

A POLL-ZEITUNG

unabhängig – überparteilich – leicht lesbar

Seite 1

Mittwoch, 28. Februar 2024 Ausgabe 2/2024 (Nr. 433) kostenlos unter www.apoll-zeitung.de

Ungeklärte Morde

Einige Leute, die Putin nicht gut finden, sind ermordet worden. Eine Reporterin wurde erschossen. Ein Geheim-Dienst-Mann wurde vergiftet: mit radioaktivem Polonium! Politiker, Firmen-Bosse und Künstler fielen aus Fenstern. Sie hatten etwas gegen den Krieg in der Ukraine gesagt. Söldner-Chef Jewgeni Prigoschin starb bei einem Flugzeug-Absturz. Er hatte einen Putsch vorbereitet.

Putin-Kritiker Nawalny ist tot

Der bekannte russische Oppositions-Politiker Alexej Nawalny ist tot. Er starb in einem Straflager in Sibirien. Das Lager gilt als besonders hart für Gefangene. Die Todes-Ursache ist unklar. Offiziell heißt es: Er ging spazieren, wurde ohnmächtig und konnte nicht gerettet werden. Viele bezweifeln das. Denn Nawalnys Körper hat blaue Flecken. Sie deuten auf Folter hin. Seine Familie fordert: Klärt das auf! Doch die russischen Behörden verbieten eine Untersuchung. Politiker weltweit sagen: Russlands Präsident Putin hat ihn umbringen lassen.

Erst vergiftet, dann gerettet, dann verhaftet, nun ermordet?



Der 47-Jährige war der bekannteste und schärfste Kritiker von Putin. 2020 hatte man ihn mit Nowitschok (sprich: Noo-wi-tschock) vergiftet. Das ist ein Nerven-Gift. Die Russen hatten es für Kriege erfunden. „Normale“ Kriminelle haben es also nicht. Ärzte in Deutschland retteten ihn damals. Dann ging er zurück nach Russland. Direkt am Flughafen wurde er verhaftet.

„Wikileaks“-Gründer Julian Assange wehrt sich gegen Auslieferung

Das oberste Gericht ist seine letzte Chance: Julian Assange will nicht abgeschoben werden. Die Entscheidung fällt im März. Es drohen ihm bis zu 175 Jahre Gefängnis. 2010 hatte er Kriegs-Verbrechen der USA öffentlich gemacht. Die USA sagen: Er ist ein Spion.

Fußball-Proteste



Die Fans wollten kein Geld von Groß-Firmen für die Bundesliga. Deshalb warfen sie Tennis-Bälle aufs Feld. Viele Spiele wurden unterbrochen. Jetzt kommen andere Pläne.

Private Mond-Landung



„Nova-C“ sendet fleißig Fotos und Mess-Ergebnisse: Die Raum-Sonde ist die erste von einer Firma auf dem Mond: Sie ist 700 Kilo schwer, groß wie eine Telefon-Zelle. Bisher schickten nur Staaten Sonden: die USA, Russland, China, Indien und Japan.

Cannabis bald legal

Kiffen ist in Deutschland ab April erlaubt. Jeder Erwachsene darf dann 50 Gramm der Droge Cannabis besitzen und 3 Pflanzen selbst anbauen.

Später dürfen auch Cannabis-Clubs legal damit handeln.

Frühjahrs-Müdigkeit: Nur Einbildung?

Im März sind viele Menschen besonders müde. Man sagt: Das ist die Frühjahrs-Müdigkeit. Aber gibt es die wirklich?



Ja, sagen die Leute aus der Wissenschaft.

Der Grund: Der Körper braucht im Winter rund eine Stunde mehr Schlaf als sonst. Die bekommt er aber meist nicht.

Die Folge: Im Frühling sind wir erschöpft. Außerdem produziert der Körper in der dunklen Jahreszeit jede Menge Melatonin. Das ist das Schlaf-Hormon. Im Frühling ist es aber länger hell. Wir brauchen also weniger Melatonin. Der Körper muss sich darauf erst umstellen. Das dauert 2 bis 3 Wochen. Also sind wir in dieser Zeit müder als sonst.

Frische Luft belebt

Sie können etwas dagegen tun: Gehen Sie an die frische Luft. Ernähren Sie sich gesund. Und treiben Sie Sport. Das macht fit! Auch eine Wechsel-Dusche am Morgen wirkt Wunder.

Anleitung zum Wechsel-Duschen:



Frauen brauchen weniger Sport



Sport ist gesund. Er kann sogar das Leben verlängern.

Das ist lange bekannt. US-Forscher fanden jetzt heraus: Frauen müssen sich dafür 140 Minuten pro Woche fit halten. Zum Beispiel mit Laufen, Fahrrad fahren oder Kraft-Training. Bei Männern sind es 300 Minuten. Also mehr als das Doppelte. Die Wissenschaftler hatten sich dazu Gesundheits-Daten von 400.000 Menschen angesehen. Der Grund für den großen Unterschied ist noch nicht bekannt.

Die Studie im Wortlaut:



Tag der Pistazie

Am 26. Februar war Tag der Pistazie. Zumindest in den USA. Dort wird die Stein-Frucht so seit mindestens 30 Jahren verehrt. Den Erfinder und den genauen Grund kennt niemand. Geerntet wird sie jedenfalls erst im Herbst. Fest steht: Sie ist sehr beliebt: als Knabberlei, in Eis oder auch zu Fleisch. Und: Je grüner eine Pistazie ist, desto besser schmeckt sie.



Audio der Woche

Nawalny war für Putin wohl Staatsfeind Nummer 1. Jetzt ist er tot (siehe Seite 1 dieser APOLL-Ausgabe). Wer war dieser Mann? Was hat er getan? Was wollte er erreichen? Hatte Putin Angst vor ihm?

Die ARD geht diesen Fragen nach: mit einer großen Reportage.



vhs-Lernportal für Lkw-Fahrer



Das vhs-Lernportal hat einen neuen Lern-Bereich: Lkw- und Bus-Fahrer können dort ihren Fach-Wortschatz üben. Kostenlos!

Das Ziel: Pläne und Vorschriften besser verstehen.

Umfang: 5 Lektionen mit rund 200 Übungen

Direkt zum Kurs:

