



## Wybory prezydenckie w Polsce 2020.

### Andrzej Duda wygrywa w II turze

Andrzej Duda wygrał wybory prezydenckie. Państwowa Komisja Wyborcza wskazała, że urzędujący prezydent otrzymał w głosowaniu 51,03 proc. głosów, zaś jego kontrkandydat Rafał Trzaskowski 48,97 proc. Frekwencja wyniosła 68,18 proc.



Prezydent podziękował wszystkim głosującym. – Taka frekwencja (68,9 – red.) wystawia nam piękne świadectwo – podkreślał.

Gratuluje Rafałowi Trzaskowskiemu jego wyniku, gratulacje z całego serca. Dziękuję również jego wyborcom za to, że wzięli udział (w wyborach), że oddali głosy – powiedział Andrzej Duda.

Dziękuję wam za to, że rozmawialiście ze mną, dziękuję wam za to, że mogłem was słuchać, dziękuję wam za wszystkie głosy, i te głosy, które oceniały prowadzoną przez mnie politykę pozytywnie i dziękuję także za głosy krytyczne, one również były bardzo dla mnie ważne - zaznaczył prezydent.

Kontrkandydatem Andrzeja Dudy w II turze był Rafał Trzaskowski, który swoją niebywałą energią i charyzmą zgromadził wokół siebie całe rzesze wyborców. Walka o urząd prezydenta była bardzo intrygująca i wyrównana do samego końca.

Na swoim profilu w mediach społecznościowych Rafał Trzaskowski podziękował swoim wyborcom i pogratulował Andrzejowi Dudzie:

„Ponad 10 milionów głosów. Za wszystkie i za każdy z osobna serdecznie dziękuję. Dziękuję też za niesamowitą energię, jaką wspólnie udało nam się wyzwolić przez tych kilka tygodni. Jeszcze będzie przepięknie!

Gratuluje wygranej Andrzejowi Dudzie. Oby ta kadencja była rzeczywiście inna.”



***Drodzy Członkowie i Sympatycy  
Polsko-Amerykańskiego Centrum Kultury w Cleveland***

Czas pandemii sprawił, że nasza codzienność w jednej chwili uległa zmianie zarówno w aspekcie osobistym, towarzyskim czy zawodowym. Niektórzy w sposób najbardziej bolesny doświadczyli tego trudnego czasu poprzez chorobę bliskich lub utratę pracy. Współczujemy im wszystkim i jeśli możemy w jakiś sposób pomóc to prosimy o kontakt. Czasem obecność drugiej osoby, dobra rada są bardzo potrzebne.

Nasze Centrum w marcu odwołało wszystkie imprezy i spotkania w trosce o bezpieczeństwo i zdrowie wolontariuszy i gości. Obawialiśmy się, że będzie to trudny czas od strony finansowej dla naszej organizacji, ale członkowie Centrum wykazali się wyjątkowym zrozumieniem i troską. Oprócz corocznego odnowienia członkostwa i wpłat na planowane projekty otrzymaliśmy dodatkowe wsparcie (nazywane COVID-19 suport) w łącznej sumie \$4798. Bardzo serdecznie dziękujemy za zrozumienie i troskę o nasz wspólny Polski Dom w Cleveland. Dzięki Wam mogliśmy przetrwać ten trudny czas i możemy realizować nasze plany na dalszą działalność dla dobra polsko-amerykańskiej społeczności.

Mimo, że Centrum pozostawało zamknięte, nie przestało funkcjonować. W czasie pandemii wolontariuszki uszyły setki masek i przekazały je bezpłatnie jako wsparcie naszego Centrum dla innych organizacji. Forum nie wstrzymało swojej działalności, redakcja pozostała aktywna i w formie elektronicznej Forum ciągle docierało do naszych członków. Dzięki otrzymanym funduszom na konkretny cel od osoby, która chce pozostać anonimowa, wyremontowaliśmy dwie damskie łazienki, co nie obciążało finansów naszego Centrum a pozwoliło wykorzystać czas chwilowego braku aktywności. Serdecznie dziękujemy za te wyjątkowo hojne wsparcie. Kontynuowane są też prace mające na celu dokończenie projektu w Ogrodzie Pamięci obok Centrum.

