



Rok 2012  
Nr. 404

# OKÓŁNIK

Styczeń - Luty - Marzec 2012

Brisbane  
Qld  
Wydanie  
01/12



SPK Sub-Branch No 8, 44-54 Holland Crescent, Capalaba Qld 4157

W NUMERZE

Ludzie są szczęśliwi dokładnie w takim stopniu, w jakim chcą być szczęśliwi.

Abraham Lincoln

Dobrze widzi się tylko sercem.  
To, co ważne, jest niewidoczne dla oczu.

Antoine de Saint - Exupery

## XXX Rocznicza Stanu Wojennego w Polsce



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

\*\*\*  
\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
XXX Rocznicza Stanu Wojennego

\*\*\*\*\*  
\*\*\*  
Płoną znicze na grobach naszych Kombatantów

\*\*\*\*\*  
\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
Ks. Piotr Skarga  
400. Rocznicza Śmierci

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*  
Święto Niepodległości  
11-11-2011

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*  
Sylwester i Nowy Rok 2012

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*  
Wiadomości Ciekawostki

Stan wojenny był wojskowym zamachem stanu przeprowadzonym w nocy 13 grudnia 1981 roku pod wodzą gen. Wojciecha Jaruzelskiego, pełniącego wówczas dyktatorską władzę w Polskiej Rzeczpospolitej Ludowej. Zniesiono go 22 lipca 1983 roku. W zgodnej opinii konstytucjonalistów stan wojenny wprowadzono z pogwałceniem także PRL-owskiego prawa.

Oficjalnie władze wprowadziły go z powodu pogarszającej się sytuacji gospodarczej kraju. Prawdziwy powód to obawa komunistów przed utratą władzy. Według szacunków Instytutu Pamięci Narodowej tylko podczas manifestacji i strajków zginęło 56 osób a około dziesięć tysięcy zostało internowanych.

Proces odpowiedzialnych za wprowadzenie stanu wojennego rozpoczął się w 2007 roku i wciąż trwa.

## 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

Czesław Rudnik-Rogers	3273 4565
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

Łącznik Koła Nr 8

Czesław Rudnik-Rogers	3273 4565
-----------------------	-----------

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
Wice-Prezes	Czesław Rudnik-Rogers	3273 4565

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
--------	-------------------	--------------

Radio 4EB Centrala 3240 8600

Prezes	Michał Józefowicz	3323 3127
polskieradio@4eb.org.au		

Koło Polek Helena Podbereżny 3300 5130Polska Parafia Bowen Hills 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.



## 30. rocznica wprowadzenia Stanu Wojennego w Polsce



Mąka 1000 g XI 82	Cukierki 250 g XI 82	Cukier 500 g XI 82	Cukier 1500 g XI 82	Papierosy 6 pacz. XI 82
P. zbożowe 1000 g XI 82	<b>W. Z. Nr</b> <b>P-3</b> nazwisko i imię adres: gmina-miasto-dzielnica			Papierosy 6 pacz. XI 82
Proszek 200 g XI 82				Alkohol 1 but. XI 82
Proszek 100 g XI 82	R-PIII 10 XI 82	Tłuszcze 375 g XI 82	Czekolada 100 g XI 82	R-PIII 20 XI 82

Stan wojenny w Polsce 1981–1983 był to stan nadzwyczajny wprowadzony 13 grudnia 1981 roku na terenie całej Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej na mocy uchwały Rady Państwa z dnia 12 grudnia 1981 roku, podjętej niejednogłośnie, na polecenie Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego (pozakonstytucyjnego tymczasowego organu władzy, faktycznie nadrzędnego wobec konstytucyjnych władz państwowych, poparty przez Sejm PRL uchwałą z dnia 25 stycznia 1982 roku. Został zawieszony 31 grudnia 1982 roku, a zniesiono go 22 lipca 1983 roku.

13 grudnia 1981 r (noc z soboty na niedzielę) o godzinie 0:00 oddziały ZOMO rozpoczęły ogólnokrajową akcję aresztowań działaczy opozycyjnych. W dniu wprowadzenia stanu wojennego w działaniach na terytorium kraju wzięło udział ok. 70 tys. żołnierzy Wojska Polskiego, 30 tys. funkcjonariuszy MSW oraz bezpośrednio na ulicach miast 1750 czołgów i 1400 pojazdów opancerzonych, 500 wozów bojowych piechoty, 9000 samochodów oraz kilka eskadr helikopterów i samoloty transportowe. 25% wszystkich sił skoncentrowano w Warszawie i okolicach.

Oficjalnym powodem ogłoszenia stanu wojennego była pogarszająca się sytuacja gospodarcza kraju, której przejawami były m.in. brak zaopatrzenia w sklepach (także żywności) i reglamentacja (od kwietnia do października 1981 ponownie objęto systemem tzw. kartek żywnościowych wiele istotnych towarów np. mięso, masło, tłuszcze, mąka, ryż, mleko dla niemowląt itd.), oraz zagrożenie bezpieczeństwa energetycznego w kraju wobec zbliżającej się zimy. Rzeczywistymi powodami były obawy reżimu komunistycznego przed utratą władzy, związane z utratą kontroli nad niezależnym ruchem związkowym, w szczególności Niezależnym Samorządnym Związkiem Zawodowym "Solidarność", oraz walki różnych stronnictw w PZPR nie mogących dojść do porozumienia w kwestii formy i zakresu reform ustroju polityczno-gospodarczego PRL. Istotny był gwałtowny spadek poparcia społecznego dla polityki komunistów, według badań OBOP już w czerwcu 1981 zaufanie do rządu deklarowało 24% respondentów, działania KC PZPR aprobowano jedynie 6% respondentów, a działania NSZZ "Solidarność" pozytywnie oceniano aż 62% Polaków[12].

Za najważniejszy argument uznano groźbę interwencji zbrojnej przez pozostałe państwa Układu Warszawskiego. W reakcji na wprowadzenie stanu wojennego struktury NSZZ Solidarność podjęły akcje protestacyjne - ZOMO sukcesywnie pacyfikowało kolejne strajki m.in. w Stoczni Gdańskiej im. Lenina (16 grudnia 1981), Hucie im. Lenina w Krakowie (w nocy z 15 grudnia na 16 grudnia), Fabryce Samochodów Ciężarowych w Lublinie (w nocy z 16 grudnia na 17 grudnia), Stoczni im. Warskiego w Szczecinie (w nocy z 14 grudnia na 15 grudnia), w Hucie Katowice (23 grudnia). Największy opór stawiały siłom bezpieczeństwa kopalnie węgla kamiennego na Śląsku – 15 grudnia oddział ZOMO został dwukrotnie wyparty z terenu kopalni "Manifest Lipcowy", za trzecim razem kilkunastoosobowa grupa milicjantów otworzyła ogień do robotników, raniąc czterech z nich, 16 grudnia 1981 w trakcie pacyfikacji kopalni Wujek funkcjonariusze ZOMO zastrzelili 9 górników. Protesty robotnicze najdłużej trwały w KWK Ziemowit (do 22 grudnia) i KWK Piast, gdzie 1000 górników przebywało pod ziemią od 14 grudnia do 28 grudnia 1981 (był to najdłuższy trwający strajk w historii powojennego górnictwa).

