



Wtorek
9 stycznia 2024 r.
Nr 2 (3221)
nakład 3000
Rok XXIX ISSN 1897-2640
Cena 3,00 zł
(w tym 5% VAT)
POLSKI WYDAWCA

DZIENNIK NOWOGARDZKI

Nasz Region:



Pomorze
Zachodnie

Uśmiercono blisko 50 tys. sztuk indyków!

Ptasia grypa w Redle



To będzie trzeci inwestor w strefie

Działki kupił niemiecki Rhenus



Hala w SP Strzelewo bliżej



Stulecie urodzin p. Stanisławy Kozłowskiej z Osiny



Gmina pyta mieszkańców

Gdzie mają stanąć nowe lampy?

Orszak Trzech Króli



„BĄDŹ
SPRYTNY,
NIE PAL!”

Propaganda przegrała retoryka pozostała

REKLAMA

SKUP AUT

najlepsze ceny w regionie

STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW Z/29 · ul. Jana Pawła II 36 · 73-130 Dobrzany

SPRZEDAŻ
UŻYWANYCH CZĘŚCI
SAMOCHODOWYCH

tel. **509 695 191**
www.megakasacja.pl

f / MegaKasacja

SKUPUJEMY WSZYSTKIE POJAZDY:
OSOBOWE · BUSY · AUTOBUSY · CIĘŻAROWE · ROLNICZE

TRANSPORT
GRATIS

KOMPLETNE, NIEKOMPLETNE,
POWYPADKOWE, ROZBITE,
ZAGRANICZNE

Ciemno na łączniku

Poprzedni tydzień również obfitował w zgłoszenie dotyczące awarii oświetlenia ulicznego na terenie miasta. Problemy dały się we znaki mieszkańcom bloków przy ul. ks. Józefa Poniatowskiego, a także tym, którzy korzystają z niedawno oddanego łącznika ulic Dworcowej oraz 700-lecia.

Oddany niedawno łącznik jest bardzo dogodnym skrótem dla wszystkich osób którzy w godzinach porannych chcą najbardziej dogodną trasą dotrzeć na Dworzec by dalej udać się do pracy czy szkoły. Niestety, od jakiegoś czasu na całym łączniku panują ciemności.

- Wydawało się, że zakończenie prac na tym odcinku zakończy problemom związanym z bezpieczeństwem. Tak się jednak nie stało. Problem pojawia się nawet przy prawidłowym parkowaniu w miejscach przeznaczonych na

auta, nie mówiąc już o tym, że trzeba bardzo uważać pokonując kolejne metry chodnikiem czy też na nierównościach przy samej rudzie rampy kolejowej – wskazuje nasza Czytelniczka.

Kłopoty z oświetleniem dróg dają się we znaki również w kilku innych miejscach na terenie miasta. Wcześniej pisaliśmy o odcinku drogi na ul. Bohaterów Warszawy. Teraz dochodzą nas sygnały związane z usterkami części lamp również na ulicy ks. Józefa Poniatowskiego.

psa



Niedawno oddany łącznik ul. Dworcowej znowu tonie w ciemnościach. Foto. Czytelniczka

Zarząd Koła zaprasza członków Koła na zawody spinningowe „Troć Regi”, które odbędą się w dniu 14.01.2024 w miejscowości Nowielice (przystań wędkarska koło mostu).

Zbiórka zawodników o godzinie 7.30. Zapisy w sklepie „Wędkarz” do 12.01.2024. Zrzutka 20 zł.

Transport we własnym zakresie!

Zapraszamy!

REKLAMA

Administracyjna Spółdzielnia Usługowa „ZGODA” w likwidacji w Wierzbicinie
OFERUJE DO SPRZEDAŻY LOKAL
po byłej kotłowni o pow. 104 m² oraz przynależną działkę
Tel. 697 420 201

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE ORAZ KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE
MEMORIS
KONTAKT CAŁODOBOWY: **693 230 190**

KONTAKT KAMIENIARSTWO: **601 595 069**
91 392 18 14

TRUMNY - URNY - PRZEWOZY - EKSHUMACJE
NAGROBKIE - GROBOWCE
ZNICZE - WIENCE - WIĄZANKI
UL. CMENTARNA 3, 72-200 NOWOGARD
do każdego pogrzebu organizowanego przez naszą firmę obudowa grobu gratis

www.memoris.eu
e-mail: memoris.zp@o2.pl

www.kamieniarstwo-smigiel.pl
e-mail: puhp.smigiel@wp.pl

To będzie trzeci inwestor w strefie

Działki kupił niemiecki Rhenus

Ponad 33 ha działkę w nowogardzkiej strefie przemysłowej kupił niemiecka firma Rhenus Logistics. Koszt transakcji to nieco ponad 30 mln złotych. To jeden ze światowych potentatów w branży logistycznej. Biorąc pod uwagę sam nasz powiat, firma posiada już jeden zakład w Goleniowie. Teraz szykowana jest kolejna inwestycja w podnowogardzkiej strefie przemysłowej.

To dopiero początek jednej z większych prywatnych inwestycji na terenie gminy Nowogard, jaka może zadziać się w nadchodzących latach. Właśnie w listopadzie zakupiony został sporej wielkości areal ziemi znajdującej się vis-à-vis działki zajmowanej przez firmę Press Glass.

Sam przetarg odbył się 9 listopada 2023 roku w siedzibie KOWR w Szczecinie. Już po październikowych wyborach parlamentarnych państwowa agencja zdecydowała się sprzedaż w sumie kilka działek w obrębie Miętno (dz. nr 109/4, 109/5, 109/6, 411/44, 411/45) w ramach przetargu ustnego nieograniczonego. Działki zostały oznaczone jako teren niezabudowany z gruntami ornymi kl. IVa, IVb. Cała działka ma powierzchnię dokładnie 33,0866 ha a jej koszt wyniósł 30 855 000 zł (zgodnie z ceną wywoławczą zaoferowaną przez KOWR).

Jak udało nam się dowiedzieć, granice działek oferowanych do sprzedaży trzeba było powiększać. Areal o wielkości ponad 30 ha, to przecież teren większy niż ten niegdyś projektowany jako strefa przemysłowa pomiędzy Nowogardem a Wojcieszyńcem (strefa planowana była jedynie na nieco więcej aniżeli 20 ha). Wiadomo, że obecnie firma Rhenus Logistics jest na etapie finalizowania całej dokumentacji związanej z kupnem terenu. To formalności takie jak w szczególności wpis do księgi wieczystej.



