

teraz puławy

PUŁAWY | KAZIMIERZ DOLNY | NAŁĘCZÓW

7 STYCZNIA 2022 | BEZPŁATNY DODATEK DOSTĘPNY WYŁĄCZNIE Z PIĄTKOWYM WYDANIEM DZIENNIKA WSCHODNIEGO I TYGODNIOWYM PROGRAMEM TELEWIZYJNYM

Koniec żartów. Ciężka noga kosztuje

KARY Nowy rok przyniósł wyższe mandaty za drogowe przewinienia. Tylko w ciągu pierwszych czterech dni na nowy taryfikator załapało się trzynastu kierowców zatrzymanych przez policjantów z puławskiej drogowki. Rekordzista za błąd popełniony na ul. Centralnej zapłacił 1,5 tys. zł

RADOSŁAW SZCZĘCH

Nowe przepisy to cios w piratów drogowych. Im wyższe wskazanie prędkościomierza ponad dozwolony limit, tym kierowcy głębiej będą musieli sięgać do kieszeni. Przy niewielkich odstępach taryfikator pokazuje swoje łagodne oblicze, za 15 km/h więcej na liczniku - kara wyniesie tylko 100 zł. Jeśli jednak w terenie zabudowanym osiągniemy



Od 1 stycznia wysokość mandatów za przekroczenie prędkości może sięgnąć 2,5 tys. zł. Jeśli kierowca powtórzy przewinienie zapłaci aż 5 tys. zł

nek, swoim mercedesem pędziła 19-latka. Warszawianka o mały włos straciłaby wyrobione niespełna rok temu prawo jazdy. Skończyło się na ośmiu punktach i mandacie w wysokości tysiąca złotych.

Tego samego dnia 41-letni puławianin w volkswagenie touaregu w Parchatce grzecznie zwinął przed mundurowymi w wydziału ruchu drogowego, by tuż po ich minięciu wcisnąć gaz. Wystarczyła chwila, by z prędkości poniżej 50 km/h jego auto rozpedziło się do 81 km/h, co skrupulat-

76 km/h - mandat będzie już czterokrotnie wyższy. Jadąc powyżej 80 km/h przez miasto narażamy się na 800 złotowy mandat. Im

szybciej, tym drożej, aż do 2,5 tys. zł.

Tylko w pierwszych czterech dniach nowego roku puławscy policjanci wy-

stawili 13 mandatów, które obejmowały nowy taryfikator. W niedzielę z prędkością 95 km/h w terenie zabudowanym, przez Skowieszy-

nie odnotowała policyjna „suszarka”. Niecierpliwy kierowca chwilę później musiał zjechać na pobocze, by otrzymać mandat w wysokości 800 zł.

Noworocznym rekordzistą został natomiast 64-latek z gminy Chotcza w powiecie lipskim, który we wtorek po południu popełnił kosztowny błąd. Jadąc swoją skodą ul. Centralną w Puławach, gdy inni kierowcy zatrzymali się przed przejściem dla pieszych, ten ich wyminał. Za takie wykroczenie otrzymał 1500 zł mandatu i 10 punktów.

Tego samego dnia na drodze ekspresowej S12 prędkość znacznie przekroczył 20-latek z Zielonki koło Warszawy. Kierujący fiatem rozpedził się do 156 km/h. Przypominamy, że na „esce” limit wynosi 120. Kierowca za jego złamanie zapłaci 800 zł.

Młody wójt też cieszy się z podwyżki

PIENIĄDZE Radni gminy Kurów, jako ostatni w powiecie puławskim, podnieśli wynagrodzenie wójta. Arkadiusz Małecki po zmianach będzie otrzymywał niewiele ponad 17 tys. zł brutto.

Rady gmin i powiatów zgodnie z nowymi przepisami, musiały podnieść poziom wynagrodzenia wójtom, burmistrzom i starostom. Co najmniej do nowych stawek minimalnych, które ustawodawca zawiesił na poziomie ok. 15 tys. zł brutto. W powiecie puławskim większość rad te obowiązkowe podwyżki uchwaliła w pod koniec listopada lub w pierwszej połowie grudnia. Wyjątkami były miasto Puławy, gdzie przystąpiono do tego dopiero 29 grudnia oraz gmina Kurów, która zmiany przegłosowała dzień przed sylwestrem.

Zgodnie z decyzją kurowskiej rady gminy, wójt Arkadiusz Małecki będzie zarabiał 17 048 zł miesięcznie. Na tę kwotę składa się wynagrodzenie zasadnicze (9 220 zł), dodatek funkcyjny (2830 zł), dodatek specjalny (3615 zł)



Arkadiusz Małecki będzie teraz zarabiać 17 048 zł miesięcznie

oraz dodatek stażowy, w tym przypadku - 15 proc. wynagrodzenia zasadniczego (1383 zł).

Za taką stawką opowiedziało się 14 radnych. Nikt nie był przeciw.

– To nie jest odosobniona zmiana, ale wynikająca z rozporządzenia podjętego przez rząd. Poza tym wynagrodzenia w okolicznych gminach są zbliżone – tłumaczył Jan Woźniak, jed-

ny radny, który zabrał głos w tym punkcie.

Sam wójt nie kryje, że cieszy się z podwyżki. – Jestem młodym wójtem, na dorobku, z kredytem. Skłamałbym, gdybym powiedział, że te pieniądze mi się nie przydadzą. Oczywiście, że cieszę się ze wzrostu wynagrodzenia. Czuję się doceniony przez radnych – mówi Arkadiusz Małecki. – Myślę, że ta nowa stawka jest adekwatna do pracy, jaką wykonuję. To są tysiące spraw, setki telefonów o różnych porach, stres, odpowiedzialność za gminę i niewiele czasu dla rodziny – dodaje.

Dzień po sesji, na konto wójta Kurowa wpłynęło jeszcze obowiązkowe wyrównanie liczone od sierpnia. Przed zmianami jego wynagrodzenie wynosiło ok. 10 tys. zł brutto. W powiecie puławskim najwyższe wynagrodzenie wśród samorządowców po podwyżce otrzymuje starosta Danuta Smaga (20 130 zł), a także burmistrz Nałęczowa, Wiesław Pardyka (19 400 zł).

RADOSŁAW SZCZĘCH

Spacery i gra miejska - zamiast orszaku



Zagrozenie epidemiczne znów pokrzyżowało plany organizatorom Orszaku Trzech Króli. Zamiast w barwnym, wielotysięcznym korowodzie, puławianie spacerowali w małych grupach. „Orszakowy spacer” zakończyło wspólne śpiewanie kołęd w kościele pw. Świętej Rodziny.

Sanitarne obostrzenia okroili program obchodów tegorocznego święta Trzech Króli w Puławach. Zamiast tradycyjnego orszaku, w

czwartkowe popołudnie, od Placu Chopina, przez pałacowy dziedziniec, aż do kościoła na os. Niwa, spacerowały małe grupy mieszkańców z papierowymi koronami na głowach. Były także ubrane na białe anioły, kolorowy smok oraz wolontariusze przebrani za biblijne postaci. Nowością była gra miejska, rodzaj zgadywanki zachęcającej do odwiedzenia wszystkich 10 „stacji” ze orszakowymi tablicami. Wydarzenie za-

Jedną ze stacji orszakowej gry miejskiej na trasie z centrum do stajenki. Spacerowiczów witali wolontariusze

kończył symboliczny pokłon Trzech Króli w kościele św. Rodziny i wspólne kołędowanie. Przed świątynią pojawił się dźwig, który podniósł „gwiazdę betlemską” - znak nawigacyjny dla spacerowiczów.

RS

Złożył podanie i został rzecznikiem



FOT. POWIAT PUŁAWSKI

KADRY Maciej Saran od poniedziałku pełni funkcję rzecznika w puławskim Starostwie Powiatowym. Został zatrudniony przez zarząd powiatu na umowie na zastępstwo za pozostającego na bezpłatnym urlopie w starostwie, Kamila Lewandowskiego.

Nowy rzecznik starostwa w grudniu rozstał się ze swoim dotychczasowym pracodawcą, puławską spółką Kablomeidia, która jest właścicielem m.in. Radia Impuls.

– Pracowałem tam przez ostatnie 5,5 roku. Mile wspominam ten czas, ale gdy dowiedziałem się o możliwości zatrudnienia w starostwie, złożyłem podanie. Zostało ono rozpatrzone pozytywnie – mówi Maciej Saran, którego dotychczas mogliśmy w roli prowadzącego audycje sportowe oraz informacyjne na radiowej antenie. – Pracę w starostwie traktuję jako następny krok na szczeblu swojej kariery i nowe wyzwanie – dodaje.

Co ciekawe, mimo że jego poprzednik, były rzecznik powiatu, Kamil

Maciej Saran zrezygnował z pracy w lokalnej rozgłośni radiowej na rzecz powiatowego starostwa. Obydwa podmioty od lat ściśle ze sobą współpracują

Lewandowski, już 16 kwietnia zeszłego roku zamienił pracę w starostwie na obowiązki wójta gminy wiejskiej Puławy, a w połowie roku wygrał wybory na to stanowisko, swojego stosunku pracy w powiatowej instytucji nie zakończył. Cały czas pozostaje na liście pracowników starostwa, przebywając na bezpłatnym urlopie. W związku z tym, Maciej Saran mógł zostać zatrudniony na umowie „na zastępstwo”, a w takim przypadku konkurs nie jest wymagany.

Zatrudnienie nowego rzecznika oznacza mniej obowiązków na barkach sekretarza powiatu, Waldemara Orkiszewskiego, który obsługą medialną starostwa zajmował się przez ostatnie osiem miesięcy.

