

26 lutego  
2020 roku  
Nr 2 (224)

# express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój  
darmowy  
magazyn

## DOŁĄCZ DO NAS



[expressy.pl](http://expressy.pl)

Express Biznesu

## MINĘŁO JUŻ 100 LAT...

W tym roku obchodzimy wyjątkowy jubileusz - 100 rocznicę powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i Zaślubin Polski z Bałtykiem. W wielu miejscowościach - w tym także w Kartuzach - zorganizowano z tej okazji rozmaite uroczystości. Główne obchody odbyły się w Pucku, uczestniczył w nich m.in. Andrzej Duda, prezydent RP.  
str. 2-3

## OBSERWUJ



[expressy.pl](http://expressy.pl)

[express\\_biznesu](#)



### KUPIĄ 100 ŁODZI ŻAGLOWYCH

Łodzie żaglowe zostaną zakupione w ramach projektu „Pomorskie Szlaki Kajakowe – Szlakiem Raduni”. Łodzie będą służyć edukacji wodnej. Pływać będą po wodach Zatoki Gdańskiej, Pętli Żuławskiej i na pomorskich jeziorach. Deklarację podpisały 23. gminy.

str. 5



### JEDEN BILET W METROPOLII

Miesięczny bilet, uprawniający do poruszania się po całej metropolii, ma kosztować 150 zł (ulgowy 75 zł) – taką informację niedawno podała prezydent Gdańska. Czy to już pewne? Samorządowcy twierdzą, że tak, i podają termin, od kiedy wspólny bilet ma być dostępny.

str. 6

## ZDROWIE & URODA

- Woda podstawą zdrowia
- Zadbaj o piękną i gładką cerę
- Olej rycynowy uniwersalnym kosmetykiem

str. 7-10



# Powitanie wojsk z okazji jubileuszu

**POWIAT** | Paradę i rekonstrukcję historyczną zorganizowano w Kartuzach z okazji 100. rocznicy powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej.



8 lutego br. obchodziliśmy 100. rocznicę powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i zaślubin Polski z Bałtykiem. Główne obchody zainaugurowała parada z udziałem pocztów sztandarowych i Orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej sprzed budynku Urzędu Miasta w Kartuzach. Następnie na kartuskim rynku odbyło się uroczyste powitanie oddziału wojsk gen. Józefa Hallera przez Starostę Kartuskiego. W rolę ułanów wcieli

się rekonstruktorzy ze Stadniny Koni w Kolanie. W uroczystości udział wzięli: senator Stanisław Lamczyk, doradca prezydenta RP Piotr Karczewski, poseł Magdalena Sroka, wicewojewoda pomorski, radni Sejmiku Województwa Pomorskiego, władze gmin powiatu kartuskiego oraz Kościerzny, delegacje przedstawicieli instytucji, szkół i stowarzyszeń.

Starosta Kartuski wygłosił okolicznościowe przemówienie, wspominając

jak w pierwszych latach po wyzwoleniu w Kartuzach i powiecie organizowało się życie, jak rodziła się polska administracja państwowa. Przypomniął osobę Emila Sobieckiego, pierwszego starosty kartuskiego, oraz postać generała Józefa Hallera.

Senator Stanisław Lamczyk odczytał list od marszałka Senatu Tomasza Grodzkiego skierowany do mieszkańców powiatu kartuskiego oraz przekazał staroście medal Senatu dla mieszkańców naszego powiatu, a burmistrzowi specjalną uchwałę sporządzoną przez Senat. Piotr Karczewski odczytał list prezydenta Andrzeja Dudy oraz wręczył burmistrzowi miasta okolicznościową flagę Polski.

Następnie w kościele p.w. świętego Kazimierza odprawiono mszę św., której przewodniczył ks. kanonik Ryszard Różycki. Po mszy zgromadzeni udali się pod pomnik Matki Boskiej Królowej Korony Polskiej, gdzie nastąpiło odsłonięcie tablicy upamiętniającej gen. Józefa Hallera.

Liczenie przybyli mieszkańcy wysłuchali przemówienia burmistrza Kartuz, a delegacje parlamentarzystów, instytucji samorządowych oraz przedstawiciele organizacji społecznych i szkół z terenu

powiatu kartuskiego złożyły wiązanki kwiatów. Starosta kartuski wraz z przedstawicielami samorządów złożył okolicznościową wiązankę pod pomnikiem marszałka Józefa Piłsudskiego.

Po uroczystościach pod pomnikiem, wszyscy uczestnicy zostali poczęstowani wojskową grochówką. Barbara Kąkol zaprosiła natomiast wszystkich do obejrzenia specjalnie przygotowanej wystawy okolicznościowej do Muzeum Kaszubskiego im. F. Tredera w Kartuzach.

100-lecie powrotu Kaszub do Polski

świętowano także w Chwaszczynie. Wicestarosta kartuski Piotr Fikus i wiceprzewodniczący rady powiatu Eugeniusz Pryczkowski wraz z małżonkami złożyli wiązankę i hołd poległym bohaterom w walce o niepodległość Polski.

- Bardzo dziękujemy ks. proboszczowi Piotrowi Gruba, Tomaszowi Fopke, Kazikowi Jastrzębskiemu oraz Karolowi Krefta za pamięć i organizację tej uroczystości - mówi Piotr Fikus, wicestarosta kartuski.

/raf/



## PREZYDENT ANDRZEJ DUDA NA GŁÓWNYCH UROCZYSTOŚCIACH JUBILEUSZOWYCH

**PUCK** | To było chłodne, deszczowe i wietrzne powitanie głowy państwa w Pucku. W zaślubinowych uroczystościach wziął udział również Bogdan Łapa, starosta kartuski.



fol. Rafał Korbut

W deszczu i przy silnym wietrze w Pucku odbyły się główne uroczystości z okazji 100. rocznicy

Zaślubin Polski z Bałtykiem. Bo to właśnie w Pucku dokładnie 100 lat temu miało miejsce to historyczne

wydarzenie, które wpłynęło na dalsze losy naszego kraju. W obchodach rocznicowych 10 lutego 2020 roku wziął udział Andrzej Duda, prezydent RP. Nie zabrakło też ministrów, przedstawicieli Europarlamentu, Senatu, Sejmu, lokalnych samorządowców, Sił Zbrojnych RP, kościoła a także delegacje miast partnerskich, służb i wielu innych instytucji oraz organizacji.

Uroczystości rozpoczęły się na placu przed kościołem pw. św. Apostołów Piotra i Pawła, gdzie prezydent RP odsłonił tablicę upamiętniającą 100. rocznicę zaślubin Polski z morzem i powrotu Pomorza do macierzy. Złożył też wieniec przed tablicą upamiętniającą mieszkańców Pucka wywiezionych i pomordowanych

przez Niemców w lasach piąńskich w 1939 r., a następnie wziął udział w uroczystości odsłonięcia tablicy upamiętniającej działacza niepodległościowego, społecznego i kulturalnego Antoniego Miotka, który sto lat temu współorganizował uroczystości zaślubin Polski z Bałtykiem.

- Powrót Polski nad morze należał do najważniejszych wydarzeń, które Polskę ukształtowały i budowały naszą historię - podkreślał prezydent Duda podczas wystąpienia. Uroczystości rocznicowa spora grupa osób wykorzystała do tego, aby zmanifestować swój sprzeciw przeciwko działaniom urzędującego prezydenta. Przynieśli ze sobą transparenty, a przemówienie głowy państwa, zorganizowane

w Porcie Rybackim, starali się zagłuszyć skandując hasła (m.in. „będziesz siedzieć!”, „zdrajca!”, itp.) i gwizdząc.

Po części oficjalnej w historycznym miejscu, gdzie gen. Haller dokonał aktu zaślubin Polski z Bałtykiem, odegrano inscenizację, podczas której wrzucono replikę pierścienia w morskie fale.

- Przez 150 lat Pomorzanie, także Kaszubi, oparli się germanizacji - powiedział Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. - I tutaj, w Pucku, mieszkańcy Ziemi Puckiej, ludzie z Gdańska, Kościerzny, Chojnic powiedzieli, że chcą mieć tu polskie morze. Dziś obiecuję: po wsze czasy to morze będzie polskim morzem!

**Rafał Korbut**



# Upamiętnili wójta

**SIERAKOWICE** | Otton Kraszny, pierwszy wójt gminy Sierakowice, został uhonorowany tablicą pamiątkową, która została powieszona na budynku urzędu gminy.



fot. Rafał Korbut



fot. Rafał Korbut



fot. Rafał Korbut

O tym, że o historii trzeba pamiętać, kultywować tradycje oraz uczyć kolejne pokolenia o osobach, które wpłynęły na losy całego regionu, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Jedną z takich osób był Otton Kraszny, pierwszy wójt gminy, który objął to stanowisko po przyłączeniu Pomorza do Polski, w roku 1920.

W tym roku minęło dokładnie 100 lat od pamiętnych zaślubin Polski z Morzem. I właśnie z okazji setnej rocznicy tego ważnego dla całego kraju, a w szczególności dla Pomorza, wydarzenia w Sierakowicach odsłonięto pamiątkową tablicę, poświęconą Ottonowi Karsznemu.

Tablica została powieszona na budynku Urzędu Gminy Sierakowice i uroczysto odsłonięta 7 lutego, w przededniu setnej rocznicy przyłączenia ziem sierakowickich do Rzeczypospolitej. W tym wydarzeniu uczestniczyli potomkowie byłego wójta. Jak wspominała wnuczka uhonorowanego, inicjatywa umieszczenia pamiątkowej tablicy zrodziła się już kilka lat temu. Samorządowcy uznali, że 100. rocznica wydarzeń będzie doskonałym momentem, aby taką tablicę odsłonić. Radni Sierakowic jednogłośnie poparli ten pomysł, podejmując stosowną uchwałę.

Przy okazji setnej rocznicy godzi się wspomnieć o tych bohaterach, o których do tej pory nie mówiło się zbyt wiele, a którzy wywarli ogromny wpływ na losy regionu – powiedział Tadeusz Kobiela, wójt gminy Sierakowice. - A wójt Otton Kraszny był bohaterem tej ziemi tamtych czasów. Był jednym z prekursorów polskości na tym terenie, gdy Rzeczpospolita tu wróciła. Nie był wójtem w takim rozumieniu, jak jest to dziś. Reprezentował administrację rządową w tamtym czasie i trudno się temu dziwić – chodziło przecież o ustanowienie władztwa państwa polskiego na terenach, które były przecież prawie 200 lat pod zaborami. Był wielkim działaczem społecznym, jego zasługi na rzecz polskości tej ziemi i okolic są ogromne. Godzi się zachować pamięć o takich osobach.

