

Praca, szacunek i uznanie w biznesie

PROGRAM | Pracodawcy Pomorza to największa w naszym regionie organizacja zrzeszająca przedsiębiorców. Obecnie realizuje projekt "Praca-Szacunek-Uznanie. 7 kroków do Work-Life Balance".

Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

Projekt ma na celu propagowanie najlepszych praktyk w zakresie dążenia do równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz pogłębienia wiedzy z zakresu zarządzania personelem.

- Do udziału w projekcie zapraszamy właścicieli firm, kierowników i dyrektorów komórek organizacyjnych oraz osoby zajmujące się zagadnieniami zarządzania personelem - wyjaśnia Tomasz Limon, dyrektor biura Pracodawców Pomorza. - Realizujemy go przy wsparciu Nowerskiego Mechanizmu Finansowego - Funduszu na Rzecz Godnej Pracy i Dialogu Społecznego.

Projekt składa się z podwójnej samooceny przedsiębiorstwa (na początku i na końcu projektu) oraz cyklu prelekcji, szkoleń i warsztatów (7 bloków tematycznych prowadzonych przez ekspertów) przez okres blisko 2 lat. Efektem warsztatów będzie zapo-

znanie się z innowacyjnymi praktykami work-life-balance oraz opracowanie narzędzi i ich dopasowanie do polskiego i lokalnego rynku pracy.

- Docelowo ma to zapewnić lepsze zrozumienie korzyści płynących z godnej pracy oraz wdrożenie konkretnych rozwiązań w przedsiębiorstwach biorących udział w warsztatach - dodaje Tomasz Limon. - Głównymi założeniami projektu są trzy cele: propagowanie godnej pracy i work-life-balance poprzez podniesienie świadomości wszystkich uczestników rynku pracy, prezentacja opcji i możliwości prowadzących do doskonalenia i rozwoju kadr dla biznesu oraz analiza porównawcza poprzez wymianę wiedzy i praktyk zarządzania wśród uczestników programu.

Z programu płynie wiele korzyści zarówno dla pracodawców, jak i pracowników. Najważniejsze z nich to wdrożenie innowacyjnych rozwiązań w zakresie zarządzania personelem, pomagających zdobyć przewagę konkuren-



cyjną na rynku pracy; poprawa jakości pracy i większa efektywność pracowników; wzrost zadowolenia i zaangażowania personelu; większa identyfikacja pracowników z firmą. Program ma być również

inspiracją dla pracodawców planujących wprowadzenie polityki oraz raportowania w zakresie CSR a także punktem wyjścia dla firm do uczestnictwa rankingach takich jak: Przedsiębiorstwo Fair Play,

Ranking Odpowiedzialnych Firm, czy weryfikacji Kodeksu Odpowiedzialnego Biznesu.

Wszelkie informacje szczegółowe dot. terminu naborów oraz warunków udziału można znaleźć na stronie: [\[s2WLB.pl/regulamin\]\(http://s2WLB.pl/regulamin\). Udział w projekcie jest bezpłatny.](http://www.7step-</p>
</div>
<div data-bbox=)

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Koncert Meli Koteluk na „Pokładzie”

KULTURA | W czwartek 17 października w Klubie Pokład w Gdyni odbędzie się koncert Meli Koteluk. Początek o godz. 20:00.

Mela to utalentowana wokalistka o urzekająco ciepłej barwie głosu, a przy tym młoda autorka o zaskakują-

co dojrzałym, głębokim wbrznięciu w ludzkie emocje. W swoich piosenkach romanseje z estetyką dream popu, łobuzersko puszczając oko do elektrycznych konwencji. Doświadczenie sceniczne zdobyła między innymi poprzez występy z legendarną grupą

Scorpions i Gabą Kulka.

- Słucham muzyki i chodzę do teatru, żeby się obudzić, bo być może jestem uśpiona - mówi Mela Koteluk, zdobywczyni dwóch Fryderyków i autorka genialnego „Spadochronu”, jednego z głośniejszych płytowych debiutów

ostatnich kilkunastu miesięcy. Urodzona 3 lipca 1985 r. wokalistka i autorka tekstów, laureatka nagród Fryderyk 2013 w kategoriach Artysta Roku i Debiut Roku, laureatka Nagrody Artystycznej Miasta Torunia im. Grzegorza Ciechowskiego 2012 oraz plebiscytu Gazety

Wyborczej „Ale Sztuka” 8 maja 2012 r. wydała swoją pierwszą płytę „Spadochron”, którą okrzyknięto jednym z najgłośniejszych debiutów zeszłego roku. W czwartek Mela zagodzi na scenie klimatycznej i legendarnej scenie Klubu Pokład od godziny 19:00. Bilety dostępne w Restauracji Taverna, w salonie muzycznym Puls oraz na eventim.pl i ticketpro.pl. Mela pracuje już nad nowym albu-

mem. Pierwszy nowy utwór Meli pt. „To trop” został opublikowany 11 czerwca w ramach projektu „OtwARTa Scena”. Była to pierwsza zapowiedź podwójnego singla „Wielkie nieba / to trop”, który ukazał się już 25 czerwca we wszystkich dobrych sklepach cyfrowych. Do piosenki „Wielkie nieba” powstał teledysk, nakręcony w trakcie azjatyckiej podróży Meli. (DD)

Światowe mistrzostwa lotnicze

POKAZY | Już w przyszłym roku do Gdyni zawitają powietrzne zmagania dla najlepszych pilotów wyścigowych czyli Mistrzostwa Świata Red Bull Air Race. Lotnicza rywalizacja po świecie rozpocznie się w lutym 2014 roku, a cała trasa będzie się składać z siedmiu przystanków rozgrywanych w sześciu krajach. W lipcu dołączy Gdynia.

