

Druga strona

Od redaktora

Monika Kaczyńska



Lepsza pogoda nie tylko dla bogatych

Na wejście w życie znolizowanych przepisów o upadłości konsumpcyjnej czekają w Polsce ponad dwa miliony zadłużonych, którzy nie są w stanie swoich długów spłacać. Do tej pory większość z nich była zbyt biedna, by upaść. Teraz być może będą mieli szansę na nowe życie.

Historii wpadania w spiralę zadłużenia jest tyle, ilu dłużników. Przyczyny - często obiektywne - utrata pracy, choroba, bywa, że desperackie próby ratowania sytuacji nowym kredytem. Przeszacowanie możliwości, niedoszacowanie zagrożeń. W biznesie - traktowane jak normalne ryzyko, w życiu prywatnym - piętnowane.

Dotąd zadłużeni, by w ogóle przeżyć, musieli zniknąć w szarej strefie. Ustawa, która realnie pozwoli zacząć od nowa to dobry powód, by tego nie robić. Trudno zacząć od zera. Ale jeszcze trudniej żyć bez nadziei na jakąkolwiek przyszłość. ●

Cytaty z Twittera

Wypowiedź prof. Hartmana o kazirodztwie to jego prywatna opinia, a nie stanowisko partii. Sprawą zajmie się najbliższy zarząd partii!

Janusz Palikot, Twój Ruch

Rzym, prof. Jean Pisani-Ferry cytuję, niczym złowieszce motto, słowa Junckera, że obecny czas to „ostatnia szansa dla UE”.

Ryszard Czarnecki, wiceprzewodniczący Parlamentu Europejskiego

Spotkanie u prof. Fuszary o równości w biznesie. Jest jeden mężczyzna (Pacewicz) na 30 kobiet. Prof. Fuszara na mężczyzn nie liczy?

Agnieszka Kublik, dziennikarka „Gazety Wyborczej”

Kalendarium

1946.09.30

Premier Edward Osóbka-Morawski przebywał w Poznaniu, biorąc udział - jako przewodniczący Centralnego Komitetu PPS - w naradzie aktywno socjalistów wielkopolskich.

1957.09.30

Smutny jest koniec budowy sztucznego jeziora. Ambitny plan i powstanie Społecznego Komitetu Budowy to za mało.

Wprawdzie odbyły się loterie i akcje wspierające oraz zebrano niemałe kwoty, to jednak członkowie komitetu zrobili niewiele, a co więcej, nie potrafili rozliczyć się z działalnością finansową. Sprawa trafi do prokuratury.

1986.09.30

Kierowcy Automobilkłuba Wielkopolski po raz czwarty zostali drugimi w kraju mistrzami Polski, a w swoich klasach indywidualnie Andrzej Mielcarek i Wojciech Smorawski.

1992.09.30

Można już przejechać przez rondo Kaponiera. Drogowcy oddali rondo dwa dni przed terminem! Cieszą się kierowcy oraz pasażerowie autobusów i tramwajów.

2009.09.30

Postrzelił się dyżurny gnieźnieńskiej komendy policji. Jego koleżki zaprotestowały przeciwko rządom komendanta Pawła Nejmana, który miał stosować mobbing i upokarzać podwładnych. MADA

gloswielkopolski.pl

W centrum Poznania ma być mniej sygnalizacji świetlnych. Gdzie?

Może warto zainteresować ZDM skrzyżowaniem ulic Pałacza / Promienista. Dochodzi tu do licznych kolizji, które z reguły kończą się z uwagi na szybkość poruszających się ul. Pałacza na chodniku. (...) Inna sprawa to prędkość, jaką bezkarnie rozwijają czasami kierowcy na ul. Pałacza od ul. Grunwaldzkiej do Arciszewskiego. Czy tylko na autostradach lub drogach szybkiego ruchu należy kontrolować szybkość pojazdów, a na ulicach miast już nie? mieszkanie

Proponuję przyjąć się ulicy Winogrody. Tam jest na każdym malerkiem nawet skrzyżowaniu sygnalizator. Na odległość ok. 1000 m stoi chyba z osiem niezależnych sygnalizatorów. Ruchu pojazdowego tam praktycznie nie ma, ale często czeka się tam całkiem długo, zupełnie bez sensu. No ale dla ZDM jest to nie do zrozumienia. Kierowca

A co z pałapkami „bardzo krótkie żółte światło”? Gość

Prezydent USA Barack Obama przyznał, że nie doceniono odradzającej się potęgę terrorystów, których teraz mają pokonać bombardowania Syrii.

Więcej na ten temat na stronie 16

Rozmowa „Głosu Wielkopolskiego”

Jemy za dużo tłuszczu i za dużo suplementów

Rozmowa

Z dr Magdaleną Człapką-Matysiak, dietetykiem z poradni NutriVita, rozmawia Katarzyna Dobroń

Wśród pierwszego października będziemy obchodzić Światowy Dzień Vegetarianizmu. Choć modą na dietę bez mięsa jest coraz bardziej popularna, to wciąż pojawiają się wiele stereotypów i mitów. Dlaczego?