W najbliższym czasie, dostosowując się do stanowych i federalnych reguł, planujemy wznowienie naszej działalności. Tak jak w wielu dziedzinach konieczne jest wprowadzenie zmian, tak też nasze Centrum nie będzie takie samo jak wcześniej, ale mamy nadzieję, że konieczne zmiany będą korzystne i sprawią, że z zachowaniem reżimu sanitarnego niemniej chętnie będziemy mogli znowu cieszyć się wspólnie spędzonym czasem.

Planujemy wznowienie niedzielnych obiadów od 23 sierpnia, ale w nieco innej formie. Z uwagi na letni czas wykorzystamy ogród do bezpiecznego spożywania naszych wspaniałych polskich specjalności na zewnątrz w piknikowej atmosferze. Będziemy serwować przede wszystkim polskie specjalności jak pierogi, gołąbki, bigos, oczywiście przygotowane przez nasze wspaniałe kucharki. Chcemy stworzyć „polski talerz” – taki etniczny i przyzwyczaić wszystkich, że to jest wizytówka Centrum. Wszystko będzie także dostępne w formie „na wynos”. Nie zabraknie oczywiście polskich ciast i polskiego piwa. Mamy nadzieję, że skoncentrowanie się na tradycyjnych polskich potrawach stanie się naszym atutem i zachęci jak najliczniejsze grono gości do korzystania z naszej oferty. Akceptujemy płatność kartą kredytową.

Przygotowanie i wydawanie posiłków odbywać się będzie z respektowaniem wszystkich obowiązujących restrykcji sanitarnych: z zachowaniem wymaganego odstępu, w maskach i rękawiczkach, z zastosowaniem środków dezynfekcyjnych. Goście będą proszeni o dezynfekcję dłoni przed wejściem do Centrum, noszenie masek (z wyjątkiem spożywania posiłku), zachowanie wymaganego dystansu. Stoliki ustawione będą w odpowiedniej odległości i dezynfekowane po każdym użyciu. Nie będzie możliwości samoobsługi.

Mamy nadzieję, że z Waszą pomocą uda nam się powrócić do funkcjonowania naszego Centrum na nowych zasadach i wrócimy do polonijnych spotkań w miłej atmosferze. Z biegiem czasu będziemy rozszerzać naszą działalność organizując kulturalne i rozrywkowe imprezy, aby Centrum znów tętniło radosnym życiem.

Serdecznie zapraszamy i prosimy o zachowanie nowych zasad i wsparcie.

Z poważaniem,  
Dyrektor wykonawczy Centrum  
Darek Wojno

*Dear members and supporters  
of the Polish American Cultural Center in Cleveland,*

The ongoing pandemic has caused instant changes in the personal, social and professional aspects of our everyday life. Some have experienced this difficult time in the most painful way through the illness of those near or job loss. We empathize with all of you, and if we can help in some way please contact us. Sometimes the presence of another person and good advise are much needed.

In March, all of our Center's events and meetings have been canceled to promote the safety and health of our volunteers and guests. We were apprehensive about the financial status of our organization, but the membership has show remarkable understanding and support for which we express out heartfelt thanks. Besides the yearly membership renewals and payments for the planned projects, we received additional funds (called COVID-19 support) of \$4,798. Thanks to you, we'll continue planning and realization of the future activities in our common Polish home, for the benefit of the Polish-American community.

Although the Center closed, it did not completely stop functioning. Our volunteers have sewn hundreds of face masks which were donated on behalf of the Center to other organizations.

The Forum's editorial board remained active and the reader kept receiving an electronic version of the publication. Thanks to an anonymous project specific donation, we remodeled two women's restrooms without burdening of finances, while taking advantage of the Center's closing. Also, the work to complete the Heritage Garden next to Center is continuing.

In the near future, in compliance with state and federal rules, we plan to resume our activities.

Just as changes are necessary in many areas, our Center will not be the same as before, but we hope that those changes will be beneficial and make possible for us to again enjoy the time we spend together, while maintaining the sanitary regime.

We are planning on resuming Sunday lunches, starting August 23, but in somewhat different form. Due to the summer time, we will use the Garden in a picnic atmosphere, to safely consume our wonderful Polish specialties such as pierogi, stuffed cabbage and bigos, of course prepared by our superb cooks. We want to create an ethnic "Polish plate" and get everyone used to it as the Center's business card. There will not be a shortage of Polish pastries or Polish beer. We hope that focusing on traditional Polish dishes will become our asset and entice as many guests as possible to take advantage of our offering. Our meals will be available for take-out. We accept credit cards payments.