Siedziba Rhenus Logistics w podgoleniowskiej Łozienicy

Dodajmy, że Grupa Rhenus, osiągająca obrót rzędu 2,7 mld euro przez co zalicza się do wiodących europejskich firm świadczących usługi logistyczne. Firma zatrudnia 16 300 pracowników i posiada 290 oddziałów na całym świecie. W przypadku sfinalizowania procesu budowy centrum logistycznego niemieckiej firmy, będzie to już trzeci inwestor w nowogardzkiej strefie. Poprzednie dwie firmy mają kapitał polski, więc jest to pierwszy taki przypadek, że na działce w podnowogardzkiej strefie centrum logistyczne decydują się postawić Niemcy.

Z informacji, do których udało nam się dotrzeć wynika, że w samej gminie Nowogard nie zostały do tej pory złożone dokumenty mające na celu uzyskania warunków zabudowy dla tego terenu. Nieoficjalnie wiadomo, że w przypadku pozytywnych rozstrzygnięć na poszczególnych etapach realizacji inwestycji, budowla będzie mogła się otworzyć najwcześniej za dwa lata, czyli w 2026 roku. Do tego czasu firma będzie musiała się postarać o nowego klienta, dla którego oferowane będą usługi logistyczne.

psa

REKLAMA

Zapraszam na szeroki zakres MASAŻY
do gabinetu przy ul. Boh. Warszawy 5.
Pierwszy masaż w promocyjnej cenie.
Tel. 603 281 052

REKLAMA

Tłumaczenia
Pisemne Dokumentów
Różne Języki
Przysięgłe - Zwykłe - Specjalistyczne
ul. 700 Lečia 15, NOWOGARD
Tel. 605 522 340

Unieważniamy kredyty frankowe (CHF)
Odzyskujemy nadpłacony kapitał
nawet jeśli spłaciłeś swój kredyt
Darmowa analiza umowy kredytowej
Zadzwoń: 503-617-739

Koszenie,
muldowanie,
beletowanie
słomy i siana
tel. 608 01 39 95

Usługi hydrauliczne
Tel. 888 240 749

Sprzedam miód
Spadziowo-nektarowy
Gryczano-lipowy
Rzepakowy
692 758 826 40 zł/0,9l

Uśmiercono blisko 50 tys. sztuk indyków!

Ptasia grypa w Redle

Około 50 tys. sztuk indyków trzeba było poddać utylizacji. To skutek wykrycia ogniska HPAI, czyli ptasiej grypy na terenie dwóch podmiotów w Redle. Powiatowy Lekarz Weterynarii zarządził też kontrole, jakie mają odbywać się w obszarze zapowietrzonym i zagrożonym.

Informacja o tym, że w sąsiedztwie z gminą Nowogard Redle, zostały ujawnione przypadki wysoce zjadliwej ptasiej grypy dotarły do nas w sobotę. Informowali mieszkańcy, którzy właśnie tego dnia zauważyli ciężarówkę przewożącą padłe zwierzęta w eskorcie policji. Takich transportów tylko tego dnia miało przez teren gminy Nowogard przejechać przynajmniej sześć. Zgodnie z nieoficjalnymi informacjami z soboty, szykowana miała być też akcja wybijania kolejnych zwierząt hodowlanych, w fermach w których doszło do zakażenia wirusem.

W poniedziałek pojawił się komunikat związany z działaniami jakie podjęte zostały przez Powiatowego Lekarza Weterynarii w celu przeciwdziałania ogniska choroby zakaźnej zwalczanej z urzędu. Komunikat został wysłany do Centrum Zarządzania Kryzysowego w Starostwie Powiatowym, a także m.in. do urzędów gmin Osina i Nowogard.

Jak udało ustalić, w dniu 4 stycznia 2024 roku po otrzymaniu informacji od właściciela jednej z firm drobiarskich prowadzących działalność w Redle, przeprowadzono dochodzenie i podjęto podejrzenie HPAI (ptasia grypa). Tego samego dnia pobrano próbki do badań, które zostały wysłane do laboratorium w Puławach. Na tej podstawie została wydana decyzja o podejrzeniu wysoce zjadliwej grypy ptaków dla nie jednego, ale aż dwóch podmiotów prowadzących działalność na terenie samego Redla.

W ślad za tym w dniu 5 stycznia 2024 roku Powiatowy Lekarz Weterynarii otrzymał wynik stwierdzający wysoce zjadliwą grypę ptaków (HPAI). Na podstawie wyniku wydał decyzję o stwierdzeniu ogniska ptasiej grypy w podmiocie prowadzącym działalność



Zgodnie z decyzją PLW konieczne było zutylizowanie ok. 50 tys. indyków



Badanie przeprowadzone na terenie farmy w Redle dało wynik pozytywny, dlatego zostały wdrożone środki zaradcze

ność na terenie Redla i wydał zakazy i nakazy, które obowiązują w ognisku choroby.

- W dniu 6.01.2024 dla podmiotu w Redle jako gospodarstwa kontaktowego została decyzja o likwidacji stada i zostały wydane zakazy i nakazy. W dniu 6.01.2024 przeprowadzono wycenę rynkową stad indyków i rozpoczęto proces likwidacji stad. Proces gazowania rozpoczęto 6.01.2024 około godziny 10:00 i zakończono 7.01.2024 o godzinie 11:00. Od dnia 6.01.2024 r od godziny 12:00 rozpoczęto załadunek uśmierconych indyków i wywóz z eskortą Policji do zakładu utylizacyjnego „Farmutil” SA Śmiłowo. Na fermie uśmiercono i poddano

utylizacji 34 595 szt. indyków w różnym wieku. Na drugiej fermie w Redle uśmiercono i poddano utylizacji 15 670 szt. indyków w różnym wieku. Obecnie na obu fermach będą trwały czynności zmierzające do uprzątnięcia pomiotu, odpowiednim go zabezpieczeniu przez zakopowanie na okres 42 dni. W obszarze zapowietrzonym i zagrożonym będą przeprowadzane czynności perlustracji (kontroli) gospodarstw utrzymujących drób przez Inspekcję Weterynaryjną – czytamy w komunikacie Powiatowego Lekarza Weterynarii.

Dodajmy, że jednocześnie została ustanowiona strefa zapowietrzenia w miejscowościach w promieniu 3 km od samego ogniska chorobowego. Oprócz Redla, znalazły się w niej miejscowości m.in. Węgorzyce, Godowo, czy Krasnoleka (ostatnia z wymienionych w gminie Nowogard). To tam ustanowione zostały najbardziej rygorystyczne przepisy dot. głównie hodowli drobiu. W dalszej odległości wprowadzona została strefa zagrożona - to ok. 10 km. od wykrytego ogniska. Na mapie można więc odnaleźć gminę Nowogard, g. Osina, g. Goleniów, część gm. Dobra w powiecie łobeskim.

