

z cyklu: Pomysły na życie w Kolorado

Myślistwo w Kolorado

WALDEK TADLA



Zbigniew Chrzanowski - polski myśliwy w Kolorado

Od dawna myślistwo jest integralną częścią plenerowego dziedzictwa Kolorado. Jednak pomimo swojej wieloletniej tradycji pozostaje tematem polaryzującym w dzisiejszych, stale zmieniających się klimatach społecznych i politycznych. W każdej społeczności, z różnych powodów znajdują się ci, którzy będą polować oraz ci, którzy robić tego nie będą. I to jest w porządku. Jednak bez względu na to, czy jesteś wegetarianinem, weganinem, czy po prostu kimś, kto nie wyobraża sobie spożywania mięsa z innego miejsca niż lokalny supermarket, ważne jest, aby zrozumieć kluczową rolę jaką odgrywa ten sport. Wbrew często powszechnemu mniemaniu o braku etyki

czy bestialstwie łowiectwo jest ściśle kontrolowane przez władze stanowe - chroni i równowagi naturalne ekosystemy; w sposób racjonalny i planowany zarządza pogłowiem dzikiej zwierzyny, co przynosi korzyści naszemu pięknemu stanowi.

Jeżeli jesteś myśliwym to prawdopodobnie znasz już większość z tych faktów. Niemniej jednak istotnym jest, abyśmy stale edukowali społeczeństwo, aby móc wspólnie zachować tradycje łowieckie w Kolorado i zadbać, żeby liczne populacje dzikiej zwierzyny oraz dobrostan przyrody niezmiennie cieszyły przyszłe pokolenia.

ciąg dalszy >> str. 24



Piszą dla Was:

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

Dobra Szkoła Nowy Jork
Dwujęzycznie Super-mocni
- Eliza Sarnacka-Mahoney >> str.7

Polska Szkoła w Denver
Pierwszy Dzwonek!
- Ania Kolański >> str.8

Polska w moim sercu
Światem zaczęła rządzić jesień
- Ania Stoch >> str.10

Polska Parafia pw. św. Józefa
Kto boi się różańca?
- Ks.Stanisław Michatek >> str.11

Zapiski nie tylko kalifornijskie
Kapelusze Królowej
- Małgorzata Cup | Los Angeles
>>str.12

Herbata czy kawa
Nasze Las Vegas
- Waldek Tadla >> str.14

Członkowie PKD
Dywagacje o Mediacji
- Małgorzata Schwab >> str.15

Pocztówka z Kolorado
YIPPEE KI YAY!
- Halina Dąbrowska >> str.16

Na 'TY' z cukrzycą typu 2
- Rafał Nejman | Poznań >> str.18

Pani Book
Sex, gender i stoik ogórków
- Karina Bonowicz | Nowy Jork
>> str.20

Recenzja
Gdybym twą miłość miał Ameryko!
- Zbigniew Mirosławski >> str.21

Polski Klub PODHALE w Kolorado Springs
Lato 2022 w rejonie Pikes Peak
- Jerzy Piotrowski >> str.24

Bo dobro wraca
Kolorado dla Ukrainy
- Kasia Suski >> str.26

Filmowe rekomendacje Piotra
What's "creepy" for Halloween?
- Piotr Gzowski >> str.27

Z archiwum Andrzeja Sochackiego
Warunki powodzenia
Andrzej Sochacki | Arizona >> str.28

Miejsca niezwykle
Uzdrowiające wody Ojo Caliente
- Kasia Hypsher >> str.32



Katherine Moskal

HEALTH PLANS



My company focuses on helping self-employed, small business owners, independent contractors and those who have to pay for their own benefits.

I can help with health, dental, vision, and supplemental for those under the age of 65.

Please contact me if you'd like to get a quote to see if we can put you and your family in a better position!

Katherine "Kasia" Moskal | Licensed Agent

303-900-5666

Katherine@MoskalHealthPlans.com

https://calendly.com/katherine-moskal

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

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



HVAC SERVICE

NEW INSTALLATION OR REPAIR WITH WARRANTY



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

Licensed & 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

Barber

Kinga Rogalska
LICENCJONOWANY FRYZJER MĘSKI



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

(303) 674-2257

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



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
- **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,
Polski Klub "Podhale" w Colorado Springs
Witold-K, Bożena Janowski, Hanna Czernik,
Kasia Suski, Adam Lizakowski
Dorota Badiere, Piotr Gzowski,
Halina Dąbrowska, Barbara Popielak,
Eliza Sarnacka-Mahoney,
Anna Kajkowska,
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
Krystian 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

Stało się - chowamy letnie ubrania,
kupujemy SKI pasy i wystawiamy przed
dom dynie. Jesień nastała i to jesień
pełną gębą. Do Bożego Narodzenia
mamy 85 dni, ale już powoli możecie
się spodziewać piosenek świątecznych
w lokalnym radiu. Nadchodzi czas
zmiennej pogody, grabienia liści
oraz zamykania nawodnienia w
przedomowych ogrodach. Cóż nam
pozostaje? Jesienne spacerki i lektura
październikowego Życia Kolorado, na
które z pewnością drodzy czytelnicy
czekacie. W tym wydaniu zapraszamy
do stałych rubryk i witryn a oprócz
tego do wiadomości polonijnych,
które dotyczą lub po prostu interesują
tych, którzy mieszkają w Kolorado i
okolicach. Czytajcie więc i korzystajcie
z tego co nam oferuje nasz piękny stan.

Z poważaniem.

Marcin Żmiejk | Marketing



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 chcą wesprzeć nasze pismo na stronę:
<https://www.gofundme.com/f/zycie-kolorado-2022>

Dziękujemy za wsparcie w 2022 roku:

- Michael Wanasz - \$1,000
- Tadla & Tadla Realty - \$,1000
- Jola Lefler, Andrzej & Irena Motas, Mary Brzeski, Mike Chilimoniuk, Claudia Tadla, Teresa M Lesna, John & Teresa Czystczon, Bożenna i Ryszard Rykowski, Jan Białasiewicz & Ewa Wanasz-Białasiewicz, Paulina & Rafał Ciochon, Marzena i Rafał Jarosz, Urszula i Kazimierz Tylicki, Anna Donahue-Srebro, Łucja Skiba, Kasia Szuta, Dorota i Tomasz Skotniccy, Andrzej Sochacki, Lena i Marek Kowalscy, Zofia i Zbigniew Wysoczańscy, Roman Sałata

Dziękujemy za wsparcie w 2021 roku:

- Osoba Anonimowa - \$1,000
- Richard & Mila Ziernicki - \$1,000
- Tadla & Tadla Real Estate Group - \$1,000
- Mirosława Puszman, Wanda Lozano, Irene Sturm, Agnieszka Gołębek, Mike Chilimoniuk, Józef Przybyłek, Bożenna i Ryszard Rykowski, Zofia i Zbigniew Wysoczański, Zofia i Wiesław Gessner, Teresa i John Czystczon, 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, Polska Szkoła w Denver, Małgorzata Grondalski

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
- Magda Taylor: 720-470-7094

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 | ZDROWIE

- Kuźbiel Insurance: 720.351.2066, 930 Sherman Street, Denver, CO
- Katherine "Kasia" Moskal | Health Plans: 303-900-5666

RÓŻNE

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

Polecamy

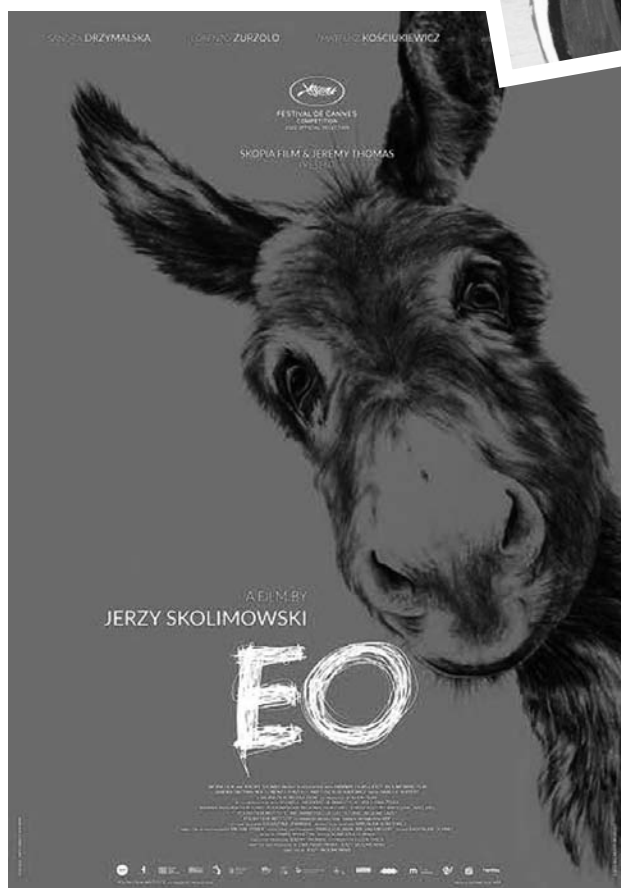
45 Denver Film Festival 2-13 listopada 2022

Polskie filmy w tym roku na DFF

Już po raz 45 Denver Film Festival odbędzie się w dniach 2-9 listopada. Co roku w październikowym wydaniu informujemy Was drodzy Czytelnicy o planowanych projekcjach polskich filmów. Od organizatorów otrzymaliśmy informacje o dwóch polskich produkcjach, które warto obejrzeć. Informacje o finalnym repertuarze, wraz z datami i miejscami projekcji znajdziecie już 3 października na stronie:

<https://www.denverfilm.org/denver-filmfestival/dff45>

Do zobaczenia w kinach w listopadzie!



EO - Nagroda Jury @ Cannes Film Festival 2022

Reż. Jerzy Skolimowski

Obsada:

Sandra Drzymalska - Kasandra
Lorenzo Zurzolo - Vito
Mateusz Kościukiewicz - Mateo
Isabelle Huppert - Hrabina

Świat widziany oczami zwierzęcia jest tajemniczym miejscem. EO, szary osioł o melancholijnych oczach, spotyka na swojej drodze życia dobrych i złych ludzi, doświadcza radości i bólu, znosi koto fortuny losowo zamieniając szczęście w katastrofę, a rozpacz w nieoczekiwaną błogość. Ale ani na chwilę nie traci niewinności. - Rotten Tomatoes

(...) "IO" to kawał imponującej filmowej roboty. Skolimowski, balansując na skraju filozoficznego traktatu i lekkiej publicystyki, przypomniał, że najciekawsze kino powstaje czasem na innej, artystycznej granicy. Tej oddzielającej potrzebę ciągłej zmiany od wiecznie żywego sentymentu.

- Film Web Polska



FOOLS Głupcy - Nominacje @ Złote Lwy i Nowe Horyzonty 2022

Reż. Tomasz Wasilewski

Obsada:

Dorota Kolak - Marlena
Łukasz Simlat - Tomasz
Tomasz Tyndyk - Mikołaj, syn Marleny
Katarzyna Herman - Magda, córka Marleny

Tomasz Wasilewski („Zjednoczone stany miłości”, „Płynące wieżowce”) powraca z filmem zasługującym na miano najradzykalniejszego w jego dorobku. Niekonwencjonalne małżeństwo (Marlena ma 62 lata, Tomasz jest o dwie dekady młodszy) wiezie ustabilizowane życie w nadmorskiej miejscowości. Ich związek przeżywa wstrząs, gdy Marlena postanawia zaopiekować się chorym synem, ale już od początku staje się jasne, że zwyczajność tej relacji jest tylko pozorna. Wszak Marlena (Dorota Kolak) i Tomasz (Łukasz Simlat) funkcjonują w odkształconym, odrealnionym, momentami wręcz surrealistycznym świecie. Do ich domu położonego na wydmie niemal wdziera się woda - resztą natura „atakuje” bohaterów ze wszystkich stron. W tej opowieści o biologiczności, więzach krwi, pierwotnych impulsach i ich czołowym zderzeniu z konstruktorem zwanym rodziną, wybijają rośliny przejmując władzę nad wnętrzem, wzburzone morze huczy, w pokoju przekrzykują się ludzie i ptaki. - Film Web Polska

Paszporty

Komunikat Konsulatu Generalnego RP w Los Angeles

Konsulat Generalny
Rzeczypospolitej Polskiej
w Los Angeles

Uprzejmie informujemy, że w związku z zaplanowanym na dzień 13 listopada 2022 roku wejściem w życie nowej ustawy o dokumentach paszportowych, nastąpi wdrożenie we wszystkich organach paszportowych w kraju i za granicą (ambasadach i konsulatach) nowego systemu informatycznego obsługującego te sprawy.

Oznacza to, że w okresie przygotowawczym w dniach 7-12 listopada 2022 r., nie będzie możliwości składania wniosków o paszporty biometryczne (5-cio i 10-cio letnie). W tym okresie nie będzie także możliwy odbiór paszportów biometrycznych.

Jednocześnie informujemy, że w wyjątkowych sytuacjach pozostanie możliwość uzyskania paszportu tymczasowego (np. w przypadku kradzieży/zagubienia dokumentów i konieczności powrotu do kraju stałego zamieszkania).

Wraz z wdrożeniem nowego systemu obywatele będą korzystać z uproszczonej procedury wnioskowania o paszport:

- nie będzie już konieczności wypełniania papierowych wniosków przez obywatela - wniosek będzie generowany w systemie przez urzędnika, a następnie podpisywany przez wnioskodawcę na urządzeniu służącym do pobierania podpisu;
- nastąpi uruchomienie dodatkowych

usług dla obywatela, tj. weryfikacja ważności paszportu, sprawdzenie, jakie dane są przetwarzane w rejestrze. Obywatel ponadto będzie miał możliwość otrzymywania powiadomienia, np. o zbliżającym się terminie utraty ważności paszportu;

- będzie istniało więcej dostępnych form, w jakich będzie możliwe zgłoszenie utraty paszportu - oprócz formy osobistej, utratę paszportu będzie można zgłosić samodzielnie, tj. przez e-puap lub e-usługę (dzięki której zgłoszenie będzie automatycznie generowało unieważnienie utraconego paszportu zapobiegając tym samym nieuprawnionemu użyciu).

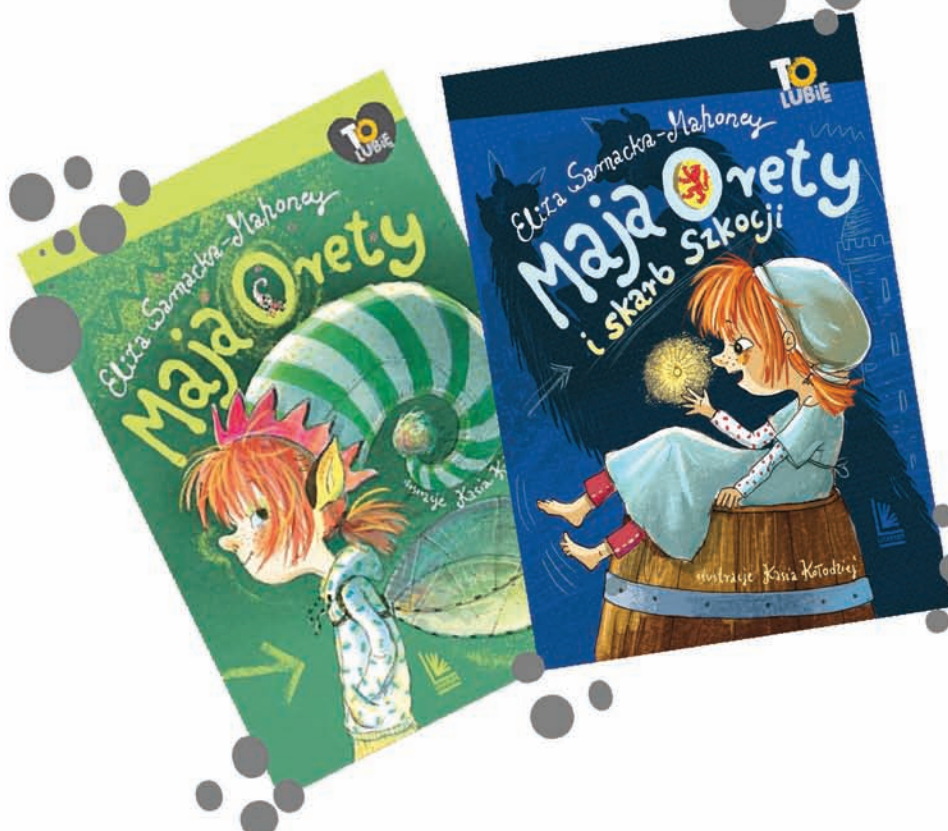
Wdrożenie nowego systemu oznacza także, że tymczasowo, do końca bieżącego roku kalendarzowego organizacja dyżurów konsularnych poza siedzibą Konsulatu Generalnego w Los Angeles nie będzie możliwa. Warto uwzględnić powyższą informację przy planowaniu złożenia wniosku o nowy paszport oraz odbioru gotowego paszportu. Złożenie wniosku będzie natomiast możliwe w siedzibie Konsulatu Generalnego RP w Los Angeles, po umówieniu się na wizytę w sprawie paszportowej (przez E-KONSULAT).



POLECAMY



**Polska Szkoła przy parafii Św. Józefa w Denver
zaprasza Dzieci i Rodziców
na spotkanie
z pisarką Elizą Sarnacką-Mahoney**



**23 października (niedziela)
godz. 14.00
Świetlica szkolna
525 E 46th Ave, Denver, CO 80216
www.polskaszkoła.swietyjozef.org**

**Będzie możliwość zakupu
książek dla dzieci
z autografem autorki**

Wiadomości sportowe



Żyj sportem w Kolorado

MARCIN ŻMIEJKÓ

POLAK SZEFEM BARCY

Nie ulega wątpliwości, że takiego piłkarza jak Robert Lewandowski Polska nie miała nigdy! Po długiej sadze związanej z przenosinami Lewego z Bayernu do Barcy i po szeregu nie-zbyt przychylnych opinii tak zwanych „ekspertów” Robert miał mieć w Hiszpanii niezwykle ciężko. Tymczasem po sześciu meczach LaLiga Lewandowski jest liderem klasyfikacji strzelców i z ośmioma golami ma dwubramkową przewagę nad drugim w klasyfikacji Igtiesiem z Realu Betis Sevilla. Typowany na głównego rywala Lewandowskiego do korony króla strzelców - Krim Benzem jak dotychczas zdobył tylko trzy bramki. Za połowiczny sukces można uznać udział Lewandowskiego w rozgrywkach Champions League w których nasz gwiazdor ustrzelił hat-tricka w meczu z Victorią Pilzno a następnie przegrał 0:2 z Bayernem Monachium. Powrót do stolicy Bawarii nie udał się Lewemu pod względem sportowym, ale jak najbardziej udał się pod względem sentymentalnym - kibice Bayernu przywitali swojego byłego superstrzelca owacją na stojąco.

IGA ŚWIĄTEK

- KRÓLOWA AMERYKAŃSKIEGO TENISA

Po raz pierwszy w historii Polka zwyciężyła na kortach Flushing Meadows w Nowym Jorku. Iga Świątek - bo o niej mowa, zostanie liderką rankingu ATP co najmniej do końca roku. Turniej US Open w wykonaniu Igi nie był przechadzką przez park i nasza najlepsza zawodniczka musiała się napracować w kilku pojedynkach. Raszynianka pokazała wielki charakter i zdecydowanie wygrała turniej na twardej powierzchni. Na ten moment nie jest jeszcze jasne czy i ile turniejów tenisowych Iga Świątek rozegra w 2022 roku, ale najprawdopodobniej zobaczymy liderkę rankingu 8-go listopada w Glasgow and Billie Jean King Cup. Iga, póki co wydaje się główną kandydatką do tytułu sportowca roku - jakby nie było wygrała dwa na cztery tenisowe turnieje wielkoszlemowe.



ZMARZLIK ZAMROZIŁ ZŁOTO

Bartosz Zmarzlik po raz trzeci został żużlowym mistrzem świata. Wychowanek Stali Gorzów Wielkopolski w wieku 27 lat, na kolejną przed końcem sezonu, w szwedzkiej Malilli zapewnił sobie trzeci triumf w historii. Poza zwycięstwami Polak posiada dwukrotny tytuł wicemistrza (2018, 2021) oraz brąz (2016). Najprawdopodobniej Zmarzlik na tym nie poprzestanie i będziemy mogli się spodziewać kolejnych sukcesów zawodnika z Wielkopolski już w najbliższych sezonach. Co ciekawe nasz mistrz nie ma prawa jazdy... co nie przeszkadza mu jeździć najlepiej na świecie.

POLSCY KOSZYKARZE

- CZWARTĄ DRUŻYNĄ EURO

Miłośnicy europejskiego basketu mogli za pomocą serwisu ESPN+ oglądać na żywo zmagania najlepszych drużyn starego kontynentu. Mistrzami Europy zostali Hiszpanie, którzy w finale pokonali Francuzów. Polska reprezentacja odniosła nieoczekiwany sukces i europejski czempionat zakończyła na czwartym miejscu. Nasi koszykarze wznieśli się na szczyt swoich umiejętności szczególnie w meczu ze Słowenią, którą pokonali 90-87. W ekipie Słowenów wiodącą rolę odgrywał Luka Dončić - gwiazdor Dallas Mavericks. Sukces Polaków starały się pomniejszyć media bałkańskie, sugerujące

całoczną libację alkoholową jaka miała mieć miejsce w nocy poprzedzającej mecz Słowenów z Polakami a której bohaterami mieli być słoweńscy koszykarze. Jakby nie było Polacy odnieśli wielki sukces i to bez udziału żadnego zawodnika z ligi NBA.

SREBRO SIATKARZY

Siatkarskie Mistrzostwa Świata miały pierwotnie odbyć się w Rosji, w wyniku napaści Rosji na Ukrainę Międzynarodowa Federacja Siatkówki (FIVB) odebrała podległym Putina prawo organizacji tej największej siatkarskiej imprezy. Gospodarzami imprezy zostali Polacy oraz Słowenicy. Jak powszechnie wiadomo, Polacy byli głównym faworytem do zwycięstwa w turnieju i prawie tego dokonali. Należy przypomnieć, że do 11-go września tego roku to właśnie reprezentacja Polski była „urzędującym” mistrzem. Niestety obrona tytułu białoczerwonym się nie udała i w finale Polacy ulegli Włochom 1:3, pomimo wygrania pierwszego seta. W reprezentacji Polski nie zagrał wracający po kontuzji Wilfredo Leon. Mimo wszystko brawo - wicemistrzostwo to też wielki sukces.

TYLKO LECH W EUROPIE

Nie ma co się oszukiwać nasza krajowa Ekstraklasa nie ma szanowanej opinii w Europie. W obecnej chwili w europejskich pucharach, a konkretnie w Pucharze Konfederacji występuje już tylko Lech Poznań - Mistrz Polski, który odpadł w eliminacjach do Champions League i niesamowicie męczył się z pół amatorskimi drużynami z Islandii oraz Luksemburga w walce o grę w fazie grupowej najsłabszego z europejskich pucharów. Pochodzę z pokolenia, kiedy polskie drużyny eliminowały takie ekipy jak Liverpool, Borussia M-G i Juventus (Widzew Łódź) czy Sampdoria Genua (Legia). Drużyny z Islandii, Albanii, Grecji czy Turcji to była

zwyczajna formalność. Niestety kraje europejskie nam uciekły i znajdują się poza orbitą naszych możliwości sportowych. Lech o dziwo nie zaczął swojej grupowej przygody od kompromitacji - postawił się Rayo Villarrealu i przegrał z ćwierćfinalistą ubiegłej edycji Ligi Mistrzów 3:4 - tracąc bramkę w ostatniej minucie. O niebo lepiej Lechici pokazali się na własnym boisku, gdzie pokonali Austrię Wiedeń 4:1. Czekać cierpliwie na mecz z trzecim grupowym rywalem - izraelskim Hapoel Be'er Sheva F.C., życzymy poznańskiej lokomotywie powodzenia.

RUSSELL WILSON I CAŁKIEM NOWI BRONCOS

Russell Wilson posiada w swojej kolekcji Super Bowl Cup, który zdobył po zwycięstwie nad Denver Broncos. Teraz ten niewątpliwie utalentowany zawodnik jest główną postacią naszych Broncos. Cały proces pozyskania Wilsona przypominał to, co przeszedł Robert Lewandowski przechodząc z Bayernu do Barcy. Russell Wilson to nie jedyny „nowy człowiek” w Denver - Broncos mają też nowych właścicieli oraz nowego trenera. Pomimo tych zmian i raczej wzmocnień Denver Broncos nie są typowani do finałowego sukcesu w sezonie 2022/23 - fachowcy i bukmacherzy typują Buffalo Bills. Pierwsze dwa mecze sezonu nie napawają optymizmem, pomimo tego, że Wilson to jednak klasowy zawodnik, który nie ma takiego wsparcia w osobach swoich partnerów a co gorsza trenera. Miejmy nadzieję, że takich błędów jakie popełniono w pierwszym domowym meczu z Houston już nie zobaczymy w tym sezonie.

COLORADO AVALANCHE

- CEREMONIA PODWIESZENIA FLAGI

Już 12-go października w Ball Arena w Denver odbędzie się oficjalna inauguracja sezonu 2022/2023 ligi NHL. Jak wiadomo obecnym zdobywcą Pucharu Stanleya jest Colorado Avalanche i właśnie 12-go października tuż przed meczem z Chicago Blackhawks będzie miała miejsce ceremonia zawieszenia flagi mistrzowskiej pod dachem Ball Arena. Oficjalnie Avalanche będzie trzykrotnym zdobywcą Pucharu Stanleya.

