

31 sierpnia
2020 roku
Nr 8 (230)

express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój
darmowy
magazyn



DOŁĄCZ DO NAS

expressy.pl

Express Biznesu

RUSZA PRZETARG NA OBWODNICĘ

Przetarg na Obwodnicę Metropolitalną Trójmiasta został niedawno ogłoszony. Jeśli zostanie rozstrzygnięty - ta ogromna i niezmiernie ważna inwestycja w końcu się rozpocznie. Prace budowlane mają ruszyć - zgodnie z zapowiedzią rządu - za dwa lata. Natomiast do 2025 roku trasa ma być gotowa i oddana do użytku.

str. 3

OBSERWUJ



expressy.pl

[express_biznesu](#)

Bądź z nami!

expressy.pl

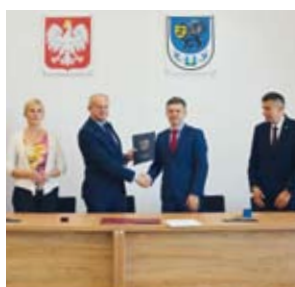
Wszystko dobre,
co się dobrze kończy.



ZBUDUJĄ DRÓGI DOJAZDOWE

W działaniach dotyczących budowy dróg dojazdowych do Obwodnicy Metropolitalnej nastąpił w ostatnim czasie istotny moment. Podpisano list intencyjny o współpracy samorządów na rzecz budowy dróg dojazdowych do tej ważnej trasy ekspresowej.

str. 2



WEZŁY ZA PONAD 25 MLN ZŁ

To będzie jedna z największych i najważniejszych inwestycji w historii powiatu kartuskiego - umowa na budowę dwóch komunikacyjnych węzłów integracyjnych została niedawno podpisana. Tym samym nic już nie stoi na przeszkodzie, aby inwestycja rozpoczęła się.

str. 4

ZDROWIE & URODA

- Nabrał w naszej diecie
- Zostań mistrzem gotowania
- Mniej cukru w diecie?

str. 7-10

NOWA STREFA AKTYWNOŚCI**KARTUZY** | Powiat Kartuski zakończył realizację zadania polegającego na budowie Otwartej Strefy Aktywności.

fot. Powiat kartuski

Nowe miejsce, służące aktywnemu spędzaniu czasu, powstało przy ul. Mściwoja II w Kartuzach, na terenie Zespołu Szkół Technicznych. W ramach przedmiotowego zadania powstała strefa aktywności z urządzeniami siłowni zewnętrznej, stolikami do gry w szachy oraz ławkami. Miejsce jest dostępne dla wszystkich chcących poćwiczyć lub zrelaksować się na świeżym powietrzu. Zarówno urządzenia siłowni zewnętrznej, przykładowo takie jak wyciąg, biegacz, orbitrek, twister i inne, jak i lokalizacja oraz otoczenie, w bezpośrednim sąsiedztwie lasu, sprzyjają aktywności fizycznej i korzystaniu z nowych możliwości ćwiczeń jakie dają zamontowane urządzenia. Do miejsca zostało wykonane również dojście, umożliwiające dotarcie także osobą mającym problemy z przemieszczeniem się lub poruszających się na wózkach inwalidzkich, albo chcących dotrzeć na miejsce z wózkami z dziećmi. Również jedno z urządzeń siłowni zewnętrznej jest dedykowane osobom poruszającym się na wózkach inwalidzkich.

Zadanie polegające na budowie Otwartej Strefy Aktywności (OSA) zostało dofinansowane przez Ministra Sportu i Turystyki ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej (FRKF)

w ramach programu rozwoju małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowy - Otwarte Strefy Aktywności (OSA) edycja 2020.

Całkowita wartość projektu 63.800,00 zł, w tym kwota dofinansowania ze środków FRKF 25.000,00 zł, środki własne Powiatu Kartuskiego 38.800,00 zł.

Starosta Kartuski Bogdan Łapa oraz Zarząd Powiatu Kartuskiego zapraszają mieszkańców do korzystania z nowego miejsca aktywności fizycznej.

/opr. raf/

Budują dzięki 9 mln. dofinansowania**GM. PRZODKOWO** | Podpisano umowy na remont dziewięciu odcinków dróg na łączną kwotę 9 mln zł.

fot. UG Przodkowo

Rozpoczynają się remonty dróg, na które gmina otrzymała dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych. Niedawno podpisano stosowne umowy z wykonawcami wyłonionymi w postępowaniu przetargowym.

Przebudowę drogi Hopy - Pomiecznińska Huta podzielono na dwa etapy, jeden wykonany zostanie do końca października br., a drugi do połowy przyszłego roku. Nawierzchnia będzie z kostki brukowej.

Kolejne trzy odcinki dróg: Pomieczyno - Barwik, Rab ul. Kasztanowa oraz Pomieczyno ul. Spacerowa otrzymają nawierzchnię asfaltową. Termin wykonania - 16 października br.

W Rębnie ul. Kasztanową będzie ułożona z płyt yomb, podobnie jak ul. Wspólna w Czeczewie (z terminem realizacji do końca października br.) oraz ul. Wrzosowa w Warzeniu (termin wykonania zaplanowany został do końca maja 2022 r.).

Ostatnim odcinkiem jest ul. Dolna w Przodkowie, gdzie do końca października br. wykonana zostanie nawierzchnia z kostki brukowej.

Zadanie to otrzymało dofinansowanie z Funduszu Dróg samorządowych. Łączna wartość inwestycji to 9 mln zł.

/raf/

Wspólnie zbudują drogi dojazdowe**POWIAT** | Współpraca samorządowa na rzecz budowy dróg dojazdowych do Obwodnicy Metropolitalnej.

fot. Powiat kartuski

W działaniach dotyczących budowy dróg dojazdowych do Obwodnicy Metropolitalnej nastąpił istotny moment. Marszałek Województwa Pomorskiego, przedstawiciele Obszaru Metropolitalnego Gdańsk - Gdynia - Sopot, Portu Lotniczego Gdańsk im. Lecha Wałęsy oraz samorządowcy z Miasta Gdańsk, Miasta Gdynia, Powiatu Kartuskiego i Gminy Żukowo 8 lipca w Centrum Kultury „Spichlerz” w Żukowie podpisali list intencyjny o współpracy na rzecz budowy dróg dojazdowych do Obwodnicy Metropolitalnej.

Obwodnica Metropolitalna już w 2014 roku znalazła się w pierwszej 10 najważniejszych inwestycji drogowych w Polsce do realizacji w perspektywie budżetowej UE na lata 2014-2020. Jednak pomimo gotowości dokumentacji realizacja tego projektu została przesunięta w czasie.

Dokument ten przewiduje współpracę prawną, planistyczną i projektową Sygnatariuszy listu związaną z budową dróg dojazdowych do Obwodnicy Metropolitalnej.

List przewiduje utworzenie Zespołu, który

do końca roku wypracuje rozwiązania dotyczące zarówno harmonogramu dalszych prac projektowych, jak również wskazania źródeł ich finansowania.

Przygotowana przez Pomorskie Biuro Planowania Regionalnego koncepcja stanowi punkt wyjścia do dalszych prac projektowych a to powinno stanowić podstawę do rezerwowania gruntów pod budowę planowanych połączeń.

Dla Powiatu Kartuskiego jest to inwestycja o charakterze strategicznym.

/opr. raf/

Wojewoda i starosta na otwarciu trasy**POWIAT** | Udział Wojewody Pomorskiego w otwarciu zmodernizowanej drogi Powiatu Kartuskiego. Przebudowano odcinek o długości 3,5 km.

Starosta Kartuski Bogdan Łapa oraz wicestarosta Piotr Fikus w imieniu Zarządu Powiatu Kartuskiego z udziałem Wojewody Pomorskiego Dariusza Drelichy dokonali uroczystego otwarcia zmodernizowanego odcinka drogi powiatowej Pępowo - Leźno. W spotkaniu wzięli udział także przedstawiciele lokalnego samorządu na czele z Burmistrzem Gminy Żukowo Wojciechem Kankowskim oraz Wiceprzewodniczącym Rady Powiatu Kartuskiego Eugeniuszem Pryczkowskim, a także przedstawiciel Wykonawcy robót budowlanych oraz Dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Kartuzach.

Wyremontowany odcinek drogi powiatowej o dł. 3,5 km stanowi jeden z głównych szlaków komunikacyjnych prowadzących w kierunku Trójmiasta, a także przez miejscowość Pępowo w kierunku Banina na lotnisko im. Lecha Wałęsy. Jest to odcinek szczególnie istotny dla kierujących pojazdami, którzy chcą ominąć centrum Żukowa.

Głównym celem realizacji inwestycji była poprawa stanu technicznego nawierzchni drogi, ulepszenia jej odwodnienia, uporządkowania poboczy, wykonania oznakowania poziomego, co głównie przekłada się na zwiększenie bezpieczeństwa użytkowników ruchu drogowego.

Powiat Kartuski na remont otrzymał dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych w wysokości 711 777,00 zł, natomiast wartość całego zadania wynosi 1 423 555,06 zł.

/opr. raf/



fot. Powiat kartuski

Będzie Obwodnica Metropolitalna!

POMORZE | Przetarg na Obwodnicę Metropolitalną Trójmiasta został ogłoszony. Jeśli zostanie rozstrzygnięty – ta ogromna i niezmiernie ważna inwestycja w końcu się rozpocznie.