Przypomnijmy, że wirus wysoce zjadliwej grypy ptaków (HPAI), podtypu, bo taki H5N1 – nie jest groźny dla ludzi, ale jest bardzo szkodliwy dla gospodarki, a szczególnie dla producentów drobiu z uwagi na przede wszystkim konieczność, w przypadku wykrycia, a tak jest w omawianym przypadku, wybijania całości hodowli drobiu. W tym przypadku oszacowanie strat dokonało się w weekend. Przyznanie odszkodowania dla przedsiębiorcy ma zapisać na podstawie decyzji Lekarza Weterynarii.

psa

Gmina pyta mieszkańców

Gdzie mają powstać nowe lampy?

To od mieszkańców naszej gminy zależeć będzie w których lokalizacjach może być jaśniejsze. Do 12 stycznia br. trwa nabór wniosków dla gmin w programie EkoOświetlenie. Z kolei wszyscy zainteresowani do wtorku 9 stycznia mogą zgłaszać swoje sugestie do pracowników Urzędu Miasta.

O środki na wymianę starego oświetlenia lub zakup nowych lamp, gminy i powiaty mogą wnioskować do 12 stycznia. To w ramach programu uruchomionego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska w Szczecinie. Wsparcie może wynieść od 50 do nawet 350 tysięcy złotych. Pula programu to 3 miliony złotych. Drugie tyle, fundusz przeznaczy na budowę zielonych ekoprzystanków. Najważniejsze to jednak wymiana starego typu oświetlenia ulicznego na energooszczędne.

W ślad za ogłoszonym naborem wniosków przez WFOŚ w Szczecinie, komunikat w tej sprawie pojawił się w gminnym publikatorze. W przypadku naszej gminy samo wytypowanie takich miejsc do rozjaśnienia poprzedzone zostały konsultacjami z mieszkańcami ogłoszonymi przez burmistrza R. Czaple.

- Jeśli macie propozycje takich miejsc, które wymagałyby doświetlenia na terenie naszej Gminy, serdecznie zapraszam do zgłaszania takich lokalizacji. Mogą to

być np. przejścia dla pieszych, tereny zielone, place zabaw, parkingi oraz miejsca wzdłuż dróg, ulic czy ścieżek rowerowych – wskazuje burmistrz.

Zgłoszenia od mieszkańców przyjmuje Jarosław Soborski w Wydziale Rozwoju Lokalnego, Funduszy, Kultury i Sportu Urzędu Miejskiego w Nowogardzie, plac Wolności 5.

Propozycje można składać osobiście: pok. 209, telefonicznie: 913926293 w godzinach 7:30-15:30 lub mailowo: jsoborski@nowogard.pl.

Propozycje można składać tylko do dziś, do wtorku 9 stycznia 2024 r. do godz. 15:30. Termin jest krótki, ponieważ nabór wniosków kończy się 12 stycznia 2024 r. Gmina Nowogard może liczyć na dotację w wysokości 250 tys. złotych, co pozwoli zrealizować przynajmniej kilka nowych punktów oświetleniowych w wybranych lokalizacjach na terenie gminy Nowogard.

psa



Tylko do dziś, do wtorku można wskazywać mniej doświetlone miejsca na terenie miasta i gminy

REKLAMA

REKLAMA

Wynajmę pomieszczenia
magazynowe od 200- 1500 m²
(dawna hurtownia Hurtpol)
na ul. Młynarskiej.
Tel. 608 328 095

Sprzedam dom
w zabudowie szeregowej
w Nowogardzie.
Tel. 500 269 827

REKLAMA

MS BIOS
SERWIS SKLEP
KOMPUTEROWY
NAPRAWIAMY:
TELEFONY
TABLETY
LAPTOPY
NAWIGACJE
SKUPUJEMY LAPTOPY
NOWOGARD, UL. 700 LEGIA 15
((NAD APTEKĄ I PIĘTRO))
TEL. 792-22-88-88

REKLAMA

Wymiana butli
11 kg, 33 kg
z propan butanem,
propanem
a także do zasilania
wózków widłowych.
Zapraszamy
do stałej współpracy
tel. 606 930 398
www.gazak.pl

REKLAMA

TARTAK LISOWO

- * więźba dachowa
- * tarcica budowlana
- * deski, kantówki, łaty, kontrłaty
- * drewno kominkowe i opałowe
- * inne według zlecenia



SZYBKI TERMIN REALIZACJI • KONKURENCYJNE CENY

TEL. 603 285 438

Nasz felieton

Propaganda przegrała retoryka pozostała



- Wynik ostatnich wyborów parlamentarnych spowodował wiele zmian. Oprócz oczywistej w związku z decyzją wyborców zmiany większości parlamentarnej i rządu najwięcej emocji budzą będące konsekwencją tych pierwszych, zmiany w mediach zwanych publicznymi ale przez ostatnie lata będącymi w istocie mediami partyjnymi.
- Nie będę się zajmował tutaj atrakcyjnymi medialnie protestami w „obronie wolności mediów” organizowanymi przez ekipę, która musiała odejść i ich funkcjonariuszy, głównie z szacunku dla inteligencji Czytelników- nie ma bowiem żadnej wątpliwości, że to co w mediach publicznych wyprawiano przez 8 minionych lat to była kpina z rzetelności i obiektywności wymaganej w tej branży a dziennikarze którzy gorliwie realizowali polityczne zapotrzebowanie rządzących uczynili ze swojego misyjnego zawodu, pośmiewisko. Poważne traktowanie tych protestów jest zatem swoista dyskusja ze złem a takich dyskusji się nie prowadzi.
- Zajmę się natomiast nieco innym aspektem tej sytuacji opisującym bardziej niż ją samą jej skutki. Jeśli założymy bowiem że zmiana wyborcza i wynikające z niej zmiany w mediach zapoczątkowują czas naprawy publicznych nadawców (na razie musi to być tylko założenie bo czy tak się stanie dopiero czas pokaże) to skutki tego co się stało w wyniku wieloletniego siania propagandy pozostają długo i są one wielopłaszczyznowe.
- A jest dlatego tak, że łatwo przy nastaniu odpowiednich warunków usunąć przyczyny – w tym wypadku wywalić z mediów funkcjonariuszy partyjnych uchodzących za dziennikarzy – jednak nieporównywalnie trudniej poradzić sobie z tym co w wyniku długotrwałego działania propagandy uczyniono z umysłami ludzi, którzy tej propagandzie się poddali, którzy ją zaakceptowali tak głęboko że stała się dla nich prawdą.
- Te konsekwencje propagandy

partyjnej krzewionej z użyciem mediów - konsekwencje przynębiające bo w istocie będące patologią intelektualną- najwyraźniej przejawiają się w języku debaty publicznej wyrażającym ocenę sytuacji i stosunek do innych ludzi zwłaszcza tych co inaczej myślą o naszych wspólnych sprawach. Mimo zmiany sytuacji politycznej język pełen pogardy dla oponentów a nawet każdego innych politycznie, pozostał a nawet nabrał dodatkowego impulsu epito-twórczego wynikającego z poczucia frustracji z przegranej wyborczej i jej konsekwencji.

