

30 marca
2020 roku
Nr 3 (225)

express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój
darmowy
magazyn

DOŁĄCZ DO NAS



[expressy.pl](https://www.expressy.pl)

Express Biznesu

#ZOSTANWDOMU!

Każdego dnia policjanci w całym kraju, wspierając służby sanitarne sprawdzają, czy osoby zakwalifikowane do kwarantanny respektują ciążący na nich obowiązek. Liczba osób, które powinny przebywać w wyznaczonym miejscu, z dnia na dzień rośnie. Wciąż zwiększa się też liczba osób, u których potwierdzono zakażenie koronawirusem.

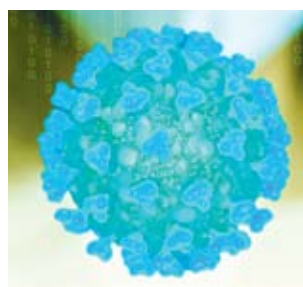
str. 2-6

OBSERWUJ



[expressy.pl](https://www.expressy.pl)

[express_biznesu](#)



KORONAWIRUS - CZYLI CO?

Cały świat z niepokojem obserwuje rozwój sytuacji związanej z pandemią koronawirusa. W Polsce w dniu zamykania gazety zarażonych było ok. 1,5 tysiąca osób, a 16 zmarło. Ale tak naprawdę czego się obawiamy i jakie środki ostrożności powinniśmy zachować?

str. 3



DANE MOGĄ BYĆ ZANIŻONE

Według specjalistów mniej potwierdzonych badaniami zakażeń koronawirusem w Pomorskiem, niż w innych regionach, to efekt... małej liczby testów! Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego wydał oficjalny komunikat w tej sprawie.

str. 5

Kolejne wydanie już w kwietniu!

**ZDROWIE
& URODA**

Zapraszamy do współpracy:

d.bieszke@expressy.pl

tel. 660 731 138

OSZUKUJĄ „NA KORONAWIRUSA”

OSTRZEŻENIE | Oszustwo „na koronawirusa”? To już stało się faktem. Oszuści, przebrani w ochronne kombinezony, chodzą po domach pod pretekstem kontrolowania temperatury.



Nie otwieraj drzwi takim osobom, nie wpuszczaj ich do domu, niezwłocznie powiadom policję! W Katowicach odnotowano już kilka takich przypadków, gdy osoby poprzebierane ratowników wchodzą do domów pod

pretekstem rutynowej kontroli i pomiaru temperatury i dokonują kradzieży. Osoby, które wpuściły przebiezańców, straciły spore kwoty pieniędzy.

Przypominamy: policja sprawdza wyłącznie osoby poddane obowiązkowej kwarantannie. Weryfikacja odbywa się bezkontaktowo. Nie należy otwierać drzwi osobom podającym się za pracowników straży miejskiej, policji czy ośrodków pomocy społecznej, ponieważ najprawdopodobniej są to oszuści. Powinny na to uważać szczególnie osoby starsze, które łatwo mogą stać się ofiarą intruzów.

Na razie nie dotarły jeszcze do nas sygnały, jakoby w Pomorskiem dochodziłoby do takich przypadków. Ale ostrzegamy – bądźcie ostrożni!

/raf/

Porady na odległość

POWIAT | Tymczasowo zawieszono do odwołania zostało udzielanie porad prawnych osobiście. Można natomiast zwrócić się o poradę telefonicznie lub drogą elektroniczną.

Na podstawie komunikatu Ministerstwa Sprawiedliwości (zamieszczony na stronie darmowapomocprawną.ms.gov.pl, mając na uwadze zdrowie mieszkańców powiatu kartuskiego i osób udzielających porad prawnych zawieszono - do odwołania - udzielanie porad osobiście w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego. Osoby, które chcą uzyskać pomoc prawną mogą ją otrzymać wyłącznie za pomocą środków komunikacji na odległość (telefon, e-mail, komunikator, wideorozmowa, inne).

W takim celu należy przesłać na adres zdrowie@kartuskiopowiat.pl skan podpisanego oświadczenia z wnioskiem o potrzebie uzyskania porady. Wzór oświadczenia z wnioskiem o potrzebie uzyskania porady prawnej na odległość do pobrania na stronie kartuskiopowiat.com.pl.

W wyjątkowej sytuacji, uzasadnionej brakiem dostępu do internetu, osoba potrzebująca nieodpłatnej pomocy prawnej lub porady obywatelskiej może złożyć wniosek o uzyskanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego wraz z oświadczeniem - ustnie przez telefon pod numerem telefonu 536 006 810. Osoba ta będzie zobowiązana do podania imienia, nazwiska, adresu, numeru PESEL (w przypadku braku numeru PESEL - numeru paszportu albo innego dokumentu stwierdzającego tożsamość) oraz podania przyczyny uzasadniającej od odstąpienia od pisemnej formy oświadczenia.

Więcej informacji pod numerem telefonu 536 006 810 czynny od 8.00 do 15.00 w dni powszednie.

Porady prawne i świadczenie nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego osobiście zostaną wznowione po wydaniu takiego zalecenia przez Ministerstwo Sprawiedliwości.

/raf/

PORADY PSYCHOLOGA

POWIAT | Konsultacje psychologiczne dla osób w trudnej sytuacji psychologicznej w związku z kwarantanną.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach informuje, że dla osób przebywających w kwarantannie domowej, hospitalizowanych, a także innych znajdujących się w trudnej sytuacji psychologicznej w związku z zagrożeniem epidemiologicznym, uruchamia telefoniczny dyżur psychologa.

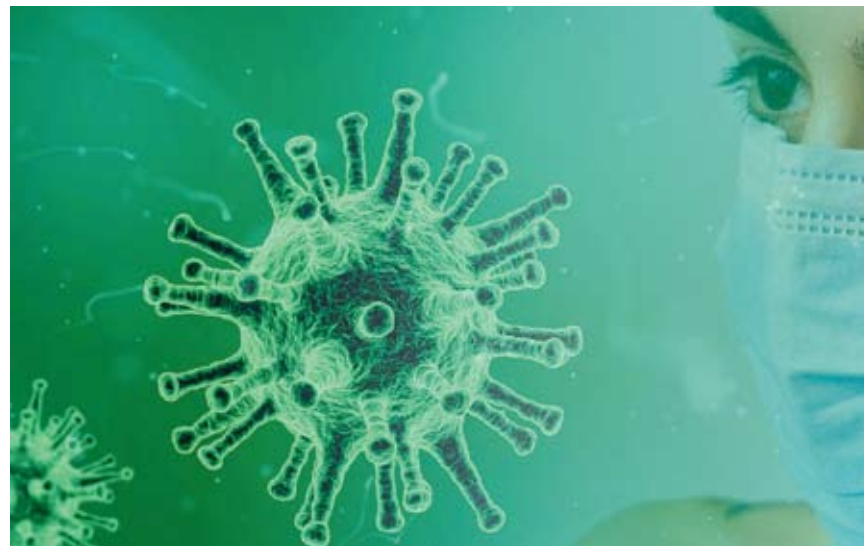
Kontaktować się z psychologiem, Martą Popczyk, można do końca marca w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 9 – 11 pod numerem telefonu 765 572 311.

Jednocześnie informujemy, że powyższy numer telefonu do końca marca 2020 roku służy tylko i wyłącznie do konsultacji psychologicznych, a nie do kontaktu z innymi pracownikami PCPR.

/raf/

Wychodź tylko wtedy, jeśli naprawdę musisz!

POWIAT | Zostań w domu! Wychodź tylko wtedy, kiedy jest to absolutnie niezbędne. Wprowadzono nowe zakazy w swobodnym przemieszczaniu się, za ich złamanie grozi wysoka kara finansowa.



Podczas wtorkowej konferencji prasowej, Mateusz Morawiecki poinformował o nowych ograniczeniach w przemieszczaniu się. Dotyczą one wszystkich, bez wyjątku.

- Jesteśmy zaniepokojeni i musimy wdrożyć kolejne ograniczenia. Robimy to dla ocieplenia życia wielu Polaków i ograniczenia fali epidemii. - powiedział premier RP.

Na czym polegają ograniczenia?

ZAKAZ ZGROMADZEŃ

Nowe przepisy zakazują wszelkich zgromadzeń, spotkań, imprez czy zebrań. Będzie można spotykać się jedynie z członkami najbliższej rodziny, a także z osobami, z którymi pozostajemy w stałym pożyciu.

- Jeśli nie ograniczymy naszych kontaktów do minimum to nie ograniczymy liczby chorych, nie uratujemy większej liczby ludzkich żyć. Wiem że jest trudno, ale proszę o jeszcze

większe ograniczenia - mówił podczas konferencji prasowej minister zdrowia Łukasz Szumowski.

Co ważne, ograniczenia dotyczą również zgromadzeń religijnych. W tym przypadku liczba ich uczestników będzie ograniczona do 5, z wyłączeniem osób sprawujących posługę.

