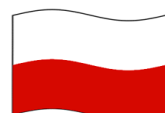




Stowarzyszenie Polskich Kombatantów w Australii Koło Nr 8 w Qld Rej.

Polish Ex-Servicemen's Association in Australia Sub-Branch No.8 of Qld Inc.



Rok
2013
Nr. 411

OKÓŁNIK

Październik - Listopad - Grudzień 2013

Brisbane
Qld
Wydanie
04/13



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

W NUMERZE

Nie chcemy wojny, wojny złej ...

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

**Rocznica agresji
ZSRR na Polskę**

**Walne Zebranie
Wyborcze 2013**

**Śpieszmy się
kochać ludzi ...**

**Święto Żołnierza
Polskiego w SPK**

**Polska Wiosna
Capalaba 2013**

**Afrodyzjaki
w naszej kuchni**

**Wiadomości
Ciekawostki**



"Zaprawdę żelazne serce mieć by musiał ten, kto tyle zła w wojnie widząc, nie wzdręgnąłby się na samo jej wspomnienie." Dzisiaj chyba każdy na myśl o wojnie ma podobne odczucia, jak Andrzej Frycz Modrzewski. Wojna wywarła niezatarte piętno na psychice każdego człowieka, który zmuszony był przejść przez to piekło.

Pamięć o tym nie zginęła mimo upływu lat.

17 września 1939 roku, zgodnie z założeniami tajnego protokołu Ribbentrop - Mołotow, Armia Czerwona wkroczył na terytorium Polski. Tym samym, Związek Radziecki złamał pakt o nieagresji z Polską, który obowiązywać miał do końca roku 1945. Niektórzy historycy określają agresję mianem "IV rozbioru Polski", a zdecydowana większość uważa ją za agresję wojskową podjętą, tak jak niemiecka, bez wypowiedzenia wojny. Historycy są zgodni, że dla Stalina i jego współpracowników była to również zemsta za klęskę poniesioną podczas najazdu na Polskę w 1920 roku.



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 Bryla	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 Dróżdż 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.

Rocznica agresji ZSRR na Polskę



Rosjanie zaatakowali tyły polskich wojsk walczących z Niemcami. Wcześniej Ludowy Komisariat Spraw Zagranicznych ZSRR przekazał polskiemu ambasadorowi notę, w której zamieszczono nieprawdziwe oświadczenie o rozpadzie państwa polskiego, ucieczce rządu polskiego i konieczności ochrony ludności na wschodnich terenach. Po uderzeniu na Polskę, Armia Czerwona dokonała wielu zbrodni wojennych, mordując jeńców i zabijając ludność cywilną. Związek Radziecki określał atak jako „wyprawę wyzwolenczą”, która miała na celu obronę „ludności zachodniej Ukrainy i zachodniej Białorusi”. Według oficjalnej wykładni, 17 września 1939 roku Związek Sowiecki jedynie „objął opieką” ludność białoruską i ukraińską na wschodnich terenach Polski, zaatakowanej przez III Rzeszę. W rzeczywistości Sowietci zbrojnie napadli na nasz kraj na mocy tajnego protokołu do paktu Hitler-Stalin (w polskiej historiografii nazywany paktem Ribbentrop-Mołotow) z 23 sierpnia 1939 roku. W dokumencie tym ZSRR zobowiązał się do ataku na Polskę, gdy tylko III Rzesza znajdzie się w stanie wojny z Polską.

W wyniku agresji do niewoli trafiło około 15 tysięcy polskich oficerów, którzy zostali wywiezieni do obozów w Kozielsku, Ostaszkowie i Starobielsku. Na mocy dekretu Stalina z marca 1940 roku zostali rozstrzelani przez NKWD. Ich ciała pochowane zostały w masowych grobach w Katyniu, Miednoje i Charkowie. W efekcie agresji miały miejsce również masowe wywózki na Syberię, które objęły od 550 tysięcy do blisko półtora miliona Polaków.

Tę militarną napadź z zaskoczenia brytyjski "The Times" pierwszy nazwał "pchnięciem Polski nożem w plecy". Wojsko Polskie, pochłonięte odpieraniem ataku III Rzeszy, próbowało bronić się we Lwowie, Grodnie, Tomaszowie Lubelskim i innych miastach we wschodniej części kraju, ale w obliczu podwójnej agresji wódz naczelny RP wydał "dyrektywę ogólną", w której nakazał unikanie walk z Armią Czerwoną. Sowieci tymczasem szybko posuwali się w głąb Polski - aż do uzgodnionej z Hitlerem linii na Wiśle. Kiedy 22 września został przez nich zajęty Lwów, a 28 września pod niemieckim naporem skapitulowała Warszawa, rozbiór Polski był dokonany. O tych faktach można w Polsce pisać dopiero od roku 1989, czyli po upadku komunizmu.

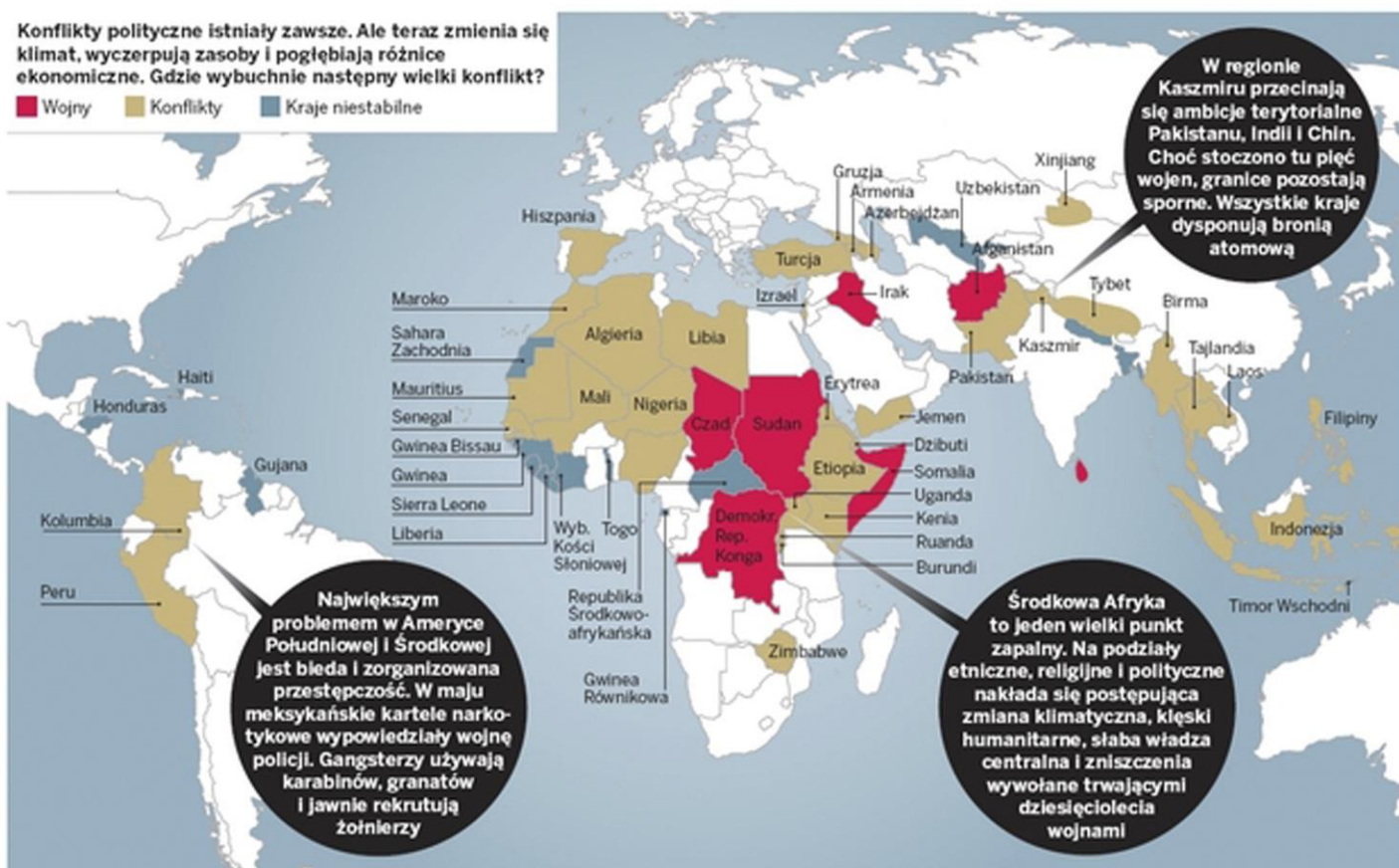
<http://www.gloswielkopolski.pl/>

<http://www.se.pl/wydarzenia/kraj>

Najbardziej zapalne miejsca dzisiejszego świata

Konflikty polityczne istniały zawsze. Ale teraz zmienia się klimat, wyczerpują zasoby i pogłębiają różnice ekonomiczne. Gdzie wybuchnie następny wielki konflikt?

