

November 2017, No. 11/179
Listopad 2017, Nr 11/179

POLISH-AMERICAN



John Paul II

CULTURAL CENTER



Mustache at the PACC

I have a soft spot for performances given by kids. Since I am not a parent, I think I experience it at a different level: watching children sing and perform is like a time machine for me as it lets me go back to my childhood. On Saturday, November 11th, I was able to sing the songs I learned in Poland when I was seven yet again. American Veterans' Day is also Polish Independence Day. For this reason, students from the Maria Konopnicka Polish School gave a very nice performance commemorating Polish independence and one of the major heroes of that time -



Jozef Pilsudski. To my delight, parents got involved and acted together with children.

When I lived in Poland, parents would sometimes help with food or costumes, but *never* be a part of the performance itself. Seeing them on stage with the little ones added to the sense of community we try to build here. If I saw my mom or dad learning poems or songs by heart and then



act with me on stage, I would have treated it differently. It is an incredibly important thing to feel that learning patriotic poems is not just something that you have to do because your teachers tell you so. It is refreshing to see that being a real patriot does not mean walking in a march and shouting supremacist slogans. So here's to the brave young actors and singers, and to the "bigger kids" who were not afraid to show up, put fake mustache on (Jozef Pilsudski), and give a brilliant patriotic show. Bravo!

Maria Sladewski

Święto Niepodległości Polski w Centrum

„Kto nie szanuje i nie ceni swojej przeszłości, ten nie jest godzien szacunku, terażniejszości ani prawa do przyszłości.”

(Józef Piłsudski)



Dzień Niepodległości 11 listopada 2017 to jedno z najważniejszych świąt narodowych. W tym roku obchodzimy 99 rocznicę odzyskania niepodległości. Polska zniknęła z mapy świata w 1795 roku, kiedy to Prusy, Austria i Rosja dokonały trzeciego rozbioru naszego kraju. Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było procesem stopniowym. Walka o niepodległość Polski trwała długo, aż w końcu, po 123 latach niewoli, nasz kraj odzyskał niepodległość. 11 listopada 1918 roku na froncie zachodnim zakończyła się I wojna światowa. W tym czasie Rada Regencyjna przekazała władzę wojskową Józefowi Piłsudskiemu, który tym samym został Naczelnym Dowódcą Wojsk Polskich. 11 listopada 1918 roku wojska niemieckie wycofały się z Polski.

Tegoroczne obchody Święta Niepodległości w Centrum zostały przygotowane przez Szkołę Języka Polskiego ZNP im. M. Konopnickiej w Cleveland. W programie wzięli udział uczniowie, nauczyciele oraz rodzice. Wszystkie dzieci przepięknie zarecytowały polskie wiersze i zaśpiewały patriotyczne piosenki.

Wojciech Skonieczny fenomenalnie wcielił się w rolę Józefa Piłsudskiego, a cały program prowadził Piotr Skomra.

Wielkie brawa należą się Pani Dyrektor Szkoły, Małgorzacie Żaczek, za zorganizowanie uroczystości i za pracę nad aranżacją wspaniałego programu.

Centrum serdecznie dziękuje Szkole za współpracę i zaangażowanie.

„Jeszcze jeden listopad do okna zapukał
żółtych liści szelestem.

I znów nas odszukał.

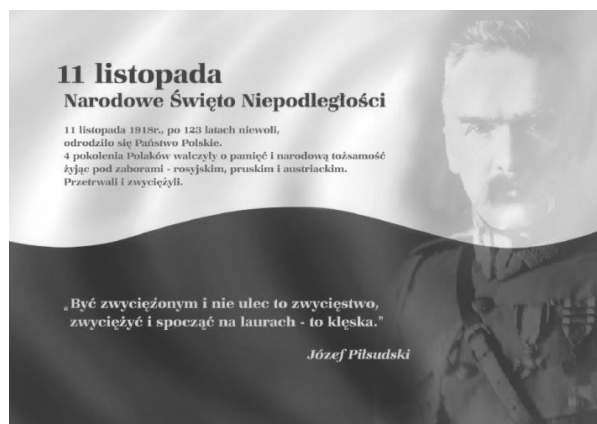
Nas, zapatrzonych w przeszłość.

W dni klęski i chwały,

które nam po przodkach

w spuściźnie zostały.”

