

9 lipca
2020 roku
Nr 7 (229)

express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój
darmowy
magazyn

DOŁĄCZ DO NAS



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

Express Biznesu

BITWA O GŁOSY! II TURA

Za nami pierwsza tura wyborów. Do wyboru prezydenta Polski potrzebne będzie jeszcze jedno głosowanie, a to oznacza także, że przed nami drugi, metropolitalny bój o frekwencję. A która gmina może się poszczycić najwyższą frekwencją po pierwszym głosowaniu? I która ostatecznie wygra? Wybory - już w niedzielę, 12 lipca.

str. 3

OBSERWUJ



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

[express_biznesu](https://www.instagram.com/express_biznesu)



MARSZAŁEK NA OTWARCIU

Profesor Tomasz Grodzki, Marszałek Senatu RP, uczestniczył w uroczystym otwarciu (po gruntownej przebudowie) Parku im. dra Aleksandra Majkowskiego. Po wizycie w Kartuzach Marszałek udał się do Sierakowic, gdzie spotkał się m.in. z wójtem gminy.

str. 2



FINANSOWE WSPARCIE

Ogromne wsparcie finansowe otrzymały samorządy z całego powiatu kartuskiego. Do budżetu powiatu trafi ponad 3 mln zł, zaś wszystkie 8 gmin (wraz z powiatem kartuskim) otrzymały kwotę ponad 22,3 mln zł. Pieniądże zostaną wydane na lokalne inwestycje.

str. 6

ZDROWIE & URODA

- 200 zł co miesiąc - do kosza!
- Badaj swój wzrok regularnie
- Ruch to zdrowie, ale co z dietą?

str. 7-10

Marszałek Senatu na otwarciu parku

KARTUZY | Profesor Tomasz Grodzki, Marszałek Senatu RP, uczestniżył w uroczystym otwarciu (po gruntownej przebudowie) Parku im. dra Aleksandra Majkowskiego.



W imieniu mieszkańców gminy Kartuzy Marszałka przywitał burmistrz Mieczysław Grzegorz Gołuński. Naomiast wcześniej Marszałek spotkał się z mieszkańcami na kartuskim rynku.

W uroczystości otwarcia parku, oprócz prof. Tomasza Grodzkiego, uczestniczyli również: Magdalena Adamowicz, posłanka do Parlamentu Europejskiego, Piotr

Adamowicz, poseł na Sejm RP, Stanisław Lamczyk, senator RP, Ryszard Świński, senator RP, Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego, Piotr Fikus, wicestarosta kartuski, Aleksandra Dulkiwicz, prezydent Gdańska, Jacek Karnowski, prezydent Sopotu oraz wielu innych gości, w tym starostowie, burmistrzowie oraz wójtowie pomorskich miast i gmin.



Investycję w Parku im. dra A. Majkowskiego przeprowadziła firma z Kiełpina za kwotę 359 tys. zł brutto. Inwestycja była realizowana w ramach projektu pn. „Kompleksowa rewitalizacja Centrum Kartuz dofinansowanego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego



Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020”. Wartość dofinansowania wyniosła nieco ponad 195 tys. zł.

Przypomnijmy, że w ramach tego samego projektu przeprowadzono modernizację m.in. rynku i deptaku w Kartuzach, stworzono nową bibliotekę, odrestaurowano bu-

dynek Kaszubskiego Dworu, zrewaloryzowano Park im. dra H. Kotowskiego, a także przekazano 23 wspólnotom mieszkaniowym dotacje na remonty budynków i ich otoczenia. Ponadto sukcesywnie organizowane są Kartuskie Inicjatywy Mieszkańców.

/opr. raf/

PODŁĄCZ GAZ, WEŹ DOTACJĘ

SIERAKOWICE | Podłącz budynek do sieci gazowej i skorzystaj z aż 45% dotacji.

Urząd Gminy Sierakowice informuje, że osoby zainteresowane przyłączeniem do sieci gazowej mogą składać wnioski o określenie warunków przyłączenia w przedsiębiorstwie gazowniczym Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o., oddział Zakład Gazowniczy w Gdańsku, gazownia w Żukowie, ul. 3 Maja 25A, 83-330 Żukowo, tel. 58 325 80 00 lub Polska Spółka Gazownictwa sp. z o.o., ul. Wałowa 41/43, 80-858 Gdańsk, tel. 58 326 25 00, www.psgaz.pl.

Do wniosku należy załączyć kopię mapy do celów informacyjnych, uwzględniającą usytuowanie działek. Na mapie można również zaznaczyć proponowaną lokalizację szafki gazowej. Przyłączenie obiektu do sieci gazowej odbywa się na wniosek klienta złożony w przedsiębiorstwie gazowniczym. Jeżeli planujemy wykonać przyłącze gazowe i zakupić kocioł, dotacja wyniesie 45%, nie więcej jednak niż 6750zł. Jeżeli już mamy przyłącze wykonane i planujemy zakup jedynie kotła gazowego, dotacja wyniesie 30%, nie więcej jednak niż 4.500 zł.

Wnioski o dofinansowanie należy składać do Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku, ul. Rybaki Górne 8, 80-861 Gdańsk. Pracownicy Referatu Ochrony Środowiska Urzędu Gminy Sierakowice udzielają informacji na temat możliwości uzyskania dofinansowania z programu Czyste Powietrze pod nr tel. 58 681 95 79, email: laska.mariusz@sierakowice.pl.

/raf/



fot. UG Sierakowice

Marszałek odwiedził także Sierakowice

SIERAKOWICE | Na Kaszubach gościł marszałek Senatu Tomasz Grodzki. Po wizycie w Kartuzach, a w drodze do Słupska, zatrzymał się także w Sierakowicach.



Na rynku w centrum miejscowości marszałka i towarzyszących mu gości powitał wójt Tadeusz Kobiela. W towarzystwie gospodarza gminy, samorządowców i parlamentarzystów Tomasz Grodzki odwiedził drewniany zabytkowy kościół odrestaurowany w dużej mierze dzięki dofinansowaniu ze środków unijnych. Wcześniej marszałek zatrzymał się także na chwilę przy pomniku ks. Bernar-

da Sychty. Poznał także historię powstania Ołtarza Papięskiego i Parku Ośmiu Błogosławieństw. Na zakończenie swojej krótkiej wizyty w Sierakowicach marszałek Tomasz Grodzki złożył kwiaty przy pomniku Matki Boskiej Królowej Korony Polskiej, który jest jednocześnie miejscem pamięci ofiar pierwszej wojny światowej.

- Dziś spędziłem fantastyczny dzień na



fot. UG Sierakowice

Kaszubach wśród samorządowców i mieszkańców, pełnych pozytywnej energii i wiary w lepszą przyszłość naszej Ojczyzny, którą od trzydziestu lat kształtują wspólnoty lokalne. Nie ma Kaszëb bez Polonii, a bez Kaszëb Pòlszczi! - tak na Twitterze napisał o poniedziałkowej wizycie na Pomorzu marszałek Tomasz Grodzki.

/raf/

Bitwa o głosy! Przed nami II tura

POMORZE | Za nami pierwsza tura wyborów prezydenckich. Do wyboru prezydenta potrzebne jest jeszcze jedno głosowanie, a to oznacza także, że przed nami drugi, metropolitalny bój o frekwencję. Które gminy otrzymają po 30 tys. zł?



Obszar Metropolitalny Gdańsk Gdynia Sopot zorganizował przed wyborami konkurs dla miast i gmin, w którym pula nagród wynosi 90 tys. zł. Pieniądze otrzymają te gminy, gdzie będzie najwyższa frekwencja. Nic więc dziwnego, że samorządowcy tym bardziej zachęcają swoich mieszkańców do głosowania. W Rumi zorganizowano konferencję, w której samorządowcy z gmin, wchodzących w skład OM GGS, podsumowali pierwszą część akcji i zaapelowali o udział w głosowaniu 12 lipca.

- Mówię do wszystkich mieszkańców Pomorza: Idźcie na wybory! Nie pozwólcie, żeby ktoś inny za was decydował! - powiedział Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. - To niezwykle ważne wybory, które będą decydować o losach naszej ojczyzny.

- To my sami wybierzemy, w którym kierunku nasza ukochana ojczyzna pójdzie - dodał Michał Pasieczny, burmistrz Rumi. - Czy w kierunku scentralizowanym, czy bardziej w kierunku zdecentrali-

zowanym (ja osobiście jestem ogromnym zwolennikiem tej opcji). W przypadku władzy zdecentralizowanej mieszkańcy mogą w samorządach skutecznie rozliczyć swoich lokalnych polityków.

Pierwszą bitwę o głosy wygrały: w kategorii gmin do 10 tysięcy mieszkańców - gmina Jastarnia z frekwencją 84,20%; gmina Władysławowo - w kat. gmin od 10 do 30 tys. mieszkańców osiągnęła frekwencję 78,72%; w kat. pow. 30 tys. mieszkańców - Sopot z frekwencją 74,3%.



W końcowym rankingu ważna będzie średnia frekwencja z obu tur. Dogrywka już w niedzielę, 12 lipca!

- Jako gmina nieduża i z niedużym budżetem wsparliśmy również akcję głosowania w I turze wyborów i ufundowaliśmy nagrody dla trzech sołectw - powiedział Michał Melibruda, wójt gminy Chmielno. - Frekwencja była dużo wyższa, niż w wyborach poprzednich. Mimo tego w skali Obszaru Metropolitalnego zajmujemy miejsce dość odległe. Gorąco zachęcam, aby wspierać postawy proobywatelskie. W naszej gminie frekwencja wyniosła nieco ponad

64 proc. Smutne jest to, że 35 - 40 proc. mieszkańców jest wszystko jedno. I to nam obrazuje, jak dużo jest jeszcze przed nami do zrobienia, jak dużo trzeba podjąć czynności i działań, aby kształtować postawy proobywatelskie. Powinniśmy to zacząć od najmłodszych, jest duża część ludzi zniechęconych i musimy o nich zabiegać. Apeluję do wszystkich Polaków i Polek: idź, zagłosuj, bo inni wybiorą za ciebie!

W II turze, w niedzielę 12 lipca, zmierzą się Andrzej Duda (PiS) oraz Rafał Trzaskowski (KO).