W ciągu pierwszego tygodnia trwania stanu wojennego w więzieniach i ośrodkach internowania znalazło się ok. 5000 osób. Ogółem, w okresie trwania stanu wojennego, zostało internowanych ok. 10 000 osób w 49 ośrodkach internowania na terenie całego kraju. Byli to głównie przywódcy NSZZ "Solidarność", doradcy związku i związani z nim intelektualści (m.in. na fali aresztowań zamknięto trwający w Warszawie Kongres Kultury Polskiej) oraz działacze opozycji demokratycznej. Dalszym 4000 osób, głównie przywódców i uczestnikom strajków i protestów, już 24 grudnia 1981 przedstawiono zarzuty prokuratorskie i osądzono, zwykle na kary więzienia. Najwyższy wyrok otrzymała działaczka opozycyjna Ewa Kubasiewicz, skazana przez Sąd Marynarki Wojennej na 10 lat więzienia, za udział w organizacji strajku w Wyższej Szkole Morskiej w Gdyni. Na kary do 7 lat więzienia skazano 4 przywódców Konfederacji Polski Niepodległej, których proces zaczął się jeszcze przed 13 grudnia. Powszechną praktyką było zwalnianie działaczy NSZZ Solidarność z pracy i zmuszanie ich do emigracji z kraju.

Wprowadzenie stanu wojennego nie poprawiło niekorzystnej sytuacji gospodarczej w Polsce i nie usunęło oznak zapaści ekonomicznej kraju.

## Wzmocnić działanie leku.

Sztuka leczenia nie polega tylko na polykaniu właściwych pigulek. Ważne jest także o jakiej porze przyjmujemy leki oraz czym go popijamy i przegryzamy. Niektóre specyfiki wymagają połączenia z wodą, inne z sokiem, jedne bierze się przed, inne po jedzeniu. Od tego zależy ich skuteczność. Gdy na pusty żołądek przyjmujemy leki drażniące ściany żołądka, po pewnym czasie być może wyleczymy chorobę, na którą był przepisany dany medykament, ale zaczną nam doskwierać problemy z przewodem pokarmowym.

Aby tego uniknąć warto zdecydować się na tabletki powlekane, które rozpuszczają się dopiero w jelitach. Śniadanie powinniśmy zjeść przed zażyciem m.in. aspiryny, polopiryny, butapirazolu, hydrokortyzonu, ibuprofenu, kwasu paraaminosalicylowego, propranolu, preparatów zawierających żelazo.

Na pusty żołądek lepiej jest natomiast przyjmować leki, które są trudnowchłanialne. W tym wypadku, gdy mamy coś w żołądku lub jelitach, pigułka może mieć problemy z dostaniem się do krwioobiegu. Dotyczy to m.in. ampicyliny, digoksyny, oksacyliny, penicyliny V, większości tetracyklin. Te najlepiej jest zażyć przed śniadaniem.

### Co z czym

Przyjmując środki uspokajające nie wolno popijać ich napojami zawierającymi kofeinę. Nie tolerują kawy i coli. W trakcie kuracji uspokajającej zalecana jest ziołowa herbata, sok lub woda mineralna. Inne leki najlepiej jest popijać niegazowaną wodą mineralną. Tylko niektóre medykamenty wymagają towarzystwa substancji zawartej w sokach. Ale o tym na pewno powie nam lekarz przepisujący ten lek.

Głównym wskazaniem dla osób, leczących schorzenia dróg oddechowych, jest zerwanie z nałogiem palenia papierosów. Substancje zawarte w spalonym papierosie skutecznie osłabiają działanie leków na astmę, rozedmę czy zapalenie płuc. Chorzy muszą także zrezygnować z towarzystwa osób palących. Zaleca im się tylko świeże powietrze. Leki antydepresyjne nie mogą być przyjmowane wraz z produktami zawierającymi proteiny. Dlatego z ich diety należy wyeliminować drożdże, fasolę, jogurt, żółte sery, salami, solone śledzie. Nie przestrzegając tego zalecenia narażają się na wzrost ciśnienia tętniczego krwi.

Medykamenty rozszerzające naczynia wieńcowe (np. sorbonit) nie lubią towarzystwa grejpfrutów. Zażywając leki przeciwzakrzepowe (np. heparynę czy syncuman), trzeba wykluczyć z jadłospisu potrawy zawierające dużo witaminy K. Są to m.in. wątróbka, szpinak, brukselka, szparagi, groch, fasola.

### Uwaga, uczulają

Farmaceuci oceniają, że co druga osoba jest uczulona na niektóre składniki leków. Najbardziej zagrożeni są ci, którzy przyjmują antybiotyki i sulfonamidy. Najczęstszym objawem tego rodzaju alergii jest katar, duszności i pokrzywka, czyli drobna, swędząca wysypka i zaczerwieniona skóra.

Należy pamiętać, że antybiotyki z grupy tetracyklin nie mogą być popijane mlekiem, bo to osłabia bakteriobójcze działanie leku. Nie powinno się także przed lub po połknięciu leku jeść np. kanapki z białym serem. Pomiędzy przyjęciem antybiotyku a jedzeniem produktu mlecznego trzeba zachować 2 godziny przerwy.

### Nie bagatelizuj

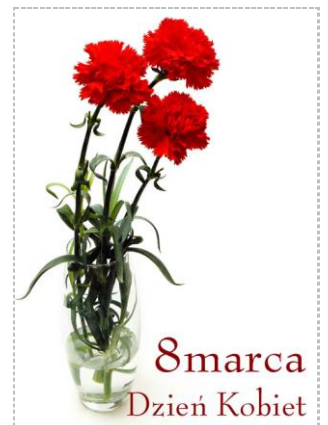
Ważne jest, aby lekarz przed zapisaniem sposobu leczenia przeprowadził z nami dokładny wywiad. Na to, czy terapia nam pomoże, ma wpływ nie tylko wiek, płeć i stan zdrowia chorego, ale także sposób odżywiania, klimat i inne, indywidualne dla każdego pacjenta czynniki. Przed przyjęciem leku należy przeczytać ulotkę, sprawdzić datę ważności. Specyfiki przeterminowane zamiast leczyć, mogą się okazać trucizną. Wymóg, aby lek przechowywać z suchym i ciemnym miejscu powinien być przestrzegany. Niektóre rozkładają się pod wpływem światła.

<http://kobieta.interia.pl/zdrowie>



**Każdego roku o tej samej porze,  
każdy Wam życzy co tylko może.  
My korzystając z tej sposobności,  
życzymy Wam szczęścia i dużo radości.  
Wszystko co piękne i wymarzone,  
w dniu Święta Kobiet niech będzie spełnione.**

**Wszystkim Paniom życzą Panowie.**





## Odeszli od nas na wieczną wartę ...



### Ś. P. Eugeniusz Kwiatkowski



Eugeniusz Kwiatkowski zmarł 29-go listopada 2011 roku w wieku 76 lat. Urodził się w Polsce 7-go października 1935 roku. Do Australii wyemigrował wraz z rodziną w 1961 roku i początkowo osiedlił się w stanie Wiktoria. Do Brisbane przeprowadził się dopiero w 1997 roku i zamieszkał w północnej dzielnicy Wavell Hights. Do Koła SPK Nr 8 wstąpił w roku 2004 i od razu zaangażował się do pracy społecznej. Przez wiele lat był członkiem Komisji Rewizyjnej, a przede wszystkim był asystentem poczty sztandarowego naszego koła i brał często udział w wielu ważnych uroczystościach obchodzonych na terenie Brisbane. Za działalność społeczną na rzecz naszego stowarzyszenia 2-go kwietnia 2010 roku, został odznaczony srebrnym krzyżem zasługi. Pogrzeb ś.p. Eugeniusza Kwiatkowskiego odbył się 2-go grudnia 2011 roku o godz.10.00 rano - najpierw w kościele polskim na Bowen Hills, a potem na cmentarzu katolickim w Nudgee. Przedstawiciele Koła SPK Nr 8 oddali swojemu koledze ostatnią posługę przykrywając jego trumnę sztandarem SPK i kładąc na jego grobie tradycyjny wieniec.