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



Magda Taylor
Residential Mortgage Broker
NMLS#:1940333 CO DRE#100517908

Pożyczki na zakup domu | Inwestycje | Refinancing

Conventional, FHA, USDA, Jumbo, Self-Employed, Asset, Reverse (62+), commercial i nie tylko

720-470-7094
mtaylor@c2financialcorp.com | www.c2financialcorp.com/mtaylor




Dobra Szkoła Nowy Jork

Dwujęzycznie Super-mocni

czyli 8 polonijny Dzień Dwujęzyczności już na horyzoncie!



ELIZA SARNACKA-MAHONEY | Fort Collins, CO

**Moja super moc:
dwa języki w głowie!
Dwujęzyczni wymiatają,
każdy ci to powie!**

Pamiętacie co wydarzyło się w 2015 roku? Kinomani (i kinowomenki!) na pewno pamiętają, że w marcu polski film „Ida” zdobył Oscara jako najlepsza zagraniczna produkcja filmowa na 87-tej gali wręczenia nagród przez Akademię Filmową w Los Angeles. Fani brytyjskiej rodziny królewskiej powitali w maju drugie dziecko Kate i Williama Windsorów, księżniczkę Charlotte. W lipcu kosmiczna sonda Horizon znalazła się 5 miliardów kilometrów od Ziemi i przesłała nam pierwsze dokładne zdjęcia Plutona, tzw. planety karłowatej i ciała niebieskiego najbardziej oddalonego od Słońca w naszym Układzie Słonecznym. Zaś dwa miesiące później NASA ogłosiła, że na Marsie występuje woda w formie ciekłej.

A co wydarzyło się w październiku 2015? To, oczywiście, zawsze zależy od tego, kogo pytamy i co jest dla niego ważne. Ci, którzy śledzą wydarzenia w kalendarzach polonijnych na pewno doskonale pamiętają, że to właśnie wtedy odbyły się pierwsze obchody światowego Polonijnego Dnia Dwujęzyczności. Co za wspomnienia! Za nami już siedem wspaniałych edycji tego święta. Przed nami ósma i nie mamy wątpliwości, że tak jak zawsze będzie to świetna okazja do wspólnej zabawy, nauki i podkreślenia wagi dwujęzycznej edukacji oraz dwukulturowości w życiu polonijnych rodzin.

Polonijny Dzień Dwujęzyczności obchodzimy w trzeci weekend października, w tym roku będzie to więc weekend 15-16 października. Czekamy na niego z tym większą niecierpliwością, że po dwóch długich latach pandemii i związanych z nią ograniczeń w końcu znów będziemy mogli wrócić spotkań i eventów na żywo. I choć są powody do dumy - mimo utrudnień i wyzwań tych ostatnich lat PDD kontynuował swoje tradycje w nowych formach dostępnych online - właśnie te nowe doświadczenia dostarczyły nam kolejnych, niezwykłych dowodów na to jak ważna i niezastąpiona jest wspólnota celebrowana ramię w ramię we wspólnym gronie, podczas wspólnych zajęć, prezentacji, przedstawień, konkursów i oczywiście najsmaczniejszych na świecie polskich posiłków!

Ograniczenia i wyzwania, przed jakimi stajemy od ponad dwóch lat w wielu ludziach wywołują refleksje na temat tego, co w naszym życiu jest naprawdę ważne oraz jakie posiadamy zdolności i zainteresowania, w której warto inwestować, bo mają sens dla nas i dla reszty świata. W filmach sci-

fi bohaterów ratujących wszechświat przed kataklizmami wszelkiej maści zwykło się nazywać super bohaterami. Pomyślmy - a czy dwujęzyczność też nie jest supermocą? Czy ludzie dwujęzyczni nie są super bohaterami w pełnym tego słowa znaczeniu? My też ratujemy świat. Ratujemy go przed chaosem niezrozumienia i wrogością wynikającą z niewiedzy. Ratujemy przed ignorancją i nieświadomością kim są inni ludzie w innych kulturach postępujący się różnymi językami. To my przerzucamy mosty między krajami i kontynentami, w poprzek mórz i oceanów, w każdej stronie świata. To dzięki nam na tych mostach spotykają się ludzie, informacje, inspiracje i dobre pomysły, a wraz z nimi całe kultury, które w przeciwnym razie nie miałyby szansy się poznać. Wszystko to możliwe jest dlatego, że nosimy w głowie więcej niż jeden język, a w sercu więcej niż tylko jeden dom i jedną ojczyznę.

Niech tegoroczne obchody Polonijnego Dnia Dwujęzyczności 2022 będą celebrazją tej supermocy. Zachęcamy Was do refleksji i artystycznej ekspresji jak wy wykorzystujecie swoją super moc? Może warto stworzyć o tym komiks albo ułożyć piosenkę? Albo zachęcić znajomych, którzy już jakiś załazek tej super-mocy posiadli, ale nie wiedzą jak ją w sobie dalej rozwijać? Tegorocznym tematem przewodnim PDD 2022 jest "Zachęć innych do Dwujęzyczności!"

Jak zawsze, serdecznie zapraszamy do dzielenia się z nami i resztą polonijnego świata Waszymi pomysłami obchodów PDD 2022, a jednocześnie zapraszamy do odwiedzania strony: www.polishbilingualday.com gdzie jak znajdziecie nowe inspiracje, podpowiedzi, pomysły i



adresem:

<http://www.polishbilingualday.com/language/pl/4972-2/>

Drugi konkurs pt. „To jest moje miejsce” to kolejne coroczne filmowe wyzwanie dla Was, na nagranie video, tym razem materiału na temat miejsca, w który mieszkacie. Pokażcie nam swoje miasto, miasteczko, wieś, swoje ulubione miejsca, które często odwiedzacie, opowiedzcie o ciekawostkach z nimi związanych. Zamieście się w filmowych reporterów promujących swoją miejscowość! Więcej szczegółowych informacji o tym konkursie tutaj:

<http://www.polishbilingualday.com/language/pl/4963-2/>

Jest nam bardzo miło ogłosić, że tegorocznym Głównym Sponsorem Polonijnego Dnia Dwujęzyczności jest Kancelaria Adwokacka The Platta Law Firm! Kancelaria od lat wspiera dwujęzyczność w wychowaniu młodych pokoleń Polaków poza granicami Polski i sama zatrudnia dwujęzycznych pracowników. The Platta Law Firm ma swoją siedzibę na Wall Street w Nowym Jorku i specjalizuje się w wypadkach.

archiwum materiałów pomocniczych podpowiadających co można i co warto włączyć do Waszych eventów. Mamy już także nową grafikę na ten rok, przygotowaną na bazie naszego kogutka PDD, zaprojektowanego przez Beatę Śluzak - Zalewski, a już teraz systematycznie zamieszczamy propozycje nowych quizów i konkursów.

Tradycyjnie zapraszamy też do wzięcia udziału w konkursach, których wyniki będziemy prezentować w trakcie Polonijnego Dnia Dwujęzyczności. Pierwszy z nich to konkurs literacki, w tym roku pod tytułem: „Nadzieja bez granic”. Zapraszamy wszystkich w każdym wieku i czekamy na utwory w trzech kategoriach: wiersza, krótkiej prozy i prozy poetyckiej. Więcej szczegółów o zasadach konkursu oraz nadsyłania prac znajdziecie pod

Zapraszamy do świętowania, do dobrej zabawy, do promowania naszego języka i wspaniałych tradycji w miejscach, w których mieszkacie. I oczywiście, jak co roku, nie zapomnijcie podzielić się z nami zdjęciami i nagraniami z Waszych wydarzeń!

Będziemy je publikować na koncie FB: <https://www.facebook.com/Polonijny-Dzien-Dwujezyczności-Polish-Bilingual-Day-strona-oficjalna-111775130211868> na którym już teraz znajdziecie wszystkie aktualizacje na temat PDD 2022.

Życzymy wielu niezapomnianych wrażeń!

Eliza Sarnacka-Mahoney

DSNY Foundation

Redakcja portalu

www.DobraSzkołaNowyJork.com

REKLAMA

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!

2015-2020 SMDRA Diamond Circle Club Awards

Właściciel Adobe Homes Realty, LLC



720-404-0272 | www.adobehomesrealty.com

Polska Szkoła w Denver



Pierwszy Dzwonek!

ANIA KOLASIŃSKI - KLASA PRZEDSZKOLAKÓW



Zdjęcia: Kinga Gianna

Piękny okres swobody wakacyjnej dobiegł końca. 11 września 2022 r. zabrzmiał pierwszy dzwonek! Po ponad dwumiesięcznej przerwie wypoczęci, gotowi podjąć trud nauki i stawić czoła wyzwaniom, z uśmiechem na twarzach i pełni zapału stanęliśmy u progu nowego roku szkolnego.

Inauguracja roku szkolnego poprzedzona była Mszą Świętą o godzinie 10:00 rano w kościele parafialnym Św. Józefa. Po mszy, o godzinie 11:30 przed budynkiem szkolnym uroczystej inauguracji roku

szkolnego 2022/2023 dokonała dyrektor szkoły Pani Małgorzata Grondalski, która powitała serdecznie wszystkich zebranych uczniów, rodziców, grono pedagogiczne oraz przedstawiła nowych nauczycieli i katechetów.

Rozpoczęcie roku szkolnego dla wielu uczniów i rodziców to także duże przeżycie. Szczególnie dla uczniów idących po raz pierwszy do polskiej szkoły i rozpoczynających swoją przygodę z edukacją w naszej szkole. W tym roku szkolnym z ogromną radością przywitaliśmy również najmłodszych uczniów w naszym Przedszkolu, które

ponownie otworzyło swoje drzwi i zaprasza wszystkie zainteresowane dzieci do zabawy i nauki w języku polskim.

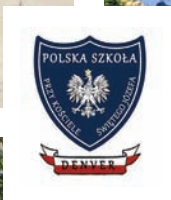
Pani Dyrektor życzyła wszystkim uczniom, by nowy rok szkolny wzbogacił ich o nową wiedzę, doświadczenia, kształtował umiejętność współpracy oraz wzajemnego wsparcia i szacunku. Podkreśliła, że będzie to na pewno rok wyjątkowej pracy i obowiązków, ale także źródło satysfakcji i radości. Wszystko zależy od uczniowskiej postawy, motywacji do pracy i podejścia do obowiązku jakim jest nauka.

Następnie po apelu wszyscy uczniowie udali się do swoich klas wraz z wychowawcami by omówić sprawy organizacyjne i zapoznać się z zarysem planu zajęć w nowym roku szkolnym.

Uwieńczeniem pierwszego dnia szkoły był piknik w pobliskim parku Argo przygotowany przez rodziców uczniów klasy ósmej. Był to świetny czas na integrację i powakacyjne spotkanie z kolegami i koleżankami oraz powitanie nowych rodzin w naszej szkolnej społeczności. Pierwszy dzień szkoły uczniowie spędzili swobodnie i beztrudnie.



Polska Szkoła w Denver



Zdjęcia: Kinga Gianna



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

Polska w moim sercu



Światem zaczęła rządzić jesień

ANIA STOCH | Cañon City, CO



Zdjęcie - archiwum Ania Stoch

Coraz chłodniejsze noce powoli okradają liście z zieleni. Wiatr, choć dni ciepłe, złudnie podobne do lata, niesie z sobą delikatny zapach przemijania. Nim jednak przyjdzie zima, piękno wokół nas niejednemu zaprze dech w piersiach.

Początek października przynosi do Krakowa ożywienie. Studenci ze wszystkich stron Polski (i nie tylko) ściągają, by rozpocząć rok akademicki. Bliższa obserwacja wyłania starsze roczniki, pewne siebie, zadomowione. Pomiedzy nimi można wyłowić „pierwszy rok” – podekscytowany, totalnie zagubiony, próbujący znaleźć swoje miejsce w pozornym chaosie tramwajów, bibliotek, uczelni, akademików i nocnych klubów, młodość ma wszak swoje prawa. Moim ulubionym „jesiennym” miejscem w Krakowie był park przy AWF. Uwielbiałam spacerować alejkami, siadać na ławce i obserwować wiewiórki gromadzące żołądki i kasztany. Żółto- pomarańczowo- czerwono- brązowe potacie drzew przywozili na myśl płynne złoto, słońce dotykające ziemi. Nawet zapach palonych liści miał swój urok.

U nas, w akademiku, nie wolno było palić, zakaz dotyczył również balkonów. Z resztą nigdy nie paliliśmy naprawdę, tylko czasem, tak jak tamtego dnia „dla szpanu”. Jaki z resztą był w tym „szpan” dzisiaj za żadne skarby świata nie umiem sobie przypomnieć.

Jednego z jesiennych popołudni do naszych drzwi ktoś zapukał, właśnie..., kiedy paliliśmy na balkonie. Koleżanka z roztargnienia wyrzuciła niedopałek z balkonu, nie gasząc go uprzednio. Kilkanaście minut później pod blok podjechał samochód straży pożarnej, wielki stos liści, na szczęście oddalony nieco od budynku, płonął w zastraszającym tempie. Aga popatrzyła na mnie z dziwnym uśmiechem. Na pytanie o co jej chodzi? - odpowiedziała: - To pewnie mój niewypał. - Jaki niewypał? - No wiesz, ten z balkonu. No przecież nie wypaliłam.

Strażacy opanowali sytuację w kilka minut. To był ostatni raz, kiedy paliliśmy na balkonie.

Jesień na Podhalu przywodzi na myśl wykopki, pieczone na oleju w domu frytki z największych ziemniaków, jakie udało nam się danego dnia znaleźć, zapach palonej naci, smak herbaty z borni (dla niewtajemniczonych, borni- pojemnik do przenoszenia napojów różnych: mleko, herbata, czasem piwo) i chleba z paszтетem tatowej produkcji. Tęsknię czasem do porannej mgły otaczającej podnóże Gorców, dającej wrażenie spienionych fal albo wijącego się blisko gruntu dymu. Popołudniowe słońce gasta bladym blaskiem w wierzchołkach świerków.

Kiedy prace w polu dobiegały końca, przychodził czas na deptanie kapusty w beczce, żadna komercyjnie wyprodukowana nie może się z resztą z nią równać, a jeszcze później na omloty. „Młocka” była uwieńczeniem zbiorów. Sąsiedzi pomagali sobie nawzajem. Dla dzieci był to dzień wolny od szkoły. Góry ułożonej w równe sterty, pozbawionej ziaren słomy, były wymarzoną placem zabaw. Budowaliśmy z niej fortece, zamki, zjeżdżalnie, labirynty, co komu tylko przychodziło do głowy. Dziś zabieramy nasze dzieci na farmy i płacimy, nierzadko, sporo pieniędzy, by mogły raz w roku doświadczyć podobnej radości, która dla nas, dzieci wychowanych na wsi, była równie naturalna jak oddychanie. Ich życie jest z całą pewnością łatwiejsze, to, co dla nas było nieosiągalne, oni mają podane na złotej tacy, brakuje jednak tej prostej spontaniczności, która rozwija wyobraźnię i uczy jak przetrwać w świecie.

Nasze otoczenie nabiera jesiennych kolorów, w Kolorado są one wyjątkowo piękne. Zachęcam do wycieczek w góry, do długich spacerów w parku czy może wycieczki rowerowej. Cieszyć się pięknem wokół Was Droga Polonio? Dzielicie tą radość z bliskimi? A może ktoś z Was wciąż depcze kapustę w beczce? Pamiętajmy, że wielkie szczęście powstaje z małych radości.

POŻYCZKI na zakup i refinancing
 Conventional Loan and FHA | Residential and commercial
Pożyczki pod zastaw domów, mieszkań, ziemi i na inwestycje
 Zadzwoń dziś:
Agnieszka Gołabek: 720-935-8686
 Aga8686@gmail.com

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
ELA SOBCHZAK, REALTOR®
 303.875.4024 Mówimy po Polsku
 BROKERS GUILD REAL ESTATE
 ONE TEAM + ONE VISION

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!
European Gourmet
 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

Polska Parafia pod wezwaniem św. Józefa



Kto boi się różańca?

STANISŁAW MICHAŁEK SCH

O Różańcu słyszeliśmy już wiele. Są ludzie, którzy nie roztają się z różańcem, innych trzeba jeszcze ciągle do tej modlitwy przekonywać. Cieszy zapewne fakt, że różaniec odmawiają dzieci, co jest znakiem, że modlą się z nimi także rodzice. Powstaje także coraz więcej inicjatyw, aby przybliżyć tę modlitwę. Można chociażby wspomnieć zorganizowaną w Polsce modlitwę „Do granic”. Także katolicy w Stanach Zjednoczonych i innych krajach, coraz częściej sięgają po różaniec i wracają do tej formy modlitwy, znanej w Kościele katolickim od wieków. Często różaniec towarzyszy modlitwie przed ośrodkami, w których abortowane są dzieci. Można też zauważyć, że to nie tylko modlitwa kobiet i starszych ludzi, ale coraz częściej różaniec widoczny jest w rękach mężczyzn. Mogło by się wydawać, że te spotkania na modlitwie są i pozostaną obojętne, szczególnie dla ludzi, którzy deklarują swoją niewiarę w Boga, a więc dla których modlitwa ta nie powinna mieć żadnego znaczenia. A jednak komuś Różaniec przeszkadza, co więcej ktoś się go boi.

W amerykańskim miesięczniku „The Atlantic”, który podejmuje tematykę polityki, ekonomii i kultury, pojawił się artykuł pt. „Jak różaniec stał się symbolem ekstremizmu”. Autor materiału uznał różaniec za symbol ekstremizmu. Paciorki różańca zostały wplecione w konspiracyjną politykę i absolutystyczną kulturę broni. Autor tego tekstu uważa jakoby radykalni tradycjoniści przyjęli duchowe przekonanie, że różaniec może być bronią w walce ze złem i przekształcili go w coś dosłownie niebezpiecznego. Różne mogły być powody napisania tego artykułu, ale Daniel Panneton słusznie podkreśla moc różańca w walce ze złem. A tej skutecznej broni najbardziej boi się diabeł. Jak zaznaczył jeden z egzorcystów „Szatan boi się przede wszystkim Pana Jezusa, Szatan też boi się Niepokalanej Maryi. Nie może znieść, że Maryja jest człowiekiem i on Jej musi słuchać. Boi się też wtedy, gdy wzywamy Jej pomocy.” Szatan bardzo się boi Maryi Niepokalanej. Ona nie popełniła żadnego grzechu, a to oznacza, że szatan nie ma w Niej nic swego. On się cieszy, gdy ktoś zgrzeszy, bo ma nad człowiekiem grzesznym władzę. Nad Maryją nie ma żadnej władzy. Dlatego na cudownym medaliku jest napis: „O Maryjo bez grzechu poczęta...” i wizerunek, jak Ona depcze głowę szatana. I to jest radosna dla nas prawda! Pan Jezus dał nam Ją za matkę wtedy, gdy zwyciężał na krzyżu szatana. Gdy się Jej zawierzamy, to znaczy, gdy „bierzemy Ją do siebie” jak św. Jan spod krzyża, to Ona nas broni.



Gdy rozważamy tajemnice życia Jezusa i Jego Matki, wzywając pomocy Maryi i oddając Jej cześć, co czynimy podczas modlitwy różańcowej, to jest to czego nienawidzi szatan i czego się boi. Wie on bowiem jak skuteczna jest to bron, w walce z mocami ciemności. Często człowiek zapomina o tej nieustannie toczącej się walce, która w naszych czasach szczególnie przybiera na sile. Myślimy, że naszymi prawdziwymi wrogami są inni ludzie. Św. Paweł jednak jasno nam przypomina:

„Nie toczymy bowiem walki przeciw krwi i ciału, lecz przeciw Zwierzchnościom, przeciw Władzom, przeciw rządcom świata tych ciemności, przeciw pierwiastkom duchowym zła na wyżynach niebieskich. Dlatego weźcie

na siebie pełną zbroję Bożą, abyście w dzień zły zdołali się przeciwstawić i ostać, zwalczwszy wszystko. Stańcie więc do walki przepasawszy biodra wasze prawdą i oblókszy pancerz, którym jest sprawiedliwość a obuwszy nogi w gotowość głoszenia dobrej nowiny o pokoju. W każdym położeniu bierzcie wiarę jako tarczę, dzięki której zdołacie zgasić wszystkie rozżarzone pociski Złego. Weźcie też hełm zbawienia i miecz Ducha, to jest słowo Boże wśród wszelakiej modlitwy i błagania”.

Ef 6,12-18

W tej walce człowiek sam z siebie skazany jest na porażkę. Dobrze rozumieli to święci i tak Różaniec od wieków stał się bronią z wyboru dla świętych, królów, królowych, chłopów, poetów-wojowników, panien, misjonarzy i nawracających się grzeszników. Przez nich także został nazwany bronią, ponieważ jest to jedna z naszych najlepszych obron przed naszym śmiertelnym wrogiem, diabłem. Jesteśmy naprawdę zaangażowani w duchową wojnę przez cały czas, a szatan, jak mówi św. Piotr, „krąży jak lew ryczący, szukając kogoś, kogo mógłby pożreć” (1 Piotra 5:8). Diabeł nigdy nie śpi i nigdy się nie męczy. On zawsze knuje nasz upadek, a my musimy być w ofensywie przeciwko Niemu, jeśli chcemy duchowo przetrwać i dostać się do nieba. Jeśli walczymy z diabłem, najlepiej walczyć pod sztandarem Matki Bożej. Diabeł boi się jej tak, jak nie boi się nikogo innego. „Kimże jest ta, która świeci z wysoka jak zorza, piękna jak księżyc, jaśniejąca jak słońce, groźna jak zbrojne zastępy?” (Pieśń nad Pieśniami 6:10). Przeciwko siłom zła Maryja dała swoim wojownikom specjalną broń, a oni niosą jej różaniec jak miecz u boku. W niektórych zakonach różańce noszone są po lewej stronie habitu, zwisając z pasa, ponieważ jest to tradycyjne miejsce na miecz! „Kochajcie Madonnę i módlcie się na różańcu, ponieważ Jej Różaniec jest bronią przeciwko złu dzisiejszego świata”. – Św. Ojciec Pio.

Tak więc odpowiadając za pytanie: kto boi się Różańca można powiedzieć, że różańca najbardziej boi się szatan i na różne sposoby będzie starał się odwieść od tej modlitwy, ją ośmieszyć czy też fałszywie przedstawiać z jednej strony jako bezmyślne powtarzanie pewnych słów czy z drugiej strony jako groźną broń ludzi dążących do przemocy fizycznej.

Dlatego tak gorącą potrzebą staje się właśnie dziś, teraz, ponowne odkrycie Różańca jako duchowej broni w walce ze złem. Warto uświadomić sobie, że na tym polu walki nie jesteśmy sami, bo gdyby tak było, już dawno ludzkość poniosłaby klęskę. Z tego, toczzonego właśnie boju możemy wyjść zwycięsko jedynie z różańcem w ręku. Pamiętajmy: jak napisał ks. Jarosław Grabowski w tygodniku „Niedziela” - „Piekło drży, gdy odmawiamy Zdrowaś Maryjo. Do czego też nie tylko w październiku - tym różańcowym miesiącu - wszystkich namawiam.

Zapiski nie tylko kalifornijskie



Kapelusze Królowej

MAŁGORZATA CUP | Los Angeles

Właśnie odeszła pewna era w historii świata, kiedy Wielką Brytanią rządziła Królowa Elżbieta II. Siedemdziesiąt lat z niewielkim okładem to kilka pokoleń, które mogły Jej Królewską Mość obserwować, podziwiać, krytykować czy kochać. Kiedy powstaje ten tekst, zakończyły się ceremonie pogrzebowe Królowej Elżbiety i trudno nie oprzeć się wrażeniu, że stanowiła ona swego rodzaju spoiwo narodu, choć poza Wyspami zdania na jej temat były nieco bardziej podzielone. Może nawet nie o samą Elżbietę chodziło, a bardziej o królewską instytucję, jaką sobą reprezentowała, a ponadto szereg lat kolonizacji i - jak się to ładnie nazywa - Wspólnoty Brytyjskiej, która zrzesza 54 kraje, dawniej podległe Koronie Brytyjskiej.

Królewska rodzina, spowita w sieć plotek, skandali, często zapewne nawet nienawiści i dziwacznych podchodów, miała jeden, absolutnie stały element o niemal niepodważalnym morale, autorytecie i uosobieniu królewskości - Elżbietę właśnie. Podobno poza tymi niezwyklejmi walorami, Królowa miała też wspaniałe poczucie humoru, dość spory dystans do siebie samej i umiejętność pozyskiwania poddanych (i nie tylko) tym, jaką była. Kiedy w 2019 r. w czasie Świąt Bożego Narodzenia wygłaszała orędzie do narodu, wspomniła „Nie bierzmy siebie nazbyt poważnie.

Nikt z nas nie ma bowiem monopolu na mądrość”. Wygląda na to, że tę samą miarkę przykładała do siebie.

Prawdopodobnie nie każdą koronowaną głowę stać byłoby na celebrowanie 70 rocznicy panowania z towarzystwem misia Paddingtona (w serii krótkich filmików, jakie można było oglądać w okresie wydarzeń okolicznicowych), może kilkoro więcej skusiłoby się na podobne obchody z agentem Jamesem Bondem u boku. Elżbieta skorzystała z okazji platynowego jubileuszu, by pokazać, jak bardzo identyfikuje się z nowoczesnymi ikonami Wielkiej Brytanii i wyraziła królewską zgodę na wypuszczenie w świat wideoklipów, w których popija herbatkę, zagryzając tostem z marmoladą wspólnie z Paddingtonem, a następnie skacze ze spadochronem razem z najstynniejszym

agentem świata (co było przypomnieniem słynnego filmiku, jaki zrealizowano z okazji otwarcia Olimpiady w Londynie w 2012 r.).