Rafał Korbut

PRZYJECHALI SPRAWDZIĆ WÓZKI

POWIAT | Ciekawą i z pewnością przydatną osobom niepełnosprawnym akcją zorganizowano na placu przy Starostwie Powiatowym w Kartuzach. Niepełnosprawni mogli sprawdzić stan techniczny swoich wózków i skorzystać z pomocy specjalistów.



fol. Powiat kartuski

Akcja „Sprawdź swój wózek na wiosnę”, pod patronatem starosty kartuskiego, która odbyła się na placu przy Starostwie Powiatowym w Kartuzach, cieszyła się sporym zainteresowaniem. Dopisała piękna pogoda więc i chętnych na sprawdzenie swoich wózków było bardzo dużo. Na miejscu fachowcy sprawdzali stan ogumienia, w razie potrzeby wymieniali opony na nowe, sprawdzali stan układów jezdnych, wykonywali całkowity przegląd wózków wraz z przesmarowaniem łożysk, itp. Całość przedsięwzięcia udało się zrealizować dzięki ogromnemu wsparciu prywatnej firmy GOMED z Rotmanki.

W organizację zadania włączyły się Starostwo Powiatowe w Kartuzach, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach oraz przedstawiciele Fundacji Aktywnej Rehabilitacji wraz z pełnomocnikiem Markiem Pinczyn, którzy przybyli do Kartuz i zachęcali do udziału w akcji.

- Jesteśmy przekonani, że z uwagi na ogromne zainteresowanie tą pierwszą akcją, będziemy starali się robić takie działania cyklicznie - zapowiada Bogdan Łapa, starosta kartuski. - Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy pomagali w promocji tego przedsięwzięcia i jednocześnie skorzystali z przeglądu swojego wózka.

/opr. raf/

Drogi gładkie i płaskie jak stół

POWIAT | Powiat kartuski stawia na bezpieczeństwo mieszkańców. Nowe dywaniki asfaltowe są już na drogach powiatowych.



fol. SPwK

Powiat kartuski jest już po odnowie nawierzchni asfaltowych na drogach powiatowych. W roku bieżącym wybudowano oraz wyremontowano ponad 3 km dróg, na których wykonano nową nawierzchnię asfaltową. Kontynuowano remont dróg powiatowych w Szarłacie, Tuchomiu, Zajeźrzeżu oraz w Tokarach. Zakończono również remont drogi o długości 4 km w Pępowie jak również trwają prace przy remoncie drogi powiatowej Wygoda Łączyńska - Chmielno o długości 3 km oraz Kiełpino - Pikarnia o długości 3,7 km, których zakończenie zaplanowano na koniec września br.

W sumie w roku bieżącym zostanie wyremontowane blisko 14 km dróg powiatowych. Jest to znaczący wzrost budowy i remontu dróg powiatowych, gdyż w roku 2019 wyremontowano oraz wybudowano 8,5 km dróg powiatowych.

Jak podkreśla wicestarosta kartuski Piotr Fikus, ta kadencja ma być „kadencją budowy i remontu dróg powiatowych”.

- Oczywiście przy otrzymaniu wsparcia finansowego z Funduszu Dróg Samorządowych - podkreśla wicestarosta Fikus. - To, że powiat kartuski jest już po przetargach związanych z budową dróg, zawdzięczamy przede wszystkim pracownikom Starostwa Powiatowego oraz Zarządu Dróg Powiatowych z dyrektorem Andrzejem Puzdrowskim na czele, którym serdecznie dziękuję. Tak trzymać!

/SPwK/

Czekamy na wasze zdjęcia

@expressy.pl

Instagram

Rozmowa z marszałkiem województwa pomorskiego Mieczysławem Strukiem

Pomorska tarcza antykryzysowa to już ponad 400 mln zł wsparcia, ale pieniędzy będzie brakować.

Wciąż jeszcze trwa walka z pandemią, ale jednocześnie nie ustają działania łagodzące powstałe z jej powodu kryzys. Ostatnio pojawiła się informacja o uruchomieniu przez samorządy województw specjalnych dotacji dla osób samozatrudnionych. Czy na Pomorzu te dotacje też zostaną uruchomione?

– Rzeczywiście, wśród wielu działań mających na celu pomoc przedsiębiorstwom, które zostały dotknięte skutkami epidemii, rząd wskazał programy regionalne, zarządzane przez samorządy wojewódzkie, jako źródło środków na tzw. dotacje bezzwrotne dla samozatrudnionych. Sęk w tym, że regionalne programy operacyjne są na różnym stopniu zaawansowania, część regionów (np. województwo kujawsko-pomorskie) dysponowało jeszcze wolnymi środkami, które można było przeznaczyć na tego typu wsparcie. Ale są też regiony, takie jak nasze województwo, gdzie już dawno ponad 90 proc. funduszy na lata 2014-2020 zostało rozdysponowane. Zarząd Województwa Pomorskiego miał więc ograniczone możliwości, tym bardziej że bardzo ważne było również wsparcie szpitali. Ostatecznie, podjęliśmy decyzję, że na wsparcie płynności przedsiębiorstw dotkniętych skutkami pandemii przekierujemy wszystko co możemy: 80 mln zł przeznaczyliśmy na zeroprocentowe pożyczki, a 30 mln zł na dotacje dla mikro- i małych przedsiębiorstw (w tym samozatrudnionych) z branży turystycznej, które są obecnie wskazywane jako potrzebujące najpilniejszego wsparcia. Oczywiście, poinformowaliśmy minister Jarosińską, że nie przystępujemy do modelu rządowego w proponowanym przez rząd zakresie, bo nie mamy już na to środków.

Dotacje dla branży turystycznej „rozeszły się” w niecałą godzinę...

– Skoro rząd zadbał w swoich tarczach jedynie o firmy średnie, dedykując im 2,5 mld zł (średnio to ledwie 156 mln na województwo), to nic dziwnego, że wśród firm mikro- i małych (o których zapomniał, a których jest o wiele więcej) 30 mln rozpląnęło się błyskawicznie. Agencja Rozwoju Pomorza przygotowała konkurs o specjalnej – uproszczonej i rekomendowanej właśnie przez rząd formule, dzięki której środki mogą trafić do firm już w lipcu, a nie pod koniec sierpnia. Pamiętajmy, że firmy z branży turystycznej mają za sobą już dwa, trzy stracone miesiące tegorocznego sezonu. Regulamin konkursu zakładał, że zostanie on zamknięty po przyjęciu wniosków na kwotę dwukrotnie wyższą niż wynosi pula do przyznania, czyli na kwotę 60 mln zł. Okazało się, że pula ta wyczerpała się po około pół godzinie. Oczywiście, wielu przedsiębiorców poczuło

rozczarowanie, ale warto zauważyć, że 2/3 uczestników starających się o wsparcie – dokładnie 325 przedsiębiorców – zdążyło złożyć wnioski. Teraz wszystkie wnioski będą weryfikowane i oceniane przez ekspertów.

Co mają zrobić ci, którzy grantów nie otrzymają?

– To trudne pytanie, bo jak już mówiłem, nasze pieniądze z RPO też są na wyczerpaniu. Liczymy, że rząd, który wyszedł z inicjatywą „dotacji dla samozatrudnionych”, zasili nasz Program Operacyjny dodatkowymi środkami, a ma taką możliwość i środki. Pamiętajmy, że istnieje możliwość przesunięcia między programami krajowymi a regionalnymi. Rząd może też skierować na ten cel dodatkowe środki z nowego instrumentu Unii Europejskiej, tzw. REACT-EU, gdzie Polska ma otrzymać do końca tego roku ok 3 mld euro. Czekamy więc na szybką decyzję rządu i na przekazanie województwu pomorskiemu środków na dotacje dla samozatrudnionych.

Jakie inne formy wsparcia przygotował pomorski samorząd w związku z pandemią?

– Od samego początku bardzo aktyw-

nie angażowaliśmy się w różne formy wsparcia, wykorzystując środki będące w naszej dyspozycji, zarówno unijne jak i własne. Na różne formy wsparcia pracowników, pracodawców i przedsiębiorców przeznaczyliśmy łącznie już ponad 310 mln zł. Kolejne 53 mln zł

trafiło do placówek medycznych, w tym również do szpitali powiatowych i rządowych w naszym regionie. Kolejne 10 mln zł przeznaczyliśmy na wsparcie organizacji pozarządowych i pomoc społeczną. W sumie, wykorzystaliśmy więc prawie 400 mln zł. W tej chwili

przygotujemy kolejny projekt, który ma wesprzeć finansowo pomorskich artystów i twórców kultury. Cały czas angażujemy się w najróżniejsze działania pomocowe, o których informujemy na bieżąco m.in. na specjalnej stronie <https://pomocdlafirm.pomorskie.eu>.



Antykryzysowe wsparcie Samorządu Województwa Pomorskiego

Pomorski samorząd od początku wybuchu epidemii SARS-CoV-2 aktywnie angażuje się we wsparcie placówek medycznych w naszym regionie, a także pracowników, przedsiębiorców i instytucji pomocowych. Wykorzystuje do tego przede wszystkim fundusze unijne, w tym środki pochodzące z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

Łączna kwota wsparcia: **373 316 534 zł**

Wsparcie dla przedsiębiorców

71 000 000 zł

z Europejskiego Funduszu Społecznego na wsparcie udzielane przez Wojewódzki Urząd Pracy i powiatowe urzędy pracy dla osób samozatrudnionych, mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw oraz NGO.

W tym:
• Dofinansowanie części kosztów działalności gospodarczej
• Dofinansowanie kosztów wynagrodzeń pracowników.

26 951 439 zł

z RPO 2014-2020 na utworzenie oraz zapewnienie trwałości nowoutworzonych mikroprzedsiębiorstw

182 098 095 zł

ze środków zarządzanych przez Pomorski Fundusz Rozwoju i z RPO 2014-2020 na instrumenty finansowe dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw.

W tym:
• Pożyczki płynnościowe – zeroprocentowe
• Poręczenia kredytów obrotowych
• Zmiana parametrów wsparcia dostępnych pożyczek.

30 000 000 zł

bezzwrotne dotacje dla pomorskich mikro i małych firm z branży „czasu wolnego” z RPO 2014-2020

Ponadto:

329 561 421 zł

ze środków zarządzanych przez Pomorski Fundusz Rozwoju i z RPO 2014-2020 dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw wobec których wprowadzono odroczenia rat kapitałowych w pożyczkach i wydłużenie okresu poręczenia spłacanych kredytów.

Łącznie
310 049 534 zł
na wsparcie
pracowników,
pracodawców
i przedsiębiorców

Pomoc dla szpitali

50 000 000 zł

z Regionalnego Programu Operacyjnego 2014-2020.

