrzały student historii w grubych okularach, nie mogła mu pokazać, że nie nadaża ze swoją grupą. - Bardzo proszę nie dotykać eksponatów! Zwracałam Panu już tyle razy uwagę. Nie siadamy na zabytkowych fotelach, nie opieramy się o ściany i nie dotykamy królewskich bibelotów! Naprawdę, dzieci ze szkoły podstawowej potrafią się lepiej zachowywać niż Pan!

- Sprawdzam tylko, czy to wszystko prawdziwe. Nie jestem pewien czy te wszystkie 'aksonaty' są autentyczne. Daję głowę, że większość spaliła się, albo wywieźli w czasie wojny - wysoki mężczyzna z brzuskiem burczał pod nosem, niby do siebie, ale tak, żeby słyszeli go wszyscy najbliżsi stojący turyści. Rozglądał się triumfalnie wokół w oczekiwaniu na podziw, a przynajmniej na kilka potaknięć. Kobieta, która do tej pory stała obok, szepnęła mu coś przy kotnierzu. Za nimi dwoje dzieci w wieku starszych klas podstawówki. Nietrudno się było domyślić - odsuwali się od obciachowego taty.

- Ale co 'daj spokój'? Prawdę mówię. Pani przewodniczka nam tu opowiada, nie powiem, dowiedziałem się tego i owego, ale swoje wiem. Zamek to tylko atrapa. Co tu jest oryginalne? - prychnął mężczyzna, a następnie zwrócił się bezpośrednio do Genowefy - Pani sama przyzna!

- Ależ proszę Pana! - obruszyła się wywołana do tablicy Genowefa - jeszcze w czasie wojny udało się zachować ponad 80 procent zabytków zamku. Proszę państwa - tu Genowefa zapauzowała dramatycznie, a następnie zwróciła się do całej grupy z lekko podniesionym głosem tak, aby wszyscy dobrze zrozumieli jej poirytowany głos - strażacy oraz pracownicy zamku narażali swoje życie pod pretekstem rzekomego rozkazu ówczesnego gubernatora generalnego i w ten bohaterski sposób pozyskali olbrzymią część fragmentów wystroju i detali architektonicznych, które znacznie ułatwiły powojenną odbudowę zamku.

W okno uderzyła mucha, która, tak jak mężczyzna wątpiący w autentyczność zamkowych wnętrz, żałowała, że się w ogóle tutaj znalazła. Delikatnie stuknięcie końcówki parasolki Genowefy w podłogę zabrzmiało jak kropka na końcu zdania. Przewodniczka zwróciła się w stronę następnej komnaty. Wszyscy podążyli za nią bez słowa.

Zwyczajną rolę Genowefy jako przewodnika oprowadzającego zwiedzających po Zamku dobiegła po takiej półtoragodzinnej sesji końca, ale w tej grupie wyjątkowo widziała dla siebie miejsce na dopełnienie drugiej części swojej misji. Dlatego też z ochotą przyjęła zaproszenie opiekuna grupy na poczęstunek w pizzerii tuż obok

Zamku, w ramach zadośćuczynienia za niedyscyplinowanego turystę, który był częścią tej wycieczki. Idąc do restauracji sprawdziła, że saszetka ze specjalnym proszkiem jest na swoim miejscu. Wyglądała jak domowej roboty herbata lub przyprawa. W tym przypadku najprawdopodobniej będzie tym drugim, domowej roboty ostrzejszą przyprawą do pizzy - pomyślała z zadowoleniem Genowefa.

dla siebie. Po przyjeździe do domu zaparzyła ulubioną herbatę miętową i od razu spałaszowała kawałek przepyszny sernika. Otoczyła ją błoga cisza, nie zawsze było w jej domu tak spokojnie, ale wydawało się, że pozostałe domownicy jeszcze nie wrócili, więc postanowiła uciąć sobie małą drzemkę.

* * *
- Co zrobiłaś?! Genowefo, obiecywałaś, że nie dasz się ponieść emocjom! Nie mogę w nieskończoność naprawiać twoich błędów.



Pokój Marmurowy - Zamek Królewski w Warszawie. Foto interpretacja: Życie Kolorado
Zdjęcie: pl.wikipedia.org/wiki/Zamek_Królewski_w_Warszawie

Po drodze do domu, Genowefa zatrzymała się w swojej ulubionej piekarni na Starym Żoliborzu. Lekarz stanowczo zabronił jej cukru, ale była wyjątkowa okazja. Kupiła dwa duże kawałki sernika z polewą czekoladową. Nie była pierwszej młodości, ale czuła się lekka i spełniona. Szła ulicą prawie podskakując i myślała o tym, jak jej koleżanki tylko o wnukach, o chorobach, albo jak rozdzielają emeryturę po dzieciach. Nigdy nie żałowała, że nie założyła własnej rodziny, była wolna, robiła to, co jej sprawiało przyjemność, podtapyała małe prace według zainteresowań i nie musiała się nikomu z niczego tłumaczyć. No, może czasami swojej współlokatorce, kiedy ta pociągnęła ją za język. W głębi duszy czuła, że dzisiejsze zdarzenie lepiej zatrzymać

Nie możesz wymierzać sprawiedliwości, bo jakiś gbur nie potrafił się odpowiednio zachować w muzeum. Nie mogłaś go po prostu zignorować? Tyle razy ci tłumaczyłam. Nie naprawisz świata eliminując pojedyncze jednostki, które stoją na twojej drodze. Doprawdy, zachowujesz się jak dziecko.

Pomimo tego krótkiego i wybuchowego monologu, Helena uspokoiła się. Wiedziała dokładnie co trzeba zrobić. Pamiętała nazwę szpitala, do którego zabrano tego człowieka. Musiała tylko pojechać tam i powiedzieć co mu dolega zanim poważnie zachoruje, albo co gorsza umrze. Gdyby stało mu się coś poważnego, na pewno włączy się policja, dochodzenie, po nitce do kłębka dojdą do pizzerii i zorientują się, że w jadtospisie nie

ma grzybów trujących. Mogliby prześledzić, gdzie był, co robił i, nie daj Boże, że zwiedzał Zamek Królewski z Genowefą. Helena myślała o tym, z jakimi kłopotami musiałaby się borykać, gdyby policja odkryła co wydarzyło się naprawdę. Trzeba coś z tym zrobić, jeszcze nie wie co, ale nie może pozwolić na następne wpadki. W końcu to się źle skończy. Ale wszystko po kolei.

* * *
Weszła na oddział chorób wewnętrznych krokiem szybkim i pewnym siebie. Fartuch lekarski, stetoskop na szyi - dwa niewielkie rekwiizyty pozwoliły wcielić się Helenie w kogoś, kto musiał na gwałt ratować sytuację. Tylko parasolka do niczego tutaj pasowała, ale miała nadzieję, że nikt nie będzie dbał o taki szczegół. Niełatwo było przebierać się, dobierać odpowiednie rekwiizyty i jeszcze pamiętać non-stop co do czego pasowało. Nie pierwszy raz wyciągała Genowefę z tarapatów. Tym razem sprawa była bardzo poważna. Chodziło o życie człowieka! Wiedziała, że jest na dobrym pięttrze, ale nie znała odpowiedniego pokoju, w którym umieszczono pacjenta. Na przeciwko, w jej kierunku zmierzał niski pielęgniarz, wyglądał na zmęczonego i rozkojarzonego.

- Przepraszam, gdzie jest pacjent, którego wcześniej przywieziono z pizzerii? Ostry ból brzucha? - zapytała głosem nie cierpiącym sprzeciwu.

- Sala 35, zaprowadzę panią doktor - pielęgniarz nie miał zamiaru wypytywać kim jest, co tu robi, a tym bardziej skąd wie, że kogokolwiek przywieziono tu z pizzerii.

- Zlecono już badanie toksykologiczne, czekamy na wyniki, obłożeni są.

- Proszę natychmiast zlecić badania mikologiczne, konkretnie to muchomor sromotnikowy. Trzeba działać szybko, liczy się czas.

- Jak? Skąd pani doktor o tym wie? - pielęgniarz nie przeciwstawiał się poleceniom, już sięgał po telefon stojący obok w sali, żeby przekazać czym prędzej zlecone badania. Był zdziwiony taką trafną diagnozą. W dodatku to jakaś nowa doktor nie mogła znać wszystkich pacjentów w szpitalu ani ich niedawnych przypadków.

Pielęgniarz, pomimo zmęczenia i zdawałoby się, beztronski w wykonywanej pracy, sprawnie przekazał informację dalej. Badanie rzeczywiście rozpoznano zespót sromotnikowy. Helenie udało się uratować życie niepokornego turysty, na utratę którego naraziła Genowefa. Pielęgniarz przez jakiś czas próbował wytłumaczyć w jaki sposób uzyskał dokładne informacje o zatruciu pacjenta. O tajemniczej pani doktor nikt nic nie wiedział, a ponieważ zza okna słycać było wjeżdżającą na podjazd karetkę na sygnale, pozostały personel początkowo wykazujący zainteresowanie rozwiązaniem tej zagadki postanowił wrócić do swoich podstawowych obowiązków.

.....

„Przewodniczka” to nowa seria krótkich opowiadań o zagadkowej starszej pani, która w każdym odcinku będzie wpadać w kolejne tarapaty przy okazji oprowadzania po innym zakątku Warszawy. Genowefa Kowalewiczówna nieco inaczej postrzega otaczający ją świat. Pomimo mrocznego, zdawać by się mogło, charakteru, chce dobrze. Za jej przygodami kryje się większa tajemnica, która zostanie odkryta w jej kolejnych historiach.

Zapiski nie tylko kalifornijskie



Inspiracje

MAŁGORZATA CUP | Los Angeles

Tegoroczne wakacje minęły mi na pracy i właściwie nie mieliśmy rodzinie specjalnie okazji do dłuższego (czyli więcej niż dwa dni) odpoczynku. Oczywiście niemogący się z nami rozstać Covid miał z tym wiele wspólnego, ale też i sama praca bardzo nas absorbowała. Delikatne podrygi w ramach odnawiania więzi społecznych ze znajomymi były więcej niż nieśmiało i typowo letnie miesiące niestety nie obfitowały w wielość towarzyskich spotkań. Ale nie można ciągle narzekać, zatem przejdę do pozytywów.

Jak co roku bowiem obiecywałam sobie solennie, że wakacyjne miesiące wykorzystam do napisania tekstów „na zapas” i - również jak co roku - niewiele z tego wynikało. Wielokrotnie myślałam w ostatnim czasie, że chyba nie powinnam ograniczać swojego pisania do tematów czysto polsko-polonijnych. Poniekąd nowe wątki pojawiały się także poprzednio, ale gdzieś w środku nieustająco przywiązanie do tego nurtu we mnie jest. Postanowiłam szerzej otworzyć oczy i rozglądać się bacznie w poszukiwaniu nowej historii. Potrzebowałam INSPIRACJI. Czegoś, co mnie poruszy albo zaciekawi.

W miejscu, w którym obecnie mieszkam znajduje się katolicki kościół pod wezwaniem świętego Pankracego. Lubię tam chodzić na msze, bowiem miejsce jest bardzo spokojne i nie atakuje nadmiarem wrażeń estetycznych, a księża starają się wiernych zachęcać do odwiedzania kościoła zdecydowanie bardziej, niż straszyć potępieniem. Poranne msze z reguły też dają mi poczucie długiego dnia i dobrego jego rozpoczęcia, więc chętnie wstaję wcześniej. Kilka dni temu udałam się właśnie na taką poranną mszę, a po drodze myślałam o temacie kolejnego tekstu dla Życia Kolorado. Miałam kilka wątków, ale żaden nie był „rozpracowany” na tyle, by siadać do pisania. I tu pojawiła się inspiracja. W osobie amerykańskiego księdza i tematu, jaki poruszył.

Msza rozpoczęła się od wspomnienia... osiemdziesiątej rocznicy śmierci świętego Maksymiliana Marii Kolbe. Przecież każdy z nas o ojcu Kolbe słyszał, ale zapytana jeszcze tydzień temu o datę jego męczeńskiej śmierci, byłabym w stanie powiedzieć jedynie, że stało się to w czasie wojny. Słuchałam w napięciu tego, co powie o Kolbe ksiądz i drżałam, czy czasem mojego dobrego wrażenia nie zetrą „polskie obozy śmierci”, ale nie! Ksiądz opowiedział o życiu polskiego franciszkanina, o jego korzeniach, o pracy w Polsce i w Japonii, o ofierze, jaką złożył, by uchronić od śmierci innego człowieka. O darze życia, jakim okazała się jego odwaga. Wspomniał też jedną z osób, która przeżyła Auschwitz i która pamiętała oddanie ojca Kolbe. Osoba ta powiedziała: „To, co uczynił ojciec Kolbe, było jak eksplozja światła w ciężkiej, czarnej obozowej nocy”. Po twarzach wielu uczestników mszy widziałam, że nigdy o ojcu Kolbe nie słyszeli, choć w Katedrze Los Angeles w lewej nawie znajduje się fresk go przedstawiający. Po mszy jedna z osób, która zna moje korzenie podeszła do mnie i zapytała, czy słyszałam wcześniej historię, o której opowiadał ksiądz. Musiałam zapisać jej nazwisko ojca Kolbe i powiedzieć wszystko, co sama pamiętałam. Doszłam do wniosku, że to mój tematyczny „znak”. Postanowiłam wrócić do tej pięknej postaci z historii Polski i Kościoła.

Ojciec Kolbe, wówczas Rajmund Kolbe,

urodził się 8 stycznia 1894 r. w Zduńskiej Woli. Rodzice - Juliusz i Marianna - pochodzili z rodzin tkaczy. Oboje należeli do Trzeciego Zakonu Świętego Franciszka - świeckiego ruchu pokutniczego zapoczątkowanego przez Świętego Franciszka z Asyżu. Rajmund miał czterech braci. Kolbowie nie należeli do bogatych - w jednym pomieszczeniu znajdował się warsztat tkacki rodziców, kuchnia i sypialnia, w której musiała pomieścić się cała rodzina. Nie zabrakło miejsca dla domowego ołtarzyka Matki Boskiej, przed którym Kolbowie wspólnie się modlili.



Ojciec Maksymilian Kolbe | Fot: Archiwum Ojców Franciszkanów w Niepokalanowie

Bieda i brak pracy zmusiły rodzinę Kolbe do przeprowadzki do Łodzi, a następnie do Pabianic. Tam ojciec Rajmunda znalazł zatrudnienie jako tkacz, matka natomiast najpierw prowadziła mały sklepik, później została położną. Mówiła o Rajmundzie, że był dzieckiem bardzo bystrym i lubił psocić, jednak zawsze mogła na niego liczyć i wobec rodziców był posłuszny. Pomagał w domu, gotował, sprzątał, zajmował się rodzeństwem, kiedy rodzice pracowali. Modlił się też często i chętnie. Marianna pisała o nim do Zakonu Franciszkańskiego w Niepokalanowie, już po śmierci Rajmunda - Maksymiliana Marii Kolbe: „Mielśmy taki skryty ołtarzyk, do którego on często się wkładał i modlił się. (...) Byłam niespokojna, czy czasem nie jest chory, więc pytam się go, co się z tobą dzieje? (...) Drżąc ze wzruszenia i ze łzami mówi mi: jak mama mi powiedziała, co to z ciebie będzie, to ja bardzo prosilem Matkę Bożą, żeby mi powiedziała, co ze mną będzie. I potem, gdy byłem w kościele, to znowu ją prosilem, wtedy Matka Boża pokazała mi się, trzymając dwie korony: jedną białą, drugą czerwoną. Z miłością na mnie patrzyła i spytała, czy chcę te korony. Biała znaczy, że wytrwam w czystości, a czerwona, że będę męczennikiem. Odpowiedziałem, że chcę... Wówczas Matka Boża mile na mnie spoglądnęła i znikła”.

Rodzice planowali dla Rajmunda przyszłość świecką - miał prowadzić ich rodzinny sklepik. Jednak plany spaliły na panewce, kiedy w 1907 r. w Pabianicach pojawił się franciszkański misjonarz ze Lwowa. Rajmund i jego brat Franciszek postanowili iść za głosem serca i wstąpili do zakonu

franciszkanów. Rok później w ich ślady poszedł również Józef. Po trzech latach nauki w seminarium franciszkańskim we Lwowie Rajmund rozpoczął nowicjat i przyjął imię Maksymilian. W 1912 r. wyjechał na studia do Krakowa, a po kilku miesiącach wysłano go rzymskiego Kolegium Świętego Bonawentury. 1 listopada 1914 r. złożył śluby wieczyste i przyjął imię Maria. Kontynuował naukę w Rzymie i w 1916 r. uzyskał tytuł doktora filozofii Uniwersytetu Gregoriańskiego.

Okres studencki to dla Maksymiliana Kolbe nie tylko rozważania filozoficzne i teologiczne, ale

Jeszcze w Rzymie, wspólnie z kolegami seminaryjnymi, Maksymilian Maria Kolbe założył związek duszpasterski Rycerstwo Niepokalanej. W Polsce rozpoczął wydawanie miesięcznika Rycerz Niepokalanej, który istnieje do dziś. W 1922 r. jego nakład wynosił ledwie 5 tysięcy sztuk. W przeddzień wybuchu II wojny światowej był to już milion egzemplarzy!

W latach międzywojennych ksiądz Drucki-Lubecki, będąc pod wielkim wrażeniem działalności, wizji i poświęcenia ojca Maksymiliana, podarował na rzecz

rozwoju zainteresowań matematyczno-fizycznych. Te dwie nauki pasjonowały go na tyle, że zgłębiał ich tajniki i studiował możliwość... podróży międzyplanetarnych. W 1915 r. złożył w urzędzie patentowym szkic eteroplanu, który miał prowadzić do podróży w kosmos. Na kilkadziesiąt lat przed startem w kosmos pierwszej rakiety i ponad 100 lat temu, młody człowiek z Polski, z pasją i wizją, zademonstrował zarys tego, co nawet dziś wydaje się wydarzeniem bliskim cudu! Jego projekt zakładał: „Najpierw można by przelatać sam aparat - zaopatrzone w odpowiednie urządzenia, określając na podstawie dokładnych obliczeń wpierw drogę krótką - którą by mógł powrócić na ziemię. Po powrocie należałoby przestudiować różnicę zaistniałą pomiędzy przewidzianym a rzeczywistym zachowaniem się aparatu i po wyeliminowaniu niedociągnięć należałoby wystąpić go na odległość większą i ponownie przeanalizować wyniki. Gdy już aparat okaże się bezpieczny, a zwierzęta w nim umieszczone do odbicia pierwszych podróży znieść je dobrze, wówczas będzie można bez niebezpieczeństwa dla życia zaryzykować podróż”. Eteroplan miał mieć budowę trójczłonowej rakiety nośnej.

W 1917 r. brat Maksymilian przyjął święcenia diakańskie, a rok później kapłańskie. Po powrocie do Polski w 1919 r. prowadził wykłady z historii Kościoła w seminarium franciszkańskim w Krakowie. W 1920 roku wysłano go ponownie do Lwowa, gdzie kierował nowicjatem. Z powodu gruźlicy musiał jednak udać się na leczenie do Zakopanego. Gruźlica odebrała mu jedno płuco.

Franciszkanów kawałek ziemi. W owym czasie było to niezaorane ściernisko 40 kilometrów od Warszawy. Maksymilian powołał na nim klasztor Niepokalanów, w którym w 1927 r. postugę rozpoczęło 2 ojców i 19 braci. Rok później otworzył tam nowicjat, a w 1929 r. małe seminarium misyjne. W 1939 r. Niepokalanów był największym katolickim zakonem na świecie - służyło w nim 700 braci i kandydatów na zakonników. Rozwijała się działalność wydawnicza - do Rycerza Niepokalanej dołączył Mały Dziennik, a potem pisma dla dzieci Rycerzyk Niepokalanej i Mały Rycerzyk Niepokalanej. W 1939 r. wychodził także Biuletyn Misyjny. Z racji swej działalności wydawniczej ojciec Maksymilian został powołany do Zarządu Głównego Rady Naczelnej Polskiego Związku Wydawców Dzieników i Czasopism.

W głowie ojca Maksymiliana ciągle tkwiła myśl o rozwoju franciszkańskiego ruchu i szerzeniu go poza granice Europy. W 1930 r. uzyskał zgodę na założenie placówki misyjnej w Japonii, w mieście Nagasaki. Wyruszył w podróż na Daleki Wschód wspólnie z trzema innymi braćmi. Zatrzymali się w Szanghaju z nadzieją, że i tam uda się rozpocząć działalność misyjną, jednak Chińczycy nie wyrazili na to zgody. Franciszkanie dotarli do Nagasaki i zabrali się do pracy. Jeden z braci, kleryk Antoni Mirochna, pozostał w Japonii i kontynuował pracę Kolbego - założył tam Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Rycerstwa Niepokalanej i klasztor franciszkanów. Pierwotnie na siedzibę klasztoru wybrano centrum miasta, gdzie znajdowała się Katedra Niepokalanej Poczucia Najświętszej Marii Panny. To ojciec Kolbe naciskał jednak, by

Zapiski nie tylko kalifornijskie

klasztor powstał z dala od miejskiego gwaru - po drugiej stronie góry, dzielącej miasto. Ten wybór uchronił zakon od katastrofy, kiedy 6 sierpnia 1945 r. amerykańskie bombowce zrzuciły na Nagasaki bombę atomową. Góra osłoniła klasztor przed falą uderzeniową, która doprowadziła do śmierci około 70 tysięcy ludzi i zmiotła z powierzchni ziemi większą część miasta. Franciszkanie przetrwali, by móc nieść pomoc tym, którzy jej wówczas najbardziej potrzebowali. Warto dodać, że w owym czasie Nagasaki stanowiło katolickie centrum Japonii.

oboju w Łambinowicach. W grudniu zostali uwolnieni i wrócili do Niepokalanowa. Kolbe starał się pomagać okolicznym mieszkańcom, wspólnie z pozostałymi w klasztorze braćmi oddał się pogłębianiu wiary. W lutym 1941 r. ponownie go aresztowano, trafił na Pawiak i po trzech miesiącach przesłuchań do Auschwitz. Tak jak wszystkim pozostałym więźniom nadano mu unikalny numer - 16670. Przydzielono go do prac przy wyrębie lasu i znoszeniu gałęzi. Ojciec Kolbe nie był typem sportowca, raczej skromnej postury, bardzo szczupły, mimo wszystko starał się pomagać

byli tak zadziwieni postępowaniem Polaka, że stali w milczeniu. Ojciec Kolbe zwrócił się do komendanta Fritzsche „Chcę umrzeć za tego więźnia” i wskazał Gajowniczkę. Żądanie to musiało nawet na tym niezwykle okrutnym oficerze zrobić wrażenie, bowiem zwrócił się do niego z szacunkiem, co się nie zdarzało, zwykle bowiem nazywał więźniów „ty świni”. Chciał wiedzieć, dlaczego Kolbe zdecydował się na śmierć w zamian za innego więźnia i kiedy usłyszał, że tamten ma żonę i dzieci, wyraził zgodę. Nigdy wcześniej żaden więzień niczego od niego nie ośmielił się żądać! Fritzsche uwielbiał eksperymenty oraz dręczenie i tak już bardzo mocno doświadczonych ludzi - to na jego rozkaz rozpoczęto testowanie cyklonu B na więźniach Auschwitz i to on podczas pierwszego Bożego Narodzenia w obozie ustawił na placu apelowym piękną choinkę, kazał ubrać ją w kolorowe światełka, a zamiast prezentów pod nią, kazał złożyć ciała zmarłych w czasie wycieńczającej pracy lub tych, którzy zamierzali na śmierć.

