

29 września  
2020 roku  
Nr 9 (231)

# express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój  
darmowy  
magazyn

## DOŁĄCZ DO NAS



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

Express Biznesu

## POWIAT W CZERWONEJ STREFIE

W związku z dużym wzrostem zachorowań na koronawirusa powiat kartuski od minionej soboty, 26 września, został wpisany tymczasowo na listę „czerwonej strefy”. To oznacza dodatkowe obostrzenia, zakazy i konieczność przestrzegania przez mieszkańców rygorystycznych zasad sanitarnych. Starosta kartuski wystosował do mieszkańców apel.

str. 3

## OBSERWUJ



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

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

**ZDROWIE & URODA**

Zapraszamy do współpracy!

660-731-138  
[d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl)



### NOWA KLASA PATRONACKA

To było wyjątkowe rozpoczęcie nowego roku szkolnego. I to nie z powodu trwającej wciąż pandemii koronawirusa, ale przede wszystkim dlatego, że w tym roku uruchomiono pilotażowy projekt klasy patronackiej - Akademia Makurat Auto Miras & Glasurit.

str. 2



### NAJLEPSI Z NAJLEPSZYCH

To już 12. edycja konkursu „Najlepszy absolwent”, organizowanego przez Radę Gminy Sierakowice. Nagrodzono najlepszych absolwentów szkoły podstawowej. Po raz pierwszy do konkursu nominowano wyłącznie absolwentów szkół podstawowych.

str. 11

## ZDROWIE & URODA

- Produkty lokalne, czyli świeże i zdrowe
- Październik miesiącem walki z rakiem piersi
- Tego nie wiesz o pomidorach!

str. 7-10



# Auto Miras otworzył klasę patronacką

To było wyjątkowe rozpoczęcie nowego roku szkolnego. I to nie z powodu trwającej wciąż pandemii koronawirusa (choć to również pozostaje nie bez znaczenia), ale przede wszystkim dlatego, że w tym roku uruchomiono pilotażowy projekt klasy patronackiej - Akademia Makurat Auto Miras & Glasurit.



fot. Makurat Auto Miras

Zakończyły się letnie wakacje, uczniowie powrócili do szkół. 1 września oficjalnie rozpoczął się nowy rok szkolny – także w Zespole Szkół Technicznych im. Floriana Ceynowy przy ul. Mściwoja w Kartuzach. W tym roku ten dzień był bardzo szczególnie zarówno dla uczniów tej placówki, jak i rady pedagogicznej. Między innymi ze względu na pandemię wirusa Covid-19 (co wymusiło zastosowanie specjalnych środków, gwarantujących bezpieczeństwo sanitarne), ale przede wszystkim z powodu uruchomienia pilotażowego projektu klasy patronackiej Akademia Makurat Auto Miras & Glasurit.

Współtwórcy klasy patronackiej Makurat Auto Miras oraz właściciel marki Glasurit (Grupa BASF) to partnerzy biznesowi od kilku lat. BASF jako wiodąca firma z branży chemicznej dostarcza do lakierni Centrum Napraw Powypadkowych VGP

w Pępowie, materiały lakiernicze oraz produkty okołolakiernicze Rodim.

- Przez wiele lat projekt klasy był poruszany, jednak dopiero w ubiegłym roku zaczęły się przygotowania i realizacja nastąpiła właśnie 1 września – wyjaśnia Mirosław Makurat, prezes firmy Auto Miras. - Patronatem zostali objęci uczniowie klasy blacharsko - lakierniczej w ZST Kartuzy, którzy praktyki zawodowe będą realizować w siedzibie firmy Makurat Auto Miras w Pępowie pod okiem najlepszych specjalistów.

Podczas 3-letniego okresu nauczania uczniów klasy patronackiej objęto szczególnymi warunkami. Prestiż, reklama oraz wyselekcjonowane dodatki mają na celu zachęcić młodych fanów motoryzacji do realizowania się w tym zawodzie.

Co zatem zapewnia klasa patronacka, aby szkoła i nauka zawodu była dla mło-

dych ludzi przyjemnością, a nie trudnym obowiązkiem? Korzyści jest sporo, a wśród nich można wymienić: szkolenia techniczne; wyjazdy do fabryk motoryzacyjnych (zarówno w kraju, jak i za granicą, np. do Niemiec); premię za dobre wyniki w nauce; dofinansowanie czasu wolnego (np. kino czy basen); dedykowaną salę dydaktyczną (oraz materiały marki Glasurit); kurs spawalniczy (na zakończenie klasy 3); certyfikat międzynarodowej marki Glasurit (na zakończenie klasy 3); udział w imprezach firmowych; udział w materiałach reklamowych (filmy, sesje fotograficzne).

Makurat Auto Miras od wielu lat szkoli z sukcesem młodzież nauki zawodu, za co firma otrzymała w 2018 r. oraz 2019 r. nagrodę „Gryf Gospodarczy” w kategorii Lider Kształcenia Zawodowego. Projekt Klasy Patronackiej to uwiecznienie wielu



lat ciężkiej pracy i nauki. Warto dodać, że wielu podopiecznych Makurat Auto Miras zostaje w szeregach firmy – i często stają się najlepszymi specjalistami w branży.

Więcej informacji na temat Akademii (a także działalności firmy) można znaleźć na stronie Facebook Makurat Auto Miras. /raf/

## NOWA SZANSA DLA OŚRODKÓW PRZEDSZKOLNYCH

**GM. PRZODKOWO |** Przed Ośrodkami Wychowania Przedszkolnego w gminie Przodkowo otwierają się nowe perspektywy. A to dzięki projektowi, który gmina realizuje i na który uzyskała dofinansowanie.

Przez dwa lata szkolne 2018/2019 i 2019/2020 Samorząd Gminy Przodkowo uczestniczył w projekcie pn. „Nowe perspektywy dla OWP w Gminie Przodkowo” w ramach RPO Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa 3 Edukacja, Działanie 3.1. Edukacja Przedszkolna ukierunkowanych na rozwój kompetencji kluczowych. Dzięki pozyskanym środkom 168 dzieci w wieku przedszkolnym z OWP w Przodkowie, Pomiechynie i Czeczewie uczestniczą w dodatkowych zajęciach rozwijających takich jak: j. angielski, robotyka, zajęcia rozwijające kompetencje społeczne a 48 dzieci uczestniczy w zaję-

ciach wyrównujących takich jak: logopedia, gimnastyka korekcyjna. W tym roku szkolnym do projektu włączono również dzieci z OWP ze Szkoły Podstawowej w Wilanowie i Szarłacie. Również te placówki otrzymają pomoce dydaktyczne do prowadzenia zajęć, a nauczyciele prowadzący zajęcia zostaną przeszkoleni na okoliczność przeprowadzenia zajęć. Aktualnie w tym roku w Przodkowie realizowane będą zajęcia z robotyki oraz j. angielskiego, a w pozostałych OWP zajęcia z robotyki. Łącznie do zrealizowania jest 1200 lekcji z robotyki i 200 lekcji z j. angielskiego. Przypominamy, że aby zajęcia przeprowadzić fachowo i na

odpowiednim poziomie w Szkole Podstawowej w Przodkowie zostało na cel zaadaptowane pomieszczenie, które wyremontowano i wyposażono w meble, pomoce dydaktyczne, materiały dydaktyczne oraz sprzęt TIK. Ponadto wyremontowano łazienkę i dostosowano ją dla młodszych dzieci. Szkoła Podstawowa w Pomiechynie oraz w Czeczewie została wyposażona w meble, odpowiednie pomoce dydaktyczne i narzędzia TIK jak: laptopy, tablice interaktywne. Całe wyposażenie zostało dostosowane do potrzeb i wieku dzieci. Ogólna wartość projektu to ponad 591 tys. zł. /raf/



fot. UG Przodkowo



# Powiat w czerwonej strefie

**POWIAT** | W związku z dużym wzrostem zachorowań na koronawirusa powiat kartuski został wpisany tymczasowo do „czerwonej strefy”. To dla wszystkich oznacza spore zmiany: dodatkowe obostrzenia, zakazy i konieczność przestrzegania przez mieszkańców rygorystycznych zasad sanitarnych.



fot. pixabay.com

Powiat kartuski od minionej soboty, 26 września, został objęty czerwoną strefą w związku z wysoką liczbą zakażeń koronawirusem. Starosta kartuski wystosował do wszystkich mieszkańców apel, który publikujemy:

„Drodzy Mieszkańcy Powiatu Kartuskiego. Czekamy na trudny czas i to właśnie od nas zale-

ży czy wirus będzie się dalej rozprzestrzeniał.