Vegetarian z reguły wrzuca się do jednego worka, ale odmian vegetarianizmu jest wiele. Najbardziej radykalni są weganie, którzy nie jedzą mięsa, ale i produktów pochodzących od zwierząt. Pojawiają się też frutarianizm i witarianizm, gdzie, jak same nazwy wskazują, je się głównie owoce lub warzywa. Są też grupy, które zastanawiają się, czy zrywać owoce z drzew czy jeść tylko spady, aby nie „okradać” drzew. Ideologia vegetarianizmu to jednak nie tylko szczególna wrażliwość na krzywdę zwierząt, ale też zdrowy styl życia.

Czyli vegetarianizm też wpisuje w bardzo popularną teraz modę na zdrowy model życia?

O to trzeba zapytać socjologów. Do mojego gabinetu

przychodzą często bardzo młodzi vegetarianie z rodzicami, którzy martwią się, że po lekturze na forach internetowych ich dzieci nie chcą nic jeść. Nigdy nie zniechęcam do vegetarianizmu, ale próbuję wytłumaczyć, że jeśli rezygnują z jedzenia mięsa, to teraz przede wszystkim muszą rozbudować swój jadłospis. Często przychodzą też vegetarianie z dłuższym stażem, którzy szukają pomysłów na nowe potrawy.

W dobie internetu i medycyny ekologicznej żywność to chyba nie jest duży problem, aby przygotować posiłek bez mięsa?

W 2002 roku oceniałam wartości produktów spożywanych przez wegetarian. Miałam wtedy znajomego lektora języka angielskiego, który sprowadzał produkty z Wielkiej Brytanii i podawał mi ich etykiety. Teraz sklepy ze zdrową żywnością są bardzo popularne. Oczywiście zdarzają się produkty opatrzone etykietką „babuni” czy „eko” tylko po to, aby się lepiej sprzedawały, ale generalnie osoby prowadzące te sklepy są szczerze zainteresowane wysoką jakością sprzedawanych tam produktów.

Wegetarianizm jest promowany jako element zdrowego stylu życia. Czy są w takim razie zdro-



► M. Człapka-Matysiak

wotne przeciwwskazania dla jedzenia mięsa?

Oczywiście. Chociażby w przypadku gdy cholesterol jest zbyt wysoki, albo gdy kobieta przechodzi menopauzę. Zdecydowanie jednak wszyscy jemy za dużo tłuszczów. Ograniczając mięso, ograniczają się też białko pochodzenia zwierzęcego, które towarzyszy tłuszczom. To właśnie ich nadmiar jest przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych.

Jesteśmy przyzwyczajeni do jedzenia mięsa codziennie?

Zjedzenie parówki z bułką jest szybsze i łatwiejsze. Na woreczek ryżu trzeba poczekać 15 minut... Tylko, że parówka ma

prawie tyle samo tłuszczu co chipsy. Często wydaje się też, że jak każda biała drobiowa szynka musi być chuda. To niestety mit.

W takim razie czym powinno się zastępować mięso?

Vegetarianizm nie jest wskazany u kobiet w ciąży i u dzieci, kiedy rozwój i wzrost tkanek jest tak intensywny, a potrzeby żywieniowe tak duże, że dieta roślinna może być niewystarczająca.

Kiedy powinno się unikać diety wegetariańskiej?

Vegetarianizm nie jest wskazany u kobiet w ciąży i u dzieci, kiedy rozwój i wzrost tkanek jest tak intensywny, a potrzeby żywieniowe tak duże, że dieta roślinna może być niewystarczająca.

Szuka się wtedy suplementów, których jemy zdecydowanie za dużo. Suplementy nie mogą zastępować diety. Są wskazane, kiedy np. ze względu na alergię nie jadem pewnych produktów i dostarczenie w diecie witamin jest utrudnione. Kiedy kobieta przechodzi menopauzę i ma tendencję do tycia, to mniej kaloryczna, dieta roślinna (wegetariańska) jest dobrą alternatywą. Opinia, że vegetarianizm to dieta skutecznie oczyszczająca, jest trochę na wyrost.

KATARZYNA DOBROŃ

Zdjęcie dnia



► Artyci odpoczywają wśród wizerunków mitycznego króla demonów Ravana. Figury są palone podczas festiwalu Dussehra w Kaszmirze, co symbolizuje zwycięstwo dobra nad siłami zła.

Z blogów

Julian Jeliński, publicysta

Czy sytuacja, w której klient supermarketu trzymający w ręce produkt dostępny na sklepowych półkach i rozmawiający przez telefon zostaje zastrzelony w ciągu sekund od dotarcia na miejsce dwójki innych postaci, przypomina w jakimkolwiek stopniu interwencję policji? Najwyraźniej tak, gdy klientem jest osoba czarnoskóra, intruzami okazują się policjanci, a sytuacja ma miejsce w Beaver Creek w Stanie Ohio. (...) Ława przysięgłych Greene County uznała w minioną środę, że policjanci nie zostaną postawieni w stan oskarżenia. A to oznacza, że zamordowanie 22-letniego Crawforda zostało uznane za „zasadzoną interwencję”. Najwyraźniej za zasadne uznaje się tłumaczenie, że Crawford został zabity, ponieważ nie wykonał polecenia policjantów, by „rzucić broń”... Nieistotne, że „broń” była zabawką, że zgodnie z obowiązującymi w Ohio normami prawnymi miał prawo mieć prawdziwą broń oraz że wykonał polecenie policji. www.julianjelniski.natemat.pl