Już w 1946 r. general zakonu franciszkanów rozpoczął starania o wyniesienie ojca Kolbego na ołtarze. Wszczęto spisywanie zeznań świadków życia i śmierci ojca Maksymiliana, kompletowano jego prace, przesłuchiowano tych, którym służył w Rzymie, Nagasaki, Warszawie i Krakowie. Po ponad 20 latach prac papież Paweł VI w 1969 r. podpisał dekret o heroicznosci jego życia i cnót. W 1971 r. Kongregacja Spraw Kanonizacyjnych uznała za fakt cudowne uzdrowienia za sprawą ojca Kolbego. W beatyfikacji franciszkanina wzięto udział ponad 150 tysięcy osób, w tym kardynał Wyszyński, kardynał Wojtyła oraz ocalony przez Kolbego Franciszek Gajowniczek. W październiku 1982 r. papież Jan Paweł II ogłosił ojca Maksymiliana Marię Kolbego świętym. Pan Gajowniczek był świadkiem także tego wydarzenia.

Życie tych, którzy przetrwali Auschwitz, zmieniło się na zawsze. Jednak życie tych, którzy na swojej drodze spotkali ojca Kolbe, miało zupełnie inny wymiar. Michał Mierdziński, który miał szczęście należeć do tego grona, tak wspominał ojca Maksymiliana Marię Kolbe: „Nasz święty współwięzień przede wszystkim ocalił w nas człowieczeństwo. Był duchowym pasterzem w komorze głodowej, wspierał, prowadził modlitwy, rozgrzeszał i wyprowadzał umierających znakiem krzyża na drugi świat. W nas, ocalałych z selekcji, umocnił wiarę i nadzieję. Pośród tego zatracenia terroru i zła, przywrócił nadzieję”.

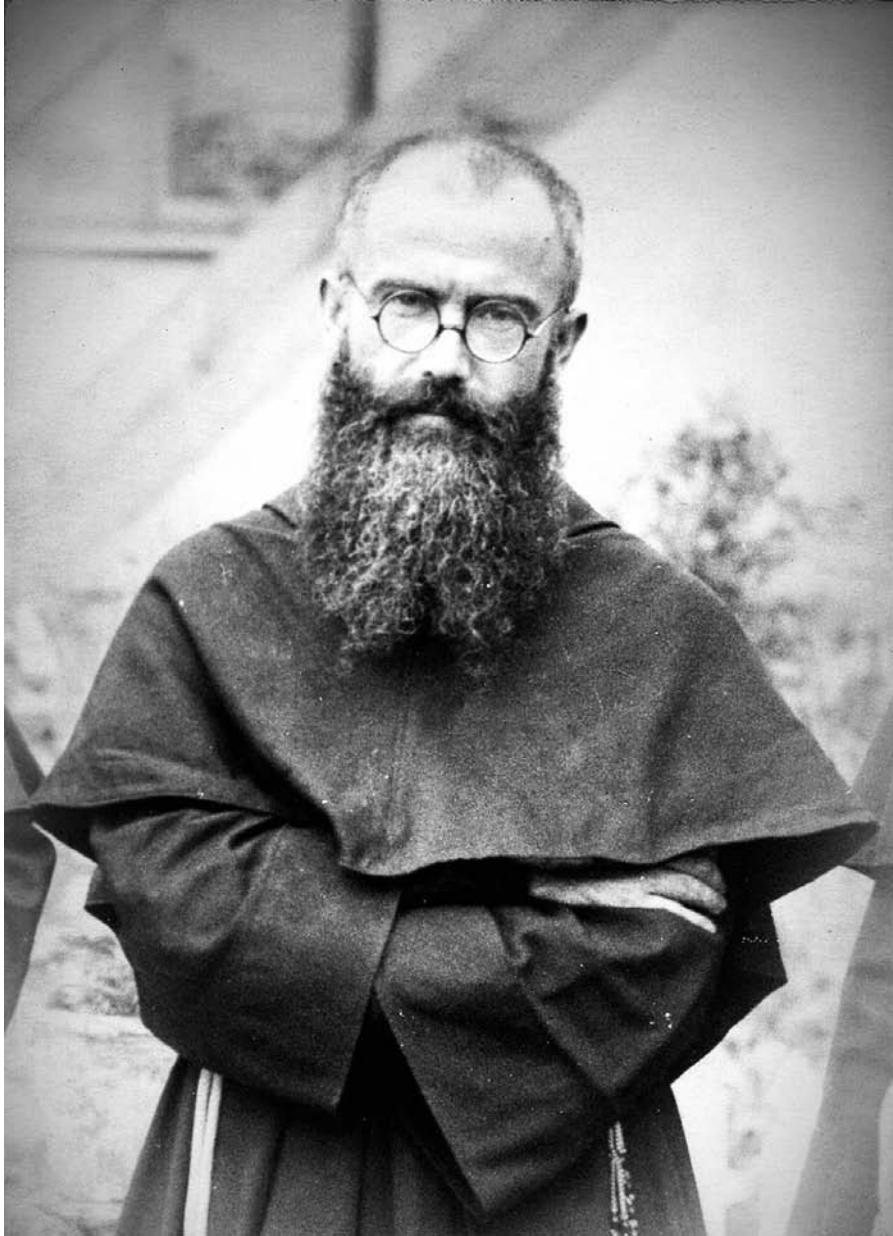
Zanim 10 „wybrańców” odprowadzono do celi śmierci, Franciszek Gajowniczek i ojciec Kolbe mogli jedynie na siebie popatrzeć. Podczas uroczystości kanonizacyjnych ojca Kolbe, pan Gajowniczek opowiadał: „Nie mogłem nic powiedzieć ani podziękować, tylko się obydwa patrzyliśmy na siebie i tak on odszedł. Został odprowadzony, a ja wróciłem na blok. Potem przez długi czas nie mogłem sobie tego uzmysłowić, co się naprawdę wydarzyło”.

Franciszek Gajowniczek przetrwał wojnę. Po jej zakończeniu odszukał żonę. Ich dwaj synowie niestety zginęli podczas bombardowania. Pan Gajowniczek przeżył 94 lata. Pochowano go na przyklasztornym cmentarzu w Niepokalanowie.

29 lipca wybrani skazańcy zostali odesłani do celi śmierci. Według relacji jednego z więźniów, jaka została spisana po zakończeniu wojny: „Początkowo więźniowie krzyżeli z rozpacz, bluźniąc przeciw Bogu. Później pod wpływem ojca Kolbego zaczęli się modlić i śpiewać pieśni do Matki Najświętszej. Zakonnik dodawał im otuchy, spowiadał i przygotowywał na śmierć. Stojąc lub klęcząc, wpatrywał się pogodnym wzrokiem w dokonujących inspekcji esesmanów”.

Myslę sobie, że ta moja sierpniowa inspiracja, dość nieoczekiwana, ma pewnie - być może póki co ukryty - sens. A może chodziło po prostu o to, żeby przypomnieć niezwykle postać ojca Kolbe. Człowieka mnóstwa talentów, wielkiej moralnej sile, niezłomnego charakteru. I wrócić do korzeni - wiary, nadziei i miłości.

Jako jedyny z grona dziesięciu, ojciec Kolbe przetrwał 16 dni głodówki. 14 sierpnia 1941 r. Niemcy postanowili dobić go zastrzykiem fenolu. Zwłoki jego spalono w krematorium Auschwitz.



„Dużo może być wiedzy, ale miłości w życiu nie widać. Tylko ta wiedza, która wypływa z miłości, ma wartość”.

- św. Maksymilian Maria Kolbe

W Japonii ojciec Kolbe kontynuował działalność wydawniczą - pojawił się japoński odpowiednik Rycerza Niepokalanego. To tu zetknął się również z lokalnymi rozgłośniami radiowymi i zaczął rozważać wykorzystanie fal radiowych w działalności misyjnej.

współwięźniom, którzy nie wytrzymywali ogromnego tempa pracy, często też - by przetrwali - oddawał im swoje porcje chleba czy zupę. Pełnił też potajemnie posługę kapłańską, spowiadał, głosił kazania, odprawiał msze święte. Jak wspominali ocaleni z Auschwitz, „był uosobieniem dobra i wiary w to, że człowiek pozostaje dobry nawet w najtrudniejszej próbie”. Wielu więźniów, którzy mieli okazję poznać ojca Kolbe mówiło, że dzięki niemu pozostali ludźmi, że to on dawał im siłę i wiarę w to, że to piekło na ziemi można przetrwać.

Do Polski wrócił w 1936 r. i z nowym zapatem zabrał się do realizacji swojej franciszkańskiej misji i wizji - uruchomił w Niepokalanowie elektrownię, zainstalował stację radiową, a wkrótce potem rozpoczął prace nad studium filmowym i telewizyjnym oraz nad budową lotniska! Myśl o wykorzystaniu radia nie opuszczała go, ale zgodnie z prawem nie mógł samodzielnie uruchomić stacji radiowej. Udało mu się jednak uzyskać zgodę Polskiego Związku Krótkofalowców i otrzymał znak wywoławczy SP3RN - Radio Niepokalanów. W 1938 r. stacja pokrywała swoim zasięgiem niemal całą Polskę.

W lipcu 1941 r. jeden z więźniów bloku 14a uciekł z obozu. By zapamiętano, jakie będą konsekwencje jakiegokolwiek niesubordynacji, kierownik obozu Karl Fritzsche, postanowił ukarać dziesięciu więźniów i skazał ich na śmierć głodową. Jeden z nich, sierżant Franciszek Gajowniczek, bezwzględnie westchnął „moja żona, moja rodzina”, co oczywiście nie zrobiło najmniejszego wrażenia na Niemcach. W momencie ojciec Kolbe począł przedzierać się przez szeregi więźniów, co już samo w sobie stanowiło wyrok śmierci, ale Niemcy

Kiedy rozpoczęła się niemiecka okupacja, działalność klasztoru została zawieszona. Ojca Kolbego wraz z 34 braćmi, 3 ojcami i 1 klerikiem aresztowano i przewieziono do



Mira Halina Puzman

Urodzona 4 marca 1930 roku w Łodzi
Zmarła 23 czerwca 2021 roku w Boulder

Patriotka, zasłużona przedstawicielka Polonii w Boulder w stanie Kolorado

*Dobry Jezu a nasz Panie
Daj Jej wieczne
Spoczywanie*



*Miłość nie kończy się u bram śmierci,
dlatego zostanie Pani w naszych sercach
i pamięci na zawsze.*

- Polonia w Kolorado

Felieton



Witold-K

...w kacie

Miała siedemnaście lat kiedy powierzono jej zadanie, którego wykonanie mogło niechybnie skończyć się śmiercią, a nawet gorzej. Złapana przez Gestapo, mogła przejść przed śmiercią przez straszne upokorzenia i tortury na Pawiaku. Nazwa Pawiak przypomniała Warszawiaków o zawrót głowy. Tam torturom nie było końca, a krzyki ofiar terroru okupanta rozchodziły się echem po okolicznych ulicach. Ja, mieszkający z ojcem w szpitalu w Pruszkowie, mając lat 8, w 1940 roku, słyszałem o słynnej katowni. Lęk przed dostaniem się na Pawiak obezwładniał nas, Polaków. Legendy sadyzmu, z jakim spotykali się tam uwięzieni polscy patrioci, rozchodziły się po całym kraju i ludzką rzeczą było po prostu bać się. Czasem z premedytacją i rozmysłem Gestapo wypuszczano na wolność więźnia po torturach, aby rozpowszechnić starach jak epidemii i odstręczał Polaków od oporu, antyniemieckich poczynań i zbrojnych akcji.

Zastanawia mnie, co musiała przeżywać jeszcze poprzedniego dnia wieczorem. Jakie zastrzeżenia zaglądały przez okienko jej dziewczęcej wyobraźni, na ile lęk i bojaźń nie pozwoliły jej zasnąć? A jeżeli zasnęła, czy budziła się wielokrotnie, zniewolona myślą o groźbie utraty młodego życia? A może powtarzała sobie, że jest gotowa paść, umrzeć za szczytną ideę uwolnienia kraju od okupanta, za wolność, za nasz kraj? Za Polskę? Czy jutro, tak jak dziś, będzie gotowa ponieść ofiarę jeżeli zaistnieje taka potrzeba? Czy schwytana i poddana torturom wytrzyma ból i nie wyda kolegów, koleżanek, współników napadu? Pewnie różne rozważania o własnej śmiałości i odwadze przychodziły jej do głowy i... być może wątpliwości zakradały się, kiedy czerni nocy pogłębiała niezasadność podjętej decyzji. Jeżeli zginie, nie będzie miała męża i nigdy nie będzie miała dzieci. Tak bywa, że niepokój pomnaża się i przeradza w lęk, i trzeba odwagi aby ten lęk pokonać. W tym jest moc. Trzeba się na to zdobyć świadomie, prawda? Warszawa jak codziennie, już od godzin popołudniowych pachniała kapuśniakiem, tak jak wszystkie inne polskie miasta i miasteczka w czasach okupacji niemieckiej, ale "Kama", bo taki był jej pseudonim, już od dwudziestu czterech godzin nic nie jadła. Takie było przykazanie dowództwa Armii Krajowej. Pełen brzuch zraniony kulami... to wielki kłopot dla chirurgów. Lojalna rozkazom podziemia cały dzień nic nie jadła i poszła do łóżka o głodzie. Dowódca ataku powierzył jej zadanie: jako pierwsza zacznie akcję, która ma doprowadzić do zabójstwa.

Dwunastka ich była. Trzy dziewczyny, najmłodsza miała czternaście lat. Zadanie było przekazywane pojedynczo od jednej osoby do drugiej. Przed nimi stoi wykonanie wyroku na austriackim kacie Warszawy, generale, dowódcy SS i Policji na dystrykt warszawski Generalnego Gubernatorstwa. Na jego rozkazy Niemcy zamordowali tysiące Polaków, organizując sobie polowania na ludzi. Polowania z nagonką, której trudno było uniknąć, od której trudno się było uwolnić. Wiem, bo sam dostałem się do takiego kotła na ulicy Bolesława Prusa w Pruszkowie i jak w surrealistycznym teatrze byłem zahipnotyzowany i przerażony, patrząc jak Niemcy rozstrzelali Polaków pod murem pięknego parku Potulickich, z zawiązanymi oczami, jeden rząd za drugim padał. Wracalem właśnie do domu ze szkoły, gdzie nauczyciel, pan Szewczyk, mówił pięknie o poezji Goethego i Schillera. "Nach Frankreich zogen zwei Grenadier", Die waren

in Rußland gefangen..." zostało mi w pamięci. W dniu pierwszego lutego 1944 roku, o siódmej trzdzięści rano, na ulicy Mokotowskiej 59, zebrali się żołnierze zespołu Pegaz, a już sześć minut po dziewiątej "Kama" (Maria Stypułkowska-Chojecka) zasygnalizowała wyjście generała z kamienicy w Alei Róż. Rozstawione następne dwie dziewczyny przekazały umówione sygnały wykonawcom wyroku. Franz Kutschera, morderca Polaków, padł!

Nie wiem, nie pamiętam i będę musiał któregoś dnia odnaleźć i ustalić jaki był to rok. Może 1985, może 1986? Leciłem



Żołnierze z batalionu „Parasol” po wyjściu z kanatu na ul. Wareckiej. Pośrodku Maria Stypułkowska, po prawej Krzysztof Palester „Krzych”. Maria Stypułkowska-Chojecka (1926-2016) - polska pedagog, działaczka podziemia niepodległościowego w czasie II wojny światowej, łączniczka i sanitariuszka batalionu „Parasol” Armii Krajowej, uczestniczka powstania warszawskiego, honorowa obywatelka Warszawy i Piastowa. Fot: Wikipedia

ze Stanów Zjednoczonych do Warszawy. Zatrzymałem się w Paryżu na parę dni. Gościny udzieliła mi Arika Madeyska, utalentowana artystka malarka, uroczą dziewczynką, zbieraczką anegdot o paryskim środowisku polskich emigrantów, pozostawionych w kraju przyjaciół... i o francuskich "erotycznych nieudacznikach". Obdarzona optymistycznym poczuciem humoru, była kiedyś za dawnych lat w Polsce dziewczyną znakomitego grafika i mojego przyjaciela, Waldka Świerzego, a Waldka kobiety musiały mieć poczucie humoru. W Los Angeles Marek Hłasko powiedział mi konfidencjonalnie "Arika w Paryżu chodzi pod murzynem". Wokół Ariki wszystko było *seksi* - jej salonik, sypialnia, szafa z ubraniami. Łazienka szczególnie. Nawet kwiaty w wazonie były *seksi*, według Ariki. Miała pieska, który lubił dorywać się do nóg przechodzących gości. Tam u Ariki, aby mnie odwieźć, pojawił się mój inny przyjaciel, Witek Zadrowski. Zdaliśmy razem, z miernymi wynikami maturę w Liceum Mikołaja Reya na placu Małachowskiego w Warszawie. W szkole Witek-Z i Witold-K chodzili razem jak dwa konie u jednego dyszla. Wzajemna nienawiść do Urzędu Bezpieczeństwa i pogarda dla

prymitywnych aktywistów Ludowej Polski, łączyły nas więzami lojalności i uczuciami wiernej przyjaźni, o której wiedzieliśmy, że już będzie do końca życia. I tak też się stało. Witek już nie żyje, niestety. Bardzo mi go brak. Witek nie przyszedł do Ariki sam, przyszedł z panem Mirkiem. Ten *monsieur* Mirek jakoś mi nie pasował do Paryża; umieściłbym go, myślałem, razem z tą jego bródką, raczej w Sausalito pod San Francisco i puścił w zagony z tamtejszymi hippisami. Nie dzisiejszymi, którzy są imitacją tamtych pierwszych, ale z tymi autentycznymi z lat sześćdziesiątych, którym status *quo* istniejącego zła stał na drodze. Ten wieczór u Ariki Madeyskiej miał być jedynie towarzyskim spotkaniem, a tymczasem ku mojemu zaskoczeniu przybrał charakter konspiracji. Mister Mirek poprosił mnie o przewiezienie wielu tysięcy dolarów dla kilku osób w Polsce, które tej pomocy potrzebują. Byli to ludzie KOR-u. Znani ze swej odwagi i działalności na rzecz polskich robotników,

Odliczałem właśnie pieniądze pod blatem stolika (o ile sobie przypominam trzy tysiące dolarów) kiedy raptem Kuroń poderwał się, zasyczał "suka" i popędził na zewnątrz. Ja, dla zmylenia pogoni przyleciałem do Warszawy z moją belgijską przyjaciółką, która niczego z tego co się dzieje nie mogła pojąć. Nagabywała mnie nieprzerwanie pytaniami. Ja też byłem przez chwilę zagubiony. Dlaczego Kuroń powiedział na moją dziewczynę "suka"? Pani Żuławska spokojnie wskazała na samochód, który właśnie zatrzymał się przed oknami kawiarni i mi wytłumaczyła znaczenie słowa "SUKA". Nie ma końca nauce.

Mirek, urodzony pierwszego września w 1949 roku był studentem na Wydziale Chemii Uniwersytetu Warszawskiego. W 1968 roku uczestniczył w studenckim strajku na Politechnice Warszawskiej i został z uczelni usunięty. W roku 1976 był współorganizatorem Komitetu Obrony Robotników, jak również

członkowie Komitetu Obrony Robotników. Obrony robotników przed władzami. Na liście osób, którym zobowiązałem się pieniądze dostarczyć, między innymi był Kuroń i aktorka Halina Mikołajska. No cóż, nie mogłem odmówić ani KOR-owi, ani robotnikom, ani Witkowi Zadrowskiemu, ani Halinie, którą kiedyś w Warszawie dobrze znałem. Oczywiście, nie należałoby być złapanym. Nie mogłem również odmówić Mirkowi, dobrze się z nim wódkę piło. Ku mojemu zdziwieniu następnego dnia Mirek przyniósł dużą walizkę i poprosił żebym ją zabrał... dodatkowo. Walizka była pełna pustych kaset VCR. Chłopcy w Polsce, powiedział, muszą nagrywać ZOMO jak bije naszych z Solidarności. Walizkę zabrałem. Udało się. Nawiązałem wyznaczony mi przez Mirka kontakt w Warszawie. Wieczorami i w nocy robiłem dystrybucję finansów. Śmieszna rzecz zdarzyła się na Żoliborzu gdzie mieszkał Kuroń. Zauważyłem, że wokół jego mieszkania, na ulicy Mickiewicza kręca się leniwie jakieś kreatury z twarzami neandertalczyków i dwukrotnie zrezygnowałem z podejścia. Poprzez Panią Żuławską zostałem z Kuroniem umówiony w kawiarni niedaleko Placu Inwalidów.

stworzył podziemne wydawnictwo "NOWA" i powieści Biuletyn Informacyjny KOR-u. W roku 1980 był aresztowany i rozpoczął trzydziestotrzyniową głodówkę protestacyjną. W jego obronie stanęli opozycjoniści i intelektualiści. Między innymi Czesław Miłosz, Gunter Grass, Jacek Kuroń, Jan Józef Lipski i inni. Został wypuszczony warunkowo. W roku 1980 aresztowany ponownie za druk wydawnictwa drugiego obiegu. Zwolniony po porozumieniach sierpniowych, zostaje członkiem "Solidarności". Stan Wojenny zaskoczył go na Targach Książki we Frankfurcie. Spędza 9 lat na emigracji w Paryżu. Wydaje miesięcznik "Kontakt", produkuje filmy i organizuje pomoc dla podziemia w Polsce. Współpracuje z Jerzym Giedroyciem. Do Polski wraca w roku 1990. Zakłada grupę filmową "Kontakt". Jest założycielem Stowarzyszenia Wolnego Słowa i jego honorowym prezesem. Odznaczony przez rząd oby orientacji partyjno-politycznych. Mirosław Jerzy Chojecki jest synem "KAMY" Marii Stypułkowskiej-Chojeckiej, a ja jego przyjacielem do końca życia.

Let Us Help You
BUY or SELL
Your Home!



NIERUCHOMOŚCI W KOLORADO

Zadzwoń po darmową wycenę i sprawdź jak możesz zaoszczędzić przy kupnie lub sprzedaży domu.

ElaHomes.com

Ela.Sobczak@yahoo.com

BROKERS GUILD REAL ESTATE
ONE TEAM + ONE VISION

ELA SOBCZAK, REALTOR®
303.875.4024

Mówimy po Polsku



**DREAM
HOMES
COME IN
ALL SIZES.**

WE HAVE MORTGAGES TO FIT THEM ALL.

Discover Westerra home loans and take advantage of banking with a local financial institution that offers 3% down payment options on loans up to \$850,000!

Other Westerra Benefits

- **Competitive Rates and no origination fee**
- **Full Credit Approval** – not just a prequalification so you are ready to make a winning offer
- **Flexible payment options** – monthly, semi-monthly or bi-weekly schedules
- **Make Your Payments to Westerra** – now and in the future



Monika will help make the most of your home purchase dollars. She will listen to your needs and personalize a loan that supports your best overall financial health.



Monika Higgins-Szczur
mhiggins@westerracu.com | 303-339-3558
NMLS 501360

Mówię po Polsku



Let my 20+ years experience of helping people buy and sell homes give you peace of mind

www.EwaRealty.com



EWA SOSNOWSKA BURG
Realtor



303-886-0545
ewa@ewarealty.com



Działalność w Denver i okolicach | Pomoc w uzyskaniu pożyczki
Uprzejma, rzetelna i profesjonalna obsługa



KUZBIEL
INSURANCE BROKERS

“Jestem kiedy potrzeba”

Oferuję 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 Kuzbiel

720.351.2066

1930 Sherman Street | Denver, Colorado 80203

Email: daniel@kibins.com



CHICAGO MARKET

NAJSMACZNIEJSZY POLSKI SKLEP W KOLORADO

Nie czekaj i posmakuj najwyższej jakości naszych, polskich, naturalnych i najświeższych produktów

Prosto + szybko od producenta na Wasz rodzinny stół

www.chicago-market.com



ALEX'S DELI oferuje najlepsze i najzdrowsze wyroby kielbasiane i wędliniarskie. ZAWSZE gwarancja naturalnych smaków bez konserwantów!

15% zniżki na zakupy robione w poniedziałki!!!



ALEXANDRA Foods Company
Nasza wyłączność sprzedaży i dystrybucji w stanie Kolorado; Przepyszne bo robione według domowej receptury: Pierogi, Uszka, Pyzy, Naleśniki, Kopytka i Kluski



KOVALA BREAD and RACINE Bakery
Najlepszy i najzdrowszy CHLEB oraz smaczne CIASTA & Maślane KOLACZKI. Palce lizać!