“Śpij kolego w ciemnym grobie, niech się Polska przyśni Tobie...”

Zarząd Koła i wszyscy członkowie Koła SPK Nr 8, składają całej Rodzinie ś.p. Eugeniusza Kwiatkowskiego, serdeczne wyrazy współczucia.



### Eugeniusz Kwiatkowski

Late of Wavell Heights Passed away peacefully, 29th November, 2011, aged 76 years. Dearly loved Husband of Tosia. Much loved Father and Father-in-law of Teresa and Kevin, Bill and Liz, Josephine, Lucy and Brent. Adored Dziadz of Michelle and Pete, Julia and Simon (decd), Isabella and Kristoff, Holly Jade, Ashlee, Sam, Max and Jack (decd). Respected Friend of John, Bojan and Jess. Loved Brother and Brother-in-law of Maria and Henry, Uncle to Lily. Relatives and Friends of Genek are invited to attend his Funeral Mass at Our Lady of Victories Catholic Church, Roche Avenue, Bowen Hills, TOMORROW, Friday, 2nd December, 2011, commencing at 10.30 a.m. with a Rosary to be recited at 10 a.m. and followed by a Burial at Nudgee Cemetery.

<http://community.classifieds.couriermail.com.au/detail/kwiatkowski-eugeniusz/2827436399-brisbane-qld/>



# Płoną znicze na grobach naszych Kombatantów i Działaczy Polonijnych





## Święto Niepodległości 11-11-2011

11 listopada 2011 roku minęła 93 rocznica odzyskania przez państwo polskie niepodległości po 123 latach spędzonych pod panowaniem zaborców. Dzień ten obchodzony był bardzo uroczysto w Polsce przedwojennej; oddawano hołd poległym żołnierzom powstania styczniowego i listopadowego oraz tym wszystkim, którzy o naszą niepodległą Polskę walczyli. W latach późniejszych, reżim komunistyczny próbował wymazać z pamięci narodu niektóre historyczne fakty, ale po upadku komunizmu, dzień ten jest znowu przez naród polski uroczysto obchodzony. W Brisbane, w kościele na Bowen Hills, została w tym celu odprawiona msza święta, w której oprócz wiernych, uczestniczyły poczty sztandarowe organizacji polonijnych. Mszę św. celebrował ks. Przemysław Karasiuk, który w swoim kazaniu szeroko nawiązał do święta niepodległej Polski. Po mszy św. wszyscy udali się do Domu Polskiego w Milton, w którym została zorganizowana uroczysta akademie. Po wprowadzeniu sztandarów i odegraniu hymnów, prezes Polonii Leszek Wikarjusz serdecznie wszystkich przywitał, a Wice-Prezes Andrzej Pokorski wygłosił tematyczny referat okolicznościowy. Po oficjalnych wystąpieniach, tegoroczni maturzyści ze szkoły polskiej zaprezentowali specjalnie na ten dzień przygotowany program, a nasi harcerze zaśpiewali kilka ładnych piosenek. W pięknych polskich strojach, wystąpił również nowy zespół "Wisła". Na zakończenie akademii, zebrani nagrodzili wszystkich występujących, gromkimi oklaskami.

Tekst: Jan Tkaczyk

Zdjęcia: Ryszard Federowicz



## Kontynent z brzuchem



**W Europie milion osób umiera rocznie z powodu otyłości.**

**Dolegliwość ta osiągnęła już rozmiary epidemii.**

Na naszym kontynencie, w ciągu minionych dwóch dekad ludzi otyłych przybyło trzykrotnie – stwierdza najnowszy komunikat Europejskiego Urzędu Statystycznego Eurostat.

Przedstawia on dane dotyczące osób powyżej 18. roku życia, pochodzące z 19 krajów Unii Europejskiej (dane z pozostałych państw UE są niedostępne) z lat 2008 – 2009.

Pod względem otyłości Europa nie jest jednolita. W najlepszej sytuacji jest Rumunia, w której dotyczy to 8 proc. kobiet i 7,6 proc. mężczyzn. Prawie równie dobrze jest we Włoszech – odpowiednio 9,3 i 11,3 proc. Natomiast najgorzej jest w Wielkiej Brytanii i na Malcie, gdzie odsetek otyłych kobiet i mężczyzn wynosi 23,9 i 22,1 oraz 21,1 i 24,7 proc.

**Lepiej wykształceni tyją rzadziej**

Sytuacja w tych dwóch wyspiarskich państwach jest już na tyle poważna, że doganiają one Stany Zjednoczone, gdzie wskaźnik otyłych jest najwyższy na świecie i wynosi wśród kobiet 26,8, a wśród mężczyzn 27,6 proc.

### Otyłość wymierna

Z danych zgromadzonych przez Eurostat wynika, że nie ma wielkich różnic pomiędzy płciami, ponieważ w ośmiu badanych krajach odsetek otyłych kobiet jest wyższy niż otyłych mężczyzn, ale w pozostałych proporcje są odwrotne. Natomiast we wszystkich 19 krajach odsetek otyłych wśród kobiet wzrasta wraz z wiekiem.

Otyłość zależy także od poziomu wykształcenia i zamożności, generalnie spada wraz ze wzrostem tych parametrów, ale mniej wyraźnie wśród mężczyzn niż kobiet. Na przykład w Polsce 24,8 proc. kobiet z wykształceniem podstawowym jest otyłych, 15,4 proc. z wykształceniem średnim i tylko 7,2 proc. z wykształceniem wyższym.

Eurostat nie bez powodu określa otyłość jako „poważny problem zdrowia publicznego”. Wiąże się ona, oprócz problemów psychospołecznych, także ze zwiększonym ryzykiem występowania wielu groźnych chorób, przede wszystkim cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, udarów, niektórych nowotworów. Otyłość, generalnie, powstaje jako rezultat dodatniego bilansu energetycznego, w sytuacji, gdy człowiek spożywa więcej kalorii, niż ich zużywa.

Ocena stopnia otyłości dokonywana jest na podstawie wskaźnika masy ciała BMI (Body Mass Index). Oblicza się go przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Wartość BMI poniżej 16 oznacza niedożywienie, od 18,5 do 25 wagę prawidłową, 25 – 30 nadwagę, powyżej 30 – otyłość.

### Bardzo groźna perspektywa

Wstępem do otyłości jest nadwaga (wskaźnik BMI 25 – 30). W ocenie specjalistów, problem ten w różnym stopniu dotyka poszczególnych państw, grup społecznych, populacji miejskich i wiejskich. Jednak we wszystkich krajach Europy liczba ludzi z nadwagą systematycznie wzrasta. W niektórych krajach dotyczy to 30 proc. populacji, w innych nawet 80 proc. Zjawisko to jest szczególnie groźne w odniesieniu do dzieci, ponieważ obecnie przypadłość ta jest najpowszechniej występującym problemem zdrowotnym wieku dziecięcego.