Mistrzostwa Świata Red Bull Air Race, w których startują najlepsi piloci świata, to zawody będące najczystsza postacią sportów motorowych, łączące prędkość, precyzję i umiejętność. Wykorzystując najszybsze, lekkie samoloty wyścigowe, piloci pokonują powietrzny tor nisko nad ziemią, manewrując pomiędzy napelnionymi powietrzem 25-metrowymi pylonami. W porównaniu z ostatnim wyścigiem trzy lata temu wprowadzono kilka

zmian w kwestii zasad i bezpieczeństwa, jednak jedna rzecz się nie zmieniła: Red Bull Air Race to najbardziej emocjonujące powietrzne zawody w świecie sportów motorowych. Najszybszy sport motorowy świata powraca po trzyletniej przerwie poświęconej na zwiększenie bezpieczeństwa i reorganizację. W stawce liczącej 12 zawodników zobaczymy trzech byłych mistrzów świata. Dyscyplina ta powstała w 2003 roku i od samego początku aż do zawieszenia zawodów w 2011 roku cieszy się ogromną popularnością. Podczas 50 wyścigów oglądanych przez miliony fanów, zawodnicy ścigali się w wyczynowych samolotach na wysokości od 15 do 25 metrów nad ziemią, pokonując specjalny tor lotniczy zbudowany z nadmuchiwanymi bramkami powietrznymi z prędkością 370 km/h. (DD)

Radio Gdańsk
Słuchaj online

Komentarze w Radiu Gdańsk

najlepsi publicyści Pomorza
pon.-pt. od godz. 9.00

SUPERSTAL
Producent garaży blaszanych oraz bram garażowych

TYPYWE I NA ZAMÓWIENIE

TANIO I SZYBKO

RATY

52/520-44-97 oraz 667-561-233
www.blaszaczki.pl

NAJSEKSOWNIEJSZA KOMEDIA 2012

Sztuka Wolfganga Weinbergera

JAK ZOSTAĆ SEX GURU

W 247 LATWYCH KROKACH

W roli tytułowej **TOMASZ KÓT**

nagroda dla najlepszego aktora I OGÓLNOPOLSKIEGO FESTIWALU TEATRÓW PRYWATNYCH

16.11 GDAŃSK SCENA TEATRALNA NOT

THE GREATEST HITS TOUR

ELECTRIC LIGHT ORCHESTRA

KAMINSKI CLARK TROYER BURTNIK HUXLEY TOWNSEND

9.11 GDYNIA HALA GDYNIA

Bilety: eBilet.pl eventim empik www.MAKROCONCERT.pl

Dajmy sobie pozasądową szansę

Anna Kłos
redakcja@expressy.pl

BIZNES | Po raz kolejny okazało się, że organizacja Pracodawcy Pomorza trzyma rękę na pulsie aktualności. W Ministerstwie Gospodarki odbyło się inauguracyjne posiedzenie zespołu ds. mediacji przydatnych przy rozwiązywaniu sporów gospodarczych, powołanego przez wicepremiera i ministra gospodarki Janusza Piechocińskiego. Tego samego dnia w siedzibie PP odbyło się spotkanie z tytułowane: Rola mediacji jako innowacyjność windykacyjna, oraz zagrożenia wynikające z trudnej sytuacji gospodarczej dla przedsiębiorców w kontekście niepłacenia należności – nowe rozwiązania prawne, którego współorganizatorem głównym była Kancelaria Prawno-Windykacyjna SOKÓL, Joanny i Krzysztofa Sokołowskich z

Redy. Ich partnerem biznesowym jest prof. dr hab. Wojciech Lamentowicz, główny referent spotkania. Profesora podczas dyskusji z uczestnikami wspierali aktywnym słowem: mecenas Wojciech Trepczyk i Krzysztof Sokołowski. Zespół ministerialny ma wprzeć wicepremiera Piechocińskiego w dziele tworzenia najbardziej sprzyjających w Europie warunków do prowadzenia działalności gospodarczej. Ma zbudować rekomendacje takich zmian w prawie, które usprawnią procedury związane z polubownym rozstrzygnięciem konfliktów. Ma też za zadanie wyznaczyć kierunki upowszechniania i propagowania tej metody rozwiązywania sporów jako dużo mniej kosztownej i mniej czasochłonnej od tradycyjnej – sądowej. Referenci PP, omawiając specyfikę rozwiązań mediacyjnych w sytuacjach konfliktowych, podkre-



ślali czołowe zalety tej drogi: oszczędność czasu i pieniędzy. Konflikty gospodarcze rozwiązywane na drodze sądowej zwykle wymagają powołanie biegłych, którym należy wypłacić honorarium. Pełnomocni-

cy prawni obu stron zwykle je zaskarżają, więc Sąd powołuje kolejnych biegłych, którym za ekspertyzy znów trzeba zapłacić i liczyć się z kolejnymi odwołaniami. W sumie procesy ciągną się latami, dużo kosztu-

ją, a nieraz gdy wygrana strona zwraca się do komornika o windykację należnych jej kwot, komornik podejmuje działania a na koniec oświadcza, że dług jest nieściągalny. Jest szansa, że dzięki mediacjom skonflikto-

wane strony spokojnie rozważą sytuację, podejmą kompromisowe rozwiązania i nie rozstaną się w gniewie. Proces sądowy na ogół jest jawny, prowadzony w stresowych warunkach, natomiast mediacje prowadzone są w warunkach poufności, w wybranym przez strony miejscu, zatem zapewniają komfort psychiczny. Prezes Kancelarii Sokół Krzysztof Sokołowski podkreślił, że choć obecnie mediatorów proponuje najczęściej sąd, o wiele skuteczniejsze są mediacje przedsądowe. Polskie sądy też są zainteresowane rozstrzygnięciem sytuacji konfliktowych przez negocjacje. Nawet jeśli sprawa już trafiła do sądu, w przypadku zdecydowania się stron na mediacje, zwraca połowę wpisu sądowego. Strony mają prawo w każdym momencie poprosić o zmianę mediatora, jeśli mają do niego zastrzeżenia. W przypadku fiaska mediacji, sprawa wraca na sądową ścieżkę.

Zbliżają się Sopockie Targi Seniora

Zdrowy styl życia, pogoda ducha oraz aktywność w różnych dziedzinach życia, zarówno w sferze fizycznej, umysłowej, jak i kontaktów towarzyskich to według ekspertów przepis na dobrą i pogodną starość. Dlatego organizatorzy 4 edycji Sopockich Targów Seniora zachęcają Żyj zdrowo i aktywnie!

W dniach 19 i 20 października odbędzie się w Sopocie czwarta już edycja Sopockich Targów Seniora. To jedyna profesjonalna impreza wystawiennicza o charakterze edukacyjno - kulturalnym dedykowana seniorom i ich rodzinom, która przyciąga tysiące mieszkańców całego Pomorza. W ubiegłym roku podczas dwóch dni Targi odwiedziło ok. 4 tys. osób – mówi Anna Jarosz - dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, który jest pomysłodawcą Targów. Cieszą się, że Sopockie Targi Seniora stały się miejscem przyjaznym do wymiany doświadczeń, gdzie seniorzy, firmy, organizacje i instytucje, mogą się spotkać, inspirować

i wspólnie szukać pomysłów jak zapewnić seniorom dobrą jakość życia - dodaje Anna Jarosz.

