

Uśmiechnij się :)

Tym razem swoją wierszowaną opowieścią podzieliła się z nami czytelniczka z Czajkowa - pani Sofie. Trzeba przyznać, że opowiadanie rowerowej wyprawy na czereśnie wierszem to nie lada sztuka. Niech ten, miejscami trochę frywolny, uśmiech z Czajkowa, wprowadzi Państwa w dobry nastrój.

PRZYGODA - rok 1978

Dobrze mieć kuzynkę, dobrze mieć rodzinę, można sobie czasem pomarzyć kruszynkę, wspomnieć czas miniony, radości i wzloty, a ile miał wtedy człowiek do roboty. Popołudnie piękne, cudnie słońko świeci, a tu nagle patrzę - kuzyneczka leci i mówi od proga: „Jak słońeczko zgaśnie, jedziem na czereśnie, bo dojrzały właśnie”. Więc ja dom zamykam, dosiadam rowera, już pędzimy ścieżką, szybko jak cholera. I mijamy wioski, osiedla i siola, mnie się odechciało: Czy daleko? - wołam. Żeby zdobyć żarcie, trzeba ruszyć nogi, a do Gruszczyce przecież to jest kawał drogi. W mojej głowie myśli kłębią się kudłate - a po jakiego licha opuściłam chatę. Gruszczyce, Gruszczyce, boski opiekun, wiele kilometrów tylko w jedną stronę. Jak jechać to jechać - dopomóż mi, Panie. Ale są - aleja i drzewa w szpalerze, chciałam wejść na górę - wlażłam, no i leżę. Spódnica nowiutka i w dodatku mini pękła mi na dupie, wszystko diabli wzięli. A kuzynka mądra, ubrała się w spodnie, siedzi na czereśni i jest jej wygodnie. No i rwie owoce, listkami szeleści, ludzie jeszcze chodzą, ona się nie pieści. Dookoła ciemno, tylko gdzieś w oddali stoi w polu cmentarz i ktoś świece pali. Ja stoję za drzewem i już nieźle zmarzłam, marzę tylko, żeby z czereśni już zlaża. No i wykrakałam - Bóg spełnia marzenia, błyska się w oddali, na moje życzenie. Tamta zlaży z drzewa i pakuje teczki,

- teraz to pójdziemy na tamte porzeczeki. I wlażłam w porzeczeki i wlażłam w aleje, a tu przyszła burza i woda się leje. Ja macam po ciemku, gdzieś wpadłam w pokrzywy, komary mnie rąbią, człowiek ledwo żywy. I tak, narzekając, szukam po plantacji, gdzie moja kuzynka, czy ja nie mam racji. O święty Antoni, o wysokie nieba, do domu chcę jechać, tego mi potrzeba. Całe żeśmy brudne, no i zasmarkane, przed nami szmat drogi - co w domu zastanę? Przecież my musimy pędzić do roboty, To po co nam teraz jakieś tam kłopoty? Szukamy rowerów, gdzie nasze maszyny? Iść i kraść owoce - to już czyste kpiny. W kuzynki koszyku to z pięć kilo było, a mnie nawet denka w koszu nie przykryło. Dosiadamy „maszyn” i wolno jedziemy, teraz się kolejność w peletonie zmieni, ja jadę na przedzie i dość szybko gonię, kuzynka zamyka ogon w peletonie. Głowy pospuszczane, para z nozdrzy bucha, jęzor wywieszony, sięga do łańcucha. Po ścieżce - żwirówce rażno suną koła. „Uważaj, rów będzie!” - kuzyneczka woła. By to licha wzięło, zasłoniły chmury - wleciałam z rowerem - nogami do góry! Nieszczęsne owoce toczą się po skarpie, ja wyleźć nie mogę - z rowerem się szarpie. Kuzynka się śmieje, echo lasem leci: „Ha, ha, ha, pokraka!”. Mnie się w oczach świeci. Po wielkim mozole i po wielkim trudzie, Gramolę się z rowu - gęba cała w brudzie. Porzeczeki, czereśnie wyciągnęłam z błota i do dalszej jazdy przeszła mi ochota. Ale znów jedziemy, krajobraz zielony, gdzieś za pół godziny będą Salamony. Mnie po głowie pełzną myśli niczym żmije: „Czemu to kuzynka też pyska nie zbije, czemu nie wywali wszystkiego z koszyka?” - tak mi myśl po głowie cichuteńko bryka. „Oj, żeby tak padła, koszyk wywaliła!