Mając na uwadze zdrowie nas wszystkich apeluję do Państwa o przestrzeganie wszelkich zaleceń sanitarnych i nowych obostrzeń obowiązujących w czerwonej strefie:

- obowiązkowe noszenie maseczek lub przyłbic wszędzie w przestrzeni publicznej

- na weselach i innych imprezach rodzinnych może przebywać 50 osób
- w Kościołach i miejscach kultu religijnego wewnątrz przebywać może 50% obłożenia budynku, na zewnątrz 150 osób
- zakaz organizacji kongresów i targów oraz wydarzeń kulturalnych
- organizacja wydarzeń sportowych bez udziału publiczności
- w siłowniach, klubach i centrach fitness ograniczenie 1 osoby na 10 m<sup>2</sup>
- w restauracjach limit 1 osoby na 4 m<sup>2</sup>
- w transporcie zbiorowym można przewozić 50 % liczby miejsc siedzących albo 30 % liczby wszystkich miejsc siedzących i stojących określonych w dokumentacji technicznej lub dokumentacji techniczno-ruchowej dla danego typu środka transportu albo pojazdu przy jednoczesnym pozostawieniu w środku transportu albo pojeździe co najmniej 50 % siedzących niezajętych.

Ponadto zaleca się częste mycie lub dezynfekowanie rąk, zachowanie dystansu społecznego i załatwianie spraw urzędowych drogą elektroniczną lub pocztową.

Przestrzeganie zaleceń ma na celu ochronę zdrowia i życia nie tylko nas samych, ale naszych rodzin, przyjaciół czy współpracowników. Pamiętajmy o tym, gorąco apeluję o stosowanie powyższych zaleceń. Bądźmy dojrzałymi i odpowiedzialnymi społecznie! Starosta kartuski Bogdan Łapa”

/raf/



@expressy.pl

## DROGA GOTOWA PONAD MIESIĄC PRZED TERMINEM

**POWIAT** | Zakończono remont drogi powiatowej z udziałem środków z Funduszu Dróg Samorządowych.

Z ponad miesięcznym wyprzedzeniem udało się zakończyć remont odcinka drogi powiatowej relacji Wygoda Łączyńska – Chmielno w ramach realizacji zadania pn. „Remonty dróg powiatowych nr 1918G relacji Wygoda Łączyńska – Chmielno oraz 1924G Kiełpino – Pikarnia – poprawa bezpieczeństwa”. Inwestycja ta została zrealizowana z udziałem środków,



fot. Powiat kartuski

na które Powiat Kartuski pozyskał dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych w wysokości 1 101 846,00 zł oraz przyznanej pomocy finansowej przez Gminę Chmielno w wysokości 100 000,00 zł.

Wartość inwestycji wynosi: 1 094 630,96 zł brutto. Wykonawcą robót budowlanych było Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe „DROMOS” Sp. z o.o. z siedzibą w Kartuzach. W ramach prac położono warstwę ścieralną o długości 2,98 km, uregulowano i uzupełniono pobocza, a także wykonano oznakowanie poziome grubowarstwowe.

Dzięki inwestycji na remontowanym odcinku drogi poprawiono równość nawierzchni oraz przyczepność jezdni. Uporzędkowano pobocza i zjazdy. Ponadto ulepszono odwodnienie oraz oznakowanie poziome. Działania te mają na celu przede wszystkim zwiększenie bezpieczeństwa użytkowników dróg.

/raf/

## Świetlica Socjoterapeutyczna otwarta po dłuższej przerwie

**SIERAKOWICE** | Po kilkumiesięcznej przerwie Świetlica Socjoterapeutyczna „Tęcza” wznowiła działania.



fot. UG Sierakowice

Po wakacjach i dłuższej przerwie, przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności, wynikających ze stanu epidemicznego w Polsce spowodowanego przez Wirusa SARS-CoV-2, świetlica terapeutyczna znów funkcjonuje. Zajęcia dla dzieci i młodzieży rozpoczęły się od 7 września. Nie uległy zmianie dni i godziny pracy placówki.

- Spotykamy się trzy razy w tygodniu, w każdy poniedziałek, środę i piątek od 15.00 do 17.30 – mówią przedstawiciele świetlicy. - Zajęcia adresowane są do dzieci i młodzieży w wieku 8-15 lat. Mają charakter grupowy, podczas zajęć uczestnicy rozwijają umiejętności społeczne, uczą się jak w bezpieczny sposób nawiązywać relacje rówieśnicze i z osobami dorosłymi, poznają swoje mocne

strony, rozwijają twórczość i kreatywność, uczą się odrađowywać w sposób konstruktywny nieprzyjemne emocje, patrzeć na siebie pozytywnie.

Placówka organizuje również imprezy świetlicowe, konkursy, spotkania z ciekawymi osobami, zajęcia plastyczne, wycieczki. Wychowawcy poprzez właściwy styl kierowania grupą tworzą płaszczyznę udanej interakcji i modelują różne sytuacje wychowawcze, stymulują twórczy rozwój uczestników świetlicy.

We wrześniu b.r. zaplanowano dla wychowanków jesienne podchody oraz konkurs wiedzy o wirusach i bakteriach. Placówka mieści się w budynku przy ul. Łosińskiego 1 w Sierakowicach, kontakt telefoniczny pod nr 58 684 77 57 w godzinach pracy świetlicy.

/raf/

## Posadzili ok. 64 tys. drzew!

**POWIAT** | Akcja „#sadzimy” została zainicjowana przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę i Pierwszą Damę Agatę Kornhauser-Dudę. Uczestniczyli w niej przedstawiciele samorządu powiatu.



fot. Powiat kartuski

Tegoroczna akcja „#sadzimy” odbyła się dnia 18 września 2020 r. na terenie leśnictwa Źdroje w Nadleśnictwie Lipusz. To właśnie w tym regionie nawałnica w 2017 roku spustoszyła największą część lasów. Oczywiście Para Prezydencka wspólnie z samorządowcami, pracownikami administracji państwowej, harcerzami, żołnierzami, strażakami, uczniami oraz pracownikami Lasów Państwowych (około 400 osób) wzięła czynny udział i na powierzchni ponad 6,5 ha posadzili blisko 64 tys.

nowych drzew. Sama Para Prezydencka posadziła 101 nowych sadzonek.

- Lasy to czyste powietrze, bo przecież drzewa nie tylko produkują dla nas tlen, ale przede wszystkim pochłaniają dwutlenek węgla i likwidują zanieczyszczenia. To jest ich wielka rola dla nas, dla naszego zdrowia, samopoczucia (...) – mówił Prezydent RP Andrzej Duda. Sadzonki sadił również Wicestarosta Kartuski – Piotr Fikus.

/raf/



## KOLEJNA DROGA BEZ DZIUR I WYBOJÓW

**GM. PRZODKOWO** | Podpisano umowę na modernizację odcinka drogi w Brzezinach. Ulica ma nową nawierzchnię.



fot. UG Przodkowo

Ruszyły kolejne prace na drogach w gminie. W tym miesiącu rozpoczęły się prace na odcinku drogi w miejscowości Brzeziny. Na początku września w Urzędzie Gminy Przodkowo podpisano umowę z wykonawcą – firmą z Barwika - wyłonionym w postępowaniu przetargowym. W ramach zadania wykonany zostanie odcinek drogi z płyt yomb o długości 214 metrów bieżących. Wartość inwestycji to 81 tys. zł.

/opr. raf/

## Uwaga, zakaz handlu

**SIERAKOWICE** | Co najmniej do 2 października targowisko w Sierakowicach będzie nieczynne, handel został tymczasowo wstrzymany.

Zakaz wprowadzono w związku z zagrożeniem epidemiologicznym. „Z uwagi na ustanowienie z dniem 26 września 2020 roku powiatu kartuskiego jako „obszaru czerwonego”, na którym obowiązują dodatkowe ograniczenia, nakazy i zakazy w związku z wystąpieniem stanu epidemii, od dnia 26 września 2020 roku do dnia 2 października 2020 roku zamykam targowisko w Sierakowicach i zakazuję prowadzenia handlu na jego terenie” – czytamy w oficjalnym komunikacie wójta gminy Sierakowice.

Na razie nie wiadomo, czy zakaz handlu będzie musiał być przedłużony. Zależać to będzie od panującej sytuacji.

/raf/

# Zamiejscowy oddział wydziału komunikacji

**POWIAT** | Trwają zaawansowane prace adaptacyjne związane z planowanym otwarciem nowej siedziby Oddziału Zamiejscowego Wydziału Komunikacji Starostwa w Sierakowicach.



fot. Powiat kartuski

W czerwcu rozpoczęły się roboty budowlane związane z adaptacją istniejącego budynku, stanowiącego dawną portiernię Zarządu Dróg Powiatowych, położonego przy ul. Brzozowej w Sierakowicach na ośrodek zamiejscowy Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Kartuzach. Projekt zakłada rozbudowanie budynku do sześciu pomieszczeń, z których największe przeznaczone zostanie na obsługę interesantów. Dodatkowo dzięki inwestycji poprawiona zostanie estetyka i forma architektoniczna obiektu.

Wykonawcą robót budowlanych, które obejmują wartość 390 671,27 zł brutto jest firma Usługi Ogólno-Budowlane Andrzej Dzienisz z siedzibą w Borzestowskiej Hucie.

W ramach inwestycji wykonano już roboty stanu surowego, w tym związane z rozbudową. Ponadto wykonano docieplenie, elewacje (bez docelowej struktury, która zostanie wykonana w najbliższym czasie), konstrukcję dachową wraz z pokryciem dachowym oraz wymieniono zewnętrzną stolarkę okienną. Obecnie trwają zaawansowane prace związane z robotami wewnątrz obiektu tj. wykończeniowe i instalacyjne.

Inwestycja Powiatu Kartuskiego zostanie zrealizowana przy udziale środków Gminy Sierakowice, która na ten cel udzieliła pomocy finansowej w wysokości 265 000,00 zł.

/raf/

REKLAMA

17/2019/PR

Bank Spółdzielczy  
w Sierakowicach

Łatwe i bezpieczne  
płatności **BLIKIEM**

w aplikacjach mobilnych:  
Nasz Bank, SGB Mobile,  
Portfel SGB

**SGB** Bank Spółdzielczy  
w Sierakowicach

Płać w internecie



Wyplącaj



Płać w sklepie





# 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**



## SZKOŁA NA MIARĘ EUROPY

**KARTUZY** | Szkoła Podstawowa nr 1 w Kartuzach uzyskała dofinansowanie projektu „Szkoła na miarę Europy” w wysokości niemal 21 tys. euro.



fol. Kartuzy.pl

Celem projektu jest podniesienie jakości pracy szkoły oraz nadania jej europejskiego wymiaru poprzez udział kadry w zagranicznych mobilnościach (12 nauczycieli), podzielenie się wiedzą, a także wdrożenie nowatorskich i skutecznych rozwiązań do

codziennej pracy dydaktycznej i zarządczej szkoły. 4 nauczycieli weźmie udział w warsztatach metodycznych (CLIL, Outdoor Education), 2 w doskonaleniu w zakresie pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych. 2 nauczycieli odbędzie wizytę studyjną z zakresu organizacji pracy szkoły, 4 nauczycieli podniesie swoje umiejętności posługiwania się językiem angielskim.

Podniesienie kompetencji językowych kadry nauczycielskiej oraz kadry zarządzającej pociągnie za sobą możliwość łatwiejszego nawiązywania kontaktów międzynarodowych z placówkami partnerskimi i ułatwi wymianę uczniowską.

Szkoła podniesie swój prestiż jako placówka innowacyjna, stale dążąca do podnoszenia wyników nauczania, wzbudzająca zaufanie wśród uczniów i ich rodziców, umożliwiającą uczniowi zdobycie kompetencji kluczowych, przygotowując go do funkcjonowania w wielokulturowym świecie.

Wszystkie te działania przyczynią się do upowszechnienia koncepcji programu Erasmus plus na terenie gminy, powiatu, ale także na arenie międzynarodowej.

/opr. raf/

# W rocznicę śmierci „Inki”

**POWIAT** | Przedstawiciele władz powiatu oraz zaproszeni goście wzięli udział w uroczystości upamiętnienia 74. rocznicy śmierci Danuty „Inki” Śledzikówny oraz 40. rocznicy powstania ruchu „Solidarność”.



fol. Powiat kartuski

W piątek 28 sierpnia br. w Kartuzach przy obelisku poświęconym pamięci Danuty „Inki” Śledzikówny uczczono 74. rocznicę jej śmierci. Była zasłużoną sanitariuszką szwadronu V Brygady Wileńskiej Armii Krajowej rozstrzelaną w areszcie w Gdańsku. Zebrani upamiętnili także 40-lecie powstania ruchu „Solidarność”.

Z ramienia powiatu w obchodach uczestniczyli: Starosta Kartuski Bogdan Łapa oraz

Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Kartuskiego Mirosław Szutenberg. Ponadto obecni byli m.in. posłanka Magdalena Sroka, Radny Sejmiku Województwa Pomorskiego oraz Doradca Prezydenta RP Piotr Karczewski, Wiceburmistrz Kartuz Wojciech Jaworowski, Przewodniczący Rady Miejskiej w Kartuzach Mariusz Treder.

Historię życia i tragicznej śmierci „Inki” przy-

pomniął dr hab. Karol Polejowski z Muzeum II Wojny Światowej, natomiast prof. UG i pracownik IPN Piotr Niewiński wyjaśnił związek tablic poświęconych 5. Brygadzie Wileńskiej AK z Kaszubami.

Uroczystości zorganizowało Towarzystwo Upiększania Kartuz z Kazimierzem Sochą-Bozrestowskim na czele.

/raf/

REKLAMA 5/2020/PR

**Wyroby żukowskie w powakacyjnym jadłospisie.**

83-330 Żukowo, ul. Gdańska 38  
tel. 58 681-84-61 do 63 / e-mail: gs-zukowo@gs-zukowo.pl

www.gs-zukowo.pl

## Mistrzowie kaszubskiego haftu

**KASZUBY** | XXV Wojewódzki Konkurs „Haftu Kaszubskiego - Linia 2020” - został rozstrzygnięty.



fol. Powiat kartuski

Dnia 16 września br. w Gminnym Domu Kultury w Lini (powiat wejherowski) odbyła się uroczystość z okazji XXV - lecia Wojewódzkiego Konkursu Haftu Kaszubskiego - Linia 2020 oraz otwarcie pokonkursowej wystawy przez Wójta Gminy Bogusławę Engelbrecht. Uroczystość poprowadziła Dyrektorka Gminnego Domu Kultury w Lini Kamila Soroko. W uroczystości wzięli również udział Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus i Burmistrz Gminy Żukowo Wojciech Kankowski. W trakcie 25 lat trwania konkursu wpłynęły na niego prace

od 279 osób. Łącznie na wystawach pokonkursowych znalazło się 7444 ich prac. W tegorocznej edycji konkursu, która ze względu na pandemię koronawirusa odbyła się w późniejszym terminie oraz w zmienionej formie, udział wzięło łącznie 196 osób (85 dorosłych oraz 113 dzieci i młodzieży). Liczba przekazanych prac to 436. Wielkie podziękowania dla Pana Edmunda Szymikowskiego twórcy konkursu oraz wieloletniego Dyrektora Gminnego Domu Kultury w Lini.

/opr. raf/



**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

Wtorek, 29 września 2020



### Ciekawostka

Czy wiesz, że cytryna może pomóc w przypadku niestrawności, zgagi, oraz problemów trawiennych? Co więcej działa bakteriobójczo, wspomaga układ odpornościowy dzięki witaminie C i pomaga w walce z nadciśnieniem.



fot. freepik.com



#### LOKALNE, CZYLI ZDROWE

Jesienią nasz organizm narażony jest na różnego rodzaju infekcje wirusowe. W tym okresie powinniśmy szczególnie zadbać o swoje zdrowie np. poprzez zbilansowaną dietę. Dlatego już teraz warto wybierać lokalne i nieprzetworzone produkty (np. warzywa i owoce).

str. 8



#### LATO ZAMKNIĘTE W SŁOIKACH

To już ostatnie dni lata - pory roku, która kojarzy nam się z bogactwem smaków i aromatów świeżych owoców i warzyw. Ponieważ wszystko co dobre szybko się kończy, warto pomyśleć o tym, które jego smaki chcemy zachować.

str.8



#### KULINARNY KONKURS

Prowadzisz działalność w ramach rolniczego handlu detalicznego? Marynujesz lub kisisz? Masz oryginalny przepis na przygotowanie przetworów? Konkursów kulinarnych jest wiele, ale konkurs Weki z Pomorskiej Spizarni jest wyjątkowy.

str. 10



## Lokalne, czyli zdrowe



foto: mat. prasowe

Jesienią nasz organizm narażony jest na różnego rodzaju infekcje wirusowe. W tym okresie powinniśmy szczególnie zadbać o swoje zdrowie np. poprzez zbilansowaną dietę.

Dlatego już teraz warto wybierać lokalne i nieprzetworzone produkty, które są synonimem świeżości, witamin i przede wszystkim zdrowia. Dla zdecydowanej większości Polaków (77 proc.) pochodzenie produktu stanowi ważne kryterium zakupowe. Co trzeci z badanych wybierając lokalne produkty sięga po warzywa, a co czwarty sięga po owoce - wynika z badania Agencji SW Research.