Na profesjonalnych stoiskach wystawienniczych propozycje produktów i usług przyjaznych seniorom zaprezentuje ponad 60 wystawców, będą to zarówno firmy, jak i organizacje i instytucje działające na rzecz seniorów. Na Targach pojawią się zarówno oferty dla osób mniej sprawnych ruchowo, dla osób niesamodzielnych, które wymagają wsparcia ze strony rodziny, czy innych osób, np. sprzęty rehabilitacyjne, usługi wspierające – mówi Marek Wojda prezes Fundacji Niezależni - współorganizator Targów, jak również dla osób aktywnych

szukających pomysłu na ciekawą spędzenie czasu.

Ważnym dopełnieniem Targów jest bogaty program edukacyjno - kulturalny: warsztaty, wykłady, pokazy, bezpłatne porady i badania profilaktyczne. Organizatorzy zachęcają do zabrania wygodnego stroju oraz obuwia aby skorzystać z ciekawej oferty zajęć ruchowych. Gimnastyka, nauka tańca, warsztaty z samoobrony, trening umysłu czy śmiechoterapia to tylko niektóre propozycje. Uczestnicy warsztatów plastycznych będą mieli okazję poznać ciekawą technikę ozdabiania przedmiotów – decoupage a także samodzielnie wykonać biżuterię oraz nauczyć się układać bukiety. Na warszta-

tach komputerowych będziemy przekonywać seniorów, że komputer i internet nie jest taki straszny – dodaje Marek Wojda. W niedzielę na finał zobaczymy kabaret literacki przygotowany przez Formację Artystyczną „Nowoczesny Senior”.

Na uczestników Targów czekają również ciekawe wykłady, porady i konsultacje zdrowotne m.in. z zakresu rehabilitacji, ortopedy, stomatologa, dietytyka o zdrowym odżywianiu, podologa, który podpowie jak dbać o stopy; badania wzroku i słuchu, gęstości kości, skóry, pomiar poziomu cukru, ciśnienia oraz tkanki tłuszczowej a także degustacje zdrowej żywności. Przed halą stanie osteobus, w którym za niewielką odpłatnością (15 zł) będzie można wykonać badanie densytometryczne (gęstości kości) w kierunku osteoporozy a także audiobus, w którym można będzie bezpłatnie wykonać badanie słuchu. Panie będą mogły nauczyć się samobadania piersi oraz skorzystać z porad stylistki i wizażystki.

Zapraszamy w sobotę i niedzielę 19 i 20 października w godz. 10.00 – 16.00 do Hali 100 lecia Sopotu, przy ul. Goyki 7. Wstęp wolny.

Bursztynowa Kaczka i Jajko

MORZE | W piątek 11 października w Hali Gdynia Arena odbędzie się uroczysta gala wręczenia Bursztynowej Kaczki 2013 czyli nagrody honorowej Krajowej Izby Gospodarki Morskiej za najbardziej spektakularne osiągnięcie w polskiej gospodarce morskiej w roku 2012.

Nagrody i wyróżnienia zostaną wręczone na Spotkaniu Biznesu Morskiego Wybrzeża Gdańskiego „Wspólna Kaczka” w piątek o godz. 19.00 w Gdyni. Krajowa Izba Gospodarki Morskiej wręczy nagrodę główną „Bursztynową Kaczkę” i wyróżnienia honorowe „Bursztynowe

Jajko”. W imprezie udział wezmą największe firmy gospodarki morskiej regionu: zarządy portów morskich i terminali przeładunkowych, przedsiębiorstwa żeglowne w Polsce, agenci, maklerzy i brokerzy morscy, spedytory morscy, rzeczoznawcy i ubezpieczyciele morscy, stocznie produkcyjne i remontowe oraz ich kontrahenci z kraju i zagranicy. Obecni będą najwyżsi rangą przedstawiciele władz regionalnych i miejskich oraz resortowych. W poprzednim roku uczestniczyło 2109 osób z 207 firm. (DD)

pomorski.info



KANCELARIA RES COGITANS

Windykacja należności.
Dochodzenie odszkodowań.
Kompleksowa obsługa prawna.

84-200 Wejherowo, ul. Wałowa 28 C
tel. 58 572 64 94 600 421 604

www.rescogitans.pl

Przełóżaj EXPRESS w wersji elektronicznej!



www.pomorski.info

EPAPIEROSYsklep
elektroniczne papierosy | płyny | akcesoria

Oferujemy

- elektroniczne papierosy
- płyny (liquidy) 10ml, 20ml, 60ml
- ładowarki USB
- ładowarki sieciowe
- parowniki
- baterie
- smycze
- etui
- akcesoria

Niskie ceny !!!

Nowe stoisko C.H. WITAWA
ul. Wielkocacka 2
81-611 Gdynia Witomino
stoisko na przeciwko wejścia do drogerii Rossmann

ZADBAJ O LEPSZE SAMOPOCZUCIE

Zgłoś się na badania całego kręgosłupa i stóp!
Zadbaj o zdrowie swoje i Twoich najbliższych.

Tylko teraz Promocja!
Badanie kręgosłupa + stóp wynosi **49,99 zł**

Miejsce oraz termin wykonywania badań:
GDYNIA, dnia 23.10.2013 r., ul. Grudzińskiego 4, Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, w godz. 10⁰⁰-17⁰⁰

U nas masz okazję się przebadac nie czekając na długie, odległe terminy. Rejestracja odbywa się telefonicznie:
694-882-727 lub w godzinach 9⁰⁰-17⁰⁰

Najgorętsza jesień w modzie i urodzie

NOWOŚCI | W weekend odbyła się piąta już edycja Sephora Trend Report, podczas którego odkodowano najgorętsze trendy i nowości kosmetyczne na nadchodzący sezon jesień-zima 2013/2014.

