Patrycja Murasicka

W zdrowym świecie zdrowy ruch





Nadia spojrzała w kalendarz, a następnie przez okno. Chociaż za tydzień wypadał Pierwszy Dzień Wiosny, na dworze było zimno i smutno. Z kominów unosił się szary dym i znikał gdzieś wśród szarych chmur. Na gałęzi bezlistnego drzewa przysiadł szary gołąb, kuląc się w sobie. Nadia wsypała okruszki do karmnika i westchnęła ciężko.

– Córeczko, chodź, bo spóźnisz się do szkoły! – zawołała mama z przedpokoju.

Różyczka, młodsza siostra Nadii, była już gotowa. Miała na sobie różową kurteczkę, różową czapeczkę i różowe buciki – wyglądała, jakby rzeczywiście była kwiatkiem, a nie dziewczynką. Stała teraz przed lustrem, próbując jednocześnie pogłaskać się po głowie i poklepać po brzuszku, co nie było zadaniem łatwym. Patrząc na nią, Nadia uśmiechnęła się. *Dobrze, że cię mam, siostrzyczko* – pomyślała, i szybko narzuciła na siebie płaszcz.



Droga do szkoły nie była długa. Mama prowadziła dziewczynki szybkim krokiem wzdłuż kamienic, a samochody na drodze poruszały się wolniutko, grzęznąc w porannych korkach. Silniki rzęziły, z rur wydechowych wydobywały się spaliny.

– Śmierdzi tu – stwierdziła Nadia, zasłaniając nos szalikiem.

– Tak – przytaknęła ze smutkiem mama. – Niestety, ruch samochodowy z każdym rokiem jest coraz większy. Ludzie powinni chodzić pieszo, tak jak my, jeździć rowerem albo komunikacją miejską. Jednak nie zawsze jest to możliwe.

Różyczka nie zwracała uwagi na samochody i śpiewała głośno piosenkę o wiośnie. Niestety, przerwał jej atak kaszlu.

– Oj, niedobrze – zaniepokoiła się mama. – Boli cię gardło?

– Trochę drapie – odpowiedziała dziewczynka.

– To przez smog – stwierdziła mama. – Spaliny z silników mieszają się z dymem z kominów i unoszą nad miastem, utrudniając oddychanie. Nie martw się, już niedługo zrobi się cieplej, ludzie nie będą musieli ogrzewać domów. Wiatr rozwieje spaliny i znów będziemy mieli czyste powietrze!



Kilka dni później Nadia jak zawsze otworzyła okno, by wsypać okruszki do karmnika. Od razu poczuła, że zapach w powietrzu się zmienił. Nie był to jednak delikatny, świeży zapach wiosny, ale jakiś ciężki, mdlący odór.

– Tato, co to za zapach?

Tata wciągnął powietrze nosem i wypuścił je ustami.

– Guma i kleje. Wczoraj otworzyli w pobliżu Fabrykę Rzeczy Niepotrzebnych. Pewnie stamtąd dochodzi ten smród.

– A po co?! Po co produkować rzeczy niepotrzebne?

– Widzisz, córeczko, jeśli jedni ludzie kupują rzeczy, drudzy będą je produkować, bo zarabiają na tym pieniądze.

– Przecież to szaleństwo! – wykrzyknęła Nadia. – Jak to zatrzymać?

– Nie da się tego zatrzymać, ale da się spowolnić. Wystarczy, że będziemy kupować tylko to, co jest nam naprawdę potrzebne. Rzeczy zepsute należy naprawiać, zamiast je wyrzucać i kupować nowe. Można też nawzajem sobie coś pożyczać, żeby z jednej rzeczy korzystało kilka osób.

Z pokoju dobiegł głośny kaszel Różyczki. Po chwili do kuchni weszła mama.

– Nadio, pójdziesz dzisiaj do szkoły z tatą. Ja muszę iść z Różyczką do lekarza. Jest taka blada i tak strasznie kaszle!

Niestety, leki które przepisał pan doktor, nie pomagały. Różyczka z każdym dniem była coraz słabsza i coraz rzadziej się uśmiechała.

