



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
2015
Nr. 416

OKÓLNIK

Styczeń – Luty – Marzec 2015

Brisbane
Qld
Wydanie
01/15



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

<http://www.polish-spk-foundation.org.au> email address: spk8qld@hotmail.com

W NUMERZE

25. Rocznica upadku muru berlińskiego.

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

**Święto Niepodległości
Polonia - Brisbane**

**Medale Pro-Patria
dla naszych członków**

**Opłatek 2014
Klub SPK Capalaba**

**Święto Chrystusa Króla
Brisbane – Bowen Hills**

**Sylwester 2014
i Nowy Rok 2015
w Klubie SPK**

**Wesołych Świąt
Wielkanocnych**



Rozdzielił rodziny i oddalił od siebie przyjaciół, na prawie 30 lat podzielił Berlin i cały kraj, stanowił symbol żelaznej kurtyny. 13 sierpnia 1961 r. budową muru berlińskiego rozpoczął się brutalny podział Niemiec. Mur przebiegający na odcinku około 43 km przez Berlin i wyznaczający granicę wewnątrzniemiecką o długości ponad 1300 km władze NRD zbudowały po to, aby zatrzymać masową migrację na Zachód. Od 1949 r. dziesiątki tysięcy Niemców opuściło NRD, ponieważ w tym kraju nie widzieli już swojej przyszłości. Mur i silnie strzeżone umocnienia graniczne miały uniemożliwić mieszkańcom NRD opuszczenie kraju. Kto jednak ryzykował ucieczkę, ryzykował życiem. Do czasu pokojowej rewolucji, która obaliła mur w listopadzie 1989 r., około 71 tys. obywateli NRD skazano na karę więzienia za próbę ucieczki. Ponad 1000 ludzi życiem przypłaciło próbę ucieczki przez mur lub granicę wewnątrzniemiecką. Dziś tylko w samym Berlinie jest wiele miejsc pamięci i muzeów przypominających o murze berlińskim i jego historii. Do najbardziej znanych oprócz Miejsca Pamięci Muru Berlińskiego należą Muzeum Muru Berlińskiego przy Checkpoint Charlie w miejscu byłego przejścia granicznego, East Side Gallery – fragment muru o długości około 1,3 km pokryty graffiti i malowidłami ponad 100 artystów, Miejsce Pamięci Berlin-Hohenschönhausen, przypomina o warunkach, jakie panowały tu, gdy w czasach NRD było tu więzienie śledcze, oraz Berliner Mauerweg – dziś trasa wędrowek pieszych i rowerowych wzdłuż dawnych umocnień granicznych.

Zarząd Koła SPK Nr 8

Prezes	Zdzisław Koch	3824 5108
Wice-Prezes		
Sekretarz	Julia Buitendag	0437 448 640
Z-ca Sekretarza	Beata Szydłowska	0416 019 339
Skarbnik	Iwona Rafalska	3870 3851
Z-ca Skarbnika	Beata Mroczek	3390 4037
Gospodarz	Mirosław Krawczyński	3273 6117
Członkowie Zarządu:	Marek Suchocki	0481 165 625
	Andrzej Mroczek	3390 4037
	Łucja Krawczyńska	3273 6117

Adres elektroniczny Koła SPK Nr 8 w Capalaba: spk8qld@hotmail.com

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

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 Tkaczyk	3395 1955
Skarbnik	Janina Kłoda	3821 0372
Sekretarz	Krystyna Tkaczyk	3395 1955

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 – Julia Raczek Mobile 0403 000 409
principal@brisbanepolishschool.org.au
Prezes KR – Karolina Freeman Mobile 0458 734 721
president@brisbanepolishschool.org.au

Archiwum & Muzeum Polonii QLD

Jan Suchowiecki 3272 0930
muzeum@polonia.org.au

Harcerstwo ZHP Obwód "Pomorze"

Przew.	Krzysztof Dutkowski	0410 411 846
Hufiec Żeński	Ola Karwaj	0421 334 504
Hufiec Męski	Tomek Karbanowicz	0431 402 486

Koło Przyjaciół Harcerstwa

Prezes KPH **Magda Myszkowski** 0423 000 838

Inne Organizacje Polskie w QLD

Rada Naczelna Polonii Australijskiej

Prezes RN **Leszek Wikarjusz** 0432 333 000

Dom Polski

10 Marie St, Milton Qld 4064 3369 2747
Prezes **Joseph Magon** 0411 286 563
Vice-Prezes **Leszek Wikarjusz** 0432 333 000
Skarbnik **Alice Langford** 0423 252 375
Kierownik **Jadwiga Bajan** 0412 122 209

Stow. im. T. Kościuszki - Darra

Prezes **Janusz Kwietniewski** 3288 5031
3375 3062

Radio 4EB

Centrala 3240 8600
Prezes **Michał Józefowicz** 0412 468 846
poliskieradio@4eb.org.au

Koło Polek

Helena Podbereźny 3300 5130

Klub Seniorów

Helena Podbereźny 3300 5130

Siostry Misjonarki Chrystusa Króla

58 Picnic St, Enoggera Qld 3855 3772

"DIVERSICARE" - Pomoc dla Osób Starszych

Koordinator **Wiesława Drózd** 3846 1099

"OZPOL" Community Care Association

Irena Biedak 3211 3833

BIBLIOTEKA

piątek 12:00 - 18:00 3369 2747
Kierownik – Barbara Andrusiewicz
library@polonia.org.au

Stacje na drodze do zjednoczenia Niemiec – chronologia.