W tym:

29 669 000 zł
• na środki ochrony osobistej i środki dezynfekcyjne
18 329 936 zł
• na środki inwestycyjne (m.in. tomografia, respiratory, kardiomonitory i wyposażenie laboratoriów)
2 000 000 zł
• na zakup testów w kierunku SARS-CoV-2

2 700 000 zł

z budżetu Województwa Pomorskiego na remont Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Ożerzynie

350 000 zł

na wentylację w izolatkach w Szpitalu Zakaznym w Gdańsku

Łącznie ponad
53 000 000 zł
dla placówek
medycznych
na Pomorzu w tym
również dla szpitali
powiatowych,
rządowych, stacji
pogotowia
ratunkowego
i przychodni

Pomoc społeczna

9 814 926 zł

z RPO 2014-2020 na konkurs grantowy Pomorskie SOS dla organizacji pozarządowych, przedsiębiorców i instytucji kościelnych, które prowadzą na terenie województwa pomorskiego domy pomocy społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze i stacjonarne hospicja

290 740 zł

z budżetu województwa dla organizacji pozarządowych działających na rzecz osób, które znalazły się w trudnych sytuacjach życiowych (zdrowotnych, ekonomicznych, socjalno-bytowych m.in.), spowodowanych epidemią SARS-COV-2

162 000 zł

z budżetu województwa dotacji dla organizacji pozarządowych na pozyskiwanie i dystrybucję żywności dla potrzebujących

Łącznie
10 267 000 zł
na wsparcie
organizacji
pozarządowych,
jednostek
samorządu
terytorialnego
i przedsiębiorców

Więcej informacji: <https://pomocdlafirm.pomorskie.eu/>

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**

NAGRODY OD WÓJTA NA ZAKOŃCZENIE ROKU

GM. PRZODKOWO | Najzdolniejsi uczniowie zostali nagrodzeni przez wójta. Uehonorowani zostali także nauczyciele, muzycy, a także osoby zaangażowane społecznie.



fol. UG Przdokowo

Na zakończenie roku szkolnego wójt gminy Przdokowo Andrzej Wyrzykowski, z zachowaniem reżimu sanitarnego, nagroził najzdolniejszych uczniów i prowadzących ich nauczycieli ze szkół z terenu gminy. Łącznie zostało nagrodzonych 19 uczniów w tym: za osiągnięcia w konkursach na szczeblu wojewódzkim i ogólnopolskim 13 uczniów z SP Przdokowo i 4 uczniów z SP im. Ks. Bronisława Szymichowskiego Pomieczyno oraz za osiągnięcia sportowe 2 uczniów.

Ponadto dla uczniów kl. VII i VIII z SP Przdokowo, którzy obsługują mecze piłki siatkowej - licząc punkty jako sędziowie stolikowi oraz udzielający się jako wolontariusze - wójt gminy ufundował wyjazd do parku trampolin.

Nagrodę otrzymał również Regionalny Zespół Pieśni i Tańca „Małe Kaszuby” – klasa II a oraz Kaszubski Zespół Pieśni i Tańca „Mali Przdokowianie” klasa VI d za zajęcie czołowych miejsc w Ogólnopolskim Festiwalu Twórczości Patriotycznej. Natomiast na 5 lecie istnienia Przdokowskiej Orkiestry Dętej – nagrodę otrzymał dyrygent Zdzisław Plichta; na jego ręce wójt przekazał trąbkę.

Tradycyjnie, przy tej okazji wójt nagroził również wszystkie osoby, które czynnie pomagają w obsłudze imprez gminnych, ponieważ bez ich pomocy trudno byłoby zorganizować tak duże przedsięwzięcia.

/UGP/

Finansowe wsparcie na lokalne inwestycje

POWIAT | O ogromne wsparcie finansowe otrzymały samorządy z całego powiatu kartuskiego.



W dniu 26 czerwca Samorządy Powiatu Kartuskiego otrzymały bardzo dobrą informację przekazaną przez Ministra Infrastruktury Marcina Horałę oraz wojewodę pomorskiego Dariusza Drelichę. Samorządy otrzymały wsparcie finansowym z przeznaczeniem na realizację zadań inwestycyjnych.

Powiat kartuski otrzymał kwotę 3 040 243 zł, zaś wszystkie 8 gmin wraz z powiatem kartuskim otrzymały kwotę 22 306 796 zł.

- Jest to bardzo duża kwota, która zrekompensuje samorządom straty wynikające



z mniejszych wpływów podatków PIT i CIT związanych z pandemią – mówi Piotr Fikus, wicestarosta kartuski. - Samorządy przekazały podziękowania ministrowi infrastruktury Marcinowi Horale, wojewodzie pomorskiemu Dariuszowi Drelichowi jak również radnej

Sejmiku Województwa Pomorskiego Sylwi Lęk oraz członkowi Zarządu Powiatu Kartuskiego Andrzejowi Lęk za przekazane środki oraz za pomoc i wsparcie, na które zawsze mogą liczyć.

/SPwK/

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

POTRZEBUJESZ PRACOWNIKA?

DODAJ OGŁOSZENIE!

expressy.pl

REKLAMA

Dom Handlowy w Żukowie
ul. Gdańska 38
(przy górnym rondzie)

wynajmiemy 5 lokali na działalność usługową

w branży urody i zdrowia
o powierzchniach 80, 24, 5m² i inne

697 340 008, 603 681 820
www.gs-zukowo.pl

5/2020/PR



Więcej klientów, korzystających z Twoich usług?

TO MOŻLIWE!
DODAJ OGŁOSZENIE!



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

NA NUMER **79567**

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

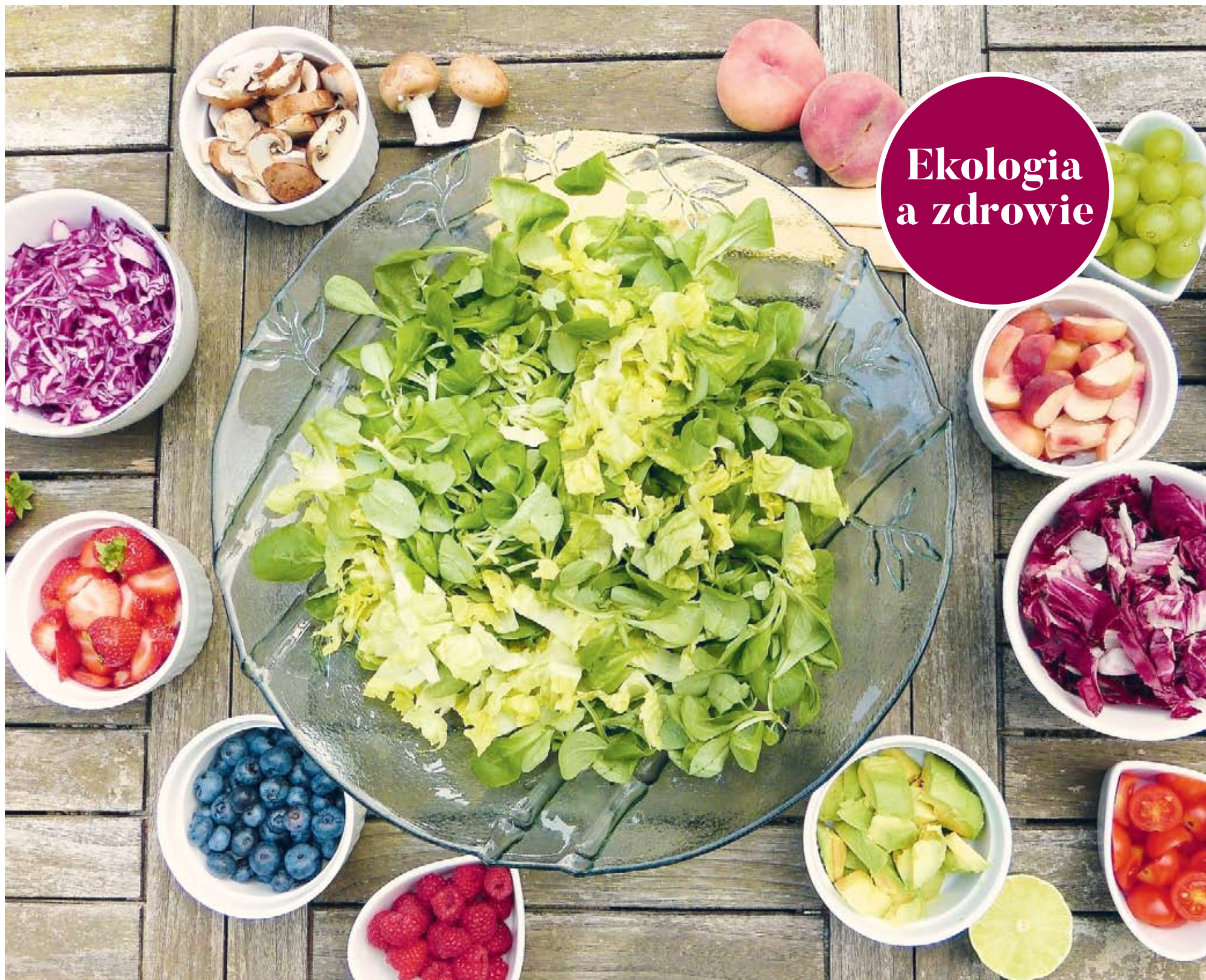
Czwartek, 9 lipca 2020

Ciekawostka

Czy wiesz, że ciężki makijaż i podkład mogą pogorszyć stan Twojej skóry? Aby tego uniknąć, należy stosować puder transparentny, lub używać chusteczek do nakładania zwykłego pudru.



Ekologia a zdrowie



NIE MARNUJ JEDZENIA!

Żywność o wartości ok. 200 zł wyrzuca co miesiąc do kosza statystyczna rodzina. Według danych Eurostat każdy Polak marnuje 235 kg jedzenia rocznie, co w skali całego kraju daje 9 mln ton wyrzucanej żywności i plasuje nas na piątym miejscu w UE.