Tablica pamiątkowa została powieszona na budynku Urzędu Gminy Sierakowice, gdyż – jak tłumaczą inicjatorzy – symbolizuje to samorząd i historycznie odnosi się do polskiej państwowości.

W tym roku w gminie Sierakowice, jako zwieńczenie jubileuszowych obchodów, zaplanowano jeszcze cykl koncertów patriotycznych, które zaplanowano na listopad.

Rafał Korbut



fot. Rafał Korbut



## Niepodległe Pomorze

**POWIAT** | Uczniowie z ośmiu szkół ponadpodstawowych w terenie powiatu kartuskiego wzięli udział w konkursie „Niepodległe Pomorze”.



fot. Powiat kartuski

Celem konkursu, zorganizowanego przez starostę kartuskiego i I Liceum Ogólnokształcące w Kartuzach, było upamiętnienie 100. rocznicy Powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i Zaślubin Polski z Morzem.

Trzyosobowe zespoły zmagaly się z 7 pytaniami z zakresu historii Polski i Pomorza od roku 1914 do 1923. Zadania obejmowały m.in.

- charakterystykę działalności i rolę Aleksandra Majkowskiego w procesie powrotu Pomorza do II RP po I wojnie światowej i jego związki z Kartuzami do 1923 r.,

- proces zajmowania ziem pomorskich przez gen. Józefa Hallera i jego armię oraz szczegóły wkroczenia wojsk polskich do Kartuz,

- szczegółowy opis (czas powstania, symbolika i tradycje, do których się odwołuje) herbu Kartuz

Bezkonkurencyjna okazała się drużyna z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Sierakowicach. Drugie miejsce zaję-

ła grupa z Zespołu Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Kartuzach. O 3 miejsce w dogrywce walczyli uczniowie z I Liceum Ogólnokształcącego w Kartuzach i z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Somoninie. Zwyciężyła drużyna z Kartuz.

W jury konkursu zasiadli: Rafał Słomiński, wicedyrektor I LO w Kościerzynie (przewodniczący komisji), Mariusz Mówka z Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego, Eugeniusz Pryczkowski – wiceprzewodniczący Rady Powiatu Kartuskiego, Kazimierz Socha-Borzestowski z Towarzystwa Upiększania Miasta Kartuz oraz Witold Wojewódka – wicedyrektor I LO w Kartuzach.

Trzy zwycięskie drużyny w nagrodę otrzymały majowy rejs po Zatoce Gdańskiej oraz zwiedzanie oceanarium w Gdyni i fokarium na Helu. Pozostali uczestnicy oraz nauczyciele przygotowujący drużyny do konkursu, otrzymali upominki i dyplomy.

/raf/

## PATRIOTYCZNY KONCERT MACIEJA MIECZNIKOWSKIEGO

**ŻUKOWO** | 100. rocznica zaślubin miała wymiar także kulturalny - na koncercie patriotycznym wystąpił Maciej Miecznikowski.



Koncert odbył się w Centrum Kultury Spichlerz w Żukowie. Został zorganizowany w ramach obchodów 100. rocznicy Zaślubin Polski z Morzem i ponownego przyłączenia Pomorza do Polski.

- Był to naprawdę piękny, patriotyczny koncert - mówi Piotr Fikus, wicestarosta kartuski. - Składam wielkie podziękowania dla burmistrza Żukowa Wojciecha Kankowskiego oraz dla radnych miasta.

/raf/





fot. Karol Stańczak

# Takie święto zdarza się raz na sto lat!

**Rozmowa z Mieczysławem Strukiem, Marszałkiem Województwa Pomorskiego.**

**Generał Haller, dokładnie jak przed stu laty, odwiedził Gdańsk, potem przejechał pociągiem do Pucka i wrzucił zaślubinowe obrączki w morze. Jak Pan ocenia przebieg tegorocznych – wyjątkowych – uroczystości.**

- Przede wszystkim chciałbym podziękować wszystkim, którzy się w te wydarzenia aktywnie włączyli. Czy to w Gdańsku w niedzielę, czy w poniedziałek w drodze do Pucka i w samym Pucku. W niedzielę na gdańskim dworcu mieliśmy prawdziwe tłumy ludzi – byli najmłodsi, seniorzy, nie brakowało całych rodzin. Wszyscy zwiędzali zabytkowy pociąg, brali udział w festynowych atrakcjach, świetnie się bawili. Tylko w grze miejskiej, która wiodła ulicami Starego i Głównego Miasta wzięło udział około 1200 osób! A kiedy po czternastej na przystrojony flagami i transparentami peron wjechał konno generał Haller, to widziałem jakie wywarło to wrażenie na wszystkich zebranych. Dla mnie osobiście też był to niezwykle podniosły i wzruszający moment.

**Przypomnijmy: sto lat temu Haller otrzymał obrączki właśnie od Polaków z Gdańska.**

- Tak, odtworzyliśmy historyczną scenę z 1920 roku, kiedy rządowa delegacja jechała z Torunia do Pucka. W pociągu z Hallerem był też m.in. minister spraw wewnętrznych Stanisław Wojciechowski (późniejszy prezydent Polski) i dr Stefan

Łaszewski, wojewoda pomorski, który przed wojną siedzibę miał w Toruniu. W Gdańsku na pociąg czekały tłumy Polaków, lokalne władze i nowa administracja województwa pomorskiego. Podczas spotkania na dworcu dwie platynowe obrączki z wygrawerowanym napisem „Gdańsk 10.2.1920 Puck” Hallerowi wręczył dr Józef Wybicki, pierwszy starosta pomorski. To był bardzo odważny gest, pokazujący, że mimo decyzji o utworzeniu Wolnego Miasta gdańszczanie czują się Polakami. Pewnie gdyby nie te obrączki, wizyta Hallera w Pucku miałaby zupełnie inny przebieg. A dzięki nim doszło do symbolicznych zaślubin, które zapisały się na kartach historii i które wspominamy do dziś.

**Przekazanie obrączek i festyn na dworcu to nie jedyne wydarzenie zorganizowane przez Samorząd Województwa Pomorskiego.**

- Tego samego dnia, jeszcze przed południem odbyła się uroczysta sesja Sejmiku Województwa Pomorskiego z udziałem samorządowców z województw Kujawsko-Pomorskiego i Zachodniopomorskiego. Po południu mieliśmy też w Dworze Artusa prezentację książki „Powrót Pomorza w Granice Rzeczypospolitej”. To bardzo ciekawa publikacja przygotowana przez Cezarego Obracht-Prondzyńskiego i Krzysztofa Korde, w której znalazło



fot. Karol Stańczak

się wiele niepublikowanych dotychczas zdjęć i dokumentów historycznych. No a wieczorem w Filharmonii Bałtyckiej na Ołowiance odbył się niezwykle koncert, podczas którego swoją prapremierę

miała „Balticetta” – utwór skomponowany specjalnie na stulecie przez Leszka Możdżera.

**Wrażenie najwyraźniej nie brakowało. Ale było to dopiero prelude, bo główne uroczystości czekały nas wszystkich w poniedziałek.**

- 10 lutego z samego rana wyruszyliśmy zabytkowym pociągiem do Pucka. Mimo wczesnej pory chętnych do podróży też nie brakowało, pociągiem jechało ponad 200 osób. W wagonach było dość tłoczno, ale wszyscy pasażerowie mieli świetny nastrój. Generał Haller (znakomicie zagrany przez rekonstruktora) przechadzał się po wagonach i nastrojał nas patriotycznie. Towarzyszyła mu inna historyczna postać – ksiądz Józef Wrycza. Kolorytu dodawali liczni Kaszubi przebrani w barwne stroje. Mieliśmy dwa postoje – w Gdyni i w Redzie, ale warto podkreślić, że na całej trasie pociąg witały tłumy ludzi, którzy stali nie tylko na peronach, ale czasem nawet w szczerym polu, machali do nas, uśmiechali się. I znów – było w tym przejeździe, w tej atmosferze, coś naprawdę wyjątkowego. A największy tłum przywitał nas na stacji w Pucku, skąd wspólnie, w pochodzie, przeszliśmy na Rynek.

**Najważniejszym momentem było jednak odtworzenie historycznych zaślubin...**

- Dla nas, jako organizatorów tej części,

tak. Ale pamiętajmy, że wcześniej odbyły się równie ważne, oficjalne uroczystości z udziałem prezydenta RP Andrzeja Dudy. Dopiero po nich generał Haller i jego żołnierze ruszyli nad wody Zatoki Puckiej. Dokładnie w to miejsce, gdzie przed stu laty istniała baza wodnosamolotów. Obecnie jest to teren prywatny, niedostępny dla postronnych, więc tym bardziej się cieszę, że mogliśmy z niego skorzystać. I znów – mimo, że pogoda była równie kapryśna jak przed stu laty – frekwencja dopisała: na nabrzeżu zgromadził się tłum widzów, którzy mieli okazję zobaczyć, jak generał Haller wrzuca obrączkę w morską toń.

**Czy wraz z zakończeniem rekonstrukcji zakończyły się rocznicowe wydarzenia?**

- Największe emocje faktycznie już za nami, ale pamiętajmy, że czeka nas jeszcze powtórka gdańskiego koncertu Leszka Możdżera w Słupsku. A na początku lata – kolejny Światowy Zjazd Kaszubów, gdzie również będziemy nawiązywać do stulecia zaślubin. Natomiast jesienią (jeśli wszystko dobrze się potoczy) pojawią się pierwsze ze stu łodzi, które pomorskie samorządy wspólnie zakupią w ramach projektu „100 łodzi żaglowych na 100-lecie zaślubin Polski z morzem”. To będzie taki trwały element, który – mam nadzieję – będzie nam przez lata przypominał o tym wyjątkowym jubileuszu, w którym wspólnie mogliśmy uczestniczyć.



fot. Karol Stańczak



fot. Karol Stańczak



fot. Karol Stańczak



# Kupią 100 żaglówek

**POMORZE** | Łodzie żaglowe zostaną zakupione w ramach projektu „Pomorskie Szlaki Kajakowe – Szlakiem Raduni”. Skorzysta na tym m.in. gmina Stężyca.