Sfalszowane wybory, fala uciekinierów o niespotykanym wymiarze oraz masowe demonstracje doprowadziły w roku 1989 do załamania się aparatu władzy Niemieckiej Republiki Demokratycznej (NRD). Po ustąpieniu ze stanowiska pierwszego sekretarza partii przez Ericha Honeckera w dniu 18 października i upadku muru berlińskiego rozpoczął się w listopadzie 1989 r. proces zjednoczenia. Chcielibyśmy przypomnieć Państwu kilka najważniejszych wydarzeń z tego czasu:



- 9 listopada 1989 – Günter Schabowski, członek biura politycznego Niemieckiej Socjalistycznej Partii Jedności (SED) wspominał w czasie konferencji prasowej najwyraźniej przypadkiem, iż NRD w trybie natychmiastowym otwiera swoje granice. Chwilę później tysiące obywateli BRD szturmowało przejścia graniczne. Mur upadł 28 lat po jego wybudowaniu.
- 13 listopada 1989 – Drezdeński szef lokalnych struktur SED, Hans Modrow, został upoważniony przez Izbę Ludową do misji tworzenia nowego rządu. Podczas trwających już od wielu miesięcy poniedziałkowych demonstracji na transparentach pojawiają się także hasła „Niemcy zjednoczoną ojczyzną” („Deutschland einig Vaterland”).
- 3 grudnia 1989 – Pod naciskiem „dołów” partyjnych SED biuro polityczne oraz komitet centralny SED ustępują z funkcji.
- 7 grudnia 1989 – Spotyka się okrągły stół – gremium składające się z przedstawicieli starych i nowych partii oraz organizacji – moderowany przez przedstawicieli kościoła, aby zgłosić propozycje przewyciężenia kryzysu w państwie.
- 19 grudnia 1989 – Kanclerz Federalny Helmut Kohl (CDU) składa swoją pierwszą oficjalną wizytę w NRD. W Dreźnie jest przyjmowany z owacjami. Słychać wszędzie nawoływania „Helmut, Helmut” oraz „Deutschland einig Vaterland”.
- 15 stycznia 1990 – 2000 demonstrantów szturmuje centralę Stasi w Berlinie Wschodnim. 100.000 osób demonstruje przed budynkiem.
- 28 stycznia 1990 – Przedstawiciele starych i nowych ugrupowań politycznych NRD dogadują się w sprawie utworzenia rządu przejściowego. Udział w nim mają brać udział także przedstawiciele grup społecznych, którzy uczestniczyli w okrągłym stole.
- 1 lutego 1990 – Premier Hans Modrow przedkłada Izbie Ludowej koncepcję zjednoczenia Niemiec, bazujących na militarnej neutralności i strukturach federalnych.
- 7 lutego 1990 – Rząd Federalny RFN podejmuje decyzję, o złożeniu oferty NRD w sprawie rokowań na temat unii walutowej.
- 18 marca 1990 – W NRD mają miejsce pierwsze wolne wybory. Zdecydowanie wygrywa konserwatywna koalicja z CDU na czele.
- 12 kwietnia 1990 – Pierwsza, wybrana w wolnych wyborach Izba Ludowa wybiera premiera. Został nim Lothar de Maiziere (CDU).
- 23 kwietnia 1990 – Bońska koalicja rządowa uzgadnia zasady umowy państwowej na temat unii walutowej.
- 5 maja 1990 – Pierwsza runda konferencji dwa plus cztery z udziałem sześciu ministrów spraw zagranicznych USA, ZSRR, Wielkiej Brytanii, Francji, RFN i NRD w Bonn. Centralnym tematem konferencji są kwestie sojuszu.
- 18 maja 1990 – Podpisanie umowy państwowej o unii gospodarczej, walutowej i społecznej. Dla kanclerza Kohla są to „Narodziny wolnych i zjednoczonych Niemiec”.
- 1 lipca 1990 – Unia walutowa wchodzi w życie. W NRD obowiązują marki zachodnioniemieckie. Na wewnętrznej granicy Niemiec zniesiona zostaje kontrola paszportowa.
- 2 lipca 1990 – W Berlinie Wschodnim rozpoczynają się negocjacje na temat drugiego traktatu państwowego – traktatu zjednoczeniowego.
- 16 lipca 1990 – Helmut Kohl oraz Michaił Gorbaczow oznajmniają przełom w rokowaniach o sojuszu. Niemcy po zjednoczeniu pozostaną członkiem NATO.
- 22 lipca 1990 – Izba Ludowa aprobuje ustawę o ponownym wprowadzeniu podziału na kraje związkowe w NRD.
- 23 sierpnia 1990 – Izba Ludowa decyduje o przystąpieniu NRD do Republiki Federalnej Niemiec z dniem 3 października.
- 31 sierpnia 1990 – W Berlinie Wschodnim podpisany zostaje niemiecko-niemiecki traktat zjednoczeniowy. Zachodnioniemiecki Bundestag oraz Izba Ludowa ratyfikują go 20 września większością 2/3 głosów.
- 24 września 1990 – NRD występuje z Układu Warszawskiego.
- 1 października 1990 – Niemcy uzyskują pełną suwerenność. Obostrzenia prawne aliantów dotyczące Berlina tracą moc z dniem 3 października.
- 3 października 1990 – O północy przy dźwiękach „Pieśni o Niemczech” na maszcie Reichstagu w Berlinie wciągnięta zostaje czarno-czerwono-złota flaga. Setki tysięcy świętują Zjednoczenie Niemiec na ulicach Berlina i innych miast w Niemczech.

Święto Niepodległości - Brisbane 11/11/2014.

11 listopada 1918 roku po 123 latach niewoli Polska odzyskała niepodległość. Tę rocznicę świętowaliśmy uroczystą akademią w Domu Polskim w Milton.

Uroczystość poprowadził ze swadą Andrzej Gorzkowski. Po wprowadzeniu sztandarów i odśpiewaniu hymnów australijskiego i polskiego głos zabrał Prezes Polonii Józef Magon. Na początku zaproponował uczczenie minutą ciszy tych, którzy odeszli na „Wieczną Wartę”. Ciepło przywitał wszystkich licznie zgromadzonych gości, wymieniając po nazwisku prezesów polskich organizacji i działaczy polonijnych. Szczególnie serdecznie podziękował członkiniom Koła Pań za uszycie i wyhaftowanie nowego sztandaru Polonii.

W części oficjalnej, w ciekawy, poetycki sposób, piękną polszczyzną, historię niewoli i wyzwolenia przedstawili uczniowie Poskiej Szkoły Sobotniej: Kasia Rafalska i Zachariusz Mroczek.

Po części oficjalnej nastąpiła żywiolowa, prowadzona w szybkim tempie część artystyczna. Trzy tańce: „Hosa Dyna” średniego Obertasa, „Matko! Matko!” starszego Obertasa i „Oberek Dziewczęcy” Wisły. Harcerki i harcerze Hufca Pomorze zaśpiewali trzy piosenki: „Do Ojczyzny”, „Krechowiecki Ułan” i „Cisza wkoło”. Mezzosopran Eugenia Puskarz przy akompaniamencie pianistki Doroty Batkiewicz – Lear zaśpiewała dwie pieśni: „Kotysanka” i „Znasz-li ten kraj”. Jej siostra Ksenia na wiolonczeli wykonała bardzo trudny utwór – „Gigue in Dminor”.