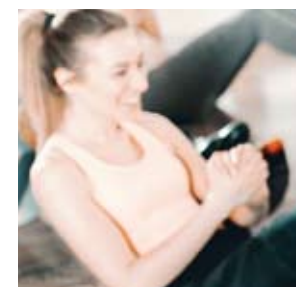
str. 8



BADAJ WZROK, TO WAŻNE

Aż 90 procent Polaków w wieku 18-65 ma różne problemy ze wzrokiem i oczami, a ponad 60 procent ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Jednocześnie tylko co druga osoba bada wzrok regularnie – czyli raz w roku. Najwyższa pora na zmianę tych statystyk.

str. 9



RUCH I DIETA IDĄ W PARZE

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, każdy z nas powinien być aktywny przynajmniej 150 minut tygodniowo. Ma to pozwolić nie tylko zmniejszyć ryzyko nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych, ale także poprawiać nastrój.

str. 10

200 zł co miesiąc - do kosza

Zżywność o wartości ok. 200 zł wyrzuca co miesiąc do kosza statystyczna rodzina. Niestety, marnujemy żywność. Jak temu przeciwdziałać?

Według danych Eurostat każdy Polak marnuje 235 kg jedzenia rocznie, co w skali całego kraju daje 9 mln ton wyrzucanej żywności i plasuje nas na piątym miejscu w UE. W przypadku czteroosobowej rodziny wraz z wyrzucanym na śmietnik jedzeniem trafia ok. 200 zł miesięcznie. Są proste sposoby, które każdy z nas może zastosować, aby zmniejszyć skalę tego zjawiska.

Planuj zakupy - nie ma nic gorszego niż kupowanie pod wpływem impulsu i co gorsze - na „głodniaka”. Na zakupy powinniśmy chodzić z listą rzeczy, których rzeczywiście potrzebujemy, a nie kupować to, co w danej chwili wpadnie nam w ręce albo jest w promocji („kup 2 w cenie 1”). Po przyjeździe do domu często okazuje się, że produkty kupione pod wpływem chwili nie zostaną wykorzystane, a w konsekwencji lądują w koszu na śmieci.

Planuj posiłki - to świetny sposób na to, by kupić i wykorzystać tylko to,



czego faktycznie potrzebujemy. Jeśli jednego dnia w naszym menu znajdą się ziemniaki, to na drugi można zrobić kluski śląskie lub kopytka. Listę zakupów warto robić pod kątem tego, co planujemy ugotować.

Pilnuj terminów ważności - wielu z nas ma tendencję stawiania produktów, które przynieśliśmy ze sklepu na brzeg lodówki lub szafki kuchennej. W konsekwencji w pierwszej kolejności jemy to, co kupiliśmy przed chwilą, a z tyłu znajduje się cała masa rzeczy, których termin ważności mija. Trzymajmy się zatem zasady FIFO - First in / First out - czyli dosłownie: pierw-

sze weszło / pierwsze wyszło. Dzięki niej znacznie ograniczymy wyrzucanie produktów, którym skończył się termin przydatności do spożycia.

Utrzymuj porządek - bieżące kontrolowanie zawartości lodówki i szafek kuchennych pomoże rozsądnie zaplanować zakupy oraz wychwycić produkty, którym zbliża się koniec terminu przydatności do spożycia lub powoli tracą świeżość, więc należy je zjeść.

Odpowiednio przechowuj żywność - istnieją proste triki, które pozwolą wydłużyć świeżość jedzenia. Ja-

kie? Umytą sałatę nakryj zwilżonym ręcznikiem papierowym. Rzodkiewki przechowuj w lodówce w miseczce z wodą. Wędlinę przełóż do próżniowego pojemnika z dodatkiem odrobiny soli. Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce i spójrz jak są w niej oznaczone półki. Producenci lodówek podają wskazówki gdzie co należy kłaść, by dłużej zachować świeżość produktów.

Nakładaj mniejsze porcje - w razie potrzeby zawsze zdążysz dołożyć sobie jedzenia. Mniejsze porcje ograniczają wyrzucanie niedojedzonych resztek.

Mroź, susz, wekuj - jeśli widzisz, że nie jesteś w stanie zjeść wszystkiego, co masz w danej chwili w domu, przetwarzaj i przerabiaj żywność na wszystkie możliwe sposoby. Znakomitą część produktów można po prostu zamrozić. Zioła, grzyby, owoce czy warzywa - ususzyć. Wekowanie to również świetny sposób na to, by smaki lata zagościły na naszym stole zimą.

Nie wyrzucaj resztek - porcję zupy, garść fasolki szparagowej czy jednego kotleta możesz zamrozić. W kryzysowej sytuacji, gdy nie masz sił na gotowanie taki posiłek może poskromić głód.

Zwróć uwagę na oznakowanie - jeśli na opakowaniu np. mąki, kaszy czy cukierków znajdziesz napis „najlepiej spożyć przed” oznacza to, że ich zjedzenie po upływie wskazanego terminu nie będzie szkodliwe dla naszego zdrowia.

Podziel się posiłkiem - nic tak nie cieszy innych jak darmowy posiłek, którego nie trzeba samemu przygotowywać. Po imieninach zostało za dużo sałatki czy ciasta, których nie da się zamrozić czy przerobić? Zapewniamy, że znajomi i przyjaciele będą niezwykle radzi z niespodziewanego poczęstunku.

/raf/

Kosmetyczny powrót do natury



fol. pixabay.com

Czy kosmetyki naturalne są lepsze od konwencjonalnych? Czym się różnią?

Obserwowanym ostatnio trendem jest rozwój rynku kosmetyków naturalnych. Zjawisko to związane jest ze świadomym wyborem żywności, stylu życia, troską o zdrowie i modą.

Czym zatem jest kosmetyk naturalny? Do tej pory nie ma żadnej ustawy prawnej, określającej precyzyjnie definicję naturalnego kosmetyku, ale z pomocą przychodzą europejskie firmy certyfikujące kosmetyki naturalne i ekologiczne. Za kosmetyk naturalny uważa się produkt skomponowany z minimum 95% składników pochodzenia naturalnego, uzyskany metodami fizycznymi (np. tłoczenie, ekstrakcja, filtracja, destylacja, suszenie itp.), mikrobiologicznymi lub enzymatycznymi. Dopuszczone są składniki pochodzenia syntetycznego, jeśli ich obecność jest uzasadniona i nie mają odpowiedników naturalnych.

Czy kosmetyk naturalny jest lepszy od konwencjonalnego? Jest, ponieważ naturalne surowce bazowe (najczęściej oleje roślinne) są budową zbliżone do lipidów występujących w naszej skórze. Będą więc efektywniej wykorzystywane. Ponadto substancje naturalne są bardzo aktywnymi substancjami czynnymi w kosmetyku. I jest ich co najmniej 95%. W kosmetykach konwencjonalnych porcje są odwrócone, tzn. ok. 5% składu stanowią substancje aktywne. Pozostałe to często surowce tworzące bazę tłuszczowo-wodną.

Używanie naturalnych produktów ponadto zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii kontaktowych, podrażnień i uczuleń. Z wyłączeniem tych osób, które mogą być uczulone na określone alergeny.

/Źródło: hagi.com/

Branża ekologiczna w rozkwicie

Według prognoz branża ekologiczna w Polsce będzie rozwijała się jeszcze dynamiczniej. Pomimo spadku wielkości powierzchni upraw ekologicznych i mniejszej ilości ekorolników w porównaniu do lat ubiegłych, to liczba firm przygotowujących takie produkty wzrosła o ok. 13 proc.

Wzrost świadomości konsumenckiej, zwracanie uwagi na to jak i ile jemy, powodują, że coraz częściej wybieramy produkty, pochodzące z ekologicznych upraw. Zaczynamy stawiać na jakość i skład produktów i jesteśmy gotowi zapłacić więcej, o ile sprzedawany produkt spełnia nasze wymagania. Produkty żywności ekologicznej są wolne od GMO, szkodliwych pestycydów, chemicznych środków ochrony roślin. Przetwarzane bez konserwantów, sztucznych barwników i polepszaczy smaku. Ekologiczne uprawy i proces przetwarzania wpływają na zachowanie walorów wizualnych i smakowych. Przeważnie zawierają więcej suchej masy, składników odżywczych, a także związków biologicznie czynnych: polifenoli, czy kwasów omega-3. W przypadku mięsa pochodzącego z konwencjonalnej hodowli największym problemem jest faszerywanie zwierząt antybiotykami oraz karmienie paszą zawierającą hormony.

Jaką gwarancję daje logo zielonego liścia widniejące na produktach eko? Produkcja żywności ekologicznej podlega ścisłym restrykcjom i kontrolom. Wybierając ją, mamy pewność pochodzenia i sposobu przetwarzania. Każdy produkt ze znakiem jakości eko musi mieć certyfikat poświadczający, że został otrzymany zgodnie z kryteriami produkcji ekologicznej. System kontroli obej-



fol. mat. prasowe

muje wszystkie etapy, począwszy od produkcji poprzez przechowywanie, przetwarzanie i dystrybucję. Ważnym elementem dalszego rozwoju branży eko, jest położenie większego nacisku na edukację i promocję. Branża żywności ekologicznej stara się integrować we wspólnych działaniach takich jak: uczestnictwo w regionalnych targach, wydarzeniach z udziałem ekspertów, promowanie ekologicznych produktów na szkolnych stołówkach. Firmy coraz więcej uwagi zwracają na marketing i odpowiednio wyeksponowanie swoich produktów na sklepowych półkach. Odpowiednie etykietowanie produktów zwiększa szansę na dotarcie do nowych klientów.

Gdzie kupimy produkty eko? W specjalistycznych sklepach z żywnością ekologiczną otrzymamy zróżnicowany asortyment, który zaspokoi potrzeby nawet najbardziej wybrednych konsumentów. W ostatnim czasie można również zaobserwować coraz bogatszą ofertę produktów eko dostępną w sklepach wielkopowierzchniowych i dyskontach. /raf/

Badaj swój wzrok regularnie



fot. pixabay

Aż 90 procent Polaków w wieku 18-65 ma różne problemy ze wzrokiem i oczami, a ponad 60 procent ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Jednocześnie tylko co druga osoba bada wzrok regularnie – czyli raz w roku.

Problemy ze wzrokiem, które najczęściej deklarują Polacy to: ogólne pogorszenie wzroku (39 procent wskazań), problemy z widzeniem dalszych odległości (36 procent), szybkość męczenia się oczu (32 procent), suchość i podrażnienie oczu (26 procent) oraz problemy z widzeniem z bliskich odległości (21 procent). Choć

88 procent badanych zadeklarowało, że nie wyobrażają sobie życia bez zmysłu wzroku, to aż co 5. osoba bada wzrok raz na 5 lat lub nawet rzadziej. Regularną kontrolę – raz w roku – wykonuje tylko co 2. Polak. Dodatkowo nie wiemy, gdzie możemy wzrok kontrolować – tylko 2 na 5 osób wie, że wadę wzroku może badać nie tylko okulista, ale także optyk i optometrysta.