- Wszystkie modele i analizy z innych państw pokazują, że ograniczenia kontaktów skutkują zatrzymaniem fali zakażeń. Bez ograniczeń w kontaktach nie zatrzymamy tej fali - wyjaśniał Szumowski.

OGRODICZENIA W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Minister Zdrowia ogłosił również zaostrezenie przepisów dotyczących przemieszczania się. Mieszkanie będzie można opuścić tylko w kilku ściśle określonych przypadkach związanych z codziennym życiem. Chodzi tu m.in.

o wyjście do pracy czy po niezbędne zakupy spożywcze, pójście do apteki lub lekarza lub wyprowadzenie psa. Obostrzenie nie dotyczy także prowadzących własną działalność gospodarczą udających się po zakupy związane z prowadzoną działalnością. Z domu będą mogli wychodzić także wolontariusze pomagający w walce z koronawirusem.

I W KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ

Są także ograniczenia w korzystaniu z komunikacji publicznej. W pojazdach może podróżować tyle osób, ile wynosi połowa liczby miejsc siedzących. Np. jeśli w pojeździe jest 70 miejsc, to w pojeździe może przebywać tylko 35 osób. Założenie jest proste: dzięki temu pojazdy nie będą przepełnione i uda się zachować zalecaną, bezpieczną odległość pomiędzy pasażerami.

KIEDY WOLNO WYJŚĆ?

Zakaz wychodzenia z domów i mieszkań nie dotyczy przypadków, gdy musimy pomóc najbliższym. Wolno też wyjść po zakupy żywnościowe, wyprowadzić psa na spacer, udać się na wizytę do lekarza lub pójść po leki do apteki. Wolno wyjść na spacer albo pobiegać, ale pamiętaj, że maksymalnie w dwie osoby (ograniczenie nie obowiązuje rodzin, ponieważ te i tak przebywają i mieszkają razem). Zaleca się jednak, aby takie wyjścia ograniczyć do minimum. Nie wolno natomiast wyjść z dzieckiem na plac zabaw - takie miejsca są zamknięte do odwołania.

Policja i Straż Miejska pilnuje i kontroluje, czy mieszkańcy przestrzegają narzuconych przez rząd zasad. Za złamanie przepisów grozi wysoka kara finansowa. Ograniczenia obowiązują na razie do 11 kwietnia. Czy Polacy będą mogli wrócić do pracy już po Wielkanocy? Czy egzaminy maturalne odbędą się w terminie? Tego na razie nie wiadomo. Obecnie najważniejsze jest stosowanie się do zaleceń: zachowywanie wszystkich środków ostrożności, dbanie o higienę i ograniczenie przemieszczania się do niezbędnego minimum. /NS, RAF/

Wprowadzono limity wypłat z bankomatów

FINANSE | W związku z pandemią koronawirusa i nakazanymi środkami ostrożności pojawiła się także fala paniki. Niektórzy zaczęli wypłacać wszystkie pieniądze z kont bankowych. Banki wprowadziły zatem ograniczenia wypłat w bankomatach.



Przedstawiciele banków uspokajają, że pieniędzy nie zabraknie, ale prewencyjnie ustaliły limity wypłat w bankomatach. Przykład: bank BPS. Klienci, którzy nie mają rachunku w tym banku a chcą wypłacić pieniądze korzystając

z bankomatów BPS, mogą pobrać maksymalnie 500 zł.

W pierwszych dniach, gdy pojawiły się doniesienia o potwierdzonych przypadkach zarażenia wirusem w naszym kraju, placówki

bankowe przeżywały obłęd. Ale szybko część banków zamknęła stacjonarne placówki, obsługa klientów odbywa się drogą telefoniczną oraz przez internet.

Przedstawiciele banków uspokajają: stan zagrożenia epidemicznego w Polsce nie stanowi zagrożenia dla środków pieniężnych ich klientów. I apelują: lepiej zapłać kartą!

Jeśli chodzi o płatności, to nie tylko banki apelują o płatności bezgotówkowe, ale też wielu sprzedawców i specjalistów. Trzeba pamiętać, że to właśnie pieniądze należą do najbardziej zanieczyszczonych przedmiotów codziennego użytku! Przekazywane są z rąk do rąk, a koronawirus potrafi przetrwać na powierzchniach różnych przedmiotów od kilku godzin do nawet kilku dni! Zalecane jest wybieranie płatności bezgotówkowych, zbliżeniowych. Wypłacanie gotówki jest nie tylko nieuzasadnione, ale może też być niebezpieczne. Zdecydowanie lepiej jest płacić kartą, telefonem czy smart-watchem.

/raf/

Koronawirus – pytania i odpowiedzi

POWIAT | Cały świat z niepokojem obserwuje rozwój sytuacji związanej z pandemią koronawirusa. W Polsce w dniu zamykania gazety zarazonych było ok. 1,5 tysiąca osób, a 16 zmarło.



Wiele osób wciąż zadaje sobie wiele pytań związanych z pandemią: czym jest wirus, na ile groźny, jakie objawy chorobowe wywołuje, jak należy postępować, jak uniknąć zarażenia i wiele, wiele innych. Odpowiadamy na najważniejsze z nich:

CZYM JEST SARS-COV-2 I COVID-19?

Wirus SARS-CoV-2 należy do koronawirusów. Jest wirusem nowym. Zachorowania spowodowane wirusem SARS-CoV-2 rozpoczęły się w grudniu 2019 r.

w chińskiej prowincji Wuhan. Wirus jest przenoszony pomiędzy ludźmi głównie drogą kropelkową. Choroba wywołana wirusem SARS-CoV-2 nazywa się COVID-19. Główne objawy COVID-19 to gorączka, kaszel, duszność, trudności w oddychaniu. W poważniejszych przypadkach może rozwinąć się ciężkie zapalenie płuc.

JAK BARDZO WIRUS JEST GROŹNY?

Aktualnie nie ma odpowiedniej ilości danych, aby stwierdzić, jak groźny jest

SARS-CoV-2. Wstępne ustalenia wskazują, iż śmiertelność w przypadku COVID-19 wynosi ok. 2 – 3 %, czyli jest mniejsza niż w przypadku zakażeń wywołanych przez wirusa SARS, który był przyczyną epidemii w Chinach w latach 2002-2004. Do zgonów dochodzi zwłaszcza u osób starszych, z obniżoną odpornością, obciążonych chorobami przewlekłymi (np. cukrzycą, nadciśnieniem, chorobami układu oddechowego). Ciężki przebieg choroby obserwowany jest u ok. 15-20 % zakażonych.

JAK SIĘ ROZPRZESTRZENIA?

Wirus przenosi się z człowieka chorego na człowieka zdrowego drogą kropelkową (podczas kichania, kaszlu). W chwili obecnej nie ma wystarczających danych które określają potencjał zakaźności wirusa. Wirus jest mniej zakaźny, niż np. wirus odry, czy ospy wietrznej. Okres wylegania (czyli czas od zakażenia w czasie kontaktu chorym do pojawienia się objawów) wynosi od 2 do 14 dni.

Ponadto wirus przenosi się pośrednio poprzez skażone wydzieliną oddechową (podczas kichania czy kaszlu) przedmioty i powierzchnie. Mimo, że wirus nie ma zdolności przetrwania poza organizmem człowieka, zanim ulegnie dezaktywacji może upłynąć nawet kilkanaście godzin, w czasie których może być zakaźny.

NA CZYM POLEGA LECZENIE?

Podobnie jak w przypadku wielu innych chorób wywołanych przez wirusy nie istnieje specyficzne leczenie osób chorych. Stosowana terapia jest przede wszystkim terapią objawową.

CO ZROBIĆ PRZY PODEJRZENIU?

W przypadku podejrzenia zachorowania należy zgłosić się do szpitala dysponującego oddziałami zakaźnymi. W województwie pomorskim są to Pomorskie Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku przy ul. Smoluchowskiego 18, 7 Szpital Marynarki Wojennej im. Konradmirała Profesora Wiesława Łasińskiego w Gdańsku przy ul. Polanki 117 oraz szpital w Kościerzynie.

Należy bezwzględnie unikać kontaktu z innymi osobami. Podczas kaszlu należy zakrywać usta i nos chusteczką jednorazową. W przypadku szczególnie nasilonych objawów należy wezwać pogotowie ratunkowe pod nr tel. 999 lub 112. Należy pamiętać, iż okres od stycznia do marca to w Polsce okres zwiększonej zachorowalności na grype oraz zakażenia grypopodobne.

CZY MOŻNA SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Aktualnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi. Należy stosować inne metody zapobiegania zakażeniu stosowane również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową, np. grypie sezonowej tj. często myć ręce wodą z mydłem przynajmniej przez 20 sekund i/lub stosować dostępne w marketach lub aptece środki lub żele do dezynfekcji na bazie alkoholu.

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos chusteczką (ewentualnie zgiętym łokciem), po czym natychmiast wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub płynów/żeli na bazie alkoholu. Unikać dotykania oczu, nosa i ust. Zachować bezpieczną (przynajmniej 1 – metrową) odległość pomiędzy sobą a innymi ludźmi, zwłaszcza tymi, którzy kaszlą, kichają i gorączkują.