W każdą sobotę dostawa świeżego towaru z Chicago

Sprzedaj artykułów w tym samym tygodniu co ich produkcja. WYRÓWNAJMY LUB POBIJEMY KAŻDĄ CENĘ TEGO SAMEGO PRODUKTU JAKI JEST NA RYNKU

Jesteśmy agencją firmy POLAMER w Kolorado: Oferujemy przeprowadzki do Polski, innych krajów UE oraz wszystkich Stanów Ameryki: Kontenery, Samochody, Palety, Paczki. Oferujemy wysyłki lotnicze oraz morskie po NAJNIŻSZYCH cenach!!!

ZAPRASZAMY:
1477 Carr St., Lakewood CO 80214
Poniedziałek - Sobota - 10.00 - 18.00
Niedziela - 11.00 - 15.00

KRYSZYNA:
tel. 303-868-5662

WACLAW:
tel. 708-302-7225
viczawadzki@gmail.com

Herbata czy kawa?



Piękna nasza Polska cała

WALDEK TADLA

Minęło pięć lat od dnia, w którym przeżyłem swoją wielką duchową ucztę. Rok 2016, mój pobyt w polskim domu - we Wrocławiu ukoronował barwny spektakl folklorystycznego bogactwa Ojczyźnianej Ziemi. Wspólny, rodzinny wypad w objęcia polskiej kultury i tradycji. Czy można prosić o więcej? Pamiętam upalny, czerwcowy dzień; przekwitające kasztany, soczystą zieleń traw, głośny jazgot przejeżdżających tramwajów oraz podniecie wynikające bardziej z radości otrzymania wejściówki niż... możliwości ujżenia artysty. Nie wiedziałem jeszcze co mnie czeka za drzwiami okazałego gmachu. O bilet nie było łatwo, ponieważ nowo otwarte Narodowe Forum Muzyki pachniało jeszcze

regionu Polski - Mazowsza, jednak repertuar szybko rozszerzył się o folklor wszystkich regionów kraju. Styl „mazowszański” to ciepło delikatnej stylizacji, uwypuklającej urodę autentyczności, zarówno w odniesieniu do muzyki, jak i choreografii czy też kostiumu. „Mazowsze” jest perłą w koronie Rzeczypospolitej, a dla Polonii całego świata stało się symbolem patriotyzmu i Ojczyzny. Uroczystej gali 2016 nadano tytuł: „Piękna nasza Polska cała”. Pamiętam, jak urzekło mnie przeogromne bogactwo folkloru wszystkich regionów Ojczyźnianej Krainy. Rozmaite rytmy, melodie i pieśni, mozaikowe układy taneczne, kolorowo-barwne stroje regionalne. A wszystko to okraszane prezentacją folkowych instrumentów i ich historią. W tym dniu uświadomiłem sobie jak

Tańca „Mazowsze”. Wraz z Mamą byliśmy gośćmi na gali „Piękna nasza Polska cała”, a teraz naocznie postanowiliśmy utwierdzić się w tym przekonaniu. I tak nadszedł czas, aby ruszyć w drogę bez drogowskazów. Ta literacka metafora z przyczyn obiektywnych nie mogła się urzeczywistnić. Znaki drogowe, czyli drogowskazy zawsze nam towarzyszyły, a „... Polska cała” w naszej podróży musiała co nieco być okrojona. Rozbiory? Nie, wycieczka. Wyjeżdżamy więc z Wrocławia; jedziemy przez Kraków do Rzeszowa, Kańczugi, Siedlec, Przemysła, Sanoka, Nowej Sarzyny, Warszawy (wszak inspiruje nas „Mazowsze”) aby na samym końcu szczęśliwie znaleźć się we własnym wrocławskim łóżku. Mamy duży samochód z lokalnej wypożyczalni. Kanapki z domu i

Artysta, a jednocześnie mój Dobry Sąsiad. Za swój dorobek twórczy i nieocenione zasługi dla Kultury Polskiej otrzymał Nagrodę Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Pan Andrzej podczas mojego ostatniego pobytu zawitał w nasze progi. Pogoda tego dnia była słoneczna, więc dobry obiad zjedliśmy na tarasie. Butelka wina sprawiła, że tematem naszej rozmowy nie było końca. Materia szybko przeistoczyła się w duchowość i poprawnie opuściła ziemski byt. Doświadczaliśmy pozytywnej dezintegracji. Kiedy na powrót siadaliśmy do stołu, ujrzeliśmy towarzystwo nieliczne, ale za to śliczne; moja Mama Zofia, Siostra Beata, Artysta Andrzej, Ty i ja. W tym to właśnie momencie, tak pozytywnie zintegrowani - bardzo serdecznie Ciebie pozdrawiamy.



farbą, a każdy koneser dźwięku chciał jak najszybciej doświadczyć perfekcyjnego brzmienia poprawnie wibrujących nut. Z perspektywy minionego czasu, szczerze polecam wszystkim odwiedzenie tej jednej z najlepszych muzycznych scen Europy. O najwyższy poziom akustyki koncertowej sali zadbała tu firma z Nowego Jorku, której specjalizacją jest idealnie brzmiący dźwięk. Mnie jednak najbardziej urzekł Artysta i od tego dnia zamieszkał on w moim sercu na zawsze. „Mazowsze” należy do największych na świecie zespołów artystycznych prezentujących bogactwo narodowych tańców, piosenek, przyspiewek i obyczajów. Nazwa zespołu wywodzi się od centralnego

mało wiem o Polsce i jak bardzo chciałbym doświadczyć jej więcej.

Lipiec 2021 rok. Nastąpiły nowe, bardziej sanitarne czasy. Jednak te stare marzenia nie chcą się przeterminować. Drzemiam w nas niewinnym snem i czekają na dzień spełnienia. Dzień, w którym 'słowo stanie się ciałem i zamieszka między nami'. Tak też się stało, moja Mama i ja byliśmy tego beneficjentami. Tegoroczne wakacje ze względu na zaistniałe okoliczności przerodziły się w podróż sentymentalną po Polsce. Niezmiernie długo wyczekiwana podróż, której natchnieniem był koncert Zespołu Pieśni i

termos z Biedronki, a jak! Dobre humory, bo jedziemy do dobrych ludzi. Może nie z „Polski calej...” ale na pewno tej południowej. I nie dlatego, że na północy nie ma dobrych ludzi, lecz dlatego, że musieliśmy trochę okroić Polskę. Rozbiory? Nie, nad morze wybieramy się za rok. Oczywiście jak Bóg da. Pieniądże? Nie! - Zdrowie.

Wrocław. O swoim mieście mógłbym w nieskończoność. Znam je bardzo dobrze. Przeszedłem je wzdłuż i wszerz wielokrotnie. Tu wyrostem. Wrocław jest europejskim miastem dobrych ludzi i przednich artystów. Szczęśliwy traf sprawił, że pan Andrzej Dudek-Dürer jest jednym z nich. Wybitny

Pytasz kogo? Osobę, która trzyma w ręku gazetę - Ciebie. Pan Andrzej obiecał, że odwiedzi nas w Kolorado. Kto wie, może zrobimy wernisaż? Kto wie, może nawet w Polskim Klubie? Bóg jeden wie.

Dla wszystkich tych, którzy planują wycieczkę do pięknego Wrocławia chciałbym przekazać praktyczną radę. Jeżeli nie wiesz od czego zacząć, to nie pomyśl się jak zaczniesz od zwiedzenia centrum miasta, czyli wrocławskiego Rynku. Po środku siedzi tu dumnie rozparty Aleksander Fredro, a wokół otacza go rozrzucona chmara krasnali. Idziemy za krasnalami. Tutaj nie można się zgubić, bo wszystko jest w odległościach

Herbata czy kawa?

pieszych. Ratusz z Piwnicą Świdnicką, przeurokliwe kamieniczki z Jasiem i Małgosią, kafejki z pysznym piwem oraz restauracje z najlepszym polskim jedzeniem. Moja ulubiona ulica w Rynku to Kiełbaśnicza. Nie zaczynam nawet pisać, dlaczego. Po prostu samemu trzeba jej doświadczyć. Na końcu tej ulicy znajduje się Plac Solny, a tam głęboko, w niewidocznym zaułku wciśnięta jest jadalnia „Konspira”. Cicho - bo jest to, pyszna tajemnica w klimacie późnego PRL-u. Jeżeli chcecie zjeść równie dobrze, a zarazem ekonomicznie to gorąco polecam bar mleczny „Miś”, który jest parę kroków dalej, na ulicy Kuźniczkiej tuż przy Uniwersytecie Wrocławskim. Niedrogie, a zarazem przepyszne jadło podają również w Hali Targowej, która sama w sobie jest koniecznym przystankiem każdego zwiedzającego. Jeżeli Macy 's sprzedawałby 120 lat temu to, co tu oferują, miałby on swoją siedzibę właśnie w Hali Targowej. A skoro jesteśmy już przy Odrzańskich Bulwarach to grzechem byłoby nie popłynąć statkiem po Odrze. Pięknie, przyjemnie i tanio; Statek Wratislavia - Restauracja „Z Nurtem” - serdecznie zapraszam!

Zaledwie dwa kroki od przystani wodnej znajduje się słynny Ostrów Tumski. Wokół zielonej, oblanej wodą enklawy rozlega się atmosfera wręcz nie do opisania. Być może dlatego, że - Boska? Jest tu spokojnie i urokliwie. W odrzańskim warkoczu wzajemnie się przeplata; wiara, nadzieja i miłość. Mógłby to być początek, a zarazem koniec Twojego pełnego wrażeń dnia. Pod warunkiem, że zamieszkaż w najnowszym, ultranowoczesnym hotelu „The Bridge” (uwaga na ceny). Hotelu, którego w tym miejscu nikt by się nie spodziewał. Kontrast jaki stąd bije jest wręcz niezmierny... zresztą jak wszystko na Ostrowie Tumskim; Katedra Św. Jana Chrzciciela, wiek XIII. Gotyk z rozpalanymi co wieczór naftowymi lampami, Migające w szarudze światło rozjaśnia wąską uliczkę kocich łbów. A tuż obok The Bridge Wrocław, MGallery, wiek XXI. Zimny kamień i szkło. Kosmos z modernistycznym centrum noclegowym. Dla każdego coś innego, wedle gustu, kieszeni i upodobań.

Stare Miasto jest najpiękniejszą częścią Wrocławia, które sprawiedliwie dba zarówno o ciało jak i duszę człowieka. Jeżeli chodzi o rozrywkę rodzinną we Wrocławiu to podobnie jak w Denver wypada zaprosić wszystkich do ZOO, z Ogrodem Japońskim i Africarium. Albo na projekcję największej Multimedialnej Fontanny w Europie. Atrakcje te znajdują się tuż przy Hali Stulecia we wschodniej części miasta. Rozrywka dla dorosłych - jeżeli ma być w obrębie Starówki to polecam dyskotekę w klubie „Grey” na ulicy Św. Mikołaja (uwaga na ceny) lub sąsiadującą obok pijalnię wódki „Przedwojenna” z zimną siwuchą, kiszonym ogórkiem, ciężkim chlebem ze smalcem. Tuż obok, w okolicach ulicy Pawła Włodkowica znajduje się Dzielnica Czterech Świątyń. Tutejsze lokale otwarte są do wczesnego poranka, a przyjazny Uber bezpiecznie odwiezie Cię do domu. Nie potrzebujesz nawet znać języka ukraińskiego. O zabytkach oraz innych rozlicznych atrakcjach miasta nie wspomnę, ponieważ robią to lepiej przewodnicy turystyczne, Google, „Mazowsze” i Piękna nasza Polska cała... Doprawdy cała.

Kraków. W tym mieście zawsze bywałem przejazdem i to był największy błąd mojego życia. Nie dlatego, że bywałem tylko dlatego, że przejeżdżam. Aż w końcu stało się, jadę na dłużej. Lecz za nim tam dojadę, z wielką przyjemnością doświadczam nowej polskiej jakości. Autostrada A4! „Jak po szklance” mawiano w PRL-u, opisując niemieckie drogi. Tym razem dokładnie tak samo było na polskiej. Być może powodem tej lepszej jakości była uiszczona opłata, która na trasie Wrocław - Kraków wyniosła około 40 złotych. Jednak tak czy inaczej, to się opłacało. Przyjemnie, bezpiecznie, czysto i szybko... do czasu aż dojechalibyśmy do bramek opłaty, które były czymś w rodzaju przejścia granicznego, usytuowanego na samym środku autostrady. 30-tu minutowa kolejka to jeden zgrzyt, drugim zgrzytem mogła być



niewłaściwa kolejka. Ktoś kto nigdy przedtem tamtędy nie jechał mógł się pomylić i stanąć do złego okienka. Na szczęście nam się udało. Nam? Nasza 9-cio osobowa furgonetka marki Toyota jak do tej pory sprawowała się bez zarzutu. Na swoim pokładzie gościła zaledwie trzech pasażerów leżących i jednego, który siedział. Siedział nie dlatego że chciał, tylko dlatego że musiał ktoś kierować. We włosach mieliśmy wiatr, w uszach muzykę, a w sercach radość ze wzajemnego obcowania ze sobą.

Towarzystwo nasze było nieliczne, ale za to śliczne; moja Mama Zofia, pani młoda Natalia, pan młody Jarek i ja. Gnaliśmy przed siebie radośnie, aby wręczyć zaproszenia na ślub całemu światu. Boże jaki ten Kraków jest piękny! Aż mi się Wrocław zaczął miętę podobać. Żart. Moja chrześnica Marlena, jej mąż Marcin, ich córka Karolcia (9) i synek Jasiak (5) wkrótce dołączyli do naszego jakże nielicznego towarzystwa, aby je jeszcze bardziej uślicznili. Przyjęli nas tradycyjnie, czyli po staropolsku - czym chata bogata, w swoim nowo wybudowanym, luksusowym domu. To tak wygląda komfort? Pomyślałem, głowiąc się jak odkręcić gałkę przysznicy. Na szczęście spluczkę sedesową ogarnąłem dość szybko. Bo byłby wstyd, że 'wujek z Ameryki' potrzebuje pomocy. Szalenie jestem dumny ze swojej chrześnicy Marleny i jej męża Marcina. Młodzi, wykształceni, mądzy ludzie. Nikt im nic nie dał, a mają wszystko. Można? Można, a im bravo! Marlena jest starszą siostrą wrześniewej panny młodej Natalii. Dziewczyny raczą nas swoim gołęmbim sercem. Ciepłe - Rodzinne klimaty. Przepyszne jedzonko, cudowna konwersacja, kochane dzieci. Jedynie co, to polscy piłkarze z Mistrzostw Europy odpadli... i jak tu teraz żyć. Ano tak, że jedziemy na miasto zwiedzać Kraków.

Postanowiłem się w końcu rozdziewiczyć. Tak też się stało. Pierwszy raz w swoim życiu zobaczyłem tyle pięknych dziwów: Planty, Barbakan, ulica Floriańska, maleńki, ale jaki specjalny - kościół św. Wojciecha, Wawel, Piwnica Pod Baranami... Złożyłem pokłon głęboki dla: Smoka Wawelskiego, Piotra Skrzyneckiego, Jana Pawła II, Adama Mickiewicza, Jana Matejki i Juliusza Słowackiego. Uchodziliśmy się moc. Serce i oczy w więcej chęci, jednak nogi przemówiły i powiedziały - dość! Ni stąd, ni zowąd znaleźliśmy się w urokliwej jadalni na tradycyjnie polskim obiedzie. „Szalone Widelce” róg ulicy Szpitalnej i Pijarskiej, naprzeciw Teatru im. Juliusza Słowackiego. A tam przywitała nas gołonka pieczona w piwie z krystalicznie chrupiącą skórą i chrzanem. Palce lizać. Jak jedzonko było przednie, tak napitek był jeszcze lepszy. Może dlatego, że z procentami? Pomimo to nie zrobiliśmy pozytywnej dezintegracji... były z nami też dzieci. Jednak co się odwlecze, to nie uciecze. Pozytywną dezintegrację zaplanowaliśmy na jutro. Kierunek - stara jak świat dzielnica ludzi z pierwszorzędnymi korzeniami - Kazimierz. Sobota, tuż po zachodzie słońca, o zmroku i po szabasie. Ulica Estery 5, dokładnie róg Estery i Placu Nowego. Synagogi już pozamykane, na otarcie też została tylko - Alchemia, „Mazowsze” i Piękna nasza Polska cała... Do samego rana.

Podkarpacie. Autostrada A4 prowadzi nas teraz do miejsc - skąd nasz Ród. Gdzie mogli przodkowie naszych, gdzie rzeka San, góry Bieszczady i tany żywnych pól. Przemieszczamy się płynnie, nasza czarna furgonetka sprawuje się nienagannie. Na pokładzie ostaliśmy się we dwoje - moja Mama i ja. Za oknami otworzył się barwny horyzont uprawnych pól, który na styku samym zlewa się z nieba błękitem. Nagle zniknęły kominy, wieżowce, samochody i miejski gwar. Wokół zrobiło się pusto, tak jakoś przyjemnie. Głęboki wdech świeżego powietrza. Jakże długo wyczekiwana ulga. Pośpiech dnia zostawiamy za sobą w oddali. W końcu płyniemy z prądem, oboje czujemy, że właśnie tak być powinno. W oddali słyszemy wołanie naszej młodości to znak, że jedziemy we właściwym kierunku.

Zdrowie, ten tylko się dowie...



Pokochaj dietę bezglutenową

KASIA SUSKI

Słońce coraz niżej choć nadal czuję jego gorące muskanie. Absolutnie nie wypuszczamy go z naszego obrębu i choć wakacyjne szaleństwo dobiegło końca to nadal celebруем lato. Nie ściągamy uśmiechu z naszej buzi, nie chowamy letnich kreacji i kapeluszy. Kuchnię też pozostawiamy w tym miejscu. Stawiam na głęboki kolor ciemnej, butelkowej zieleni, który rozwesela, na którego punkcie tego lata zwariowałam, ale o tym opowiem ciut później. Mam nadzieję, że wasze wakacje były przesmaczne, jeśli chodzi o rewolucje kulinarne, kolorowe, pachnące, że smaki które poznałście zostaną na długo w waszej pamięci. Oczywiście dzielicie się tym wszystkim ze mną pisząc na mój e-mail, który znajduje się pod moim comiesięcznym artykułem.



Mój urlop? Miałam wrażenie, że trwał wiecznie. Pielęgnowałam każdy dzień spędzony z rodziną i przyjaciółmi. Chciałam zatrzymać czas i tkwić w teź rzeczywistości jak najdłużej, ale jeszcze nie wynaleziono sposobu, aby cofnąć lub zatrzymać czas, a szczerze powiem, że szkoda. Ponownie podróżowałam po Polsce odkrywając nowe przepisy i smaki. Czasem zwykła, prosta sałatka, lekko „przekręcona” dodatkiem jednego składnika dawała nowe doświadczenie i zdobywała moje serce. Posiłki spożywane na świeżym powietrzu, na plaży, na łące, w lesie czy w restauracji, na balkonie powodowały, że zapominałam o świecie i oddałam się rozkoszy trawienia przyrządzonych rarytasów...

Inspiracją dla tego artykułu jest kolor butelkowej zieleni. Ten kolor jak wcześniej wspominałam jest mi bardzo bliski tego lata. Wręcz wprowadza mnie w nastrój euforii i pozwala wspomnieniami powracać w miejsca w których byłam, tam gdzie był właśnie ten kolor i koł moje oczy. Kolor ten kojarzy mi się z uroczystością świętej Komunii mojej córki, którą obchodziliśmy w Polsce. Zieleni, która nas otaczała była tak intensywna, że nie mogę przestać myśleć o szczęśliwych momentach spędzonych wśród najbliższych.

Kolor butelkowej zieleni kojarzy mi się z obfitością sałatek, które jadłam w wielu miejscach w Polsce tego lata. Ich cudowna woń do dziś muska mój nos a kubki smakowe pobudzają się jak tylko pomyślę o miseczkę wypełnionej po same brzegi zdrowymi sezonowymi warzywami. Zielony kolor to też widok butelek polskiego piwa, które

przelane do zmrożonego kufła doskonale gasiło pragnienie w upalne dni. Zieleni to także spotkanie klasowe po latach w ogródku jednego z miejscowych barów. Pamiętam nocne rozmowy, głośne śmiechy, wspominki szkolne i nie tylko. Kolor zielony to też światła kręgielni, którą odwiedziłam tego lata...i choć nie za wiele pokazałam swoich umiejętności w zbijaniu kręgli to sama zabawa i właśnie zielony kolor daje mi dziś radość z tych wspomnień. Zieleni to też przepiękny zapach kwiatów w kwaciarni mojej przyjaciółki, która magią swoich rąk tworzyła śliczne bukiety i kompozycje, które przynosiły radość innym...

Zieleni to przepiękne miejsca w przyrodzie; lasy i jeziora, które odwiedziłam tego lata. Szum zielonych liści na drzewach



powiewających w rytm przygrywającego im wiatru, szum wody czy roślin przywodnych, które przepięknie okalają polskie jeziora. Bajka, bajkowy świat... Dlatego zieleni tego lata króluje w moim życiu. Mało tego, zielony to też kolor nadziei ku temu co sobie wymarzymy czy obierzemy jako cel w naszym życiu czy pracy. Dlatego polecam pokochać zielony kolor, najlepiej ciemny, soczysty, butelkowy zielony. Idąc tropem zieleni pokażę, jak można wykorzystać mój ulubiony kolor lata 2021 w waszej kuchni. Czas zacząć naszą przygodę z zielenią.

Na śniadanie jedni lubią tradycyjne kanapki z wędliną, serem czy warzywami inni jogurt z owocami, jajecznice czy jajka na miękko, ale są też tacy, którzy stawiają na napoje śniadaniowe, które są zdrowe i bardzo syte.

Zielony shake

- 1 awokado
- 1 banan
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki miodu
- garść szpinaku

Wszystkie składniki miksujemy do uzyskania jednolitej masy i schładzamy. Shake ma znakomity kolor, zapach i smak. Takie śniadanie na pewno doda wam wigoru by rozpocząć dzień od zdrowego „Dzień Dobry”.

Nasz dzisiejszy obiad będzie również zielony. Widok zielonego talerza przyprawi nas o zawrót głowy a smak i zapach spowodują, że znowu pocujemy sam środek lata.

Zielone puree

- ziemniaki (ilość dowolna)
- brokuły (ilość dowolna)
- masło (ilość wedle uznania)
- sól

Ziemniaki gotujemy w osolonej wodzie, odczekaemy, przykrywamy pokrywką w garnku i odstawiamy do lekkiego ostygnięcia. Nasze brokuły gotujemy w stylu al dente, oczywiście solimy wodę. Po ugotowaniu odczekaemy delikatnie polewając je lodowatą wodą by nie straciły zielonego koloru. Ziemniaki gnociemy widelcem i przekładamy do blendera dodając brokuły. Blendujemy z dodatkiem masła oraz soli. Formujemy na talerzu przy pomocy specjalnej plastikowej lub metalowej foremki.

Ciasto zielona polana

- 18 sztuk ciasteczek bezglutenowych (mogą być zwierzątka lub każde inne które lubicie)
- 1 łyżka masła
- 300g sera Philadelphia
- 500g sera mascarpone
- 200ml śmietany kremówki
- 70 ml wody
- 3 łyżki żelatyny (20 gram)
- 3 łyżki zielonej herbaty matcha
- ½ łyżki cukru pudru
- płatki migdałowe i sos czekoladowy

Ciasteczka biedujemy w mikserze na miaz, dodajemy rozpuszczone masło i wykładamy na blaszkę, pamiętając, aby dobrze docisnąć nasz spód do blachy oczywiście



Kotlety vege z zielonego groszku

- 1 paczka mrożonego groszku
- 5 ziemniaków
- 3 cebule
- ½ łyżki bulki tartej oczywiście bezglutenowej
- koperek
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz i olej do smażenia

Ziemniaki gotujemy, po czym przeciskamy przez praskę lub mielimy w maszynce do mięsa. Cebulkę kroimy w kosteczkę i szklimy na maselku na złoty kolor. Groszek przekładamy do sitka, zalewamy letnią wodą, następnie odczekaemy wrzucamy do blendera. Koperek drobno siekamy. Do dużej miski przekładamy ziemniaki, groszek, koperek, cebulkę, sól pieprz, bulkę tartą oraz mąkę ziemniaczaną i wyrabiamy ręką lub łyżką. Formujemy kotleciki - ich wielkość pozostawiam wam do wyboru. Patelnię rozgrzewamy, napetniamy niewielką ilością oleju i smażyemy nasze zielone kotleciki. Kotlety smakują rewelacyjnie zarówno na ciepło jak i na zimno. Ich wygląd pięknie skomponuje się w towarzystwie naszego wcześniej opisanego puree ziemniaczano-brokułowego oraz mizerii. Zielony ogórek będzie idealny w kompozycji naszego wykwintnie zielonego obiadu.