Aż 59 procent osób w wieku 18-39 lat ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Natomiast inne problemy ze wzrokiem deklaruje znacznie więcej osób. Co dolega młodym

dorośli? Wśród najmłodszych (18-24) to przede wszystkim krótkowzroczność – problemy z widzeniem dalszych odległości deklaruje niemal co 2. osoba w tym wieku. Inne dolegliwości to szybkie męczenie się oczu, suchość i podrażnienie, a także ogólne pogorszenie wzroku.

Są to klasyczne problemy państw wysoko- i średniozawansowanych – w Polsce dotyczą już ludzi z każdego pokolenia. Praca przed monitorem komputera, wielogodzinne korzystanie ze smartfona i tabletu, praca w klimatyzowanych pomieszczeniach, niska jakość snu i nieodpowiednia dieta – to wszystko wpływa na nasz wzrok i powoduje, że w coraz młodszych wiekach dokużają nam różne problemy. Pomimo tych problemów tylko 38 procent młodych dorosłych bada wzrok raz w roku, a 33 procent – raz na 2-3 lata. A zalecenia są jasne – jeśli jesteśmy narażeni na długotrwałe oddziaływanie światła niebiesko-fioletowego, czyli tego emitowanego przez m.in. monitory w laptopach czy smartfonach – musimy kontrolować wzrok raz w roku.

Jak pokazują tegoroczne badania, znacznego pogorszenia jakości widzenia doświadcza prawie każdy Polak 40+ (94 procent). Rozwiązaniem problemu prezbii jest korzystanie z okularów progresywnych, czyli takich, które zastępują dwie, a nawet trzy pary okularów, używanych zamiennie do różnych czynności (praca, czytanie, prowadzenie samochodu). A jak często należy badać wzrok? Po 40. roku życia kontrola wzroku raz w roku jest koniecznością – jednak nie robi tego aż 64 procent Polaków. Najwyższy czas to zmienić!

/opr. raf/

Lampka wina w ciąży? Nic z tego!



fot. mat. prasowe

Na rozluźnienie? Na lepsze krążenie? Na dobry sen? Pretekst, żeby wypić alkohol, zawsze się znajdzie. Tymczasem eksperci przestrzegają: nawet niewielka ilość alkoholu może spowodować nieodwracalne zmiany w rozwoju płodu!

Dotychczas nie stwierdzono jednoznacznie, jaka ilość alkoholu może już spowodować u dziecka zaburzenia rozwojowe, dlatego ciążarnym zaleca się całkowitą i bezwzględną abstynencję, niezależnie od trymestru. Każda, nawet najmniejsza ilość wypitego alkoholu przez kobietę w ciąży, w ciągu 40 minut trafia do krwi dziecka, a na to jego mały i nie w pełni rozwinięty organizm nie jest w żaden sposób przygotowany.

Dziecko w łonie matki, jest jak gąbka – chłonie wszystko to, co przyjmuje matka. Kobieta, spożywając posiłki i pijąc płyny, karmi w ten sposób swoje nienarodzone dziecko. Alkohol działa niestety w ten sam sposób. Kiedy trafia do organizmu ciężarnej, dociera także do dziecka. Tu warto podkreślić i obalić kolejny mit. Łożysko chroni co prawda dziecko przed zakażeniami, uczestniczy w wymianie składników odżywczych i tlenu oraz usuwaniu produktów przemiany materii, ale w żadnym wypadku nie zabezpiecza dziecka przed szkodliwymi substancjami i w przypadku alkoholu czy innych używek – w pełni je przepuszcza i nie stanowi bariery ochronnej dla dziecka. Różnica między dorosłą kobietą, a dzieckiem w jej łonie jest taka, że jej organizm jest gotowy na walkę z alkoholem wprowadzonym do krwi, a dziecka nie. Nie ma ono bowiem w stu procentach rozwiniętej wątroby, dlatego w walce z toksynami pochodzącymi z alkoholu, z góry skazane jest na niepowodzenie.

Alkohol pity przez ciężarną może prowadzić do szeregu zaburzeń u dziecka, określanych jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD).

Pamiętajmy zatem, że już niewielka ilość alkoholu może spowodować nieodwracalne zmiany w rozwoju dziecka i rzutować na jego zdrowie i całe późniejsze życie. Podczas całego okresu trwania ciąży – bezwzględnie NIE dla alkoholu.

/raf/

Bezpłatne badania dla pań



fot. Mat. pras.

W powiecie kartuskim będzie można skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych, finansowanych przez NFZ, w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi w mobilnych pracowniach mammograficznych.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo pań oraz personelu medycznego badania będą wykonywane z zachowaniem wszelkich przewidzianych prawem środków ostrożności w zakresie zarówno wyposażenia techników w niezbędne środki ochrony osobistej, jak i procedur dezynfekcji pracowni i aparatury diagnostycznej oraz obsługi pacjenta.

W pracowni będą mogły jednocześnie przebywać tylko trzy panie, co zapewnia możliwość utrzymania dystansu 2 metrów. Przed badaniem pracownicy medyczni zmierzają paniom temperaturę i poproszą o wypełnienie ankiety. Do dyspozycji osób, które będą chciały się przebadać, będą także środki do dezynfekcji rąk.

- Prosimy o wyrozumiałość i zrozumienie dla podjętych środ-

ków ochrony oraz o stawienie się na badanie w masce ochronnej lub przyłbicy, a także w czasie wyznaczonym podczas rejestracji – przypominają organizatorzy. - W badaniu mogą wziąć udział panie w wieku 50-69 lat, które są ubezpieczone, nie są leczone z powodu raka piersi a także:

- nie miały wykonanej mammografii w ramach programu w ciągu ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie do dyspozycji pań w miejscowościach:

Somonino - 29 lipca, w godzinach od 9.00 do 16.00 przy Ochotniczej Straży Pożarnej, ul. Ceynowy 1

Chmielno - 31 lipca, w godzinach od 8.00 do 15.00 przy Stodionie Gminnym, ul. Grzędzickiego 28.

Uprzejmie prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 58 666 24 44 lub na www.mammo.pl/formularz. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.

Badania wykonywane w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi nie wymagają skierowania, a tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby. Dlatego też, zachęcamy wszystkie panie, które z powodu pandemii nie mogły wykonać badań we wcześniej umówionym terminie, o nie zwlekanie z rejestracją na mammografię.

/raf/

Peeling oczyszczający skórę głowy

Lato nie jest łaskawe dla naszych włosów. Promienie słońca nie tylko pięknie je rozjaśniają, ale także niestety przesuszają i z czasem zabierają im ich naturalny blask.

Warto sięgnąć po składniki, które odżywią włosy i zregenerują. Wśród kosmetyków, jakich używamy do pielęgnacji i regeneracji włosów znajdują się szampony, maski i odżywki. Jednak wszystkie te kosmetyki dbają wyłącznie o sam włos. Zapominamy o skórze głowy, która także potrzebuje wsparcia, zwłaszcza po upalnych, letnich miesiącach.

Chcąc pozbyć się zrogowaciałego naskórka, starych i obumarłych końcówek, należy w swoją codzienną pielęgnację wpleść element peelingu. Tutaj sprawdzi się cukier, który jest nie tylko łatwo dostępny, ale także nie powoduje podrażnień ani alergii. Składniki: cukier – 1 łyżeczka na garstkę szamponu.

Sposób przygotowania: podczas mycia głowy, do szamponu dodaj łyżeczkę cukru i całość wmasuj w mokrą skórę głowy. Tę czynność powtórz kilka razy tak, aby pokryć całą skórę głowy. Następnie dokładnie i obficie spłucz skórę głowy i włosy pod bieżącą wodą. Możesz do tego wykorzystać zimną wodę, aby dodatkowo pobudzić krążenie krwi. /raf/

Ruch to zdrowie. A co z dietą?

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, każdy z nas powinien być aktywny przynajmniej 150 minut tygodniowo. Ma to pozwolić nie tylko zmniejszyć ryzyko nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych, ale także poprawić nastrój.

Tymczasem, jak pokazują badania zrealizowane na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, niewiele ponad 1/5 Polaków (21,8%) spełnia zalecane normy. Nieodłącznym elementem ćwiczeń jest także właściwa dieta. Zdarza się jednak często, że wdrażając zdrowsze zwyczaje, podchodzimy do kwestii diety i ruchu zbyt rygorystycznie, co w krótkim czasie przyczynia się do porzucenia nowego stylu życia.

PUŁAPKI ZMIANY STYLU ŻYCIA

Wdrażając nowe zasady w nasz zwyczajowy styl życia, czasami możemy podchodzić do różnych jego elementów zbyt rygorystycznie. Na przykład wykonując treningi codziennie lub o zbyt wysokiej intensywności, gdy w przeszłości nie ćwiczyliśmy wcale. Takie podejście, bazujące na początkowo wysokiej motywacji, może przyczynić się do szybkiego zmęczenia, przetrenowania i rezygnacji ze sportu.

Podobnie jest także w przypadku diety. Zdarza się, że niektóre osoby



rozpoczynające zdrowy styl życia, natychmiast rezygnują ze wszystkiego, co postrzegają za niezdrowe: żywności przetworzonej, słodczy, słonych przekąsek i cukru. Podejście to może być na tyle wymagające, że w krótkim czasie od wdrożenia nowej diety, nie możemy się doczekać, aż ona się skończy. A gdy już zaprzestaniemy odżywiać się w ten sposób, rzucamy się na „zakazane pożywienie” i spożywamy jego nadmierne ilości.

Tak radykalne podejście może także przyczynić się do ograniczania spożycia licznej grupy produktów, nawet tych, które w codziennej diecie są potrzebne. Mowa tu na przykład o produktach zbożowych, które często są eliminowane na diecie odchudzającej, a których spożycie powinno być poddawane modyfikacji, tylko w przypadku nieprawidłowej jego tolerancji.

Podobnie jest także w przypadku cukru, którego nadmiar przyczynia się do wystąpienia nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych. Natomiast jedzony w ilościach umiarkowanych, zwłaszcza w towarzystwie regularnej aktywności fizycznej, może stanowić element zdrowego stylu życia.