CZY UŻYWAĆ MASECZEK?

Nie zaleca się używania masek na twarz przez zdrowych ludzi w celu zapobieżenia rozprzestrzenianiu się SARS-CoV-2. Uzasadnione jest stosowanie maseczek przez osoby z objawami górnych dróg oddechowych w celu zmniejszenia ryzyka przeniesienia zakażenia na osoby w otoczeniu chorego.

Noszenie maseczki zasłaniającej usta i nos pomaga w zapobieganiu transmisji niektórych chorób układu oddechowego. Jednak stosowanie samej maseczki nie gwarantuje powstrzymania infekcji i powinno być połączone ze stosowaniem innych środków zapobiegawczych, w tym higieną rąk i zasadami ochrony podczas kaszlu czy kichania (patrz wyżej) oraz unikaniem bliskiego kontaktu z innymi ludźmi.

/raf/

JAK ZAŁATWIĆ SPRAWĘ W STAROSTWIE POWIATOWYM?

POWIAT | Starostwo Powiatowe w Kartuzach jest nieczynne dla klientów. Jak zatem załatwić ważną sprawę urzędową, jeśli ważny jest termin i nie można tego zrobić po odwołaniu stanu epidemii w kraju?



Mając na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się patogenu i ograniczenie ryzyka zakażenia koronawirusem – starosta kartuski podjął decyzję w sprawie reorganizacji pracy Starostwa Powiatowego w Kartuzach na czas epidemii. Od 16 marca starostwo jest nieczynne dla klientów do odwoła-

nia, natomiast nie ma przerwy w pracy. Kontakt z pracownikami jest możliwy wyłącznie w formie elektronicznej lub telefonicznej.

– Zachęcamy do załatwiania spraw przez profil zaufany – apelując urzędnicy. – Osoby, które go nie mają, mogą go potwierdzić za pośrednictwem banko-

wości elektronicznej, bez konieczności wizyty w starostwie. Metoda ta pozwala wszcząć każdą sprawę, a także składać pisma i większość wniosków wraz z załącznikami. Skargi, interwencje można składać również mailem. Klienci starostwa będą przyjmowani wyłącznie w szczególnych wypadkach, po wcześniejszym umówieniu daty oraz godziny w wyznaczonych miejscach i budynkach w Kartuzach. Dokładne informacje i numery telefonów do poszczególnych wydziałów można znaleźć na stronie kartuskipowiat.com.pl. Do budynków Starostwa wpuszczani będą jedynie pracownicy. Wytypowanym pracownikom Starosta Kartuski w drodze stosownego porozumienia wydał dyspozycję pracy zdalnej. Wszelkie informacje można zasięgnąć: pod telefonem 058/685-33-43 lub 681-00-32, nr fax 681-36-43; e-mail: powiat@kartuskipowiat.pl; BIP: <http://spow.kartuzy.ibip.pl>. /raf/



KOMUNIKAT STAROSTY:

Informacja dotycząca korespondencji dla klientów Starostwa Powiatowego w Kartuzach: „Z uwagi na ogłoszony stan zagrożenia epidemicznego, dbając o bezpieczeństwo mieszkańców – starosta kartuski informuje, że od dnia 19 marca 2020 r. w budynku Starostwa Powiatowego w Kartuzach ul. Dworcowa 1 – wejście główne (przedsiónek) zainstalowano skrzynkę do

korespondencji, do której można wrzucać dokumenty, dotyczące spraw pilnych i nagłych.

Korespondencja będzie rejestrowana, jednakże ze względu na aktualną sytuację, możliwość potwierdzenia odbioru jest niemożliwa. Jeśli dokument będzie składać się z kilku stron, w celu zabezpieczenia, należy umieścić go w kopercie. Jednocześnie zaznacza się, że zgodnie z komunikatem starosty kartuskiego z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie reorganizacji pracy Starostwa Powiatowego w Kartuzach, od dnia 16 marca br., do odwołania, pierwszym źródłem kontaktu z pracownikami starostwa jest telefon, skrzynka podawcza EPUAP, emaile oraz korespondencja pocztą tradycyjną. Prosimy o dostosowanie się do powyższych zaleceń”.

Starosta kartuski Bogdan Łapa.

KWARANTANNA – GŁÓWNE WYTYCZNE I ZALECENIA

POWIAT | Kartuski sanepid podał dane odnośnie osób objętych kwarantanną oraz nadzorem epidemiologicznym.

Na dzień 27 marca w powiecie kartuskim: liczba osób poddanych kwarantannie domowej – 22, liczba osób hospitalizowanych z powodu podejrzenia zakażenia COVID-19 – 2, liczba osób pozostających pod nadzorem epidemiologicznym – 181, liczba osób, u których stwierdzono wynik dodatni – 3. Dodajmy jednak, że te liczby nie uwzględniają osób, które powróciły z zagranicy.

Kwarantanną obejmowane są osoby, u których podejrzewane jest, że mogły mieć możliwość zarażenia się koronawirusem (np. miały kontakt z kimś, u kogo potwierdzono zarażenie) oraz wszystkie osoby powracające z zagranicy. Za nieprzestrzeganie kwarantanny grozi grzywna nawet do 30 tys. zł, a także odpowiedzialność karna.

W czasie kwarantanny nie można wychodzić z domu nawet po drobne zakupy, do apteki czy by wynieść śmieci. Jeśli masz pod swoją opieką zwierzęta, to w miarę możliwości na czas trwania kwarantanny przekaż je pod opiekę rodzinie lub znajomym. Jeśli nie masz takiej możliwości, zwróć się telefonicznie o pomoc do gminy. Jeśli mieszkasz z rodziną, w miarę możliwości ogranicz z nią kontakt i zachowaj bezpieczny odstęp wynoszący minimum 2 m. Używaj oddzielnych naczyń, a jeśli masz możliwość, korzystaj z osobnej łazienki/toalety, niż pozostali domownicy. Jeśli nie – po skorzystaniu z toalety/łazienki zdezynfekuj ją. Wietrz mieszkanie kilka razy dziennie. Często myj ręce i dezynfekuj powierzchnie dotykowe, takie jak: blaty, klamki, ekrany telefonów. Monitoruj temperaturę ciała minimum dwa razy dziennie. W przypadku wystąpienia gorączki, kaszlu lub duszności niezwłocznie skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się na oddział zakaźny, unikając transportu publicznego. W czasie kwarantanny funkcjonariusze policji przynajmniej raz na dobę sprawdzają, czy przebywasz w miejscu, które podałeś.

/raf/

Trzy nowe laboratoria w województwie

POMORZE | Kilka dni temu marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk podjął decyzję o pilnym zakupie sprzętu i uruchomieniu trzech laboratoriów do wykrywania koronawirusa.



Laboratoria powstaną w Kościerzynie, Wejherowie i w Słupsku, tym samym wspierając dwa laboratoria działające już w Gdańsku. Czas oczekiwania na wyniki badań na obec-

ność koronawirusa wydłuża się dramatycznie. W tej chwili trzeba czekać nawet 3 dni. W tej sytuacji marszałek Struk postanowił nie czekać na odpowiedź z Ministerstwa Zdrowia w sprawie uruchomienia dodatkowych laboratoriów i podjął decyzję o samodzielnym zakupie potrzebnego sprzętu przez Samorząd Województwa Pomorskiego.

Trzy laboratoria mają powstać w Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie Sp. z o.o., w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka w Słupsku Sp. z o.o. oraz w Szpitalu Specjalistycznym im. Floriana Ceynowy w Wejherowie (zakup dla szpitala w Wejherowie sfinansuje Zarząd Portu Morskiego). Wszystkie placówki już zamawiają potrzebny sprzęt. Trwa też dostosowanie pomieszczeń i szkolenie personelu.

Ponieważ do działania laboratoriów potrzebna jest zgoda ministra zdrowia, marszałek Struk zobowiązał szpitale o zdobycie takiego pozwolenia, sam również zaangażował do ministra o jego pilne wydanie.

Niezależnie od zakupu sprzętu marszałek Struk zdecydował również, że wesprze rząd w działaniach dotyczących wykrywania koronawirusa kupując ze środków samorządu testy wykrywające SARS-CoV-19.

/raf/

REKLAMA

5/2020/PR



DOM HANDLOWY
Żukowo, ul. Gdańska 38

OBNIŻYLIŚMY CENY
wybranych produktów!

Zapraszamy



www.gs-zukowo.pl

Wyślij SMS o treści EXP.PDP i tekst ogłoszenia na numer **79567**

POTRZEBUJESZ PRACOWNIKA?

DODAJ OGŁOSZENIE!

expressy.pl



Więcej klientów, korzystających z Twoich usług?

TO MOŻLIWE!

DODAJ OGŁOSZENIE!



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

NA NUMER **79567**

Zaniżone dane, za mało testów?

POMORZE | Według specjalistów mniej zakażeń koronawirusem w Pomorskiem, niż w innych regionach, to efekt... małej liczby testów! Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego wydał oficjalny komunikat w tej sprawie.