Z obszernych relacji towarzyszących uroczystościom pogrzebowym wyłania się obraz Królowej, która dźwigała olbrzymie brzemie polityczne i społeczne, a także rodzinne. Wszak rodzina beztróskiego życia jej nie zapewniała, a nigdy nie kończące się burze prowadziły do trudnych i wiele ją kosztujących decyzji. Sądząc po tłumach, jakie żegnały Elżbietę w Wielkiej Brytanii, jej odejście jest naznaczone smutkiem i nostalgią, bowiem między innymi oznacza, że zniknęła ostatnia nitka, która łączyła Anglię z niegdysiejszym Imperium. Wielu uczestników ostatniego pożegnania Królowej Elżbiety podkreślało, że

uwagę. Miała kiedyś powiedzieć, że za doborem przez nią konkretnego stroju

Wzrost nie był jej sprzymierzeńcem, zatem poszukała innego rozwiązania problemu, jaki mogło stanowić zaginięcie w tłumie. (Poniekąd rozumiem Królową - przed laty, kiedy miałam włosy koloru bardziej czerwonego, jedna z moich koleżanek żartowała, że zawsze mnie może łatwo znaleźć w tłumie właśnie dzięki włosom - zapewne to nie przeszkadzało, zwłaszcza że uważam, iż mój wzrost do nikczemnych nie należy. Ja mogłam ją odszukać jeszcze szybciej dzięki jak najbardziej słusznemu wzrostowi, dodatkowo wzmocnionemu sporej wysokości szpilkami.)

Królowa Elżbieta uwielbiała kontrastowe kolory. Podobno jeszcze w młodości wielokrotnie podkreślała „Gdybym nosiła beż, nikt nie wiedziałby, kim jestem.” Niewiele dojrzałych pań zdecydowałoby się na pomarańczową, łososiową czy turkusową garsonkę, sukienkę czy płaszcz, tymczasem Elżbieta pokazywała się

właśnie w takich strojach. I wyglądała wspaniale! Żadna z tych stylizacji nie mogła się obejść bez dodatków - broszek, naszyjników, perł (Elżbieta miała jedną z najbogatszych kolekcji biżuterii na świecie), a nade wszystko kapeluszy! Osobiście nie jestem ich wielką fanką (to znaczy, nie sądzę, żebym kiedykolwiek wpadła na pomysł dobrowolnego założenia tego nakrycia głowy), jednak przyznać muszę, że w wydaniu Królowej szalenie mi się podobają. Do lat pięćdziesiątych publiczne pokazanie się bez nakrycia głowy przez członkinię Rodziny Królewskiej było niedozwolone, zatem może, dlatego Elżbieta - nie chcąc walczyć z tradycją - pokochała toczki, kapelusze, chusty, opaski i fascynatory, i postanowiła z nich zrobić swoje oręż. W ciągu 70 lat swojego panowania miała ich podobno około 5 tysięcy! Myliłby się jednak ktoś, kto sądziłby, że Elżbieta zaczęła nosić nakrycia głowy dopiero jako królowa. W



Platynowy Jubileusz: Znaczki wydane z okazji 70-lecia rządów Królowej
Fot: The Koin Club



nawet kilkanaście godzin oczekiwania na możliwość oddania ostatniego pokłonu „Największemu Darowi Wielkiej Brytanii”, jak jeden z dziennikarzy określił Jej Królewską Mość, i powiedzenia prostego „dziękuję”, warte była wysiłku.

Elżbieta była osobą nietuzinkową i ikoną nie tylko wśród Brytyjczyków, stąd zapewne tłumy ją żegnające. Miała olbrzymie doświadczenie w polityce i dyplomacji, jednak dobrze czuła się nie tylko w gronie koronowanych głów czy przywódców państw. Ale poza tym, że była Królową, była przecież kobietą i jako kobieta, chciała zwracać na siebie

czy kapelusza stoi jedna, całkiem banalna kwestia - Królowa chciała, żeby wszyscy poddani mogli ją z łatwością zobaczyć, a możliwe to było właśnie dzięki niezwykle wyrazistym strojom i pomysłowym ozdobom głowy.

Zapiski nie tylko kalifornijskie

kolekcji zdjęć królowej znaleźć można i to, kiedy jako zapewne około roczne dziecko ma na głowie bogato zdobiony falbankami czepek.

Wyczytałam w jednym z artykułów poświęconych Królowej, że jej kapelusze należały do... konserwatywnych. Bo skoro pióra, to niezbyt długie, a jak kwiaty, to tylko średnie, żadnych owoców czy innego rodzaju spiżarni na głowie. No ale skoro to się nazywa konserwatyzm, to podziwiam Królową za styl (i odwagę) jeszcze bardziej.

Jak na królewski dwór przystało, kapeluszu ekstremażystyka musi się mieścić w pewnych ramach. Naturalnie kapelusz (podobnie, jak cały strój) musi być dopasowany do wydarzenia - oficjalne uroczystości oznaczały nakrycie głowy w stonowanych kolorach - czerń, granat, brąz czy ciemna czerwień. Każda inna okazja była polem do popisu dla tych, dla których gama kolorów nie ma końca (choć z oficjalnej garderoby wyłączone zostały szarość, której Królowa nie lubiła - podobnie jak butów na koturnie, których noszenia zakazała wszystkim członkiniom Rodziny Królewskiej).

Królowa pokazywała się w kapeluszach w kolorze mniej lub bardziej wściekłego różu, zieleni, kanarkowym, pistacjowym, morelowym, fuksji, wszelkich odcieni niebieskości. Lista kolorystycznych opcji nie miała końca. Były także kwiaty, paski, kropki i gustowna kratka. Były kwiaty i piórka. Ozdobne szpile i woalki. Siateczki z kokardkami i motyle. Proste toczki i bukiety ukryte w zawadiackich kokardach. Trzeba przyznać, że każdy ze strojów i nakryć głowy stanowił swego rodzaju dzieło sztuki.

Na modowe potrzeby królowej pracował sztab krawców i modystek. Wśród tych ostatnich wyróżniali się Simone Mirman, Freddie Fox i w ostatnich latach Rachel Trevor-Morgan. Każdy kapeluszuowy pomysł poddawany był dokładnym królewskim oględzinom i naturalnie musiał być przez Elżbietę zatwierdzony. W przypadku kapeluszy, kiedy nakrycie pomyślnie przeszło selekcję w formie rysunku, powstawał model ze... słomy. Dopiero potem zabierano się za wykonanie właściwego kapelusza. Trzeba przy tym wiedzieć, że do opracowania idealnego nakrycia niezbędna jest wiedza niemal tajemna. Bowiem kapelusz Królowej nie może mieć zbyt dużego randa, wszak nie ma zastaniać twarzy, poddani muszą dobrze ją widzieć. Kapelusz nie może być zbyt wysoki - przeszkadzałby w swobodnym wsiadaniu i wysiadaniu z samochodu i czy karocy. Nie może opierać się o kołnierz z tyłu szyi - gwałtowny ruch głową mógłby spowodować jego zsuniecie się na oczy czy - nie daj Boże - upadek albo uszkodzenie starannie wymodelowanej fryzury! Nic zatem dziwnego, że przygotowanie kompletnego stroju na konkretną okazję zajmowało czasami miesiące, a nawet lata pracy wielu osób. Poza elementem czysto estetycznym kapelusz miał jeszcze jedną ważną

rolę do spełnienia - stanowił formę komunikacji nastroju Królowej, mógł wyrażać protest lub podkreślać jej dobry humor. Do historii przeszło nakrycie głowy Królowej Elżbiety, jakie założyła na uroczystość inauguracji angielskiego Parlamentu w 2017 r. Rok wcześniej Brytyjczycy zagłosowali za wyjściem Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej, czego zdecydowanie nie pochwalała Królowa, dlatego postanowiła pokazać swoje poparcie dla Unii i założyła wspaniałą niebieski kapelusz,



Queensland, Australia, 1970 rok | Fot: Wikipedia



Powitanie pracowników NASA w Goddard Space Flight Center, Maryland, maj 2007 rok
Fot: Wikipedia

udekorowany kwiatami symbolizującymi kraje Wspólnoty.

Kapelusz a sprawa końska

Skoro mowa o Brytyjskiej Rodzinie Królewskiej, nie można milczeniem pominąć koni i tego, co z nimi związane. Bywalczy Ascot wiedzą doskonale, jakie reguły obowiązują podczas wszystkich wydarzeń końskich. Wiedzą, że damom absolutnie nie wypada pokazać się bez nakrycia głowy - panie mogą tu popuścić wodze fantazji, choć ograniczeniem jest wielkość kapelusza - nie może mieć u podstawy średnicy mniejszej niż 10 centymetrów. Powszechnie wiadomo, że nie wypada założyć sukienki krótszej

niż przed kolana lub uszytej z nazbyt rzucającego się w oczy materiału. Jeśli sukienka czy bluzka ma ramiączka, to ich szerokość musi mieć co najmniej 1 cal. Wiadomo też, że to Królowa przez ostatnich kilkadziesiąt lat decydowała o tym, w czym można lub nie wystąpić podczas wielkiej końskiej gali. I to dzięki niej na parkurze od lat widuje się wspaniałe, eleganckie stroje i wysublimowane w stylu nakrycia głowy. Od 1711 r., kiedy za sprawą Królowej Anny otwarto tor wyścigów konnych

najbardziej rozpoznawalnych osób na świecie.

Oczywiście Elżbieta nie była najdłuższą żyjącą osobą, jednak na jej przykładzie jakoś lepiej widać zmiany, jakie w okresie jej panowania zaszły. Fotografie z czarno-białych zmieniły się w kolorowe, podobnie stało się z telewizją. Obie formy wizualne z analogowych przeistoczyły się w cyfrowe, a na długo zanim to nastąpiło, zostały kompletnie skomercjalizowane. Internet najpierw nieśmiało zawitał w bogatszych domach, by dziś stać się powszechnym medium (naturalnie nadal spokojnie można znaleźć miejsca, gdzie nie ma do niego dostępu, ale czasami może to i lepiej?). Dzięki temu, że Elżbieta była nieustająco fotografowana, malowana, a nawet stawiała się bohaterką graffiti, dzięki jej podobiznom wytłaczanym na monetach czy wprasowywanym na podkoszulkach oraz przyklejanych na talerzach i kubkach, Królową zna chyba każdy. Podobno jest nawet lalka Barbie, która wzorowana była na postaci Elżbiety. A' propos monet, to warto podkreślić, że aż pięć z brytyjskich monet nosi portret Królowej, a szacuje się, że jest ich obecnie w obiegu około 27 bilionów sztuk, co - jak obliczył jeden z dziennikarzy - oznacza po 3 monety na osobę w skali globalnej, a dodać należałoby i nominaty z podobizną Elżbiety wybijane w innych krajach, jak Kanada, Fiji, Belize, Malezja, Singapur, Hong Kong, Malta, Uganda i wiele, wiele innych. Czy jest ktoś jeszcze, kto może się pochwalić aż tak niezwykłym rozpowszechnieniem?

Za życia Królowa fascynowała i prowokowała, była zagadką i sama próbowała ją rozwikłać. Pozwoliła ekipie filmowej obserwować siebie oraz całą rodzinę przez blisko rok, a materiały w ten sposób zebrane zostały następnie pokazane w serialu dokumentalnym produkcji BBC (który następnie sprzedano do kilkunastu stacji TV na świecie). Grupa Sex Pistols śpiewała w 1977 r. piosenkę „God Save the Queen”. Andy Warhol w 1985 r. przerobił królewską fotografię w tradycyjny dla siebie sposób (cztery z jego dzieł z podobizną Elżbiety trafiły do Królewskiej Kolekcji w 2012 r.).

Królowa Elżbieta II przez lata swojego panowania wielokrotnie musiała stawiać czoła przeciwnościom mniej lub bardziej poważnym. Stanowiła jednak zawsze opokę dla swojego narodu i starała się być optymistką. Na wielu zdjęciach wygląda na osobę poważną i stateczną, jednak wcale nie jest trudno znaleźć i takie, gdzie śmieje się radośnie, a czasem wygląda wręcz jak bardzo już dorosły, ale niezwykle szczęśliwy skrzat. Podobno dlatego, że kochała życie, odważne kolory i nietuzinkowe kapelusze. No, może jeszcze dlatego, że nie mogła żyć bez czekolady!

Jej Królewska Mości, wnosilaś w życie wiele barw, będzie nam Cię brakować.

w Ascot, na trybunach zawsze zasiada Rodzina Królewska. Zakłady o to, który koń wygra zawody w Ascot są rzeczą naturalną, jednak obok nich zakładano się także o to, w stroju jakiego koloru wystąpi Królowa! Warto zajrzeć na stronę Wyścigów w Ascot - temu, jak ma wyglądać dama i dżentelmen poświęcony jest bardzo duży i absolutnie fascynujący rozdział.

Królowa Elżbieta II nosiła kapelusze praktycznie zawsze. Dzięki niej kapelusz stał się symbolem wyrafinowania wyższych sfer, nieustająco atrakcyjnym anachronizmem i dowodem najprawdziwszej brytyjskości. Sama zaś Elżbieta stała się ikoną i jedną z

Herbata czy kawa?



Nasze Las Vegas

WALDEK TADLA

Za każdym razem, kiedy odwiedzam Miasto Grzechu przechodzą mnie dreszcze. Jest to przyjemne uczucie, które przede wszystkim wyzwala we mnie nadzieje na sukces. Nawet jeżeli sukcesem tym nie będzie wielka wygrana, to fakt przeżycia kilku dni i... nocy w irracjonalnym miejscu, dodaje do bogobojnego życia niewątpliwego pieprzu. Już w samym założeniu ma być ono grzeszne. Przez najbliższe dni nie będę, więc chodził do pracy tylko do wyszynku, aby grać w karty, sączyć whisky, trwonić mamonę i myślami bujać w obłokach o beztróskim życiu gangstera. Tak wiem, można też inaczej; wstać rano, oglądnąć Hoover Dam, Grand Canyon, a wieczorem w pluszowych siedzeniach hotelu Mirage z lampką szampana w ręku doświadczyć - The Beatles LOVE by Cirque du Soleil. Ale to się nie stanie. Cirque du Soleil widziałem już w Denver, poza tym byłoby zbyt grzecznie. Centralnym punktem tego pustynnego miasta jest, tak zwany Las Vegas Strip, który najbardziej kojarzy się z różnorodnym przejawem rozpusty. Może być ona legalna, półlegalna lub nielegalna, powściągliwa, jawna lub nachalna. Jednak w tym miejscu, jaka by ona nie była, wydaje się być uzasadniona, aby nie powiedzieć oczekiwana. Przejawem rozpusty? No tak, bo jak inaczej można nazwać; prostytutki, kluby ze striptizem, sex shopy, kasyna, hazard, alkohol i narkotyki. Fakt, to wszystko ubrane jest w luksusowy wystrój prześcigających się ze sobą hotelowych wnętrz, artystycznych show oraz kulinarnej rozkoszy podniebienia. Ale dalej nie zmienia to faktu, że tutaj po modlitwę się nie przyjeżdża. Bellagio, Wynn czy też Aria, bez wątplenia są jednymi z najlepszych hoteli w mieście. Z kolei pod mój niewybredny smak, najlepiej podchodzą potrawy z Cesar Palace. Podawany tam wytwornie Bacchanal Buffet nie ma równego sobie na całym świecie. Las Vegas - urojone życie w luksusie i dobrodziejstwie - na sprzedaż. Wszak każdy chce tego doświadczyć, dlatego więc nie kupić - trzech, siedmiu, czternastu nocy w roku, kupuj na ile cię stać. Efekt końcowy zawsze będzie taki sam; poranny ból głowy, dzienny zaduch i skwar, nocne zmęczenie i rozczarowanie oraz niezmiernie szybka separacja monetarna, niejednokrotnie też ludzka. Bo co się wydarzy w Las Vegas, zostaje w Las Vegas. Nie! Zostaje we wszystkich mediach społecznościowych, a czasami nawet w gazecie - dokładnie jak to się dzieje tym razem. Dlatego też, podczas opojnego doświadczenia wymyślanego koloru warto jest dokonywać słusznych wyborów. Robimy to po to, aby jeszcze bardziej docenić naszą kochaną „szarą codzienność”.

PRL - każdemu po równo i wystarczająco mało. Nie wszyscy Czytelnicy pamiętają, ale był taki burzliwy czas, kiedy dobrowolnie wybraliśmy kolor odrzucając szarość. Przypomnę tylko, że szarość w powojennej Polsce, aż do lat osiemdziesiątych zagospodarowaną mieliśmy dość gruntownie. Pomijając aspekty polityczne, własnościowe i wolnościowe, które notabene były pokłosiem wszystkiego, do narzekania zbyt wielu powodów nie mieliśmy. W tej wymyślanej rzeczywistości każdy mógł się czuć bezpiecznie i „bogato”. Pracy dla wszystkich było pod dostatkiem. Żłobek, przedszkole i szkołę miał każdy, mieszkanie miał każdy, opiekę lekarską miał każdy. Prawie nikt nie miał kredytu, samochodu, narkotyków czy też paszportu w domu. Za to wódka była bogiem. Butelka żytniej - jedyny koloryt jaki w tym czasie rekompensował



20 dolarową wyplatę. Na wczasy jeżdżilo się do demoludów. Na dancing ze striptizem chodzilo się do kawiarni. Alkoholowo-papierosowy półmrok, od szarego życia odskocznia, takie nasze małe socjalistyczne Las Vegas. Pomimo tego żyło się relatywnie łatwo i spokojnie. Mieliśmy grządki pomidorów i ogórków, kisiłiśmy kapustę z kminkiem i pędziliśmy bimber do czasu, aż nie odkryliemy alternatywy. Ten kapitalistyczny „zgnity” zachód! Mamił po oczach wszystkich tych, którzy go doświadczyli. Co gorsze, zmieniał też ich świadomość. Po wschodniej stronie żelaznej kurtyny człowiek był tylko częścią składową zakłamaną rzeczywistości. Jego życie było przedmiotowe, w pełni podporządkowane nakazowo-rozdzielczemu systemowi. Po zachodniej stronie kurtyny życie ludzkie zyskiwało swoją podmiotowość i wolność, a system miał tylko temu służyć. Eureka!

Przez 40 lat żyliśmy w wymyślanym dobrobycie, u kresu którego były kartki na cukier, buty, skarpetki, wódkę, mydło, wyroby czekoladopodobne, benzynę i wotolinę z kością. *Moim ulubionym miejscem w Las Vegas jest... Wenecja - The Venetian, pięciogwiazdkowy kompleks rozrywkowo-hotelowy, w którym można się poczuć tak, jak w europejskiej stolicy opery, gondoli i wodnych kanałach. Można się tutaj po prostu zapomnieć. Zewnętrzną część kompleksu stanowią repliki najbardziej charakterystycznych zabytków. Znajdziemy tu Pałac Dożów (Palazzo Ducale), Wieżę Zegarową (Torre dell’Orologio), Most Rialto (Ponte Rialto) oraz Most Westchnień (Ponte dei Sospiri). Nad całością dumnie góruje Wieża Świętego Marka (Torre San Marco).*

Plac, na którym znajduje się hotel Venetian poprzecinany jest kanałami, wypełnionymi lazurową wodą. Po wodzie pływają gondole, na których romantyczne serenady śpiewają po włosku gondolierzy. Część handlowa to kilka ulic i placów z typowo wenecką zabudową. Kafejki z kremowym ciastkiem i mocnym espresso. Uliczni artyści, operowi piewcy. Wszystko to pod dachem, a raczej sztucznym, jakże realistycznie pięknym niebem, które się chmurzy i rozjaśnia. Raz jest słoneczne, a raz gwiazdne. Raz nocne, a raz dzienne. Taka doskonała zmyślona rzeczywistość, przypominająca trochę socjalizm. Nie dlatego, że jest doskonała, tylko dlatego, że zmyślona.

pozytywna dezintegracja. Aby wzrosnąć musimy najpierw doświadczyć upadku. Teza ta wydaje się być najbardziej oczywista w kasynie: „Przez najbliższe dni nie będę chodził do pracy tylko do wyszynku, aby grać w karty, sączyć whisky, trwonić mamonę i myślami bujać w obłokach o beztróskim życiu gangstera.” Efekt jest łatwo przewidywalny; stracimy całą kasę, wrócimy do domu i pokornie pójdziemy do pracy. Turyści, czy nie jest tak zawsze? Zupełnie podobnie sprawa się ma z nakazowo-rozdzielczym systemem zarządzania, który niejako odgórnie miał zapewnić dobro i bezpieczeństwo wszystkim obywatelom: „Przez 40 lat żyliśmy w wymyślanym dobrobycie, u kresu którego były kartki na cukier, buty, skarpetki, wódkę, mydło, wyroby czekoladopodobne, benzynę i wotolinę z kością.” Rodacy, czy nie jest to nasza historia? Widocznie tak być musiało, doświadczyliśmy upadku, na bazie którego zbudowaliśmy świetlaną przyszłość. Należy mieć tylko nadzieję, że proces ten nie pociągnął za sobą zbyt dużej liczby ofiar, różnego rodzaju nałogów lub innych życiowych trwóg i depresji. Temat wzrostu i jego różnorakich uwarunkowań doskonale wyjaśnia teoria dezintegracji pozytywnej, sformułowana przez wybitnego polskiego doktora medycyny i filozofii, psychologa klinicznego prof. Kazimierza Dąbrowskiego (1902-1980). Zdrowie psychiczne w rozumieniu tej teorii to zdolność do rozwoju wewnętrznego w kierunku wszechstronnego rozumienia, przeżywania i tworzenia coraz wyższej hierarchii wartości poprzez procesy dezintegracji pozytywnej. Twórca swoją naukową koncepcję oparł na hierarchii wartości, czyli budowaniu pryncypiów, gdzie wybory niższego rzędu są podporządkowywane wartościom rzędu wyższego. W pojęciu tym Dąbrowski uwzględnił osiągnięcie wielopoziomowego dobrostanu, zarówno tego osobistego, społecznego jak i duchowego. Proces budowania takiej hierarchii jest z założenia ciągły, twórczy i pełen niepowodzeń. Przekładając teorię naukową na język sakralny możemy powiedzieć tak; całe nasze życie chodzimy do konfesjonatu. Wynika z tego, że nie potrafimy się pozytywnie zintegrować po pierwszym, drugim ani też trzecim razie. Rodzi się tu obawa dezintegracji negatywnej, prowadząca do zaniechania kolejnych prób i utraty wiary. Czy nie jest to otaczająca nas teraźniejszość - wszechwiedzące społeczeństwo i deficyt

wiary. Z kolei, jeżeli teorię Dąbrowskiego rozpatrzmy w ujęciu świeckim, to pozytywna dezintegracja z perspektywy ludzkiego życia kończy się zawsze totalną dezintegracją. Co nie ma wiele wspólnego z pozytywnością. Czy aby na pewno? Czy wiemy, jak wygląda świat, w którym żyjemy? Jest Wenecją czy PRL-em? Jeżeli jest Wenecją to tą w Las Vegas czy we Włoszech, a może jest jeszcze zupełnie czymś innym...

Największego wzrostu w swoim życiu doświadczyłem będąc w tonie Mamy. Było mi tam naprawdę bardzo dobrze. Nie chciałem stamtąd nigdy i nigdzie wychodzić. Czuję się świetnie będąc podłączony do życiodajnych płynów, które z dnia na dzień czyniły ze mną istne cuda. Masa mojego ciała od dnia poczęcia do dnia urodzenia powiększyła się przeszło 10 milionów razy. Podczas 266 dni od maleńkiej niczym pył zygoty ukształtował się mój nowy - 4 kilogramowy organizm. W skład mnie wchodziło 200 milionów różnorodnych komórek o wysokim stopniu specjalizacji. Wyposażony zostałem w około 20 milionów gruczołów służących do wydzielania niezbędnych enzymów trawiennych oraz około 100 miliardów neuronów rozmieszczonych w mózgu i w całym moim ciele. W tym jakże błogim dla mnie okresie nauczyłem się robić wiele; odżywiałem się testując nowe smaki, trawiłem i wydaląłem. Otwierałem oczka, oddychałem, bawiłem się pepowiną i kąpałem wszystko co do mnie przylegało. Słyszałem dźwięki, uśmiechałem się, płakałem, śniłem, a czasami nawet miałem czkawkę. Co za spektakularny - cielesny wzrost. Jednak moim największym orężem było duchowe odczuwanie. Czuję błogi spokój, przyjaźnie otaczający mnie świat, to że jestem kochany oraz to, że wszystko będzie dobrze. Byłem jak pączek w maśle, mały cadillac w luksusowym garażu, turysta w all-inclusive kurorcie. Gdzie będzie mi lepiej? W domu? To jest mój dom, o innym słyszeć nie chciałem.

Aż w końcu nadszedł ten wiekopomny dzień pozytywnej dezintegracji. Cały mój byt, który tak dobrze znałem i kochałem, w przeciągu czterech traumatycznych godzin porodu bezpowrotnie się zawałił. Przestał istnieć, uległ dezintegracji, w wyniku której dostałem nowe ziemskie życie: „Hej, hej ty w białym, dlaczego przecinasz moją pepowinę!” Ech, ziemskie życie.

Z perspektywy słuszności nie do końca wyczekiwanej przez nas porodu, możemy popaść w dywagacje o słuszności nie do końca wyczekiwanej przez nas śmierci. Być może, że nie jest ona tym, o czym myślimy i czego się obawiamy. Teorii na ten temat jest wiele, a wszystkie kłębią się wokół aspektu naszej wiary. Bo nawet gdy nie wierzymy, to wierzymy w to, że nic nie będzie. Dobrą alternatywą dla tak laickiego podejścia wydaje się być teoria pozytywnej dezintegracji. Gdzie wartość materialną (przejściową) możemy podporządkować wartości duchowej (stałej). Gdy ta pierwsza ulega dezintegracji, ta druga pozytywnie wzrasta: „... Moim największym orężem było duchowe odczuwanie. Czuję błogi spokój, przyjaźnie otaczający mnie świat, to że jestem kochany oraz to, że wszystko będzie dobrze.”

W długiej życia drodze na „nasze łąki zielone” - z hiszpańskiego - nasze Las Vegas.

Członkowie Polskiego Klubu w Denver

Dywagacje o Mediacji

(czyli co się dzieje pod latarnią)



MAŁGORZATA SCHWAB | SKARBNIK POLSKIEGO KLUBU W DENVER

Witam Państwa po raz kolejny w trakcie toczącej się sprawy sądowej założonej bez jakichkolwiek podstaw prawnych przeciwko kilkunastu wolontariuszom poświęconym trudnej sprawie Klubu. Sprawa jest absurdalna, a jak mówi stare lubelskie przysłowie, najciemniej jest zawsze pod (kościelną) latarnią, gdzie zdomowił się ostatnio długi znajomy nam cień. Do płasów wokół latarni zapraszamy kolejne straszdytło z kolekcji „Po Drugiej Stronie” - kłania się nam potwór z krainy cieni, tzw. Shadow Monster, który wygląda jak ogromne pajęczysko.

stereotyp naszej kultury, który wbrew wytycznym profesjonalnej etykiety i współczesnym standardom kultury dywersyfikacyjnej nadal siedzi w wielu zachwaszczonych ignorancją głowach, a pajęczysko sprytnie ten żalony fenomen wykorzystuje od lat.

Wszystko to jest bardzo frapujące. Zatrudnienie mediatora i nowe wybory proponowano już bezskutecznie ponad rok temu w poprzedniej sprawie, ale wszelkie próby negocjacji nie miały nigdy szans powodzenia, bo armii cieni, która zagnieżdżyła się na dobre naszym Klubie nie zależy na przeprowadzeniu uczciwych wyborów. Dlaczego? Ponieważ by je z kretesem przegrali!

do celu, jakim są jeszcze jedne niekontestowane wybory, aby finalnie zakończyć trwający od wielu lat konflikt w Klubie. Sędzia wydał polecenie zatrudnienia mediatora, która to rola przypadła panu Charles'owi M. Pratt - renomowanemu emerytowanemu sędziemu o reputacji neutralności. Zdecyduje on jak połączyć listy członków i ustali reguły ostatecznych wyborów oraz będzie również czuwał nad ich implementacją. Nic tu nie pomoże lansowanie narracji, że nasz szacowny mediator jest w jakiś sposób przychylny oskarżycielom prezentujących się jako niewinne owieczki i rzekome ofiary krwiożerczych wolontariuszy.

zakładając sprawę sądową strzelili sobie sami w swoje szpony. I co z tym fantem teraz zrobić - „masz babo placek”!

Wielkoduszna strategia strony oskarżonej to po prostu dopuszczenie wszystkich, którzy uścili składki do osobistego głosowania. Machnąć ręką na pajęczyska, które z czasem same się pewnie wyprowadzą. Natomiast strategią krainy cieni jest zniszczyć skarbnika i utrzymanie całkowitej kontroli nad Klubem, który prawnie należy do jego członków. Kilka już razy próbowano nakazać zlikwidowanie strony FB skarbnika, bo podobno sieje dezinformację mówiąc co tak naprawdę się dzieje i jak przekręcano



Kiedy to się wreszcie skończy? Nie zostało złamane przez znękaną wolontariuszy żadne prawo, a podstępny ex-parte zakaz zbliżania się do Klubu został od razu odrzucony przez sędziego. Pozostaje wiele pytań jak to się dzieje, że nie możemy szybko wygrać w tak oczywistej sprawie i dlaczego proste wytyczne klubowego czarteru nie są natychmiast wyegzekwowane nakazem sądu. Nie pomagają nam tutaj biurokratyczna inercja leniwego systemu sądowego, który po prostu nie chce się zajmować taką właśnie kiepską sprawą i idzie po najmniejszej linii oporu grożąc palcem „special master” nam maluczkim, albo w drodze łaski, zatrudnieniem mediatora. Nie pomagają tutaj również negatywny

Jedyną metodą, która zapewniłaby im wygraną to zagrabienie i nie ujawnienie listy członków oraz kontrola konta klubowego, którym administruje skarbnik aby jak poprzednio - w listopadzie 2020 - wszystkim tym manipulować. Próba taka miała znowu miejsce na posiedzeniu sądu w sierpniu tego roku, gdzie dwóch prawników strony przeciwnej prosiło sędziego o taki właśnie nakaz, na szczęście bezskutecznie.

Koncept negocjacji w „dobrej wierze” był zawsze żylastym stekiem kłamstw z trojańskiego konia, a wszystkich negocjatorów skrupulatnie wyrzucano. Kłamstwa jednak mają zwykle krótkie nogi, no więc powolutku dochodzimy

Wierzmy, że wola zdecydowanej większości członków Klubu zostanie wreszcie wyegzekwowana i zapanują dobre czasy!

Jednym z najważniejszych warunków wyborów jest natychmiastowe przekazanie berta nowemu zarządowi, a nie dopiero po nowym roku. Wyobrażamy już sobie tego fantastycznego Sylwestra w Polskim Klubie!

Jest to myślę sytuacja niepożądana dla strony oskarżającej, która zapędziła się w przysłowiowy kozł róg. Wybory wrześniowe przez nich zaplanowane miały zgrabnie trzymać sprawę pod ich kontrolą, a tu nagle napatoczył się mediator! Wygląda więc na to, że

narrację wydarzeń by wyglądało na to, że pajęczyska są na topie. Kilka już razy usiłowano żądać by skarbnik zlikwidował bardzo pożyteczny adres emailowy, którym może szybko dotrzeć do wszystkich członków spragnionych informacji. Na szczęście żyjemy w wolnym kraju, gdzie żaden sędzia nie przychylił się do ograniczenia konstytucyjnego prawa wolności słowa. Więc nie martwimy się tym wcale, śpimy sobie błogo i spokojnie.

Nowe wybory ustalono na 13 listopada. Spotkania z mediatorem zaczynają się 30 września br. Prosimy więc o uaktualnienie swojego członkostwa i zapisanie się do Klubu, aby pomóc w tak istotnej polonijnej sprawie i oddać bardzo ważny głos!

Pocztówka z Kolorado



YIPPEE KI YAY!

HALINA DĄBROWSKA | Florence, CO

To motto tegorocznego, dziewięćdziesiątego czwartego z kolei Dnia Pioniera obchodzonego 17 września we Florence w Kolorado. „YIPPEE KI YAY” tak na prawdę nic nie znaczy. Jak podaje Urban Dictionary jest to stare powiedzenie, „american cowboy expression” wyrażające zadowolenie, radość, podniecenie. Językoznawcy, rozbijając na drobne elementy poszczególne wyrazy, doszukują się ich pochodzenia w wyrażeniach używanych już w XIV wieku. Ale po co ta cała etymologia, kiedy „YIPPEE KI YAY” brzmi fajnie. Coś jak nasze: rym cym cym, hehe, hurra, sratatata i już wszyscy wiedzą, o co chodzi!

dzień na głównej ulicy miasteczka i zwycięzca, koniecznie w białym kapeluszu idzie do saloon, wypija whiskey, a o resztę zadba już madame, doświadczona życiowo kobieta i pośle go do pokoju z rozchichotaną panienką.

Napady na banki, ucieczki, pogonie. A po trzech dniach tropienia marshall w czystej koszuli i muszce zaskakuje i pojmuje przestępcę. Za każdym rogiem czai się śmierć. Bezprawie, hazard, porwania i Dean Martin wyśpiewujący w piosence „Rio Bravo” tęsknotę za słodkim powrotem do domu.

To literatura, filmy, komiksy, dime-novels są środkami poznawczymi kształtującymi nasze wyobrażenia o Dzikim Zachodzie i

przygody, zdobycia stawy. Amerykańska ziemia była bardzo tania i mógł ją kupić każdy, mający ukończone 21 lat życia, po dziesięć dolarów za sześćdziesiąt pięć hektarów.

Konflikt z rdzennymi mieszkańcami tych ziem był nieunikniony. Biali szybko zorientowali się, że źródłem wzbogacenia się mogą być bizona. Kula kosztowała 25 centów, a za skórę płacono 3 dolary. Ocenia się, że około 1800 roku pogłowie bizonów wynosiło około 60 milionów sztuk. Indianie, których bytowanie było organicznie związane z tymi zwierzętami, polowali na nie w miarę potrzeb. Biali, dysponując bronią i końmi, zabijali je masowo. Ikona Dzikiego Zachodu Buffalo Bill Cody szczył się, że z jego ręki padły 4282 bizona. Dla samego zabijania urządzano zawody, kto więcej upoluje w określonym czasie. Organizowano ekskluzywne polowania dla znanych i bogatych, jak np. Aleksego Aleksandrowicza z

Parali się tym Murzyni, Meksykanie, rdzenni Amerykanie - zdrowi, silni, znakomicie jeżdżący konno.

Kowboje ubierali się w drelichowe spodnie, skórzane ochraniacze na nogi, kapelusze z dużym rondem - stetsony, buty z cholewami, ostrogi i związane na szyi kolorowe chusty. No i jeszcze siodło, lasso i kolty, najlepiej te produkowane przez Samuela Colta. „Bóg stworzył człowieka, Samuel Colt sprawił, że wszyscy ludzie są sobie równi” - powszechnie powiadano. Praca była ciężka i niebezpieczna: słońce, kurz, niskie temperatury nocą. Czasami stado ogarniała panika i w oszalłym pędzie tratowało wszystko po drodze. Po niejednym kowboju zdeptanym na miazgę nawet sprzączki od pasa nie znajdowano. Po kilku tygodniach wędrowni ładowano bydło do wagonów kolejowych i jechały steki do Chicago, a kowboje po otrzymaniu wypłaty 30-40 dolarów za miesiąc rzucali się w



Pioneer Day, Florence w Kolorado. Zdjęcia: Florence CO/FB

Organizatorzy wyborem tego hasła chcieli przywołać koloryt i klimat tamtych czasów, bowiem w tym roku obchody Dnia Pioniera przypadają w sto pięćdziesiątą rocznicę powstania miasta. W 1872 roku James McCandless na zakupionej przez siebie ziemi polecił rozplanowanie nowej osady. Inżynier geodeta T.S. Brandegee zasugerował nazwanie jej imieniem małej córki Jamesa Florence. I tak mamy Florence w Kolorado, jedną z 34 miejscowości o tej nazwie istniejących na terenie kraju.

Tegoroczny Dzień Pioniera ubogacony został wydaniem książki „Florence 1890-1990” w serii Image of America. A to, że Florence leży na terenie Dzikiego Zachodu nie podlega dyskusji. Old West, Far West, Wild West określa zachodnie Stany US, najogólniej na zachód od Missisipi i odnosi się do XIX i pierwszej dekady XX wieku.

Dziki Zachód - Kto nie śledził z wypiekami na twarzy przygód Old Shatterhanda i Winnetou - mitologii pióra Karola Maya obdarzonego wyobraźnią, która przekraczała rzeczywistość. Do Ameryki May przyjechał dopiero po napisaniu swoich książek. Dziki Zachód - postrzępione wierzchołki gór, piaski, preria, zasadzki, potyczki i bitwy z czerwonymi, polowania na bizona, dylizanse, kawaleria, strzały w biały

kreującymi bohaterów tamtych czasów. A rzeczywistość?

Kolonizację Ameryki Północnej po jej odkryciu przez Krzysztofa Kolumba w 1492 roku rozpoczęli Hiszpanie w jej południowej części, zakładając w 1565 roku na Florydzie miasto Saint Augustine. Natomiast Anglicy zagospodarowali wschodnie wybrzeże, posuwając się w głąb lądu zaledwie na tysiąc mil w ciągu prawie dwustu lat. Sytuacja zmieniła się radykalnie w 1803 roku po odkupieniu przez rząd Stanów Zjednoczonych Luizjany od Francuzów, a następnie nabyciu Florydy, zajęcia Teksasu, Kalifornii, Oregonu, Nowego Meksyku. Terytorium państwa powiększyło się. O jego bezkresnym wnętrzu obrosłym legendami krążyły najdziwniejsze opowiadania. Ekspedycja Lewisa i Clarka w latach 1804-1806, która dotarła do wybrzeża Pacyfiku, Zebulona Pike'a, który spenetrował Kolorado w 1806 roku, późniejsze podróże Johna Fremonta nazywanego Great Pathfinder - Wielkim Podróżnikiem, dostarczyły wiadomości o tym pięknym, bezkresnym, ale i pełnym niebezpieczeństw obszarze. Pozwały na rozbudzenie wyobraźni i otwierały możliwości spełnienia marzeń. Na zachód ruszyła fala osadników z całego świata. Jedni jechali z nadzieją na znalezienie miejsca lepszego życia, inni dla szybkiego wzbogacenia się lub znalezienia spokoju czy przeżycia

rodu Romanowów. I tylko skóry miały wartość dla polujących. Mięso czasami dostarczano dla robotników budujących linie kolejowe. Pod koniec wieku na preriach zostało się tylko 25 sztuk tych pięknych, potężnych zwierząt. Niektórzy ranczerzy mieli małe hodowle i to pomogło w odbudowaniu pogłowia wizytówki Ameryki Północnej.

W 1841 roku pierwszy kryty wagon dotarł do Oregonu. Odkrycie złota w Kalifornii w 1848-9 spowodowało, że na szlak ruszyło 176 tysięcy ludzi. Rozpoczęła się wielka wędrówka ludów. Wielu z nich nie dotarło do celu, a tylko nieliczni stali się bogatymi. Nikt nie wie, ilu Indian zamieszkiwało Stany przed przybyciem białych. Według jednych 18 milionów, inni mówią o czterech. Ich liczba obecnie wynosi około miliona. W XVI wieku hiszpańscy kolonizatorzy przywieźli na kontynent amerykański nieznaną tu zwierzęta, konie i krowy. Stada bydła pasły się na pastwiskach w Meksyku. Hodowla rozpowszechniła się w Teksasie i Kalifornii. W ciągu dziesięcioleci drogą krzyżówek wyhodowano rasę bydła mięsnego longhorn powszechną w Teksasie. Rozwój hodowli zaspokoił potrzeby lokalnego rynku, a nadwyżki starano się przetransportować do innych regionów. Oplacano się przepędzać bydło do stacji kolejowych w Kansas, Nebrasce, Wyoming. W latach 1865-1880 przepędzono ponad 4 miliony krów.

wir uciech. Alkohol, kobiety, hazard, awantury wzbudzały wśród miejscowych postrach.

Kiedy koleje poprzecinały prerie, przepędzanie bydła stało się zbędne, kowboje - poganiacze stad tracili pracę. Prości, silni, oniskiej edukacji najczęściej zatrudniali się jako wiejscy parobkowie. Dzielny kowboj i jego koń stawali się elementem obrazów, fotografii, opowiadań. Rodziła się legenda kowboja sprawiedliwego, dobrego, pomagającego pokrzywdzonym, który chętnie kąpał się, pachniał dobrym trunkiem i uosabiał wszystkie cnoty samotnego jeźdźca podążającego w kierunku zachodzącego słońca. Wykreowany filmowym obrazem kowboj wszech czasów, aktor John Wayne, który na Dzikim Zachodzie był szeryfem, poszukiwaczem złota, opryskiem ściganym przez prawo, poganiaczem bydła, koniokradem, uśmiecha się z licznych obrazów zawieszonych na ścianach muzeów rodeo - wspomnieniami dawnych lat. Nie ma już na preriach stad bizonów, nie spotkamy indiańskich jeźdźców, nie uchylą kapelusza przejeżdżający kowboj. Dziki Zachód zagospodarowali ciężką pracą osadnicy, których odwaga i wyobraźnia przywiodła w nieznaną i obce strony. Minęła epoka Dzikiego Zachodu. pozostała legenda, a jej czastką jest YIPPEE KI YAY!

Pomysły na życie w Kolorado

ciąg dalszy ze str. 1



Myślistwo w Kolorado

WALDEK TADLA

Czy wiesz, że polowanie rekreacyjne jest obowiązkową metodą zarządzania populacją dzikich zwierząt w Kolorado? Prawo stanu Kolorado mówi: „Stan powinien wykorzystywać polowanie, łapanie w pułapkę i rybotówstwo jako podstawowe metody dokonywania niezbędnych zbiorów dzikich zwierząt” (C.R.S. 33-1-101). Mówiąc prościej, myśliwi zarządzają populacjami saren, jeleni, łosi, owiec i kóz, aby zapewnić, że stada nie przekroczą pojemności siedliska. Bez polowania populacja zwierząt może przekroczyć bezpieczną barierę w wyniku czego zwierzęta staną się bardziej podatne na głód, chroniczne wyniszczenie oraz inne zagrożenia dla zdrowia i życia.

Może wydawać się to sprzeczne, ale myśliwi są głównym powodem, dla którego Kolorado jest domem dla tak obfitej i zróżnicowanej populacji dzikiej zwierzyny i bogatej przyrody. „Colorado Parks and Wildlife” nie otrzymuje pomocy z podatków na finansowanie programów zarządzania dziką przyrodą. Projekty te opłacane są głównie przez myśliwych. Dochody generowane ze sprzedaży licencji łowieckich i połowowych wspierają wszystkie wysiłki stanu w zakresie zarządzania dziką fauną i florą, w tym programy dotyczące zagrożonych gatunków, reintrodukcję dzikich zwierząt i ochronę siedlisk. Czy wiesz, że na początku XX wieku w całej Ameryce Północnej pozostało tylko 40 000 łosi? Dziś, dzięki programom ochronnym finansowanym głównie przez myśliwych, populacja łosi w Kolorado rozrosła się do ponad 280 000 zwierząt.

Oprócz finansowania programów związanych z zarządzaniem dziką przyrodą, polowanie (w połączeniu z rybotówstwem) zapewnia również znaczący wpływ w ekonomiczny

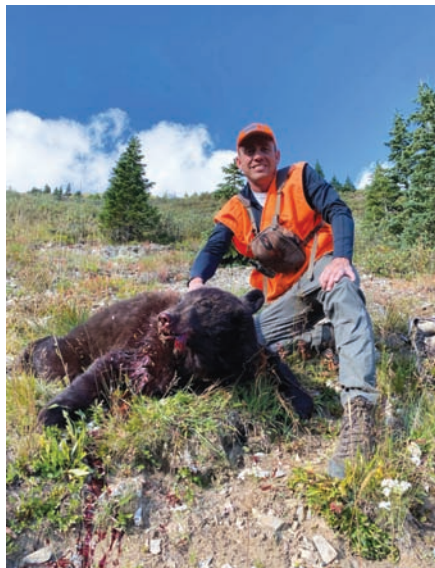


Polscy myśliwi w Kolorado: (od lewej) Zbigniew Chrzanowski, Stanisław Maj, Wojciech Baliczek, Łukasz Maj



rozwoju Kolorado. Fakty są naprawdę imponujące: myślistwo i rybotówstwo przyczyniają się do wpływów o wartości ponad 2,8 miliarda dolarów i rywalizując z sektorem narciarskim w całkowicie generowanych przychodach. Łowiectwo i rybotówstwo wspierają również ponad 21 000 pełnoetatowych miejsc pracy. Dla wielu społeczności wiejskich w stanie Kolorado, biznes generowany podczas sezonu myśliwskiego jest główną siłą napędową ich lokalnych gospodarek.

Populacja ludności w Kolorado w ostatniej dekadzie wzrosła niewspółmiernie. W większości obszarów stanu ludzie i dzika zwierzyna mają to samo siedlisko. Zarządzanie konfliktem między ludźmi a dziką zwierzyną staje się dużym wyzwaniem dla stanowych agencji ochrony przyrody.



Konflikty te są bardziej rozpowszechnione na obszarach, na których polowanie jest zabronione. Zwierzęta, na które się nie poluje, przyzwyczajają się do ludzi, co powoduje wzrost liczby „niebezpiecznych spotkań”. Ważne jest, aby dzikie zwierzęta utrzymywały wrodzony strach przed ludźmi i trzymały się z dala od środowisk miejskich. Łosie, jelenie, niedźwiedzie, które pojawiają się na podwórkach podmiejskich, mogą stanowić poważne zagrożenie dla zwierząt domowych i bezpieczeństwa publicznego. Polowanie pomaga utrzymać zdrową granicę między dziką przyrodą, a ludźmi.

Nie da się tego obejść: natura może być surowa i bezlitosna. Na wolności zwierzęta umierają z głodu, zapadają na choroby i giną w okresach ekstremalnych warunków pogodowych. Realia są też takie, że toś lub



jeleni jest zabijany przez watahę wilków. Zwierzę strasnie cierpi, zanim stanie się pokarmem. Z drugiej strony odstrzeliwanie zwierząt przez myśliwych odbywa się szybko i humanitarnie. Polowanie pozostaje etyczną formą pozyskiwania pożywienia dla tych, którzy zdecydują się jeść mięso.

Polowanie jest często błędnie przedstawiane wyłącznie jako poszukiwanie trofeum. W stanie Kolorado nie ma polowania dla trofea. Zgodnie z prawem stanowym, każdy gatunek zwierzyny łownej zbierany przez myśliwego musi być również przetworzony i skonsumowany. Bezmyślne marnowanie dzicyzny skutkuje wysokimi karami i grzywnami. Niezależnie od tego, czy ktoś zdecyduje się na żniwa byka łosia z dużym poróżem, czy też wykupi licencję na owce, efekt końcowy zawsze jest taki sam. Wszystkie



jadalne porcje zwierzęcia są zjadane przez myśliwych lub przekazywane do lokalnego banku żywności. Polowanie na łosia lub jelenia z wyjątkowo dużym poróżem może być częścią motywacji niektórych myśliwych (podobnie jak wędkarze, którzy lubią tović duże ryby), jest to jednak nieistotna część o wiele bardziej wartościowego doświadczenia.

Następnym razem, gdy zobaczysz myśliwego w pomarańczowej kamizelce, pomyśl najpierw o „zielonych wpływach” budujących zielone Kolorado, a potem podziękuj mu za to.

Wygraj z cukrzycą



Składniki pożywienia i konstruowanie posiłków

RAFAŁ NEJMAN | Poznań

Gdyby przyjąć, że cukrzyca typu 2 to choroba, która powoduje, że nasz organizm nie funkcjonuje poprawnie to jedyną dobrą strategią jest stworzenie wszelkich możliwych warunków do jak najlepszego funkcjonowania. Ucząc się o chorobie przyjąłem, że jeśli mój organizm sam sobie nie radzi to moim zadaniem jest starać się uczyć go od nowa poprawnego i zdrowego reagowania. Kluczem do zdrowia jest to, co jem. Tak naprawdę to jedzenie w głównej mierze decyduje o tym, czy przybieram na wadze czy też ją zmniejszam. Jeszcze ważniejsze jest to, że jedzenie decyduje o tym, czy mój organizm dostaje wszystko, czego potrzebuje. Czy mam energię i siłę, czy zapewniam wszystkie składniki do zdrowego funkcjonowania, wreszcie czy się wysypiam i odpowiednio regeneruję. Tworząc swój system żywienia założyłem, że potrzebuję odpowiedniej, jakości składników oraz dodatków, aby codzienne funkcjonowanie nie było trudem ani też walką z jedzeniem, którego nie lubię. W poprzednim artykule opisałem, jak dostarczyć odpowiednią ilość węglowodanów i jak ważne są w moim codziennym życiu. Teraz skupię się na pozostałych składnikach, które wyznaczyłem jako kluczowe do zapanowania nad chorobą i stworzenia smacznego stylu życia. stylu życia, przy którym mogę zapomnieć o tym, że jestem chory.

Moja klasyfikacja składników kluczowych do osiągnięcia sukcesu:

- Węglowodany - polecam artykuł w ŻK czerwiec 2022
- Białko - podstawowy budulec i regenerator i źródło witamin
- Tłuszcze - energia zapasowa, stymulator hormonalny i nośnik witamin
- Warzywa - nośnik witamin i błonnika oraz wody
- Owoce - nośnik witamin oraz słodki smak
- Przyprawy i dodatki - oręż powodujący, że jedzenie jest pyszne i wspomaga przemianę materii

Białko - Jak ważna jest dla cukrzyka odpowiednia ilość białka?

Nasz organizm w 75% składa się z białek. Białka tworzą nasze mięśnie, organy, układ nerwowy oraz krew. Białko, które dostarczamy z pożywienia jest wykorzystywane do budowy oraz regeneracji naszego organizmu. Podczas aktywności życiowych w ciągu dnia męczymy nasz organizm natomiast w nocy dochodzi do naprawy. Dostarczanie odpowiedniego pożywienia powoduje, że naprawa nocna przebiega sprawniej, co przekłada się na poziom siły i energii w ciągu dnia. Białko składa się z aminokwasów, które wykorzystuje organizm do opisanych wyżej procesów. Część z tych aminokwasów organizm tworzy samodzielnie natomiast do zdrowia potrzebujemy wszystkich. Białko stymuluje hormony peptydowe takie jak insulina czy glukagon (to bardzo ważne), jest istotnym nośnikiem witamin i minerałów niezbędnych dla zdrowia. Białka dzielimy na białka o wysokiej i niskiej wartości biologicznej:

- Wysokiej wartości biologicznej - wysoka przyswajalność
- Niskiej wartości biologicznej - ograniczona przyswajalność

Warzywa i zboża, które opisuję w dalszej części artykułu

Źródła takich białek wysokiej wartości, to mięso, jaja, ryby, nabiał. Przyjąłem, że to bardzo ważne źródło mojego pożywienia. Trzeba jednak pamiętać, że wymienione źródła białka występują zawsze z dawką tłuszczów, która często jest za wysoka. Dlatego wybieram wyłącznie chude mięsa i ryby oraz ograniczam produkty nabiałowe. Wybierając źródła białek zawsze zwracam uwagę na poniższe czynniki:

- Białka uszkodzone - produkty odtłuszczone uzupełnione cukrem
- Dodatki do mięs - sól i inne uzupełniające dodatki (np. w mięsach mielonych)
- Skażenie - metale ciężkie w rybach morskich hodowlanych (np. łosoś)
- Szkodliwy proces hodowli - tani promocyjny drób
- Poziom zatłuszczenia - tłuste mięsa (100g topatki wieprzowej zawiera 22g tłuszczu, podczas gdy taka sama ilość piersi z indyka zawiera ok. 1g tłuszczu)

Nie mamy wpływu na proces hodowli ani 100% pewności, że uda nam się dowiedzieć wszystkiego o kupowanym produkcie, ale stosowanie powyższej listy pozwoli nam ograniczyć negatywne czynniki.

