



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

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



Rok
2014
Nr. 414

OKÓŁNIK

Lipiec - Sierpień - Wrzesień 2014

Brisbane
Qld
Wydanie
03/14



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



KANONIZACJA STULECIA

JAN PAWEŁ II i JAN XXIII

zostali ogłoszeni świętymi



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

Jan Paweł II
był wielkim darem ...

Msza Kanonizacyjna
Bowen Hills

Obchody Rocznic
Konstytucji 3 Maja
Polonia - Milton

Majówka 2014
SPK Capalaba

Czcij ojca swego
i matkę swoją

Apel Polskiej Sekcji
Radia 4EB

Wiadomości
Ciekawostki

Kanonizacja Jana XXIII i Jana Pawła II, odbyła się 27 kwietnia 2014 w Watykanie, na Placu Świętego Piotra, podczas której dwaj błogosławieni papieże: Jan XXIII oraz Jan Paweł II, zostali ogłoszonymi świętymi Kościoła katolickiego. 5 lipca 2013 wydano dekret w sprawie cudu za wstawiennictwem błogosławionego Jana Pawła II. Cudem tym, jak poinformował ks. Federico Lombardi, jest zatwierdzone przez lekarzy i teologów z Kongregacji Spraw Kanonizacyjnych i niewytłumaczalne z punktu widzenia medycznego, uzdrowienie Floribeth Mory Diaz – Kostarykanki, cierpiącej na nieoperacyjnego tętniaka mózgu. Kobieta, oglądając beatyfikację Jana Pawła II, zaczęła do niego się modlić, po czym doznała nagłego uzdrowienia. Papież Franciszek poinformował, że razem z Janem Pawłem II, kanonizowany zostanie również błogosławiony Jan XXIII. Papież Franciszek, podczas konsystorza w dniu 30 września 2013, wyznaczył na dzień 27 kwietnia 2014 (tj. Niedziela Miłosierdzia Bożego), kanonizację dwóch papieży Jana Pawła II i Jana XXIII. Jan Paweł II został kanonizowany dziewięć lat po śmierci i trzy lata po beatyfikacji, zaś Jan XXIII pół wieku po śmierci i trzynastu lat po beatyfikacji. W przypadku Jana XXIII papież zdecydował o odstąpieniu od stwierdzenia cudu za wstawiennictwem błogosławionego. Była to pierwsza podwójna kanonizacja papieży w XXI wieku i zarazem pierwsza kanonizacja głowy Kościoła od czasu kanonizacji Piusa X w 1954 oraz pierwszy raz, kiedy papież kanonizował dwóch swoich poprzedników i kiedy to na jednej uroczystości przewodniczyło dwóch papieży - emerytowany i obecny.

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	0416 019 339
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

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

<u>Polska Parafia Bowen Hills</u>	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
dyrektor@brisbanepolishschool.org.au	
Prezes KR – Karolina Freeman	Mobile 0458 734 721
prezes@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 - Renata Richardson 3279 8943 / 0423 576 572

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	Maciek Fibrich	0412 230 667
Sekretarz	Alicja Antoniak	0401 797 373
Kierownik	Jadwiga Bajan	0412 122 209

Stow. im. T. Kościuszki - Darra

Prezes	Janusz Kwietniewski	3288 5031
		3375 3062

Radio 4EB

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

polskieradio@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 Dróżdż	3846 1099
------------------------------------	------------------

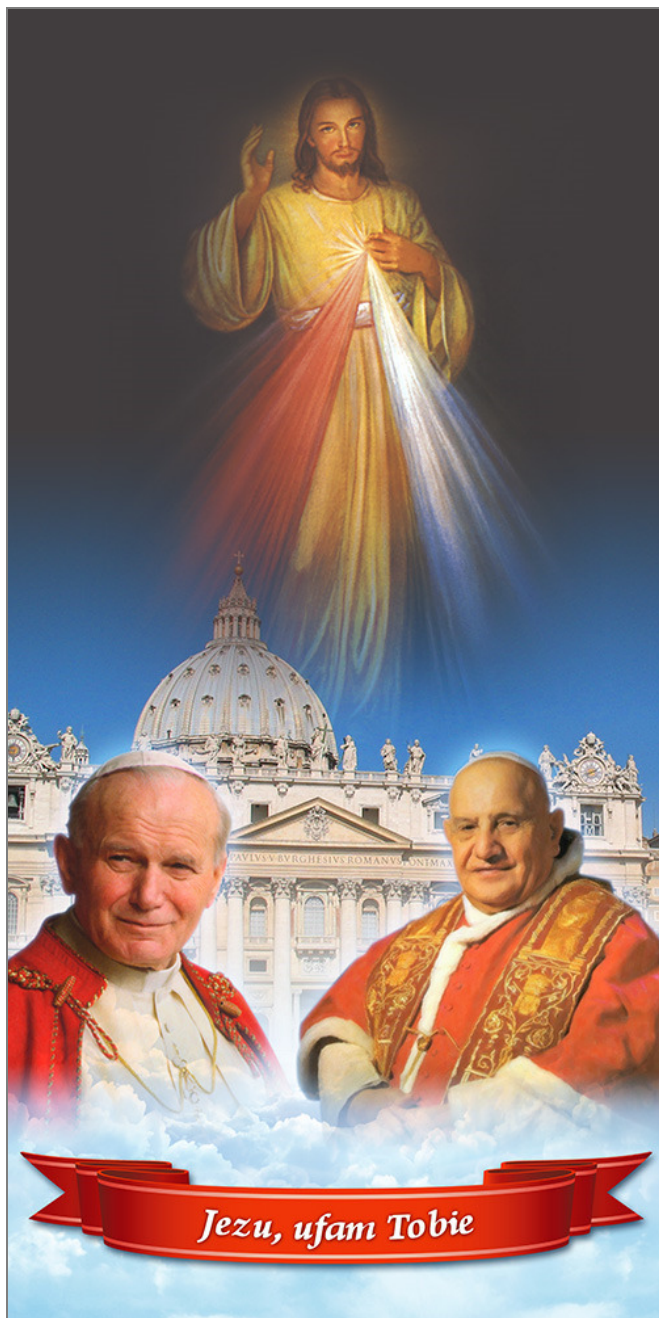
"OZPOL" Community Care Association

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

BIBLIOTEKA	piątek 12:00 - 18:00	3369 2747
-------------------	-----------------------------	------------------

Kierownik – Barbara Andrusiewicz
library@polonia.org.au

Kanonizacja Stulecia - Jan Paweł II i Jan XXIII ogłoszeni świętymi.



"Kanonizacja stulecia" - tak włoskie media podsumowują niedzielą mszę, podczas której papież Franciszek, w obecności swego poprzednika Benedykta XVI, ogłosił świętymi Jana XXIII i Jana Pawła II. Zwraca się uwagę na radosną obecność tysięcy polskich pielgrzymów. Portugalskie media także piszą o "niezwykle polskiej uroczystości" a amerykańskie o połączeniu dwóch ikon Kościoła XX wieku.

Najodważniejszy i najbardziej popularny papież w najnowszej historii Kościoła został świętym - tak francuskie media komentują kanonizację Jana Pawła II.