A.W.



November – month of gratitude...

Gratitude unlocks the fullness of life. It turns what we have into enough, and more. It turns denial into acceptance, chaos to order, confusion to clarity. It can turn a meal into a feast, a house into a home, a stranger into a friend. Gratitude makes sense of our past, brings peace for today, and creates a vision for tomorrow. - Melody Beattie

Time to look at some of often overlooked BLESSINGS we have in life...

- Faith. Faith in a Spirit possessing greater strength, wisdom, power, and love than you do. Faith in the ultimate goodness of Life. Faith in yourself. Faith that as you seek, you will find.

- The dream that will not die because you were born to love it into full being.

- Answered prayers.

- The warmth and security of home. Crossing the threshold and closing the door after a hard day.

- Your health. The health of those you love.

- A job that provides steady income while you pursue your dreams.

- An afternoon to do as you please.

- Holding your child in your arms.

- A walk in the woods and becoming aware of life all around you.

- Two hours in a wonderful bookstore.

- Walking up early enough to watch the sun rise with a cup of tea or coffee.

- Reading a passage in a book or a poem that expresses exactly how you feel.

- Having a congenial conversation with a stranger on a plane, train, or bus.

- Speaking another language.

- Reading a book that changes your life.

- Receiving flowers.

- Letting go gracefully without regrets.

- Finding, having and wearing something that makes you feel special.

- The moment you are able to distinguish between your needs and your wants.

- Air-conditioning on an excruciatingly hot and humid day.

- The long awaited phone call with good news.

- Fitting into last year's clothes.

- The haven of a comforting shoulder to cry on; the warming embrace of a loved one.

- The intimate bond of friendship that protects, nurtures, inspires, and comforts.

- An unexpected compliment that makes your day.

- Paying off your credit card balance.

- The sound of raindrops on your roof at night.

- Friends and family who can both truly rejoice with you and console in times of sorrow.

Gratitude helps you to grow and expand; gratitude brings joy and laughter into your life and into the lives of all those around you.

Feeling grateful or appreciative of someone or something in your life actually attracts more of the things that you appreciate and value into your life. And, the more of your life that you like and appreciate, the healthier you'll be.

Give thanks. Wait. Watch what happens. Get excited. Open your arms as wide as you can to receive all the miracles with your name on them. Godspeed.

Stanisław Kwiatkowski

O czytaniu inaczej

Dlaczego czytam?... Bo lubię. Ale nie jest to jedyny powód. Robię to również dlatego, że dzięki temu, iż czytam od dzieciństwa, moje życie zmieniało się, wskakiwało w określone tory, korzystne dla mnie. Czasami mam uczucie, że to właśnie czytanie prowadziło mnie przez życie, troskliwie, jak kochający rodzice, żebym wybierała właściwe drogi i nie zbaczała z nich. Nie wierzycie mi?... Proszę bardzo.

Bardzo dawno temu rodzice moi przeprowadzili się ze sporego miasta przemysłowego na Ziemiach Odzyskanych do małego miasteczka powiatowego, rodzinnych stron mojej mamy. Skończyłem akurat szkołę podstawową o bardzo przyzwoitym poziomie nauczania i miałem zdawać egzamin wstępny do szkoły średniej w tym miasteczku. Do egzaminu podszedłem dość nonszalancko, a pytania na pisemnym rozśmieszyły mnie swoją łatwością. Ustnego już chyba nie zdawałem, nie dopuszczono mnie. Egzamin sromotnie zawałem. Do oceny mojej przydatności, jako ucznia w szkole średniej, przyczynił się zapewne i mój obniżony stopień ze sprawowania na świadectwie.

Mama swoimi ścieżkami wydreptała dopuszczenie mnie do egzaminu poprawkowego przed samym rozpoczęciem roku szkolnego. Matematykę zdałem bez problemów, tyle tylko, że zadania potraktowałem poważnie i dokładnie przeczytałem ich treść. Na polskim bardzo młoda pani profesor zapytała mnie, czy czytałem ostatnio jakąś książkę. Tak – odpowiedziałem zgodnie z prawdą – „Lalkę” Bolesława Prusa.

