

Druga strona

Na Czytelników czekamy w redakcjach „Głosu”. W Koszalinie: ul. Mickiewicza 24, tel. 94-347-35-99. W Kołobrzegu: ul. Ratuszowa 3/13, tel. 94-354-50-80. W Szczecinku: pl. Wolności 6, tel. 94-374-88-18. W Drawsku: pl. Konstytucji 6, tel. 94-713-76-14

DZISIAJ
MAX
19
MIN
10



Od redaktora

Marcin Stefanowski
z-ca naczelnego



Kierowcy niech czekają

Kierowcy poruszający się po koszalińskich skrzyżowaniach będą jeszcze musieli poczekać na sekundniki ułatwiające przejazd. I choć projekt otrzymał poparcie mieszkańców, którzy głosowali na niego w ramach budżetu obywatelskiego, ministralni urzędnicy nadal analizują projekt. Jednak świat nie stoi w miejscu i nawet niewielki Koszalin zaczyna borykać się w godzinach szczytu z korkami. A każde rozwiązanie ułatwiające życie kierowcom - a za takie osobiście uważam sekundniki - byłoby czymś dobrym. Szczególnie na naszych drogach potrzebna jest szybka „dobra zmiana” - na co nadal mocno liczę. Więcej str. 4. ● ©

Pamięci marszałków

● Śp. Władysław Husejko z Koszalina oraz śp. Zbigniew Zychowicz zostali wczoraj patronami sal w siedzibie Sejmiku Województwa Zachodniopomorskiego w Szczecinie. Uroczystość upamiętnienia byłych marszałków województwa odbyła się w przerwie w obradach sejmiku.

- Nadanie salom imion śp. Władysława Husejki i śp. Zbigniewa Zychowicza to upamiętnienie ich zasług na rzecz tworzenia i umacniania struktur samorządowych oraz tożsamości regionalnej na Pomorzu Zachodnim. Swoją działalnością przyczynili się do wzrostu ekonomicznego, społecznego i cywilizacyjnego regionu, a także inicjowali procesy rozwojowe. Do końca życia byli aktywni zawodowo i mocno zaangażowani w sprawy samorządu terytorialnego - brzmiał uzasadnienie. Przypomnijmy, Z. Zychowicz był pierwszym marszałkiem województwa zachodniopomorskiego w latach 1998 - 2000. W. Husejko był marszałkiem w latach 2008 - 2010.

(MAS)

Notowania z 20.09.2016

Kursy walut NBP	
USD	3,8438
EUR	4,3019
GBP	5,0028
CHF	3,9350

◀ spadek ceny do dnia poprzedniego ▶ wzrost ceny bez zmian

Rozmowa Głosu

Zdrowie jest wartością samą w sobie. O nie trzeba zawalczyć

Rozmowa z prof. dr hab. n. med Anną Marią Słowik-Gabryelską, pulmonologiem w Specjalistycznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc w Koszalinie

Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc włączył się w program profilaktyki nowotworowej „Zwalczamy nowotwory” Starostwa Powiatowego w Koszalinie. To okazja, by pomóc o profilaktyce. Rak płuc to najczęściej diagnozowany na świecie nowotwór, ale też ten, z którym pacjent najczęściej walkę o życie przegrywa. To dlatego, że diagnozowany jest za późno?

To najczęstszy na świecie nowotwór złośliwy, najgorzej rokuje i tendencje zachorowalności też są najwyższe. Od momentu wykrycia choroby czas przeżycia pacjenta wynosi od trzech miesięcy do roku. Mało tego, leczenie nowotworu płuca nie zwiększyło swej skuteczności od ponad dwudziestu lat, mimo że postęp w leczeniu innych nastąpił w medycynie ogólnie. Jednak problemem nie jest jedynie diagnostyka, ale fakt, że kuleje profilaktyka. Przede wszystkim wczesna profilaktyka.

Ta najważniejsza składowa w przypadku profilaktyki nowotworu płuc brzmi: nie palić?

To uproszczenie. Nowotwór płuc jest wieloczynnikowy, a palenie papierosów jest jednym z czynników, które go powodu-



FOT. RADEK KOLESNIK

▶ **Warto wrócić do porannej gimnastyki, o której zapomnieliśmy**

ją. Kiepskie rezultaty leczenia u palaczy tytoniu powodowane są tym, że mają oni zniszczone wszystkie narządy wewnętrzne. Rak płuca jest mało podatny na leki, trzeba stosować agresywne skojarzenia, a organizm palacza z uwagi na zmiany wielonarządowe ich nie toleruje.

A inne czynniki rakotwórcze?