Sposób odżywiania to jeden z wielu czynników, które mają wpływ na odporność organizmu. W celu wzmocnienia swojej odporności jesienią, warto wybierać produkty sezonowe, jak warzywa i owoce, które według piramidy żywienia są ważnym elementem zdrowej i zbilansowanej diety. W tym okresie szczególnie warto zwrócić uwagę na zdrowe, nieprzetworzone produkty pochodzące do lokalnych dostawców.

Polacy chcą kupować lokalnie - 47,5 proc. badanych uważa, że najwię-

szym atutem zakupów w sklepach w najbliższym sąsiedztwie jest świeżość produktów. Polscy konsumenci coraz chętniej wybierają produkty ze swojej najbliższej okolicy, ponieważ są one dla nich synonimem świeżości i zdrowia.

- Świeże owoce i warzywa są źródłem wielu cennych składników odżywczych takich jak różnorodne przeciwutleniacze, aktywne enzymy, witaminy i składniki mineralne. Aby w pełni wykorzystać te niezbędne dla naszego zdrowia składniki, owoce i warzywa powinny naturalnie dojrzewać na polu czy w ogrodzie oraz nie powinny być konserwowane środkami chemicznymi. Magazynowanie i transport tych produktów wymaga stosowania środków konserwujących oraz przedwczesnego ich zbioru, aby dojrzewały w kontenerach w trakcie transportu. W sezonie letnim i jesiennym, kiedy mamy dostęp do lokalnych, świeżych owoców i warzyw, warto z nich korzystać, aby wzmocnić organizm przed nadchodzącą zimą, kiedy wybór świeżych, lokalnych produktów jest bardzo ograniczony. Pamiętajmy, że dobra odporność organizmu to nie tylko ochrona przed wirusami ale także profilaktyka nowotworów czy chorób

sercowo-naczyniowych - tłumaczy Jadwiga Przybyłowska, dietetyk, specjalizująca się w przeciwzapalnych programach żywieniowych.

Zdaniem konsumentów kupowanie produktów ze znanych i sprawdzonych źródeł pozytywnie wpływa nie tylko na zdrowie, ale również na polską gospodarkę. Taka postawa związana jest z rosnącym znaczeniem patriotyzmu konsumenckiego.

Osobę kupującą żywność o pochodzeniu krajowym, której dostawa przyczynia się do niższej emisji dwutlenku węgla niż tradycyjny transport, określamy mianem „locavore”. Termin powstał w wyniku połączenia wyrazów *carnivore* (mięsożerca) i *herbivore* (roślinożerca). Krótka odległość od producenta do sklepu oznacza minimalizację produkcji opakowań, mniejsze zanieczyszczenie środowiska i świeżość pro-

duktów, co przekłada się na dłuższą trwałość składników odżywczych. W obliczu pandemii nawyki zakupowe Polaków uległy zmianie - co piąty badany deklaruje, że częściej wybiera produkty nieszkodzące środowisku, kierując się przede wszystkim aspektami zdrowotnymi i ekologicznymi. Pochodzenie produktu stało się ważnym aspektem decyzji zakupowych Polaków.

/raf/

### Pamiętaj - nie popełnij tych błędów!



foto: Erik Mclean/Unsplash

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 - np. mając suchą skórę ciała niektórzy zakładają, że mają także suchą cerę, ale wcale nie musi tak być! Warto więc zastanowić się nad tym, dobrym wyborem jest też porada u dermatologa.

Po drugie - zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć. A zatem dbaj o cerę regularnie, a nie dopiero wtedy, gdy zauważysz coś niepokojącego. I nie chodzi tu tylko o odpowiednie kosmetyki, ale też np. o zmywanie makijażu przed snem czy regularne złuszczenie martwego naskórka.

Wiele osób nie używa też żadnych kremów z filtrem, gdyż uważają, że nie jest im to do niczego potrzebne. Tymczasem promieniowanie UVA/UVB dociera przecież do skóry twarzy nieustannie, nawet w pochmurny dzień - nie tylko podczas letniego wypoczynku na plaży. Promienie słoneczne powodują tak zwane fotostarzenie się skóry, którego wynikiem jest pogłębienie się zmarszczek, nie wspominając o przyspieszeniu wysuszenia się skóry.

Kolejna sprawa, która właściwie jest absolutną podstawą, to prawidłowe i dokładne oczyszczenie twarzy. Zawsze przed pójściem spać zmyj makijaż. Ale uważaj, aby nie stosować zbyt agresywnego demakijażu.

/raf/

### Lato zamknięte w słoikach

To już ostatnie dni lata - pory roku, która kojarzy nam się z bogactwem smaków i aromatów świeżych owoców i warzyw. Ponieważ wszystko co dobre szybko się kończy, warto pomyśleć o tym, które jego smaki chcemy zachować.

Smaki lata można zamknąć w słoikach w postaci dżemów, soków, kompotów i przetworów, by móc nimi osłodzić sobie jesienno-zimowe dni. Warto je przygotować samodzielnie. Zrobione własnoręcznie będą gwarancją nie tylko smaku, ale przede wszystkim zdrowia. Jak się do tego zabrać? Sprawdź, co koniecznie trzeba wiedzieć o domowych przetworach.

Po pierwsze: zastanów się, jakie smaki i owoce lubisz najbardziej, i na które z nich jest największe zapotrzebowanie w twoim domu. Można także wziąć pod uwagę aspekt finansowy i zakonserwować te owoce, które zimą są o wiele droższe przez co już nie tak łatwo dostępne.

Kupując przetwory w sklepie nie mamy pełnej wiedzy na temat procesu ich przygotowania. Przetwory przygotowane w domu nie zawierają sztucznych konserwantów, zagęstników, barwników, wzmacniaczy smaku i aromatów, które niestety są zwykle obecne w przetworach dostępnych na sklepowej półce. O wyższości słodkich przetworów przygotowywanych w domu świadczy także to, że sami decydujemy o tym, skąd i jakiej jakości owoce wybieramy. Słodki dżem spożywany z umiarem i przygotowany ze świeżych owoców na pewno nam nie zaszkodzi, a dostarczy wielu cennych składników odżywczych.

W roli witaminowej bomby doskonale sprawdzi się sok z czarnej porzeczki będący bogatym źródłem



m.in. witamin C i B, żelaza, wapnia i magnezu. Sok z malin czy czarnego bzu, zawierający witaminę C i naturalny kwas salicylowy, to doskonałe lekarstwo, kiedy dopadnie nas zimowe przeziębienie, a pomocne w przypadku biegunki mogą okazać się jagody.

Warto pamiętać, że przygotowując przetwory samodzielnie sami możemy decydować o ich słodkości. Rola cukru w domowych przetworach ma kluczowe znaczenie - cukier to naturalny konserwant. Cukier przedłuża przydatność do spożycia produktów, dzięki zjawisku osmozy - wchłaniania nadmiar wody, w której rozmnażają się bakterie.

/raf/



# Tego nie wiesz o pomidorach!



fot. mat. prasowe

Czerwone, żółte, a nawet brązowe. Pełne smaku i aromatu – takie są właśnie polskie pomidory. Chętnie sięgamy po nie jako dodatek do kanapek, sałatek, jako składnik zup i sosów.

Ale nie wszyscy wiedzą, że oprócz wyjątkowego smaku pomidory dostarczają również wielu cennych substancji odżywczych, o których szczególnie warto pamiętać podczas... upałów. Wprawdzie najcieplejsze dni w roku mamy już za sobą, ale zdarzają się jeszcze te słoneczne i upalne. Dlatego wtedy warto sięgnąć po pomidora?

Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej, do Europy sprowadzili je Hiszpanie, a do Polski królowa Bona z Włoch. Pierwsze ich odmiany były w złocistych odcie-

niach, dlatego nazywano je m.in. „złotymi jabłkami”. Co ciekawe, przez ponad 200 lat były uznawane i hodowane jako rośliny ozdobne, bowiem obawiano się, że mogą być trujące. Specyficzny zapach, jaki wydzielają liście i łodygi pomidora, prawdopodobnie zniechęcał do spróbowania ich owoców. Około trzy stulecia trwała droga pomidora z ogrodu na talerze Europejczyków, kiedy to w XIX w. poznano i doceniono ich smak i liczne wartości odżywcze. Pomidory zawierają ok. 94% wody, są więc doskonałym sposobem na dostarczenie dodatkowej ilości płynów w upalne dni. Z tego powodu szczególnie warto o nich pamiętać podczas wyższych temperatur, kiedy jesteśmy narażeni na zwiększoną utratę wody z organizmu. Aby szybciej ugasić pragnienie i nawodnić się, można

sięgnąć po szklankę soku pomidorowego z dodatkiem kostek lodu. Z pomidorów można również przygotować orzeźwiająca zupę. Jednak bez względu na formę warto włączyć je do letniej diety, bo mogą wesprzeć prawidłowe nawodnienie organizmu. Są dobre dla osób w każdym wieku: najmłodszy potrzebują zwiększonych ilości wody ze względu na niewykształcone w pełni mechanizmy termoregulacyjne, a kobiety w ciąży powinny szczególnie zadbać o odpowiednie nawodnienie ze względu na prawidłowy rozwój płodu. Natomiast osoby starsze, które często nie odczuwają pragnienia, co może doprowadzić do odwodnienia i w konsekwencji przyczynić się do zmniejszonego przepływu krwi, w tym również w mózgu, także powinny pamiętać o pomidorach i soku pomidorowym.

