



Stowarzyszenie Polskich Kombatantów w Australii Koło Nr 8 w Qld Rej.
Polish Ex-Servicemen's Association in Australia Sub-Branch No.8 of Qld Inc.



Rok
2012
Nr. 406

OKÓLNIK

Lipiec - Sierpień - Wrzesień 2012

Brisbane
Qld
Wydanie
03/12



SPK Sub-Branch No 8, 44-54 Holland Crescent, Capalaba Qld 4157
<http://www.polish-spk-foundation.org.au>

W NUMERZE

Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2012

Serwis
informacyjny
co się dzieje
w Brisbane
i w Kole SPK Nr 8

Piłka Nożna
Euro 2012

Rocznica Konstytucji
3 maja

Majówka 2012

„Prace Ręczne” w SPK

Biwak Harcerski 2012
„Nowa Wiedza”

„Piękni Polacy”
prof Piotr Jaroszynski

Wiadomości
Ciekawostki



Slavko i Slavko, maskotki UEFA Euro 2012.



Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej 2012 (ukr. Чемпіонат Європи з футболу 2012), oficjalnie UEFA EURO 2012 – cztertnasty turniej piłki nożnej o Mistrzostwo Europy mężczyzn, zostały zorganizowane wspólnie przez dwa państwa: Polskę i Ukrainę (po raz trzeci w dziejach tej imprezy – wcześniej: Belgia i Holandia w 2000 oraz Austria i Szwajcaria w 2008).

W roku 2016, Francja będzie organizatorem piłkarskich mistrzostw - zdecydował w Genewie Komitet Wykonawczy Europejskiej Unii Piłkarskiej (UEFA). Po kontrowersyjnym wyborze trzy lata temu Polski i Ukrainy na gospodarza Euro 2012 oraz kłopotach finansowych oraz opóźnieniach jakie pojawiły się zwłaszcza po ukraińskiej stronie, członkowie UEFA nie chcieli podejmować kolejnej ryzykownej decyzji. Postawili zatem na "pewniaka" i doświadczoną w organizacji wielkich imprez - Francję.

Zarząd Koła SPK Nr 8

Prezes	Zdzisław Koch	3824 5108
Wice-Prezes	Jan Tkaczyk	3395 1955
Sekretarz	Krzysztof Iwicki	3299 3736
Skarbnik	Łucja Krawczyńska	3273 6117
Z-ca Skarbnika	Grażyna Kuczyńska	3823 1738

Członkowie Zarządu

Beata Mroczek	3390 4037
Mirosław Krawczyński	3273 6117

Komisja Rewizyjna Koła Nr 8

Przewodniczący	Janina Kłoda	3821 0372
Członkowie:	Maria Lorenc	3390 1705
	Helena Suchowiecka	3272 0930
	Leszek Karbowy	3341 5286

Reprezentant Koła Nr 8

Townsville	Br. J. Miller-Patajewicz	4724 1161
Gold Coast	Janusz Porębski	5578 7382

Poczet Sztandarowy

Chorąży	Jan Tkaczyk	3395 1955
Asystenci	Walter Olszewski	3261 8854
	Roman Wasiel	3823 3222

Zarząd Krajowy i Fundacja SPK

Prezes	Witold Kuczyński	3823 1738
Wice-Prezes	Jan Suchowiecki	3272 0930

Patron SPK Koła Nr 8

National President of the RSL
Rear Admiral Ken Doolan AO RAN (Retd)
PO Box 303, Canberra ACT 2601

Honorowy Konsul R.P. w Brisbane

Brian Kilmartin 3221 9564
A/h 3398 1018

Kapelan Koła Nr 8

Ksiądz Proboszcz Przemysław Karasiuk SChr
Plebania (07) 3252 2200 Mobile 0404 085 041
Ksiądz Wiesław Pawłowski Mobile 0419 615 472

Polska Szkoła Sobotnia Bowen Hills

Dyrektor – Karolina Sutton – karolina@gmail.com

Harcerstwo ZHP Obwód "Pomorze"

Przewodnicząca	Ula Daniels hm	0413 942 907
Hufiec Żeński	Ola Karwaj pwd	0421 334 504
Hufiec Męski	Tomek Karbanowicz pwd	0431 402 486
KPH	Renata Richardson	07 3279 8943

Inne Organizacje Polskie

Rada Naczelna Polonii Australijskiej

Prezes	Janusz Rygielski	
Wice-Prezes	Leszek Wikarjusz	0432 333 000

Dom Polski - 07 3369 2747

10 Marie St, Milton Qld 4064

Kierownik	Jadwiga Bajan	0412 122 209
Prezes	Leszek Wikarjusz	0432 333 000
Wice-Prezes	Andrzej Pokorski	0411 205 577

Stow. im. T. Kościuszki - Darra 3288 5031

Prezes	Elżbieta Aleksyuk	0422 131 002
--------	-------------------	--------------

<u>Radio 4EB</u>	Centrala	3240 8600
Prezes	Michał Józefowicz	3323 3127
polskieradio@4eb.org.au		

<u>Koło Polek</u>	Helena Podbereżny	3300 5130
-------------------	-------------------	-----------

<u>Polska Parafia Bowen Hills</u>	3252 2200
-----------------------------------	-----------

Siostry Misjonarki Chrystusa Króla	
58 Picnic St, Enoggera	3855 3772

"DIVERSICARE"

Rządowa Pomoc dla Osób Starszych	
Wiesława Drózdź	3846 1099

Polski Klub Seniorów

Przewodnicząca	Helena Podbereżny	3300 5130
----------------	-------------------	-----------

"OZPOL" Community Care Assoc.

Irena Biedak	3211 3833
--------------	-----------

Wydaje: Zarząd Koła SPK Nr 8
Redaktor Naczelny: Krystyna Tkaczyk

Nasz adres: PO Box 1211
Capalaba Qld 4157
Tel: 07 3395 1955

Ogłoszenia drobne - \$10
Większe - cena do uzgodnienia.

Redakcja zastrzega sobie prawo do korekty
i skrótów nadsyłanych tekstów.

Tak wyglądała oficjalna piłka Euro 2012



Gospodarze	 Polska
	 Ukraina
Otwarcie	8 czerwca 2012, Warszawa
Zamknięcie (finał)	1 lipca 2012, Kijów
Liczba drużyn	16 (z 53 konfederacji)
Liczba stadionów	8 (w 8 miastach)



Mistrzostwa Europy w piłce nożnej w 2012 odbyły się na ośmiu stadionach. Były to: Stadion Narodowy w Warszawie, PGE Arena w Gdańsku, Stadion Miejski w Poznaniu, Stadion Miejski we Wrocławiu, Stadion Olimpijski w Kijowie, Donbas Arena w Doniecku, Stadion Metalist w Charkowie oraz Arena Lwów we Lwowie. Większość, bo 5 z 8 stadionów przygotowywanych na Euro 2012 to są całkowicie nowe obiekty. Pozostałe przeszły gruntowną renowację. Największą areną Mistrzostw okazał się lekkoatletyczny Stadion Olimpijski w Kijowie, który może pomieścić 69 004 widzów. Z kolei największym typowo piłkarskim obiektem jest warszawski Stadion Narodowy, z widownią na 58 145 kibiców.



Warszawa

Stadion Narodowy
Pojemność: 58 145



Wrocław

Stadion Miejski
Pojemność: 42 771



Poznań

Stadion Miejski
Pojemność: 41 609



Gdańsk

PGE Arena Gdańsk
Pojemność: 42 105



Kijów

Stadion Olimpijski
Pojemność: 70 050



Donieck

Donbas Arena
Pojemność: 51 504



Charków

Stadion Metalist
Pojemność: 38 633



Lwów

Arena Lwów
Pojemność: 34 915



Koko Euro Spoko. Narodowy hit czy żenada?

Jedno jest pewne - piosenka "Koko Euro spoko" nie pozostawia człowieka obojętnym. Jednych zachwyca (to właśnie oni głosowali na nią w konkursie SMS-owym, ale teraz pozostają w ukryciu), a innych wkurza tak, że chodzą po mieszkaniach i wykrzykują "żenada, głupota, grafomania". Piosenka "Koko Euro Spoko" została oficjalnym przebojem polskiej reprezentacji na mistrzostwa Europy Euro 2012. Wykonuje ją zespół ludowy Jarzębina z Kocudzy, niedaleko Janowa Lubelskiego.