do życia by we mnie ochota wstąpiła”. Niech to jasne trzasną grzmoty i pioruny, widać jakieś światła - to już Salamony! Ale chociaż widać, jeszcze trzeba śmigać, więc zaczęłam sobie po cichutku gdybać: przecież ja już kiedyś tą ścieżką jechałam, tutaj była duża dziura, a tu była mała. Lecz czas wszystko leczy, liże życia rany, tu dołek i rowek przez wiatr przysypany i mnie się udało ominąć go bokiem i zmierzam do wioski wolniuteńkim krokiem. A tu słyszę nagle rumor i trzaskanie, kuzyneczka w dziurze - o, mój dobry Panie! Teraz ja się śmieję, od lewa do prawa, i po co nam była ta nocna wyprawa? Psy w wiosce szczekają, ujadają srodze, a my, dwa kulfony, stoimy na drodze, no i znów jedziemy, przy płocie, przy murku, u kuzynki dziadek czeka na podwórku. A kuzynka patrzy, co tam ma w koszyku: „Ja tobie to wsypię i nie będzie krzyku. Niech ciotka przebierze i zrobi kompoty, Cały dzień jest w domu, co ma do roboty?” A mnie się na duszy tak słodko zrobiło - „Dzięki, kuzyneczko, jest mi bardzo miło”.

I chwytam swój rower i pędzę jak zając, koła w wielkim pędzie ziemię roztrącają. I już jestem w domu. Choć to szósta rano, moja matka chodzi troszeczkę zaspana, w kapciach przydeptanych, pomiętej koszuli, myślałam, że córkę do siebie przytuli,

a ona mi mówi: „Ty głupia miernoto, czyżbyś z jakimś dzikiem ugniatała błoto? Stoisz jak straszdytło, jak stara kobyła, no to powiedz wreszcie, gdzieś całą noc była”? - Matuś, mam owoce, zrób z nimi porządek, włóż je do słoików, będzie tego rządęk. „Ja to mam wybierać? Ty głupia cholero? Co z ciebie wyrosło, tyś durna jak zero!” I tak się matula ogromnie zeżyła, że wszystkie owoce kurom wywaliła. A ja pomyślałam - kradzione nie tuczy, za to jest sprawdzone, że rozumu uczy!

A po latach myślę, logika mnie wspiera, jak byśmy tak, ciociu, dosiadły rowera, pognały jak wicher przez pola i lasy, czy byśmy dognały tamte piękne czasy? I złapały młodość, pomysły szalone, marzenia i miłość, nigdy niespełnione... Jak motyle piękne, lecące w przestworze, to się, kuzyneczko, spełnić już nie może...

Teraz sobie siedzę i myślę w ukryciu, to był najpiękniejszy wieczór w moim życiu.

Idzie wiosna - warto postawić na mniej szkodliwe alternatywy dla tytoniu

Zima zbliża się ku końcowi, więc tym bardziej jest okazja, by zadbać o własne zdrowie i wreszcie rozstać się z nałogiem palenia. Ponieważ większość z nas nie może tego zrobić z dnia na dzień, warto skorzystać z mniej szkodliwych, tymczasowych rozwiązań, jak papierosy elektroniczne. Coraz więcej instytucji i organizacji naukowych potwierdza: wapowanie może pomóc rzucić palenie. I podają dowody.