Wraz ze schładzaniem organizmu (poceniem się), tracimy wodę i liczne składniki mineralne. A utrzymanie odpowiedniego poziomu potasu, wapnia, jonów sodu i magnezu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niewystraszająca ich ilość wiąże się z osłabieniem gospodarki wodo-elektrolitowej, która wpływa m.in. na utrzymywanie napięcia w błonach komórkowych oraz za przenoszenie impulsów nerwowych do innych komórek. Właśnie dlatego podczas upałów należy wzbogacać dietę o produkty zawierające substancje mineralne, które pomogą uzupełnić ich właściwy poziom. W tym również pomaga sok pomidorowy, który stanowi wartościowe źródło potasu – już 1 szklanka zapewnia 26% dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej tego pierwiastka. Co więcej, pomidory zawierają również duże ilości likopenu (silnego antyoksydantu), który zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. Co ciekawe, w pasteryzowanym soku pomidorowym jego biodostępność, a więc przyswajalność, zwiększa się nawet 3-krotnie!

/raf/

## Słodkie przekąski do szkoły?



fot. mat. prasowe

Słodycze w szkole to kontrowersyjny temat wśród rodziców, którzy często stają przed dylematem: pozwolić dziecku na coś słodkiego czy kategorycznie mu tego zakazać?

Zgodnie z rekomendacjami ekspertów, dzieci w wieku szkolnym powinny spoży-

wać 4-5 posiłków w ciągu dnia. 3 pełnowartościowe posiłki podstawowe - śniadanie, obiad i kolację oraz 1-2 posiłki uzupełniające/przekąski (drugie śniadanie, podwieczorek). Ważne, aby nie zastępować przekąskami posiłków, kontrolować wielkość porcji oraz jakość odżywczą przekąsek. W ciągu całego dnia dziecko powinno przyswoić właściwą ilość węglowodanów (50-70% zapotrzebowania energetycznego), białka (do 15%), tłuszczów (ok. 30%), a także witamin i składników mineralnych. Cukry dodane nie powinny przekraczać 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Żeby to było możliwe, każdy posiłek musi być więc przemyślany tak, żeby spełniał wymóg różnorodności i jakości.

Obowiązujące rozporządzenie o żywności w szkołach wykluczające ze szkolnych sklepików tzw. śmieciową żywność nie wyeliminowało problemu, gdyż każdy uczeń może sam przynieść produkty o niskiej wartości odżywczej, pełne pustych kalorii i niezdrowych składników. Lizaki, batony czy słodzone wody smakowe to produkty, które nasze dziecko może zauważyć u swoich rówieśników.

Śniadanie dziecka w wieku szkolnym powinno zawierać źródła pełnowartościowego białka takie jak mleko krowie, sery twarogowe, jogurt naturalny z mleka krowiego, ale może też zawierać jogurt wegański z mleka np. konopnego czy płatki z komosy ryżowej z mlekiem migdałowym. Do tego źródła węglowodanów złożonych i błonnika jak np. płatki owsiane na mleku krowim lub wegańskim z bakaliowymi dodatkami, naleśnik z pełnoziarnistej mąki orkiszowej z owocami i bakaliami. W takich zestawieniach mamy wszystkie niezbędne źródła energii, składniki budulcowe organizmu, składniki mineralne i witaminy. Dobrze jest zmieniać smaki śniadań, aby nie kojarzyły się tylko ze słodkim.

Do śniadaniówki można więc włożyć dziecku zdrową i słodką przekąskę - zrobioną przez rodzica lub wspólnie z nim. Taka przekąska może zawierać m.in. bakalie, orzechy, kakao lub suszone owoce. /raf/

## Po pierwsze profilaktyka. Miesiąc świadomości raka piersi

Październik jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi – i właśnie w październiku można będzie wykonać bezpłatne badania mammograficzne w powiecie kartuskim. Bezpłatne badania są wykonywane w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi, finansowanych przez NFZ.

Wyniki realizacji Programu są niestety bardzo niepokojące. Wybuch epidemii koronawirusa i związane z nim wstrzymanie na trzy miesiące pracy mobilnych pracowni mammograficznych przyczynił się do dalszego obniżenia odsetka populacji Pań objętej badaniami. W marcu wynosił on niewiele ponad 38% uprawnionych Polek, a w sierpniu spadł do zaledwie 34%.

- Zachęcamy wszystkie Panie, które z powodu pandemii nie mogły wykonać badań o nie zwlekając z ich realizacją – mówią organizatorzy.

- Tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala bowiem na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby.

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

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie do dyspozycji Pań w miejscowości:

Żukowo – 2 października 2020 w godzinach od 8.00 do 15.00 przy Restauracji Gryf, ul. Gdańska 39.

W badaniu w ramach Programu

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.

Wymagana jest wcześniejsza rejestracja pod nr tel. 58 666 24 44 lub na [www.mammo.pl/formularz](http://www.mammo.pl/formularz).

W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym należy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.



fot. mat. prasowe

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Pań oraz personelu medycznego badania są wykonywane z zachowaniem wszelkich przewidzianych prawem i wewnętrznymi procedurami środków ostrożności w zakre-

sie zarówno wyposażenia techników w niezbędne środki ochrony osobistej, jak i procedur dezynfekcji pracowni i aparatury diagnostycznej oraz obsługi pacjenta.

/raf/



## Bezpiecznie rozpakuj i przechowuj żywność



fol. Pixabay.com

Szczególnie teraz, w czasie epidemii i wszystkich ostrych sanitarnych niezwykle ważne jest, aby po zrobieniu zakupów odpowiednio obchodzić się z żywnością.

Co prawda na chwilę obecną nie ma potwierdzenia, że żywność może być „źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS COV-2”. Nie zmienia to jednak faktu, że wszyscy powinniśmy zachować ostrożność i odpowiednio zadbać o produkty spożywcze, które kupujemy. I to nie tylko w czasie pandemii – warto zmienić niektóre nawyki, aby być pewnym, że to co jemy nam nie zaszkodzi.

Jak wskazują naukowcy i lekarze, koronawirus może się utrzymywać na różnych powierzchniach nawet od kilku do kilkudziesięciu godzin. Dlatego tak ważne jest stosowanie odpowiednich zasad związanych z przechowywaniem żywności. Jakże to zasady?

1. Przed rozpakowaniem zakupów należy dokładnie umyć ręce
2. Przed i po wyjęciu produktów należy dokładnie umyć blat i wszystkie powierzchnie, z których korzystamy w trakcie rozpakowywania zakupów
3. Przy wyjmowaniu produktów należy oddzielić produkty świeże (np. owoce i warzywa) od tych standardowo pakowanych w pudełka czy torebki
4. Opakowania plastikowe zdjęte z warzyw i owoców należy niezwłocznie wyrzucić do kosza na śmieci, a produkty umyć dokładnie wodą
5. Przed schowaniem świeżych produktów do lodówki należy umieścić je w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie miały styczności z innymi produktami
6. Należy pamiętać także, aby oddzielać od siebie żywność ugotowaną i surową

Jak podkreślają lekarze, takie działania powinny stać się naszymi dobrymi praktykami nie tylko w czasie epidemii.

/raf/

# Weki z Pomorskiej Spizarni



fol. mat. prasowe

Prowadzisz działalność w ramach rolniczego handlu detalicznego? Marynujesz lub kisisz? Masz oryginalny przepis na przygotowanie przetworów? Zgłoś się do konkursu na najlepszy produkt lokalny.

## KULINARNY KONKURS

Konkursów kulinarnych jest wiele, ale konkurs Weki z Pomorskiej Spizarni jest wyjątkowy.

– Organizując ten konkurs chcemy zwiększyć zainteresowanie lokalnymi produktami rolno- spożywczymi, przetwórstwem żywności i sprzedażą produktów wytworzonych z surowców z własnej uprawy, hodowli lub chowu – mówi Aneta Gajger, zastępca dyrektora Departamentu Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich UMWP. Konkurs ma także na celu zachęcenie mieszkańców obszarów wiejskich do korzystania z rolniczego handlu detalicznego, który może być dodatkowym

źródłem dochodów. – Chcemy także zwiększyć zainteresowanie mieszkańców naszego województwa produktami jakie oferują lokalni przetwórcy. Na zwycięzców konkursu czekają nagrody pieniężne.