STAWIAMY SOBIE REALNE CELE

Jak łatwo się domyślić, skrajne rozwiązania nie stanowią dobrego wyjścia z sytuacji. To co wydaje się kluczowe podczas podejmowania nowych nawyków, to realne cele. Zarówno względem naszych osiągnięć, jak również czasu, który możemy na to przeznaczyć. Nie zakładajmy, że będziemy ćwiczyć codziennie, jeśli w praktyce inne obowiązki nam to uniemożliwiają. Podobnie jest także w przypadku diety. Jeśli lubimy jeść

słone przekąski lub słodczy, nie powinniśmy całkowicie ich wyeliminować. Natomiast lepszym rozwiązaniem będzie, jeśli uda nam się je ograniczyć, a także będziemy w stanie znaleźć korzystniejszą dla zdrowia alternatywę. Na przykład pudełko ciastek oblanych lukrem możemy zamienić na ciasteczka owsiane z suszonymi owocami i znacznie mniejszą ilością cukru.

CUKIER W DIECIE SPORTOWCA

Fizjologicznie, glukoza to związek chemiczny, który jest wykorzystywany w wielu procesach umożliwiających codzienne funkcjonowanie. Podobnie jest w przypadku sportu, niezależnie od rodzaju wysiłku (wytrzymałościowy/oporowy), a także czasu jego trwania, to właśnie glukoza jest podstawowym źródłem energii dla pracujących mięśni. W przy-

padku wysiłków krótkotrwałych, organizm ludzki wykorzystuje ATP (związek chemiczny będący nośnikiem energii) zgromadzone w mięśniach, które pierwotnie powstaje z glukozy, a w mniejszym stopniu także aminokwasów i wolnych kwasów tłuszczowych. Przy wysiłkach o dłuższym czasie trwania, większą rolę zaczynają odgrywać także inne związki np. tłuszcze.

Co więcej, jak pokazują badania naukowe, pojedyncza dawka cukrów (węglowodanów prostych) spożyta podczas uprawiania długotrwałej aktywności fizycznej np. podczas maratonu, może nie tylko podnieść wytrzymałość zawodników, ale także poprawić osiągnięcia przez nich wyniki, a także usprawnić odbudowę glikogenu mięśniowego (źródło energii dla mięśni).

ILE CUKRU MOŻEMY ZJEŚĆ?

Zgodnie z normami opracowanymi dla populacji polskiej, a także zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia cukry proste nie powinny stanowić więcej niż 10% wartości energetycznej naszej diety. Co więcej, cukry dodane, czyli np. te z cukierniczki, nie powinny stanowić więcej niż 5% jadłospisu. W praktyce oznacza to, że przeciętna osoba na diecie 2000 kcal może danego dnia spożyć 200 kcal z cukrów prostych, a w tym 100 kcal z cukrów dodanych, co w przeliczeniu na cukier spożywczy (sacharozę) oznaczałoby 50g cukru np. z owoców i 25g z cukru spożywczego lub miodu.
/opr. raf/

Domowy peeling cukrowy



fol. mat. prasowe

Dbasz o swoją urodę? Warto poszukać takich składników i produktów, po które nie musimy specjalnie wybierać się na zakupy i wydawać dużych kwot.

Często w domu możemy znaleźć takie produkty, które z powodzeniem da się wykorzystać w pielęgnacji naszego ciała. Jednym z takich składników jest... cukier!

Cukier nie uczula, ani nie wywołuje podrażnień. Dzięki temu świetnie sprawdza się jako składnik kosmetyków do pielęgnacji i regeneracji. Jest również łatwo dostępny. Jeśli wykorzystamy również inne, równie powszechnie dostępne produkty, takich jak cytryna czy oliwa z oliwek, będziemy mogli stworzyć indywidualne, nasze kosmetyki. Jednym z takich prostych w przygotowaniu, własnej roboty kosmetyków, jest pe-

eling cukrowy, który pozwala na dokładne oczyszczenie skóry z zanieczyszczeń, a także umożliwia usunięcie starego naskórka. Dodanie do niego innych produktów, takich jak oliwa i miód, pomoże nam zregenerować i odżywić skórę. Natomiast jeśli twoim problemem są przebarwienia, do poniższej mikstury wystarczy dodać sok z cytryny, który ma działanie rozjaśniające.

Składniki: cukier spożywczy - 1 szklanka, oliwa z oliwek - 1/2 szklanki, miód - 2 łyżki. Przygotowanie: wszystkie składniki przełóż do miski i wymieszaj je. Kontynuuj mieszanie do momentu, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Tak przygotowany peeling przełóż do słoiczka i zabierz ze sobą pod prysznic lub do wanny. To, co zostanie do kolejnego wykorzystania, przechowuj w lodówce.

/raf/

Depilacja cukrowa

Wielu z nas depilacja kojarzy się z bólem, podrażnieniami, zaczerwienieniem i wrastającymi włoskami. Czy jest jakiś sposób, jak sobie z tym poradzić?

Okazuje się, że rozwiązaniem, przynajmniej części z tych problemów, jest przygotowywanie kosmetyków w domu. Przygotowując je samodzielnie, używamy tylko naturalnych składników, naturalnych aromatów np. róży z olejku różanego czy barwników np. kawy. Tak przygotowane produkty nie tylko niwelują ryzyko alergii, ale także pozwalają nam na wykorzystanie produktów najwyższej jakości.

Składniki: cukier spożywczy - 2 szklanki, sok z cytryny - 1/4 szklanki, woda - 1/4 szklanki. Przygotowanie: wszystkie składniki przełóż do rondla o grubym dnie i całość gotuj na średnim ogniu. Cały czas mieszając, obserwuj jak zmienia się kolor i konsystencja masy. Powinniśmy otrzymać ciemnobrązową, gęstą pastę, którą należy przełożyć do słoiczków i pozostawić do wystygnięcia.

Następnie gotową pastę nabieramy ręką lub drewnianą/plastikową łopatką i rozsmarowujemy na oczyszczonej i suchej powierzchni skóry. Robimy to w kierunku wzrostu włosa (pod włos). Przykładamy



plaster. Następnie szybkim i energicznym ruchem zrywamy plaster zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa. Pozostałą część pasty możemy schować do lodówki i wykorzystać następnym razem.

/raf/

Koleją metropolitalną pojedziemy dalej?

POWIAT | Nowa linia PKM ma powstać w południowej części Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot. Koncepcja już jest.



for. Mat. pras.

Koncepcję kolejnej nitki Pomorskiej Kolei Metropolitalnej zaprezentowano w szkole metropolitalnej na granicy Gdańska, Kolbudy i Pruszcz Gdańskiego.

Projekt zakłada budowę nowej linii kolejowej od przystanku SKM Gdańsk Śródmieście do południowych dzielnic Gdańska, przewidując możliwość jej późniejszego połączenia zarówno z istniejącą linią kolejową nr 248 (PKM), jak i nieczynną obecnie, wymagającą modernizacji linią 229 (Pruszcz Gdański – Stara Piła). To o tyle ważne, że szacuje się, że tylko w samych południowych dzielnicach Gdańska w perspek-

tywie 2030 r. będzie mieszkać 100 tysięcy osób - nie licząc okolicznych miejscowości z terenów gmin Pruszcz Gdański, Kolbudy i Żukowo.

- 5 lat istnienia PKM pokazało jak ważny jest transport kolejowy w regionie, ile zmian przynosi i ile bodźców rozwojowych jest w stanie konkretnym obszarom. Gdańsk Południe i jego najbliższa okolica, to silnie rozwijająca się część Gdańska i okolicznych gmin, gdzie w kolejnej dekadzie zamieszkać może aż 100 tys. nowych mieszkańców. Naszą rolą jest zapewnić im efektywny, niezawodny i niskoemisyjny transport - mówił Marszałek Województwa Mieczysław Struk.

- Transport kolejowy jest tym co rozwiąże problemy korkowe. Nie chciałbym, aby gmina Żukowo była znana tylko i wyłącznie z korków, które są na DK20, DK7 i DW211, ale chciałbym, aby była dużym węzłem kolejowym. Transport kolejowy, bezkolizyjny zapewni naszym mieszkańcom kontakt z dużymi ośrodkami miejskimi, ale też mieszkańcy tych dużych miast mogą u nas, w dużych przedsiębiorstwach pracować - mówił Wojciech Kankowski, burmistrz gminy Żukowo.

W ramach rozwoju linii PKM zaproponowano, aby opracować trzy warianty nowej trasy. PKM SA ma się zająć przygotowaniem Studium Techniczno-Ekonomiczno-Środowiskowego (STES), które uwzględni aspekty techniczne, środowiskowe i finansowe planowanej inwestycji oraz pozwoli na wskazanie jednego korytarza transportowego, dla którego dopiero sporządzane będą warianty realizacji. Opracowanie tej dokumentacji do końca 2023 r. pozwoli na rozpoczęcie fazy projektowej dla „PKM Południe” w nowej perspektywie unijnej.

Warto przypomnieć, że już I etap projektu PKM realizowany był przy ścisłej współpracy Samorządu Województwa Pomorskiego i należącej do niego spółki PKM SA z gminami, przez które biegnie linia PKM. Efektem tej współpracy jest m.in. budowa 26 metropolitalnych węzłów integracyjnych i dróg dojazdowych do przystanków PKM, a także nowa linia tramwajowa.

/raf/

ZBIORĄ FOLIĘ I OPAKOWANIA

SIERAKOWICE | Już wkrótce rusza zbiórka odpadów z folii rolniczej, opakowań po nawozach, siatki i sznurka od rolników z terenu gminy Sierakowice.

Gmina Sierakowice będzie prowadziła zbiórkę odpadów z folii rolniczej, siatki i sznurka do owijania balotów, opakowań po nawozach i typu Big Bag od rolników. Zarząd Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie przyznał Gminie Sierakowice dofinansowanie w formie dotacji do kwoty 100 tys. zł na przedsięwzięcie pn. „Usuwanie folii rolniczych i innych odpadów pochodzących z działalności rolniczej z terenu gminy Sierakowice”. Obecnie trwa procedura wyboru wykonawcy. Przedsięwzięcie obejmuje:

- odbiór odpadów z folii rolniczej, siatki i sznurka do owijania balotów, opakowań po nawozach i typu Big Bag od rolników.
- załadunek, transport i przekazanie odpadów do odzysku lub unieszkodliwienia przez wykonawcę wybranego w ramach zapytania cenowego.