Na zakończenie głos zabrał Konsul Honorowy Brian Kilmartin dziękując wszystkim za udział w uroczystości. Wyprowadzeniem sztandarów i odśpiewaniem „Roty” zakończyła się ta żywiolowa i krótka, bo trwająca zaledwie godzinę – akademia.

zanotowała – Jolanta Gołka hm - hufiec Pomorze.

Zdjęcia: Ryszard Federowicz



Obchody tego ważnego i wyjątkowo uroczystego święta ...



... połączone zostały z poświęceniem nowego sztandaru dla naszej Polonii.



Nowiutki sztandar Polonii prezentuje się teraz wyjątkowo okazale.



Nasza piękna młodzież tuż przed występem ...



Zespół folklorystyczny "Wisła".



ZHP Obwód Pomorze.



Zespół folklorystyczny "Obertas".



Wiolonczela
Ksenia Puskarz



Polski Konsul Honorowy
Brian Kilmartin



Prezes Polonii
Joseph Magon



Zachariusz Mroczek
i Kasja Rafalska

Wysokie odznaczenia dla Kombatantów z Koła SPK Nr 8.



Konsulat Generalny
Rzeczypospolitej Polskiej
w Sydney

Wizyta Szefa Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych Rzeczypospolitej Polskiej w Australii.

W dniach 3-8 listopada br. przebywała w Australii delegacja Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych w składzie: min. Jan Stanisław Ciechanowski, Szef Urzędu, p. Monika Lelejko p.o. Dyrektora Gabinetu Szefa Urzędu oraz p. Radosław Dubisz, pracownik Gabinetu Szefa Urzędu. Delegacja przybyła do Australii z Nowej Zelandii, gdzie brała udział w obchodach 70-lecia przyjazdu polskich sierot syberyjskich do Nowej Zelandii.

We wtorek 4 listopada delegacja przebywała w Melbourne, gdzie odbyło się spotkanie z kombatantami, podczas którego Min. J. S. Ciechanowski Medalem "Pro Patria" odznaczył między innymi Stefana Czaudernę Prezesa Koła SPK Nr 3 i Zygmunta Busia Sekretarza tego Koła.

Z Melbourne delegacja udała się do Hobart (Tasmania), gdzie odwiedziła polski cmentarz w Pomtville, na którym znajdują się groby wielu polskich kombatantów walczących m. in. pod Tobrukiem i Monte Cassino, przybyłych na Tasmanię w większości w sierpniu 1948 r. w grupie 866 zdemobilizowanych żołnierzy Polskiej Armii na Zachodzie na pokładzie statku Strathnaver. Ich potomkowie działają dziś aktywnie w Związku Polaków w Hobart. Następnie delegacja wzięła udział w spotkaniu z kombatantami w Domu Polskim im. Piotra Połacika w Hobart. Podczas tego spotkania uhonorowany został przez Min. J. S. Ciechanowskiego, między innymi Jan Dobosz, który otrzymał Medal „Pro Patria” i Statuetkę Monte Cassino.

6 listopada delegacja przebywała w Sydney, gdzie wzięła udział w organizowanych przez Konsulat Generalny uroczystych obchodach Dnia Niepodległości. Podczas tych uroczystości duża grupa rodaków została odznaczona krzyżami i medalami. (Pełna lista znajduje się na <http://www.pulspolonii.com/>). Zgromadzeni na uroczystości goście, mieli również okazję wysłuchać krótkiego koncertu Chopina w wykonaniu Macieja Paweli.

7 listopada delegacja udała się do Canberry, gdzie Min. J. S. Ciechanowski odbył rozmowy z Zastępcą Ministra ds. Kombatantów Panem Simonem Lewisem oraz spotkał się z kombatantami z Australijskiego Terytorium Stołecznego. Pan Minister odznaczył przy tej okazji 5 kombatantów należących do Koła SPK Nr 8. Medalami "Pro Patria" odznaczeni zostali: Stan Kowalski, **Stefan Brożek**, Henryk Kustra, Bernard Skarbek i Maria Skarbek.

Z Canberry delegacja udała się ponownie do Sydney, żeby 8 listopada wziąć udział w uroczystej Mszy za Ojczyznę odprawionej z okazji Święta Niepodległości w Katedrze Najświętszej Marii Panny w centrum Sydney.

Wizyta Szefa Urzędu do spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych była w Australii bardzo oczekiwana i potrzebna. Do Australii przybyła po wojnie znaczna liczba zdemobilizowanych żołnierzy Polskiej Armii, którzy nie mogli powrócić do kraju i którzy żyli w przeświadczeniu krzywdy doznanej od swoich rodaków w Polsce. Uhonorowanie ich i docenienie ich wkładu w odzyskanie wolności przez Polskę było gestem z wielkim wzruszeniem przyjętym przez miejscowe środowiska kombatantkie i polonijne.

http://www.sydney.msz.gov.pl/pl/aktualnosci/wizyta_szefa_urzedu_ds_kombatantow_i_osob_represjonowanych_rp_w_australii





Od lewej stoją: Henryk Kustra, Ambasador Paweł Milewski, Stefan Brożek, Henryk Korab, Minister Jan Ciechanowski, Wanda Hessler, Józef Zawartko, Stan Kowalski, Maria Skarbek, Bernard Skarbek.

Medal „Pro Patria” został ustanowiony Zarządzeniem Kierownika Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych z dnia 1 września 2011 r. Medal „Pro Patria” jest nadawany przez Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na podstawie udokumentowanego wniosku naczelnych władz organizacji kombatanckich i ofiar represji, a także organów administracji rządowej i samorządowej szczebla wojewódzkiego i powiatowego oraz polskich placówek dyplomatycznych i attacheatów wojskowych.

W przypadku przesłania wniosku o odznaczenie Medalem „Pro Patria” wraz z planowaną datą uroczystości, wniosek taki winien być przesłany do Urzędu z takim wyprzedzeniem, aby Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych otrzymał go nie później niż na miesiąc przed planowanym terminem jego wręczenia. Ilość medali na dany rok jest ograniczona.

Aktu dekoracji dokonuje Szef Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych, upoważniony pracownik Urzędu lub upoważniony przez Szefa Urzędu przedstawiciel innego organu administracji rządowej, w czasie uroczystości o charakterze państwowym, patriotycznym lub rocznicowym.