W końcu mama wzięła urlop i spakowała walizki.

– Jedziemy do babci – oświadczyła. – Wokół jej domu rośnie las. Kontakt z naturą na pewno pomoże Różyczce wyzdrowieć.



Mama pewnie prowadziła samochód, wiozący córki do babci. Po drodze minęły pole, które było w całości pokryte jakimiś czarnymi, dużymi płytami.

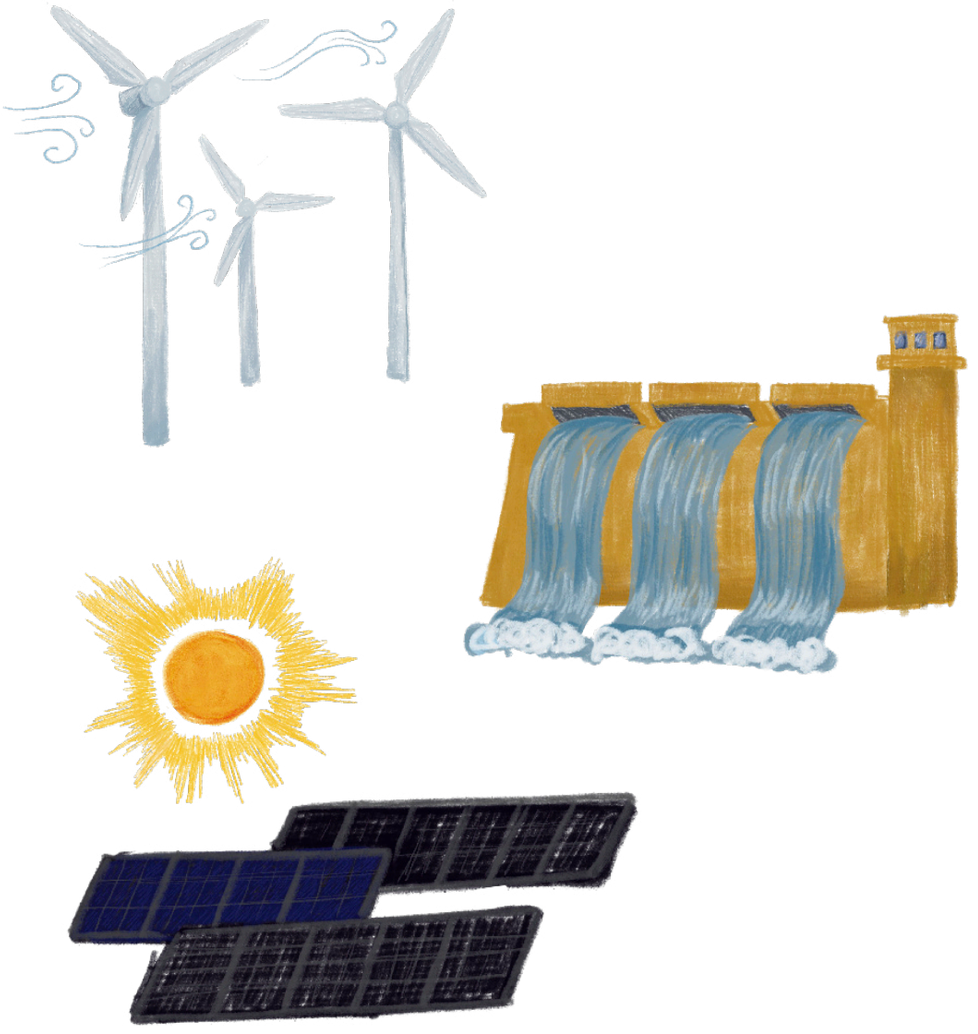
– Co to jest? – spytała Nadia.

– To panele fotowoltaiczne – wytłumaczyła mama. – Inaczej elektrownia słoneczna. Słońce pada na te czarne tafle i powstaje prąd.

– Taki, jaki mamy w gniazdkach?