- W tym zakresie przegrana wyborcza zamiast spowodować krytyczną refleksję na tym co się czyniło zadziałała wręcz odwrotnie - wzmogła trwanie w złu, epatowanie publiczności szyderstwem dodatkowo podprawionym agresją. Obserwujemy to wszyscy ale tylko ci nie zaangażowani intelektualnie w ten bezowocny i niszczący spór są w stanie dokonywać właściwej oceny i faktów społecznych i istoty tego sporu oraz dostrzegać zagrożenia z niego wynikające dla spraw publicznych w kraju.
- Osobiście- jako zdeklarowanego od zawsze i na zawsze katolika- przynębia mnie najbardziej fakt, że wniosków nie wyciągnęli także, niestety bardzo liczni, duchowni, którzy tak lekkomyślnie dla istoty swojej misji, zaangażowali się w minionych latach w popieranie jednej opcji politycznej - przejmując nawet niedopuszczalny a praktykowany przez tę opcję język debaty politycznej a zwłaszcza nacechowany polityczną pogardą a nie duszpasterskim zatroskaniem stosunek do ludzi przeciwnych czy nawet tylko obojętnych tej opcji.
- Zatem mimo oczywistego i widocznego końca rzeczywistości panowania w mediach publicznych propagandy partyjnej - pozostaje w nadziei, że nie oznacza to zastąpienie propagandą innej partii ale rzetelnością dziennikarską- to co jest parzywym owocem tej propagandy czyli język debaty publicznej, panuje nadal i nie wiadomo jak długo jeszcze będzie się panoszył wokół nas także dzięki internetowi będącym w obszarze szerzenia obmowy pomówienia i ploty przysłowionym maglem maglu czasów obecnych.

Marek Słomski

Hala w SP Strzelewo bliżej

5 stycznia br., burmistrz R. Czapla podpisał przetarg nieograniczony na budowę hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Strzelewie.

To wszystko dzięki wcześniejszemu pozyskaniu środków w ramach Programu Olimpia poświęconemu w całości budowie przyszłych hal sportowych. Jak informują pracownicy UM Nowogard, w założeniu powstać ma obiekt z boiskiem o wymia-

rach 10 na 20 metrów oraz laserową strzelnicą.

Dodajmy, że SP Strzelewo to jedyna szkoła prowadzona przez Gminę Nowogard, która nie posiada takiego obiektu. Nie przeszkadza to jednak, aby uczniowie przy wsparciu nauczycieli, sięgali

o wspaniałe wyniki w rywalizacji międzyszkolnej. Po zakończeniu inwestycji warunki pracy w szkole a w szczególności zajęć wychowania fizycznego znacznie się poprawią.

Przypomnijmy, że dyrektor Szkoły Podstawowej w Strzelewie udało się pozyskać 70% wartości kosztorysu budowy hali sportowej w kwocie 1 779 000 zł.

Termin składania ofert w przetargu mija 19 stycznia 2024 r. Hala w Strzelewie powinna być gotowa pod koniec bieżącego roku. Jeśli wykonawcę uda nam się pozyskać w najbliższym czasie, to budowa obiektu powinna zakończyć się do dnia 29 listopada 2024 roku.

psa



Wizualizacja hali sportowej w Strzelewie

15 - 19 stycznia
10:00 - 14:00

Bajkowe Ferie w Bibliotece

w programie

- gry i zabawy edukacyjne
- gry i zabawy ruchowe
- warsztaty rekodzieła
- czytanie na dywanie
- wiele innych niespodzianek i zabaw dla dzieci

dzieci w wieku 7-11 lat

W celu rezerwacji miejsca skontaktuj się z nami!

telefonicznie pod numerem tel.
91-39-26-260 www.35
lub osobiście
MBP Nowogard
Dział dla Dzieci i Młodzieży

koszt :100 zł/os.
opłate należy uiścić
w Dziale dla Dzieci i Młodzieży
najpóźniej 10 stycznia 2024r.
drugie śniadanie w cenie

III WTK seniorów

Nasi w czołówce

W niedzielę, 7 stycznia 2024 r. zawodnicy Visonex LUKS Top Wierzbicin wzięli udział w III TK seniorów.

Tym razem w miejscu zawodów stawiła się szóstka naszych zawodników. Najlepiej spisał się Bartosz Jemilianowicz, który zajął 2. miejsce. W finale po dobrej grze przegrał niestety z Tomaszem Taborem Darz Bór Karnieszewice (1:3).

Reprezentanci naszego klubu w III WTK seniorów: Jemilianowicz Bartosz, Lisek Konrad, Mętel Karol, Witkowski Mateusz, Amilianowicz Kamil, Zubrzycki Daniel. Trenerem jest Józef Korkosz

Gratulacja za osiągnięte wyniki!
Red, Foto. Visonex LUKS



Bartosz Jemilianowicz na 2. stopniu podium zawodów

DZIAŁKI NA SPRZEDAŻ
tel. 693 850 197

ul. Słoneczna

NOWOGARD
osiedle SŁONECZNE

JESZCZE TYLKO 2 działki budowlane uzbrojone z warunkami zabudowy

Orszak Trzech Króli

W sobotę, 6 stycznia to w Kościele Katolickim święto Objawienia Pańskiego. I w tym roku nie zabrakło uroczystego przemarszu ulicami miasta Orszaku trzech Króli.

Zgodnie z tradycją, na zakończenie każdej z Mszy św. tradycyjnie odbyło pobłogosławienie kredy i kadzidła, które następnie można było zabrać do domu by oznaczyć swoje mieszkania w oczekiwaniu na wizytę duszpasterską.