Wykonawca zobowiązany będzie do zorganizowania dodatkowego miejsca na terenie Gminy Sierakowice, do którego rolnicy będą mogli dostarczać odpady własnym transportem. Do przeładunku odpadów Wykonawca zapewni ładownicę czołową do przeładunku odpadów. W Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów w Sierakowicach mniejsze ilości odpadów będzie można oddać do specjalnego kontenera. Rolnicy zobowiązani są dostarczyć odpady we własnym zakresie do PSZOK- u w Sierakowicach w godzinach jego otwarcia lub w wyznaczonych terminach do miejsca odbioru odpadów rolniczych (lokalizacja i harmonogram zbiórki zostanie podany w późniejszym terminie).

Wkrótce więcej informacji na stronie www.sierakowice.pl lub w gminnej aplikacji EVENIO.

Więcej informacji na temat usuwania folii rolniczej i innych odpadów pochodzących z działalności rolniczej udzielają pracownicy Referatu Ochrony Środowiska i Referatu Rolnictwa Urzędu Gminy Sierakowice pod nr tel: 681-95-29 i 681-95-79, email: laska.mariusz@sierakowice.pl.

/raf/

REKLAMA

17/2019/PR

Oferujemy kredyt konsumencki okazjonalny „Lato 2020” na preferencyjnych warunkach !!!!

SGB Bank Spółdzielczy w Sierakowicach

Kredyt udzielany jest zgodnie z obowiązującymi w Banku przepisami oraz na następujących dodatkowych warunkach:

- wysokość kredytu do 15.000,00 zł (słownie: piętnaście tysięcy złotych 00/100)
- kredyt uruchamiany jest jednorazowo na okres do dwóch lat
- oprocentowanie kredytu wynosi 6,50 % w stosunku rocznym i jest stałe
- prowizja od udzielonego kredytu wynosi 2,5 %
- wymagane ubezpieczenie kredytu lub poręczenie dla osób niebędących klientami banku
- kredyt wypłacany jest przez okres od 01.07.2020 r. do 30.09.2020r.

Kwota udzielonego kredytu 15.000,00 zł, okres kredytowania 24 miesiące, roczne oprocentowanie nominalne 6,50%, kwota odsetek 1.014,84 zł, prowizja za udzielenie kredytu 2,5% kwoty udzielonego kredytu, koszt zabezpieczenia kredytu 0,00 zł, przy przyjęciu wyżej wymienionych parametrów RRSO wynosi 9,45%, całkowita kwota do zapłaty, stanowiąca sumę całkowitej kwoty kredytu oraz całkowitego kosztu kredytu wynosi 16.389,84 zł.

Ostateczne warunki kredytowania uzależnione są od wyniku oceny zdolności kredytowej klienta, daty wypłaty kredytu oraz terminu regulowania zobowiązania kredytowego.

Powyższa kalkulacja została sporządzona na dzień 25-06-2020r.



Samorządowcy o finansach. Jest źle

POWIAT | Obniżenie wpływów do budżetów powiatów i gmin z podatku PIT oraz większe koszty oświaty – to dwa główne powody, które powodują ogromne problemy finansowe samorządów. Przedstawiciele władz samorządowych krytykują decyzje rządu i chcą zmian.



Michał Melibruda, wójt gminy Chmielno:

- Przede wszystkim muszę podkreślić, że najgorsza jest niepewność co do przyszłości. Stan bieżący finansów jest trudny, ale stabilny. Ale nie jesteśmy w stanie przewidzieć, co się wydarzy. Jeśli chodzi o oświatę - z jednej strony usłyszeliśmy deklarację z ust ministra, że są zabezpieczone środki finansowe na podwyżki dla nauczycieli; z drugiej strony zmniejszono wszystkim gminom subwencję oświatową. W naszym przypadku subwencja jest niższa o 300 tys. zł przy budżecie rządu 11 mln zł. Oprócz tego zostaliśmy też dotknięci zmniejszeniem wpływu z podatków PIT i PCC. Tu winę możemy częściowo „zrzucić” na koronawirusa, ale też nie całkowicie. Obecnie nie wiemy

dokładnie, do jakiego stopnia zmniejszone będą wpływy do budżetu. Wiemy natomiast, że na koniec maja gminy wiejskie miały dochody niższe o kilka proc., a gminy wiejsko-miejskie i miejskie o kilkanaście proc. A to przecież dopiero połowa roku. Do tego trzeba wspomnieć o wzroście cen za gospodarowanie odpadami – koszty są niewspółmiernie wysokie w stosunku do kwot, które zostały nam odgórnie narzucone. I teraz te koszty musimy albo przerzucić na mieszkańców, albo samorządy muszą pokryć z własnych środków – tyle, że ustawa na to nie pozwala. Jest to więc sytuacja patowa. Kolejna kwestia to kłopoty przedsiębiorców, z których część notuje straty i w związku z tym zwraca się do nas o umorzenia. Staramy się te opłaty przesunąć w czasie, ale to realny spadek naszych przychodów. Na przełomie września i października planujemy rekalkulację i wówczas pewnie wprowadzimy korekty w budżecie. Na razie nie zrezygnowaliśmy z żadnych inwestycji, natomiast odwołaliśmy imprezy masowe.



Tadeusz Kobiela, wójt gminy Sierakowice:

- Przyjdzie nam na pewno z czegoś zrezygnować, ale nie wiem jeszcze, ile nasz budżet na tym straci. Na razie jeszcze w pełni nie szacowaliśmy, ile pieniędzy nam ubędzie, ale już teraz dane wyraźnie mówią, że te decyzje rządu będą mieć znaczący wpływ na finanse samorządów. Szczególnie jeśli chodzi o mniejsze wpływy z tytułu podatku PIT. Tylko w jednym miesiącu były one niższe o 140 tys. zł, w innym miesiącu do naszego budżetu wpłynęło o 70 tys. zł mniej. Do tego kwestia oświaty: jak wiadomo, we wrześniu planowane są podwyżki dla nauczycieli. Ale subwencja nie będzie z tego tytułu wyższa. Decydenci twierdzą, że te podwyżki są już uwzględnione w subwencji. Co

to oznacza? Ano to, że pieniądze na podwyżki dla nauczycieli będą pochodzić z budżetów samorządów. Jak już wspomniałem, już teraz odczuwamy to, że mamy wyraźnie mniejsze dochody. A do tego dochodzą jeszcze ulgi, które gmina daje podmiotom (przedsiębiorcom), które ucierpiały przez zerwanie kontraktów w czasie pandemii oraz zostały zmuszone do zwalniania pracowników. Teraz walczymy o te firmy, aby pomóc im przetrwać ten ciężki okres. Jeśli natomiast chodzi o inwestycje, to jesteśmy w w pełni sezonu, inwestycje są realizowane. Ale jest prawdopodobne, że któraś będzie musiała być odłożona na późniejszy termin. Na razie staramy się z niczego nie zrezygnować, natomiast taka konieczność może zaistnieć na przełomie sierpnia i września, gdy dokładnie oszacujemy, o ile mniej pieniędzy mamy w budżecie i będziemy wówczas wprowadzać korekty do tegorocznego budżetu. Niestety, gdy brakuje pieniędzy, w pierwszej kolejności trzeba zrezygnować z inwestycji.



- Minęło 30-lecie restytucji polskiego samorządu, a jednak nie było powodu do radości w polskich samorządach - to wymowny komentarz prezydenta Gdyni, Wojciecha Szczurka na temat kondycji samorządowych finansów. Finansów cierpiących nie tylko przez kryzys wywołany pandemią, ale przede wszystkim przez decyzje rządu, które mocno uderzają w bu-

dżety miast, gmin i powiatów.

Samorządowcy z Pomorza wyrazili swój sprzeciw podczas briefingu prasowego w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym Gdynia.

Mniejsze wpływy do budżetów z tytułu podatku dochodowego, wyższe ceny usług po podniesieniu płacy minimalnej, coraz kosztowniejsze utrzymanie systemu edukacji -

to pieniądze, których brakuje w budżetach. Do tego dochodzą znacznie zmniejszone dochody samorządów wywołane pandemią koronawirusa. Z takimi problemami borykają się samorządy w całym kraju.

Prezydenci, burmistrzowie, wójtowie i starości od dłuższego czasu liczą straty i regularnie stają przed trudnymi wyborami, niejednokrotnie zatrzymując procesy inwestycyjne i drastycznie ograniczając wydatki. Jak podkreślają, coraz trudniejsza sytuacja samorządowych budżetów to efekt zmian wprowadzanych od zeszłego roku przez obecny rząd.

Pomorscy samorządowcy powiedzieli „dość”. W gdyńskim Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym zorganizowano specjalny briefing prasowy, podczas którego wódcy miast, gmin i powiatów z Pomorza oraz Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot przedstawili mediom swoją sytuację budżetową.

W briefingu oprócz występującego w roli gospodarza Wojciecha Szczurka, prezydenta Gdyni wzięli udział także: Katarzyna Gruszecka-Spychała, wiceprezydent Gdyni, Aleksandra Dulkiwicz - prezydent Gdańska, Jacek Karnowski - prezydent Sopotu, Hanna Pruchniewska - burmistrz Pucka, Mirosław Wądołowski - burmistrz Helu, Ryszard Sylka - burmistrz Bytowa, Janusz Wróbel - burmistrz Pruszcza Gdańskiego, Wojciech

Kankowski - burmistrz Żukowa, Magdalena Kołodziejaska - wójt gminy Pruszcz Gdański, Leszek Waszkiewicz - starosta bytowski, Wioleta Strzemkowska-Konkolewska - wicestarosta starogardzka, Krzysztof Krzemiński - burmistrz Redy, Michał Pasieczny - burmistrz Rumi, Arkadiusz Kraszkiewicz - zastępca prezydenta Wejherowa oraz Piotr Jaśniewski - wicewójt Cedrów Wielkich.