Eksperti ostrzegają, że jedna piąta europejskich dzieci ma zbyt dużą masę ciała, natomiast jedna trzecia spośród tej grupy jest już – po prostu – otyła i z tego powodu ma kłopoty ze snem czy z kontaktami w grupie rówieśników.

Dotychczasowa praktyka wskazuje, że większość tych dzieci będzie się borykać z otyłością w dalszym, dorosłym życiu, będą narażone w większym stopniu na choroby powodujące w efekcie obniżenie jakości i długości życia.

<http://www.rp.pl/artykul/9138,760430.html>



**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**





**Obawiasz się starości? Zastanawiasz się, jak odnajdziesz swoje miejsce w społeczeństwie, mając 60, 70 lub 80 lat? Osoby powyżej 60 lat nadal mają wiele przed sobą, a społeczeństwo coraz bardziej docenia to, co mają one do zaoferowania. Na tym właśnie polega aktywne starzenie się – na korzystaniu z licznych możliwości wynikających z dłuższego życia: czy to w miejscu pracy, w domu czy w społeczności lokalnej. Aktywne starzenie się to nie tylko wyższa jakość życia poszczególnych osób, to również wiele korzyści dla całego społeczeństwa. Jednym z najważniejszych (a być może najważniejszym) czynników umożliwiających tzw. "pomyślne starzenie się" (successful ageing) jest regularna aktywność ruchowa.**

Trening fizyczny zwiększa wydolność fizyczną i opóźnia spadek VO<sub>2</sub>max (pułap tlenowy) o około 10 do 20 lat u aktywnych fizycznie w porównaniu do prowadzących siedzący tryb życia osób. Drugim, obok wydolności aerobowej, podstawowym wskaźnikiem determinującym sprawność fizyczną i niezależność funkcjonalną u osób starszych jest siła mięśniowa. Badania z ostatnich lat wykazują, że możliwy jest wzrost masy i siły mięśniowej pod wpływem treningu o charakterze siłowym u osób starszych, nawet w bardzo zaawansowanym wieku. Aktywność ruchowa odgrywa również istotną rolę w prawidłowym odżywianiu i stanie odżywienia u osób starszych.

Poniżej przedstawiono udokumentowane efekty systematycznej aktywności ruchowej u osób starszych. Regularna aktywność ruchowa u osób starszych:

Poprawia ogólne samopoczucie, polepsza ogólne zdrowie fizyczne i psychiczne. Pomaga zachować niezależny tryb życia.

Pomaga opanować określone stany i choroby (stres, otyłość, cukrzycę, hipercholesterolemię).

Zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre choroby (chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, cukrzycę, osteoporozę).

Pomaga minimalizować skutki pewnych niesprawności, może pomagać w leczeniu stanów bólowych.

Może pomagać w zmianie stereotypowych perspektyw wieku podeszłego.

Oprócz tych korzystnych efektów fizjologicznych i psychologicznych, bardzo ważne są społeczne efekty zwiększonej aktywności fizycznej u osób w wieku starszym:

Zmniejszenie kosztów opieki zdrowotnej.

Zwiększenie zdolności do pracy osób starszych.

Promocja pozytywnego i aktywnego obrazu osób starszych.

Szczególne rangę i aktualność zagadnienia powodują, że szereg renomowanych organizacji w ostatnim okresie czasu opublikowało rekomendacje dotyczące propagowania i programowania aktywności ruchowej u osób starszych, m.in. WHO i Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Sportowej. Należy podkreślić, że regularna aktywność ruchowa jest wskazana u osób w każdym wieku. O ile jeszcze stosunkowo niedawno uważano, że wysiłek fizyczny jest niewskazany u osób powyżej 80-85 roku życia, w chwili obecnej istnieje wystarczająco dużo dowodów na to, by odrzucić te dawniejsze poglądy.

Jak powinna wyglądać aktywność fizyczna u osób starszych? Powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy:

- a) poprawiać wydolność tlenową (aerobową)
- b) wzmacniać siłę mięśni
- c) poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów.

Oczywiście, dobór aktywności ruchowej jest w ogromnym stopniu indywidualny. Zależy on przede wszystkim od stanu zdrowia danej osoby oraz od stopnia sprawności fizycznej. Można jednak sformułować pewne zalecenia ogólne. Regularna aktywność fizyczna u osób starszych powinna zawierać trzy ww. elementy: ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe oraz rozciągające.

Ćwiczenia aerobowe (wytrzymałościowe), czyli marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze, powinny być wykonywane 2 razy w tygodniu, po co najmniej 20 minut. Intensywność ćwiczeń powinna być taka, aby ćwiczenia odbywały się na poziomie 40-60% rezerwy częstości skurczów serca (różnicy pomiędzy maksymalną częstością skurczów serca w czasie próby wysiłkowej i w spoczynku).

Drugą miarą oceny intensywności wysiłku jest tzw. skala Borga, czyli skala ciężkości odczuwania wysiłku fizycznego. W 20-stopniowej wersji tej skali wysiłek powinien być na poziomie 11-13 punktów, to oznacza wysiłek lekki do umiarkowanego.

Ćwiczenia siłowe (oporowe) powinny być wykonywane 2 razy w tygodniu, po 20 minut, i zawierać 1 zestaw obejmujący 8-10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe. Intensywność obciążeń powinna być dobierana w ten sposób, aby każde ćwiczenie wykonywać 10-15 razy (10-15 powtórzeń danego ruchu).

I wreszcie ćwiczenia rozciągające (gimnastyka, stretching) powinny być wykonywane najlepiej codziennie, 5-10 minut.

Korzystając z tych zaleceń zwiększamy szansę nie tylko długiego, ale również aktywnego życia o kilkanaście lat. Nie tylko dodajemy lat do życia, lecz również życia do lat.

## Sylwester i Nowy Rok 2012 w Klubie SPK Capalaba

### „Obleżenie“ klubu w Capalaba w czasach pokoju Expresowy skrót największego wydarzenia roku 2011!!!!

Już po wszystkim! Było, minęło, ale wspominać warto! A działo się, oj działo!!!! W nocy, która rozdziela stary rok od nowego, Klub w Capalaba przeżył istne „obleżenie“. Jak inaczej nazwać ponad 120 osobowy tłum, który przybył by bawić się na Sylwestra właśnie u nas, w klubie SPK. Tak mili państwo, tak ogromnej imprezy nikt dawno w Capalaba nie widział. Wszyscy przybyli mieli okazję zobaczyć na własne oczy, jak nasza mała impreza zwana "Bałem Sylwestrowym", przez tych kilka lat rozrosła się do niebywałych rozmiarów. Co roku do Capalaba przybywa coraz więcej imprezowiczów, którzy pragną przeżyć szaloną, pełną niespodzianek i euforii noc sylwestrową właśnie w klubie SPK. Mamy nadzieję, że pomimo olbrzymiej konkurencji, klubowe imprezy będą się rozrastać.