■ Wojny ■ Konflikty ■ Kraje niestabilne



Nieprawidłowe przechowywanie warzyw i owoców, negatywnie wpływa na ich wartość odżywczą.



Kupując różne produkty spożywcze nie zastanawiamy się, jak proces ich przechowywania wpływa na ich jakość. Okazuje się na przykład, że trzymanie warzyw i owoców w lodówce może negatywnie wpłynąć na poziom zawartych w nich substancji odżywczych. Wynika to z faktu, że po zebraniu owoce i warzywa nadal "żyją" i reagują na zmniejszenie intensywności światła, tracąc powoli cenne składniki odżywcze.

Powszechnie wiadomo, że zmiana pomiędzy dniem i nocą wpływa na rosnące jeszcze rośliny, zmniejszając lub zwiększając poziom cennych substancji w nich zawartych. Przechowywanie ich zarówno w ciemnych miejscach - np. w lodówce, jak i w bardzo jasnych, jak np. na półkach w supermarkecie, będzie miało negatywny wpływ na jakość magazynowanych warzyw i owoców. Oznacza to, że nawet jedząc odpowiednią ilość warzyw i owoców w ciągu dnia, możemy otrzymać nieporównanie mniej niezbędnych witamin, ponieważ ich ilość zostanie znacznie zmniejszona, przez niewłaściwe przechowywanie pożywienia.

- Okazuje się, że najbardziej wrażliwe na zmiany naświetlania są takie produkty, jak: kapusta, cukinia, ziemniaki, szpinak, marchew i czarne jagody. Aby jak najbardziej skorzystać z naturalnych witamin i substancji odżywczych, jakie oferuje nam natura należy pamiętać o kilku rzeczach:
Większość witamin i mikroelementów otrzymujemy z owoców i warzyw. Największą zawartość cennych substancji zawierają one jednak w okresie swojego naturalnego dojrzewania, swoje właściwości odżywcze zachowując do 2 miesięcy od zbioru. Aby stworzyć "rezervę witaminową", najlepiej jeść jak najwięcej warzyw i owoców, pod koniec lata - na początku jesieni, najlepiej w formie nieprzetworzonej, w postaci sałatek i deserów.
- Pierwszeństwo w naszej kuchni powinny mieć produkty lokalne, a nie egzotyczne. Nie wymagają one dodatkowej obróbki, ani długiego transportu, zanim trafią na nasz stół.
- Aby dostarczyć naszemu organizmowi jak najwięcej witamin, należy odpowiednio przechowywać i przetwarzać warzywa i owoce. Przed włożeniem do lodówki najlepiej je umyć i osuszyć. Ziemniaki, buraki i marchew najlepiej czują się w ciemnym miejscu w temperaturze nie przekraczającej 3stC, przy niewielkiej wilgotności powietrza.
- Obierając warzywa i owoce ze skórki najlepiej usuwać cienką jej warstwę, ponieważ to pod skórą znajduje się najwięcej witamin i składników mineralnych. Najlepiej użyć do tego celu noża ze stali szlachetnej, pamiętając aby przy tym nie kroić produktów zbyt drobno, ponieważ im mniejsze kawałki, tym większe straty witaminy C i soli mineralnych.
- Warzywa najlepiej gotować na parze, ponieważ dzięki temu zachowują one więcej witamin, niż podczas gotowania w garnku, w piekarniku lub na patelni. Zasada jest jedna: im mniejszej obróbce poddamy produkty, tym bardziej pożywe będzie danie, ponieważ wysoka temperatura niszczy substancje odżywcze.
- Aby prawidłowo przyswajać cenne substancje z pokarmów, należy je właściwie ze sobą łączyć. Nie zaleca się przykładowo łączyć produktów zawierających żelazo z tymi, które są bogate w wapń. Aby poprawić wchłanianie żelaza najlepiej łączyć te produkty z bogatymi w witaminę C - surowymi warzywami. Nie należy również popijać spożytych warzyw i owoców wodą, ponieważ nie sprzyja to prawidłowemu przyswajaniu pożytecznych substancji i mikroelementów. Woda przeszkadza żołądkowi w prawidłowym trawieniu pokarmu.

Przestrzeganie powyższych zasad z pewnością pozytywnie wpłynie na nasze zdrowie i przyczyni się do wzbogacenia naszego organizmu w witaminy i minerały.

<http://tylkomedycyna.pl/wiadomosc/nieprawidlowe-przechowywanie-warzyw-owocow-negatywnie-wplywa-ich-wartosc-odzywcza>

DENTURES
ADPA Registered Dental Prosthetist
ADS DENTAL CLINIC
Your Denture Professionals
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.

Niesamowite właściwości lecznicze światła słonecznego.



Każdy wie, że światło słoneczne wspomaga produkcję witaminy D w naszym organizmie, ale nie każdy ma świadomość, że Słońce działa jak środek przeciwbólowy, wspomaga naszą czujność, ułatwia odchudzanie i ma wiele, wiele innych nieznanych właściwości.

Nie ulega wątpliwości, że istnieje ogromna, biologiczna więź człowieka ze Słońcem. Świadczy o tym choćby różnorodność kolorów skóry, od bardzo ciemnej w Afryce, do bardzo jasnej u rasy kaukaskiej, która jest efektem ubocznym migracji naszych przodków do słabiej oświetlonych szerokości geograficznych. Po zakończeniu wędrówki, nasi protoplaści musieli się szybko dostosować, zmniejszając ochronne ilości melaniny w swojej skórze, która blokowała wytwarzanie witaminy D. Powszechnie wiadomo, że ta witamina ta bierze udział w regulacji ponad 2 tysięcy genów i dzięki tej swojej właściwości jest bardziej podobna do hormonu, bez którego cała nasza budowa genetyczna byłaby niestabilna. Chociaż korzystny wpływ witaminy D na nasze zdrowie jest dobrze udokumentowany, nadal trwają dokładne badania na temat właściwości leczniczych światła słonecznego.

Dotychczas opisano kilka niezwykłych właściwości leczniczych światła słonecznego:

Światło słoneczne to doskonały lek przeciwbólowy. W czasopiśmie "Journal of Psychosomatic Medicine" opublikowano artykuł zatytułowany "Wpływ światła słonecznego na przyjmowanie pooperacyjnych leków przeciwbólowych: badanie prospektywne pacjentów poddanych operacji kręgosłupa". Przeanalizowano w nim dane pochodzące od chorych umieszczonych po operacji po nasłonecznionej stronie szpitala. Oceniono, że przyjmowali oni średnio o 46% więcej promieniowania słonecznego, w porównaniu do pacjentów umieszczanych po drugiej stronie budynku. Okazało się, że pacjenci ci mniej się stresowali, brali średnio o 22% mniej leków przeciwbólowych na godzinę, co wpłynęło na wynik ekonomiczny tych zabiegów (koszty za wydane leki przeciwbólowe spadły aż o 21%).