Bardzo ważną zaletą białka jest fakt, że w połączeniu z węglowodanami obniża IG posiłku, zatem glukoza z posiłku, w którym łączymy węglowodany oraz białko wolniej się uwalnia. Tak, więc każdy posiłek węglowodanowy w mojej diecie zawiera źródło wysokojakościowego białka. Jeśli jem chleb razowy to zawsze jest tam dobra włóknina drobiowa lub twaróg. Jeśli w moim posiłku jest ryż lub kasza to zawsze występuje w nim odpowiednia dawka mięsa lub ryb.

Białko jest bardzo ważnym elementem diety cukrzyka typu 2 natomiast zjedanie zbyt dużych jego ilości może być niezdrowe oraz powodować dolegliwości. Bardzo ważne jest, zatem takie zarządzanie posiłkami, aby suma białka stosowanego w ciągu dnia była odpowiednia. Rozpoczynając uprawianie sportu i w miarę rozwoju mojej sprawności zauważyłem, że mogę stosować większe ilości białka w diecie. Na początku w mojej diecie znajdowało się ok. 1 - 1,3g białka na kg masy ciała. Produkty białkowe są podzielone na równe porcje do każdego z 5 posiłków. Jeśli przy cukrzyku mamy do czynienia z uszkodzeniem nerek podaż białka musi być odpowiednio ograniczona. Trzeba pamiętać o tym, że nadmiar białka zostanie wykorzystany przez organizm jako źródło energii. 1g białka to 4kcal, zatem zjedanie wyłącznie produktów białkowych w diecie nie przyniesie oczekiwanego efektu a doprowadzi do kłopotów. Zawartość białka w

produkcie bardzo łatwo sprawdzić w tabelach kalorii szeroko dostępnych w Internecie.

Tłuszcze - Czy tłuszcz jest naszym wrogiem powodującym otyłość?

Główne zadania spożywanych tłuszczu nasyconych:

- Stanowią źródło energii zapasowej
- Są nośnikami witamin
- Stymulują pracę układu hormonalnego
- Regulują stężenie cholesterolu

Tłuszcze w diecie są bardzo ważnym czynnikiem natomiast ich złe źródła oraz nadmiar prowadzi do wielu zaburzeń oraz chorób. Tłuszcze w diecie są zbawieniem, lecz źle stosowane stają się trucizną. Odpowiedni poziom tłuszczu w diecie jest źródłem satysfakcji z posiłku oraz wspomaga pracę organizmu. Jeśli skupiamy się na stworzeniu idealnych warunków do poprawnego funkcjonowania podaż tłuszczu musi być odpowiednia. 1g tłuszczu to 9kcal, zatem nadużywanie nawet niewielkiej ilości tłuszczu bardzo zwiększa spożytą nadwyżkę kaloryczną. W mojej diecie znajduje się ok. 1 tłuszczów na kg masy ciała. Podzielone jest to między tłuszcze nasycone i nienasycone.

Tłuszcze nasycone: Występują w mięsie, tłustych rybach, słodyczach, wypiekach oraz np. kokosie.

Poziom tłuszczów nasyconych w mojej diecie wynosi mniej niż 0,5g na kg masy ciała. Wybierając chude produkty mięsne oraz nabiał i jajka zaspokajam to zapotrzebowanie. Zjedzenie np. słodczy bądź bardzo tłustych produktów powoduje, że takim jednym posiłkiem już przekraczamy dawkę, która jest dla organizmu zdrowa i pozwoli na pozytywne oddziaływanie. 100g czekolady mlecznej zawiera aż 31g tłuszczów! Jak widać nie tylko cukier jest źródłem problemów wynikających z nadużywania słodczy.

- Zasady, które stosuję dobierając źródła tłuszczu nasyconych:
- Eliminuję produkty zawierające tłuszcze typu trans: słodczy, wypieki, fast food, tłuste sery, majonez, margaryna, masło
- Eliminuję produkty zawierające dużo tłuszczu: tłuste mięsa, tłuste ryby, tłuste sosy
- Jeśli w posiłkach pojawia się produkt zawierający więcej tłuszczu to kolejne posiłki uwzględniają jego niższy poziom

Tłuszcze nienasycone: Występują w pestkach, orzechach, migdałach, oliwkach, oliwach z oliwek, oliwach z pestek winogron, siemieniu lnianym, oleju lnianym i wielu innych.

Główne działanie spożywanych tłuszczu nienasyconych:

- Stanowią bardzo dobre źródło energii zapasowej
- Dostarczają niezbędnych kwasów Omega 3 i 6
- Stymulują układ hormonalny
- Podnoszą stężenie dobrego cholesterolu
- Obniżają stężenie złego cholesterolu
- Są nośnikami witamin

Ważny jest fakt, że wymienione tłuszcze stanowią wysoką wartość, jeśli nie są przegrzewane. Najlepszą metodą jest dodawanie ich do gotowych posiłków. Z racji różnego stosunku kwasów omega 3 i 6 warto, aby źródła tłuszczów nienasyconych

Zapraszam do lektury mojej nowej książki o zapobieganiu i technikach walki z Cukrzycą Typu 2

www.wygralemzcukrzyca.pl

- Rafał Nejman

Wygraj z cukrzycą

były zróżnicowane. Świetnym i smacznym rozwiązaniem jest zastąpienie masła odrobiną oleju lnianego wymieszanego z ziołami. Podstawy sosów do ryżu wraz z przyprawami to oliwa z oliwek lub olej z pestek winogron. Jako dodatki do posiłków deserowych świetnie sprawdzają się orzechy lub pestki. Tłuszcz również obniża IG posiłku, przez co glukoza wolniej uwalnia się do krwi. W mojej diecie dawka dzienna tłuszczów podzielona jest na wszystkie posiłki, w których spożywam węglowodanów.

Bardzo ważne jest unikanie smażenia na tłuszczach nienasyconych: oliwach i olejach. Podczas smażenia może dojść do nasycenia się tłuszczu, przez co traci swoje właściwości a wręcz staje się niezdrowy i stanowi niepotrzebne źródło niedobrych kalorii. Nie smażę potraw na głębokim tłuszczu, ponieważ uniemożliwia mi to kontrolę nad ilością, którą spożywam. Jeśli używam oleju bądź oliwy do smażenia smaruję odpowiednią dawką np. mięso, po czym układam na rozgrzanej patelni. To powoduje, że kontroluję ilość tłuszczu a poza tym nie dochodzi do tak znacznego wygrzania w trakcie smażenia. Moim ulubionym produktem do smażenia jest olej kokosowy, który jest tłuszczem nasyconym.

Warzywa - Jakie korzyści niosą w diecie Cukrzyka?

Warzywa są kluczem do zdrowia. Przy niewielkim ładunku kalorycznym są nieocenionym źródłem witamin, błonnika oraz wody. Uzupełnianie posiłków warzywami powoduje, że np. odchudzając się nie pojawiają się niedobory witamin. Używanie warzyw w diecie decyduje, o jakości przemiany materii i komforcie związanym z odpowiednim trawieniem. Warzywa odpowiadają za utrzymanie odpowiedniego zakwaszenia układu pokarmowego i powodują uczucie sytości.

Warzywa jako źródło białka

Co prawda jest to wyżej zaznaczone źródło białka o niskiej wartości biologicznej jednak należy pamiętać o efekcie białka uzupełniającego, który powoduje, że warzywa w połączeniu z ryżem bądź kaszą stanowią już źródło o wysokiej przyswajalności.

Warzywa jako źródło błonnika - Błonnik dostarczany z warzyw jest jednym z najważniejszych elementów decydujących o jakości pracy naszych jelit oraz o jakości wchłaniania składników odżywczych.

Jak przyrządzać warzywa? - Warzywa powinniśmy spożywać zarówno gotowane, jak i surowe.

Warzywa gotowane, co prawda posiadają mniejszą o ok. 60% dawkę cennych składników natomiast nie wszystkie można zjeść nieugotowane. Gotować powinniśmy takie warzywa jak brokuły, kalafior, brukselkę czy fasolkę natomiast unikamy gotowania np. groszku czy marchewki. Surowe warzywa sezonowe takie jak pomidory, cebula, rzodkiewka, ogórek czy sałata są idealnym uzupełnieniem posiłków zarówno pod względem odpowiedniego bilansu jak i smaku.

Ile warzyw zjadać? - Przez lata nauki o żywieniu w cukrzyki i wielu testach, które prowadziłem są na sobie przyjąłem zasadę, że warzyw musi być, co najmniej dwa razy więcej niż źródła białka (mięsa, ryb czy twarogów). Jeśli przygotowuję kanapkę z olejem lnianym i chudym twarogiem w il. Np. 50g wówczas sałata, pomidor, rzodkiewka i zielony ogórek stanowią dwukrotność ilości twarogu. Jeśli w moim posiłku znajduje się 100g mięsa warzywa stanowią, co najmniej 200g. Rozkład pomiędzy gotowanymi a surowymi warzywami, jaki stosuję to 50% warzyw gotowanych i 50% warzyw surowych. Warzywa są świetną bazą do posiłków wieczornych, ponieważ na ich podstawie

możemy tworzyć swoje nowe ulubione sałatki. Jeśli podczas obiadu zjemy warzywa gotowane to świetnym dodatkiem jest np. sok z marchwi i imbiru.

Czy są warzywa, których unikamy? - Warzywa, które stosujemy w ograniczonej ilości to wszelkiego rodzaju warzywa konserwowe, ponieważ są źródłem większej ilości węglowodanów.

Czy warzywa mogą być źródłem węglowodanów?



Dzień bez warzyw jest dniem, w którym nie osiągamy postępu w walce z cukrzyką typu 2



Warzywa stanowią niezbędne uzupełnienie diety natomiast niektóre z nich mogą być dobrym źródłem węglowodanów o niskim IG do posiłków wieczornych. Tak np. cieciora lub fasola może być bazą wieczornej sałatki pamiętając o tym, że nie użyjemy w takim posiłku już np. pieczywa czy zbóż.

Owoce - Słodki smak

Owoce podobnie do warzyw są nośnikami błonnika oraz wielu minerałów oraz witamin, których potrzebujemy dla zdrowia. Musimy jednak pamiętać, że owoce zawierają fruktozę, która jest cukrem prostym.

Przyjęliśmy zasadę, że eliminujemy cukry proste, więc w stosunku do owoców należy zachować szczególną uwagę. Owoce zawierają dużą dawkę wody, co powoduje, że ich ładunek glikemiczny (ilość węglowodanów w 100g produktu) jest zazwyczaj niski jednak z doświadczenia wiem, że ich nadużywanie rozpędza głód i trudniej jest utrzymać dietę. Ważne jest to, że duża dawka owoców stanowi obciążenie dla procesu trawienia, co wpływa zauważalnie na poziom cukru. Na pewno wyeliminować należy wszelkie soki owocowe, które są skoncentrowaną fruktozą

Jakich owoców unikać? - Pierwsza i podstawowa zasada to unikanie wszelkich reakcji alergicznych, więc jeśli truskawki bądź czereśnie są źródłem bólu brzucha lub innych nieprzyjemności powinniśmy je całkowicie wyeliminować z diety. Jeśli chodzi o ładunek glikemiczny to jedynym owocem, którego lepiej nie stosować są winogrona. Bardzo cennym, ze względu na zawartość, owocem jest grejpfrut jednak należy ograniczyć zdecydowanie używanie grejpfruta, jeśli stosujemy antybiotyki bądź leki, których działanie może osłabiać.

Przyprawy i dodatki - uzupełnienie pysznej kuchni

Przyprawy - Stworzyłem listę przypraw, która, poza tym, że świetnie smakowo uzupełnia kuchnię, wspomaga nasz organizm w walce o utrzymanie dobrej glikemii i wagi. Listę tę tworzą przyprawy powodujące efekt termogeniczny oraz wpływające na regulowanie procesów zachodzących w organizmie takich jak: motywowanie układu odpornościowego, oczyszczanie, regulacja ciśnienia krwi bądź przemiany materii. Najważniejsze z nich, jakie stosuję na co dzień to: pieprz, pieprz cayenne, papryka ostra, imbir, curry, kmin, czosnek, cynamon, kurkuma, przyprawy ziołowe czy sos sojowy, który świetnie zastępuje sól. Przyprawy, jakie stosuję w bardzo ograniczonej ilości to sól i mieszanki zawierające sól. Sól (sól) jest bardzo potrzebny do zdrowego funkcjonowania jednak należy pamiętać o tym, że w wielu produktach, które kupujemy znajduje się już określona dawka sodu.

Sosy - Nie stosuję żadnych gotowych sosów poza tymi, które stworzę sam. Świetną podstawą do sosów są oliwy, olej lniany, avocado bądź jogurt naturalny 2,5%. W połączeniu z przyprawami z niewielkiej ilości oliwy bądź jogurtu można stworzyć sos, który nada koloru całemu posiłkowi. Wymienione wyżej pozwolą nam stworzyć pasty czy pasztety, które spowodują, że nasza zdrowa kuchnia będzie znacznie bardziej urozmaicona niż przeciętny oraz pochtaniane przetworzonego żywienia.

Konstruowanie posiłków - Podsumowanie

Pisząc ten artykuł przedstawiłem ogólne funkcje poszczególnych składników pożywienia, aby pokazać, że wachlarz dostępnych produktów w cukrzyki typu 2 jest ogromny i zdrowe i smaczne życie cukrzyka nie jest formą więzienia i zakazów. Łączenie makroskładników w posiłkach, obniżanie IG, konstruowanie dodatków, które są smaczne, ale i wspomagające spowodowało, że udało mi się doprowadzić do pełnej kontroli nad poziomem mojej glikemii a co najważniejsze bez poczucia zakazów i odcierania od dobrych niestresujących posiłków. W tekście chcę pokazać, że odpowiednie podejście do kwestii jedzenia będzie miało ogromny wpływ, na jakość życia i poziom zdrowia. Zestawianie posiłków wg powyższych zasad pozwoli na zarządzanie indeksem glikemicznym, oraz zwiększenie kontroli nad glikemią.

Pamiętać należy o tym, że w przypadku chorób współistniejących, obostrzenia dotyczące diety mogą być znacznie większe dlatego warto wyrywać własnym nowym stylem życia zanim pojawią się utrudnienia wynikające ze stanu zdrowia. Życzę wszystkim zdrowej cukrzyki z pyszną kuchnią i pełną kontrolą nad własnym zdrowiem.

Zapraszam do kontaktu:

rafalnejan@gmail.com

Whatapp: +48510184222

www.wygralemzucukrzyca.pl

<https://www.facebook.com/groups/cukrzykatypu2>

<https://www.facebook.com/wygralemzucukrzyca>

i nie przyniosą żadnej korzyści. Jeśli zjadam owoc to zawsze go gryzę.

Ile owoców używać w codziennej diecie? - Ja przyjmuję, że 1 owoc dziennie (150g) jest dawką wystarczającą.

Kiedy spożywać owoce? - Owoce ze względu na zawartość fruktozy traktujemy jako źródło energii, wobec czego najlepszą porą na ich stosowanie jest środek dnia. Nie należy spożywać owoców jako osobny posiłek (zasada łączenia składników dla obniżenia IG opisywana wyżej). Najlepiej dotożyć owoc do posiłku, który spożywamy w środku dnia.

Pani BOOK



Sex, gender i słoik ogórków

KARINA BONOWICZ | Nowy Jork

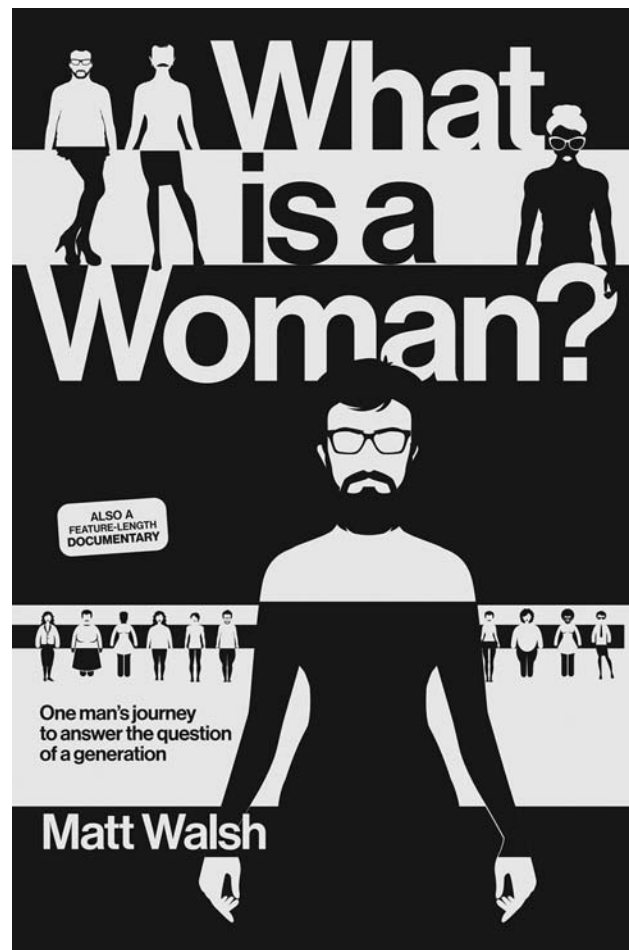
Czym jest kobieta? Pytanie tego typu może wydawać się dziwną przesłanką filmu dokumentalnego. Przyszło nam jednak żyć w czasach, kiedy dziecko z podstawówki może odpowiedzieć na pytanie, z którym czołowi politycy nie mogą sobie poradzić. Problem polega jednak na tym, że mimo iż Walsh coś zakłada, to nie wiemy do końca, czego chce dowieść.

Film „Czym jest kobieta?” jest pomysłem Matta Walsh (autora książki o takim samym tytule), konserwatywnego komentatora politycznego, który prowadzi podcast w The Daily Wire oraz ma swój kanał na YouTube. Ma on za zadanie odpowiedzieć na pytanie, czym (nie, kim) jest kobieta, a w rzeczywistości autor pokazuje, co aktywizm transpłciowy zrobił z amerykańskim umysłem. W filmie Walsh nie wygląda to za dobrze. Autor poszukuje renomowanych autorytetów w tej dziedzinie i subtelnie popycha ich do obnażenia nielogiczności w ich własnym myśleniu. Jego strategia polega nie tyle na debacie, ile na demaskacji; pozwala swoim rozmówcom zbroczyć z drogi, a nawet szczerze się zawstydić. Równocześnie przywołuje inne autorytety do potwierdzenia swojej tezy, że nie ma czegoś takiego jak tożsamość płciowa, ale jedynie płeć (dla potrzeb języka polskiego - który nie rozdziela wyraźnie, jak w angielskim, sex i gender - będą posługiwać się słowem płeć na określenie płci biologicznej i tożsamość płciowa - ang. gender). Problem polega na tym, że dokument Walsh jest zarówno wartościowy, jak i niekompletny. Ten 90-minutowy zbiór wywiadów i komentarzy na temat płci i tożsamości płciowej jest dobrze przygotowany, zabawny i... frustrujący z powodu tego, czego w nim brakuje.

Co czy kto?

Ale od początku. Walsh zaczyna, jak wspominałam, od aktywistów i autorytetów w dziedzinie badań nad płcią i tożsamością płciową. Jego rozmówcy, poproszeni o zdefiniowanie słowa „kobieta”, odpowiadają z zakłopotaniem, nerwowo albo wręcz agresywnie. Profesor studiów nad kobietami, płcią i seksualnością na Uniwersytecie w Tennessee Patrick Grzanka wyraźnie czuje się nieswojo zapytany o to, czym jest kobieta, chociaż i „kobieta”, i „płeć” figuruje w jego tytule. Ostatecznie odpowiada, że to „osoba, która czuje się kobietą” i dodaje: „Kiedy ktoś mówi ci, kim jest, powinienesz mu wierzyć”. Milknie jednak przy nieco trudniejszym pytaniu: „Czy możesz zdefiniować słowo *kobieta* bez użycia słowa *kobieta*?” Ostatecznie Walsh zostaje oskarżony o transfobię i profesor grozi, że zaraz wyjdzie. Terapeuta afirmujący/-a płeć (osoba nieidentyfikująca się jako kobieta i tak też chce być przedstawiona) mówi Walshowi, że: „Teraz wiemy, że płeć i tożsamość płciowa to znacznie więcej niż tylko ta binarność; niektóre kobiety mają penisy, niektórzy mężczyźni pochwy”. Demokratyczny kongresman Mark Takano czuje się również nieswojo, kiedy jest pytany, jak mógłby odpowiedzieć kobietom, które nie chcą widzieć penisów osób, które uważają się za kobiety w przestrzeniach, jak szatnie, toalety: „Myślę, że osoba, która chce skorzystać z kobiecej łazienki i identyfikuje się jako osoba transpłciowa, naprawdę myśli

o sobie jako o kobiecie”. Jego logika zaczyna jednak się sypać, kiedy zastanawia się nad poszanowaniem „ich (trans kobiet) podstawowego prawa do życia”. Ostatecznie, wyraźnie zdenerwowany, kończy rozmowę i wychodzi.



Michelle Forcier, pediatra „potwierdzająca płeć” i zastępca dziekana w szkole medycznej Brown University, twierdzi, że to, co czyni samicę kurczaka, to fakt, że „przypisaliśmy” jej płeć przy urodzeniu, a nie fakt, że może składać jaja. Poproszona o wyjaśnienie, czym kurczaki różnią się od dzieci, Forcier upiera się, że kurczaki nie płaczą ani nie popełniają samobójstwa. Walsh wychodzi na ulicę. Tutaj też nie ma nikogo, kto jednoznacznie odpowiedziałby na jego pytania, czym jest kobieta. Przypadkowi rozmówcy wahają się, chichoczą zakłopotani, ostatecznie Walsh słyszy, że kobietą jest ten, kto czuje się kobietą i należy spytać tak naprawdę tego kogoś.

Kobieta czy nie? Oto jest pytanie

Jeśli pierwsza połowa dokumentu może wydawać się straszna przez chaos i brak konkretów, druga jest przerażająca. Walsh skupia się teraz na wpływie ideologii tożsamości płciowej na dzieci i młodzież, z których część została przekonana, że potrzebują hormonów i operacji, aby zapobiec ryzyku samobójstwa. Transmężczyzna Scott Nugent opowiada z brutalną szczerością: „Jestem biologiczną kobietą, która medycznie przekształciła się, by wyglądać jak mężczyzna (ale) nigdy nie będzie mężczyzną”. Wyjaśnia również, jakie były powikłania po operacji zmiany płci: „sześć cali włosów na wewnętrznej stronie cewki moczowej przez siedemnaście miesięcy”. Ale głównym zmartwieniem Nugenta jest młodzież. „Wyrzynamy całe pokolenie dzieci, ponieważ nikt nie chce o niczym rozmawiać” - ostrzega Nugent. Walsh udaje się zatem do osoby, która

na temat operacji płci wie najwięcej, ponieważ je przeprowadza. Dr Marci Bowers, trans kobieta, wykonała ponad 2000 operacji waginoplastyki (operacji zmiany płci z męczyzny na kobietę). „Jaki jest najmłodszy pacjent, którego operowałaś?” - pyta Walsh? - Szesnaście - odpowiada Bowers. Wyjaśnijmy, co to oznacza; dziecko, które nie może legalnie ani wykonać tatuażu, ani napić się piwa w barze, usuwa się jądra, a penis zaokrągla i wywraca na lewą stronę. Kolejnym etapem jest podanie blokerów hormonalnych, które zatrzymują produkcję biologicznych hormonów - i jak twierdzi Michelle Forcier - sprawiają, że dziecko w okresie dojrzewania, u którego przeprowadza się operację zmiany płci, dojrzewa już jako płeć, którą się stało. Jak jednak zapewnia dr Bowers, żadna z tych operacji nie jest w stanie sprawić, że osoba ta doświadczy np. satysfakcji seksualnej, ani też nie wykona swojej biologicznej roli: zapłodnienia albo ciąży i porodu. Jeśli transpłciowość redukuje biologiczną kobiecość do jej powierzchownych cech, to tak naprawdę robi to samo, co nasza

kultura, która spędziła dziesięciolecie na oddzielaniu różnic płci od ról płciowych. Oczywiście, nie oznacza to, że powinniśmy cofnąć się do lat pięćdziesiątych, ale nie możemy też ignorować tego, że skrajne ruchy feministyczne tworzą równie pochylą w tych rozróżnieniach, która prowadzi do transpłciowości. Wyzwaniem dla naszego pokolenia jest znalezienie rozsądnego środka między tymi dwiema skrajnościami. Jeśli tego nie zrobimy, zacniemy kotłować się jak na wahadle między nimi.

Co dalej?

Film podnosi świadomość tego, że coś jest nie tak w naszym społeczeństwie. To jest dobra rzecz. Ale chociaż Walsh krytykuje ideologię tożsamości płciowej, nie wyjaśnia, dlaczego urzekła ona nasze społeczeństwo. Dlaczego tak wiele osób - zwłaszcza młodych - identyfikuje się, i to bardzo szybko, jako transpłciowe lub niebinarne? Rozmowa Walsh z Masajami podkreśla kluczowy fakt dotyczący sceny płci na Zachodzie po latach 60. XX wieku. Dla Masajów role płciowe wydają się być równoznaczne z rozróżnieniem płci. Kobieta to nie tylko ktoś o określonej anatomii, ale ktoś, kto używa tej anatomii w określonym celu: rodzeniu i wychowywania dzieci. Dla zachodnich feministek bycie kobietą oznacza posiadanie pewnego sprzętu, jak również posiadanie „przeżytego doświadczenia”, które jest z nim związane, ale to „przeżyte doświadczenie” nie musi obejmować i być może nie powinno obejmować żadnej z tradycyjnie kobiecych ról. Z drugiej strony feminizm ponosi znaczną odpowiedzialność za nasze obecne pomieszanie płci. Ruch,

którego motto brzmi „brak społecznego znaczenia dla zdolności reprodukcyjnych”, może zająć tak daleko, zanim ludzie zaczną się zastanawiać, dlaczego konieczne jest uznanie tych zdolności za znaczące.