Zauważyłem zdziwienie w oczach nauczycielki. Zadała mi kilka dodatkowych pytań, sprawdzając, czy naprawdę czytałem. Pytała również o inne książki. O ile pamiętam, to przechodziłem wówczas przez okres Wańkowicza. „Lalka”, perła literatury polskiej i książki Melchiora Wańkowicza były w tym czasie lekturami obowiązkowymi w ostatnich latach, ale przed maturą.

Zdaje się, że wywarłem wrażenie na pani profesor, bo na odchodnym dodała: – Do zobaczenia w przyszłym tygodniu w klasie.

Zacząłem o egzaminach, więc niech będzie o egzaminach.

Dziesięć lat później, jako świeżo upieczony magister ekonomii zdawałem egzamin do Szkoły Filmowej w Łodzi. Kochałem kino, a ponadto nie chciałem iść do pracy zaraz po studiach i „wiązać koniec z końcem, za te polskie dwa tysiące”. Zamiast żyć w nędzy, jako pan magister, wolałem żyć w nędzy, jako student.

Na egzaminie pisemnym z historii filmu jednym z tematów była „Twórczość Wajdy”. Chodziło oczywiście o Andrzeja Wajdę, niedawno zmarłego wybitnego reżysera polskiego. Uśmiechnąłem się od ucha do ucha. Kilka dni wcześniej w tygodniku kulturalnym przeczytałem duży artykuł, omawiający twórczość tego artysty. Poszło mi dosyć gładko. Z innymi przedmiotami też nie miałem większych kłopotów. Spośród kilkuset kandydatów znalazłem się w gronie dziesięciu osób, które spotkały się na zajęciach w październiku.

Dlaczego piszę o czytaniu? Ostatnio dowiedziałem się, że 40% moich Szanownych Rodaków, nie przeczytało w ostatnim roku żadnej książki. Podejrzewam, że te statystyki są zaniżone, bo po prostu wielu wstydy się przyznać, że nic nie czyta. Moi Drodzy, zachęcajmy nasze wnuki i nasze dzieci do czytania, bo życiowa przygoda ze słowem pisanym musi się zacząć bardzo wcześnie.



Lech Foremski

Kitsch

This article is the beginning of Forum's new column dedicated to the fine arts. The editorial board decided to cover a variety topic pertaining to the Polish culture, in the desire to promote its most worthy and evolving esthetic aspects, here and in Poland.

I will begin with the subject of kitsch and define it to the best of my ability, so in the future, when we cover more complex esthetic issues, we won't have to return to its fundamental definition. Kitsch, is a German word that has been adopted into English, meaning "worthless, trashy art" or the quality of art. Despite the popular use of the term, its definition is often perplexing, and for many, makes it difficult to precisely categorize an object or work.

Usually, when visiting an art gallery, we have to consider our esthetic expectations. Sometimes we are confused or uncertain if we're viewing great art or the common kitsch. This dilemma is compounded by the frequent lack of the basic art appreciation education. From early years on, we are thought reading, writing, arithmetic, sciences and other subjects, but about visual arts — not so much.

Examining the human history, we see that creating was a part of it, from the very beginning. The early man drew, painted and sculpted as a way of expressing thoughts and perhaps venturing into the spiritual world. Lascaux Caves in France and Altamira Caves in Spain, dated between 17-12 thousand years BC, show stunning examples of painting, etching and carving. From early on, humans had a need for some kind of self expression and visual communication, about the natural world around them, and that drive is still with us.

Paradoxically, coming from the same human nature, but due to the lack of effort, passivity and lack of imagination, we gladly

accept the first available information, and the simpler and nonsensical it is — the better. Absurdity has some similarity to kitsch and speaks to people's pedestrian imagination. The statistical individual on the streets, desires experience not introspection. In a well crafted and repeatedly presented absurdity, he can easily find intriguing fairytale distortions. There, where the heart rules, the mind has no right to oppose or doubt, for this is the kitsch's domain.

The feelings awakened by it, have to divide the masses. Kitsch doesn't depend on the deep analysis but on the simple images and childhood impressions. Kitsch elicits emotional tears, saying — this is beautiful. Everyone likes it, everyone will hang it on their own wall or place it in their garden.

Generally, kitsch can be characterized by over-dependence on the cliché imagery such as wide-eyed children and animals, bloom infused outdoor scenes and others, shown in realistic style and dripping with sentimentality. Let's not forget the ubiquitous garden gnomes and other "landscaping."