Według danych Ministerstwa Zdrowia do 23 marca w całej Polsce było 649 zachorowań na COVID-19, dzień później już 774. Dziś (dane na środę 25 marca) liczba ta zbliża się do tysiąca. W województwie pomorskim od początku

epidemii potwierdzono 22 przypadki zakażenia koronawirusem, a testów wykonano niespełna tysiąc. W całej Polsce zrobiono ponad 25 tys. testów. – W naszym regionie, podobnie jak w całym kraju i większości państw świata, jest kil-

ka razy więcej osób z koronawirusem, niż wykazuje statystyka oparta na sprawozdawczości – mówi Tadeusz Jędrzejczyk, lekarz i dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

W województwie pomorskim na wyniki testów trzeba czekać nawet trzy dni.

Według statystyk z Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej około 2-3 proc. pacjentów, których próbki były przebadane, jest zakażonych koronawirusem. W województwie pomorskim to 22 osoby na 2,3 mln mieszkańców, z których przebadanych zostało jedynie niecały tysiąc (według stanu z 24 marca 2020). Czyli zgodnie z potwierdzonymi badaniami na COVID-19 choruje 0,0009 proc. mieszkańców województwa. To o połowę mniej niż wynosi średnia krajowa, według której 0,0017 proc. wszystkich mieszkańców kraju jest zakażona.

– Ta różnica średniej to nie przypadek. Nie można powiedzieć, że „Pomorze jakoś się trzyma” – mówi Tadeusz Jędrzejczyk. – Chodzi o liczbę wykonywanych testów, a jest ona wciąż niewystarczająca. Ponadto w początkowym okresie robiliśmy dodatkowo badania dla województwa kujawsko-pomorskiego i dla innych sąsiednich regionów. Trzeba zatem zapytać wprost: dlaczego na wyniki badań czekamy nawet dłużej niż trzy dni? – zaznacza Jędrzejczyk. Ministerstwo Zdrowia zapewnia, że będzie więcej badań. Problem jednak w tym, że w raz z rozwojem pandemii rosną i potrzeby. Testów po prostu trzeba będzie wykonywać coraz więcej.

/opr. raf/

KWARANTANNA. WYKAZ OBIEKTÓW

POMORZE | Wojewoda pomorski wyznaczył w województwie 4 obiekty.

W obiektach przeznaczonym do odbywania kwarantanny powinny znajdować się: sypialnie, węzeł sanitarny z ciepłą i zimną wodą, magazyn odzieży ochronnej, magazyn środków do mycia i dezynfekcji, brudownik oraz dział żywienia, a w tym: kuchnia lub pomieszczenie do porcjowania i wydawania żywności (w przypadku cateringu), pomieszczenia do czasowego przechowywania worków z nieczystościami stałymi.

Wykaz obiektów przeznaczonych do kwarantanny do natychmiastowego wykorzystania w woj. pomorskim:

- 1 – powiat pucki – internat Zespołu Szkół w Kłaninie, Starzyno. Ilość miejsc: 80.
- 2 – powiat nowodworski – Dom Formacyjny św. Wojciecha, ul. Leśna 7, Mikoszewo. Ilość miejsc: 80.
- 3 – powiat chojnicki – Powiatowa Bursa dla Młodzieży Szkolnej, ul. Świętopęka 1, Chojnice. Ilość miejsc: 120.
- 4 – powiat kościerski – Powiatowe Centrum Młodzieży w Garczynie, Garczyn. Ilość miejsc: 50.

/raf/

REKLAMA

17/2019/PR

Zapraszamy do Banku Spółdzielczego w Sierakowicach po kredyt

SGB Bank Spółdzielczy w Sierakowicach

konsumencki okazjonalny

„WIOSNA 2020”

na preferencyjnych warunkach !!!!

Zmiany w działaniu kartuskiego magistratu

KARTUZY | Wprowadzono zmiany w funkcjonowaniu Urzędu Miejskiego w Kartuzach. Są inne zasady i godziny.



Uwaga mieszkańcy - godziny oraz organizacja pracy Urzędu Miejskiego w Kartuzach uległy czasowej zmianie.

W związku z czasową reorganizacją pracy UM w Kartuzach od dnia 16 marca 2020 r. do odwołania nastąpiła też zmiana

godzin pracy urzędu.

Obecnie praca UM odbywa się od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.30 do 15.30. Urząd będzie nieczynny dla interesantów, ale nie przerywa pracy.

Kontakt z urzędnikami jest możliwy przede wszystkim elektronicznie lub telefonicznie. Kontakt do poszczególnych wydziałów Urzędu znajdują Państwo na stronie www.kartuzy.pl lub www.bip.kartuzy.pl.

Działła poczta elektroniczna (gmina@poczta.kartuzy.pl) oraz będzie odbierana poczta tradycyjna.

- Zachęcamy do załatwiania spraw przez profil zaufany na adres skrytki Urzędu Miejskiego w Kartuzach (e-PUAP: /UMKARTUZY/skrytka) - apelują urzędnicy.

Wszelkich informacji można zasięgać w godzinach pracy Urzędu pod numerem: 58 694-52-00 - Biuro Obsługi Mieszkańca, 58 694 51 06 - sekretariat burmistrza Kartuz.

/opr. raf/

URZĄD NA ODLEGŁOŚĆ

GM. STĘŻYCA | Komunikat wójta gminy Stężyca dotyczący pracy urzędu i podległych jednostek.

Szanowni mieszkańcy, działając na podstawie rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego uprzejmie informuję, że Urząd Gminy Stężyca oraz podległe jednostki od 16 marca 2020 r. wyłącza się z bezpośredniej obsługi interesantów.

Wszystkie sprawy można załatwić telefonicznie, pocztą elektroniczną oraz poprzez ePUAP. Korespondencje można kierować na adres urzędu: ul. Parkowa 1, 83-322 Stężyca, Tel. 58 882-89-40, 58 882-89-41, fax. 58 882-89-99, e-mail: stezyca@gminastezyca.pl.

Szczegółowe numery telefonów do poszczególnych wydziałów i jednostek dostępne są na stronie internetowej gminastezyca.pl.

Urząd Gminy Stężyca będzie funkcjonować w godzinach dotychczasowych: poniedziałek 7.30 - 15.30, wtorek 7.30 - 15.30, środa 7.30 - 16.30, czwartek 7.30 - 15.30, piątek 7.30 - 14.30.

Natomiast dla osób, które wolą składać wnioski w formie papierowej wystawiliśmy urnę. Można tam wrzucać wszelkie inne pisma, czy wnioski. Numery telefonów do poszczególnych wydziałów i jednostek znajdują się na stronie: www.gminastezyca.pl. Tomasz Brzoskowski wójt gminy Stężyca.

/opr. raf/

Nestor zamknięty

GM. STĘŻYCA | Kluby dla seniorów zawiesiły działalność.

W związku z rozprzestrzeniającym się wirusem COVID-19 (koronawirus), a także mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo seniorów, pracowników oraz klientów starostwo powiatowe podjęło decyzję, iż wszystkie zajęcia w ramach Klubów Aktywności w powiecie kartuskim zostają zawieszane do odwołania.

Przypominamy seniorom o konieczności częstego mycia rąk, ograniczenia przebywania w miejscach publicznych. W miarę możliwości proszę nie kępować się korzystać z wsparcia i pomocy bliskich, sąsiadów w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych i pocztowych.

Jednocześnie informuje się, że wyjazdy w teren z „Koszykami Wielkocnymi” zostają zawieszane do odwołania. /opr. raf/

Aplikacja dostarczy ważne informacje

POWIAT | Mieszkańcy powiatu kartuskiego będą na bieżąco informowani przez Starostwo Powiatowe w Kartuzach za pomocą wdrożonego właśnie komunikatora BLISKO.

We współpracy z operatorem Starostwo Powiatowe w Kartuzach podjęło decyzję o uruchomieniu nowoczesnego systemu komunikacji, za pomocą którego będzie mogło w bezpieczny i bardzo szybki sposób przesyłać istotne informacje dla mieszkańców całego powiatu. Mobilny system powiadamiania BLISKO sprawdza się od wielu lat w kilkuset miastach i gminach Polski. Jego podstawową rolą ma być przesyłanie pilnych komunikatów wpływających na bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców. Nadawcami komunikatów są wyłącznie podmioty zaufania publicznego typu: samorządy, służby porządkowe, czy instytucje meteorologiczne.

System jest bezpłatny dla mieszkańca, nie wymaga podawania żadnych danych osobowych, nie zawiera reklam oraz komunikatów o charakterze komercyjnym.

Użytkownik nie musi nieustannie sprawdzać czy są nowe komunikaty, aplikacja BLISKO na bieżąco informuje o otrzymaniu wiadomości (podobnie jak SMS). Dodatkowo każda wiadomość może być rozbudowana o załącznik w postaci grafiki, pliku pdf czy oznaczenie miejsca zdarzenia na mapie.