Paryscy komentatorzy podkreślają, że Jan Paweł II stał się dla świata symbolem odwagi. Najpierw w znaczny sposób przyczynił się do obalenia komunizmu, później, w przeciwieństwie do swego następcy - Benedykta XVI, postanowił do końca sprawować funkcję szefa Stolicy Apostolskiej, mimo choroby i codziennych cierpień. Francuskie media podkreślają również niezwykle ferwor polskich wiernych. Zauważają, że białe-czerwone flagi zalały wprost Plac św. Piotra. Kanonizując jednocześnie Jana XXIII i Jana Pawła II, papież Franciszek stara się połączyć dwie ikony Kościoła XX wieku o zupełnie różnym dziedzictwie, by promować własną wizję wielkiego Kościoła - pisze na pierwszej stronie "New York Times".

Przypominając sylwetki obu papieży, "NYT" opisuje Jana XXIII jako człowieka dowcipnego, który miał dobry kontakt ze zwykłymi i biednymi ludźmi, stając się ich ukochanym "Dobrym Papieżem". Do dziś ceniony jest przez liberalnych katolików, jako ten, który zwołał Sobór Watykański II i "próbował wprowadzić Kościół katolicki w nowe czasy". Gazeta zauważa, że za sprawą swego "swojskiego stylu", obecny papież Franciszek jest często porównywany do Jana XXIII, syna rolnika z północnych Włoch. Papież Jan Paweł II, jak wskazuje "NYT", był charyzmatycznym papieżem, który lubił wymknąć się z Watykanu na narty i dostosował papieństwo do ery mediów globalnych. Jego wizja bardziej surowego katolicyzmu sprawiła, że jest czczony przez wielu konserwatywnych katolików, podejrzliwie nastawionych do ducha liberalizacji wprowadzonego przez Jana XXIII - dodaje "NYT". Dziennik podkreśla jego walkę z komunizmem w Europie Wschodniej, ale jednocześnie dodaje, że polski papież jest krytykowany za to, iż nie udało mu się stawić czoła skandalowi z seksualnymi nadużyciami, jakich dopuszczali się duchowni.

Według "NYT" papież Franciszek kanonizując obu swych poprzedników, "dwie ikony Kościoła XX wieku", "dokonuje największej publicznej próby połączenia dwóch osób o tak różnym dziedzictwie, by promować swoją własną wizję Kościoła". Kościół katolicki jest wystarczająco duży, by objąć zarówno zwolenników Jana XXIII jak i Jana Pawła II - powiedziała dyrektorka centrum badań nad amerykańskim katolicyzmem Uniwersytetu Notre Dame, Kathleen Sprows Cummings. To przesłanie jakie wysłał Franciszek. W osobnym artykule opublikowanym w niedzielę, komentator "NYT" Ross Douhat zauważa, że zgodnie z częściowo słusznym stereotypem, Jan XXIII był "ikoną Kościoła postępowego", a Jan Paweł II "konserwatystą" i "bohaterem katolickiej prawicy". Kanonizując ich razem, Franciszek angażuje się w świadomą symbolikę - nie po raz pierwszy sygnalizuje pragnienie połączenia kościelnej lewicy i prawicy, by wyprowadzić katolicyzm poza wojny domowe lat 60. - pisze komentator "NYT".

Dwie godziny trwała msza kanonizacyjna dwóch papieży. Wygłoszenie formuły kanonizacyjnej przez papieża Franciszka było kulminacyjnym punktem mszy. Po trzykrotnym przedstawieniu Franciszkowi prośby o wpisanie obu papieży w poczet świętych ogłosił on uroczystość:

Na chwałę Trójcy Przenajświętszej, dla wywyższenia katolickiej wiary i wzrostu chrześcijańskiego życia, na mocy władzy naszego Pana Jezusa Chrystusa, świętych Apostołów Piotra i Pawła, a także Naszej, po uprzednim dojrzałym namyśle, po licznych prośbach o pomoc Bożą i po wysłuchaniu opinii naszych Braci w biskupstwie orzekamy i ogłaszamy świętymi błogosławionych Jana XXIII i Jana Pawła II i wpisujemy ich w poczet świętych i polecamy, aby w całym Kościele byli oni czczeni z oddaniem pośród świętych. W Imię Ojca i Syna i Ducha Świętego.

Jan Paweł II był wielkim darem dla Polski i dla świata ...

Niech zstąpi Duch

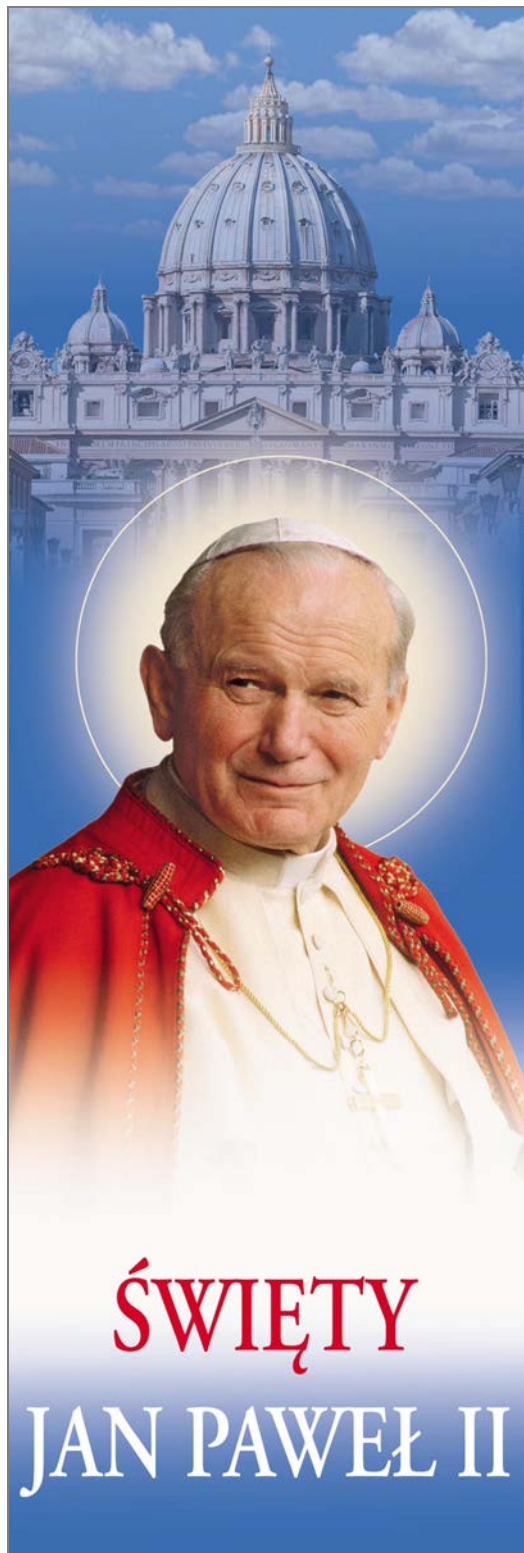


Niech zstąpi Duch Twój i odnowi Ziemię
Niech brat na brata ręki nie podnosi
Przez tyle wieków nędzne, ludzkie plemię
Do Ciebie Boże swe modły zanosi.

A Ty spoglądasz gdzieś wysoko z góry
Na nas niegodnych potomków Kaina
I zamiast pomóc stawiasz nowe mury
Na drodze naszej do Twojego Syna.

I tylko czasem, jakby wszystkim na złość,
Palcem pokażesz świętego wśród ludzi
Jak ziarno piasku, co stanowi nicłość,
Która w ogromie pustyni się trudzi.

O gdybyś zechciał święty Janie Pawle
Szepnąć dwa słowa Bogu Najwyższemu
Niechby odwrócił te proporcje nagle
Na korzyść świętych, na niekorzyść złemu.