On the other hand, the true art is a thought provoking synthesis of reality, while kitsch brims with superfluous overstatements. One can say the true art's goal is interpreting the world around us while kitsch aims to imitate it. Art can create new language for the surrounding reality, while kitsch exists in the safe boundaries of the established formula, without challenging the viewer to introspection or learning. Therefore, in order to understand and appreciate it, we have to reassess own esthetic criteria on this art discovery journey.

I would like to help those interested, to delve deeper into the subject. In the future columns, reader will find interesting tidbits pertaining to the Polish art and artists from all the major fields and media.



Elżbieta Ulanowski

Z cyklu: *Spotkanie z książką*

Powiedź mi, co czytałeś, a powiem Ci, kim jesteś

„Widzenia nad Zatoką San Francisco”

Proponuję pozostawanie w kręgu twórczości Czesława Miłosza i prezentuję jego następną książkę „Widzenia nad Zatoką San Francisco”. Jest to, podobnie jak „Alfabet”, zbiór esejów. Tym razem, jak wskazuje tytuł, powstałych w wyniku oglądania Ameryki z bliska.

Miłosz przybył do Kalifornii z Francji w roku 1960 na zaproszenie Uniwersytetu w Berkeley, gdzie dano mu etat wykładowcy języków i literatury słowiańskiej. Miał obiekcje przed objęciem tego stanowiska, ale perspektywa pracy z młodzieżą stała się dla niego dużą zachętą. Długo jednak nie zlikwidował podparyskiego mieszkania licząc, że po krótkim czasie powróci do Europy. Został w Ameryce na ponad trzy dekady.

Do roku 1978, czyli do otrzymania amerykańskiej nagrody Neustadt (zwanej Małym Noblem), Miłosz pozostawał ciągle mało znanym poetą, a do tego w Polsce pisarzem zakazanym. Dopiero po Noblu, w 1980 roku Ameryka przyjęła go do grona swoich artystycznych i intelektualnych elit. To na tej ziemi powstały jego najlepsze dzieła poetyckie i prozatorskie, ukazujące się w wielu językach i w licznych książkowych wydaniach. Tu poznał języki: hebrajski oraz starogrecki. Dzięki temu mógł przetłumaczyć pewne części Biblii najpiękniejszą polszczyzną.

Co takiego można wyczytać w 33 esejach w „Widzeniach nad Zatoką San Francisco”? W pierwszych 7 autor odkrywa krajobraz Zachodniego Wybrzeża, uczy się tego krajobrazu. Podziwia mnogość odmian zwierząt i gigantyzm roślin. Strzeliste sekwoje jak katedry z wysokimi wieżami, wierzchołkami sięgają nieba. A rozległą i niepoznawalną do końca Naturę widzi jakby przedstawicielkę Boga. Daje szeroką perspektywę widzenia tej Natury. Pisze, że „aby doświadczyć siły i piękna Natury nie wystarczy pięć zmysłów, trzeba jeszcze otworzyć serce, gdyż wiele spraw jest niewidzialnych dla oka.”

W dalszych rozdziałach odkrywa Amerykę mniej piękną... Patrzy na historię „Nowego Świata” i odnajduje w niej karty umoczone we krwi. Tu ludzie ludziom zgotowali niewyobrażalne piekło. Mordowanie Indian i kolorowych niewolników miało na celu „ulepszenie” tego Nowego Świata. A demokratyczna Konstytucja z 1787 roku dotyczyła tylko białych mieszkańców.

Mamy tu opisy Ameryki widzianej oczami przybyłego z Europy emigranta, dla którego wszystko jest inne... Nie porównywał dwóch światów, ale przeprowadzał myślową analizę. On, urodzony na Litwie w atmosferze życia dworskiego i tradycji szlacheckiej, wkroczył w świat bez ideałów, zdominowany przez wielką technikę. Uwikłany w wojnę w Wietnamie, której również jak większość społeczeństwa, nie akceptował.

Ocenił zastane tu masową kulturę i nowoczesną cywilizację z uczuciami dużej dezaprobaty, a nawet lękiem. Zobaczył życie sprowadzone do zarabiania i konsumpcji, niejako zdehumanizowany świat. Nazywa rozwój Stanów nieorganicznym, bo szalony wyścig produkcji sprowadził ludzi do roli „śrubek i trybików”.