Według najnowszego raportu Public Health England (PHE), brytyjskiej instytucji zdrowia publicznego e-papierosy są nawet skuteczniejszym narzędziem do zaprzestania palenia, niż nikotynowa terapia zastępcza (NRT), czyli np. gumy do żucia, czy plastry antynikotynowe. To kolejna informacja, potwierdzająca skuteczność wapowania jako terapii zastępczej dla dorosłych palaczy.

Według naukowców z King's College London, którzy opracowali raport, w ubiegłym roku e-papierosy były wśród Brytyjczyków najpopularniejszym narzędziem prowadzącym do rzucenia palenia, przypominając, że w 2017 r. ponad 50 tys. palaczy w Wielkiej Brytanii rzuciło nałóg przechodząc płynnie na wapowanie.

Ta sama PHE już kilka lat temu orzekła, że e-papierosy są o 95 proc. mniej szkodliwe od zwykłych papierosów, bo nie zawierają tzw. substancji smolistych, odpowiedzialnych za większość chorób odytoniowych. W e-papierosach nie odbywa się bowiem szkodliwy proces spalania, a zamiast dymu powstaje jedynie charakterystyczna para. E-papieros działa na zasadzie inhalatora - dostarcza organizmowi nikotynę w procesie odparowania „liquidu”, czyli specjalnego płynu na bazie gliceryny i glikolu propylenowego.

Z najnowszego badania American Heart Association wynika np., że u osób, które stosują wyłącznie e-papierosy występuje porównywalnie niski poziom stresu oksydacyj-

nego i niewielka skłonność do pojawiania się stanów zapalnych - tak jak u osób, które nigdy wcześniej nie paliły. Badanie zostało przeprowadzone na ponad 7 tys. dorosłych osobach. Autorzy badania podkreślają, że jeżeli nie możemy szybko odzwyczaić się od nikotyny to tradycyjne palenie powinno zostać całkowicie zastąpione przez e-papierosy.

Ciekawa dyskusja odbyła się też niedawno we Włoszech, gdzie kilkoro naukowców i lekarzy zebrało się, by przedyskutować skuteczność wapowania jako narzędzia do rzucenia

palenia. Fabio Lugoboni, szef Zakładu Medycyny Uzależnień na Uniwersytecie w Weronie stwierdził, że promowana przez Unię Europejską i Włochy postawa „rzucić lub umrzeć” w rzucaniu z nałogiem palenia poniosła porażkę, bo jest zwyczajnie nieefektywna. Zamiast tego, zdaniem Fabio Lugoboni, należy podkreślać konieczność jasnego komunikowania redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu. Zdaniem profesora Pietra Paganiniego, innego naukowca, który wziął udział w spotkaniu, „konsumenci osiągnęli wysoki stopień świadomości, jeśli chodzi o korzystanie z e-papierosów, uważając je za potencjalne narzędzia służące redukcji szkód, związanych z paleniem tytoniu. Już jeden na czterech Włochów wapuje, by zerwać z „dymkiem”.

Nic więc dziwnego, że także i w Polsce amatorzy nikotyny przechodzą na mniej szkodliwe alternatywy palenia takie jak papierosy elektroniczne (np. Vype, dostępny teraz pod nazwą Vuse) czy podgrzewacze tytoniu (nowy na rynku glo Hyper). Te ostatnie, jak sama nazwa wskazuje, nie spalają, a jedynie podgrzewają tytoń wysokiej jakości. Urządzenie wytwarza aerozol, który zawiera 90-95 proc. mniej substancji szkodliwych, niż klasyczny dym tytoniowy.

Zawsze można powiedzieć: najlepiej rzucić, co jest prawdą, ale jesteśmy tylko ludźmi i czasami trzeba skorzystać z mniej toksycznych alternatyw, by na dobre pożegnać się z trudnym do przezwyciężenia nałogiem.