Światło słoneczne spala tłuszcz. W artykule opublikowanym w "The Journal of Dermatology" ujawniono niezwykle zjawisko przemiany materii. Okazuje się, że oświetlanie ludzkiej skóry przez promienie UV, prowadzi do wzrostu utraty podskórnego tłuszczu. Dodatkowo, wiele badań wykazało, że niedobór jednego z najbardziej znanych produktów światła słonecznego - witaminy D, ma związek z otyłością. Jedno z takich badań opublikowano w czasopiśmie "Anticancer Research" pod tytułem: "Związek stężenia witaminy D w osoczu, z otyłością u Latinoamerykanów i Afroamerykanów". Wyniki wykazały, że zawartość witaminy D w organizmie jest odwrotnie proporcjonalna do poziomu otyłości u tych ludzi, w tym otyłości brzusznej. Ekspozycja na promieniowanie UV w ciągu dwóch godzin przed i dwóch godzin po południu, zapewni wystarczający poziom witaminy D w organizmie i może być traktowana jako jedna z naturalnych i niezwykle skutecznych metod spalania tłuszczu.

Światło słoneczne może bezpośrednio wpływać na długość ludzkiego życia. W 2010 roku w czasopiśmie "Medical Hypotheses" w artykule pod tytułem "Wpływ cykli słonecznych na długość ludzkiego życia w 50 stanach USA: zmiany nasłonecznienia wpływają na ludzki genom" opublikowano wyniki rozważań nad wpływem cykli słonecznych na ludzki genom. Okazało się, że osoby poczęte i urodzone w tzw. maksimum słonecznym, żyły przeciętnie o około 1,7 lat krócej, niż osoby urodzone w tzw. minimum słonecznym. Naukowcy uważają, że podwyższona ilość energii słonecznej w maksimum, czy znacznie ograniczona, w minimum słonecznym, prawdopodobnie zmienia ludzki genom i wprowadza do niego zmiany predysponujące daną osobę do podatności na konkretne choroby, co bezpośrednio wpływa na długość życia. Stąd wniosek, że ekspozycja na światło słoneczne jeszcze w łonie matki, może mieć bezpośredni wpływ na długość naszego życia, a nawet przyspieszyć zachodzące zmiany genetyczne, które mogą dać przewagę w dostosowaniu się do zmieniających się warunków środowiska w przyszłości.

Ekspozycja na światło słoneczne w ciągu dnia poprawia naszą czujność wieczorem. W 2012 r. opublikowano w czasopiśmie "Behavioral Neuroscience" artykuł pod tytułem "Skutki wcześniejszej ekspozycji na światło na wieczorną wydajność, subiektywne odczucie senności i wydzielanie hormonów." Okazało się, że wystarczyła 6-godzinna ekspozycja na naturalne światło dziennym, aby uczestnicy badania poczuł się wieczorem bardziej skoncentrowani i mniej senni, niż osoby umieszczone w tym samym czasie w pomieszczeniu ze sztucznym oświetleniem.

Światło słoneczne może być przekształcone w energię metaboliczną. W 2008 roku w "Journal of Alternative and Complementary Medicine" szczegółowo opisano hipotezę naukową, która zakładała, że zwierzęta są w stanie bezpośrednio wykorzystać światło słoneczne. Innymi słowy, nasza skóra może zawierać rodzaj "ogniw słonecznych", dzięki czemu podobnie jak rośliny - możemy "konsumować" energię słoneczną bezpośrednio ze Słońca. Melaniny, pigmenty odpowiadające za pigmentację wielu organizmów, spełniają różne funkcje w różnych organizmach. Od atramentu u ośmiornicy, do barw ochronnych u bakterii i grzybów, melaniny oferują mnogość rodzajów ochrony przed drapieżnikami i innymi zagrożeniami, takimi jak promieniowanie UV, czy niebezpieczne substancje chemiczne - metale ciężkie, czy utleniacze. To dzięki melaninie organizm jest zdolny przekształcić promieniowanie gamma i UV w energię metaboliczną.

Na zniszczonej przez wybuch reaktora jądowego w Czarnobylu – Ukrainie, znaleziono kolonię grzybów jednokomórkowych, które nauczyły się wykorzystywać promieniowanie gamma, jako źródło energii. Istnieją również prace naukowe, w których udowodniono, że również kręgowce mogą także konwertować światło, bezpośrednio produkując z niego energię metaboliczną, dzięki pomocy melaniny.



Biesiada 2013 w Klubie SPK w Capalaba.



Jak się bawić, to tak jak we Lwowie - to było hasło ostatniej biesiady pod sosnami.

Goście na tej biesiadzie bawili się wyśmienicie pod przewodnictwem Prezesa Koła SPK Nr 8 kol. Zdzisława Kocha, od najmłodszego gościa Kayli - wnuczki Marioli i Staszka Karwaj, do najstarszych. Smaczne kielbaski smażył gospodarz naszego Koła kol. Mirosław Krawczyński. Były tańce i śpiewy oraz wyświetlanie filmu o Lwowie, przygrywał również Pan Zbyszek. Po tańcach i śpiewach, pragnienie można było ugasić świetnie przygotowanym i zagrzany przez kol. Staszka Karwaja, czerwonym winem. Członek Zarządu Koła, kol. Julia Buitendag, obchodziła w tym dniu swoje imieniny, więc nie obeszło się bez odśpiewania tradycyjnego "STO LAT".

Dziękujemy Zarządowi Koła SPK Koła Nr 8, za urządzenie tak przyjemnej imprezy, a wszystkim gościom za wzięcie w niej udziału. Mamy nadzieję, że w przyszłości, frekwencja będzie dużo większa.

Maria Lorenc



Walne Zebranie Wyborcze 11/08/2013

W dniu 11 sierpnia 2013 odbyło się Walne Zebranie Koła SPK nr 8 w Capalaba. Po powitaniu wszystkich zebranych, minutą ciszy uhonorowano zmarłych kombatanów i członków Koła. Cześć ich pamięci!

Obecny na zebraniu Ks. Kapelan Andrzej Kołaczkowski, pomodlił się w imieniu zebranych za pozytywny przebieg obrad. Po przyjęciu porządku obrad, odczytaniu protokołów z ubiegłego roku i udzieleniu absolutorium odchodzącemu zarządowi, zebrani wybrali nowy zarząd na rok 2013/2014:

Prezesem Koła SPK nr 8 został Zdzisław Koch
Wice-prezes – Jan Tkaczyk
Sekretarz – Julia Buitendag
Zastępca sekretarza – Beata Szydłowska
Skarbnik – Lucja Krawczyńska
Zastępca skarbnika – Beata Mroczek

Gospodarz – Mirosław Krawczyński
Komisja Rewizyjna – Krzysztof Iwicki
Grażyna Kuczyńska
Dariusz Węgrecki
Poczet Sztandarowy – Jan Tkaczyk
Audytor – Jock Ryngiel

Wybrano również delegatów na zbliżający się Walny Zjazd Krajowy SPK. W skład przedstawicieli Koła SPK Nr 8 weszli: Zdzisław Koch, Jan Tkaczyk, Julia Buitendag, Lucja Krawczyńska.

Następnie Prezes Zdzisław Koch przedstawił zebranim stan finansowy i plany na przyszłość Koła SPK Nr 8. M.in. stwierdził, że sytuacja naszego koła ostatnio znacznie się poprawiła dzięki dotacji jaką koło otrzymało z Qld Gambling Community Benefit, na przeprowadzenie remontu instalacji elektrycznej i podjazdu dla inwalidów. Podpisany został również kontrakt na sprzedaż części działki i ponieważ wstępne zawarcie umowy odbyło się bez udziału agenta, klub nie poniesie żadnych dodatkowych kosztów.

Ostateczne podpisanie dokumentów związanych ze sprzedażą, przewidziane jest na koniec grudnia bieżącego roku.

Sytuacja przedszkola w Kole SPK Nr 8 stała się niezbyt pewna ze względu na zmianę właściciela tegoż biznesu i planowany remont klubu. Prezes Zdzisław Koch stwierdził, że utrzymanie przedszkola jest bardzo ważne, albowiem stały dochód z wynajmu, zabezpiecza pokrycie wszystkich kosztów związanych z utrzymaniem koła i jego działalnością.