„Pro Patria” ma formę metalowego krążka o średnicy 36 mm, fakturowanego, srebrzonego i oksydowanego. Na awersie, w centralnym miejscu umieszczono wizerunek stylizowanego orła Rzeczypospolitej z przełomu XVII i XVIII wieku. Orzeł oparty jest po lewej stronie o kosę bojową, a po prawej o szablę polską, wzór 1921/22. Na rewersie natomiast znajduje się napis „Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych”. W centralnej części medalu umieszczony został dwuwyrzowy napis: „Pro Patria”, a pod nim poziomo daty: „1768” i „1989”. Są to daty Konfederacji Barskiej oraz roku odzyskania przez Polskę niepodległości. Pod datami umieszczono także układ gałązek – po lewej stronie z liśćmi dębowymi symbolizującymi cnotę, odwagę, chwałę, wytrzymałość, moc i siłę, a po prawej stronie wawrzyn, który uosabia zwycięstwo, czyn bohaterski, chwałę i zaszczyt. Dodatkowo, centralnie pod napisem „Pro Patria” umieszczono odwzorowanie krzyża pochodzące z jednolitego wzoru chorągwi piechoty i sztandarów jazdy, ustalonego w 1919 r. Medal zawieszony jest na wstążce szerokości 38 mm z centralnie umieszczonym paskiem ciemnogniatowym szerokości 10 mm i dwoma pąsowymi paskami o szerokości 10 mm przedzielonymi srebrzystymi prążkami o szerokości 2 mm i prążkami czarnymi o szerokości 2 mm na obydwu brzegach wstążki.

Autorem projektu medalu jest artysta grafik Andrzej Nowakowski.

Na podstawie zatwierdzonego przez Komisję Heraldyczną przy Ministrze Spraw Wewnętrznych i Administracji regulaminu nadawania Medalu „Pro Patria”, mogą być nim honorowane osoby (fizyczne oraz prawne) szczególnie zasłużone w kultywowaniu pamięci o walce o niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej

Nadanie medalu potwierdza się legitymacją, wręczaną łącznie z odznaczeniem.

„Pro Patria” nie jest nadawany pośmiertnie, nie przewiduje się również nadawania medalu miejscowościom oraz obiektom historycznym i sakralnym.

Medal należy nosić zawieszony na wstążce na lewej piersi, po orderach i odznaczeniach państwowych, przed medalem „Pro Memoria”.

Jedz jajka! Uratują ci życie ...



Nie jest prawdą, że potrawy z jaj zwiększają ryzyko choroby serca. Ostatnie badania wskazują, że umiarkowane ich spożycie, wręcz obniża ciśnienie krwi równie skutecznie, co małe dawki leków. Sceptycy prozdrowotnego wpływu jajek na ludzki organizm twierdzą, że z każdym zjedzonym kurzym jajem robimy krok w kierunku choroby serca zwłaszcza, jeśli towarzyszy mu majonez. 100 gramów jajek - czyli średnio 2 sztuki - mają około 147 kcal, a jedno jajko około 212 miligramów cholesterolu. Jego nadmiar jest oczywiście szkodliwy i może powodować choroby takie jak: miażdżyca, choroba wieńcowa i zawał serca, ale chińscy naukowcy uspakajają. Negatywny wpływ jaj na ludzkie serce to mit.

Ostatnie badania przeprowadzone przez uczonych z Jilin University dowodzą, że białko jaj może być wręcz lekiem na problemy z układem krwionośnym. Właściwości pozwalające na obniżenie ciśnienia krwi ma peptyd z jaja kurzego, RVPSL.

- Mamy dowody na to, że substancja zawarta w białku jaj - peptydy, które są budulcem białka obecnego w ludzkim organizmie - obniżają ciśnienie krwi równie skutecznie co Kaptopryl, lek na nadciśnienie tętnicze i przewlekłą niewydolność serca - powiedział Zhipeng Yu, główny autor badań. - Peptyd białka jaja kurzego może się przydać w profilaktyce lub leczeniu nadciśnienia. Nasze wyniki potwierdzają wcześniejsze doniesienia w tej dziedzinie - dodał Yu.

W pierwszym etapie studium Chińczycy podawali RVPSL szczurom z nadciśnieniem, teraz planują eksperymenty na ludziach. Badania potwierdzają, że peptyd nie zawiera żadnych toksyn, a podobnie jak znany powszechnie lek Kaptopryl, hamuje działanie konwertazy angiotensyny (ACE), przez co powstrzymuje silne rozszerzanie się naczyń krwionośnych i skurcze.

W efekcie powstrzymuje, więc gwałtowne wahania ciśnienia tętniczego. Zdaniem chińskich naukowców, przyjmując 50 mg RVPSL, można uzyskać taki sam efekt, jak po zażyciu 10 mg Kaptoprylu. W dodatku nie traci on swoich właściwości po obróbce termicznej jaj, a więc i jajko na twardo i na miękko w codziennym menu, służy naszemu zdrowiu.

Według najnowszych badań jedzenie jajek na śniadanie pomaga w odchudzaniu!

Jedzenie jaj zmniejsza uczucie głodu. Jest również pomocne przy zredukowaniu liczby kalorii, które spożywamy każdego dnia. Naukowcy doszli do takiego wniosku po przeanalizowaniu wyników badań przeprowadzonych na grupie 21 mężczyzn. Jednego dnia zjedli oni jajecznicę z trzech jaj z 1,5 kromki chleba. Następnego dnia dostali do spożycia rogała, pół łyżeczki kremu twarogowego i 170 gram chudego jogurtu. Oba posiłki miały tę samą kaloryczność, ale pierwszy zawierał większą liczbę białek, a drugi węglowodanów.

Mężczyźni pierwszego dnia, po spożyciu na śniadanie jajek, zjedli na lunch o 112 kalorii mniej. Również w ciągu dnia zmniejszyli ilość kalorii dostarczanych do organizmu o 400 kalorii. Przyznali również, że odczuwali znacznie zmniejsza łaknienie.

Lekarze przeprowadzili również testy z krwi, które wykazały, że po spożyciu śniadania bogatego w węglowodany wzrósł poziom greliny, czyli hormonu, który pobudza uczucie głodu.

Naukowcy są zgodni, że rozpoczynanie dnia śniadaniem bogatym w białka daje znakomite rezultaty. Sprzyja to przede wszystkim długotrwałemu uczuciu sytości i redukuje ilość spożywanych kalorii w ciągu dnia.