RS

Który związek twardszy

PIENIĄDZE W Zakładach Azotowych „Puławy” trwa kolejny spór. Porozumienie płacowe gwarantujące pracownikom wypłatę przed świętami premii 2,5 tys. zł brutto oraz noworoczne podwyżki o 5,6 proc. nie zostało zawarte. Rozmowy z zarządem przerwali związkowcy z ZZPRC. Ich zdaniem umowa nie byłaby korzystna

RADOSŁAW SZCZĘCH

Dwie największe organizacje związkowe w puławskich Azotach, czyli „Solidarność” i ZZPRC, rywalizują ze sobą o to, która z nich będzie twardsza w walce o wyższe wynagrodzenia dla pracowników chemicznego kombinatu. Spór jest tak zacięty, że zaczynają tracić na nim sami pracownicy. Ostat-

nią potyczkę symbolicznie wygrało ZZPRC, które nie podpisało wynegocjowanego z zarządem spółki porozumienia płacowego na rok 2021 i 2022.

– Nie mogliśmy tego zrobić. Co z tego, że wypłacano by odszkodowanie za brak podwyżek inflacyjnych w wysokości zaledwie 1,8 tys. zł netto, skoro jednocześnie próbowano zmienić definicję minimalnej płacy w Zakładach Azotowych i naruszyć układ zbiorowy. Z naszych analiz wynika, że zmiana, jaką proponowano byłaby niekorzystna dla wielu pracowników – tłumaczy Sławomir Wręga, przewodniczący ZZ Pracowników Ruchu Ciągłego.

Z taką oceną nie zgadza się „Solidarność”, która obwinia swoich kolegów o rezygnację z ustalonych już podwyżek.

– To była wolta w wykonaniu związkowców ruchu ciągłego, która skutkuje tym, że nikt nie otrzyma 2,5 tysiąca złotych. Te pieniądze każdy dostałby jeszcze przed świętami. Wynegocjowaliśmy także podwyżki od stycznia o 5,6 proc. oraz dodatkowe 50 zł dla pracowników zatrudnionych w systemie zmianowym – mówi Sławomir Kamiński, wiceprzewodniczący „Solidarności” w Grupie Azoty „Puławy”. – Dodatkowo zapisaliśmy powrót do stołu negocjacji, gdy wyniki finansowe na to pozwolą. To wszystko już nieaktualne, bo ZZPRC nie podpisało porozumienia. Wchodzimy w 2022 rok bez gwarantowanych podwyżek, a sytuacja na rynku gazu i nawozów, która rzutuje na zysk zakładu, nie jest optymistyczna.

Brak porozumienia nie oznacza jednak, że wszystko stracone.

Jak przyznają związkowcy z „S”, będą dążyć do ponownienia rozmów z zarządem spółki już w styczniu. Szkopuł w tym, że zarząd nie ma obowiązku do takich negocjacji przystępować. Jeśli tak się nie stanie, kolejne rozmowy odbędą się dopiero po publikacji raportu finansowego za pierwszy kwartał, czyli w okolicach kwietnia lub maja.

Ta potencjalna zwłoka to nie jedyny kłopot. Związkowcy obawiają się, że nowe dane finansowe z uwagi np. na wysokie ceny gazu, mogą nie być optymistyczne. A to może ograniczyć ich możliwości w negocjowaniu podwyżek. Innymi słowy: to, na co zarząd zgodził się w grudniu, wiosną 2022 roku może być znacznie trudniejsze.

Rondo, rury i lampy

NAŁĘCZÓW Po raz pierwszy w historii, roczne wydatki miasta przekroczyły 81 mln zł, co przy planowanych dochodach na poziomie niewiele ponad 60 mln zł, oznacza spory deficyt. Wśród planowanych inwestycji, m.in. nowe rondo, oświetlenie i rozwój sieci kanalizacji.

Nałęczowscy radni pod koniec grudnia zatwierdzili najbardziej pro-inwestycyjny budżet swojej gminy w XXI wieku. Na zadania majątkowe w 2022 roku przeznaczyli więcej pieniędzy, niż na wszystkie pozostałe - razem wzięte. Wydatki majątkowe mają pochłonąć w tym roku ponad 43 mln

zł, a więc 53 proc. całej sumy. Nałęczowscy urzędnicy liczą przy tym na 60,5 mln zł dochodów. Finansowa dziura w budżecie sięgnie prawie 21 mln zł. Deficyt tej wielkości ma zostać pokryty z trzech źródeł: nadwyżki z lat ubiegłych, niewykorzystanych środków oraz nowych kredytów. Żeby domknąć budżet, lokalne władze mają zamiar pożyćć ponad 4,7 mln zł.

Wśród wydatków na pierwszy plan wychodzą wspomniane inwestycje, zwłaszcza z rządowymi lub europejskimi dotacjami. Ich lista jest tak długa, że wymienimy tylko niektóre.

W 2022 roku zaplanowano m.in.: nowe rondo w centrum (2,8 mln zł), kanalizację w Czesławicach (4,5 mln zł), kanalizację burzową w ul. Dulebów i Sienkiewicza (3 mln zł), wymianę oświetlenia ulicznego (4,3 mln zł), ocieplenie przedszkola (2 mln zł), zagospodarowanie „Poniatówki” (1,6 mln zł), nową zieleń i architekturę w Parku Zdrojowym (4,8 mln zł), tężnię solankową w tym samym parku (960 tys. zł), a także przebudowę ulicy Słowicza i drogi w Sadurkach, budowę parkingu w Nałęczowie i przydomowe oczyszczalnie ścieków. W nowym roku zaplano-

wano również kanalizację w Cynkowie z trzema przepompowniami.

Nie licząc zadań majątkowych, największym wydatkiem pozostaje oświata (19,2 mln zł). Na administrację zaplanowano 4,3 mln zł, w tym na utrzymanie miejskiego urzędu przeznaczono 3,3 mln zł. Pomoc społeczna to koszt 1,6 mln zł, a kultury 909 tys. zł. Podobna suma trafia na bezpieczeństwo i ochronę przeciwpożarową. Prawie pół miliona trafia na zadania funduszu sołeckiego, z których te najdroższe dotyczą przeważnie poprawy jakości lokalnych dróg.

RADOSŁAW SZCZĘCH

Niechciana droga dla miasta

PUŁAWY To już pewnie i nieodwracalne. Zgodnie z decyzją Naczelnego Sądu Administracyjnego ulice Piaskowa, Czartoryskich i Głęboka będą własnością miasta, a nie powiatu. To fragment dawnej drogi wojewódzkiej nr 801 o długości 3,5 kilometra. Okazało się, że spychanie dróg wyższej kategorii do niższych szczebli samorządu nie jest łamaniem prawa. Chodzi o niechcianą drogę, a dokładniej trzy puławskie ulice tworzące przez lata fragment drogi wojewódzkiej nr 801. Pięć lat temu wojewódzki samorząd cały ten odcinek oddał w ręce powiatu puławskiego, a ten przekazał go niżej - do miasta Puławy.

Ówczesne władze takiego prezentu, z uwagi na koszty utrzymania, przyjąć nie chciały. Sprawa trafiła więc do sądu - najpierw instancji wojewódzkiej, a następnie krajowej, czyli NSA. Tam utknęła na lata. Przez cały ten czas miasto, zgodnie z uchwałą rady powiatu, płaciło za odśnieżanie, sprzątanie, oświetlenie spornego odcinka, ale droższych inwestycji unikano (do czasu rozstrzygnięcia sporu). Dopiero w tym roku na ulicy Piaskowej pojawiły się oczekiwane światła na żądanie, a na Czartoryskich - doświetlone przejście dla pieszych. Drogowy konflikt zakończył się we wrześniu prawomocnym wyrokiem NSA. Ten oznacza, że przekazanie drogi było zgodne

z prawem, a Puławy pozostają jej prawnym właścicielem i zarządcą. Dla kierowców wyrok to jednak optymistyczna wiadomość. Miasto może teraz śmiało planować inwestycje, które odkładano na przyszłość z powodu prawnego zawieszania. To oznacza, że możliwe remonty nawierzchni, chodników, wymianę oświetlenia, a nawet renowację zabytkowej kładki nad ul. Głęboką.

RADOSŁAW SZCZĘCH

Ulica Piaskowa (na zdjęciu), Czartoryskich i Głęboka do skrzyżowania z Zieloną pozostanie w zarządzie miasta



FOT. RADOSŁAW SZCZĘCH / ARCHIWUM

Kiedyś było za jasno, teraz boją się ciemności

PULAWY Budowa wysokiego na 4 metry i długiego na ponad 63 metry ekranu akustycznego przy ul. K. Krahelskiej w Puławach planowo miała być ukończona do końca grudnia. Tak się nie stało. Mieszkańcy ulicy płotu za oknem nie chcą i piszą odwołania do wojewody

RADOSŁAW SZCZĘCH

Zanim pojawiły się pierwsze informacje o koronawirusie, dwa lata temu, jednym z pierwszoplanowych problemów w Puławach stała się konieczność wyciszenia oraz zasłonięcia lamp oświetleniowych boiska „orlik” przy podstawówce na osiedlu Włostowice. Wszystko po to, by obniżyć poziom hałasu oraz zlikwidować tzw. efekt olśnienia, za co jedno z małżeństw zaskarżyło miejski samorząd. Sąd uznał ich rację, zamykając



FOT. RADOSŁAW SZCZĘCH / ARCHIWUM

boisko jeszcze przed serią marcowych lockdownów.

Miejscy urzędnicy uznali, że najlepszym rozwiązaniem będzie ekran akustyczny, znany głównie z autostrad i dróg ekspresowych. W czerwcu przetarg na jego projekt i budowę wygrała

firma „My Way” Krystiana Stefańskiego z okolic Torunia. Płat wart blisko 243 tys. zł miał być gotowy w ciągu kilku miesięcy, ale tak się nie stało.

