

## Ze Szklarki do Kotowskiego na rowerze



wania, wręcz do zejścia z roweru; poki co trudno powiedzieć, czy miejsce tej przeprawy przez jezdnię będzie w przyszłości jakoś dodatkowo oznakowane. Tam, gdzie przy ścieżce są po bokach wyższe skarpy, ustawiono metalowe bariery. Przy drodze wybudowano natomiast trzy zatoczki autobusowe.

Przypomnijmy, że ta inwestycja realizowana jest w ramach programu „Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego w województwie wielkopolskim”. (r)

Oficjalnego otwarcia jeszcze nie było, ale już można cieszyć się nową ścieżką rowerową (właściwie ciągiem pieszo-rowerowym), łączącą rondo Ostrzeszowskie z Kotowskim; wzdłuż drogi krajowej „25”.

Trzeba przyznać, że tę ponad 3-kilometrową trasę pokonuje się teraz z uśmiechem. Asfaltowa nawierzchnia jest gładka niczym stół, jedziemy bezpiecznie, bo w sporej odległości od ruchliwej jezdni; jedynie w pewnym momencie trzeba przedostać się z jednej strony drogi na drugą, ale specjalne bramki zmuszają rowerzystę do wyhamo-



## Pomyśl o zdrowiu i rzuć palenie

**Wielu naukowców nawołuje do rozstania się z tym zgubnym dla zdrowia nałogiem. Palacze, którym ciężko z dnia na dzień podjąć taką decyzję, powinni poznać potencjalnie mniej szkodliwe alternatywy, które mogą być pomocne choćby w trudnej „fazie przejściowej”.**

Warto wiedzieć, że do potencjalnie ograniczających ryzyka zdrowotne zamienników tradycyjnych papierosów należą e-papierosy i podgrzewacze tytoniu. Warto jednak mieć na uwadze, że należy korzystać tylko ze sprawdzonych produktów. I tak, np. podgrzewacze glo Hyper zostały poddane gruntownym badaniom: 44 testom behawioralnym, 164 analizom chemicznym, 46 badaniom klinicznym i 75 testom. Ich celem było określenie ich wpływu na komórkę organizmu. Co więcej, wnikliwym badaniem w ostatecznym brytyjskich klinikach, w których przebadano 500 wolontariuszy w wieku od 23 do 55 lat. Uzyskane wyniki zaprezentowane w naukowej publikacji wykazały, że całkowite przejście na glo spowodowało statystycznie istotne zmiany w zakresie tzw. „biomarkerów narażenia” oraz „biomarkerów potencjalnej szkody” w porównaniu z kontynuacją palenia. W przypadku większości mierzonych wskaźników, redukcję szkód zaobserwowano u osób korzystających z tego urządzenia były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić [1].

Są jednak i inne alternatywy. Na opracowanej przez naukowców skali obniżania ryzyka (risk continuum), przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów

na toksyny, jako mniej szkodliwe od wszystkich zamienników dla tradycyjnych papierosów (w tym e-papierosów i podgrzewaczy tytoniu), oczywiście poza znajdującą się na szczycie skali (jako najmniej szkodliwą nikotynową terapią zastępczą, zostały wskazane tzw. produkty „modern oral”, czyli doustne saszetki nikotynowe. Te produkty są dostępne stosunkowo niedługo na polskim rynku, a wśród nowości, od tego lata można spotkać m.in. saszetki VELO, które umożliwiają dostarczenie nikotyny w różnorodnych smakach. Co oczywiste – bez wytworzenia substancji smolistych i zapachów. Jest to rozwiązanie prawie w 100 proc. mniej szkodliwe od klasycznych papierosów [2]; o czym powinni pamiętać palacze, którzy szukają drogi rozstania z nimi.

Już za około miesiąc, 18 listopada, będzie obchodzić Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, kolejny w kalendarzu, który przypomina nam o tym, że warto podjąć próbę uwolnienia się od nałogu.

[1] <https://www.euractiv.com/section/health-consumers/interview/mep-e-cigarettes-have-a-place-in-eu-cancer-pl-but-we-must-remain-vigilant/>  
[2] <https://asobczak.com.pl/woreczki-nikotynowe-nowy-rewelacyjny-jak-sie-wydaje-produkt-pomocny-w-redukcji-szkod-wywołanych-paleniem-tytoniu/>

## Widok z Bałczyny przez pryzmat śmieci

Piękny krajobraz roztacza się z Bałczyny - gdzieś u podnóża góry: pola, lasy, a w oddali zabudowania Rogaszyc, z dobrze widoczną wieżą kościoła. Zaś na pierwszym planie... rozwalony kosz na śmieci i cała sterta papierów, plastikowych pudełek, puszek... i wszystkiego, co tylko w takim koszu znaleźć się mogło. Najwidoczniej jakiemuś osiłowemu widoki roztaczające się z góry nie wystarczyły - potrzebował moc-

niejszych wrażeń i wszystkich odwiedzających to miejsce uraczył widokiem kupy śmieci - aż zapiera dech.

Naszą uwagę na ten bałagan zwrócił czytelnik i przysłał nam to zdjęcie, za co dziękujemy!

Tak się składa, że w środę (20 października) obchodzony jest Dzień Krajobrazu. Byłoby pięknie, aby atrakcje krajobrazu roztaczającego się ze szczytu Bałczyny (i nie tylko tu) nie były mącone wątpliwym, śmieciowym efektem miernych popisów wandalii.

K.J.



*Drytacje*

## Dynie polecają się na Halloween



Takie dorodne dynie zbiorą obejście gospodarza w Godziętowach, najmniejsza waży... 50 kg. W sam raz na Halloween.

## A temu coś się pomyliło

Włazi kotek ZA płotek i mruga... Tak można by zaśpiewać na widok kotka, który jakby nigdy nic spacerował sobie w nowo otwartym parku... dla psów. A to ci łobuz! - wszedł, załatwił swoje kocie sprawy, trochę się porozglądał i czmychnął, oczywiście nie zostawiając z furtki, tylko przez płotek - jak to kotek.

S z l a - ki zostały przetarte, więc niewykluczone, że ten „park dla psów” stanie się wkrótce parkiem koedukacyjnym - dla psów i kotów. Oby tylko obeszło się bez bójek i zamieszek!



## Do naprawy

Powoli pustoszeją place zabaw, jest to więc najlepszy czas, aby przyjrzeć się urządzeniom, które latem służyły dzieciom. Niektóre drewniane konstrukcje uległy zniszczeniu, trzeba więc szybko



pomyśleć o ich naprawie, bo mogą stać się niebezpieczne dla najmłodszych (nawet jeszcze tej jesieni)!

Taki obraz maluje się na placu zabaw w parku Jana Pawła II w Ostrzeszowie.