



Oby Nowy Rok był lepszy niż poprzedni. I już.

Oto lista inspirujących cytatów. Przyznaję, że wybór wcale nie był łatwy. Jest wiele wspaniałych, pozytywnych myśli. Tych bardziej popularnych i tych mniej znanych. Mój wybór padł akurat na te poniżej:

◆ **NAJTAŃSZE LEKARSTWO, TO ...**

Zatrzyj ręce i weź się do roboty. Krew znacznie ci lepiej krążyć, a umysł lepiej pracować. Przepływ życia w tkankach szybko wypędzi z twojego umysłu zmartwienia. To najtańsze lekarstwo jakie istnieje na ziemi – i jedno z najlepszych.

– Bernard Shaw

◆ **WYZNACZAJ CELE ...**

Wytknięty cel jest podstawą wszelkich osiągnięć, zarówno mniejszych, jak i większych. Nawet silny mężczyzna może zostać pokonany przez dziecko, które zdąża do celu.

– autor nieznany

◆ **OD CELU WAŻNIEJSZA JEST DROGA, KTÓRA DO NIEGO PROWADZI ...**

To, co dostajesz osiągając swoje cele, nie jest tak ważne, jak to, kim się stajesz osiągając je.

– Henry David Thoreau

◆ **MIEJ ODWAGĘ PODEJMOWAĆ RYZYKO ...**

Bądź śmiały, myśl lateralnie i kreatywnie. Podważaj status quo. Unikaj schematów i miej odwagę być inny. Miej odwagę podejmować ryzyko.

– Randy Gage

◆ **NIE REZYGNUJ Z SIEBIE, Z WARTOŚCI, W KTÓRE WIERZYSZ, ZE SWOJEJ PASJI ...**

Nie zmieniaj się dla kogoś. Pracuj nad sobą tylko i wyłącznie dla siebie. To ty masz popatrzeć w

lustro i widzieć tego, kim jesteś, a nie marionetkę uszytą z ludzkich upodobań.

– autor nieznany

By zachować szacunek dla samego siebie, lepiej zniechęcić do siebie ludzi, postępując zgodnie ze swym sumieniem, niż zjednywać ich sobie, robiąc to, co uważamy za niewłaściwe.

◆ **ŚMIECH TO ZDROWIE ...**

Trzeba się śmiać, bo w przeciwnym razie człowiek oszaleje.

– Terry Pratchett

◆ **NIE ODKŁADAJ SWOICH MARZEŃ NA PÓŹNIEJ ...**

Nie zwlekaj z realizacją dobrego pomysłu. Może się zdarzyć, że ktoś inny też na niego wpadnie. Wygrywa ten, kto pierwszy zacznie działać.

– H. Jackson Brown Jr.

◆ **NAUCZ SIĘ ODPOWIADAĆ ZA SWOJE ŻYCIE ...**

Trzeba przyjmować odpowiedzialność za swoje życie i za dokonywanie wyborów, które nie służą tylko natychmiastowemu, krótkotrwałemu komfortowi.

– Buzz Aldrin

◆ **BAŁAGAN NA BIURKU, CZY NIE? - OTO JEST PYTANIE**

Jeżeli zabałaganione biurko jest oznaką zabałaganionego umysłu, oznaką czego jest puste biurko?

– Albert Einstein

W imieniu Redakcji Forum i Zarządu Centrum życzę wszystkim czytelnikom i całej Polsce aby rok 2018 obfitował w pozytywne chwile, myśli i działania. Niech będzie dla nas wszystkich rokiem wyzwania i realizowania planów, rokiem energii spożytkowanej na szczytne cele, rokiem w którym radość i miłość zaprzyjaźnią się z nami serdecznie...

Agata Wojno

It's a New Year, which means new beginnings, hopes, and dreams.

Let these inspiring quotes motivate you to own 2018. Because this is YOUR year.

- ◆ “The only person you should try to be better is the person you were yesterday.”—*Anonymous*
- ◆ “Start where you are. Use what you have. Do what you can.”—*Arthur Ashe*
- ◆ Don’t let a bad day make you feel like you have a bad life.
- ◆ Your beliefs don’t make you a better person, your behavior does.
- ◆ The first step to getting somewhere is to decide you are not going to stay where you are.
- ◆ If you want something you never had, then you’ve got to do something you’ve never done.
- ◆ “Be not afraid of going slowly, be only afraid of standing still.”—*Chinese proverb*
- ◆ “The question isn’t who is going to let me; it’s who is going to stop me.”—*Ayn Rand*
- ◆ Life isn’t about waiting for the storm to pass; it’s about learning to dance in the rain.
- ◆ No matter how slow you go, you are still lapping everybody on the couch.
- ◆ “It is never too late to be what you might have been.”—*George Eliot*
- ◆ Don’t be pushed by your problems; be led by your dreams.
- ◆ People who say it cannot be done should not interrupt those who are doing it.
- ◆ “If opportunity doesn’t knock, build a door.”—*Milton Berle*
- ◆ “I haven’t failed. I’ve just found 10,000 ways that won’t work.”—*Thomas Edison*
- ◆ “What lies behind us and what lies before us are tiny matters compared to what lies within us.”—*Ralph Waldo Emerson*
- ◆ “I’ve missed more than 9000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games. 26 times I’ve been trusted to take the game winning shot and missed. I’ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.”—*Michael Jordan*