## WEKI I PRZETWORY

Zgłoszone do konkursu produkty będą oceniane w trzech kategoriach: produkty pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mieszane. Produkty muszą być wytwarzane w sposób niemasywowy.

– Wszystkie produkty muszą być zawekowane i być w minimum 50 proc. przygotowane ze składników z własnego gospodarstwa. Ważne jest także, aby były przygotowane zgodnie z przepisami bezpieczeństwa żywności i miały datę przydatności do spożycia nie krótszą niż 10 dni od daty dostarczenia produktu komisji konkursowej – wyjaśnia przedstawicielka UMWP.

## CO OCENI KOMISJA?

Komisja powołana przez marszałka województwa pomorskiego oceniać będzie smak, zapach i wygląd przetworów. Liczyć się będzie także ogólna prezentacja produktu.

– Dodatkowe punkty będzie można zdobyć np. za niepowtarzalną recepturę czy specjalny sposób obróbki – mówi Aneta Gajger. – Liczyć się będą również posiadane przez wytwórcę certyfikaty np. ekologiczne – dodaje. Zgłoszenia należy przysłać od 1 do 15 października. Ogłoszenie wyników nastąpi do 15 listopada 2020 r. Formularz zgłoszeniowy oraz regulamin konkursu na stronie Departamentu Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich [drow.pomorskie.eu](http://drow.pomorskie.eu).

W konkursie można wygrać nawet trzy tysiące złotych.

/raf/

## Stodki paszтет z warzyw i... orzechów

Ten paszтет świetnie komponuje się z tortillą i selerem. I jest o tyle nietypowy, że wykonany nie z mięsa czy ryby, ale z orzechów pekanowych.

Orzechy pekanowe pozyskiwane są z drzewa - orzesznika jadalnego. Naturalnie występuje w Ameryce Północnej, w Stanach Zjednoczonych, a także w Meksyku. Angielskie słowo pecan pochodzi z języka Indian Algonkinów i oznacza „orzech zbyt twardy do zgniecenia dłonią” lub – szerzej – „coś do zmiażdżenia tylko narzędziem”. Orzechy te bez większego problemu można kupić w Polsce w większych sklepach i marketach.

Wróćmy jednak do potrawy z tych orzechów, czyli do pasztetu. Warto go zrobić choćby po to, żeby spróbować oryginalnego smaku, poza tym świeże surowe orzechy pekanowe oraz warzywa sprawiają, że

ten słodki w smaku paszтет bardzo smakuje także najmłodszym.

**Składniki:** 2 szklanki surowych orzechów pekanowych, 1/4- 1/2 czerwonej papryki, 1-2 łyżeczek pikantnej przyprawy (wedle uznania), 4-6 świeżych liści bazylii, 1/4 szklanki drobno posiekanej marchwi, buraków i/ albo surowej dyni, 1/4 szklanki drobno posiekanej pietruszki (opcjonalnie).

Przygotowanie: zmiksuj orzechy, cebulę, ostrą przyprawę i liście bazylii w robocie kuchennym z ostrzem w kształcie litery „s”. Dodaj trochę wody, aby uzyskać najbardziej pożądaną przez siebie konsystencję. Dodaj resztę posiekanych warzyw i... miksuj dalej. Jeżeli się spieszysz, podgrzej paszтет w rondelku zaraz przed podaniem. Możesz także dodawać do pasztetu inne przyprawy, w zależności od tego co lubisz! Eksperymentuj!

/raf/

## Jesień – czyli czas na dynię

Jesienna słońca i długie wieczory to doskonały czas, żeby spędzić trochę czasu w kuchni i przygotować coś wyjątkowego. A właśnie jesień jest porą roku, kiedy warto sięgnąć po dynię.

Z dyni można przygotować wiele potraw, zarówno obiadowych, jak zup, a nawet ciast. Ale to nie wszystko – z dyni można przygotować też aromatyczną konfiturę, która doskonale komponuje się z ciastem drożdżowym. Składniki: 1 kg dyni, 1 szklanka cukru, 1 szklanka wody, 1 łyżeczka cynamonu, 2 gwiazdki anyżu, ciastko drożdżowe z kruszonką (może być wykonane własnoręcznie, ale może też być to opakowanie ciasta drożdżowego z kruszonką, jak np. Dan Cake).

Przygotowanie: Dynię obieramy, wykrawamy z niej miąższ i kroimy w kostkę. Przekładamy do rondelka i zalewamy szklanką



fol. Mat. pras. Dan Cake

wody. Dodajemy gwiazdki anyżu. Gotujemy pod przykryciem aż dynia będzie bardzo miękka. Po ok 20 minutach gotowania wyciągamy anyż, dodajemy cukier oraz cynamon i całość blendujemy na jednolitą masę. Całość zagotowujemy i dusimy na małym ogniu przez ok. 40 minut, mieszając co kilka minut. Po tym czasie zdejmujemy z ognia i przekładamy do słoiczków. Aby wydłużyć termin do spożycia konfitury słoiczki należy poddać pasteryzacji, zagotowując je. Podajemy ją jako element słodkiego śniadania w towarzystwie ciasta drożdżowego z kruszonką. Smacznego! /raf/



# Najlepsi z najlepszych

**SIERAKOWICE** | To już 12. edycja konkursu „Najlepszy absolwent” organizowanego przez Radę Gminy Sierakowice. Nagrody najlepszym absolwentom szkoły podstawowej wręczono 11 września. Pierwszy raz do konkursu zgłoszono wyłącznie uczniów podstawówek.



fot. UG Sierakowice

Jak poinformowała Bogumiła Okroj – przewodnicząca komisji oświaty, zdrowia i pomocy społecznej, po raz pierwszy, z uwagi na likwidację gimnazjów, do konkursu nominowano wyłącznie absolwentów szkół podstawowych. Zgodnie z regulaminem nominowani mogą być uczniowie, którzy w klasach

VI-VIII na każdy semestr oraz na koniec każdego roku szkolnego otrzymali średnią ocen co najmniej 5,0. Ale to nie wszystko, punktowane są także osiągnięcia w olimpiadach i konkursach przedmiotowych, artystycznych i zawodach sportowych – im wyższa ranga konkursu, tym większa punktacja.

Do komisji oświaty, zdrowia i pomocy społecznej rady gminy wpłynęły dwa akty nominacji. Komisja dokonała punktacji zgodnie z regulaminem konkursu i przyznała tytuł „Najlepszy absolwent szkoły podstawowej w gminie Sierakowice” w roku 2020 Dominice Plotce, absolwentce Szkoły Podstawowej nr 1 im.



Floriana Ceynowy w Sierakowicach.

Wyróżnienie przyznano Marcie Mielewcy, absolwentce Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Gowidlinie.

Obie uczennice mogą pochwalić się imponującą średnią ocen na każdy semestr przez trzy ostatnie lata edukacji w szkole podstawowej. I tak Dominika Płotka uzyskała w klasie VI średnią 5,23 za I semestr i 5,54 na koniec roku szkolnego, w klasie VII średnią 5,27 za I semestr i 5,33 na koniec roku, a w klasie VIII – 5,40 za I semestr i 5,36 na koniec roku. Marta Mielewcy w klasie VI uzyskała średnią ocen 5,38 za I semestr i 5,69 na koniec roku, w klasie VII –

5,20 za I semestr i 5,53 na koniec roku, a w klasie VIII – 5,27 za I semestr i 5,80 na koniec roku szkolnego. Na wynik konkursu wpływ mają nie tylko średnie ocen, ale także udział w olimpiadach, konkursach przedmiotowych, artystycznych i zawodach sportowych.

– Ten tytuł jest wyrazem uznania dla pracowitości ucznia, a dla rodziców wyrazem satysfakcji, że młodzi ludzie inwestują w siebie i w swój rozwój – powiedział wójt Tadeusz Kobiela wręczając wyróżnienia i życzył nagrodzonym absolwentkom wielu sukcesów i spełnienia marzeń.

/raf/

## Rolnicy podziękowali za plony

**GM. PRZODKOWO** | Jak co roku rolnicy z gminy Przodkowo podziękowali za tegoroczne plony. Z uwagi na zagrożenie epidemiologiczne uroczystości miały nieco inny charakter, niż w latach ubiegłych.



fot. UG Przodkowo

W dniu 30 sierpnia rolnicy z gminy Przodkowo dziękowali za zebrane plony. Z uwagi na sytuację epidemiologiczną w tym roku świętowanie święta plonów zostało ograniczone do uroczystej mszy św., która odprawiona została w kościele pw. św. Andrzeja w Przodkowie.