Badania potwierdzają poprzednie obserwacje amerykańskich naukowców. Mianowicie osoby, które spożywały jaja na śniadanie były w stanie zrzucić o 65% więcej na wadze, niż osoby, które w trakcie diety odchudzającej jadły posiłki bogate w węglowodany. Jak podkreślają lekarze prawie połowa białek zawartych w jajku znajduje się w żółtku. Dlatego też zaleca się spożywanie jajek w całości. Jedno jajko kurze dostarcza 70 kalorii.

www.fit.pl

Czytaj więcej na <http://facet.interia.pl/aktywnosc/zdrowie/news-jedz-jajka-uratuja-ci-zycie>



**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

... 1,3 lub 5 dniowa kuracja oczyszczająca ... wybierz sam ...

Dlaczego trzeba oczyszczać organizm?

Nawet jeśli odżywiacie się bardzo zdrowo, zjadacie dużo świeżych warzyw, owoców, zup czy też unikacie wysoko przetworzonej lub „śmieciowej” żywności do Waszego organizmu codziennie przedostają się toksyny. Przedostają się przez nos z powietrza i dostają się do krwiobiegu. Towarzyszą Wam też w domu, oczywiście tylko wtedy, gdy używacie chemicznych środków czystości: proszków do prania, popularnych detergentów do mycia łazienki lub zmywania naczyń.



Toksyny są o tyle niebezpieczne, że lubią zalegać w komórkach naszego ciała i „rozwalać” nas od środka. Skutkiem jest osłabiona odporność, nie dające się niczym wyleczyć wypryski skórne, złe samopoczucie, brak energii, spadek koncentracji, zdenerwowanie, problemy ze snem oraz zaburzona praca najważniejszych narządów, np. wątroby, która bez wsparcia nie daje sobie rady z bardzo dużą ilością toksyn. Najlepszym rozwiązaniem jest oczyszczanie organizmu raz na jakiś czas, a nawet 1 raz w tygodniu.

Jak wykonać kurację oczyszczającą?

Jak sami doskonale wiecie rodzajów kuracji oczyszczających jest mnóstwo. Można oczyszczać się stosując olej kokosowy, młody jęczmień, chlorellę lub green detox, step lub pijąc codziennie wodę z cytryną oraz wyeliminować na 1 dzień inne pokarmy i jeść tylko owoce i warzywa. To na tym ostatnim sposobie opiera się kuracja, którą Wam proponuję. Możecie stosować ją przez 1, 3 lub 5 dni. Plan 3 lub 5 dniowego oczyszczania powinien wyglądać jak w dniu pierwszym, jedyną różnicą jest tylko dłuższy czas trwania.

Wszystkie składniki obierzcie ze skóry i za każdym razem zmiiksujcie w blenderze lub wyciśnijcie w wolnoobrotowej wyciskarce (stosując ten ostatni sposób pomińcie dodanie wody mineralnej).

Plan kuracji oczyszczającej

Śniadanie:

4 liście sałaty rzymskiej
1 lodyga selera naciowego
1 jabłko
1/2 awokado
1/2 szklanki wody mineralnej
1/8 małej kapusty
garść szpinaku baby
sok z 1/2 cytryny

Opcjonalnie:
1 łyżeczka młodego jęczmienia

II Śniadanie:

8 listków mięty
1 gruszka/mango lub 2 kiwi
2 jabłka
garść
żurawiny/porzeczki/malin
1/2 szklanki wody mineralnej

Opcjonalnie:
1/2 łyżeczki ksylitolu/stewii/erytrotylu

Obiad:

1 surowy burak
2 marchewki
1 jabłko
1/2 awokado
1/4 surowej papryki
sok z 1/2 cytryny
ok. 2cm x 2cm imbiru
garść szpinaku baby

Opcjonalnie:
1 łyżeczka młodego jęczmienia lub chlorelli

Podwieczorek:

1 szklanka mleka roślinnego
5-10 orzechów nerkowca/każdy rodzaj orzechów
1 łyżeczka cynamonu

Opcjonalnie:
1 łyżeczka naturalnego miodu
szczypta ekstraktu z wanilii

Kolacja:

1 szklanka wody mineralnej
2 łyżeczki naturalnego miodu/
syropu z agawy lub klonowego
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne/chilli
1/2 soku z cytryny

Opcjonalnie:
Miód zalej rano zimną wodą i dodaj wieczorem do reszty składników.

Jeżeli zdecydujecie się na 3 lub 5 dniową kurację oczyszczającą, to po prostu powtórzcie ten sam plan 1 dniowego oczyszczania w kolejnych dniach. Powodzenia i owocnych efektów.

<http://hipocrates2012.wordpress.com/2014/11/04/13-lub-5-dniowa-kuracja-oczyszczajaca-wyberz-sam/>

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)

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

Bezplatna konsultacja, przyjemna obsługa, korzystne ceny.

Akceptujemy bony/vouchers na darmowe leczenie, wydawane przez szpitale dentystyczne.

Zamawiając wizytę proszę dzwonić (07) 3814 4221 lub telefon komórkowy 0488 994 237.
22 Picton Drive, Alexandra Hills, Qld.

Oplątek w Klubie SPK Capalaba - 14/12/2014.

WESOŁYCH ŚWIĄT!

Jak co roku, rodzina SPK-owców zebrała się w Domu Kombatanta w Capalaba, aby podzielić się opłatkiem, złożyć sobie wzajemnie życzenia oraz spożyć smaczne wigilijne potrawy.

W środku sali ustawiony był żłobek i rozchodzący się zapach świeżego sianka, przyczynił się wspaniale do świątecznego nastroju. Spędziliśmy bardzo przyjemne popołudnie w towarzystwie "Obertasa", który śpiewał kolędy, a Prezes Koła kol. Zdzisław Koch opowiedział nam bardzo wzruszającą historię z okresu I Wojny Światowej, gdy w wigilię walczący przeciwko sobie żołnierze, zaprzestali walki i zeszli się razem aby wspólnie spędzić wigilię. Dziękujemy Zarządowi Koła SPK Nr 8 za zorganizowanie imprezy, która na długo pozostanie w naszych sercach i do zobaczenia na „Oplątku” w przyszłym roku.