Preparation and serving of the meals will take place with respect to all applicable sanitary restrictions: the required distance, using masks and gloves, using disinfectants. Guests will be asked to: disinfect their hands before entering the Center, wear masks (except for eating meals), keep the required distance. Tables will be placed at a suitable distance from each other and disinfected after each use. There will be no self-service.

We hope that with your help we will be able to return to the functioning of our Center under the new rules and will resume Polonia's meetings in a pleasant atmosphere. Over time, we will expand our activities by organizing cultural and entertainment events so that the Center will once again pulse with joyous life.

We are extending a warm welcome and ask you for support and for following the new rules.

Respectfully,  
Executive director of the PACC  
Darek Wojno

Translated by Julian Boryczewski



*Agata Wojno*

## *A w duszy emigranta*

### *Polska wciąż gra...*

Amerykanie kłócą się o noszenie maseczek bo maseczki to przecież zamach na ich wolność. Jakim prawem jakikolwiek przedstawiciel rządu, który sami wybrali, będzie im mówił, co mają robić! I co do niektórych nie trafiają żadne argumenty. I koniec. Ja tam nosa z domu nie wysadzam, żyję sobie w spokojnym community, gdzie każdy paraduje w maseczce i nikt na nikogo w sklepie nie wrzeszczy, żeby zdjął, albo żeby założył tę wstrętną maseczkę – symbol zamachu na wolność obywatela. Uśmiecham się w duchu, bo to jest właśnie ten moment, kiedy znowu uświadamiam sobie, że „I don't get it”... dlaczego oni tak dramatycznie – według mnie – reagują na hasło „maseczka”. Tak, wiem, jest różnica opinii, poglądów, ale w końcu wszyscy jedziemy na tym samym wózku COVID-19 i moglibyśmy już sobie nie uprzykrzać tej i tak przykrej rzeczywistości jeszcze histerią maseczkową, tak? Niby rozumiem, a jednak... takie mi się to proste wydaje – nosimy maseczki, bo tego wymaga sytuacja. Tyle tylko, że dla Amerykanów wcale to nie jest takie proste, bo nikt im nigdy nie mówił, co, kiedy i jak mają robić.

I w kontekście do tej dyskusji maseczkowej tutaj myślę o Polsce... Jak oni tam sobie świetnie poradzili z koronawirusem. Czyżby? Może to dlatego tak wygląda, że nie robią tyle testów co tutaj. Pewnie tak. A może Polacy zawsze byli przyzwyczajeni do dyktatury rządowej, to jak padł odgórny zakaz opuszczania domu, to wszyscy zasiedli na kanapach przed telewizorami i tylko wyglądali przez okno. Jejku, oni nawet do parku na spacer nie mogli wyjść, nie mogli pobiegać. I nikomu to nie przeszkadzało! Wszyscy, jak jeden mąż siedzieli w domu. Zadziwia mnie ta podglądana zza oceanu pokora i posłuszeństwo. E, pewnie sobie łatwiej poradzili z tym narzuconym reżimem, bo to jednolity kraj, jednolity myślowo i kulturowo, to łatwiej tak samo na te same rzeczy reagować, tak czy nie? A my, w Ameryce, piękni w swojej różnorodności etniczno-kulturowej też pięknie potrafimy się nie zgadzać i jeszcze szanować wolność wyboru tego, co wybiera inaczej niż my.

Ale to jednak z polską postawą, z jakiegoś powodu tym razem utożsamiałam się jakoś tak dotkliwiej niż zawsze. Może dlatego, że to kolejny etap w mojej doli emigrantki, kiedy to już wyrosłam z kompleksu Polki (oj, zajęło trochę...), kiedy pracując z Amerykanami, kolegując się z nimi, odkryłam, że... to ja miałam dystans, a nie oni i że tego dystansu nie ma, jak i nie ma również odczuwania tak samo, jak oni przecinków w zdaniach, poezji i piosenki – na płaszczyźnie skojarzeń, tam głęboko w duszy. Oni kojarzą po swojemu, ja po swojemu i moje „po mojemu” jest... po polsku.