Za dwa lata mają się rozpocząć prace budowlane związane z Obwodnicą Metropolitalną Trójmiasta. 19 sierpnia w Żukowie Andrzej Adamczyk, Minister Infrastruktury, ogłosił przetarg na budowę tej trasy. Jak zapowiedział, przeprowadzenie prac budowlanych przewidziano na lata 2023 - 2025.

Przypomnijmy, że 6 czerwca br. rząd przyjął uchwałę o zwiększeniu nakładów na Program Budowy Dróg Krajowych – jest to uchwała zmieniająca uchwałę

w sprawie ustanowienia programu wieloletniego pod nazwą „Program Budowy Dróg Krajowych na lata 2014–2023 (z perspektywą do 2025 r.)”. Wśród dróg, które zostały uwzględnione w tym dokumencie, jest także Obwodnica Metropolii Trójmiejskiej. Decyzja rządu o przekazaniu dodatkowych środków na realizację m.in. tego odcinka drogi ekspresowej S6 i realizacji w oparciu o środki budżetu państwa (a nie jak wcześniej planowano w formule Partnerstwa Publiczno-Przy-



foto: UG Żukowo

watnego) pozwoli usprawnić i przyspieszy proces budowy tej potrzebnej dla regionu i całej Polski drogi.

Obwodnica Metropolii Trójmiejskiej będzie dwujezdniową drogą ekspresową: po dwa pasy w każdym kierunku z rezerwą pod trzeci pas. Trasa ma mieć wraz z obwodnicą Żukowa długość około 39 km. Została ona podzielona na dwa odcinki realizacyjne:

- Chwaszczyno (bez węzła) – Żukowo (bez węzła), długość ok. 16,3 km
- Żukowo (z węzłem) – Gdańsk Południe (rozbudowa węzła), długość ok. 16 km, oraz obwodnica Żukowa o długości ok. 7 km.

Podczas konferencji prasowej zor-

ganizowanej przez przedstawicieli Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Żukowie głos zabrali m.in. Andrzej Adamczyk, Minister Infrastruktury, Marcin Horała, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Infrastruktury, Dariusz Drelich, wojewoda pomorski, Kazimierz Smoliński, poseł na Sejm, Magdalena Sroka, pna Sejm, Bogdan Łapa, starosta powiatu kartuskiego oraz Wojciech Kankowski, burmistrz gminy Żukowo.

Wszyscy podkreślali, że budowa OMT ma kluczowe znaczenie dla rozwoju gospodarczego regionu, w tym także dla mieszkańców powiatu kartuskiego. Dlatego o realizację inwestycji długo zabie-

gały m.in. władze Żukowa i samorząd powiatu kartuskiego.

Obwodnica Metropolii Trójmiejskiej umożliwi sprawny, bezpieczny i komfortowy przejazd od strony autostrady A1 oraz drogi ekspresowej S7 w kierunku zachodnim i północnym województwa pomorskiego, wyprowadzając ruch tranzytowy na dalsze odcinki trasy S6 w kierunku Łęborka, Słupska i Koszalina. Zapewni dostępność komunikacyjną terenów leżących wzdłuż obecnych dróg krajowych nr 7 i 20, odblokując centra Żukowa i Chwaszczyna oraz częściowo odciążą istniejącą drogą ekspresową S6 Obwodnicę Trójmiasta.

/raf/



foto: UG Żukowo

To drugi zamiejscowy oddział wydziału komunikacji

SIERAKOWICE | Trwa budowa oddziału zamiejscowego Wydziału Komunikacji w Sierakowicach.



foto: Rafał Korbut

Zgodnie z obietnicami Starosty Kartuskiego Bogdana Łapy i decyzją Zarządu Powiatu Kartuskiego trwa budowa kolejnego (po Żukowie) Oddziału Zamiejscowego Wydziału Komunikacji w Sierakowicach. Wizytę roboczą przeprowadził niedawno Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus wraz z Dyrektorem Wydziału Komunikacji Panem Jerzym Półbłockim i Dyrektorem Zarządu Dróg Powiatowych Panem Andrzejem Puzdrowskim. Prace wykonywane są zgodnie z harmonogramem robót i zostaną zakończone zgodnie z podpisaną umową do końca stycznia 2021 roku. Pragniemy przypomnieć, iż wykonawcą jest Firma - „Usługi Ogólno-Budowlane” z siedzibą w Borzestowskiej Hucie, której właścicielem jest Andrzej Dzienisz. Wykonawca wykona zadanie za kwotę 390 671,27 zł brutto przy wsparciu

środków finansowych z Gminy Sierakowice, która na ten cel przekazała kwotę w wysokości 265 000,00 zł. Powiat Kartuski bardzo dziękuje Wójtowi Gminy Sierakowice Tadeuszowi Kobieli za przekazane środki finansowe. Jak wspomnieliśmy na wstępie, będzie to kolejny Oddział Zamiejscowy Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Kartuzach. Pierwszy został otwarty w roku 2019 w Żukowie. Obiekt w Żukowie jak i powstający w Sierakowicach mają na celu zwiększenie dostępności oraz podniesienie jakości świadczonych usług, mając na względzie przede wszystkim dobro Mieszkańców Powiatu Kartuskiego, będących klientami Wydziału Komunikacji. Planowane otwarcie Oddziału w Sierakowicach – II kwartał 2021 roku.

/opr. raf/

KOLEJNE DROGI DOCZEKAJĄ SIĘ REMONTU

POWIAT | Dzięki pieniądзом pozyskanym z Funduszu Dróg Samorządowych kolejne dwie drogi powiatowe zostaną wyremontowane.



foto: Rafał Korbut

Zakończono już kolejny remont drogi powiatowej - Wygoda Łączyńska - Chmielno, oraz na ukończeniu jest również remont drogi powiatowej - Kiełpino - Pikarnia. Firma „DROMOS” z Kartuz, która wygrała przetarg z terminem realizacji do 30 września, prawdopodobnie wykona te zadania do końca sierpnia br. Jak podkreśla Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus warunki pogodowe oraz duże zaangażowanie wykonawcy spowodowały krótszy okres realizacji obu zadań, a co wiąże się również z oszczędnościami dla wykonawcy. Remont drogi powiatowej Wy-

goda Łączyńska - Chmielno o długości 2981 m, to koszt 1 094 630 zł, zaś remont drogi powiatowej Kiełpino - Pikarnia” o długości 3725 m, to koszt 1 105 662 zł. Oba zadania otrzymały dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych w wysokości 50% wartości zadań. W ramach remontu przewidziano między innymi wykonanie warstwy ścieralnej, regulację i uzupełnienie poboczy oraz wykonanie oznakowania poziomego grubowarstwowego. Na remont drogi powiatowej Wygoda Łączyńska - Chmielno, Wójt Gminy Chmielno przekazał wsparcie finansowe w wysokości 100 000 zł. Dodatkowo Powiat Kartuski przy wsparciu finansowym 50 000 zł z Gminy Kartuzy wybudował w centrum Kiełpina i przy stadionie 2 odcinki chodników o łącznej długości 650 mb za kwotę 223 000 zł.

Starostowie Bogdan Łapa i Piotr Fikus serdecznie dziękują Wojewodzie Pomorskiemu Dariuszowi Drelichowi, Burmistrzowi Gminy Kartuzy Mieczysławowi Gołuskiemu oraz Wójtowi Gminy Chmielno Michałowi Melibrudzie za przekazane środki finansowe. To, że Powiat Kartuski w obecnej kadencji tak sprawnie realizuje wszystkie zadania związane z budową dróg i chodników, mając na względzie bezpieczeństwo pieszych i kierujących pojazdami zawdzięcza przede wszystkim pracownikom Starostwa Powiatowego oraz Zarządu Dróg Powiatowych kierowanych przez Dyrektora Andrzeja Puzdrowskiego, którym serdecznie dziękuje. /opr. raf/

Węzły za ponad 25 milionów złotych

POWIAT | To będzie jedna z największych i najważniejszych inwestycji – umowa na budowę dwóch węzłów integracyjnych została niedawno podpisana. Tym samym nic już nie stoi na przeszkodzie, aby inwestycja rozpoczęła się.



fot. UG Żukowo

Wojciech Kankowski, burmistrz gminy Żukowo, podpisał umowę z wykonawcą na „Budowę węzła integracyjnego Gdańsk Rębiechowo oraz Gdańsk Osowa wraz z trasami dojazdowymi – węzeł Rębiechowo”.

To jedna z ważniejszych umów, a jej kwota opiewa na ponad 24,4 mln zł. Podczas oficjalnego podpisania umowy burmistrz zaznaczył, że liczy na terminowość w realizacji zadań. Podkreślił także, że dotychczasowa współpraca z wykonawcą przy realizacji np. drogi Skrzyszewo – Przyjaźń czy też ul. św. Faustyny

i ul. Wierzbowej w Żukowie przebiegała wzorowo.

W ramach podpisanej umowy w obrębie węzła Rębiechowo wybudowany zostanie system ścieżek rowerowych, chodniki, ciąg pieszo – rowerowy, drogi, zjazdy na posesje, wyniesienia granic na gruncie zgodnie z projektami podziałów nieruchomości. Wykonane zostaną prace w zakresie infrastruktury technicznej, przebudowy sygnalizacji świetlnej oraz budowy kanału technologicznego. Zagospodarowana będzie także zieleni i zamontowana mała architektura.