W kolejnym punkcie, Prezes Zdzisław Koch wniósł wniosek o zakupienie dobrej jakości kosiarki (marki Husqvarna), co znacznie przyczyni się do utrzymania terenu naszego klubu w czystości i ułatwi prace porządkowe przed imprezami, jakie w naszym klubie są organizowane. Wniosek ten przyjęto jednogłośnie.

Członkowie koła przedyskutowali również kwestię definiowania tytułów „Członka Honorowego” i „Członka Dożywotniego”, które postanowiono nadawać tym członkom, którzy wspierają nasze koło przez wiele długich lat i którym ten tytuł, w ramach uznania zasług, naprawdę się należy. Propozycja ta również została przyjęta i jej szczegóły zostaną ustalone w najbliższym czasie.

Na koniec Prezes Zdzisław Koch podziękował wszystkim za przybycie i za wkład pracy poświęconej dla naszego Koła SPK.

Julia Buitendag



Śpieszmy się kochać ludzi. Tak szybko odchodzą.



Rankiem, w 7 rocznicę ślubu, żona całuje męża na pożegnanie i życzy miłego dnia. Kilka dni wcześniej zarezerwowali stół w najlepszej restauracji, chcąc w ten sposób świętować kolejną rocznicę ich związku. Kobieta nie może się już doczekać romantycznej kolacji we dwoje i tuż po wyjściu małżonka, zaczyna wielkie przygotowania. Przymierza coraz to inne stroje, zastanawia się nad makijażem, dodatkami. Chce dzisiaj wyglądać wyjątkowo, ponieważ nieczęsto się zdarza, żeby wyszli gdziekolwiek tylko we dwoje, zwłaszcza, że dzieci zostają na noc u babci.

Pół godziny przed planowanym wyjściem, wszystko właściwie jest gotowe. Żona jest ubrana, makijaż i fryzura zrobione, garnitur wyczyszczony, koszula wyprasowana i krawat zawiązany. Brakuje tylko...męża. Minuty lecą a jego jak niema, tak niema. Mija godzina, rezerwacja przepadła, ale to nic. Zjedzą coś w domu, też będzie romantycznie. Mijają dwie a jego nadal niema. Może zatrzymało go coś w pracy, ale dla czego nie zadzwonił??? Zaniepokojona łapie za telefon, chce się dowiedzieć, dla czego męża jeszcze niema.

Wykręca numer, odzywa się automatyczna sekretarka, dziesięć i piętnaście minut później również. Teraz naprawdę zaczyna się martwić. Do głowy napływają coraz to inne myśli. Może miał wypadek, może zapomniał i poszedł gdzieś z kumplami... może... Po trzech godzinach wreszcie pojawia się w domu. Żona, tym razem wściekła jak osa, od razu przystępuje do ataku. Wykrzykuje coraz to nowe pytania. Mąż próbuje wszystko wytłumaczyć, ale ona go nie słucha. Jest tak zajęta swoją złością, że nie zauważa nawet, jak mąż wychodzi. Wraca grubo po północy pijany tak, że ledwo utrzymuje się na nogach. Nastają „ciche” dni. Mija dzień, dwa, tydzień a ona wciąż milczy. Nie chce rozmawiać z mężem. Twierdzi, że teraz on musi odpokutować za krzywdę, którą jej wyrządził.

Jakiś czas później, podczas sprzątanía znalazła za szafką zgnieciony kawałek papieru. Po rozwinięciu okazało się, że jest to krótki liścik od męża. Pisało na nim: Kochanie, przełożyłem rezerwację o trzy godziny. Szef zwołał zebranie i niestety muszę na nim być. Mam nadzieję, że ten poślizg nie popsuje twojego wspaniałego nastroju. Kocham Cię.

Ps. Przepraszam, że nie powiedziałem Ci osobiście. Ten baran zadzwonił jak już spałaś a rano, jesteś zawsze tak zaspana, że nie wszystko do Ciebie dociera.

Po tych słowach coś w niej pękło. Rozplakała się jak małe dziecko, winiąc siebie za to, że była tak zaślepią złością, że nie zwróciła nawet uwagi jak pokazywał jej tą kartkę. Musiał ją zgnieść i rzucić jak wychodził z domu. Dlaczego wcześniej jej nie zauważyła? Przecież mąż często zostawia jej liściki. Czuje się winna za to, co się stało i postanawia wszystko naprawić. Zastanawia się tylko jak. Może zrobić dobrą kolację, zapalić świece... Jej rozważania przerywa dzwonek telefonu. Podnosi słuchawkę i słyszy obcy głos, informujący, że jej mąż miał wypadek samochodowy i zmarł w wyniku licznych obrażeń wewnętrznych.

Historia, którą opisałam zdarzyła się pięć lat temu. Kobieta już dawno pogodziła się ze stratą męża. Nie może sobie jednak wybaczyć, że rozstała się z nim w gniewie, że w tak głupi sposób zmarnowała ostatnie dwa tygodnie życia ukochanego. Drodzy czytelnicy nie marnujmy czasu na bezsensowne kłótnie i „ciche dni”, nie rozpamiętujemy krzywd, które ktoś nam wyrządził. Doceńmy to, co mamy, kochajmy całym sobą i cieszymy się każdym dniem, który jest nam dany, bo każdy z nich może okazać się tym ostatnim.

<http://www.eioba.pl/a/31ez/spieszmy-sie-kochac-ludzi-tak-szybko-odchodza>

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 Gosią, telefon (07) 3211 3833, w godzinach pracy.



Zaduszki na cmentarzach.

W Zaduszki odwiedza się cmentarze, groby zmarłych z rodziny i uczestniczy się w mszach, modląc się w intencji zmarłych. Tego dnia istnieje tradycja zapalania świeczek czy zniczy na grobach zmarłych oraz składania kwiatów, wieńców lub też innego typu ozdób mających być symbolem pamięci o tychże zmarłych. Tradycja stawiania zniczy na grobach wywodzi się z dawnego pogańskiego zwyczaju rozpalania ognisk na mogiłach, wierzone bowiem, że ogrzeją one blaknące się po ziemi dusze. Obchody Dnia Zadusznego zapoczątkował w chrześcijaństwie w roku 998 św. Odilon, opat z Cluny, jako przeciwwagę dla pogańskich obrządków czczących zmarłych. Na dzień modłów za dusze zmarłych – stąd nazwa „Zaduszki” – wyznaczył pierwszy dzień po Wszystkich Świętych. W XIII wieku ta tradycja rozpowszechniła się w całym Kościele katolickim. W XIV wieku zaczęto urządzać procesje na cmentarz do czterech stacji. Przy stacjach odmawiano modlitwy za zmarłych i śpiewano pieśni żałobne. Piąta stacja odbywała się już w kościele, po powrocie procesji z cmentarza.

W Polsce tradycja Dnia Zadusznego zaczęła się tworzyć już w XII wieku, a z końcem XV wieku była znana w całym kraju. W 1915 roku, papież Benedykt XV, na prośbę opata benedyktynów zezwolił, aby tego dnia każdy kapłan mógł odprawić trzy msze: w intencji poleconej przez wiernych, za wszystkich wiernych zmarłych i według intencji papieża. W polskim Kościele katolickim Dzień Zaduszny ma rangę wspomnienia obowiązkowego, jako wspomnienia wszystkich wiernych zmarłych. Obecnie groby odwiedza się raczej w dzień Wszystkich Świętych, który jest w Polsce dniem wolnym od pracy. Tego dnia ludzie wspominają wszystkich, którzy odeszli z tego świata, polscy katolicy modlą się za wszystkich wiernych zmarłych, których dusze według ich wiary mogą jeszcze przebywać w czyśćcu.