Pewnie myślicie: Kasia zwariowała z tą zielenią, ale gwarantuję, że jak tylko skosztujecie zielony smak przygotowanych potraw przyznacie mi rację. Po obiedzie nadchodzi czas na deser. Nie trzeba pytać o kolor, bo to nie będzie zagadka!

wcześniej wyścieloną papierem. Żelatynę zalewamy wodą, mieszamy i odstawiamy. Ser Philadelphia, ser mascarpone i śmietanę kremówkę łączymy razem, miksujemy na jednolitą masę. Dodajemy cukier puder, matchę, mieszamy dobrze by nie było grudek. Żelatynę podgrzewamy, aby się rozpuściła, dodajemy do masy i szybko dobrze mieszamy. Tak uzyskaną masę wylewamy na porcję ciasteczkową. Odstawiamy na kilka godzin do lodówki. Możemy od razu udekorować ją płatkami migdałowymi lub poczekać do stężenia. Wtedy w towarzystwie syropu czekoladowego i płatków migdałów stroimy naszą piankę. Dla lepszej wizualizacji na sam wierzch nasadzamy kilka dużych liści mięty. Obiecuję, że wasze podniebienie oszaleje dla tego piankowego deseru.

Przez żołądek do serca - często mówię o tym schemacie polskiej gospodyni. I wierzcie lub nie, ale ta prawdziwość świetnie się sprawdza na pierwszych randkach. Nie ma nic bardziej sexy niż kobieta w kuchni tworząca barwy smaku dla swego ukochanego czy przyjaciela. Zatem malujcie swoje wrześnie talerze na zielono, nieustannie zdobywajcie serca swoich wybranków i wierzcie, że zieleni napędza waszą nadzieję na lepsze jutro.

Życzę wam cudownego września, smacznej zieleni i zdrowo spędzanego czasu. Pozdrawiam i ściskam każdego z osobna, życzę przyjemnej lektury i jak zawsze dziękuję, że jesteście z nami ponownie po wakacyjnej przerwie. Dziękuję w imieniu całej redakcji. Do usłyszenia za miesiąc!

Herbata czy kawa?

Dokończenie ze str. 17

Piękna nasza Polska cała

WALDEK TADLA



Zbliżamy się do ludzi, żywych i umarłych. Tych którzy nas zawsze kochali, dla których zawsze znaczyliśmy więcej. Boże, jak dobrze jest być kochanym. Zbliżamy się do miejsc matych, lecz kiedyś ogromnych, które po brzegi wypełniały głębie naszej świadomości. Wylewały się z niej zatapiając wszystko co wokół. Dlatego miejsca te były dla nas wszystkim co ziemskie i wszystkim co znane. Były. Za szerokim polem żółtego rzepaku widać błotniste zagumia. Za nimi stała polna kaplica. Samotnie stała i tkąta, bo za nią nie było już nic. Kompletnie nic. Może za wyjątkiem Niemców i Sowietów, ale tam było już piekło i tam nie chcieliśmy iść. Kiedyś wszystko wydawało się dużo większe i prostsze. Przerastało znacznie naszą wyobraźnię i wyłączało zbędne myślenie. Na nieba styku było życie, po jego drugiej stronie była śmierć, a my byliśmy pośrodku. Może tak bardziej w prawo i trochę bliżej Boga.

Dotarliśmy na miejsce. Naszą bazą wypadową na Podkarpaciu była Kańczuga. Dom kuzyna Bogdana, jego żony Ani i syna Pawła (17). Przyszłego prezydenta Polski. Mieszkaliśmy w

samym Rynku. Między kościołem św. Michała Archaniola, a pomnikiem Patriotów Ziemi Kańczuckiej. Pomimo tej miejskiej lokalizacji dom wyposażony był w bardzo duży ogród. W ogrodzie tym nie było nic zwyczajnego, lecz wszystko było bajecznie nadzwyczajne. Wijące się powoje, różnobarwne krzewy, zielono-żółte trawy, a śmiejące się do słońca kwiaty - błogo leczyły zranione zmysły i ziemskie troski. Po środku stała wysoka do nieba czereśnia, oblepiona soczyście czerwonymi owocami, a przy niej drewniana drabina, a pod nią wiklinowa altana, a w altanie my - uszczęśliwieni. W kamiennej makutrze tartem świeżo zerwane płatki róż... z brązowym cukrem i sokiem cytrynowym. Tartem, tartem aż w końcu utarłem różaną konfiturę. Konfiturę, która delikatnym smakiem i słodkim zapachem powiewem - błogo pieści zmysły. To tak wygląda raj? W końcu jesteśmy w domu... pomyślałem. W przeciągu tego tygodnia odwiedziliśmy dużo więcej, rodzinie bliskich nam przystani. We wszystkich domach panowała miłość, serdeczność i niepojęta wręcz gościnność. Dziękuję Wam! Być może jesteście nieliczni,

ale za to śliczni. Kocham Was moja Rodzino i całe Podkarpacie.

Oprócz tego specjalnego sentymentu, mój kuzyn Bogdan pokazał nam również atrakcje i uroki regionalne. A było ich moc. Wszystkiego opisać nie sposób. Lecz o jednej wspomnieć muszę. Od wielu lat moim malarskim idolem, oprócz Witolda-K oczywiście, jest Zdzisław Beksiński. Nie sposób wyjaśnić, dlaczego tak jest, ale to się dzieje naprawdę. Jego sztuka mocno ze mną rezonuje. Może dlatego, że wybitny malarz, a może dlatego, że prosto z Sanoka. Kolejny duchowo nawiedzony i malarsko uzdolniony sąsiad. Łączy nas pozytywna dezintegracja. Niestety już tylko w duchowym tego słowa wymiarze. Zdzisław Beksiński stworzył kolekcję, której wartość monetarna jest wręcz zawrotna. Ostatni jego obraz uzyskał na aukcji cenę przeszło 800 tysięcy złotych. Kolekcja Muzeum Historycznego w Sanoku liczy ponad 600 prac tego Artysty. W rękach prywatnych znajduje się drugi raz tyle. Tymczasem 21 lutego 2005 roku Zdzisław Beksiński został zamordowany w swoim mieszkaniu przy ulicy

Sonaty na warszawskim Ursynowie. Wybitny malarz zginął od 17 ciosów zadanych nożem przez młodego mężczyznę. Został zabity za 3 tysiące złotych, ponieważ tyle warte były aparaty fotograficzne i płyty, które zabójca wyniósł z mieszkania.

Światłość ludzkiej psychiki codziennie tworzy otaczające nas piękno. Mrok ludzkiej psychiki codziennie to piękno zabija. Dlatego nie bądź mroczny. Bądź dobrym człowiekiem. Daj się lubić, uśmiechaj się i śpiewaj: Piękna nasza Polska cała. Piękna żyna i niemata... Dniem dzisiejszym się raduj, bo nie wiesz co przyniesie Ci jutro.

Warszawa. Aż w koncu... stało się!!! Nasza furgonetka miała wypadek. Rozbita tylna szyba, wgniezione drzwi, porysowany błotnik. Moja Mama i ja na szczęście jesteśmy OK. Warszawy tym razem nie zobaczyliśmy, ale na pewno zrobimy to następnym razem.

Oczyrna Wolnego Człowieka



Covidowe bezpieczeństwo?

KRYSTIAN ŻELAZNY

Gdy dla tymczasowego bezpieczeństwa zrezygnujemy z podstawowych wolności, nie będziemy mieli ani jednego, ani drugiego

- Benjamin Franklin

Nie raz słuchałem opowieści o pięknej, złotej i słonecznej jesieni roku 1938. Swoistego *babiego lata* II Rzeczypospolitej. Kulminacją wydarzeń tego okresu było podpisanie ostatniego dnia września Traktatu Monachijskiego i wszelkie jego następstwa. Tego samego dnia do Londynu przybył premier Zjednoczonego Królestwa, Neville Chamberlain wygłaszając słynne zdanie: „Przywiozłem Wam pokój!”. Radość Brytyjczyków nie miała końca, a król Jerzy VI dopuścił się nawet złamania etykiety dworskiej wpuszczając swego pierwszego ministra na balkon królewskiego zamku w Windsorze. Ukazali się wspólnie ze swymi małżonkami oczom tysięcy zebranych pod nim rozentuzjasmowanych poddanych. Podobny nastrój panował w Paryżu. Europa zaprzedała się, oddając wolność Czechów dla utrzymania wątpliwego poczucia bezpieczeństwa, nadziei na utrzymanie pokoju. Polska także położyła tutaj swoje trzy grosze uczestnicząc w *de facto* rozbiórce Czechosłowacji. Odzyskała co prawda etnicznie polskie ziemie (zamieszkałe w ponad 90% przez Polaków), ale w najgorszym do tego momencie. Co spotkało Stary Kontynent za niespełna dwanaście miesięcy... wszyscy wiemy. Oddanie wolności w zamian za stworzenie pozorów bezpieczeństwa spowodowało tylko utratę ich obu. Benjamin Franklin mógł tutaj po raz kolejny, tym razem z za grobu sarkastycznie rzec... a nie mówiłem?

Historia lubi się powtarzać, a przytoczona powyżej była powielana w naszych dziejach niejednokrotnie. Przeczy to troszkę słynnej łacińskiej maksymie Cyncerona, iż historia *magistra vitae est* (historia jest nauczycielką życia). Lecz może po prostu zbyt mało się nią interesujemy? Jeśli tak jest, to niewątpliwie z wielką szkodą dla nas samych. Ucząc się wszak na błędach przodków, wiele moglibyśmy podobnych im uniknąć w przyszłości. Słynne ludowe powiedzenie głosi, że na naukę nigdy nie jest za późno. W takim też wypadku weźmy sobie to do serca

i spróbujmy analitycznie podchodzić do życia, do wydarzeń jakie mają zewsząd miejsce. Myślmy, a nie ulegajmy wszechobecnej propagandzie. Nie dajmy się zaszufłakować tylko z tego powodu, że większość głosi coś, co nam się nie podoba. Nie jesteście „szurami” jeśli myślicie inaczej niż powie Wam Fauci, Biden czy Gates. Uwierzcie, że po pierwsze wcale nie jest prawdą jakoby *vox populi* miał być uznany za równy *vox Dei*. Po drugie, pójdźcie z owczym pędem jest po prostu hańbiące dla Was samych i rodzi w przyszłości wyrzuty sumienia przy uświadomieniu sobie uczestnictwa w jakimś obłędzie czynionym tylko po to... by nie narazić się na wyśmianie. Wyśmianie przez osoby fałszywe, a często i głupie.

Przyszło na nam żyć w niewątpliwie ciekawych czasach. Jak już wspomniałem uprzednio, takie stwierdzenie rodzi skojarzenie z chińskim przekleństwem, którego w naszej kulturze należy unikać. Niemniej, gdy tyle tytułem wstępu, warto przejść do konkluzji.

Zewsząd zmuszani jesteśmy do przyjmowania testowanego dopiero od kilkunastu miesięcy preparatu paraszczepionkowego. W temacie tym globalnie osiągnięto poziom propagandy na niespotykaną skalę. Na jego reklamę rządu wydają biliony dolarów. Pytanie tylko po co? Jeśli choroba, przed którą mają one chronić jest taka groźna, a wspomniane preparaty takie skuteczne i bezpieczne to na cóż taka wręcz nagonka? Czy nie znamy powiedzenia, że dobry produkt nie potrzebuje nawet reklamy? Nie będę się powtarzał, ów wstęp miał tutaj za zadanie odpowiedniego nakierowania, otworzenia się na analityczne myślenie. Poczytajcie dalej, otwórzcie umysły i udowodnijcie sami przed sobą, że jesteście osobami myślącymi.

Doktryna propagandy systemów totalitarnych głosi, że: najpierw nakłaniaj, potem użyj groźby, a jak to nie pomoże to zniszcz danego człowieka. Czy nie mamy do czynienia właśnie z tym schematem? Silna propaganda nakłaniająca, byśmy przyjęli coś, do czego nie mamy pewności, jakie może mieć reperkusje średnio- jak i długoterminowo na nasze zdrowie. Czy nie skończy się choćby naszą bezpłodnością? Nie ma na to badań a producenci szczepionek nie biorą odpowiedzialności za skutki uboczne.

Dla niepokornych wprowadzane są już sankcje. Nie zaszczepisz się to nie wejdiesz do kina, teatru, hotelu czy restauracji. Ba, nawet wyrzucą Cię z pracy lub zabronią podróżować. Czy nie mamy już tutaj drugiego stadium terroru systemu totalitarnego? Pytanie, jak daleko posuną się w realizacji swoich celów do bezpośredniego przymusu? Jest tutaj zasadnym postawić pytanie, co oni chcą osiągnąć zmuszając nas do uczestnictwa w eksperymencie medycznym na skalę niewyobrażalną w dziejach mając za pretekst chorobę, która przez większość niepowiązanych z wielkimi koncernami lekarzy i naukowców uznawana jest za po prostu silniejszą odmianę grypy?

Statystyki zresztą mówią same za siebie. W Polsce *stricte* na covid19 w tamtym roku zmarło 5,5 tys. osób. Są to oficjalne dane ze strony Ministerstwa Zdrowia. Z kolei wedle wyliczeń analityków samych „nadprogramowych zgonów”, które zostały spowodowane zamknięciem gospodarki, odwołaniem planowanych operacji, niemal zlikwidowaniem diagnostyki zmarło ponad 70 tys. Polaków. Sam mam kilka przykładów tylko w swej rodzinie, gdzie lekarze nie chcieli udzielić pomocy tym, którzy mieli inne zachorowania niż covid19. Cóż, nie opłacało im się?

Pamiętacie, jak rządzący na całym świecie z Faucim na czele głosili, szczepcie się, a unikniecie kolejnej fali? Teraz w krajach o największej wyszczepialności mamy najwięcej zachorowań. Izrael ma aż 60% hospitalizowanych pacjentów w pełni zaszczepionych, zmagają się z największą falą od samego początku, a przecież był stawiany za wzór do naśladowania. Tam przecież już 20% populacji ma podaną... trzecią dawkę!!! Słyszycie? Trzecią dawkę... a miało być tak pięknie. Teraz kolejne pytanie, skoro najbardziej wyszczepione kraje jak USA, Izrael, Zjednoczone Królestwo i innych krajów świata zachodniego zmagają się z ogromem zachorowań, a kraje o najniższym poziomie zaszczepienia praktycznie nie odnotowują nowych przypadków to jaka w tym logika? Skoro zaszczepieni chorują, trafiają do szpitali (w Wielkiej Brytanii ok. 50% hospitalizowanych to w pełni zaszczepieni) i umierają to, dlaczego testy i kwarantanny dotyczyć mają tylko tych, którzy nie chcą dla eksperymentu medycznego narażać swego zdrowia czy

nawet życia?

W 2010 r. CDC wycofała z obrotu w USA szczepionkę przeciwko świńskiej grypie po... odnotowaniu 43 zgonów. Teraz oficjalnie na stronie tej federalnej instytucji widnieje 6,5 tys. zgonów spowodowanych szczepieniem przeciwko covid19 i nadal wmawiają nam w USA Fauci z Bidenem, czy w Polsce Simon z Morawieckim, że wszystko jest bardzo bezpieczne. Wszak jak liczby pokazują wcale tak nie jest.

Są jeszcze na świecie obszary wolne od covidowego terroru. Zdecydowana większość stanów w USA to miejsca podatne do życia. W Europie wszak, w krajach, gdzie im wyższy mamy poziom tzw. „wyszczepień” jak to prawi minister Niedzielski, tym większe sankcje dla tzw. niezaszczepionych wprowadzają lokalne rządy. Reżimowa doktryna segregacji społeczeństwa sprawdza się tylko tam, gdzie opór może być już bardzo mały. W Polsce, gdzie nadal połowa ludzi się temu opiera rządy boją się buntu i przez to nie wprowadzają drakańskich przymusów jak we Francji. Póki co, od 2 miesięcy straszny śmiertelny wirus, prawdziwa dżuma XXI wieku stoi na granicy nad Odrą i boi się ją przekroczyć. Skrętnie omija podróżujących z RFN czy Anglii do kraju nad Wisłą. Jeszcze zaproszenia od Niedzielskiego, Kaczyńskiego czy Tuska nie dostał. Czekają aż oni zachęcą perswazją lub póki co lekkimi naciskami zdecydowaną większość narodu do tzw. szczepień. Kiedy to im się uda, wtedy wirus wkroczy na nasze terytorium, a rządzący oskarżą o jego przybycie tę garstkę niezaszczepionych, których obłoży się stosownym terrorem. Gdy naród ugnie się i dla pozornego bezpieczeństwa wyzbędzie się swych podstawowych wolności Benjamin Franklin znów z za grobu zaśmieje się sarkastycznie. Nie dajmy mu wszak tej satysfakcji, jeszcze jest czas, jeszcze jest szansa, by pokonać zło. Myślcie samodzielnie i nie dajcie się zastraszyć. Niech Was wyzywają od szurów czy płaskoziemców. Nawet laureat Nagrody Nobla, wirusolog, prof. Luc Montagnier nawołuje, by się tym nie szczepić, a Robert Malone mówi wprost, że wynaleziona przez niego metoda mRNA prowadzi do chorób autoimmunologicznych... Myślcie, lepiej nieraz stracić pracę i przeczekać te czasy, niż...

Pocztówka ze świata...



Uśmiechnijcie się, jutro będzie gorzej

HALINA DĄBROWSKA

Zginęły okulary do czytania. Przeszukano cały dom i wszystkie niemożliwe miejsca. Bez rezultatu. Po prostu kamień w wodę. Najstuszniejszą decyzją było umówienie wizyty u okulisty. Ten po wykonaniu rutynowych testów zasugerował konieczność skontaktowania się z kliniką okulistyczną. Chirurg zaproponował przeprowadzenie małej, łatwej operacji. To nawet nie operacja, a zabieg. Nie powinno być żadnych problemów. Ale wystąpiły. Trzeba było przeprowadzić korektę. Coś się udało, coś nie wyszło.

Znajomy poprosił o pożyczenie auta, tak na chwilę. A ta chwila to mandat za przekroczenie szybkości i koszty naprawy niewidocznego na zewnątrz uszkodzenia spowodowanego uderzeniem przedniego koła o krawężnik, jak orzekli mechanicy. Znowu coś poszło nie tak. Plany zagranicznych wyjazdów zawisły już od zeszłego roku w sferze marzeń. Świat podjął walkę z konspiracyjnym wirusem unicestwiając czasowo wszystkie postanowienia.

I tu nasuwa się pytanie. Co tak kreci naszym życiem, sprawia, że prześladowuje nas pech, niepowodzenia, a tylko czasami coś się udaje.

Od przeszło siedemdziesięciu lat wiemy, że za tym wszystkim stoją prawa Murphy'ego - zbiór popularnych, często humorystycznych powiedzeń, sprowadzających się do stwierdzenia, że jeżeli coś ma pójść źle, to tak też będzie.

Chociaż prawa Murphy'ego są synonimem pecha i złego losu, to on sam odnosił liczne sukcesy jako pilot wojskowy oraz inżynier lotnictwa i kosmonautyki. Edward Aloysius Murphy Jr urodził się 11 stycznia 1918 w Strefie Kanału Panamskiego. Po ukończeniu szkoły średniej w New Jersey, dokąd przeniosła się jego cała rodzina, Edward wstąpił do Wojskowej Akademii w West Point. W 1940 roku jako absolwent prestiżowej uczelni po zdobyciu uprawnień pilota rozpoczął służbę w Korpusie Powietrznym Armii Stanów Zjednoczonych. Murphy brał udział w akcjach bitewnych na Pacyfiku, w Indiach, Chinach, Birmie. Miał opinię pilota odważnego i bardzo rozsądnego.

Po zakończeniu działań wojennych studiował w US Air Force Institute of Technology. Z dyplomem inżyniera lotnictwa pełnił funkcję kierownika prac badawczych w bazie lotniczej w latach 1947-1949, obecnie Edwards Air Force w południowej Kalifornii. Badania te polegały m.in. na ustaleniu odporności organizmu ludzkiego na przeciążenia spowodowane gwałtownym wyhamowaniem pojazdu. W testach użyto raketowych sań zainstalowanych na torach kolejowych o półmilowej długości. Doświadczenia prowadzone były z zastosowaniem manekinów, szympanów a w finalnej ich fazie z

udziałem ludzi. Jednym z ochotników był chirurg wojskowy płk, John Paul Stapp, człowiek charyzmatyczny i jednocześnie dowcipny. Uczesnictwo w badaniach przyplacił kilkoma wstrząsami mózgu, połamaniem kości, pęknięciem naczyń krwionośnych w gałkach ocznych.

Prowadzący badania mieli wątpliwości co do dokładności sprzętu mierzącego oddziaływanie sił przyspieszania na człowieka. Edward Murphy



zapropował użycie elektronicznych czujników przypiętych do pasów, którymi badany był przemocowany do pojazdu. Asystent Murphy'ego podłączał aparaturę i rozpoczynano kolejny eksperyment. Odczyt był zerowy, a zdziwienie wszystkich ogromne. Okazało się, że asystent niewłaściwie podłączył czujniki. Cały eksperyment poszedł na marne. Rozzłoszczony szef powiedział: „jeżeli ten facet ma jakkolwiek możliwość zrobienia błędu - zrobi go”.

Po zakończeniu prac badawczych na konferencji prasowej płk John Stapp przedstawił wyniki, podkreślając wielki sukces zespołu ze zwróceniem uwagi na różne niebezpieczeństwa, których uniknięto. Na pytanie co robili w tym względzie, odpowiedział, że „starano się przeciwdziałać im poprzez zastosowanie praw Murphy'ego”. Dziennikarze chętnie ten termin podchwycili i rozpowszechnili.

Prawa Murphy'ego zaczęły żyć swoim życiem i zataczać coraz szersze kręgi. Najpierw zrobiły furorę wśród wojskowych, a potem objęły wszystkie dziedziny życia i zawodów. Doczekały się setek artykułów, opracowań, wydawnictw książkowych, ilustracji, seriali telewizyjnych, a nawet w 2003 roku nagrody anty-Nobla. Nagroda Ig Nobel Prize - *ignoble; morally bad and making you feel ashamed* - popularnie nazywana anty-Noblem została ustalona

magnetycznych a także same mogą się namagnesować.

Wojciech Kopczuk (University of British Columbia) i Joel Slemord (University of Michigan) zostali laureatami Ig Nobel Prize w 2001 roku za ustalenie prawidłowości pomiędzy długością życia a zobowiązaniami podatkowymi. Stwierdzili, że ludzie mogą „przesunąć” termin swojego zgonu, jeśli mają nadzieję, że na skutek zmian legislacyjnych będą mogli zapłacić niższe podatki. Opracowanie tego tematu zajęło im około godziny. Laureaci otrzymują nagrodę w wysokości 10 bilionów dolarów Zimbabwe. To jedynie nominalnie pokaźna suma, gdyż ma równowartość 4 dolarów US. Waluta ta została wycofana z obiegu w 2015 roku

Od 2006 roku uroczystość wręczenia nagrody ma miejsce na Uniwersytecie Harvarda. To wielka impreza dowcipu i komicznych sytuacji, ale było i tak, że nagrodzony anty-Noblem dziesięć lat po tym otrzymał prawdziwego Nobla w dziedzinie chemii.