- ◆ “The best way to predict the future is to create it.”—*Abraham Lincoln*
- ◆ “In any situation, the best thing you can do is the right thing; the next best thing you can do is the wrong thing; the worst thing you can do is nothing.”—*Theodore Roosevelt*
- ◆ “Many of life’s failures are experienced by people who did not realize how close they were to success when they gave up.”—*Thomas Edison*
- ◆ Some people dream of great accomplishments, while others stay awake and do them.
- ◆ “It’s not who you are that holds you back; it’s who you think you are.”—*Denis Waitley*
- ◆ “Strive for progress, not perfection.”—*Unknown*
- ◆ “You want me to do something... tell me I can’t do it.”—*Maya Angelou*
- ◆ “Strength does not come from physical capacity. It comes from an indomitable will.”—*Mahatma Gandhi*
- ◆ “Motivation will almost always beat mere talent.”—*Norman R. Augustine*
- ◆ “I’d rather be a failure at something I enjoy than a success at something I hate.”—*George Burns*
- ◆ “Energy and persistence conquer all things.”—*Benjamin Franklin*
- ◆ “Motivation is what gets you started. Habit is what keeps you going.”—*Jim Ryan*
- ◆ “The finish line is just the beginning of a whole new race.”—*Unknown*
- ◆ “The difference between a goal and a dream is a deadline.”—*Steve Smith*
- ◆ “The secret of getting ahead is getting started.”—*Mark Twain*
- ◆ “It’s not who you are that holds you back, it’s who you think you’re not.”—*Anonymous*
- ◆ “Luck is a matter of preparation meeting opportunity.”—*Oprah Winfrey*
- ◆ “Clear your mind of can’t.”—*Samuel Johnson*



Ryszard Romaniuk

Wieżowiec nad stacją kolejową

Po raz pierwszy przyleciałem do Cleveland w 1986 roku. Zostawiłem za sobą Pałac Kultury i Nauki w Warszawie i po wielu godzinach podróży przez ocean zobaczyłem „Terminal Tower”. Co jest?! Czy Stalin Amerykanom też dawał prezenty?! Na pierwszy rzut oka oba budynki są bardzo podobne. Co zostawiłem za sobą, to odnalazłem tutaj. Kilkakrotnie wyjeżdżałem z PRL-u na Zachód. Zawsze wracałem, mimo że znajomi pukali się w czoło. Tym razem, chyba przez tę terminalną wieżę, mój stosunek do emigracji się zmienił. W 1988 roku przyleciałem z powrotem i jak się okazało, na stałe. Mówcie co chcecie, ale mnie naprawdę się zdaje, że to przez tę wieżę. Mój angielski zawsze był kiepski i z początku nie mogłem zrozumieć, dlaczego ta wieża jest wieżą „końcową”. „Zobaczyć i umrzeć”? Dlaczego? Okazało się, że to nie o jakieś sprawy ostateczne chodzi, ale o stację kolejową, która jest w podziemiach wieżowca. Stacja kolejowa to w języku tutejszym „terminal”.

Naszym wspólnym wspomnieniem jest widok Pałacu Kultury i Nauki, gdy przyjeżdżało się do Warszawy. Widok jego iglicy był sygnałem, że to już! Warszawa! Teraz też, gdy widać „Terminal Tower”, wiadomo, że dom blisko. Pawłowi bardzo by się ucieszył, gdyby to czytał. Pawłowi było równo sto lat starszy ode mnie. Niestety zmarł kilkanaście lat za wcześnie, żeby mieć „swój” pałac nauki. Budowę moskiewskiego pałacu nauki, czyli uniwersytetu moskiewskiego, zakończono w 1953 roku. Budynek ten jest też najwyższym z „siedmiu siostr”, bardzo podobnych do siebie słynnych wieżowców stalinowskich. W tamtym czasie był najwyższym budynkiem w Europie. Siedem siostr zostało zbudowanych na polecenie Stalina, aby pokazać światu, że ZSRR też może budować wieżowce. Głównym architektem budynku uniwersytetu moskiewskiego był Lew Rudniew. Fakt, że przy budowie budynku pracowało kilkanaście tysięcy więźniów Gułagu, nie był wtedy powszechnie znany. Stalinowi tak bardzo się

podobało, że kraje władzy ludowej mogą pochwalić się wieżowcami poświęconymi dobru społecznemu, że polecił Rudniewowi zbudować podobny pałac w Warszawie. Jako prezent ZSRR dla PRL. I tak powstał Pałac Kultury i Nauki (PKiN) czyli Pekin w Warszawie. Na początku PKiN był imienia Józefa Stalina, ale szybko nazwisko to zniknęło ze ścian pałacu. Warszawiacy po swojemu dawali mu różne imiona: ruski tort weselny, stalinowska strzykawka albo ch.. Stalina (znane z gry półśówek „stój Halina”). No cóż, mimo tortu weselnego miłości nie było.