Nowe odkrycia dające nadzieję na lek przeciw chorobie Alzheimera



Odkrycie przez brytyjskich badaczy pierwszej substancji, która zapobiega obumieraniu komórek nerwowych, może się okazać punktem zwrotnym w leczeniu choroby Alzheimera – informuje pismo „Science Translational Medicine”. Choroba Alzheimera należy do gatunków tzw. chorób neurodegeneracyjnych. Czyli takich, w których podstawowym zjawiskiem patologicznym jest utrata komórek nerwowych w mózgu lub rdzeniu kręgowym. Mogą być to choroby wrodzone lub nabyte. Następstwem choroby neurodegeneracyjnej jest pogorszenie sprawności umysłowej i ruchowej. Naukowcy z University of Leicester w Wielkiej Brytanii wykorzystali środek blokujący naturalny mechanizm ochronny komórek nerwowych.

Gdy nerwowa zostaje zaatakowana przez wirusa, stara się on wyprodukować jak najwięcej swoich kopii, czyli kolejnych wirusów. W odpowiedzi komórka blokuje wytwarzanie wszystkich białek. W przypadku chorób neurodegeneracyjnych w wielu wypadkach komórka wytwarza nieprawidłowe lub nieprawidłowo pofalowane białka. Aktywują one ten sam mechanizm obronny, jednak w tym przypadku konsekwencje są poważniejsze. Komórka całkowicie wyłącza produkcję białek na czas tak długi, że przestaje normalnie funkcjonować i obumiera. Proces ten wydaje się być wspólny dla chorób neurodegeneracyjnych, toteż jego zakłócenie (w bezpieczny sposób) mogłoby pomóc w wielu przypadkach. Udało się już tego dokonać u myszy. Badania na myszach z chorobą prionową, odpowiadającą ludzkiemu alzheimerowi, przeprowadzone przez specjalistów z University of Leicester wykazały, że udało się zapobiec obumieraniu komórek mózgu związanemu z chorobą. Podczas gdy u nieleczonych myszy bardzo pogarszała się pamięć, dochodziło do problemów z poruszaniem i umierały w ciągu 12 tygodni, grupa dostająca testowany związek żyła nadal i nie wykazywała uszkodzeń tkanki mózgowej. Co prawda opracowanie leku, który można by podawać pacjentom będzie wymagało jeszcze wiele pracy, jednak specjaliści z rzadkim w ich przypadku optymizmem już przewidują, że można byłoby leczyć zarówno chorobę Alzheimera, jak i Parkinsona, Huntingtona czy stwardnienie rozsiane.



Brisbane - Capalaba 2013

Festiwal „Polska Wiosna”, to cykliczna impreza, która ma stałe miejsce w kalendarzu wydarzeń polonijnych w Australii.

W tym roku zawitała do Capalaby w niedzielę 8 września, przynosząc piękną słoneczną pogodę, zapachy polskiej kuchni, kolorowe jarmarki, regionalne tańce narodowe, przyśpiewki ludowe, występy naszych najmłodszych rodaków oraz wiele ...wiele atrakcji przygotowanych przez wspaniałych ludzi - naszych „Polonusów”, dzięki którym ten festiwal, jak i wiele innych imprez, zarówno artystycznych jak i kulturalnych, realizują się w pełnym tego słowa znaczeniu. Aż chciałoby się zaśpiewać „Kolorowych jarmarków, blaszanych zegarków, pierzastych kogucików, baloników na druciku, motyli drewnianych, koników bujanych, cukrowej waty i z piernika chaty”.

Festiwal otworzył i powitał wszystkich Prezes SPK Zdzisław Koch, oraz Prezes Polonii Joseph Magon. Zespół „Metronom” - Bogusia & Zbyszek Janowicz, zadbali aby nie zabrakło dobrej muzyki. „The Classics” Band - polskie TRIO Band, wykonali wspaniałe polskie utwory, a zespół artystyczny „Wisła” oraz „Obertas”, przenieśli nas do świata pięknego polskiego folkloru. Wielkie brawa dla naszych najmłodszych uczniów polskiej sobotniej szkoły w Brisbane, dzięki którym realizują się nasze marzenia o kontynuowaniu tradycji i pielęgnowaniu polskiej kultury.

Jak co roku na festiwalu „Wiosna Polska” nie mogło zabraknąć wyśmienitych polskich przysmaków, wypieków oraz piosenek biesiadnych w wykonaniu Tereni Tabor. W menu znalazły się kielbaski z grila, kaputa zasmażana, naleśniki, pierogi, lazanki, a nawet polskie curry.

Radości i zabawie nie było końca. Kolejna edycja już za rok. Serdecznie zapraszamy.

Beata Szydłowska.



Również i w tym roku na Polski Festiwal w Capalaba przybyła spora grupa ludzi ...



Zdjęcia: Jan Tkaczyk

Nasza nowa „Kiermaszówka” bardzo się wszystkim podobała ...



Jak każdego roku, w festiwalu wzięły udział nasze zespoły folklorystyczne "Obertas" i "Wisła" ...



Nie zabrakło także występów dzieci z polskiej szkoły i harcerzy ...



Nauczyliśmy się również tańca w stylu "Bollywood" ...



... i wzięliśmy udział w loterii fantowej.

Kuracja sokiem z surowej kapusty



Kapusta biała, włoska i czerwona działa leczniczo, gdy stosujemy ją wewnętrznie jak i zewnętrznie, a lecznicze właściwości mają świeże liście, kapusta gotowana, duszona, kiszona oraz surówka i świeży sok.

Świeże liście stosowane zewnętrznie leczą choroby: płucne, żołądkowo-jelitowe, wątrobowe, egzemy, nowotwory, hemoroidy, infekcje, nerwobóle, oparzenia, odmrożenia, stłuczenia, migreny, astmę, żylaki ...

Przed użyciem liście myjemy, osuszamy i po wykrojeniu żyły głównej rozgniatamy lekko liść wałkiem lub butelką. Po ukazaniu się soku przykładamy do chorego miejsca i owijamy bandażem. Wewnętrznie w postaci surówki lub soku kapusta zalecana jest na: dolegliwości gastryczne, jelitowe, ogólne osłabienie, anemię, szkorbut, alkoholizm, wrzody, cukrzycę, układ oddechowy.

Zastosowanie kapusty w niektórych chorobach:

Anemia – jedna, dwie szklanki soku z surowej kapusty dziennie,

Astma, zapalenie oskrzeli – 4 liście, jako okład na pierś lub łopatki na 3-4 godziny, a następnie na całą noc,

Ból głowy – przyłożyć dwa liście do czoła i 3 na kark na 4 godziny lub całą noc,

Postrzał – przykładać 3 warstwy liści na noc,

Bóle reumatyczne – przykładać liście i pić sok,

Czyraki, ropienie – przykładać surowe liście, pić sok i jeść kapustę surową lub duszoną,

Cukrzyca – popijać do dwóch szklanek soku dziennie,

Egzemy – Stosować okłady z kapusty przez miesiąc, godzinę dziennie, pić sok,

Grypa – pić do 3 szklanek soku dziennie z olejkami eterycznymi,

Kamienie moczowe – pić 2 szklanki soku dziennie,

Maseczki kosmetyczne – Przykładanie kapusty na pół godziny regeneruje i oczyszcza skórę,

Migrena – przyłożyć 2-3 warstwy liści na bolące miejsce i na wątrobę lub dolną część brzucha w zależności od źródła migreny,

Nerwoból – 3 warstwy liści przykładają się na trasie bolesnego nerwu na 4 godziny lub całą noc,

Oparzenia – jak najszybciej przyłożyć dobrze zmiażdżone liście,

Owrodzenia żylakowe goleni – przykładać liście na 4 godziny lub całą noc,

Prostata – przykładać co drugi wieczór liście na dolną część brzucha, a w wolne dni do krocza na całą dobę,

Rany – przykładać liście zmieniając okład co 2-4 godziny, oczyszczać ranę,

Robaki jelitowe – pić rano przez 3 dni szklankę soku. Dla dzieci 20-30g dziennie,

Katar, zatoki – przyłożyć 2 liście na 4 godziny lub całą noc. Rano i wieczorem wkropić do nozdrzy ½ łyżeczki soku,

Wrzody żołądka – pić do 2 szklanek soku dziennie,

Nerwowość – 2 razy w tygodniu kąpiel z dodatkiem rozartej w mikserze kapusty i naparu mięty,

Zmęczenie – pić raz dziennie koktajl z soku kapusty, cytryny, natki pietruszki, 1 jabłka i przypraw ziołowych.