Setna rocznica powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej to wyjątkowa data. Z tej okazji pomorskie samorządy kupią 100 łodzi żaglowych dla mieszkańców. Łodzie będą służyć edukacji wodnej. Pływać będą po wodach Zatoki Gdańskiej, Pętli Żuławskiej i na pomorskich jeziorach.

Deklaracja dotycząca zakupu jachtów została podpisana w tym miesiącu w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego. W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele samorządu wojewódzkiego z marszałkiem Mieczysławem Strukiem oraz reprezentanci 23. pomorskich gmin, a także zaproszeni goście.

W województwie pomorskim są znakomite warunki do uprawiania żeglarsstwa.

– Mamy dostęp do otwartych wód morskich, wód zatokowych, jezior i rzek, żeglować można nawet przez 8 miesięcy w roku – podkreślił marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk. – To doskonałe warunki, by rozwijać i przekazywać kolejnym adeptom tradycje morskie i żeglarskie, by budować naszą pomorską tożsamość.

Ale żeby to zrealizować – trzeba niezbędny jest odpowiedni sprzęt, czyli przede wszystkim same łodzie żaglowe. Dlatego postanowiono zrealizować projekt polegający na sfinansowaniu zakupu stu łodzi żaglowych.

– Są to nowoczesne jednostki, które sprostają bardzo szerokim wymaganiom

– zaznaczył marszałek Struk. – Dzięki nim amatorzy będą mogli stawiać pierwsze kroki na wodzie, ale i zawodowi żeglarze będą zadowoleni. Budowa łodzi to nie jest łatwe zadanie, dlatego w pracach nad jednostkami wezmą udział wybitni eksperci i inżynierowie.

Projekt zakupu 100 łodzi żaglowych został przygotowany z okazji 100-lecia zaślubin Polski z morzem. Uczestniczyć w nim będą 23 samorządy z Pomorza. Deklarację podpisali: wójtowie, burmistrzowie i przedstawiciele samorządów Gdańska, Czerska, Karsina, Malborka, Cedrów Wielkich, Kartuz, Ustki, Żukowa, Sopotu, Czarnej Dąbrówki, Sierakowic, Pruszcz Gdańskiego, Kobylnicy, Pucka, Kosakowa, Kępic, Władysławowa, Kościerzyny, Łeby, Rzeczenicy, Stężycy, Konarzyn oraz Czarne.

– Wierzę, że wspólny zakup żaglówek wpłynie na zmianę pomorskiego krajobrazu oraz na jakość i dostępność edukacji żeglarskiej. Dzisiejsza deklaracja to pierwszy, niezwykle ważny krok – podkreślił Mieczysław Struk.

Deklarację podpisał m.in. Tadeusz Kobiela, wójt gminy Stężyca. Dotyczy zakupu 10 sztuk łodzi żaglowych: w tym 3 szt. dla lidera - gminy Stężyca, 4 szt. dla partnera - gminy Kartuzy oraz 3 szt. dla partnera - gminy Żukowo.

Rafał Korbut

## PRZYBYWA MIESZKAŃCÓW

**GM. STĘŻYCA** | Początek roku to czas demograficznych podsumowań.

Demografia w gminie Stężyca przedstawia się następująco: liczba stałych mieszkańców gminy na koniec 2019 roku wynosiła 10 598 osób. Dla porównania, wg stanu na dzień 31 grudnia poprzedniego roku liczba ta wynosiła 10 468. Oznacza to wzrost ilości osób zamieszkałych na terenie gminy Stężyca o 130 w porównaniu do roku 2018. Pod względem płci w gminie dominują mężczyźni, których jest 5365, kobiety stanowią liczbę 5233 i jest ich mniej od mężczyzn o 132 osoby. Na terenie gminy zamieszkuje 25 osób, które są w wieku 90 lat i więcej. W 2019 roku na naszym terenie urodziło się 165 dzieci. W porównaniu do roku 2018 r. kiedy to na świat przyszło aż 178 dzieci – odnotowano teraz spadek. Rodzice przy wyborze imion stawiali na klasykę, jak i panującą modę. Wśród dziewczynek królowała Zofia i Zuzanna. Wśród chłopców najwięcej jest Franciszków i Aleksandrów. W 2019 roku zarejestrowano 126 małżeństw. Ponadto w ubiegłym roku 10 par małżeńskich z terenu gminy obchodziło Jubileusz 50-lecia oraz 3 pary 60-lecia Zawarcia Związku Małżeńskiego. Zmniejszyła się liczba zgonów - w minionym roku odnotowano ich 67. Liczba ta jest o 17 niższa niż w 2018 r.

/raf/

## Zmiana rozkładu jazdy

**GM. ŻUKOWO** | Z dniem 2 marca wprowadzony zostanie nowy rozkład jazdy linii Z.

Zmiana związana jest z koniecznością dostosowania się do coraz trudniejszych warunków ruchu drogowego i dodatkowych utrudnień związanych z budową trasy S6. Zmianie ulegają godziny odjazdów w dniu powszednim, poza porannym szczytem przewozowym. Ponadto, wprowadzone zostaną nowe czasy jazdy pomiędzy przystankami, lepiej odzwierciedlające realne warunki ruchu. Co ważne, na stronie [www.zkmgdynia.pl](http://www.zkmgdynia.pl) każdy może sprawdzić realny czas oczekiwania

na autobus na swoim przystanku. Ze względu na konieczność wydłużenia postojów w Żukowie, w celu zniwelowania opóźnień wywołanych zatorami, w nowym rozkładzie jazdy linii Z zlikwidowana zostanie obsługa odcinka z Żukowa do Borkowa – przede wszystkim ze względu na korzystanie z tego odcinka trasy przez maksymalnie 1 pasażera w kursie, ale także ze względu na konieczność skrócenia czasu jazdy autobusów.

/raf/

REKLAMA

17/2019/PR

Zapraszamy do Banku Spółdzielczego w Sierakowicach po kredyt

konsumencki okazjonalny

„WIOSNA 2020”

na preferencyjnych warunkach !!!!

**SGB** Bank Spółdzielczy w Sierakowicach



## POSZUKUJESZ PRACOWNIKÓW?

Przyślij nam swoje **ogłoszenie o pracę**, a my umieścimy je w naszej gazecie.

NAPISZ:

✉ reklama@expressy.pl



**expressy.pl**

REKLAMA

U/2020/PR



**DOM HANDLOWY**  
Żukowo, ul. Gdańska 38

**OBNIŻYLIŚMY CENY**  
wybranych produktów!

Zapraszamy



www.gs-zukowo.pl

# Wspólny bilet w metropolii

**POMORZE** | Miesięczny bilet, uprawniający do poruszania się po całej metropolii, ma kosztować 150 zł (ulgowy 75 zł). Czy to już pewne?



for. UM Rumia

- Mamy to Kochani! Na jednym bilecie będzie można przejechać przez Miasto Gdańsk, Sopot, Gdynia, Kolbudy, Kosakowo, Luzino, Miasto Pruszcz Gdański, Reda (miasto), Rumia, Wejherowo, Żukowo, Szemud. - poinformowała we wtorek w mediach społecznościowych Aleksandra Dulciewicz, prezydent Gdańska. - Wspólny, miesięczny bilet metropolitalny będzie kosztował 150 zł, a ulgowy 75 zł. Będzie obowiązywał na terenie gmin i miast wchodzących w skład Metropolitalnego Związku Komunikacyjnego Zatoki Gdańskiej, w sieci Zarząd Transportu Miejskiego w Gdańsku, ZKM Gdynia, MZK Wejherowo, SKM Trójmiasto, Pomorska Kolej Metropolitalna i POLREGIO. A to oznacza, że gdańszczanki i gdańszczanie będą mogli korzystać z dwóch fantastycznych rozwiązań. Z jednego, wspólnego biletu na terenie metropolii oraz jednego biletu na terenie Gdańska, który rusza od 1 kwietnia. Miesięczny bilet metropolitalny to na razie projekt pilotażowy, o szczegółach którego będziemy informowali wkrótce.

Oczywiście wspólny bilet nie będzie dotyczył tylko mieszkańców Gdańska, tylko całej metropolii. Przypomnijmy: Metropolitalny Związek Komunikacyjny Zatoki Gdańskiej to związek 13 gmin, leżących nad Zatoką Gdańską i w jej pobliżu, powołany w 2006 r. przez przedstawicieli samorządów, a zarejestrowany w czerwcu 2007.

Wspólny bilet miałby obowiązywać na terenie wszystkich gmin, wchodzących w skład MZKZG. Byłaby to znacząca zmiana dla mieszkańców tych gmin - dostaliby oni prawdziwy wspólny bilet, do tego w bardzo atrakcyjnej cenie. Obowiązujący praktycznie u wszystkich przewoźników.

Na razie poinformowano, że wspólny bilet ma mieć charakter pilotażowy.

O wspólnym bilecie najpierw w Trójmieście, a następnie w całej metropolii, mówi się już od lat. Do tej pory nie udało się takiego wprowadzić - ze względów finansowych. Chodzi o koszty, które poszczególne gminy musiałyby ponieść. Przy proponowanej cenie konieczne byłyby bowiem - jak podkreślają przedstawiciele samorządów - dość znaczne dotacje, które obciążą budżety gmin i miast. Wprowadzenie istniejącego obecnie wspólnego biletu, ale jest on dość rzadko kupowany. Jest bowiem dość niewy-

godny, składa się z dwóch biletów tzw. promocyjnych (wystawianych przez MZKZG i kolej) i do tego znacząco droższy, gdyż kosztuje 230 zł.

Podczas środowego posiedzenia członków Metropolitalnego Związku Komunikacyjnego Zatoki Gdańskiej przedstawiciele 14 samorządów wspólnie zadeklarowali, że chcą wprowadzenia nowego miesięcznego biletu metropolitalnego (ma on kosztować 150 zł). Podano też prawdopodobną datę jego wprowadzenia - 1 lipca br.