Od paru sezonów w trendzie jest nieszablonowe zdobienie paznokci, na sezon jesień-zima, zabawne paznokcie z efektem dżinsu, a także stylizacje z wykorzystaniem prawdziwych piór, świeków czy np. lakieru dającego efekt graffiti. Makijażysta opowiedział o trendach w makijażu w tym sezonie, a także zaprezentował dwie wybrane stylizacje nadchodzącego sezonu – drapieżny makijaż w stylu glam rock oraz świetlisty, słoneczny look przywodzący na myśl kalifornijskie surferki. Nowe trendy makijażowe panie mogły wypróbować od razu na sobie. Makijażystki wykonywały bezpłatnie makijaż w stylu glam rock, a także elegancki makijaż z ciemnymi ustami w winnym, czerwono-burgundowym

kolorze na pierwszym planie oraz alabastrową cerą. Odpowiadający mogli też poznać najpiękniejsze nowe zapachy m.in. energetyczne i radosne Gap Bright i Electric, zmysłową Aurę od Loewe, soczysty Jimmy Choo Exotic, minimalistyczny, kwiatowo-owocowy Pleats Please od Issey Miyake, super męski Invictus od Paco Rabanne oraz zadziorny CK Shock Street Edition. A co będziemy nosić w tym sezonie? W modzie będzie królować m.in. połysk, który można będzie nosić nie tylko w kreacjach wieczorowych, a także pióra i inne ekscentryczne dodatki. Kobiety będą wyraźnie czerpać z pomysłów z mody lat 90-tych oraz nosić kreacje stylizowane na te z męskiej szafy. (DD)

Fot. mat.prasowe



INHALOL

produkt roku 2013



Skuteczny w walce z przeziębieniem i grypą

Kompozycja olejków eterycznych do inhalacji

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



Ogólnopolska akcja społeczna

Daria Dunajska

d.dunajska@expressy.pl

KAMPANIA | Dni Krwi Pępowinowej to ogólnopolska akcja społeczna, która już po raz trzeci zawiązała do polskich szpitali. Kampanię organizuje Polski Bank Komórek Macierzystych (PBKM), dzięki wsparciu Ministerstwa Zdrowia. Celem projektu jest zwiększenie zasobów krwi pępowinowej w Polsce, a tym samym wzrost liczby przeszczepień komórek macierzystych.

Krew pępowinowa stanowi alternatywę dla szpiku jako źródło komórek macierzystych do przeszczepień. W Polsce jest ona najczęściej bezpowrotnie tracona. W naszym kraju ilość zdeponowanych porcji krwi pępowinowej jest zdecydowanie mniejsza niż w USA i Europie Zachodniej. Dni Krwi Pępowinowej mają więc na celu nie tylko zwiększenie zasobów krwi pępowinowej, ale również edukację społeczeństwa w tym zakresie. Dniach Krwi ponownie odbędą się w Gdańsku i Wejherowie. Kolejne mamy będą miały możliwość przekazania krwi pępowinowej na cele społeczne. W dniach od 14 do 17 października w Szpitalu Specjalistycznym św. Wojciecha w Gdańsku oraz w dniach od 14 do 17 października i od 18 do 21 listopada w Szpitalu Specjalistycznym im. F. Ceynowy w Wejherowie. Dni Krwi Pępowinowej odbędą się już po raz trzeci. Z każdą edycją akcja się rozwija. W 2011 roku wzięło w niej udział 10 szpitali, a pobrana krew pozwoliła zwiększyć zasoby banku publicznego o 43%. W kolejnym roku w Dniach Krwi uczestniczyło już ponad 20 placówek, a na przekazanie bezcennego daru zdecydowały się 324 mamy. W tym roku Dni Krwi potrwać dłużej niż



w poprzednich latach aż do grudnia. Pozwoli to na pobranie znacznie większej ilości krwi pępowinowej (około 2000 porcji) i zwiększenie w znaczący sposób jej zasobów w Polsce.

Komórki macierzyste to pierwotne komórki o unikatowych zdolnościach do przekształcania się we wszystkie komórki organizmu oraz mające olbrzymi potencjał do samoodnowy i namnażania się. Pozwala to wykorzystywać je do odbudowy lub zastępowania uszkodzonych komórek, a tym samym do leczenia wielu poważnych chorób hematologicznych, onkologicznych, metabolicznych oraz immunologicznych. Na świecie wykonano ponad 35 tysięcy transplantacji krwi pępowinowej u dzieci i dorosłych. W Polsce dotychczas przeprowadzono kilkadziesiąt przeszczepień, z czego ponad 20 u dzieci. Do aż 9 z nich użyto krwi pobranej i zdeponowanej w Polskim Banku Komórek Macierzystych, do pozostałych z zagranicznych banków publicznych. We wrześniu 2012 roku Parlament Europejski przyjął sprawozdanie w sprawie dobrowolnego honorowego dawstwa tkanek i komórek (m.in. z krwi pępowinowej). Podkreślił tym samym konieczność tworzenia przez wszystkie państwa członkowskie zarówno publicznych, jak i rodzinnych banków krwi pępowinowej. Organizowane przez PBKM Dni Krwi Pępowinowej wychodzą naprzeciw

temu postulatowi.

Przekazanie krwi do banku publicznego na cele społeczne oznacza zrzeczenie się do niej praw, jej dysponentem zostaje Poltransplant. Pozyskanie krwi trwa kilka minut, jest nieinwazyjne i bezbolesne dla matki i jej dziecka. W trakcie Dni Krwi Pępowinowej w szpitalach będą obecne konsultantki PBKM, które udzielały przyślim mamom szczegółowych informacji dotyczących krwi pępowinowej i odpowiedzą na wszystkie pytania.

KOMENTUJ na stronie **pomorski.info**

Ból krzyża?

- Masz zdiagnozowany ból krzyża?
- Cierpisz na przewlekły ból od dłuższego czasu?
- Pomimo przyjmowania leków ból nie ustępuje?

Zapraszamy na **BEZPŁATNĄ** konsultację lekarską

SYNEXUS
CENTRUM MEDYCZNE

Gdynia, ul. Władysława IV 59
tel. 58 712 80 00

Skąd się bierze otyłość?

Jak dużo jest nadwagi w Polsce i na świecie?

Częstość występowania otyłości na świecie wzrasta na tyle gwałtownie, że uzyskała ona miano pandemii XXI wieku. Dowodem na to może być fakt, iż w latach 1991–2003 liczba osób otyłych (BMI ≥ 30 kg/m²) w USA zwiększyła się o 15 do nawet 25%. W Polsce natomiast, stwierdza się ją u 19% osób, z kolei nadwaga i otyłość łącznie, występuje u 15,7 mln osób. No tak, liczby wydają się być duże, ale są dla nas obojętne. Jeżeli jednak spojrzymy na siebie i na naszą rodzinę zauważamy, że problem dotyczy każdego z nas w sposób bezpośredni lub pośredni – ponieważ albo my sami mamy nadwagę lub otyłość, albo któryś z członków naszej rodziny ją posiada (dzieci, rodzice, kuzyni czy też mąż lub żona).