W nawiązaniu do tradycji z minionych lat, ulicami miasta zor-

ganizowany został Orszak Trzech Króli. Tym razem obchody rozpoczęły Mszą Św. o godz. 12.30 w parafii pw. Św. Rafała Kalinowskiego. Zaraz po niej uczestnicy z radosnym śpiewem kolęd wyruszyli w stronę Parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Na miejscu pochód dotarł chwilę

po godz. 14.00. Uroczystości zostały zakończone przy stajence we wnętrzu świątyni. I tu odśpiewano kolędy a także zaprezentowano program artystyczny w wykonaniu najmłodszych uczestników. Każdy mógł także wykonać pamiątkowe zdjęcie.

psa



ŻYCZENIA

Życzenia 200 lat w Osinie Jubileusz urodzin p. Stanisławy Kozłowskiej

W dniu 3 stycznia 2024 r. Pani Stanisława Kozłowska z miejscowości Osina obchodziła swoje 100 urodziny.

Z tej okazji Jubilatkę odwiedził wójt Gminy Osina Krzysztof Szewo oraz kierownik gminnego USC Agnieszka Walkarz. To wyjątkowa i piękna uroczystość, która nie zdarza się często. Gospodarz gminy w imieniu własnym i całej lokalnej społeczności złożył najserdeczniejsze życzenia oraz wręczył dyplom gratulacyjny, tort i kwiaty. Dopelnieniem tej niecodziennej uroczystości było wzniesienie toastu za zdrowie Jubilatki, podczas którego odśpiewano „200 lat”.

Recepty na długowieczność Jubilatka nie podała, ale w domu, w którym mieszka daje się odczuć przyjazną atmosferę, miłość, wzajemny szacunek i bardzo dobrą opiekę. Według opowieści rodziny Jubilatki, Pani Stanisława, gdy była trochę młodsza często powtarzała, że „musi dożyć 100 lat, a do 200 to już zleci”.

Dostojnej Jubilatce jeszcze raz życzymy wszystkiego dobrego, niech każda chwila będzie dla Pani źródłem szczęścia i upływa w spokoju i w zdrowiu.

Red., Inf. Gmina Osina



Z życzeniami dla dostojnej jubilatki p. Stanisławy pospieszyli wójt oraz kierownik USC

Życzenia z okazji
20. rocznicy ślubu
Państwa
Anety i Marcina
Grzebielucha

*Róże są piękne, bo kwiaty mają,
a Wasza miłość niech się rozwija.
Niech trwa na wieki i nie przemija.*

życzą
Irena i Zygmunt oraz
Anna i Eugeniusz z rodziną

Stronę przygotowała grupa

„WBREW”

Zespół Szkół nr 1 im. Stanisława Staszica w Nowogardzie

Opiekun merytoryczny: Katarzyna Grygowska • Skład zespołu: Katarzyna Plebańska, Mile-
na Muraszko, Klaudia Kosiba, Bartosz Lewandowski, Wiktoria Czerwonka, Nicola Parzybut

„BĄDŹ SPRYTNY, NIE PAL!” „Zamiast palenia - pyszny tost i sałatka do zjedzenia”

Akcja szkolna Długa Przerwa pt. „Zamiast palenia - pyszny tost i sałatka do zjedzenia” - w ramach kampanii szkolnej w zakresie profilaktyki palenia papierosów.

„BĄDŹ SPRYTNY, NIE PAL!”

Wyniki konkursów profilaktycznych, które odbyły się w listopadzie i grudniu w których zmierzali uczniowie wszystkich klas.

Wyniki konkursu „BĄDŹ SPRYTNY, NIE PAL!”

Klasy I - I miejsce klasa I TS

Klasy II - I miejsce klasa II TŻ

Klasy IV - I miejsce klasa IV TŻH

Klasy V - I miejsce klasa V THO

Wyróżnienie klasa II M

GRATULUJEMY

Wyniki Konkursu wiedzy o HIV/AIDS

Klasy I - I miejsce klasa I THO

Klasy II - I miejsce klasa II M

Klasy III - I miejsce klasa III M

Klasy IV - I miejsce klasa IV TS

Klasy V - I miejsce klasa V THO

GRATULUJEMY



Zamiast palenia - pyszny tost i sałatka do zjedzenia



BĄDŹ SPRYTNY, NIE PAL

Międzyszkolny Turnieju piłki siatkowej dziewcząt

Dnia 19 grudnia zakończyły się rozgrywki Międzyszkolnego Turnieju piłki siatkowej dziewcząt Luks Siatkarz Nowogard.

Klasyfikacja końcowa:

I miejsce- ZS nr 1 Nowogard

II miejsce - 2 LO Nowogard

III miejsce - 1 LO Nowogard
Najlepszą zawodniczką turnieju została Lena Gortat

Skład naszej drużyny:

1. Nicola Parzybut

2. Martyna Ślefarska

3. Oliwia Przygocka

4. Martyna Guga
5. Olena Siedunova
6. Kamila Skiba
7. Tatiana Porosińska
8. Justyna Stancel
Gratulujemy



Międzyszkolny Turnieju piłki siatkowej dziewcząt..jpg

II Szkolny Konkurs Bożonarodzeniowy

Dnia 22 grudnia odbył się II Szkolny Konkurs Bożonarodzeniowy.

Oto wyniki:

I miejsce - klasa IV TL,

II miejsce - klasa III TIPS,

III miejsce - klasa V TL.
Gratulujemy!

Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji z konkursu, wręczenia nagród oraz wręczenia nagród za Konkurs na Ozdobę Świąteczną.



II Szkolny Konkurs Bożonarodzeniowy

Konkurs na ozdobę bożonarodzeniową

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia w naszej szkole odbył się Konkurs na ozdobę bożonarodzeniową.

W konkursie wzięły udział klasy I, II, III, IV i V. Wszyscy zaprezentowali bardzo wysoki poziom i niesamowitą kreatywność.

Oto klasy, które zostały na-

grodzone za swoją pomysłowość przez jury.

I miejsce - klasa V TL

II miejsce - klasa IV TPH

III miejsce - I M - Miłosz Słaby

Wyróżnienia gabinet nr 5, klasa

II TPS, klasa III TIPS.

Gratulujemy wszystkim uczestnikom!



konkurs na ozdobę

Konkurs Boże Narodzenie i Nowy Rok na Świecie

Dnia 18 grudnia 2023 odbył się konkurs Boże Narodzenie i Nowy Rok na Świecie. Celem konkursu było poznanie tradycji związanych z powyższymi świętami w naszym tak multikulturowym świecie, a także zainteresowanie uczniów tradycjami i obrzędami innych religii i narodów.

