



## RAJD MAŁKOWSKIEGO DLA NIEPODLEGŁEJ

Pod nazwą „Rajd Małkowskiego” 7 listopada po raz piąty odbył się w Kobylej Górze „Bieg na orientację”. W niedzielne południe przy zalewie Blewaska zebrało się kilkadziesiąt osób, by na sportowo uczciwie odzyskanie przez Polskę niepodległości. Uczestnicy mogli wystartować w drużynie lub indywidualnie. Na trasie, liczącej około 5 km, biegacze startujący indywidualnie musieli odnaleźć 15 punktów, nieco więcej, bo 20 takich miejsc, musiały znaleźć zespoły. Dodatkowo (poza konkursem) można było też rozwiązać krzyżówkę, dotyczącą postaci związanych z harcerstwem.

Łatwo nie było, lecz najważniejsza była w tym wszystkim dobra zabawa i oczywiście grochówka oraz gorąca herbata, tak nieodzowna przy jesiennym chłdzie. Organizacyjnie - jak zawsze na wysokości zadania stanęli harcerze ZHR z Kobylej Góry, na czele z dh. Kamilem Gałęckim (twórca trasy biegu) i dh. Magdaleną Rychlak.

- *To inicjatywa godna naśladowania i podziękowanie za to, że żyjemy w wolnej Polsce.*

rując pomoc gminy w kolejnych edycjach.

Pierwsza edycja biegu na orientację dla uczczenia Święta Niepodległości odbyła się w 2016 r. pod nazwą „Bieg Mieszka i Dobrawy”. Patron tegorocznego rajdu - ANDRZEJ MAŁKOWSKI, to twórca polskiego skautingu, instruktor i teoretyk harcerstwa, działacz polskich organizacji młodzieżowych i niepodległościowych. Wprawdzie doczekał Polski niepodległej, lecz zmarł krótko po odzyskaniu niepodległości - 15 stycznia 1919 r.

Zwycięskim teamem okazała się drużyna RYBA TEAM, startująca w składzie: Paulina Rybczyńska, Paweł Rybczyński, Rafael Góra



Tymi słowami zwrócił się do uczestników i organizatorów rajdu wójt gminy Kobyla Góra - Wiesław Berski, jednocześnie dekla-

Antoni Gruszka. Tak się składa, że kapitan ekipy, Paweł Rybczyński, był uczestnikiem wszystkich dotychczasowych rajdów, zawsze

startując w zwycięskim teamie. Zaś w rywalizacji indywidualnej zwyciężył Bartosz Karkoszka.

### KLASYFIKACJA KOŃCOWA RAJDU

#### OPEN

1. Bartosz Karkoszka, 2. Paweł Sarnowski, 3. Krzysztof Machaj

**MĘŻCZYŹNI** (z pominięciem klasyfikacji open)

1. Dawid Daszczyk

#### KOBIETY

1. Grażyna Raszewska-Nolbert, 2. Mirosława Moskwa

#### GRUPY

1. Ryba Team, 2. Bumery, 3. Podgrzybki Edytki W. Juszczak

## 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”. Zwłaszcza, że listopadowy kalendarz podpowiada nam kolejny dzień, w którym powinniśmy o tym pomyśleć.

Tradycyjnie, bo już od niemal 30 lat, w trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu, który w tym roku przypada na 18 listopada. Co, jeśli mimo wielu prób, nie udaje się nam wygrać z tym nałogiem? Warto wiedzieć, że do potencjalnie ograniczających ryzyka zdrowotne zamienników tradycyjnych papierosów należą e-papierosy i podgrzewacze tytoniu. Niezwykle istotne jednak, by sięgać wyłącznie po sprawdzone, przebadane produkty i chociaż na rynku oczywiście można wybierać spośród wielu, to jednym z najbardziej istotnych elementów, na które powinno się zwracać uwagę, jest bezpieczeństwo użytkowania oraz jakoś gwarantowana systemem testów. I tak, np. podgrzewacze glo Hyper poddano w ostatnim czasie wnikliwym badaniom w czterech 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, redukcje szkód zaobserwowane u osób korzystających z tego urządzenia były podobne do tych obecnych u osób, które całkowicie przestały palić [1].

Są jednak i inne alternatywy. Naukowcy badający ekspozycję organizmu na szkodliwe

czynniki stworzyli tzw. skalę obniżania ryzyka (risk continuum), wg której najmniej szkodliwa jest tzw. nikotynowa terapia zastępcza (NRT), potem produkty doustne, w tym szaszetki nikotynowe, następnie e-papierosy dostępne w systemach otwartych oraz zamkniętych, jak np. Vuse ePen, sproszkowany tytoń i wspomniane podgrzewacze tytoniu, a na szarym końcu tradycyjne papierosy i cygara.

Na temat ograniczania ryzyk zdrowotnych związanych z paleniem wypowiedział się m.in. prof. Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach: – *Faktycznie można stwierdzić, że e-papieros może być drogą do zmniejszenia szkód wyrządzonych przez tradycyjne papierosy. Programy z użyciem e-papierosów wdraża się w Nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii i USA, gdzie programy redukcji szkód za pomocą e-papierosów są już realizowane na poziomie rządowym. (...) Ja osobiście widzę bardzo duży potencjał w e-papierosach jako narzędziu wspomagającym rzucenie palenia, o ile ten proces będzie wspomagany przez inne metody zwalczania nałogu – mówi naukowiec. Warto o tym przypominać właśnie w takich dniach, jak 18 listopada. Może dla niektórych stanie się on pierwszym dniem bez papierosa?*

[1] <https://www.euractiv.com/section/health-consumers/interview/mep-e-cigarettes-have-a-place-in-eu-cancer-plan-but-we-must-remain-vigilant/>

## Norbert Piekielny tuż za podium Mistrzostw Polski

NORBERT PIEKIELNY to wywodzący się z ziemi ostrzeszowskiej, niezwykle utalentowany sportowiec, choć wciąż poszukujący swej dyscypliny. Osiągnął świetne rezultaty w biegach średnich, potem zafascynowało go kolarstwo, teraz zaś trenuje jazdę szybką na lodzie, i to z sukcesami.

Podczas odbywających się przed kilkoma dniami Mistrzostw Polski w Łężyziarstwie Szybkim, Norbert, reprezentujący KS „Arena” Tomasz Mazowiecki, zajął 4. miejsce na dystansie 10.000 m z czasem 14.23,96 min. Można powiedzieć, że miał trochę pecha, bo również na dystansie 5.000 m zajął miejsce tuż za podium. Na ostatecznym łyżwiarzowi pozostają ustanowione na obu dystansach rekordy życiowe. Pocięchą jest także fakt, że zarówno na 5 km, jak i na 10 km, brązowe medale „zabrał” naszemu krajowi, powracający do startów, Zbigniew Bródka - mistrz olimpijski z Soczi (2014 r.).

Zważywszy, że to dopiero drugi sezon startów Norberta na szybkim lodzie, trzeba mówić o dużym sukcesie i wielkich możliwościach tego sportowca.



Gratulujemy i życzymy jeszcze większych sukcesów oraz... startu na olimpiadzie!

W. Juszczak