Podobno Edward Murphy nie był zachwycony wzrastającą popularnością „jego praw” a był przeświadczony, że najważniejszym jest zachowanie ostrożności i maksymalne zabezpieczenie przed wypadkami. Interpretacja i wiara w prawa Murphy'ego jest kwestią indywidualnego wyboru. I każdy w najbardziej odpowiadającej mu formule może odnieść się do wybranych przykładów praw Murphy'ego.

- Sztuczna inteligencja jest lepsza od naturalnej głupoty.
- Kromka chleba zawsze spada masłem w dół.
- Każdy klient wie dokładnie czego nie chce.

... a parafrazując można powiedzieć:

- Każdy czytelnik wie czego nie chce... co czytać, na przykład w „Życiu Kolorado”.
- Nie kłóć się z głupcem, ludzie mogą nie dostrzec różnicy.
- Jak się polepszy, to się popieprzy.
- Jak coś ma pójść źle, to pójdzie.

Osobom, które łatwo i chętnie popadają w pesymizm i prawie zawsze usprawiedliwiają porażki życiowe funkcjonowaniem praw Murphy'ego z pomocą spieszy Emmett C. Murphy - strateg marketingowy i konsultant efektywnego zarządzania firm. Swoje przemyślenia i rady jak marzenia można zamienić w sukces życiowy przedstawił w książce „The new Murphy's law”. To dobry poradnik dla chcących wziąć życie w swoje ręce, spełniać nadzieje i realizować się w społecznym działaniu. Wszystkim chcącym pomoże w znalezieniu i określeniu swojego miejsca w procesie lewicowo demokratycznych przemian zachodzących w dzisiejszym świecie.

w USA w 1991 roku. Ta humorystyczno-satyryczna nagroda przyznawana jest za zasługi i osiągnięcia w dziedzinie badań nad absurdalnymi tematami, które wywołują śmiech, choć w rezultacie jednak zmuszają do myślenia.

Oto dla przykładu nagrodzone tematy:

- Metody tamowania krwi z nosa za pomocą peklowanej wołowiny.
- Obliczenia, ile średnio śliny dziennie produkuje pięcioletnie dziecko.
- Dlaczego starzy ludzie mają duże uszy?
- Jak żuki gnojzarze rozpoznają kierunki świata na podstawie Drogi Mlecznej?

W 2019 roku nagrodę otrzymali Polacy: Agnieszka Górecka, Aleksandra Urbanek i Tomasz Paterka, którzy namagnesowali żywe i martwe karaluchy oraz ustalili, że pierwsze rozmagnesowują się szybciej i mają zdolność wykrywania pól

Polskie skarby narodowe

500 lat Zygmunta

ŻK

Poczynając od średniowiecza w Europie dzwony kościelne wyznaczały ludziom rytm życia, odmierzają czas pracy i modlitwy, służyły także do wyrażania radości, smutku i triumfu. Towarzyszyły człowiekowi od narodzin do śmierci. Język dzwonu był językiem ponad podziałami, stał się *Tuba Dei* - Trąbą Bożą, pełniąc rolę szczególnego kaznodziei. Dzwony, umieszczone na wysokich wieżach gotyckich, były niedostępne dla oczu przeciętnego słuchacza, musiały tym samym wprowadzać wrażenie wzniosłości i cudowności, wpływając na świadomość odbiorców przekazu. Wszak wtedy nie było Internetu, satelitów ani telefonów komórkowych...

Do Polski dzwony dotarły razem z chrześcijaństwem. W XI w. musiało być ich już wiele, skoro czeski kronikarz Kosmas pisze: „...Na końcu więcej niż na stu wozach wieżli olbrzymie dzwony i wszystek skarb Polski, za nimi postępował niezliczony tłum znakomitych mężów, z rękami skrępowanymi żelaznymi pętami...” (cyt. dot. najazdu Brzetysława I na Polskę w roku 1039). Jest to najstarsza wzmianka o dzwonach na ziemiach polskich.

W lipcu 2021 roku w Krakowie odbyły się kilkudniowe obchody jubileuszowe związane z 500-mi urodzinami Dzwonu Zygmunta najstynniejszego polskiego dzwonu, który znajduje się w Wieży Zygmuntovej w północnej części katedry wawelskiej. O ile Dzwon Zygmunta jest najstynniejszym dzwonem, to najstarszy zachowany dzwon w Polsce to tzw. Nowak lub Herman, ufundowany około 1271 roku wiszący w Wieży Srebrnych Dzwonów także w katedrze wawelskiej. (Dzisiaj największym dzwonem w Polsce jest Dzwon Maryja Bogurodzica w bazylice Matki Boskiej Licheńskiej w Licheniu).

Nazwa Dzwonu Zygmunta pochodzi od jego fundatora Zygmunta I Starego, który zlecił jego wykonanie ludwisarzowi Hansowi Behamowi z Norymbergi. Nie znamy powodów, dla których król postanowił ufundować dzwon, historycy mniemają, że być może było to wotum błagalne związane z urodzinami jego syna Zygmunta II Augusta. Jedno jest pewne, że dzwon i jego wielkość miały podkreślać potęgę i prestiż panującego króla.

Dzwon Zygmunta ma ton uderzeniowy G sol o słyszalności do 30 km. Jego masa, czyli dzwon z sercem, jarzmem, łożyskami i huśtawką z linami waży 12 600 kg; w tym serce dzwonu: 365 kg i kielich: 9650 kg. Wymiary to: średnica kielicha: 242 cm. Natomiast jego skład stopu to brąz (80% miedzi, 20% cyny). Dzwon zdobity płaskorzeźbą św. Zygmunta i św. Stanisława oraz wizerunki Orła Polskiego i Pogoni litewskiej. Łaciński napis głosi: *Bogu Najlepszemu, Największemu i Dziewicy Bogurodzicy, świętym patronom swoim, znakomity Zigmunt, król Polski, ten dzwon godny wielkości umysłu i czynów swoich kazał sporządzić Roku Zbawienia 1520.*

Dzwon był ukończony w 2. połowie 1520r., jednakże z umieszczeniem go na wieży czekano do powrotu króla z wojny pruskiej. Transport dzwonu z ludwisarni królewskiej w okolicy przedmieścia Biskupie na wzgórze Wawelskie rozpoczął się w czerwcu 1521. Dzwon postawiony na dwóch kłodach przeciągany był po drewnianych belkach przez ulicę Stawkowską, Rynek, a następnie ulicą Grodzką. 9 lipca 1521 dzwon umieszczono w wieży. Wciągnięcie dzwonu zabrało tylko około godziny przy pomocy konstrukcji składającej się z lin, wielokrążków i przeciwwagi, którą była skrzynia lub skrzynie napelnione

do prac remontowych, w ramach, których wykonano m.in. skarpy podpierające wieżę. W kolejnych stuleciach kilkakrotnie jeszcze remontowano wieżę, aż do kompleksowego remontu w latach 1895-1899 połączonego z wykonaniem ponad 4-metrowego fundamentu, co ostatecznie ustabilizowało budowlę.



- To dziś jedyny tak potężny dzwon w Europie poruszany siłą ludzkich mięśni. Podczas gdy inne dzwony sterowane są przy pomocy nowoczesnych mechanizmów, Zigmunt, wprawiany w ruch przez dzwonników, kołysz się i bije tak samo jak przed pół tysiącem lat. I tak jak przed wiekami jego głos rozbrzmiewa w najważniejszych dla nas chwilach. Dzwony spełniały kiedyś wiele ważnych funkcji, regulując rytm życia mieszczan i gwarantując sprawne, uporządkowane działanie miejskiego organizmu. Dziś - jak nasz 500-letni jubilat - łączą nas z przeszłością i uczą historii. Niech taką radosną lekcją będzie jubileusz i związane z nim wydarzenia w przestrzeni miasta, na które serdecznie zapraszam - powiedział prezydent Krakowa Jacek Majchrowski.

Fot: Dzwonnicy Zygmunta - www.katedra-wawelska.pl

kamieniami. Umieszczeniu dzwonu na wieży przyglądał się król, królowa i dwór. Przedtem prawdopodobnie odbyła się konsekracja i tzw. chrzest dzwonu. Prace związane z zawieszeniem dzwonu zakończyły się 13 lipca, tegoż dnia Kraków po raz pierwszy usłyszał jego dźwięk.

Już w 1524 elementy zawieszenia dzwonu wymagały remontu. Wówczas na nowo wykonano żelazne obejmy łączące koronę dzwonu z przeciwwagą oraz wykonano nowe łożyska. Poprawiono również zawieszenie serca dzwonu. 5 listopada 1525 roku opracowany został dokument regulujący zasady obsługi „wielkiego dzwonu”. Zgodnie z nim dzwon Zigmunt miał dzwonić 120 razy w roku w stałych terminach liturgicznych oraz dodatkowo z powodów ważnych wydarzeń państwowych lub w rodzinie królewskiej. Tak częste używanie dzwonu (oraz pozostałych czterech dzwonów zawieszonych na wieży) nie pozostało bez wpływu na konstrukcję dzwonnicy. Już w 1530 zauważono zarysowania i pęknięcia jej murów. Wkrótce stan wieży się pogorszył. W 1558 król Zigmunt II August nakazał wielkorządcy krakowskiemu Janowi Bonerowi zająć się naprawą wieży lub zdjąć dzwon. Ostatecznie przystąpiono

Dzwon Zigmunt posiadał przywilej pierwszeństwa pośród innych dzwonów w grodzie krakowskim. W czasie świąt religijno-państwowych, czy wielkich wydarzeń (koronacje, uroczyste wjazdy, tryumfy, uroczystości kanonizacyjne, pogrzeby i in.) dzwon Zigmunt odzywał się jako pierwszy i dopiero po nim rozbrzmiewały kolejne dzwony krakowskie.

Zigmunt odzywał się między innym podczas koronacji, poczynając od koronacji Zygmunta II Augusta 20 lutego 1530, kończąc na koronacji Augusta III 17 stycznia 1734 (łącznie podczas 16 koronacji), podczas wjazdów przed koronacyjnymi, podczas pogrzebów królewskich, z okazji dziękczynienia za odniesione zwycięstwa m.in. po bitwach, np. pod Wiedniem. Dzwon Zigmunt dzwonił również podczas ingresów biskupich, pogrzebów kanoników katedralnych oraz każdorazowo podczas śpiewania w katedrze Te Deum. Dzwon Zigmunt odezwał się również podczas pożaru zamku wawelskiego 15 września 1702. Na pamiątkę tego wydarzenia w podzięce za ocalenie katedry odprawiano corocznie 15 września mszę, podczas której rozbrzmiewał dzwon Zigmunt. Tradycja ta trwała do lat 30. XX wieku.

Regulacja obsługi dzwonu Zigmunt funkcjonowała do 1795 roku. Po III rozbiórce Polski kapituła katedralna musiała na nowo określić zasady opłacania dzwonników oraz obsługi dzwonu. Po długiej korespondencji z władzami austriackimi obwodu krakowskiego postanowiono ostatecznie wypłacać kapitule określoną kwotę na dzwonienie Zygmunta. Zigmunt odzywał się w trakcie świąt kościelnych i procesji, w ciągu roku 130 razy. Brzmienie dzwonu towarzyszyło wydarzeniom w rodzie Habsburgów, ale też tym związanym z monarchami Rosji i Prus, także wydarzeniom państwowym takim jak np. zawarcie przez Rosję w Adrianopolu pokoju z Turkami w 1829r.

W 2. połowie XIX wieku serce dzwonu trzykrotnie pękło: 31 grudnia 1859, 31 grudnia 1865 oraz 28 grudnia 1876. Pierwsze dwie naprawy polegały na wykuciu nowego serca, za trzecim razem zespojono pęknięte części.

Podobnie jak w poprzednich stuleciach dzwon Zigmunt towarzyszył ważnym uroczystościom kościelnym i państwowym w okresie międzywojennym. 8 listopada 1916 zabrzmiał z okazji proklamacji 5 listopada podczas nabożeństwa z udziałem generała Tadeusza Rozwadowskiego. Zigmunt brzmiał podczas wizyt w Krakowie prezydentów Polski: Stanisława Wojciechowskiego i Ignacego Mościckiego. W dalszym ciągu brzmiał również podczas pogrzebów na Wawelu lub na Skalce (m.in. podczas pogrzebu Juliusza Słowackiego, Jacka Malczewskiego i marszałka Józefa Piłsudskiego w 1935 roku. W czasie II wojny odnotowano bicie dzwonu w 1940 roku na kapitulację Belgii i Francji. Odbyło się ono na specjalny rozkaz władz niemieckich.

Pierwszy raz po wojnie dzwon Zigmunt odezwał się w 1945 w czasie świąt Bożego Narodzenia. Zaraz potem powrócono do tradycji dzwonienia w czasie świąt kościelnych (ich liczbę ograniczono o 12 w stosunku do okresu przed II wojną światową). Zigmunt znów brzmiał w trakcie pogrzebów znanych osobistości, m.in. Adolfa Szyszko-Bohusza i księcia kardynała Adama Stefana Sapiehy. W 1953 na wyraźne polecenie rządu, Zigmunt zabrzmiał w czasie pogrzebu ... Józefa Stalina a w 1956 roku dzwonił w czasie uroczystości pogrzebowych Bolesława Bieruta. Jego głos słyszano podczas uroczystości rocznicowych np. w czasie obchodów 700-lecia lokacji Krakowa i ważnych wydarzeń takich jak odsłonięcie pomnika Tadeusza Kościuszki czy powrót arrasów na Wawel w latach 60-tych 20 wieku.

Współcześnie Zigmunt bije w najważniejsze święta, uroczystości kościelne i narodowe. Rocznie takich okazji jest około 30, a są to między innymi Nowy Rok, Niedziela Palmowa, Wielkanoc, Dzień Konstytucji 3 Maja, Boże Ciało, Wszystkich Świętych, Święto Niepodległości, Boże Narodzenie. Prócz tego dzwon bije w chwilach ważnych dla Krakowa i Polski. W ostatnich dekadach 21 wieku wybrzmiał między innymi: 2 kwietnia 2005 - po ogłoszeniu śmierci papieża Jana Pawła II, 10 kwietnia 2010 po katastrofie samolotu rządowego w Smoleńsku, 10 maja 2014 - z okazji 650. rocznicy powstania Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2 sierpnia 2016 - po śmierci kardynała Franciszka Macharskiego, 17 kwietnia 2019 - po pożarze katedry Notre-Dame w Paryżu, 25 marca 2020 - w czasie modlitwy o ustanie pandemii COVID-19, 13 lipca 2021 - z okazji jubileuszu własnego 500-lecia Zigmunt zadzwonił dwukrotnie: ok. 17:15 i o 21:00.

Jak będziecie w Krakowie, rozważcie wyjście (wiele schodów, ale warto) na Wieżę Zygmuntovej. Podumajcie nad konstrukcją tej starej a jakże trwałe budowli oraz nad pięknem starego Dzwonu Zygmunta, który tylko na specjalne okazje zaszczyca naszych rodaków w Krakowie swoim wyjątkowym dźwiękiem.

Znani i lubiani - od kuchni i nie tylko



Rafał Nejman

KASIA SUSKI

Celem mojej rubryki "Znani i lubiani - od kuchni i nie tylko" jest idea przybliżenia nam - zwykłym (choć z drugiej strony "niezwykłym") czytelnikom osób z Polski, które są popularne, znane z telewizji czy mediów społecznościowych. Tym razem chcę przybliżyć Wam osobę, którą znacie od pewnego już czasu, a która weszła do naszej redakcyjnej rodziny i pisze dla Was artykuły w kolumnie pt. „Wygraj z cukrzycą”.

Rafał potrafi rozbawić swojego rozmówcę do łez, potrafi być też bardzo poważny i niesamowicie elokwentny. Poznałam go w Miami, kilka lat temu, po czym zaczęliśmy wymieniać do siebie emaile na tematy zdrowego żywienia. Aż w końcu zapytałam wprost czy zechciałby dołączyć do naszego grona w 'Życiu Kolorado'. Wiele nie trzeba było go namawiać, zgodził się od razu ku naszej wielkiej radości.

Rafał mieszka w Poznaniu, jest osobą bardzo rodzinną, wraz z żoną Joasią wychowują dwójkę dzieci, prawie już dorosłą młodzież gotową na opuszczenie domu w celach dalszej edukacji. Joanna Nejman jest trenerem personalnym. Oboje z żoną od lat prowadzą bardzo zdrowy tryb życia, kochają sport i wysiłek czym zarazili też swoje dzieci. Jedną z rodzinnych pasji są długodystansowe trasy rowerowe, podczas których jednorazowo pokonują 100 km. (Z mojej strony mogę podsumować: zazdroszczę).

Jak mogliście przekonać się czytając artykuły Rafała jest on profesjonalnie przygotowany do wyzwań związanych z tematem walki z cukrzycą. Poważnie i odpowiedzialnie podchodzi do swoich podopiecznych i każdego traktuje indywidualnie, aby pomóc rozwiązać problem, z którym dana osoba się do niego zgłasza. Kiedy dowiedział się, że choruje na cukrzycę typu 2 postanowił zmienić swoje życie; dotychczasowe szkodliwe przyzwyczajenia i iść, lub wręcz biec po zdrowie. Jego osobiste doświadczenie zmagania się z chorobą stało się inspiracją, aby pomagać tym, którzy zmagają się z podobnymi problemami zdrowotnymi. Niestety historia przemiany w bardzo odważny sposób. Począwszy od zdrowego żywienia poprzez styl życia, przyzwyczajenia jak i wygląd zewnętrzny.

Role w jego domu są podzielone w zależności od czasu, którym dysponuje on i Joasia. Posiłki przygotowują pod dyktando czasu, czasem on, czasem ona, ale jak zaznaczył lubi gotować. Zapytany o ulubioną potrawę przyznał, że sushi to jego "fave", ale też uwielbia gulasz z udźca indyka, który zapewnił, że najbardziej jest dietetycznym danem.

Gulasz indycki by Rafał Nejman

- 100 g udźca z indyka
- 350 pasty pomidorowej
- 50 g cebuli
- 100 g ogórek konserwowy
- 150 g czerwonej papryki
- 150 g zielonej fasolki
- 5 g oleju kokosowego
- czosnek, przyprawy (poniżej)
- odrobina sosu sojowego



Mięso kroimy w kostkę o rozmiarach 1 cm. Rozgrzewamy olej i dodajemy do niego przyprawy: curry, sos sojowy, paprykę ostrą i paprykę słodką. Tak powstała pastę mieszamy z naszym wcześniej przygotowanym mięsem. Mieszanke wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Kiedy mięso jest już w połowie podsmażone dodajemy do niego pokrojoną paprykę oraz cebulę i dusimy kilka minut. Następnie dodajemy pastę pomidorową, czosnek, pokrojonego korniszona i zieloną fasolkę. Dusimy dalej, około 10 minut. Gulasz najlepiej smakuje podany z kaszą gryczaną. Iście królewskie danie a jednak w wersji dietetycznej.

Pod okiem Rafała powstaje aplikacja dla cukrzyków typu 2, która automatycznie analizując dane będzie w stanie dobrać żywienie według procesu dietetyczny jego autorstwa. Aplikacja będzie proponowała wiele urozmaiconych przepisów, które będą się konfigurowały tak aby użytkownik miał wszystkie informacje bez konieczności obliczania i sprawdzania czegokolwiek. Jakby mało było pomysłu na aplikację to zdradzam; niebawem w Polsce pojawią się w sprzedaży pół-posiłki skomponowane przez Rafała, które adresowane są do osób chcących kontrolować zdrowy tryb życia oraz dla cukrzyków prowadzących żywienie według ścisłych wytycznych. W kolejce jest też kilka innych projektów, gdyż głowa Rafała pęka w szwach od nowych pomysłów...

Zupełnie niedawno, bo 20 sierpnia w polskiej TV w programie "Pytanie na śniadanie" Rafał Nejman naturalnie zaaklimatyzował się w studio; opowiadał o sobie, o tym co robi i o tym jak należy dbać o siebie. Jestem zaszczycona, że wiedza Rafała jest dla nas dostępna poprzez jego artykuły w naszym miesięczniku. Zapytałam Rafała jak ocenia naszą współpracę, odpowiedział: „Praca z 'Życiem Kolorado' układa się bardzo płynnie już od miesiąca i wydaje mi się, że jest to początek czegoś fajnego i kreatywnego. Grupa zaangażowanych ludzi, którzy dzielą się swoimi pomysłami daje szansę na to, że uda się zbudować coś fajnego i wartościowego, na czym skorzysta wiele osób szukających rozwiązań na lepsze życie”.

I oto takim pięknym akcentem kończę rozmowę z naszym bohaterem miesiąca. Dziękuję Ci Rafał za czas, który mi poświęciłeś, dziękujemy Ci za twoją barwną historię czekamy na realizację tych wszystkich planów i zamierzeń i na kolejne pomysły! Pozdrawiamy z Kolorado, życzymy Ci i Twojej rodzinie samych radosnych i uśmiechniętych dni.

Dziękuję Wam, drodzy Czytelnicy za Wasz czas i kolejną okazję do przybliżenia jakże godnej uwagi sylwetki. Czekajcie na więcej, już wkrótce będę widziała się z kolejną interesującą osobą, która udzieli mi wywiadu i pozwoli Wam zajrzeć do wnętrza swego życia i nie tylko. Ściskam gorąco.

kasiacol@gmail.com

Działo się...



Polonijny Piknik | Evergreen 2021

IWONA MAZUREK

10 lipca br. odbył się Polonijny Piknik. Okazją do zabawy i biesiadowania była tradycja Nocy Kupały, czyli najkrótsza noc w roku - przesilenie letnie. Przygotowania trwały przez kilka miesięcy i dzięki ciężkiej pracy wielu ludzi, efekty przerosły nasze oczekiwania.

KUPALNOCKA to święto urodzaju, radości i miłości. I takie właśnie było. Organizatorzy pikniku stanęli na wysokości zadania oraz znaleźli piękne miejsce do zabawy: Three Sisters Park w Evergreen. Zielone łąki, góry, ścieżki spacerowe i lasy sprawiły, że wszyscy cieszyliśmy się w pełni pięknem natury.

SWOJSKIE DZIOLCHY, zadbały o oprawę muzyczną imprezy. Pięknie wyglądające panie w białych sukienkach z wiankami na głowach zabawiały nas, wszystkim dobrze znanymi polskimi piosenkami. Prowadząca zespół, Kinga Rogalska ogłosiła konkurs na najpiękniejszy wianek na pikniku. Do konkursu stanęło kilka panien, które wyglądały w wiankach przepięknie. Jury jednogłośnie wybrało zwyciężczynię - Kasię Tegowski. Nagrodą był kwiat paproci, który zakwitł na oczach Kasi... bo jest on jednym z symboli Nocy Kupały. Kasia po odebraniu nagrody wpadła na wspaniały pomysł i

wszystkim chętnym, użyczyła swojego wianka do zdjęć, pobierając za to datki. Uzbierała spora sumkę, która przeznaczona na szczytny, polonijny cel. BRAWO KASIU!

Atmosfera na pikniku była wyśmienita. Polonia mogła poczuć radość i rodzinny charakter spotkania. Wszyscy organizatorzy, pomocnicy, sponsorzy i uczestnicy pikniku byli uśmiechnięci, szczęśliwi i przyjaźni. Ach! Jak bardzo nam tego brakowało!

Wielu z Państwa odpowiedziało na apel o sponsorowanie tego wydarzenia. Od polskich biznesów, po osoby prywatne. To dzięki Wam impreza ta mogła odbyć się w takiej formie, w jakiej była: „wszystko za darmo”. Ale tu znowu okazało się, że my Polacy mamy wielkie serce. Wielu z Was wrzucało uznaniowe datki, które również będą przeznaczone na polonijne cele.

Serce się raduje widząc tak zjednoczoną Polonię. Radość jest ogromna, kiedy widzimy Polaków, którzy razem planują, pracują i bawią się. Uśmiech rozkwita na twarzach widząc wielu młodych ludzi, którzy oferują swoją pomoc na przyszłość. Jesteśmy tu wszyscy po to, aby się wspierać i bawić się razem! POLONIO - W JEDNOCI SIŁA!



