



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
2014
Nr. 412

OKÓLNIK

Styczeń - Luty - Marzec 2014

Brisbane
Qld
Wydanie
01/14



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

W NUMERZE

Zapomniany Bohater

Rotmistrz Witold Pilecki – do końca wierny człowiek honoru.



Komuniści najpierw przez dziesiątki lat milczeli o Witoldzie Pileckim i jego bohaterstwie, dziś nierzadko ich duchowi spadkobioercy próbują oczernić pamięć po nim. Wszystko to w dobie przywracania przez organizacje społeczne - często młodzieżowe - pamięci o rotmistrzu. Przypominamy, kim był ów niewygodny bohater. Żyjemy w dobie poszukiwania moralnych autorytetów, wzorów do naśladowania. Jakże często robimy to na ślepo, przyjmując kłamliwe wypowiedzi cynicznych mediów, sięgamy tam, gdzie jest ideowa pustka, zaprzaństwo, sztucznie kreowane życiorysy, wypreparowane z prawdy, pozbawione elementarnych wartości. Przyjmujemy „na wiarę” lewackich bohaterów jako własnych, nie siląc się na głębszą refleksję, zapominamy o cnocie roztropności, że może jest to droga w nicłość.

Stare porzekadło uczy: *Cudze chwalicie, swego nie znacie*. Jakże często ta prawda ma odniesienie do postaci lansowanych niejako od góry, podawanych nam jak gotowe, tandetne lalki w supermarketach. Nic przy nich nie trzeba robić: mówią, śpiewają, mają kolorowe ubranka i przede wszystkim – nie rozwijają wyobraźni naszych dzieci. Podobnie jest ze sztucznie wykreowanymi „herosami” – nieważne, że kilka, kilkanaście czy nawet kilkadziesiąt lat byli członkami (czasem funkcjonariuszami) partii komunistycznej. Że ochoczo przyjmowali obywatelstwo okupanta (folksdojczy za ruble), opluwali naszą tradycję, kaleczyli historię, podpisywali stalinowskie apele o „przykładne ukaranie” (z karą śmierci włącznie!) ludzi, których jedyną winą było umiłowanie własnego kraju i działanie na jego rzecz najlepiej, jak potrafili. Dziś prawdziwi bohaterowie, zepchnięci w niepamięć, wegetują w niszowych środowiskach, czczeni w kręgach środowiskowych i rodzinnych. Moralne i polityczne kreatury narzucane są w literaturze i sztuce, w nauce i oświacie, przede wszystkim zaś – w masowych (a więc opiniotwórczych) gazetach i tygodnikach, które w ramach pluralizmu niby dają nam jakiś wybór, w istocie zaś prezentują skrajnie tendencyjną wybiórczość. Jedną z największych postaci pierwszej połowy XX wieku w Polsce był niewątpliwie Witold Pilecki. Choć po 1989 roku formalnie został przypominany (bo już wolno o nim mówić i pisać), to tak naprawdę istnieje w zbiorowej pamięci Polaków w bardzo niewielkim zakresie. Nie powstały o nim dzieła literackie ani filmy fabularne, nie jest przypominany niemal w żadnej formie. Jak to się dzieje, że „siły ustanowione” mają tak wielką moc, aby ponownie zabijać pamięć o człowieku, który swe niezbyt długie (brutalnie przerwane przez stalinowskiego kata strzałem w tył głowy) życie potraktował poważnie? Dla którego wierność czy honor to nie były puste pojęcia, w które można wlewać dowolną treść, zależnie od okoliczności? Czy nie jest to także nasza wina, że niewystarczająco dużo robimy, aby taka postać zajęła godne i należne jej miejsce nie tylko w naszych sercach czy umysłach, ale w zbiorowej pamięci narodu?

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

**Wspomnienie
o Witoldzie Pileckim**

Święto Niepodległości

**Walne Zebranie SPK
i Obiad Żołnierski ...**

**W jednym jabłku
cała apteka**

**Święto
Chrystusa Króla**

Opłatek w Klubie SPK

**Wiadomości
Ciekawostki**

Zarząd Koła SPK Nr 8

Prezes	Zdzisław Koch	3824 5108
Wice-Prezes	Jan Tkaczyk	3395 1955
Sekretarz	Julia Buitendag	0437 448 640
Z-ca Sekretarza	Beata Szydłowska	3206 7686
Skarbnik	Łucja Krawczyńska	3273 6117
Z-ca Skarbnika	Beata Mroczek	3390 4037
Gospodarz	Mirosław Krawczyński	3273 6117

Członkowie Zarządu

Marek Suchocki	0481 165 625
Andrzej Mroczek	3390 4037

Patron SPK Koła Nr 8

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

Komisja Rewizyjna Koła Nr 8

Przewodniczący:	Krzysztof Iwicki	3299 3736
Członkowie:	Grażyna Kuczyńska	3823 1738
	Dariusz Węgrecki	3848 9705

Reprezentant Koła Nr 8

Townsville	Br. J. Miller-Patajewicz	4724 1161
Gold Coast	Kpt. Kazimierz Gawor	5525 1535

Poczet Sztandarowy

Chorąży	Jan Tkaczyk	3395 1955
Asystenci:	Walter Olszewski	3261 8854
	Dariusz Węgrecki	3848 9705
	Jerzy Bryła	3265 3877

Zarząd Krajowy i Fundacja SPK

Prezes	Witold Kuczyński	3823 1738
Wice-Prezes	Jan Suchowiecki	3272 0930
Sekretarz	Krystyna Tkaczyk	3395 1955
Skarbnik	Janina Kłoda	3821 0372

Honorowy Konsul R.P. w Brisbane

Brian Kilmartin A/h 3398 1018

Polska Parafia Bowen Hills 3252 2200

Ksiądz Proboszcz i Kapelan Koła SPK Nr 8
Ks. Andrzej Kołaczkowski Mobile 0408 400 544
Ks. Zenon Broniarczyk Mobile 0448 015 452

Polska Szkoła Sobotnia Bowen Hills

Dyrektor – Karolina Sutton – Mobile 0415 797 880
karolina@gmail.com

Harcerstwo ZHP Obwód "Pomorze"

Przew.	Krzysztof Dutkowski hm	0410 411 846
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 w QLD

Rada Naczelna Polonii Australijskiej

Prezes RN Leszek Wikarjusz 0432 333 000

Dom Polski 07 3369 2747

10 Marie St, Milton Qld 4064

Prezes	Joseph Magon	0411 286 563
Vice-Prezes	Maciek Fibrich	0412 230 667
Sekretarz	Alicja Antoniak	0401 797 373
Kierownik	Jadwiga Bajan	0412 122 209

Stow. im. T. Kościuszki - Darra 3288 5031

Prezes Janusz Kwietniewski 3375 3062

Radio 4EB Centrala 3240 8600

Prezes Michał Józefowicz 0412 468 846
polskieradio@4eb.org.au

Koło Polek Helena Podbereźny 3300 5130

Klub Seniorów Helena Podbereźny 3300 5130

Siostry Misjonarki Chrystusa Króla
58 Picnic St, Enoggera 3855 3772

"DIVERSICARE" - Pomoc dla Osób Starszych
Koordynator Wiesława Drózdź 3846 1099

"OZPOL" Community Care Assoc.

