



01.04.2026 r.

TROCHE PROFILAKTYKI

„Dym bez ognia, problem bez zapachu”

E-papierosy często promowane są jako „bezpieczniejsza” alternatywa dla tradycyjnych papierosów – bo nie ma ognia i dymu oraz inni uważają, że aerozole są wyposażone w mniejszą ilość toksycznych substancji w porównaniu do klasycznych tytoniowych papierosów. Jednak „dym bez ognia” nie oznacza problemu bez konsekwencji. Poniżej przedstawiamy kilka punktów, które oparte są konkretnych artykułach lub analizach naukowych, wraz z nazwiskami autorów.

1. E-papierosy nie wydzielają klasycznego dymu, ale ich aerozol może być szkodliwy dla płuc”:

Według artykułu „E-papierosy i ich wpływ na zdrowie”, opublikowanego przez Akademię NFZ, aerozol z e-papierosów powstaje poprzez podgrzewanie płynu zawierającego glikol propylenowy, glicerynę i aromaty – a po podgrzaniu te substancje wykazują toksyczne działanie w drogach oddechowych. W aerozolu można też znaleźć metale ciężkie pochodzące z urządzenia, które mogą prowadzić do zaburzeń funkcji poznawczych i chorób układu oddechowego.

2. E-papierosy zawierają nikotynę, która uzależnia i wpływa na mózg:

W tym samym artykule Akademii NFZ zwraca się uwagę, że płyny do e-papierosów z nikotyną bardzo łatwo prowadzą do uzależnienia, szczególnie u młodych ludzi, i mogą wpływać na funkcjonowanie części mózgu odpowiedzialnych za uwagę i nastrój.

3. E-papierosy mogą zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych:

Raport „Jak e-papierosy wpływają na zdrowie” opublikowany przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Szczecinie wskazuje, że badania American Heart Association pokazują, że korzystanie z e-papierosów zwiększa ryzyko ataków serca nawet o 60%, a ryzyko udaru i zawału serca o 71% w porównaniu z osobami niepalącymi.

4. Debata naukowa nadal trwa – opinie ekspertów są różne:

W artykule „E-papierosy: argumenty za i przeciw” z Serwisu Zdrowie autor przypomina, że chociaż e-papierosy zawierają mniej toksyn niż tradycyjne papierosy, dowody naukowe na ich długoterminowy wpływ zdrowotny są nadal ograniczone, a badania nie dostarczają jednoznacznych wniosków. Autor, cytując, m. in. prof. Tadeusza Zielonkę z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, który podkreśla, że wpływ e-papierosów na zdrowie nie został jeszcze wystarczająco dobrze zbadany.

5. E-papierosy mogą być postrzegane jako narzędzie do rzucenia palenia, ale efekty są niejednoznaczne:

Badania opublikowane w JAMA Network Open przez zespół naukowców kierowanych przez imiennie wskazanych autorów (np. Nicholasa i wsp.) wykazało, że częste używanie e-

papierosów było związane z większym odsetkiem rzucenia tradycyjnych papierosów u dorosłych palaczy. Jednak autorzy wskazują, że potrzebne są dalsze badania, by ocenić ich wpływ na zdrowie publiczne i uregulowanie polityki zdrowotnej.

6. Flaworyzowane produkty i dodatki mogą stanowić dodatkowe zagrożenie:

Chociaż nie jest to tradycyjny artykuł naukowy, w doniesieniu opublikowanym przez The New York Post, powołującym się na badania naukowców Yale School of Medicine i Duke University, stwierdzono, że nieznanne skutki inhalacji ultra-słodkich substancji (jak neotame) używanych do aromatyzowania e-papierosów mogą stanowić poważne zagrożenie zdrowotne – szczególnie jeśli są wdychane, a nie spożywane, m. in. choroby układu oddechowego (np. płuco popcornowe, astma i przewlekłe choroby oskrzeli), toksyczność komórkowa, zagrożenia sercowo-naczyniowe, zagrożenia rakotwórcze oraz sam fakt, że całość jest maskowana pod przykrywką słodkich i owocowych smaków, maskujące podrażnienie dróg oddechowych przez co osoby (szczególnie młodsze) sięgają po więcej i częściej.

7. Podsumowanie – „dym bez ognia, problem bez zapachu”

Choć e-papierosy nie wytwarzają klasycznego dymu z ognia, ich aerozol:

- zawiera substancje toksyczne,
- może uzależniać przez nikotynę,
- wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych,
- nie jest jeszcze w pełni zbadany pod kątem długoterminowych skutków,
- a dodatki aromatyczne i chemiczne mogą stanowić dodatkowe, nieznanne zagrożenia.

E-papierosy nie są więc „bezpieczeństwem bez zapachu” – niosą za sobą realne konsekwencje zdrowotne i ryzyko uzależnienia, które warto mieć na uwadze w debacie publicznej i codziennym życiu.