W zespole śpiewają same kobiety. Najmłodsza ma 32, a najstarsza 82 lata - pisze portal wiadomości24.pl. To właśnie ten zespół z tekstem "Cieszą się Polacy, cieszy Ukraina, że tu dla nas wszystkich Euro się zaczyna" pokonał takich artystów jak Maryla Rodowicz i Robert Gawliński z Wilków.

Wiele osób podejrzewa, że piosenka Jarzębiny wygrała konkurs TVP, bo... głosowali na nią kpiarze. SMS-owali na najgorszą propozycję dla żartu i teraz... mamy to, co mamy. Ale są też tacy, którzy mówią wprost: To była najlepsza ze wszystkich piosenek. A wygrała z jednego powodu, bo żadna z propozycji przygotowanych przez wielkich artystów nie była hitem. Ludzie woleli "wiejskie granie z zadziorem" od "wymuskanych bezpłciowych piosenek gwiazd polskiej estrady".

Słowa naszej narodowej piosenki brzmią więc tak:

Cieszą się Polacy, cieszy Ukraina,
Że tu dla nas wszystkich Euro się zaczyna,
Że tu dla nas wszystkich Euro się zaczyna.
Hej!

/Kokokoko Euro Spoko,
Piłka leci hen wysoko,
wszyscy razem zaśpiewajmy, naszym doping dajmy. /2x

Nasi dzielni chłopcy to biało-czerwoni,
Wygrać im się uda
Ucieszy się Smuda
Wygrać im się uda
Ucieszy się Smuda
Hej!

/Kokokoko Euro Spoko,
Piłka leci hen wysoko,
wszyscy razem zaśpiewajmy, naszym doping dajmy. /2x

Orzelki biegajcie żwawo po murawie,
Zdobycie gole i będzie po sprawie
Zdobycie gole i będzie po sprawie

/Kokokoko Euro Spoko,
Piłka leci hen wysoko,
wszyscy razem zaśpiewajmy, naszym doping dajmy. /2x
Nie myśl sobie bracie, że rady nie damy
Nie kłopcisz się siostrze
My euro wygramy

Oficjalny hymn Euro 2012 zaśpiewa Oceana. Nasze "Koko" jest przebojem polskiej reprezentacji. Ciekawe, z czym będzie kojarzyć się kibicom z zagranicy? Złośliwi już twierdzą, że z... kokainą! Nazywaną w wielu językach po prostu "koko".



Piosenka "Koko euro spoko" zespołu Jarzębina będzie towarzyszyć polskiej reprezentacji podczas Euro 2012. "Nie ma co wydziwiać. Piosenka jest - jakby powiedział prezydent Komorowski - adekwatna do okoliczności" - komentuje na blogu wybró przeboju eurodeputowana SLD Joanna Senyszyn. Zdaniem Joanny Senyszyn, piosenka "Koko euro spoko" jest adekwatna do miejsca rozgrywek Euro 2012, poziomu polskiej drużyny i kibiców. "Jest przaśna i zaściankowa. Krytycy nie rozumieją, dlaczego została wybrana, podczas gdy odpowiedź jest prosta, jak piosneczka, słusznie odsądzana od jakichkolwiek walorów językowych i muzycznych. A to Polska właśnie" - pisze eurodeputowana SLD.

Tacy jesteśmy, my Polacy i poziom XIX wiecznych opłotków bardzo nam odpowiada. Dlatego wygrała piosenka nawiązująca do starych, ludowych przyspiewek. A mogło być jeszcze gorzej" - podsumowała Joanna Senyszyn.

Piękni Polacy



Z nauk profesora
Piotra Jaroszyńskiego...

W dzisiejszych trudnych czasach musimy pamiętać o jednym: nie wolno nam tracić wiary w siebie. To nie jest sprawa egoizmu, ani jakiegoś zadufania. To jest sprawa realizmu, bo musimy dostrzegać siłę, jaką w sobie jeszcze posiadamy. Ta siła nie może być oceniana w oderwaniu od realiów, a realia są takie, że proces depolonizacji przybiera coraz bardziej przerażające rozmiary. Instytucje państwowe czują się zwolnione z odpowiedzialności za pielęgnowanie i rozwój naszego dziedzictwa, a większość mediów wyraźnie przyjmuje obcy nam punkt widzenia. Nawet na uczelniach wyższych nazwa „kultura polska”, „filologia polska”, czy instytut polski jest iluzoryczna, bo tak naprawdę obecność kultury polskiej jest tam znikoma, a jeśli już jest, to jakże często ukazywana jest ona w fałszywym świetle.

Toczy się walka z polskością, co brzmi wręcz niewiarygodnie, jeśli zważyć, że przecież żyjemy w wolnym i we własnym, suwerennym, zdawałoby się, kraju...

Czy w wolnym państwie Polak może nie chcieć być Polakiem?

Może. A dlaczego? Dlatego, że praktycznie nie odczuwa potrzeby związku z polskością lub nie widział albo za mało widział autentycznych i pięknych Polaków. Przeciętny Polak sam dla siebie nie jest i nie może być miarą polskości. Polskość bowiem jest zarówno historycznym dziedzictwem, jak i wysubtelnionym ideałem. Tymczasem lata komunizmu skutecznie pozbawiały nas żywej pamięci, która odsłaniałaby przed nami blask naszych dokonań na polu politycznym, militarnym, naukowym, artystycznym, moralnym i religijnym. A w każdej z tych dziedzin mieliśmy wspaniałe osiągnięcia, bo mieliśmy doskonałych władców, znakomych wodzów, genialnych naukowców, oryginalnych twórców i heroicznych świętych. Prawidłowe wychowanie do polskości to wyrastanie w blasku takich postaci, jak Mieszko I, Bolesław Chrobry, Kazimierz Wielki czy Jan III Sobieski, jak Paweł Włodkowicz czy Mikołaj Kopernik, jak Jan Kochanowski czy Adam Mickiewicz, jak św. Stanisław czy św. Jadwiga. Te postacie – i wiele, wiele innych – muszą być wręcz naszymi domownikami, muszą nas chronić przed wynarodowieniem, czyli zmarnotrawieniem naszego dziedzictwa, które z coraz większym uporem i wręcz perfidią jest prześladowane i niszczone. Bo wymyślono sobie jakiegoś człowieka bez tożsamości narodowej i na Polakach przeprowadza się ten karygodny eksperyment, angażując do tego całą siłę i wszystkie środki służące zmianie świadomości.

Właśnie dlatego, że od kilku pokoleń poddawani jesteście operacji prania mózgu, tym bardziej musimy szukać schronienia i natchnienia wśród Polaków najwybitniejszych. To jest nasza miara, z niej powstaje ideał, który każdy z nas powinien dla siebie odczytać. Zbyt łatwo ulegamy medialnym mistyfikacjom, tym pseudoautorytetom, pseudopolitykom, pseudoartystom, pseudodziennikarzom sztucznie skrojonym na użytek gawiedzi. Trzeba się otrząsnąć, ochłonać, odzyskać bystrość wzroku i lotność umysłu. Niech dobry będzie z dobrym, niech przybywa więcej dobrych, a zły niech będzie sam. Są jeszcze Polacy, może opuszczeni, zagubieni, zdeorganizowani czy rozproszeni, ale są. Zupełnie jak w „Weselu” Wyspiańskiego, gdy olśniony widokiem Wernychory Kuba z przejściem mówi: „Jak żyje, jeszcze takiego Polaka nie ujoł”, na co Gospodarz odpowiada: „Bo żyjesz mało; jeszcze dużo takich Polaków ostało, co są piękni”. Tak, jeszcze dużo zostało, i dziś również, tylko trzeba umieć ich dostrzec, otoczyć przyjaznym ramieniem, dać szansę na rozwinięcie skrzydeł, szanować, kochać.

W nich jest coś, co może nas ocalić, coś czego nie da się podrobić. Gospodarz mówi: „Kazał. – Słowo. Słuchać muszę, zaprzysięgłem się na duszę. Jego siła mnie urzekła: Duch narodu!”