Maria Lorenc

Zdjęcia: Jan Tkaczyk



Sala pięknie udekorowana, a od żłobka z dzieciątkiem rozniósł się wspaniały zapach świeżutkiego siana ...



Łamaliśmy się opłatkiem i życzyliśmy sobie wzajemnie wszystkiego najlepszego, a zdrowia przede wszystkim ...



... będąc jednocześnie myślami z tymi których kochamy i z którymi zawsze chcemy być bardzo blisko.



Panie z kuchni przygotowały dla nas tradycyjny czerwony barszczyk z uszkami ...



... zajadaliśmy się także pyszną sałatką z pierożkami i szyneczką, a na deser dostaliśmy ciasto z budyniem, kawę i herbatę.



Z przyjemnością posłuchaliśmy polskich kolęd w wykonaniu członków zespołu "Obertas" ...



... i wykorzystaliśmy okazję do zrobienia wspólnych pamiątkowych zdjęć z pięknie ubranymi dziewczynami i chłopakami.

Cukier przyspiesza biologiczne starzenie się organizmu - najnowsze wyniki badań.



Słodzone napoje gazowane mają równie niszczycielski wpływ na organizm, jak palenie papierosów - ostrzegają naukowcy z University of California w San Francisco. Ich zdaniem wypijanie już jednego słodzonego napoju gazowanego dziennie przyspiesza proces starzenia się organizmu.

Amerykańscy uczeni podkreślają, że wystarczy zaledwie 600 ml napoju gazowanego dziennie, aby swój biologiczny wiek podnieść nawet o pięć lat.

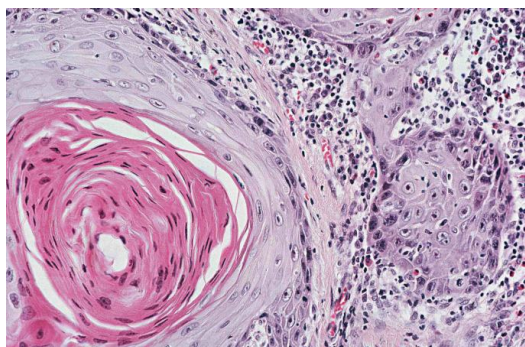
Dlaczego słodzone napoje gazowane przyspieszają starzenie? Zdaniem badaczy napoje gazowane znacznie przyspieszają skracanie się telomerów - końcowych fragmentów chromosomu, które zabezpieczają go przed uszkodzeniem podczas kopiowania. Telomer skraca się podczas każdego podziału komórki, chroniąc ją przed nowotworzeniem (karcynogenezą) - prowadzącym do zmian nowotworowych. Niestety zabezpieczenie to wpływa też na proces starzenia się komórek.

- Jak na razie nie możemy wskazać dokładnych wniosków, gdyż potrzebne są dalsze badania. Możemy przypuszczać, że powodem jest wysoka zawartość cukru w napojach gazowanych, ale na przyspieszenie procesu starzenia mogą mieć wpływ też inne substancje występujące w napojach gazowanych - przyznaje prof. Adam Friedman.

Dermatolog Stefanie Williams podkreśla, że cukier ma bardzo negatywny wpływ na naszą skórę. - Cukry takie jak np. występujące w owocach glukoza i fruktoza reagują z kolagenem w skórze, w procesie zwanym glikacją. W wyniku tego procesu niszczone są kolagen i elastyna. To powoduje, że nasza skóra wygląda mniej zdrowo, a przy tym szybciej się starzeje. Błędem jest również myślenie, że miód czy syrop z agawy jest mniej szkodliwy. Rzecz dotyczy również bardzo słodkich owoców. Generalnie im mniej spożywamy cukru, tym lepiej - podsumowuje dermatolog.

<http://kobieta.onet.pl/zdrowie/zycie-i-zdrowie/cukier-przyspiesza-biologiczne-starzenie-sie-organizmu-najnowsze-wyniki-badan/gvdhs>

WHO: Liczba zachorowań na nowotwory gwałtownie wzrośnie



Komórki nowotworowe

Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, że nadciąga „tsunami” zachorowań na nowotwory. W 2025 r. liczba przypadków tej choroby wzrośnie z 14 mln do 19 mln rocznie, w 2030 – do 22 mln, a w 2035 – aż do 24 mln – prognozuje "World Cancer Report 2014". Dyrektor agencji WHO, Międzynarodowej Agencji Badań nad Nowotworami (International Agency for Research on Cancer, IARC) dr Chris Wild uważa, że głównym powodem „nowotworowego tsunami” jest wzrost liczby ludności oraz starzenie się społeczeństw. - Niepokojące jest, że gwałtownie rosną również koszty leczenia chorób nowotworowych, które nawet w krajach najbogatszych wymykają się spod kontroli – dodaje.

Zdaniem dra Wilda w tej sytuacji kluczowe znaczenie ma profilaktyka, która pozwala zapobiec co drugiemu przypadkowi raka. Niestety, w ocenie ekspertów działania w tym zakresie są wciąż niewystarczające, wręcz zaniedbywane.

Według przygotowanego przez IARC "World Cancer Report 2014" najważniejsze działania prewencyjne to zaprzestanie palenia tytoniu, lepsza ochrona przed infekcjami, głównie dzięki upowszechnieniu szczepień, zmniejszenie spożycia alkoholu i cukru oraz walka z nadwagą i otyłością. Wśród czynników, które mogą przyczynić się do zachorowania, wymienia się też nadmierne opalanie się oraz zanieczyszczenie powietrza, a także inne szkodliwe dla zdrowia czynniki środowiskowe.

Jeśli nie powstrzymamy epidemii otyłości, w niedalekiej przyszłości stanie się ona głównym czynnikiem ryzyka raka, który zastąpi nikotynizm.

Jeden z ekspertów IARC dr Bernard Stewart z University of New South Wales w Australii uważa, że bez odpowiednio rozwiniętej prewencji nie będzie można powstrzymać „nowotworowego tsunami”. Jego zdaniem poza zaprzestaniem palenia tytoniu ważne jest ograniczenie spożycia cukru. Jest on jednym z powodów plagi otyłości, który w znacznym stopniu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Podczas Gastrointestinal Cancers Symposium 2014, który niedawno odbył się w San Francisco, alarmowano, że otyłość może stać się wkrótce groźniejszym czynnikiem ryzyka zachorowania na nowotwory aniżeli palenie papierosów.