„Kim jest kobieta?” - w założeniu autora - dotyczy „ideologii gender”, chociaż nie definiuje, co to oznacza. Zamiast tego chce, abyśmy to zrozumieli, widząc to w działaniu. Ale to, co widzimy, to ludzie w stanie głębokiego dysonansu poznawczego, którzy chętnie potępią własny zdrowy rozsądek i popierają idee, o których w głębi duszy muszą wiedzieć, że są absurdalne. „Ideologia gender” okazuje się formą masowego łudzenia się. Aktywizm transpłciowy jest tak odosobniony, tak rozdęty fałszywą pewnością siebie i przesycony zniekształconymi frazesami, że potrzebuje niewielkiej pomocy ze strony Walsh, by stać się obiektem kpin. Z drugiej strony, radykalizm autora - ultrakonserwatywnego katolika - wcale nie ułatwia dyskusji, bo głównym założeniem Walsh jest ośmieszenie drugiej strony, a nie merytoryczna dyskusja. Problem polega także na tym, że jeśli zestawimy ze sobą dwie ekstremistyczne strony, nigdy nie dojdzie do dialogu, bo każda z nich będzie bronić swoich racji do upadłego i nie będzie otwarta na wysłuchanie tej drugiej.

Walsha jednak nie interesuje dyskusja. On chce wiedzieć, co to jest kobieta, a nie dlaczego mamy dzisiaj do czynienia z płcią biologiczną i tożsamością płciową. Ustala, że nikt nie jest w stanie odpowiedzieć na jego pytanie, ale potem nie potrafi zagłębić się w ważniejsze pytania na swój temat. Mianowicie, czym jest ta „kobieca tożsamość”, którą niektórzy mężczyźni desperacko chcą przybrać? I, że niektóre kobiety chcą z niej, równie desperacko, zrezygnować? I dlaczego? Odpowiedzi byłyby niewątpliwie zróżnicowane i osobiste, ale Walsh w ogóle to nie interesuje. On chce tylko potwierdzić, że ma rację, jaka by ona nie była. Ekstremizm rodzi jednak ekstremizm i każdy z nich wymaga wyłączenia. Jeśli nie ma rozsądnego głosu pośrodku, który pomógłby większości społeczeństwa przejść przez zmiany, jakie się w nim dokonują, będzie ono chybać się raz w lewą, raz w prawą stronę. Nie sądzę, żebyśmy byli podzieleni na dwie skrajności. Większość ludzi jest gdzieś pośrodku.

Końcówka filmu pokazuje Matta Walsh, który po wielu bezowocnych - według niego - staraniach poznania prawdy, czym jest kobieta wchodzi do kuchni, w której krząta się jego żona. Kiedy zadaje jej pytanie, na które nikt nie umiał odpowiedzieć, żona podaje właściwą - według Walsh - odpowiedź: „Dorośla kobieta” - a następnie kończy zdanie słowami „która potrzebuje pomocy przy otwieraniu tego”. I wręcza mu słoik z piklami. Przez cały film Walsh próbował nam wytłumaczyć, że płeć to jedynie biologia, a nie pewne utarte schematy, które ją definiują. Ale ten obrazek z jego domu sugeruje, że tożsamość płciowa, a co za tym idzie, stereotypy płciowe i mizoginia może również odgrywać pewną rolę. Przynajmniej w życiu Walsh.

Recenzja



Gdybym twą miłość miał Ameryko!

- wybór wierszy Adama Lizakowskiego

ZBIGNIEW MIROSLAWSKI | Tarnów

To nowy tomik Adama Lizakowskiego zawiera posłowie Alicji Wołowicz, krótką notkę biograficzną i fotografię poety, fragment listu Czesława Miłosza do niego ze słowami „...opłaca się pisać prawdę czy też starać się pisać prawdę, i to właśnie pan robi...”. Skracam tę treść, bo moim zamiarem jest wydobyć z lektury „prawdy i tylko prawdy” jak w sądowej przysiędze, i oprócz tego ukazanie jak ona wzrasta, staje się metaforyczna, obiektywno-subiektywna, niepowtarzalna.

Wierszy jest ponad 30. Ten zatytułowany „Poeta” stwierdza wprost „Poeta powinien być psem...”, wiernym, tropiącym, czujnym? Przymiotniki dodaje od siebie. Dlaczego tak? To wyłożenie twórczego credo. Okazuje się, że poglądy i zasady przyjęte za swoje mogą a nawet muszą ewoluować, bo są zależne od naszego miejsca na ziemi. Te z ojczyzny nie przylegają do tych w Ameryce, kiedy przebywa się na emigracji. Pewnie należało by napisać jeszcze więcej o tym wierszu otwierającym całość, przeanalizować go wers po wersie. Pomijam to celowo, nie będę się również kierował opiniami Alicji Wołowicz. Jej wawisekcja idzie drogą opisu stanu ducha artysty-emigranta. Rekonstruuje jego portret własny, wynikający z wewnętrznego rozdarcia, zapracowania, marzeń i wyznaczonych wartości. To model tradycyjny. Ciekawsza wydaje się być metoda poszukiwania piękna i mocy tkwiących w konieczności zapisywania dzień po dniu wrażeń z obserwacji nowego, tak bardzo innego od siermiężnej, ludowej Polski świata.

Kim są złodzieje czereśni? Dlaczego został im poświęcony psalm? Utwór tyleż liryczny co modlitewny, w treści proroczy, błagalny lub pokutny. Emigranci sprzed stanu wojennego nie mają prawa do nazywania się opozycjonistami wobec władz PRL. Są jednak jak Ashaver, przekłety tułacz - dobrowolnymi wygnańcami spoglądającymi na własny los z perspektywy cierpienia. Cierpienia porównywanego z pasją Chrystusa. Jego portret zapamiętany z kościoła św. Antoniego na zawsze ewokuje współczucie. Użalanie się nad Nim pozwala też podzielić własną udrękę. Dzięki temu współuczestniczyć w drodze zbawienia. Taki sens posiada bandażowanie Jego głowy, czesanie włosów, mycie umęczonych nóg. Dzielenie się skromnym posiłkiem: chlebem z mąstkiem i czereśniowym dżemem. Odwołanie „...Panie miłość Twoja - / wiecznie kwitnące sady czereśniowe...” stawia nas twarzą w twarz z Umilowaniem. To o nim chce pisać Lizakowski stosując parafrazę modyfikującą słowa Hymnu z Listu do Koryntian „... Gdybym mówił językami ludzi i aniołów, a miłości bym nie miał...”. Powtórzmy tytuł „Gdybym twą miłość miał Ameryko”, ów oryginalny szyk zdania zaczerpnięty jest z Pisma Świętego. Oryginalnym zabiegiem jest też umieszczenie fotografii Chicago. Wieżowiec nad Down Town, most na rzece to skrzyżowanie wertykalizmu i horyzontalizmu. Swoisty krzyż wielkomiejskiego molocha, tory Magnificent Mile zapętłające miasto (obraz Agnieszki Herman) i Chicago Riverwalk, miejsca znaczące, niekiedy oszatamiające przybyłych oddają klimat miasta.

Cudzoziemcy, czy to z Włoch, czy z Azji przybyli „na zarobek”. Auto-śmieciarka czeka na nich „...z cierpliwością matki... / tuż przy krawężniku.../ wszyscy wspólnie



Adam Lizakowski - *Gdybym twą miłość miał Ameryko*
Wydawnictwo Literary Waves Publishing
Redaktor wydania Anna Maria Mickiewicz. Londyn 2022

zazdrozczą im / tak dobrze płatnej pracy...”. Zbudzony ich hałasem twórca nie ma go im za złe, dostrzega dziecięcy uśmiech poranka i tylko obiecuje sobie nie wynajmować nigdy więcej „...pokoju z oknami / na ulicę...”. Rozważania w „Autobusie 38 Geary” porządkują wykonujących rozliczne profesje według geografii. Bezrobotny ucieczkę do wolności w Stanach porównuje z „Dyktatorem-życiem”, nieznaną litością. Codziennosc sama jest kajdanami, „... przystawia pistolet z kulą beznadziejności do łba...”. Dalej czytamy „...nieustanny brak pieniędzy - to tajniak / pukający do drzwi...”, „...nieznajomość języka bije po pysku...”.

Zamiana pomiędzy Wschodem a Zachodem nie znosi opresji, zamienia ją na inną. Porównanie kobiet z ulicy Fullerton wystawiających głowy przez okna z kurami na grzędach jest pełne ironii, opisy dziewcząt tańczących na chodniku, śmiejących się, pijących krewki a nade wszystko „...ziarnka zmierzchu koloru kawy / dojrzewającego nad powierzchnią / liścia jeziora Michigan.” są przecudne. To niezwykła opowieść, nieomal szekspirowska o kumoszkażach z Windsoru połączona z kadrami West Side Story i malarskim pejzażem.

Humor nie opuszcza Lizakowskiego przy kreśleniu portretu „Wydawcy pisma polonijnego” „...skrzyżowania potykacza

ognia / z cudotwórcą...”, prezesa „...nie podobnego / do człowieka / ale do prezesa...” przed którym on nie przykłęka, ale prezes widzi go „...na kłęczkach...”. Wiersze dla ich autora to tabletki „...na zatrucie własnego życia / Recepta na udane nieszczęście... / ...to wspaniałe skrzydła...” a dalej też to: wygodne buty, są jak dzieci, jak koszule i krawaty, „...rozpisane na głosy śpiewają...”.

Pomimo otwiano-cynowego nieba pełne poezji są liście, roześmiane kolorami złota i purpury, przyklejone do tylnej szyby auta. Trudno je zapytać „...a dokąd to się wybieracie?”. Spozstrzeżone sceny zamieniane są w baśnie, gdy „...Trzech Meksykanów z lodówką / znalezionej gdzieś na ulicy / czy śmietniku / niczym gigantyczne mrówki / z igłą sosny na plecach / [maszeruje; przyp. aut.] ścieżką ludzkiej dżungli...”. O piwnicznej izbie, wręcz norze, w której żyje stara Portorykanka w, „...powietrze cięższym niż skała / z bładozłotym okiem żarówki...” i o jej niedoli poeta pisze „...urzędnicy z City of Chicago / dwóch roślących wypasionych... / wynieśli... [ją, przyp. aut.] w plastikowym worku.../ tak jak wynosi się śmiecie / stary zużyty dywan / rozbitą lampę / coś - co już nie będzie potrzebne.”

W świecie wielkich różnic, nawet „Chicagowski kurz” posiada złoty potysk, „... jest potrzebny do życia / jak woda i powietrze

/ fasola i chleb / jest dopełnieniem marzeń / o Ameryce...”. Powstaje z pożądania i z tęsknoty, jest na „...klawiszach pianina i w płatkach róży...”, i „...na 89 piętrze sears tower...”, spersonifikowany „...przybiera miną dobroczyńcy...” dla tych, którzy szukają pracy.

Urzeka liryką „Chicagowska kołysanka”. Wtedy „Najczulszą spowiedzią miasta jest noc / wtedy ono w sen zapada / po wierzchołki drzew przy Logan Square / po czubki wieżowców w Down Town...”. Jezioro Michigan nuci ową kołysankę „...z kamieniami w ustach...”. Noc wpina księżyc we włosy jak jakaś dama, a biedak wzdycha i przeklina godzinę otrzymania paszportu. Z upałem „wysportowanym, dwudziestoletnim młodzieńcem” o ustach jak maliny lub żar ognia trzeba się zmierzyć „Jadąc samochodem do pracy”. Otrzymanie „Zielonej karty” jest odzyskaniem: marzeń, zielonego koloru życia. Całotygodniowa praca to trudne sekundy rozstania z partnerem/partnerką. Ameryka z tytułowego wiersza to „ptak złotopióry”. Ale odnalezienie jego choćby jednego piórka to trud nieopisany. Mimo, że to Ameryka obdarza ludzkość „alfabetem potrzeb i nadziei” nie sposób poczuć ją jako kochającą, dopóki walczy się o „utrzymanie na powierzchni życia”. Autor wyobraża sobie, że będąc kochanym przez ten kraj tworzyłby niczym amerykański Jan z Czarnolasu.

Przeigrani nie mają prawa bytu, nie mają gwarantowanego w konstytucji prawa ubiegania się o szczęście. „Strzeż się Ameryko...” Lizakowski rzuca przestrożę. Nie tylko Portorykanka, młoda Chinka z restauracji Golden Heart, para z wiersza pt. „Ślubna obrączka”, wszyscy, którzy nie potrafili się odnaleźć są niebezpieczni, „... bochenek chleba ma większą moc / od bomby atomowej...”. Przeigranym jest także były sekretarz partii z polskiego, powiatowego miasta, który w Chicago został odzwiercym. Zły los dotyka „Dziewczynki z kondomami”. Dramatyczna jest „Rozmowa (nie)liryczna” zapisana w formie dialogu, może przerazić bezdusnością. Smutne są spostrzeżenia z wiersza „Nasze Polskie Getto”. Wezwanie do Pana Boga „...kochaj / niekochanych.” dostrzega anioły w ludziach owiniętych brudnymi kocami, stojącymi w kolejce po tyk gorącej kawy. Polska była balastem, zwłaszcza dla drugiego pokolenia, tych już urodzonych w Stanach. Srebrne, polskie orły i lalki w ludowych strojach lądują na śmietniku.

Wiersze o polskiej historii: „Kielbasa i pierogi”, „Średniowieczni kronikarze” tchną nostalgią. Uzyskanie obywatelstwa „cesarstwa USA” budzi ambiwalentne odczucia. Ameryka zostaje podzielona na tę ekonomiczną „...wielki dom towarowy... / nowoczesny raj dobrobytu...” i tę polityczną „Syberię zsytek”. Ciekawy jest tekst „Amerykańscy Poeci”, ich zainteresowania, lektury, pewna niszczość; wszystko to podporządkowane jest mainstreamowi środków masowego przekazu, nie dociera na strony: Newsweek, New York Times czy Washington Post.

Puenta jest przewrotna i na amerykański sposób komercyjna. To list z Zakładu Pogrzebowego z okazji 50 rocznicy urodzin, oferta 30% zniżki na spopielenie zwłok adresata. Nie ma jak amerykańska Ziemia Obiecana. Sposób jej opisanie przez Adama Lizakowskiego jest prawdziwy i pełen uroku.

Zdrowie, ten tylko się dowie...



Pokochaj dietę bezglutenową

KASIA SUSKI

Fantastyczny wrzesień za nami, chciałoby się rzec jaka jesień? Jaki koniec lata? A jednak - lato kalendarzowe już za nami choć dni w Kolorado nadal cieszą nas pięknym, złotym słońcem, wzięź chodzimy w letnich (wakacyjnych!) ubraniach i wcale nie spieszymy się z zaprzyjaźnieniem z jesienią.

Cześć, jak się macie? Serdecznie witam się z wami nadal w letniej aurze. Kiedy słońce zachodzi za horyzont i o 8 wieczorem za oknami jest już mrok, dzień wydaje się krótszy choć nie chciałabym określić go smutniejszym czy nudniejszym. Dzień schodzi ja drugi plan by noc mogła porwać nas w bajkowy świat. Każda pora roku jest dobra do spędzania czasu w kuchni. Lato podpowiada prostsze, świeższe pozycje do naszego jadłospisu zaś jesień na nieco cięższe, rozgrzewające elementy naszego menu. Dziś zaproponuję dawkę ekstra kalorii w postaci deserku, podrzucę przepis na smaczną dynię oraz będzie przekąska na szafową noc Halloween.

Dynia to posiadaczka tysiąca twarzy. Dynia zadziwia oryginalnością i różnorodnością w kolorystyce, kształcie czy wielkości, dlatego tak świetnie nadaje się do dekoracji. Halloweenowa dynia może okazać się zadziorna i z pazurem podstępnie wystraszyć nie tylko dzieci. Roślina to nieokreślona, bo wielu nazywa dynię warzywem, ale i owocem... co by nie było warto po nią sięgać, bo jest bardzo zdrowa. Dynia w ramach swojego tysiąca twarzy; smakuje doskonale zarówno na słono jak i na słodko.

Sałatka dyniowa

- 2 szkl obranej pokrojonej w kostkę dyni
- 2 szkl ciecierzycy (może być ugotowana lub gotowa z puszki)
- 1 ząbek czosnku

- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżki cytryny

Dynię obieramy ze skórki i kroimy w kostkę średniej wielkości, mieszamy z ciecierzycą, polewamy łyżką oliwy doprawiamy startym czosnkiem, solą, papryką i oregano i pieczemy w temp. 380 F około 15 minut.

Na talerzach rozkładamy umytą i osuszoną rukolę, dodajemy nasze pieczone warzywa, pokrojoną w kosteczkę fetę oraz suszone pomidory. Całość polewamy wcześniej przygotowanym sosem. Sałatka robi wrażenie wyglądem, ale i smakiem, położy na łopatki każdego konesera dyni i ciecierzycy. Świetna jako dodatek do obiadu, smaczna jako lunch i super sałatka na domówkę.

Chipsy z awokado

- 1 awokado
- 60 g parmezanu
- 1 łyżeczka przypraw (czosnek, oregano, wędzona papryka)

Piec nastawiamy na 365F. Awokado gniciemy widelcem i mieszamy z naszym parmezanem, nakładamy na papier do pieczenia a następnie przykrywamy masę drugą warstwą papieru... dziwnie prawda? Wałkujemy, aby powstała cienka masa. Ja robię tak zwane placki łyżeczką i dopiero wałkuję.

Pieczemy 10-15 minut. Ale równie dobrze można zrobić jedną dużą warstwę masy i po upieczeniu gorącą jeszcze pokroić w chipsy o ulubionym kształcie i wielkości. Są pyszne na serio świetne na każdą okazję. Przepis ten można modyfikować dodając ekstra składniki jak siemię lniane czy nasiona chia, ostrą paprykę, itd.

Na koniec proponuję deser - na pożegnanie lata: z białej czekolady, domowej bitej śmietany w towarzystwie owoców i płatków migdałowych... chcemy? Jasne, że chcemy!

- 100g białej czekolady
- 100g śmietany kremówki
- maliny i borówki
- płatki migdałowe (podprażone na patelni)

Czekoladę wrzucamy do garnka z naszą kremówką i podgrzewamy tak by się rozpuściła. Ciepłe składniki ubijamy mikserem na niskich obrotach. Do pucharków (najlepiej szklanek) wsypanymy owoce następną warstwą to nasza masa czekoladowo-śmietanowa, owoce i niewielką ilość masy do dekoracji. Całość posypujemy płatkami migdałowymi dorzucając kilka listków mięty.

Październikowe menu jest, teraz wasza kolej na zabawę w jesienne smaki. W ostatni dzień października bawimy się będąc sobą lub zupełnie kimś innym. Straszmy, zaskakujemy, szalejemy wedle własnych możliwości. Życzę by wasze przebierane imprezy były bezpieczne, byście zdrowi i cali wrócili do swoich domów. Niech głowy będą napełnione pięknymi wspomnieniami a telefony gotowały się od ilości zdjęć. Bawmy się, bo kolejna tak huczna impreza dopiero za miesiąc, w listopadzie.

Tak zupełnie z innej beczki. Ogromne podziękowania wszystkim nauczycielom, którzy z cierpliwością lub jej brakiem uczą nasze dzieciaczki w szkołach i przedszkolach. 5 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Nauczyciela. Dziękuję w imieniu wszystkich którzy się kształcą. Jesteście bezcenni. Dzięki wam ja mogę pisać by inni mogli czytać. Jesteście wielcy. Zdrowego smacznego i do zobaczenia za miesiąc.

kasiacol@gmail.com



- 2 garści rukoli
- 150g sera feta
- 8 kawałków suszonych pomidorów
- sól, pieprz, słodka/ostra papryka, oregano

Sos

- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oliwy

REKLAMA



TOM'S TRIBAL ANTIQUES

"...kiedy forma zostaje urzeczywistniona, jest po to, by żyć własnym życiem."

- Pablo Picasso

Kolekcja "Tom's Tribal Antiques" jest już Denver! Zapraszamy do naszego sklepu internetowego, w którym posiadamy bogaty katalog antyków z Afryki Zachodniej, Środkowej i Wschodniej (wiele obiektów ma od 100 do 200 lat)

Pragniemy zaszczyścić uznanie dla dyscyplin estetyki, antropologii, psychologii i fenomenologii obecnych w wielowiekowej tradycji sztuki afrykańskiej. Głęboko zakorzenione magiczno-religijne wierzenia plemiennego rzeźbiarza afrykańskiego tworzą w ich pracy potężne napięcie emocjonalne, które widz może uchwycić i zidentyfikować jako część własnego doświadczenia.

Zapraszamy do zapoznania się z tą niesamowitą tradycją estetyczną:

www.TomsTribalAntiques.com | Tomasz Adamczyk: (404) 502-5156

Kolorado dla Ukrainy



Hair & Beauty Fundriser

KINGA ROGALSKA



Podczas mojego czerwcowego pobytu w Polsce odwiedziłam Fundację Gotowi do Działania w Kętach kolo Oświęcimia, dla której zorganizowaliśmy akcję Fundraiser Hair And Beauty w Golden. Spotkałam szefową Fundacji Kasię Florczak, Agnieszkę Zarębę (fundacyjnego anioła) oraz włodarzy miasta Oświęcim, którzy aktywnie kibicują fundacji. Są to niezwykli ludzie, gorąco zaangażowani w pomoc a ogrom pracy i pełna mobilizacja pokazują jakie są nadal potrzeby. Wszyscy byli bardzo wdzięczni i pełni podziwu, że gdzieś tam w dalekich Górach Skalistych, na końcu świata Polacy potrafią się szybko zorganizować, poświęcić swoje umiejętności i wolny czas, aby czynić dobro na rzecz Ukrainy. W trakcie naszej akcji w Golden na bieżąco byłam w kontakcie z Fundacją w Kętach i dało się odczuć, że nasze wysiłki są tam doceniane. Zebraliśmy łączną kwotę 3698 dolarów.

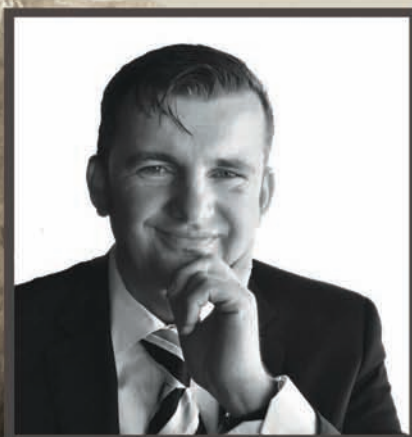


W Akcji brali udział:

- Agnes Wsol - VAIA Salon & Spa (303) 278 8988
- Ania Krasowski - Hair Stylist (773) 610 8933
- Janet Rakowicz - Hair Stylist @ Aphrodite Beauty Studio (303) 807-8781
- Kinga Zabron - Hair Stylist
- Barber Kinga Rogalska @ The Barber Stop (303) 674-2257
- Beata Jamshidi @ Trendy European Skin Care (720) 271 1198
- Alicja Rybiarczyk - Fizjoterapia @ Serious Therapy (303) 900-2813
- Jurek Kamiński @ Amber Band (720) 882 2265
- Pomoc fryzjerska - Sabina Wsol
- Ryszard Wsol @ Rich Wsol Visuals
- Front Desk - Aga Koralewicz

Jestem bardzo wdzięczna wszystkim którzy wzięli udział w naszym przedsięwzięciu, że tak szybko i z wielką ochotą podchwycili pomysł pomocy. Dzięki temu osoby całkowicie dla siebie obce choć zawodowo bliskie miały też okazję zapoznać i spotkać się nie tylko podczas akcji, ale też 3 miesiące później, aby zrobić sobie wspólne zdjęcie w koszulkach Fundacji.

REKLAMA



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

Polski Klub PODHALE w Colorado Springs



Lato 2022 w rejonie Pikes Peak

JERZY PIOTROWSKI

Pomimo nieustępowania Covid-19 i innych przeciwności Polski Klub „PODHALE” kontynuuje aktywną działalność. W sobotę dnia 3 września (Labor Day Weekend) w Bear Creek Park w Colorado Springs Klub zorganizował kolejny Piknik. Impreza ta jest już tradycją w jego działalności.

Po bardzo udanym zeszłorocznym wrześniowym pikniku w Fountain Creek Regional Park udało się nam zorganizować kolejne spotkania. W maju w sali parafialnej Kościoła pod wezwaniem Św. Józefa Klub przygotował obchody „Dnia Matki”, z bogatym programem artystycznym. Sprawozdanie z tej imprezy zostało opisane w czerwcowym numerze „Życia Kolorado”. Natomiast w czerwcu na terenie Bear Creek Park zorganizował Piknik z okazji Dni Ojca. Z dziennikarskiego obowiązku informuję, że w lipcu Polonia z okolic Denver organizowała udany piknik w Larkspur.

Wrześniowy Piknik rozpoczął się od powitania przybyłych i podziękowania sponsorom przez prezesa Klubu panią Dianę Styrzula. Główną atrakcją spotkania był występ wokalnego zespołu „Swojskie Dziołchy” z Denver oraz Jerzego Kamińskiego z zespołu Amber Band, który wspomagał zespół zarówno wokalnie i technicznie. Występujący artyści wprowadzili wspaniałą nastrój znakomitym repertuarem polskich piosenek stanowiących niezwykłą inspirację zarówno do tańca jak również



Zdjęcie: Wojtek Rychlik



Zdjęcie: Monica Schmitt

do śpiewu dla nietańczących. Pan Jurek dał nam autorski popis utworów z repertuaru Czesława Niemena: m.in. niezapomniany „Sen o Warszawie” i „Dziwny jest ten świat”, a także na specjalne życzenie piosenkę „Pod papugami”. Artystyczne profesjonalne wykonanie nie ustępowało oryginałowi.