Ale może zacznę od początku: tradycyjnie czyli jak co roku, przygotowania do imprezy sylwestrowej rozpoczęły się „grubo“ przed 31/12/2011. Organizatorzy Sylwestra mają zawsze trudne zadanie, ponieważ wiąże się ono z odpowiedzialnością za przygotowanie i przebieg imprezy. Jak co roku i tym razem przygotowania i wysiłki grupy osób z Zarządu SPK oraz przyjaciół Koła, zaowocowały przepiękną dekoracją sali w tonacji bialo-czerwonej. Dzięki tej nielicznej ale niesamowicie zorganizowanej grupki osób, uczestnicy Balu zasiedli do pięknie przystrojonych stołów, na których znalazły się zimne przekąski i owoce. Na siedzenie jednak nie tracili czasu, gdyż bardzo szybko magnetyczna siła muzyki, wciągnęła ich w wir szampanskiej zabawy. A muzyczną oprawą wieczoru, zajęli się nasi niezawodni: Krzysztof Iwicki i Andrzej Mroczek. Nasz duet muzyczny grał rewelacyjnie, potwierdzeniem czego był wciąż pełny parkiet tańczących.

Punktualnie o północy, jak na Sylwestra przystało, rozlaliśmy butelki schłodzonego szampana i jak co roku życzeń, pocałunków i uścisków nie było końca. A potem znowu zabawa. Po ilości osób bawiących się do końca, jak i to że tegoroczny „Bal Sylwestrowy“ skończył się około godziny 5-tej nad ranem, mogę zaryzykować stwierdzenie, że zabawa sylwestrowa udała się na sto dwa!!!! Na koniec i podsumowując: ostatni dzień roku, to imieniny Sylwestra, które świat obchodzi niezwykle hucznie. Wspólne odliczanie godzin, minut i sekund, niesie ze sobą niepowtarzalny ładunek emocjonalny, ponieważ wraz z nadejściem Nowego Roku wszyscy oczekujemy zmian, marzymy że Nowy Rok wniesie do naszego życia coś dobrego oraz że wytrwamy w naszych postanowieniach .... Praca nad noworocznymi postanowieniami trwa .....

Życzę wszystkim wytrwałości i dobrego roku. Zarząd SPK dziękuje wszystkim, którzy się bawili podczas tej nocy sylwestrowej razem z nami! Do zobaczenia za rok!!!!

Beata Mroczek



Główna sala Klubu SPK, przepięknie udekorowana w narodowych bialo-czerwonych barwach, czekała na sylwestrowych gości ...



Stoły zastawiono półmiskami na których znalazły się pachnące polskie wędliny i wyborne owoce, a tuż przed północą na każdy stolik powędrowała butelka szampana ...

Pałace się świece i pięknie udekorowana sala, zrobiła na wchodzących bardzo miłe wrażenie ...



Zdjęcia: Jan Tkaczyk





Wszyscy bawili się wspaniale ...



Na siedzenie przy stolikach, nikt nie tracił czasu ...



Wspaniała relaksująca atmosfera i wzajemne serdeczne życzenia noworoczne, umiliły wszystkim czas ...









## Masz cholesterol? To będziesz zdrowy!

**Zanim dasz zarobić firmie farmaceutycznej, odrzucisz pachnące masło i zaczniesz chleb smarować margaryną, przeczytaj książkę niemieckiego profesora Waltera Hartenbacha.**

Obawa przed cholesterolem sprawia, że coraz rzadziej spożywamy tradycyjną, doskonałą od wieków, smaczną żywność, zastępując ją sztucznie wytwarzanymi zamiennikami - podobno zdrowymi. Po lekturze książki niemieckiego uczonego można mieć wątpliwości, czy zachowujemy się rozsądnie ...

Cholesterol nie ma żadnego wpływu na rozwój miażdżycy czy zawał serca. Wysoki poziom cholesterolu wiąże się dłuższym życiem i mniejszym ryzykiem raka. A zbijanie cholesterolu może prowadzić do zgonu i nowotworów - twierdzi Walter Hartenbach. I dodaje: Obniżanie poziomu cholesterolu we krwi oznacza krociowe zyski dla firm farmaceutycznych, lekarzy i producentów margaryny. O kontrowersyjnej książce "Mity o cholesterolu", wydanej przez Oficynę Wydawniczą "Interspar" w 2007 roku, w Polsce coraz głośniej. Kim jest jej autor? Prof. dr hab. Walter Hartenbach jest specjalistą w dziedzinie chirurgii. Pracował w szpitalu uniwersyteckim w Monachium, był ordynatorem oddziałów chirurgicznych w szpitalach w Wiesbaden. Przez kilkadziesiąt lat badał związki nieprawidłowego odżywiania z nowotworami i chorobami naczyń.

- I nie udało mu się stwierdzić zależności między stężeniem cholesterolu we krwi a rozwoju miażdżycy - mówi dr hab. Adam Gašiorowski, prodziekan Wydziału Fizjoterapii Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej w Lublinie, lekkoatleta, autor podręcznika "Anatomii funkcjonalnej narządu ruchu człowieka" dla studentów medycyny.

### Czy istnieje mafia cholesterolowa?

Prof. Walter Hartenbach twierdzi, że tak. Dlaczego? Dla wielu lekarzy istotne znaczenie ma fakt, że leki obniżające stężenie cholesterolu pozwalają lezonego nimi chorego uczynić "regularnym pacjentem, na długie lata" - twierdzi Hartenbach. Tymczasem prawda jest taka, że poziomu cholesterolu we krwi nie da się na dłuższą metę obniżyć!

- Ani przy pomocy odpowiedniej diety, ani leków, gdyż zawsze wraca on do swojej wartości wyjściowej - twierdzi Hartenbach. Według niemieckiego naukowca światowy przemysł farmaceutyczny naciska na naukowców i lekarzy, a ci zaniżają prawidłową normę zawartości cholesterolu we krwi do 200 mg/dl.

- Na całym świecie przyjmuje się, że średnia wartość stężenia cholesterolu dla osoby dorosłej wynosi 250 mg/dl - mówi dr Adam Gašiorowski. Stężenie cholesterolu jest zależne od obciążenia organizmu. U niektórych osób może wynosić od 300 mg/dl do 350 mg/dl i jest korzystną oznaką wzmoczonej witalności organizmu. A nie znakiem choroby.

Cholesterol nie jest śmiertelną trucizną, jak wmawiają nam media - uważa profesor Hartenbach. Jest lipidem niezbędnym do życia. Znajduje się we wszystkich komórkach, wpływa na wiele funkcji życiowych.

Co ma cholesterol do raka? Według Waltera Hartenbacha cholesterol jest podstawowym składnikiem wszystkich komórek ludzkiego ciała. Lekarze z kliniki uniwersyteckiej w Monachium ustalili, że wszyscy chorzy z nowotworami mieli bardzo niski poziom cholesterolu we krwi! - Obniżenie stężenia cholesterolu we krwi zakłóca całą przemianę materii - dodaje Hartenbach.

### Szkodliwe leki na obniżenie cholesterolu

Zdaniem niemieckiego naukowca podawanie chemicznych leków obniżających poziom cholesterolu jest całkowicie bezcelowe, często szkodliwe. W pewnych wypadkach może stanowić zagrożenie życia. Tak było w przypadku leku Lipobay, obniżającego poziom cholesterolu we krwi. Wycofano go z obrotu po doniesieniach, że po jego przyjmowaniu zmarło w Stanach Zjednoczonych kilkadziesiąt osób.