Projekt ekranu najpierw utknął w starostwie, a gdy powiat pod koniec listopada

Ulica Krystyny Krahelskiej w Puławach będzie pomiędzy domami, a boiskiem „orlik” Szkoły Podstawowej nr 4. Zgodnie z decyzją sądu, miasto jest zobowiązane do wyciszenia i zasłonięcia obiektu

wydał pozwolenie na budowę, to zostało zaskarżone przez okolicznych mieszkańców. Ci nie chcą zaciemnienia działek. Co ciekawe, wśród rodzin, które nie życzą sobie 4-metrowej ściany po drugiej stronie ulicy, znaleźli się także zwycięzcy sądowego sporu z miastem. Ta sama rodzina, która narzekała na oślepiające światło boiskowych reflektorów i hałas podczas piłkarskich treningów. Ekranu o wymiarach 4 na 63,5 metra, od samego początku nie życzą sobie również ich sąsiedzi, którzy do boiska mają najbliżej.

W sumie, do Lubelskiego Urzędu Wojewódzkiego wpłynęły cztery odwołania, z których trzy posiadały braki formalne. Stąd urząd wezwał strony do ich uzupełnienia. Jeśli tego nie zrobią, pisma nie będą rozpatrywane. Całe postępowanie zakończy jedna decyzja. Jaka - o tym przekonamy się najwcześniej w połowie stycznia.

Urząd może teraz skarżoną decyzję utrzymać, uchylić

lub umorzyć postępowanie odwoławcze.

– Jeśli zarzuty odwołujących się okażą się zasadne, decyzja zostanie uchylona – przyznaje Agnieszka Strzępka, rzecznik wojewody. W tej sytuacji powiat musiałby przywrócić sprawę ponownie, co jeszcze bardziej wydłużyłoby w czasie całe przedsięwzięcie.

Aczkolwiek, jak dodaje rzecznik wojewody, inwestor, co do sposobu zagospodarowania działki będącej jego własnością, „opiera się na obowiązujących przepisach, a nie oczekiwaniach sąsiadów”. To znaczy, że jeśli strona skarżąca nie zdoła wykazać naruszenia prawa po stronie starostwa, ta kontrowersyjna, ale zgodna z wyrokiem sądu inwestycja, dojdzie do skutku.

Jeśli tak się stanie, będzie to pierwszy ekran akustyczny w Puławach, którego budowa nie jest związana z ekspresową obwodnicą miasta, a obiektem sportowym znajdującym się na osiedlu domków jednorodzinnych.

Krwawy finał sylwestra

W sylwestrowy wieczór w jednym z domów w gminie Końskowola doszło do sprzeczki, która zakończyła się użyciem noża. Pijany 67-latek wyprowadził nim cios w brzuch swojego pasierba. Poszkodowany trafił do szpitala w Lublinie.

Sylwestrowy wieczór właścicielka domu spędzała ze swoim 38-letnim synem oraz 67-letnim konkubentem. Cała trój-

ka piła alkohol. W pewnym momencie obydwa mężczyźni pokłócili się. W trakcie awantury, starszy z nich chwycił za nóż i ugodził nim swojego pasierba w brzuch. Jego matka, widząc co się stało, wezwała pogotowie. Ratownicy zabrali poszkodowanego do szpitala w Lublinie. Jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Nożownikiem zajęli się policjanci. Trafił do aresztu.

W chwili zatrzymania miał 1,7 promila. Nietrzeźwi byli także pozostali domownicy. Zgodnie z decyzją prokuratora, podejrzany otrzymał policyjny dozór oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonego. Za swój czyn odpowie przed sądem. Grozi mu do 5 lat więzienia.

OPR. RS

Podejrzany otrzymał policyjny dozór i zakaz zbliżania się do ofiary



FOT. POLICJA

Plan po 19 latach. Radny będzie skarżyć

KAZIMIERZ DOLNY Miejscy radni przyjęli nowy plan zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Mięćmierz-Okale oraz Cholewianki. To pierwszy taki dokument od 19 lat. Jego skutkiem ma być uwolnienie nowej zabudowy przy jednoczesnym doprecyzowaniu jej warunków.

Kazimierz Dolny to wyjątkowe miasto, nie tylko ze względu na historię i wartość nieruchomości, ale także pod względem przyrodniczym i krajobrazowym. Uchwalenie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, który zadowoliliby mieszkańcy, właściciele hoteli i pensjonatów, a także regionalistów, konserwatorów zabytków, RDOŚ



FOT. RADOSŁAW SZCZĘCH

i park krajobrazowy, nie było łatwe. Na przyjęcie dokumentu, który zostałby zaakceptowany przez wszystkie strony, kazimierzanie czekali 19 lat. Uchwała, która została przyjęta pod koniec grudnia,

zamieni tę obowiązującą od 2003 roku.

– Przyjęcie tego planu to dla nas bardzo ważne wydarzenie. Mieszkańcy Kazimierza czekali na to prawie 20 lat. Cieszę się, że

po tylu latach miejscowy plan został przyjęty. Dzięki niemu wiele osób będzie mogło w końcu zbudować swoje domy. Mówiąc w największym skrócie, plan pozwoli na rozwój zabudowy w gminie, jednocześnie ją uporządkuje – tłumaczy Bartłomiej Godlewski, zastępca burmistrza Kazimierza Dolnego.

Dotychczas Kazimierz cierpiał m.in. na niedostateczną ilość terenów pod zabudowę jednorodzinną oraz nieprecyzyjne zapisy dotyczące jej warunków. Ogólne sformułowania umożliwiały różną interpretację, a to przekładało się na trudności w projektowaniu budynków. Nowy

plan, zgodnie z założeniami, ma przynieść więcej precyzji. – Nie będzie zgody np. na płaskie dachy, czy budynki o wysokości powyżej 11 metrów. Chcemy porządkować miejską przestrzeń, zachowując przy tym kazimierski styl – tłumaczy Godlewski.

Nowa zabudowa będzie mogła pojawić się na pustych działkach pomiędzy budynkami, tak by uzupełniać zabudowę pierzeją. Na peryferiach, w okolicach wyjazdu w kierunku Cholewianki, dokument przewiduje nowe osiedle domków jednorodzinnych. Siatka dróg pozostaje bez zmian. Plan nie zakłada również rewolucji w rozwo-

ju obszarów turystyczno-usługowych.

Przyjęcie nowego planu nie wszyscy uznają jednak za sukces. Zdaniem radnego Janusza Kowalskiego dokument jest częściowo niezgodny z obowiązującym studium, a radni nieświadomie „dokonali wielkiego szulerstwa”. Radny zapowiada zaskarżenie planu do wojewody. Jak dowodzi, dokument pozwoli m.in. na budowę zbyt dużych obiektów hotelarskich w pobliżu stacji narciarskiej. Po sesji, na której przyjęto plan, samorządowiec złożył do burmistrza interpelację z pytaniami dotyczącymi wskazywanych przez niego wątpliwości.

RADOSŁAW SZCZĘCH

RODO zaślepiło kamery

PULAWY Wyjechali z Puław, ale lubią od czasu zerknąć na obraz z kamer pokazujących w internecie podgląd na żywo na ich rodzinne miasto. Niestety, większość z nich w ciągu ostatnich lat została wyłączona z powodu przepisów chroniących prywatność obywateli Unii Europejskiej

RADOSŁAW SZCZĘCH

Puławianie nawet po opuszczeniu swojego rodzinnego miasta, czują z nim więź. Do redakcji napisał były mieszkaniec Puław, który przyznał, że chętnie podglądałby je przez internet. Niestety nie był w stanie znaleźć żadnej, działającej kamery z obrazem na żywo.

– Jakiś czas temu musiałem wyjechać za granicę, ale człowiek tęskni za swoim rodzinnym miastem. Chętnie oglądałbym je przez internet – pisze pan Karol, narzekając na fakt, że Urząd Miasta nie prowadzi już całodobowego podglądu na plac Chopina.



– W dzisiejszych czasach miasto o połowę mniejsze mają podgląd na swoje centra. Czy kamera online to naprawdę taka zaawansowana technologia, która nie pozwala Puławom na luksus posiadania własnego monitoringu? – pyta nasz czytelnik.

Rzeczywiście w ostatnich latach dwie kamery, które pokazywały obraz na żywo w internecie, zniknęły z sieci.

Jedna z nich to kamera miejska, skierowana na plac Chopina. Druga to kamera Puławskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, która pokazywała centralne skrzyżowanie.

– Kamera, która wykorzystywana była do podglądu obrazu na placu Chopina, w związku z wejściem w życie 25 maja 2018 roku przepisów o ochronie danych osobowych (RODO), została wyłą-

czona. Z uwagi na wzmożenie nadzoru nad zdarzeniami występującymi w tym obszarze, włączyliśmy ją do monitoringu miejskiego – tłumaczy Ewelina Borawska z Wydziału Kultury, Promocji i Komunikacji Społecznej puławskiego Ratusza.

Jak przyznają urzędnicy, z powodu wspomnianego RODO, a więc unijnych przepisów chroniących

Jedyna kamera pokazująca obraz na żywo z Puław w internecie skierowana jest na dziedziniec Pałacu Czartoryskich

prywatność, zdecydowano o zaprzestaniu transmisji. Internauci nie mogą korzystać także z podglądu kamery PSM, który w przyszłości był dostępny na stronie przepisów chroniących

podgląd działa jedynie na kanałach telewizji kablowej, do której nie mają dostępu osoby przebywające poza Puławami. Ale to może ulec zmianie.

– Zastanawiamy się nad takim rozwiązaniem. Rozmawiamy już o tym z YouTube i być może jeszcze w tym roku taka transmisja zostanie uruchomiona – zapowiada Paweł Nowosadzki, właściciel serwisu LPU24. Jak przyznaje, dla bezpieczeństwa, żeby nie łamać przepisów o RODO, ich kamery pokazują panoramy, z dalszej perspektywy, bez zagładania w okna, czy zbliżeń na przechodniów.