Otyłość i nadwaga ma bezpośredni wpływ na nasze życie. Wyobraźmy sobie żonę, która z powodu otyłości czuje się skrępowana przed mężem, np. w sypialni – bo dla jej szczupłego męża jej otyłość ma kolosalne znaczenie i w sposób pośredni dotyczy i jego. Ilekroć raz widziałam pacjentki, które w geście rozpaczy przychodziły po poradę lekarską, ponieważ w domu pojawiały się problemy małżeńskie – od rubasznego wyśmiewania, przezywania (cytuje: „ty gruba krowo, kiedy

się odchudzisz?” – powiedział mąż), po zdrady małżeńskie z powodu niezaspokajanych potrzeb damsko-męskich. Często też zjawiają się pacjentki zamierzające odchudzić się przed komunią swoich dzieci: „...bo pani doktor, moja córka się mnie wstydzi, bo jestem najgrubszą matką”.

Czy jestem otyły czy mam nadwagę?

Skąd się bierze nadwaga i otyłość – jest to fundamentalne pytanie, na które wszyscy szukamy odpowiedzi. Niektórzy wierzą, że głównym powodem tycia są złe geny, które odpowiadają za narastające stopniowo kilogramy, inni uważają, że to zanieczyszczenie środowiska, żywność przetworzona, niewielka ilość ruchu lub nadmiar jedzenia, które czyha na nas za każdym rogiem na każdej ulicy. Prawda leży prawdopodobnie po środku. Wiele osób kompensuje sobie wcześniejsze czasy niedostatku. Czasami jedzenie daje nam złudne poczucie bezpieczeństwa stając się najprostszym i najłatwiej dostępnym uspokajaczem. Nie zastanawiamy się często ani nad jakością pożywienia, ani nad właściwym czasem jedzenia posiłków. Praca i związany z nią stres stały się wszechobecne. odpowiednie odżywianie organizmu zeszło na drugi plan.

Dr med. Monika Stołyhwo-Gofron



PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM BADAŃ ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE!

PRZEBADAJ SIĘ! TERAZ TANIEJ!

Zapraszamy do skorzystania z naszej oferty promocyjnej na pakiety badań. Pakiety badań to specjalnie skomponowane zestawy badań laboratoryjnych służące do oceny stanu zdrowia Twojego i Twoich bliskich.

Oferujemy następujące pakiety:

- **pakiet ogólny 80,50 zł 41 zł**

morfologia krwi obwodowej, OB, badanie ogólne moczu, elektrolity w surowicy (sód, potas, chlorki), profil lipidowy (cholesterol, triglicerydy, cholesterol HDL, cholesterol LDL), glukoza w osoczu, kwas moczowy w surowicy, kreatynina w surowicy

- **pakiet małego dziecka 93,15 zł 47 zł**

morfologia krwi obwodowej z różnicowaniem leukocytów, badanie ogólne moczu, CRP, ASO, ALP, fosforany w surowicy, wapń w surowicy, IgE, kał badanie parazytologiczne

- **pakiet kobiety po 40 r.ż. 184,50 zł 93 zł**

morfologia krwi obwodowej, OB, badanie ogólne moczu, elektrolity w surowicy (sód, potas, chlorki), profil lipidowy (cholesterol, triglicerydy, cholesterol HDL, cholesterol LDL), glukoza we krwi, wapń w surowicy, fosforany w surowicy, magnez w surowicy, kwas moczowy w surowicy, estradiol, FSH, TSH, kreatynina w surowicy

- **pakiet mężczyzny po 40 r.ż. 155,50 zł 78 zł**

morfologia krwi obwodowej, OB, badanie ogólne moczu, elektrolity w surowicy (sód, potas, chlorki), profil lipidowy (cholesterol, triglicerydy, cholesterol HDL, cholesterol LDL), glukoza we krwi, PSA, kwas moczowy w surowicy, magnez w surowicy, TSH, kreatynina w surowicy

- **pakiet tarczycowy 138,00 zł 69 zł**

TSH, FT4, FT3, anty-TPO, anty-TG

- **pakiet wątrobowy 94,50 zł 48 zł**

ALT, AST, ALP, GGTP, bilirubina całkowita, HBsAg, anty-HCV, Albumina

- **pakiet nerkowy 40,50 zł 21 zł**

badanie ogólne moczu, sód i potas w surowicy, mocznik w surowicy, kreatynina w surowicy, kwas moczowy w surowicy, białko całkowite w surowicy

- **pakiet anemii 143,50 zł 72 zł**

morfologia krwi obwodowej, retikulocyty, OB, żelazo, ferrytyna, transferyna, wit. B12, CRP

Nie masz czasu? Przyjdź rano na czczo. Pacjenci, którzy wykupili Pakiet obsługiwani są po za kolejnością. Wystarczy parę minut. Wynik dostępny jest również przez internet.

Opłatę można uiścić w kasach w każdej lokalizacji

Punkt pobrań w gabinecie zabiegowym:

Gdynia, ul. Żwirki i Wigury 14, gab. 33, poniedziałek - piątek w godz. 7 - 9

Gdynia, ul. Białowieska 1, poniedziałek - piątek w godz. 7³⁰ - 9³⁰

Reda, ul. Fenikowskiego 16c/60, poniedziałek - piątek w godz. 8 - 9³⁰



teraz
-50%
za każde badanie

SPRZEDAM

DOM wolnostojący w Wejherowie, budynki garażowe, działka 1202 m2, ładne położenie, pilnie sprzedam, tel. 501 549 579

SPRZEDAM ziemię 25000 m2 w miejscowości Łówcz Górny, cena do negocjacji, kontakt 607 773 292

SPRZEDAM mieszkanie 46 m2, Wejherowo, os. Chopina, tel. 512 393 702

2 POKOJOWE 45 m wys. parter budynek 2p piwnica po kap rem., ul. Kielecka, Rumia Janowo, 230 tys, tel. 506 972 999

SOMONINO, dom, zab. gosp. do remontu + działka budowl. - rol. 2500 m2, woda, prąd, kanaliza, 155 tys. zł, tel. 781 227 212

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murowanym, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM działkę budowlaną, 600 m kw, Wejherowo, tel. 513-005-898

SPRZEDAM działkę 434 mkw. nad morzem w Karwińskich Błotach, 1 km do pięknej plaży, z prawem budowy, media przy drodze, tel. 534 071 994