Monotonne krajobrazy miast z jednakową zabudową nazwał „neonowymi pustyniami z połączeniami ruder i śmieci na peryferiach”.

Autor pracując z młodzieżą znalazł się w samym centrum ruchu hippisowskiego lat sześćdziesiątych i rozpatrywał powody powstania tej sytuacji. Widział, że jest to protest młodych ludzi, poszukujących czegoś lepszego, jakichś wyższych celów. I znaleziono je w LSD, marihuanie oraz we „free life” jako w wyzwoleniu i wypełnieniu pustki. Stan ten trwał 9 lat. A potem zwyczajnie Dzieci Kwiatów zanikały i następował powrót do normalnego życia.

Oczywiście w „Widzeniach” znajduje się więcej interesujących tematów. Autorowi udaje się odnaleźć w Ameryce wiele plusów. Wierzy, że zastana sytuacja jest tymczasowa, a opisane ważne problemy mają głębszą stronę i dotyczą całego świata.

To ciekawa i ambitna książka. Jest dostępna w dwóch językach i warto ją poznać.

Vincent, Theodorus oraz Johanna van Gogh-Bonger

To jej zawdzięczamy ocalenie i nadanie rozgłosu dziełom malarza, brata jej męża.

Johanna nie miała jeszcze trzydziestu lat kiedy została sama z małym dzieckiem i dużą spuścizną obrazów oraz szkiców Vincenta van Gogha, jej szwagra.

Był rok 1888 kiedy do Arles na południu Francji, przybył Holender z pochodzenia, van Gogh, aby malować przyrodę, paletą bogatszą w barwy i pełną słońca. Miał zamiar zaprosić tu kilku przyjaciół na wspólne malowanie. Tymczasem ozdobił wnętrze wynajętego domu, samymi słonecznikami, „symfonią błękitów i żółci”. Jego radość z wybranego miejsca, niespodziewanie zakłóciła wiadomość, że młodszy brat Theo zamierza się ożenić. Czy treść listu od ukochanego nade wszystko brata, który pragnął założyć rodzinę, czy też nieznośne zachowanie zaproszonego malarza Gauguin, spowodowały pierwsze objawy choroby umysłowej i samookaleczenie się Vincenta (ucięcie kawałka ucha), nie wiadomo. Na pewno nałożyły się na to wcześniejsze zatargi z ojcem i odrzucone dwie propozycje małżeństwa. W zaistniałej sytuacji, Vincent musiał być poddany dłuższemu leczeniu w zakładzie psychiatrycznym w Saint-Remy. Artysta, po opuszczeniu szpitala był w dość dobrej formie, więc postanowił odwiedzić rodzinę brata w Paryżu. Poznał wtedy Johannę, żonę Theo oraz ich nowo narodzonego synka, któremu nadano imię Vincent. Wesołość była wielka, dwie roześmiane twarze braci nadawały radosny charakter wizycie. Nie trwało to długo, zaledwie cztery dni wspólnego ucztowania. Po czym malarz wyjechał do wioski położonej 30 kilometrów od Paryża. Miał tam pozostawać pod opieką zaprzyjaźnionego lekarza, w wygodnej gospodzie. W kilka miesięcy później w lipcu 1890 roku, być może z lęku przed kolejnym napadem szaleństwa, artysta wyszedł na zewnątrz domu po czym strzelił do siebie z pistoletu. Ciężko ranny dowlókł się jeszcze do gospody, gdzie umarł

następnego dnia, mając zaledwie 37 lat. W jego kieszeni znaleziono list do brata „Za moje malarstwo płacę ryzykiem życia, ono odebrało mi połowę rozumu.” Dokładnie w sześć miesięcy później, z objawami porażenia ciała odszedł o cztery lata młodszy jego brat, Theo.