Wszyscy tęskniący za Puławami mogą natomiast korzystać z kamery Instytutu Uprawy, Nawożenia i Gleboznawstwa, która pokazuje pałacowy dziedziniec. Niestety odnośnika do niej nie znajdziemy na oficjalnej stronie instytutu. Żeby znaleźć stream, najlepiej użyć wyszukiwarki.

Tęskniący za powiatem puławskim, mają trochę szerszy wybór. W sieci znajdziemy np. podgląd na rynek w Kazimierzu Dolnym, kazimierską panoramę, Park Zdrojowy w Nałęczowie, jak również miejscowe stoki narciarskie.

Prezydent szuka prezesa



KADRY Po odwołaniu Piotra Koniecznego, Miejskim Zakładem Komunikacji w Puławach od połowy grudnia zarządza pełniąc obowiązki prezesa Iwona Kuś. Rada nadzorcza spółki tuż przed końcem roku ogłosiła konkurs na to stanowisko.

Wśród wymagań stawianych kandydatom jest m.in. wyższe wykształcenie o kierunkach ekonomicznych, menedżerskich lub prawnych, co najmniej 5-letni staż pracy i 3-letnie doświadczenie na stanowisku kierowniczym. Na liście wymaganych dokumentów, poza wymaganymi oświadczeniami, zainteresowani będą musieli złożyć autorską koncepcję zarządzania i rozwoju spółki.

O tym, kto pokieruje puławską spółką MZK dowiemy się najpewniej pod koniec stycznia

Otwarcie ofert zaplanowano na 17 stycznia. Kilka dni później przeprowadzone zostaną rozmowy z kandydatami, którzy spełnią wymogi formalne. Punktowana będzie znajomość m.in. ustawy o publicznym transporcie drogowym, zasad funkcjonowania spółek prawa handlowego i prawa zamówień publicznych.

Przypominamy, że od 16 grudnia, decyzją rady nadzorczej, obowiązki prezesa MZK pełni była główna księgowa tego przedsiębiorstwa, Iwona Kuś. Po-

przedni prezes, Piotr Konieczny, tego samego dnia został odwołany.

Miejski przewoźnik od lat ma kłopoty finansowe, które zostały pogłębione po wprowadzeniu sanitarnych obostrzeń. Ilość pasażerów gwałtownie spadła, a koszty prowadzenia działalności wzrosły. Tymczasem rekompensaty ze strony gmin nie odpowiadają oczekiwaniom miasta. Sytuacja niepokoi pracowników, którzy obawiają się zwolnień.

Nowego prezesa czeka zatem trudne zadanie wprowadzenia spółki z ostrego zakrętu, w jaki wjechała, na prostą, przy jednoczesnym utrzymaniu zaufania ze strony właściciela.

RADOSŁAW SZCZĘCH

Kryminalny tydzień

30 GRUDNIA, PULAWY, UL. PIASKOWA Sąd w Wołominie próbował ustalić miejsce pobytu 21-latkę z powiatu wyszkowskiego. Mężczyzna znalazł się w Puławach. Wpadł podczas sprawdzania dokumentów w trakcie rutynowej kontroli drogowej.

30 GRUDNIA, NAŁĘCZÓW Roztargniona nałęczowianka podczas zakupów na ladzie zostawiła telefon komórkowy warty 350 zł. Gdy po wyjściu ze sklepu zorientowała się, że nie ma go przy sobie, wróciła na miejsce, ale urzędnicy już nie było. Kobieta zgłosiła sprawę policji. Mundurowi dotarli do osoby, która nie oparła się pokusie. Okazał się nim nałęczowianin, który znalazł komórkę i podarował swojej dziewczynie.

30 GRUDNIA, S17, CEZARYN Kierowca mercedesa stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w bariery ochronne. Zderzenie było na tyle silne, że jedno z kół urwało się, a następnie wpadło na nadjeżdżającą z naprzeciwka toyotę avensis. Nikomu na szczęście nic poważnego się nie stało. Sprawcę policja ukarała mandatem.

30 GRUDNIA, GMINA ŻYRZYN Mieszkanka gminy Żyrzyn wystawiła na internetową sprzedaż sukienkę, którą wyceniła na 20 zł. Odezwał się do niej kupiec, który wysłał jej link do formularza z danymi dostępowymi do jej konta. Chwilę później z jej konta zniknęło 1900 zł.

31 GRUDNIA, WOLA OSIŃSKA Ogrzewany piecykiem typu

koza warsztat przy stole zajął się ogniem. Pożar szybko objął także stojącą tuż obok murowaną stodołę. Ogień zniszczył budynek oraz znajdujący się wewnątrz ciągnik rolniczy. Nikt nie odniósł obrażeń. Dom właściciela posesji ocalał.

31 GRUDNIA, GMINA PULAWY W sylwestrowy wieczór o przyjazd policji poprosił 26-latek, który powiadomił o tym, że na jego podwórko przybiegł pies sąsiada. Mężczyzna wyznał, że boi się wyjść z domu, a z sąsiadem nie rozmawia, więc o zabranie zwierzęcia sam nie poprosił. Chwilę później policjanci otrzymali kolejne zgłoszenie, tym razem od właściciela psa. 37-latek poprosił o pomoc w odebraniu swojego czworonoga, który jego zdaniem przestraszył się huków petard i uciekł, a jego sąsiad nie chce mu go zwrócić. Po przyjeździe na miejsce policji pies wrócił do właściciela, a ten otrzymał pouczenie.

31 GRUDNIA, PULAWY Policja otrzymała wezwanie do mieszkanka, w którym według relacji sąsiadów, pomocy potrzebuje 76-latek. Na miejsce wezwano strażaków, którzy weszli do środka wyważając drzwi. Okazało się, że puławianin zasłabł, przewrócił się i nie mógł wstać. Trafił do szpitala.

31 GRUDNIA, DRZEWCE KOLONIA Pijany 56-latek z gminy Wąwolnica jadąc fordem festą nie potrafił minąć zaparkowanego na poboczu audi A4. Doszło do stłuczki.

Sprawca doznał niegroźnych obrażeń. Miał 2,3 promile.

31 GRUDNIA, PULAWY, UL. PIŁSUDSKIEGO Trzeźwy, ale mało spostrzegawczy 22-latek z powiatu zwoleńskiego kierując volkswagenem passatem, na przejeździe dla pieszych w pobliżu kościoła „na górze”, potrącił dwie kobiety. 58-latek i 54-latek z obrażeniami ciała zostały zabrane do szpitala.

31 GRUDNIA, GMINA ŻYRZYN Bez krawata, ale za to z woreczkiem strunowym, w którym znajdował się gram zielonego suszu, przed jednym ze sklepów awanturował się 30-latek. Na miejsce wezwano policję, która przeszukała nerwowego klienta. Badania potwierdziły, że miał przy sobie marihuanę. Trafił do aresztu.

1 STYCZNIA, PULAWY, UL. BEMA Pijany pacjent, który trafił na oddział ratunkowy puławskiego szpitala specjalistycznego utrudniał pracę pielęgniarce. Siostry wezwały policję. Mundurowi zatrzymali 27-letniego awanturnika do wytrzeźwienia.

3 STYCZNIA, PULAWY Następny puławianin oszukany przez kupującego z OLX. Zamiast podać mu swój numer konta bankowego i na tym poprzestać, wypełnił podesłany mu formularz tak dokładnie, że przekazał również dane dostępu do swojego rachunku. „Kupujący”, zamiast przelać ustalone 1000 zł za smartfona, wypłacił sobie z konta ofiary 3,8 tys. zł. **OPR. RS**

Dom Chemika czeka na koledników

FESTIWAL Do wtorku 11 stycznia Puławski Ośrodek Kultury przyjmuje zgłoszenia od artystów, którzy chcą wziąć udział w tegorocznym 27. Ogólnopolskim Festiwalu Koled. Ze względów sanitarnych przesłuchania odbędą się w formule zdalnej.

Puławski festiwal organizowany jest nieprzerwanie od 1996 roku, co roku wypełniając niemal po brzegi salę widowiskową Domu Chemika. Niestety, ostatnie lata dla koledowego przeglądu nie były najszcześniejsze. Najpierw przedłużająca się przebudowa ośrodka zmusiła organizatorów do przeprowadzki wydarzenia do kościoła, a gdy remont został zakończony, wybuchła pandemia. W związku



Przesłuchania do puławskiego festiwalu koled co roku przyciągają setki artystów z różnych stron Polski

Podobnie zapowiada się nadchodząca, 27. edycja ogólnopolskiego festiwalu. Jak zapowiadają pracownicy POK, przesłuchania odbędą się zdalnie. Organizatorzy czekają na nagrania wideo od solistów, instrumentalistów, chórów i zespołów w każdym wieku. Nowością będzie kolejna kategoria - zespoły ludowe (folklorystyczne).

Co ważne, finałowy koncert laureatów, może zostać przeprowadzony w tradycyjnym formacie, debiutując tym samym w odnowionej sali widowiskowej ośrodka. O tym, że jest to możliwe poin-

formował dyrektor POK Zbigniew Śliwiński. Warunkiem będzie sytuacja sanitarna w drugiej połowie stycznia oraz obowiązujące w tym czasie przepisy. Pewności, co do tego, że uroczysty koncert dojdzie do skutku, nie ma. W najgorszym wypadku - zamiast koncertu, nagrodzone nagrania laureatów zaprezentowane zostaną na YouTube.

Na zgłoszenia organizatorzy czekają do 11 stycznia, do godz. 11. Formularze wraz z przekierowaniem do serwera przyjmującego nagrania - można znaleźć na stronie internetowej Domu Chemika. O tym, którzy artyści otrzymają przepustkę do finału zdecyduje jury.

RADOSŁAW SZCZĘCH

z obostrzeniami, ubiegłoroczny festiwal w całości

przeprowadzono online. Mimo to wzięło w nim

udział niemal 1650 uczestników.