Prace podzielono na cztery etapy. Pierwszym będzie budowa dróg gminnych. Rozbudowana zostanie ul. Akacyjna w Rębiechowie o długości ok. 529 m oraz ul. Gdańska/Nowatorów o długości ok. 153 mb. Wybudowana i przebudowana zostanie także kanalizacja deszczowa, powstaną ścieżki rowerowe, chodniki i zjazdy oraz sygnalizacja świetlna. Powstanie też kanał technologiczny i przebudowane zostanie kolidujące uzbrojenie podziemne i naziemne (wodociąg, przebudowa sieci gazowej średniego ciśnienia, budowa i przebudowa sieci oświetleniowej). Zagospodarowana

zostanie także zieleni. Zgodnie z decyzją ZRID, warunkiem przystąpienia do robót jest dokonanie odbioru końcowego badań archeologicznych oraz sporządzenie dokumentacji polowej. W zakresie budowy ul. Słonecznej w Rębiechowie zostaną wykonane roboty na odcinku od skrzyżowania z ul. Słowackiego w Gdańsku do wysokości skrzyżowania z ul. Różową/Złotą w Rębiechowie – odcinek 340 m.

Kolejny etap to wybudowanie trasy rowerowej wzdłuż ul. Gdyńskiej na trasie Małkowo – Miszewo (droga krajowa). Następnie powstaną trasy rowerowe wzdłuż dróg powiatowych oraz chodniki i zjazdy na odcinkach Rębiechowo – Lniska, Rębiechowo – granica miejscowości Miszewo. Prace przy budowie tras rowerowych będą obejmowały także wykonanie odwodnienia, przebudowę oświetlenia, budowę kanału technologicznego, regulację elementów sieciowych i zagospodarowanie zieleni.

W ostatnim etapie wybudowane zostaną trasy rowerowe wzdłuż dróg gminnych (Rębiechowo – Lniska, Rębiechowo – granica miejscowości Banino/ Pępowo, Banino – Pępowo, Rębiechowo – Chwaszczy-no). Dodatkowo zakres ujęty w projekcie wykonawczym dot. przebudowy drogi gminnej przez budowę ścieżki rowerowej, budowę drogi o nawierzchni szutrowej wraz z pracami towarzyszącymi w Leźnie. Przebudowana zostanie także sieć gazowa średniego ciśnienia, wybudowana sieć wodociągowa, sygnalizacja świetlna, oraz przebudowane oświetlenie. Trasy zostaną odwodnione a zieleni zagospodarowana.

Przekazanie terenu budowy nastąpiło już kilka dni temu, a zakończenie realizacji robót budowlanych zaplanowane jest już na 30 kwietnia 2021 r.

Obecnie trwają prace przy budowie węzła integracyjnego w Żukowie. Wykonywane są odcinki ścieżek rowerowych wzdłuż dróg gminnych, powiatowych oraz wojewódzkich. Na ukończeniu jest węzeł przesiadkowy przy ul. Tuwima w Żukowie. W najbliższym czasie planowane rozpoczną się prace budowlane związane z wykonaniem ścieżki rowerowej wzdłuż drogi krajowej Żukowo – Małkowo.

Dużym wyzwaniem projektowym i organizacyjnym było opracowanie dokumentacji dla tak dużego obszaru (węzeł integracyjny Żukowo i węzeł integracyjny Rębiechowo to budowa tras rowerowych oraz przebudowa i budowa dróg o łącznej długości ponad 40 km). Wymagało to m.in. zdobycia decyzji środowiskowej, uzgodnień wodno-prawnych oraz uzgodnień z poszczególnymi zarządcami dróg (realizację infrastruktury węzłowej odbywają się na drogach gminnych, krajowych, wojewódzkich oraz powiatowych). Koszty wykonania zadań, z uwagi na skomplikowane warunki terenu, okazały się większe niż zakładano pierwotnie. Dodatkowo należy pamiętać o konieczności wyasygnowania znacznych kosztów na wypłaty odszkodowań za tereny zajęte pod realizację inwestycji, które były własnością prywatną lub należały do instytucji innych niż właściwi zarządcy drogowi.

/raf/

REKLAMA

5/2020/PR

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

KONIEC Z DZIURAMI I WYBOJAMI

POWIAT | Remonty cząstkowe oraz odnowy nawierzchni na drogach powiatowych.

Mamy dopiero koniec sierpnia (a zatem do zakończenia sezonu budowlanego zostało jeszcze sporo czasu) a powiat kartuski jest już po odnowie nawierzchni asfaltowych i remontach cząstkowych na drogach powiatowych. W roku bieżącym wybudowano oraz wyremontowano ponad 3,7 km dróg za kwotę 806 tys. zł, na których wykonano nową nawierzchnię asfaltową. Kontynuowano remont dróg powiatowych w Szarłacie, Wyczechowie, Tuchomiu, Pępowie, Węsiarach, Zajezierzu oraz w Tokarach. Przedstawiciele władz powiatu kartuskiego dziękują burmistrzowi gminy Żukowo Wojciechowi Kankowskiemu za przekazaną pomoc finansową w wysokości 60 tys. zł na remont drogi powiatowej w Tuchomiu. Dodatkowo wykonano remonty cząstkowe

nawierzchni asfaltowej na terenie całego powiatu Kartuskiego na powierzchni około 30 tys. m² za kwotę blisko 1,9 mln zł. - Można śmiało stwierdzić, iż jest to rok bardzo dobry, jeśli chodzi o inwestycje drogowe – podkreśla Piotr Fikus, wicestarosta kartuski. - W porównaniu do 2019 roku jest zdecydowanie lepszy, a infrastruktura drogowa to bardzo ważny element funkcjonowania powiatu kartuskiego i jej mieszkańców. - Ta imponująca liczba wykonanych remontów jednoznacznie pokazuje, że takiego roku jeszcze nie było – dodaje starosta kartuski Bogdan Łapa. - Mało tego – dynamika jest wzrostowa! I tak ma być, to dobry kierunek rozwoju.

/opr. raf/

Nowy chodnik – wygoda i bezpieczeństwo

POWIAT | Kontynuacja budowy chodnika przy drodze powiatowej Przyjaźń – Łapino.

Zakończono budowę kolejnego odcinka chodnika przy drodze powiatowej Przyjaźń – Łapino. Wykonano odcinek 870 mb. za kwotę 472 tys. zł przy wsparciu finansowym w wysokości 50 proc. z budżetu gminy Żukowo.

- Dziękuję w imieniu władz powiatu burmistrzowi

Wojciechowi Kankowskiemu za przekazaną pomoc finansową – mówi Piotr Fikus, wicestarosta kartuski. - Poprzez budowę kolejnego odcinka chodnika powiat Kartuski poprawia bezpieczeństwo mieszkańców i pieszych korzystających z tej drogi.

/raf/



Więcej klientów,
korzystających
z Twoich usług?

TO MOŻLIWE!

DODAJ OGŁOSZENIE!



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

NA NUMER **79567**

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



Budowa parku kulturowego – biblioteki w Stężycy

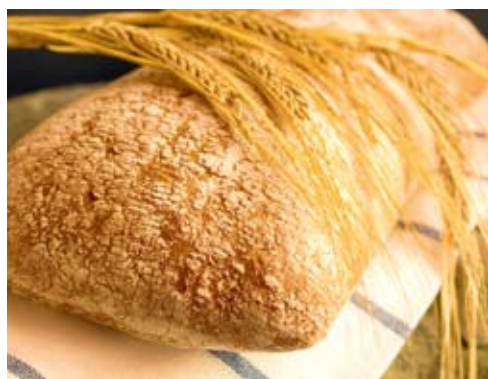
STĘŻYCA | W dniu 31 lipca 2020 roku została podpisana umowa z firmą Usługi Ogólno - Budowlane Andrzej Dzieńisz z Borzestowo na realizację zadania pn. „Budowa Parku Kulturowego - Biblioteki w Stężycy”.



Wykonawca został wyłoniony w drodze przetargu. Zakończenie budowy planowane jest jesienią 2021 roku. Nowy budynek biblioteki gminnej ma mieć około 1000 m². Będzie ona utrzymana w tej samej obecnej stylistyce, wpasowując się niejako w klimat sąsiedniego kościoła. Zmodernizowany obiekt dostosowany do istniejącej stylizacji będzie perłą architektoniczną centrum Stężycy. Aranżacją zajmuje się Akademia Sztuk Pięknych w Krakowie. Wewnątrz budynku znajdować się będzie tradycyjna biblioteka, czytelnia multimedialna, salka ze sceną – w planach ma ona pomieścić 90 osób i dawać możliwość wyświetlania filmów 3D i 5D. Z pewnością jednym z najciekawszych miejsc będzie oszklony dziedziniec.



Szanowni Gospodarze, Drodzy Rolnicy Gminy Stężycy



Żniwa, to szczególnie czas, który wymaga od rolników umiejętności organizacyjnych, hartu ducha i ciężkiej pracy. Zgodnie z polskim obyczajem, ich zakończenie społeczność rolnicza oraz mieszkańcy obchodzą bardzo uroczystie, niestety w tym roku ze względu na sytuację epidemiologiczną – Koronawirus SARS-Cov-19, w trosce o bezpieczeństwo ludzi dożynki nie mogą się odbyć. Niemniej jednak, pragniemy wyrazić szacunek dla Państwa pracy i podziękować za całoroczny trud, który przynosi niezbędne do życia dary ziemi.