Za piękne zdjęcia dziękujemy Paniom: Jadwiga Bielecki, Marzena Jarosz, Danuta Głowacka, Iwona Mazurek, Kinga Rogalska



Działo się...



Więcej zdjęć:
<https://www.facebook.com/Zycie-Kolorado>



PRYWATNE DONACJE:

- Ania Donahue Srebro
- Jacek Pajka
- Iwona Mazurek
- Małgosia Schwab
- Teresa Maik
- Greg Gorgon
- Rafal Jarosz
- Martin Peterka
- Wanda Martinez
- Katarzyna Szuta
- Danuta Glowacki
- Kinga Rogalska
- Krystian Zelazny
- Jacek Glowacki
- Jolanta Szapiel
- Kasia Tegowski
- Jolanta Dębski
- Anna Przybylek
- Zuzia Adamowicz
- Bożenna Rykowski
- Teresa i John Czyszczon
- Joanna Knott
- Żaneta i Rafal Świergula
- Państwo Ciborowcy
- Ryszard Rynkowski
- Iwona Borowiec
- Agnieszka Błaszczńska
- Jacek Jędrzejewski
- Katarzyna Plonski
- Anna Galecka
- Aleks Kolodziej
- Paulina KC

ORGANIZACJE:

- Życie Kolorado
- Zespół taneczny Krakowiacy
- Swojskie Działki oraz gościnnie Jurek Kaminski z Amber Band

FIRMY:

- Maciek Wardak - Catering
<https://www.facebook.com/maciek.wardak.7>
- Pierogies Factory
<https://www.pierogiesfactory.com/>
- Chicago Market
<http://www.chicago-market.com/>
- European Gourmet
<http://www.europeangourmet.net/>
- Kinga the Barber <https://www.facebook.com/KingatheBarber>
- Elegant Bakery - <https://elegantbakery.com/>
- Teresa Maik - Realtor
- Joanna Sobczak - Realtor
- Sylwia Miekus - Forever Living
- Kasia M. Kolodziejska - Ubezpieczenia i konta emerytalne
- Daniel Kuźbiel - ubezpieczenia
- Agnes & Ben Powell - Austra Consulting
- Royal Bakery
- Karina Podlesny - Realtor
- Ela Sobczak - Realtor
- Wanda Słomkowska-Martinez - Usługi krawieckie
- Piotr Płoński- Construction/Remodeling



Profesjonalne porady

Ekonomiczne

fakty, statystyki i ciekawostki

WALDEK TADLA

50 lat temu, dokładnie 15 sierpnia 1971 roku prezydent Richard Nixon zaszokował światowych przywódców i bankierów, kasując, bez żadnego ostrzeżenia wymiennalność amerykańskiego dolara na złoto. Od tego momentu, bez tej złotej kotwicy - słaby dolar dryfuje cały czas w dół.

fundamentalnego, coś co łączy ze sobą te dwa komponenty. Tym czymś jest nominal w jakim wyrażamy ich wartość, czyli w tym przypadku będzie nim pieniądź. Jeżeli tylko uświadomimy sobie tę zależność, to okaże się, że otaczająca nas drożyzna ma wymiar względny. W nominale złota prawie wszystko kosztuje podobnie od dziesięć lat. Jeżeli za mieszkanie będziemy mogli zapłacić energią

Happy 50th Birthday „free money”!

Ten także frywolny tytuł, wbrew pozorom kryje pod sobą ocean poważnych informacji. Kiedyś, aby mieć pieniądź musieliśmy posiadać złoto. Teraz aby mieć pieniądź musimy posiadać władzę, tuz, odpowiedni papier i drukarkę. Być może to nie było poważne, ale dalej z pewnością będzie.

Pieniądź fiducyjny (łac. fides - wiara) to waluta niemająca oparcia w dobrach materialnych jakim na przykład jest złoto. Jego wartość ma źródło z reguły w dekretowanym prawnie monopolu państwa. Jest on wykorzystany na danym obszarze jako

powiedział o decyzji czasowego zawieszenia wymiennalności dolara na złoto lub inne aktywa rezerwowe. Według zeznań i relacji tajne spotkanie w Camp David było bardzo kontrowersyjne i doprowadziło do ogromnej debaty. Pod koniec spotkania administracja Nixona ostatecznie zdecydowała się zerwać porozumienie z Bretton Woods (kursy walut krajów uczestniczących w systemie z Bretton Woods miały być oparte na parytecie złota).

„W ostatnich tygodniach spekulanci prowadzili totalną wojnę z amerykańskim dolarem” - powiedział Nixon. „Siła waluty narodowej opiera się na sile gospodarki tego kraju - a gospodarka amerykańska



Ekonomia 2021

Ten także ogólny tytuł, wbrew pozorom kryje pod sobą ocean poważnych informacji. Jak najlepiej będzie ustosunkować się do stanu covidowej ekonomii świata? Można na sposoby wiele; chociażby pisać eseje o popycie, podaży, cenach i nowych miejscach pracy. Czy też o mikro oraz makro ekonomicznym zadłużeniu w świetle drugiej, trzeciej, czwartej i piątej fali... Tym razem jednak temat ten uprościmy sobie co nieco. Postaram się znaleźć wspólny mianownik rynkowych relacji, którego analiza pozwoli nam bardziej zrozumieć mechanizmy otaczającej nas rzeczywistości.

Bezspornie jednym z najbardziej popularnych terminów „covidowej ekonomii” jest inflacja. Bezpośrednią wypadkową tego spostrzeżenia jest „drożyzna” czyli wszechobecny wzrost cen na świadczone usługi oraz oferowane dobra. „Wszystko wkłóło drożeje: fryzjerstwo, materiały budowlane, samochody, domy, mleko, owoce i warzywa... wszystko. Ta bańka będzie musiała kiedyś pęknąć!”

Ale czy na pewno? Inflacja towarzyszy nam od zawsze. Cena energii elektrycznej w roku 2021 nie będzie już taka tania, jak jest dzisiaj. Z drugiej strony jej cena 10 lat temu była z pewnością bardziej przystępna. Jeszcze lepiej zależność tę obrazują ceny nieruchomości. W ostatnich pięciu latach wzrosły one prawie dwukrotnie. Dlaczego tak? Otóż wyższe ceny, nie są wypadkową zwiększonej atrakcyjności mieszkań czy też większej siły prądu. Jest w tym jednak coś

elektryczną to na przestrzeni ostatniej dekady wzrost cenowy mieszkania nie będzie aż tak drastyczny. Jaki jest z tego morał? Ano głównie taki, że wszystko jest OK - tylko pieniądze tanieją nam niemiłosiernie.

A skoro tanieją to nie chcemy ich oszczędzać, bo możemy na tym stracić - chociażby ujemnym procentem w banku. Tak więc wyzbywamy się ich i wymieniamy na bardziej stabilne i dochodowe dobra. Srebro, złoto, nieruchomości, środki trwałe i inne. Wniosek: jednym z głównych winowajców dzisiejszej destabilizacji ekonomicznej jest słaby pieniądź. Skoro tak, to przyjrzyjmy się teraz jakie ekonomiczne prawo nami rządzi:

Prawo Kopernika-Greshama (wiek XVII!) - zasada mówiąca, że jeżeli jednocześnie istnieją dwa rodzaje pieniądza, pod względem prawnym równoważnościowe, ale jeden z nich jest postrzegany jako lepszy (np. posiadający szlachetniejszy kruszec - pieniądź złoty i miedziany), to ten „lepszy” pieniądź będzie gromadzony (tezauryzowany), a w obiegu pozostanie głównie ten „gorszy” (miedziany).

Czy właśnie to, dzisiaj się nie dzieje? Na potęgę wyzbywamy się słabego pieniądza. Aby móc skutecznie wydawać stale utrzymujemy go w obiegu. Dobrowolnie podbijamy cenę kupowanych dóbr (domy). Oferujemy więcej, więcej i więcej. Robimy to świadomie, aby w zamian posiadać coś bardziej stabilnego, coś czego wartość nie maleje z dnia na dzień. Gromadzimy dobra, która nie są bez limitu drukowanym - pieniądzem fiducyjnym.

legalny środek płatniczy oraz generowany przez instytucje państwowe, głównie przez pobór podatków. Wartość pieniądza fiducyjnego opiera się na zaufaniu do emitenta, czyli rządu danego państwa.

W 2021 roku gospodarka Stanów Zjednoczonych wygląda blado, inwestorzy ponownie wracają do złota. Coraz bardziej angażują się w nowatorskie tudzież jeszcze niezalegalizowane aktywa kryptograficzne (BTC/ ETH) i inne. Giełda Papierów Wartościowych nie może w pełni odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Rynek nieruchomości jest niezwykle dynamiczny, każdy chce kupić - prawie nikt nie chce sprzedać. Inflacja w USA gwałtownie rośnie. W tym samym czasie rząd USA drukuje ogromne ilości nowych pieniędzy. 6 stycznia 2020 r. Rezerwa Federalna Stanów Zjednoczonych ma około 4 biliony dolarów. 4 stycznia 2021 r. liczba ta wzrosła do 6,7 biliona dolarów. Pieniądź gwałtownie przybywa, a ich wartość gwałtownie spada. **Dlaczego tak?** Od czasów Nixona prezydenci zarówno z lewicy, jak i z prawicy kontynuowali schemat dodrukowywania pieniędzy i skutecznie przekonywali Amerykanów, że z powodu kryzysów takich jak Covid-19, September-11 oraz załamanie finansowe w roku 2008, konieczny jest „ratunek rządowy”. Tylko w samym 2020 roku blisko 30% istniejących zasobów pieniężnych trafiło w formie pomocy w prywatne ręce. A skoro już o Nixonie mowa, to warto jest przypomnieć historię dolara i jego ostatnich 50-ciu lat.

15 sierpnia 1971. Richard Nixon 37 prezydent USA zwrócił się do narodu i

jest zdecydowanie najsilniejsza na świecie. W związku z tym poleciłem sekretarzowi skarbu podjęcie działań niezbędnych do obrony dolara przed spekulantami. Poleciłem sekretarzowi Connally'emu tymczasowe zawieszenie wymiennalności dolara na złoto lub inne aktywa rezerwowe, z wyjątkiem kwot i warunków określonych jako leżące w interesie stabilności monetarnej Stanów Zjednoczonych. Pozwólcie, że położymy kres temu największemu złu, jakim jest dewaluacja!”

Ironia losu sprawiła, że prawdziwa dewaluacja w tym dniu dopiero się rozpoczęła. Od sierpnia 1971 r. wartość dolara uległa kompletnej erozji, przemyśle wojskowy urósł niebotycznie, a biurokraci do dzisiaj wręcz nie mogą przestać wydawać. Pod rządami prezydentów: Reagana, Busha, Clintona, GW Busha, Obamy, Trumpa i Bidena dług publiczny wzrósł do 28,6 biliona dolarów. Dzisiejsze pokolenie amerykańskich dzieci nie wie, jak to jest żyć w kraju bez nadmiernych wydatków rządowych i niekończących się wojen. Tymczasem płace w Ameryce uległy stagnacji, a obywatele wraz z biegiem lat mogą pozwolić sobie na coraz mniej.

Decyzja Nixona z sierpnia 1971 roku spowodowana była ogromnymi wydatkami 20-to letniej wojny wietnamskiej, która notabene nie zakończyła się zwycięstwem. W sierpniu 2021 roku dobiegła końca 20-letnia wojna afgańska, która też nie zakończyła się zwycięstwem. Korelacja? Jeżeli tak, to może należało by zrobić coś z dolarem? Jakis pomysł - panie Biden?



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

Tel: (720) 935-1965



Skarby Podhala

Kozdy cłek mo swojego anioła o wtorym nawet nie wiy



HISTORIĘ FRANCISZKA CUDZICHA BŁACHUTA SPISAŁ - FRANCISZEK ŁOJAS KOŚLA | Poronin

Nazywom sie Franciszek Cudzich Błachut urodziłem sie w Białym Dunajcu 16 kwietnia w 1937 roku, w tym dniu i w tym miesiącu co Benedykt XVI z tym ze dziesięć roków później. Ciese sie z tego, bo jak bedzie Papież obchodzył swoje rocznice, to jo ku Niemu doskoce.

Ocami dziecka...

Jak przysetek na świat, to trzeba było mnie okrzcić. Okrzcieli mnie w Saflarach. Parafii w Białym Dunajcu nie było, kościół sie dopiyo budował. Za krzesnego ojca był mi Franek ... z Poronina, krzesnomatka Kominkula, ciotka z Harendy. Zawieźli mnie do kościoła, ksiądz pyto sie krzesnych jakie imie dajecie dziecku, cego krześni nie wiedzieli księdzu pedzieć, bo zabocyli sie spytać o to ojca i matki, kie sie pobiyrali do kościoła. Wte razy ksiądz sie pyto krzesnego jakó jemu na imie. Krzesny przyznót sie, ze wołajom na niego Franuś. No to dziecku tyz domy imie Franuś - pedziót ksiądz i tak ostało do dziska.

Kiek był matym chłopioskem, Mama brała mnie do siana do Bustryku, ka w polach przy polowej dródze, daleko od chałup, stoła ciyrpiołka z Panem Jezusem Lutosiyrnym przykryto goncianym daskem. Mama przystanena przed niom i godo mi tak: Widzis Franuś jak Poniezus ciyrpi? Patrzoz haw, mo ręce i nogi przebite gwoździem. Mamo, cemu Ón ni mo odziynio? Cemu nie ubrany? Mamo, co bedzie, kie zima przydzie? Była to wte piyrso lekcja wiary, wtoryj Mama byta nolepsom naucycielkom.

W 1944 roku zaconek chodźić do skoly w Białym Dunajcu Górnym, gdzie dyrektorkom skoly była pani Alicja Rowińska, a nauczycielkom była Marta Matuszyk. Byto to za okupacji niemieckiej, zima była ostro. Jesieniom tego roku euro plon niemiecki zrucył trzy bomby w Potoku Kusprowym. Pod wiecór patrzelimy jak samolot tyn co miót zrucić bomby oświetlił racami to miyjsce ka te bomby miały spaść, inacej na most Cudzichów w Białym Dunajcu, widno sie, bez mała, zrobijto jak w dzień. Miesiąc przed ujściem Niemców niedaleko fabryki, koło Stachowca był jasień o hrubych kónorach pod nim był stót, a na stole stolecek, ludzi było petno no i my chłopcy mali. Niymsy powiyssili tam Byrcorza. Nie wolno go było sjać, musiół tam trzy dni wisieć. Były wyznacone przy tym wisieloku warty po dwóch, po trzech chłopów na noc i na dzień. Jasiek Stachowiec taki fest chłop rod se wypiył gorzotki, a jak sie juz podkiyrzył godnie, to se tym wisielokem huziół.

W zimie 1945 Tata ze spółnikami urodzót o tym co bedzie jak przyńdzie front i skóńcy sie wojna. Wyrtnon do izby z pola i godo ze Niymsy bedom wysadzać most przy fabryce, by utrudnić Ruskim przejście bez niego. Dawali ludziom z fabryki dykte, by zactónić w chałupach okna z pola przed bardzo siylnym podmuchem z chwilą wybuchu wysadzanego mostu dla ocalenia syb w oknach. Jak Niymsy uśli, ludzie poniejakim casie postawiyli most drewniany i tym mostem sie ludzie posługowali. W nasej ulicy Zydowskiej był sztab niemieckiego dowództwa i stoty dwa wozy pancerne koło mostu na wtorych ucylu obstuży niemieccy żołnierz. To syćko widzielimy wte, kie my wracali ze skoly. Kie Niymsy maszerowali trójkami ze sztabu na kwatery śpiywajęcy. Niedługo byli w Dunajcu, wnet uśli bez Zokopane, Kiry, dalej na Witów do Chochołów, tam zostali napadnięci przez partyzantów, ka ich prawie potowe wykatrupiyli. W stycniu tego roku Tata pedziót, ze Rosjanie są juz w Saflarach. Chłopy stoły po drogach kupkami i radziyli

co tyz teraz bedzie. Jo z Jędrzkiem bratem i kolega poubiyralimy wartko puńcochy sukniane na nogi i polecielimy ku moście, ka ludzi zebrato sie moc, okolo dwa sta osób, wyzyrać Ruskich, kie nadyńdom drógom z doła w strone Zokopanego. Jo tak kukół spoza starszych ludzi.



Franciszek Cudzich Błachut w 1967 roku. Dzisiaj pan Franciszek ma 84 lata, mieszka w Nowym Targu i regularnie odwiedza Franciszka Łojasa Koślę w Poroninie... aby powspominać dziewczęta z lat ich młodości...

Rzeczywiście, na samym przodku seł olbrzymi żołnierz ubrany na bioto i jak uwiadziót tom grupe ludzi stojących na rozwidleniu dróg po drugiej stronie mostu wtory był juz wysadzony, przystanon i bez lornete obziyroł to zbiegowisko ludzkie. Machnon rękóm trzem żołnierzom idącym za nim w odległości kilkudziesięciu metrów tyz ubranych na bioto. Przešli przez most prowizorycny a za kwile za nimi dwie kompanie wojska, tabory konne i pojazdy samochodowe. Zauwozyłek, ze między tymi żołnierzami byli bardzo młodzi chłopcy sesnosto i osiymnosto letnie dziugany. Jak przešli bez prowizorkę to Jacynkula babina starso ubrano ładnie trzymała na rękach poduske a na niyż chleb, sól i klucze. Witając żołnierzy ruskich radzi bylimy im strażnie, ze uwolnily nos od Niymsy i przynieśli ślebode. Na końcu ruscy prowadziyli dwóch Niymsów złapanynych pod Bańskom. Godajom mi Ruscy cobym zacion w kufe tego Niymsy, a im pedziót, za co jo mom go uciąć, kie on mi nic nie zrobzył. I zajeni sie ku Poroninie. Rzeczywiście, ludzie im radzi byli...

Była piykno tego dnia pogoda, słonecko fajnie świyciło, dziesięć stopni mrozu na polu. Sąsiada syn Sydermok Józek przysेत do nos, mielimy wolne ode skoly i wybralimy sie na polowacke. Jędrrek brat o rok młodszy ode mnie zajon sie s nami. Poślimy ku Hutowej Grobli blizo Skóblowej w strone Głajcarowa. Wyślimy do wirychu a ślimy ślakowajęcy zajęcy. Wte razy uwiadzielimy, ze cosi lezy, a to lezót cłek przyodzoty śniegem. Puściyto

na nos strasny strach, bo to był cłek umarty. Wyrtilimy du domu i opedzielimy skraja co i jakó Mamie. Tata pedziót, pocie chłopcy pokoczcie kany tyn chłop lezy zabity i pozwol poru chłopów ze sobom. Inne chłopcy woziyli na włóckach gnój do wirychu, przystaneni i pošli zajrzeć s nami. Okozato sie, ze był to

na zgrupowanie ludzi. Pomyślelimy, coz tyz sie tam stało, kieydo telo ludzi sie zebrato. Patrzymy i widziemy jak milicjant Szepliński dre sie na leżącym Stochowej Zośki syna, a on, biydok, rękami sie oganiót, kie go Szepliński rękojęściom pistoletu biył po głowie. Stychać było przeraźliwy krzyk jego baby: Tadzium, nie bij! Tadzium nie bij!

Szkola w Białym Dunajcu Górnym miała ino śtyry oddziały, do piątej, sóstej, siódmej klasy chodzilymy do Dunajca Dolnego. Dzieci z Górnego Dunajca przynależące do parafii chdzily do skoly do Poronina. Byto to w roku 1949 idąc do skoly do Dunajca Dolnego uwiadzielimy sześć aut ciężorowych nakrytych plandekami stojących koło zokopianki. Wysiadło s nich wojsko KBW - Korpus Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Z psami pošli na Glycerów i tam zrobily obławę na takom marnom chłopine Kube Żwinkowego. UB inacej Urząd Bezpieczeństwa likwidowót wrogów Państwa Ludowego. Ktoś doniósł na UB, ze Kuba mo karabin zakopany w kępie szkolnej z dalsa od chałupy w polu.

Widzielimy jakó go wiedli w kajdankach z karabinem na snurku przewiysonym bez głowe wtory mu dyrdót na plecach. Godali ludzie, ze naloz sie na Montelupich w Krakowie. Ludzie sie boli tych utrwalacy władzy ludowej, byli to ludzie nastani, by obejmować włodanie różnymi urzędami na Podholu. Kierowali wyborami. Tak było, ze ino jeden cłek z domu poset do wyborów i podpisót syćkich swoich domowników, to były tzw. „wolne wybory”.

Parobka...

Nareście skóńcytek skole. Mój stryk kolegowót z kierownikiem skoly Dominiakiem. Siedzieli u nos w izbie a Mama sie kręciyla koto pieca. Mama pedziata: Słuchojcie panie Kierowniku, bo Franek kóńcy skole, cobyście radziyli, ka by go dać dalej sie ucyc? Jo rod widziót narty. Były zawody w skole dolnej, to jo syćkie zawody wygrywót. Ni mogli mi nawet starsi poradzić. Wte razy kierownik pedziót Mamie, coby mi kupiyła narty. Mamie sie nie zwidziato jakó ón to do niej sie obezwót. Przyjechót brat Stasek z wojska i rajyli mi skole to takom, to siakom, a jo sie upiyrot iść do skoly lotniczej, wciotek być lotnikiem, ale brat Stasek zasprzycet. Staneno na tym, ze póde do Technikum Budowlanego.

Dobrze, ale nie bardzo, co sie nie robi. Posetek z chłopcyskami poskokać se na nartach, ale coz, kie mnie prasto brzyćko i chłopcy zaniessy mnie na rękach du domu i uznali ze mom złomany kręgosłup i bede miót garba. Bolót mnie strażnie kręgosłup. Uwierzylek chłopom i zestrochotek sie strażnie, bom myśłót ze bede garbaty, skróś tego nie wciotek do skole chodźić. Siostra starso wodziyla mnie po doktorach. Nareście jedna tako doktorka w Zokopanem pedziata do siostry: Jemu nic. Ón se chorość wymyśłót.

Mój brat 11 roków ode mnie starszy przyjechót z wojska po odzienie góralskie do chałupy, bo stworzyli zespeł góralski przy jednosce. Władus Trebunia Tutka miót wte 10 rocków i jego wzion ze sobom do tego zespełu. Janka Irenina była jedna z nopiykniejszych dziywek na terenie poronińskiej i dunajeckiej dziedziyny. Bylimy juz rosłe dziugany, kie chłopcy po robocie w polu schodzily sie przed chałupę Gąsieniców, wtoro miała ganek, do urady. Gąsienica Francisek i Stanisław matke mieli z Kubiorów a ojca Gąsienice Tomkowego ode starego kościoła z Zokopanego. Były to honorowe chłopcy i urodne. Stasek zajon sie naukom, był samoukem. Miót duzo księzek i duzo wiedziot. >> STR.28

Jednym takim ubowcem był Szepliński Tadeusz. Pamiętóm, jak my po lekcja popotedniu śli du domu ze skoly nadeślimy

Skarby Podhala

Chodził z masłem i jolkami do Zokopanego, jak wracół, to zawse świzom gazete przynosił ze sobom. Był ocytany, wiedział wto ka na jakim stolecku siedzi w Rządzie i co ka słychno na świecie. Franek zaś zalubił się w gazdówce. Paradził się ładnym kóniem, wtoremu nie zatował mlyka ni jojek. Stasek wytrzaszon se dedektor na słuchawki, to takie pudełko co grało i radziło, bo radyj wte nie było. Jo odstuchował, potek im opowiadał co mu to pudełeczko natukało do usy. Chłopy byli ciekawi, kielo kontygentu trza było dać państwu. Wto ni miół miysa, to dawót welne. Tata dawót welne, duzo owiec chowót. Razu jednego brat Jędrək przystawił ucho ku pudełeczku, coz kie se usnon i chłopy sie nie dowiedziały od niego nic. Juz więcej Jędrəkowi pudełeczka słuchać nie dali.

