

NIEPODLEGŁE GROBY



powinniśmy też omijać grobowca księży salezjanów z klasztoru „na górcie”.

Może szczególnie dzisiaj, kiedy tyle mówi się o zdrowiu, warto też pochylić głowy nad mogiłami wybitnych lekarzy, którym niejeden mieszkaniec miasta zawdzięcza życie. Takie nazwiska jak Walenty Radek, Włodzimierz Janowski czy, kochany przez dzieci, Marian Dorożalski, mówią same za siebie.

Niepodległość byłaby niezwykle uboga bez kultury. Jej najwybitniejszym przedstawicielem z w i a - z a n y m

z Ostrzeszowem i pochowanym na tutejszym cmentarzu jest artysta malarz, Antoni Serbeński.

Ale chciałbym też oddać cześć człowiekowi, który był wielkim mecenasem polskiej kultury - Ignacemu Mosiowi. Był on również niezrównanym propagatorem dzieł H. Sienkiewicza,

pisarza, którego powieści, pisane „ku pokrzepieniu serc”, podtrzymywały w Polakach ducha wiary i nadziei.

Celach na koniec pozostawiłem jedną z najświeższych mogił - Władysława Grafa, który zmarł 14 stycznia br. O ile byłibyśmy ubożsi w wiedzę o naszym mieście, o organizacjach i ludziach tu żyjących bez „Zeszytów Ostrzeszowskich”, książek, kronik i zapisków, które nam pozostawił. Wszyscy, o których tu wspominałem, zostawili po sobie spuściznę życia, krwi, pracy... Postarajmy się tego daru nie roztrwonić.

K. Juszczyk



Dokończenie ze str. 10.

Zrozumiałe, że bohaterowie z czasu wojny zajmują poczesne miejsce we wspomnieniach nawiązujących do Święta Niepodległości, ale przecież niepodległy był naszej małej ojczyzny wykuwali też inni. W pobliżu krzyża, w rodzinnym grobowcu spoczął w 2017 r. żołnierz Września i powszechnie szanowany obywatel miasta - Tadeusz Pacanowski.

Pod krzyżem obelisk poświęcony tym, co już w latach powojennych walczyli o suwerenność Polski, czasem płacąc za to najwyższą cenę. Zaraz przychodzi na myśl „Solidarność”. Wielu jej ostrzeszowskich działaczy nie ma dziś wśród nas, że

wspomnę chociażby Romana Pawłowskiego, Alojzego Stambułę, Kazimierę Jurkiewicz czy zmarłego tak niedawno Franciszka Szczota. Ale nazwisk związanych z „Solidarnością” każdy mógłby wymienić dziesiątki. Podobnie nazwisk wychowawców, nauczycieli, którzy w młodych umysłach potrafiliby zaszczyć miłość do Ojczyzny. Jednym z wielu był hm Józef Michlik.

Mówiąc o kształtowaniu patriotycznych postaw, nie sposób zapomnieć o księżach pochowanych na ostrzeszowskiej nekropolii. Ksiądz kanonik Zdzisław Sobierajski należał do tych powszechnie lubianych i szanowanych kapłanów, ale nie



Obchodziliśmy Światowy Dzień Rzucania Palenia Czy nowe technologie pomogą milionom palaczy, którzy nie potrafią rzucić?

Mniej szkodliwe od papierosów?

Liczba palaczy w Polsce spadała, ale od paru lat ten trend się zatrzymał. Po papierosa obecnie sięga nadal 8 milionów Polek i Polaków. Mimo rosnącej wiedzy o szkodliwych skutkach palenia i licznych kampanii edukacyjnych widać, że jest grupa osób, które nie są w stanie pozbyć się tego nałogu.

Od niedawna wielbiciele tytoniu mogą zredukować zagrożenia związane z papierosami dzięki podgrzewaniu tytoniu, zamiast jego spalania. Pierwszym produktem w Polsce tego typu jest system IQOS, dostępny nad Wisłą od 2017 r.

Na początek fakty

Palenie papierosów to nałóg, który niesie szkodliwe konsekwencje dla konsumentów. W Polsce pali wciąż 21 proc. dorosłych. Dobrą wiadomością jest, że zwiększa się odsetek Polaków, którzy nigdy nie sięgnęli po papierosa: w 2019 r. było to 67 proc. (wobec 56 proc. w 2011 r.). Kobiety częściej trzymają się z daleka od nikotyny: 74 proc. w 2019 r. (wobec 65 proc. w 2011 r.). Jeszcze w 2011 r. większość mężczyzn (55 proc.) miała doświadczenia jako palacze, a obecnie z papierosami zetknęło się 41 proc. Polaków.