Irena Biedak 3211 3833

Archiwum & Muzeum Polonii QLD

Jan Suchowiecki 3272 0930
muzeum@polonia.org.au

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

Nasz adres: PO Box 1211
Capalaba Qld 4157

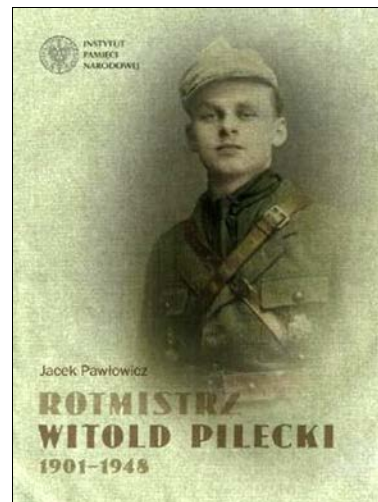
Tel: 07 3395 1955

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

Redakcja zastrzega sobie prawo do korekty
i skrótów nadsyłanych tekstów.

Wspomnienie o wielkim bohaterze i patriocie Polskim.

Witold Pilecki urodził się na początku XX wieku, dokładnie 13 maja 1901 r. Był więc reprezentantem pierwszego pokolenia, któremu dane było wchodzić w dorosłość już w wolnej (po 123-letniej niewoli) Polsce. Z nielegalnym w carskiej Rosji skautingiem (późniejszym harcerstwem) związał się już w trakcie nauki gimnazjalnej w Wilnie. Lata I wojny światowej spędził z matką i swym rodzeństwem na Mohylewsczyźnie, do szkoły uczęszczał w Orle, gdzie założył pierwszy polski zastęp harcerski i patriotyczne kółka samokształceniowe. Jesienią 1918 r. znalazł się ponownie w Wilnie, gdzie wraz z grupami miejscowych harcerzy włączył się do grup polskiej samoobrony. Już wkrótce trafił do słynnego oddziału braci Dąbrowskich: mjr. Władysława i rtm. Jerzego (posługującego się pseudonimem: „Łupaszką”). Służyło w nim wielu sławnych później ludzi – m.in. Stanisław Mackiewicz (Cat) z młodszym bratem Józefem (później obaj znani jako publicyści i literaci), Eustachy książę Sapięha, książę Włodzimierz Czetwertyński, Jan hr. Tyszkiewicz. W oddziale tym młodzieńki Witold Pilecki spędził rok jako uczestnik walk i potyczek w obronie polskich Kresów. Po demobilizacji wrócił do nauki w wileńskim gimnazjum, aby już w lipcu 1920 r., wobec sowieckiej nawałnicy na Polskę, ponownie znaleźć się w oddziale rtm. „Łupaszką”. Walczył m.in. na przedmieściach Warszawy.



Po zakończeniu wojny znów stał się cywilem i podjął dalszą naukę. Maturę uzyskał w maju 1921 r. i następnie ukończył Szkołę Podchorążych Rezerwy Kawalerii w Grudziądzu. W 1922 r. rozpoczął studia na Wydziale Sztuk Pięknych Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie, jednak z powodu wielkich trudności materialnych nie mógł ich ukończyć. Podjął pracę zarobkową w rodzinnym majątku Sukurcze. W 1931 r. ożenił się z nauczycielką Marią Ostrowską. Mieli dwoje dzieci – syna i córkę. Podczas wojny obronnej 1939 r. por. Witold Pilecki był zastępcą dowódcy kawalerii dywizyjnej 19 Dywizji Piechoty, następnie w 41 DP. Po ustaniu działań wojennych kontynuował walkę w partyzantce antyniemieckiej aż do 17 października 1939 r. Następnie przedostał się do Warszawy, gdzie wraz z mjr. Janem Włodarkiewiczem założył Narodową Armię Polską (NAP) przekształconą wkrótce w Tajną Armię Polską (TAP) – jedną z największych i najbardziej zasłużonych organizacji konspiracyjnych. W TAP Pilecki był szefem sztabu (pod ps. „Witold”), następnie głównym inspektorem i szefem oddziału organizacyjno-mobilizacyjnego. Po założeniu przez Niemców obozu koncentracyjnego dla Polaków w Auschwitz Pilecki postanowił przedostać się tam, zbadać panujące warunki i przede wszystkim – utworzyć obozową konspirację. Do Auschwitz trafiło bowiem bardzo wielu oficerów WP zesłanych za działalność niepodległościową. I tak zrobił – dokonał niewiarygodnego wręcz wyczynu wymagającego nie tylko odwagi (jakiej zresztą nigdy mu nie brakowało), ale też precyzyjnie opracowanego planu i szerokich horyzontów umysłowych. 21 września 1940 r. był już w Auschwitz, gdzie otrzymał nr 4859. Nie sztuką było tam zginąć (wszak była wojna i śmierć groziła na każdym kroku). Sztuką było zrealizować tak nakreślony zamiar – przedostać się w grupie więźniów do największej fabryki śmierci w dziejach świata – niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz, zorganizować tam ruch oporu, przysyłać okresowe meldunki (pierwszy jego raport dotarł do Londynu już 18 marca 1941 r.) oraz następnie dokonać udanej ucieczki i sporządzić całościowy raport. Jemu to wszystko się udało. Gdyby Pilecki nie był Polakiem, to czciłby go cały świat, a powojenne lata zapewne spędziłby fetowany powszechnie jako bohater. Jemu nie było to dane. Po ucieczce z Auschwitz (nocą 26/27 kwietnia 1943 r.) żył tylko jednym – jak zaalarmować o tym, co tam przeżył i widział oraz dokonać udanej akcji rozbicia obozu i uwolnienia jak największej liczby więźniów. Spotkało go wielkie rozczarowanie. Jego konspiracyjni przełożeni nie widzieli szans na przeprowadzenie takiej akcji, a moiżni tego świata, choć byli odpowiednio poinformowani o jego raportach, całą rzecz po prostu bagatelizowali, mając „ważniejsze” sprawy na głowie niż ratowanie setek tysięcy istnień ludzkich...Przez ponad 40 lat w komunistycznej Polsce nie było miejsca na publiczną pamięć o Pileckim. Dopiero 1 października 1990 r. jego wyrok został uznany za nieważny. Jego oprawcy – oficerowie śledczy, sędziowie, prokuratorzy – nie ponieśli żadnej kary. Niektórzy zmarli, przeciwko innym brakuje podobno instrumentów prawnych. Mamy więc do czynienia z klasycznym mordercą sądowym, w którym oprawcy pozostają całkowicie bezkarni. Nikt ich nie pozbawił specjalnych przywilejów: wysokich emerytur, stopni wojskowych i najwyższych odznaczeń...

W 60. rocznicę wyzwolenia Auschwitz ówczesny prezydent RP Aleksander Kwaśniewski wymieniał szczególnie zasłużonych więźniów tego obozu, m.in. Józefa Cyrankiewicza, Tadeusza Borowskiego i Władysława Bartoszewskiego. Pilecki i o. Maksymilian Kolbe – nie dostąpili tego zaszczytu. W 2006 r. prezydent RP Lech Kaczyński przyznał Pileckiemu pośmiertnie Order Orła Białego, zresztą wbrew opinii Władysława Bartoszewskiego, który był wówczas członkiem Kapituły tego Orderu. Inicjatywę w sprawie upamiętnienia Witolda Pileckiego podjął też Senat RP. W uchwale z 7 maja 2008 r. uznano go za godny naśladowania wzór Polaka, bez reszty oddanego sprawom Ojczyzny. Znacznie wcześniej, bo już w 1978 r., prof. Michael Foot z Uniwersytetu Manchester, nazwał go jednym z sześciu najodważniejszych ludzi w Europie (M. Foot, Six Faces of Courage, London 1978). Witold Pilecki był człowiekiem, który swe życie potraktował niezwykle poważnie. Choć było ono – nie z jego winy – krótkie, to zdołał przejść przez nie z podniesioną głową, bo pozostawał zawsze wierny wyznawanym wartościom. I przede wszystkim był prawdziwym człowiekiem honoru. Patrzmy uważnie, kto i dlaczego usiłuje nam dziś narzucać zupełnie inne, zakłamane wzorce i lansuje jako ludzi honoru moralne kreatury, a bardziej zrozumiemy, co stało się z Polską w latach 1944-1989 i kto jest za to (współ)odpowiedzialny.