SPRZEDAM działkę budowlaną 600 m kw, z dobrym ogrodzeniem murowanym, ul. Krzywa, Wejherowo, tel. 513-005-898

DZIAŁKA z domem, Gdynia Witomino, 512 m2, 900 tys. zł, tel. 502 686 196

DZIAŁKĘ położoną w dolinie Słupi z dostępem do rzeki, 7 km do Ustki, 4700 m2, 180 zł/m2, tel. 502 686 196

KUPIĘ**ZAMIENIĘ**

ZAMIENIĘ mieszkanie 46 m2 na mniejsze do 2p. Wejherowo os. Chopina, tel. 512 393 702

DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ pomieszczenie dla fryzjera w lokalu solarium w dogodnym miejscu w Kartuzach, cena do uzgodnienia, tel. 58 351 28 15

GDYNIA hala targowa Box bdb pkt wyposażony na długie czasy, tel. 607 139 117

WYNAJMĘ mieszkanie wyposażone, Wejherowo od zaraz, tel. 505 718 590

POSZUKUJĘ**MOTORYZACJA****SPRZEDAM****KUPIĘ**

SKUP aut złomowanie, wyrejestrowane, do wyrejestracji, każda marka, dojazd do klienta, Wejherowo, Gdańsk, okolice, tel. 789 345 593

ABSOLUTNIE każde auto kupię!!! Może być uszkodzone lub bez opłat!!! Gotówka i umowa od ręki! Każda marka i stan! Odbiór od Klienta, tel. 668 193 771

AUTO-ZŁOM
SZYBKO!
GOTÓWKA!
507 741 990

INNE

ABSOLUTNIE każde auto kupię!!! Może być uszkodzone lub bez opłat!!! Gotówka i umowa od ręki! Każda marka i stan! Odbiór od Klienta, tel. 668 193 771

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowo, tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKTR.**KOMPUTERY**

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 2000 zł, 505-56-70-34

TELEFONY**INNE****PRACA****DAM PRACĘ****SZUKAM PRACY****USŁUGI**

POŻYCZKI prywatne pod zastaw nieruchomości, tel. 510 908 900, www.podzastaw.com

KREDYTY
POŻYCZKI

- gotówkowe
- hipoteczne
- firmowe
- konsolidacje

Promocyjne oferty
534 696 997

KUPIĘ każde zboże, również tulin, rzepak, bobik,

min 24 t., zapewniam transport, placę w dniu odbioru, tel. 509 942 079

FOTOGRAF - śluby, wolne terminy maj, czerwiec, wrzesień, tel. 660 310 311

TOWARZYSKIE

GORĄCA blondi pozna sponsorów, zapraszam do siebie odwiedź mnie, a zabiorę cię w siódme niebo, dzwonię 514 670 725 Sopot, woj. pomorskie

43 LATA po rozwodzie pozna partnerkę na stałe, wiek bez znaczenia, liczy się dobre serce, warto, pomorskie, tel. 781 062 612

MAM 50 lat, 184 cm wzrostu, inteligentny, żonaty, ale samotny, pozna Panią o dużych biodrach, wiek 35-48 lat, wzrost 165-175 cm, o podobnych opcjach życiowych, Trójmiasto, Kaszuby, tel. 792 905 221

ZWIERZĘTA**RÓŻNE**

SPRZEDAM wyrówniarka + grubościówka w jednym, własny posuw, ściski stolarskie + frezy, narzędzia stolarskie, tel. 509 733 021

SPRZEDAM wózek inwalidzki, mało używany + pompka, 400 zł, tel. 513 913 082

BECZKI plastikowe 100 l., 200 l., cena 30 i 60 zł/szt, większa ilość taniej, tel. 511 841 826

SPRZEDAM mieszkanie w Orlu / Kościerzyna, 2 pokojowe, przytulne w bloku na 2 piętrze o pow. 41 m2, pełna własność, tanie w utrzymaniu, tel. 510 753 395, 516 728 666

SPRZEDAM piec elek. typu taboret na siłę - okazja, tel. 518 593 737

GAŚNIOR do wina 30 l., cena 80 zł, tel. 511 841 826

SPRZEDAM sofę ciemnoniebieską na nóżkach z pojemnikiem na pościel, z dwiema dużymi poduszkami ozdobnymi, 250 zł, tel. 792 627 189

SPRZEDAM stół /120/40/88 + 2 krzesła ARTUR /30/78, cena 120 zł, tel. 607 301 942

SPRZEDAM kanapa plus dwa fotele i dwie pufy, wzór, różne odcienie brązu, Gdynia 180 zł, tel. 513 913 082

SPRZEDAM ubranka i buty dla dziewczynki na 2-3 latka b. duża ilość, cena 80 zł, tel. 798 020 532

SPRZEDAM NOWY wózek inwalidzki elektryczny „Meyra”, z prostownikiem dotądowania, cena 5 tys. zł, tel. 533 514 295

SPRZEDAM drzwi 80, ze-

wnętrzne - prawe, NOWE, zbrojone, z wizjerem i kompletem kluczy, wraz z futryną, cena 650 zł, tel. 600 702 048

MATA dla dziecka do leżenia i przewijania, kolor pomarańczowy, wym. 85 cm x 75 cm, nowa, 20 zł, 505-567-034

KALOSZE dziewczęce, rozm. 30, kolor czerwono-biały, stan idealny, 10 zł, tel. 505-56-70-34

OKNO drewniane, kolor sosnowy, wym. 1,45 m x 1,75 m, jednoskrzydłowe, otwierane, u góry łufcik, nowe, 50 zł, 517-782-024

SPRZEDAM lampa sufitowa, 3 punktowa, klosze, nowa, 100 zł, 505-56-70-34

SPRZEDAM żyrandol listwa, 4 i 2 punktowe, szare, nowe, 100 zł, 505-567-034

SPRZEDAM wózek inwalidzki z Anglii, bardzo dobry stan techniczny, akumulatory, w komplecie ładowarka, tel. 601 667 100

...ciepło!
...jakość!
...ekologia!

FAKO

KOTŁY
WODNE I PAROWE

FABRYKA KOTŁÓW „FAKO” S.A.
ul. Stoczniowców 8,
84-230 Rumia,
tel. 58 671 70 80
fax 58 671 69 40

www.fako.pl

EXPRESS Nieruchomości POMORZA



Express Nieruchomości Pomorza - dodatek, który ułatwia znaleźć własny kątek. Jest to zestawienie ofert deweloperskich, wyszukuje atrakcyjne ceny, pomaga rozwiązywać niedogodności mieszkaniowe. Przedstawia korzystne i modernistyczne pomysły wystroju wnętrz oraz doradza w sprawie stylu.