<http://nauka.newsweek.pl/who-raport-zachorowania-na-nowotwory-newsweek-pl,artykuly,280156,1.html>

**LOVE YOUR PARENTS
WE ARE SO BUSY
GROWING UP
WE OFTEN FORGET
THAT THEY ARE
ALSO GETTING OLD**

It's time
we started conversations
about dementia,
healthy ageing
and aged care ...



Dementia is the third leading cause of death in Australia, and currently affects more than 332,000 Australians.

It's important that all older people, and their families and carers, learn more about dementia and ways they can prevent and manage it.

Dementia is a word used to describe the symptoms of up to 70 diseases that cause the brain to stop working properly. It's not a normal part of getting old, and it's not a sign of a person going crazy or mad.

Some of the signs that someone may have dementia can include them having problems remembering names or recent events. They may find it hard to do everyday tasks or learn new things, and their moods or behaviour might change.

So if someone you know is showing signs of confusion or forgetfulness, then it's important to talk to your GP or another health professional as soon as possible.

It's also a great idea for all families to take the time to speak on a regular basis about the health and well-being of older family members, and the care they may need in the future.

The sooner people start talking about growing old and planning ahead, the better the outcome will be for older people, carers and families.

For more information on dementia, older people and their families can call the National Dementia Helpline on **1800 100 500**, or visit the Alzheimer's Australia website at www.fightdementia.org.au

If older people and their families want information on ageing and aged care, they can contact My Aged Care by calling **1800 200 422** (between 8.00am and 8.00pm local time on weekdays and between 10.00am and 2.00pm local time on Saturdays).

If they need an interpreter, they can phone the Translating and Interpreting Service on **131 450** and let the operator know what language they need. Once the interpreter comes on line they can ask them to contact My Aged Care on 1800 200 422.

! 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, poczytać 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.



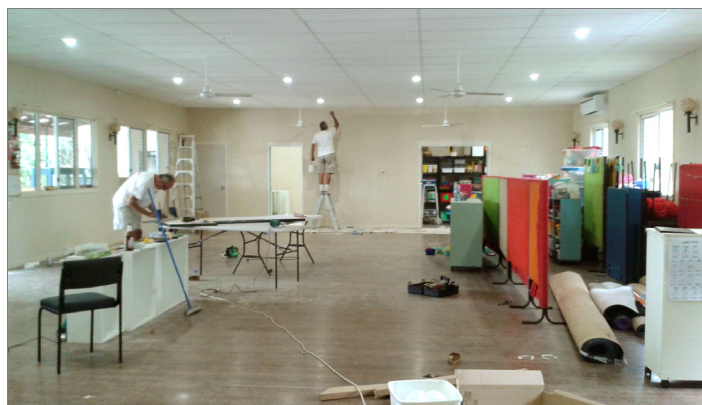
Co się dzieje w naszym Klubie SPK w Capalaba ...

Zarząd Koła SPK Nr 8 pragnie poinformować członków Koła, jak postępuje rozbudowa klubu. Kolejnym etapem prac remontowych-budowlanych w naszym klubie, było wybudowanie małego zaplecza kuchennego dla przedszkola i tym samym całkowitego oddzielenia części przedszkolnej od reszty klubu. Pozwoli nam to na prowadzenie dalszej rozbudowy na odizolowanym terenie i jednocześnie na zapewnienie dzieciom odpowiedniego bezpieczeństwa w ciągle funkcjonującym przedszkolu. Mała kuchnia, toaleta i składzik dla przedszkola, została wybudowana w tylnej części dużej sali. Wszystkie prace związane z tym projektem w zasadzie mają się już ku końcowi. Skorzystaliśmy z tego, że przedszkole miało w tym roku dużo dłuższą przerwę i dzięki temu mogliśmy zorganizować i Sylwestra i zrealizować ten mały kuchenny projekt. Dzięki pracowitości Prezesa Koła kol. Zdzisława Kocha i Wice-Prezesa Zarządu Krajowego SPK kol. Jana Tkaczyka, gdy my wszyscy bawiliśmy się na urlopie, oni w te upały od rana do wieczora ciężko pracowali, aby wszystkie prace skończyć na czas, przed otwarciem nowego roku szkolnego.

Następnym etapem, będzie usunięcie azbestu, który znajduje się w ścianach małej sali klubowej i zaplecza gospodarczego. Jest to duży i kosztowny projekt i wymaga odpowiednich przygotowań. Mamy nadzieję, że uda się nam go szybko i sprawnie przeprowadzić. Szczegóły tego projektu i następnych etapów, będą szczegółowo omówione na następnym Walnym Zebraniu Koła w dniu 22 lutego 2015 r. W międzyczasie, musimy usunąć z naszego terenu 5 dużych drzew i naprawić płot, który został uszkodzony w czasie sztormu przez spadające gałęzie. Złatwiliśmy już pozwolenie z Redland City Council na wycięcie drzew i obecnie szukamy firmy, która mogłaby się tym zająć. Wkrótce będziemy przygotowywać się do rozbiórki starego budynku i budowy nowego klubu.

Obu Prezesom należą się głębokie podziękowania za tyle włożonej pracy, a dobrze wszyscy wiemy, że to przecież jeszcze nie koniec.

Maria Lorenc



Roboty było sporo, ale większość wykończeniowych prac, Zarząd Koła wykonał we własnym zakresie.



Kuchnia nowa, ale jej wszystkie elementy trzeba było najpierw poskładać, potem dociąć i dopasować blaty, no i później oczywiście zamontować.



Do całkowitego wykończenia pozostało jeszcze tylko położyć kafelki na ścianie i zamontować elektryczne kontakty.



Sylwester 2014/15 w SPK Capalaba.



Sylwester 2014 ...