Van Gogh pozostawił po sobie 600 obrazów i 450 szkiców, które miały ulec zniszczeniu, przez kierowanych opętanczą myślą fanatyków, jako płótna naznaczone szatanem i obłędem, mające cechy ZŁA. Wielką batalię o uratowanie całego dorobku artysty stoczyła kobieta, która szczerze zakochała się w tym malarstwie, a nawet kilka obrazów powiesiła w swoim domu w Amsterdamie. Z pomocą rodziców zaczęła organizować kolejne wystawy, zawierające początkowo po kilka płócien, a następnie powiększała ich liczbę. Tak jakby chciała oswoić widzów i krytyków z tym rodzajem sztuki. A wystawy organizowała coraz to w innych miastach Europy: Amsterdamie, Brukseli, Hadze i Rotterdamie. W ciągu 9 miesięcy naliczono ich 6. Ukazywały się też wspaniałe noty recenzentów, doceniających „wzmogłą ekspresję barw, szczególnie zarys kształtów, z ich najgłębszymi wibracjami”. A więc ta awangardowa sztuka zaczęła cieszyć się uznaniem oraz znajdować nabywców. Niestrudzony wysiłek Jo przyniósł oczekiwane rezultaty, a przełomowym rokiem okazał się 1892, czyli zaledwie w dwa lata po śmierci artysty, kilka obrazów sprzedano, osiągając dobre ceny.

Ukoronowaniem pracy Jo stało się wydanie w 1914 roku listów, wymienianych pomiędzy braćmi na przestrzeni 18 lat, gdzie Vincent okazał się też świetnym pisarzem. Oto wypowiedź Johanny w posłowie do książki: „Teraz mogę bez smutku napisać: prawdziwą miłością mego męża Theo, był van Gogh... Lecz nie należy wymagać bym zrozumiała tę bezwarunkową miłość, która doprowadzała ich do śmierci.”

Przywołujemy postać artysty z bardzo ważnego powodu. Oto w listopadzie 2017 roku wszedł na ekrany, premierowy film „Twój Vincent” albo „Loving Vincent”. Jest to pełnometrażowa animacja malarska. Scenariusz i reżyseria Polki, Doroty Kobiela i Anglika, Hugh Welchmana. Film jest ciepłą,

pełną uwielbienia biografią malarza, opowiadaną jego obrazami, w liczbie 94 obrazów, w formie zbliżonej do oryginałów. Każdą klatkę filmu ręcznie malowano, a zatrudniono 120 dyplomowanych artystów, niemal z całego świata. Wykonali oni 65000 klatek, a przylecieli, aby realizować tę pracę do Polski i Grecji. Oryginalne obrazy van Gogha na podstawie, których robiono kopie znaleziono w 19 muzeach. Można było je uruchomić, ponieważ Vincent, jak żaden inny artysta, przetwarzał na płótno otaczający go świat. Ponadto w filmie występują aktorzy, ich głosy i jest oprawa muzyczna. Film po pokazie w Annency został bardzo dobrze przyjęty, przez widzów i krytyków. Spodziewane jest rozszerzenie dystrybucji „Loving Vincent” do innych krajów, a także do Stanów w najbliższym czasie.



Ryszard Romaniuk

3rd International Symposium on Modern Polish Society

December 3rd at 1:30 pm, just after lunch

For the third time we will be meeting at the Polish-American Cultural Center to talk about Today's Poland. Previous symposia were organized with the collaboration of Dr. Edward Horowitz, Director of the Polish Studies Initiative, Cleveland State University; Dr. Kathy Farkas, "Invisible Groups in Today's Poland", Mandel School of Applied Social Sciences, CWRU; and Gene Bak, Polish-American Cultural Center. Most of our guests have been Kościuszko Foundation fellows who came to Cleveland to teach about Polish culture and learn about our side of the globe. This year's symposium is organized by the Ohio Chapter of the Kościuszko Foundation with the cooperation of CSU Polish Studies Initiative and the Polish-American Cultural Center. Our host is Dr. Kathleen Farkas, Ohio Chapter President of Kościuszko Foundation.

All are welcome to come to the Center on December 3rd at noon to have lunch and join us for the presentation afterwards, at 1:30.

Below is the Symposium Agenda and some information about the speakers.