W 1953 roku zjawiała się w Dunajcu wielgo osobistość, Pani Zofia Solarzowa. Jej to nolezy sie niemato wdzięczność za Jej robote społeczno - kulturalnom. Oswajała sie z Podhalem od stworzenia zespołu góralskiego z organizowanym w bardzo krótkim casie. Nolezała do niego młodzieź a i starsi tacy jak Władysław Gondek, Franek Świder Zbójnik, Buńdowa, Marysia Bobak Ferdynka, Stasek Kiyrnia, Przysięzny, Józek z Równie. Zespół dunajecki Solarzowe róż w siyle, jeżdżyli my po Polsce na różne więkse uroczystości, pokozac kulture góralskom, pokwolic sie światu tońcem, śpiwym , muzykom, a tym samym opedzieć sie skąd sie wywodzimy. Byli my na dożynkach w Warszawie, w Krakowie, na Słowacji. W Nowej Hucie było spotkanie z twórcem zespołu „Mazowsza” z p.Taduszem Sygietyńskim, wtory pedziót do p. Zofii Solarzowej: „Ja bym z tymi głosami świat objechał”. Miół na myśli nas zespół. Przy spotkaniu Mazowsza z naszym zespołem Mirze Zimińskiej Sygietyńskiej w padło w oko poru nasych zespolantów, wtory przešli do „Mazowsza” a byli to: Stasek Dańko, i wtoreśi dziywce. Gondek Władek sie zohurzył, ze sie tak warciutko sprzedali, widocnie zazozdrościł, ze to jego p. Mira nie wybrała. Pani Zofia Solarzowa troscyla sie nie ino o zespół, a i tyz pomagota ludziom zatawic trudne sprawy. Zatawiła dotacje starsym zespolanom dostawali po trzy stówki miesięcnie, postarała sie o talon na motorcykiel o nazwie WFM - ka. Była lubiana, szanowana.

W tym zespole grot nopyrwej Józef Pitajko, Jan Cudzich Baca przestrzygót postu w piątki i wte dni nie wciót przychodzić na próby i o wyjazdach wtedy nie było mowy. Jak my byli na Czechosłowacji, Stowocy wzinyli nos na dobry obiod, po nim w Dómie Kultury trzeba było sie kapke zabawic. Grali muzykańcio nasi i tamtejsi. Stowocy mieli elektrycne sprzęta muzyczne, nase muzykanty miały „prađ” w herbatce a nie w gęślach. Na prym grot Jasiek Sobański, basista Franek Kubanko Cyrnik, na sekund Józek Maciata ze Staskem Stołowskim. Poczyni sie zgrywać z muzykom Stowoków. Stowok załapił muzyke i godo: „To nie tak mo być, prógujmy jesce roz”, pote jesce roz i jesce roz... Nareście Jasiek Sobański sie do imentu w nerwił i zacon grać „ogólnom” na nute: Dziś musis mi dać... Nareście Stowok sie obeżył i wyrzók: Krystowa Matko z takim hucbom! Nej i na nycym ostało.

Razu jednego pojechalimy z zespołem do Płocka. Autobus zbiyrot od Poronina zespolantów, na ostatku dosiadali sie kierownicy p. Sichelscy. Franek Zbójnik siedziót z przodu, poganiót do siadano: Wartkoze, wartkoze! Byli my juz za Warszawom, ka w przydroznej restauracji w padli my zachycić co do geby. Było juz cymnawo kie podalej stanenimy za potrzebom. Zajechalimy do Płocka i okazuje sie, ze ni ma Wacka Młynarcynego. Wacek w zespole tońcył dwie solówki i zbójnickiego. Bez Wacka nie stó występować na scenie. Patrzymy, a Wacek tu. Cymżeś dojechał za nami. Jo by sie wyrtnon du domu, kieście mnie odjechali, kieby nie gołębie, wtore trzymiem w bagażniku w autobusie. W Płocku wypuścił ich syćkie naroz, wtory przedzej doleci do domu.

Nowięszy sukces nasego zespołu im. Andrzej Florka Skupnia był udział do eliminacji Jesieni Tatrzańkiej w Zokopaniem i zakwalifikowanie sie w 1973 r. Do programu przyryktowalimy „Burse” i „Przenosiny”. Na eliminacjach w Żywcu odnieśli my zwyciestwo; Jo z bratem Jędrzkiem i śp. Hania Sichelisko wystapilimy jako soliści i Jędról Jasiek Zogroblin z Poronina, a i Józek Maśniok Styrcula z Kościelisk. Zaś we finale Międzynarodoweo Festiwalu Ziem Górskich w ramach „Jesieni Tatrzańkiej” w Zokopaniem zdobyli my Śrybnom Ciupage jako Zespół, my śpiywoki zostalimy wyróżnieni. Nastót wysoki cas dlo nos zespolantów. Zaś w roku 1974 pokozalimy „Radośniki” i „Rukowanie” i zdobyli my wyróżnienie. Telewizja Polska w Krakowie nagrała na taśmie filmowej syćkie te nase



obrędy i zwycaje i wyemitowała na antenie. W roku 1973 w nagrodę za dotychczasowe osiągnięcia Zespołu pojechalimy do Śwajcarii. Tam występowalimy w duzo piyknych miyskach ze zespolamy artystycznymi innych krajów, ka byli my podziwiani i oklaskani. Pote pojechali my do Francji, było to 14 lipca 1974 r. we Święto Narodowe tego kraju. Objechalimy tam z nasom tradycyjnom kulturom góralskom pore innych miast. Pokozalimy światu co worcemy. W 1976 roku pojechalimy do Jugostawii, wte Jugostawia była jesce w kupie. Potońcyli my i pośpiywali. W nogrode tamtejsi ludzie zafundowali nom przelot małym samolotem, po sześ, siedem osób nad duzym lotniskiem w Mariborze. Starsi zespolany sie boli siadać do europlana, ba jo wsiadót na ich miejsce i duzo razy mnie tym sposobem lotnik woził. W 1978 r. Sichelscy wystarali sie nom wyjazd do Belgii. Pobyt tam bardzo mile zbacujem, kompallimy my sie w śtyrech morzach: śródziemnym, bałtyckim, północnym i Atlantyku. Jak my sie wyrtili stamtąd, to nagrali my „Góralskie wesele” na Głodówce w chatupie Jędrzka Kotelnickiego i w Biotym Dunajcu u Dzierzégów.

W 1981 roku działalność Zespołu im. A. Skupnia Florka przerwót stan wojenny. Tak sie skónczyła moja przygoda w Zespole biotodunajckim. Poprowadzie to my jesce rozkielacos choćkie wyjezdźali np. do Sanktuarium Miłosierdzia Bozego do Łagiewnik na uroczystom Mszę świętą w sprawie nasego zespołu. Wyjazd ten zorganizowót nom wójt dunajecki Jacek Nowak, jego staraniem była nagrano płyta w wykonaniu nasego zespołu pod okem śp. Władusia Trebuni Tutki. Tak sie pomalućku kónczyła ta nasa góralska parada. Dopiero w 1987 r. zostali my popytani do realizacji filmu „Ród Gąsieniców” ka w hotelu odbywót sie casting. Chętnych do zagranio we filmie było ok. 600 ludzi z różnych zespołów góralskich i nie ino. Zgłosyilek sie z bratem Jędrzkiem z Marysiom Bobak Ferdynka, Franek Świder Zbójnik. Mnie przypadła rola „Johyma”. Była to wielko przygoda dlo nos, treść tego filmu była nom blisko sercu, bo opowiadala o zyciu nasych przodków. Reżyserem filmu „Ród Gąsieniców” był Kondrat Nałęczki. Widziót duzo krajów za Zelaznom Kurtynom we wtoryk bytek ze zespołem

góralskim: w Finlandii, Śwajcarii, Francji, Belgii, Holandii, Jugostawii i Austrii. Do tych krajów nie było łatwo wyjechać w tych casach. Zaś do Czechosłowacji, Węgier, NRD to zaziyralimy więcej razy.

Do Ameryki zawse marzytek pojechać, coby sie dowiedzieć jako to tam ludzie zyjom. W 1986 roku udato mi sie dostać do wieldzajnego kraju za Wielgom Wode, do ziyimi obiecanej. Do wybiórki trza było mieć paśport, zaproszenie, wize i dziesięć kwitków jako dowód, ze mnie stać sie tam w Hamaryce utrzymać i nie wisieć Hamaryce na karku, co bym nie sukót tam roboty, ba wracót sie nazod do Polski. Chętnych do wystanio mi zaprosenio było sporo, ale kónczyło sie to na obietcowaniu.

Kozdy cłek mo swojego anioła o wtorem nawet nie wiy. W Krakowie przed konsulem Amerykańskim była ogromno kolejka. Pani sekretorka po obejrzeniu papiyrów kozała mi przyść o 16 stęj po wize. Byłek zdziwiony, ze nie kozała mi widzieć sie z konsulem. Miotek sie mu pokwolic kielo mom dudków na koncie, ale i u ludzi. Biylek sie długo z myślami, cy ta baba casem nie była konsulem, bo na starość kozdo baba mo troche z chłopa. Chęci wyjazdu, po otrzymaniu wizey, wyraźnie oklapły. Bratowo przysłała mi z Wiednia gotowom wize austriackom ze zaproseniem. Myśle se, jako tu haw we dwa miysca naroz jechać? Przesiedziót kupe casu w doma i cas wyjazdu sie strasnie skurczył, a tu na europlany bilyety były wysprzedane, a termin wizey sie kónczył. Markotny wyrtnonek ze Zokopanego i wpod na malućko do mojej włosnej siostry. Nopyrwej mnie z beštała: Co wces? Trza ci Hamaryki! Poniwywierki! Żle ci tu? Na stole u niej była gazeta Dziennik Polski we wtorem był samolot a pod nim napis „Pan American” i ze bilet dlo mnie majom zwysny. Na drugi dzien bytek juz w Krakowie. Na lotnisko odprowadót mnie brata syn. Przespalimy sie w hotelu i rano poślimy do baru i stye jak godajom bez tube, ze brakuje jednego pasażera. Pani sie mi pyto, cemu nie ide do samolotu skoro na pana ceko? Cas pras, pani kozała mi przeskoczyć przez bramke a celnicy krzykli hop, stop! Co jest grane? Pani godo im: Zostaw go pan w spokoju i tak migem nalozek sie w samolocie. Przesiodek sie w Niemcach do innego europlana i nalozek sie w Nowym Jorku. Doradziyli mi, ze bym nie set do cornego pana celnika, ba do biotego. Biotego celnika nie było, wciót - nie wciót - musiolek iść do Pana cornego. Spytót sie mi po angielsku: Do kogo panu tak pilno? Do rodziny. Pokozót mi rękom na polednie i tam kozót mi sukac miastecka Chicago.

Po wylądowaniu w Chicago pedziót som do siebie głośno, coby mi się mógł dobrze usłyść: Teroz Jestem w Raju! Cekali na mnie koledzy: Józek Orawiec, Broněk Chowaniec Kakarus zwany aptykorzem, Zdzisek Chowaniec Bulcyk i Jasiek Papięż wtory robił u Greka w restauracji. Z lotniska O' Hare zawieził mnie karom na Richmond na saudzie, tam wylewno serdecność kolegów była miyrzamo kieluskami wypitej gorzółki. Pedzieli mi coby mi se

dychnon ze trzy dni, a pote bedziemy ci sie obziyrac za robotom. Broněk narajeł mi zojęcie u kontraktora majstra remontowo - budowlanego. Akurat chatupa była spolono i trza było spolenisko usunąć do cysta. Chodząc wte i nazod po pogorzeliisku uwidziót otrzepany krzyz z Panem Jezusem. Chłopy sie na Nim utykali, ba jo pozbiyrot jego kawotki, wraził do rukocoka i na miyjsu u sobie, na rencie kak siedziót, pozlepiót. (Do dzisdnia trzymiem go w doma w Mieście na frontowej ścianie). Tagek se pomyśłót wte, ze nie wystarcy chodzić do kościoła, ale wiare w Boga trza nosić, krok w krok, w sobie.

Baba mojego kuzyna Marysia Bulorka pozwała mnie na imieniny Tádka Majercyka do restauracji Columbian w Chicago, nie było w niej powaty ino sklepienie jak w kościele. Muzykańcio smarowali smycky, zateł gwowiedź ludzko kieluskem strojeła struny głosowe do góralskiego śpiywu. Kozdy se móg potońcyć, kielo ino wlazło. Duzo tam było ludzi spod samućkich Tater; Zokopanego, Matego Cichego, Poronina. Ciotka Maryna Teremulkula spytala sie mi, Franus, Franus, ka sie podziata Twoja uroda? Kany? Hej, nie ino se mnie, ale i z tobie krasa spadła, Maryś haj. Nogle zamrucala sala, bo wloz między nos Wojtek Fortuna złoty mydolista olimpijski z Sapporo. Za niedługo wtosi zaśpiwót „sto lat” Wojtkowi. Wojtek wysel na stó i skocył i tak do trzech razy. Za tyn cos syćka klaskali rękami, bo nogami sie nie dalo. Po jakimsi casie zrobiyla sie burniawa. Jakisi cłek w garniturze skocył do garła Wojtkowi Fortunie, przysło im na slowo o jakimsi babe, ale Wojtek sie mu nie doł zmotać. Ucichła burniawa i zobawa sie miała do rania. Godali, ze Wojtek mu babe zauzywót.

Zbliźót sie piyrsy listopod. Markotno sie mi zrobiły, ze ni moge se iść na smentorz zaświycić świycoske. Tu w hamaryce w tym casie po ścianach chatup wisom diaby, kościotrupy; trupie czaski i śkielety. Jesień w Hamaryce jest nolepsy casem do robót, wte słonko sie nie leje z nieba.

Na kontraktorce przerobiylek dwa miesiace i dziesięć dni. Wte 11 listopada przykurzył śniyg i robota na dobre sie urwała. Boss wybrot śtyrek, nom dwom kozót iść skąd my przyšli. Pedziót, ty Franek, jak robota bedzie, to zatelefonujem po cie. Pomyśłotek, he, jako zatelefonuje, kie sie o numer mi nie spyto! Koledzy pozwali mnie do Chatupy Góralskiej, ka stretnonek sie ze znajomymi i kozdy pozwył mnie do swojego stołu, bo z więksościom posiadników znoket sie z Polski. Syćka mnie znali i mieli w zocy za to ze grołek w filmie „Ród Gąsieniców” Johyma. Jest takie porzykadło: Idź tam ka śpiywajom, tam cie nic złego nie spotko, chyba zebys fotsowól. Żli ludzie nigdy nie śpiywajom. Znajomi godajom mi: E, Franek, kabyś ty sie wracót do Polski. Maśniok z Kościelisk godo; przecie jo mom kontraktorce, ino wiesna przydzie, to cie wezne do roboty. Drugi godo; jo tyz mom takom malo firme, to sie robocie sie nie ozynies, telo bedzies miot zojęcio. Po tym fajnym przyjęciu zaconek myślec o robociei. Piyrwej napisotek piyrsy list do rodziny w Polsce. Nie dziwota ze we wsi ozniós sie hyr o dobrobycie w Hamaryce. Stasek Dzierzega z Biotego Dunajca popytót mnie do swojego zespołu góralskiego przynolezeć. Uciesylek sie niemato, bo rodek widziót załapiwać i zatońcyć ładnie. Odzionko góralskie strasnie sie mi przydalo i dobrze, ze zawzionek go ze sobom jadęcy hawok.

Stasek Dzierzega pedziót: Jo ci robote nońde. Moja Baba mo kuzynke wtorej chłop mo siape we wtoryj robiom meble różnego kalibru, moze byś sie u niego zachycił. Coz z tego, kie długo mnie nie wotali do roboty. W międzycasie napotkołek Józika Chowańca Bulcyka, wtorego jako małego chłopca przywiezła pani do Polski z Wołynia za okupacji niemieckiej, a jego rodziców Ukraińcy zamordowali. Wychowót sie w Poroninie u Dziadka. Józik mi godo; kabyś ty chłopie jechał do Polski, po co? Jo ci tu zatawie robote, ale musis pocekać. Zateł se wysli jakom packe swoim do Polski, bedom cie myle wspominać. Tu som takie tonie sklepy „dzionkarnie” z ubraniami. Koledzy te

Skarby Podhala

sklepy nazywali „pewexamami”. Przybocylili się mi nasi sąsiedzi Gąsienice za czasów moich roków szkolnych. Oni dostawali paki z portkami. Mama godała, he, Gąsienice w portkach dzinsowych, bedom pewnie wozić gnojówkę. Dla nich to był materiał podły, raczej za co se mieli portki z gabardyny, swetry kangarowe. Po robocie przy gnoju wysiali te portki dzinsowe na kółkach w miedzuchu. W Góralach mi godali: Ty słuchaj, jo cie przygarne do roboty, ale dopiyo na wiosne. No, wiys teraz jesień - zima robót ni ma. Narajeli mi cobym set w niedziele pod kościół, tam gowiedzi góralaska moc, moze cie wto przygarne do jakiej roboty. Porajeli mi Bronka Fidermaka, ale ty bedzies musioł u niego siedzieć. Wtorrys sie obezwol: Ale spytoj sie go zaroz, kielo bedzies u niego zarobioł, bo to teli ściskac dularów, ze za kozdy roz Franklinowi ocy wychodzm na wywrk, telo ścisko.

Mnie nie zolezało, kielo zarobie, ino o to cobym mioł zojęcie. Po wstępnej rozmowie u pracodawce skierowolek kroki ku chałupie ka z chłopami siedziolatek. Patrze a tu idzie przede mnem paniusia z włosom żółtym pusconym po ramiyniak i otrzepanym po plecak. Miołek troche do humoru w głowie i myśle se, ka to paniątko pódzie, to jo póde za niom. Po niejakim casie wlaźła do sklepu, a jo za niom. W tym sklepie robiły dziwywczyny góralskie co godały po nasemu. Spytały sie mi: Co wces? Nic, bo ni mom piniędzy i sukum roboty. Włoscicielem tego duzego sklepu był Zyd, nazywoł sie Nowak, pochodzenia polskiego, nie radziył po polsku. Kozoł sie dziwywczętom spytać, co wcem i jak mi na imie. Jo godom, ze Franek. On powtorzoł Janek! Janek! Janek! Powiedzcie mu, aby przyszedł na ósmą rano do pracy.

Na drugi dzien stawilek sie na cas w robocie. Włosciciel zawoloł jakiegoś pracownika co nazywoł sie Mundo. Mundo kiwnon rękam na mnie i zajon mnie ze sobom, nawet mi nik nie pedziół kielo bede zarobioł. Okozalo sie, ze dwa dni wcesniej zwolniył sie z tej roboty Orawiok o imieniu Janek wtory poseł na moje miejsce obiecane bez Dzierżęge, bo był jego kolegom, a jo ostoł w sklepie u Zyda na calućkie dwa roky. Pewnego dnia w sklepie nalozek dwaćcia dularów i oddotek bossowi, za to zjednotek se u nie go zaufanie. Drugim

razem nalozek banknoty, z jednej strony był wizerunek dulara, z drugiej napis - czek. Były to talony na żywność. Byli tacy, co te czeki żywnościowe wymiyniali u mojego szefa na prawdziwe dulary. Jo te czeki znowa doł szefowi. Moje zaufanie urosło do tego stopnia, ze powierzył mi syćkie kluce od magazynów. Jednego dnia podtożyli trutke na mysy i te mysy zdychały na korytorzu. Kozotek pomocnikowi mysy poprzętać, bo jo sie ich strasnie wrodziył, a jo poseł zatela do inksey roboty. Przy zamykaniu sklepu szef kozot mi wyrzucić kieszonki na lawom strone. Pomyślołek tele zaufanie mo do mnie, a tu mnie kontroluje.

Włozylek ręce do kiesonek, a w nich były mysy otrute. Telok wartko wyrwoł ręce z kiesonek, widziolo sie ze mi z ramion odpadnom. Dla bossa i dziwywczyn była wielgo se mnie uciecha. Mój współpracownik, roz, spytoł sie mi: Frenk, cybyś ty wciół lejdi puś, puś? Za nim stoty dwie urodne w sytle wieku corne baby. Jo nie wiedziół o co mu chodzi. Kie ustysały co ón do mnie radzi, jedna ś nich wyrzła go w kufe w oba licka. Mundo pokornie odalył sie na bezpiecznom odległość. Tego dnia Mundo do końca dnia sie juz do mnie nie obezwol. Mineno pół roku, nadesta Wielko Niedziela, dziwywczęta pytajom sie mi, cy zamiarujem iść do spowiedzi. Namówiły mnie i posedek do kościoła. Patrze, w sluchaniczy siedzi ksiądz. Ludzi ni ma, pomyślołek; pewnie tu grzyźników ni ma, skoro ksiądz na bezrobociu. Jo sie długo nie zastrzygoł, ba prost wale na niego. Odtożył ksiązecke, jo sie grzecnie przyzygnoł, a ón sie mi pyto; Skądęś? Godom; z Polski, Cy nie widać? Jak nie widać, to słysać. Robote masz? Mom. Toś szczęśliwy, jesteś w wolnym kraju. He jegomościu, co to za wolność? Co jo tu przeżył ponywierki, ponizynio, upokorzynio. Wolność i wolnym byłek w Polsce. Więcej sie mi o nic nie pytoł ino odpukoł w niemalowane. Tak sie mi pote zdawato, ze to jo ksiądzka wyspowiadot, a nie ón mnie.

Robota była ciężko, ale ciesylek sie, ze robota sie mi trzymała. Z kolegami spotykolek sie choćkie, ze wtoremi robiylek na kontraktorze budowlanej, ka wynosylek pape na dach. Koleđzy ci bliźsi pytali mi sie, cemu mom sine ręce i plecy? Robiylek od ósmej rano do ósmej wiecór. Kontraktor u wtorego jo robiył

zatrudniół śtyrnostu ludzi. Razu jednego zawióz nos daleko bodej na 128 saut, był tam budynek do remontu po spolenisku, robota brudno i śmierdząco. Po kozdej robocie byliymy jak kominiorze. Ku robocie przysel ku nom starsawy cłek i godo: Slyslem tu polskom mowe, przyseltek s wami przeradzic i zacnom godać jako sie ón to naloz w Hamaryce. W 1939 roku służył w Polskim Wojsku. Po siedymnostym wrzesnia dostoł sie do niewoli sowieckiej i po niejakim casie udalo sie mu należć w armii gen. Władysława Andersa, ka pote biył Niyrców pod Monte Casino. Po wojnie w 1945 roku naloz sie w Anglii i mioł prawo wyboru, abo wracać do Polski, abo obrac se kraj emigracyjny; Australije, abo Hameryke. Wybroł to drugie, ka z kolegom dostoł robote u farmera.

Zaniedlugo namysłeli iść na nogach pięć sta kilometrów do Chicago, na co zesło im cate dwa tyźnia. Godot, ze sycko byłoby dobrze, kieby zdrowie nie zjadła mu poturacka wojenno i poniewierka Hamarycko. Godot, ze generał Sosnkowski dostoł zojęcie na farmie w Stanach, pote dopiyo śmierć przysła pón w Kanadzie. Kielo w tym prowdy, Bóg jedyn wiy? Do Polski ni mioł po co wracać, groziyla mu zsyłka na Kołmy na Sybir. Radziył daley tak, ze w Anglii nie wcieli mu przyznać obywatelstwa i ni mógl starać sie o uposażenie kombatanta. Tu w Chicago do starości stoł za barem i snuł klientom swoje opowieści dozrywając telo kielo trza, to znacy, sto dwa roky. W Chałupie Góralskiej napotkolek duzo swego ludu, ze Siyrockiego Staska Lasoka, wtory przyjechał do ciotki co miała 97 roków, duzom chałupe. Był rzeźbierzem, budorzem i stolorzem, nowoźniejse to, ze był muzykantem, mioł troje basów i ósmioro gęśli. Często, gęsto schodziyli sie ku niemu muzykańcio na posiadzi grane. Brali udział w różnych urocystościach kościelnych i patriotycznych np. w pochodach na 3 Maja w cyntrum Chicaga. Mnie zainteresowala ciotka Staska Lasoka, bo zadziwiyla bystrościom pamięci, bo opowiadala jak to było drzewiej, kie przyjechała do Hamaryki w 1913 r. Jechało sie wte za Wode sifem, wikt trza było mieć swój, bo na statku zarcie było drogie. Za cały cos jazdy pomagata oznosić ludziom jedzenie.