Wszystkim Rolnikom oraz ich rodzinom życzymy zdrowia, wielu sił, odpoczynku, wszelkiej pomyślności, a także aby Państwa praca przynosiła oczekiwane plony i dawała satysfakcję.

Szczęść Boże!

Przewodniczący Rady Gminy Stężycy
Stefan Literski

Wójt Gminy Stężycy
Tomasz Brzoskowski

Stężycy, 21 sierpnia 2020 r.

Modernizacja drogi dojazdowej do gruntów rolnych Gołubie – Stara Sikorska Huta



W dniu 5 sierpnia 2020 roku wójt Gminy Stężycy podpisał umowę z firmą Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe DROMOS Spółka z o.o., z Kartuz na

realizację zadania pn. "Modernizacja drogi dojazdowej do gruntów rolnych z miejscowości Gołubie do miejscowości Stara Sikorska Huta". W ramach zadania ma zostać wykonane 600mb nowej nawierzchni. Przedmiotowe zadanie dofinansowane jest w 50% ze środków budżetu Województwa Pomorskiego związanych z wyłączeniem z produkcji gruntów rolnych dla jednostek samorządu terytorialnego. Prace remontowe rozpoczną się w najbliższym czasie, natomiast termin zakończenia przewidziany jest na koniec października 2020 roku.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

Poniedziałek, 31 sierpnia 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że Imbir wpływa korzystnie na procesy trawienia i układ krążenia. Łagodzi bóle żołądkowe i zębów. Dezynfekuje jamę ustną. Zapobiega także mdłościom - jest składnikiem leków przeciw chorobie lokomocyjnej.



NABIAŁ W NASZEJ DIECI

Mleko, ser żółty i pozostałe przetwory nabiałowe to interesujące produkty spożywcze. Czy jednak są zdrowe? Ile można ich spożywać? Czy są dobrze trawione i przyswajane przez nasz organizm? Postaramy się odpowiedzieć na te i na inne pytania.

str. 8



ZOSTAŃ MISTRZEM GOTOWANIA

Większość z nas przynajmniej od czasu do czasu gotuje w domu. Dla niektórych to świetny sposób na miłe, rodzinne spędzenie czasu. Niektórzy jednak wciąż podchodzą do tego tematu z dystansem lub zastanawiają się, jak przejść na „wyższy” poziom.

str.9



MNIEJ CUKRU W DIECI

Słodkie przekąski, lody, desery, napoje – wszystkie dostępne są na wyciągnięcie ręki. Od dzieciństwa jesteśmy przyzwyczajani do tego, że słodycze są nagrodą. Nadmiar cukru ma jednak zgubny wpływ - zwłaszcza na zdrowie dziecka.

str. 10

Życiodajna witamina D



fol. mat. prasowe

Witamina D reguluje metabolizm tkanki kostnej, pozytywnie wpływa na zdrowie zębów a przy okazji również na... sylwetkę.

Odpowiednia dawka chroni niemowlęta przed krzywicą, a dorosłych przed osteoporozą, osłabieniem mięśni i złamaniami kości. Najnowsze badania wskazują, że wspomniana witamina ma więcej cech, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

- Niedobór witaminy D to zwiększona podatność na infekcje oraz ryzyko rozwoju alergii, chorób układu krążenia, a w szczególności nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy. Brak tej witaminy wpływa również na rozwój nowotworów: piersi, prostaty, jelita grubego. To również sprzyja rozwojowi takich chorób jak stwardnienie rozsiane, choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów czy jelit. Naukowcy dowiedli, że niedobór witaminy D prowadzi do zaburzeń neurologicznych i podnosi ryzyko wystąpienia demencji i depresji. Ponadto, niedostateczne stężenie witaminy D przyspiesza procesy starzenia.

Niedobory witaminy D są zjawiskiem powszechnym, dotyczą nawet 90 proc. populacji.
(BG)



Czy mleko i przetwory mleczne są zdrowe? Ile można ich spożywać? Czy są dobrze trawione i przyswajane przez nasz organizm? Postaramy się odpowiedzieć na te i na inne pytania.

Mleko, ser żółty i pozostałe przetwory nabiałowe to interesujące produkty spożywcze. Zawarty w nich cukier mlekowy nazywamy laktozą. Trawiony jest w naszym organizmie za pomocą laktazy, czyli enzymu wytwarzanego w nabłonku jelita cienkiego. Kiedy jesteśmy dziećmi, wszyscy wytwarzamy dużo enzymu laktazy, który pozwala nam wchłaniać mleko matki. W populacjach, w których spożycie mleka było historycznie niskie, takich jak Japonia i Chiny, większość dzieci szybko przestaje produkować laktazę, stąd późniejsze wystąpienie nietolerancji laktozy. Jak zatem wygląda sprawa nabiału w życiu człowieka? Czy powinniśmy go spożywać? A jeśli tak, to kiedy i dlaczego?

SERY - DOBRE DLA DZIECKA?

W ostatnich dziesięcioleciach spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci i młodzież w wielu krajach zmalało, a znaczna część młodzieży nie spełnia zaleceń dotyczących ilości spożywania nabiału. Produkty mleczne pozostają jednak ważnym źródłem dietetycznym wielu mikroelementów, w tym wapnia, fosforu, magnezu, cynku, jodu, potasu, witaminy A, witaminy D, witaminy B12 i ryboflawiny (witaminy B2). Ponadto dostarczają dzieciom energii, wysokiej jakości białka oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych. A od jakiego wieku warto podawać dziecku nabiał?

Ser żółty - od drugiego roku życia. Sery białe (raczej pełnotłuste lub półtłuste) - od trzeciego roku życia.

Nabiał w naszej diecie



fol. mat. prasowe

Ser feta - od drugiego roku życia. Ser mascarpone - od drugiego roku życia. Oscypek (ze względu na ilość soli lepiej podawać dziecku niewielką ilość) - od drugiego roku życia.

DOROŚLI POWINNI JEŚĆ NABIAŁ?

Zdecydowaną zaletą nabiału jest jego wysoka wartość odżywcza. Jest efektem obecności różnorodnych witamin i składników mineralnych oraz pełnowartościowego białka. Wiele osób zastanawia się także, czy ser żółty jest zdrowy? Odpowiedź jest prosta - zdecydowanie tak. Ser żółty posiada cenne składniki (białko, kwasy tłuszczowe), witaminy (A, B, D i K) i minerały (wapń, fosfor, magnez, cynk i miedź). Dlaczego są tak istotne? Dlatego, że są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a dokładniej - naszego układu nerwowego, odpornościowego i mięśniowego.

Dzięki temu codzienne funkcjonowanie - czy w domu, czy w pracy nie stanowi dla nas problemu. Ze wszystkich przetworów mlecznych to właśnie ser jest najważniejszym źródłem wapnia, który wzmacnia kości, zęby i paznokcie. Dzięki spożywaniu sera w życiu dorosłym możemy uchronić się przed osteoporozą w wieku senioralnym. Dobrze przyswajalny wapń znajdujący się w serze poprawia gęstość i wytrzymałość kości. Warto wspomnieć, że ser żółty dodaje także energii, przydatnej zwłaszcza podczas długiego dnia pracy, a dzięki serotoninie poprawia humor.

SER ŻÓŁTY DLA SENIORÓW?

Dieta seniora nie musi być wcale asetyczna, a jedynie właściwie skomponowana. Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ osobom starszym re-

komenduje się zwiększenie spożycia mleka do co najmniej trzech dużych szklanek codziennie. Można też zastąpić je fermentowanymi produktami mlecznymi. Mleko dostarcza bowiem organizmowi białko, wapń, magnez, potas, witaminy z grupy B oraz witaminę D. Codzienne posiłki powinny być zatem bogate w wapń, którego bogatym źródłem są właśnie produkty nabiałowe. Dobrze jest ograniczyć ilość laktozy, która przez wielu seniorów może być słabiej trawiona. I choć najczęściej tego cukru znajduje się faktycznie w mleku, to śmiało można zdecydować się na produkty pochodne, nie tylko te oznaczone jako bezlaktozowe. Wśród „bezpiecznych” wyborów mogą być te produkty, które zostały poddane fermentacji. Należą do nich maślanka, kefir, czy jogurt. Dodatkowo bez obawy sięgać można po ser żółty lub serki topione.

/raf/

Warzywa i owoce – sposób na nawodnienie

Woda to nasz sprzymierzeniec w walce o dobre samopoczucie i funkcjonowanie naszego organizmu. Szczególnie latem pamiętajmy o jej regularnym dostarczaniu, gdy upały dają nam się we znaki. A jak ją dostarczać? Oprócz picia wody możemy ją także... shrupać!

Woda stanowi u osób dorosłych ok. 60% masy ciała, jej ilość zależy m.in. od wieku, wagi czy czynników środowiskowych. Lato sprzyja jej szybszej utracie, kiedy nasze ciało szuka sposobu na schłodzenie się - woda stanowi ważny czynnik w regulowaniu temperatury, m.in.

poprzez pocenie. Co się stanie, jeśli się odwodnimy?

- Odwodnienie organizmu wpływa istotnie na wydolność organizmu - wyjaśnia dr hab. Dariusz Włodarek, lekarz, dietetyk i żywieniowiec, kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. - Szczególnie pogarsza się funkcja układu krążenia. Dochodzić może do mniejszego przepływu krwi przez poszczególne narządy, w tym przez mózg. Wpływać to będzie na pogorszenie naszego samopo-

zucia, rozdrażnienie, pogorszenie koncentracji, jak również może doprowadzić do omdleń. Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze, ale może dotyczyć ono osób w każdym wieku, zwłaszcza w upalne dni i podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Należy również zaznaczyć, że odwodnienie istotnie wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej. Bardzo ważne jest więc, żebyśmy dbali o siebie - wystarczy pamiętać o dostarczaniu odpowiedniej ilości wody. U osoby dorosłej codziennie zapotrzebowanie to ok. 2,5 l.