Tłumy na uroczystościach kanonizacyjnych w Watykanie

Droga Jana Pawła II do świętości została uznana za najszybszą w nowożytnej historii Kościoła. Proces kanonizacyjny zaczął się błyskawicznie: Benedykt XVI zgodził się na otwarcie procesu beatyfikacyjnego swego poprzednika miesiąc i 11 dni po jego śmierci. 5 lipca papież Franciszek zgodził się na kanonizację Jana Pawła II. Jej data została wyznaczona na konsystorz 30 września - papież i kardynałowie ustalili, że Polak zostanie świętym 27 kwietnia 2014 r..

Jan Paweł II był wielkim darem dla Polski i dla świata - powiedział metropolita lubelski abp Stanisław Budzik po uroczystościach kanonizacyjnych polskiego papieża i Jana XXIII. Dodał, że takich tłumów nigdy w Rzymie nie widział. Według niego kanonizacji towarzyszyło "ogromne poczucie wdzięczności i radości". - *Jan Paweł II był wspaniałym darem polskiej kultury, wiary, naszej chrześcijańskiej historii, walki o wolność i otwarcia się na świat* - powiedział. Z drugiej strony - zaznaczył - był również darem dla Polski, bo jego słowa - zwłaszcza te wypowiedziane na pl. Zwycięstwa w Warszawie *"Niech zstąpi Duch Twój i odnowi oblicze ziemi, tej ziemi"* - miały "stworczą moc". Podkreślił, że kanonizacja Jana Pawła II jest dopełnieniem wielkiego dzieła, jakie prowadził w Kościele i tego, jakim był człowiekiem. Wyraził też nadzieję, że kanonizacja spowoduje, iż wierni będą korzystać z jego dorobku i nauki.

W homilii podczas mszy kanonizacyjnej Jana XXIII i Jana Pawła II papież Franciszek nazwał ich „ludźmi mężnymi”. „Złożyli Kościołowi i światu świadectwo dobroci Boga i Jego miłosierdzia” - powiedział. "Byli kapłanami, biskupami i papieżami XX wieku. Poznali jego tragedie, ale nie byli nimi przytłoczeni. Silniejszy był w nich Bóg; silniejsza była w nich wiara w Jezusa Chrystusa, Odkupiciela człowieka i Pana historii; silniejsze było w nich miłosierdzie Boga" - mówił papież Franciszek i dodał, że "Jan XXIII i Jan Paweł II współpracowali z Duchem Świętym, aby odnowić i dostosować Kościół do jego pierwotnego obrazu, który nadali mu święci w ciągu wieków".

<http://www.polskieradio.pl/Abp-Budzik-Jan-Pawel-II-był-wielkim-darem-dla-Polski-i-dla-swiata>

MISERICORDIA et SANCTITAS – Brisbane, Bowen Hills 27/04/2014 ...



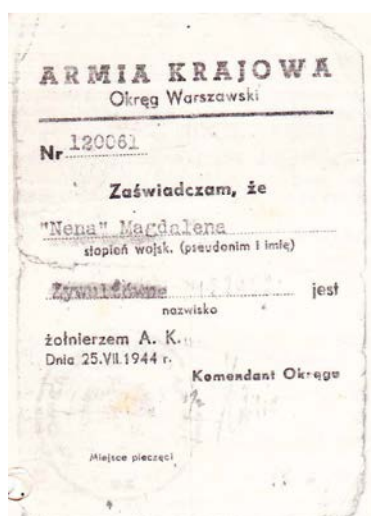
Relikwiarz patrona harcerstwa polskiego, bł. Ks. phm. Stefana Wincentego Frelichowskiego, dotarł do Australii. Papież Jan Paweł II podarował go polskim harcerzom 7 czerwca 1999 roku. Wystawiony został podczas harcerskiego czuwania na uroczystości Miłosierdzia Bożego – kanonizacji papieża Jan Pawła II, w polskim kościele w Brisbane. Powróci do Londynu 17 maja 2014 r.



Odeszli od nas na wieczną wartę ...

Ś.P. Magdalena Kurpiel

3rd February 1919 – 28th May 2014
95 years



Magdalena Kurpiel (nazwisko panieńskie Żywult), urodziła się 3-go lutego 1919 roku w Kijowie. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego – Wydział Matematyki. W czasie wojny pracowała w konspiracji, najpierw w NSZ a potem w AK i również jakiś czas jako pielęgniarka w szpitalu. Pracowała także ze studentami, przygotowując ich do matury z matematyki na tajnych kompletach. W sierpniu 1944 roku, brała udział w Powstaniu Warszawskim. W latach 1944-45, przeszła przez kilka obozów jenieckich. W roku 1946 wyszła za mąż za majora Stanisława Kurpiela, Dowódcy Dywizjonu 2 Pułku 1-szej Dywizji Pancernej, z którym potem wyjechała do Londynu. W roku 1954, przeprowadziła się do Trynidadu (Małe Antyle), gdzie podjęła pracę jako geofizyk w rafinerii naftowej. Uczyła się przez całe swoje życie, знаła kilka języków, skończyła wiele kursów komputerowych, a w latach 1965-1985, stała na czele Działu Geofizycznego w Ministrstwie Petroleum w Hines. Do Australii przyjechała z mężem i synem w roku 1994. Rok później jej mąż niespodziewanie zmarł. Do SPK wstąpiła w roku 1996. Odznaczona Krzyżem Kampanii Wrześniowej, Krzyżem Armii Krajowej, Medalami Wojska Polskiego. Pogrzb Śp. Magdaleny Kurpiel odbył się w Polskim Kościele na Bowen Hills, 5. czerwca 2014 r.

Zarząd i członkowie Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Australii, składają głębokie kondolencje rodzinie i przyjaciołom zmarłej Magdaleny Kurpiel.

Śpij koleżanko w ciemnym grobie, niech się Polska przyśni Tobie!
Cześć Twojej pamięci!

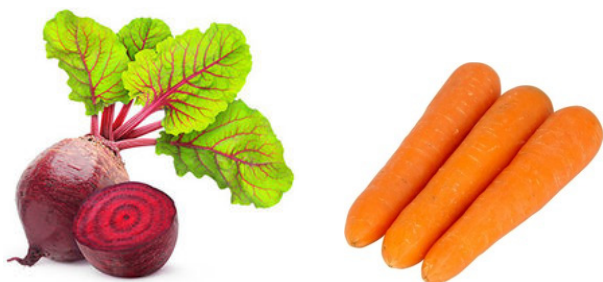
Kurpiel Magdalena

Late of Petrie. Passed away 28th May, 2014. Aged 95 Years.
The Funeral Service for Magdalena will be held at Our Lady of Victories, Roche Ave, Bowen Hills, Thursday, 5th June, 2014 at 11.00 a.m.

(<http://qld.newsclassifieds.com.au/Death-Notices-Funerals/brisbane/QLD/Funerals/KURPIEL-Magdalena>)



Cudowny napój: walczy z rakiem i łagodzi dolegliwości bólowe ...



Niedawno słynny chiński dietetyk ujawnił, że picie przez co najmniej 3 miesiące napoju z owoców i warzyw - sporządzonego według konkretnego przepisu, wspomaga proces leczenia osób cierpiących na choroby nowotworowe.