Jak korzystać z systemu SISMS? Pobierz bezpłatną aplikację Blisko na swój telefon z systemem Android, Apple lub Windows. Po za-



instalowaniu wpisz w wyszukiwarce nazwę miejscowości, może to być nazwa gminy lub sołectwa z terenu powiatu. Spośród listy nadawców dla danej miejscowości wybierz powiat kartuski.

Opcjonalnie dostępne są też inni nadawcy typu: Child Alert - komunikaty o poszukiwanych dzieciach, Komenda Wojewódzka Policji, czy też Łowcy Burz.

Każdy nadawca proponuje własny zestaw serwisów - wybierz te serwisy, które Cię interesują (powiadomienia będą przychodzić tylko z wybranych serwisów). W każdej chwili możesz zmieniać swoje ustawienia: dodać / usunąć nadawcę, zakres tematyczny nadawcy czy ustawienia powiadomień od aplikacji.

Serwisy tematyczne, które są dostępne dla Powiatu Kartuskiego, to:

- Aktualności - bieżące informacje dotyczące powiatu
 - Ostrzeżenia - pilne komunikaty w zakresie bezpieczeństwa mieszkańców
 - Służby, inspekcje, straż - powiadomienia od powiatowych jednostek organizacyjnych
 - RSO - czyli Regionalny System Ostrzegania z wojewódzkiego centrum zarządzania kryzysowego.
- /raf/

Reorganizacja

GM. PRZODKOWO | Reorganizacja pracy w Urzędzie Gminy Przdokowo.

Mając na celu powstrzymanie rozprzestrzeniania się patogenu i ograniczenie ryzyka zakażenia koronawirusem wójt gminy Przdokowo podjął decyzję w sprawie reorganizacji pracy Urzędu gminy na czas epidemii. UG jest nieczynny dla interesantów, natomiast nie ma przerwy w pracy. Kontakt z pracownikami jest możliwy wyłącznie w formie elektronicznej lub telefonicznej. Urzędnicy zachęcają też do załatwiania spraw przez profil zaufany. Osoby, które go nie mają, mogą go potwierdzić za pośrednictwem bankowości elektronicznej, bez konieczności wizyty w urzędzie. Metoda ta pozwala wszcząć każdą sprawę, a także składać pisma i większość wniosków wraz z załącznikami. Skargi, interwencje można składać również mailem. Interesanci UG będą przyjmowani wyłącznie w szczególnych wypadkach, po wcześniejszym umówieniu daty oraz godziny.

Urząd Gminy Przdokowo, sekretariat tel: 585 001 600, fax 585 001 601, email: ug@przodkowo.pl, www.przodkowo.pl.

/raf/

PRZEZ TELEFON LUB E-MAIL

GM. ŻUKOWO | Zmiany organizacyjne zostały wprowadzone także w Urzędzie Gminy w Żukowie.

W związku z ograniczeniem ryzyka zakażenia koronawirusem, w trosce o zdrowie wszystkich osób odwiedzających urząd, a także pracowników urzędu, wprowadzone zostają zmiany organizacyjne w pracy Urzędu Gminy w Żukowie. Od poniedziałku 16 marca oba budynki Urzędu Gminy w Żukowie są nieczynne dla klientów.

Co jednak ważne - urząd nie przerywa pracy. Z urzędnikami nadal skontaktować można się telefonicznie i e-mailowo. Urząd Gminy w Żukowie, ul. Gdańska 52, Żukowo, telefon kontaktowy: 58 685 83 00, e-mail: ugzukowo@zukowo.pl, BIP: www.bip.zukowo.pl.

Wykaz wszystkich numerów telefonów i adresów e-mail znaleźć można na stronie zukowo.pl. /opr. raf/

@express_biznesu

Instagram

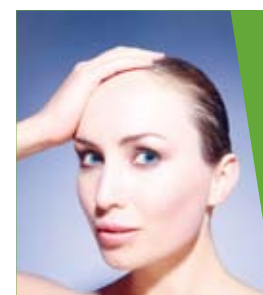
Czekamy na wasze zdjęcia

@expressy.pl

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

Poniedziałek, 30 marca 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że pielęgnacja skóry głowy jest równie ważna jak pielęgnacja włosów? Dzięki temu nasze cebulki będą bardziej odżywione, co wiąże się z odrastaniem mocniejszych włosów.

Moc herbat i naparów

Po pierwsze - higiena!

Zwiększ odporność



PO PIERWSZE - HIGIENA!

Wirusy? Gorsze samopoczucie? Zatrucia pokarmowe? Tego wszystkiego i wielu innych groźnych chorób można uniknąć w bardzo prosty sposób – zachowując podstawowe zasady higieny. Na pierwszym miejscu jest mycie rąk, ale to nie wystarczy.

str. 8



PRZEZIĘBIENIE? A CO TO?

Wczesna wiosna to dosyć ciężki okres dla zdrowia każdego człowieka. Nie bez powodu powstały powiedzenia takie jak „w marcu jak w garncu” czy „kwiecień plecień, wciąż przeplata, trochę zimy, trochę lata”. To czas wzmożonych zachorowań.

str. 9



PRZECHOWUJ MĄDRZE

Każdemu z nas zdarzyło się przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Tymczasem trwałość niektórych produktów da się wydłużyć – wystarczy odpowiednio ich przechowywanie. Oto 5 zasad.

str. 10

Indeks glikemiczny - czy to ważne?

Każdy z nas w ciągu dnia spożywa węglowodany. Stwierdzono jednak, że reakcja organizmu tzw. reakcja glikemiczna jest zróżnicowana dla różnych węglowodanów.

Wolniej przyswajalne węglowodany wywołują odmienną reakcję glikemiczną. Na tej podstawie opracowano koncepcję indeksu glikemicznego (IG). Indeks glikemiczny to wskaźnik, który określa procentowo wzrost poziomu cukru we krwi, na dwie godziny po zjedzeniu posiłku węglowodanowego. Istnieją trzy ogólne kategorie żywności oparte na wartościach IG: żywność o wysokim IG (powyżej 70), żywność o średnim IG (56-69) i żywność o niskim IG (od 55 w dół).

Indeks glikemiczny produktów został opracowany z myślą o diabetykach, u których ważne jest, aby poziom cukru we krwi był na stałym poziomie. Spożywanie żywności o niskim IG zamiast żywności o wysokim IG ma pozytywny wpływ na obniżenie poziomu glukozy poposiłkowej i kontrolowanie skoków glukozy we krwi co może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne. Węglowodany całkowicie i łatwo przyswajalne, takie jak glukoza, maltodekstryna, skrobia (produkty o wysokim IG) powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, a następnie jej równie szybki spadek. Indeks glikemiczny ma jednak podstawową wadę - uwzględnia bowiem reakcję organizmu na pojedyncze produkty nie biorąc po uwagę wpływu innych składników na tempo wchłaniania glukozy. Tymczasem oprócz węglowodanów zawartych w żywności, na reakcję glikemiczną mogą wpływać tłuszcz i białko, zmieniając tempo, w jakim glukoza przedostaje się do krwiobiegu. U podstaw tego zjawiska leży wolniejsze tempo usuwania pokarmu z żołądka lub pasażu jelitowego, a także ograniczony dostęp do enzymów trawiennych. Z tego powodu wartość indeksu glikemicznego nie odzwierciedla wartości złożonego posiłku bądź diety, a jedynie poszczególnych produktów. Zatem istotne jest właściwe komponowanie posiłków, które będą zróżnicowane pod względem produktów.

/opr. raf/

Po pierwsze – zadbaj o higienę!

Wirusy? Gorsze samopoczucie? Zatrucia pokarmowe? Tego wszystkiego i wielu groźnych chorób można uniknąć w bardzo prosty sposób - zachowując podstawowe zasady higieny.

MYCIE RĄK TO ZA MAŁO

Pamiętajmy, że higiena w kuchni to coś więcej niż czyste ręce. Myjemy też produkty, z których przygotowujemy posiłek: mięso, warzywa, owoce. Ważne jest

też zwracanie uwagi na terminy przydatności żywności do spożycia. Na co jeszcze warto zwrócić uwagę podczas przygotowania i spożywania posiłków?

W LODÓWCE CZY W SZAFCE?

Produkty żywnościowe muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach. Niektóre w lodówce, inne w suchym i ciemnym miejscu, jeszcze inne po prostu w temperaturze pokojowej. Szczególnego

przechowywania wymaga surowe mięso, ryby oraz owoce morza, ponieważ żywność ta jest stosunkowo nietrwała. Spożycie ich, gdy nie są już świeże, może wiązać się z poważnymi problemami układu pokarmowego. Z tego względu najlepiej przyrządzać je w krótkim czasie od zakupu oraz przechowywać w lodówce w separacji od innych produktów spożywczych.

JEDEN NÓŻ I DESKA? TO BŁĄD!

Podstawa higieny w kuchni to oczywiście dokładnie umyte ręce i czyste miejsce do przygotowania posiłków.

Krojąc surową żywność, w tym również warzywa i owoce, powinniśmy używać oddzielnych desek i noży, aby nie przenieść potencjalnych bakterii. Zasada ta jest szczególnie istotna w przypadku przygotowywania nieprzetworzonego mięsa, w szczególności drobiu.