Repertuar kin

KINO „SYBILLA”, PUŁAWY

Piątek, 7 stycznia:

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 16, 18, 20

Sing 2, animowany/komedia, godz. 11.30, 13.45

Sobota, 8 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 12

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 16.15, 18.15, 20.15

Sing 2, animowany/komedia, godz. 14

Niedziela, 9 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 12

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 16.15, 18.15, 20.15

Sing 2, animowany/komedia, godz. 14

Poniedziałek, 10 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 16

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 14, 18, 20

Wtorek, 11 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 16

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 14, 18, 20

Środa, 12 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 16

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 14, 18, 20

Czwartek, 13 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies,



Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4

familijny, godz. 14.15
Koniec świata czyli Kogel-Mo-

gel 4, komedia, godz. 16.15, 18.15

Wieczór Kinomaniaka: Ostatni pojedynek, dramat/histeryczny, godz. 20.15

KINO „CISY”, NAŁĘCZÓW

Piątek, 7 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 14.30

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 16.30, 19.00

Sobota, 8 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 14.30

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 16.30, 19.00

Niedziela, 9 stycznia:

Clifford. Wielki czerwony pies, familijny, godz. 14.30

Koniec świata czyli Kogel-Mogel 4, komedia, godz. 16.30, 19.00

Clifford. Wielki czerwony pies



Zapowiedzi imprez i wydarzeń

PUŁAWY

WYSTAWA Ewy MARKIEWICZ-ADAMCZEWSKIEJ W piątek, 7 stycznia o godz. 18 w Puławskim Ośrodku Kultury Dom Chemika (ul. Wojska Polskiego 4) odbędzie się wernisaż wystawy Ewy Markiewicz-Adamczewskiej „HopWart_GorącyDizajn_& Promenada_SiteSpecific”.

To projekt składający się z 10 kompozycji - 10 GeoForm, dla których inspiracją jest malarstwo Zenona Kononowicza, artysty związanego z Kazimierzem Dolnym i Nałęczowem.

Tematem prac i zainteresowań twórczych Ewy Markiewicz-Adamczewskiej jest obrazowanie energii emocji.

– W realizowanych pracach odwołuje się do archetypu, jakim jest forma Spirala. Dla metody obrazowania energii emocji, w której forma Spirala jest wyjściową formą w procesie tworzenia pochodnych jej obrazów emoKształtów (spiralopodobne kształty) stosuje nazwę „Metoda Emotapety”, a „język” spiralopochodnych emoKształtów określa nazwą „MetaPlastEmo” (EmoShape SourceSpiral GraphLanguage) – twierdzi artystka.

Ekspozycji towarzyszyć będą warsztaty twórcze „Wzór-z-geo-Taśmy”, których uczestnikami będą dzieci biorące udział w cyklicznych zajęciach edukacyjnych

nych tzw. lekcjach galeryjnych. Wystawa będzie czynna do 4 lutego.



Ewa Markiewicz-Adamczewska

HopWart_GorącyDizajn_& Promenada_SiteSpecific

Wernisaż 7 stycznia 2022 r., godz. 18.00

7 stycznia 2022 - 4 lutego 2022

Puławski Ośrodek Kultury „Dom Chemika”, ul. Wojska Polskiego 4



KONCERT AGNIESZKI IRAUTH W ramach cyklu „Puławy. Jestem stąd!”, 7 stycznia o godz. 20 w Klubie Muzycznym SMOK w Puławach (Dom Chemika) odbędzie się koncert Angeliki Irauth.

Angelika Irauth to młoda piosenkarka, trenerka wokalna, pianistka, aranżerka, kompozytorka i autorka tekstów pochodząca z Puław. Jest laureatką wielu nagród na festiwalach ogólnopolskich i międzynarodowych.

Była jurorka II edycji programu „Śpiewajmy Razem All Together Now” w telewizji Polsat, oraz trenerką wokalną w projekcie „Muzyka pod blokiem”

organizowanym przez Sounds of Street.

Obecnie Angelika pracuje nad autorskim materiałem muzycznym, komponuje i pisze teksty.

Bilety na koncert kosztują 20 zł.



7 stycznia 2022 r., godz. 20.00
Klub Muzyczny SMOK

WIECZÓR ILUZI Dom Chemika w Puławach zaprasza na wieczór iluzji z międzynarodową formacją Champions of Illusion. Wydarzenie odbędzie się 8 stycznia o godz. 19.

Champions of Illusion to międzynarodowa grupa iluzjonistów zrzeszająca kilkudziesięciu artystów z całego świata. W Puławach odbędzie się dwugodzinne interaktywne show, pełne tricków i sztuczek znanych z ekranów telewizora.

– Ten spektakl trzeba zobaczyć na własne oczy, by przekonać się, że magia istnieje naprawdę – twierdzą organizatorzy.

Bilety w cenie 80 zł (parter i balkon) i 60 zł (ulgowy dla dzieci do 12 r.ż.) do nabycia w kasie POK, tel.: 81 458 67 21, na kupilecik.pl, eBilet.pl oraz Biletyna.pl.



TO JEST WARSZAWA Zespół STARSi z Puław zaprasza na sentymentalną podróż w muzyczny świat kultowych przebojów z Warszawy w tle. Koncert odbędzie się w Domu Chemika (Puławy, ul. Wojska Polskiego 4) 11 stycznia o godz. 18.

W programie koncertu znajdą się nowe aranżacje takich piosenek jak: „Sen o Warszawie”, „Czerwony autobus”,

„Warszawa da się lubić”, „Karuzela na Bielanach” czy „U cioci na imieninach”.

Na scenie POK zaprezentują się: Renata Siedlaczek, Edward Szymanek, Jagoda Sztuka, Janina Świech, Elżbieta Flasińska, Wiesław Suszek, Józefa Janczura i Bożena Jagielska. Wykonawcom towarzyszyć będą: skrzypaczka Marta Jaworska oraz kwartet skrzypcowy w składzie: Zuzanna Babut, Pola Gąsior, Olga Jabłońska, Martyna Morawska, a także Dariusz Saramok na akordeonie.

Bilety na wydarzenie kosztują 20 zł.



KAZIMIERZ DOLNY

KINIÓR & KARLA NA TRZECIM KSIĘŻYCU Bistro Trzeci Księżyc



w Kazimierzu Dolnym (Mały Rynek 1) zaprasza na koncert duetu Kiniór & Karla, który odbędzie się w sobotę, 8 stycznia o godz. 20.

Na scenie Trzeciego Księżyca pojawi się multiinstrumentalista, jazzman, kompozytor, performer - Włodzimierz Kiniór Kiniórski. To członek i współpracownik takich formacji, jak Izrael, Free Cooperation, Tie Break czy Trebunie Tutki.

– Tym razem posłuchamy Kinióra w najnowszym projekcie - duecie (Kiniór & Karla) z Karoliną Kurek (vocal) młodą i bardzo zdolną wokalistką namaszczonej przez Mistrza – zapowiadają organizatorzy koncertu.

Bilety 30 zł.

Damian Drabik

Ciśnienie na widelcu



Co robić, żeby uniknąć nadciśnienia, miażdżycy i zawału? Mniej jeść. Zmniejszyć ilość mięsa. Unikać konserwowanej żywności. Więcej się ruszać. Warto wiedzieć, że umiarkowana ilość ćwiczeń fizycznych odwraca proces starzenia. Jeśli rozpoczniesz w porę, możesz cofnąć swój zegar biologiczny nawet o 25 lat.

WALDEMAR SULISZ

Twoim wrogiem jest miażdżycy. Miażdżycy jest chorobą przemian materii. Na ścianach naczyń krwionośnych powoli gromadzą się złogi cholesterolu, przenikające z krwi. Z upływem czasu z odłożonego w naczyniach cholesterolu tworzą się blaszki miażdżycowe. Pęknięcie blaszki może prowadzić do zakrzepu i w efekcie zamknięcia światła naczynia. Jeśli będzie to naczynie tętnicze w sercu, to powstanie zawał serca.

Blaszki, które nie pękły, mogą zwać światło tętnicy w sercu – powodując chorobę wieńcową. W konsekwencji mięsień sercowy otrzymuje zbyt mało tlenu. Niedotlenienie objawia się bólem zlokalizowanym za

mostkiem, który ustaje po zaprzestaniu wysiłku. Jeśli zaobserwujesz u siebie takie dolegliwości – natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Co to jest dobry i zły cholesterol

Mówi się dwóch odmianach cholesterolu, dobrej i złej, nazywanej HDL i LDL. Tak naprawdę HDL i LDL nie są odmianami cholesterolu, ale białkami, które przenoszą cholesterol do różnych części ciała. HDL transportuje cholesterol do jelita grubego, pomaga w jego wydalaniu, redukuje całkowity poziom cholesterolu – stąd powiedzenie o „dobrym” cholesterolu.

LDL transportuje go do tętnic, w których tworzy blaszki miażdżycowe – dlatego mówi się o złym cholesterolu. Składniki pokarmowe mogą podwyższać cholesterol całkowity, ale mogą także zwiększać ilość HDL-u, co jest dla naszych tętnic bardzo korzystne. Uwaga państwo: Wysoki poziom trójglicerydów i niski poziom dobrego cholesterolu (HDL) to czterokrotnie większe ryzyko zawału! Wysoki poziom trójglicerydów połączony z dobrą proporcją LDL/HDL – nie jest tak niebezpieczny. A teraz kilka zdań o całym zestawie chorób. Czyli zespół metaboliczny.

Co to jest zespół metaboliczny?