- To kolejny krok w kierunku rozwoju oraz integracji naszej metropolii, dzięki czemu mieszkańcy regionu, będą mogli taniej i wygodniej przemieszczać się komunikacją miejską - podkreśla przewodniczący Rady Miejskiej Rumi Ariel Sinicki, który uczestniczył w środowym zgromadzeniu. - Oczywiście wiąże się to ze zwiększonymi kosztami, które poniosą samorządy. Wierzę, że dzięki tym nakładom finansowym zwiększy się liczba pasażerów komunikacji miejskiej i tym samym zmniejszy się liczba samochodów na naszych drogach.

Radość osób, które z niecierpliwością czekają na wspólny, niedrogi bilet, studzi jednak prezydent Wejherowa.

- Metropolitalny Związek Komunikacyjny Zatoki Gdańskiej nie podjął uchwały w sprawie zmiany ceny wspólnego miesięcznego biletu metropolitalnego, uprawniającego do poruszania się komunikacją publiczną (w tym SKM) w małym i dużym trójmieście oraz okolicach, z obecnych 230 zł do proponowanych 150 zł - poinformował w mediach społecznościowych Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - Taki bilet funkcjonuje od dawna, obecnie trwają prace nad bardziej atrakcyjną propozycją cenową, a decyzja zapadnie w najbliższych miesiącach. W Wejherowie do tej propozycji podchodzimy bardzo poważnie. Analizujemy skutki finansowe. Ta nowa, dodatkowa ulga będzie kosztowna i gminy sporo do niej dopłacą ze swoich budżetów. Trzeba rozważyć z jakich innych wydatków na rzecz mieszkańców Wejherowa można zrezygnować, aby ją wprowadzić.

Podsumowując: samorządowcy chcą wprowadzenia takiego biletu, ale nie podjęli jeszcze takiej formalnej decyzji.

Rafał Korbut



**Więcej klientów, korzystających z Twoich usług?**

**TO MOŻLIWE!**

**DODAJ OGŁOSZENIE!** NA NUMER **79567**



WYŚLIJ SMS  
O TREŚCI:  
EXP.USL. + TREŚĆ  
OGŁOSZENIA



# ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

Środa, 26 lutego 2020



## Ciekawostka

Czy wiesz, że schłodzona woda po ugotowaniu ryżu, jest bogata w wiele minerałów i przeciwutleniaczy, działających rewelacyjnie na nasze włosy? Wykorzystaj ją do płukanki!

# Nawodnienie *to zdrowie*



## ALOES PRZYJACIELEM ZDROWIA

Aloes jest rośliną, która należy do grupy sukulentów. W naturze występuje na terenach pustynnych, półpustynnych i sawannach. Szybko się rozprzestrzenił na cały świat i jest uprawiany w domu. Warto wiedzieć, że ma wiele właściwości zdrowotnych i leczniczych.

str. 9



## LECZENIE U MASAŻYSTY

Wiele osób w obecnych czasach cierpi na uporczywe bóle pleców, nóg, rąk czy szyi. Problemy z kręgosłupem to – można powiedzieć – plaga XXI wieku. Jak pozbyć się tych dolegliwości? Jeśli cierpimy na tego rodzaju dolegliwości – pomóc może masażysta..

str. 8



## WALKA Z CELLULITEM

Cellulit, czyli tzw. „skórka pomarańczowa” to jeden z bardziej znienawidzonych przez kobiety „defektów” skóry. To nic innego, jak nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Nie jest to powód do niepokoju, a problem natury estetycznej.

str. 9



## Leczenie i relaks u masażysty



Wiele osób w obecnych czasach cierpi na uporczywe bóle pleców, nóg, rąk czy szyi. Jak pozbyć się tych dolegliwości? Doskonałym rozwiązaniem są masaże.

Problemy z kręgosłupem to – można powiedzieć – plaga

XXI wieku. Sprzyja temu niezdrowy tryb życia, mało ruchu, siedząca praca. Jeśli cierpimy na tego rodzaju dolegliwości – pomoc może masażysta.

Rodzajów masaży jest wiele i dają one rozmaite efekty. Są więc masaże lecznicze, pourazowe, relaksacyjne, sportowe i inne. Można je stosować jako środek terapeutyczny, ale także profilaktycznie.

Ale uwaga – sam masaż nie uleczy nas w cudowny sposób. Jest tylko jednym z elementów, który może pomóc w poprawie funkcjonowania organizmu. Ważna jest też dieta, ćwiczenia, ale też odpowiednie podejście psychologiczne i nierzadko zmiana trybu życia. Organizm ludzki tworzy bowiem całość, nie można skupić się wybiórczo na jednej dolegliwości, pomijając inne.

Kto może skorzystać z masaży? Każdy, bez wyjątku, niezależnie od wieku i płci. Jeśli jednak odczuwamy jakiegokolwiek dolegliwości związane z bólem kręgosłupa czy mięśni – warto jak najszybciej umówić się na wizytę do specjalisty. Leki przeciwbólowe co prawda redukują ból na pewien czas, ale w żaden sposób nie usuwają przyczyny. A masażysta czy fizjoterapeuta może nas od tych dolegliwości uwolnić na stałe.

/raf/

## Nawodnienie równa się zdrowie



Piękna sylwetka, zdrowa cera, ładny uśmiech... są to niemalże najważniejsze dla nas czynniki, jednak nie można zapomnieć o zdrowiu wewnętrznym. Prawidłowa ilość tłuszczu, nawodnienie i odpowiednie BMI, to też jest ważne! Być zdrowym nie oznacza tylko wyglądać zdrowo, ale również się tak czuć.

## SKŁADAMY SIĘ GŁÓWNIEM Z WODY

Woda jest niezbędnym związkiem chemicznym w życiu człowieka. Ludzkie ciało składa się w 60-70% z wody, dlatego powinna być nam najbliższa. Zaleca się picie min. 8 szklanek dziennie, a jeżeli prowadzony jest sportowy tryb życia lub za oknem możemy dostrzec wysoką temperaturę – powinniśmy zdecydowanie jeszcze bardziej zaprzyjaźnić się z wodą, aby się nie odwodnić!

Jakie tak naprawdę ma funkcje woda

w naszym organizmie? Za pomocą wody ciało ma odpowiedni zasób tlenu. Poprawia również krążenie krwi i pozytywnie wpływa na stan zdrowia.

Dzięki prawidłowemu nawodnieniu, ciało utrzymuje zdrową temperaturę ciała. Jeżeli nie jest się prawidłowo nawodnionym, nasze ciało zacznie tracić elektrolity i osocze. Woda wpływa również korzystnie na stawy. Prawidłowe nawodnienie pomaga cieszyć się aktywnością fizyczną. Jako, że ciało człowieka składa się głównie z wody, kości również potrzebują jej odpowiedniego dostarczenia.

## WODA LEKARSTWEM NA BÓL GŁOWY

Częste i nagłe bóle głowy mogą być powodem zbyt małej ilości płynu w organizmie. Nie ma potrzeby trucia się lekami przeciwbólowymi! Sposób na złagodzenie bólu jest prostszy niż się wydaje. W pierwszej

kolejności trzeba zastanowić się nad dostarczeniem organizmowi prawidłowej ilości wody i czy nie posiada jej za mało. Naukowcy udowodnili, że ból głowy to jeden z sygnałów ostrzegawczych, które wysyła nasz organizm i świadczy o ODWODNIENIU.

## WODA WODZIE NIERÓWNA

Woda jak wszystko inne ma różne rodzaje i zawierają one zupełnie inne składniki mineralne. Możemy wyróżnić zwykle takie jony jak: sód, wapno, jod, magnez, siarczan itp.

Każdy z pierwiastków ma inne i wyjątkowe zadanie. Wszystkie wpływają korzystnie na nasze zdrowie i ciało. Dzięki wyżej wymienionym jonom m.in. poprawia się praca tarczycy, a ciśnienie krwi staje się regularne i prawidłowe.

Możemy wyodrębnić różne rodzaje wód tj. wysokozmineralizowane, średniozmineralizowane i niskozmineralizowane. Jaka jest najlepsza? To już zależy, dla kogo. Woda wysokozmineralizowana nie jest wskazana dla małych dzieci oraz kobiet w ciąży. Zaleca się nawadnianie się wodą nisko lub średniozmineralizowaną. Również poleca się picie wody z cytryną, która odkwasza organizm.

Woda jest niezbędna w naszym życiu – może to właśnie od niej powinniśmy zacząć dbać o zdrowie, wygląd zewnętrzny, ale też o nasze samopoczucie?

/opr. NS/

REKLAMA

U/2020/PR

REKLAMA

U/2020/PR



**Dworek Mechelinki**  
1931  
Ośrodek Wczasowo-Konferencyjny

## Proponujemy:

- 25 komfortowych pokoi
- Restauracja regionalna z kuchnią kaszubską
- Imprezy zorganizowane dla rodzin i przyjaciół
- Konferencje i szkolenia dla Twojej firmy
- Medycyna estetyczna i rehabilitacja

"Dworek Mechelinki"  
ul. Szkolna 23, Mechelinki  
email: [recepca@dworekmechelinki.pl](mailto:recepca@dworekmechelinki.pl)  
Zadzwoń: 600-290-190



"Magiczne miejsce tak blisko Ciebie."



„Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce jakie masz do życia.”  
Jim Rohn



W centrum rehabilitacji Factory MED proces rehabilitacyjny odbywa się z wykorzystaniem kilkunastoletniej wiedzy i doświadczenia zdobywanego przez lata w kraju i za granicą. Stosujemy zaawansowane techniki lecznicze, które z powodzeniem wykorzystują kliniki rehabilitacyjne na świecie. Nasz zespół wspierany jest przez najlepszych ortopedów, lekarzy sportowych i specjalistów diagnostyki obrazowej.