NAJPIERW PLAN, POTEM ZAKUPY

Pamiętajmy również, że sięgając po ulubione owoce i warzywa, powinniśmy wybierać tylko te świeże i bez oznak psucia się, a także kupować je w ilości, która umożliwi ich spożycie na bieżąco. Jest to niezwykle ważne, ponieważ produkt częściowo nadpsuty w całości nie nadaje się do spożycia! Z tego powodu warto planować zakupy z wyprzedzeniem, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania żywności i dodatkowych wydatków.

/raf/

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: recepcja@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

f Factory MED

ul. Sobieskiego 227
poziom -1, Wejherowo

Nie daj się przeziębieniu



Wczesna wiosna, to dosyć ciężki okres dla zdrowia każdego człowieka. Nie bez powodu powstały powiedzenia takie jak „w marcu jak w garncu” czy „kwiecień plecień, wciąż przeplata, trochę zimy, trochę lata”.

Pogoda zmienia się bardzo gwałtownie, przez co jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia i różne grypy. Zdecydowanie lepiej dmuchać na zimne.

Często zdarza się nam zaplanować miło dzień na świeżym powietrzu, w pięknej wiosennej pogodzie, ale zaczyna męczyć nas przeziębienie. Warto spożytkować wiosenną energię na zadbanie o swoje zdrowie.

JAK STAWIĆ OPÓR PRZEZIĘBIENIU?

Metody są bardzo proste i każdy je doskonale zna, jednak nie wszyscy się do nich stosują. Wiele ludzi próbuje stawić czoła przeziębieniu za pomocą lekarstw. Nie zapominajmy, że najlepszą metodą na zapobieganie chorobie jest... odpowiedni ubiór!

Wczesna wiosna stwarza sztuczne pozory, którym ciężko się nam

oprzeć. Słoneczne dni, kwitnące kwiaty, ćwierkanie ptaków... jednak nie jest to jeszcze pora na cienkie ubieranie się!

Odpowiedni ubiór jest podstawą w walce z przeziębieniem. Nie warto tak wcześnie rezygnować z szalików, czapek i płaszczyków. Pogoda bardzo płata figle. Ciepły ubiór przyda się w walce z wiosennym wiatrem, który

nie jest jeszcze za ciepły.

Nie zawsze uda się obronić przed przeziębieniem. Jest wiele różnych naturalnych i prostych sposobów, które pomogą pokonać chorobę.

ZA CIEPŁO TO TEŻ NIEZDROWO

Ważne jest aby nie przegrzewać organizmu. Nie ma lepszego uczucia od gorącej kąpieli i nagrzanym pomiesz-

czeń, jednak zbyt wysoka temperatura doprowadza do... kataru!

Zaleca się pilnowanie, aby stała temperatura w mieszkaniach nie przekraczała 21 stopni Celsjusza i nie była mniejsza niż 19. Bardzo ważne jest wentrowanie pomieszczeń, co najmniej trzy razy dziennie. Świeże powietrze jest niezmiernie ważne dla zdrowia, dlatego warto dostarczyć mieszkaniu trochę świeżości, aby nie zbierała się wilgoć. Dzięki temu wszystkie szkodliwe substancje uciekają z naszych czterech ścian.

Ważne jest, aby nawet podczas wiosennej pogody dbać o swoją aktywność fizyczną. Nie potrzeba wiele wysiłku, aby poczuć się lekko i wiosennie. Wystarczy odrobina ruchu, aby rozruszać mięśnie po leniwej zimie! Kilkogodzinny spacer sprawi, że poczujemy się zdrowiej i zdecydowanie lepiej. Nie zapominajmy o odpowiednim odzianiu się!

Wiosna jest bardzo zdradliwą porą dla naszego zdrowia. Pomimo jej piękności, nie można dać się oszukać. Wystarczy proste czynności, aby obronić się przed wiosennymi wirusami i żyć w spokoju, ciesząc się pięknym rozkwitem kwiatów i wychodzącym słońcem.

/raf/

Locavore – czyli co?

Co oznacza słowo „locavore”? To sięganie po to, co krajowe, bardziej przyjazne dla środowiska oraz bardziej zrównoważone w kontekście żywieniowym i gospodarczym.

Specjaliści ds. żywienia oraz ekolodzy zachęcają, by do sklepu chodzić z listą, uważnie studiować etykiety produktów oraz ich terminy przydatności do spożycia. Ma to zapobiec nie tylko marnowaniu żywności, której w samej Polsce wyrzucamy rocznie 9 mln ton, ale też zachęcić do konsumenckiego patriotyzmu. Bo bycie locavore to nic innego, jak ograniczenie produktów, które przebyły tysiące kilometrów, żeby trafić na sklepową półkę, na rzecz wyprodukowanych lub wyhodowanych w kraju.

W szerszej perspektywie locavore jest dbałością o zrównoważony rozwój: kondycję naszą i naszej planety. Przynosi liczne korzyści przy minimalnym nakładzie sił (to nadal codzienne zakupy) oraz środków (krajowe znaczy tańsze).

/raf/

Oczyszczają i poprawiają kondycję

Poznaj moc aromatycznych herbat. Filiżanka gorącego naparu to idealna propozycja na chłodne, zimowe i wczesnowiosenne popołudnia. Wspaniale rozgrzewa i ma właściwości relaksujące.

ZDROWIE W FILIŻANCE

Może również wzmacniać, rewitalizować i oczyszcza organizm, a nawet pomagać w zwalczaniu niechcianych infekcji. Wystarczy trochę gorącej wody i... garść sprawdzonych przepisów.

Zimą, we wszystkich kawiarniach szczyt popularności biją napary na bazie miodu, pomarańczy, imbiru i czarnej herbaty. Wzbogacane często goździkami, cynamonem i syropem z malin, mają właściwości, które skutecznie budują odporność i wspomagają leczenie górnych dróg oddechowych. Jest to swojego rodzaju zimowy klasyk, niezwykle wartościowy, jednak dobrze znany wszystkim amatorom herbacianych naparów.

NIE ZAWSZE WRZĄTEK

Warto wspomnieć, że każda z herbat rządzi się swoimi prawami. Do każdego koloru powinniśmy dostosować odpowiednio temperaturę parzenia. Herbatę czarną najlepiej zalać wodą podgrzaną do ok. 90°C, białą ok. 75-85°C, natomiast zieloną do ok. 70°C. Stosując te zasady będziemy mieć pewność, że nie pozbawimy naparu cennych właściwości. By uniknąć kłopotliwej „zabawy” z ręcznym termometrem do wody, warto zdecydować się na czajnik, który wykona to za nas.

Na rynku obecnie dostępnych jest wiele czajników elektrycznych, wyposażonych w termometr, a niektóre



z nich mają nawet możliwość zaprogramowania temperatury, do jakiej podgrzewają wodę. To znacznie ułatwia przygotowywanie pysznych herbat i naparów.

WITAMINOWA BOMBA

Napary przygotowujemy nie tylko z herbaty, ale też z dodatkiem różnych owoców, które mają właściwości zdrowotne. Choćby owoce jarzębiny, które słyną z dużej dawki witaminy C. Mają działanie przeciwzapalne, świetnie sprawdzają się przy przeziębieniach, problemach z krążeniem i trawieniem. Do przygotowania naparu wystarczą 3 składniki (jarzębina, liście czarnej herbaty i owoce czarnej porzeczki), wrzątek i odrobina ciepłości. Wyschnięte owoce jarzębiny zgniatamy łyżką i mieszamy z liśćmi czarnej herbaty w proporcjach 2:1. Opcjonalnie dodajemy łyżeczkę ususzonych owoców czarnej porzeczki. Susz przekładamy do termosu, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 2-3 godziny. Przed wypiciem ciepłego napoju, można go przecedzić.

/raf/

Zbawienny wpływ goździków



1. WZMOCNIENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Goździki zwiększają liczbę białych krwinek w naszym organizmie, co zawdzięczamy zawartej w nich witaminie C.



2. DUŻA DAWKA PRZECIWIUTLENIACZY

Dzięki polifenolom znajdującym się w goździkach, obniżymy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.



3. ŚRODEK PRZECIWBÓLOWY I PRZECIWPALNY

Eugenol zawarty w goździkach pozwala złagodzić ból. Są dwie metody stosowania: spożywanie, lub stosowanie miejscowe.

5 zasad przechowywania

Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Tymczasem trwałość niektórych produktów da się wydłużyć – wystarczy odpowiednio ich przechowywanie.

Statystyki mówią, że pozbywamy się jedzenia zwykle z powodu jego zepsucia, a trzecią co do wielkości grupą produktów najczęściej trafiających na śmietnik są – po pieczywie i wędlinach – świeże owoce. Tymczasem istnieje prosty i tani sposób na przedłużenie trwałości owoców i warzyw: właściwe przechowywanie. Poznajmy 5 zasad, które pomogą nam dłużej cieszyć się ich smakiem i świeżością.