Nie mniejszą atrakcyjną była również

loteria fantowa, prowadzona przez byłego prezesa Klubu Erika Balę i Bernadette Fiedor

Trzy główne nagrody wylosowały: 50 calowy telewizor TCL - Joanne Wróbel, elektryczny skuter - Julka Bala, cooler wypełniony po brzegi rozgrzewającymi napojami - Elizabeth Szczech.

Znaczna ilość nagród sprawiła, że losowaniu nie było końca a zapadający zmrok, ze względu na brak oświetlenia, zmusił prowadzących do postąpienia się światełkami smartfonów. Tym razem szczęście nie ominęło także autora tego tekstu. Wylosował gift card o wartości 25 dolarów do Red Lobster. Należy podkreślić udział w loterii najmłodszych dziewczynek, które z niezwykłą radością

wręcały wygranym wylosowane nagrody.

Po zakończeniu loterii, nasz gościnny zespół muzyczny kontynuował zabawę a radosna atmosfera i wspaniała pogoda sprawiły, że uczestnicy, których łączyła liczbę ocenia się na 100-120 osób nie chcieli wcale pójść do domu.

Polski Klub PODHALE w Colorado Springs



Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji także dla dzieci. Oprócz cukierków, innych słodyczy prowadzone były gry i zabawy np. wyścigi na trzy nogi, biegi z jajkiem na łyżce, dmuchanie baniek mydlanych... Dla nieco starszych chłopców (no powiedzmy dorosłych mężczyzn) zorganizowano konkurs wbijania gwoźdźcia w pień drzewa. Konkurs ten wygrał Andy Fiedor a nagrodą ufundowaną przez Petera Bale były 3 litry piwa.

Nie wolno też zapomnieć o kulinarnej stronie spotkania. Wspaniałe polskie potrawy przygotowane przez panie z

Klubu od początku do końca imprezy zaspokajały nawet najbardziej wyczulone smakowo gusta. Gołąbki, pierogi, kielbasa z kapustą, kaszanka i inne oraz zestawy ciast a także napoje dopełniały całość spotkania.

Podsumowując wrześnieowy piknik był imprezą w całości udaną a zadowolenie Uczestników napetnia satysfakcją Organizatorów i pozwala na wzajemne **PODZIĘKOWANIA.**

Jerzy Piotrowski | Colorado Springs



Bo dobro wraca



Kolorado dla Ukrainy

KASIA SUSKI

24 sierpnia 2022 roku - „Dziś obchodzimy Dzień Niepodległości Ukrainy, najsmutniejsze święto w historii mojego kraju. Wiele oddano życia za wolność, za niepodległość Ukrainy... Mam nadzieję, że za rok w ten dzień wszyscy będą się dobrze bawić i cieszyć się spokojnym niebem. A teraz walczymy i będziemy walczyć! Ta wojna przyniosła wiele bólu, ale data też przysięgła o wielkich sercach”. Fragment wiadomości tekstowej, którą otrzymałam od jednej z Ukrainek mieszkających na terenie Polskim o której dziś wam opowiem. Viktoria - piękne imię, pasuje do sms 'a który wam przytoczyłam. Siła w jej imieniu, siła w każdym słowie oznacza nic innego jak wiarę w ZWYCIĘSTWO. Tego się trzymajmy, bo ona się nie podda, jak zaznaczała wiele razy podczas naszych spotkań. Viktoria - piękna kobieta o słowiańskiej urodzie, delikatnym głosie i ciepłym spojrzeniu. Poznałyśmy się w Ośrodku Adopcyjnym w Gorzowie Wlkp. tym samym, o którym już wiecie wiele z moim poprzednich tekstów.



Viktoria Kornienko przed swoją restauracją w Gorzowie Wlkp.

Viktoria również była jedną z wielu osób, które pomagały potrzebującym dzieciaczkom jak i ich rodzinom. Do dziś pomaga, do dziś każdego dnia wspiera swoich rodaków w walce na wielu płaszczyznach niepewności, biedy, załamania. Viktoria jest właścicielką ukraińsko-gruzińskiej restauracji w centrum Gorzowa. Od lat pielęgnuje brzuszki swoich klientów, jest też prezesem spółdzielni mieszkaniowej i czyni wiele dobrego dla obywateli Gorzowa. Troszczy się o ich interesy, dba by krzywda im się nie działa - jakby urodziła się po to, aby nieść pomoc innym. Dotychczas jej wstawiennictwo obejmowało Gorzowian, ale kiedy wybuchła wojna rosyjsko-ukraińska nie czekała, zakasała rękawy i wzięła się do pracy. Na przód poszły dary dla potrzebujących rodzin, które uciekały z Ukrainy do Polski. Przygarniała ich, oferowała darmowe posiłki i dary pod różną postacią.



W restauracji Viktoria

Restauracja jak wielu mi powiedziało była otwarta 24/7, aby nie przeoczyć żadnego potrzebującego i mieć pewność, że każdy kto zapukał do jej drzwi otrzyma pomoc. Jej dom był azylem dla wielu, w jej piwnicy były zbierane olbrzymie ilości darów, w restauracji były szyte flagi jako solidarność z Ukrainą. Następnie były akcje zbiórki pieniędzy na konkretne cele, np. na kamizelki kuloodporne dla ukraińskich żołnierzy. Zbierane były datki oraz materiały do produkcji militarnych mundurów. Potrzebne leki, bandaże, opatrunki i wszelkiego rodzaju medyczny asortyment, niezbędne w czasie wojny. Viktoria jest szalenie zdeterminowana, całą energię podporządkowała pomocy swoim rodakom, aby każdy dotknięty wojną obywatel Ukrainy mógł poczuć dom w Polsce a ci, którzy walczą o wolność Ukrainy czuli, że nie są w tym wysiłku sami.

Drugą osobą, która urzekła mnie swoją historią była Marta. Marta jest projektantką mody z Ukrainy. Prowadziła produkcje pięknych ubrań i akcesoriów dla kobiet. Marta - młoda mama ze łzami w oczach

opowiadała mi jak uciekała z Ukrainy, gdzie w mgnieniu oka straciła wszystko: jej pełne stylu, dobrobytu, radości, bez troskie życie zmieniło się w koszmar. Strach o życie i wielka niewiadoma jak żyć, gdzie i komu ufać i jak pogodzić się z faktem, że trzeba zacząć wszystko od początku. Marta przyjechała do Gorzowa jak wiele innych kobiet z dziećmi i co dotknęło mnie w jej opowieści to szczerść i brak wstydu, aby prosić o pomoc. Siedzieliśmy popijając herbatę i rozmawialiśmy jakbyśmy znali się od lat. Jej otwartość i przekonanie do walki z przeciwnościami losu były dla mnie tak silne, że słuchając jej łzy same wypływały z moich oczu. Marta we współpracy z jedną ze szwalni w Gorzowie postanowiła zacząć projektować torby z dobrej jakości płótna z pięknymi nadrukami, które nawiązują symboliką do sprawy Ukrainy. Marta w lecie tego roku próbowała utrzymać siebie i 2 synów w Polsce ze sprzedaży swoich artystycznych gadżetów, jednocześnie część zysków regularnie wysyła na Ukrainę do szkoły artystycznej by dzieci, które tam zostały mogły nadal kształcić się i w czasie przyszłym odbudowywać swoimi talentami skutki wojny. Drukowała plakaty,



Marta i jedna z jej toreb

które zostały namalowane przez dzieci ukraińskie i dochód z nich też wysyłała by wesprzeć potrzebującą młodzież w ich ojczyźnie. W ostatnich dniach otrzymałam wiadomość, że Marta wraz z dwójką dzieci wróciła do Ukrainy. Postanowiła wrócić pod Lwów, gdzie będzie próbowała odbudować swoją firmę - projektować i produkować odzież. Życzę jej dużo, dużo szczęścia i powodzenia.

W lecie te dwie kobiety stanęły na mojej drodze. Ich historie to mała kropla w morzu konsekwencji wojny za naszą wschodnią granicą. Nieskończenie imponuje im ich postawa. Jednocześnie jestem wciąż na fali wzruszenia, że tylu ludzi w Kolorado solidarnie zmobilizowało się do pomocy głównie ukraińskim dzieciom i ich opiekunom. Nieustannie kieruję serdeczne podziękowania za waszą pomoc.

Prace Marty można oglądać i kupować na Instagramie @ marani_official. Torby są przepięknie wykonane i oryginalne - obiecuję, że nie będziecie rozczarowani jakością elementów, z których są wykonane, a obrazy wibrują kolorystyką i naturalnym talentem ukraińskich dzieci. Pomagajmy, bo warto ...przecież dobro wraca. Zostańcie z nami!

REKLAMA



OPULENT BEAUTY

Permanent Makeup

www.opulentbeautyPMU.glossgenius.com



promocja ombre brows na jesień

50% OFF
makijaż
permanentny
Brwi tylko \$250
do końca
października

Certyfikat robiony w Polsce i USA

S a m a n t a

(720) 771-7710

6001 S. Willow Dr.
Ste 175
Greenwood Village, CO 80111

Filmowe rekomendacje Piotra



What's "creepy" for Halloween?

PIOTR GZOWSKI



The central theme of Tolkien's *Hobbit* and *Ring* series was darkness obliterating the light.

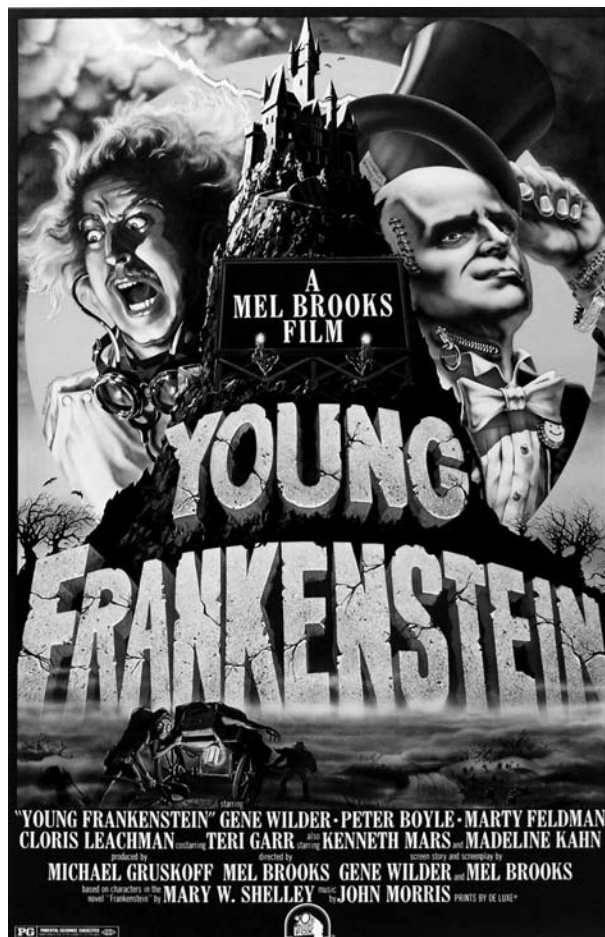
Tolkien authored these stories during one of the darkest periods of 20th history. They were a fitting allegory for the events of the two world wars which not only sucked the entire globe into the wreckage - a wreckage that afterwards in the latter half of the century expressed itself as a kind of psychological collateral damage manifested by the constant reminder of mutual assured destruction by a nuclear bomb. Consequently, and not surprisingly there was an increase in social unrest, an acceptance of mistrust, and the practice of ethical negligence. With worldwide internet telephony, which ironically was intended to illuminate the globe, the shadiest characteristics of the 20th century seem to have seeded themselves into the new millennium. It is hard to determine what is appropriate or acceptable, and the standard seems to shift as quickly as a meme, tweet, or tik tok.

Movies at one time were a balm against the abrasiveness of the real world. The motion picture theater was a mental tabernacle which displayed someone else's problems for the audience's scrutiny. However, by 2100 the dark side of human nature usually reserved for the film noir, suddenly emerged as the prevalent theme in American film. Heath Ledger's *Joker* was less of a comic page character and more of a credible contemporary psychopath - like Dahmer, Gacy or Son-of-Sam. Joachim Phoenix's version of *Joker* further reinforced the possibility that such a person and the support he could foster, could develop in real life. Both films were lauded and deserved the recognition, but they also heralded

that perhaps American cinema had now entered a "creepy" phase...

..."Creepy" is defined here as that intangible feeling that makes one unexplainably uncomfortable...

...The recently released Matt Reeves' *The Batman*, displays a world that is dimly gray during the day, haunted with violence and shadows at night, administered by the corrupt, and policed by a self-righteous albeit altruistic vigilante in noisy combat boots. Tarantino's *Once Upon A Time in Hollywood* proposes an even creepier version of the Manson Family's murder of Sharon Tate and her friends as foiled attempt. One of the attempting killers is grizzled in the genitals by a pit bull; another has her face repeatedly smashed into a brick mantelpiece; and, as topper, the third is burned to death by a flamethrower while bobbing and screaming in the middle of a swimming pool. Ari Aster's *Midsommar* presents a group of self-centered students who travel to a remote Swedish village to witness a rare pagan midsummer festival and end up as deserving but unwitting sacrifices in the rituals. *Elvis*, Baz Luhrmann's biopic about



one of the most renowned American icons (Elvis Presley) has elements that are reminiscent of the close-ups in Ledger's *Joker*, the makeup, costuming and lighting of *The Batman*, and the final crowd scene choreography of the Phoenix version *Joker*. Furthermore, this Elvis makes one extremely uneasy.

All the films mentioned are pretty good movies. However, they are definitely not soothing balms. Despite their quality, they are creepy. And, furthermore, despite their creepiness, we as audiences seem to love them, much like we loved the creepiness of Tolkien's evil Sauron returning to envelop and then to devour Middle Earth with total darkness. And, begrudgingly, I admit that I am a member of the Society of Lovers of Creepy Movies, especially if they are well produced.

However, this does present a problem when choosing a film for Halloween Movie Night.

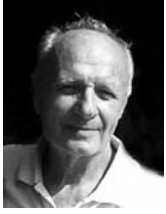
Ever since actual costumed trick-or-treating became a passe activity in my life, October 31st has always been a dark, indirectly lit evening, with shadows, easy food, appropriate punch, and the right creepy movie on the screen. Any thing based on a Steven King novel worked. The 1930s classics - *Dracula*, *The Bride of Frankenstein*, and *The Wolfman* - were a great nostalgic standby. And if all else failed - then *Alien* was a good last

resort. However, this Halloween, I am completely stumped. With all the films that have been released in theaters and via streaming it is impossible to choose the right creepy movie for Halloween. Perhaps, an option is to swallow my pride, make a quick makeshift costume from an old bedsheet and go trick or treating again. However, I live in Denver. The most common possession in the modern Denver home is either a gun or a guitar. Therefore, considering my size, my age and the inability to create an actual costume from a bedsheet, if I were to go trick or treating there is an even chance that I could be shot, badly sung at, or both.

The best option may be to stick to the easy food, the appropriate punch, and, as a consolation, to load-in my DVD of Mel Brook's *Young Frankenstein* and to enjoy a good laugh.

Of course, as always, dear reader, this is only my opinion. Pick your own version of a "creepy" movie for Halloween and judge for yourself.

Z archiwum Andrzeja Sochackiego



Warunki powodzenia

ANDRZEJ SOCHACKI | Arizona

Wielka Podróż! Wielkie Wyzwanie! Wielki Wysięk!



Od najmłodszych lat obserwowałem swój charakter, analizowałem swoje poczynania. Konfrontowałem siebie z wybranymi jedno-stkami spotkanymi w moim życiu, obserwowałem podróżników i ludzi powracających z wypraw. Doszedłem do wniosku, że od jakości cech osobowych i od przygotowania wyprawy i doskonałego przygotowania samego siebie zależy poziom podróżowania. Objechałem w życiu kilka razy świat i po nim wiele setek tysięcy kilometrów. Pokonałem wiele trudnych sytuacji i wyciągnąłem wnioski po tej wielorakiej marszrutce.

Nieodzownym warunkiem powodzenia jest wiara w siebie! Tę cechę nabiera się latami podchodząc do siebie krytycznie. Optymizm przy organizowaniu wyprawy przejawia się w przekonaniu wykonania przedsięwzięcia do końca. To przychodzi z czasem, gdy człowieka życie jest intensywne, gdy człowiek coś planuje zrobić w życiu. ...To nie przychodzi spontanicznie.

Stąd wniosek, że trzeba do wypraw podchodzić z optymizmem wtedy dużo problemów staje się łatwym do rozwiązania. Gdyby podróżnik nie działał z optymizmem, zapewne nigdy by nie wyruszył z domu. Każdy kto jedzie w nieznaną musi być optymistą, musi wierzyć w wykonanie zadania do końca. Nie załamuje się z powodu niewielkich potknięć. To pozwoliło mi przekonać samego siebie i oddziaływać na moją podświadomość tak, by nie czuć lęku przed niesprzyjającymi i nieznanymi okolicznościami z jakimi mogę spotkać się w drodze. Panika i strach to nasi wrogowie!

W ten sposób wyposażamy swój organizm w możliwości psychiczne, zdrowotne, materialne i duchowe. Od poziomu cech osobowych i od przygotowania zależy sposób i poziom podróżowania. Człowiek wraz z latami i większym doświadczeniem życiowym łatwiej daje sobie radę z problemami spotykanymi na trasie. Łatwiej nawiązuje kontakty i rozwiązuje problemy. ...Potwierdzeniem było odbycie długich

i trudnych podróży światowych w wieku emerytalnym.

WEJŚCIE W OBCE ŚRODOWISKO

Tu dużą rolę odgrywa wyostrzona intuicja. Jest ona pomocna w rozmowie z ludźmi władającymi innymi językami, z innych kręgów kulturowych, o innych sposobach myślenia, reagowania, zachowania itd. ...Tu nie można wszystkiego przewidzieć.

Pamiętaj więc:

- To ty jesteś przybyszem z obcych stron. Bądź aktywny, bądź pierwszy co daje bez czekania na odwzajemnienie.
- Nie ociągaj się długo. Nie czekaj na swoją ocenę tego u kogo się zatrzymałeś. Ludzie to wyczuwają bardzo szybko.
- Bądź wstydlivy, jednak nie krępuj się wyjść z ciekawą propozycją, bądź aktywny. W w zblizeniu do środowiska zachowuj się umiarkowani.
- Nie ubieraj się wyzywająco. Dobrze mieć na sobie ubranie akceptowane przez autoktonów. Musisz poznać środowisko, żeby się dobrze czuć.
- Szanuj odrębność ich sposobu bycia, ubioru itp, nie próbuj ich naśladować. Każdy człowiek czuje się dumny, choć często nie okazuje tego, z przynależności do „swoistej kasty”. Bądź pełen uznania dla tej odrębności.

Jeśli kocha się ludzi, gdy jest się dla każdego otwartym, nie trzeba martwić się o to, że ludzie zamkną drzwi. Podczas podróży nie miałem przypadku, żeby ktoś nie chciał mi pomóc, gdy zaistniała potrzeba. Jednak przeciwnie, nie nadużywałem spontanicznej gościnności i pomocy. Do dnia dzisiejszego utrzymuję kontakty z pierwszej podróży dookoła świata, którą odbyłem przeszło 40 lat temu.

WYKORZYSTANIE UZDOLNIEŃ

Często zdarza się okazja zagrania na jakimś instrumencie, wykorzystaj to, gdy potrafisz grać. Mi pomagała znajomość gry na pianinie.

Często nawiązywałem temat rozmowy do tego instrumentu, gdy był w pobliżu. Mogłem pochwalić się własnymi improwizacjami ku zadowoleniu domowników. W rozmowie bądź otwarty i szczerzy, inni to docenią bardzo szybko. ...Kiedyś odwiedziłem jedną poleconą mi rodzinę na Florydzie. Wjechałem prosto na odbywające się przyjęcie. Kiedy zauważyłem stojący fortepian, zagrałem dla solenizanta „100 lat” i coś dla zgromadzonych. Pani domu zaczęła śpiewać. Nie puścili mnie. I tak mimo woli pogrąłem im do tańca i śpiewu. Gościny później nie było końca.

MANUALNE UMIEJĘTNOŚCI

Przydają się, gdy ktoś znajdzie się z problemem mechanicznym czy technicznym. Posiadając zawód i mogąc go wykorzystać czujemy się pewniejsi w podróży. Łatwiej znaleźć pracę, gdy zajdzie potrzeba. Jednego dnia, gdy byłem zaproszony w Indiach do klubu tenisowego, serwowano ciepłe napoje z powodu awarii lodówki. Jeden z moich świeżo poznanych przyjaciół poprosił mnie o rozpoznanie problemu. Zgodziłem się. Dojrzałem, że agregator nie pracuje bez paska napędowego. Pasek był, tylko się zsunął. Żadnym problemem było włożenie go na właściwe miejsce. ...Zaproponowano mi pracę w szkole zawodowej. W ten sposób przedłużyłem podróż. Stałem się honorowym gościem klubu.

WYCZUCIE ATMOSFERY

Nie bądź wodzirejem jak nie znasz obyczajów i środowiska. Nie chwal się przesadnie swoimi umiejętnościami. Nie każdego to interesuje w danej chwili. Uważaj, możesz stać się intruzem od samego początku. Staraj się wyczuć atmosferę środowiska, łatwiej ci będzie po czasie obcować z ludźmi i zawrzeć znajomości. ...Obserwuj! To twój pierwszy krok i najważniejsze zadanie. ...Nie podejdiesz bez piwa w celu pogadania do ludzi co piją piwo i gwarzą wesoło w barze. Nie zawsze jesteś pewny, czy można się zatrzymać i oddalić od motocykla w danym miejscu. Gdy wyczuwamy atmosferę wśród gapiów nieprzychylną, boimy się o swój ekwipunek. Zostajemy i nie odchodzimy. ... Najlepiej zatrzymać się na poboczu z dala od ludzi. Nie mogę wyobrazić sobie zatrzymania się i pytania o coś w środku targowiska lub bazaru. Istotną cechą charakteru podróżnika jest inspiracja intuicyjna pozwalająca mu osiągnięcie pozytywnych wyników, których nie osiągnie się drogą rozumowania. Nie umniejsza to jednak roli rozumu w podejmowaniu decyzji.

PREDYSPOZYCJE

Ważnymi czynnikami jest psychika, intuicja oraz usposobienie. Trzeba być odpornym i nie poddawać się przy przeszkodach wynikających z nieznanymi wymogów życia podczas podróżowania. Gdy szykujemy się do wyprawy nie robiąc z tego tajemnicy, spotykamy się często z krytyką ze strony wydawałoby się kolegów i przyjaciół a nawet rodziny. Zaliczam ich wszystkich do grupy życzliwej mi inaczej.

Jeżeli podchodzę do przyszłej wyprawy uczciwie, starannie a nie przesadnie, to nastawiam się psychicznie na odporność wobec krytyki, gdyż jestem przekonany, że krytycy mają ukryte kompleksy. Czuję, że wzbudzam zazdrość do mojego przedsięwzięcia u wielu niby wydawałoby się przyjaciół. Z reguły są to ludzie, którzy sami nic nie mogą dokonać lub nic im nie wychodzi

w realizacji ich planów a pozostała tylko pusta krytyka. ...Osobiście lubię krytykę, lecz budującą, mającą na celu ulepszenie zrealizowania celu a nie jego wyeliminowania z działania.

Jedną z ważnych cech predyspozycji u podróżnika to orientacja w terenie. Posiadają go niewątpliwie podróżnicy-samotnicy, którzy przemierzają oceany i lądy samotnie. Ta cecha charakteru pomaga przetrwać w walce o byt, o egzystencję po drodze. Gdy jedzie się po obszarach niezabudowanych, po bezdrożach, bez wyraźnych znaków orientacyjnych często gubi się kierunek jazdy. Przydaje się wówczas kompas lub GPS. Zdarzyło mi się to w Brazylii i w Turcji.

Zatrzymując się na bezdrożach przed rozwidleniem dróg połowych, mapa lokalna wskazywała co innego a teren co innego. Wtedy odezwały się czasy harcerskie, kiedy bawiliśmy się w podchody leśne, kiedy druch objaśniał w jaki sposób znaleźć prawidłowy azymut, gdy zagubimy się. Wykorzystałem to w zaistniałej sytuacji. Inaczej jest w mieście, gdzie się łatwo można zgubić. Można patrzeć nie widzieć i widzieć nie patrząc. Ale nasze wszystkie przedmioty, których dotknie choćby przelotnie wzrok, zostają zachowane w naszej jaźni na zawsze. Oko nasze widzi równocześnie przeróżne inne przedmioty znajdujące się w pobliżu głównego, tylko mniej wyraziście. Obraz zarejestrowany jest w naszej pamięci.

Na przykład: Zdarza się, że podczas jazdy w jedną stronę, rzuca się w oczy jakaś reklama przy ulicy, w którą skręciliśmy. Po pewnym czasie wracamy i gubimy się, reklama jest inna, zmienili w międzyczasie. Wtedy staramy się przypomnieć mniejsze szczegóły, które były przy niej. I po ich przypomnieniu upewniamy się, że jesteśmy w odpowiednim miejscu lub nie.

Podróżnik musi być spostrzegawczy podczas swojej podróży. Trafia mu się wiele sytuacji nieprzyjemnych jak i przyjemnych, w których musi szybko reagować. Jadąc po drodze spotyka również wiele ciekawych i niepowtarzalnych widoków. Musi podjąć szybką decyzję. Aparat fotograficzny powinien być stale w zasięgu ręki. ...Trzeba się zatrzymać natychmiast i utrwalić ciekawy widok lub ciekawą rzecz.