## Specjalizujemy się w:

- Fizjoterapii sportowej i ortopedycznej
- Leczeniu schorzeń i dolegliwości bólowych kręgosłupa
- Odnowieniu biologicznej sportowców
- Terapii manualnej z elementami osteopatii
- Manipulacji powięzi
- Masażu leczniczym i sportowym

Factory MED

ul. Sobieskiego 227  
poziom -1, Wejherowo





**A**loes jest rośliną, która należy do grupy sukulentów. W naturze występuje na terenach pustynnych, półpustynnych i sawannach. Szybko się rozprzestrzenił na cały świat i jest uprawiany w domu. Ma wiele właści-

## Aloes przyjacielem zdrowia

wości zdrowotnych i leczniczych. Aloes posiada tkankę wodną, która służy do gromadzenia wilgoci. Szczególnie popularny jest w medycynie tradycyjnej chińskiej, arabskiej i aurwedyjskiej. Już od dawna służy w medycynie jako środek na dolegliwości żołądkowe, bóle stawów oraz preparat na oparzenia i zranienia. Roślina liczy ponad 400 gatunków, jednak tylko dwa z nich stosowane są w dermatologii: aloes zwyczajny oraz aloes drzewiasty. Najbardziej cennym elementem jest miąższ, który znajduje się w liściach rośliny. Składa się on w 96% z wody i jednocześnie zawiera wiele innych czynników tj. biotynę, polisacharydy, kwasy organiczne, sole mineralne, enzymy roślinne itp. Aloes stosowany jest zarówno w medycynie jak i w kosmologii. W czym tak naprawdę może nam pomóc ta niezwykła roślina? Dzięki polisacharydom pomaga w leczeniu różnego rodzaju stanów zapalnych, wrzodów żołądka i dwu-

nastnicy. Aloes działa przeciwzapalnie, temu jego właściwości wykorzystywane są w leczeniu wielu innych chorób. Roślina stosowana jest również jako pomoc w leczeniu zaburzeń wątroby, ponieważ wyciąg z aloesu wzmacnia produkcję żółci. Aloes jest często wykorzystywany jako kosmetyk. Łagodzi oparzenia słoneczne, przesuszoną skórę, a także trądzik młodzieńczy. Natomiast sok z aloesu działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie i jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem niż tabletki przeciwbólowe. Nerwobóle, reumatyzm, wysypki po ospie lub półpaścu...ta wyjątkowa roślina również jest w stanie przyspieszyć gojenie się i łagodzi wszelkie dolegliwości. Dodatkowo, spożywanie soku lub żelu z aloesu pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi. Dzięki wielu składnikom, które są odpowiedzialne za leczniczą pracę owej rośliny, nasz układ odpornościowy znacznie się polepszy. Wiele razy zostały również złagodzone objawy

alergii, łuszczycy i egzemy. Warto codziennie rano wypić wodę z dodatkiem aloesu, aby oczyścić organizm z wszelkich toksyn. Dodatkowo pocujemy się dużo zdrowiej i lepiej. Mimo wszystkich zalet, mogą zdarzyć się działania niepożądane. Przy pojawieniu się reakcji alergicznej, trzeba koniecznie zrezygnować ze stosowania aloesu. Ponadto, roślina obniża poziom cukru we krwi, temu kobiety w ciąży lub karmiące piersią nie powinny podejmować się takiej formy leczenia i oczyszczania organizmu. Zabrania się również spożywania aloesu osobom, które cierpią na choroby nerek, hemoroidy i schorzenia jelit. Aloes jest rośliną, którą śmiało można uprawiać w swoim domu. Jest niezwykle ważnym dla naszego zdrowia elementem. Warto wymienić swoje kosmetyki na produkty, w których skład wchodzi aloes oraz urozmaicić swoją dietę w sok lub wodę z dodatkiem aloesu.

/opr. NS/

## Jak dobrze zacząć dzień? 5 kroków



### Poranny budzik

► wstań równo z budzikiem i unikaj drzemek - zaburzają cykl snu i powodują, że czujesz się zdezorientowany



### Szklanka wody

► picie wody przygotowuje nas do prawidłowego trawienia  
► woda wypłukuje toksyny  
► wypicie szklanki wody pobudzi metabolizm, co pozwoli też zadbać o linię



### Zdrowe śniadanie

► zastąp słodkie przekąski pożywnym daniem, np. owsianka z owocami  
► mniej słodkim wariantem może być jajecznica ze szpinakiem, lub szczypiorkiem



### Wpuść trochę słońca

► przygotuj swoje ciało na działanie i uświadom je, że to już dzień wpuszczając nieco światła do pomieszczenia



### Ruch to zdrowie

► zadбай o to, aby rozgrzać swoje ciało i przygotować organizm na cały dzień, pozbywając się sztywnych stawów i napiętych mięśni

## Zwalcz cellulit

Cellulit to nic innego jak nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Nie jest to powód do niepokoju, jest to problem natury estetycznej.

Są dwa rodzaje cellulitu; wodny oraz tłuszczowy. Powodem powstawania cellulitu wodnego jest nadmierne gromadzenie się wody i różnego rodzaju toksyn. Następuje wtedy nierównomierne rozmieszczenie w tkance podskórnej. Natomiast drugi rodzaj jest spowodowany wzrostem komórek tłuszczowych, z których tworzą się grudki. Zazwyczaj objawia się to fałdami i obrzmieniami, a najbardziej podatnymi na ten rodzaj cellulitu są osoby mało aktywne fizycznie. Nie można jednoznacznie określić, co jest głównym powodem powstawania nieprzyjemnego cellulitu. Możemy w dane czynniki wliczyć brak ruchu, zaburzenia przepływu krwi w tkance podskórnej, zaburzenia hormonalne, zaburzenia metabolizmu tłuszczów i nadwaga. Ważne jest, aby komórki tłuszczowe rosły równomiernie, gdy się tak nie dzieje - jesteśmy skazani na tzw. Skórkę pomarańczy.

Nie ma powodu do obaw, jest wiele sposobów na walkę z cellulitem. Polecana jest wizyta w gabinecie kosmetycznym, gdzie skóra jest wygładzana peelingiem i przeprowadzany jest masaż ujędrniający. Kosmetyczka może nam również zaproponować inną



formę pozbycia się "skórki pomarańczy". Warto rozważyć zakup kremu odpowiedniego kremu, który powinien mieć jak najwięcej naturalnych składników.

Warto również spróbować naturalnych sposobów tj. odpowiednia dieta. Walka z cellulitem wymaga od nas prawidłowego odżywiania się. Należy włączyć do swojej diety wszelkie produkty przyspieszające przemianę materii. Ważne jest, aby wzbogacić swoje posiłki o witaminę C, która skutecznie zwalcza problem z skórą pomarańczy. Jest odpowiedzialna za ujędrnianie skóry oraz bierze udział w syntezie kolagenu. Błonnik, to kolejny niezwykle ważny element diety. Przyspiesza wędrowkę pokarmu w jelitach i zapobiega tworzeniu się zapań. Nie można oczywiście zapomnieć o dodaniu do naszej diety odpowiedniej ilości potasu, który reguluje gospodarkę wodną oraz krzemu i nienasyconych

kwasów tłuszczowych.

Najpopularniejszym sposobem jest...woda. Jest ona niezbędna w naszym życiu i organizmie. Dzięki prawidłowemu nawodnieniu, skóra ujędrnia się. Warto wybrać wodę o niskim składzie mineralnym i odczynie zasadowym. Najbardziej polecanym składnikiem na zwalczanie cellulitu jest woda, której pH przekracza 8,0. Znajdą się również produkty, których powinno się unikać, aby nie pogarszać swojej sytuacji. Białe pieczywo, cukier i smażone potrawy - wszystkie z wymienionych składników pogarszają nasz problem z cellulitem. Należy także ograniczyć sól, ponieważ zatrzymuje wodę w organizmie. Niestety, żadna metoda nie będzie skuteczna, jeśli nie zostaną odstawione słodycze i inne używki. Warto mieć w sobie silną wolę i pozbyć się nieestetycznej skórki pomarańczy.

/opr. NS/





**ZDROWIE & URODA**  
magazyn o zdrowiu i urodzie

*Kolejne wydanie już w marcu!*

**Zapraszamy do współpracy!**

**d.bieszke@expressy.pl**  
**tel. 660 731 138**

## Sposób na gładką i zdrową cerę



stek winogron znajdziemy również wiele innych witamin m.in. witamina D, która poprawia elastyczność cery i łagodzi delikatne zmarszczki. Witamina C, która za zadanie ma chronić skórę przed działaniem wolnych rodników i przyspiesza syntezę kolagenu. I nie mogło zabraknąć witaminy A, która zapobiega powstawaniu zaskórników. Dzięki wymienionym wyżej witaminom i wielu innym pierwiastkom tj. wapń, cynk i żelazo, olej z pestek winogron nawilża naszą skórę, zwiększając jej miękkość i elastyczność. Dodatkowo, wszystkie przeciwutleniające redukują cienie pod oczami i czynią skórę jaśniejszą.

### NAJLEPSZY SPOSÓB ZASTOSOWANIA

Olej z pestek winogron jest lubianym produktem na bazie rynkowej, także nie trudno go dostać, dodatkowo jego ceny są bardzo korzystne. Dzięki szybkiemu wchłanianiu się, nie trzeba wsmarowywać dużej ilości, wystarczy kilka kropli. Olej zaleca się nakładać po umyciu twarzy (min. dwa razy dziennie). Popularną metodą jest również... maseczka! Wiele internautów tworzy różnego rodzaju maseczki z udziałem oleju z pestek winogron. Jest to również bardzo dobry sposób na zadbanie o swoją cerę! Zadbaj o swoją cerę, nie postarżaj się na siłę złym dbaniem o siebie! Pochwal się swoimi efektami!

/opr. NS/

**N**iedoskonałości cery to coś, z czym walczy niemalże każda kobieta. Sucha skóra, przebarwienia... zapomnij o tym! Poznaj sposób, który pomoże Ci utrzymać swoją cerę w doskonałym i przede wszystkim zdrowym stanie!

Na rynku znajdzie się wiele nowości dietetycznych i zdrowotnych, o których dużo ludzi nie miało zielonego pojęcia. Stale pojawiają się nowe i polecane przez innych „cuda natury”, które mają pomóc nam w zadbaniu o siebie i swoje ciało. Wiele „wyjątkowych” produktów można dostrzec w życiu codziennym, jednak niestety nie zdajemy sobie sprawę jakie mają właściwości. Takim artykułem i jednocześnie naszym sprzymierzeńcem jest

olej z pestek winogron.

Jest on produktem ubocznym procesu wytwarzania wina, jednak doskonale sprawdza się w dbaniu o cerę zarówno tłustą jak i łojotokową oraz suchą.