Czym się nawadniać? Wodą oczy-

wiście. Jednak nie tylko ze szklanki czy butelki - wodę znajdziemy także w innych produktach, które na co dzień spożywamy. Mowa o polskich warzywach i owocach, które zawierają nie tylko wodę, ale i mnóstwo składników odżywczych.

- Zasadniczym sposobem nawadniania organizmu jest spożywanie płynów - tłumaczy dr Dariusz Włodarek. - Warto jednak pamiętać, że woda dostarczana jest również z żywnością, zwłaszcza z warzywami i owocami. Takie warzywa, jak ogórki czy pomidory, w ponad 95% składają się z wody. Warto jednak

zaznaczyć, są to warzywa o bardzo małej wartości energetycznej i dostarczają dodatkowo cennych mikroelementów. Pomidory są bardzo bogate w potas, ponadto zawierają likopen. Podobnie owoce jagodowe, np. truskawki, poziomki, zawierają około 90% wody i wiele składników odżywczych. To samo dotyczy soków - zawierają dokładnie taką samą ilość wody, jak warzywa i owoce, z których powstają, i mają porównywalną ilość mikroelementów. Dlatego sięgając po warzywa, owoce i soki również pomagamy nawodnić organizm, jednocześnie go odżywiając.

/raf/



Zostań mistrzem gotowania



Większość z nas przynajmniej od czasu do czasu gotuje w domu. Dla niektórych to świetny sposób na miłe, rodzinne spędzenie czasu. Podpowiadamy, jak zostać mistrzem gotowania.

8 na 10 Polaków deklaruje, że zdarza im się gotować w domu. Niektórzy jednak wciąż podchodzą do tego tematu z dystansem lub zastanawiają się, w jaki sposób przejść na „wyższy” poziom i tworzyć dania jak z ulubionej restauracji. Przedstawiamy 5 kroków, które pozwolą zgłębić temat gotowania i wpłyną na jakość przyrządzonych posiłków.

KROK I: POSZUKAJ PRZEPISÓW

Zanim zaczniesz eksperymentować w kuchni, warto przeczytać kilka przepisów na to samo danie. Nawet znani kucharze, którzy twierdzą, że aktualnie nie używają przepisów, na początku swojej drogi musieli posiłkować się nimi. A jak wybrać najlepszą recepturę? Przeczytaj 3-4 przepisy dostępne w internecie i wybierz ten, który ma dobrą ocenę i wygląda interesująco. Faktem jest, że niektóre komentarze na stronach internetowych nie są wiarygodne, ale wśród nich znajdują się także te na miarę złota. Warto także zapytać innych o sugestie. Twoi znajomi, którzy lubią gotować, prawdopodobnie mają swoje ulubione strony internetowe lub książki kucharskie. Nie zapominaj też o swoich babcjach, mamie, czy ciociach

– w niektórych rodzinach istnieją „sprawdzone” przepisy na pyszne dania. Warto po nie sięgnąć.

KROK II: SKŁADNIKI DOBREJ JAKOŚCI

Nawet najlepszy kucharz nie stworzy dobrego dania z produktów niskiej jakości lub ich podróbek. Do najczęściej fałszowanych produktów spożywczych należą: mięso, produkty mleczne, oleje, mleko, miód, czy napoje alkoholowe. Dlatego już na etapie robienia zakupów należy zwrócić uwagę na etykiety. Wyrób seropodobny zdecydowanie nie sprawi, że nasza lasagne lub zapiekanka będą smakować jak z drogiej restauracji.

KROK III: UŻYWAJ ZIOŁ

Przyprawy to nie tylko sól, pieprz lub kostka rosołowa. Wykorzystaj moc świeżych ziół i suszonych przypraw! Zioła i przyprawy to sprytny sposób, by nadać smak i głębię każdej potrawie. Używanie ziół i przypraw zabiera kubki smakowe w kulinarną przygodę. Mogą przekształcić zwykły makaron we włoską ucztę lub kurczaka w danie rodem z Indii. Zioła i przyprawy to także świetny sposób na zwiększenie smaku potrawy bez dodawania kalorii.

KROK IV: ODPOWIEDNI SPRZĘT

Gotowanie nie musi być wyzwaniem, jeśli posiadamy urządzenia, które zrobią

część pracy za nas. Należą do nich roboty kuchenne, inteligentne piekarniki, czy odpowiednie kuchenki. Jeśli już o kuchenkach mowa – to do wyboru mamy gazowe, elektryczne, z płytą ceramiczną grzewczą, z płytą ceramiczną indukcyjną a także z palnikiem gazowym przykrytym płytą. Te nowoczesne kuchenki pozwalają na precyzyjne ustawienie temperatury, dzięki czemu odtworzenie dokładnych zaleceń z przepisów będzie o wiele prostsze.

KROK V: OSTRY NÓZ

Tępy nóż jest niebezpiecznym nożem, ponieważ siła potrzebna do jego użytkowania powoduje większe prawdopodobieństwo zranienia się niż w przypadku użycia ostrego noża. Istnieje kilka ważnych wskazówek dotyczących pielęgnacji noży. Po pierwsze, nie wkładaj noży do zmywarki. Po drugie szlifuj przed i po każdym użyciu, aby zachować ostrość. Po trzecie - najlepiej, jeśli noże są przechowywane w rękawach, lub na pasku magnetycznym. Na koniec używaj tylko plastikowych lub drewnianych desek do krojenia. Nie tnij na szkle ani marmurze! Gwarantuje to stępienie, odłamanie lub złamanie noża, nie mówiąc już o okropnym dźwięku, jaki wydaje. Za każdym razem, gdy nóż uderza o powierzchnię, na metalu tworzą się mikroskopijne zadziory, powodując matowienie krawędzi. /raf/

Energia na cały dzień



foto: mat. prasowe

Kluczowymi czynnikami wpływającymi na stan zdrowia i długowieczność jest sposób odżywiania się i regularna aktywność fizyczna.

JAK ZAPEWNIĆ SOBIE ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ?

1. Dzień zaczynaj od śniadania. Wydawało by się, że wszyscy o tym wiedzą, a jednak wiele osób nie jada śniadania lub jada je zbyt późno, przez co naraża się na „spadek energii” już od rana.

2. Jedz przynajmniej trzy główne posiłki. Jedząc regularnie zapewniamy równomierne dostarczanie składników pokarmowych w ciągu dnia. Długie przerwy pomiędzy posiłkami mogą powodować uczucie zmęczenia, senności, rozdrażnienia.

3. Jedz dużo warzyw i owoców. Pomimo licznych ogólnodostępnych informacji na temat roli warzyw i owoców w zbilansowanej diecie, Polacy wciąż spożywają ich niewystarczającą ilość (ok. 280 g na osobę w ciągu dnia z rekomendowanych minimum 400 g na osobę).

4. Produkty zbożowe staraj się wybierać w postaci pełnoziarnistej lub razowej czyli o niższym indeksie glikemicznym. Tego typu produkty są źródłem glukozy dla naszego organizmu długo wykorzystywanym po spożyciu posiłku – glukoza jest głównym „paliwem” dla mózgu, jak również dla mięśni.

6. Jedz regularnie produkty mleczne i z umiarem inne produkty zwierzęce. Wybieraj zdrowe tłuszcze roślinne.

7. Pij płyny w ilości 1,5 – 2 litry dziennie – odwodnienie jest czynnikiem który pogardza wydolność organizmu. Starajmy się pić dużo wody, ale pamiętajmy również, że takie produkty jak soki warzywne lub owocowe, również wspierają nawodnienie organizmu.

/raf/

Nie popełnij tych błędów

Któż nie chciałby mieć pięknej, zdrowej i gładkiej cery? Podpowiadamy, czego nie należy robić i jakie są najczęstsze błędy w pielęgnacji twarzy.

Problemy ze skórą twarzy wynikają nierzadko z nieodpowiednich decyzji zakupowych. Kosmetyk źle dobrany do typu i wieku cery może nawet nasilić istniejące już problemy. Skąd biorą się te pomyłki? Często z niewiedzy. Warto więc zastanowić się, dobrym pomysłem jest też porada dermatologa.

Po drugie – lepiej zapobiegać, niż leczyć. A zatem dbaj o cerę regularnie, a nie dopiero wtedy, gdy zauważysz coś niepokojącego. Chodzi tu zarówno o kosmetyki, jak i zmywanie makiążu czy regularne złuszczenie martwego naskórka.

Wiele osób nie używa też żadnych kremów z filtrem, gdyż uważają, że nie jest im to do niczego potrzebne. A promieniowanie UVA/UVB dociera przecież do skóry nieustannie.

Kolejna sprawa, która właściwie jest absolutną podstawą, to prawidłowe i dokładne oczyszczanie twarzy. /raf/

Mniej cukru w diecie dziecka

Słodkie przekąski, lody, desery, napoje – wszystkie dostępne są na wyciągnięcie ręki. Od dzieciństwa jesteśmy przyzwyczajani do tego, że słodczyce są nagrodą. Nadmiar cukru ma jednak zgubny wpływ, szczególnie dla dzieci.