Obcując z wielkimi Polakami, mamy szansę stanąć wobec ducha narodu, który – łącząc pokolenia – dodaje nowych sił, nowej wiary w siebie, determinacji do obrony szczytów polskości, które nam, jakże często zagubionym, pozwalają znowu się odnaleźć, we wspólnocie, w ojczyźnie. Nie traćmy więc nadziei, bo są jeszcze piękni Polacy.

<http://www.piotrjaroszynski.pl/>



Na kosiarce - Mirosław Krawczyński, po prawej - Robert Kowal.

Koło SPK Nr 8 w Capalaba, serdecznie dziękuje
Robertowi Kowalowi
za naprawienie klubowej maszyny do koszenia trawy.

Nasza maszyna jest już bardzo stara i pracuje na trudnym terenie pełnym wybojów i wystających korzeni, ale mamy nadzieję, że po naprawie przez takiego fachowca, jeszcze przez jakiś czas nam posłuży, dopóki nie uzbieramy pieniędzy na nową.

Uroczystość poświęcona Ofiarom Mordu Katyńskiego i rocznicy Bitwy o Monte Cassino.

29 kwietnia 2012 roku, obchodziliśmy w Brisbane Dzień Pamięci Mordu Katyńskiego i Rocznicę Bitwy o Monte Cassino. W naszym kościele na Bowen Hills, została odprawiona msza święta celebrowana przez ks. Wiesława Pawłowskiego, który nawiązując do Mordu Katyńskiego i zwycięskiej Bitwy o Monte Cassino, wygłosił piękne religijno-patriotyczne kazanie. Po mszy św. Poczty Sztandarowe i wierni, udali się pod Pamiątkową Tablicę Ofiar Katynia, aby wziąć udział w uroczystym apelu poległych. Harcmistrz Jan Suchowiecki zameldował gotowość do apelu, który następnie poprowadził Prezes Koła SPK Nr 8 Zdzisław Koch. Apel poległych składał się z dwóch części: pierwsza - poświęcona była Pamięci Mordu Katyńskiego, druga - 68. Rocznicę bitwy o Monte Cassino. W obu częściach, Prezes Koła SPK Zdzisław Koch, przedstawił i szeroko omówił, wiele historycznych faktów z tego okresu.

“Stajemy dziś do apelu pamięci, na ziemi australijskiej, by w 72. Rocznicę Zbrodni Katyńskiej, przywołać pamięć naszych rodaków zamordowanych za wierność przysiędze wojskowej, złożonej na sztandar z hasłem Bóg Honor Ojczyzna.”

W części drugiej m.in. przypomniano, że w czwartej fazie natarcia, zadanie zdobycia ostatniego wzgórza przed Rzymem, przypadło korpusowi gen. Władysława Andersa i o świcie, 18-tego maja 1944 roku, wzgórze Monte Cassino, znalazło się w rękach Polaków, a o godz.10.05 rano, żołnierz polski zatknął na ruinach klasztoru, biało-czerwoną flagę. Po apelu poległych, ks. Wiesław odmówił w ich intencji modlitwę, a przedstawiciele rodzin poległych i organizacji polonijnych wraz z polskim honorowym konsulem, pod tablicą pamiątkową, złożyli wieńce i kwiaty. Uroczystość została zakończona odśpiewaniem Hymnu Narodowego “Jeszcze Polska nie zginęła”.

Jan Tkaczyk



Zdjęcia: Ryszard Federowicz



Wieniec i kwiaty pod tablicą pamiątkową, między innymi, złożyli:



Elżbieta i Brian Kilmartin



Waleria Wansovich i Witold Kuczyński



Anna i Julian Krok



Ola Karwaj pvd i Ula Daniels hm

..... oraz przedstawiciele Organizacji Polonijnych i osoby prywatne.

Biwak Harcerski „Nowa Wiedza” (13-15 kwiecień 2012)

W czasie jesiennych wakacji szkolnych, nasza młodzież harcerska z Hufców „Pomorze”, wybrała się na biwak harcerski na teren Domu Kompatantów w Capalaba. Teren ten jest znakomity na biwaki – jest dużo miejsca na namioty i zajęcia sportowe, jest sala gdzie mogą odbyć się zajęcia (szczególnie w czasie deszczu), no i dobrze wyposażona kuchnia, gdzie można przygotować smaczne, obozowe jedzenie.

Młodzież rozpoczęła swój biwak już w piątek wieczór. Pogoda dopisała znakomicie, gdyż zaczęło padać dopiero po rozstawieniu namiotów i przestało akurat na ognisko. Mimo niezbyt dobrej pogody, humory wszystkim dopisywały i śpiew harcerski można było słyszeć aż do późnej nocy.

Harcerki i wędrowniczki, pod komendą druhen hm Krysi Paszkiewicz – referantki harcerek przy Chorągwi i pwd Moniki Paszkiewicz, spędziły czas na zajęciach kursu na stopień samarytanki, który jest najwyższym stopniem młodzieżowym. Dziewczęta nie tylko poznawały historię nowoczesnej Polski, ale nauczyły się stawiać personalne cele i układać plany pracy. Uczyły się jak rozpoznawać swoje silne cechy charakteru i te nad którymi trzeba pracować. Te rzeczy pomogą im nie tylko w pracy harcerskiej, ale w życiu prywatnym i szkolnym.

Natomiast harcerze i wędrownicy, pod komendą hufcowego pwd Tomka Karbanowicza, przeszli kurs zastępowych. W czasie kursu uczyli się, jak się przygotowuje dobre zbiórki. Poprzez praktyczne zajęcia uczyli się jak przerabia się stopnie i sprawności harcerskie, tak aby było to zrobione po harcersku. Rozpoznawali swoje silne cechy charakteru i poznawali jak się współpracuje z innymi, tak aby zastęp pracował jak jeden.

Zajęcia kursowe były przeplatane zajęciami na świeżym powietrzu. Gry sportowe, pokazy i inne ćwiczenia grupowe, zapełniały im czas. Wieczory spędzone były przy ognisku i na grach nocnych. W kuchni bardzo smaczne posiłki przygotowywał Komendant Chorągwi hm Maciek Fibrich.

Biwak udał się znakomicie. Nawet deszcz słuchał rozkazów komendantów. Kiedy zajęcia miały odbyć się na dworze to przestawało padać, kiedy zajęcia były w sali, to deszcz śpiewał im piosenki harcerskie. Nawet w ostatni dzień słońce wyszło rano tak aby namioty mogły wyschnąć przed ich spakowaniem; a kiedy harcerze po raz ostatni ściągali flagi, to deszcz im płakał na pożegnanie.

Urszula Daniels hm
Przewodnicząca Obwodu ZHP „Pomorze”



Dodatkowe wiadomości, artykuły i ogłoszenia ze świata polskiego harcerstwa działającego poza granicami Kraju, znajdziecie na portalu <http://czuwajblog.com/>. Serdecznie zapraszamy!

Boże Ciało 2012.

W niedzielę, 11 czerwca, celebrowaliśmy piękne Święto Ciała i Krwi Pana Jezusa.

Przed kościołem na Bowen Hills, witał nas ogromny transparent rozwieszony nad wejściem z wizerunkiem papieża Jana Pawła II i obrazem Monstrancji z cytatem:

“Świat Potrzebuje Chrystusa – Chleba Łamanego”

Czy myślimy o tym jak bardzo potrzebujemy Chrystusa?

I czy pamiętamy, że możemy złączyć się z Nim, kiedy przyjmujemy Go w Komunii Świętej pod postacią Chleba i Wina, a w rzeczywistości kiedy przyjmujemy Jego Ciało i Krew?

Kiedy tak złączeni z Nim jesteśmy, razem ze Świętym Pawłem możemy wtedy powiedzieć “To już nie ja żyję, ale Chrystus, który żyje we mnie”, to On żyje, porusza się i działa we mnie.

Właśnie tą wielką tajemnicę, źródło naszej radości, jako Chrześcijanie świętowaliśmy.

Aby przedłużyć naszą radość, po skończonej Mszy Św, w uroczystej procesji Eucharystycznej, to znaczy z Panem Jezusem w Monstrancji, wyszliśmy do czterech ołtarzy, przy których czytane były słowa ewangelii mówiące o tajemnicy Eucharystii.