Uzależnienie od palenia nie dotyczy samej nikotyny. Zapalenie papierosa to część stylu życia, stały rytuał, bez którego palaczom trudno sobie wyobrazić rozpoczęcie dnia, pracę zawodową (z tradycyjnymi wyjściami „na dymka”) czy spotkania towarzyskie. Bez tych wszystkich czynności nałogowi palacze nie są w stanie normalnie funkcjonować.

Nadzieja dla palaczy

Według badaczy z uzależnieniem próbuje zerwać 70 proc. palaczy, ale nie mają dużych szans bez pomocy specjalistów, poradni antynikotynowych (w Polsce są tylko trzy) i bez dodatkowego wsparcia. Aż 95 proc. samodzielnie zmagających się z nałogiem wraca do palenia.

Nie ma co liczyć na szybkie i masowe rzucanie palenia przez miliony uzależnionych, i dlatego lepiej dać im alternatywę dla papierosów obciążoną mniejszym ryzykiem. Stanowią ją tzw. podgrzewacze tytoniu typu IQOS. Dostarczają one podobną ilość nikotyny co zwykły papieros, ale nie wytwarzają dymu i substancji smolistych, które są głównym powodem chorób związanych z paleniem. Urządzenie IQOS podgrzewa prawdziwy tytoń. Wkłady tytoniowe w IQOS są podgrzewane do ok.

350 st. C i nie dochodzi do procesu spalania, tym samym nie powstaje także dym papierosowy, lecz aerosol. W papierosie konwencjonalnym tytoń spala się w temperaturze ok. 800 st. Celsjusza. To właśnie dym zawierający toksyczne substancje smoliste i trujące gazy jest problemem, a nie nikotyna. Natomiast w aerolu powstałym z podgrzewacza nawet o 90 proc. spada ilość najbardziej szkodliwych substancji, znanych z dymu papierosowego, takich jak aldehydy czy lotne związki organiczne.

Oficjalne badania

Od lat pojawiają się badania naukowe dowodzące, że podgrzewanie tytoniu to potencjalnie mniej szkodliwa alternatywa dla nałogowych palaczy, którzy nie są w stanie zrezygnować z nikotyny. Takie stanowisko zajęła amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA), która uznała IQOS za produkt



„Właściwy dla promocji zdrowia publicznego”. Podobne opinie dla podgrzewaczy tytoniu wystawiły niemieckie, japońskie i belgijskie agencje rządowe zajmujące się zdrowiem publicznym. Obecnie pełnoletni palacze w USA mogą być informowani o tym, że całkowite przejście z tradycyjnych papierosów na IQOS prawdopodobnie może prowadzić do zmniejszenia ryzyka chorób związanych z tytoniem.

Dla osób, które podejmowały nieskuteczne próby rzucenia palenia i od lat zmagają się z nałogiem, potrzebna jest wiedza, że istnieje coś, co zastąpi papierosa, a jest zdecydowanie mniej szkodliwe. Wielu ekspertów i naukowców uważa, że podgrzewacze tytoniu typu IQOS stwarzają ogromną szansę na redukcję zachorowań na różne choroby odtytoniowe.

Andrzej (51 lat) zastąpił zwykłe papierosy urządzeniem IQOS i jest z niego zadowolony: „Przy podgrzewaniu tytoniu wyzwala się aerosol zawierający prawie czystą nikotynę. Znajduje się w nim o 90 proc. mniej szkodliwych substancji niż w dymie papierosowym, a dodatkowo nie ma - zwykłych przy papierosach - problemów ze śmierdzącymi ubraniami, samochodem i mieszkaniem. Choć w kieszeni trzeba zmieścić dwa przedmioty (podgrzewacz i wkłady), to nie zajmują one więcej miejsca niż paczka papierosów. Wkłady można dostać praktycznie w każdym sklepie i na stacji benzynowej. Wcześniej próbowałem też plastrów, gumy czy tabletek z nikotyną, ale żadne z nich nie były w stanie dać rzeczywistej alternatywy papierosów, jak zawierający prawdziwy tytoń IQOS”.

Nawet jeśli urządzenie zastępujące papierosy jest mniej szkodliwe, spróbujmy całkowicie zerwać z nałogiem. Wystarczy silna wola i świadomość, że bez palenia żyje się równie dobrze, a już na pewno zdrowiej i „taniej” niż z paleniem czegokolwiek!