Po przeprowadzonych w 2012 ekshumacjach i badaniach jednoznacznie ustalono, że został pochowany w Kwaterze na Łączce, gdzie potajemnie chowano ofiary UB, by pamięć w Polsce po nich zginęła. Oprócz zbiorowej mogiły w Kwaterze na Łączce istnieje rodzinny grób symboliczny. Cześć jego pamięci!

Poles mired in legal wars over ex-servicemen's club

At a time when they should be enjoying their retirement, some of the most senior members of Canberra's Polish community are divided by a bitter million-dollar dispute set to decide the fate of their 60-year-old ex-servicemen's club.

Against a background of soaring legal fees, the dispute recently led to an 88-year-old Polish World War II veteran being told police would be called if he did not leave a meeting of the Canberra sub-branch.



Bernard Skarbek and Frank Kustra, who favour the transfer of funds, in front of the White Eagle Club in Turner. Photo: Jay Cronan

The controversy began in 2009, when members of the Polish Ex-Servicemen's Association sub-branch No. 5 - covering Canberra and district - agreed to surrender their sub-lease for their licensed Civic premises, 15 years into a 90-year agreement. They were given \$1.35 million to leave the Moore Street club, a sum - according to Supreme Court submissions - received by their lawyers in late August that year and promptly paid to the national organisation or branch of the ex-servicemen's association. The sub-branch also said another \$180,000, the full amount in its operating account, was transferred to the national body's account in September. The transfers to the national body - which today's leadership of sub-branch No. 5 argues came without consent from Canberra - became critical after the Brisbane-based national executive committee decided to dissolve the sub-branch following a failed attempt to hold its annual meeting that July.

Bernard Skarbek, 92, has served 16 times as president of the sub-branch, and said the transfer of money to the national branch was appropriate.

"That was the proper procedure, all monies and property belongs to the branch," Mr Skarbek said.

The sub-branch's 1993 constitution in fact states all assets of the national and Canberra bodies are jointly owned. An officer in the Second Polish Corps during World War II, Mr Skarbek is no longer on the local committee, but has from 2005 served as the national body's public officer. He said the dwindling number of Polish ex-servicemen in Canberra had agreed to dissolve the sub-branch.

It's a view rejected by the sub-branch president since 2011, Andrew Alwast, one of the leaders behind the protracted Supreme Court battle to have the assets - estimated to be now worth close to \$2 million - returned to Canberra.

"At both special meetings [of members in March and May 2009] there was a consensus resolution passed that No. 5 should continue its activities, and as long as No. 5 continued, it should keep the money to allow it to continue," Mr Alwast said.

The 73-year-old, who said his father had a military background, said the move to dissolve the sub-branch was a power game played by a cash-strapped national executive.

"It was a grab for power because if the national executive had control of a fund worth more than a million dollars, then using the interest ... they could decide who got what [grants for community organisations], which would put them in a very powerful position in the Polish community of Australia," he said.

Ex-servicemen have long been in the minority of sub-branch members with full voting rights, with anyone of Polish nationality or descent eligible to join.

The 73-year-old, who said his father had a military background, said the move to dissolve the sub-branch was a power game played by a cash-strapped national executive.

"It was a grab for power because if the national executive had control of a fund worth more than a million dollars, then using the interest ... they could decide who got what [grants for community organisations], which would put them in a very powerful position in the Polish community of Australia," he said.

Ex-servicemen have long been in the minority of sub-branch members with full voting rights, with anyone of Polish nationality or descent eligible to join.

Mr Alwast said the majority of members - including about five or six former combatants - had supported moves to retain the sub-branch in 2009.

Three of these have since died, he said. A combatant whose phone number he provided did not want to comment.

One Pole opposed to the retention move is Frank Kustra, a long-time member of the Sydney sub-branch who moved to Canberra nearly two years ago.

Mr Kustra said he was asked by Mr Alwast to leave a No. 5 meeting at the Polish White Eagle Club last November. "He said, 'You stop talking because that's not your business, you shouldn't be here, so please leave or I'll have to call the police,'" Mr Kustra said.

The 88-year-old - sent by the Russians to Siberia before joining the British-commanded Polish forces in World War II - has criticised the money spent on the legal battle, but said it was also a question of legitimacy in using the club's name.

"It's not a matter of money, it's that they call themselves ex-servicemen that hurts me," he said.

Mr Alwast acknowledged he had threatened to call the police if Mr Kustra did not leave, but said he was not a member of No. 5. "We let him stay there until a discussion with the lawyers finished ... [then] I basically said to him, 'We are starting the regular AGM, you're not a member, you're not welcome', and because everyone agreed with me he left on his own accord," Mr Alwast said.

The ACT Office of Regulatory Services, looking to stay out of the internal dispute, has continued to list the body on its public register.

A Justice and Community Safety Directorate spokeswoman said the office asked the sub-branch in December to file audited financial statements for the last five years.

Mr Alwast said the sub-branch's legal fees - he admitted they could be as high as \$350,000 - left the body with no choice but to fight on. He said the sub-branch - now with 50 members, down from 92 in March 2009 - had made an offer for each side to receive "about half" the assets in November, but believed the national body should pay the lawyers' fees.

The dispute is complicated by a second defendant, the sub-branch's former lawyers, who No. 5 claims provided wrong advice on the national body's powers to wind up the Canberra group.

"This whole thing is not over, it's continuing - I wish it was over - I've had sleepless nights over this," Mr Alwast said.

The president of the national body throughout the 4½ year dispute, Witold Kuczyński, said he did not wish to comment before the next court deadline on January 24.

The matter is listed for trial in September.

Matthew Raggatt

Reporter at The Canberra Times

Read more: <http://www.canberratimes.com.au/act-news/poles-mired-in-legal-wars-over-exservicemens-club>



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

Członkowie SPK 50% zniżki.

Julia Buitendag Tel: 0437 448 640



Święto Niepodległości w Brisbane – 10/11/2013

Refleksje i spostrzeżenia kol. **Zdzisława Kocha - Prezesa Stowarzyszenia Polskich Kombatantów Qld**, na uroczystej Akademii w Polonii - Brisbane, zorganizowanej z okazji Święta Niepodległości.

Drogie Panie, drodzy Panowie ...

Występując publicznie najtrudniej jest wypowiedzieć pierwsze słowa. Mniej więcej tymi słowami, rozpoczęła swoją przemowę Wiesława Szymborska, po ceremonii wręczenia jej Nagrody Nobla. Sądzę, że wiem co miała na myśli. Zapewne niektórzy z was zastanawiają się w tej chwili, co łączy Wiesławę Szymborską z dzisiejszym tematem, jakim jest Dzień Niepodległości. Powinien być referat okolicznościowy i pełne patosu słowa o kochanej ojczyźnie, tak brutalnie traktowanej przez tych lub innych. Zamiast wygłaszania okolicznościowego referatu, chciałbym podzielić się z państwem pewnymi refleksjami i spostrzeżeniami.