Stres, obniżona odporność, niedożywienie, przekarmianie, mały ruch, siedzący tryb życia, niedobór witamin, brak owoców i warzyw w diecie. U palaczy dieta jest szczególnie istotna. Badania wskazują, że palacze spożywają sześć razy mniej warzyw,

niż potrzebuje ich organizm. Pokazują też, że generalnie nasze społeczeństwo je za mało warzyw, szczególnie zielonych, które mają działanie odtruwające i zawierają mnóstwo mikro- i makroelementów, tak nam potrzebnych.

Czyli nie dość, że wprowadzamy do organizmu toksyny, to jeszcze nie pomagamy mu ich usunąć?

Dokładnie. Czynniki rakotwórczych jest bardzo wiele. Spotykamy się z nimi w różnych sytuacjach życiowych. Emitują je na przykład piecyki węglowe, grille. Niektóre materiały budowlane emitują promieniowanie jo-

nizujące i problemem jest radon. Przedstawiciele wielu zawodów są narażeni na czynniki rakotwórcze. Budownictwo przemysłowe, fabryki chemiczne, a zwłaszcza produkcja wyrobów z polichloroku winylu.

Przecież nie uciekniemy od tego...

Dlatego tak istotne jest żywienie. Odpowiednia dieta inaktywuje czynniki, o których mówimy. Taką właściwość mają na przykład rośliny kapustne. W społecznościach, gdzie spożycie roślin kapustnych jest większe, zachorowalność na nowotwory jest zauważalnie niższa. Kolejnym problemem jest niedobór witaminy C, która chroni przed procesem nowotworowym. Dostarczamy jej naszemu organizmowi zdecydowanie za mało, a przecież wybór warzyw i owoców, które są w nią bogate, jest ogromny. Osoby, które pracują wśród czynników rakotwórczych powinny zwiększyć o 15-20 proc. ilość warzyw i owoców w diecie.

Uściślijmy - tematnie załatwi pigułka, bo syntetyczna witamina C nie da nam tego, co naturalna.

Zdecydowanie. Na jednej z wysp Pacyfiku przeprowadzono bardzo ciekawe badania. Społeczność została podzielona na dwie grupy. Jedna grupa dostawała naturalną witaminę C, a druga syntetyczną. I ta druga nie miała wpływu na ochronę organizmu przed zachorowalnością

na nowotwór. Przestrzegam przed myśleniem, że zdrowie możemy kupić w pigułce. To tak nie działa. Musimy się żywić racjonalnie i dbać o siebie. Pamiętać, albo nauczyć się tego, że zdrowie jest wartością samą w sobie. O nią trzeba walczyć.

Profilaktyce poświęcony jest program „Zwalczamy nowotwory”. Jednym z jego elementów jest zachęcenie mieszkańców, by się badali. Jakie badania warto regularnie wykonywać?

To podstawowe badania hematologiczne. Tak proste badanie, jak OB, oznaczenie poziomu białka C-reaktywnego, może zasugerować, że dzieje się w organizmie coś niedobrego. Okresowe badania spirometryczne, gazometryczne i radiologiczne. Te powinni wykonywać wszyscy ze szczególnym uwzględnieniem grup ryzyka.

Zbilansowana dieta, badania - o czym jeszcze warto pamiętać?

Oruchu. Niech każdy dostosuje ćwiczenia do wieku, do swojej kondycji. To może być spacer, który z czasem przerodzi się w marsz. W czasie wysiłku fizycznego zwiększa się wentylacja płuc i poprawia się dotlenienie tkanek i narządów. Wtedy wszystkie narządy pracują lepiej, nie tylko mięśnie, o które tak zabiegamy. ● ©

ROZMAWIAŁA
JOANNA KRĘŻELEWSKA

„Z Głosem”



Czat z Leszkiem Dolińskim

Na początku września nowym prezesem AZS Koszalin został Leszek Doliński, były utytułowany zawodnik klubowy oraz reprezentacyjny. Postanowiliśmy zaprosić go do naszej redakcji i dać Państwu możliwość porozmawiania z nim. Specjalny chat internetowy rozpocznie się dziś o godz. 11. Pytania można będzie zadawać za pośrednictwem profilu Głosu Koszalińskiego/gk24.pl na portalu Facebook oraz mailowo na adres: rafal.wolny@gk24.pl. Ci z Państwa, którzy nie będą mogli wziąć udziału w czacie, a mają pytania do nowego wóldarza Akademików mogą wysłać je wcześniej pod ten sam adres. Zachęcamy!

(RAV)

Zdjęcie dnia



FOT. PRZEDSZKOLE BURSZYNEK

▶ W Przedszkolu nr 9 „Bursztynek” w Koszalinie, odbyły się obchody ogólnopolskiego Dnia Przedszkolaka. W tym roku w hawajskim stylu.