Kuracja:

Kurację rozpoczyna się od 1 szklanki surowego soku wypitego łykami w ciągu dnia {1/2 godz. przed posiłkami}, zwiększać dawki soku co tydzień o jedną szklankę, dochodząc w ciągu miesiąca do 4-5 szklanek dziennie. Następnie tak samo zmniejsza się ilość soku co tydzień o 1 szklankę, kończąc kurację jedną szklanką dziennie.

Sok z kapusty doskonale goi wrzody żołądka i dwunastnicy, pomaga w nieżyłku żołądka, zapaleniach okrężnicy, atonii jelit, cukrzycy, hemoroidach, nadciśnieniu, miażdżycy, otyłości, tarczycy, oczyszcza organizm.

<http://wieslawsekulowicz.pl/kuracja-sokiem-z-kapusty/>



**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

Bajka o mrówce i koniku polnym

(Krzysztof Habich)

Wersja tradycyjna

Mrówka pracowała w pocie czoła całe upalne lato. Zbudowała solidny dom i zebrała zapasy na srogą zimę.
- "Głupia mrówka" - myślał konik polny, który okres kanikuły spędził na tańcach i hulankach.
Kiedy nadeszły chłody i deszcze, mrówka schowała się w domu i skosztowała zapasów.
Konik polny umarł z głodu i zimna.



Wersja współczesna

Mrówka pracowała w pocie czoła całe upalne lato. Zbudowała solidny dom i zebrała zapasy na srogą zimę.
- "Głupia mrówka" - myślał konik polny, który okres kanikuły spędził na tańcach i hulankach.
Kiedy nadeszły chłody, mrówka schowała się w domu i skosztowała zapasów.



Drżący z zimna i głodny jak wilk konik polny, zwołał konferencję prasową, na której zadał pytanie:

- Dlaczego na świecie są mrówki z własnym domem i pełną spiżarnią, podczas gdy inni muszą cierpieć głód i nie mają dachu nad głową?!!

TVN, Polsat i Telewizja Polska pokazują zdjęcia sinego z zimna konika polnego i siedzącej przy kominku zadowolonej mrówki.
Po programie Elżbiety Jaworowicz cała Polska jest wstrząśnięta tak drastycznymi nierównościami społecznymi.

- Jak to możliwe - pyta Monika Olejnik patrząc prosto w oczy - że w środku Europy na początku trzeciego tysiąclecia jest jeszcze tyle niesprawiedliwości?!!

Dlaczego konik polny musi tak cierpieć?!!

Rzecznik prasowy OFKP (Ogólnopolskie Forum Koników Polnych) występuje w głównym wydaniu Wiadomości i oskarża mrówkę o nacjonalizm, szowinizm i konikofobię!

Maciej Czeręśniewski wraz z nowo powstałym zespołem śpiewa protest song "Nie łatwo być konikiem". Piosenka błyskawicznie zdobywa pierwsze miejsce na listach przebojów.

Lider na krajowym rynku jednorazowych chusteczek notuje rekordowy wzrost sprzedaży.

Koniki polne zapowiadają złot gwiazdzisty w Warszawie w pierwszym dniu kalendarzowej zimy.

Frakcja młodych koników polnych przed domem mrówki organizuje pikietę pod hasłem "Każdy chce żyć". Te same koniki zakładają Samoobronę i LPR-Ligę Pasożytów Rzeczypospolitej.

Stowarzyszenie Życie i Pracowitość publikuje na stronie internetowej memoriał o większej liczbie aktów przemocy w domach, w których mrówki mają klucze do spiżarni.

Zaproszony do studia cyklicznej audycji "Co z tą polaną?" charyzmatyczny przywódca partii polnej pyta, czy nie warto sprawdzić w jaki sposób mrówka osiągnęła tak wysoki status w kraju, w którym jest tak dużo biedy;

- "Należy wprowadzić podatek, który wyrówna szanse wszystkich mrówek i koników" - postuluje.

Prezydent wraz z żoną w specjalnym oświadczeniu zapewniają obywateli, że zrobią wszystko co w ich mocy, aby przywrócić wiarę w prawo i sprawiedliwość.

Następnego dnia parlament w trybie przyśpieszonym uchwała ustawę, która nakazuje wszystkim mrówkom przekazać w formie podatku nadmiar zapasów do Centralnego Spichlerza.

..... 20 lat później...

Konik polny zjada resztę zapasów mrówki. W telewizorze, który kupił za pieniądze ze sprzedaży jedzenia widać nowego przywódcę, który rozpromieniony mówi do wiwatujących tłumów, że bezpowrotnie mijają czasy wyzysku i teraz nareszcie zapanuje prawo i sprawiedliwość.

Podobało się? Chcesz więcej? To włącz telewizor...

Krzysztof Habich (1947 - 2013) – polski przedsiębiorca. W 1997 roku był na 55 miejscu Listy 100 Najbogatszych Polaków tygodnika „Wprost”. Zmarł w dniu 23/06/2013 r w wieku 65 lat, przedsiębiorca z powołania, znany z toczonej przez lata wojny z fiskusem. Mimo licznych wytaczanych mu procesów, a także spędzenia wielu miesięcy w areszcie pod zarzutem oszust podatkowych, nigdy nie ustąpił w swoim sporze z socjalistycznym państwem. Autor książki „Ostatnich gryzą psy” w której napisał: „Uczciwi obywatele godzą się na istnienie państwa, bo wiedzą, że ono obroni ich choćby przed złodziejami. Jakże gorzko się rozczarowują, kiedy państwo okazuje się złodziejem największym, z jedną tylko różnicą: rabusie przyznają, że zabierają dla siebie. A państwo mówi, że zabiera dla innych, poszkodowanych przez los. (...) Związek z państwem polega bowiem na tym, że pewne jest tylko to, iż trzeba dać. Natomiast czy cokolwiek się otrzyma w zamian jest absolutnie niezwiązane z tym, ile się dało i czy w ogóle dało się cokolwiek”.

Przez dwie dekady wspierał polski ruch wolnościowy. R.I.P.

Święto Żołnierza Polskiego - SPK Capalaba 18/08/2013

ROCZNICA CUDU NAD WISŁĄ

Jak co roku członkowie SPK oraz zaproszeni goście, zebrali się w sali Koła SPK w Capalaba, aby uczcić tą pamiętną rocznicę bitwy o Warszawę. Prezes Koła SPK Nr 8 kol. Zdzisław Koch powitał zebranych i oddał "dowództwo" Wice-Prezesowi Zarządu Krajowego SPK kol. Janowi Suchowieckiemu, który z kolei wydał rozkaz wprowadzenia sztandarów. Chorąży kol. Jan Tkaczyk wraz z kol. Stanisławem Skrzypczakiem, w asyście świetnie wymusztrowanych naszych wiernych żołnierzy, wprowadzili sztandary. Zebrani zostali wezwani do uczczenia pamięci poległych na polach bitew, jedno-minutową ciszą. CZEŚĆ ICH PAMIĘCI!

Po odśpiewaniu hymnów narodowych, ksiądz kapelan Andrzej Kołaczkowski, odmówił modlitwę i na tym zakończyła się oficjalna część pierwsza. Po spożyciu lekkiego poczęstunku, Prezes Koła wyświetlił film, który wszyscy z przyjemnością obejrzel. Nie odbyło się bez piosenek wojskowych pod przewodnictwem kol. Janka Suchowieckiego i Pani Tereni Tabor. Pani Terenia Tabor przywiozła na akademię także swojego ojca, który nie tylko że jest jednym z najstarszych członków SPK, ale również obchodził 88 rocznicę urodzin, więc nie obeszło się bez tradycyjnego odśpiewania "100 lat". Kol. Stefan Tabor uraczył zebranych wesołymi wierszykami, i chociaż jest już w podeszłym wieku, jeszcze je wszystkie dobrze pamiętał. Akademia powoli dobiegła końca i mimo nielicznej frekwencji, ci wszyscy którzy na nią przyszli, rozeszli się z ciepłym uczuciem w sercach.