Powagę Święta manifestowały obecne sztandary organizacji polonijnych i harcerstwa.

Dana Plantos

Zdjęcia: Ryszard Fedorowicz



Zarząd Koła SPK Nr 8 serdecznie dziękuje członkom koła za ustawienie i udekorowanie ołtarza.



Majówka Podlaska



O tym jak polonusy bryzbeńskie poznawały podlasie zbierając na kosiarkę.

W SPK Capalaba tej niedzieli (27. maja 2012), panie gospodynie uraczyły nas pysznym domowym obiadem. Była i surowka i buraczek i mielony ... co kto lubi.

W trakcie poobiedniej kawki z grzechu wartym ciasteczkiem, oglądaliśmy filmy o Podlasiu, Grabarce, żubrach, rozlewiskach Narwi, Białymstoku, Augustowie, obrządkach, zwyczajach i sztuce ludowej tego dziewiczego regionu.

Po filmie obejrzelśmy prezentacje przybliżające nam rękodzieło z tych okolic: technikę przędzenia na kołowrotku i dwustronnie tkanych dywanów. Dotykaliśmy nawet autentycznej podlaskiej nici lnianej, poznając jej wytrzymałość i szorstki wdzięk.

Wkrótce zaczęły się gry i quizy i domyślamy się, że dobrze zaopatrzony bar, wydatnie wspomógł tę część artystyczną. Mnie samej udało się nawet odpowiedzieć na jedno z pytań – prawidłowo!

Emocje sięgały zenitu przy losowaniu nagród z loterii, której zysk zasiliał fundusze zakupu nowej kosiarki. Gratulujemy wszystkim zwycięzcom.

Spędziliśmy fajne popołudnie spotykając wielu rodaków i oglądając piękne capalabskie sosny, które pachniały zupełnie jak w Kraju i tylko setka białych cockatoo rzucająca w nas szyszkami, przypomniała nam, że jesteśmy ciągle w Australii.

Mam nadzieję, że do nowej kosiarki jest już blisko i że niebawem spotkamy się na kolejnym regionalnym festynie w Capalabie.

Kasia Wasilewska



Zespół organizacyjny Majówki Podlaskiej prawie w komplecie...



BBQ upiekli dla nas: Stanisław Karwaj i Mirosław Krawczyński.



"Majówka Podlaska"
Capalaba 2012



Część artystyczną poprowadzili Krzysztof Iwicki i Zdzisław Koch.

Zdjęcia: Jan Tkaczyk

Zdjęcia: Jan Tkaczyk



Wielu uczestników Majówki Podlaskiej prawidłowo odpowiedziało na quizowe pytania ...



Organizatorzy przygotowali również różnego rodzaju gry i zabawy...



... w których wzięli udział i młodzi i ci trochę starsi.



Emocje sięgały zenitu przy losowaniu nagród z loterii ...

Prosto z buszu: Pęczek rzodkiewki

Do Lismore, największego miasta w płn-wsch Nowej Południowej Walii jeżdżę we wtorki rano na targ – instytucję wymierającą w krajach przodującego systemu. Zastępują ją supermarkety, a ponadto polityka eliminuje farmerów – kulaków na korzyść agrobiznesu, czyli kolchozów. Targ w Lismore, to targ ekologiczny (organic). Akredytowani przez NASAA i BFA farmerzy z regionu Rainbow, od Byron Bay po Nimbin, znają się jak tyse konie, wiedzą, jak kto uprawia swoje poletko, więc stoiska z podróbkami udającymi zdrowe jedzenie nie mają szans. Samoregulacja etyczna sprawuje tutaj rządy.

Na moim ulubionym targu nabyłem, między innymi, pęczek rzodkiewek, raczej maleńki, za 2 i pół dolara. Przypomniało mi to czasy stalinowskie. Mieszkałem w Warszawie, przy Placu Narutowicza, i zarówno do szkoły podstawowej, jak później, za Gomułki, średniej i wyższej, codziennie rozpoczynałem marsz do edukacji ulicą Filtrową. Była to interesująca ulica. Wiele się na niej działo, poczynając od kolejek „za masłem” i „za mięsem” oraz aktywnością nielegalnego kapitalizmu w postaci kobiety z jajkami, chłopca sprzedającego z wozu kartofle, czy babci z rzodkiewkami. Pęczek był niewielki, podobnie jak w Lismore, i kosztował złotówkę.

Na Filtrowej nie brakowało też sił postępu, bo przechadzały się tam patrole milicji obywatelskiej dbającej o ład i porządek, co głównie oznaczało aplikowanie mandatów przedstawicielom klasy wyzyskiwaczy, rodem z minionego systemu. Handel pokątny był zakazany. Więc mandaty wystawiano zgodnie z prawem.

Od Filtrowej odchodziła uliczka zlokalizowana na tyłach akademika Politechniki Warszawskiej, przy której znajdowała się budka z milicjantem, strzegącym willi, w której mieszkali pracownicy amerykańskiej placówki dyplomatycznej. Piszę o czasach, w których na pierwszych stronach gazet drukowano dużymi literami hasło „Ręce precz od Korei”, za którym kryły się w domyśle jankesie łapska, a przez Koreę rozumiano Koreańską Republikę Ludowo – Demokratyczną. Na tej uliczce mieszkali też moi szkolni koledzy, więc często spacerowaliśmy tam po zajęciach, przyglądając się kolorowym krążownikom szos mocno kontrastującymi z samochodem marki pobjeda, nie mówiąc już o furze z sianem. Z krążowników korzystało eleganckie towarzystwo i jeśli mali chłopcy z tornistrami i workami na kaptcie przechodzili obok, to czasem byli częstowani gumą do żucia. Ameryka, to było coś. O dolarze amerykańskim nikt z nas nawet nie mógł marzyć.

Obecnie, kiedy dolar australijski stoi wyżej od amerykańskiego, trzeba wydać prawie trzy dolary amerykańskie, aby kupić pęczek rzodkiewek tej samej wielkości i jakości, jak wtedy u babci na Filtrowej. Pęczek, który w czasach stalinowskich kosztował jedną złotówkę. W tamtych latach, podobnie jak przez cały okres polskiej rzeczywistości, do 1989 r., wartość czarnorynkowa amerykańskiego dolara osiągała kwotę bardzo wygórowaną dla przeciętnego Polaka.

Obecnie, jak przed laty, pęczek rzodkiewek na targu w Polsce kosztuje mniej niż w Australii, mimo że generalnie ceny w tych krajach zbyt różnią. Niższa cena rzodkiewek bierze się stąd, że rynek tych wspaniałych warzyw jest raczej większy w Polsce niż w Australii, a ponadto rzodkiewka ekologiczna wyprodukowana down under kosztuje producenta więcej niż kupiona w Polsce na targu i posiada wyższą jakość.

* * *

Jakość jadła, to sprawa całkowicie pomijana w analizach bilansu zasobów żywnościowych. W periodyku tytułującym się jako naukowy, pewien mędrzec wyliczył, że Ziemia może wyżywić nawet dziewięć miliardów ludzi. Zwiększając produkcję nawozów sztucznych, masa żywności może uzyskać dostateczną liczbę kalorii dla dziewięciu miliardów Ziemiaków. Jeśli tak ma wyglądać nauka w przyszłości, to ja wolę badacza z solidną przedwojenną maturą. Wspomniany wyżej uczony utożsamia wartość jedzenia z kilogramami, pomijając składniki mineralne, w tym minerały śladowe oraz witaminy, czyli to, czego oczekują od jedzenia nasze skomplikowane organizmy.

Gleby uprawne jałowiejają w piorunującym tempie, ponieważ wyrastające z nich rośliny pobierają minerały i witaminy im potrzebne. Tylko naturalne nawożenie pozwala na odbudowanie ubytku. Najlepszymi naturalnymi nawozami są krowi i kurzy, jeśli zwierzęta te żyją w warunkach półwolności, jedzą wyłącznie zdrowe trawy i robaki, piją czystą wodę i oddychają świeżym powietrzem. W zasadzie jest to tylko możliwe w warunkach ekologicznej hodowli kur lub biodynamicznej hodowli krów, praktycznie na odludnych terenach górskich, gdzie na dużych obszarach pasą się niewielkie stada rogowiczy.