Uczniowie klas I, II, III, IV musieli odpowiedzieć na 40 pytań dotyczących Bożego Narodzenia i obchodów Nowego Roku w różnych krajach. Uczestnicy musieli zmierzyć się z wiedzą wykracza-

jącą poza podstawy. Czy wiecie w jaki sposób wita się Nowy Rok w Argentynie? Albo jak Duńczycy witają Nowy Rok? Jeśli nie polecamy poczytać ciekawostki o różnych krajach i poszerzyć swoją wiedzę kulturoznawczą.

Oto wyniki:

I miejsce - Patrycja Rosiak,

II miejsce - Wiktoria Grabarek, Beata Liszewska, Klaudia Paluszkiwicz,

III miejsce - Hanna Kulka.

Wszystkim uczestnikom gratulujemy wiedzy!!!



Konkurs Boże Narodzenie i Nowy Rok na Świecie

Ogłoszenia drobne

NIERUCHOMOŚCI

- Wynajmę pokój dziewczynie w Nowogardzie. tel. 798382886
- Do wynajęcia mieszkanie 2-pokojowe, centrum Nowogardu. tel. 605 122 260
- Garaż do wynajęcia ulica Zamkowa. tel. 607 289 889.
- Sprzedam działki rolne w Błotnie. Tel. 694 431 997
- Sprzedam dom, 550 mkw., 11 pokoi, na działce ok. 3.700 mkw., położony nad samym jeziorem w Węgorzynie, oferta bez pośredników. Tel. 692 421 531
- Sprzedam mieszkanie 2 pokojowe bezczynszowe z ogródkiem, Traugutta 21. Tel. 884 794 661
- Do wynajęcia garaż na ul. Poniatowskiego. Tel. 606 115 410
- Szukam pokoju do wynajęcia. Tel. 886 839 636
- Sprzedam mieszkanie w Nowogardzie na I piętrze o pow. 72,46m² z ogródkiem. Wspólnota mieszkaniowa tel. 601 430 080.
- Wynajmę kawalerkę na ul. Leśnej, umeblowana. Tel. 508 070 311
- Mieszkanie 2- pokojowe do wynajęcia. tel. 607 289 286
- Sprzedam budowę w stanie surowym. Tel. 507 045 404
- Sprzedam działki rolne w Błotnie. Tel. 694 431 997
- SPRZEDAM mieszkanie, 3 pokoje, II piętro, po remoncie, ul. Gryfitów, tel. 794 607 272
- Sprzedam działkę z warunkami zabudowy w miejscowości Krzywice, tel. 607290083.
- Sprzedam mieszkanie 3 pokoje, I piętro, centrum. Tel. 888 204 434
- Sprzedam działkę 60 arów z prądem, studnią, budynkiem gospodarczym 160m², Kolonia Strzelewo. Tel. 606 27 67 73
- **Działki budowlane na sprzedaż (przy leśie w Węgorzach). Tel. 608 01 39 95**
- Sprzedam mieszkanie 3 pokojowe, umeblowane, bezczynszowe, 4 piętro. Tel. 502 560 931
- **Sprzedam działkę budowlaną na Osiedlu Słonecznym, Nowogard z mediami. Atrakcyjna cena. Tel. 693 850 197**
- Sprzedam mieszkanie 4 pokojowe. 508 309 980

MOTORYZACJA

- Sprzedam samochód Volkswagen Sharan, 1998 rok, benzyna+gaz, poj. 2l. Tel. 795 970 408.
- Sprzedam opony zimowe Kleber 195 65 15, 4 szt., nienaprawiane, cena 350 zł za 4 szt., stan bdb, tel. 605 522 340
- Stare pojazdy kupię. tel. 600 182 682
- Skup samochodów całe, rozbite bez opłat do 1000 zł. Tel. 607 788 953
- Sprzedam CB Radio President Harry III, tel. 605 522 340
- Sprzedam różne części: mechaniczne, wnętrza, blacharskie, szyby, inne do do Cincuentotto 703, 1993 r. w całości, tel. 605 522 340
- Sprzedam nowe części do Renault Laguna III: nakładka progowa 1 szt, końcówka drążka kierowniczego prawa, sworzeń wahacza, tel. 605 522 340
- Sprzedam owies bez gęstości, ilość ok. 8 ton. tel. 723 250 027
- Karp krocze. Sprzedam. Tel. 91 39 182 97.
- SPRZEDAM: - przyczepka samochodowa „Tendem” zarejestrowana, ubezpieczona; - agregat uprawowo-siewny szer. 3m; - 2x ładowacz cyklop T214; - sztaplarka do ciągnika udźwig 2.700; - kuźnia polowa; - przyczepa wywrotka D47; - kopaczka konna. Tel. 727 917 630
- Sprzedam kabinę do ciągnika C-360. tel. 795 911 886
- Sprzedam tusze królika. tel. 793 894 796
- **Sprzedam gołębia tel. 512 482 344**
- **Sprzedam grykę. Tel. 531 302 840**
- Miód z własnej pasieki sprzedam z dostawą do domu. Tel. 698 360 272
- Koszenie łąk, mulczowanie, belowanie siana, słomy. tel. 608 013 995
- **Ziemiaki jadalne i paszowe sprzedam. Tel. 608 01 39 95**
- **Szkółka w Karsku poleca bardzo duży wybór drzew owocowych, róże pienne i krzaczaste, tuje szmaragd wysokość 70-80 cm 12 zł/sztukę. Tel. 606 106 142**
- Grykę facelię sprzedam. Strzelewo. Tel. 502 853 573.
- Sprzedam słomę żytnią w kostkach. Tel. 608 791 487
- KUPIĘ ciągnik URSUS ZETOR MTZ lub inny, stan obojętny może być do remontu. Tel. 782 655 123 lub 669 653 515
- KUPIĘ przyczepę leśną samozaładowczą, rozsiewacz wapna, siewnik talerzowy, oraz ładowarkę lub inny sprzęt. Może być do remontu. Tel. 782 655 123 lub 669 653 515
- Orka plugiem obracalnym, talerzówka ciężka, siew agregatem. Tel. 608 01 39 95
- Sprzedam siano w kostkach i słomę. Tel. 782 036 086
- Sprzedam słomę w kostkach 795 911 886