Welcome and Opening Remarks

Gene Bak, Edward Horowitz

Introduction of the topic and the speakers

Kathleen Farkas

Keynote Speaker:

More Than a Woman: A Discussion of the Spectrum of Feminism in Poland

Joanna Trzeciak Huss

Maria Curie-Skłodowska: Poland's Most Famous Woman *Tomasz Kowalczyk*

Senator Barbara Mikulski: A Conservative Progressive *Ryszard Romaniuk*

Discussion *Kathleen Farkas, Agata Wojno*

Information about the speakers

Kathleen J. Farkas is an associate professor at the Jack, Joseph and Morton Mandel School of Applied Social Sciences at Case Western Reserve University. Dr. Farkas has been the recipient of a National Research Training Award from the National Institute on Alcoholism and Alcohol Abuse (NIAAA), a Faculty Development Award from NIAAA/National Institute on Drug Abuse (NIDA)/Center on Substance Abuse Prevention (CSAP), as well as research grants from NIDA. She was the project director for the Mandel School's Master's Advanced Curriculum Project funded by the John A. Hartford Foundation and the Council on Social Work Education (CSWE), and was chair of a national panel of experts on substance abuse and older adults. Dr. Farkas is the book review editor for the Journal of Social Work Practice in the Addictions.

Joanna Trzeciak Huss is an associate professor of Translation Studies at Kent State University. Her translations have appeared in The New York Times, The New Yorker, TLS, Harpers, The Atlantic, and Paris Review. *Miracle Fair: Selected Poems of Wisława Szymborska*, was

awarded the Heldt Translation Prize. Sobbing Superpower: Selected Poems of Tadeusz Różewicz, shortlisted for the Griffin Prize, received the Found in Translation Award and the AATSEEL Award for Best Scholarly Translation. Joanna has been the recipient of IREX, NEH and Fulbright fellowships.

Tomasz Kowalczyk is an associate professor of biology at the Westshore campus of Cuyahoga Community College. He came to the US from Poland in 1990 to complete his postdoctoral training at Case Western Reserve University. He studied the enzymes present in bacteria that cause tuberculosis. He then joined a startup biotechnology company, Copernicus Therapeutics, where he worked on developing the means of treating various diseases using gene therapy. The targets were cystic fibrosis, age-related macular degeneration, and Parkinson's disease, among others. After 13 years of directing research and development at Copernicus Therapeutics, he changed his career and started teaching various biology courses at local community colleges.

Ryszard Romaniuk is a researcher, social worker, and educator. In Poland he worked in medical research at the Polish Academy of Sciences. He immigrated to the US in 1988 to work at Case Western Reserve University in the School of Medicine. Currently, he works as a lecturer at the Mandel School of Applied Social Sciences of CWRU. He served as a director and vice president of the John Paul II Polish-American Cultural Center in Cleveland. He is the author of academic and professional articles in Polish and international publications in the fields of neuroscience, social work, and addiction. He has helped to organize international conferences in Poland on gambling, addiction, and working with vulnerable populations.

Agata Wojno is from Białystok, Poland, and she came to the United States in 1995. She is the editor-in-chief of *Forum*, the newsletter published by the Polish-American Cultural Center. She is a fitness instructor and personal trainer in Shaker Heights and a sales consultant for Mary Kay Cosmetics.

Your Health in Your Hands

Our health tends to be put on the back burner when the colder weather begins; combine that with the stress that the upcoming holidays can bring and we have a recipe for disaster. With that in mind, here are 6 ways to stay motivated and maintain your health routine this fall.

1. **Set Goals and Limits.** If goals are excessively restrictive or vague, you will be less likely to rise to the challenge. Establish clear nutrition and health goals (dessert two times a week; a half-hour walk five times a week, etc.). Consistency is key to success with anything in life, but especially when it comes to your health.

2. **Your Daily Game Plan.** Make your daily routine habitual and try to keep things at the same time each day. Keep up with your workouts, natural health regimen (yoga, chiropractic adjustments, acupuncture) and develop a consistent routine for healthy eating. Once you experience how great your body is designed to feel and function – you will feel sluggish and unsettled if you start missing your adjustments, workouts or eating unhealthy, which in itself is a strong incentive to get back on track.

3. **Fall Superfoods.** Eating seasonal fruits and veggies ensures your produce will be less expensive, more nutritious and definitely taste better, which in turn means you'll be likely to eat more of these healthy foods. Summer may be ending, but with fall superfoods like pumpkins, apples and Brussels sprouts ripening now, eating in season can be just as healthy now.