Sami Rosjanie też wyrzekli się tortów. W 1955 roku Chruszczow powiedział, że to jest wyrzucanie pieniędzy i więcej siostr nie będzie. Bardzo by się zdziwił, gdyby zobaczył, że po prawie pięćdziesięciu latach wybudowano w Moskwie kolejną siostrę, Pałac Triumfu. Stolica Kazachstanu też się pochwaliła swoim nowym tortem triumfalnym w 2006 roku. Ale akurat ten ostatni budynek mnie nie dziwi. Historia zapętlila się. Ale żeby to zrozumieć, trzeba krok po kroku wrócić i zobaczyć, skąd pomysł tych tortów się wzięł.

Jeżeli chodzi o Stalina, to wszystkiemu winni Amerykanie, którzy ponastawiali wieżowców i tym zadziwili świat. Stalin powiedział, że to mogą Amerykanie z ich uciskiem człowieka pracy, na pewno może zrobić nowy człowiek radziecki. A Amerykanie ponastawiali: Wrigley Building, Manhattan Municipal Building, Chrysler Building, Empire State Building i oczywiście Terminal Tower! Manhattan Municipal Building jest imponujący, zbudowany w stylu Cesarstwa Rzymskiego z elementami włoskiego i francuskiego renesansu. Uważa się, że to właśnie ten budynek był źródłem inspiracji Rudniewa czy też snów Stalina. Ale przed Rudniewem oczywiście był inspiracją dla biura projektowego Graham, Anderson, Probst & White, które stworzyło plany Terminal Tower. Dlatego też Pałac Kultury i Nauki oraz Terminal Tower są tak podobne. Może nie są to moskiewskie siostry, ale na pewno jakaś amerykańsko-radziecka rodzina.

Sękał w tym, że to nie koniec historii. Otóż uważa się, że architekci Manhattan Municipal

Building w swoich planach byli zauroczeni pięknem La Giralda, katedry w Seville w Hiszpanii. I tak wracamy do Europy. A w Europie, jak wiadomo, historia jest bardzo skomplikowana i okazało się, że wieża La Giralda była kiedyś minaretem Maurów. Po wyrzuceniu muzułmanów Hiszpanie poozdabiali wieżę elementami renesansowymi i stąd ten renesans w kolejnych odsłonach tortów. Te wszystkie ozdoby nie zasłoniły jednak kolejnej prawdy: otóż minaret w Seville był zbudowany na wzór minaretu Koutoubia w Maroku z XII wieku. I tak wieża minaretu z Maroka po dziewięciu wiekach, przez nowy świat (USA) i najlepszy świat (ZSRR) trafiła do muzułmańskiego Kazachstanu!

Pałac Kultury i Nauki był zbudowany przez tysiące polskich specjalistów, inżynierów, artystów, stolarzy, murarzy i innych. W trakcie jego budowy podobno zginęło szesnaście osób. Dzisiaj to miejsce wielu urzędów, sal wystawowych i miejsc użytku społecznego. Znajdują się tu cztery teatry, kino z ośmioma salami, dwa muzea, księgarnie, olimpijski basen, Sala Kongresowa na 3 tysiące ludzi, Pałac Młodzieży i uniwersytet. Z tarasu na 30-tym piętrze można oglądać Warszawę. Złośliwi twierdzą, że z tego miejsca Warszawa jest najładniejsza, bo nie widać Pałacu. I już nikt nie pamięta, że Lew Rudniew wędrował po Polsce, gdzie w takich miejscach, jak Kraków i Zamość znalazł motywy polskiego renesansu, którymi potem ozdobił PKiN.

Rozumiem, że Polska, z jej dziesięcioma tysiącami muzułmanów, nie może się równać z Kazachstanem. Ale w Kazachstanie dopiero niedawno wybudowali tort, a my chcemy swój zburzyć! Grunwald 1410 to fundament nacjonalizmu polskiego. Walczyli tam po naszej, polskiej stronie Tatarzy, którzy potem osiedli w Polsce. Może im należy zadedykować ten tort? Może uwierzą, że Polska to kraj tolerancyjny, który szanuje swoją historię? Manhattan Municipal Building w 1966 roku uznany został za zabytek. Nie wolno go zburzyć. Mimo, że znają muzułmańską przeszłość tego budynku...

Maria Sladewski

Internet Trolls

I opened my Facebook yesterday and saw a video of a group of Polish kids performing at a church in Cleveland. It was a Nativity Scene and they were dressed appropriately - there were shepherds and angels. There was Mary and Joseph, and Baby Jesus. Everything was adorably handmade: their outfits and props were a bit clumsy, but you could see that the teachers and the kids (and their parents!) had put a lot of effort in it. Hurrah! The tradition of Christmas carolling continues! And then I made the mistake of looking at the comments section.

Here she was. An Internet troll. "This is horrible! The props and decorations are disgusting! This is not what a REAL Polish tradition looks like!" I sat there, thinking about that woman. She is not the only one to post mean things under people's posts. You don't have to be Russian to mess with people on the Internet. I don't know why she wrote that mean thing. Was it out of spite? Was she bored? Envious? What really matters is whether she thought about the impact of her comment.