USŁUGI

- Transport. Tel. 600 182 682.
- Bezpłatne protezy. Tel. 503 991 804
- Wywóz złomu i mebli. Tel. 600 182 682.
- Osoba z doświadczeniem podejmie się posprzątania mieszkania/domu/umycia okien. Tel. 731 722 504.
- Wykończenia wnętrz: malowanie, kładzenie płytek, szpachlowanie itd. Tel. 721 738 954.
- Glazura, panele, malowanie. Tel. 515 381 952
- Kompleksowe remonty, wykończenie domów i mieszkań. TEL. 608 364 330
- Remonty kompleksowo. Tel. 798 346 425
- Przewóz osób cały kraj max. 8 pasażerów. Tel. 514 740 538
- Matematyka. 668 17 12 12
- Korepetycje. Język niemiecki. tel. 501 274 953
- Fachowiec z doświadczeniem prac budowlanych, remonty wnętrz, elewacje, inne drobne prace. Proszę dzwonić. Tel. 792 013 091
- Drobne prace elektryczne, przeróbki, awarie itp. Tel. 885 608 664
- Wykończenia wnętrz: malowanie, kładzenie płytek, szpachlowanie itd. Tel. 721 738 954.
- Usługi ogólnobudowlane, elewacje. tel. 783 734 654
- Remonty mieszkań, łazienki, ściany, sufity, glazura, terakota, tel. 531 898 404
- Usługi minikoparką. tel. 690 683 565
- Transport. tel. 600 182 682
- Szpachlowanie bezpyłowe + malowanie. tel. 537 275 547
- **Remonty kompleksowo. 504 595 424**
- **Pompy ciepła. 504 595 424**
- **Usługi elektryczne. Tel. 607 729 933**
- **Rolety, plisy, moskitiery. Tel. 695 18 10 70**
- **Regulacja, naprawa, konserwacja okien i drzwi. Tel. 695 181 070**
- Stawianie budynków i wykończenie. tel. 531 800 833
- Wykończenia wnętrz: malowanie, kładzenie płytek, szpachlowanie itd. Tel. 721 738 954.
- Usługi ogólnobudowlane, docieplanie budynków, malowanie, glazura, hydraulika, re-gipsy, adaptacja poddaszy. tel. 600 626 268
- Wykonuję budowy wiat, altan, tarasów drewnianych, podbitki dachowej, budowę i montaż ogrodzeń. Tel. 600 332 141
- Usługi budowlane, kompleksowe wykończenie wnętrz. Tel. 724 017 625
- Usługi glazurniczo-ogólnobudowlane. Ogólne wykańczanie wnętrz. tel. 537 275 547.
- Malowanie, szpachlowanie, remonty mieszkań w środku, na zewnątrz oraz stawianie budynków od podstaw. Tel. 531 800 833
- PRANIE-MAGIEL, PRANIE DYWANÓW, WYKŁADZIN, TAPICERKI MEBLOWEJ SAMOCHODOWEJ/ SKÓRZANEJ MATERIAŁOWEJ / POŚCIELI WEŁNIANEJ / LANOLINĄ / SPRZĄTANIE: CZYSZCZENIE FUG. TEL. 604 373 143, 794 229 083.
- Pranie tapicerki meblowej oraz dywanów. Sprzątanie domów. ROMTIX wcześniej ROMTEX Tel. 668 15 15 16
- Usługi Fryzjerskie Męskie w domu klienta Sudomierski. Tel. 734 075 328, 91 39 22 063
- Usługi hydrauliczne, ogrzewanie podłogowe, grzejnikowe, woda zimna i ciepła, kanalizacja. Tel. 600 62 62 68
- Wykończenia wnętrz, panele, malowanie, szpachlowanie, wykończenia pod klucz. Tel. 697 674 628
- Wykończenia wnętrz, usługi ogólnobudowlane, mieszkania pod klucz. Tel. 695 530 256
- Kompleksowe remonty i wykończenia wnętrz, glazurnictwo. Tel. 798 523 288
- Remont na każdą kieszeń. Tel. 609 715 839
- Naprawa RTV Sawicki. 888 330 606
- Firma budowlana z wieloletnią działalnością przyjmie zlecenie na budowę domów od podstaw, przekładek dachów.. Tel. 607 137 081;
- Transport, przewoźniki, opróżnienie mieszkań, piwnic, gratów. Tel. 668 343 638
- AGENCJA REKLAMOWA VIZART, oprawianie prac w 2 minuty, bindowanie, wydruki, ksero, laminowanie, Nowogard ul. 700 lecia 15 (nad sklepem zielarskim) Tel. 605 522 340
- Tłumaczenia dokumentów, różne języki, przysięgłe, zwykłe, specjalistyczne, ul. 700 Lechia 15, 72-200 Nowogard, tel. 605 522 340
- Wyburzamy, budujemy i remontujemy. 668 343 638

PRACA

- Pilnie potrzebuje trzech odpowiedzialnych pracowników do pracy w budownictwie za granicą. Tel. 535 008 877
- Zaopekuję się Państwa dzieckiem. Tel. 608 163 696.
- Poszukuje pracy jako pomoc, opiekunka do żłobka, przedszkola. Tel. 608 163 696.

Ferma Drobiu w Redle zatrudni pracowników

**atrakcyjne wynagrodzenie
- tel. 511731352, 502562378**

- Nowogard-potrzebna osoba do pomocy przy obłożnie chorym mężczyźnie na 5 godzin dziennie. Tel: 793-484-895.
- Zatrudnię pracowników budowlanych. Tel. 502 568 622
- Zatrudnię pracownika do prac budowlanych na początek 20 zł/h + premia. Tel. 514 70 65 30
- Zatrudnię malarzy budowlanych. Tel. 697 329 453.
- Poszukuje pracowników do przyuczenia lub z doświadczeniem do kostki brukowej. Mile widziane prawo jazdy kat. B. Tel. 536 020 314
- Zatrudnię stolarza lub pomocnika tel. 603 366 286
- **Zaopekuję się małym dzieckiem. Tel. 664 696 177**
- Zatrudnię pracowników wykończeniowych. tel. 502 508 622
- Zatrudnię elektryków. Stawka 25-30 zł netto. tel. 606 824 461
- Prace elektryczne 607 729 933
- Do dociepleń z doświadczeniem i do pomocy, umowa o pracę. Tel. 782 860 130
- Zatrudnię stolarza lub pomocnika stolarza do przyuczenia. Tel. 603 366 286