Otóż zauważyłem, że chyba jako jedyni na świecie, obchodzimy Święto Niepodległości, tak jakby to były Zaduszki bis. Wiele krajów na świecie, obchodzi to święto w sposób zupełnie inny, niż to robią Polacy. Festyny, parady, radość i zabawa. Ludzie z uśmiechem na twarzy i radością w duszy, spontanicznie biorą udział w przemarszach ulicami swoich miast. A co u nas? Czytam wypowiedzi z różnych stron i ogarnia mnie smutek! Jakież marsze - jedne za, inne przeciw... Policja w gotowości bojowej, podobnie jak i różne ugrupowania polityczne z prawej, z lewej i z centrum... Ilu będzie rannych, aresztowanych? Ile będzie spalonych wozów policyjnych??? Chciałoby się krzyczyć "TARGOWICA!". Chciałoby się krzyczyć "OPAMIĘTAJCIE SIĘ" - "OPAMIĘTAJCIE SIĘ PÓKI JESZCZE CZAS!" I mógłbym się wstydzić że jestem Polakiem, mógłbym to ukryć, zataić lub w jakiś sposób zakamuflować. Ale jak żyć bez tożsamości, jak żyć wyzbywając się wspomnień z dzieciństwa, wyrzec się miejsc, które się kochało, bo przecież pamięć o nich, ciągle nosi się w głębi duszy?

Jakże trafnie wyraził to wielki polski polityk Roman Dmowski: "WSZYSTKO CO POLSKIE JEST MOJE, NICZEGO SIĘ WYRZEC NIE MOGĘ. WOLNO MI BYĆ DUMNYM Z TEGO, CO W POLSCE JEST WIELKIE, ALE MUSZĘ PRZYJAĆ I UPOKORZENIE, KTÓRE SPADA NA NARÓD ZA TO, CO JEST W NIM MARNE"...

A skąd się bierze w narodzie to marne??? Skąd się bierze w Polakach ten trudny charakter? A czy naród może mieć dobry charakter, jak się go zniewala na przeszło sto lat i to kilkakrotnie? Jak się mu zabrania mowy ojczystej? Jak się go wymazuje z mapy świata? Zadaje zdradziecki cios w plecy? Bestialsko morduje kwiat jego inteligencji? Jak się go zdradza i oddaje jako wasala pod panowanie systemu totalitarnego? Sądzę, że to po tych wszystkich doświadczeniach i tragediach narodowych, my Polacy mamy trudny charakter - czasem nawet wredny, ale jednego nikt nam nigdy nie zarzuci - braku waleczności i bohaterstwa.

A może gdyby nie ten trudny charakter, to nigdy by nie upadł mur berliński? Musimy pamiętać, że to dopiero dwadzieścia parę lat od pierwszych demokratycznych wyborów. Ojczyzna nasza ciągle jest młoda. Łatwo jest zmienić ustrój państwa na ten czy inny, ale żeby zmienić mentalność narodu, szczególnie po tak wielkiej traumie, to potrzeba pokoleń.

Tak - jestem dumny, że jestem Polakiem! Jestem dumny, że wywodzę się z narodu, który uratował Europę przed Tureckim Imperium; narodu, który powstrzymał czerwoną nawałnicę przed zalaniem Europy. Jestem dumny, że jestem rodakiem Jana Pawła II, Skłodowskiej, Miłosza czy Szymborskiej. Jestem dumny, że to na mojej ziemi rozniecono iskrę niepodległościowej rewolucji w Europie. Jestem dumny, bo Polska jest ciągle prężnie rozwijającym się krajem Europy i świata, członkiem Unii Europejskiej i NATO.

Bo Polska po prostu jest i bez względu na to jaką jest wewnątrz siebie samej, ma prawo istnieć!

I to jest właśnie NIEPODLEGŁOŚĆ!



60 Lat Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Hobart Tasmania 1953 - 2013.

Bieżący rok jest szczególnie ważny z dwóch powodów a mianowicie minęło 65 lat od przybycia do Tasmanii grupy byłych polskich żołnierzy oraz 60 rocznica utworzenia SPK Koło nr 7 w Hobart.

Po zakończeniu II wojny światowej tysiące Polaków stanęło przed wyborem powrotu do komunistycznej ojczyzny albo osiedleniem się na obczyźnie. Wielu Polaków zdecydowało się na emigrację do Australii. Trzy duże grupy polskich przesiedleńców trafiły do Tasmanii. Wśród nich były osoby cywilne jak również byli żołnierze. Trzecia i najliczniejsza grupa (około 360 byłych żołnierzy) przybyła do Tasmanii w sierpniu 1948r. na pokładzie liniowca SS Strathnaver. Zgodnie z podpisaną umową zostali oni skierowani do budowy HYDRO tamy i zamieszkali w miejscowościach Bronte Park, Butlers Gorge, Liawenee, Tarraleah i Waddamana. Warunki życia i pracy były bardzo trudne lecz kiedy po mroźnej zimie nastąpiło ciepłe lato, Polacy zaczęli dostrzegać piękno i bogactwo Tasmanii.

Wspomnieć należy o dniu 8 października 1949 roku, kiedy to 460 polskich byłych żołnierzy przyjęło obywatelstwo australijskie, dzięki czemu mogli oni skrócić obowiązujący kontrakt o pracę.

Po wygaśnięciu kontraktu wielu polskich mężczyzn zdecydowało się kontynuować pracę w Hydro i mieszkać dalej w "buszu". Inni opuścili wyspę lub wyjechali do Hobart albo Launceston. Właśnie spośród nich wywodzili się pierwsi organizatorzy życia kulturalnego i społecznego na obczyźnie.

W grudniu 1953 odbyło się zebranie organizacyjne, celem którego było założenie koła kombatantkiego, zrzeszającego byłych wojskowych z innych jednostek Polskich Sił Zbrojnych, a także osoby które nie mając możliwości noszenia munduru w czasie wojny, swoją akcją i zachowaniem brały udział w walce o ideały niepodległościowe naszego Narodu i naszej Ojczyzny. Zatwierdzenie Koła nastąpiło 14 stycznia 1954r, lecz data 12 grudnia 1953 r jest uznawana za dzień narodzin Stowarzyszenia Polskich Kombatantów Koła nr 7 w Hobart. Od pierwszych dni istnienia, Koło ściśle współpracowało ze Związkiem Polaków a także innymi organizacjami polskimi na terenie Hobart. Współpraca ta umożliwiła zakupienie i przebudowę posiadłości będących własnością Związku Polaków. Oni to właśnie założyli polską szkołę sobotnią i prowadzili ją przez szereg lat. Byli inicjatorami wielu akcji charytatywnych na rzecz społeczności polskiej na Tasmanii jak i w Polsce. Wspomnieć należy o zbiórkach finansowych na Skarb Narodowy, założenie funduszu stypendialnego, doraźną pomoc po klęskach żywiołowych w Polsce a także pomoc dla rodaków w okresie Solidarności i stanu wojennego.

W roku 1955 nawiązano łączność z kombatantami australijskimi zrzeszonymi w R.S.L i od tego czasu rok rocznie grupa byłych polskich żołnierzy maszeruje na Anzac Day u boku Australijczyków.

W czasie obchodów 10-lecia Koła zaczęto rozmowy o potrzebie posiadania sztandaru. Dzięki staraniom komitetu sztandarowego oraz hojności rodaków został on wykonany przez siostry Karmelitanki z Longford i ofiarowany Polskim Kombatantom w Hobart. Jego uroczystego poświęcenia w dniu 4/04/1965 r. dokonał Arcybiskup G. Young w obecności generała S.Kopańskiego oraz polonii hobartskiej. Dzięki temu uświetnia on swoją obecnością uroczystości religijne i narodowe, a także odprowadza "na wieczną wartę" swych synów – byłych żołnierzy.

Na przestrzeni 60 lat koło nasze przeżywało wzloty i upadki, liczba członków wzrastała i malała, ale w dalszym ciągu jego członkowie i dzieci po byłych żołnierzach, spotykają się i biorą udział w życiu polonijnym w Hobart.

Richard Dobosz

Prezes Koła SPK Nr 7 – Hobart, Tasmania.

XXXXII Walny Zjazd SPK i Obiad Żołnierski – Capalaba, 26/10/2013.