W Polsce akurat odbyły się wybory prezydenckie, wiemy już, który kandydat został Prezydentem RP. Ja natomiast przeżyłam wspaniałą przygodę śledząc w mediach społecznościowych kampanię prezydencką obu kandydatów i podglądając zza oceanu ich odmienne wizje dla Polski. I w trakcie tego doświadczenia Polska zaczęła w mojej „amerykańskiej” duszy grać. Jeden kandydat porywał tłumy energią, uśmiechem, otwartością, europejskością, drugi tradycyjnymi wartościami, patriotyzmem, przywiązaniem do ojczyzny i rodziny. Obaj prześcigali się w obietnicach innej, nowej, lepszej, zdrowszej, nowocześniejszej, bogatszej Polski. I kiedy tak ich słuchałam czułam tamten klimat, klimat rozczarowania i nadziei, jak to przed wyborami. Ale zauważyłam też, że Polacy muszą mieć wroga, który im zagraża i który czyha na ich niezależność, wroga przeciwko któremu staną do obywatelskiego zrywu. Już nieważne, że są równo podzieleni na pół, ważne, żeby był wróg, wtedy życie jest... takie jak zawsze było – niepokorna Polska powstaje z kolan. Oni nie kłócą się o maseczki, kiedy im rząd powie – nosić, noszą i nie walczą, kiedy powie – zdjąć, zdejmują. Maseczki to nie symbol zniewolenia. Tam ciągle trwa walka o wolność wyboru, wolność słowa, walka o... demokrację. I każdy tę demokrację inaczej rozumie. Słyszy się gdzieś porównywanie tych wyborów w kontekście zrywu obywatelskiego do wyborów z 1989 roku, może?... Tylko, że wtedy Polska mówiła jednym wspólnym głosem Solidarności, która sama się później podzieliła.

W każdym razie podlewając kwiatki w Ameryce, podglądałam sobie Polskę zza oceanu i zaczęłam ją... czuć i... jeszcze nie wiem, co z tym zrobię, bo chwilowo mnie ta dusza Polki, która się we mnie z taką siłą obudziła, chwilowo mnie ona... przygniata.

Nie głosuję, bo mam silny pogląd, że to nie mnie urządzać kraj, w którym ani nie żyję ani nie płacę podatków, nie kupuję chleba czy mleka.

Pora wrócić na moje amerykańskie podwórko, założyć maseczkę i poćwiczyć jogę w parku... Tyle lat jako emigrantka walczyłam o to, żeby się zasymilować z Ameryką, że nie stać mnie teraz na mentalny powrót do Polski.

A może nie mam wyboru, tak jak my wszyscy na emigracji? Może to takie koleje tego emigranckiego snu? A może to zwyczajnie wszystko wina tej polskiej duszy, którą mam?...



**Kathleen Maciuszko**

### ***The Polish Store Just Across the Street***

In addition to visiting the Polish-American Cultural Center, there is another way to have a genuine Polish experience without a flight across the Atlantic. You can visit “Cosmopolitan,” a Polish goods store located at 6506 Lansing Avenue, just across the street from the Center. The store opened its doors in 1988 under the management of its founder, Mrs. Eugenia Stolarczyk.

Eugenia is well known in the Polish community for her service to the Center as well as to the Greater Cleveland ethnic scene for which she received numerous accolades. Among them is the prestigious Silver Cross of Merit from the president of Poland (1995). In 1999 the International Services Center awarded her a citation in recognition of her outstanding years of service. She was also inducted into the Cleveland International Hall of Fame in 2016. However, far less known is her quiet role as an entrepreneur, defined as “an individual who creates a new business, bearing most of the risks and enjoying the rewards.” She has met and exceeded this definition.

Initially, the business began to support the airing of the Sunday Polish radio programs (WERE 1490 AM and WCPN 90.3 FM), both of which she produced and hosted. Today, they continue to provide listeners with information and entertainment relevant to Polish culture. As a travel agency, “Cosmopolitan Agency,” assisted Poles with mailing parcels and wiring money. Gradually imports were added and over time the business evolved into a place to shop for a wide variety of authentic Polish products.

From the outside “Cosmopolitan” is unassuming but on the inside there is much to be found. The list is long and varied. It includes high quality imports from Poland such as canned and jarred foods (pickles, sauerkraut, sardines, etc.), candies, cookies, mineral water, fruit juices, syrups, beauty products, newspapers, magazines, teas, and DVDs. The majority of items are specialty products not found in mainstream supermarkets or the big-box stores. During the Christmas season, Eugenia stocks a large variety of Polish chocolates in beautiful decorative boxes. It is a good place to shop for gifts any time of the year. When asked what she most enjoyed about her business she replied “It is the contact with the people and the opportunity to meet their needs.”