Zdrowy nawóz nie jest produkowany przez zwierzęta, które jedzą sztuczne pasze i są szpikowane antybiotykami oraz hormonami. Zdrowego nawozu nie dostarczą też zwierzęta słoczone, spędzające życie w stresie. Mięso, mleko i jajka, pochodzące od takich zwierząt i ptaków, nie mogą uchodzić za zdrowe.

Ponieważ w warunkach masowej produkcji żywności rzeczą niemożliwą jest odnawianie gleby metodą naturalną, więc wymyślono nawozy sztuczne. Dosypuje się do wyjałowionej gleby tony potasu i azotu. Nie słyszałem natomiast, aby kiedykolwiek posypano pole uprawne witaminami, a tablica Mendelejewa, podobnie jak nasze ciała, zawiera nieco więcej niż dwa pierwiastki. Masę i kalorie, można wyprodukować dla miliardów ludzi. Tyle, że w tej masie nie ma wartości odżywczych, decydujących o zdrowiu fizycznym, umysłowym i psychicznym.

Masowa produkcja żywności daje pokarm stanowiący nędzny substytut tego, co powinno trafiać na nasze stoły. W konsekwencji pokarm ten produkuje niedożywionych ludzi, co często wiąże się z nadwyżką ich masy. Na upartego można w ten sposób zwiększyć zaludnienie ziemskiego globu. Ale czy tacy ludzie będą szczęśliwi? A społeczeństwa? Aby odpowiedzieć na te pytania wystarczy porównać zachowanie stada zwierząt w warunkach półwolności ze stłoczonymi na farmie przemysłowej.

Braku wartości odżywczych w masowo produkowanej i przerabianej żywności nie kwestionuje nikt. Nawet jej producenci. Więc to oni wpadli na pomysł, aby produkować nawóz ekologiczny. Pisz o nim Mike Adams w Natural News. Taki nawóz powstaje z tego, co wychodzi z oczyszczalni ścieków komunalnych.

W Stanach Zjednoczonych przez toalety przechodzi 15 bilionów (am. trillion) galonów ścieków. Więcej niż połowa z nich kończy recykling (tak, to polskie słowo) w formie nawozów sztucznych. Produkt końcowy zawiera wszystko, co spłynęło do sieci kanalizacyjnej, włączywszy lek Prozac i olej samochodowy, splukany z podłogi warsztatu. Ministerstwo Rolnictwa USA nie ustala, jaki nawóz może być nazwany „organic”. Więc każdy może używać ten termin. Także przedsiębiorstwa, które pakują to, co ludzie splukują w toalecie.

Dwa lata temu Agencja Ochrony Środowiska (EPA) sprawdziła próbki takich „ekologicznych” nawozów i ustaliła, że między innymi zawierały one 12 lekarstw, 10 chemikaliów dodawanych do wyrobów tekstylnych i skórzanych, które powstrzymują rozchodzenie się ognia, duży udział lekarstw zakłócających działanie hormonów, a także składniki mydła antybakteryjnego.

* * *

Po Powstaniu Warszawskim moja rodzina spędziła kilka lat w Bydgoszczy. Mieszkaliśmy przy małej, spokojnej uliczce Markwarta, naprzeciwko cmentarza protestanckiego, który niszczał i prawdopodobnie już nie istnieje. Obok cmentarza znajdował się ogródek, zlokalizowany kilkaset metrów od centrum miasta. Tam się robiło główne zakupy. Świeże warzywa, prosto z grządki łądowały dwie godziny później na talerzach. Do dzisiaj pamiętam ich smak i zapach. Często też wędrowałem na targ znajdujący się nad Brdą, gdzie oprócz lokalnych twarogów, masła prosto od krowy, jajek, chrzanu, plecionych koszyków, kur i kaczek były także raki pływające obok w rzece. Specjaliści łapali je na zamówienie. Kilka okolicznych wsi było w stanie wyżywić miasto liczące wówczas, jak sądzę, około stu tysięcy mieszkańców.

Zarówno globalizm jak i obłądny rozwój miast niszczą zdrowe jedzenie. Kiedyś miasta były otoczone terenami rolnymi należącymi do indywidualnych producentów, którzy sprzedawali na targach świeży towar. Dziś w Australii jest tych targów niewiele. Np. w stanie Queensland istnieją zaledwie trzy, na których sprzedaje się wyłącznie żywność ekologiczną. Podobna liczba targów to „farmer markets”, na których trafiają się warzywa i owoce ekologiczne, ale większość farmerów nie posiada akredytacji. Mimo to i na tych targach warto dokonywać zakupów, ponieważ farmerzy ci mają małe gospodarstwa i jedzą to, co produkują. W starym polskim dowcipie chłop produkujący osobną żywność dla siebie wyjaśniał, że nie jest ona na sprzedaż, tylko do jedzenia. Ta zasada nie jest stosowana w Australii. Tutejszym gospodarzom nie zawsze się oplaca przechodzić przez kosztowną procedurę akredytacyjną. Czego sami nie zjedzą, sprzedają na targu. Ponadto istnieją stoiska przydrożne, na których również można kupić zdrowe warzywa i owoce.

W Polsce prawdziwych ogrodników wykończyło przejście od kapitalizmu do komunizmu. W Australii zniszczyła ich transformacja kapitalizmu w globalizm. Zamiast zdrowego jedzenia, którego dawniej w tym kraju nie brakowało, mamy półki supermarketów wypełnione warzywami sadzonymi w wyjąłowiej glebie, wzbogaconej niekonwencjonalnym kompostem. Warzywa te i owoce są zbierane zbyt wcześnie i dojrzewają w chłodniach. Jeden z mieszkańców pobliskiego mi Tenterfield sprzedaje jabłka, reklamując je jako „dojrzewające na drzewie” i wie, co robi. Ludzie kupują. Pomyśleć, że kiedyś zawsze dojrzewały na drzewach. Zanim warzywa i owoce pojawią się na półkach, spryskuje się je chemikaliami, aby trzymały się dłużej i ładniej wyglądały.

Phillip Day, znakomity autor specjalizujący się w sprawach zdrowia, w książce Food for Thought, w rozdziale „Supermarket Smarts” zamieścił listę produktów żywnościowych sprzedawanych w supermarketach z adnotacjami czy nadają się one do jedzenia. Na około 150 pozycji dopuszcza możliwość zakupu: chleba pełnoziarnistego – rzadko, masła - też rzadko, produktów ekologicznych – tak, ale trzeba im się dobrze przyjrzeć, jajek – free range, ale rzadko, kurczaka – tylko ekologicznego, rzadko, ryby – tylko z głębin morskich, rzadko, oleju – tylko ekologicznego wyciskanego na zimno, makaronu – tylko z pełnoziarnistej mąki, ryżu i fasoli – tylko ekologicznych, suszonych owoców, mąki, ziół i przypraw – tylko ekologicznych, ekologicznych suszonych warzyw – jeśli są, prezentów – owszem, wody – tylko niezanieczyszczonej, wina owszem. Reszta, czyli ponad 90% towarów nie nadaje się do spożycia.

Życzę smacznego.