Ten "cudowny napój" jest bardzo łatwy do przygotowania. Do jego sporządzenia potrzebny jest burak, marchew i jabłko. Świeże, najlepiej pochodzące ze sprawdzonego źródła warzywa i owoce należy dobrze wypłukać, pokroić w kostkę, posiekać w blenderze (razem ze skórą) i dodać trochę wody. Gotowy sok można wypić natychmiast po przyrządzeniu, ale najlepiej żeby po zmiksowaniu potrzymać go godzinę w lodówce, żeby trochę "odstał".

Sok ten pomaga przy następujących schorzeniach:

1. Powstrzymuje rozrost komórek nowotworowych.
2. Przeciwdziała schorzeniom wątroby, nerek, trzustki, może wyleczyć wrzody.
3. Wspomaga płuca, zapobiega zawałom serca i obniża ciśnienie krwi.
4. Wspomaga układ odpornościowy.
5. Korzystnie wpływa na oczy, usuwa zaczerwienienie, suchość i zmęczenie oczu.
6. Pomaga zmniejszyć ból mięśni.
7. Usuwa toksyny z organizmu, reguluje pracę układu wydalniczego, leczy zaparcia.
8. Leczy trądzik i oczyszcza skórę.
9. Usuwa nieświeży oddech, pojawiający się w wyniku niestrawności, czy infekcji gardła.
10. Łagodzi dolegliwości bólowe różnego pochodzenia.
11. Leczy katar sienny (alergiczny nieżyt nosa).

Zdaniem chińskiego dietetyka napój ten ma kilka dodatkowych zalet:

- Nie ma żadnych efektów ubocznych.
- Jest bardzo odżywczy i łatwostrawny.
- Wspomaga utratę nadmiarowych kilogramów.
- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego w ciągu 2 tygodni.



<http://tylkomedycyna.pl/wiadomosc/cudowny-napoj-walczy-rakiem-lagodzi-dolegliwosci-bolowe>

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

BP120971A

GABINET PROTETYCZNY

Protetyk dentystyczny z wieloletnim stażem zawodowym oferuje:

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

Bezpłatna konsultacja, przyjemna obsługa, korzystne ceny.

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

Zamawiając wizytę proszę dzwonić 3814 4221 lub telefon komórkowy 0488 994 237.

22 Picton Dr, Alexandra Hills.

Jaki kolor żywności najlepiej chroni przed rakiem ...

Rak jest chorobą niezwykle złożoną, będącą skutkiem wielu jednocześnie występujących ze sobą czynników, m.in. genów, stylu życia, środowiska i żywienia. Chociaż stwierdzenie, że dzięki jedzeniu można uniknąć zachorowania na nowotwory jest nadużyciem, nie ulega wątpliwości, że właściwe odżywianie obniża ryzyko raka.

Uważa się nawet, że w krajach uprzemysłowionych, można byłoby uniknąć jednej trzeciej zachorowań na najbardziej popularne nowotwory tylko dzięki lepszemu odżywianiu. Dowiedz się, przed czym chronią czerwone, pomarańczowe, żółte, zielone i fioletowe warzywa i owoce.

Żywność czerwona

Owoce i warzywa w tym kolorze zawierają likopen. To jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który skutecznie neutralizuje wolne rodniki, działa przeciwnowotworowo i obniża poziom cholesterolu. Likopen zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty, szyjki macicy, trzustki, płuc i przewodu pokarmowego. Najwięcej likopenu zawierają pomidory. Już jedna szklanka soku z tego warzywa pokrywa 50 proc. dziennego zapotrzebowania na tę substancję.



Czerwona żywność zawiera także antocyjany, czyli barwniki roślinne, które wpływają m.in. na poprawę kondycji naczyń krwionośnych, usprawniają przepływ krwi w naczyniach wieńcowych i obniżają ciśnienie, co jest bardzo istotne w leczeniu miażdżycy.

Czerwone owoce: truskawki, poziomki, maliny, wiśnie, czereśnie, czerwone jabłka, arbuzy. Czerwone warzywa: czerwona kapusta, buraki, rzodkiewka, czerwona papryka i pomidory.

Żywność pomarańczowa

Owoce i warzywa w kolorze pomarańczowym zawierają alfa-karoten i beta-karoten. Są to karotenoidy, czyli barwniki odpowiedzialne za żółtą, czerwoną i pomarańczową barwę jarzyn. Najbardziej znanym karotenoidem jest beta-karoten (prowitamina A), będący ważnym źródłem witaminy A. Beta karoten, alfa-karoten i zawarta w pomarańczowych owocach i warzywach witamina C, to przeciwutleniacze zmniejszające ryzyko zachorowania na raka (m.in. raka płuc), choroby sercowo – naczyniowe i inne przewlekłe dolegliwości.



Beta karoten uważany jest za środek powstrzymujący rozwój komórek rakowych w mózgu, wątrobie i na skórze.

Pomarańczowe owoce: pomarańcze, brzoskwinie, morele, kumkwaty, melony, papaje.

Pomarańczowe warzywa: dynia, marchew, słodkie ziemniaki.

Żywność żółta

Należące do tej grupy owoce cytrusowe są bogate w witaminę C uważaną za silny przeciwutleniacz, który chroni przed niemal wszystkimi rodzajami nowotworów, szczególnie jamy ustnej, gardła i żołądka, a także jelita grubego. Kilka lat temu amerykańscy naukowcy ogłosili nawet, że bardzo duże dawki witaminy C mogą skutecznie zabijać komórki nowotworowe. Eksperyment przeprowadzono na myszach, u których nie tylko udało się ograniczyć rozrost guza nowotworowego o 41-53 proc., ale także wyeliminowano powstawanie nowych przerzutów choroby. Te wyniki osiągnięto jednak poprzez dożylną podanie gryzoniom olbrzymiej dawki 4 g witaminy C na 1 kg masy ciała (normą jest jeden do kilkunastu miligramów na kilogram masy ciała).



Żółte jarzyny pomagają również zwalczyć stres i przeciwdziałają depresji. Jeśli będziemy unikać tego koloru w swojej diecie, szybko odczuwamy tego skutki, czyli osłabienie, wyczerpanie, wzmożone napięcie, niepokój, obniżoną odporność.

Żółte owoce: cytryny, banany, grejpfruty, dojrzały ananas.

Żółte warzywa: żółta cukinia, kukurydza, papryka żółta.

Żywność zielona

Jedzenie warzyw kapustnych takich jak cykoria, kapusta, brokuły, kalafior ma związek z niższym ryzykiem zachorowania na raka płuc, piersi, jajnika, żołądka i jelita grubego. Warzywa te są bowiem bogate w glukozynolany, które mają właściwości antynowotworowe. W zielonych warzywach występuje także sulforafan. To związek fitochemiczny o najsilniejszych właściwościach przeciwnowotworowych. Najlepszym jego źródłem jest brokuł. Przypuszcza się, że sulforafan może oddziaływać bezpośrednio na komórki nowotworowe i stymulować ich śmierć. Zaobserwowano to w przypadku nowotworu dziecięcego guza mózgu, meduloblastomy, raka okrężnicy, prostaty i ostrej postaci białaczki. Ponoć 10 proc. ludzi na świecie nie lubi brokułów. Biorąc jednak pod uwagę powyższe informacje, warto się chyba przekonać do tego warzywa.



Jarzyny w kolorze zielonym zawierają również witaminę K, która jest niezbędna, by zapobiegać rakowi trzustki i wątroby, wapnieniu żył i tętnic, zapaleniom jelit, osteoporozie i występowaniu kamieni nerkowych.