Gospodarzami tegorocznych Dożynek były sołectwa Hopy i Szarfata, które przygotowały wieniec dożynkowy i dwa bochny chleba. W trakcie Mszy św. poświęcone zostały przyniesione przez rolników: wieniec, kołaczki a także dary złożone przez poszczególne parafie wchodzące w skład gminy Przodkowo.

Na zakończenie uroczystej mszy św. rolnikom podziękowali: przewodniczący Rady Powiatu Kartuskiego Mieczysław Woźniak, przewodniczący Rady Gminy Przodkowo Dariusz Toporek i wójt gminy Andrzej Wyrzykowski.

Odbyło się także symboliczne przekazanie bochna chleba na ręce gospodarza gminy Andrzeja Wyrzykowskiego. Po mszy św. korowód dożynkowy przy akompaniamencie Przodkowskiej Orkiestry Dętej pod batutą Zdzisława Plichy przemarszerował na podwórce przy plebani.

/opr. raf/

## WARSZTATY PROFILAKTYCZNE

**SIERAKOWICE** | W Szkołach Podstawowych na terenie gminy Sierakowice zostały przeprowadzone warsztaty „Debata” dla wybranych klas VII i VIII.



fot. UG Sierakowice

Jest to program profilaktyczny o wysokiej skuteczności, rekomendowany w ramach systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego.

Celem ogólnym programu jest wzmocnienie postaw pro-abstynenckich u nastolatków stojących przed progiem inicjacji alkoholowej.

Ma przyczynić się do wzrostu wiedzy uczniów o możliwościach rozwoju bez



używania substancji psychoaktywnych i zmiany błędnych przekonań pro-alkoholowych, a w konsekwencji promocji zdrowego stylu życia.

W każdej z wytypowanych klas, debata trwała 3 godziny. Informacje zwrotne uzyskane od uczniów oraz duże zaangażowanie młodzieży uczestniczącej w programie potwierdziły zasadność prowadzenia tego typu działań profilaktycznych.

/raf/





Nieważne, co *Ty* czytasz,  
ważne, kto czyta *o Tobie!*



Obserwuj nas na instagramie!

@express\_biznesu



Szukaj nas na issuu!

/Express Biznesu



Polub nas na facebook'u!

/ExpressBiznesu

**KUP PRENUMERATĘ!**

p.ruszewski@expressy.pl

[www.expressbiznesu.pl](http://www.expressbiznesu.pl)

Odwiedź naszą  
stronę internetową!





# Widowisko. Pusta noc, gdy odchodzisz duszo

**SIERAKOWICE** | Stowarzyszenie Katolickie Amatorskie Centrum Kultury w Gdyni Małym Kacku zaprasza na niezwykle wydarzenie.

W sobotę 10 października o godzinie 19:00 w Sierakowicach, w kościele pw. św. Marcina z Tours, będzie miała miejsce czwarta odsłona niezwykle widowiska pt. „Pusta noc. Gdy odchodzisz duszo”, które nie tylko przypomni w niezwykle artystycznej formie zapomniany zwyczaj żegnania zmarłego, ale także będzie okazją do refleksji nad ludzkim życiem.

Reżyser i autor scenariusza Wojciech Rybakowski powraca w „Pustej nocy” do rytuału spotykania się w domu zmarłego w nocy poprzedzającej pogrzeb, łącząc tradycyjne śpiewy pustomocne z muzyką symfoniczną, śpiewem operowym i chóralnym, a także multimedialnymi wizualizacjami Wojciecha Ostrowskiego i Artura Wyszecckiego oraz grą świateł. Na scenie usłyszymy utwory muzyczne w aranżacji Cezarego Paciorka w wykonaniu Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot pod dyrekcją profesora Wojciecha Rajskego, Chóru Camerata Musicale pod dyrekcją dr Aleksandry Janus oraz solistów: Katarzyny Biereckiej (sopran) i Marcina Milocho (baryton). Rytualne teksty pustomocne i poetyckie teksty Jerzego Stachurskiego zaprezentują aktorzy ze Stowarzyszenia Misterników Kaszubskich oraz Grupy Artystycznej Nazaret. Nad całością w projekcie dofinansowa-



nego ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu EtnoPolska 2020 czuwa producent Bernadeta Grinholc-Marczak. Obsługa graficzna projektu Anna Miadziółkowińska. Wstęp wolny. Bezpłatne wejściówki do

odbioru w zakrystii kościoła pw. św. Marcina w Sierakowicach, w biurze parafialnym, do zamówienia na [www.pustanoc.pl](http://www.pustanoc.pl) oraz w kościele w dniu widowiska do godziny 18:30.

/raf/

## REKORDOWE STYPENDIA TWÓRCZE OD MARSZAŁKA

**POMORZE** | Ponad milion złotych marszałek województwa przeznaczył w 2020 roku dla pomorskich twórców.

Rozstrzygnięty został drugi nabór wniosków w ramach konkursu o przyznanie stypendiów dla twórców kultury ze środków Województwa Pomorskiego. Był rekordowy zarówno pod względem liczby zgłoszonych wniosków, jak i wysokości budżetu. Spośród przedłożonych 524 wniosków Komisja Doradcza zaopiniowała pozytywnie aż 142 projekty. Zarząd Województwa Pomorskiego przychylił się do tej opinii i zdecydował się przyznać dofinansowanie wszystkim zarekomendowanym twórcom.

Ogromne zainteresowanie naborem przełożyło się na stopniowe zwiększanie planowanego na ten cel budżetu, z początkowej wysokości 200 tys. zł aż po kwotę 650 tys. zł. Oznacza to, że w obu tegorocznych naborach Zarząd Województwa Pomorskiego przyznał twórcom 246 stypendiów o łącznej wartości ponad miliona złotych. Budżet pierwszego naboru wynosił 400 tys. zł – wpłynęło 306 wniosków złożonych przez 299 wnioskodawców. Przyznano 104 stypendia – ich średnia wysokość wyniosła 3846 zł, najwyższa przyznana kwota to 7 tys. zł, najniższa – 2 tys. zł. Podczas drugiego naboru do podziału było 650 tys. zł – 518 wnioskodawców złożyło 524 wnioski. Przyznano 142 stypendia (średnia wysokość to 4578 zł), najniższe wynosi 1500 zł, a najwyższe – 5 tys. zł. Najwięcej wniosków złożyli muzycy – 172 (przyznano 35 dofinansowań, 20 proc. skuteczności) i twórcy działający na polu sztuk wizualnych – 118 (41 dofinansowań, 35 proc. skuteczności). Najmniej wniosków wpłynęło w kategorii taniec – tylko 3, ale tu skuteczność wynosi 33 proc. (jeden twórca otrzymał dofinansowanie). Najbardziej skuteczni byli rzeźbiarze – złożono 11 wniosków, 8 otrzymało dofinansowanie, co daje 73-procentową skuteczność. Najmniej wniosków, bo tylko 3, złożyli tancerze – przyznano jedno dofinansowanie, ale to daje 33-procentową skuteczność.

/raf/

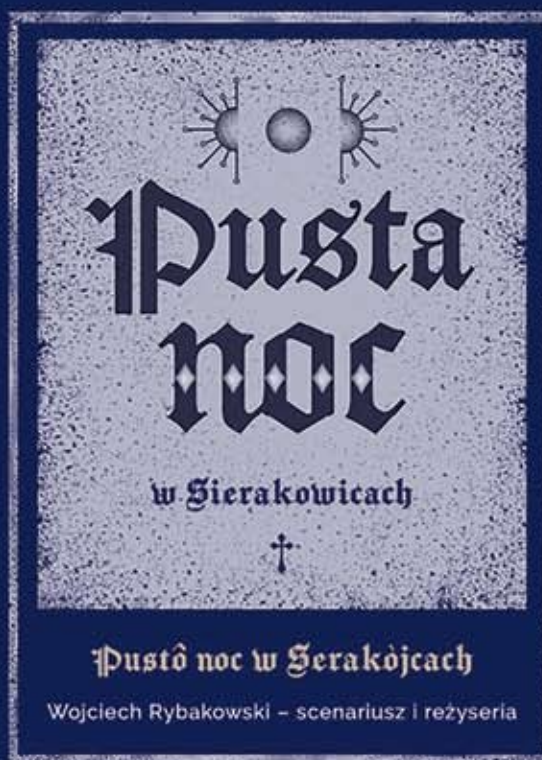
REKLAMA

50/2020/RL

Widowisko pt.:  
„Pusta noc.  
Gdy odchodzisz duszo.”