Słodki smak jest niezwykle silnym bodźcem dla mózgu. Uwalnia on dopaminę – neuroprzekaznik odpowiadający za dobry nastrój, przyjemność i szczęście. Jednak kiedy dzieje się to zbyt często, działanie dopaminy słabnie, powodując potrzebę stopniowego zwiększania podaży cukru do organizmu. A wtedy zaczyna stawać się to nałogiem. Dzieci są niezwykle podatne na wszelkiego rodzaju bodźce, dlatego – jak podkreśla dr n. med. Anna Lewitt, dietetyk kliniczny Grupy LUX MED – w ich przypadku z cukrem należy się obchodzić bardzo ostrożnie.

Dziecko od najmłodszych lat wykazuje naturalne preferencje słodkiego smaku. Związane jest to z przyjmowaniem w wieku niemowlęcym pokarmu matki, który – dzięki obecności laktozy (cukru mlecznego) – ma lekko słodkawy smak. W pierwszych latach życia „programujemy” dziecku nawyki żywieniowe, dlatego z perspektywy rodzica ważne jest budowanie przyzwyczajenia i kształtowanie preferencji żywieniowych, które zapoczątkują na przyszłość. Zbyt duży udział cukru w diecie dziecka, a dokładniej mówiąc, sacharozy i cukrów prostych, może upośledzać wchłanianie ważnych pierwiastków, jak cynk czy żelazo, a dodatkowo zaburzać apetyt, sprzyjając próchnicy i nadwadze czy otyłości.

Według danych NFZ i Ministerstwa Zdrowia, liczba osób otyłych i z nadwagą stale rośnie. Szacuje się, że do

fot. mat. prasowe



roku 2025 będzie aż 30% otyłych mężczyzn i 26% otyłych kobiet, a to jednoznacznie przełoży się na jeszcze większy wzrost zachorowań na cukrzycę. Problem nadwagi zaczyna się zazwyczaj już w wieku szkolnym.

Dopuszczalna ilość sacharozy i cukrów prostych w diecie dziecka nie może przekraczać 10 proc. dobowego zapotrzebowania na energię. Dla uproszczenia – w przeliczeniu na łyżeczki cukru, czyli sacharozy – dwuletnie dziecko o wadze 12 kg nie powinno przyjmować dziennie więcej niż 4 łyżeczki cukru. Okazuje się, że już pół szklanki soku owocowego pokrywa właściwie cały ten limit. A pomyślmy,

ile dodatkowych słodkich przekąsek i posiłków dziecko spożywa w ciągu dnia. Nadmiar cukru w diecie to jedna z głównych przyczyn otyłości. I jest to przede wszystkim kwestia zagrożenia dla zdrowia. W przypadku dzieci zwiększone spożycie cukru prowadzi do rozwoju próchnicy zębów, osłabienia apetytu i mniejszej tolerancji dla zdrowych grup produktów, a także nadpobudliwości psychoruchowej, nadwagi oraz otyłości. Te z kolei, w późniejszym wieku, pociągają za sobą szereg kolejnych, poważnych schorzeń, jak: zaburzenia gospodarki lipidowej, insulinooporność, cukrzyca typu 2., choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, zmiany zwyrod-

nieniowe stawów, bezdech senny, różnego rodzaju stany zapalne, a nawet nowotwory złośliwe, o czym nie wszyscy wiedzą.

Rodzice, którzy pragną uchronić swoje dzieci przed nadwagą, wybierają dla nich produkty z niższą zawartością lub pozbawione cukrów prostych i sacharozy. To teoretycznie dobra droga, ponieważ są one mniej kaloryczne. Jednak pamiętajmy o tym, że dziecko nie schudnie, jeśli zamiast słodzonego napoju, będzie piło jego „dietetyczny” zamiennik. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest podawanie mu do picia zwykłej wody. Apetyt na słodczyce można zaspokoić,

np. zwiększając w diecie udział produktów roślinnych. Strączki, zboża czy warzywa – im dłużej przeżuwane, tym stają się słodsze. Na podwieczorek wybierajmy słodkie warzywa, np. marchewkę, buraka czy dynię. Biały cukier w diecie można dodatkowo zastąpić zamiennikami w postaci: miodu, syropu klonowego, słodów (ryżowy, jęczmienny), syropu z agawy, ksylitolu (cukier brzozy), syropu daktylowego, suszonych owoców, stewii, melasy z karobu, trzcinowej lub buraczanej lub nierafinowanego cukru (nierafinowany sproszkowany sok trzcinowy – nie mylić z cukrem brązowym), który zawiera więcej żelaza i cynku niż cukier oczyszczony.

A co, jeśli dziecko domaga się słodczy? Jest na to sposób – doskonałym rozwiązaniem będzie wybór słodkich, zdrowych przekąsek przygotowanych samodzielnie w domu. Nie są tak przetworzone, jak te kupowane i nie zawierają sztucznych barwników oraz konserwantów, a przede wszystkim – wiemy, co w nich jest. Można dodatkowo zachęcić dzieci, by włączyły się w zabawę i przygotowywanie zdrowych pyszności. Zbożowo-owocowe batony, cząstki jabłka posmarowane masłem orzechowym, smoothie z sezonowymi owocami, prosty w przygotowaniu mus owocowy czy zdrowy, jaglany budyn domowy zaspokoją apetyt na coś słodkiego, a przy okazji dostarczą dziecku niezbędnych wartości odżywczych. Wspólna praca w kuchni to także doskonały czas, by porozmawiać o zasadach wyboru zdrowych produktów.

Kluczem do sukcesu jest też edukacja żywieniowa. W przypadku młodzieży, warto skorzystać z wizyty u dietetyka. Pogadanka z obcą osobą na temat właściwego, zbilansowanego żywienia, może okazać się o wiele skuteczniejsza od zakazów rodzica.

/raf/

Moc zaklęta w polskich warzywach i owocach

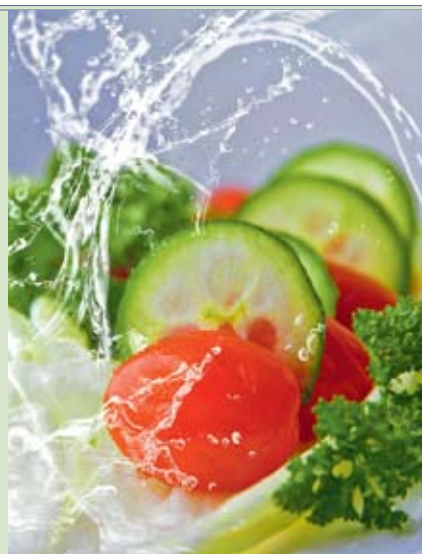
Świat owoców i warzyw to nie tylko witaminy – to także wiele innych składników, zapewniających m.in. młody wygląd.

Największa moc odżywcza tkwi w warzywach. Przykładowo buraki wykazują liczne właściwości prozdrowotne. Pomagają zapobiegać miażdżycy, nadciśnieniu i demencji, a także walczyć z otyłością, anemią oraz działa krwiotwórczo. Z kolei czosnek, znany jako naturalny antybiotyk, hamuje nie tylko objawy przeziębienia, ale też rozwój bakterii gronkowca złocistego, paciorkowca i pałeczki okrężnicy. Ponadto czosnek to warzywny „eliksir młodości” – zwalcza wolne rodniki i hamuje powstawanie nowych, przez co opóźnia procesy starzenia się organizmu. Zawiera w swoim składzie bogactwo witamin i składników mineralnych waż-

nych dla młodzieńczego wyglądu skóry. Poprawiając krążenie krwi, zapobiega powstawaniu żylaków i pajączków na skórze.

Za intensywne kolory marchewki i pomidora odpowiadają zawarte w nich karotenoidy – w marchwi beta-karoten (prowitamina A), a w pomidorze likopen. Oprócz pięknej barwy dostarczają czegoś więcej – wykazują silne działanie antyoksydacyjne, w tym m.in. ograniczają działanie szkodliwych wolnych rodników, które przyspieszają procesy starzenia się komórek i mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

A co warto wiedzieć o pomidorach? Zawierają ok. 94% wody, a w ich 100 g jest tylko 19 kcal! Są cennym źródłem likopenu – naturalnego przeciwutleniacza



z grupy karotenoidów, którego przyswajalność w przetworach pomidorowych wzrasta przy dodaniu tłuszczu np. dobrej jakości oleju rzepakowego.

Bezpieczne opalanie

Sierpień w tym roku jest słoneczny, a pogoda zachęca do opalania się. Trzeba jednak pamiętać, aby nie przesadzić – nadmierna ekspozycja na słońce może okazać się bardzo szkodliwa dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Jak zatem bezpiecznie się opalać? Trzeba pamiętać, aby opalać się stopniowo. Pierwsze kilka dni spędzać na słońcu 15-20 minut, potem stopniowo przedłużać ten czas nawet do kilku godzin. Ale uwaga – lepiej unikać południowego szczytu, gdy ryzyko poparzenia skóry jest bardzo wysokie.

