



KONTROLUJ WAGĘ SWEGO DZIECKA

Komórki tłuszczowe, które raz powstały w organizmie, nigdy już nie giną. Gdy tylko do żołądka trafi większa ilość pokarmu, natychmiast zaczynają rosnąć. Żołądek również nie pozostaje obojętny na nadmierne obciążanie go jedzeniem. Z czasem powiększa się i sam zaczyna domagać się coraz większych porcji. W ten sposób dostarcza budulca dla komórek tłuszczowych. I dlatego potem z pulchnego bobasa wyrasta mały grubas. Jeżeli więc chcesz zaoszczędzić swemu dziecku kompleksów związanych z nadmierną tuzą i - prawdopodobnie - kłopotów ze zdrowiem, pamiętaj: nie dokarmiaj go między głównymi posiłkami, zamiast słodczy dawaj mu owoce, zachęcaj do zabaw na dworze i dbaj o jego sprawność fizyczną.

ŻELAZO TO NASZ BUDULEC

Bez żelaza organizm nie mógłby wytwarzać czerwonych krwinek i niezbędnych do życia enzymów; ponadto ustałby transport tlenu w komórkach. W naszym codziennym pożywieniu dostarczamy ciała odpowiednią ilość tego pierwiastka, niekiedy jednak jest go w nas zbyt mało. Doskonałym źródłem żelaza są wątroba, żółtka jaj, mięso, potrawy z krwią, ciemne pieczywo, grube kasze, owoce i warzywa. Amatorzy szpinaku, szczawiu i rabarbaru, zawierających duże ilości kwasu szczawowego, muszą uzupełnić zasoby żelaza; to samo dotyczy karmiących kobiet, kobiet w ciąży, osób po zabiegach chirurgicznych, połączonych z utratą krwi. Sztuczne preparaty z żelazem są najbardziej skuteczne, gdy zażywamy je rano, przed jedzeniem.

Kiedy gorączka jest szkodliwa?

Kiedy gorączka jest szkodliwa? Im temperatura jest wyższa - tym gorączka może wyrządzić więcej szkody. Sięgająca 39 stopni lub jeszcze wyższa obciąża serce i układ krążenia, zaburza wiele podstawowych funkcji organizmu, uszkadza tkanki, zaostrza stany zapalne. Gorączka między 40 a 42 stopniem jest niebezpieczna, ponieważ powoduje przemianę substancji białkowych w truciznę. Tak wysoką temperaturę należy jak najszybciej obniżyć poprzez zastosowanie odpowiednich leków lub zimnych okładów bądź chłodnego prysznica. Kiedy gorączka jest pożyteczna? W stanie lekkiej gorączki organizm mobilizuje swoje siły odpornościowe wobec atakujących czynników chorobotwórczych i w ten sposób próbuje sam się leczyć. Gorączka wzmaga ukrwienie, pobudza przemianę materii, wzmacnia i aktywizuje wegetatywny system nerwowy. Pod wpływem tych bodźców odpowiednie gruczoły zaczynają produkować więcej hormonów. To z kolei poprawia ogólną zdolność organizmu do znoszenia dodatkowego obciążenia.

WKRÓTCE SERIAL

TVP sprzedała pierwszą zagraniczną licencję na polski serial. Popularny serial nadawany przez drugi program Telewizji Polskiej od 2000 roku został zakupiony przez spółkę producentką Amedia. Rosyjska wersja «M jak miłość» nadawana będzie przez państwową telewizję Rossija.

- Odczuwam wielką radość i satysfakcję. To sukces całego zespołu, który ze mną pracuje. Szansa wyjścia z «M jak miłość» na zewnątrz jest dla mnie nowym wyzwaniem i wielką przygodą - powiedziała Iлона Łepkowska, scenarzystka «M jak miłość».

Twórczyni przy produkcji rosyjskiej wersji serialu będzie pełnić rolę głównego konsultanta. Zgodnie z zapowiedziami, scenariusz ulegnie pewnym przeróbkom, które wynikają m.in. ze względów kulturowych. - Mam nadzieję, że dostosowanie naszego serialu do realiów rosyjskich nie będzie tak trudne jak adaptacja niektórych licencji zachodnich w Polsce - dodała. Żadnych szczegółów kontraktu nie ujawniono. Wartość transakcji ma wynieść kilkaset tysięcy dolarów, czyli mniej więcej tyle samo, co ceny formatów zachodnich seriali, kupowanych z przeznaczeniem na polski rynek.

Nie wiadomo jeszcze pod jakim tytułem serial będzie emitowany w Rosji. Istnieje prawdopodobieństwo, iż z bohaterami programu widownia na Wschodzie spotykać się będzie aż pięć razy w tygodniu w porze najwyższej oglądalności. Po emisji kilkudziesięciu pierwszych odcinków, czyli na przełomie kwietnia i maja, stacja podejmie decyzję o dalszych losach produkcji. Obecnie w Moskwie trwa tłumaczenie scenariusza na język rosyjski.

Źródło: Gazeta Wyborcza (Polska)



“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежемесячная газета Общества Польской культуры Калининградской области. Учредитель и издатель – Общество Польской культуры Калининграда. Главный редактор Мария Лавринович.

Адрес редакции: 236039, Калининград, ул. Б. Хмельницкого, 46/6. Тел. (0112) 44 20 00, 44 37 87, e-mail: kaz@lavr.koenig.ru

Адрес в Интернете - <http://www.glos-znad-pregoly.org>

Печать: Калининградская городская типография 236000, г. Калининград, пр. Мира, 5. Тираж 500 экз. Заказ 501.

Газета распространяется бесплатно членами Общества Польской культуры Калининграда и через приход св. Войцеха-Адальберта. Редакция не возвращает тексты статей и оставляет за собой право их редактирования и сокращения. Фотографии возвращаются авторам по их желанию.