### WŁAŚCIWOŚCI OLEJU Z PESTEK WINOGRON

W skład oleju wchodzi przede wszystkim witamina E, która jest bardzo silnym przeciwutleniaczem. Nazywana jest również „witaminą młodości”, ponieważ opóźnia proces starzenia się. Dzięki witaminie E, olej z pestek winogron wpływa również na regulację cholesterolu, działa pozytywnie na układ nerwowy i równowagę organizmu. W oleju z pe-

### Miej energię do pracy

Dwie kawy, zupa instant i dwa batoniki - taki schemat żywieniowy w pracy nie jest niestety rzadkością. A tymczasem zdrowe i odpowiednio zbilansowane posiłki w pracy są niezmiernie ważne.

W pracy spędzamy zazwyczaj 8 godzin, czyli aż 1/3 doby! Trzeba zatem zwrócić uwagę, co się je, ile posiłków i czy zawierają wszystkie niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Trzeba pamiętać, że przecież wydajność w pracy zależy od zdrowia pracownika, a zdrowie z kolei w dużej mierze od sposobu odżywiania się. Co zatem i jak należy jeść w godzinach pracy?

Jedną z podstawowych kwestii zdrowego odżywiania to czas. Często w pracy jesteśmy zabiegani i nie znajdujemy wolnej chwili. Tymczasem jest możliwe pogodzenie czasu pracy z przerwą na pełnowartościowy posiłek - to kwestia efektywnego zarządzania własnym czasem i dopasowania do istniejących możliwości.

Najważniejsze jest śniadanie - powinno stanowić główny posiłek dnia, być najbardziej odżywcze i pełnowartościowe. Bardzo ważne, aby przed wyjściem z domu znaleźć czas na spokojne zjedzenie śniadania. Brak doładowania organizmu rano skutkuje brakiem energii, czyli słabszą koncentracją przez cały dzień. Jeśli jednak nie zdążamy albo z różnych przyczyn nie możemy przygotować śniadania w domu, to jest na to sposób. Śniadanie możemy przecież przygotować sobie wcześniej, a zjeść w miejscu pracy. Należy jednak pamiętać, że najzdrowiej jest zjeść pierwszy posiłek w okresie od jednej do maksymalnie dwóch godzin po przebudzeniu.

Poza tym kiedy należy jeść, ważne jest również to, aby wiedzieć, co powinno znaleźć się w dziennym jadłospisie. Produkty odpowiednie do pracy to przede wszystkim te sezonowe i lokalne, bez wspomagaczy smaku, półproduktów czy sztucznych zamienników. (raf)

### Zadbaj o urodę z olejem rycynowym

Czym tak właściwie jest olej rycynowy? Olej rycynowy (łac. Oleum Ricini, Oleum Palmae Christi) jest to produkt roślinny, który otrzymywany jest z nasion rącznika pospolitego. W Polsce jest uprawiany jako roślina jednoroczna i jako ozdoba, natomiast w tropikach sięga nawet do 10 m wysokości. W czasach starożytnych był stosowany do leczenia dolegliwości jelit. Teraz wykorzystywany jest do produkcji kosmetyków i składników pielęgnujących ciało. Olejek rycynowy jest popularny na bazie rynkowej, można dostać go w każdej aptece za naprawdę niską cenę. Olej rycynowy, jak i każdy preparat może wywołać działania niepożądane. Jeżeli na skórze pojawi się reakcja alergiczna, zaleca się zmycie i przestanie używania produktu. Kobiety w ciąży oraz podczas miesiączki nie powinny stosować olejku rycynowego. Dodatkowo, kobiety o jasnych włosach powinny być świadome możliwości przyciemnienia włosów, brwi oraz rzęs. Jeżeli nie takie są ich oczekiwania, nie zaleca się stosowanie preparatu.

Olej rycynowy jest polecanym produktem. Dzięki jego zastosowaniu, nasza skóra staje się zdrowsza, a włosy mocniejsze. Jeżeli używałeś oleju rycynowego, podziel się z nami swoją opinią i pochwal się efektami: [czytelniczy@expressy.pl](mailto:czytelniczy@expressy.pl).

### ZASTOSOWANIA OLEJU RYCYNOWEGO

**Włosy:** olej rycynowy bardzo korzystnie wpływa na polepszenie jakości włosów. Pomaga zadbać, aby były one dłuższe i gęstsze. Dzięki danej kuracji, włosy nie będą łamliwe, nabiorą błysku, nie będą się elektryzować oraz wypadać. Zaleca się wsmarowanie olejku i pozostawienie na godzinę.



**Brwi oraz rzęsy:** olej rycynowy wpływa również korzystnie na porost brwi oraz rzęs. Nadaje im pięknej objętości, zapobiega wypadaniu i przyciemnia! Dzięki prostej kuracji, każda kobieta będzie mogła odstawić tusz do rzęs i cienie do brwi! Jedyną trudnością jest systematyczność. Aby były efekty, należy stosować olejek regularnie nawet do trzech miesięcy.

**Paznokcie:** łamliwe i kruche paznokcie, to koszmar dla kobiet. Dłonie to nasza wizytówka i warto o nie zadbać. Olej rycynowy wzmacnia i regeneruje płytkę paznokcia. Zaleca się wcieranie olejku w paznokcie i skórki. Dodatkowo, stosując go również na dłonie, zapobiegniemy ich wysuszeniu się.

**Pielęgnacja twarzy:** bardzo popularnym i niezawodnym produktem na dbanie o cerę jest olej rycynowy. Warto umyć nim twarz rano i wieczorem. Dodatkowo po zmieszaniu go z innym olejem np. pestek winogron można śmiało oczyścić twarz z wszelkich tłuszczów i zmyć makijaż. Dzięki pielęgnacji twarzy za pomocą oleju rycynowego, pozbędziemy się zbędnych zbyt ciemnych przebarwień skóry. Produkt można również zastosować jako lek na trądzik.

/opr. NS/




# EKO-KRUSZ S.C.


*A. S. Bergańscy*

## KAMIENIE OZDOBNE

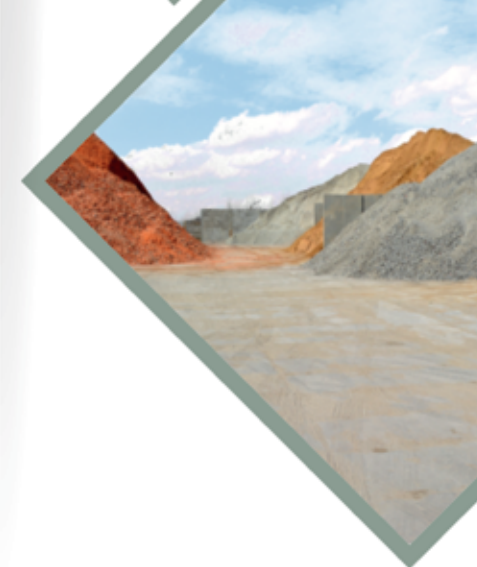
grysy, otoczaki, kora kamienna

- Kostka kamienna
- Kostka brukowa
- Kruszywa drogowe i budowlane
- Donice gabionowe
- Ziemia ogrodowa
- Eko-bordy, impregnaty, geotkaniny

 80-209 Chwaszczyno  
ul. Polna 13B

 733-544-544  
733-544-543

 [www.eko-krusz.pl](http://www.eko-krusz.pl)  
[biuro@eko-krusz.pl](mailto:biuro@eko-krusz.pl)





## Zasłużony strażak odszedł na emeryturę

**POWIAT** | Uroczystość pożegnania odchodzącego na emeryturę strażaka Jarosława Bronka miała miejsce w Kartuzach.



fot. Rafał Korbut

Po wielu latach pracy na rzecz mieszkańców Druha Jarosława Bronka czeka teraz zasłużony odpoczynek.

- Miałem zaszczyt podziękować Panu Jarosławowi za długoletnią służbę dla lokalnej społeczności i przekazywanie swojej wiedzy druhom z Ochotniczej Straży Pożarnej – powiedział Piotr Fikus, wicestarosta kartuski. - Życzę mu wielu lat w zdrowiu na emeryturze.

/raf/

## WSPIERAJĄ FINANSOWO JEDNOSTKI OSP W POWIECIE

**POWIAT** | Dwie jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych podsumowały ubiegły rok.



fot. R. Korbut



fot. R. Korbut

W Chwaszczynie i Sulęczynie odbyły się zebrania sprawozdawcze tamtejszych jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej. Była to okazja do podsumowań i przedstawienia pomysłów na najbliższą przyszłość. Powiat kartuski czynnie uczestniczy w wspieraniu finansowym Ochotniczych Straży Pożarnych. Na sesji Rady Powiatu Kartuskiego w dniu 28 lutego br. podjęto uchwałę o pomocy finansowej dla jednostek OSP z: Sulmina – 50 tys. zł, Sulęczyna – 40 tys. zł, Somonina – 50 tys. zł, Skrzyszewa – 50 tys. zł, Sierakowic – 20 tys. zł oraz Przodkowa – 21 tys. zł. Łącznie Powiat Kartuski przekaże kwotę 231 tys. zł na zakup nowych wozów bojowych oraz sprzętu ratowniczego różnego rodzaju, co znacząco wpłynie na poprawę bezpieczeństwa mieszkańców Powiatu Kartuskiego. W zebraniach uczestniczył przedstawiciel władz powiatowych – wicestarosta Piotr Fikus.

/raf/



Pani Dagmara

# Zdjęcia Czytelników

@expressy.pl



Pani Magdalena



Pani Kornelia



Pani Izabela



Pani Marta



Pan Krzysztof

Czekamy  
na więcej zdjęć

Fotografujesz? Uchwyciłeś zdjęcie kolizji drogowej? Chcesz pochwalić się swoją codziennością? Nie czekaj! Wyślij nam zdjęcia na [czytelnicy@expressy.pl](mailto:czytelnicy@expressy.pl)

## Jak co roku uczcili 75. rocznicę Marszu Śmierci

**GM. PRZODKOWO** | Już po raz szósty w Pomieczynie odbyły się uroczystości upamiętniające wydarzenie historyczne – Marsz Śmierci.



fot. A. Adamczyk

Wśród przybyłych gości znaleźli się m. in. przedstawiciele władz samorządowych: starosta powiatu kartuskiego Bogdan Łapa, wójt gminy Przodkowo Andrzej Wyrzykowski oraz

wójt gminy Szemud Ryszard Kalkowski.