Komunikat Zarządu Krajowego i Fundacji Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Australii



W sobotę 26-go października 2013 roku w siedzibie Koła SPK Nr 8 w Brisbane odbył się XXXXII Walny Zjazd Kół Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Australii. W Zjeździe wzięło udział pięć Kół SPK reprezentujących łącznie 225 członków (z opłaconymi składkami).

Koło SPK Nr 2 (Adelaide) reprezentowała Sekretarz i Skarbnik Koła kol. Elżbieta Bukowska, Koło SPK Nr 3 (Melbourne) reprezentował Prezes kol. Stefan Czauderna, Koło SPK Nr 7 (Hobart) reprezentowali Prezes koła kol. Ryszard Dobosz i kol. Alicja Dobosz i Koło SPK Nr 8 (Brisbane) reprezentował Prezes kol. Zdzisław Koch, Vice-Prezes kol. Jan Tkaczyk, Sekretarz Koła Julia Buitendagi i Skarbnik Koła kol. Łucja Krawczyńska.

Nieobecni i usprawiedliwieni członkowie Zarządu Krajowego to: Prezes Koła SPK Nr 1 kol. Mieczysław Swat, kol. Bernard Skarbek, kol. Chris Pikula, kol. Stanisław Kowalski oraz Prezes Koła SPK Nr 2 kol. Antoni Sakowski.

Zjazd rozpoczął się o godz. 9.00. Na przewodniczącego zebrania wybrany został kol. Zdzisław Koch, a na asesorów kol. Julia Buitendag (Koło SPK Nr 8) i kol. Maria Lorenc (Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej). Protokołowały koleżanki Janina Kłoda i Krystyna Tkaczyk. Odegrano polski i australijski hymn narodowy i minutą ciszy uczczono pamięć zmarłych członków SPK i poległych na wojnach Żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych.

Po odczytaniu protokołu i sprawozdaniach prezesa, sekretarza, skarbnika, audytora i Komisji Rewizyjnej oraz po sprawozdaniach pięciu Kół SPK, wybrano Zarząd Krajowy, w skład którego weszli: prezes Witold Kuczyński, wiceprezes: Jan Suchowiecki, sekretarz Krystyna Tkaczyk, skarbnik Janina Kłoda, public relations officer Bernard Skarbek oraz członkowie: Mieczysław Swat (Sydney NSW), Ryszard Dobosz (Hobart TAS), Elżbieta Bukowska (Adelaide SA), Stanisław Kowalski (Canberra ACT).

Prezes Zarządu Krajowego poinformował zebranych, że sprawa sądowa nadal się toczy i że fundusze Fundacji są w dalszym ciągu zamrożone. Zarząd Krajowy SPK przygotowuje kolejny komunikat, który zostanie rozesłany do mediów i umieszczony na naszej stronie, w którym poinformuje polskie organizacje polonijne, że przydział grantów na następny rok, nie będzie rozpatrywany. Zjazd zakończył się o godz. 12.00.

Po zakończeniu obrad, uczestnicy Walnego Zjazdu wzięli udział w uroczystym Obiedzie Żołnierskim, zorganizowanym przez Koło SPK Nr 8.

Zarząd Krajowy i Fundacja Stowarzyszenia Polskich Kombatantów, Oddział Australia.





Krzyż Federacji Światowej SPK dla kol. Zygmunta Busia z Melbourne (odebrał kol. S. Czuderna) i dla kol. Franciszka Rutyny.



Złoty Krzyż SPK otrzymała kol. Krystyna Tkaczyk a Srebrne Krzyże SPK, otrzymali Łucja Krawczyńska i Mirosław Krawczyński.



Dyplom Zasługi dla Organizacji SPK otrzymała Czesława Koch ...

... i również kol. Janek Suchowiecki, któremu ponadto uczestnicy...



... Obiadu Żołnierskiego, odśpiewali gromkie "Sto lat!" ...



Zaproszeni goście i uczestnicy Obiadu Żołnierskiego, z przyjemnością obejrzeli Polski Zespół Folklorystyczny "Obertas",



... któremu za ten wspaniały występ, należą się serdeczne podziękowania.



Oficjalne Toasty wzniesli (od lewej): Witold Kuczyński (Prezes ZK SPK), Terry Meehan (Prezes RSL w QLD) i Brian Kilmartin (Hon. Polski Konsul),



... a szybko zorganizowany "Chórek", uraczył nas wiązką pięknych piosenek żołnierskich, które wszyscy potem wspólnie śpiewali.

Eating healthy should be colourful!



There's no question that eating three to five servings of fruits and vegetables daily will improve your health. But more and more experts are saying healthy eating is not only about how many servings you eat. It's about the variety you pick, too.

Eat a diet of solely white foods, and you'll miss key nutrients your body needs—even if your palette includes cauliflower, onions, and mushrooms. Adding a multivitamin doesn't cut it either. "People will say, 'I'm taking a multivitamin, so I don't really need to eat these,'" says Karin Hosenfeld, RD, LD, a dietician in private practice in Dallas, but she says scientists don't know whether whole foods may offer undiscovered benefits that vitamins don't. "We do know for sure that if you don't eat your fruits and vegetables, you're not getting your fiber, and that's [helping keep] your blood sugar down."

Every one of your meals doesn't have to be multicoloured (though it wouldn't hurt to add a salad with different-coloured veggies to the menu), but you should get a range of fruits and vegetables in varying hues over the course of a week. "We know that the most vibrantly coloured fruits and vegetables have the most nutrition," says Hosenfeld. "Eating an array of colours just ensures that you get the benefits of all of them." Find out how foods in each colour category can keep you healthy, now and in the future. As with all things, though, mind your diabetes. "First and foremost from the diabetes side," says Hosenfeld, "you want to make sure you're not going over your blood sugar limits, especially with starchy vegetables and fruit." If you don't eat many colourful foods now, cooking vibrant meals may take more time than you're used to. But don't let that dissuade you from this healthier way of eating. You'll feel so much better, too. Plus, it's a reminder to slow down and enjoy the food that is nourishing your body. Eating should be an experience for people. It's supposed to be something you love. These days we don't even have time to look at our food. Take time to enjoy the food you're eating and what you're putting into your body.

<http://www.diabetesforecast.org/2011/aug/eating-colorful-food-has-health-benefits.html>

! SZUKAMY WOLONTARIUSZY !

Niektórzy mieszkańcy domów starców, nie mają kontaktów ze swoimi rodzinami lub przyjaciółmi. Powoduje to, że czują się bardzo osamotnieni. Można temu zaradzić dzięki pomocy ludzi dobrej woli. Odwiedzając co dwa tygodnie osobę zamieszkujejącą w domu starców, można z nią porozmawiać w jej własnym języku, przeczytać książkę lub zabrać na spacer.

OzPol Community Care Association w ramach programu —The Community Visitors Scheme poszukuje chętnych do takiej pracy.

Jeżeli ktoś lubi pomagać innym i dysponuje wolnym czasem, prosimy o kontakt z koordynatorką Janiną, telefon (07) 3211 3833, w godzinach pracy.



Renowacja dużej sali w naszym Klubie SPK ...

Do wiadomości czytelników.

Wiemy już wszyscy, że dzięki staraniom Prezesa Koła kol. Zdzisława Kocha i kol. Adama Parzyboka, Koło SPK Nr 8 w Capalaba, otrzymało sporą donację na udoskonalenie budynku. Donacja ta, przyznana została na wymianę instalacji elektrycznych, na założenie klimatyzacji, na wymianę okien oraz na założenie sufitu w dużej sali.