– Dokładnie taki – zaśmiała się mama. – Zazwyczaj prąd wytwarza się w ogromnych elektrowniach, które spalają

węgiel. Tylko że takie elektrownie zanieczyszczają powietrze. Wobec tego ludzie wymyślili inne sposoby, by produkować prąd: elektrownie wiatrowe, wodne i słoneczne. Wiatr, woda i słońce to odnawialne źródła energii. Niestety, elektrowni wykorzystujących źródła odnawialne ciągle mamy zbyt mało, dlatego powinniśmy oszczędzać prąd. Gasić światło po wyjściu z pokoju, wyciągać z gniazdek nieużywane ładowarki albo grać w gry planszowe, zamiast w te, do których potrzeba ekranu.



Babcia czekała przy furtce. Na tle kolorowych rabat wiosennych kwiatów wyglądała jak czarodziejka albo dobra wróżka.

– Moje kochane żabki! – wykrzyknęła, witając dziewczynki. – Chodźcie, chodźcie! Mam dla was zupkę z warzyw z ogródka. Nie uwierzycie, ile stworzeń ostatnio się w tym moim ogródku zadomowiło! Kret kopie kopczyki na środku ścieżki, kos wije gniazdo na czereśni, a w szopie zamieszkała kuna. I jest teraz tyle roboty! Trzeba przekopać



grządki, wysiać groch i marchew. Kupiłam też sadzonki drzewek owocowych, sama nie dam rady ich posadzić!

Dziewczynki z przyjemnością pomagały babci. Razem z nią siały, grabiły i wyrywały chwasty, a kiedy się zmęczyły, siadały na ławeczce i wystawiały twarze do słońca. Słuchały pogwizdywania kosa i oddychały głęboko, ciesząc się świeżym, czystym powietrzem.

– Jak tu ładnie pachnie... – szepnęła Nadia.

Różyczka z każdym dniem stawała się coraz silniejsza.



Kaszel całkiem ustąpił, a na jej policzkach pojawiły się zdrowe, urocze rumieńce.

– Może macie ochotę na przejażdżkę rowerem? – zaproponowała któregoś popołudnia babcia.

– Tak! – wykrzyknęły dziewczynki.

Babcia wyjęła z szafy plecak i zaczęła nalewać wodę do szklanych butelek.

– Dlaczego wodę? Można kupić kolorowe picie w sklepie. Takie słodkie, z bąbelkami – powiedziała Różyczka.

– Tak, można, ale kolorowe, gazowane napoje nie są zdrowe. Poza tym nalewa się je do plastikowych butelek, które są jednorazowe. Po skończeniu napoju butelki oddaje się do butelkomatu albo gniecie i wyrzuca do kosza. Część plastiku jest przetwarzana i wykorzystywana ponownie, ale reszta powiększa góry śmieci na wysypiskach. A szklaną butelkę można umyć i używać wiele razy.



– I dzięki temu fabryki będą mniej produkować i mniej zanieczyszczać środowisko! – dodała Nadia.

– Właśnie o to chodzi, żabko!

Trasa wycieczki rowerowej prowadziła skrajem lasu, a następnie wzdłuż rzeki. Drzewa szumiały cicho, a promienie słońca odbijały się w wodzie.



– Jak tu pięknie! Jaka czysta woda! – zachwycała się Nadia. – Przez nasze miasto też przepływa rzeka, ale woda w niej jest brudna, a na brzegach leży pełno śmieci.

– To ta sama rzeka, wnusiu – powiedziała ze smutkiem babcia. – Woda staje się brudna, kiedy fabryki wlewają do rzeki ścieki.

– Dlaczego one to robią? – spytała Różyczka.

Babcia westchnęła ciężko.

– Bo tak jest im najłatwiej. Dla niektórych ludzi liczą się przede wszystkim pieniądze. Psują świat, żeby zarobić więcej i nie zdają sobie sprawy, że przez zanieczyszczenie środowiska wszyscy będą chorować.

– Trzeba ich wszystkich wsadzić do więzienia! Natychmiast! – zawyrokowała Różyczka.

Babcia się zaśmiała.