### Antycholesterolowe szaleństwo

Poziom cholesterolu nie zależy od tego, co i jak jemy. Zależy od wątroby, która produkuje go tyle, ile w danej chwili organizm potrzebuje. Mało tego. W trakcie obciążenia organizmu poziom cholesterolu we krwi może wzrosnąć do wartości 400 mg/dl.

"Ustalenie wartości cholesterolu na poziomie 200 mg/dl, co skutecznie forsuje przemysł farmaceutyczny, oznaczałoby, że wszyscy dorośli na tej ziemi są chorzy" - czytamy w książce "Mity o cholesterolu".

Według Waltera Hartenbacha antycholesterolowe szaleństwo jest największą mistyfikacją stulecia. Sprytnie przygotowaną i prowadzoną przez przemysł farmaceutyczny, niektórych lekarzy i producentów margaryny.

Jeżeli przy pomocy zaniżonych norm na poziom cholesterolu wmówi się 80 % dorosłych ludzi, że powinni brać leki na obniżenie cholesterolu - zyski "mafii cholesterolowej" idą w miliardy. A tymczasem górna wartość graniczna poziomu cholesterolu dla osoby w wieku 40-59 lat wynosi 350 mg/dl.

## “My Dzieci Wszechświata”

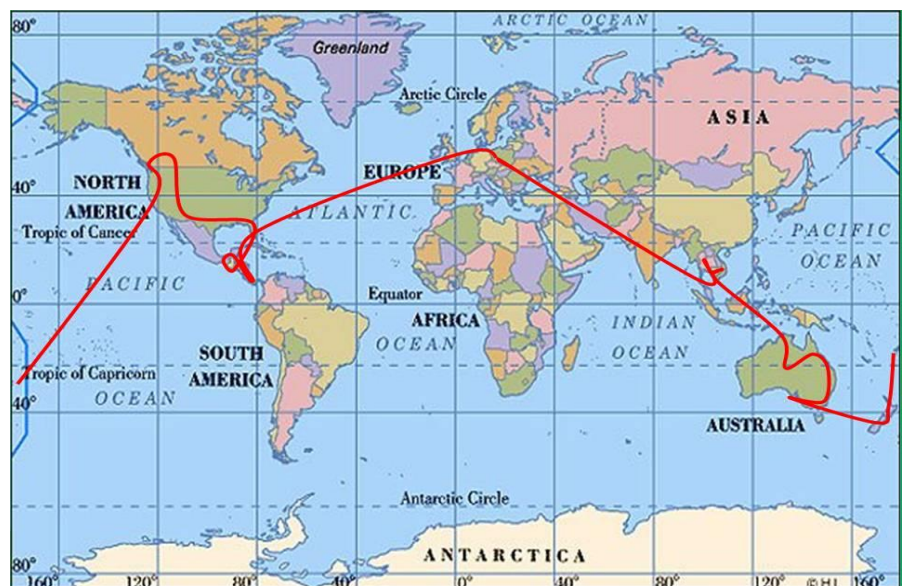
My Dzieci Wszechświata  
Dostrzegamy sercem każdy dzień  
Porzucamy reguły myślenia  
Widzimy niebo w kropli deszczu  
Zapach ogrodu zamykamy w dłoni  
Jesteśmy częstką wszechistnienia  
W poszukiwaniu naszej egzystencji  
Błądzimy w cywilizacjach świata  
Oddajemy stery bezwarunkowej miłości  
Łapiemy oddech dzisiejszego dnia  
Aby zmienić jutro.

Krystyna Parzybok-Lasocińska

## Dookoła Świata

<http://naszsabbatical.com/>

**Blog o podróży dookoła świata Rodziny Mroczyńskich.**



W listopadzie ubiegłego roku, grupa członków naszego Koła, miała przyjemność poznać polską rodzinę, która wraz z dwójką dzieci wybrała się na fascynującą podróż dookoła świata. Czwórkę niezmiernych podróżników, w krótkiej przerwie między kontynentami, gościli u siebie Witold i Grażyna Kuczyńscy. Szczegółowy opis podróży Państwa Mroczyńskich, znajduje się na ich blogu <http://naszsabbatical.com/>, do odwiedzenia którego, serdecznie zapraszamy wszystkich czytelników naszego Okólnika. Wspaniała przygoda, wspaniali ludzie, wspaniały blog!



## Świąteczny Oplątek Żołnierski 11-12-2011

W niedzielę 11 grudnia 2011 roku w Klubie Kombatanta w Capalaba odbył się tradycyjny oplątek żołnierski, w którym wzięli udział członkowie koła i zaproszeni goście. Zarząd Koła pięknie udekorował i salę i choinkę. Kol. Jim Rudnik- Rogers jako jednoosobowa orkiestra, umilał przybyłym czas, polskimi kolędami. Gościliśmy również księdza Przemysława Karasiuka, proboszcza naszej polskiej parafii na Bowen Hills i kapelana Koła SPK. Uroczystą ceremonię Oplątka zagał prezes koła kol. Zdzisław Koch, witając wszystkich członków i sympatyków Koła oraz zaproszonych gości. Po wysłuchaniu kolęd, ksiądz Przemysław odmówił na tę intencję modlitwę, po której nastąpiło ogólne łamanie się oplątkiem i składanie życzeń. Piękny to był widok, gdy zaroilo się na sali od opuszczających siedzenia, ściskających sobie dłonie i całujących się, wszystkich uczestników tego wzruszającego spotkania. Po tych pełnych emocji życzeniach, zasiedliśmy do pięknie udekorowanych stołów, nakrytych bielutkimi obrusami. Nasze klubowe koleżanki podały smaczny posiłek: najpierw barszczyk z uszkami, potem pierogi, szynkę i sałatkę, a na deser podano ciasto z budyniem oraz do wyboru kawę lub herbatę. Poczęstunek ten przygotowały i podawały nasze miłe, ciężko pracujące i zawsze niezawodne koleżanki. Po obiedzie, kol. Janek Suchowiecki szybko zorganizował grupę kilku osób, która zaśpiewała nam wiązkę tradycyjnych żołnierskich kolęd, nagrodzonych potem dużymi oklaskami. Atmosfera była uroczysta, bo przecież przyszliśmy do naszego domu SPK, aby tradycyjnie okazać wzajemną miłość od siebie do człowieka, tak jak sam Pan Jezus i Kościół Katolicki nas naucza. Do zobaczenia w przyszłym roku. Serdecznie zapraszamy.

Grażyna Kuczyńska



Na organach przygrywał kol. Jim Rudnik-Rogers, a wspólne śpiewanie kolęd żołnierskich poprowadziła grupa pod przewodnictwem kol. Janka Suchowieckiego.

## Czerwone żurawiny na zdrowie

Wyglądają niepozornie, jednak potrafią zdziałać cuda. Kwaśne, czerwone jagody żurawiny leczyły setki lat temu, leczą i dziś.

Walory żurawiny dostrzeżono setki lat temu na terenach Ameryki Północnej. Indianie chętnie sięgali po jej owoce. Służyła im jako pożywienie, ale też jako barwnik oraz lekarstwo. Po latach okazało się, że to szczególnie owoc o niezwykłych właściwościach. Nasze babki produkowały z nich domowe konfitury, dżemy i soki. Współczesna medycyna poleca ją jako panaceum na wiele schorzeń.

Bez wątplenia to jedna z najzdrowszych dla człowieka roślin. Owoce żurawiny zawierają witaminy C, A, B1, B2, P, pektyny, błonnik, węglowodany, żelazo, wapń, magnez, fosfor, potas, jod, kwas cytrynowy, chininowy, jabłkowy i benzoesowy. Warto sięgnąć po soki z żurawiny, dżemy, herbaty, czy owoce kandyzowane. Bez wątplenia wyjdzie nam to na zdrowie.

### Na kłopoty z układem moczowym

Jak w naturalny sposób można zapobiegać infekcjom i problemom z drogami moczowymi? Można uzupełnić swoją codzienną zrównoważoną dietę o żurawinę. Jej owoce od wieków cenione były jako naturalne remedium na zakażenia tej części organizmu. Już od XVII wieku naukowcy zgłębiali wiedzę dotyczącą prozdrowotnych właściwości czerwonej rośliny. Pierwsze wzmianki na temat wpływu żurawiny na zakwaszenie moczu pojawiły się w prasie medycznej już w 1923 roku. W połowie XX wieku naukowcy zdecydowanie potwierdzili te informacje. Jak żurawina działa na układ moczowy? Za prozdrowotne i odżywcze działanie odpowiedzialne są związki roślinne w niej zawarte. Są to głównie proantocyjany, taniny, bioflawonoidy oraz fruktoza. To one zmniejszają przyleganie bakterii *E. coli* do nabłonka dróg moczowych, ograniczają ich namnażanie. Jednocześnie zwiększają ich wydalanie wraz z moczem. Poza tym, żurawina obniża pH moczu, dzięki czemu środowisko układu moczowego jest mniej dostępne dla rozwoju chorobotwórczej mikroflory.

### Czerwone korale na serce

Jak powszechnie wiadomo flawonoidy wzmacniają i regulują pracę serca. Flawonoidy występujące w żurawinie swą budową przypominają te występujące w czerwonym winie. Choćby z tego powodu soki i napoje z żurawin powinny znaleźć się w codziennej diecie osób z problemami sercowymi.

Żurawina zapobiega powstawaniu zakrzepów krwi i rozszerzaniu naczyń krwionośnych. Naukowcy przekonują, że regularne picie trzech szklanek soku z żurawiny dziennie podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu we krwi o 10 proc., co z kolei zmniejsza

ryzyko chorób serca o 40 proc. Uważa się też, że sok z żurawiny co prawda nie zapobiega występowaniu zawałom, jednak może zmniejszać jego rozległość. To kolejne pozytywne konsekwencje zdrowotne delikatnej rośliny. Sok z owoców pomaga też w zdrowieniu po zawałe.

### Właściwości antyrakowe

Regularne soku z żurawin podnosi dwukrotnie poziom przeciwutleniaczy zapobiegających chorobom nowotworowym. Udowodnili to naukowcy z University of Massachusetts Dartmouth. Ich eksperymenty dowiodły, że żurawina swoje właściwości antyrakowe zawdzięcza właśnie proantocyjaninom zawierającym unikalną strukturę typu A, podczas gdy większość owoców zawiera tylko proantocyjaniny typu B. Z niektórych badań wynika, że żurawina podnosi nawet o ponad 120 proc. poziom przeciwutleniaczy zapobiegających chorobom nowotworowym.

Najbardziej podatne na hamujące właściwości żurawiny okazały się komórki raka płuc, raka okrężnicy oraz białaczki.

### Zabezpieczony układ pokarmowy

Ostatnie badania wykazały także, że składniki zawarte w owocach żurawiny mają dobroczynne działanie na układ pokarmowy oraz jamę ustną. Co więcej, regularne picie soku żurawinowego działa na zęby jak teflon, tworząc na nich powłokę uniemożliwiającą bakteriom przyleganie do ich powierzchni oraz infekowanie tkanki dziąseł. Pomaga zapobiegać nie tylko próchnicy, lecz także chorobom jamy ustnej, przyzębia i dziąseł. Jeśli znajdziemy w sklepie pastę do zębów z żurawiną, nie wahajmy się jej kupić.

Na tym jednak nie koniec. Stwierdzono bowiem, że czerwone owoce mają właściwości probiotyczne – wspomagają wzrost dobroczynnej mikroflory jelitowej niszcząc jednocześnie szkodliwe bakterie. Chroni przed wrzodami żołądka, zwalczając bakterie *Helicobacter pylori*, które są ich przyczyną. Poza tym, żurawina jako przyprawa, ułatwia trawienie.

### By mózg dobrze pracował

Cudowne właściwości żurawiny mają zbawienne działanie dla naszych komórek mózgowych. Lekarze zapewniają, że roślina pozytywnie wpływa na spowolnienie procesu starzenia i obumierania szarych komórek, a tym samym wydatnie obniża ryzyko zapadania na choroby Alzheimera i Parkinsona.

Okazało się też, że picie soku żurawinowego leczy jaskrę, a obecność witaminy P przynosi ulgę kobietom przechodzącym menopauzę, cierpiącym na dokuczliwe uderzenia gorąca czy zaczerwienienia skórne.



## Żołnierz Chrystusa w służbie Kościołowi i Ojczyźnie „Czym w chrześcijaństwie św. Paweł, tym w Polsce ks. Piotr Skarga”

W 2012 roku przypada 400. rocznica śmierci najważniejszego polskiego kaznodziei, niestrudzonego obrońcy wiary i polskości. Z tej okazji Sejm Rzeczypospolitej ustanowił rok 2012 rokiem Ks. Piotra Skargi. Posłowie niemal jednogłośnie przyjęli inicjatywę upamiętniającą świątłego jezuitę, kaznodzieję Zygmunta III Wazy, rektora kolegium Jezuitów w Wilnie i pierwszego rektora Uniwersytetu Wileńskiego.

Ks. Piotr Skarga zasłynął jako niestrudzony kaznodzieja, autor najpoczytniejszych w polskiej literaturze „Żywotów świętych”, oraz wieszczych „Kazań sejmowych”.

Do dziś nieoceniona jest jego rola jako czołowego przedstawiciela polskiej kontrreformacji, filantropa, który w trosce o dobro ojczyzny miał odwagę sprzeciwić się dominującym opiniom i napiętnować największe polskie przywary.

Życie ks. Piotra Skargi zasługuje na osobną opowieść i trudno jest je streścić w kilku zdaniach. Piotr Skarga a właściwie Piotr (herbu Pawęża) urodził się w 2 lutego 1536 roku w Grójcu. Rodzicami znanego jezuita byli Michał i Anna pochodzący ze szlachty zagrodowej. Oprócz Piotra mieli oni jeszcze trzech synów i dwie córki. Uczył się na Wydziale Filozoficznym na Akademii Krakowskiej od 1552 roku do 1555. Tam otrzymał tytuł bakałarza. Niestety problemy finansowe zmusiły go do przerwania studiów. W tym też czasie odkrył swoje powołanie do kapłaństwa. W roku 1564 we Lwowie przyjął święcenie kapłańskie i jako kanonik zaczął działalność kaznodziejską m.in. przy katedrze Lwowskiej. Po kilku latach udał się do Włoch, gdzie w Rzymie w roku 1569 wstąpił do zakonu jezuitów. W dwa lata później powrócił do ojczyzny, gdzie założył kilka kolegiów jezuitów np. w Połocku, Rydze, Dorpacie. Dał się poznać, jako gorliwy kaznodzieja i gorący zwolennik unii pomiędzy kościołem katolickim a prawosławnym. W 1579 roku został pierwszym rektorem Akademii Wileńskiej (1579-1584).