Prezes SPK Koła Nr 8 kol. Zdzisław Koch oraz Wice-Prezes kol. Jan Tkaczyk, w czasie gdy przedszkole było nieczynne z powodu wakacji i mimo panujących w tym czasie upałów, poświęcili przy remoncie sali wiele godzin pracy i zrobili bardzo dużo, a nawet i więcej. Klimatyzacja jest już zamontowana, instalacje elektryczne są wymienione i założony nowy sufit.

Okna będą wymienione pod koniec stycznia, ale to jeszcze nie wszystko, bo nasi Prezesi, przy pomocy syna Prezesa Patryka Kocha, pomalowali ściany przedszkola i naprawili chodniki, które zostały wysadzone przez korzenie rosnących drzew i przez to były bardzo niebezpieczne. Podłoga na dużej sali została wyczyszczona i pomalowana. To wszystko zrobili nasi Prezesi w czasie gdy my bawiliśmy się na wakacjach i dlatego uważam, że za wykonaną pracę należą się im gorące podziękowania i serdeczne gratulacje. Przedszkolanka była bardzo zaskoczona i ogromnie wdzięczna za pracę włożoną przez kol. Zdzisława Kocha, kol. Jana Tkaczyka oraz Patryka Kocha, bo budynek wspaniale się teraz prezentuje.

Jeszcze raz w imieniu wszystkich członków Stowarzyszenia Polskich Kombatantów, pracowników przedszkola, dzieci i ich rodziców, serdecznie dziękujemy za tyle włożonej pracy i gratulujemy rezultatów, które są naprawdę imponujące.

Maria Lorenc



Uroczystość Chrystusa Króla – Bowen Hills, 24/11/2013.



Uroczystość Jezusa Chrystusa, Króla Wszechświata.

Uroczystość tę wprowadził papież Pius XI w roku 1925 na zakończenie Roku Świętego: przypadła ona wówczas na 11 grudnia. Po ostatniej reformie liturgicznej w 1969 r. uroczystość została przeniesiona na ostatnią niedzielę przed Adwentem. Mimo, że jest to święto tak młode, jego treść była przeżywana w Kościele od początku jego istnienia. Wskazuje na to wiele fragmentów Ewangelii oraz starożytnych pism chrześcijańskich. Geneza kultu Chrystusa jako Króla sięga natomiast już Starego Testamentu, zapowiadającego przyjście Mesjasza, króla, potomka Dawida. Greckie słowo "chrystus" jest odpowiednikiem hebrajskiego meszajasz i oznacza pomazańca, namaszczonego, co w znaczeniu starotestamentalnym odnosiło się zarówno do króla, jak i kapłana, a nieraz także do proroka.

Umieszczenie tej uroczystości na końcu kalendarza wiąże się z biblijnym rozumieniem czasu i odzwierciedla zarazem sens roku liturgicznego, który jakby odtwarza najważniejsze zdarzenia w dziejach zbawienia.

Objawienie biblijne przyniosło nowe, linearne rozumienie czasu: czas ma swój początek i koniec, nie ma w nim powrotów i cyklów, lecz każda chwila jest jedyna i niepowtarzalna. W człowieka jednak, tak jak w całą naturę, wpisana jest pewna cykliczność. Rok kościelny łączy w sobie te dwa wymiary: w swoich powrotach odzwierciedla tę jedyną i niepowtarzalną historię zbawienia, która rozpoczęła się wraz ze stworzeniem, szczyt osiągnęła w czasie życia, zbawiennej śmierci oraz zmartwychwstania Jezusa z Nazaretu, a zmierza do kresu, którym jest nastanie Królestwa Bożego. Zakończenie roku symbolizuje właśnie osiągnięcie celu i wypełnienie bożych obietnic. Jest to odpowiedź Boga na nieustające modlitwy chrześcijan: Przyjdź królestwo Twoje. W ikonografii Chrystus Król już od starożytności przedstawiony jest jako Pantokrator, czyli Wszechwładca, zasiadający na tronie, mający ziemię za podnózek lub trzymający glob ziemski w dłoni. Tak przedstawiają Jezusa dawne ikony i mozaiki. Tak też wielokrotnie ukazuje Go Apokalipsa - jako zasiadającego na tronie, któremu całe stworzenie oddaje cześć.

<http://www.deon.pl/religia/kosciol-i-swiat/>

Zdjęcia: Ryszard Federowicz



Uroczystą mszę celebrował Ksiądz Proboszcz Andrzej Kołaczkowski ...



Od lewej: Poczet Sztandarowy Koła SPK Nr 8 w Capalaba.



Od prawej: Poczet Sztandarowy Stow. im. Tadeusza Kościuszki w Darra.

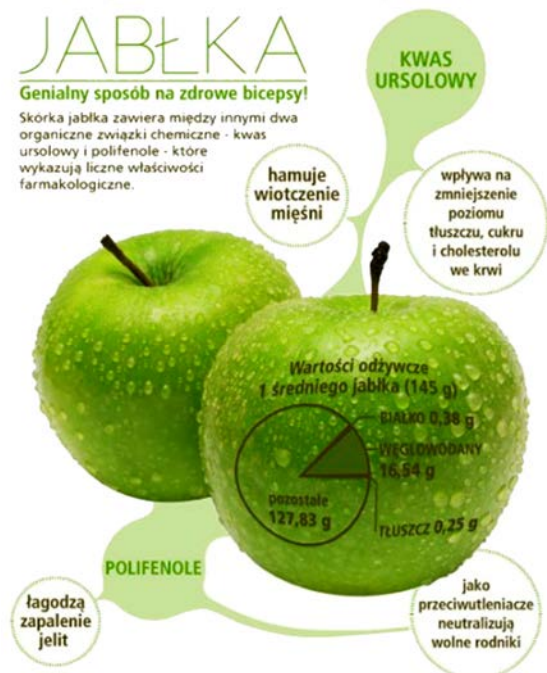
Opłatek w Klubie SPK Capalaba, 8/12/2013.

Przybyłych gości powitała świątecznie ubrana sala, to zasługa Vice -Prezesa kol. Jana Tkaczyk, a z kuchni dolatywały nas wszystkich wspaniałe zapachy przygotowanych przez koleżanki: Czesławę Koch, Lucję Krawczyńską, Julię Buitendag, Beatę Mroczek i Krystynę Tkaczyk, tradycyjnych potraw. Prezes Koła kol. Zdzisław Koch powitał wszystkich i poprosił o zachowanie 1-minutowej ciszy dla uczczenia pamięci zmarłych członków Koła oraz poległych w obronie Ojczyzny. Siostra Ania, którą Prezes poprosił o odmówienie modlitwy, znana ze swego humoru, opowiedziała anegdotkę na temat modlitwy przed jedzeniem: Otóż mała dziewczynka zaprosiła Siostrę na obiad do swego domu, gdy zasiedli do stołu a Siostra zaoferowała, że pomodli się, dziewczynka odpowiedziała: nie potrzeba Sostro, moja Mama świetnie gotuje. Siostra oznajmiła, że my wszyscy wiemy jak dobrze nasze koleżanki gotują, nie mniej jednak musimy podziękować Panu Bogu za te potrawy. Z kolei zebrani, podzielili się wzajemnie opłatkiem, składając sobie życzenia z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz nadchodzącego Nowego Roku. Przyszła kolej na poczęstunek, którym był tradycyjny barszcz z uszkami, a następnie podana została sałatka jarzynowa, pierogi z kapustą i grzybami oraz szynka. Posiłek zakończył się deserem i kawą. Po spożyciu obiadu, przystąpiliśmy do części artystycznej, którą przygotował Prezes Koła kol. Zdzisław Koch. Program był imponujący, a najbardziej wzruszyła wszystkich "Kolęda Katyńska" (muzyka Zbigniew Preisner, śpiew Anna Szałapak). Kolędę tę wszyscy słyszeliśmy po raz pierwszy i nie było ani jednej osoby, która nie byłaby głęboko wzruszona i każdy myślami był przy swoich bliskich, bez względu na to gdzie się oni znajdowali. Wyświetlając tę kolędę, Prezes dał nam bardzo specjalny prezent, który zachowamy w swoich sercach i za który serdecznie Mu dziękujemy. Później, pod przewodnictwem Siostry Ani, zaśpiewaliśmy kilka kolęd i przyjęcie "OPLATEK W SPK", dobiegło końca. W imieniu swoim jak również i w imieniu wszystkich gości, składam Zarządowi SPK Koła Nr 8 w Capalaba, najserdeczniejsze "Bóg zapłać" za tak miłe spotkanie i życzę wszystkim Wesołych i Zdrowych Świąt Bożego Narodzenia.