Mateusz Stolarczyk, kł. IIIA

**Nie zamieniaj
swoich płuc
na chmurę!**



**Oddychaj
pełną pierśią!**

Składniki papierosów elektronicznych

Papierosy elektroniczne (e-papierosy, vape) to urządzenia, które podgrzewają płyn (e-liquid), tworząc aerozol wdychany przez użytkownika.

Nie jest to para wodna, lecz mieszanina cząsteczek chemicznych, nikotyny, produktów rozkładu termicznego, metali z elementów grzewczych.

Według World Health Organization aerozol z e-papierosów zawiera substancje potencjalnie szkodliwe dla zdrowia. Główne składniki to: **glikol propylenowy, gliceryna roślinna, nikotyna, aromaty chemiczne i dodatki (np. regulator smaku)**.

Glikol propylenowy (PG) to związek chemiczny używany w przemyśle spożywczym, kosmetykach i lekach wziewnych. Podczas podgrzania w wysokiej temperaturze może przekształcić się w formaldehyd (związek rakotwórczy), acetaldehyd, acroleinę (silnie drażniącą drogi oddechowe). Badania wskazują, że długotrwała inhalacja może prowadzić do podrażnienia i stanów zapalnych dróg oddechowych.

Gliceryna roślinna (VG) odpowiada za tworzenie dużej chmury. Pod wpływem wysokiej temperatury rozkłada się do aldehydów, zwiększa ilość cząstek drobnych w areozolu. Badacze wykazują obecność toksycznych aldehydów w oparach e-papierosów.

Nikotyna to silnie uzależniająca substancja psychoaktywna. Działa na układ nerwowy, serce, naczynia krwionośne. Skutki: przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, rozwój uzależnienia, wpływy na rozwój mózgu u młodzieży. Według Centers for Disease Control and Prevention mózg rozwija się do około 25. roku życia, a nikotyna może zaburzać ten proces.

Aromaty i dodatki. Istnieje ponad 7000 smaków e-papierosów. Problem: Większość aromatów została przebadana pod kątem spożycia, ale NIE inhalacji. Np. diacetyl – powiązany z chorobą oskrzelików (tzw. „chorobą popcornową”). Badania wskazują, że niektóre aromaty wykazują działanie cytotoksyczne (uszkodzające komórki).

Badania wykazały obecność ołowiu, niklu, chromu, manganu w aerozolu z e-papierosów. Długotrwała ekspozycja na metale ciężkie może uszkodzić płuca, nerki i układ nerwowy.

Objawy zgłaszane przez użytkowników to: przewlekły kaszel, duszności, świszczący oddech, podrażnienie gardła. W 2019 roku opisano przypadki EVALI (uszkodzenie płuc związane z wapowaniem). Raporty Centers for Disease Control and Prevention potwierdziły setki hospitalizacji.

Badania wykazały: pogorszenie funkcji śródbłonna naczyń, wzrost stresu oksydacyjnego, zwiększone ryzyko chorób serca. Nikotyna zwiększa ryzyko zawału, udaru i nadciśnienia.

Badania wykazały, że młodzież używająca e-papierosów: częściej zaczyna palić tradycyjne papierosy, szybciej rozwija uzależnienie. Według World Health Organization e-papierosy zwiększają ryzyko uzależnienia od nikotyny wśród nastolatków.

Choć długoterminowe skutki będą widoczne za 20-30 lat, dziś obserwuje się wzrost problemów oddechowych u młodych osób, uzależnienia nikotynowe u nastolatków, przypadki ostrych uszkodzeń płuc, pierwsze dane sugerujące zwiększone ryzyko chorób serca.

Wnioski:

1. E-papierosy zawierają substancje chemiczne, które po podgrzaniu stają się toksyczne.
2. Nikotyna silnie uzależnia.
3. Obserwuje się realne, potwierdzone medycznie skutki zdrowotne.
4. Długoterminowe konsekwencje nie są jeszcze w pełni poznane.

Nikoła Kozicka, kl. IIIA



Wielkanoc na Kurpiach

Na Kurpiach, w okolicach Ostrołęki, Wielkanoc od pokoleń zajmuje szczególne miejsce w sercach mieszkańców i jest obchodzona z niezwykłą starannością.

Nazywana dawniej Zielganocą, stanowiła nie tylko najważniejsze święto religijne, ale też symboliczne zwycięstwo życia nad śmiercią oraz wiosny nad zimą. Wierzono głęboko, że godne i pobożne przeżycie tego świętego czasu zapewni całej rodzinie zdrowie, a gospodarstwu obfity urodzaj na cały nadchodzący rok.

Przygotowania do świąt ruszały pełną parą już w okresie Wielkiego Postu, kiedy to gospodynie dbały o nienaganną czystość obejść, bielono ściany chat, szorowano podłogi i dekorowano wnętrza nowymi wycinankami oraz pająkami ze słomy i kolorowej bibuły.