Janusz Rygielski

<http://www.pulspolonii.com/>



Rocznica Konstytucji 3. Maja

6. maja 2012 r w Kościele na Bowen Hills, została odprawiona msza święta, celebrowana przez ks. Wiesława Pawłowskiego i poświęcona rocznicy Konstytucji 3. Maja. W czasie mszy, Ksenia Puskarz-Thomas, zaśpiewała nam przepiękną pieśń pt. "Ave Maria", która zrobiła na wszystkich obecnych, ogromne wrażenie. Po mszy świętej, udaliśmy się do Domu Polskiego w Milton na uroczystą akademię. Warto nadmienić, że Konstytucja 3 maja, została zatwierdzona w roku 1791, jako druga na świecie, po konstytucji amerykańskiej. Uroczystą Akademię w Polonii, poprowadził harcmistrz Jan Suchowiecki. Referat okolicznościowy, przygotowany przez p. Izabellę Żabę, odczytał wice-prezes Polonii p. Andrzej Pokorski, który m.in. podkreślił, że 3 miesiące wcześniej od konstytucji amerykańskiej, w Polsce została zatwierdzona tzw. ustawa zasadnicza. Przez wiele lat nie obchodzono w naszym kraju święta Konstytucji 3 Maja i dopiero po 1990 roku przywócono tę datę, jako święto narodowe. Po części oficjalnej, hm Jan Suchowiecki zapowiedział występy artystyczne zespołu Henryka Kurylewskiego "Obertasa", a potem wystąpiły dzieci ze szkoły polskiej, pod kierunkiem p. Karoliny Sutton. Występy "Obertasa" i dzieci z polskiej szkoły, zostały nagrodzone gromkimi oklaskami. Dużą niespodziankę zrobił nam Oliver Bajon, który mocnym głosem zaśpiewał piękną pieśń o 3-cim Maju, a później raz jeszcze "Poloneza 3-go Maja". Wielkie brawa, za swój ładny występ, otrzymali także członkowie nowego zespołu tanecznego "Wisła" pod kierownictwem p. Ani Pokory. W akademii wystąpili również harcerze z Hufca "Pomorze", którzy odśpiewali kilka patriotycznych piosenek nawiązujących do rocznicy Konstytucji 3-go Maja. Serdecznie dziękujemy organizatorom, za przygotowanie tej uroczystej akademii.

Tekst: Jan Tkaczyk

Zdjęcia: Ryszard Federowicz



“Prace ręczne” w SPK ...

W sobotę 12. maja 2012 r w naszym klubie SPK, od samego rana zebrał się zarząd klubu z kilkoma członkami i przyjaciółmi na tzw. dzień pracy gospodarczej, które trwały aż do późnych godzin wieczornych. Wcześniej wypożyczony został mały dźwig tzw. cherry picker, obsługiwany przez samego prezesa, który posiada odpowiednie uprawnienia do jego obsługi. Gospodarz naszego klubu kol. Mirek Krawczyński, który z kolei ma uprawnienia do obsługi piły na wysokościach, ścinał gałęzie z sosen, które bez przerwy sypią igliwie na dach naszego klubu. Pozostałych kilka osób, już na dole, cięło obcięte gałęzie na mniejsze części, które następnie były ładowane na przyczepy i wywożone na śmieci. Inni członkowie zajmowali się czyszczeniem rynien zapychanych ciagle przez spadające igliwie, a pozostali byli zajęci myciem budynku na zewnątrz, który w dalszych planach, przeznaczony jest do malowania. Nasze niezastąpione w pracach panie, zajęły się generalnym sprzątnięciem w barze i w kuchni. Młodzież, która w tych pracach nam pomagała, w południe przygotowała na lunch BBQ i po lekkim posiłku, prezes zwołał tzw. polowe zebranie zarządu. Omówiono kilka ważnych spraw dotyczących działalności klubu na najbliższe kilka miesięcy. Po zakończeniu zebrania, przystąpiono dalej do pracy, która trwała aż do późnych godzin wieczornych. Zrobiliśmy w tą sobotę kawał wspaniałej roboty i wszystkim biorącym udział w tym ogólnym sprzątnięciu, należą się gorące podziękowania.

Jan Tkaczyk



SELER

dostarcza witaminę C i fosfor, ułatwia odchudzanie, przyspiesza metabolizm

Bez selera nie obejdzie się żadna dieta odchudzająca ani oczyszczająca. Kochają go gwiazdy Hollywood. Korzeń selera dodaje smaku zupie i może zastąpić sól. Wszystkie warzywa mają mało kalorii, lecz seler wiezie tu prym.

W 10 dag bulwy jest zaledwie 7 kalorii, a w naci jeszcze mniej, 4-5 kcal. Amerykanie i Japończycy, którzy mają wręcz obsesję na punkcie żywienia i leczenia selerem, doszukali się w nim aż 86 cennych składników. Chociaż smak wcale tego nie sugeruje, jest w tym warzywie dwukrotnie więcej witaminy C niż w cytrusach. W zależności od pory roku i sposobu przechowywania może mieć jej nawet do 150 mg w 100 g. Seler zawiera też naturalną witaminę B kompleks, łącznie z kwasem foliowym i witaminą PP. Bulwa i jasne liście mają niewiele beta-karotenu, ale już ciemnozielone łodygi naciowej odmiany znakomicie uzupełnią w naszym organizmie jego niedobory. Podobnie zresztą jak witaminy E, nazwanej witaminą młodości. Swą sławę zawdzięcza on też pierwiastkom mineralnym, których skład ułatwia organizmowi ich przyswajanie. Seler ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, dużo wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza.

Seler - właściwości lecznicze

Współczesne odmiany pochodzą od dzikiego selera naciowego, cenionego jako roślina lecznicza przez starożytnych mieszkańców basenu Morza Śródziemnego. Od czasów Hipokratesa seler był stosowany jako środek uspokajający. Polecano go panom jako afrodyzjak. U Rzymian wizerunek naci selera występował na bitych monetach wymiennie z wawrzynem. Dziś wiemy, że dieta selerowa oczyszcza organizm z toksyn zawartych m.in. w pożywieniu. Pobudza przemianę materii, usuwając jednocześnie szkodliwe produkty uboczne tego procesu (np. kwas moczowy, który niewydalony zamienia się w kryształki odkładające się w stawach i powodujące szkodliwą chorobę - reumatyzm oraz silne bóle). Dlatego jedzenie selera w każdej postaci oraz picie soku i esencjonalnego wywaru może przynieść ulgę obolałym stawom. Seler wzmacnia produkcję żółci, ale jednocześnie zapobiega jej zastojowi w woreczku (co jest przyczyną powstawania kamieni). Ułatwia trawienie i likwiduje nawet zaparcia wynikające ze złych przyzwyczajęń żywieniowych. Dieta bogata w seler zalecana jest także osobom cierpiącym na nadciśnienie tętnicze. Schorzenie to jest zwykle wypadkową nawet kilku przyczyn: złego odżywiania, stresu, zaburzeń w pracy nerek, obciążenia serca oraz całego układu krążenia. Tymczasem seler odtruwa organizm, pomaga trawić tłuszcze, działa moczopędnie, polepszając pracę nerek i serca oraz koi stargane stresem nerwy.

Seler ułatwia odchudzanie

Wszystkie zalety selera sprawdzają się w dietach odchudzających. Dobrze więc go jeść, szczególnie jego odmianę naciową. Jest to najmłodsza odmiana tego warzywa, wyhodowana w Utah w USA w ubiegłym wieku. Kruche łodygi o orzeźwiającym smaku są pozbawione tykawatych włókien. Świetnie nadają się do jedzenia na surowo - nie tracą cennych witamin. Można dodawać je do sałatek, zup, surówek i wyciskać z nich sok. Połączony, w równych proporcjach, z sokiem z jabłek daje napój, bez którego żadna gwiazda Hollywood nie rozpoczyna dnia. Szklanka eliksiru, wypita na czczo, oczyszcza organizm, likwiduje obrzęki, nawilża skórę, wzmacnia włosy i nadaje aksamitną gładkość cerze. Dzięki przeciwutleniaczom, czyli witaminom C i E, chroni skórę i cały organizm przed wolnymi rodnikami, a tym samym przed nowotworami. Zawiera też witaminy z grupy B.

Odmiany selera i przechowywanie

Powinien być świeży i dobrze przechowywany. Naciowy możemy trzymać w lodówce do tygodnia. Nie należy go wcześniej myć, tylko owinać w plastikową torbę. Najpopularniejsze są dwie odmiany selera naciowego: pascal - ciężki, ciemnozielony, czasem o żółkawatej fakturze i zielonych liściach oraz złocisty z jaśniejszymi łodygami i żółtawymi liśćmi. W obu odmianach łodygi powinny być jędrne, nieuszkodzone i dające się łatwo łamać. Miękką nać świadczy o tym, że termin spożycia minął. Bardziej odporne są selery korzeniowe, które na potrzeby kuchni wyhodowano prawdopodobnie we Włoszech dopiero w XVII wieku. Mięsz zdrowego selera jest jędrny, bez pustych przestrzeni i rdzawych plam.