Maria Lorenc



... w jednym jabłku cała apteka ...



Witaminy w kapsułkach, kremy odmładzające, tabletki odchudzające, obniżające ciśnienie, redukujące poziom cholesterolu, specyfiki chroniące nasze serce, przeciwdziałające powstawaniu nowotworów czy specjalne pasty wzmacniające szkliwo – tak może wyglądać długa lista aptecznych zakupów. O ile jednak działamy profilaktycznie lub chcemy wspomóc tylko terapię farmakologiczną, zamiast wszystkich tych środków, możemy sięgnąć po jeden. Do tego w pełni naturalny, nieobciążający wątroby i przepyszny – jabłko.

Pektyny dla układu pokarmowego i zębów

Jabłka to bogate źródło pektyn – błonnika pokarmowego bardzo cennego dla organizmu. Pektyny regulują przede wszystkim pracę przewodu pokarmowego, usuwają z niego zalegające resztki, toksyny i wspomagają działanie dobrych bakterii w jelitach. Warto więc sięgnąć po jabłka zarówno przy zaparciach jak i biegunkach. Błonnik hamuje też wchłanianie cholesterolu, przez co zmniejsza ryzyko zawału czy miażdżycy. Chroni także przed cukrzycą. Trzeba też pamiętać, że wraz z obecnymi w owocach polifenolami ma działanie antynowotworowe. Jabłka są też dobre dla wszystkich, którzy dbają o linię – błonnik jak gąbka pęcznieje w żołądku, szybko powodując uczucie sytości.

Bomba witaminowa

Jabłko to także prawdziwa skarbnica witamin i minerałów. Wiele z nich zapewni nam nie tylko dobre samopoczucie, ale też piękny wygląd. Witaminy A, B, C, E i PP, a także cynk, krzem, wapń, potas i żelazo – to podstawa jędrnej i zdrowej skóry, pięknych włosów, mocnych zębów i paznokci. Ten dobroczynny zestaw pomaga też zwalczać wolne rodniki i dłużej zachować młodość.

Zadbaj o odporność

Wprawdzie witaminy C w jabłku jest zbyt mało, by mogła w znaczący sposób podnieść odporność, ale w połączeniu z innymi składnikami – m.in. cynkiem, odpowiadającym za rozwój białych krwinek – poprawia naszą ogólną kondycję i zwalcza drobnoustroje chorobotwórcze. Za wzrost odporności odpowiadają też pektyny, które dbają o tworzenie właściwej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym, a odporność organizmu aż w 70 proc. zależy właśnie od prawidłowej pracy jelit.

Jabłko dla serca i mózgu

Pyszne okrągłe owoce stanowią też doskonałą ochronę dla serca i układu krążenia. Zawarte w jabłkach flawonoidy przeciwdziałają miażdżycy i wzmacniają naczynia krwionośne. Odpowiedzialna za uszczelnianie żył kwercetyna, utrudnia też osadzanie się w żyłach cholesterolu. Jak jedzenie jabłek wpływa na pracę naszego mózgu? Po pierwsze owoce dostarczają organizmowi węglowodanów, czyli niezbędnego dla mózgu paliwa. Po drugie zawierają wspomniane flawonoidy, które poprawiają funkcje poznawcze. Naukowcy dowodzą też, że jabłka (a szczególnie ich skórka) chronią komórki nerwowe, a w konsekwencji zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera.

Jabłkowa odtrutka

Jedzenie tych owoców polecane jest w celu oczyszczania organizmu. Warto po nie sięgnąć zarówno w przypadku lekkiego zatrucia pokarmowego, ale też wtedy, gdy chcemy po prostu pozbyć się z organizmu wszelkich toksyn (z zanieczyszczonego powietrza, gleby, pożywienia). O jabłkach powinni pamiętać przede wszystkim palacze, którzy dostarczają do organizmu wiele substancji trujących. Pektyny mają zdolność wiązania niektórych metali ciężkich w nierozpuszczalne sole, które w tej postaci są usuwane z organizmu.

Z jabłkiem każdego dnia

Anglicy mawiają: „zjedź jabłko dziennie, a lekarz nie będzie ci potrzebny”. Naukowcy zachęcają jednak, by nie ograniczać się do jednego tylko owocu. Najlepiej zjadać 2 – 3 dziennie. Dla „jabłkożerców” to sama frajda. Gorzej z tymi, którzy nie lubią chrupać twardych owoców. Na szczęście jest na to rada. Jabłko można przecieć zetrzeć i dodać do surówki (np. z marchwi), przygotować mus lub przecier i zjeść je w postaci szarlotki albo wycisnąć sok lub zmiksować z innymi owocami, by powstał gęsty odżywczy koktajl. Sposobów na przetworzenie jabłek jest mnóstwo.

Kto powinien uważać?

Chociaż jabłka uważane są za panaceum na wszelkie dolegliwości i do diety mogą włączyć je praktycznie wszyscy, to pamiętajmy, że znalazły się one na pierwszym miejscu listy „brudnych” owoców. Zestawienie takie opublikowała amerykańska organizacja Environmental Working Group (EWG). Listę „brudnych” oraz „czystych” owoców i warzyw stworzono kierując się zawartością pozostałości pestycydów. Nie dajmy się też zwieść owocom o idealnie lśniącej skórce, takie często są woskowane, aby na sklepowej półce prezentować się jak najlepiej. Uważać na jabłka powinni także alergicy, a szczególnie ci, którzy uczuleni są na pyłek brzozy. U nich często rozwija się nadwrażliwość na pokarm, m.in. na jabłko, seler lub marchew.

Na bicepsy

Skórka od jabłka zawiera kwas ursolowy mający właściwość pompowania mięśni. Doświadczenia na myszach wykazały, że kwas hamuje ich wiotczenie, które często towarzyszy różnym chorobom i jest elementem starzenia się. Jest to przypadłość dobrze rozpoznana, na którą nie ma lekarstwa. Inną właściwością kwasu jest zmniejszenie poziomu tłuszczu, cukru i cholesterolu we krwi. Wykazały to badania na zwierzętach. Naukowcy sądzą, że związek może być wykorzystany jako środek przeciwdziałający zanikowi mięśni, a prawdopodobnie również zaburzeń metabolizmu takich, jak cukrzyca.

Higiena jamy ustnej kurkumą



Higiena jamy ustnej kurkumą bije na głowę dostępne środki do płukania: zapalenie dziąseł, rak jamy ustnej i inne. Moc działania niektórych pokarmów uzdrawiania i odżywiania jest tak imponująca i zróżnicowana, że te produkty powinny znaleźć się w naszym menu co tydzień, jeśli nawet nie codziennie. W ostatnich latach, współczesna nauka odkryła wiele niezwykłych cech kurkumy, zwłaszcza jako przyprawy, mającej niesamowite możliwości zapobiegania i leczenia różnych problemów zdrowotnych. Niektóre badania jednak pokazują nawet, że kurkuma może znacznie zwiększyć stan zdrowia jamy ustnej, dając odporność na takie dolegliwości, jak zapalenie dziąseł, rak jamy ustnej, i wiele innych.