Maria Lorenc



Nigdy więcej wojny...

W 74 rocznicę wybuchu II Wojny Światowej, w dniu 1 września 2013 roku w sali parafialnej na Bowen Hills (parish Our Lady of Victories), odbyło się spotkanie z Panem Kazimierzem Gaworem, kapitanem w stanie spoczynku i uczestnikiem walk z niemieckim faszyzmem.

Na spotkanie przybyli dorośli i młodzież (w większości biegle mówiący po polsku), Jan Tkaczyk jako przedstawiciel Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Capalaba oraz żona i syn Pana Kapitana Kazimierza Gawora. Spotkanie, które z wdziękiem poprowadziła Małgorzata Struzik, odbyło się w bardzo przyjemnej atmosferze.

Pan Kapitan Kazimierz Gawor był żołnierzem Armii Krajowej i brał czynny udział w dywersji oraz w wywiadzie. Był również człowiekiem odpowiedzialnym za wymianę na czarnym rynku (na polskie złotówki), dużych sum dolarów, które przychodziły do Polski od angielskiego rządu. Wystawiał także fałszywe niemieckie dokumenty, które pozwalały na przeprowadzanie akcji organizowanych przez Armię Krajową i w wielu przypadkach ratowały naszym żołnierzom życie. Swoje żołnierskie i emigracyjne losy, nasz bohater opisał w skrócie w książce pod tytułem "Precious Freedom", wydanej w języku angielskim. Osoby uczestniczące w tym spotkaniu, miały możliwość pozowania do zdjęć z naszym bohaterem i zadawania Kapitanowi Gaworowi bardziej szczegółowych pytań.

Pan Jan Tkaczyk (z Koła SPK Nr 8 w Capalaba), podzielił się refleksją odnośnie walk o wolność obywateli polskich w czasie II Wojny Światowej i w tak zwanym okresie Solidarnościowym w latach 80-tych.

To spotkanie było pierwszym tego rodzaju, ale mamy nadzieję, że będą także i inne. Dlatego serdecznie zapraszamy kombatantów i działaczy wszystkich ugrupowań opozycyjnych w okresie rządów komunistycznych w Polsce, do podzielenia się wiedzą i doświadczeniami ze wszystkimi, którzy pragną poznać naszą polską historię z pierwszej ręki i bez cenzury.

Proszę w tej sprawie kontaktować się z Zarządem Koła Nr 8 Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Capalaba.

Marek Suchocki



Afrodyzjaki w naszej kuchni

Jedną z wielu mitologicznych historii jest ta o narodzeniu zmysłowej Afrodyty w pianie morskiej u wybrzeży Cypru. Afrodyzjaki nazwę swą zawdzięczają właśnie tej greckiej bogini piękna, miłości i pożądania. Zne od najdawniejszych czasów we wszystkich kulturach, według niektórych mają magiczną moc. Mogą przede wszystkim rozbudzać zmysłowość i wzmacniać doznania, ale nie tylko. Wpływają bowiem także pozytywnie na samopoczucie i dodają sił witalnych.

W dawnych czasach z afrodyzjakami mylono mikstury przyrządzane przez czarownice, ale nie będziemy tutaj udowadniać magicznego działania rogów nosorożca, żółci hieny czy ogona krokodyla, zajmiemy się natomiast czymś zdecydowanie mniej egzotycznym. Nie każdy z nas bowiem wie, że afrodyzjaki można pozyskać z roślin, owoców, przypraw czy minerałów łatwo dostępnych i używanych na co dzień w naszej kuchni. Cała sztuka polega na tym, aby odpowiednio je zestawić i zadbać o ich wykwintne, oryginalne przyrządzenie i podanie. Pora wyszczególnić konkretne produkty, które powodują przyływ energii, relaksują lub rozgrzewają zmysły. Wśród owoców są to: banany, melony, awokado, brzoskwinie i morele – najlepiej jedzone na deser. Podobno ananas w zestawie z chili i miodem jest w stanie zdziałać wręcz cuda nawet u tych, których siły nawet nieco opadły.

Afrodyzjaki dzielą się przede wszystkim na te, które działają dzięki pobudzającym substancjom chemicznym (jest ich niewiele) i na takie, które pobudzają nasze zmysły, więc zażywamy je dla przyjemności.

Szparagi

O skuteczności tego warzywa świadczy nie tylko oddziałujący na wyobraźnię kształt, lecz także wiele pożądanych składników. Szparagi korzystnie wpływają na układ odpornościowy i nerwowy. Już w XVI-w. w Anglii uważano, że parzone w winie pobudzają żądzę ciała.

Sekret: witaminy, żelazo, potas, fosfor i błonnik oraz bardzo sugestywny kształt.

Banan

Ten działający na wyobraźnię owoc najlepiej smakuje w polewie z gorzkiej czekolady. Jest to połączenie niemal idealne, bo czekolada jest uznanym poprawiaczem humoru – wyzwala serotoninę.

Sekret: dużo potasu i magnezu.

Ostrygi

Nie bez powodu Casanova zjadał 50 ostryg na śniadanie. Zawierają one cynk, który wzbudza pożądanie i zapobiega niepłodności. Podobne, choć może nieco słabsze działanie mają również inne owoce morza. Wiosną zawierają najwięcej substancji wspomagających działanie hormonów. Ponoć najskuteczniejsze i najsmaczniejsze są z dodatkiem soku z cytryny, z octem winnym lub sosem tabasco.

Sekret: sławę zawdzięczają cynkowi i charakterystycznej konsystencji.

Awokado

Mnóstwo witamin, nienasyconych kwasów tłuszczowych. Kremowy miąższ wzmacnia potencję i pobudza do poznawania nowych wrażeń. Owoc wykorzystuje się w leczeniu impotencji i niepłodności oraz jako środek w walce ze stresem. Łagodzi także objawy zmęczenia, depresji oraz nagłe zmiany nastroju. Poza tym świetnie wpływa na cerę. Jako że awokado jest dosyć tłuste, dostarcza też energii w sypialni.

Sekret: zawiera witaminy: A, B1, B2, C, H, K, PP, E.

Chilli

Po zażyciu zabawa może być tak ostra jak samo chili. Podniecające działanie tego afrodyzjaku było znane już setki lat temu. Teraz wiadomo, że palący smak powoduje wytwarzanie endorfin, które wywołują uczucie przyjemności. Dzięki temu chilli wyzwala energię i wzmacnia popęd seksualny. Nic dziwnego, że jest stosowane jako środek na impotencję. Na polskim gruncie przyprawą można urozmaicić także zwykłą mocną kawę, byle z umiarem. A potem można omdlewać, ale już z zupełnie innej przyczyny.

Sekret: pobudza wytwarzanie endorfin.



Groźne odwodnienie - przestrogi na gorące lato.

Niby wszyscy wiemy, że powinniśmy dużo pić. Tylko, co tak naprawdę znaczy „dużo”? Czy zalecenia dotyczące dziennego spożycia płynów odnoszą się tylko wody, czy może też innych napojów takich jak kawa, herbata, zupy czy płyny obecne w owocach? Czy soki można pić bezkarnie? Jakie są różnice między wodami mineralnymi? Szukamy odpowiedzi na pytanie, co i jak należy pić, aby wyszło nam na zdrowie.

