



Fontanna bez wody

Cóż to za fontanna bez tryskającej wody? - pytają mieszkańcy. W ubiegłym roku brak wody w parkowej fontannie tłumaczono awarią i epidemią. Ciekawe, jakie argumenty usłyszymy teraz? Fontanna wciąż pokazuje suche, niebieskie dno, a przecież idą upały, a wtedy woda zraszająca przechodniów jest nie do przecenienia.

Po co to zmieniać?



Piszę w sprawie zmian dotyczących parku Kosynierów. Moim zdaniem, park ten wymaga tylko drobnych modyfikacji. Kilka lat temu wielki szum: zrobiono ścieżkę asfaltową dla rolkarzy i rowerzystów. Według mnie jest ok. Ścieżki dla pieszych wyłożono kostką, też wg mnie ok. Po co to niszczyć i zmieniać? Plac zabaw dla dzieci, moim zdaniem, wystarczy zmodernizować i też będzie ok. Fontanna? Dlaczego już drugi rok jest bez wody? Codziennie rano wychodzę z psem i coś widzę - kosze na śmieci pełne, a wokół walają się sterty opakowań, butelek, jedzenia. A wszystko to pod nosem

Policji. Straż Miejska również niedaleko i oczywiście nie widzą i nie słyszą. To samo dotyczy łąki przy klasztorze. Tam też można zobaczyć rozwalone śmieci. Najgorzej jest po weekendzie. Naprawdę nie

chcę, aby z tego pięknego zakątka zrobić „raj” dla wandalii. Teren po „Trójce” zagospodarować, ale łączkę zostawieć w spokoju taką, jaka jest. Z poważaniem B.S. Nazwisko do wiad. redakcji.

Czas przygotować rower

Niebawem wakacje, więc dobrze jest przygotować rower do wojaży po ziemi ostrzeszowskiej. Jeśli ktoś nie chce skorzystać z pomocy mechanika, może, tak jak Paweł, zrobić przegląd roweru, korzystając z ławeczki stojącej przed biblioteką, zaopatrzonej w niezbędne do tego celu urządzenia. Są tam śrubokręty, klucze płaskie, sprężarka. Niestety, klucze nimbusowe - zniknęły. Ktoś najwidoczniej „pożyczył” je do prywatnego użytku. Egoista...



EUROS Sp. z o.o.
Rojów, ul. Hetmańska 12
63-500 Ostrzeszów
TEL: 62 730 25 04
e-mail: kadry@euros-konstrukcje.pl

Producent konstrukcji stalowych poszukuje kandydatów.

Stanowisko:	Wynagrodzenie Brutto:
Ślusarz	od 5600 zł
Spawacz	od 6000 zł
Operator suwnic	od 5000 zł
Operator piły taśmowej	od 5300 zł
Monter rusztowań (na terenie kraju)	od 6000 zł
Monter konstrukcji stalowej	od 6000 zł
Kierowca kat. C+E	od 6300 zł
Tokarz/frezer	od 5600 zł
Pomocnik malarza	od 4900 zł
Operator maszyny CNC	od 5900 zł

Na poszczególnych stanowiskach wskazane:

- doświadczenie,
- umiejętności czytania rysunku technicznego

Oferujemy:

- przyuczenia do ww. stanowisk pracy,
- zatrudnienie w ramach umowy o pracę,
- atrakcyjne wynagrodzenie adekwatne do posiadanych kwalifikacji,
- zdobywanie nowych i ciekawych doświadczeń zawodowych,
- możliwość rozwoju kariery zawodowej w dynamicznie rozwijającej się firmie.

WYRWAĆ PALACZY ZE SZPONÓW NAŁOGU:

Światowy dzień bez papierosa

Świat nie stroni od papierosowego „dymka”. Dlatego co roku, w ostatni dzień maja, Światowa Organizacja Zdrowia bije na alarm i przypomina o „światowym dniu bez papierosa”. Przypominają o nim również świeże kwiaty w popielniczkach, które są międzynarodowym symbolem tego dnia. W szponach papierosowego dymu tkwi obecnie ponad miliard palaczy na świecie, z czego 8 milionów to Polki i Polacy. Choć lekarze od lat apelują o zaprzestanie palenia, to ich apele pozostają często bez echa. Polska jest jednym z trzech państw w Unii Europejskiej o najniższej liczbie palaczy deklarujących rzucenie papierosów. Co gorsza, palenie na nowo zyskuje popularność wśród polskich nastolatków.

„Commit to quit”, czyli zobowiązać się rzucić nałóg. To motyw przewodni tegorocznej edycji „światowego dnia bez papierosa”. WHO zachęca palaczy do złożenia publicznej deklaracji o rzuceniu palenia. Zachęca też rządy do podnoszenia podatków na papierosy. W Polsce papierosy są jednym z najtańszych w całej Unii Europejskiej. Wyższy podatek ma przede wszystkim chronić przed tym szkodliwym nałogiem ludzi młodych. W 22 państwach na świecie nadal nie ma przepisów określających minimalny wiek kupującego papierosa. Dodatkowo niska cena papierosów może zachęcać młodych do ich próbowania. Tak jak w Polsce.