Ważnym elementem tradycji były palmy wielkanocne, które na Kurpiach są prawdziwymi dziełami sztuki. Wykonywane z pnia młodej sosny lub świerka, zdobione są misternie ręcznie robionymi kwiatami z bibuły oraz zielonymi roślinami, takimi jak borówka, jałowiec czy bukszpan.

Nieodłącznym elementem kurpiowskiej Wielkanocy są również pisanki, które zdobiono w charakterystyczny sposób, na przykład oklejając jaja białą rdzą sitowia oraz kolorową włóczką, co tworzyło unikalne, wypukłe wzory.

W Wielką Sobotę do kościołów ruszają procesje z wiklinowymi koszami wypełnionymi święconką, która miała przynieść pomyślność i dobrobyt. W koszyku nie mogło zabraknąć chleba, soli, chrzanu, domowych wędlin oraz jajek będących symbolem odradzającego się życia.

Niedzielę Wielkanocną rozpoczynała uroczysta Rezurekcja, po której rodziny zasiadały do wspólnego śniadania, dzieląc się jajkiem i składając sobie serdeczne życzenia przy stołach uginających się od tradycyjnych potraw, takich jak baby drożdżowe czy regionalny rejbak.

Drugi dzień świąt, czyli Poniedziałek Wielkanocny, to czas radosnego śmigusa-dyngusa. Na Kurpiach woda lała się wtedy strumieniami, ponieważ wierzono, że ma ona moc oczyszczającą i przynosi szczęście. Szczególnie pilnowano, aby oblane zostały młode dziewczyny, co miało im zapewnić powodzenie i szybkie zamążpójście.

Wielkanoc na Kurpiach do dziś stanowi fascynujące połączenie głębokiej wiary z dawnymi zwyczajami ludowymi, będąc niezwykle ważnym elementem tożsamości kulturowej tego regionu, który z dumą pielęgnuje swoje dziedzictwo przekazywane z pokolenia na pokolenie przez setki lat. Dzięki temu tradycje te są wciąż żywe i zachwycają swoją autentycznością każdego, kto odwiedza te strony w okresie wiosennym.

RADY DLA MATURZYSTÓW

1. Zaczynj od weryfikacji swojej wiedzy – oceń co, wiesz, a co wymaga twojej pracy.
2. Sprawdź wymagania egzaminacyjne.
3. Stwórz realistyczny plan nauki.
4. Podziel materiał na małe porcje.
5. Uwzględnij czas na powtórki, arkusze i odpoczynek.
6. Używaj skutecznych technik,
 - mapa myśli – wizualne połączenia tematów,
 - metoda Feynmana – tłumacz materiał jak komuś innemu,
 - fiszki – do szybkich powtórek, nawet w autobusie,
 - arkusze maturalne – uczą formy i typów zadań.
7. Nie zostawiaj nauki na ostatnią chwilę.
8. Nie ucz się w rozpraszającym otoczeniu (telefon, TV).
9. Ucz się opanowywać stres – oddychaj, ruszaj się, rozmawiaj – nie tłum emocji.
10. Sen to nauka – mózg utrwała wiedzę podczas snu.
11. Ruch fizyczny poprawia koncentrację.
12. Uczcie się w grupach – tłumaczenie innym pozwala łatwiej przyswoić materiał.
13. Dzielcie się materiałami, arkuszami i motywacją.
14. Nie porównuj się – każdy ma inną osobowość, inne możliwości i inne cele.

MOTTO DLA MATURZYSTY

„Nie chodzi o to, by wiedzieć wszystko. Chodzi o to, by wiedzieć wystarczająco i uwierzyć w siebie.”

Drodzy Absolwenci,

żegnając niedługo mury Szkoły im. Toniego Halika w Ostrołęce, zamykacie ważny rozdział swojego życia – pełen przygód, wyzwań i odkryć. A przecież patron Waszej szkoły, wielki podróżnik, uczył nas jednego: życie samo w sobie jest najpiękniejszą wyprawą.

Tak jak Toni Halik przemierzał świat, tak Wy niedługo wyruszyście w swoją własną podróż. Każdy z Was wybierze inną drogę, inne kierunki i cele – ale jedno jest pewne: to, czego nauczyliście się tutaj, będzie Waszym kompasem. Wiedza, doświadczenia, przyjaźnie i wartości, które wynosicie z tej szkoły, pomogą Wam odnaleźć właściwy kurs nawet wtedy, gdy droga stanie się trudna.

Nie bójcie się iść dalej, odkrywać, ryzykować i marzyć. Świat stoi przed Wami otworem – dokładnie tak, jak kiedyś przed Waszym patronem. Szukajcie swoich „własnych kontynentów”, rozwijajcie pasje i nigdy nie traćcie ciekawości świata.

Pamiętajcie, że każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku – a Wy właśnie go stawiacie.

Życzymy Wam odwagi, wytrwałości i wielu niezwykłych przygód na Waszej drodze.

Szerokiej drogi, Absolwenci!

Patryk Napiórkowski, kł IA

Wesołego Alleluja!