Pamiętaj, że nadciśnienie tętnicze może być często

składową tzw. zespołu metabolicznego, znacznie zwiększającego ryzyko miażdżycy. Zaliczamy do niego:

- nadciśnienie tętnicze
- otyłość brzuszna
- upośledzenie tolerancji glukozy aż do poziomów odpowiadających cukrzycy typu II (dawniej nazywanej cukrzycą dorosłych)
- podwyższone wartości cholesterolu i trójglicerydów
- zaburzenia w krzepnięciu krwi.

Najważniejsze lekarstwo to ruch

Jeśli już chorujesz na serce, najlepszym ćwiczeniem jest dla ciebie spacer. Powinien trwać około 20 minut. Jeśli się zmęczysz, odpoczywaj. Ale nie odchodź daleko od domu, albo miejsc publicznych. Dla tych, których serca są w lepszej formie idealnym ćwiczeniem jest jazda na rowerze. Pamiętaj, że nawet najmniejsza aktywność fizyczna obniża poziom całkowitego cholesterolu we krwi.

Warto wiedzieć, że umiarkowana ilość ćwiczeń fizycznych odwraca proces starzenia. Jeśli rozpoczniesz w porę, możesz cofnąć swój zegar biologiczny nawet o 25 lat.

Nawet najskromniejsza aktywność fizyczna, stosowana 3 razy w tygodniu – może uratować Cię przed zawałem lub wylewem. Pacjenci często pytają lekarzy, jakie ćwiczenie jest dla nich najzdrowsze? Odpowiedź

jest jedna: każde, nawet najprostsze, byle wykonywać je konsekwentnie i regularnie.

4 godziny spaceru tygodniowo pozwalają w ciągu trzech miesięcy zrzucić kilka kilogramów nadwagi i znacząco poprawić kondycję Twojego serca. Każde 30 minut spaceru przeplataj 2–3 minutowymi sekwencjami truchtu.

Zaraz po ruchu jedzenie

Michał Tombak, autor poczytnych książek o zdrowiu powtarza, że przejadamy swoje życie. Jedz mniej mięsa. Bo to kopalnia soli. Jeden plasterk sklepowej szynki może zawierać 240 mg sodu. Potrawy z puszek, słoików, wędzonek to prawdziwa kopalnia soli. Odstaw wędliny i konserwy.

Polub seler. Lekarze chińscy od ponad 2000 lat używają selera do walki z nadciśnieniem. Dwie lodygi selera dziennie po tygodniu wpływają na obniżenie ciśnienia krwi.

Czosnek i cebula uelastyczniają mięśnie gładkie naczyń krwionośnych i przez działanie rozkurczające pomagają obniżyć ciśnienie krwi. Jedz trzy razy w tygodniu małą makrelę. Zawarte w rybnym tłuszczu omega-3 nienasycone kwasy tłuszczowe mogą spowodować zmniejszenie dawki leków potrzebnych do walki z nadciśnieniem.

Jedna pomarańcza dziennie, bogata w witaminę C

zapobiega nadciśnieniu i udarowi mózgu.

Potas zawarty w awokado, burakach ćwikłowych, suszonych brzoskwinia, śliwkach, soku pomidorowym, jogurcie i fasoli też obniża ciśnienie. Jedz więcej oliwy z oliwek. Dieta śródziemnomorska, obfita w warzywa i sałatki na dobrej oliwie sprawi, że mieszkańcy Włoch mają z reguły niższe ciśnienie krwi.

Ważne jest pozytywne myślenie

Lekarze powtarzają, że nasze zdrowie jest zależne od naszych myśli. Mówiąc obrazowo, choroba najpierw rodzi się w głowie.

Jeśli to wiemy, to warto nauczyć się doprowadzać myśli do stanu spokoju. Specjalistyczną pomocą służą tu doświadczeni psychoterapeuci. Na początek warto nauczyć się najprostszego sposobu odprężania, jakim jest kontemplacja przyrody. Wystarczy wczesnym rankiem wsiąść na rower, pojechać na skraj miasta, by w ciszy i spokoju podziwiać las pachnący żywicą, jezioro otoczone zielenią, łąki łąn.

Co robić, żeby uniknąć nadciśnienia, miażdżycy i zawału?

- Żyć z pasją.
- Nauczyć się sztuki asertywności. Czyli mówienia nie. Ale też tolerancji, która pomaga porozumiewać się z drugim człowiekiem.
- Kochać.

– Wierzyć. Ludzie wierzący szybciej zdrowieją, łatwiej znoszą stres.

– Mniej jeść, więcej celebrować posiłki. Jeść to, na co w danym momencie ma się ochotę.

– Więcej się ruszać? Pływać, jeździć na rowerze, spacerować, mieć dobry kontakt z przyrodą.

– Cieszyć się życiem. Każdym dniem. Nie narzekać.

Tyle i aż tyle. Jesteśmy na początku 2022 roku. Warto zaważyć o swoje serce i swoje zdrowie. Warto zdecydowanie zmienić nawyki żywieniowe. Warto poświęcić trochę czasu na uporządkowanie swoich myśli, zwiększenie aktywności fizycznej, praktyki uważności. Warto także zajrzeć do internetu, gdzie sporo mądrych lekarzy prowadzi swoje kanały, w których w prosty sposób przekazuje podstawy wiedzy, które pomogą nam żyć zdrowiej.

Lista zabójców

- alkohol w nadmiarze
- biały chleb, rafinowana mąka
- chipsy
- cukier
- fast food
- konserwowe sosy pomidorowe
- masła roślinne zawierające tłuszcze trans
- napoje gazowane
- sól
- sztuczne substancje słodzące

Wisła rozpoczyna treningi

PIŁKA NOŻNA Urlopy powoli dobiegają końca i trzeba wracać do pracy. Już w poniedziałek treningi wznawiają piłkarze Wisły

W sumie podopieczni Mariusza Pawlaka rozegrają siedem meczów kontrolnych. Sparingi zaczynają od wyzwania, bo spotkania z pierwszoligową Koroną Kielce (22 stycznia). W kolejnych tygodniach ich rywalami będą: Piłca Białobrzegi (26 stycznia, Puławy), Resovia (29 stycznia, Stalowa Wola), GKS Bełchatów (5 lutego, Radom), Energia Kozienice (9 lutego, Puławy), Chelmsianka (12 lutego, Puławy) i Broń Radom (19 lutego, miejsce do ustalenia).

Dobre wieści dotyczą Adriana Paluchowskiego, który od 11 kolejki pauzował z powodu urazu kolana. Wszystko wskazuje na to, że doświadczony napastnik będzie mógł już wrócić do normalnych zajęć. Trochę gorzej wygląda za to sytuacja Łukasza Kacprzyckiego. „Mały” raczej nie będzie mógł jeszcze ćwiczyć na pełnych obrotach w pierwszych tygodniach przygotowań.

Jeżeli chodzi o sprawy kadrowe, to do tej pory z drużyny odeszło dwóch zawodników. Dylan Ruiz-Diaz po okresie wypożyczenia wraca do swojego macierzystego klubu, czyli czwartoligowego Sportisu Łochowo. Z kolei umowa z Karolem Czelnym została rozwiązana. Zawodnik ma kontynuować przygodę z piłką w ekipie MKS Arłamów Ustrzyki Dolne. To wcale nie musi być jednak koniec odejść z Wisły. Niewykluczone, że w rubryce ubyli trzeba będzie wpisać jeszcze kolejne nazwiska.

– Zobaczmy co się wydarzy, na początku stycznia. Jakies transfery do klubu na pewno będą, bo chcemy powiększyć kadrę, ale w temacie kolejnych korekt mądrzejsi będziemy około 10 stycznia, kiedy rozpoczniemy przygotowania – wyjaśnia Marcin Popławski, drugi trener Dumy Powiśla.

Pierwszy raz o punkty w 2022 roku ekipa z Puław powalczy 26 lutego, na kiedy zaplanowano domowe spotkanie z Pogonią Grodzisk Mazowiecki.

(LUKISZ)

Z Azotów Puławy na mistrzostwa Europy?

PIŁKA RĘCZNA Trzech zawodników Azotów przeszło kolejny etap selekcji przed mistrzostwami Europy. Mateusz Zembrzycki, Rafał Przybylski i Dawid Dawydzik znaleźli się w kadrze na ostatnie zgrupowanie przed zawodami, które odbywa się w Płocku

ŁUKASZ GŁADYSIEWICZ

Patryk Rombel po turnieju „4 Nations Cup” zrezygnował z usług pięciu piłkarzy. Wiadomo już, że na Euro nie pojedą: bramkarz Miłosz Wałach, skrzydłowi: Mikołaj Czapliński i Krzysztof Komarzewski, obroty Bartłomiej Bis oraz prawy rozgrywający Wiktor Tomczak.

Wydaje się, że Przybylski może być pewny miejsca w ostatecznej kadrze Biało-Czerwonych. Wysoko stoją także notowania Dawydzika, który w ostatnich meczach pokazał się z dobrej strony. Trudne zadanie czeka za to bramkarza Azotów. Zembrzycki za rywali ma w końcu bardziej doświadczonych: Adama orawskiego i Mateusza Korneckiego.

Przed reprezentacją Polski ostatni sprawdzian, czyli turniej w Hiszpanii. Kamil Syprzak i spółka zmierzą się z: Iranem (6 stycznia, godz. 18.30), Japonią (7 stycznia, godz. 18.30) i Hiszpanią (8 stycznia, godz. 20.30). Mecze będzie można oglądać na antenie TVP Sport. Finały ME startują za to 13 stycznia, a impreza odbędzie się na Węgrzech i Słowacji. Drużyna trenera Rombla znalazła się w grupie D, gdzie za rywali będzie miała: Austrię (14 stycznia, godz. 20.30), Białoruś (16 stycznia, godz. 20.30) i Niemcy (18 stycznia, godz. 18).