Some time ago, a prominent member of the Cleveland Polonia posted something he/she should not have posted. I was taken aback by two things: the stupidity of that post, and by the amount of Internet hate it received. It was not a simple "You're stupid!", or even a mean "I hate you!" No. The comments posted there were vicious. The amount of filth poured on that person was disgusting. For a moment I thought that maybe those comments were written by a bunch of teenagers who do not know any better. I clicked on the pictures of the people who commented under that post and was taken to profiles of fifty-something-year-old mothers of three, animal lovers, serious business people, and peace loving retirees. They live in Poland, Germany, the US, and Australia. They spend their vacations in Hawaii, and play Candy Crush. All was there. If I can do this, surely a much more experienced person can dig deeper. Is it a physical thing? Do the screen and keyboard create some sort of a wall that seems to keep us undercover? For a reason completely unknown to me, people think they are anonymous if they post something on Facebook. News flash: they're not.

The discussion under the carolling video was a heated one. People who didn't like the comment were easily able to check the profile of the mean woman. Even though she had used a pseudonym, they were quickly able to figure out who she was. Nothing can be kept secret. Whatever we post can and will be traced back to us.



Agata Wojno

„Customer Service” ... po polsku.

Zawsze uśmiechnięta, zawsze serdeczna, energiczna, życzliwa, zawsze w dobrym humorze – jak ona to robi? Od wielu lat prowadzi na Slavic Village swoje biuro podróży, które oprócz wielorakich usług, oferuje również polskie artykuły spożywcze, bez wątpienia zna ją większość Polonii; Ela Chałasińska. Wizyta u Eli, choćby tylko po mrożone pierogi, z jakiegoś względu przeradza się w chwilową „terapię dla duszy” bo pani Elżbieta zaraża pozytywizmem. Tak, w tym malutkim sklepiku na E 71th zdecydowanie panuje dobra aura... Tak to odbieram, ilekroć przekraczam próg Aaron Agency.

Małe pomieszczenie, mogłoby spokojnie być zagracone, a jednak panuje tam rozsądny ład. Wszystko jest poukładane tematycznie. Nie trzeba długo szukać, żeby znaleźć to czego potrzebujemy, a najważniejsze, nie trzeba na półkach „przedzierać się” między słoikami ogórków, tudzież dżemów, konserw, sera, zup, etc. aby przypadkiem nie trafić na przeterminowane rzeczy, w myśl zasady – a może ktoś nie zauważy, może jakoś uda się opchnąć... Na półkach są produkty świeże. Ten fakt wciąż niezmiennie przykuwa moją uwagę i sędzę, jest wart podkreślenia.

Ela zawsze ma coś ciekawego i miłego do powiedzenia, dużo żartuje, potrafi doradzić, niczego nie wciska na siłę. Jakby trochę czyta w myślach klienta, i każdego traktuje indywidualnie. Subtelnie pozwala podjąć decyzję, zmienić decyzję, pomarudzić... Nawet tym marudzeniem nie sprawia wrażenia znudzonej, czy zirytowanej. Hmm? A z reguły bywa bardzo zajęta; w ciągu statystycznie 20-minutowej wizyty w jej sklepie, bywa, że jestem świadkiem kilku rozmów telefonicznych. Tam telefon nie milknie, a ona z niebywałą podzielnością uwagi to wszystko ogarnia – klientów, którzy kupują herbatę i piwo, tych co przyjechali właśnie wysłać paczkę, a w chwili, kiedy paczka jest ważona, ktoś wchodzi wysłać pieniądze, a jeszcze inny ktoś przybył z dokumentami do notarialnego potwierdzenia; w tym samym czasie Ela obsługując klientów odpowiada na liczne telefony! A to z biura podróży, linii lotniczych, czy hoteli z USA bądź innych zakątków świata. I tak

cały dzień. Nie ma czasu na nudę. Ciągłe ktoś wchodzi, ktoś wychodzi, ktoś dzwoni i o coś pyta... A pani Elżbieta, w swoim żywiole, z uśmiechem przeskakuje od jednej czynności do drugiej. A jak rachunek zdaje się być za duży, to potrafi stwierdzić: „jakoś tak dużo wyszło, daj policzę ci drugi raz”... Niebawem, suma po przeliczeniu wychodzi ta sama, ale gest..., gest budzi zaufanie.

Przez wiele, wiele lat nie miałam okazji korzystać z usług agencji Aaron Travel, ale od przyjaciela, w chwili, kiedy rozżalona wręcz ze łzami skarżyłam się, że w jakimś polskim sklepie, rozfukana pani za ladą z wielką łaską odpowiadała na moje głupawe pytania, która kielbasa jest dobra... (kupuję kielbasę raz na rok, to skąd mam wiedzieć???) , usłyszałam: „daj sobie spokój, idź do Eli, ona jest najlepsza i zawsze miła”... i tak trafiłam do Eli. I teraz odwiedzam tylko jej sklepik, a że nie jadam mięsa, to i asortyment, którym dysponuje, zupełnie zaspokaja moje potrzeby.