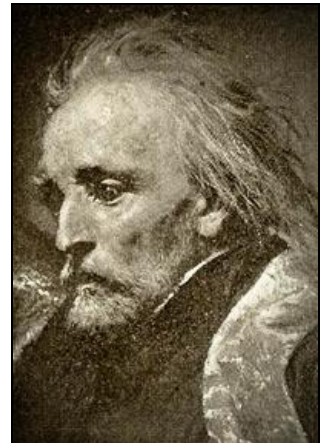
Bardzo pożyteczna i owocna była także jego działalność filantropijna. Był założycielem wielu stowarzyszeń opiekuńczych w rodzaju «Bractwa Miłosierdzia», czy «Banku pobożnego», spełniającego rolę kasy pożyczkowej dla ludzi ubogich. Trudnił się również pisaniem skarg na prośby analfabetów. Z powodu tej działalności nadano mu przydomek «Skarga».

We wszystkich wymienionych i jakże różnorodnych dziedzinach ks. Piotra Skargę cechowała wielka gorliwość w pracy, zapał, poświęcenie i zupełna bezinteresowność. Te cechy jego charakteru zostały zauważone i docenione przez króla Zygmunta III Wazę, który powołał go w roku 1588 na stanowisko nadwornego kaznodziei, którą to funkcję pełnił przez 24 lata, najpierw w Krakowie, a później - po przeniesieniu stolicy - w Warszawie. Z tym okresem właśnie związane są słynne «Kazania sejmowe» głoszone dla posłów, ale adresowane do całego narodu.

Ks. Piotr Skarga zmarł 27 września 1612 roku w Krakowie. Jego doczesne szczątki spoczywają w krypcie kościoła św. Piotra i Pawła w Krakowie.

<http://mozberd.com.ua>

<http://www.piotrskarga.pl>



### DENTURES



Registered  
Dental  
Prosthetist

## 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)
- Ochraniające 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.



## Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych

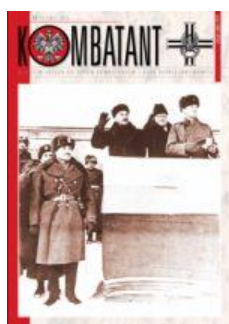
Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych został utworzony w 1991 roku na podstawie ustawy o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego.

Jego najważniejszymi zadaniami są:

- zapewnianie kombatantom i osobom represjonowanym należnego szacunku i honoru oraz pomocy i szczególnej opieki
- przyznawanie uprawnień ustawowych
- upowszechnianie tradycji walk o suwerenność i niepodległość Polski.

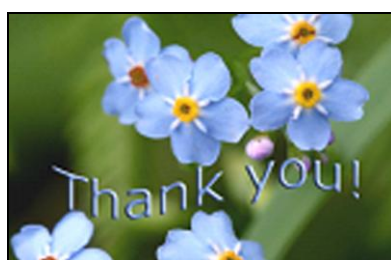
Na naszych stronach znajdują Państwo m.in. informacje na temat uprawnień, z jakich korzystają kombatanci oraz osoby represjonowane. Wyjaśniamy procedurę ubiegania się o świadczenia lub dotacje oraz wskazujemy, jak skompletować niezbędne dokumenty. Zamieszczamy wzory formularzy i teksty przydatnych aktów prawnych.

Zachęcamy również do lektury biuletynu „Kombatant”.



Biuletyn „Kombatant” — Numery archiwalne

<http://www.udskior.gov.pl>



### Lista ofiarodawców na Okólnik:

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1. Antonina Kwiatkowska | \$20.00 |
| 2. Maria Polak          | \$5.00  |
| 3. J & K Gołka          | \$10.00 |
| 4. T & J Lochki         | \$20.00 |

**Serdecznie dziękujemy!**

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**





# Ogłoszenia Ogłoszenia



Zarząd Koła SPK Nr 8 zawiadamia, że zebrania Zarządu odbywają się każdego miesiąca. Zainteresowani i chętni do pracy członkowie, mogą w tych zebraniach uczestniczyć. Serdecznie zapraszamy!

Zarząd Koła SPK nr 8 zaprasza członków koła na Zebranie Informacyjne, które odbędzie się w dniu 26 lutego 2012 r. o godz 13.00 w siedzibie koła, 44-54 Holland Crescent, Capalaba. W związku z koniecznością podjęcia ważnych decyzji związanych ze sprzedażą działki, prosimy członków Koła SPK Nr 8, o osobisty udział. Po zebraniu zapraszamy wszystkich uczestników na poczęstunek.

Zarząd Koła SPK Nr 8 serdecznie zaprasza członków i sympatyków koła na BBQ pod sosnami, które zostanie zorganizowane w Klubie SPK w Capalaba 25 marca 2012 roku o godz. 12.00.



Informujemy, że tradycyjne święcenie pokarmów Wielkanocnych odbędzie się w Sobotę Wielkanocną w dniu 7 kwietnia 2012 roku o godz 12.00 w siedzibie Koła SPK. Po święceniu zapraszamy, szczególnie dzieci, na konkurs pisanek i na najładniej udekorowany koszyk. Życzymy wszystkim powodzenia w konkursie.



## Anzac Day 2012



Wszyscy Członkowie SPK, żołnierze PSZ, zrzeszeni i nie zrzeszeni oraz rodacy i sympatycy SPK, proszeni są o wzięcie udziału w przemarszu ulicami Brisbane, który odbędzie się 25 kwietnia 2012 roku. Zbiórka polskiego oddziału, tak jak w ubiegłych latach, na rogu Charlotte Street po prawej stronie, frontem do George Street o godz. 10.30. Oddział polski poprowadzi kol. Witold Kuczyński. Z powodu silnych prób demonizacji imienia polskiego żołnierza i dla podkreślenia wielkiego polskiego wysiłku poniesionego w drugiej wojnie światowej, prosimy o liczny udział w przemarszu. Obowiązuje przyzwoity ubiór, z odznaczeniami wojskowymi i cywilnymi, polskimi i obcymi.

Redakcja Okólnika serdecznie zaprasza chętnych do współpracy i prosi o nadsyłanie materiałów do druku pocztą elektroniczną na adres: [krystyna@jkdesign.com.au](mailto: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-spk-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!



# Alleluja!

## Christ is Risen!

*Easter is a time of love,  
of family, and of peace.  
It is a time when we say  
a quiet thanks for all  
that we have and for all  
that the future holds.*



*Po Wielkiej Nocy wstanimy  
z nadzieją i mocą, która  
nappełni nas radością,  
i gotowością podążania  
za Nim*

*Z okazji zbliżających się  
Świąt Wielkanocnych,  
życzymy wszelkich łask Bożych,  
pogodnych, zdrowych Świąt  
i pomyślności w życiu osobistym.*

*Zarząd Koła SPK Nr 8 w Capalaba  
i Zarząd Krajowy SPK.*