Uroczystości rozpoczęto mszą św., której przewodniczył ks. Zbigniew Zieliński, biskup pomocniczy Archidiecezji Gdańskiej. Następnie zaprezentowano spektakl „Pomieczyno in memoriam”, który przygotowali mieszkańcy Pomieczyna, stowarzyszenie Rodzina Kolpinga wspólnie z ks. Henrykiem Zieliński. Reżyserem spektaklu był pan Jerzy Stachurski. Oparta na relacjach świadków i wspomnieniach inscenizacja poruszyła wszystkich. Nastrój dodatkowo potęgowały efekty świetlne i muzyczne. Uroczystości w kościele zakończył występ scholi „Pro Deo”.

Po przedstawieniu uczestnicy uroczystości udali się na parafialny cmentarz. Tam złożono kwiaty i zapalono znicze na Mogile Ofiar Stutthofu. Dalsze uroczystości - projekcja filmu „Wiś Sprawiedliwych. Świadkowie” oraz poczęstunek – zorganizowano w budynku Szkoły Podstawowej im. ks. Bronisława Szymichowskiego.

/K. Kąkol, opr. raf/



# Kaszëbsczé Spiéwë ù nas

**GM. STĘŻYCA** | Powiatowy Konkurs Piosenki Kaszubskiej „Kaszëbsczé Spiéwë ù nas” za nami.

fot. ZKiW Kamienica Szlachecka



Już po raz IX w Zespole Kształcenia i Wychowania w Kamienicy Szlacheckiej zorganizowano Powiatowy Konkurs Piosenki Kaszubskiej. Jak co roku uczestnicy dopisali wspaniałą frekwencją i doskonałym przygotowaniem muzycznym. Wokalistów oceniało jury w składzie: Jerzy Stachurski, Maciej Urban oraz Maria Birr.

Wyniki w poszczególnych kategoriach wiekowych:

Przedszkola i kl. „0” soliści: 1 miejsce – Antoni Złoch z Przedszkola w Tuchlinie, 2 miejsce – Alan Neubauer z ZKiW w Kamienicy Szlacheckiej.

Przedszkola i kl. „0” zespoły: 1 miejsce – zespół z GOK w Sulęcynie.

Kl. I-III soliści: 1 miejsce – Marcelina Bobkowska ze Szkoły Podstawowej w Mirachowie, 2 miejsce – Weronika Cybula ze Szkoły Podstawowej w Tuchlinie, 3 miejsce – Łucja Niklas z ZKiW w Kamienicy Szlacheckiej.

Kl. I-III zespoły: 1 miejsce – „Iskierki” z ZKiW w Kamienicy Szlacheckiej, 2 miejsce – zespół z ZKiW w Brodnicy Górnej, wyróżnienie: zespół z ZKiW w Klukowej Hucie.

Kl. IV-VI soliści: 1 miejsce – Julian Jereczek ze Szkoły Podstawowej w Podjazach, II miejsce – Aleksandra Domaszek ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Sierakowicach, III miejsce – Sandra Hinca ze Szkoły Podstawowej w Miechucinie, wyróżnienie – Łucja Kitowska ze Szkoły Pod-

stawowej w Kożyczkowie.

Kl. IV-VI zespoły: 1 miejsce – zespół ze Szkoły Podstawowej w Tuchlinie.

Kl. VII-VIII soliści: 1 miejsce – Wiktoria Daleka z ZKiW w Kamienicy Szlacheckiej, 2 miejsce – Oliwia Kobiela ze Szkoły Podstawowej w Sulęcynie, 3 miejsce – Fabian Marszałkowski ze Szkoły Podstawowej w Mirachowie, wyróżnienie – Zuzanna Jereczek ze Szkoły Podstawowej w Podjazach.

Kl. VII-VIII zespoły: 1 miejsce – zespół z ZKiW w Kamienicy Szlacheckiej, 2 miejsce – zespół z ZKiW w Brodnicy Górnej, 3 miejsce – zespół z ZKiW w Klukowej Hucie.

/opr. raf/

## JUBILEUSZOWY BAL

**GM. STĘŻYCA** | Panie ze Stowarzyszenia Kaszubianek z Kamienicy Szlacheckiej świętowały jubileusz 15-lecia.



fot. UG Stężyca

Przez okres 15 lat członkinie Stowarzyszenia podjęły się i zrealizowały sporo cennych inicjatyw na rzecz lokalnego społeczeństwa, za co otrzymały dużo serdecznych słów uznania od wójta gminy Stężyca, przewodniczącego rady gminy, od zarządu Starostwa Powiatowego w Kartuzach, proboszcza parafii Wygoda a także od zaprzyjaźnionych instytucji KUL z Wieżycy czy LGR w Chmielnie. Gratulacje i gorące życzenia dało się słyszeć od wszystkich licznie przybyłych gości – przedstawicieli licznych KGW i stowarzyszeń, prezesa OSP, sołtysa, dyrekcji ZKiW w Kamienicy Szlacheckiej i wielu innych.

Kaszubianki są prawdziwymi ambasadorkami swojej miejscowości, gminy i powiatu promując tradycyjną kaszubską kuchnię i strój. Śpiewem i tańcem potrafią umilić i rozweselić każdą imprezę. Działają na rzecz seniorów, parafii, jednocząc lokalną społeczność.

Maria Birr, wieloletnia Prezes Stowarzyszenia, podziękowała władzom gminy i powiatu za cykliczne dofinansowywanie podejmowanych działań. Słowa podziękowania skierowała również do sponsorów oraz wszystkich gości.

Z okazji jubileuszu zorganizowano wspaniały bal.

/raf/

www.expressbiznesu.pl

**EXPRESS BIZNESU**

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

Najnowsze / Ludzie+ / Biznes / Samorząd / Nieruchomości+ / Motoryzacja+ / Lifestyle / Kronika



NAJNOWSZE





## NEKROLOGI KONDOLENCJE

zadzwoń: 660 731 138 lub napisz: d.bieszke@expressy.pl

### NIERUCHOMOŚCI

#### SPRZEDAM

#### POSZUKUJĘ WYNAJĄC

**SZUKAM** kawalerki umeblowanej, ewentualnie pokoju gościnnego. PILNE! tel. 669-869-837

#### WYNAJMĘ

**RUMIA**, pokój do wynajęcia, tel. 694 642 709

#### KUPIĘ

**KUPIĘ** mieszkanie za gotówkę, w Trójmieście, do remontu, zadłużone, tel. 572 48 55 29

**SKUP** mieszkań za gotówkę, w trójmieście i okolicach, tel. 510 894 627

### MOTORYZACJA

#### SPRZEDAM

**SKUP**, złomowanie, kasacja aut, pomoc drogowa, tel. 789 345 593

**ROMET** Ogar Caffè 124, 2019 r, blue/black, 4T, cena 1002 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**JAWA** typ 223, 1977 farbige Rote-Creme, 2T, 2 os. OC, BT, cena 2123, Tczew, tel. 574 797 077

**PIAGGIO/Vespa** Ciao, skuter, 1 os. 2T, 1995 r., czarny, cena 1599 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**SKODA** 105S, 39 lat, iGaS (BRC) cytryna, cena 1887 zł, Tczew, tel. 574 797 077

#### KUPIĘ

**SKUP** aut za gotówkę, w trójmieście i okolicach tel. 507 741 990

**SKODA** 1-5-120, 88-92 r., mms, tel. 574 797 077

#### INNE

### EDUKACJA

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

### SPRZĘT ELEKT.

**SPRZEDAM** komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 500 zł, 505-56-70-34

### USŁUGI

**USŁUGI** dekarstwo – ciesielskie, tel. 697 753 504

**OPAKOWANIA** jednorazowe, tel. 501 175 330

**KOTŁOWNIE**, instalacje, wod-kan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

**PROFESJONALNA** fotografia okolicznościowa: śluby, wesela, sesje plenerowe, chrzty, komunie, tel. 697 442 013

### TOWARZYSKIE

### RÓŻNE

**SPRZEDAM** drewno opałowe, gałęziówkę, sosnę, buk, 130 zł, tel. 729 888 783

**SŁOMA** w balotach 120x150, siano, słoma w kostkach z magazynu, możliwość transportu, tel. 506 250 477



liwość transportu, tel. 506 250 477

**DREWNO** opałowe buk, sosna i gałęziówka, porąbane, ułożone, możliwość transportu, tel. 506 250 477

**BECZKI** plastikowe 200 l, na działkę, do wody, czyste, lub pod rynnę, tel. 511 841 826

**SPRZEDAM** 3 spinningi Dawia Mikado, stan b. dobry, 100 zł/szt, tel. 516 603 723

**SPRZEDAM** stół drewniany, rozkładany IKEA, wymiary 30/155x80x75, stan b. dobry, cena do uzgodnienia, tel. 608 512 336

**SPRZEDAM** kamień polny, cena 130 zł tona, tel. 500 760 175

**OBSYPNIK** do bulew trzy rzędy oraz brony trójki, zawieszane, 890 zł, tel. 600 667 860



## ZOSTAŃ DZIENNIKARZEM!

*Piszesz? Robisz zdjęcia? Nagrywasz filmy?*

**NAPISZ DO NAS! [redakcja@expressy.pl](mailto:redakcja@expressy.pl)**

A MOŻE...  
**OGŁOSZENIE  
W RAMCE?**

Zadzwoń:  
660 731 138



## SMS

**na nr 79567** (9 zł + VAT)

TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
USŁUGI:	EXP.USL.

**na nr 72051** (2 zł + VAT)

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTR.	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.

**Szeroki kolportaż** gwarantuje dotarcie Twojego ogłoszenia do **wielu odbiorców**

**/Expressy.pl**



Masz firmę?