If you have not visited the store, you will be amazed by the variety of items. It may be small in size but it is mighty in goods. We are fortunate to have such a store so close to the Center that extends our presence in the neighborhood. Supporting local businesses is always a good practice, especially one that supports the work of the Center.

The store is open on Saturdays from 10 a.m. to 1 p.m. and on Sundays from 11 a.m. to noon. The telephone number is 216-641-7528.



Józef Hart

### *Thoughts of a Pensioner*

I am sitting on the porch steps (finally the weather is good enough that I could stick my nose outside) and thinking: What should I write about so that it is both nice, correct, and suits our situation? And suddenly I get an inspirational thought – I shall write about fear. But, before this – what does it mean to be fearless? It would seem that it simply means not to be afraid of anything. We know however, that there are very few people who are not afraid of anything; but, there are many (especially today) who, despite their fears, do their duty. When I listen to the nurses and doctors fighting each day for the lives of their patients, when I see them dressed like astronauts, I know they are afraid, but still, they work risking their lives, so maybe they are fearless? When I read about the heroism of the soldiers of the Warsaw Uprising fighting the overwhelming forces of the fascist occupiers, I admire their courage. When they started their uprising they were counting on help from the Allies, and so they had hope for a victory. The fighters of the Warsaw ghetto uprising were, in my humble opinion, more fearless, because they knew in advance they had no chance for a victory. Yet anyways, they rushed to the fight, because they wanted to provide an example for future generations that they would not go under the knife like a cattle...

I recall the saying from my youth: fear has big eyes. We used this saying often, to minimize the eventual danger, to man himself. Today this saying has a completely different meaning because we can see how easily people can panic. When the World Health Organization announced a pandemic at the beginning of March, I thought, oh well, we will have to live through that, but things have changed dramatically. When I went to the store for a “normal” shopping trip I saw people loading up their carts (some even two) with everything they could think of. Approaching the shelves where there were usually piles of toilet paper, I saw they were empty. I called my daughter to ask what’s going on, and she told me that yes, there is no toilet paper even in Costco, where there is always plenty of it. Why toilet paper, I asked myself, nobody can fight the virus with this. The wise men of psychology and

sociology hurried with an explanation. It seems that stocking up on toilet paper is a relatively cheap action, and people like to think that they are doing something when they feel they are at risk. Hoarding also makes people feel secure, especially when the world is faced with a novel disease over which we have little or no control. It is also possible we are biologically programmed to hoard, the same as birds, squirrels and other animals who tend to hoard stuff for future bad times.

So how is it with fear? Certainly, the vast majority of us are born with inborn fear, because that is what Mother Nature gave us. Our instinct in the face of danger gives us “wings” (that is adrenaline) and orders us to run or to hide. Only years of exercise and training, and a “rational” brain allow us to better assess the situation and make decisions often contrary to our instincts (there are many examples of this). I wish all readers of the Forum this rationality and calmness in the face of the “unknown.” We need rationality today. We must listen to experts and epidemiologists, and take into account recommendations by the government in order to prevent the escalation of unnecessary fear. At the same time, we must not downplay the situation in which we find ourselves living with COVID-19. I hope that soon we will be able to say: fear had big eyes...



Kathleen Maciuszko

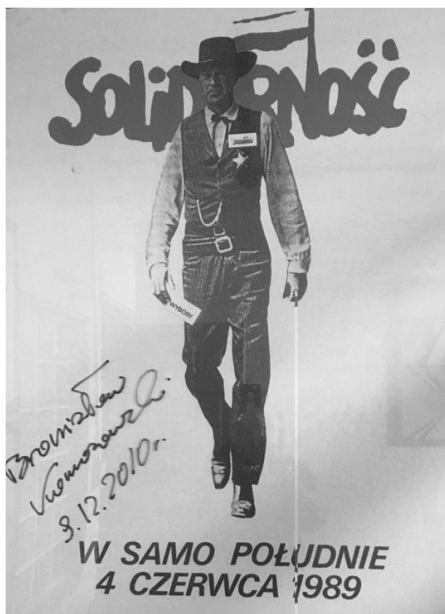
### *Polish Posters*

“The Polish poster avoids mere illustration of the text and introduces the spectator into the atmosphere and climate of the printed slogan.” (Source: *Polish Graphic Arts and Posters* by K. Piwocki (1966)) Nothing could be truer of the poster displayed in the stairwell of our museum, an area dedicated to Solidarnosc. It shows American actor Gary Cooper in full Western garb walking down the street in the film *High Noon* (1952). The text reads “W Samo Poludnie 4 Czerwca 1989” (It’s High Noon – June 4, 1989). The artist is Tomas Sarnecki (dated 1989). Copies were originally printed in Italy and smuggled into Poland. They were distributed throughout the country during the election period to encourage citizens to vote to end