1. CO WŁOŻYĆ DO LODÓWKI?

W lodówce można z powodzeniem przechowywać owoce i warzywa, choć nie wszystkie. Niska temperatura pomoże uchronić przed zepsuciem te mocniej dojrzałe, a przez to bardziej nietrwałe. Chowajmy do lodówki miękkie już awokado, mango, ale też rodzime gruszki, śliwki czy morele – w ten sposób zyskamy kilka dodatkowych dni na ich spożycie. Niektóre owoce, np. maliny, truskawki, jako nietrwałe z natury, szybko tracą swoją świeżość. Lodówka pomoże im ją zachować, ale w domowej chłodniarce nie poleżą dłużej niż 2 dni. Odwrotnie jest z warzywami: w niskiej temperaturze długo wytrzymują warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brukselka, brokuł), liściaste (sałata, jarmuż), a także pory i szparagi. Przechowując je w lodówce, pamiętajmy o ich właściwym zabezpieczeniu. Z zasady warzywa powinno się zabezpieczyć przed wilgocią: wypakować z folii

i schować do osobnej, dolnej szuflady w papierowej torebce. Wyjątkiem jest jednak sałata, która bez wilgoci zwiędnie – ją owijamy zwilżonym ręcznikiem papierowym.

2. NA BLACIE - NIE TYLKO ZIOŁA

Nie wszystkie owoce i warzywa lubią chłodzenie, dlatego część z nich dłużej zachowa smak oraz świeżość leżąc na blacie w temperaturze pokojowej. Ta zasada dotyczy zwłaszcza pomidorów, które w lodówce tracą niemal całkowicie swój smak i zapach. Z kolei natka pietruszki, koperek czy zioła aromatu w lodówce nie tracą, ale nasiąkną innymi zapachami – dlatego zieleninę najlepiej przechowywać w doniczce na oknie lub w szklance z wodą. Temperatura powyżej 10 stopni to idealne warunki do przechowywania owoców egzotycznych, szczególnie bananów i cytrusów. Warunki domowe służą także warzywom soczystym i mięsistym: cukiniom, ogórkom, bakłażanom i dyniom. Przechowując warzywa lub owoce poza lodówką warto pamiętać, że słońce i temperatura przyspieszają ich dojrzewanie, co korzystnie wpływa na ich smak, ale jednocześnie stają się one mniej trwałe – warto o tym pamiętać i kupować taką ilość warzyw i owoców, które zjemy na bieżąco, bez ryzyka ich zsmarowania w wyniku przejrzenia.

3. TE PRODUKTY LUBIĄ CIEMNOŚĆ

Jest grupa warzyw, którym nie służy ani lodówka (mogą w niej zgnić), ani przechowywanie na wierzchu (będą kielkować). Najlepiej czują się w ciemnej, chłodnej i suchej piwnicy, bo w taki sposób były przechowywane przez pokolenia. Mowa o ziemniakach, marchewce, cebuli i czosnku, których używamy często i lubimy mieć zawsze pod ręką. Aby były długo świeże i jędrne, warto zaaranżować dla nich warunki zbliżone do piwnicznych: przechowywać w spiżarni lub ciemnej szafce. Pamiętajmy jednak, by nie zostawiać ziemniaków czy cebuli w sklepowych reklamówkach, bo mogą w nich się zepsuć. Lepiej przełożyć je do papierowej torby, bawełnianego czy lnianego woreczka lub przewiewnego koszyka.



4. WYKORZYSTAJMY ZAMRAŻARKĘ
Mrożenie to jeden ze skuteczniejszych sposobów na przedłużenie trwałości owoców i warzyw. Sprawdzi się zarówno, gdy chcemy zachować sezonowe smaki na zimę,

jak i gdy kupimy czegoś zbyt dużo. Taką nadwyżkę, jeszcze świeżą, przed wrzuceniem do zamrażarki powinniśmy dokładnie umyć, osuszyć i zapakować do woreczków lub pojemników plastikowych. Mrozić można niemal wszystkie warzywa: od włoszczyzny, przez groszek i bób, po brukselkę, brokuł, fasolkę i kalafior. Większość warzyw, w tym wszystkie wyżej wymienione, przed włożeniem do zamrażarki warto zblanszować, czyli przelać wrzątkiem lub zanurzyć w nim na chwilę, a następnie schłodzić w bardzo zimnej wodzie (może być z dodatkiem lodu). Dzięki temu zabiegowi warzywa zachowają intensywną barwę, będą smaczniejsze i łatwiejsze w późniejszej obróbce termicznej. Do mrożenia nie nadają się niektóre warzywa liściaste, takie jak

sałata, ale już z kolei zioła mrożą się znakomicie, posiekane i przesypane do małych pojemniczków, w których będą zawsze pod ręką podczas gotowania. Owoce są natomiast znacznie mniej odporne na temperaturę poniżej zera. W zamrażarce najlepiej przechowują się owoce jagodowe, ale można też mrozić śliwki i wiśnie.

5. ZOSTAW W OPAKOWANIU

Choć świeże owoce i warzywa powinniśmy zawsze wypakowywać z folii i siatek, to już przetwory warzywne i owocowe najlepiej zostawić w oryginalnych opakowaniach. Dzięki temu będziemy mieć gwarancję, że nasz sok, przecier czy dżem do momentu otwarcia zachowa te same właściwości, co w dniu, w którym został przelany do butelki, kartonu czy słoika. Profesjonalne pakowanie przetworów owocowo-warzywnych odbywa się zawsze w sterylnych warunkach, a dodatkowo wiele produktów poddawanych jest wcześniej pasteryzacji on-line, która przedłuża ich termin przydatności do spożycia bez konieczności dodawania konserwantów. Dobry przykład to pasteryzowany sok, którego smak oraz świeżość pozostają niezmiennie przez wiele miesięcy dzięki opakowaniom szklanym, plastikowym lub kartonowym. Te ostatnie nie są oczywiście zwykłymi kartonami: oprócz papieru zawierają folię zabezpieczającą przed wilgocią i cieniutką wewnętrzną warstwę aluminium, która chroni zawartość przed czynnikami zewnętrznymi (tlenem i światłem). Właściwie przechowywane soki zachowują pełen pakiet składników odżywczych.

/raf/

Basen dobry na zdrowie

Wiele osób rezygnuje z basenu lub nawet nie zaczyna treningu z uwagi na brak umiejętności pływania. Tymczasem warto zacząć chodzić na basen. Nie trzeba umieć pływać, aby uczęszczać na wodne zajęcia. Ruch w wodzie poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, wzmacnia mięśnie i modeluje sylwetkę. Podczas pływania mięśni otrzymują dużą dawkę tlenu niezbędnego do spalania zapasów energii. Zaleca się taką formę sportu, jeśli przydarzą się problemy z nadwagą. Warto zapisać się na takie formy ruchu w wodzie, jak aqua areobik lub aquacycling.

CZY PŁYWANIE JEST ZDROWIE?

Pływanie bardzo pozytywnie wpływa na organizm, jest zalecane przez

ekspertów i lekarzy. Przyczynia się do obniżenia cholesterolu, wzmacnia serce i poprawia krążenie. Dodatkowo regularne treningi pomagają zwalczać różnego rodzaju choroby tj. nadciśnienie, miażdżycę oraz cukrzyca. Pływanie jest dobrą formą treningu, aby nie obciążać stawów. Podczas pływania pracują wszystkie mięśnie. Dla osób chorujących na schorzenia kręgosłupa poleca się pływanie na plecach. Warto rozemnać się, który styl pływania jest najbardziej odpowiednim dla naszego ciała i organizmu.

PŁYWANIE A SZCZUPEŁA SYLWETKA

Nie każdy umie pływać, a już na pewno nie wszyscy są zawodowymi pływakami. Trzeba też



pamiętać, że pływanie potrafi bardzo szybko doprowadzić do zmęczenia, szczególnie gdy nie jest doprana odpowiednia technika. Warto zatem skonsultować trening z instruktorem, który udzieli lekcji odpowiedniego pływania. Aby wyszczuplić swoją sylwetkę w wodzie, nie trzeba tylko i wyłącznie pływać sportowo. Istnieje aqua areobik, aqua fitness oraz pływania korekcyjne. Poruszanie w wodzie ma dobry wpływ na nasze samopoczucie

i zdrowie. Trening w wodzie nie doprowadza do takiego zmęczenia, jak fitness na lądzie. Wszystko dzieje się dzięki temu, że w wodzie czujemy się zdecydowanie lżejsi, a opór wody sprawia, że mięśnie pracują mocniej. Gimnastyka w wodzie wzmacnia mięśni i kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa i stawów. Basen jest najlepszą formą treningów i bardzo przydatny dla zdrowia. Jest skuteczny i polecany nawet dla osób, którzy nie umieją pływać.

/NS/

Kolejne wydanie już w kwietniu!

Zapraszamy do współpracy!

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




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
biuro@eko-krusz.pl

POMOC POTRZEBUJĄCYM PODCZAS EPIDEMII

GM. SIERAKOWICE | Mieszkańcy gminy Sierakowice, pozostający w domach, mogą liczyć na pomoc gminy.