Zbliżaty drugie święta Bozego Narodzenio,

byłek na Wiliom popytany do gospodarzy u wtoryk jek siedziół. Na sylwestra poschodziyliymy sie dorazu syćka: Józek, Stasek, Bronek, Jasiek, Zdzisek. Dołusowalo jesce ku nom dwóch starsyk panocków znajomi nasyk gospodarzy. Chłopy obstarne tak pod seśdziesiątkę. Jeden Edek był stary kawalerem. Drugi Stasek owdowioł. Mioł na oku w Polsce naucycielke Danusia. Po hrubszym napitku zajeni sie du domu, by cekać na telefon od Danusi. Pošli. Nie usło więcej jak dwa pociórki, namysłolek zatelefonować do nich, zmiynić głos na babski i udać, ze Danusia do nich dzwoni. Jakom namysłolek, tak jek zrobiył. Staś odebroł telefon.
- Ach, witaj Danusiu, co słysać? Jak w Polsce?
- U nas brak żywności, wszystko na kartki. Pilnie potrzebuje sto dolarów. Pa! Kocham. Muszę kończyć. I odlozyłek sluchawke.

Byłek z gospodarzami w kościele 5 Braci Męcenników, a tu wtosi za nami woto: Halo, halo zaczekajcie! Obracom sie i patrze a to Edek ze Stasiem. Słuchajcie, słuchajcie dobrze, ze my poszli do domu, bo dzwoniła Danusia. Narzekala, ze w Polsce bardzo źle. Stasiu wysle jej pilnie piniędzy, by mogła jakoś przeżyć do czasu się z nią zobaczenia. Za niedlugo Edek naseł mnie w sklepie zachęcając mnie do pracy na Florydzie. Pojechałbyś tam ze Stasiem. Niech Staś jedzie piyrwej som i powie mi pote, co to za robota. O pore dni Edek wyjawiył mi prowde, ze to robota co drugi dziyn po trzy godziny to znacy sprzątać sroce w parku za dwa dulary na godzine. Jedno izba do spanio i dziesięci ludzi i pięć łozek. Jedni śpiom w dziyn, drudzy w nocy. Warunki przekropne. Staś modli sie, coby szczęśliwie wyrtnąć do Polski. Trza tu sie strasnie pilnować, bo mozo być okradziony i wywiedziony w pole...Slysalo sie nieroz, kielo to ludzi za swojom ciężkom robote nie dostalo wyplaty. Powiodka o cygaństwie, chamstwie, obłudzie wśród „swaik” jest prowdom.

Do dziś chodzi mi po głowie to dziwyce z długimi włosami wtore przyprowadziyło mnie do tego sklepu. Był to mój aniół stróż.

Nagrał i odnotowal Fr. Łojas Kośła

Owocnych obrad XXXI Sejmu ZPPA Braciom Podhalanom

Przystańmy na chwilę, by pochylić czoła nad dokonaniem wybitnych działaczy na przestrzeni minionych dziesiątek lat, którzy wysoko nieśli i nadal niosą Sztandar umiłowania Podhala na tle białych czerwonych barw zapatrzeni w Krzyż Chrystusowy będący fundamentem religijności i wiary Górali. Obecnemu Zarządowi wraz z Prezesem podziękujemy za widoczny wkład pracy na rzecz Związku, by nie ustawali i nadal podejmowali wysiłek marszu z podniesioną głową w świetlaną przyszłość dla dobra teraźnich, także w chodzących w życie nowych pokoleń... Dziękuję również wszystkim tym Podhalanom, którzy tworzą tę piękną Organizację jaką jest ZPPA - Związek Podhalan w Północnej Ameryce.

Szczęść Boże na dalsze lata. Idźmy tą drogą...

- FRANCISZEK ŁOJAS KOŚLA



Różności

Yo papa, yo mama czyli Internet, cyrk i lama

w sieci wyszperał MARCIN ŻMIEJKO



Jolu, od dziś sezon „schudniemy do wakacji” uważam za zamknięty. Teraz oficjalnie otwieramy sezon „schudniemy do Sylwestra”.

ELŻBIETA II IDZIE NA NOŻE Z HARRYM I MEGHAN

Od kiedy młodszy syn księżnej Diany - Harry i jego żona Meghan Markle opuścili Londyn, nie krępują się i co chwilę udzielają kontrowersyjnych wywiadów, w których delikatnie mówiąc nie stawiają królowej w najlepszym świetle. Spragnione plotek społeczeństwo tyka te sensacje jak pelikan. Wszystko ma jednak swoje granice i jak napisał brytyjski The Sun dwór królewski postanowił zatrudnić najlepszych adwokatów trudniących się sprawami o zniesławienie. Ekipa owa ma wkrótce skontaktować z Harrym i Meghan oraz poinstruować parę o możliwości pociągnięcia do odpowiedzialności prawnej.

NAJBOGATSZA PIOSENKARKA ŚWIATA

Jak podaje portal businessinsider.com pochodząca z Barbadosu Rihanna jest miliarderką i tym samym najbogatszą piosenkarką świata. Jej wartość wyceniono na kwotę 1.7 miliarda USD. Większość bogactwa artystki nie jest jednak efektem jej działalności muzycznej, lecz wynika z należących do niej biznesów związanych z branżą modową i kosmetyczną. Posiadająca taką kasę piosenkarka wydaje tygodniowo \$23,000 na pielęgnację swoich włosów, co musi być na pewno rekordem w branży.

AKTORKA NIE ZDRADZI PŁCI DZIECKA

Julia Rosnowska - aktorka znana z głównej roli w serialach Julia, Droga wolności oraz Czasie honru postanowiła nie zdradzać płci sego, urodzonego w 2019-tm roku dziecka. Rosnowska stwierdziła, że będzie wychowywać dziecko w sposób neutralny i nie będzie informować opinii publicznej ani o płci, ani o imieniu dziecka. Jak się okazuje,

według słów aktorki „Prywatnie nie mówię o moim dziecku i do mojego dziecka per ono. Prywatnie moje dziecko ma płęć, ma także imię i twarz”. I weź tu się potap czy dziecko jest wychowywane prywatnie czy publicznie.

GORĄCE LATO W DENVER

Jak podają w lokalnych mediach, co roku w Denver mamy około 35 dni z temperaturą powyżej 90°F. Rok 2021 jest wyjątkowy, ponieważ jeszcze przed końcem sierpnia dni z temperaturą powyżej 90-tki mamy już 46 i czekamy czy pobity zostanie rekord z roku 2020-go, kiedy to mieliśmy 75 takich ciepłych dni. Ciekawe jest również to że obecny rok to całkiem sporo opadów deszczu co poskutkowało częstym zamykaniem autostrady I-70 w okolicach Glenwood Springs.

CHCIELI ODMŁODZIĆ MARYLĘ RODOWICZ A WYSZŁO, JAK WYSZŁO

Maryla Rodowicz dotoczyła do jurorów muzycznego programu The Voice Senior. 75-letnia artystka jeszcze nie była widziana w roli jurorki i TVP bardzo chciała nagłośnić i wypromować ten fakt. Do sieci wrzucono zdjęcie piosenkarki, na którym została... odmłodzona o kilka dekad. Jak wiadomo filtry zdjęciowe są powszechnie dostępne w internecie i nie trzeba być grafikiem komputerowym, żeby z seniora czy seniorki stworzyć kogoś odmłodzonego. Pani Maryla jednak na zdjęciu wygląda jak postać z produkcji Anime czym wprowadziła w stan szoku tysiące internautów.

WAŁĘSA W SZPITALU

Lech Wałęsa, były prezydent i legendarny pierwszy przewodniczący Solidarności wylądował w szpitalu przez powikłania związane z cukrzycą. Postać kontrowersyjna, przez jednych szanowana (cały świat) przez innych zniechęcona. Stan byłego prezydenta jest na tyle poważny, że grozi mu amputacja stopy. Jak twierdzi były prezydent: „Było zdrowie i nie ma”. Życze powrotu do zdrowia!

HISTORIE BOŻENY DYKIEL

Plotkarska witryna Plotek.pl przypomniała czytelnikom postać aktorki Bożeny Dykiel. Pani Bożena ma na swoim koncie takie role jak Mićka Aniolowa z Alternatywy 4, Mada Muller z Ziemi Obiecanej czy Maria Zięba z Na Wspólnej do tego setki ról filmowych

Krzyżówka Życia Kolorado

ROZGAJEZIA SIĘ TUŻ NAD ZIEMIĄ	IMIE DAWNEJ PIOSENKARKI GERMAN	STAN W USA	POZOSTAJE PO AMPUTACJI KUPIENIE WIELEJ RÓŻNYCH RZECZY	ROŚLINA MAJĄCA JADALNE LIŚCIE PROWINCJA W KANADZIE
RELIGIA INDYJSKA				STOLICA SENEGALU
SYMPTOM ŚWIADCZĄCY NP. O CHOROBIĘ	5		NAJDEŁUŻSZA RZĘKA WŁOCH	9
ANNA, GRAŁA JULCIE W FILMIE „PANNY Z WILKA”	12		PRAWY DOPŁYW ODRY	
CHOLERYK, PIENIAZ	17		14	1
PRZEKNIĘCIE, WYPICIE LEKARSTWA		DZIAŁ MECHANIKI DOTYCZĄCY RUCHU I RÓWNOWAGI CIAŁ POD DZIAŁANIEM SIŁ	PIERWIASTEK PROMIENIOTWÓRCZY	GMINA W POŁUDNIOWEJ CZĘŚCI WĘGIER
		CHUSTKA NOSZONA ZWYKLE PRZEZ KOBIETY NA SZYI	POSTAĆ Z „BALLADYNY”	10
		16		19
NOGA PSA	4	NASTRÓJ POWAGI RZECZY WIELKICH	GREKO-KATOLIK	WYSPA ODYSEUSZA
			IMIE AKTOŹKI HAYWORTH	POLITYK JAPONSKI, BYŁY PREMIER
			CZŁONEK LUDU IRAŃSKIEGO	TRZESĄCE SIĘ DRZEWO
				3
PLYNIE PRZEZ SZAMOTUŁY FLAUTA			PORTUGALSKI ODKRYWCA; WYRAZ Z LI-TER: A,E,E,N,S	13
				15
			SEDZIA MUZULMAŃSKI	20
KRZEW KOKAINOWY IMIE KRÓLÓW MAROKA			MAŁPA AZJATYCKA	
			JAPONSKI NUREK ZNANY GŁÓWNIEM Z POŁAWIANIA PERŁ	8
				21

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

telewizyjnych i teatralnych. W swoim życiu przeżyła również próbę zwerbowania do SB, kiedy to agenci proponowali jej uwiedzenie polityka z Republiki Federalnej Niemiec i nagrania seks taśmy. Propozycja oczywiście osobiwa jak i niemoralna została odrzucona przez panią Bożenę, ale z pewnością nie jest to coś co przydarza się każdemu.

BRITNEY SPEARS - NOWE ŻYCIE CZY NOWY KOSZMAR

Jeszcze niedługo kuratelę nad poczynaniami Britney Spears będzie sprawował jej ojciec, ale już niedługo pod wpływem presji społeczeństwa nieco zapomniana gwiazda uwolni się od swojego rodziciela. Na opiekuna Britney wyznaczono Jasona Rubina - człowieka o nieciekawej przeszłości. Page Six prześwielił przeszłość potencjalnego

następcy Jamiego Spearsa, Jasona Rubina. Jak podaje serwis mężczyźnie odmówiono w przeszłości opieki nad własną matką. Na początku 2020 roku księgowy ubiegał się o zostanie tymczasowym, a docelowo stałym opiekunem Idy Rubin. Rubin usiłował udowodnić, że jego matka ma problemy natury psychicznej. Jako dowody w sprawie dostarczył zapisy połączeń z policją w Las Vegas czy raporty ochrony o incydentach w domu. Jednak to ostatni dowód, zaświadczenie lekarskie sporządzone przez niejakiego dr Gregory'ego P. Browna, rozstrzygnęło sprawę. Dokument okazał się podrobiony. Dr Brown nigdy nie spotkał się z Idą Rubin. Sąd ostatecznie nie przyznał Jasonowi opieki nad matką. Kolejna rozprawa dotycząca ubezwłasnowolnienia Britney Spears odbędzie się 29 września 2021 roku.

OGŁOSZENIE



**CALL US!
WE ARE HERE TO HELP!**

303-940-5696
5783 Sheridan Frontage Rd, Ste 302
Arvada, CO 80002
www.daamerica.org

DROGADICTOS ANONIMOS,
is a non-profit association composed of men, women and children who meet voluntarily to free ourselves from the slavery of drugs. To regain our health, faith and morals we rely on a recovery program of twelve spiritual principles. Sharing our knowledge and experiences of pain and overcoming.

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!

Filmowe rekomendacje Piotra

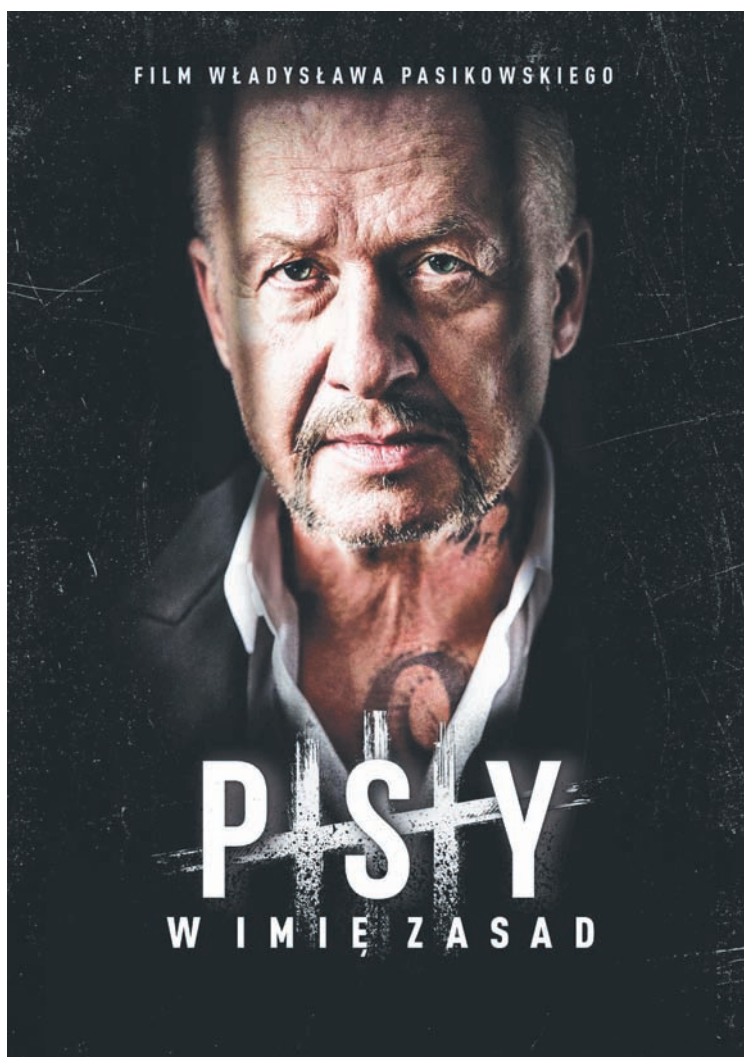


A Reverence for the Irreverent

PIOTR GZOWSKI

At a garden party under an arbor of grape vines, one of the guests asked me how many films I have watched over my lifetime, and who among those films were my favorite director and film star. A question like that is difficult to answer, especially for someone who watches almost everything. My answer was - quite a lot. As for who appeals to me changes frequently depending on my film palate at the moment. However, a follow up question made for an easier response. Of all the films, which director's and which actor's films would I watch repeatedly? The two names that came immediately to mind were - the director Władysław Pasikowski, and the actor Bogusław Linda. Two film artists who, coincidentally, also collaborated on several of my favorite films.

After the fall of the Iron Curtain in 1989, Polish cinema underwent a significant change. Prior to that, all films produced in Poland were under the scrutiny of the Polish Ministry of Culture who reviewed the screenplays and awarded funding to films that were deemed worthy of "social commitment". Nevertheless, despite what openly seems like direct censorship, Polish cinema was able to offer an excellent assortment of movies from filmmakers like Andrzej Wajda (Ashes and Diamonds (1958), Man of Marble (1976)) and Krzysztof Zanussi (Camera Buff (1979), the Constant Factor (1980)), to mention two. But, for the most part, directors tended to travel outside the Polish borders to create motion pictures in places that offered them more artistic freedom and control. Roman Polanski, for example, after being awarded the 1963 Oscar as the Best Foreign Language Film for Knife in the Water (which originally had been denied funding by the Ministry of Culture for lacking content of "social commitment") emigrated from Poland to the U.S. to create Chinatown (1974), a film which has become a cult favorite. Prior to the 90s, communist



authorities in Poland allowed American action films to be shown, but despite the enormous appeal of those films to Polish audiences, funded none internally. After 1989, everything changed. The restrictions of the Ministry of Culture waned, and because Poland now emerged into the international commercial market, Polish cinema went into direct competition for audiences whose tastes tended toward the action films of the West. Within this environment a new school of filmmakers emerged that accepted the challenge.

Among the vanguard was Władysław Pasikowski whose films introduced a darker, almost nihilistic vision of humanity. The Polish hero in prior years was always depicted as an altruistic, courageous social warrior struggling against a society of political

and economic oppression. Pasikowski, on the other hand, introduced the anti-hero, a person with an intrinsically strong character, personal courage, and attractive intelligence whose goal in life was not so much to oppose a system but simply to survive it. In his first film Kroll (1991), several Polish Army officers bypass military protocols to find a deserter before the Military Prosecutor becomes involved. In the Demons of War (1998) an officer in the new NATO-allied Polish Army, fighting in the Bosnian War of the 90s, countermands direct orders from his superiors in an effort to rescue a journalist captured by the Serbs. In the 1992 film Psy (which literally translates to Dogs, but which was released for the international market under the title Pigs), Pasikowski introduced a tale about former communist Polish policemen who worked as crime trackers (therefore the title Psy, or Dogs,) who, after the change of the regime, were faced with an entirely different concept of policing. By 2001, Pasikowski offered one of his most interesting films - Reich, a gangster movie about two Polish hitmen involved in a deal gone wrong between the Polish and German mafia.

Pasikowski's talent as a filmmaker is his ability to introduce to screen the underbelly of the human psyche, a toughness of character expressed in the basest terms. He is considered by some in the Polish industry as controversial because of his keenness to stage uncomfortable situations and to illustrate traits of human nature which some find unappealing, but aspects which are all an integral part of his storytelling. Since 1991 he has produced fourteen films. Psy (Pigs) 3 (a now established trilogy) which was recently released in 2020, is steadily on its way to becoming a cult favorite. His themes are irreverent, but he delivers them with such a reverence that the viewer cannot help but be lured into the stories.

The acting hub of Pasikowski's films is Bogusław Linda. Linda, educated at the

Krakow School of Dramatic Arts, is one of the most sought-after actors in the contemporary Polish film industry. Since 1987, he has starred in over forty films, directed three and written one. He has worked with the some of the brightest stars of Polish directing - Krzysztof Kieslowski, Andrzej Wajda, Agnieszka Holland, Władysław Pasikowski - and despite avoiding the spotlight of celebrity, continues his craft with an admirable enthusiasm.

The most appealing thing about Linda as an actor is his range. Whether he portrays a gangster, a philanderer, a soldier, a cop, a painter, a historical figure, or a con man, Linda moves through his performances with such ease and depth of emotions that even when he sits perfectly still the stillness vibrates around him despite itself. He is at home in comedy as well as drama and watching him perform entices the viewer into participating in the character's life. His portrayal as Franz Maurer in the Psy trilogy is without a doubt extremely mesmerizing. Linda plays the role as if the character were moving through a stream flowing with the rhythm of slow heavy blues where the heaviness does not bear him down but rather fuels his intent to survive on his own terms. As Alex the hitman in Reich, he executes his assassinations with a moral righteousness that actually entices the viewer to cheer for him. And, in the comedy, Planeta Singli (Planet Singles -2019), as Maks, the philandering father who shows up at his son's wedding with the sole intention of borrowing money to support his roguish lifestyle, Linda creates a character who is hard not to pardon. Linda has that rare talent to hypnotize the audience, coupled with the ability to emboss the story of the film permanently into the viewer's memory. It is not surprising, therefore, to learn that Bogusław Linda is not only the most sought-after but also the highest paid actor in the Polish film industry.

That's why the question about my favorite director and favorite actor is an easy one to answer. Those who know me well, recognize that within my own nature, similar to the two artists, there is a strong reverence for the irreverent. Whether that is a fault, or a grace is really for St. Peter to adjudicate when I show up at the Pearly Gates after this whole trip is over. But, whether you, dear reader, agree or disagree with me is for you to decide. Take some time. Watch the works mentioned in these short paragraphs and then decide for yourself.

A rising star worth tracking

PIOTR GZOWSKI



Muse Performance Space in Lafayette, 25 August 2021- Daniel Chouinard (cello), Adam Bodine (piano), Juli Royster (bass), Declan Scully (drums) and Maggie Howe (violin) | Fot: Mark Chouinard

There is the musician who plays the music expertly, hitting each note perfectly, moving from phrase to phrase with the precision of a master. Then there is the musician who not only understands the music and has the required skill to produce it but also performs it.

Recently, Daniel Chouinard, a burgeoning jazz cellist and composer, accompanied by a quartet composed of Adam Bodine (piano), Juli Royster (bass), Declan Scully (drums) and Maggie Howe (violin) presented a musical meal of two pop songs and three original compositions which transformed the Muse Performance Space in Lafayette, Colorado, into small galaxy of emotional reverberation. Nineteen-year-old Chouinard and his colleagues, who met for the first time to rehearse the music a mere three hours before the performance, presented a concert that was nothing short of professional.

Chouinard as a musician not only plays the music, he rides it, and in doing so, it's easy for the audience to surrender themselves to the ride. His compositions were not only tight but also made room for his fellow musician to improvise within the themes, allowing them to contribute their own virtuosity to the pieces, and thus creating the true experience of jazz.

Daniel is currently starting his sophomore year at the Berkely School of Music in Boston. If this concert was any indication of his blossoming talent, we should all emboss his name into our memories with an eager anticipation of what is still to come.

As a further note, the Muse Performance Space in Lafayette is worthy of patronage. It is a small venue offering affordable concerts of local artists, and well worth the trip to see them. Information about the venue is easy to find on the internet, it's a pleasant ride to Lafayette, and the Muse is most worthy of support.

72 SOLD[®]

Sprzedaj swój dom w 72 godziny!

Z programem 72SOLD:

- + Masz możliwość pozostania w domu do 6 miesięcy po sprzedaży
- + Większość sprzedających swoje domy zarobiła dodatkowe 5%-18% powyżej ceny rynkowej

Sprawdź wartość swojego domu w 15 minut na stronie:

www.72SoldTopPrice.com

Odpowiedz na kilka krótkich pytań i podamy Ci precyzyjną cenę Twojej nieruchomości



JACEK GŁOWACKI

303.356.1693


YOUR CASTLE
REAL ESTATE



AGNIESZKA M HOMA

Homa-Rickert CPAs



Oferuje bezpłatne konsultacje i doradztwo w zakresie planowania podatków dla osób indywidualnych oraz dla osób posiadających biznesy.

Profesjonalna, rzetelna i poufna pomoc w przygotowywaniu podatków i księgowości dla osób indywidualnych oraz dla osób posiadających biznesy

Wieloletnie doświadczenie w przygotowywaniu podatków i wykonywanie audytów.

Certified Public Accountant
since March 31, 2012
License #CPA.0029895

AGNIESZKA M HOMA
303.667.6814

6422 South Quebec Street
Centennial, CO 80111
E-mail: ahoma@hrcpa.co

www.hrcpa.co

6624 Wadsworth Blvd., Arvada, CO 80003
www.europeangourmet.net



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