Ten tekst to nie „laurka namalowana” Elżbiecie Chałasińskiej, to tylko zwierzenia zadowolonego klienta, po zatrzymaniu się na Broadway „po coś”, a wyjściu stamtąd z załatwioną sprawą i... z poprawionym humorem, a... i jeszcze z wafelkiem Prince Polo w torebce... Oh, jak się przyjemnie chrupie to czekoladowe co nieco w samochodzie, z uśmiechem zapożyczonym od Eli, w drodze powrotnej do domu. Czyżby znowu miła wizyta w polskim sklepie? To nie laurka, ale rzetelna ocena jakości obsługi klienta. Osobiście daję Eli w tej kwestii najwyższą notę i zachęcam wszystkich, którzy jeszcze nie odwiedzili Aaron Travel, do korzystania z usług tejże agencji.

Jednak można w polskim sklepie spotkać za ladą uśmiechniętą, miłą, rozpromienioną, cierpliwą panią, która w stylu amerykańskim (czyt. grzecznym i kulturalnym...) obsłuży klienta i z cierpliwością anielską odpowie na wszelkie jego absurdałne i dokuczliwe pytania. Jeżeli mamy ochotę na takie traktowanie, to polecam wizytę u Eli. Oprócz miłej obsługi i szerokiego zakresu usług, wybór pierogów w zamrażarce też raczej zadowoli wszelkie gusta.



Agata Wojno

„Customer Service”

Always smiling, always sincere, energetic, friendly and always in good mood; how does she do it? For many years she has operated a travel agency, in the Slavic Village, that also serves as a grocery store carrying Polish products. This familiar to the most of the Polonia figure is Ela Chalasinska. A stop at Ela's, even if just to pick up some pierogis, somehow turns into a quick “therapy for the soul” via her contagious sunny disposition. This is the atmosphere in the tiny store on E 71st St, when one crosses the threshold of the Aaron Agency.

Such a small room could easily be cluttered but instead it looks organized, for everything is stocked by category, thus minimizing the search for the desired items. One does not have to look through jars or cans of pickles, jams, preserves soups, cheeses, etc, hoping to avoid hidden, expired products. Here, shelves are stocked with fresh merchandise. I am always mindful of that fact, and think it's worth of emphasizing.

Ela always has something pleasant or interesting to say and jokes a lot. She recommends but does not force her opinions, treating clients individually, and seems to read their minds by subtly allowing them to make or change decisions and just browse. Either way, she shows no boredom or irritation. Hmm? As a rule, Ela stays very busy, as I observed in a 20-minute visit. The phone rang constantly, but between conversations she ably handled various clients' needs such as: a purchase of tea and beer, sending a package and attending to those who needed a Public Notary, while she was also weighting it. Someone wanted to send money. Calls come in regarding airlines and hotels... so it goes on all day. No time for boredom. Constant comings and goings, someone is calling, someone is asking... While Ela, calmly

and with a smile moves from one task to another, and if the bill seems too high, she offers to recount — unheard of — then, the total and trust are reconfirmed.

Some years ago I had an unpleasant shopping experience in another Polish store that almost led me to tears and brought me to the Aaron Agency and Ela. I asked the lady behind the counter a simple question, which kielbasa is good? I buy kielbasa once a year, so how should I know???

Her grouchy response was condescending and delivered in “I'm doing you a big favor” tone. When I complained to a friend about this, his advice was: “Don't trouble yourself, go to Ela, she is the best and is always pleasant.” Since then, for the Polish products, I shop the Aaron Agency.

I'm not heaping accolades on Ela Chalasinska here, but rather, I am sharing the inner thoughts of a satisfied customer, after a stop on E 71st to pick up something, and leaving with: taken care of business, improved disposition and a package of Prince Polo. What a delight it is to bite into this chocolate waffle as I'm driving home after another pleasant visit, wearing an Ela smile. I personally give her my highest recommendation, and invite all those who have not yet done business with her to visit the Aaron Agency.

It is possible to have American style [read: good manners and curtesy] service counter help in a Polish store who are smiling, pleasant, and patiently answer all questions no matter how annoying or absurd. For all those desiring such a shopping experience I recommend a visit to Ela, where besides superior customer treatment, one finds a wide range of services and assortment of merchandise to please most tastes.

Note to readers:

Opinions in this column are strictly the author's and not reflect those of the editorial board.

Ryszard Romaniuk

Pić jak dama

Aby przedstawić charakterystykę uzależnień wśród kobiet, opisałem najpierw, co to znaczy „Pić jak mężczyzna”. Teraz, mając taki punkt odniesienia, możemy zastanowić się nad szczególną sytuacją kobiet w świecie, który zawsze traktował je inaczej niż mężczyzn. W Polsce kobieta jest zarówno wielbiona, jak i wykorzystywana. Trudno więc znaleźć taki punkt widzenia, który byłby właściwszy niż „poetów zmyślenia”*

Wpisałem zwrot „kobieta jest” do wyszukiwarki Google. I się zawstydziłem. To nie tędy droga. Ani puch marny, ani wietrzna istota. I jak ja, terapeuta uzależnień, mam pisać o różnicach między kobietami a mężczyznami? W epoce walki o równouprawnienie pisanie o różnicach płci jest co najmniej anachronizmem. Z kolei wyciąganie wniosków z wiedzy biologicznej może sugerować motywacje bazujące na najniższych instynktach. A jednak - nie da się inaczej! Muszę napisać, że kobiety różnią się od mężczyzn. Są inne! Nie tylko w tym, jak je widzimy. Są inne właściwie we wszystkim, o czym możemy pomyśleć, rozważając tematykę uzależnień.