communist control. They helped to bring Lech Walesa to power as well as the formerly outlawed Solidarity Party.

Cooper was chosen as an idol of inspiration to garner support for the movement. In his right hand he is armed with a folded ballot in place of a gun. Above his sheriff's badge is the Solidarnosc logo, right next to his heart. The lettering behind Cooper shows the Polish flag rising up from the "n." Our museum is indebted to the generosity of donor Dr. Witold Lukaszewski. The poster was signed in 2010 by the former President of Poland, Bronislaw Komorowski (2010-2015), during his visit to our center. The film *Freedom on the Fence* (2009) by Andrea Marks documents the history of the Polish poster that flourished during Communism in Poland.

Polish posters are visual communication *par excellence*. Their size and physical presence can transform how we think about the world. The viewer is "caught" by their visual and print message. Posters represent a kind of open classroom and have been used throughout history for propaganda, advertising/promotion, proliferation of pop culture, and protesting. But, of what relevance are they today when we are saturated with images, social media, and all sorts of electronic devices? They now belong to our global information network. With digital design software creators can produce and distribute information to a large audience with a few key strokes.



If we look back at the recent history of Poland, we gain a greater appreciation for the role the poster played. When the Soviets entered Poland at the end of World War II the poster situation was described this way by an anonymous writer: "some element of propaganda, red flags or red banners ... But within that space were those round kiosks or fences with posters that were always referred to as flowers in the empty space." The communist government allowed the creation of two separate chairs of poster design at the Academy of Fine Arts in Warsaw. Professors Jozef Mroszczak and Henryk Tomaszewski were its first holders. Poster design attracted some of Poland's most talented students.

The posters were described as "a peculiar art of substitution, disguise and even trickery." There was little censorship and no real policing. The main poster publisher was Wydawnictwo Artystyczno-Graficzne (WAG) which had a "committee" that self-policed. However, an artist walked a fine line when it came to criticism of the government. The use of metaphors, allusions, and surrealism were ways to convey a covert message. In communist Poland posters were created for films and cultural events. They were "doublespeak," diverse in style and hand lettered. Artists took risks. There was a hazy zone between communism and capitalism. Although posters were official publications echoing party goals, they were infused with personal opinions, offering subtle political and cultural commentary. They were a powerful tool to reach out to the masses. In the 1960s the Polish poster had an impact on the West and beyond. For example, in the US the poster became a revolutionary icon for the counter culture movement.

Today, the poster is far from its original roots. Its resurgence has been referred to as "a new golden age." In 1966 in Warsaw Polish authorities recognized the poster as art and began the International Poster Biennale in the city. It was the first such event in the world. Today it hosts more than 2000 entrants. Two years later in 1968 the Poster Museum was founded and housed in a carriage house attached to the baroque Wilanow Palace complex just outside the city. It has been recognized as the world's oldest poster museum. It is now a division of the National Museum in Warsaw.

*Poems from someone's drawer...*

tell me a story  
of all the moments that will be  
they will have become true yesterday

I'm on a plane  
eating my mother's love  
wrapped in aluminum foil

tell me a story  
of the past futures  
that have become true

I'm on a plane  
on my way to end the future  
that was never really meant to be

tell me a story  
of a life that won't be  
lie to me  
lie to me  
lie to me

20 lipca 2019

Late at night I message my friend

"You want to do it?"

I think I'm ok.

Haven't touched a human being  
in such a long time."

"Depending on the state of the crisis  
and many other factors

I might be open to hugging."

I said

"Let's have a picnic, far from each other."

She said

"As much as I'd love to  
have you over

I'm not comfortable with  
being around people.

Unless absolutely necessary.

You ok?"

1 maja 2020

For all I have

is this unfathomable feeling  
that I'll always be alone.

There's going to be someone.

From time

to time.

There's going to be another.