Groźne odwodnienie

Bez wody nie ma życia. Człowiek składa się z niej w ok. 70 procentach. Wchodzi ona w skład takich płynów jak krew czy limfa, a także wielu narządów, bierze udział w procesach komórkowych i międzykomórkowych. Woda jest nam niezbędna. Często jednak o tym zapominamy i wciąż dostarczamy organizmowi za małą ilość płynów. A odwodnienie – nawet tak niewielkie, jak na poziomie 1 proc. masy ciała – to prosta droga do problemów z metabolizmem, koncentracją czy układem moczowym. Na odwodnienie szczególnie narażone są małe dzieci, seniorzy, kobiety w ciąży oraz karmiące.

Ile należy pić?

Europejski Instytut Nawodnienia sprecyzował, ile powinniśmy wypijać w ciągu dnia. Zdaniem specjalistów optymalne, dzienne spożycie płynów to dwa litry dla kobiety oraz dwa i pół dla mężczyzny. Tyle samo płynów powinna spożywać młodzież. Ilość ta obejmuje nie tylko wodę, ale również napoje, kawę, herbatę, zupy czy płyny obecne w owocach. Generalnie przyjmuje się, że dzienne zapotrzebowanie na płyny w 70-80 proc. powinny pokrywać napoje, natomiast 20-30 proc. to woda pochodząca z pokarmów.

Pij powoli i w odpowiednich porach

Jeśli spożywamy płyny łącznie, może to zakłócić pracę żołądka. Nie należy także pić w trakcie jedzenia, ponieważ powoduje to rozcieńczanie soków żołądkowych i w efekcie zaburza procesy trawienne. Najlepiej sięgnąć po coś do picia dopiero 30 minut po posiłku. Pić należy powoli, niewielkimi łykami, przez cały dzień. Nie należy też wypijać naraz dużych ilości wody, ponieważ może się to skończyć dolegliwościami żołądkowymi, nudnościami itp. Dobrze jest wypić szklankę przegotowanej wody z sokiem z cytryny przed śniadaniem, co pobudzi jelita do pracy, wzmocni odporność, oczyści skórę, ureguje trawienie i zadziała moczopędnie.

Kiedy pić więcej?

Większa ilość płynów potrzebna jest osobom, które dużo się ruszają i wykonują ćwiczenia związane z intensywną aktywnością fizyczną – powinny one w ciągu dnia spożywać średnio o pół litra płynów więcej. To samo dotyczy upałów, kiedy wzrasta zapotrzebowanie

organizmu na wodę. Gdy temperatura otoczenia się zwiększa, nasz organizm może tracić nawet więcej niż litr potu na godzinę. Więcej pić musimy także w górach, ponieważ na dużych wysokościach szybciej tracimy płyny, które trzeba na bieżąco uzupełniać.

Zatrucie wodne

Warto pamiętać, że z wodą nie należy przesadzać. Zbyt duże spożycie płynów również nie jest korzystne dla zdrowia. Jeśli pijemy za dużo, a zwłaszcza bardzo szybko, może zaburzyć to równowagę elektrolitową organizmu oraz rozcieńczyć obecne w naszym ciele płyny. Amerykańscy naukowcy alarmują, że picie bez umiaru może doprowadzić do zatrucia połączonego z zawrotami głowy i problemami z oddychaniem. Brytyjska lekarka Margaret McCartney zaleca, aby pić wodę wtedy, gdy czujemy pragnienie – to sygnał, że nasz organizm zaczął się już odwadniać. Z zatruciem wodnym, które jest efektem picia zbyt dużych ilości wody, zmagają się zwłaszcza sportowcy pijący ogromne ilości płynów po zawodach.

Sok nie zawsze dobry

Zwracamy uwagę na to, co pijemy. Unikajmy szczególnie napojów gazowanych, słodzonych soków owocowych itp. W tych pierwszych nie brakuje sztucznych barwników i konserwantów, które nie służą zdrowiu. Naukowcy odkryli, że wszystkie słodzone napoje (nawet soki) powodują wzrost ciśnienia we krwi. W puszcze Coca-Coli jest 39 gramów cukru, czyli ok. 10 łyżeczek. Cukier obecny jest także w sokach owocowych. Poza tym lepiej wybierać wodę niegazowaną, ponieważ gazowana powoduje wzrost gazów w jelitach. Uważajmy z kawą. Choć ma ona prozdrowotne właściwości, może nam także zaszkodzić. Najlepiej pić jej nie więcej niż trzy filiżanki dziennie.

Co zatem najlepiej pić?

Niegazowaną wodę mineralną, a także soki owocowe bez cukru (o ile to możliwe, świeżo wyciskane), herbatki ziołowe i soki warzywne. Wśród wód mineralnych wyróżniamy wody nisko-, średnio- i wysokozmineralizowane. Te pierwsze najlepsze są dla dzieci, drugie – dla dorosłych. Natomiast wody wysokozmineralizowane są uznawane za wody lecznicze, więc przed ich spożyciem najlepiej skonsultować się z lekarzem. Powinny po nie sięgać także osoby bardzo aktywnie fizycznie. Nie należy bać się też wody z kranu. Wielokrotnie przeprowadzone badania potwierdziły, że „kranówka” jest bezpieczna i nadaje się do spożycia.

Opracował: Witold Kuczyński
EPN/ese/fitness.wp.pl



Regularnie jedzenie owsianki może przedłużyć życie



Od dawna wiadomo, że owsianka jest bardzo pożyteczna dla zdrowia, ponieważ zawiera wiele witamin i składników odżywczych. Porcja owsianki na śniadanie jest cennym źródłem białka i witamin z grupy B. Poprawia pamięć, polepsza koncentrację i przyspiesza przyswajanie wiedzy, przeciwdziała zmęczeniu i rozdrażnieniu. Jak się okazało, to nie jedyne z ich pożytecznych właściwości.

Naukowcy z National Cancer Institute w Rockville (Stan Maryland, USA) przeprowadzili zakrojone na szeroką skalę badania i okazało się, że gotowane płatki owsiane przyczyniają się do zapobiegania nowotworom. Przeprowadzone badania udowodniły, że u ludzi, którzy regularnie jedzą owsiankę, istnieje zdecydowanie mniejsze ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe. Naukowcy szacują, że wystarczy spożyć 25 g płatków owsianych na dobę, aby zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu raka, aż o 20%. Badania naukowców trwały ponad 20 lat, a uczestniczyło w nich około 400 000 ludzi. Za najbardziej pożyteczne dla zdrowia zboże uznano właśnie owies, kolejne miejsca zajęły ryż i gryka.

<http://tylkomedycyna.pl/wiadomosc/regularnie-jedzenie-owsianki-moze-przedluzyc-zycie>



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

1. Jolanta & Kazimierz Gołka	\$20.00
2. Kazimiera Wróblewska	\$20.00
3. Szczęśława Delmaczyński	\$20.00
4. Walter Olszewski	\$20.00
5. Hildegard Wasiel	\$10.00
6. Andrzej Dźwig	\$5.00

Serdecznie dziękujemy!

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

Account Name: **Polish Ex-Servicemen's Association**
BSB number: **064-172** Account number: **1010 8726**

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 serdecznie zaprasza wszystkich członków koła
na Oplatek Żołnierski, który odbędzie się 8. grudnia 2013 roku
o godz. 12.30 w siedzibie koła.



Bal Sylwestrowy w Capalaba odwołany ...



Zawiadamiamy wszystkich członków i sympatyków Koła SPK Nr 8,
że w związku z koniecznością wykonania niezbędnych prac gospodarczych
w okresie przerwy świątecznej oraz wakacji przedszkola,
decyzją Zarządu Koła,
tegoroczny Bal Sylwestrowy nie będzie organizowany.



Zawiadamiamy wszystkich czytelników, 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!

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

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku 2014



***Serdeczne życzenia wielu radosnych doznań
z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
i wszystkiego co najlepsze w każdym dniu
nadchodzącego Nowego Roku***

życzy ...

***Zarząd Krajowy i Zarząd Koła SPK Nr 8 w Capalaba
oraz Redakcja Okólnika.***

***Przy wigilijnym stole, łamiąc się opłatkiem świętym
pamiętajmy, że ten dzień w Miłości jest poczęty.***