Weźmy taki alkohol. Kobieta pije z innych powodów niż mężczyzna, inaczej też alkohol na nią oddziałuje. Kobieta wpada w nałóg szybciej, rzadziej szuka leczenia, a jeśli już się leczy, to dłużej utrzymuje trzeźwość. Czy każda? Otóż to! To właśnie tutaj ukryty jest problem. Kobiety też różnią się od siebie – każda z nich jest inna - i wszelkie uogólnienia mogą być niesprawiedliwe lub wręcz kłamliwe w odniesieniu do jednostki. W każdej kulturze, w każdej epoce społeczeństwo określa role i wizerunek kobiety. Czy ma ona zajmować się dziećmi, czy jeździć na traktorze, czy ma leżeć i pachnieć czy też chodzić w gumiakach - to wszystko jest określane przez osoby, które mają władzę nad tym, jak funkcjonuje społeczeństwo. W kulturach patriarchalnych władza jest w rękach mężczyzn. Mówiąc „Ojciec nasz” zgadzamy się na pewien porządek rzeczy.

Po tych zastrzeżeniach, że każde uogólnienie odniesione do jednostki może być nieprawdziwe, spróbuję opisać, co dzisiaj wiemy o uzależnieniach kobiet. Zaskakujące jest to, że badania dotyczące uzależnień wśród kobiet tak naprawdę prowadzone są dopiero od około 15 lat. Może to być związane z faktem, że w ostatnim czasie lawinowo wzrosła liczba kobiet, które mają problemy z uzależnieniami. Przedtem to mężczyzna był tym, kto pije. W latach 80' na jedną kobietę uzależnioną od alkoholu przypadało pięciu uzależnionych mężczyzn. Dzisiaj ten stosunek zmienił się z 1:5 do 1:3. A wśród młodzieży liczby nadmiernie pijących chłopców i dziewcząt są już porównywalne. Problemy z powodu nadużywania alkoholu zaczynają się u kobiet wcześniej niż u mężczyzn. W przypadku zażywania substancji psychoaktywnych, takich jak opiaty czy marihuana, to przyspieszenie jest nawet większe. Uzależnienie wśród kobiet często współwystępuje z problemami zdrowia psychicznego, takimi jak depresja czy stany lękowe. Związane jest to również z nadużywaniem leków przepisanych w związku z tymi problemami, co prowadzi do błędnego koła, w którym przyczyny mylą się ze skutkami.

Stosunek kobiety do picia alkoholu jest podporządkowany roli, jaką odgrywa ona w rodzinie i społeczeństwie. Jeżeli wyznaje przekonanie, że zadaniem kobiety jest troska o dom i rodzinę, wówczas w jej życiu nie ma miejsca na picie alkoholu. Dobra gospodyni i matka dzieciom wódki nie pije... aczkolwiek jakieś nalewki, na chorobę czy od święta, zawsze ma pod ręką. Z kolei szefowa zespołu pracującego nad nowym projektem pije whisky po skończonej pracy. Po piwo sięgają te odważniejsze, inne nalewają sobie kieliszek po kieliszku, kiedy dzieci są w szkole, a mąż w pracy. Smutne jest życie tych kobiet, które piją razem z mężem alkoholem, aby wypić mniej i później nie bił. Inne piją, bo czują się porzucone i nie mają nadziei na lepszą przyszłość. Młode piją, bo chcą pokazać, że są dorosłe, a dorosłe piją, bo młodość im umknęła...

Kobieta pije, bo potrzebuje innych. Kobieta jest partnerem, żoną, matką, zawsze z

kimś i dla kogoś. A kiedy jest samotna, to smutek wielki i też powód do napicia się ogromny. To w jaki sposób kobieta pije, zależy też od jej partnera. Bo właśnie związek z inną osobą jest dla niej nadrzędny. Objawia się to również w zróżnicowanym występowaniu problemów zdrowia psychicznego w porównaniu z mężczyznami. Na przykład zaburzenia odżywiania występują wśród kobiet trzy razy częściej niż u mężczyzn. Znacznie więcej kobiet niż mężczyzn uzależnia też swoje dobre samopoczucie od własnego wyglądu. Kobiety częściej boją się rzucić palenie w obawie przed utyciem i częściej stosują substancje stymulujące, by stracić na wadze. Ciekawe jest również to, że u mężczyzn coraz częściej występują problemy z jedzeniem, w czym powoli doganiają kobiety. Troska o wygląd staje się również domeną mężczyzn.