Przykład. Jadąc w Meksyku przez wioskę widziałem jak dwa koguty biły się na śmierć i życie przy samej drodze nie zwracając uwagi na ludzi i zatrzymujące się pojazdy. Widok niespotykany! Ktoś z tłumu wyłał z pojemnika wodę, by walce dać koniec, ale i to nie pomogło. Koguty wpadły w szal wraz z publicznością, skacząc na siebie w rozpryskującej krwi i wodzie, aż w końcu oba padły jednocześnie bez ruchu ciężko oddychając. Nie było zwycięzcy.

Bardzo ważna jest znajomość języków obcych. Kiedy rozmawiasz w języku danej społeczności, łatwo nawiązujesz kontakty. Znajomość języka bardzo pomaga przy przekraczaniu granicy państw również. Będąc w Polsce uczyłem się różnych języków, gdyż myślałem, że kiedyś mogą się przydać. I tak w konwersacji po drodze mogłem użyć 8 języków.

Wysyłanie mnie już jako dziecka przez rodziców na różnego rodzaju kolonie, obozy i po rodzinach, z daleka od domu, wyrobiło u mnie hart ducha i umiejętność radzenia sobie w nowych warunkach. To spędzenie czasu poza domem uodporniło mnie na rozłąkę z rodzicami, z bratem i całą rodziną, ze środowiskiem mi bliskim, z przyjaciółmi i kolegami. Lekko to znosiłem, nie czułem nostalgii. Przekonałem się, że potrafię przez wiele dni być sam i zająć się sobą. Nie mam trudności w wstawaniu i budzeniu się o zaplanowanej porze.

Z archiwum Andrzeja Sochackiego

PRZYGOTOWANIE

W zależności od stopnia przygotowania programu trasy, poznania obyczajów, warunków geograficznych i przygotowania ekwipunku turystycznego, czujemy się pewniej w realizacji zamierzeń. Samopoczucie w dużym stopniu zależy od wcześniejszego przygotowania kondycyjnego. Kiedy poczujemy się bardziej sprawni fizycznie to i stan psychiczny nam się poprawi. W zdrowym ciele zdrowy duch!

Gdy będziemy samowystarczalni w drodze, będziemy pewniej pokonywali trudności. Podczas wstępnych wycieczek na dwóch kółkach należy analizować swoje możliwości fizyczne i psychiczne. Jazda na motocyklu jest wyzwaniem! Trzeba o tym pamiętać. W warunkach przemęczenia może nastąpić gwałtowne osłabienie zmuszając do przerwy w podróży. Jak czujemy się dobrze i nic nam nie dolega, gimnastykujemy się systematycznie w drodze. Mając na trasie odległe miejsca do przejechania bez żadnych zabudowań po drodze, będąc przygotowanym na to, gdy mamy zaufanie do motoru - nie odczuwamy stanu paniki czy załamania pokonując bezludne tereny.

DOŚWIADCZENIE

Doświadczenie pomaga w podróżowaniu i rozwiązywaniu problemów wydających się być często bez wyjścia. Łatwiej przewidzieć pewne sytuacje i ewentualnie się przed nimi zabezpieczyć. Podróże mają to do siebie, że pewne sytuacje się powtarzają i wymagają podobnego rozwiązywania problemów. Wiadomo, że planując trasę przez pustynię w Afryce trzeba zabezpieczyć się w narzędzia, które pomogą nam przebyć niepewny odcinek drogi. ...Często przydaje się łopata. Praktyka podpowiada, że pokonując piaszczysty teren dobrze nieco spuścić powietrze z opon, by cały ciężar rozkładał się na większą powierzchnię. Dobrze mieć ze sobą wodę,

suchy prowiant oraz dawki żywniowe hermetycznie zamknięte, by w momencie pozostania sam na sam z wrogą naturą nie wpaść w panikę z powodu uczucia głodu i pragnienia.

Przydaje się w podróży pewna ilość drobnych banknotów na napiwki czy upominki. Człowiek z większym doświadczeniem życiowym łatwiej daje sobie radę z problemami spotkanymi na trasie. Doświadczenie nauczyło mnie jak przygotować motocykl, który podołałby ciężkiemu rajdowi przez świat.

Przydało się, np.:

- z tyłu pojazdu umieszczone dodatkowo światelko zwane „kocim okiem”, lepiej widoczny pojazd w niesprzyjających warunkach atmosferycznych
- odbłaskowa farba z tyłu, dla większego bezpieczeństwa
- masywny odbijak wokół pojazdu, chroniący przy zderzeniach
- hak z przodu i z tyłu, holowanie
- pokrowiec z kożucha jasnego na siedzeniu, osłona od rozgrzanych powierzchni przez słońce
- bluza bez kieszeni z przodu, itp., lepsze uszczelnienie w zimną lub deszczową porę

Jadąc po różnych odległych krajach stykamy się z ludźmi, którzy władają językiem nam nieznanym i to jest problem, gdy chcemy uzyskać jakąś pomoc, na przykład informacji o kierunku drogi. Nie do każdego można zwrócić się o pomoc. Często patrząc na twarze nie możemy wybrać odpowiedniego informatora dla naszych potrzeb. Dla upewnienia się, żeby nie błądzić pytamy się o to samo inne osoby. Gdy odpowiedzi się zgadzają, kierujemy się pod wskazany adres. W wielu przypadkach ludzie wstydzą się nie wiedzieć, więc informują błędnie. Rzadko się słyszy, w odpowiedzi „przepraszam, nie wiem”. Z zasady pytałem się trzech osób.

OPTYMIZM W DZIAŁANIU

Jest ogromnym warunkiem powodzenia. Przy organizowaniu przejawia się w wyczuciu wykonania przedsięwzięcia czy danej rzeczy do końca. W każdym z tych przypadków potrzebna jest wiedza i doświadczenie. W pracy zawodowej dobry inżynier projektant widzi funkcjonowanie produktu po jego wyprodukowaniu przez maszynę przed postawieniem pierwszej kreski. Do tego potrzebne jest doświadczenie. To przychodzi z czasem, kiedy człowieka życie jest intensywne. To nie przychodzi spontanicznie. Trzeba pamiętać, by do życia podchodzić z optymizmem wtedy dużo problemów staje się łatwych do rozwiązania.

Gdyby podróżnik nie działał z optymizmem być może nigdy by nie wyruszył z domu w świat. Pesymista widzi przeważnie same trudności i często nie stara się je rozwiązać, gdyż z góry zakłada, że nie podoła temu. Buduje sobie w ten sposób życie bierne, nieciekawe i nudne. Każdy kto jedzie czy idzie w nieznaną musi być optymistą, musi widzieć przed zaczęciem metę, czy zdobytą górę. Nie załamuje się po drodze podczas małych potknięć. Musi na nie być przygotowany.

Po wywróceniu się na śliskiej drodze, wydałoby się groźnie w Turcji nie dopuściliśmy myśli o przerwaniu wyprawy. Zaopatrzyłem rany, podgiąłem części, które tego wymagały i ruszyłem dalej w stronę irańskiej granicy, by w Teheranie naprawić wszystko w warsztacie. ...Potraktowałem ten upadek jako przestrożę na przyszłość.

Wiele podobnych wypadków mia-tem podczas podróżowania po świecie. Gdybym nie podchodził do nich z optymizmem naprawienia, prawdopodobnie bym skończył podróżowanie na pierwszej przeszkodzie. Podróżując po świecie widzi się dużo pojazdów pozostawionych przez pseudo podróżników przy drodze na pastwę losu. Optymizmu nie

należy porównywać z ryzykiem, które kryje w sobie możliwość straty życia lub utraty czegoś wartościowego.

DODATKOWE UWAGI I PORADY

Żeby podróż była przyjemniejsza pamiętaj o małych sprawach bardzo przydatnych się też w całokształcie podróżowania.

Zanim wyruszysz, pamiętaj:

- Zasada naczelną: nie pracuj do ostatniego dnia przed podróżą, nie zostawiaj spraw do załatwienia na ostatnią chwilę.
- Bagaż: nie pakuj się w noc przed wyjazdem, rzeczy drogie i osobiste zostaw w domu.
- Pamiętaj o swobodnym ubraniu i wygodnym obuwiu. Do plecaka przypnij plakietkę z nazwiskiem i adresem.
- Przejrzyj podręczną apteczkę jeszcze raz.
- Zabierz tylko konieczne kosmetyki, okulary i nakrycie głowy.
- Drobiazgi jak: finka, aparat fotograficzny, notatnik i długopis trzymaj w zasięgu ręki.
- Pieniądze, dokumenty, czekki trzymaj jak najbliżej ciała.
- Omijaj kraje z niestabilną sytuacją.
- Nie podróżuj po zachodzie słońca.
- Pamiętaj o notatkach i ćwiczeniach gimnastycznych.
- Zatrzymasz się by zwiedzać - zabezpiecz się przed kradzieżą.
- Jedź ostrożnie - nie szarżuj!

Good luck! Choć dalekie wyprawy nie zawsze wyglądają bajkowo, to dla wielkiej przygody warto je podjąć!

Jędrzek
szczęśliwy wagabunda

Przychodzimy, odchodzimy...

Franciszek Pieczka 1928 - 2022



Niedawno obchodziłem 92. urodziny i na stare lata chcę po prostu mieć święty spokój. Nie chcę się denerwować. Myślałem, że jak ludzkość polecą w przestrzeń kosmiczną i popatrzy na naszą błękitną planetę, to zmądrzeje. A okazuje się, że to wszystko nic. Ciągłe kłótnie, nie ma dyskusji, są tylko monologi, przekrzykiwanie się. Powiedziałem sobie: „Dajcie mi wszyscy święty spokój, z waszymi politykami i kłótniami. Mam tego po same uszy”.

Franciszek Maksymilian Pieczka (ur. 18 stycznia 1928 w Godowie, zm. 23 września 2022 w Warszawie) - polski aktor teatralny, filmowy i dubbingowy. Kawaler Orderu Orła Białego.

Absolwent PWST w Warszawie (1954). Debiutował w Teatrze Dolnośląskim w Jeleniej Górze. Potem przeniósł się do prowadzonego przez Krystynę Skuszanek Teatru Ludowego w Nowej Hucie, gdzie występował w latach 1955-1964. W latach 1974-2015 aktor Teatru Powszechnego w Warszawie.

Zagrał w ponad stu filmach, zarówno polskich, jak i zagranicznych. W pamięci widzów zapisał się kreacjami w obrazach: „Ziemia obiecana”, „Potop”, „Quo vadis”, „Konopielka” czy „Jańcio Wodnik”. Dużą popularność i sympatię zyskał dzięki roli Gustlika w serialu „Czterej pancerni i pies”.

Występował m.in. w spektaklach Konrada Swinarskiego, Jerzego Jarockiego i Zygmunta Huebnera. Za tytułową kreację w „Jańciu Wodniku” z 1993 otrzymał wiele nagród, m.in. na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni oraz na Międzynarodowym Festiwalu Filmów Słowiańskich i Prawosławnych w Moskwie. Występował w takich filmach jak „Dwa księżycy”, „Szabla od komendanta” czy „Historia kina w Popielawach”. W 2008 stworzył kreację Ala Lewisa w przedstawieniu „Słoneczni chłopcy” Neila Simona w reżyserii Macieja Wojtyłki, na deskach Teatru Powszechnego, za którą otrzymał nagrodę im. Cypriana Norwida. Za poszczególne role, a także wkład w rozwój sztuki teatralnej i filmowej był wielokrotnie nagradzany i odznaczany.

Żoną aktora przez 50 lat była Henryka, która zmarła w 2004.

Różności

Yo papa, yo mama czyli Internet, cyrk i lama

w sieci wyszperał MARCIN ŻMIEJKO

ODESZŁA ELŻBIETA II - KONIEC EPOKI I NOWY KRÓL

Po 70-ciu latach i 214-tu dniach skończyło się panowanie Elżbiety II z Bożej łaski Królowej Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej oraz innych posiadłości i terytoriów, głowy Wspólnoty i obrończyni wiary...uff, taki to tytuł nosiła Elżbieta Alexandra Maria Windsor. Wraz z jej śmiercią zakończyła się pewna epoka oraz rozpoczęła nowa - epoka Króla Karola III. Człowieka, który w wieku 73 lat po raz pierwszy w życiu dostał pracę, do której był przygotowywany całe swoje życie. Co ciekawe jego żona Camilla Parker-Bowles będzie posiadała tytuł Królowej żony, z kolei nieżyjący mąż Elżbiety II - Filip do końca życia pozostał księciem. Jak podają źródła, w Wielkiej Brytanii kobieta - żona króla dostaje tytuł królewski podczas kiedy osobnicy płci męskiej takiego tytułu nie otrzymują.

RZĄD USA POMOŻE W SPŁACANIU KREDYTU ZA STUDIA

System edukacji wyższej w USA jest brutalny. Albo masz kasiorę albo dostajesz stypendium - w innym przypadku pozostają organizacje finansowe w wyniku czego po otrzymaniu dyplomu zaczyna się spłacanie kredytu. Żeby nie zanudzać dodam tylko, że kredyty są wspomagane (nie płacisz procentów do czasu ukończenia studiów) oraz konwencjonalne (jak karta kredytowa). Dwudziestokilkulatki nie zdający sobie sprawy z wielkości kredytów zaciągają je niemal na wszystko - jako studenci. Znałem człowieka, który za szkolną pożyczkę kupił sobie meble do akademika. Obecnie panujący nam Joe Biden podpisał ustawę, w myśl której część zobowiązań kredytowych będzie anulowana. Decyzja stała się kontrowersyjna, szczególnie pośród absolwentów, którzy swoje kredyty spłacili. Spłacieś kredyt za uniwersytet? To spłataj następny za nowe pokolenie poprzez swoje podatki.

PRZEKOP MIERZEI WIŚLANEJ OTWARTY

O co chodzi z tą Mierzeją Wiślaną? Polska posiada port w Elblągu, na nieszczęście, aby dopłynąć do tego portu Bałtykiem statki muszą przepływać przez wody terytorialne Federacji Rosyjskiej (Obwód Kaliningradzki). Taka sytuacja praktycznie zamyka port w mieście Elblągu. Sposobem na wyjście z tej sytuacji ma być przekopanie Mierzei

Wiślanej i przepuszczeniu statków z Morza Bałtyckiego do Zalewu Wiślanego. Tak w małym streszczeniu wygląda sprawa przekopu Mierzei Wiślanej. Taki stan rzeczy na pewno nie jest na rękę Rosji, która od lat prowadzi politykę przeciwną przekopowi. Jak wiadomo Polska była, jest i będzie podzielona - ludzie chcą głosować raz na PIS raz na Platformę i zawsze narzekać, więc teraz wszyscy przeciwnicy PIS-u krytykują koncept. Jednocześnie Rosja nie musi robić nic - nastawieni do siebie antagonistycznie Polacy sami wykonają za ruskich politykę skłócenia.

BRAT WIĘZIŁ SIOSTRĘ PRZEZ 22 LATA

Jak podaje Polsat News „67-letnia kobieta była więziona w nieogrzewanej ruderze w małej wiosce Casalciprano” (region Molise, na północ od Neapolu). W niewoli, przez 22 lata, trzymał ją rodzony brat. Pomagała mu w tym żona. Kobieta mogła się umyć najwyżej raz w miesiącu. Czasami pozwalano jej wyjść na spacer na podwórze, ale była wówczas trzymana na smyczy, jak pies. Oprawca wraz z żoną przywłaszczal sobie rentę siostry w wysokości 400 Euro. Sprawa wyszła na jaw po tym jak kapitan karabinierów otrzymał anonimowy list skierowany bezpośrednio do niego. Kobieta otrzymała niezbędną pomoc i znajduje się w bezpiecznym miejscu.

GRIMES ZOPEROWAŁA SOBIE USZY

Jeśli kiedykolwiek zastanawialiście się po co istnieje ta rubryka naszej gazety - teraz macie powód. Piosenkarka Grimes, która zastępną najbardziej tym, że była partnerką ekscentrycznego miliardera - Elona MUSKA (Space X, Tesla) powiadomiła świat o swojej operacji plastycznej. Dziewczyna opublikowała na Tweeterze zdjęcie ze stołu operacyjnego, na którym jej twarz była pokryta bandażami. Obserwatorzy nie mogli się domyślić co takiego poprawiła sobie Grimes? A tymczasem celem operacji zostały... uszy. Dziewczyna postanowiła zoperować swoje małżowiny uszne, aby wyglądać jak...Elf. Tak, po to istnieje ta rubryka - elfie uszy celebrytki.

SARA JAMES PO WYSTĘPIE W AGT

Sara James to młoda polska piosenkarka, która pomimo skończonych tylko 14-tu lat ma na swoim koncie wygraną w „The Voice Kids” i drugie miejsce w finale Eurowizji

Krzyżówka Życia Kolorado

NAUKA O RÓWNOWADZE CIAŁ Poddanych działaniu sił	7	ALI Z TUNISU	13	KRAJNA W SŁOWACJI I W POLSCE	STWORZONE DO CAŁOWANIA	NACZYNIĘ LABORATORYJNE LUB KUCHENNE	14	PODPIERA FASOŁĘ
GROMADA PSÓW								CZEŚĆ SZYI
POCZĄTEK WYSCIGU					ZETKNIĘCIE, PRZYLEGANIE	4	6	26
KOŚCIÓŁ PARAFIALNY				JAN, MALARZ GÓRY W AZJI				
PŁON Z POWTÓRNYCH SIANKOSÓW					POŻYWKA DO HODOWLI DROBNOUSTROJÓW			21
SREDNIO-WIECZNY SPIEWAK I AKTOR			18			OJIEC CZŁOWIEK SPARALIZOWANY	RZYM DLA WŁOCHÓW	9
				SPIS PRZEDMIOTÓW, SZCZEGÓLNE KSIĄŻEK	PIANISTA GRAJĄCY W KAWIARNIACH			NP. ZÓW LUB KROKODYL
DAWNY STUDENT	NACZYNIĘ Z JEDNYM UCHEM LUB Z DWOMA			OSTATNI POJAZD CZŁOWIEKA		24		2
KIEROWNICA KONIA		IMIE AKTORKI STAŁIŃSKIEJ		IMIE DAWNEGO PIOSENKARZA STEPOW-SKIEGO			17	
				IMIE ŚPIEWACZKI SARI	STARO-ZYTNE PAŃSTWO			
SÓL KWASU BOROWEGO		16			DYWAN NA ŚCIANĘ LUB PODŁOGĘ		ODKRYTY WAGON TOWAROWY	CUKIEREK ŚMIETANKOWY
J. POJEMNOŚCI ELEKTR.								WIELKA IŁOŚĆ
				FELIKS... CZŁONEK I PROLETARIATU		27		10
JANUSZ REWINSKI W "TYGRYSACH EUROPY"			3		PRAWO RELIGIJNE I SPOŁECZNE JUDAIZMU			19
				BRAT I MAŻ IZYDY		5	15	25
KONIEC WYSCIGU					PRZYJMUJE I WYPŁACA PIENIĄDZE	23		
REGUŁA, ZASADA		22						

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

Junior. Dodatkowo Sara miała bardzo udany występ w finale „America's got Talent”, w którym to Simon Cowell - najsurowszy z jurorów obdarował młodą Polkę „złotym przyciskiem” (promującym uczestnika do kolejnej rundy). W finałowym odcinku, po głosowaniu publiczności Sara James musiała uznać wyższość konkurencji, lecz pomimo to eksperci wróżą jej wielką karierę. Liczymy, że świat jeszcze usłyszy o Sarze James.

ŚCIGANY PRZEZ POLSKIE PRAWO ODNALAZŁ SIĘ W UKRAINIE

Jak podaje ONET były pruszkowski gangster

Piotr Kapuściński pseudonim Broda od kilku tygodni nie znika z mediów. Najpierw ukraiński portal podał, że polski przestępca bierze udział w wojnie z Rosją jako jeden z dowódców tzw. Legionu Międzynarodowego. Broda w Polsce ma nie tylko do odsiedzenia stare wyroki, ale jest też aktywnie podejrzany o popełnienie ponad 70 przestępstw. Broda to były członek rozbitego gangu pruszkowskiego, który zdecydował się na współpracę z organami ścigania a z czasem został świadkiem koronnym. Obecnie Kapuściński ma znajdować się w Ukrainie jako jeden z szefów legionu międzynarodowych najemników.

OGŁOSZENIA



**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!

Miejsca niezwykłe



Uzdrowiające wody Ojo Caliente

tekst i zdjęcia: KASIA HYPsher

Nowy Meksyk to pierwotnie ziemie indiańskich plemion Pueblo i Navajo, potem obecności hiszpańskich osadników, pionierów, kowbojów i Meksykanów czego rezultatem jest unikalna na skalę kraju fuzja przenikania kultur i tradycji. Widzimy to w architekturze *adobe*, która harmonijnie współistnieje z tutejszym pejzażem, pełnym kolorytu i gry słońca, kuchni inspirowanej w dużej mierze meksykańską, jedynej w swoim rodzaju biżuterii, wyrobach tkackich i ceramicznych. Nigdzie indziej natura nie zdaje się być tak dominującą jako główna inspiracja dla człowieka: jak żyje, odżywia się, buduje i dekoruje swoje domy, ubiera, tworzy rzemiosło i sztukę. Nowy Meksyk - Ziemię Oczarowania - opisywała w przeszłości na naszych łamach pani Halina Dąbrowska. To dzięki Jej inicjatywie i w Jej towarzystwie zwiedziłam ten cudowny zakątek świata.

Nowy Meksyk ma bardzo wiele do zaoferowania, ale swoistą perłą są gorące źródła mineralne Ojo Caliente, jedno z najstarszych uzdrowisk w kraju. Jeśli kochasz wodę, szukasz

ten obszar. Indianie czcili to miejsce i wierzyli, że ich legendarny bohater P'oseyemu dotarł do świata podziemi poprzez święte źródła gorącej wody. Religijny respekt Indian Pueblo do wody wydaje się oczywisty, ze względu na jej małą obfitość na tych terenach. Hiszpańscy odkrywcy, w tym żołnierze Coronado także moczyli się w leczniczej wodzie. W 1534 roku hiszpański odkrywca Cabeza de Vaca odwiedził

bogatych w lecznicze minerały. Spa jest otwarte przez cały rok a tutejszy klimat i położenie ponad 6000 stóp nad poziomem pozwala na udany pobyt o każdej porze roku.

W systemie wodnym Ojo Caliente gorąca woda mineralna wypływa z pięciu źródeł z prędkością 340 litrów na minutę. Zawartość minerałów w systemie składa się z sodu, potasu, litu, magnezu,

regenerujących, w tym pielęgnujących masażę oraz nawilżające zabiegi na twarz i ciało. Goście mają do dyspozycji 5 basenów o różnej zawartości minerałów, detoksykujący basen błotny, prywatne baseny, w których można moczyć się i nocą podziwiać gwiazdzone niebo. Są też miejsca noclegowe, w tym urocze apartamenty, domki i zabytkowy hotel. Wszystkie kwatery obejmują bezpłatny wstęp do wszystkich basenów



autentycznej regeneracji i świętego spokoju to za jedyne 5 godzin (z hakiem) jazdy samochodem z Denver dotrzesz do Ojo Caliente Hot Springs Spa Resort. Z Denver do źródeł można dojechać drogą 285 lub I-25 i odbić w Walsenburgu na drogę 160 na zachód - ta druga opcja jest nieco krótsza. Scenerie widokowe obu tych tras nie rozczarują nikogo, kto lubi podziwiać dramatycznie zmieniający się pejzaż: Kolorado i Nowego Meksyku.

Ojo Caliente schowane pomiędzy surowymi klifami pustyni i oazą zieleni, porośniętą cotton woods były znane przez przodków rdzennych ludów Pueblo, zanim Hiszpanie przybyli na

źródła i nazwał je Ojo Caliente - Gorące Oko.

Pierwsze łaźnia powstała w 1860 roku. Był to budynek w stylu Mission Revival - zbudowany z grubych ścian z cegieł i grubo ciosanych belek dachowych tzw. viga. W 1868 roku Anthony Joseph i jego rodzina otworzyli gorące źródła jako naturalne uzdrowisko. W 1880 roku w okolicy Ojo Caliente mieszkało 60 osób a kurort przyciągał setki osób, które moczyły się w wodach mineralnych z powodu reumatyzmu i problemów z nerkami oraz skórnymi. I tak do dzisiaj, bez mała od 160 lat ludzie podróżują z bliska i daleka, aby czerpać korzyści płynące z kąpeli w basenach

wapnia, wodorowęglanu, chlorku, floryny, bromu, boru, krzemionki, arsenu i żelaza. Temperatury wód wahają się od 80 °F do 106 °F. Źródła są ogrzewane przez wulkaniczną warstwę wodonośną i produkują 100 000 litrów gorącej wody mineralnej dziennie.

Ośrodek został niedawno odnowiony, czaruje eklektycznym stylem south-western. Z pieczołowitością zadbano o otoczenie, roślinność i wyposażenie co tworzy idealnie relaksujące i spokojne miejsce. Jak przystało na dobrej klasy resort korzystamy z nowoczesnie wyposażonych łaźni, sauny, steam room'u i pokoju do medytacji. Spa oferuje szeroką gamę zabiegów

mineralnych. Restauracja i winiarnia Artesian zapewnia wyrafinowane doznania kulinarne i czarującą atmosferę.

Warto wiedzieć, że Ojo Caliente Spa Resort z poszanowaniem respektuje indiańskie tradycje tego miejsca: wstęp tylko od 18 lat, zakaz spożywania alkoholu i... nakaz cichej rozmowy. Te „restrykcje” powodują, że goście naprawdę mogą wypocząć - zregenerować ciało i duszę z dala od męczącego zgiełku i doświadczyć niezwykłej magii tego miejsca.

<https://ojosparesorts.com>

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



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
Sprzedaż artykułów w tym samym tygodniu co ich produkcja.
WYRÓWNYMY 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

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

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

