



OSTRZESZOWSKIE PODWÓRKA - BAŚNIOWE KRAINY DZIECIŃSTWA

Podwórko - przed laty przestrzeń zaanektowana przez mieszkańców kamienicy, a przede wszystkim - królestwo zabaw dzieci, miejsce spotkań, kreacji, miejsce czasami obskurne, ale zawsze wypełnione fantazją najmłodszych mieszkańców, pełne tajemnic, jak baśń.

Właśnie przed chwilą odłożyłam, pachnącą jeszcze drukiem, książeczkę - albumowiskę z tytułem „Rewers. Ostrzeszowskie podwórka”, której autorzy - Dariusz Wrzałski i Witold

Pelka - zafundowali czytelnikom spacer po ostrzeszowskich „tyłach” domów, gdzie przed laty skupiało się życie towarzyskie, gdzie plotkowano, wymieniano doświadczenia, śpiewano, grano, tańczono nawet, gdzie sąsiadki przekazywały sobie, co tam gadają na mieście, a sąsiedzi prowadzili poważne rozmowy nie tylko o polityce.

Ponad 50 klimatycznych zdjęć, wykonanych przez Dariusza Wrzałskiego na przestrzeni ostatnich

13 lat, pokazuje ten świat - z jego całym niepowtarzalnym pięknem. Znajdziemy tu podwórka, które zachowały swoją „tożsamość” i wyglądają niemal identycznie jak 50, 60 lat temu, są takie, które zmieniły swój wygląd, a to za sprawą kostki brukowej czy nasadzeniom zieleni, ale wszystkie kryją w sobie tajemnice, kuszą, by wejść, przysiąść na

starej ławce, odrapanym murku czy kamiennych schodkach. Przenieść się w kraj lat dziecińczych, kiedy tętniło tu życie, kiedy podwórka pełne były gwaru, hałasu, pulsowały energią.

Dziś podwórza straciły swój energetyczny wzór, w rzeczywistości są ospałe, służą jako zaplecza kamienic, wykorzystywane są do napraw sprzętów, do składowania różnych rzeczy w szopkach, do suszenia prania, są miejscem, gdzie stoją kolorowe kubły (często w dużych ilościach) do segregacji śmieci. Spełniają więc swą rolę pomocniczą dla mieszkańców, ale nie ma tu gwaru bawiących się dzieci, które przeniosły się do wirtualnego świata i chyba definitywnie opuściły ten czarowny, czasami odrapany,



szary, ale jednak piękny podwórkowy świat.

Fotografom towarzyszą literackie perełki Witolda Pelki, które nie tylko

nawiązują do historii podwórek, opisują podwórko z dzieciństwa autora, ale także zręcznie, metaforycznie i filozoficznie, ukazują scenki z życia ludzi tego minionego (choć często i współczesnego) świata.

Zapraszam do spotkania z tą książeczką, zwłaszcza ludzi, którzy na podwórkach spędzili kawał dziecięcego życia. Zapraszam do spaceru po ostrzeszowskich, a może i grabowskich, mikstackach, podwórkach, to może być wspaniała przygoda.

js

Książka wydana przez Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Ostrzeszowskiej z okazji jego 60-lecia.

Można ją kupić w OCK oraz w sklepie p. Grzegorza Kuśnierczyka na ul. Sikorskiego 8, zaraz za Rynkiem.



Materiał informacyjny Ministerstwa Zdrowia.

10 POWODÓW, ABY RZUCIĆ PALENIE

Warto rzucić palenie, bo już w godzinę po ostatnim dymku uspokaja się rytm serca, a po 12 godzinach powoli wraca do normy. Po paru tygodniach poprawia się krążenie i działanie płuc. Kwestią miesięcy jest pozbycie się uciążliwego kaszlu i przerywanego, płytkiego oddechu. W ciągu 5-15 lat od rezygnacji z tytoniu ryzyko udaru bądź choroby serca u byłego palacza jest podobne, jak u niepalącego. Po 10 latach papierosowej abstynencji o połowę zmniejsza się prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuca w porównaniu do palacza.

1. Badania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że palacze są bardziej narażeni na ciężki przebieg COVID-19 i na śmierć w efekcie tej choroby niż osoby niepalące.

Komplikacje wskutek COVID-19 i przypadki śmiertelne są częstsze u cierpiących na przypadłość, wywołane przez papierosy, w tym choroby układu krążenia, układu oddechowego, raka i cukrzycę. Pandemia skłania wielu palaczy do porzucenia nałogu w trosce o własne bezpieczeństwo.

2. Używanie tytoniu, głównie palenie papierosów, jak podaje WHO, jest przyczyną ponad 8 milionów zgonów rocznie. Połowa palaczy traci zdrowie lub zapada na przewlekłe choroby.