INNE

- Sprzedam elektryczne łóżko rehabilitacyjne. Tel. 783 920 983.
- 9 dużych kartonów ubrań w dobrym stanie, sprzedam. Dziecięce, damskie, męskie, odbiór własny. tel. 504 525 966.
- Sprzedam drewno kominkowe. tel. 514 740 538
- Sprzedam dwa nowe grzejniki. 160X286. Kolor szary. Cena za dwie sztuki 1000 zł. Tel. 668 443 352.
- Sprzedam szafki, tapczaniki, stół, prawie nowe. Tel. 609 24 58 16
- Oddam drewno za jego wycięcie. Tel. 784 417 612
- Oddam za darmo szczeniaki 8 tygodniowe. Tel. 693 344 667
- Sprzedam drewno opałowe gałęziówka, bukowe, olchowe, brzożowe. Tel. 665 544 518
- Sprzedam opał buk, dąb, mieszane, łupane lub w klockach. Tel. 665 544 518
- PRZYJME PALETY DREWNIANE, USZKODZONE, CALE. SZYBKI ODBIOR. TEL. 605 522 340.
- Drewno, bukowe, dębowe, pocięte, porąbane. Tel. 603 353 789
- Sprzedam drewno opałowe. 667 788 820
- Sprzedaż siatek ogrodzeniowych leśnych, paneli ogrodzeniowych, słupków. Tel. 721 668 245
- sprzedam kuchenkę mikrofalową srebrną, sterowanie elektroniczne, tel. 605 522 340
- Sprzedam dywan Kolibri Pantera 160*200 cm, tel. 605 522 340
- Sprzedam roboty kuchenne Szeff Kuchni, nowy, tel. 605 522 340
- Sprzedam panel prysznicowy aluminiowy Corsan, tel. 605 522 340
- Sprzedam radio CB President Johnny II + antena President, tel. 605 522 340
- Sprzedam drzewo opałowe tel. 889 354 058
- Do wynajęcia zagęszczarka – 400 kg. 790 285 382

FERIE NA SPORTOWO

Hala sportowa ZS nr 1
w Nowogardzie
ul. Poniatowskiego 21

W PROGRAMIE M.IN:

- *JOGA DLA DZIECI
- *SEANS FILMOWY
- *KRĘGLE
- *WARSZTATY KULINARNE
- *TENIS
- *WARSZTATY KREATYWNE

KOSZT:
440 ZŁ
RODZENSTWO
420ZŁ ZA OSOBĘ

WIEK
6-11 LAT

ZAPEWNIAMY:

- *CODZIENNE GRY I ZABAWY
- *OBIADY I NAPOJE
- *UBEZPIECZENIE NNW
- *PROFESJONALNA OPIEKA W GODZINACH 10.00-16.00*

ZAPISY:
602 399 189

TERMIN:
15-19.01.2024 R.

El Dorado

SPORTOWE FERIE

Burmistrz Nowogardu
Robert Czapla
zaprasza wszystkie dzieci na
otwarte zajęcia sportowe

DZIECI W WIEKU
OD 7 DO 17 LAT

DNIA: OD 15 DO 19.01.2024 R.
OD 22 DO 26.01.2024 R.

GODZ: 11:00 - 13:00

MIEJSCE: HALA SPORTOWA
UL. BOH. WARSZAWY 78
72-200 NOWOGARD

✓ PIŁKA NOŻNA ✓ SIATKÓWKA ✓ KOSZYKÓWKA

91 39 26 232 mzaremba@nowogard.pl

Jak wytrwać w noworocznym postanowieniu i rzucić lub ograniczyć palenie?

Do najtrudniejszych wyzwań noworocznych należy z pewnością rzucenie i ograniczenie palenia. Wiele osób niestety nie daje rady porzucić zgubnego nałogu z dnia na dzień i po krótkim okresie tytoniowej abstynencji przekłada swoje „żelazne” postanowienie o kolejny rok.

Okazuje się, że dla palaczy, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej – według licznych badań naukowych, redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem. A ważną z psychologicznego punktu widzenia okolicznością może być po prostu oderwanie się od codziennych rytuałów. Dr Katarzyna Korpolewska, psycholog społeczna, wykładowczyni akademicka i autorka dwóch programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży oraz programu rzucania palenia tłumaczy, dlaczego ta wiedza może być pomocna w rzucaniu palenia:

— Rzucenie palenia to walka z nałogiem na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z uzależnieniem od nikotyny. Na drugim trzeba poradzić sobie z typowymi nawykami i zachowaniami, np. papieros po jedzeniu, do kawy, przy



długiej rozmowie telefonicznej. Tutaj należy też przyzwyczajanie trzymanie papierosa w dłoni i sięgania nim do ust. Trzeci poziom to zachowania społeczne, czyli np. spotkania w palarni, wzajemne częstowanie się papierosami, poczucie wspólnoty z innymi palaczami. Zerwanie z nałogiem oznacza więc zmianę trybu życia — komentuje ekspertka.

I dlatego właśnie nieoczekiwanym sprzymierzeńcem może okazać się na przykład rodzinny zimo-

wy wyjazd lub po prostu oderwanie się od codziennych czynności, zmiana otoczenia i rytmu dnia. Dr Korpolewska zaznacza, że ważne jest również, aby zrozumieć, jak silny jest mechanizm wypracowanego przez lata palenia nawyku: — Tu przydatne mogą być np. papierosy elektroniczne. Nadal po coś sięgam, trzymam między palcami, sięgam do ust, zaciągam się, ale zmniejszam dawkę nikotyny, nie wdycham substancji smolistych i nie truję otoczenia.

Warto wiedzieć, że według Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego), alternatywne dla tradycyjnego palenia urządzenia, jak e-papierosy, są mniej szkodliwe o ok. 95 proc. w porównaniu do tradycyjnych papierosów, a to ze względu na brak najbardziej toksycznych substancji smolistych zawartych w papierosowym dymie. Mogą działać w systemach otwartych, czyli wymagających samodzielnego napełniania liquidem lub zamkniętych, czyli z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak np. Vuse ePod. Oferta nikotynowych alternatyw ograniczających ryzyko zdrowotne związane z paleniem wciąż się poszerza, wystarczy wspomnieć podgrzewacze służące do podgrzewania wkładów tytoniowych lub od niedawna dostępnych na naszym rynku wkładów z mieszanki rooibosa, czy też niezawierające tytoniu saszetki nikotynowe. Każdy moment jest dobry, by zadbać o siebie, ale czas noworocznych postanowień jest wręcz idealny. Grunt, żeby znaleźć narzędzia i okoliczności, które mogą nam skutecznie i definitywnie w tym pomóc.