Najbliższe wydanie 17,18 października

Kontakt: b.stanalowska@expressy.pl, tel. 791 764 155

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel. fax. 58 55 333 40, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
DZIENNIKARZE: Grzegorz Bryszewski,

Daria Dunajska, Rafał Korbut,
Łukasz Krzemiński

SKŁAD: Alfa Skład Łukasz Bieszke
redakcja@expressgdynski.pl
www.expressgdynski.pl

Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych oraz zastrzega sobie

prawo ich redagowania i skracania.
Redakcja nie odpowiada za treść
zamieszczanych ogłoszeń.

ISSN 1899-6132
WYDAWNICTWO
NORDAPRESS PPHU, 84-200
Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

BIURO OGŁOSZEŃ
ogloszenia@expressy.pl
Wejherowo 84-200,
ul. Gniewowska 7
tel. fax 58 736 16 92

BIURO REKLAM
Beata Stanalowska,
b.stanalowska@expressy.pl,

tel. 791 764 155
reklama@expressy.pl

DRUK Agora SA
NAKLAD 15 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych
materiałów publicystycznych bez zgody
wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA WEJHEROWO:
ul. Gniewowska 7,
84-200 Wejherowo,
tel. fax. 58 736 16 92, tel. 736 33 22

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork,
tel. fax. 59 843 42 71

GRUPA MEDIA LNA

Riviera przed kolejnym trudnym zadaniem

KOSZYKÓWKA | Dwie porażki, dwie kontuzjowane zawodniczki i w zanadru spotkanie z CCC Polkowice. To nie jest łatwy początek sezonu gdynianek.

Nikt jednak nie zapowiadał, że będzie łatwo. Już po ogłoszeniu terminarza rozgrywek wiadomo było, że początek sezonu będzie niezwykle trudny dla ekipy Rivery Gdynia. Mecz z Energa Toruń, Artego Bydgoszcz a w najbliższą sobotę z CCC Polkowice do najłatwiejszych nie należą. Dodatkowo w gdyńskim zespole pojawił się dodatkowy problem. Kontuzji w Bydgoszczy doznały dwie zawodniczki Rivery: Natalia Małaszewska oraz Karolina Puss.

Podczas jednej z końcowych akcji pierwszej połowy, gdyńska rozgrywająca niefortunnie upadła na rękę i doznała kontuzji łokcia. Pierwszą diagnozą było złamanie kości, jednak zawodniczka przejdzie kolejne badania, które określą doznana kontuzję oraz doprecyzują jak długo Natalia Małaszewska będzie pauzować.

Zdecydowanie gorzej przedstawia się sytuacja Karoliny Puss. Na początku trzeciej kwarty gdyńska rzucająca podczas wejścia pod kosz przewróciła się. Upadek wyglądał groźnie, a 19-latkę od razu złapała się za kolano. Badania lekarskie potwierdziły pierwszą diagnozę – zerwanie więzadła krzyżowego. Rehabilitacja po zabiegu rekonstrukcji więzadła trwa od 5 do 9 miesięcy.

W sobotę bez tych dwóch



Fot. L. Krzemiński

W poprzednim sezonie w Gdyni jeszcze jako Centrum Wzgórze, gospodynie uległy późniejszym Mistrzyniom Polski. Mimo, iż CCC jest faworytem w sobotę, to gdyńianki liczą na sprawienie niespodzianki

zawodniczek Rivera zmierzy się z CCC Polkowice. Starcie rozpocznie się o godzinie 17.45.

Mistrzynie Polski wystartowały jak na obrońcę trofeum przystało. Dwa zwycięstwa i drugie miejsce w tabeli to aktualny dorobek ekipy z Polkowice. Gdyńianki natomiast przed tygodniem nie dały rady Artego Bydgoszcz.

Zacięta walka o pierwsze zwycięstwo w lidze widoczna była przez 30 minut, a o końcowym zwycięstwie gospodyń zdecydowała ostatnia część meczu.

Pomimo wyrównanego początku w 2 minucie tej części gry, przyjezdne zatrzymały się na 59 punktach i przez ponad

5 minut nie były w stanie oddać celnego rzutu. Był to decydujący moment tego meczu. Bydgoszczanki zdobyły 14 punktów z rzędu a ich przewaga wzrosła do 16 punktów (75:69). Pomimo, że gdyńskie zawodniczki starały się jeszcze odwrócić losy meczu, to po 40 minutach na tablicy wyników było 81:66.

W zespole Rivery bardzo dobre spotkanie rozegrały Małgorzata Misiuk oraz Danielle Wilson. Pierwsza zdobyła 25 punktów oraz miała 8 zbiórek, zaś Amerykanka zanotowała na swoim koncie double-double: 17 punktów i 13 zbiórek.

L. Krzemiński

okna i drzwi
WIKĘD



Ekspert radzi

W związku z faktem iż tegoroczny sezon na wymianę okien i drzwi rozpoczął się na dobre odpowiadamy na kilka najczęściej zadawanych pytań:

Pytanie: Jak izolacyjność okien przekłada się na oszczędność naszych pieniędzy czyli czy warto inwestować w okna o bardzo dobrych parametrach termicznych.

Odp.: Wyliczenie konkretnych oszczędności zależy od kilku parametrów ale jest jak najbardziej możliwe. Wszystko zależy od standardu produktu czyli, m.in: jaki profil wybierzemy (VEKA, KBE, Trocal czy inny), ile komór jest nasz profil (każdy wspomniany występuje w 5-ciu lub 6-ciu komorach), jaka jest szerokość naszego profilu (70mm, 88mm, 90mm lub inna) oraz o jakim współczynniku U będzie pakiet szybowy. Wypadkową tych wszystkich parametrów jest współczynnik przenikalności cieplnej Uw dla całego okna. Mając taką wartość po kilku dodatkowych pytaniach odnośnie powierzchni mieszkania, rodzaju ogrzewania, itp. jesteśmy w stanie wyliczyć konkretną roczną oszczędność w porównaniu ze starymi oknami lub w zastosowaniu okien tańszych od droższych.

Konkluzja tego tematu jest taka, że w perspektywie dłuższego okresu zastosowanie okien o bardzo dobrych parametrach termicznych jest jak najbardziej dobrą inwestycją.