Zielone owoce: zielone jabłka, gruszki, awokado, winogrona, agrest, limonka, kiwi.

Zielone warzywa: kapusta, sałata, brokuły, zielony groszek, por, fasola, szpinak, kapusta pekińska, szparagi, seler, brukselka.

Żywność fioletowa

Niewiele jest w naturze warzyw i owoców, które naturalnie mają fioletowy czy niebiesko-fioletowy kolor. Ale te, które istnieją, powinniśmy jak najszerzej włączyć do naszej diety. Zawierają one bowiem antocyjany, czyli jedne z najsilniej działających antyutleniaczy. Badania, prowadzone przez naukowców z amerykańskiego uniwersytetu w Stanie Ohio, dowiodły, że antocyjany opóźniają rozwój komórek raka jelita grubego. Mogą także niszczyć niektóre z nich. Podejrzewa się również, że związki te mają istotne znaczenie w profilaktyce nowotworów przewodu pokarmowego.



Antocyjany działają także pozytywnie na układ krążenia dzięki uszczelnianiu naczyń krwionośnych, poprawiają stan włosów i paznokci i pozwalają zachować dobry wzrok.

Fioletowe owoce: śliwki, jagody, jeżyny, czarne porzeczki, aronia, ciemne winogrona, czarny bez, figi.

Fioletowe warzywa: bakłażany, fioletowe brokuły.

<http://hipokrates2012.wordpress.com/2014/01/17/jaki-kolor-zywnosci-najlepiej-chroni-przed-rakiem/>



**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

Piknik Majowy w SPK Capalaba.

Piknik! Zaraz...zaraz... jak piknik, to tylko majowy. To słowo od zawsze budziło sympatyczne konotacje. Nic dziwnego, bo kojarzyło się przecież nierozłącznie z wiosną, ciepłym, wolnym od pracy dniem, leniuchowaniem i eskapadą poza duszne, przeludnione miasto. Piknikowy jadłospis od stuleci wygląda podobnie, a za cały ekwipunek wystarczy zwykły koc oraz prosty koszyk wiklinowy. Nie może również zabraknąć atrakcji sportowych dla zdrowia, ciała i ducha. A jednym z naszych ulubionych sportów jest bbq, czyli potocznie grillowanie.

Piknik majowy zorganizowany przez Zarząd SPK w Capalaba w tym roku, miał charakter sportowo rodzinny. By nabrać sił przed sportowymi wydarzeniami, można było zjeść pieczoną kielbasę z cebulką, hamburgera, napić się piwa i kawy w naszej małej restauracji na świeżym powietrzu.

Turniej piłki siatkowej był głównym wydarzeniem imprezy i cieszył się ogromnym zainteresowaniem. W rozgrywkach wzięły udział cztery zespoły: Wisła, Obertas, Harcerze, oraz Szkoła Polska. Wszyscy wykazali wielki profesjonalizm, a gra była zacięta i wyrównana. W finale, drużyna Szkoły Polskiej wygrała z drużyną Harcerzy 2 setami, uzyskując tytuł mistrzowski i pierwsze miejsce. Serdecznie gratulujemy sukcesu i dziękujemy za sportowego ducha walki oraz wspaniałą widowiskową grę w turnieju, wszystkim uczestnikom. Zrobiliście to zawodowo! Podziękowania dla sędziego turnieju Julii Buitendag, za wysoki poziom i sportowe emocje.

W programie nie mogło zabraknąć również atrakcji dla najmłodszych. Udostępniono plac zabaw, zorganizowano gry i różnorodne zabawy.

Odbyła się również Msza Polowa.

Do zobaczenia na kolejnej majówce w przyszłym roku!

Beata Szydłowska







Gratulacje i podziękowania dla SPK na naszej stronie:
<https://www.facebook.com/stowarzyszenie.kombatantow>



Zwycięska drużyna Polskiej Szkoły



Trofeum naszej drużyny

Brawo dla drużyny szkoły! 1 miejsce w turnieju siatkówki:).

Podziękowania dla Zaca, Adama, Pauliny, Jacka, Michała, Wojtka i Pawła:).

Polska Szkoła Sobotnia w Bowen Hills (Brisbane, Australia).

Wielkie podziękowania dla Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Capalaba za zorganizowanie wspaniałego wydarzenia!

Karolina Sutton - Polska Szkoła Sobotnia w Bowen Hills (Brisbane, Australia).

Krótki wywiad z Dyrektorem Polskiej Szkoły w Brisbane Panią Karolina Sutton, przeprowadziła po rozgrywkach Beata Szydłowska.

Karolina Sutton Dyrektor Polskiej Szkoły ze zwycięskiego teamu siatkówki zgodziła się odpowiedzieć na kilka pytań, opowiedzieć o swoim udziale w turnieju i wrażeniach z imprezy.

Karolino, Wasz zespół wygrał i okazał się czarnym koniem turnieju. Z jakim nastawieniem jechaliście na mecz? Spodziewaliście się takiego sukcesu?

Udało nam się zebrać drużynę i zagrać po raz pierwszy. W szeregach drużyny stanęli uczniowie, nauczyciele, rodzice i sympatycy szkoły. Wygrana była dla nas niezmiernie przyjemnym zaskoczeniem. Naszym nastawieniem było uczestniczenie w turnieju pięknego sportu jakim jest siatkówka.

Udało Ci się zebrać najlepszych zawodników, którzy zaprezentowali świetną formę i profesjonalizm. Czy wygrana może wpłynąć na Waszą szkolną więź, integrację wśród rodziców?

Każde wydarzenie o charakterze czy to patriotycznym, chrześcijańskim lub sportowym, które łączy nas Polaków poza granicami naszej ojczyzny ma ogromne znaczenie dla nas wszystkich; buduje i umacnia więzi międzyludzkie oraz pozwala na wspaniałe przeżycia, przypomina nam o naszych korzeniach, o tym skąd pochodzimy, o tym, kim jesteśmy.

Rywalizacja była zacięta, a pozostałe drużyny okazały się trudnymi rywalami. Jakie wrażenia i jakie uczucia po wygranej wśród zawodników teamu Szkoły Polskiej? Czy zamierzacie kontynuować dobrą passę i w związku z tym brać udział, jak i organizować sportowe imprezy?

Szkoła jak i inne polskie organizacje w Queensland czynnie biorą udział w życiu kulturowym Polonii australijskiej. Tym razem było to wydarzenie sportowe. Cieszyliśmy się z możliwości uczestnictwa w turnieju jak i z wygranej. Jeśli tylko będą możliwości, nie zabraknie wśród nas uczestników i sympatyków wydarzeń sportowych.

Co można Wam jako drużynie, rodzicom, nauczycielom, jak i Tobie Dyrektorowi Polskiej Szkoły w Brisbane życzyć?

Wszystkim życzymy przede wszystkim dużo radości oraz wytrwałości w pielęgnowaniu i kultywowaniu polskości, naszego pięknego języka ojczystego, poznaniu naszych tradycji i zwyczajów oraz przekazaniu pokoleniom Polaków za granicami naszego kraju naszych korzeni, wiedzy naszych przodków.

Dziękuję za rozmowę.



„Czcij ojca twego i matkę swoją" (j 20, 12.).

Czwarte przykazanie Boże broni przede wszystkim szacunku i godności rodziców. Od Boga pochodzi bowiem wszelka władza, także rodzicielska. Matka i ojciec nigdy o tym nie powinni zapominać.