10 października 2020  
Godzina 19:00

**Sierakowice**  
kościół pw. św. Marcina  
ul. Kartuska 1



◆ **Jerzy Stachurski**  
autor tekstów

◆ **Cezary Paciorek**  
muzyka

◆ Soliści:  
**Katarzyna Bierecka**  
– sopran  
**Marcin Miloch**  
– baryton

◆ **Wejherowski Chór Mieszany Camerata Musicale**  
pod dyrekcją  
**Aleksandry Janus**

◆ **Polska Filharmonia Kameralna Sopot**  
pod dyrekcją Maestro  
**Wojciecha Rajskego**



Wstęp wolny. Bezpłatne wejściówki do odbioru w zakrystii, w biurze parafialnym, do zamówienia na [www.pustanoc.pl](http://www.pustanoc.pl) oraz w kościele w dniu koncertu do godziny 18:30.





## NEKROLOGI KONDOLENCJE

zadzwoń: 660 731 138 lub napisz: [d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl)

### NIERUCHOMOŚCI

#### KUPIĘ

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

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

### MOTORYZACJA

#### SPRZEDAM

**SKODA** 105S, 39 lat, motor: 1043 cm, IGaS (BRC), cytrynowa, cena 2222 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**JAWA** 50/ Typ 220, 43 lat, 2T, 2 os., farbig blau-zitrone, cena 3667 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**ROMET** Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r., farbig Black/Blue, cena 1006 zł, po kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

### EDUKACJA

**PORADY** z matematyki, fizyki i chemii udzieli 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 Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

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

### RÓŻNE

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

**REMONTY** kafelkowane, cokolowanie, malowanie, itp., przystępne ceny, tel. 667 023 678

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

**SPRZEDAM** stół, ławę szwedzką rozkładaną, express do kawy firmy braun, żelazko tefal - nowe, szynkownik - nowy, szybkowar 2 szt., tor samochodowy dla dzieci w wieku od 10 lat (autodracha) tel. 576 204 945

**SPRZEDAM** drzwi metalowe 80x185, 2 żyrandole lustrzane, tel. 576 204 945

**SPRZEDAM** chodnik dywanowy, beżowo-brązowy, 1x6 m, tel. 576 204 945

**ZŁOTA** rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzina, 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 obuwiu i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

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

**DODAJ  
OGŁOSZENIE**



Zamieść  
reklamę  
w naszej  
gazecie!

[d.bieszke@expressy.pl](mailto:d.bieszke@expressy.pl)  
tel. 660 731 138

Polub nasz  
**FANPAGE!**



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



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](http://www.expressbiznesu.pl)



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



**ZOSTAŃ  
DZIENNIKARZEM!**

Pisziesz? Robisz zdjęcia? Nagrywasz filmy?

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

ISSN 2080-7430

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

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

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

Rozpowszechnianie redakcyjnych  
materiałów publicystycznych bez zgody  
wydawnictwa jest zabronione.

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

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

**express**  
POWIATU KARTUSKIEGO



# Popłynęli po Puchar Starosty

**POWIAT** | III regaty „Old Boys Regatta Złota Góra 2020” - „Mistrzostwa Pomorza w klasie Cadet” o Puchar Starosty Kartuskiego za nami.



W dniu 30 sierpnia zakończyły się dwudniowe regaty o Puchar Starosty Powiatu Kartuskiego, którego organizatorem był Uczniowski Klub Żeglarski „Lamelka” Kartuzy. Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus w imieniu Starosty Kartuskiego Bogdana Łapy przywitał zawodników, przybyłych gości oraz dokonał wręczenia statuetek i medali wraz z gospodarzem obiektów

„Centrum Sportów Wodnych i Promocji Regionu na Złotej Górze” – Burmistrzem Kartuz Mieczysławem Gołuńskim. Podczas ceremonii wręczenia nagród uczestniczył również z ramienia Pomorskiego Związku Żeglarskiego, koordynator VI ŻPK Filip Lipski. Szczególne podziękowania skierowano na ręce Pana Teofila Kaczmarka najstarszego uczestnika regat (90

lat) za wspieranie, rozwój oraz podtrzymywanie tradycji i kultury żeglarstwa a także możliwości dzielenia się doświadczeniem w ramach rozwoju integracji międzypokoleniowej i zachęcania mieszkańców Powiatu Kartuskiego do aktywnego spędzania wolnego czasu. Jak wspomniała Hanna Kajeta, koordynator regat – CSWiPR na Złotej Górze stwarza możliwości zachęca-



nia do rekreacji na poziomie regat amatorskich a także wykorzystania jezior do aktywnych form spędzania wolnego czasu na poziomie integracji mieszkańców Powiatu Kartuskiego poprzez organizowanie imprez sportowo – rekreacyjnych. Zadanie zrealizowano dzięki środkom z Powiatu

Kartuskiego – zadanie: „Aktywność sportowa pod Żaglami” jak i dofinansowaniem ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Gratulujemy wszystkim zawodnikom biorącym udział w regatach.  
/raf/

## NAGRODY STAROSTY KARTUSKIEGO

**POWIAT** | Starosta Kartuski Bogdan Łapa przyznał nagrody za wysokie osiągnięcia sportowe zawodnikowi Krzysztofowi Różnickiemu oraz trenerowi Krzysztofowi Królowi.



fot. Powiat kartuski

Uroczystość odbyła się we wtorek 8 września br. w Starostwie Powiatowym w Kartuzach, a nagrody wręczyli Starosta Kartuski Bogdan Łapa i wicestarosta Piotr Fikus. Krzysztof Różnicki jest zawodnikiem Gminnego Klubu Sportowego CARTUSIA w Kartuzach. Podczas Mistrzostw Polski Seniorów w Lekkiej Atletyce we Włocławku w dniach 28-30 sierpnia 2020 roku zdobył tytuł Mistrza Polski Seniorów w biegu na 800 metrów.

Warto nadmienić, że Krzysztof Różnicki od 2018 roku otrzymuje stypendium sportowe Starosty Kartuskiego.

Krzysztof Król jest trenerem lekkiej atletyki w Gminnym Klubie Sportowym Cartusia w Kartuzach, a od 2018 roku także Kadry Narodowej bloku wytrzymałości Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. Wychowankowie Krzysztofa Króla poza europejskimi wynikami Krzysztofa Różnickiego zdobywali liczne medale Mistrzostw Polski m.in. Tomasz Kurowski oraz Kacper Adamczyk. Łącznie wszyscy podopieczni Krzysztofa Króla zdobyli blisko 50 medali Mistrzostw Polski we wszystkich możliwych kategoriach wiekowych.

/raf/

## Wywalczyli tylko remis

**PIŁKA NOŻNA** | Wynikiem remisowym zakończyło się spotkanie dwóch drużyn zajmujących ostatnie miejsca w ligowej tabeli IV Ligi „RWS Investments Group” tj. Cartusii 1923 Kartuzy i Gromu Nowy Staw.



fot. Cartusia Kartuzy

Spotkanie miało być meczem na przełamanie i odpowiedzią na pytanie, na co stać drużynę Cartusii w obecnym sezonie. Niestety, pomimo szybkiego objęcia prowadzenia i sprawienia wrażenia, że wszystko wraca do normy, kartuskim zawodnikom nie udało się utrzymać prowadzenia do końca meczu i w wyniku zdobycia wyrównującej bramki przez gości w 54 minucie meczu podział punktów stał się faktem.

- To był mecz zespołów, z których żaden nie mógł pozwolić sobie na porażkę, ponieważ i jeden, i drugi będzie walczył o utrzymanie się w lidze, więc bardzo ważny - powiedział po meczu Grzegorz Obiała, trener drużyny Nowy Staw. - W meczu mało było takich akcji, które można było zapamiętać. Myślę, że w końcówce Cartusia była bliżej zwycięstwa, lepiej to spotkanie wytrzymała psychicznie.

- Jeśli przegrywa się kilka meczów pod rząd, to zawsze liczy się na to, że w tym kolejnym dopisze się na swoje konto 3 punkty – dodał Błażej Adamus, trener Cartusii. - Tym razem udało nam się zdobyć tylko jeden punkt. Jak na mecz u siebie, z drużyną z którą się sąsiaduje w tabeli, to zdecydowanie za mało. Niestety jeden moment dekoncentracji spowodował, że nasz rywal to wykorzystał i zdobył bramkę. Musimy szukać szansy w kolejnych spotkaniach. Nie poddajemy się, próbujemy, staramy się odbić od dna. Mam nadzieję, że jeszcze w tej rundzie przyniesiemy kibicom, działaczom i samym sobie trochę radości i poczujemy smak zwycięstwa. W piłce czasem jest tak, że po gorszym czasie przychodzi lepszy i mam nadzieję, że w naszym przypadku niedługo tak się stanie.

/raf/





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



**Centrum Napraw Powypadkowych**  
Kompleksowa likwidacja szkód komunikacyjnych

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

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