Każda forma konsumpcji tytoniu jest równie szkodliwa, jak palenie papierosów. Dotyczy to fajek, fajek wodnych (szisz), papierosów elektronicznych, zazywania tabaki czy żucia tytoniu. Nikotyna w produktach niewymagających palenia jest łatwiej przyswajalna, co sprzyja uzależnieniu i może wywoływać raka ust, utratę zębów, ich żółknięcie i choroby dziąseł.

3. Tytuł zagraża rodzinom, bliskim i przyjaciołom palaczy, a nie tylko im samym. Jak wskazuje WHO, ponad 1 mln osób na świecie umiera rocznie wskutek biernego palenia, czyli kontaktu z dymem i zawartymi w nim szkodliwymi substancjami. Groźne dla otoczenia są e-papierosy, które również emitują nikotynę.

Biernym palaczom zagraża rak płuca, a także gwałtowny rozwój gruźlicy i cukrzycy typu 2.



4. Tytuł powoduje ponad 20 typów nowotworów, w tym raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku.

Palacze są bardziej zagrożeni rakiem zatok, nerek, wątroby, żołądka, macicy i dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza). Badania wskazują związek między paleniem a rakiem piersi, zwłaszcza wśród kobiet, które wpadły w nałóg przed pierwszą ciążą.

5. Palenie jest przyczyną co czwartej śmierci na raka w skali globu. Prawdopodobieństwo, że palacz zachoruje na raka płuca jest 22 razy (!) większe niż w przypadku osób niepalących.

U co piątego palacza zapewne rozwinię się przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), która polega na zwichnięciu dróg oddechowych, co utrudnia przepływ powietrza przez płuca. Jest szczególnie niebezpieczna dla osób, które zaczęły palić młodo, bo dym tytoniowy hamuje rozwój płuc i układu oddechowego.

6. Palacze żyją średnio o 10 lat krócej niż niepalący. Z każdym zaciąganiem się dymem tytoniowym dostarczają sobie ponad 70 substancji i toksyn,

które powodują różne typy raka. Palenie powoduje też demencję. Około 14 proc. przypadków choroby Alzheimera lekarze uznają za efekt palenia. Palacze częściej doświadczają bolesnych miesiączek i gorzej znoszą menopauzę, którą przechodzą kilka lat wcześniej niż kobiety niepalące.

7. Palenie nie służy urodzie. Zęby żółkną, gromadzi się na nich osad, a nieświeżego oddechu nie zwalczy pasta do zębów ani płyn do płukania ust.

Skóra staje się sucha, mniej elastyczna i pomarszczona, a palacze i palaczkę sprawiają wrażenie starszych niż w istocie. Szczególnie widoczne są zmarszczki wokół ust i oczu.

I wszystko przesiąka dymem: mieszkanie, meble, ubrania, ręce i całe ciało.

8. Palenie zwiększa ryzyko bezpłodności u obu płci. Rzucenie palenia ułatwia zajście w ciążę, zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu, niskiej wagi noworodka i poronienia.

U mężczyzn palenie powoduje zaburzenia erekcji przez ograniczenie dopływu krwi do wszystkich organów. Poprawa życia seksualnego wymaga rezygnacji z papierosów. Spermia palacza zawiera mniej plemników, które są mniej ruchliwe niż u niepalących.

Zagrożeniem dla kobiet w ciąży jest biernie palenie i używanie e-papierosów, które szkodzą nienarodzonemu dziecku, spowalniają jego rozwój i zmniejszają wagę przy urodzeniu.

9. Papierosy elektroniczne i produkty oparte na podgrzewaniu (a nie spalaniu) tytoniu również zawierają nikotynę i są szkodliwe, tak jak zwykłe papierosy. Przystawienie się z palenia na używanie e-papierosów nie oznacza rzucenia nałogu.

E-papierosy uzależniają, a młodzi ludzie, którzy z nich korzystają, dwukrotnie częściej zostają zwykłymi palaczami w późniejszym życiu. E-papierosy zwiększają ryzyko chorób serca, płuc i układu oddechowego.

10. Warto rzucić palenie dla odzyskania lepszej kondycji fizycznej, poprawy wydolności organizmu i lepszego samopoczucia psychicznego. Odczujemy też satysfakcję i wymierny efekt w postaci oszczędności pieniędzy.

Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno. Badania dowodzą, że pozbycie się tego nałogu w każdym wieku przynosi korzyści zdrowotne.

Nie zwlekaj, rzuć palenie na dobre! Nie bój się też prosić o wsparcie, jeśli nie potrafisz poradzić sobie sam z tym problemem.

Pomocą służą fachowcy w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym – **801 108 108, 22 211 80 15. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-21:00 oraz w soboty w godz. 9:00-15:00.** Uzyskasz tam wsparcie oraz informację o najbliższej placówce realizującej program leczenia dla palaczy.

Szczegóły na stronie www.jakrzucicpalenie.pl

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji o temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. Więcej informacji: planujedlugiezycie.pl zakładka Pracodawca Zdrowia.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.