Kolejną sprawą są odpowiednie kosmetyki. Najlepiej, gdy mają jednocześnie filtry UV chroniące przed promieniowaniem UVA i UVB. Najlepiej zaczynać od tych, które mają najsilniejsze filtry, stopniowo można sięgać po takie z niższą ochroną. Ale uwaga – do każdego typu karnacji trzeba dopasować wartość filtra UV:

I na koniec jeszcze jedno: nie leż plackiem na plaży i nigdy nie zasypiaj na słońcu! W ruchu skóra opali się bardziej równomiernie i naturalnie. /raf/

187 osób otrzyma wsparcie

POWIAT | Rusza projekt Powiatu Kartuskiego w zakresie aktywizacji społeczno – zawodowej mieszkańców powiatu.



fot. Powiat kartuski

Rozpoczęła się realizacja nowego projektu Powiatu Kartuskiego pn. „Aktywizacja społeczno – zawodowa mieszkańców Powiatu Kartuskiego dotkniętych i zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym – edycja II”, którego partnerami są gminy: Kartuzy, Żukowo, Somonino, Przdokowo oraz Chmielno a także Fundacja Edukacji i Działań Społecznych w Kartuzach.

Działania zaplanowane w projekcie oraz przewidziane dla jego realizacji założenia zostały przedstawione na spotkaniu Zespołu odpowiadającego za wdrażanie projektu składającego się z przedstawicieli Starostwa

Powiatowego w Kartuzach oraz gmin – partnerów tej wspólnej inicjatywy.

Projekt zakłada objęcie wsparciem 187 osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym z terenu Powiatu Kartuskiego, a także osób z ich otoczenia tj. rodzin.

Dla osób biorących udział w projekcie przewidziany został Koszyk Wsparcia, który obejmować będzie 5 obszarów tj. społeczny, zdrowotny, zawodowy, edukacyjny oraz wsparcie towarzyszące dla otoczenia.

Każda osoba, która zakwalifikuje się do projektu wspólnie z pracownikiem socjalnym, doradcą zawodowym oraz psychologiem wy-

pracuje indywidualny Plan Rozwoju Osobistego na podstawie którego Uczestnik projektu zostanie skierowany do skorzystania z proponowanych form wsparcia.

W ramach projektu zaplanowane zostały cztery Ścieżki Aktywizacji:

I Ścieżka Aktywizacji – aktywna integracja o charakterze społecznym obejmuje zajęcia grupowe i indywidualne, wsparcie zdrowotne, aktywizację edukacyjną oraz staże zawodowe;

II Ścieżka Aktywizacji – realizowana w ramach Klubu Integracji Społecznej w Kartuzach obejmuje wizyty studyjne, zajęcia o charakterze społecznym służące aktywizacji i integracji społecznej oraz zapewnienie opieki nad dziećmi;

III Ścieżka Aktywizacji – zrealizowana zostanie poprzez zajęcia prowadzone w Centrum Integracji Społecznej w Garczu oraz w Centrum Integracji Społecznej w Ostrzycach;

IV Ścieżka Aktywizacji – obejmuje zajęcia dla osób niepełnosprawnych prowadzone w zakresie działalności Warsztatów Terapii Zajęciowej w Somoninie.

Zaproszenie do udziału w projekcie skierowane jest dla mieszkańców 5 gmin Powiatu Kartuskiego tj.: Kartuzy, Żukowo, Somonino, Przdokowo oraz Chmielno.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w projekcie, w celu uzyskania szczegółowych informacji mogą kontaktować się z właściwym dla miejsca zamieszkania Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej. Rekrutacja potrwa do 14 września. Szczegóły rekrutacji określa regulamin wraz z załącznikami, wszystkie dokumenty są do pobrania na stronie: www.kartuskipowiat.com.pl.

www.kartuskipowiat.com.pl.

/opr. raf/

BEZPŁATNE SZCZEPIENIA DLA SENIORÓW

POWIAT | Seniorzy z powiatu kartuskiego już po raz trzeci będą mogli skorzystać z bezpłatnych szczepień przeciwko pneumokokom.



fot. Powiat kartuski

106 mieszkańców powiatu kartuskiego będzie mogło skorzystać z bezpłatnych szczepień przeciwko pneumokokom. Szczepienia będą realizowane na mocy podpisanego porozumienia pomiędzy Samorządem Województwa Pomorskiego a Powiatem Kartuskim na współfinansowanie „Regionalnego Programu Polityki Zdrowotnej – szczepienia przeciw pneumokokom dla osób 65+ z grupy ryzyka”. Szczepienia będą skierowane do osób, które są zameldowane na terenie powiatu kartuskiego, skończyły 65 lat, nie były szczepione szczepionką przeciwko pneumokokom i są leczone z powodu chorób układu oddechowego z grupy J40-J47 (m.in. przewlekły nieżyt oskrzeli, dychawica oskrzelowa). Początek szczepień planowany jest na wrzesień br.

Jeszcze w sierpniu Samorząd Województwa Pomorskiego wyłoni realizatora lub realizatorów ww. programu, w tym także podmiot leczniczy, który będzie wykonywał szczepienia na terenie naszego powiatu. Dzięki wspólnej realizacji programu w ostatnich dwóch latach udało się zaszczepić przeciwko pneumokokom 212 mieszkańców powiatu kartuskiego.

/opr. raf/

REKLAMA

17/2019/PR

SGB Bank Spółdzielczy w Sierakowicach

Wzorowy początek szkoły z Bankami Spółdzielczymi SGB

DOBRY START
300 dla ucznia



Dobry Start w edukację z Bankami Spółdzielczymi SGB to wygoda i elastyczność. Złóż wniosek w programie **Dobry Start** przez bankowość internetową, bez odwiedzania placówki.

Mamy tu wszystko... Płatności mobilne też

Wniosek o 300+ złożysz bez wychodzenia z domu, a szkolną wyprawkę kupisz bez wychodzenia z domu. Dzięki Bankom Spółdzielczym SGB możesz płacić za zakupy telefonem lub zegarkiem z funkcją płatniczą. Skorzystaj z jednego z cyfrowych portfeli:



Wniosek w programie Dobry Start złożysz szybko i wygodnie za pomocą naszej bankowości internetowej:

- zaloguj się do bankowości internetowej,
- wypełnij wniosek zgodnie z instrukcjami na ekranie.

Na złożenie wniosku masz czas do 30 listopada 2020 r.

Dobry Start z Bankami Spółdzielczymi SGB to wzorowe rozwiązanie.

Bezpłatna infolinia:

800 888 888

Szczegóły oferty, w tym informacje o opłatach i prowizjach oraz o dostępności produktów i usług, uzyskasz w placówkach Banków Spółdzielczych SGB. Z płatności mobilnych w ramach dostępnych cyfrowych portfeli (Google Pay, Apple Pay, Garmin Pay i Fitbit Pay – za pomocą telefonu komórkowego lub zegarka) mogą skorzystać klienci banków posiadający karty płatnicze wydane przez SGB-Bank S.A. i Banki należące do Spółdzielczej Grupy Bankowej. Szczegółowe informacje o programie Dobry Start znajdują się na www.sgb.pl/oferta/dla-ciebie/dobry-start, a informacje dotyczące płatności mobilnych w ramach cyfrowych portfeli, w tym wykaz kart płatniczych, jakie mogą być dodane do cyfrowych portfeli – na www.sgb.pl/mobile.
Stan na 1.07.2020 r.

www.sgb.pl

Dramatyczna sytuacja, brakuje krwi

POMORZE | Od lat w okresie wakacyjnym spada liczba dawców krwi. W tym roku sytuacja jest wyjątkowo trudna ze względu na panującą pandemię.



foto: krew.gda.pl

Głównie z powodu pandemii, związanych z nią nowych procedur pobierania składników krwi i uruchomienia po okresie zamrożenia planowych operacji i zabiegów, często ze zdwojoną siłą. W tej chwili brakuje każdej grupy krwi. Dlatego teraz każdy dawca jest na wagę złota.

Krew można oddawać w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku oraz w oddziałach terenowych w: Wejherowie, Tczewie, Starogardzie Gdańskim, Kwidzynie, Kościerzynie, Kartuzach i w Gdyni.

Stan zapasów centrum krwiodawstwa jest bardzo niski dla każdej grupy krwi,

dlatego pracownicy centrum apelują o jej oddawanie.

– Nigdy do tej pory nie mieliśmy do czynienia z takimi trudnościami w zebraniu wystarczającej ilości krwi – mówi Wiktor Tyburski, dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku. – Problem jest poważny.

Od lat przyzwyczailiśmy się do tego, że latem dawców było mniej, wyjeżdżali na wakacje czy do miejsca stałego zamieszkania, jak na przykład studenci i uczniowie szkół średnich, którzy byli naszymi stałymi dawcami. Jednak pandemia tę sytuację pogorszyła jeszcze bardziej.

Chodzi m.in. o to, że wiele osób chciałoby oddać krew, a nie może bo, są np. na kwarantannach lub w izolacji zleconej przez sanepid. Przy centrach krwiodawstwa w związku z epidemią wprowadzono dodatkowy element podczas preselekcji dawcy, czyli specjalną ankietę dotyczącą potencjalnego kontaktu z osobą zakażoną COVID-19 oraz mierzenie temperatury ciała. Dawcy muszą też zachowywać odpowiedni dystans i nosić maseczki.

– To wszystko wydłuża proces oddawania krwi i wiele osób zniechęca do wizyty w centrum – mówi Wiktor Tyburski. – Brak chętnych wpływa na zapasy krwi. Obecnie są dramatycznie niskie w stosunku do zapotrzebowania, które rośnie. Między innymi dlatego, że ruszyły operacje i zabiegi planowe, wstrzymane w marcu, kwietniu i maju. A ruszyły ze zdwojoną siłą, bo chorzy ich potrzebują. Tak samo, jak potrzebują krwi i jej składników.