<http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/>



**Wynajmij salę z klimatyzacją
w Klubie SPK Capalaba
(dostęp do kuchni z komercyjną zmywarką)
i baw się dobrze.**

Członkowie SPK 50% zniżki.

Grażyna Kuczyńska Tel: 07 3823 1738

Czy można jeść czosnek jak boli wątroba???

Częste przyjmowanie leków (szczególnie antybiotyków), spożywanie słodczy, ciasta drożdżowego, mleka, a także nieprawidłowe łączenie produktów w potrawach sprzyja zagnieżdżeniu się w przewodzie pokarmowym obcych mikroorganizmów - bakterii, grzybów, drożdży. Te pasożyty wdzierają się do śluzówki dróg pokarmowych żywią się naszą krwią i wydalają "w nas" trujące produkty fizjologiczne - "toksyny". Toksyny te są przyczyną bólów głowy, różnego rodzaju alergii, szybkiego męczenia się, angin, przeziębień, katarów, częstych zapaleń oczu, pęcherza moczowego, nerek, silnych bólów brzucha, żołądka, wątroby, nerek itd. Jednym słowem działalność tych bakterii w naszym organizmie czasem bywa zupełnie nieprzewidywalna. Niszcząc zdrową mikroflorę, bakterie chorobotwórcze powodują dysbakteriozę, na którą cierpi, według danych specjalistów, do 80% populacji, niezależnie od wieku. W walce z chorobotwórczymi "pasożytami" najbardziej skuteczny jest czosnek.

Przez dwa tygodnie należy zjadać po 1 ząbku czosnku wieczorem dwie godziny po kolacji, sygnałem wyzdrowienia będzie nie odczuwanie ociężałości lub wzdęcia brzucha (powiększenie żołądka) po spożyciu pokarmu. Czosnek należy jeść bez chleba, dobrze przeżuwać. W czasie jedzenia czosnku w jamie ustnej, przełyku i w żołądku pojawia się silne pieczenie. Trzeba pocierpieć, ponieważ sok czosnku "zabijając" bakterie chorobotwórcze wchłania się w pojawiające się ranki, gdzie gnieździły się pasożyty. W czasie spożywania czosnku może się wzmoczyć bicie serca u osób z zaburzeniami układu krwionośnego - to naturalna reakcja ponieważ czosnek, to jedyny produkt zawierający rozpuszczony german, a ten pierwiastek wspaniale regeneruje i oczyszcza naczynia krwionośne. Tak więc chwilowe "niewygody" podczas jedzenia czosnku trzeba przecierpieć. Zapewniam Państwa, że zdrowie jest tego warte. Po zjedzeniu czosnku można przepłukać usta, umyć zęby i przed snem zjeść jabłko lub wypić herbatę z cytryną i miodem. Zapach czosnku zupełnie zanika jeśli pożuje się skórkę cytryny, pomarańczy lub drobno posiekaną natkę pietruszki.

Niektóre zewnętrzne objawy zanieczyszczonej wątroby:

1. Pojawienie się na ciele piegów, znamion brązowych i brodawek.
2. Brązowe plamy przy korzeniach włosów.
3. Zimna i wilgotna skóra ciała i rąk.
4. Zabarwiony na żółto spód języka.
5. Brak możliwości zrobienia prawą nogą kroku takiej samej długości jak lewą.

Przyczyny nieprawidłowej pracy wątroby:

- nadmierne spożywanie posiłków i płynów,
- nadmierne spożywanie cukru, produktów cukrowych, owoców i alkoholu,
- nadmierne spożywanie tłuszczów, oleju roślinnego oraz tłustego mięsa,
- nadmierne spożywanie posiłków gotowanych i rafinowanych,
- nadmierne spożywanie chleba (świeżego) i wyrobów mącznych,
- przyzwyczajenie do spożywania posiłków przed snem lub w nocy.

Profilaktyka:

1. Zmniejszyć ilość spożywanych posiłków.
2. Nie jeść śniadania.
3. Spożywać więcej gotowanych warzyw (30-40%) od ogólnej ilości posiłków na dobę.
3. Zimą należy jeść więcej kiszzonej kapusty.
5. Jeść więcej twarogu, zsiadłego mleka, kefiru.
6. Spożywać wszystko świeżo przygotowane (nie jeść posiłków podgrzewanych lub z poprzedniego dnia).
7. Pić i starać się przygotowywać posiłki na topionej wodzie.



http://f.kafeteria.pl/temat.php?id_p=3703406

http://wszechnica_zywniowa.sggw.pl/web/czosnek.htm

DENTURES

ADS DENTAL CLINIC
Your Denture Professional

FREE CONSULTATION

PERSONAL, FRIENDLY AND AFFORDABLE SERVICE FOR:

- Full and partial dentures
- Metal base dentures
- Mouthguards
- Relines and repairs
- Health Funds and Veteran Affairs Provider

EMERGENCY AND AFTER HOURS APPOINTMENTS AVAILABLE

22 Picton Drive, ALEXANDRA HILLS

3824 4221 or 0488 994 237

GABINET PROTETYCZNY

Protetyk dentystyczny z wieloletnim stażem zawodowym oferuje:

- Protezy całkowite
- Protezy częściowe
- Protezy szkieletowe (na bazie metalowej)
- Ochroniacze szczęk
- Podścielenia i reperacje protez
- Refundacje kosztów w przypadku ubezpieczeń w prywatnych Kasach Zdrowotnych oraz "Veteran Affairs".

Bezplatna konsultacja, przyjemna obsługa, korzystne ceny
oraz dodatkowo 10% rabatu w ramach nowo otwartej praktyki.

Zamawiając wizytę proszę dzwonić 3814 4221 lub telefon komórkowy 0488 994 237.
22 Picton Dr, Alexandra Hills.

Legendary “rats” still stand proud



Legendary ‘rats’ still stand proud

By BRIAN WILLIAMS

WHEN Germany's anti-British propagandist Lord Haw Haw (William Joyce) coined the phrase “Rats of Tobruk” during World War II it was meant as an insult to Allied soldiers taking on the might of General Erwin Rommel's Afrika Korps.

Instead it became a battle cry for a mixed bag of Australian, English, Polish and Indian troops who formed the Tobruk garrison in Libya.

The battle began on April 10, 1941, and lasted 242 days before Rommel withdrew.

It became the longest siege in British military history and the first time the Germans suffered defeat using their famous blitzkrieg warfare.

Yesterday about 50 “rats” and their families held a

service at Brisbane's Shrine of Remembrance to mark this remarkable event, perhaps the only Australian military action that parallels Gallipoli.

About 35,000 troops defended Tobruk, the only safe port in 1600km of Mediterranean coastline.

Of these 24,000 were Australians. Of the Australian 9th Division, 749 were killed and about 2000 wounded.

The Allies fought with such courage and cunning that Germany lost 5000 men in the first three weeks.

Rats' veteran Rupert Goodman said the garrison met the enemy across what was known as the Bardia Rd.

“Outnumbered, out-gunned, with no planes and little hope of reinforce-

ment, Tobruk by all the logic of war should have surrendered. But this did not happen,” Dr Goodman said.

The initiative of Australians showed during the battle as they immobilised tanks by shoving iron bars through their tracks and using molotov cocktails.

“When all else failed the 25-pounders firing over open sights demolished the remainder, firing point blank,” he said.

He said the bravery of the Polish regiments would never be forgotten either.

A special ceremony was performed yesterday by about 20 former Polish rats.

Polish Ex-servicemen's Association president Richard Tarczynski said Polish troops had fought beside Australians in many battles and they greatly respected each other.

Polish “Rats of Tobruk” veterans, from left: Richard Tarczynski, Bolesław Rogaczewski and Marian Sokolowski pay their respects to fallen friends at a ceremony at the Shrine of Remembrance.

(April 10, 1995).