FOT. ZRPP/GRZEGORZ TRZPIŁ

SKŁAD REPREZENTACJI POLSKI PIŁKARZY RĘCZNYCH NA ZGRUPOWANIE W PŁOCKU

Bramkarze: Mateusz Kornecki (Łomża Vive Kielce), Adam Morawski (Orlen Wisła Płock), Mateusz Zembrzycki (Azoty Puławy). **Skrzydłowi:** Michał Daszek (Orlen Wisła Płock), Arkadiusz Moryto (Łomża Vive Kielce), Jan Czuwara (Vardar Skopje, Macedonia), Przemysław Krajewski (Orlen Wisła Płock). **Rozgrywający:** Kacper Adamski (Energa MKS Kalisz), Melwin Beckman (Aranas HK, Szwecja), Piotr Chrapkowski (SC Magdeburg, Niemcy), Ariel Pietrasik (TSV St. Otmar St. Gallen, Szwajcaria), Damian Przytuła (Górník Zabrze), Szymon Sičko (Łomża Vive Kielce), Piotr Jędraszczak (Piotrkowianin), Michał Olejniczak (Łomża Vive Kielce), Maciej Piliński (Energa MKS Kalisz), Rafał Przybylski (Azoty Puławy). **Obrotowi:** Dawid Dawydzik (Azoty Puławy), Maciej Gębala (SC DHfK Lipsk, Niemcy), Kamil Syprzak (Paris Saint-Germain, Francja), Patryk Walczak (Vardar Skopje, Macedonia).

POWRÓT AZOTÓW

Do treningów wrócili szczypiornicy Azotów Puławy. Na razie bez kilku zawodników, czyli reprezentantów Polski: Mateusza Zembrzyckiego, Rafała Przybylskiego i Dawida Dawydzika. Na zgrupowaniu reprezentacji Austrii przebywa rozgrywający Boris Živković, a na razie wolne ma również Andrij Akimienko. 14 i 15 stycznia drużyna Roberta Lisa weźmie udział w Festiwalu Piłki Ręcznej, który zostanie rozegrany w Zwoleniu. I zmierzą się tam z: Piotrkowianinem Piotrków Trybunalski i KPR Legionowo. Na razie w terminarzu znajduje się również wyjazdowy mecz Pucharu

Dawid Dawydzik walczy o miejsce w reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy

Polski, w którym Azoty zagrają w Zabrzu z tamtejszym Górnikiem (19 stycznia). Na razie, gdyż ostatecznie spotkanie może zostać przełożone, w zależności od tego, ile zawodników z obu klubów będzie reprezentować Polskę na mistrzostwach Europy. A trzeba pamiętać, że na liście rezerwowych w przypadku ekipy z Puław znajdują się jeszcze skrzydłowi: Piotr Jarosiewicz oraz Dawid Fedczak.

Słabo zaczęli i słabo skończyli

PIŁKA NOŻNA Wisła Puławy jesienią uczestniczyła w rozgrywkach Centralnej Ligi Juniorów U-17. I zachowała ligowy byt. Drużyna Marcina Popławskiego zakończyła 2021 rok na piątym miejscu w tabeli z dorobkiem 19 punktów

Duma Powiśla słabo rozpoczęła sezon. Po trzech kolejkach nie miała na koncie ani jednego punktu i zaledwie jedną zdobytą bramkę. Od trzeciej serii gier puławianie rozpoczęli jednak marsz w górę tabeli. I tym razem zanotowali dużo lepszą serię. Wszystko zaczęło się od wygranej z wiceliderem Cracovią 3:1. W sumie podopieczni trenera Popławskiego wygrali pięć kolejnych spotkań. Po starciu z „Pasami” w pokonanym polu zostawili również: AP TOP 54 Biała Podlaska,



FOT. KS WISŁA PUŁAWY

Motor Lublin, Stal Rzeszów, a także Koronę Kielce.

Niestety, w kolejnych tygodniach znowu było ciężko o kolejne punkty. Z ostatnich sześciu spotkań udało się wygrać tylko jedno. Ponownie w derbach z AP TOP 54 (2:1). Poza tym był tylko jeden remis i aż cztery porażki, w tym dwie po 1:5 z Wisłą Kraków i na koniec zmagania w 2021 roku ze Stalą w Rzeszowie.

Drużyna Wisły Puławy, która występowała w CLJ U-17 zdobyła na jesieni 19 punktów w 14 meczach

W efekcie, trzeba było się zadowolić piątą lokatą. Co ciekawe, Wisła miała duży problem ze strzelaniem goli. W sumie zaliczyła zaledwie 19 trafień. W całej grupie D rozgrywek CLJ U-17 gorsza była tylko jedna drużyna

– przedostatni Motor, który zapisał na swoim koncie dwie bramki mniej. Obrona też nie była mocną stroną zespołu trenera Popławskiego, bo 30 straconych goli to także drugi, najgorszy wynik w grupie. Więcej razy do siatki musieli sięgać jedynie bramkarze ostatniej Stali (34).

Jeżeli chodzi o jasne punkty drużyny, to na pewno takimi są na pewno: Jakub Welter, który sześć razy wpisywał się na listę strzelców oraz Kacper Szymanek, który zbierał pięć bramek. Debiuty w drugoligowym zespole seniorów Dumy Powiśla zaliczyli jednak: Leonard Brykowski, czy Adam Gałązka.

(LUKISZ)

WYNIKI RUNDY JESIENNEJ

Korona Kielce – Wisła Puławy 2:0 (Mateusz Jas 57, Adrian Bolek 78) ● Wisła Puławy – Wisła Kraków 1:4

(Jakub Welter 37 – Filip Kowalski 9, 41, Bartosz Zimnicki 81, Kacper Przybyłko 89) ● Resovia – Wisła Puławy 2:0 (Mikołaj Marciniak 34, Mikołaj Modrzejewski 67) ● Wisła Puławy – Cracovia 3:1 (Jakub Welter 9, Kacper Szymanek 34, Leonard Brykowski 90 – Michał Kęska 36) ● AP TOP 54 Biała Podlaska – Wisła Puławy 1:2 (Jakub Andrzejczuk 53 – Leon Brykowski 63, Kacper Szymanek 84) ● Motor Lublin – Wisła Puławy 1:2 (Kacper Tracz 16 – Bartosz Furga 58, Jan Czapla 66) ● Wisła Puławy – Stal Rzeszów 3:1 (Antoni Hawryło 33, Jakub Welter 53, Leonard Brykowski 79 – Patryk Mazur 62) ● Wisła Puławy – Korona Kielce 4:3 (Jan Czapla 2, Kacper Szymanek 23, 39, Jakub Welter 71 – Kamil Krzemiński 26, Adrian Bolek 65, Igor Błaszczak 68) ● Wisła Kraków – Wisła Puławy 5:1 (Kacper

Rojkowicz 4, 90, Maksymilian Rachwał 57, Kacper Przybyłko 73, Bartosz Zimnicki 88 – Kacper Szymanek 85) ● Wisła Puławy – Resovia 0:0 ● Cracovia – Wisła Puławy 3:0 (Michał Kęska 4, 82, Konrad Gorskow 45) ● Wisła Puławy – AP TOP 54 Biała Podlaska 2:1 (Jakub Welter 48, 70 – Marcin Sawczuk 86) ● Wisła Puławy – Motor Lublin 0:1 (Przemysław Namieśnik 9) ● Stal Rzeszów – Wisła Puławy 5:1 (Błażej Langer 5, Szymon Salamon 17, Szymon Kądziołka 39, Oliwier Galar 45, Tomasz Sędzimir 60 – Michał Ruciński 52)

TABELA PO RUNDZIE JESIENNEJ

1. Wisła K.	14	34	46-21
2. Cracovia	14	25	35-28
3. Resovia	14	23	25-28
4. Korona	14	19	26-22
5. Wisła P.	14	19	19-30
6. TOP 54	14	18	25-26
7. Motor	14	13	17-27
8. Stal	14	11	23-34

100 rocznica odkrycia insuliny i podawania jej pacjentowi

Dzięki ci, insulino!

ANDRZEJ TOŁPYHO

Był rok 1948. Ulicą małego miasteczka na Lubelszczyźnie szedł piszący te słowa w towarzystwie swych rodziców. W pewnej chwili ojciec zwrócił się do matki: „Spójrz na tego człowieka, idącego w naszą stronę. To cukrzyk. Biedny!”. Spojrzałem i ja. Zbliżał się do nas mężczyzna wysoki, dobrze zbudowany, może zbyt korpulentnej postury. Kiedy przechodziłem obok zobaczyłem smutny wyraz twarzy. Dlaczego? Dopiero na powrocie do domu wyjaśniono mi przyczynę. „CUKRZYK” – w tym określeniu kryła się groźba rychłej śmierci, zaś w słowach ojca – szczere współczucie i żal. Jak mógł się czuć człowiek, zdawało się w pełni sił fizycznych i umysłowych, świadom swej śmiertelnej i nieuleczalnej choroby?

Dziś, kiedy przypomniałem sobie tamtą scenę, dziękuję Opatrzności, że urodziłem się w bardziej odpowiednim czasie i zapadłem na tę samą chorobę, kiedy przestała być ona śmiertelna. Tak, jestem cukrzykiem, znajduję się pod troskliwą opieką lekarską. I choć nie w pełni wykonuję zalecenia mego medycznego mentora, ani przez chwilę nie pomyślałem, że cukrzyca może pozbawić mnie życia. Próbuję się zastanawiać, komu to zawdzięczam?

Cukrzyca (diabetes mellitus) – to choroba przemiany materii, w której stwierdza się stałe przecukrzenie krwi oraz cukromocz (glikozurię), czyli obecność cukru w moczu. Przyczyną choroby jest niedostateczne wytworzenie insuliny, hormonu trzustki.

Ale zacznijmy od podstaw, jak na to stać historyka, a nie lekarza – specjalistę.