Korzyści zdrowotne wynikające z kurkumy są ogromne, a wiele badań łączy kurkumę z leczeniem raka jamy ustnej i profilaktyką. Jedno z nowszych badań wskazuje, że kurkuma może odwrócić przebieg zmian przednowotworowych w jamie ustnej. Doniesienie z GreenMedInfo opisuje istnienie również wielu innych badań, w jakich wskazywano na związek kurkumy z leczeniem doustnym komórek nowotworowych. Ostatnio, badacze odkryli, że nanocząstki nasycane ekstraktem z kurkumy mogą faktycznie zabijać komórki nowotworowe w jamie ustnej, które okazały się odporne na chemioterapię.

Mimo że kurkuma jest najczęściej traktowana jako przyprawa curry, jest wszechstronna i może być dodawana do wielu potraw od ryb i jaj do koktajli i sałatek. Dalsze badania wskazują, że im dłużej kurkuma znajduje się w jamie ustnej, tym zdrowszy jest jej stan.

W zeszłym roku, w czasopiśmie Indian Society of Periodontology, opisano badanie, jakie wykazało, że kurkuma może być co najmniej, jeśli nie bardziej, tak skuteczna, jak tradycyjne płyny do płukania jamy ustnej przy leczeniu zapalenia dziąseł.

Zapalenie dziąseł jest chorobą przyzębia charakteryzującą się nieświeżym oddechem, krwawieniem i zapaleniem dziąseł. Nieleczona może prowadzić do bardziej destrukcyjnej choroby przyzębia. Ogólnie, płyny do płukania ust z użyciem chlorexidine zwykle są stosowane w leczeniu tej choroby. I choć powikłania wskutek zastosowania tego związku są rzadkie, mogą jednak obejmować reakcje anafilaktyczne.

Badania miały dokonać porównania płukania ust dwa razy dziennie albo przy pomocy 0,1 % ekstraktu z kurkumy (kurkumina), albo tradycyjnego płynu do płukania z użyciem 0,2% roztworu chlorexidine. Chociaż chlorexidine miał stężenie dwukrotnie większe niż roztwór kurkumy, płukanka kurkumą pokonała tradycyjny płyn we wszystkich trzech pomiarach. Kurkuma zmniejsza płytkę nazębną, łagodzi objawy zapalenia dziąseł i redukuje aktywność bakterii znacznie skuteczniej niż tradycyjny płyn do płukania ust.

Mimo to, naukowcy, „w charakterystycznym konserwatywnym duchu stylu akademickiego”, zasugerowali, że płyn do płukania ust z ekstraktu kurkumy miał „porównywalne właściwości przeciwdziałania płytce nazębnej, przeciwzapalne i antybakteryjne” w stosunku do tradycyjnego chlorexidine.

źródło: <http://naturalsociety.com/turmeric-oral-health-gingivitis-mouth-cancer-more/>

DENTURES

ADPA 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)
- Ochroniacze szczęk
- Podścielenia i reperacje protez
- Refundacje kosztów w przypadku ubezpieczeń w prywatnych Kasach Zdrowotnych oraz "Veteran Affairs".

Bezpłatna 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.

Brokuły chronią chrząstkę stawową



Substancja zawarta w warzywach z rodziny kapustowatych, głównie w brokułach, opóźnia rozwój choroby zwyrodnieniowej stawów - informuje o wynikach badań brytyjskich naukowców czasopismo "Arthritis & Rheumatism".

Badacze z University of East Anglia udowodnili w badaniu na myszach, że dieta bogata w sulforafan (związek występujący w warzywach krzyżowych - brukselkach, kapuście i przede wszystkim w brokułach) opóźnia, a nawet zapobiega niszczeniu chrząstki stawowej, a tym samym chorobie zwyrodnieniowej stawów.

Teraz naukowcy chcą sprawdzić skuteczność działania substancji na ludziach i już rozpoczęto wstępne badania nad pacjentami, którzy mają zostać poddani operacji wymiany stawu kolanowego. Chorzy będą karmieni brokułami o dużej zawartości sulforafanu przez dwa tygodnie przed operacją, a po zabiegu badacze sprawdzają, czy warzywa wpłynęły na zmianę metabolizmu tkanek.

Wcześniejsze badania wykazały, że sulforafan ma właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne. Niniejsze przedsięwzięcie pozwoliło stwierdzić, że substancja chroni także zdrowie stawów, blokując enzymy powodujące ich destrukcję.

Choroba zwyrodnieniowa stawów to przypadłość objawiająca się silnymi bólami dłoni, stóp, kręgosłupa, bioder lub kolan i ograniczeniem ich funkcji ruchowych. Czynniki sprzyjającymi jej wystąpieniu są zaawansowany wiek i otyłość. Nie istnieje skuteczna metoda leczenia tej choroby. Stosuje się jedynie środki zmniejszające ból (często niewystarczająco) i operacje wymiany zniszczonych stawów.

"Aż do teraz badacze ponosili porażkę, próbując wykazać, że jedzenie czy dieta może przyczynić się do spowolnienia rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów, więc jeśli wyniki niniejszego badania uda się powtórzyć na ludziach, będziemy mieli do czynienia z przełomem" - komentuje prof. Alan Silman, dyrektor fundacji Arthritis Research UK. (PAP)

<http://www.medonet.pl/zdrowie-na-co-dzien>



Lista ofiarodawców na Koło SPK Nr 8 i na "Okólnik":

1. **Witold & Grażyna Kuczyński**
(3 pary białych rękawiczek do sztanaru zakupionych podczas pobytu w Polsce) - 54.00 zł

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**

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



Ogłoszenia



Zarząd Koła SPK nr 8 zaprasza członków koła na Zebranie Informacyjne, które odbędzie się w dniu 23 lutego 2014 r. (niedziela), o godz 13.00 w siedzibie koła, 44-54 Holland Crescent, Capalaba.
Po zebraniu tradycyjny poczęstunek.

Koło SPK Nr 8 zaprasza na "Ostatki", czyli ostatnią zabawę w karnawale, 1-go marca 2014 r o 19:30, w nowo odremontowanej dużej sali SPK (z klimatyzacją), 44-54 Holland Crs, Capalaba.
Bilet wstępu \$20 - w cenie biletów Śledzik i Kielonek.

Bar dobrze zaopatrzony i po przystępnych cenach. Zakąski we własnym zakresie.
Urozmaicona muzyka: DJs Krzysiek i Andrzej.

Rezerwacje: Julia - tel: 0437 448 640 email: deon.julia@bigpond.com
Jan - tel: 3395 1955 email: photo@jkdesign.com.au



Zarząd Stowarzyszenia Polskich Kombatantów
zaprasza na uroczystość poświęconą Ofiarom Mordu Katyńskiego oraz rocznicy bitwy o Monte Casino.
Uroczystości rozpoczniemy w niedzielę 6 kwietnia 2014 r. o godz 10.00 uroczystą Mszą Świętą w Kościele na Bowen Hills.
Po mszy, na zewnątrz kościoła, odbędzie się Apel Poległych. Zapraszamy przedstawicieli organizacji polonijnych oraz osoby prywatne do składania wieńców i kwiatów pod tablicą pamiątkową.

Informujemy, że tradycyjne święcenie pokarmów Wielkanocnych odbędzie się w Sobotę Wielkanocną w dniu 19 kwietnia 2014 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 2014



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 2014 roku. Zbiórka polskiego oddziału, tak jak w ubiegłych latach, na rogu Charlotte i George Streets o godz. 10.30. 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 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!