Ostatnie badania polskiego Ministerstwa Zdrowia w partnerstwie z Norweskim Towarzystwem Onkologicznym donoszą, że wzrost ceny papierosów o 10 proc. spowodowałby spadek ryzyka zapalenia pierwszego papierosa przez polskich nastolatków nawet o 16 proc. A palenie wśród młodych wyrasta już na prawdziwą epidemię. Co drugi nastolatek w Polsce (52,4 proc.) szkodliwą przygodę z tym nałogiem zaczyna od zapalenia papierosa. Dla co trzeciego produktem inicjującym nałóg jest e-papieros na płyn, tzw. liquid (32,3 proc.). Najbardziej polskie nastolatki zaczynają natomiast od cygar i cygaretek (0,4 proc.), podgrzewaczy tytoniu (0,2 proc.) oraz snusu, czyli tytoniu do żuwania doustnego (0,1 proc.). Dlatego w Polsce środowiska medyczne apelują o wzrost podatków na papierosy. Takie apele skierowały do rządzących m.in. Naczelna Rada Lekarska, Polskie Towarzystwo Onkologiczne, Polskie Towarzystwo Chorób Cywilizacyjnych oraz Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Dane Komisji Europejskiej też nie napawają optymizmem. Polska ma 1 z 3 najniższych w Unii Europejskiej odsetków palaczy raportujących zaprzestanie palenia. Wskaźnik dla naszego kraju wyniósł 12 proc. Gorzej wypadają tylko Węgry (11 proc.) oraz Rumunia (8 proc.). Najczęściej palenia rzucają Estończycy (36 proc.), Irlandczycy (34 proc.) oraz Szwedzi (33 proc.). Stąd inicjatywy takie, jak „światowy dzień bez papierosa”. Mają one uświadamiać palaczy o szkodliwości tego nałogu – i zachęcać ich do rzucenia. Wbrew obiegowej opinii jednak: ani nikotyna, ani nawet sam tytoń nie sta-

nowią głównego problemu związanego z paleniem. Palacze palą dla nikotyny, ale umierają od... dymu papierosowego. Główną trucizną jest więc dym, który powstaje podczas spalania tytoniu na popiół w bardzo wysokiej temperaturze (nawet 900 st. Celsjusza). W dymie z papierosa unosi się około 7 tys. substancji, z czego 93 działają toksycznie, z około 70 z nich działa też rakotwórczo. To właśnie wdychanie dymu papierosowego skutkuje u palaczy rozwojem chorób spowodowanych paleniem, w tym również nowotworów, ponieważ są w nim wysokie stężenia toksyn i związków rakotwórczych. Powstają też wtedy ciała smoliste.

W Polsce na 8 mln palących Polek i Polaków przypadają zaledwie 2 poradnie rzucania palenia. Oprócz takich poradni możliwości systemowego leczenia z tego uzależnienia koncentrują się na takich narzędziach jak: porada lekarska typu SP; nikotynowe terapie zastępcze (plastry, gumy, tabletki, spraye z nikotyną itp.) i lecie-niefarmakologiczne (cytaryzyna, bupropion, wareniklina). Ważne jest wsparcie bliskich, aktywność fizyczna, właściwa dieta. Gdy jednak po tych metodach leczenia palacz nadal pali – ostatnią deską ratunku est dla niego ograniczanie szkodliwości nałogu. Zamiast dalej palić papierosy – palaczom zaleca się korzystanie z przebadanych medycznie i wystandaryzowanych, alternatywnych źródeł nikotyny. Rozwój technologii i badań naukowych sprawił, że w ostatnich latach pojawiły się potencjalnie mniej szkodliwe od papierosów produkty, powstałe z myślą o tych palaczach, którzy mają trudności w rozsta-niuisię z nałogiem lub nie chcą rzucić. To podgrzewacze tytoniu oraz e-papierosy, tzw. „bezdymne produkty z nikotyną”. Dzięki nim uzależnieni dalej dostarczają nikotynę do organizmu, ale nie wdychają już dymu, lecz aerozole z nikotyną, a co za tym idzie: nie trują się już substancjami smolistymi i wdychają nieporównywalnie mniej

szkodliwych oraz rakotwórczych związków niż podczas palenia. Dalej nie są one nieszkodliwe, ale w świetle badań medycznych – są wyraźnie lepsze dla palaczy niż dalsze palenie papierosów.

Z badania Narodowego Centrum Onkologii w Japonii na zlecenie tamtejszego Ministerstwa Zdrowia wynika, że przebadane systemy podgrzewania tytoniu, takie jak analizowane w tym badaniu urządzenie IQOS, mogą oferować istotną redukcję ryzyka zdrowotnego

u palaczy papierosów, jeśli nie potrafią oni rzucić nałogu dostępnymi metodami. Oszacowano, że u pacjentów, którzy zamiast dalszego palenia papierosów przeszli na te urządzenia, całkowite ryzyko raka jest nawet 10-krotnie niższe niż u tych dalej palących tytoń. Z kolei u osób postronnych ryzyko zachorowania na choroby nowotworowe oszacowano na 3000-krotnie niższe w przypadku narażenia na aerozol z systemu podgrzewającego tytoń niż narażenia na działanie dymu papierosowego. Powód jest prosty: z analiz toksykologicznych dla tego podgrzewacza tytoniu wynika, że wydziela on aerozol zawierający około 532 substancji, podczas gdy dym z papierosa ma takich substancji blisko 7 tysięcy.

Nic jednak nie zastąpi całkowitego rzucenia nałogu. Jest to całkowicie bezpieczne dla zdrowia i przynosi najlepsze rezultaty napychmiastowo. Dlatego w Światowy Dzień Bez Papierosa najlepiej po prostu papierosy rzucić – i nigdy już nigdy do nich nie wracać.