Kobiety najczęściej piją z powodu stresu. Kolejnym powodem są problemy z partnerem. Często piją tyle samo co mężczyźni, ale skutki picia są inne. Kobiety ze względu na czynniki biologiczne - mniejszy procent płynów w masie ciała i mniejszy poziom dehydrogenazy alkoholowej - reagują na alkohol inaczej niż mężczyźni. Oba te czynniki prowadzą do większego stężenia alkoholu we krwi i wolniejszego metabolizmu, czyli dłuższego utrzymywania się alkoholu w płynach ustrojowych. Kobiety mogą mieć również inną odpowiedź metaboliczną w różnych momentach swojej płodności, ze względu na różne stężenia hormonów w organizmie. Dlatego z dnia na dzień może się zmieniać ich reakcja na taką samą ilość alkoholu czy innej substancji psychoaktywnej. Ponieważ kobiety częściej niż mężczyźni są ofiarami przemocy, picie alkoholu może występować wspólnie z problemami psychologicznymi i zaburzeniami psychicznymi. również w tym wypadku powstaje błędne koło, w którym zaburzenia psychiczne zwiększają prawdopodobieństwo występowania uzależnień i utrudniają ocenę zagrożenia, jakie może przyjść od innych ludzi.

Wiele kobiet ulega powszechnie panującym przekonaniom, że „damy nie piją”, a tym bardziej matki, gospodynie, nauczycielki i ogólnie tzw. szanujące się kobiety. Dlatego, gdy zaczynają się problemy, jest im trudno przyznać się do porażki.

Kobiety znacznie rzadziej trafiają na leczenie w porównaniu z mężczyznami. A jeśli już trafiają, to ich problemy ze zdrowiem są bardziej zaawansowane. Pierwszym zadaniem przed rozpoczęciem leczenia jest dokładny opis historii choroby, ocena innych współwystępujących problemów, takich jak przeżyte wydarzenia traumatyczne oraz możliwe zaburzenia zdrowia psychicznego. Leczenie zaczyna się od oceny motywacji do zmiany, poprawy samopoczucia i rozbudzenia wiary, że przyszłość będzie lepsza. Ważne jest zapewnienie bezpieczeństwa i anonimowości oraz wypracowanie pozytywnej relacji między pacjentką i terapeutą od samego początku procesu leczenia.

Ośrodek, w którym prowadzone jest leczenie dla kobiet, powinien oferować opiekę nad dziećmi, opiekę dla kobiet w ciąży i możliwość pomocy ofiarom przemocy domowej, włącznie z poradą prawną i ofertą tymczasowego, bezpiecznego mieszkania. Kobiety podczas leczenia zazwyczaj nie doznają „olśnienia”, tak często opisywanego w literaturze dotyczącej uzależnionych mężczyzn. Nie przechodzą zmiany osobowości. One odkrywają siebie, stają się takimi, jakimi były zawsze, ale wolnymi od wszystkich uzależniających czynników. Stają się kobietami wolnymi od narzuconych i krępujących form życia. Bardzo często zmieniają uzależnienia na pozytywną pasję, która od tej pory stanie się przesłaniem ich życia. Może to być wychowanie dzieci, pomoc innym kobietom w AA czy też studia i nowa praca, ale zawsze będzie to ich wolny wybór, któremu poświęcą swoje trzeźwe życie. A ponieważ inni ludzie są tak ważni dla kobiet, wspólnota Anonimowych Alkoholików jest wspaniałym środowiskiem, w którym rozwijają swoje pasje. Zarówno w procesie leczenia, jak i we wspólnocie AA kobiety najczęściej uzyskują w grupach, które są stworzone tylko dla nich. To tam czują się bezpiecznie i uczą się, że mogą zaufać innym. A poza tym uczą się radości życia wśród innych kobiet, które poznały swoją wartość i nieograniczone możliwości, jakie daje im siła przetrwania i pokonania najgorszego.

Tekst dostępny na: www.uzaleznienie.com.pl

8 Things You Need to Know

About Polish Americans

1. We got to the party early, and brought a lot of friends.

In 1608, the first Polish immigrants arrived in Jamestown, Virginia, and were quickly recruited by the colony as craftsmen in the colony's glassmaking and woodworking industries. (They also dug the colony's first well.) After a decade in Jamestown, the Poles still did not have the right to vote in the elections of the colonial government, and in 1619, they held the first labor strike in America. By walking off the job, they affected the local industry enough that voting rights were granted to them.

Just before America began to fight to gain its independence, Poland lost its own. In 1772, 1793 and 1795, the Polish Lithuanian Commonwealth was partitioned by Prussia, Russia and Austria. The first of three major waves of Polish immigration occurred after the partition when Polish nobles, political dissidents and other Poles fled their occupied nation.

A second wave took place between 1860 and World War I. Although the reconstitution of Poland was parts of Woodrow Wilson's Fourteen Points, and Poland regained its independence as the Second Polish Republic, a few million Poles had already left for America because industrialization had driven them from their farms.

The third and largest wave lasted from the end of World War I to the end of the Cold War, again mostly made up of political refugees. After the collapse of the Soviet Union and emergence of the Third Polish Republic, a fourth wave of immigrants, who generally come to earn money and eventually return to Poland, began. Today, there are an estimated 10 million Americans of Polish descent.