Godność ojcowska i macierzyńska, według pojęć chrześcijańskich, stoi obok godności kapłańskiej. Zadania ojca, matki, kapłana są tak szczególne, że dla ich wypełnienia Chrystus Pan ustanowił osobny sakrament. Być ojcem to znaczy być królem rodziny. Ojcowska godność wyraża się w trosce o rodzinę, w zapewnieniu jej bytu materialnego. Ponadto w zgodnym pożyciu małżeńskim kochającego męża, troskliwego, dobrego i czułego ojca.

Być matką to być bohaterką. Prawdziwymi bowiem bohaterami są ci, którzy kształtują życie chrześcijańskie. Bohaterkami są matki, które w zaciszu domu wykonują swą pracę. Spędzają bezsenne noce przy łóżeczku chorego dziecka. Wdowy wraz z dziećmi stawiające czoło przeciwnościom życia. Matki, które wiedzą, czy dzieci się modliły, czy przystępowały do sakramentu pokuty i Komunii św., czy się uczyły. Miłość macierzyńska jest bezgraniczna.

Jest taka legenda, która głosi, że pewnego razu jakiś młodzieniec wpadł w sidła zepsutej kobiety. Rzekła ona do niego: Dasz mi dowód swej miłości, jeśli przyniesiesz jako pokarm dla mojego pieska, serce własnej matki. Owładnięty namiętnością młodzieniec zamordował matkę, wziął serce i niósł je niegodziwej niewieście. Po drodze potknął się i przewrócił, a serce matczyne potoczyło się daleko i zawołało drżącym głosem: Syneczku, czy bardzo się uderzyłeś?

Miłość macierzyńska zwycięża nawet śmierć. Jest aniołem stróżem dzieci. Godność rodziców jest wielka. Może się jednak zdarzyć, że rodzice stracą swą władzę.

Nigdy nie płynęło tyle skarg ze strony rodziców, co dzisiaj. Nigdy nie było tylu nieposłusznych dzieci, jak dzisiaj. Przychodzą matki z zapłakanymi oczyma. Skarżą się, że dorosłe córki nie słuchają ich. Przychodzą ojcowie, przeciwko którym powstaje dorosły syn.

Dzieje się tak dlatego, że rodzice zapomnieli, iż w wychowaniu dzieci zastępują Boga. Sami nie zachowują przykazań Bożych albo zachowują je wybiórczo, przez co obniżają swą godność. Dzieci w takich rodzicach nie widzą dla siebie dobrego przykładu.

Bóg dał rodzicom wspaniałą godność. Chodzi tylko o to, by ją w swoim życiu nie zaprzepaścili.

Czwarte przykazanie żąda od dziecka więcej aniżeli naturalnej miłości względem rodziców. Według tego przykazania dzieci powinny szanować rodziców nie tylko dlatego, że są oni starsi, mądrzejsi, bardziej doświadczeni. Swoich rodziców, choćby niewykształconych, powinien szanować nawet najbardziej uczony młodzieniec. Dzieci w nauce i kulturalnej ogładzie prześcigają nieraz swoich rodziców. Rodzice nie potrafią z nimi rozmawiać o wielu problemach. Mimo to powinni być zawsze szanowani. Obojętnie jacy są: mili, dobrzy, mądrzy, czy też pełni wad, a może nawet grzeszni. Niezależnie od okoliczności Bóg żąda dla rodziców szacunku.

Szacunek rodzicom powinny okazywać także dorosłe dzieci, wspomagając matkę i ojca materialnie i duchowo. Człowiek dorasta i dojrzewa, ale nigdy nie wolno mu zapomnieć o szacunku dla rodziców. Dzieciom nigdy nie wolno wyrzekać się rodziców czy ich porzucać. Dzieci wychowywane w bojaźni Bożej i w szacunku dla rodziców, są fundamentem, na którym wznosi się gmach przyszłego szczęścia ludzkości.

Ks. Andrzej Kołaczkowski SCH

! SZUKAMY WOŁONTARIUSZY !

Niektórzy mieszkańcy domów starców, nie mają kontaktów ze swoimi rodzinami lub przyjaciółmi. Powoduje to, że czują się bardzo samotni. 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.



Apel Polskiej Sekcji Radia 4EB FM.

Na Walnym Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym Radia, które odbyło się 25 maja br. w budynku radia 4EB przy 140 Main St. Kangaroo Point, uczestniczyło (aż) dziesięć osób, w tym dwie osoby z Zarządu Stowarzyszenia Polaków w Darra i wice-prezes Stowarzyszenia Polskich Kombatantów w Capalaba. Oczekiwaliśmy przedstawicieli wszystkich organizacji polonijnych, a szczególnie Was drodzy słuchacze, aby wspólnie przedyskutować dalszą działalność radia w Brisbane. Wobec powyższej sytuacji, na zebraniu ukonstytuował się Zespół Programowy składający się z następujących osób: Marta Adamczyk, Wanda Kujat-Goj, Andrzej Hiczewski, Paweł Dunst, Jerzy Wrzochał i Michał Józefowicz. Z tego zespołu Andrzej Hiczewski wyjechał do Polski na dłuższy urlop. Jerzy Wrzochał też przebywa na dłuższym urlopie.

Tak więc do przygotowania audycji zostały tylko cztery osoby Wanda, Marta, Paweł i Michał.

Jedna audycja miesięcznie na osobę - w teorii nie wygląda źle, ale potrzeba nam kogoś na wypadek niedyspozycji lub wyjazdu na dłuższy urlop.

Serdecznie apelujemy do zainteresowanych wolontariuszy o pomoc w przygotowaniu audycji.

Dla tych, którzy nie korzystają z internetu, radio jest najlepszą formą kontaktu, by dowiedzieć się o ważnych wydarzeniach i imprezach organizowanych przez środowiska polonijne w Brisbane. Wobec takiej sytuacji, aby radio funkcjonowało, potrzebna jest państwa pomoc i wsparcie. Jeżeli tego zabraknie, audycje polskie mogą zniknąć z eteru. Dlatego ponownie apelujemy o pomoc.

Z poważaniem

Polska Sekcja Radia 4EB.

Zdjęcia: Jan Tkaczyk



70 Rocznic D-Day - Dzień Alianckiego Zwycięstwa



To była największa w historii wojen operacja morsko-desantowa oraz jedna z najważniejszych batalii II wojny światowej. Dziś od słynnego lądowania aliantów w Normandii 6 czerwca 1944 roku mija 70 lat. W ciągu kilku godzin zdobyli oni francuskie plaże i rozpoczęli marsz w kierunku Paryża. Choć w operacji nie uczestniczyły polskie jednostki lądowe, wspierało je nasze lotnictwo i marynarka.

Decyzję o inwazji we Francji alianci podjęli pół roku wcześniej na konferencji w Teheranie. Dowodzenie operacją powierzono amerykańskiemu gen. Dwightowi Eisenhowerowi, a trzon sił miały tworzyć wojska amerykańskie, brytyjskie i kanadyjskie.