Pytanie: Czym różnią się okna antywłamaniowe od zwykłych?

Odp.: Nie ma takich okien, które będą w 100% antywłamaniowe. Istnieją jednak okna o podwyższonej odporności na włamanie. Podstawowe elementy składające się na tę cechę to: okucia antywyrówniowe - powodują, że wypchnięcie z zewnątrz skrzydła z ramy jest niemożliwe lub bardzo utrudnione (jest to najczęstszy sposób włamań). Szyby antywłamaniowe - ciężkie do zbitcia i sforsowania poprzez sklejenie szyb kilkoma warstwami folii. Klamki - klamki z kluczem lub przyciskiem to najprostszym i najtańszym



sposób na utrudnienie włamania. Podczas ustalania szczegółów zakupu naszych okien należy pamiętać, że aby realnie utrudnić bądź uniemożliwić włamanie należy zastosować wszystkie zabezpieczenia równocześnie. Rozważając kwestię antywłamaniowości warto też wspomnieć o roletach zewnętrznych. Rolety zewnętrzne najczęściej chronią nas tak na prawdę bardziej od wiatrów czy słońca niż są bardzo dużą barierą dla włamywaczy. Zastosowanie rolet powoduje jednak, że w rzeczywistości stanowią kolejną barierę do sforsowania i już na początku najczęściej skutecznie zniechęcają niechcianego gościa.

c.d.n.

Grzegorz Wiśniewski
Współwłaściciel



Luzino,
ul. Wielki Las 19
tel./fax: 58 678 00 98

www.wiked.pl



www.arka.gdynia.pl

Sikora ma zaufanie zarządu

ZAPOWIEDŹ | Gorąco w Arce Gdynia. Trener Paweł Sikora ma jednak nadal mocną pozycję w klubie.

Po porażce w bardzo złym stylu z Energetykiem ROW Rybnik takiego spotkania można było się spodziewać. W poniedziałek obradowały najważniejsze osoby w klubie, które zdecydowały, że trener Paweł Sikora nie ma czego się obawiać i spokojnie może przygotowywać zespół do sobotniego starcia w Ząbkach z miejscowym Dolcanem. Spokój może być jednak tylko pozor-



Fot. www.arka.gdynia.pl

ny, gdyż gra żółto-niebieskich w ostatnim czasie nie napawa optymizmem.

Arka rozegrała już 10 meczów w I lidze, ale tylko początek sezonu może zaliczyć do udanych. Z biegiem czasu nie tylko wyniki zespołu są co raz słabsze, ale także gra ekipy Pawła Sikory do najlepszych delikatnie mówiąc nie należy. Pokazał to ewidentnie sobotni mecz z Energetykiem ROW Rybnik, po którym swojej dezaprobaty nie kryli kibice, dotąd pozytywnie nastawieni do piłkarzy i sztabu szkoleniowego.

-Ten mecz przegraliśmy w środku boiska. Przeciwnik, gdy doszedł do piłki, potrafił stworzyć zagrożenie. U nas tego zabrakło, jak również jakości z przodu. Nasi napastnicy nie potrafili się utrzymać przy piłce, obrócić się z nią - mówił na konferencji prasowej trener Arki Paweł Sikora.

W najbliższą niedzielę Arkę czeka niezwykle ważny mecz. Będzie on niezwykle ważny nie tylko dla samego Pawła Sikory, ale także dla całego klubu. Jeśli Arka nie wygra w Ząbkach na

dłużej może zdomować się w dolnej połowie tabeli. Jeśli jednak pokona rywala, to sytuacja powoli może zacząć wracać na właściwe tory.

- Jest jeszcze dużo kolejek przed nami, gadanie tutaj nic nie da. Musimy wyjść w następnych meczach i zacząć wygrywać. Kibice którzy przychodzą na mecze chcą oglądać nas wygrywających, a dzisiaj nie zasłużyliśmy na jakiegokolwiek brawa. Fani przychodzą na spotkania aby zobaczyć „kawałek” dobrej piłki, chociażby w wydaniu pierwszej

ligi i wiadomo, że oni od nas wymagają ładnej składnej gry - mówi Mateusz Szwoch. Początek niedzielnego meczu w Ząbkach o godzinie 12.30. (Luk)

RAPORT LIGOWY:

Arka Gdynia - Energetyk ROW

Rybnik 0:2 (0:0)

Bramki: Kostecki 68', Feruga 70'

Arka: Szromnik - Kubowicz, Marczanik, Jarzębowski, Tomasiak - Rzuchoński (74' Janróz), Pruchnik - Budka (59' Szwoch), da Silva, Radzewicz - Aleksander (80' Szubert).

ROW: Kajzer - Krotofil, Jary, Grolnik, Kutarba, Staniczek, Muszałik, Feruga (79' Bałuszyński), Nowacki (85' Słodowy), Kostecki, Szatkowski (77' Cisse).

SPONSOR GŁÓWNY



SREBRNY PARTNER



ŻÓŁTO - NIEBIESCY



SPONSORZY MŁODEJ ARKI



PATRON MEDIALNY

DOŁĄCZ DO GRONA SPONSORÓW ARKI GDYNIA! SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI: +48 668 256 465, SSA@ARKA.GDYNIA.PL I SPRAWDŹ OFERTĘ.

URODZINOWE OKAZJE!

15 LAT



Funkcja rekomendacji

Okulary w zestawie

SAMSUNG
46" LED

Klasa energetyczna **A+**

USB **B**
UNIVERSAL SERIAL BUS



3499.-

SAMSUNG UE46F6640
Telewizor 46" LED

Podświetlenie LED, wbudowany tuner DVB-T, DVB-S2 i DVB-C, dwurdzeniowy procesor, CMR600 Hz i 3D HyperReal Engine, 4 złącza HDMI, 3xUSB.
*Szczegóły akcji w sklepie.

*Przy zakupie dowolnego telewizora Samsung. Możliwość zakupu sounbar do 600zł taniej.

ZADZWOŃ I ZAMÓW 799 35 35 35

ZADZWOŃ I ZAMÓW 799 35 35 35

GDYNIA UL. KCYŃSKA 27C

Infolinia: 799 35 35 35

www.mediamarkt.pl

Media Markt®

Nie dla idiotów!

Assortyment w podanych cenach dostępny od 10.10 do 17.10.2013 lub do wyczerpania zapasów. Informacje zawarte w gazetce nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 K.C.