From time

to time.

There's always going to be me.

Unable to keep them.

5/26/2020

*Author: M.P.*



## *Specjalny benefit dla członków Centrum*

Dlaczego yoga? Dlaczego w Centrum? Dlaczego teraz?

Od dawien dawna słyszymy pytanie: a co ja mam za tę składkę członkowską? Oj, bardzo dużo, pada odpowiedź – przynależysz do organizacji polonijnej, której celem i misją jest krzewienie kultury polskiej i utrzymywanie szeroko pojętej polskości za granicą – konkretnie w USA. Czyż to nie zaszczyt? Oczywiście, że tak. Ponadto otrzymujesz regularnie (z wyjątkiem takich perturbacji jak obecny COVID-19) papierową wersję Forum, możesz się z niego dowiedzieć co się w Centrum i Polonii generalnie dzieje. Ba, możesz sobie te papierowe wersje składać na kupkę i po latach uzbiera Ci się pokaźna gromadka, która będzie świadczyć o Twojej systematyczności w przynależności do organizacji. Czasem jednak przekazujemy Forum do polskiego sklepu, na przykład, i mogą je sobie wziąć osoby, które członkostwa nie wykupiły, zatem możesz mieć tytuł by powiedzieć: zaraz, zaraz, miało być dla członków, ja płacę a inni też czytają. I jeśli tak sobie marudzisz, to absolutnie masz rację. Na szczęście, w ramach benefitów członkowskich możesz też wynajmować salę w Centrum na różne okazje za połowę ceny.

Teraz rozszerzamy ofertę dla członków Centrum i zapraszamy w ramach członkostwa na zajęcia yogi. Oferta Cię porazi, droga Przyjaciółko i Przyjacielu Centrum, który wykupiłeś członkostwo. Otóż możesz uczęszczać na yogę w Centrum w każdą sobotę o godzinie 10 AM. Czyli opłacając swoją składkę członkowską masz 4 klasy yogi miesięcznie. Szybka matematyka: 4 klasy w miesiącu przez cały rok, średnio klasa wszędzie kosztuje ok. \$15, to wychodzi ile? A ty, jako członek Centrum płacisz tylko tyle, ile wynosi Twoja składka. Czyż to nie cudowna oferta?

A jeżeli ta matematyka zaintryguje Twoich znajomych, którzy członkostwa w Centrum jeszcze nie wykupili, możesz ich poinformować, że jak wykupią to też w ramach składki na yogę przybywać będą mogli.

Dlaczego yoga? Och... z wielu powodów, zdrowotnych przede wszystkim. O zaletach i korzyściach yogi raczej nikogo nie trzeba przekonywać – chyba... Yoga wpływa dobrze wręcz na wszystko, powoduje, że Twoje ciało staje się bardziej rozluźnione i rozciągnięte, wzmacnia mięśnie, oraz pomaga wzmacniać równowagę ciała, co może okazać się niezbędne w prawidłowym funkcjonowaniu w miarę przybywających lat: chodzeniu po schodach, podnoszeniu różnych rzeczy z podłogi, wyjmowaniu toreb z zakupami z bagażnika, bawieniu się z wnukami itd. Żeby funkcjonować i jeszcze do tego mieć frajdę z tego życia, a nie narzekać: tu strzyka, tam pyka i „jak cię rano nic nie boli, to znaczy, że umarłeś”, trzeba zachować sprawność ciała i umysłu. Dlatego yoga i dlatego nigdy nie jest za późno, żeby zacząć.

Dlaczego teraz? Otóż właśnie yoga fantastycznie wpływa na nasz system nerwowy i wzmacnia system odpornościowy organizmu. Innymi słowy w czasach, w których mierzymy się z niepewnością, strachem o nasze zdrowie, stresem z powodu czyhającego na nas wszędzie wirusa, yoga przychodzi z pomocą, jak nic innego. Yoga Nidra, oferowana u nas na zakończenie zajęć, to rodzaj medytacji, która bardzo skutecznie odstresowuje, kiedy raz spróbujecie, nie będziecie chcieli przestać. Uspokaja, rozluźnia, wycisza, poprawia nastrój, odsuwa myśli od problemów. Niezastąpiona w dobie stresu i gonitwy myśli.