2. We're mostly found in clusters in the Northeast.

Polish immigrants were considered well-suited for manual labor, and were often recruited for work in coal mines and the steel industry. Because of that, the largest Polish-American populations can still be found in states that were industrial centers in the 20th century, like Pennsylvania, New York, Illinois, Ohio and Michigan.

The largest Polish-American population can be found in Chicago, which with 185,000 Polish speakers calls itself the largest Polish city outside of Poland. The cities and towns of Pennsylvania's Luzerne and Lackawanna Counties, including Wilkes-Barre (my home sweet home), Scranton, Hazleton, Pittston and Nanticoke, are also home to large Polish populations because of the area's once-large coal deposits.

3. We made some big steps for religion in this country.

When the predominantly Roman Catholic Poles came to America in masse in the late 19th and early 20th centuries, the Catholic Church here had no Polish bishops and very few Polish priests. A group of Polish immigrants in Scranton broke away in 1897 and formed the Polish National Catholic Church. Today, the PNCC has 126 parishes in North America and 60,000 members.

While Poland is largely Roman Catholic, it has had a small Muslim population since the 14th century, when Tatar tribes began settling in the Polish-Lithuanian Commonwealth. A group of Polish Muslims who emigrated to the U.S. co-founded the first Muslim organization in Brooklyn in 1907 and, in 1926, built a mosque that's still in use today.

4. We've got friends in high places.

Polish Americans you might be familiar with include Kristen Bell, Maria Bello, Scarlett Johansson, John Krasinski, Mike Krzyzewski, Jerry Orbach, John Ratzenberger, Gore Verbinski, the Wachowski brothers, the Warner brothers, Pat Benatar, Dick Dale, Liberace, Richie Sambora, Jack White, Pat Sajak, Martha Stewart, Steve Wozniak, Richard Feynman, Gene Krupa and Mike Ditka.

While they may not be household names, other Polish Americans have done some pretty important things. Stephanie Kwolek developed Kevlar. Albert Abraham Michelson was the first American to receive the Nobel Prize in the sciences for his work on measuring the speed of light. Curtis Sliwa founded the Guardian Angels. Ruth Handler co-founded the Mattel toy company and created the Barbie doll. Leo Gerstenzang invented the Q-tip.

Of course, there are those Polish Americans that we're not so proud of, like Leon Czolgosz, who assassinated President William McKinley, and Ted Kaczynski, the Unabomber.

Social and Cultural Events at the Center & Slavic Village

Sun. Feb. 25	Membership Meeting. Election of one member of Board
Sun. March 25	Święconka, Easter Dinner
Sun. April 1	Easter, No Lunch
Sat. April 21	Reverse Raffle 6 PM
Sun. April 29	May Constitution Day Parade
May 1-3 rd	Constitution Day Activities
Thrs. May 3	Reception 7 PM
Sat. July 21	Picnic

Non-PACC Activities

Sat. March 10	Cleveland Society of Poles Polish Heritage Award Banquet honoring Fr. Eric Orzech. For reservations call 216 406 4316.
---------------	--

5. George Washington loved us.

Among the Polish immigrants to America after the partitions was Casimir Pulaski, a Polish noble and soldier, who was recruited by Benjamin Franklin to help lead the American army. Pulaski was made a general and had a large role in training the Continental Army. He later created Pulaski's Legion, one of America's first cavalry regiments, and is regarded as "the father of American cavalry."

In 1929, Congress passed a resolution designating October 11 as General Pulaski Memorial Day in observance of his death at the Siege of Savannah in 1779. Numerous states and cities also recognize separate holidays commemorating Pulaski's birth and/or death.

6. There is no Christmas like a Polish Christmas Wigilia. The traditional Polish Christmas Eve dinner begins when the first evening star appears. Twelve meatless courses (one for each of the apostles) are served after a white wafer called the oplatek is broken and shared among the diners while they exchange good wishes (a separate pink wafer is shared with the animals). For the dinner, there should be an even number of people at the table to ensure good health, with one empty chair reserved for anyone who happens to stop by. Tasting all twelve courses ensures good luck in the new year. After supper, Christmas carols are sung in Polish, and the celebration culminates with family and friends going to Pasterka, the Midnight Mass.

7. We didn't invent the polka, but we do love it.

While often attributed to the Polish, the polka actually originated in Bohemia. The name comes from the Czech word polka ("little half," in reference to the half-steps in the polka dance), but the spelling is the same as the Czech polka, which means "Polish woman." I can see where the confusion lies, especially since polkas are in heavy rotation at Polish weddings and other celebrations, along with the Chicken Dance (which is also not our creation).

8. Our food is awesome.

Do you like kielbasa? How about pierogis? You're welcome.

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

*

Third Federal Savings and Loans

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

*

R.A. Murphy Co. Roofing, Bob Murphy (Wisniewski) tel. 216-696-4905, 440-585-7447

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

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



Terminal Tower Cleveland



Palac Kultury i Nauki w Warszawie

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 Stępień, Zofia Wisniewski, Maria Sladewski