Hormon (z greckiego: pobudzający) jest substancją chemiczną wytwarzaną w organizmie, która reguluje czynności narządów wewnętrznych przez pobudzanie lub hamowanie procesów biochemicznych, zachodzących w tkankach. Większość tej substancji wydzielana jest przez gruczoły wewnątrzwydzielnicze bezpośrednio do krwi, a to przez przysadkę mózgową, tarczycę, nadnercze, jądra, jajniki i wreszcie trzustkę.

Pierwszy hormon wyizolowany został w 1901 r. przez Jakich Takamine – uczonego japońskiego, pracującego w Stanach Zjednoczonych. Była to adrenalina – hormon nadnerczy, otrzymany w stanie krystalicznym. Jego działanie na ustrój już w 1895 r. stwierdzili N. Cybulski i W. Szymanowicz,



Charles Best i Frederick Banting

a równocześnie G. Oliver i E. Schaefer. Ustalenia składu chemicznego adrenaliny i podania jej wzoru dokonał amerykański chemik, Tomas Aldrich, a pierwszej syntezy – Friedrich Stolz, niemiecki badacz (1904 r.).

Adrenalina, podstawowy hormon rdzenia nadnerczy, uczestniczy w regulacji ciśnienia krwi. Kurczy naczynia odwodowe krwionośne, powodując wzrost ciśnienia krwi. Również uczestniczy w regulacji poziomu glukozy we krwi, powodując hiperglikemię. Działa przeciwnie do insuliny. Oprócz tego adrenalina przyspiesza czynności serca, zwiększa przepływ krwi, poprawia ukrwienie, rozszerza oskrzela, obniża napięcie mięśni żołądka, jelit i pęcherza moczowego oraz rozszerza źrenice.

Hormony przenoszone są przez krew i mogą wywierać wpływ na wszystkie tkanki wrażliwe na ich działanie.

Po adrenalinie odkryto i wyodrębniono dalsze hormony, wydzielane przez gruczoły płciowe, tarczycę, niektóre części przewodu pokarmowego oraz trzustkę.

Szczególnie doniosłe było odkrycie najważniejszego hormonu trzustki, który nazwano insuliną. Hormon ten wpływa na przemianę węglowodanów, tłuszczów i białek, obniża poziom glukozy we krwi oraz powoduje, że węglowodany zostają wykorzystywane jako główne źródło energii.

27 lipca 1921 r. dwaj uczniowie Szkoły Medycznej Uniwersytetu w Toronto, dr Frederick Banting z asystentem Charlesem Bestem, dokonali

wyciągu insuliny. Tego samego dnia zaaplikowali oni ten hormon, pozbawionemu trzustki psu. W ten sposób owa wydzielina, nazwana z czasem insuliną, stała się podstawową bronią w walce z cukrzycą.

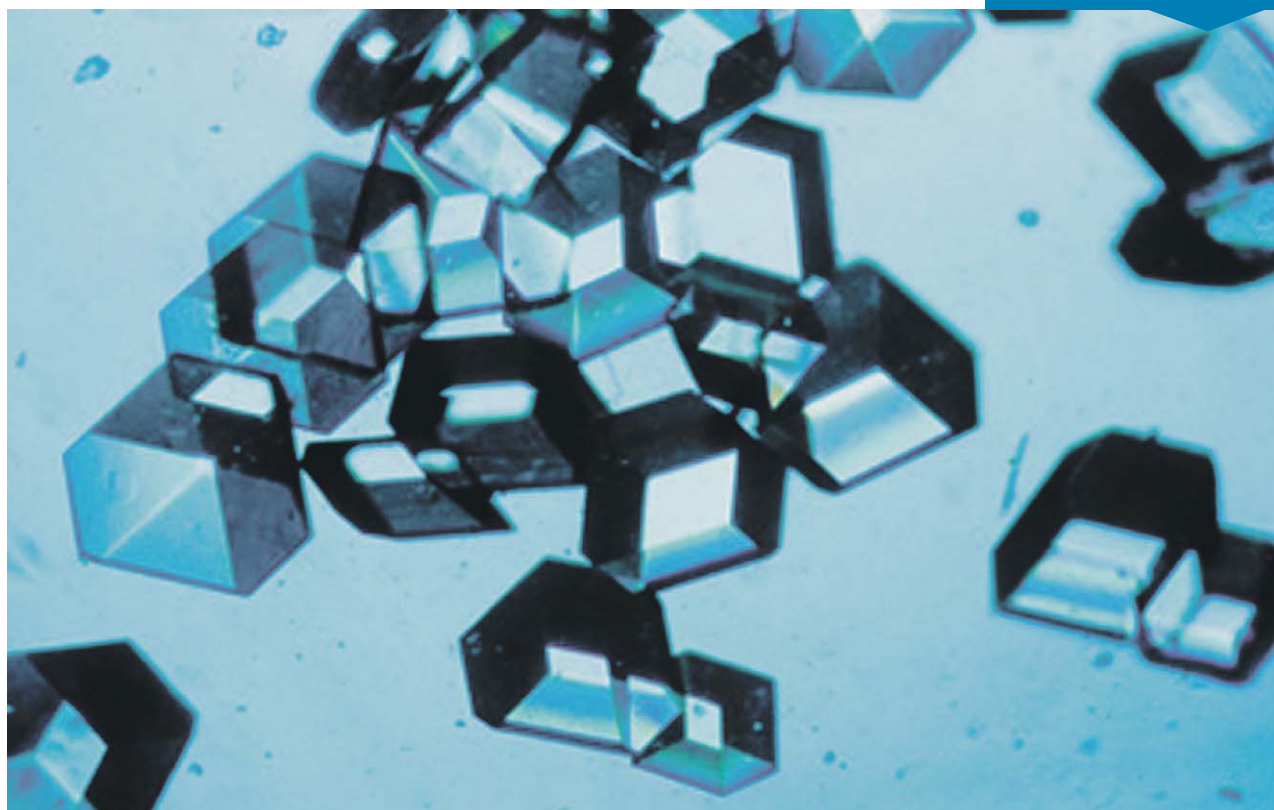
Co wiemy o tych ludziach, którym miliony zawdzięczają uzyskanie możliwości na dalsze życie? Oto, co czytamy na temat pierwszego z tych wspaniałych odkrywców (Wikipedia):

Frederick Grant Banting, ur. 14 listopada 1891 w Alliston, Ontario, zm. 21 lutego 1941 w pobliżu miasta Musgrave Harbour, Dominium Nowej Fundlandii – kanadyjski fizjolog, odkrywca insuliny, laureat Nagrody

Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny.

Studiował medycynę na University of Toronto. W czasie I wojny światowej służył w kanadyjskim korpusie medycznym. Po wojnie dokończył studia i pracował jako lekarz, prowadził prywatną praktykę oraz współpracował ze szpitalem dziecięcym w Toronto. Był także wykładowcą na University of Toronto. Od 1921 roku prowadził tam badania w instytucie naukowym. Zajmował się działaniem hormonu wytwarzanego w trzustce zwierzęcej. W 1922 roku wspólnie z asystentem Charlesem Bestem odkrył insulinę, co

Kryształki insuliny



wkrótce okazało się przełomem w leczeniu cukrzycy.

W 1923 roku za odkrycie insuliny otrzymał Nagrodę Nobla. Razem z nim wyróżniono nagrodą jego zwierzchnika z instytutu, Johna Macleoda, natomiast pominięto Besta. W tej sytuacji Banting dobrowolnie podzielił się premią pieniężną z Nagrody Nobla ze swoim asystentem. W 1934 roku król Anglii Jerzy V nadał Bantingowi tytuł szlachecki Sir.

Odnosił ciężkie rany w wypadku lotniczym w trakcie lotu do Anglii, kiedy samolot Lockheed Hudson, którym podróżował, rozbił się na Nowej Fundlandii, i zmarł następnego dnia. W 2004 roku w rankingu plebiscytowym „Wielkich Kanadyjczyków” zajął 4. miejsce.

Dla diabetyków bardzo ważną jest data 11 stycznia 1922 r. Wtedy to dwaj lekarze Szpitala Ogólnego w Toronto, dr Walter A. Campbell oraz dr Alma A. Fletcher, podali insulinę pierwszemu pacjentowi. Był nim 14-letni wówczas Leonard Thompson, którego stan zdrowia nie rokował nadziei na przeżycie. Dzięki podawanej insulinie żył potem normalnie.

Jak działa insulina? Oto opinia bez wykształcenia medycznego, za to z wieloletnim doświadczeniem praktycznym – autora niniejszego materiału, wsparta wiedzą podręcznikową. Insulina obniża poziom cukru we krwi przez hamowanie powstawania cukru z białek i tłuszczów, gromadzenie tłuszczu w postaci glikogenu, swego rodzaju magazynu glukozy, w wątrobie i w mięśniach. Obniżenie się poziomu cukru we krwi staje się bodźcem do wydzielania adrenaliny, która działa antagonistycznie w stosunku do insuliny. Następuje przekształcenie się dużej ilości glukozy podawanej z pokarmem w tłuszczu odkładający się w wątrobie i w tkankach. Obniża się wreszcie zawartość we krwi potasu, nieorganicznego fosforu oraz cholesterolu.

Niedobór insuliny powoduje podwyższenie poziomu glukozy we krwi (hiperglikemia) oraz w moczu (glikozuria). Pamiętajmy, aby w trakcie kuracji nie przedobrzyć i nie przedawkować insuliny. Może to doprowadzić do powstania tzw. zespołu hiperglikemicznego, czyli stanu niedocukrzenia, objawiającego się zmęczeniem, osłabieniem, drżeniem mięśni, bólem głowy, potami, uczuciem głodu, a w ciężkiej postaci utratą przytomności, drgawkami, przemijającą padaczką i śpiączką.

Polski przysłowie mówi: „Co pomaga, to i zaszkodzić może”.

● **Za tydzień: „NAUKI WIEJSKIE”**
- DODATEK DO HISTORII POLSKI