- 27 maja minęło 30-lecie restytucji polskiego samorządu, a jednak nie było powodu do radości w polskich samorządach. Nie tylko z powodu pandemii. Przede wszystkim z powodu sytuacji naszych budżetów wskutek działań, które wydały się w roku 2019, a na które żaden samorząd, pomimo woli i chęci, nie miał żadnego wpływu/ - podkreślił podczas swojego wystąpienia Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni. - Podatek PIT to jeden z fundamentów finansowych polskiego samorządu na poziomie gminnym. Ta zmiana, bez jakiegokolwiek rekompensaty z budżetu państwa dla samorządu, na przykładzie Gdyni w 2019 roku to utrata 100 milionów złotych. Zmiana zastała nas w sposób nieprzewidywalny, destrukcyjną strukturę budżetową naszych samorządów. W roku 2019 zmieniła się także wysokość płacy minimalnej, a ta wpłynęła na koszty wielu usług, które finansuje miasto. Spójrzmy też na wydatki na oświatę, które

w Gdyni wyniosły w ubiegłym roku 468 milionów złotych. Powinien je finansować budżet centralny, tymczasem 40% tej kwoty musieliśmy pokryć z własnych środków. Obecny rok stawia przed nami jeszcze większe wyzwanie, bo musimy ponad 225 milionów złotych dodać ze środków własnych samorządu. W ciągu ostatnich 5 lat Gdynia dołożyła łącznie z własnego budżetu prawie 818 milionów złotych na oświatę. Pandemia także zaszkodziła naszym finansom. Ubytek dochodów Gdyni z podatku PIT tylko za marzec i kwiecień tego roku wynosi 23 miliony złotych. Do tego dochodzą zwiększone koszty związane z wydatkami na walkę z epidemią czy obniżenie dochodów komunikacji miejskiej. Te cyfry to obraz i realia budżetu Gdyni, ale także budżetów polskich samorządów. Oczekujemy radykalnych i realnych działań państwa, które przywrócą równowagę budżetową polskich samorządów.

- Wszystkie pieniądze, które mamy w budżetach samorządów to nasze pieniądze, obywateli i obywateli - podkreśliła Aleksandra Dulkiwicz, prezydent Gdańska. - Bijemy na alarm dlatego, że samorządowcy naprawdę pokazują, że się sprawdzają. Są blisko mieszkańców i mieszkańek. Nie będziemy pokornie milczeć.

Rafał Korbut



Wojciech Kankowski, burmistrz gminy Żukowo:

- W przypadku gm. Żukowo duży wpływ ma zwolnienie młodych ludzi (do 26 roku życia) z płacenia podatku PIT. Jest to u nas szczególnie zauważalne, ponieważ mamy młodą populację. Ubytek w budżecie jest zatem znaczący. Podkreślam jednak, że nie oceniam negatywnie tych zmian – im więcej pieniędzy zostaje w kieszeni podatników, tym lepiej dla ich domowego budżetu. Ale formalnie ogranicza to możliwości finansowe samorządów. Kolejny czynnik, który powoduje spadek naszych dochodów, to ulgi termomodernizacyjne i na fotowoltaikę. Po naszych analizach wynika, że łącznie będziemy mieć ok. 8 mln do nawet 10 mln zł mniej. Jeśli natomiast

chodzi o subwencję oświatową, to od lat jest mniejsza, niż wydatki. W tym roku na wydatki oświatowe (nie licząc inwestycji) musimy dołożyć ok 20 mln zł. Ogromnym niepokojem napawa mnie fakt, iż planowane są podwyżki dla nauczycieli, a nie na nie pieniędzy w przekazywanej przez rząd subwencji. Musimy coraz więcej dokładać do bieżącego utrzymania szkół, przez co inwestowanie w bazę oświatową (a to konieczność) staje się coraz trudniejsze. Oczywiście jest, że każdy ubytek w dochodach powoduje, że mocno musimy patrzeć na inwestycje - musimy wziąć pod uwagę pewne ograniczenia i racjonalizować wydatki. Mam jednak nadzieję, że to, co planowaliśmy, w dużej mierze uda się zrealizować – między innymi dzięki nadwyżce budżetowej, którą przeznaczamy na zadania tegoroczne. Trwają prace nad Funduszem Inwestycji Samorządowych, dla naszej gminy będzie to znaczące wsparcie finansowe. Ale patrząc na całoroczny budżet trzeba powiedzieć, że możliwości finansowe się zmniejszają. A to przecież to samorządy realizują potrzeby, które są najbliższe mieszkańcom, jak drogi, komunikacja, cała infrastruktura. Jeśli środków jest mniej, to jest także mniej zadań możemy realizować. W tegorocznym budżecie wprowadziłem już pewne korekty jeśli chodzi o duże projekty (jak np. węzeł integracyjny Rębiechowo).

”



ZABYTKI DO RENOWACJI

GM. ŻUKOWO | Zabytkowe obiekty to dziedzictwo kulturowe, które trzeba chronić i zachowywać dla kolejnych pokoleń. Zabytki w gminie Żukowo czekają na kolejne renowacje.



fot. UG Żukowo

Tym razem gmina Żukowo przeznaczyła 120 tys. zł na prace konserwatorskie i restauratorskie obiektów w parafii pw. WNMP w Żukowie.

Umowę na przekazanie dotacji podpisali burmistrz gminy Żukowo Wojciech Kankowski i proboszcz parafii pw. WNMP w Żukowie ks. Krzysztof Sagan. Prace konserwatorskie i restauratorskie obejmą: barokowy ołtarz św. Jana Nepomucena z I poł. XVIII w. z kaplicy św. Jana Nepomucena oraz prospekt organowy, elektryczny z II poł. XIX w. z kościoła Wniebowzięcia Najświętszej Maryi w Żukowie.

Działania są niezbędne, aby zapobiec dalszym zagrożeniom mogącym spowodować uszczerbek dla wartości zabytków. Kościół pw. WNMP w Żukowie jest jedną z najważniejszych atrakcji turystycznych w gminie Żukowo. Jego historia nierozwalnie wiąże się bowiem z zakonem Norbertanek i sięga przełomu XII i XIII w.

Wspomniane wsparcie jest kontynuacją działań mających na celu dbanie o gminne zabytki. W 2019 r. gmina Żukowo przekazała 180 tys. zł na prace konserwatorskie i restauratorskie w kościele św. Jana w Żukowie. Wtedy wsparcie zostało przyznane na prace przy: posadźce kościoła, ołtarzach bocznych kościoła (św. Rodziny i św. Barbary), figurach z belki tęczy (Jezus ukrzyżowany, św. Jan i Maryja), zabytkowej ambonie, emporze chóru wraz z konstrukcją podtrzymującą oraz schodami na chór i prospektem organowym.

/opr. raf/

www.expressbiznesu.pl

EXPRESS BIZNESU

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

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



NAJNOWSZE



REKLAMA U/2020/ZM

PRACOWAŁEŚ ZA GRANICĄ?

✓ masz więcej niż 30 lat?
✓ szukasz pracy?

TO PROJEKT DLA CIEBIE





POMORSKIE!
Tu wracam, tu pracuję
WUP.GDANSK.PL/POWROTY

szkolenia, certyfikaty, oferty pracy
☎ +48 58 32 64 853, +48 58 32 64 864
@ powroty@wup.gdansk.pl



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

REKLAMA U/2020/PR

DOWÓZ FAJERWERKÓW



URODZINY, ŚLUBY, POKAZY, FIRMOWE EVENTY

TEL. 600-160-888

REKLAMA U/2020/PR



ANTASTYCZNE
OGRODY

Projektowanie ogrodów 3D

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



www.fantastyczneogrody.pl

 **600 160 888**

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

NEKROLOGI KONDOLENCJE

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną Kę-
błowo Nowowiejskie, 3km od Lęborka
1033 m, cena 59 000, tel. 602 306 210

WYNAJMĘ

DO wynajęcia kwatery dla pracowni-
ków firm, dobra lokalizacja, Bolszewo,
tel. 781 426 010

RUMIA, pokój do wynajęcia, tel. 694 642
709

ODNAJMĘ niedrogo garaż/do re-
montu/z działką o pow. 616 m², Reda,
12 Marca, tel. 602 306 210

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę,
w Trójmieście, do remontu, zadłużo-
ne, tel. 572 48 55 29

SKUP mieszkań za gotówkę, w trój-
mieście i okolicach, tel. 510 894 627

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

SKODA 105 S, 39 lat, motor 1043 cm,
iGas (BRC), cytrynowa, cena 1987 zł,
Tczew, tel. 574 797 077

ROK 2006 Mercedes B, czarny, silnik
2.0, Diesel, automat, bezwypadkowy,
cena 11 900 zł, tel. 602 306 210

ROMET Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r.,
farbig Black/Blue, cena 1086 zł, po
kolizji, Tczew,
tel. 574 797 077

JAWA 50/ Typ 220, skuter, 43 lat, 2T,
2 os. farbig blau-zitrone, cena 3878 zł,
Tczew, tel. 574 797 077

JAWA 50/Typ 223, 43 lat, 2T, 2os. far-
big Rote-Creme, cena 1988 zł, Tczew,
tel. 574 797 077

KUPIĘ

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

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i che-
mii udzielę uczniowi przez telefon.
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 Trójmia-
sto i okolice, tel. 601 677 964

PROFESJONALNA fotografia oko-
licznościowa: śluby, wesela, sesje
plener

TOWARZYSKIE

SEX-sex-sex to lubię, gorąca Blondi
poznaj Panów sponsorów, Sopot, tel.
514 120 213

WDOWA pozna Pana, powyżej 65
lat, stanu wolnego, lubiącego prace
w ogrodzie i pielgrzymki. Proszę o te-
lefon w godz. 20-21, tel. 663 421 896

RÓŻNE

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

PRZEWRAČARKO zgrabiarka ta-
śmowa na 2 pasy, 1260 zł, tel. 600
667 860

SŁOMA w balotach 120x150, siano,
słoma w kostkach z magazynu, moż-
liwość transportu, tel. 506 250 477

DREWNO opałowe, buk, sosna i ga-
łęziówka, porąbane, ułożone, możliwy
transport, tel. 506 250 477

ROZDRABNIACZ BAK na 2 worki
z silnikiem 840 zł, tel. 600 667 860

SŁOMA sucha 120/120, cena 25 zł,
Szemud, tel. 510 751 837

BECZKA na podwórzu 2000 l, cena
1150 zł, Szemud, tel. 510 751 837

OBRAZY olejne na płótnie, także na
zamówienie, malarka dyplomowana,
tel. 609 244 609

OBSYPNIK do bulew, 3 rzędy z igłą
do balotów, 380 zł, tel. 600 667 860

TABORET dla gastronomii na siłę, tel.
694 642 709

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

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
obuwie i kurtki, 135x135, brązowa,
bardzo tanio, tel. 517 782 024

SPRZEDAM grobowiec w Pierwoszy-
nie, 4 osobowy, tel. 607 291 564



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 7248 (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



Obserwuj nasz
profil **expressy.pl**
na **issuu.com**



ZOSTAŃ DZIENNIKARZEM!

Pisziesz? 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