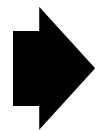
**CHCESZ  
DOTRZEĆ DO  
KLIENTÓW?**

wyślij ogłoszenie drobne na nr 79567



Obserwuj nasz profil [expressy.pl](https://www.expressy.pl) na [issuu.com](https://www.issue.com)

**ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ**



**www.expressbiznesu.pl**

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

**REDAKTOR NACZELNY:**  
Piotr Ruszewski

**DYREKTOR HANDLOWY:**  
Rafał Laskowski

**DZIENNIKARZE:** Anna Walk, Rafał Korbut  
**SKŁAD:** Łukasz Wick

**SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:**  
Magdalena Chmielewska  
tel. 796 600 155  
[m.chmielewska@expressy.pl](mailto:m.chmielewska@expressy.pl)

**ISSN 2080-7430**

**WYDAWNICTWO**  
NORDAPRESS PPHU,  
84-200 Wejherowo,  
ul. Gniewowska 7,  
tel./fax 58 736 16 92  
NIP 588-131-07-65

**BIURO REKLAM**  
Danuta Bieszke,  
[d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl),  
tel. 660 731 138  
[reklama@expressy.pl](mailto:reklama@expressy.pl)

**DRUK** Express Media Bydgoszcz  
**NAKLAD** 7 500 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

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

**express**  
POWIATU KARTUSKIEGO



# Nagrody dla zawodników i trenerów

**KARTUZY** | Najlepsi sportowcy i ich trenerzy po raz kolejny odebrali nagrody i wyróżnienia podczas Kartuskiej Gali Sportu.



fot. UM Kartuzy



V Kartuska Gala Sportu zorganizowana została w Kartuskim Centrum Kultury. To coroczne spotkanie jest okazją do podziękowania wszystkim sportowcom za miniony rok, za ich wysiłek, trud i wspaniałe wyniki, które niejednokrotnie dostarczały kibicom wielu emocji. To także świetna okazja do podziękowania trenerom, klubom sportowym za wysoki

poziom szkolenia, który w ubiegłym roku uplasował gminę Kartuzy na 3. miejscu w Polsce w gminach do 50. tys. mieszkańców. W tej samej kategorii 1. miejsce w Polsce uzyskał klub GKS Cartusia Kartuzy, w którym najlepsze wyniki osiągnęła sekcja kolarska, tuż przed sekcją zapasów i lekkoatletyczną. /opr. raf/



fot. UM Kartuzy

## Z rąk burmistrza i zastępcy gratulacje i podziękowania otrzymali:

### Trenerzy:

UKŻ Lamelka - Grzegorz Formela, GKS Cartusia - Marcin Dobka, Bartłomiej Pryczkowski, Łukasz Konkel, Artur Pogosian, Edward Barsegjan (trener kadry narodowej), Dariusz Malecki, Sebastian Malecki, Jakub Kuptz, Krzysztof Król, Arkadiusz Zalewski (asystent trenera kadry narodowej), KKSz Ormuzd - Jędrzej Długosz, UKS BAT Kartuzy - Arkadiusz Blok, Monika Tomaczowska, Magdalena Makurat, KKK Rebelia Kartuzy - Patryk Zaborowski, KS Dziesiątka Kartuzy - Jerzy Malotka-Trzebiatowski, Akademia Biegowa Kartuzy - Karol Nowakowski.

### Wyróżnienia dla zawodników:

UKŻ Lamelka Kartuzy - Weronika Marszałik, Lidia Gurowska, GKS Cartusia Kartuzy (narciarstwo) -

Paulina Myszk, Bogacz Paweł, GKS Cartusia Kartuzy (kolarstwo) - Jakub Skrzyppowski, Paweł Stolz, Nikodem Łukowicz, Paweł Dompke, KS Amator Kiełpino - Nikodem Czaja, Piotr Stolc, Oliwia Pipiórka, Małgorzata Pettke, Jan Pettke, Kacper Bojanowski, Krystian Worzała, Wojciech Grota, Nikodem Lamk, APK Jedynka - Zuzanna Pióro, GKS Cartusia (pływanie) - Michalina Grzech, Paulina Burdon, Amelia Skorowska, Maja Grzech, Konrad Treder, Lidia Tomczuk, Wiktoria Wilczewska, Akademia Biegowa Kartuzy - Wiktoria Dawidowska, Zofia Dawidowska, Maja Marszewska, Wiktoria Korzeniewska, Natasza Olszewska, Nadia Olszewska, Antoni Marszk, Anieli Miloch GKS Cartusia Kartuzy (piłka ręczna) - Tymon Dera, Piotr Przytarski, Maksymilian Serkowski, Adrian Żynda, Błażej Kowalczyk, UKS BAT (piłka ręczna) - Tymoteusz Lis, Szymon Ostoja-Lniski, Kacper Stencel, Radosław Anolik, Szymon Stencel, GKS Cartusia 1923 Kartuzy - Damian

Uzarek, Maciej Lewandowski, Franciszek Bładowski, Nikodem Kitowski, Łukasz Plichta, Hubert Renka, Mateusz Grzech, Dawid Lipski, Błażej Labuda, Bartosz Labuda. Ponadto, za bardzo wysokie wyniki sportowe przyznane zostały nagrody dla zawodników. Nagrodę specjalną otrzymało dwóch zawodników: kolarz Szymon Sajnok i zapaśnik Edward Barsegjan.

Pozostali nagrodzeni zawodnicy: UKŻ Lamelka - Paweł Kajeta, Tymoteusz Roszkowski, Marcel Kurjańczyk, Filip Nowak, Agnieszka Kąkol, Weronika Krauz, KS Dziesiątka - Diana Malotka-Trzebiatowska, Magdalena Malotka-Trzebiatowska, KKSz Ormuzd - Paweł Teclaf, UKS BAT Koszykówka - Julia Górlkowska, Agata Zaborowska, Martyna Bronk, Katarzyna Balerstet, Kamila Grobel, Cyntia Formela, Julita Frankowska, Anna Majkowska, Antonina Machola, Nikola Littwin, Agata Makurat, Agata Gilmajster, Wanesa Furman, Marta Rompska, Wiktoria Giza, GKS Cartusia (lekkoatletyka) - Krzysztof Różnicki, Tomasz Kurowski, GKS Cartusia (zapasy) - Gevorg Sahakyan, Aleksander Mielewczyk, Noe Wolski, Sebastian Bir, Gor Hovsepjan, Oliver Dobka, Nikodem Drewa, Narek Mkhitarian, Dominika Konkel, Jakub Myszk, KKK Rebelia - Kamil Mateja, Nikola Zaborowska, Adam Kryszewski, Joanna Krause, Nikodem Bigus, Paweł Laskowski, Armin Wilczewski, Robert Gosz, Adam Miłosz, Damian Czaja, Celina Horstmann, Kartuska Akademia Biegowa - Julia Gruchała GKS Cartusia (kolarstwo) - Nikodem Grzenkowicz, Wojciech Ceniuch, Adrian Kaiser, Marcel Modliński, Maksymilian Grzenkowicz, Kacper Wiszniewski, Aleksander Suszko i Justyna Cebula.

## DWIE WYGRANE W SPARINGACH

**PIŁKA NOŻNA** | Piłkarze Cartusii rozegrali niedawno dwa sparingi - pokonali piłkarzy Sportingu Leżno 3:2, a w Sopocie uporali się z miejscowym Ogniwnem Sopot, pokonując ich 5:0.

Pierwszy z pojedynków, rozegrany został we wtorek w Kartuzach w dość trudnych warunkach, albowiem po silnych opadach deszczu i śniegu, pomimo wszelkich możliwych zabiegów, na płycie boiska zalegała miejscami woda, która utrudniała normalną grę. W spotkaniu tym choć kartuzianie wygrywali już 2:0, to dali sobie strzelić dwie bramki i doprowadzić do remisu. W końcówce meczu niebiesko-biało-czar-ni strzelając trzecią bramkę ustalili wynik spotkania. Bramki w tym meczu strzelali 1:0 Przemek Kuss, 2:0 Filip Ustowski, 2:1 Maciej Młyński, 2:2 Grzegorz Miotk i 3:2 Marcin Adamkiewicz z karnego. Cartusia zagrała w składzie: Bach (46' Wezel)- Raulin, Dawidowski (46' Went), Jankowski, test - Adamkiewicz, Kuss, Bodzak (46' test), Piór (65' Sierszyński),

test- Ustowski.

W drugim pojedynku rozegranym w piątek o godz. 20.00 w Sopocie kartuzianie pokonali miejscowe Ogniwo aż 5:0 (1:0). W pojedynku tym kolejny raz dostali szansę gry nasi juniorzy, którzy bez respektu dla przeciwnika wchodząc w drugiej połowie na boisko strzelili dwie ostatnie bramki pieczętując to okazałe zwycięstwo. Bramki strzelali 1:0 Marcin Adamkiewicz (10'), 2:0 Filip Ustowski (52'), 3:0 Maciej Jankowski (60'), Oliwier Hara (75') i 5:0 Igor Grzymkowski (83'). Skład Cartusii: Bach (55' test)- test, Dawidowski, Jankowski, Went- Adamkiewicz, Bodzak, test (46' Toporek), Kuss (55' Hara), test (46' Sierszyński)- Ustowski (55' Grzymkowski). /opr. raf/

## Złot morsów w Mielnie

**GM. PRZODKOWO** | Na XVII Międzynarodowy Złot Morsów w Mielnie przybyły tysiące miłośników kąpeli w zimnej wodzie z całego kraju, jak również z zagranicy. Nie zabrakło reprezentacji z Przodkowa.



fot. KS Przodkowskie Morsy

Nie mogło zabraknąć w tym dniu również Klubu Sportowego Przodkowskich Morsów. Morsy z Przodkowa uczestniczyły w tej imprezie po raz pierwszy, ale już dzisiaj wiedzą, że wybiorą się tam za rok. Złot w Mielnie rozpoczął się już w czwartek 6 lutego i trwał cztery dni, ale to niedziela była momen-

tem kulminacyjnym całego złota. Tego dnia odbyła się uroczysta parada oraz wielka kąpiel morsów. 25 członków Przodkowskich Morsów reprezentowało naszą gminę w tej uroczystości, a wspólna kąpiel w Bałtyku zgromadziła około 6 tysięcy ludzi. /opr. raf/





Wszystko dobre,  
**co się dobrze kończy.**



**Centrum Napraw Powypadkowych**  
Kompleksowa likwidacja szkód komunikacyjnych

Makurat Auto Miras  
ul. Gdańska 62  
83-330 Pępowo  
tel. 58 685 95 70  
cnp@automiras.pl

ul. Zawodników 2  
80-729 Gdańsk  
tel. 58 573 58 80  
gdansk@automiras.pl