Oczywiście uprzedzając ewentualne pytania – na naszych zajęciach yogi zachowane będą wszelkie rygory sanitarne i środki bezpieczeństwa. Zajęcia będą odbywały się albo w ogrodzie, jeśli pogoda pozwoli, albo na dużej sali balowej, gdzie każdy będzie mógł ułożyć swoją matę w bezpiecznej odległości.

Prosimy przynieść ze sobą matę do yogi, wodę i swój własny niedużej wielkości koc. Prosimy również mieć ze sobą maseczki. Hand Sanitizer jest w Centrum dostępny, łazienki również przygotowane są do użytku z zachowaniem obowiązujących norm sanitarnych.

Czyli 22 sierpnia 2020 o godzinie 10 rano zapraszamy członków Centrum na pierwszą yogę w Centrum.

Do zobaczenia.

*Agata Wojno*

### **Social and Cultural Events at the Center & Slavic Village**

Sat. August 22

Yoga at the Center, 10 AM

Sun. August 23

Sunday Lunches start, 11 AM - 2 PM

---

#### **Why yoga at the Center? And why now?**

#### **We are living in the time when we all need yoga more than ever before...**

We want to offer our members “something additional” in their membership packet. We want to provide mindful yoga to everyone regardless of their age, size, shape, religion, physical abilities.

People often ask – what do I get with the membership? Yes – now, you not only support Polish culture and Polish nonprofit organization and receive Forum magazine, now you can attend wellness yoga free for members once a week.

We want to provide yoga that is... intentional, inclusive, and inspired.

Yoga is more than exercise. Yoga incorporates practice for the body, mind and spirit. Whether you are stiff or flexible, tried yoga before or have never taken a class, you belong to our circle and we will work with you to optimize your experience.

And what is most important today than ever before – yoga not only helps in easing the physical body, but it can also help with anxious thoughts.

In time of COVID-19 you can use the relaxation technique of Yoga Nidra as an anti-stress, anti-anxiety antidote. Yoga Nidra at the end of each practice will help you to relax and deal with isolation and anxiety in our COVID-19 difficult reality.

You are invited for Wellness Yoga to the Center every Saturday morning at 10 AM.

First class is August 22; please bring your own yoga mat, small blanket and water to the class. Yoga will take place either outside in the garden, if weather permits, or in the ballroom where we all will have plenty of space to stay on our mats in a safe distance.

Because health and safety is our top priority, we continue to be mindful of CDC and state recommendations regarding our procedures.

We make sure and ask this time that everyone continues to wear a mask. We continue to do everything possible to keep our environment a safe place for all. We provide Hand Sanitizer and maintain a safe distance.

Looking forward to seeing you in person at Wellness Yoga, Saturday, August 22, 10 AM.

*Agata Wojno*

## OUR SPONSORS

**Komorowski Funeral Home:** 4105 East 71 St, tel. 216-341-1854 lub  
**Tabone-Komorowski Funeral Home** 33650 Solon Rd, Solon OH, 44139, tel. 440-248-3320

\*

**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

\*

**The Cleveland Opera** – Dorota and Jacek Sobieski, tel. 216-816-1411  
[www.theclevelandopera.org](http://www.theclevelandopera.org)

\*

**Polish Radio Program** – Eugenia Stolarczyk – WERE 1490 AM, Sun. 9–10 AM

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

WCPN – 90.3 FM, Sun. 9–10 PM

[www.wcpn.org](http://www.wcpn.org)

\*

**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

\*



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

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

**Stay safe; our normal time will come back...**

Because health and safety is our top priority, we continue to be mindful of CDC and state recommendations regarding our procedures.

We all look forward to seeing you in person very soon!

**WHAT ARE THE SYMPTOMS?** These symptoms may appear two to 14 days after exposure to COVID-19:

**HOW DOES IT SPREAD?** The COVID-19 virus is mainly spread person-to-person by being in close contact with someone (within 6 ft.) or through respiratory droplets from an infected person sneezing or coughing. Another way COVID-19 can spread is by touching a surface or object that has the virus on it and then touching the mouth, nose or eyes.

**HOW CAN I REDUCE MY RISK?**

**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, **Monika Sochecki** - Managing Editor, **Editorial Contributors:** Eugeniusz Bak, Andrew Bajda, Julian Boryczewski, Lech Foremski, Alexandra Hart, Joseph Hart, Mariusz Oleksy, Maria Sladewski, Andrzej Stepień, Elzbieta Ulanowski, Zofia Wisniewski, Darek Wojno