

27 października
2020 roku
Nr 10 (232)

express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój
darmowy
magazyn

DOŁĄCZ DO NAS



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

Express Biznesu

RYGORYSTYCZNE OBOSTRZENIA

Rekomendacja nieopuszczania domów przez seniorów oraz ograniczenia w poruszaniu się młodzieży do 16 roku życia. Poza tym zakaz spotykania się w więcej, niż 5 osób. Jakże jeszcze zakazy i nakazy wprowadził właśnie rząd? Nowe zasady znów są bardzo restrykcyjne i w wielu przypadkach bardzo podobne do tych z początku pandemii.

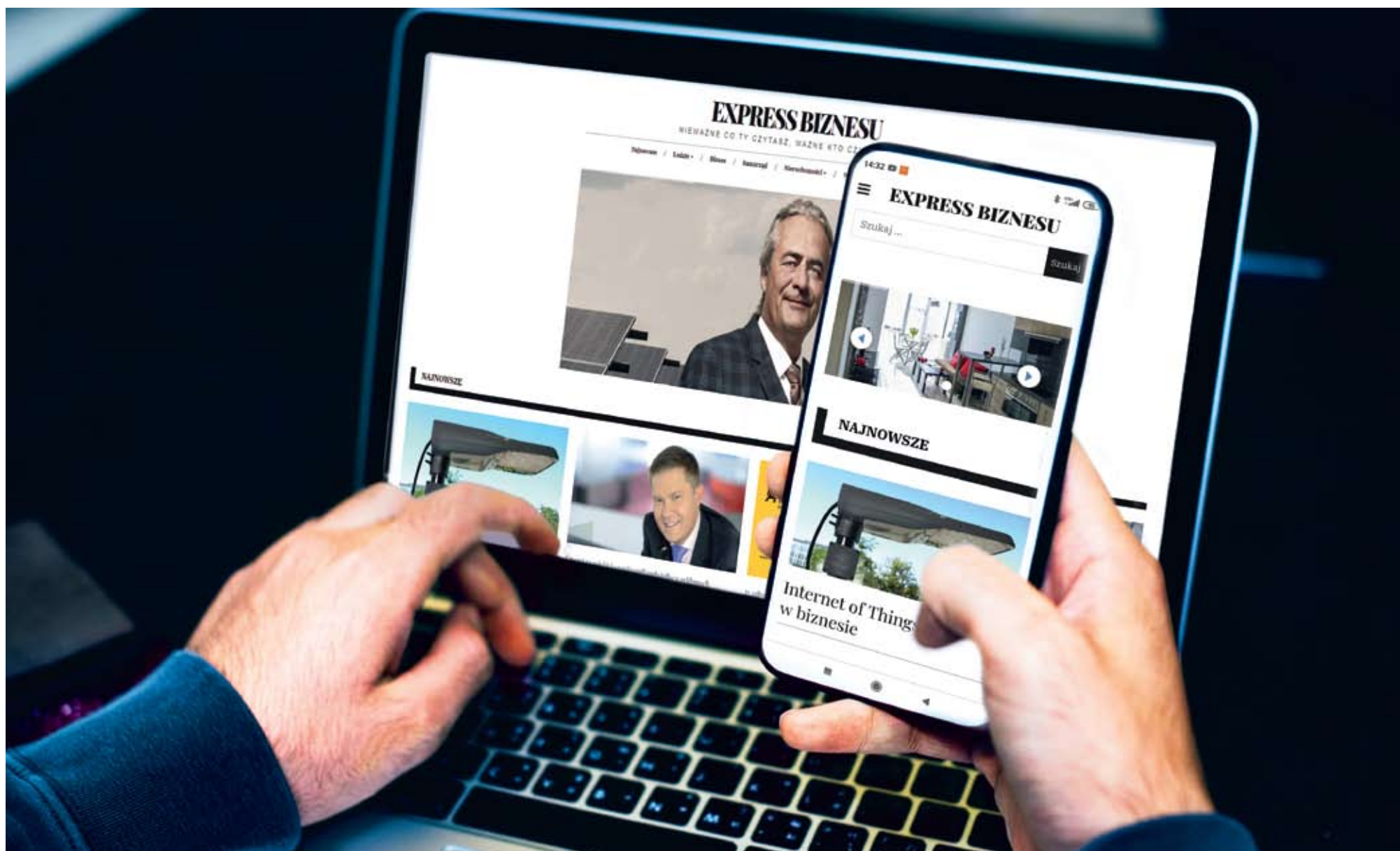
str. 3

OBSERWUJ



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

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



NOWY WĘZEŁ KOMUNIKACYJNY

W październiku ubiegłego roku zakończyły się prace modernizacyjne i budowlane na dworcu PKP w Sierakowicach i w jego najbliższym otoczeniu. Ponad stuletni budynek dworca został przekształcony w nowoczesny węzeł transportowy.

str. 2



DOFINANSOWANIE NA HALE

Powiat kartuski pozyskał dofinansowanie z Ministerstwa Sportu w wysokości ponad 2 mln zł na dokończenie budowy hali sportowej wraz z łącznikiem przy Powiatowym Zespole Szkół w Przodkowie (etap II). Umowa jest już podpisana.

str. 3

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE & URODA

- Dźwiękowa stymulacja mózgu
- Siła organizmu zależy od nas!
- Jesienią zadbaj o odporność

Dworzec - nowoczesny węzeł

SIERAKOWICE | W październiku ubiegłego roku zakończyły się prace modernizacyjne i budowlane na dworcu PKP w Sierakowicach i w jego najbliższym otoczeniu. Inwestycja została zrealizowana przez Gminę Sierakowice w ramach projektu „Budowa węzła integracyjnego Sierakowice wraz z trasami dojazdowymi”.