– To nie takie proste. Istnieją oczywiście odpowiednie przepisy i regulacje, ale żadne zakazy nie pomogą, jeśli ludzie naprawdę nie zrozumieją, że życie w zdrowym środowisku jest bardzo cenne. Cenniejsze niż wszystkie pieniądze na świecie.

Kiedy dotarły do domu, słońce chyliło się już ku zachodowi.

– Przejechałyśmy aż sześć kilometrów! Brawo, moje żabki! – pochwaliła dziewczynki babcia, pomagając Różyczce odpiąć kask.

– Aż sześć? – zdziwiła się Nadia. – W ogóle nie czuję zmęczenia! Kiedyś, jak jeździłam na wrotkach po mieście, zaraz byłam zasapana.

– To dlatego, że jeżdżąc wzdłuż dróg, wdychałaś spaliny samochodowe. Do twojego organizmu trafiało za mało tlenu, więc ciało reagowało zadyszką. Tutaj, na wsi, powietrze jest czyste, więc oddycha nam się lepiej. Poza tym, z tego, co wiem, na wrotkach jeździłaś rzadko, a większość czasu spędzałaś w domu i w szkole na siedząco. Codzienny ruch jest bardzo ważny dla zdrowia i samopoczucia. Z czasem wyrabia się kondycję i nawet sześciokilometrowa przejażdżka rowerem nie jest trudna!

Podczas pobytu u babci dziewczynki bawiły się wspaniale, ale niestety musiały wrócić do szkoły i przedszkola. Na pożegnanie mocno przytuliły babcię i obiecały, że będą ją odwiedzać tak często, jak tylko się da.

– Dbajcie o siebie, moje żabki – żegnała je babcia. – Jedzcie zdrowo i przebywajcie dużo na świeżym powietrzu!

Mama włożyła walizki do bagażnika i ruszyły w drogę powrotną.

– Mamo – zaczęła Nadia, patrząc przez okno na zielone pola. – Jak mamy przebywać na świeżym powietrzu, skoro Fabryka Rzeczy Niepotrzebnych tak strasznie kopci i smrodzi?

– A, właśnie! – wykrzyknęła mama. – Zapomniałam wam powiedzieć, że podczas naszej nieobecności mieszkańcy miasta zorganizowali protest przeciwko fabryce i władze się tą sprawą zajęły. W końcu dyrekcja fabryki i mieszkańcy doszli do porozumienia – fabryka działa nadal, ale na kominach zainstalowano specjalne filtry, które wyłapują zanieczyszczenia. Teraz w naszym mieście znów można oddychać swobodnie!

– Hip hip hurra! – wykrzyknęły dziewczynki.

– Poza tym – mówiła dalej mama – pamiętacie duży plac za naszym domem? Ten, na którym zalegało pełno gruzu? Fundacja „Zielone Miasto” odkupiła teren i uprzątnęła gruz.

Planuje zrobić w tym miejscu park! Posadzić drzewa, krzewy i kwiaty! Czytałam, że prace zaczną się w przyszłym tygodniu i fundacja prosi mieszkańców o pomoc. Potrzebne są ręce do pracy! Silne – do kopania dziur pod sadzonki drzewek, i delikatne – do wysiewania nasionek. Pomożemy im?

– Tak! – wrzasnęły dziewczynki i zaczęły tańczyć w fotelikach dziki taniec radości.

Mama spojrzała na nie we wstecznym lusterku i pomyślała: *Jak cudownie, że moje córeczki są już zdrowie. Jak cudownie, że są takie szczęśliwe! A wystarczyło tylko pobyć trochę na świeżym powietrzu, popracować w ogrodzie i pojeździć rowerem!*



Materiał edukacyjny do użytku nieodpłatnego

Projekt edukacyjny
Ekomisja w podstawówkach

Autorka
Patrycja Murasicka

Ilustratorka
Aleksandra Stobiecka

Redakcja
Agnieszka Hatowska

Wydawca
Federacja Polskich Banków Żywności

Partner projektu
LIDL

Banki Żywności

LIDL