Każdego roku o tej samej porze, rozpoczynają się przygotowania do Sylwestra w Capalaba. I w tym roku również, grupa osób z Zarządu SPK wzięła ten obowiązek na siebie. Wysiłki tej małej grupki osób zaowocowały przepiękną dekoracją sali. Dzięki Beacie Szydłowskiej, Julii Buitendag i Jankowi Tkaczykowi, uczestnicy Balu zasiedli do pięknie przystrojonych stołów. Sala i stoły przystrojone w tonacji biało-czerwonej. A na stołach znalazły się zimne przekąski, ciasta i owoce przygotowane przez Renatę Richardson, która również była autorką przepysznego barszczu z krokietem. Rozrywkową stroną balu, czyli muzyczną oprawą wieczoru zajęli się: Krzysztof Iwicki i Andrzej Mroczek. Nie zapomnijmy o naszym prezesie Zdzichu Koch, który spędził wiele godzin w naszym klubie by wszystko działało i było gotowe na czas. W barze klubu pracował nasz nowy barman Patryk Mroczek, który dbał przez całą noc, by nikomu nie zabrakło niczego do picia. Wieczór i noc upłynęła miło, potańczyliśmy, pośmialiśmy się, porozmawialiśmy i z przyjaciółmi i ze znajomymi. A o północy, jak na Sylwestra przystało, wystrzelili butelki schłodzonego szampana, zrobiło się tłocznie na parkiecie, było dużo całusów i przytulania oraz życzeń co niemiara. Miłym wydarzeniem wieczoru było ogłoszenie zaręczyn przez prezesa Polonii pana Józefa Magon z panią Henryką Janiec. Owacji i oklasków nie było końca, a uwieńczeniem tej wiadomości był oczywiście pocałunek pary narzeczonych! Na pewno wszyscy będziemy to miło wspominać. Mam nadzieję, że wszyscy bawili się dobrze, bo ja bawiłam się wyśmienicie!

...i Nowy Rok 2015

...I znowu jesteśmy o rok mądrzejsi. Rok temu o tej porze także byliśmy o rok mądrzejsi, więc bez fałszywej skromności możemy być dumni z siebie, że w tak szybkim tempie przybywa nam rozumu... taka mała dygresja, a tak na poważnie, to nieodłącznym elementem sylwestrowo-noworocznego przełomu są postanowienia i przyrzeczenia. Dla wielu z nas to okazja, by znowu spróbować zmierzyć się ze sobą – najczęściej te obietnice dotyczą czegoś, co już kiedyś chcieliśmy zrobić, ale nam się nie udało. Większość z nas pierwszy dzień roku widzi jako początek nowej drogi. Składamy sobie przyrzeczenia, podejmujemy decyzje i w głębi duszy mamy nadzieję, że nadchodzące 12 miesięcy będzie lepsze niż ostatnie. Ale czasem trudno nam poczuć, czego naprawdę chcemy. Odroźnić własne cele od narzuconych przez otoczenie. Dlatego ważne jest by uświadomić sobie własne pragnienia, ale również i wszystkie niechęci. W jakie słowa ubierzemy plany, nasze marzenia do spełnienia, w takiej rzeczywistości się znajdziemy. Każde słowo zmienia przyszłość i ją kształtuje. Nadaje jej formę. Możemy coś wyrazić czarno-biało, w sepii, ostrymi kolorami, radosną paletą barw albo łagodnymi pastelami. A wszystko zależy od nas samych! Może więc zanim zasiądziemy do bilansu osiągnięć i tworzenia długiej listy przemyślanych postanowień, pozwólmy sobie na chwilę refleksji, odddechu, nic nierobienia, inspiracji. Pomyślmy o tych emocjach, dreszczu oczekiwania, słodkiego spełnienia, gorzkiego zawodu, tego wszystkiego co na pewno doświadczymy w tym roku.

I marzmy. Marzenia rodzą się z inspiracji czyjaś opowieścią, nieoczekiwanym spotkaniem na żywo. Zasiewają się z nudów, z bujania w obłokach w wolnym czasie, którego dzisiaj tak sobie skompimy. Skupiając uwagę na doraźnych celach w bliższej odległości, tracimy czasem z pola widzenia coś, co dodałoby naszemu życiu blasku, wagi, kolorytu. Bo jeśli o czymś głęboko marzymy, pragnienie samo nas niesie ponad wysiłkiem i trudnościami. Oby wzmocnieni, a nie osłabieni. Oby pogodniejsi, bardziej pogodzeni ze sobą i z innymi, wyluzowani, pełni marzeń, i chętniej się uśmiechający, wkraczaliśmy w ten nowy 2015 rok.

W imieniu własnym oraz Zarządu SPK dziękujemy wszystkim, którzy się bawili podczas tej nocy sylwestrowej razem z nami!

Beata Mroczek







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

- | | | |
|----|------------------|---------|
| 1. | Walter Olszewski | \$20.00 |
| 2. | J & K Gołka | \$10.00 |

Serdeczne podziękowania dla Pani Kazimiery Wróblewskiej za wykonanie czerwonych maków do butonierek na Anzac Day.



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



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

Zarząd Koła SPK Nr 8 zaprasza członków koła na Zebranie Informacyjne, które odbędzie się w niedzielę 22 lutego 2015 r. o godz 13.00 w siedzibie koła, 44-54 Holland Crescent, Capalaba. Po zebraniu tradycyjny poczęstunek.

Informujemy, że tradycyjne święcenie pokarmów Wielkanocnych odbędzie się w Sobotę Wielkanocną w dniu 4 kwietnia 2015 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 2015



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 w sobotę 25 kwietnia 2015 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.

Zarząd Stowarzyszenia Polskich Kombatantów
zaprasza na uroczystość poświęconą Ofiarom Mordu Katyńskiego oraz rocznicy bitwy o Monte Casino. Uroczystości rozpoczniemy w niedzielę 26 kwietnia 2015 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.

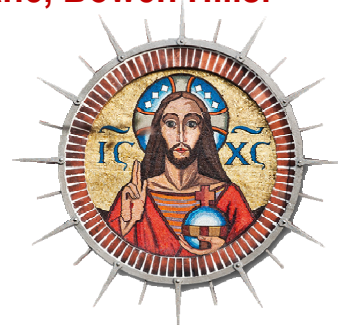
Redakcja Okólnika serdecznie zaprasza chętnych do współpracy i prosi o nadsyłanie materiałów do druku pocztą elektroniczną na adres: krystyna@jkdesign.com.au lub na dysku CD na adres pocztowy redakcji PO Box 1211, Capalaba Qld 4157

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!

Uroczystość Chrystusa Króla Wszechświata – Brisbane, Bowen Hills.



CHRISTUS VINCIT
CHRISTUS REGNAT
CHRISTUS IMPERAT



Zdjęcia: Ryszard Federowicz



W tej pięknej uroczystości, jak każdego roku, wziął udział poczet sztandarowy Koła SPK Nr 8 ...



Mszę świętą celebrował Ksiądz Proboszcz Andrzej Kołaczkowski ...



... a tradycyjne BBQ zorganizowane przy naszym polskim kościele, było również wyjątkowo udane.