4. **Boost Your Immune System.** Unfortunately for some, back to school time can also mean getting sick time. To help avoid that this fall, be sure to follow these simple tips: limit your sugar intake, eat simply and nutritiously, get regular chiropractic adjustments, and boost up your supplements.

5. **Stay Hydrated.** This is an easy one to follow in the summer, but come fall, you may not feel as parched. However, staying hydrated is still crucial to keeping your body running at its best.

6. **Keep Moving in the Cold.** You don't have to go outside to move more throughout the work day. Try fashioning a DIY standing desk or workstation, take meetings on the go or simply do a few laps around the office when you can as the weather cools.

Social and Cultural Events at the Center & Slavic Village

Sunday Dec. 3, 1 PM	Symposium on the role of women in Polish society at PACC
Sunday Dec. 17, 12.30 PM	Traditional Wigilia at PACC
Sunday Dec. 31	Traditional Sylvester at PACC



6501 Lansing Avenue, Cleveland, OH 44105.
(216) 883-2828

Please join us for.....

Traditional Wigilia

Sunday, December 17, 2017

**Breaking of Oplatek at 12:30 PM followed by
traditional meatless dinner and singing of Polish Christmas
Carols, Kolędy**

**Cost \$25 per person
(Children 5-12 \$10)**

**For information and reservation call
Henia: 216 285 1958, Alina 440 888 1567 or the Center at
216 883 2828**

**We suggest you make reservations early since we have only
limited seats available.**

OUR SPONSORS

Komorowski Funeral Home: 4105 East 71 St, tel. 216-341-1854 lub
2258 Professor St., tel. 216-771-1558

*

Golubski Funeral Home: 6500 Fullerton Ave, tel. 216-341-0940 lub
5986 Ridge Rd., tel. 440-886-0200 (mówimy po polsku)

*

Sokolowski's University Inn

1201 University Road, Cleveland, Ohio 44113, tel. 216-771-9236
Private parties, showers, weddings, business lunches, cafeteria services

*

Fowler Electric Co. – Eugene Trela, tel. 440-786-9777

*

Krakow Deli – 5767 Ridge Rd Parma, OH 44129, tel. 440 292 0357
Polish Store with great assortment of Polish meats and imported goods

*

The Original Mattress Factory – Ronald Trzcinski , tel. 216-661-3888

*

Architectural Rendering – Kuba Wisniewski, tel. 440-582-2367

*

Heights Drapery Co. – Alina Czernec, tel. 216-642-8744

*

Opera Circle – Dorota i Jacek Sobieski, tel. 216-441-2822

*

Polish Radio Program – Eugenia Stolarczyk – WERE 1490 AM, Sun. 9:00 – 10:00 AM
WCPN – 90.3 FM, Sun. 9:00 – 10 PM

*

Polish Radio Program – “Memories of Poland”, Anna Klik i Monika Sochecki
WCSB 89.3 FM, Sat. 12:30 – 2:00 PM

*

Evelyn & Jerry Jablonski

Insurance Agency, Notary Public, TOEFL, translations, tutoring (all subjects, all levels);
5437 State Rd, Parma, OH and 14660 Alexander Rd, Walton Hills, OH
tel. 440-317-0548 lub 440-317-0695

*

Third Federal Savings and Loans

Marc A. Stefanski, Chairman and CEO, tel. 216-429-5325

*

Polish-American Cultural Center
6501 Lansing Avenue
Cleveland, OH 44105

NONPROFIT ORG.
U.S. Postage Paid
Cleveland, OH
Permit No. 165

Polish Independence Day at PACC, November 11, 2017



F O R U M CLEVELAND , OH 44105 * 6501 LANSING AVENUE - Phone/fax 216 - 883 - 2828

www.naforumcle.com, E-mail: forumpacc@yahoo.com, Publisher: Polish-American Cultural Center. **Agata Wojno** - Editor in Chief (216-832-7638), **Stanislaw Kwiatkowski** - Editor in Chief Emeritus, **Fr. Jerzy Kusy** Associate Editor, **Darek Wojno** - Managing Editor, **Editorial Contributors:** Eugeniusz Bak, Lech Foremski, Alexandra Hart, Joseph Hart, Sean Martin, Malgorzata Oleksy, Ryszard Romaniuk, Elzbieta Ulanowski, Andrzej Stepień, Zofia Wisniewski.