Do tej pory ratunkiem w przypadku braku wystarczającej ilości zapasów krwi była pomoc innych centrów krwiodawstwa. Niestety, krwi brakuje w całej Polsce.

Trzeba pamiętać, że krwi nie można przechowywać w nieskończoność. Jej ogólny okres ważności wynosi 35 dni, jednak czas ten zmienia się w zależności od tego, jakie składniki były pozyskane.

Krew może oddać osoba pełnoletnia, która nie przekroczyła 60. roku życia, czuje się zdrowa i waży co najmniej 50 kg. W związku z sytuacją epidemiologiczną związaną z wystąpieniem zakażeń SARS-CoV-2 do oddawania krwi nie mogą być zakwalifikowane osoby które: przebywały za granicą poza terenem UE oraz w następujących krajach: Belgia, Bułgaria, Holandia, Hiszpania, Islandia, Malta, Luksemburg, Rumunia, Szwecja; są poddane kwarantannie, izolacji domowej przez Inspekcję Sanitarną; miały kontakt z osobą z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2; miały kontakt z osobami, które wróciły z zagranicy i miały objawy infekcji; mają objawy infekcji dróg oddechowych; mają podwyższoną temperaturę powyżej 37,3 stopnia C. Okres dyskwalifikacji z oddawania krwi wynosi w takich przypadkach przynajmniej 14 dni.

Adresy centrów krwiodawstwa w województwie pomorskim i godziny przyjęć dawców znajdują się na stronie internetowej Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku krew.gda.pl.

/raf/

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

 **600 160 888**
www.fantastyczneogrody.pl
Wejherowo, ul. Kopernika 21
Gdynia, ul. Płk. Dąbka 51

Setna rocznica Cudu nad Wisłą

SIERAKOWICE | 15 sierpnia przypadła setna rocznica Bitwy Warszawskiej zwanej też Cudem nad Wisłą. Ze względu na pandemię koronawirusa gminne obchody rocznicowe miały skromny charakter.



UŁ Sierakowice

Przy figurze Matki Boskiej Królowej Korony Polskiej – miejscu symbolicznym będącym jednocześnie pomnikiem ku czci bohaterów poległych za wolność Ojczyzny w latach 1914-1920, a zbudowanym ze składek społeczeństwa w 1930 r. w 10. rocznicę Cudu nad Wisłą – zgromadziło się grono mieszkańców gminy, proboszczowie obu sierakowickich parafii i delegacje reprezentujące władze samorządowe oraz instytucje i stowarzyszenia.

Po odśpiewaniu hymnu państwowego głos zabrał wójt Tadeusz Kobiela.

– Spotykamy się w zgoła innej sytuacji i to na uroczystości stulecia Cudu nad Wisłą. Oprócz naszych codziennych trosk jeszcze dodatkowo w tym roku dotyka świat, Polskę i nasze środowisko zaraza pandemią. Nawiązując do jubileuszu stulecia, kiedy z woli

Opatrzności Bożej, Matka Boska pomogła uchronić nasz kraj przed nawałnicą bolszewicką, tak i po stu latach, kiedy mamy innego wroga, niewidzialnego, ale drażącego świat i nas wszystkich, wierzymy, że też nam pomoże. [...] Dziś jest ten czas, kiedy winniśmy zachować we wdzięcznej pamięci tych, którzy w owym czasie walczyli na przedpolach Warszawy. Brali w niej udział także nasi mieszkańcy. Chciałbym tu wspomnieć niezwykłego, najstarszego w historii naszej gminy mieszkańca, pana Józefa Kosa. To był weteran wojny polsko-bolszewickiej.

Po wystąpieniu wójta reprezentanci samorządu, stowarzyszeń i instytucji złożyli kwiaty pod pomnikiem, a w kościele św. Marcina została odprawiona msza w intencji naszej Ojczyzny.

/raf/

PROGRAM „DOBRY START”

POWIAT | “Program „Dobry Start” to 300 złotych jednorazowego wsparcia dla wszystkich uczniów rozpoczynających rok szkolny.



Program obejmuje dzieci przebywające w pieczy zastępczej rodzinnej i instytucjonalnej. Program jest finansowany ze środków pochodzących z budżetu Państwa.

Kto może otrzymać wsparcie?

Świadczenie dobry start przysługuje raz w roku na dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20 roku życia. Dzieci niepełnosprawne, uczące się w szkole, otrzymają świadczenie do ukończenia przez nie 24 roku życia. Pod pojęciem „szkoły” rozumie się szkołę podstawową, szkołę ponadpodstawową, klasy dotychczasowej szkoły ponadgimnazjalnej prowadzone w szkole ponadpodstawowej, szkołę artystyczną,

w której jest realizowany obowiązek szkolny lub nauki, a także młodzieżowy ośrodek socjoterapii, specjalny ośrodek szkolno-wychowawczy, specjalny ośrodek wychowawczy, ośrodek rewalidacyjno-wychowawczy. Kwota 300 zł nie przysługuje na dzieci uczące się w przedszkolu oraz realizujące roczne przygotowanie szkolne (w tzw. „zerówce”).

Aby otrzymać wsparcie należy złożyć wniosek do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach przy ul. Mściwoja II 20.

Może to zrobić rodzic zastępczy, osoba prowadząca rodzinny dom dziecka lub dyrektor placówki opiekuńczo-wychowawczej.

Wypełnione wnioski o świadczenie w ramach programu „Dobry start” prosimy dostarczyć za pośrednictwem poczty bądź o umieszczenie w skrzynce znajdującej się w przedsiionku wejścia głównego do budynku Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach przy ul. Mściwoja II 20. Wnioski przyjmowane są w terminie od 1 sierpnia do 30 listopada br..

Złożenie wniosku w sierpniu gwarantuje wypłatę świadczenia nie później niż do 30 września br. Gdy zostanie złożony w kolejnych miesiącach, to pomoc do rodziny trafi w ciągu 2 miesięcy od dnia złożenia wniosku.

W przypadku pytań i wątpliwości można się skontaktować z pracownikiem Działu Świadczeń i Pomocy Instytucjonalnej pod nr tel. 58 685 33 20, 684 00 82 wew. 7 lub 108.

/opr. raf/

ROLNICTWO

Studia podyplomowe w Rusocinie



punkt rekrutacyjny
Zespół Szkół Rolniczych
Centrum Kształcenia
Praktycznego

Rataja 12, 83-031 Rusocin
Tel. 58 682 29 16, Fax 58 683 49 59
www.wsa.edu.pl/rusocin

Rekrutacja
na rok 2020/2021 już trwa
początek zajęć w październiku

www.wsa.edu.pl/rusocin

WSA
WYŻSZA SZKOŁA AGROBIZNESU
W ŁOMŻY

Obserwuj nasz instagram!

- [expressy.pl](https://www.instagram.com/expressy.pl) •
- [express_biznesu](https://www.instagram.com/express_biznesu) •



- [expressy.pl](https://www.facebook.com/expressy.pl) • [gwe24](https://www.facebook.com/gwe24) •
- [gst24](https://www.facebook.com/gst24) • [gle24](https://www.facebook.com/gle24) •
- [expressbiznesu](https://www.facebook.com/expressbiznesu) •

Polub nas na facebook'u!

Przełgładaj 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
CZYTELNIA

[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

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

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

SPRZEDAM 3 działki po 1000 m²,
Darżlubie, cena 299 000, tel. 602 306
210

KUPIĘ

KUPIĘ działki, grunty za gotówkę, tel.
602 306 210

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

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

SAMOTNY, starszy pan szuka kawa-
lerki umebłowanej lub pokoju gościnn-
ego, tel. 669 869 837

DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia garaż z działką o pow.
616 m², Reda, 12 Marca, tel. 602 306
210

DO wynajęcia domek gospodarczy,
mieszkalny, Rumia, tel. 519 861 728

POMIESZCZENIE parter na działal-
ność, tel. 694 642 709

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

JAWA 50/ Typ 220, 43 lat, 2T, 2 os.,
farbig blau-zitron, cena 3877 zł,
Tczew, tel. 574 797 077

ROMET Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r.,
farbig Black/Blue, cena 1066 zł, po
kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

JAWA 172, 1958 r. cała kompletna do
renowacji, ceglana, oryginał, 2 cygara,
cena 5577 zł, Tczew, tel. 574 797 077

JAWA 172, 1964 r. silnik w maku, do
renowacji Motor, cena 1888 zł, Tczew,
tel. 574 797 077

SKODA 105S, 39 lat, motor: 1043 cm,
IGaS (BRC), cytrynowa, cena 2255 zł,
Tczew, tel. 574 797 077

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i che-
mii udzieli uczniowi przez telefon.
Tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKT.

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB,
klawiatura Vobis, monitor LCD TV Sam-
sung 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

WYSOKI romantyk szuka pani po
60tce, uczciwa, prostolinijna, normal-
na, tel. 669 869 837

RÓŻNE

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

OKAP i basen na zmywak dla gastro-
nomii, tel. 694 642 709

LODÓWKĘ side by side firmy DAWE-
OO, 3 letnią, tanio sprzedam, tel. 576
204 945

SPRZEDAM stół, ławę szwedzką
rozkładaną, express do kawy firmy
braun, żelazko tefal - nowe, szynko-
war - nowy, szybkowar 2 szt., tor sa-



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

Polub nasz
FANPAGE!



[/expressy.pl](https://www.facebook.com/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