

SPOTKANIE MIKOŁAJKOWE



W niedzielę, 5 grudnia, w mikstackim „Klubie Senior +”, odbyło się spotkanie mikołajkowe osób skupionych w Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych

„Razem”. O piękny, świąteczny wystrój oraz smakołyki zadbali sami członkowie stowarzyszenia, których wspierał kierownik klubu p. Edmund Tetlak. Spotkanie otworzył

prezes p. Bogdan Kamionka - powitał przybyłych na tę uroczystość gości, wśród których znalazł się także przewodniczący Rady Miejskiej Mikstatu p. Łukasz Dybul.

Na dobry początek odśpiewano kolędę, by zaraz potem przejść do magicznej części artystycznej w wykonaniu iluzjonisty Apollina (towarzyszyła mu urocza Mikołajka). Oprócz błyskotliwych sztuczek, jakie zaprezentował prestidigitator, uczestnicy cieszyli się konkursami, a te przygotowała dla nich asystentka magika.



Na koniec przybył jakże oczekiwany gość, czyli św. Mikołaj, który rozdał prezenty. Były też miłe rozmowy przy kawie.

W. Ślęzak



Katarzyna Grzęda nagroda w Ogólnopolskim Kon. Plast. 2021



I miejsce Milena Ręk

JESZCZE BĘDZIE PIĘKNIE...

Młodzi ostrzeszowscy plastycy przypominają o sobie optymistycznie, zdobywając nagrody w Międzynarodowym Konkursie Plastycznym, odbywającym się pod hasłem: „Jeszcze będzie pięknie znów - świat po pandemii Covid-19”. Organizatorem konkursu jest Fundacja Kultury i Aktywności Lokalnej „Prawobrzeże” w Szczecinie, a wzięły w nim udział 172 placówki z Polski, Ukrainy, Francji, a nawet Chin. Łącznie nadesłano 1116 prac. Cieszy, że w gronie



II miejsce Nikola Świtoń

laureatów znalazły się trzy dziewczyny z pracowni plastycznej OCK.

W kat. wiekowej 11-13 lat I miejsce zajęła **Milena Ręk**, a II miejsce **Nikola Świtoń**. Z kolei w kat. wiekowej 14-16 lat III miejsce zajęła **Milena Widerska**. Instruktorską opiekę nad laureatkami sprawuje Elżbieta Lubińska.

W innym Ogólnopolskim Konkursie plastycznym pt. „Magia Bożego Narodzenia 2021 r.” jedną z nagród otrzymała praca **Katarzyny Grzędy**.

Laureatkom obu konkursów gratulujemy.

K.J.



III miejsce Milena Widerska



Co warto wiedzieć, by więcej nie wychodzić „na dymka”

Rozwój technologii na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat pozwolił osobom palącym zyskać więcej możliwości zastąpienia najbardziej zgubnych dla zdrowia papierosów – innymi, potencjalnie mniej szkodliwymi zastępnikami. Co warto o nich wiedzieć?

Wszyscy wiemy, że nie powinniśmy palić. Uzależnienie od nikotyny zwiększa ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, zaburzeń seksualnych, nowotworów, a w końcu przedwczesnej śmierci. Jednak rzucanie nałogu nie jest procesem łatwym.

Kilka lat temu pojawiły się papierosy elektroniczne, a kilka lat temu podgrzewacze tytoniu. Zdaniem kilkunastu instytucji zdrowia publicznego na świecie, e-papierosy redukują o 90-95 proc. szkodliwy wpływ palenia na zdrowie, bo nie wydzielają dymu. A jak wiadomo, to dym jest odpowiedzialny za znaczącą większość chorób odtydzeniowych. Znacząco niższy, choć zbliżony poziom potencjalnego ograniczenia ryzyka zdrowotnych według tzw. skali risk continuum przedstawiającej poziom ekspozycji konkretnych produktów na toksyny, wykazują podgrzewacze tytoniu.

Naukowcy z King's College London szacują, że w 2020 roku e-papierosy były wśród Brytyjczyków najpopularniejszym narzędziem prowadzącym do osiągnięcia celu, jakim jest rozstanie się z paleniem. Co ciekawe, ankietowani deklarowali, że nie przestaliby palić tradycyjnych papierosów, gdyby nie pojawiła się taka alternatywa. Na rynku jest dzisiaj dostępnych wiele rodzajów e-papierosów, dzia-

ających w tzw. systemach otwartych lub zamkniętych. Do tej drugiej kategorii należy na przykład Vuse ePod wykorzystujący fabrycznie napelnione magnetyczne wkłady. Dlaczego to ważne? Bo – jak podkreślają niektórzy naukowcy zajmujący się badaniem potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw dla papierosów, bardzo istotne jest to, by osoba wapująca, czyli używająca e-papierosów, sięgała po produkt finalny, który przed skierowaniem na rynek został przebadany i przetestowany laboratoryjnie.

Konsumenci mogą trafić na produkty potencjalnie jeszcze bardziej szkodliwe, niż e-papierosy czy podgrzewacze tytoniu. Do takich należą choćby szaszetki nikotynowe. Beztynonowe szaszetki nikotynowe, które w Polsce można znaleźć między innymi pod nazwą Velo, zostały bowiem umieszczone na skali obniżania ryzyka zdrowotnych jako mniej szkodliwe od wszystkich alternatyw dla tradycyjnych papierosów poza nikotyrową terapią zastępczą.

Należy jednak pamiętać, że na stosowaniu potencjalnie mniej szkodliwych alternatyw dla papierosów cały proces się nie kończy. Stanowią one bowiem etap do osiągnięcia pełnej abstynencji, która jest bezdyskusyjnie głównym celem.