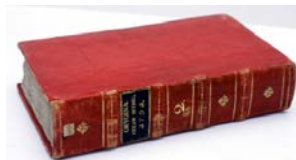
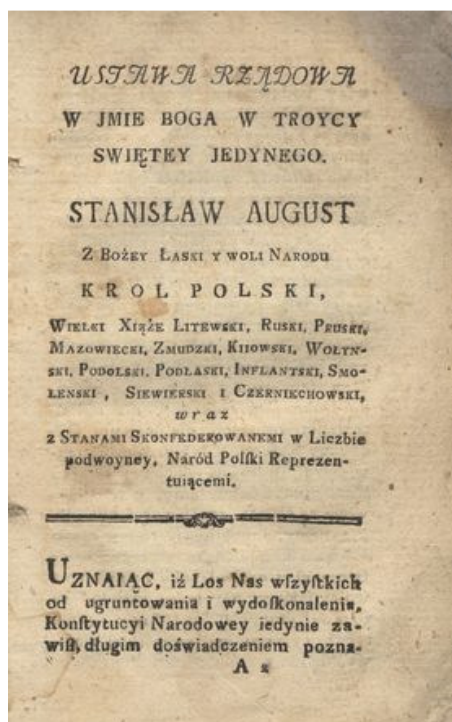
Na cel desantu wybrano pięć długich plaż we francuskiej Normandii, a dzień akcji nazwano D-Day, co w amerykańskiej nomenklaturze wojskowej oznacza dzień, w którym rozpoczyna się operacja.

Sprzymierzeni poprzedzili inwazję wielomiesięcznym bombardowaniem linii kolejowych, mostów i lotnisk na północnym wybrzeżu Francji, Belgii i Holandii. Jednocześnie przeprowadzono ogromną akcję dezinformującą. Miała ona przekonać Niemców, że desant nastąpi tam, gdzie Kanał La Manche jest najwęższy, czyli w rejonie Calais. W tym celu na wschodnich wybrzeżach Anglii wybudowano makiety obozów wojskowych i zgromadzono flotę statków handlowych ukształtowanych na okręty wojenne. 6 czerwca przed świtem, kiedy niemieckie pozycje atakowało alianckie lotnictwo, w tym 11 polskich dywizjonów myśliwskich i bombowych, przez kanał La Manche płynęła najpotężniejsza flota w dziejach ludzkości. Dowodzący nią brytyjski adm. Bertram Ramsay dysponował ponad 5 tys. jednostek, w tym 6 pancernikami, 22 krążownikami, 93 niszczycielami i przeszło 4 tys. barek desantowych. Na ich pokładzie na plaże Normandii przerzucono około 156 tys. żołnierzy. W przewożącej ich armadzie znalazło się osiem polskich statków handlowych. Operację wspierały też trzy nasze okręty podwodne, krążownik „ORP Dragon” i niszczyciele ORP „Błyskawica”, „Krakowiak”, „Piorun” i „Ślązak”. Ich zadaniem było wsparcie artyleryjskie oddziałów desantowych i osłona alianckiej floty. O godz. 6.30 zaczęły lądować pierwsze jednostki lądowe. „Początek inwazji wyznaczono po nastaniu świtu. Liczyliśmy, że przy lądowaniu na umocnionym przez nieprzyjaciela wybrzeżu Francji siła ognia aż nadto zrekompensuje brak maskowania” – pisał we wspomnieniach gen. Omar Bradley, dowodzący w Normandii amerykańskimi wojskami. Plaże o kryptonimach „Utah” i „Omaha”, zdobywali Amerykanie, Brytyjczykom i Kanadyjczykom przydzielono „Gold”, „Juno” i „Sword”. Na większości z nich nie napotkano silnego oporu. – Dzięki wcześniejszej akcji dezinformującej na odcinku planowanej przez aliantów inwazji stacjonowało tylko 10 niemieckich dywizji piechoty i jedna dywizja pancerna, czyli dwukrotnie mniej wojsk niż stanowiły siły sprzymierzonych – wylicza Andrzej Lipiński.

Inaczej wyglądała sytuacja na „Omaha”, gdzie doszło do najcięższych walk. Broniła jej zaprawiona w bojach niemiecka 352 Dywizja rozmieszczona na wysokich klifach, skąd mogła prowadzić ostrzał lądujących sił. Mimo to, po blisko 10 godzinach, amerykańskie dywizje zdobyły 5-kilometrową plażę. Poległo tam jednak około 3000 żołnierzy armii USA. W sumie pierwszego dnia straty po stronach aliantów to ok. 10-12 tys. zabitych i rannych. Ze strony niemieckiej według szacunków historyków poległo i zostało rannych ok. 9 tys. żołnierzy.

D-Day przyczynił się do ostatecznej klęski III Rzeszy – zaznacza Andrzej Lipiński. Po sześciu dniach walk Niemcy utracili wybrzeże Normandii. Ich odwrót zakończył się w „kotle Falaise”. W trakcie tej sierpniowej bitwy siły alianckie, wśród nich polska 1. Dywizja Pancerna gen. Stanisława Maczka, okrążyły i rozbiły 50 tys. Niemców. Dzięki temu alianci 25 sierpnia weszli do Paryża. Od 1 czerwca przed dwa tygodnie w kilku miastach Normandii trwał Festiwal D-Day, a 6 czerwca odbyły się pokazy sztucznych ogni i multimedialny spektakl „Światła Wolności”. Główne uroczystości zorganizowano na plaży Sword w Ouistreham. Wzięli w nich udział m.in. prezydenci Francji Francois Hollande, USA Barack Obama, Polski Bronisław Komorowski, Rosji Władimir Putin, kanclerz Niemiec Angela Merkel i brytyjska królowa Elżbieta II.

O rocznicy D-Day i udziale w inwazji polskich lotników mówiono na konferencji naukowej zorganizowanej przez stołeczny Instytut Lotnictwa. – To była wielka wojskowa operacja pokazująca bohaterstwo żołnierzy wielu krajów, w tym naszych pilotów – zaznaczył Maciej Jankowski, wiceminister resortu obrony. Loty nad Normandię wspominał ich uczestnik ppor. Jerzy Głowczewski, pilot 308 Dywizjonu Myśliwskiego. – Naszym zadaniem było osłona powietrzna bombowców i alianckiej żeglugi – mówił. Prelegenci podkreślali, że polscy piloci w czerwcu 1944 r. w trakcie operacji Overlord zestrzelili 53 maszyny wroga, co było najlepszym wynikiem wśród alianckich sił. – Niestety po wojnie w Polsce nie czekały na nich medale, ale prześladowania komunistycznych władz – stwierdził wiceminister Jankowski.



Ustawa Rządowa, czyli Konstytucja 3 Maja była drugą na świecie, a pierwszą w Europie, ustawą zasadniczą uchwaloną na sejmie czteroletnim w 1791 roku. Była ona również wynikiem dążeń do naprawy stosunków wewnętrznych w Rzeczypospolitej po 1-szym rozbiórze, ustalając podstawy ustroju w Polsce. Konstytucja 3 Maja uznawana jest za wielkie osiągnięcie, gdyż wprowadzała szansę na rozwój państwa, poruszała kwestię wolności i praw człowieka oraz regulowała sposób organizacji władz państwowych. Do jej dorobku odwoływały się następne pokolenia należące do różnych opcji politycznych. Dzień 3 Maja 1791 roku, został uznany świętem Konstytucji 3 Maja. Obchody tego święta były zakazane podczas rozbiorów, a ponowne jego obchodzenie, zostało wznowione w II Rzeczypospolitej w 1919 roku. Po zmianie ustroju w 1990 roku, święto Konstytucji 3 Maja, należy do uroczystości obchodzonych polskich świąt. W Brisbane święto to rozpoczęło się mszą świętą odprawioną w polskim kościele na Bowen Hills.