Władze gminy poinformowały, że mieszkańcy gminy Sierakowice, doświadczający w związku z epidemią zakażeń koronawirusem trudności w zaspokojeniu podstawowych potrzeb bytowych, proszeni są o kontakt telefoniczny z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Sierakowicach.

W wyjątkowych sytuacjach, w szczególności osobom starszym, samotnym czy niepełnosprawnym objętych kwarantanną oraz nieposiadającym wsparcia rodziny, znajomych czy też sąsiadów Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej może udzielić pomocy w dostarczeniu niezbędnej pomocy żywnościowej.

W celu uzyskania informacji szczegółowych rekomendowany jest kontakt telefoniczny z GOPS: 58 681 93 92, 58 681 92 44, 601 964 855 lub za pośrednictwem e-mail gops@gops.sierakowice.pl.

Dodatkowo informuje się, że w związku z dynamiczną sytuacją epidemiologiczną najnowsze informacje związane z koronawirusem SARS-CoV-2 na stronach publikuje: Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Kartuzach Główny Inspektorat Sanitarny Pomorski Urząd Wojewódzki w Gdańsku. Na stronie Gminy Sierakowice (www.sierakowice.pl) podstawowe informacje publikowane są w zakładce „Zdrowie”.

/raf/

Pomoc dla przedsiębiorców

GM. KARTUZY | Burmistrz Kartuz poinformował o podjęciu decyzji o udzieleniu pomocy gminy dla przedsiębiorców.



Wydany został oficjalny komunikat burmistrza w związku z ogłoszeniem stanu epidemii w Polsce i zaistniałą sytuacją gospodarczą spowodowaną epidemią koronawirusa.

Na jaką pomoc na szczeblu samorządowym

mogą liczyć właściciele firm?

1 - w przypadku gminnych lokali użytkowych, najemcy, wobec których zaistniała sytuacja wpłynęła na spadek ich obrotów bądź zostali oni zmuszeni do całkowitego zawieszenia działalno-

ści, będą mogli złożyć wniosek o zastosowanie ulgi w czynszu – czynsz za okres od kwietnia do maja 2020 roku będzie wynosił symboliczną kwotę 10 zł za miesiąc.

2 - odroczenie lub rozłożenie na raty na uzasadniony wniosek przedsiębiorcy płatności podatków lokalnych – podatku od nieruchomości i podatku od środków transportowych.

Burmistrz, wobec powszechnego kryzysu wywołanego pandemią, zaapelował również do właścicieli nieruchomości, aby rozważyli możliwość wprowadzenia ulg dla najemców lokali, dla których obecna sytuacja ma negatywny wpływ na przychody z działalności gospodarczej.

Dodatkowe informacje przedsiębiorcy mogą uzyskać: w sprawach związanych z dzierżawą lokali - tel. 58 694 52 03, Andrzej Podgórski, kierownik Wydziału Gospodarki Nieruchomościami; w sprawach związanych z podatkami - tel. 58 694 52 09, Jolanta Puzdrowska, inspektor ds. pomocy publicznej.

/raf/



foto: UG Żukowo

Ulica Kasztanowa gotowa, już po oficjalnym odbiorze

ŻUKOWO | Zakończyły się prace przy budowie ul. Kasztanowej w Żukowie. W tym miesiącu miał miejsce odbiór inwestycji.

Zadanie polegało przede wszystkim na budowie 270 m nawierzchni ulicy z kostki betonowej wraz z chodnikiem, a także wykonaniu kanaliza-

cji deszczowej na długości ok. 630 m. Prace wykonała Spółka Komunalna Żukowo - ich koszt to ok. 760 tys. zł, z czego 200 tys. pochodziło z Budżetu Obywatelskiego, 50 tys. zł ze środków do dyspozycji Osiedla Nowe, 510 tys. zł dołożyła gmina Żukowo wprost z własnego budżetu.

/raf/

www.expressbiznesu.pl

EXPRESS BIZNESU

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

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



NAJNOWSZE



Wiosna

ZDJĘCIA CZYTELNIKÓW



Pan Władysław

Pan Dawid

Pani Emilia

Pani Wioleta

OSP Wejherowo

Zrobiles świetne ujęcie?

Wyślij do nas

na adres czytelnicy@expressy.pl

 [@expressy.pl](https://www.instagram.com/expressy.pl)

REKLAMA

POWÓZ FAJERWERKÓW

URODZINY, ŚLUBY, POKAZY, FIRMOWE EVENTY

TEL. 600-160-888

U/2020/PR

REKLAMA



ANTASTYCZNE GRODY

Projektowanie ogrodów 3D

- Pielęgnacja ogrodów
- Nawadnianie
- Gabiony Redhen
- Oświetlenie ogrodowe
- Kamieniarstwo
- Tunele foliowe
- Tarasy
- Kostka brukowa
- Odsnieżanie

 600 160 888

www.fantastyczneogrody.pl

Wejherowo, ul. Kopernika 21
Gdynia, ul. Plk. Dąbka 51

U/2020/PR

Obserwuj nasz instagram!

- [expressy.pl](#) •
- [express_biznesu](#) •



- [expressy.pl](#) • [gwe24](#) •
- [gst24](#) • [gle24](#) •
- [expressbiznesu](#) •

Polub nas na facebook'u!

Przeglądaj nasze

portale

gwe24.pl

Wiadomości Sport Kultura Biznes Region Co? Gdzie? Kiedy?



Specjalizujemy się w:
• Fizjoterapii sportowej i ortopedycznej
• Leczeniu schorzeń i dolegliwości

ul. Sobieskiego 227 p

23.01 Pogoda: 23.01 5°C 11°C Wigilia 7-dniowa

gle24.pl

Wiadomości Sport Kultura Biznes Region Co? Gdzie? Kiedy?



PRZYGODY
MAŁEGO
CZYTELNIKA

[sprawdź szczegóły >](#)

23.01 Pogoda: 23.01 5°C 11°C Wigilia 7-dniowa

gst24.pl

Wiadomości Sport Kultura Biznes Region Co? Gdzie? Kiedy?



leczenie, leki i ciągła rehabilitacja są kosztowne; bez nich pozostaje łóżko, nieporadność i smutek pomoc i wsparcie są bezcenne
bezzradność, bezradność, depresja...

Fun...
KRS 0000270809, ce...

23.01 Pogoda: 23.01 5°C 11°C Wigilia 7-dniowa

NEKROLOGI KONDOLENCJE

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

WYNAJMĘ

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

KUPIĘ

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matema-

tyka, 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

SIANOKISZONKA 120x120, dobrej jakości, cena 80 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SŁOMA sucha 120x120, cena 40 zł, Szemud, tel. 510 751 837

LODÓWKĘ dużą, tanio, stół na kółkach, tel. 576 204 945

KULTWATOR 2m, stan dobry, 950 zł, tel. 510 751 837

SIEWNIK poznańsk 28 pip 2650 zł, obsypnik do bulew 350 zł, tel. 600 667 860

ZŁOTA rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Lu zina, Wejherowa, tel. 693 737 381



ZAMÓW OGŁOSZENIE DROBNE!

79567 (9 zł + VAT) **72051** (2 zł + VAT)

*Więcej na temat sms w ramce powyżej

bardzo tanio, tel. 517 782 024

SPRZEDAM grobowiec w Pierwoszyńcu, 4 osobowy, tel. 607 291 564

SPRZEDAM lodówkę, dwudrzwiową, typ daewoo, cena do uzgodnienia, stan idealny, tel. 885 557 151, tel. 58 714 41 54

SPRZEDAM materac rehabilitacyjny, grzejnik z lampą karbonową, moc. 900 W, nowa, tel. 502 647 767

SPRZEDAM szafę 2-drzwiową, na obuwiu i kurtki, 135x135, brązowa,

Masz firmę? Chcesz dotrzeć do klientów
wyślij sms na nr 79567 z dopiskiem EXP.USL.

Szeroki kolportaż

gwarantuje dotarcie Twojego ogłoszenia do **wielu odbiorców**



WYKAZ KATEGORII:

na nr 79567 (9 zł + VAT)	
TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
SZUKAM PRACY:	EXP.PSP.
USŁUGI:	EXP.USL.
na nr 72051 (2 zł + VAT)	
NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:	EXP.NZA.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
NIERUCHOMOŚCI POSZUKUJĘ WYNAJĄC:	EXP.NPW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY KOMPUTERY:	EXP.SKO.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY TELEFONY:	EXP.STE.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY INNE:	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ

WWW.expressbiznesu.pl



Polub nasz FANPAGE!



/expressy.pl



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



ZOSTAŃ DZIENNIKARZEM!

Piszesz? Robisz zdjęcia? Nagrywasz filmy?

NAPISZ DO NAS! redakcja@expressy.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: Rafał Korbut
SKŁAD: Łukasz Wick

SEKRETARZ DS.
ADMINISTRACYJNYCH:
Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
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,
tel. 660 731 138
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



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