“Szczury Tobruku” - pogardliwa nazwa australijskich, brytyjskich i polskich żołnierzy Samodzielnej Brygady Strzelców Karpackich walczących w obronie twierdzy Tobruk w Afryce od 31 marca do 27 listopada 1941 roku. Twierdzę Tobruk próbowali zdobyć wojska włoskie i niemieckie. Propaganda niemiecka nadała ten przydomek australijskim obrońcom, którzy natychmiast zaadoptowali go jako honorowe miano tych wszystkich, którzy Tobruku bronili. Po zakończeniu wojny powstała w Australii organizacja skupiająca dawnych Tobrukczyków (także Polaków) “Rats of Tobruk Association”.

http://pl.wikipedia.org/wiki/Szczury_Tobruku

Na prośbę zainteresowanych członków, podajemy numer konta bankowego na który można wpłacać składki członkowskie i donacje na Okólnik.

Account Name: **Polish Ex-Servicemen's Association**

BSB number: **064-172** Account number: **1010 8726**

Prosimy pamiętać aby podać swoje nazwisko i zaznaczyć na co kwota jest przekazywana.



“SMAKOSZ” — Polska Masarnia w Brisbane

Unit 3/2 Herbert St, Slacks Creek QLD 4127

wyrób wędlin i sprzedaż na miejscu.

Godziny otwarcia: od środy do piątku od 8 -17, sobota od 8 -15.

Wędliny wyrabiane z najlepszego mięsa.

Gluten Free, No Preservatives, Delivery Available.

tel. (07) 3808 8844, mob. 0400 606 767



Ogłoszenia Ogłoszenia



Chętnych do wzięcia udziału w zebraniach Zarządu Koła SPK Nr 8, prosimy o kontakt z Sekretarzem.
Serdecznie zapraszamy!



Serdecznie zapraszamy na obchody Dnia Żołnierza w dniu 19 sierpnia 2012 roku.
Uroczystość rozpocznie się mszą świętą o godz. 10.00 w kościele na Bowen Hills.
Po mszy świętej zapraszamy do Domu Kombatanta w Capalaba
na Akademię okolicznościową o godz. 13.00.



Informujemy, że w dniu 16 września 2012 roku o godz 12.30 w siedzibie Koła w Capalaba,
odbędzie się Walne Zebranie Członków, na które serdecznie zapraszamy.
Po zebraniu skromny poczęstunek.



Zarząd SPK Koła Nr 8 zawiadamia, że w dniu 9 września 2012 roku
na terenie SPK Koła Nr 8 zostanie zorganizowana Wiosna Polska,
na którą serdecznie wszystkich zapraszamy.



Zarząd SPK Koła Nr 8 serdecznie zaprasza członków i sympatyków koła na Obiad Żołnierski,
który odbędzie się 27 października (sobota) 2012 roku o godz 13.00. Adres 44-55 Holland Crescent, Capalaba.
Cena biletu \$20 od osoby za dwa dania, deser oraz wino.
Posiadacze odznaczeń proszeni są o ich założenie.
Ze względu na ograniczoną ilość miejsc, prosimy o wcześniejszą rezerwację do dnia 20 października 2012 r
u kol. Grażyny Kuczyńskiej 3823 1738 lub u kol. Jana Tkaczyk 3395 1955.

Cheques lub money orders należy wysłać na adres: Polish Ex-services Association,
PO Box 1211, Capalaba Qld 4157.



Redakcja Okólnika serdecznie zaprasza chętnych do współpracy i prosi o nadsyłanie materiałów do druku pocztą
elektroniczną na adres: krystyna@jkdesign.com.au lub na dysku CD na adres pocztowy redakcji
PO Box 1211, Capalaba Qld 4157

Zawiadamiamy członków i sympatyków Koła SPK, że kopie naszego Okólnika są dostępne do wglądu na naszej stronie
internetowej <http://www.polish-spok-foundation.org.au>, na którą serdecznie zapraszamy. Po wejściu na naszą witrynę, proszę
wybrać dział "News and Newsletters" i potem załadować do swojego komputera wybrane przez siebie wydanie.
W odróżnieniu od drukowanej kopii którą wysyłamy naszym członkom, wszystkie strony Okólnika na naszej witrynie,
można obejrzeć w kolorze. Życzymy przyjemnego oglądania!

Czerwony Krzyż zapewnia bezpłatną usługę dzwoniąc codziennie do osób zagrożonych ryzykiem wypadku czy choroby, takiego jak na przykład upadek, który mógłby pozostać niezauważony, jeśli osoby te nie byłyby w stanie wezwać pomocy. Dzwonienie do nich czyni je pewniejszymi oraz ułatwia im zachowanie niezależności.

Przyjaźnie nastawieni wolontariusze dzwonią co rano, każdego dnia. Jeśli osoba nie podnosi słuchawki, sprawdzamy czy wszystko jest u niej w porządku.

„Telecross jest nieoceniony. To, że codziennie słyszę przyjazny głos rozjaśnia moje życie – sprawia, że czuję się pewniejsza. Najlepszą decyzją, jaką kiedykolwiek podjęłam, było zarejestrowanie się w Telecross”

Beryl, klientka Telecross



Kto może korzystać z usług Telecross?

Z Telecrossu korzystać mogą osoby żyjące osobno, które są zagrożone ryzykiem wypadku czy choroby, takiego jak upadek, który mógłby pozostać niezauważony. W szczególności dotyczy to:

- inwalidów
- osób o wątłym zdrowiu i starszych
- osób nie mogących opuszczać mieszkania
- osób po chorobie czy wypadku, które przechodzą okres rekonwalescencji
- osób chorych, w tym cierpiących na chorobę chroniczną
- ich opiekunów.

Niektóre osoby korzystają z Telecross przejściowo, w okresie kiedy ich rodzina lub opiekunowie są nieobecni, lub też bezpośrednio po powrocie do domu po pobycie w szpitalu. Osoby mogą się zgłaszać samodzielnie, albo mogą korzystać z pośrednictwa krewnego, przyjaciela, pracownika służby zdrowia, lub pracownika opieki socjalnej.

Czy usługi te są płatne?

Telecross jest bezpłatny.

Jak mogę skontaktować się w sprawie tej usługi?

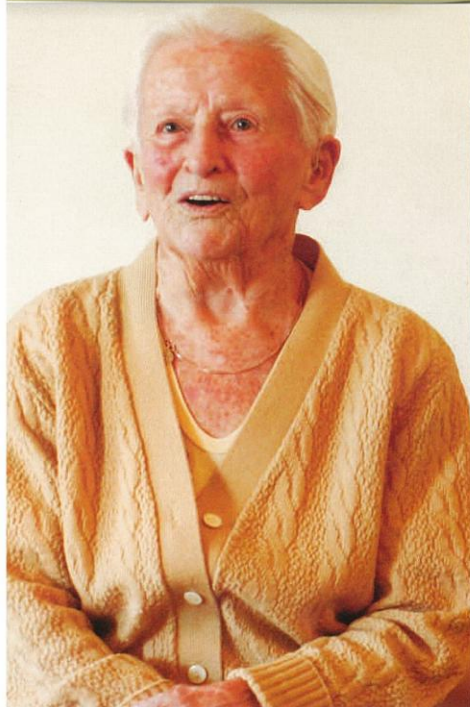
Informację o tym, jak można się skontaktować z Telecross uzyskać można dzwoniąc do Czerwonego Krzyża na numer 1300 885 698.

Jak sam(a) mogę pomóc?

Czerwony Krzyż korzysta z wolontariuszy i osób wspierających. Możesz pomagać świadcząc usługi Telecross:

- stając się wolontariuszem
- ofiarowując datkę, albo zapisując darowiznę w swojej ostatniej woli
- regularnie wpłacając pewne sumy.

Odwiądź www.redcross.org.au, lub zadzwoń na numer 1800 811 700.



Dlaczego miał(a)bym korzystać z Telecross?

Codziennie sprawdzając ich stan zdrowia i bezpieczeństwa, Telecross czyni pewniejszymi siebie osoby żyjące osobno, a także ich opiekunów.

Dodatkową korzyścią z Telecross jest codzienny kontakt opieki socjalnej oraz pewność, jakiej dostarcza osobom mieszkającym w swych domach.

**Dowiedz się więcej
o Telecross
dzwoniąc na numer
1300 885 698.**

hacc
home and community care
A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED

www.redcross.org.au

POLISH



Australian Red Cross
THE POWER OF HUMANITY



**Codziennie dzwoniemy,
żeby dowiedzieć się, czy
się dobrze czujesz**

Telecross