Po mszy, większość uczestników udała się na Akademię 3 Maja do Polskiego Klubu "Polonia" w Milton. Po wprowadzeniu sztandarów i odśpiewaniu hymnów Australii i Polski, Prezes Polonii Józef Magon serdecznie przywitał przybyłych gości. Kasia Rafalski i Zac Mroczek odczytali referat o Konstytucji 3 Maja. W części artystycznej zespół taneczny Wisła wykonał taniec "Polonez", zespół Obertas "Mazur/Walc", a Hania Zdunkiewicz zaśpiewała dwa utwory "So be song" oraz "We march". Po odśpiewaniu pieśni przez zespół harcerski, nastąpiło wyprowadzenie sztandarów i na tym akademii zakończono.

Jan Tkaczyk







Fruktoza i wieczne uczucie głodu ...

Nasz organizm wyposażony jest w doskonałe mechanizmy regulujące pobór pokarmu, które sprawiają, że w stanie kalorycznego deficytu odczuwać zaczynamy głód, a po zaspokojeniu energetycznych potrzeb doświadczamy przyjemnego stanu sytości. Warto sobie jednak uświadomić, że poszczególne pokarmy, jak i poszczególne składniki pokarmowe w różny sposób oddziałują na łaknienie i wpływ ten wcale nie jest uzależniony od ich kaloryczności. Żeby zrozumieć tę ciekawą zależność warto wziąć pod lupę przykład fruktozy.

Dwa oblicza fruktozy

Fruktoza to cukier prosty, który do niedawna uznawany był za nieprzeciętnie zdrowy i przyjazny dla sylwetki, głównie za sprawą niskiego indeksu glikemicznego. Do tej pory fruktoza reklamowana jest często jako lepsza alternatywa dla cukru stołowego (który de facto również niemal w połowie składa się z fruktozy), a produkty nią słodzone uznawane są za dietetyczne... Dokładniejsze badania wykazały jednak, że spożywanie dużych ilości fruktozy powoduje nasilone gromadzenie tłuszczu zapasowego i w sposób wybitny sprzyja powstawaniu rozmaitych nieprawidłowości metabolicznych. Wśród konsekwencji nadmiernej podaży tego cukru wymienić można postępującą *insulinooporność*, zaburzenia gospodarki lipidowej, wzrost poziomu kwasu moczowego, wzrost ciśnienia tętniczego krwi.

Fruktoza i mechanizmy kontroli łaknienia

Okazuje się, że oprócz tych wszystkich wymienionych powyżej wad fruktoza posiada jeszcze jedną: nie wykazuje właściwości sycących. Co to oznacza? Otóż nasz mózg wydaje się nie widzieć kalorii dostarczonych w postaci fruktozy i pomimo jej spożycia dalej upomina się o jedzenie. Im większą część dziennej podaży energii dostarczamy w postaci tego cukru, tym jesteśmy bardziej głodni. Eksperymenty na myszach wykazały, że spożywanie fruktozy zamiast sycić - pobudza je do jedzenia. W badaniach z udziałem zdrowych ochotników z zastosowaniem rezonansu magnetycznego pokazały, że glukoza i fruktoza w różny sposób wpływają na ośrodki w mózgu, które regulują łaknienie, motywację oraz układ nagrody. O ile glukoza działała hamująco na uczucie głodu, o tyle fruktoza nie wykazywała takiego działania.

Wnioski?

Spożywanie dużych ilości fruktozy zaburza regulację mechanizmów odpowiedzialnych za kontrolę łaknienia i sprzyja nadmiernemu objadaniu się, a co za tym idzie – przybieraniu na wadze. Dodatkowo specyficzny metabolizm fruktozy sprawia, że cukier ten szczególnie łatwo zamieniany jest na tłuszcz zapasowy. Obfitym źródłem fruktozy są wszystkie produkty słodzone sacharozą i syropem glukozowo-fruktozowym. Należy uważnie lustrować etykiety i unikać produktów zawierających te pozycje w swoim składzie. Jedyne dopuszczalne źródła fruktozy w zdrowej diecie to świeże owoce.

Diabetykom owoców i innych cukrów prostych obecnie diabetolodzy nie zalecają. Zostało wyzwolić z ich „szponów” te osoby, które diabetykami zostać nie chcą. Proste to nie jest i długo nie będzie, gdyż dotychczasowe zalecenia dietetyczne uczyniły z warzyw zbitkę słowną „warzywa i owoce” skutkiem czego diabetycy nie widzą na ulotce z zaleceniami braku owoców, a diabetolodzy chyba się tego nie domyślają. Że nie wspomnę o kucharzach... I przepisach kulinarnych masowo polecanych w mediach, w tym i w internecie. W najpopularniejszych, czyli telewizyjnych, owoce wręcz królują.

<http://potreningu.pl/artykuly/1770/fruktoza-i-wieczne-uczucie-glodu>



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

- | | | |
|----|---------------|---------|
| 1. | Rafał Drózd | \$50.00 |
| 2. | Alina Schafer | \$20.00 |

Serdecznie dziękujemy!

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

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

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, prosimy o kontakt z Sekretarzem.
Serdecznie zapraszamy!



Zarząd Koła SPK Nr 8 informuje, że w dniu 3 sierpnia 2014 roku o godz 12.30 w siedzibie Koła w Capalaba, odbędzie się Nadzwyczajne Walne Zebranie oraz Walne Zebranie Wyborcze, na które wszystkich członków koła serdecznie zapraszamy.



Zarząd Koła SPK Nr 8 w Capalaba zaprasza poczty sztandarowe organizacji polonijnych oraz całą społeczność polonijną, do wzięcia udziału w obchodach DNIA ŻOŁNIERZA.



Uroczystości rozpoczną się w niedzielę 17 sierpnia o godz 10.00 w kościele na Bowen Hills.
Po uroczystościach w kościele, zapraszamy na godzinę 13.00 do siedziby SPK, 44-54 Holland Crs, Capalaba, gdzie odbędzie się akademii i poczęstunek.



Zawiadamiamy wszystkich członków i sympatyków koła, że w dniu 7. września 2014 roku na terenie SPK Koła Nr 8 zostanie zorganizowana Wiosna Polska, na którą serdecznie wszystkich zapraszamy.



Zarząd Koła SPK Nr 8 serdecznie zaprasza na **Obiad Żołnierski**, który odbędzie się 25 października (sobota) 2014 roku o godz 13.00.
Adres 44-55 Holland Crescent, Capalaba. Cena biletu \$30 od osoby.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsc, prosimy o wcześniejszą rezerwację do dnia 17 października 2014 r u kol. Julii Buitendag 0437 448 640, u kol. Lucyny Krawczyńskiej (07) 3273 6117, lub na adres emailowy: spk8qld@hotmail.com



Cheques lub money orders należy wysłać na adres:
Polish Ex-services Association, PO Box 1211, Capalaba Qld 4157
lub przelewem bankowym z podaniem nazwiska w rubryce "Reference".

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!

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



"Boże Ciało" – Brisbane, 22-06-2014

"Ja jestem chlebem żywym. Kto spożywa ten chleb, będzie żył na wieki" – przyjdź więc do Mnie dziś i przyjmij mój Chleb – prawdziwy pokarm i Krew – prawdziwy napój, i pozwól, bym Ja żył w tobie, trwał w tobie. Stań się cichym schronieniem dla Mnie. Zjednocz się ze Mną; niech w twoich żyłach płynie moja Krew, a Ciało moje będzie pokarmem niosącym życie.

ks. Marek Chrzanowski FDP