Ponad stuletni budynek dworca został w 2013 r. przejęty od kolei przez sierakowicki samorząd, aby docelowo zostać przekształcony w nowoczesny węzeł transportowy zanim reaktywowana zostanie linia kolejowa 229 na odcinku Kartuzy - Sierakowice - Lębork.

Projekt „Budowa węzła integracyjnego

Sierakowice wraz z trasami dojazdowymi” polega na remoncie budynku dworca kolejowego wraz z budową ok. 11 km ścieżek rowerowych, stanowiących drogi dojazdowe do węzła integracyjnego. W ramach inwestycji wybudowano także budynek do obsługi systemu roweru metropolitalnego, przystanek autobusowy

z wiatą i parking dla około 80 samochodów osobowych, który służy zarówno mieszkańcom jak i przejezdny.

Budynek dworca nie mógł zostać rozbudowany, gdyż nie wyraził na to zgody konserwator zabytków. Z zewnątrz obiekt został odnowiony, natomiast wewnątrz całkowicie przebudowany, z zachowaniem oryginalnych elementów, m.in., drewnianych belek konstrukcji dachu na poddaszu czy ceglanych nadproży. Obiekt przystosowano dla osób niepełnosprawnych dobudowując windę do północno-zachodniej ściany budynku. Jest to też pierwszy w gminie Sierakowice budynek użyteczności publicznej ogrzewany gazem ziemnym zasilanym z wybudowanej w 2019 r. sieci gazowej. Dworzec jest objęty monitoringiem i dozorem firmy ochroniarskiej.

Na parterze zostanie zlokalizowany punkt obsługi pasażerów oraz poczekalnia. Piętro i poddasze zostaną przeznaczone na usługi społeczne - m.in. informację turystyczną, a w przyszłości także nowoczesną bibliotekę multimedialną przeznaczoną dla młodzieży szkolnej i studentów. Obecnie funkcjonuje tu punkt bezpłatnych porad prawnych.

W sąsiedztwie dworca zaplanowano także budowę punktu małej gastronomii oraz hostelu w stylu retro. Pomieszczenia noclegowe zostaną zlokalizowane



w starych wagonach ustawionych na boczniczy kolejowej.

Projekt „Budowa węzła integracyjnego Sierakowice wraz z trasami dojazdowymi” jest współfinansowany ze środków funduszy Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020. Całkowita wartość projektu to 8.701.403,96 zł; kwota dofinansowania stanowi ponad 80 procent. Realizacja inwestycji jest pierwszym etapem rewitalizacji linii kolejowej 229 relacji Kartuzy - Sierakowice - Lębork. Przypomnijmy, że kolej dotarła do Sierakowic w 1905 roku,

kiedy przedłużono do Lęborka linię kolejową łączącą Pruszcz Gdański z Kartuzami. Ruch pociągów pasażerskich został ostatecznie wstrzymany w czerwcu 2000 r. Obecnie trwają starania nad przywróceniem transportu kolejowego na nieczynnej trasie. W styczniu 2019 r. samorząd województwa pomorskiego podpisał z PKP PLK SA umowę na wykonanie dokumentacji projektowej odcinka Kartuzy - Sierakowice, a w kwietniu br. rozpoczęła się wycinka drzew i krzewów na odcinku Kartuzy - Sierakowice w celu przeprowadzenia prac geodezyjnych i geotechnicznych.

HIT TYTANOWY DLA GMINY SIERAKOWICE

GM. SIERAKOWICE | Podczas Gali Przedsięwzięcia Gospodarczo-Samorządowego HIT Pomorza oraz Kujaw i Pomorza nagrodzona została między innymi gmina Sierakowice.



fot. UG Sierakowice

wielkopolskie, jednak w kolejnych latach swoim zasięgiem dotarł do pozostałych regionów kraju.

Warto dodać, że jest to przedsięwzięcie, które co roku wyłania szczególnie cenne dokonania rynkowe, samorządowe i ekologiczne, a następnie dzięki popularności i szerokiej dostępności programu ułatwia ich promocję. Skład kapituły konkursu stanowią w przede wszystkim przedstawiciele urzędów, instytucji i stowarzyszeń zainteresowanych rozwojem gospodarczym i promocją regionu.

/raf/

Gminie Sierakowice przyznano statuetkę INWESTYCJA ROKU - za rewitalizację dworca kolejowego w Sierakowicach, jako pierwszy etap odbudowy linii kolejowej Kartuzy-Sierakowice. Przypomnijmy, że Gospodarczo - Samorządowy HIT Regionu to konkurs organizowany od połowy lat 90 XX wieku. Początkowo obejmował jedynie województwo

Gmina Przodkowo z Hitem Kryształowym

GM. PRZODKOWO | Na Zamku w Gniewie odbyła się uroczystość wręczenia nagród HIT POMORZA. Nagrodę otrzymali (za kultywowanie tradycji) m.in. Gmina Przodkowo oraz koła gospodyń wiejskich.



fot. UG Przodkowo

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele przodkowskiego samorządu oraz instytucji i stowarzyszeń działających na terenie gminy: Andrzej Wyrzykowski - Wójt Gminy Przodkowo, Maria Stasik - Przewodnicząca Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych „Jezioranki”, Magdalena Myszk - Przewodnicząca KGW „Hopowianki”, Aleksandra

Kreft - Przewodnicząca KGW „Tokary”, Katarzyna Bliźniewska - Przewodnicząca KGW „Kosowo” oraz Przodkowska Orkiestra Dęta z kapelmistrzem Zdzisławem Plichta na czele.

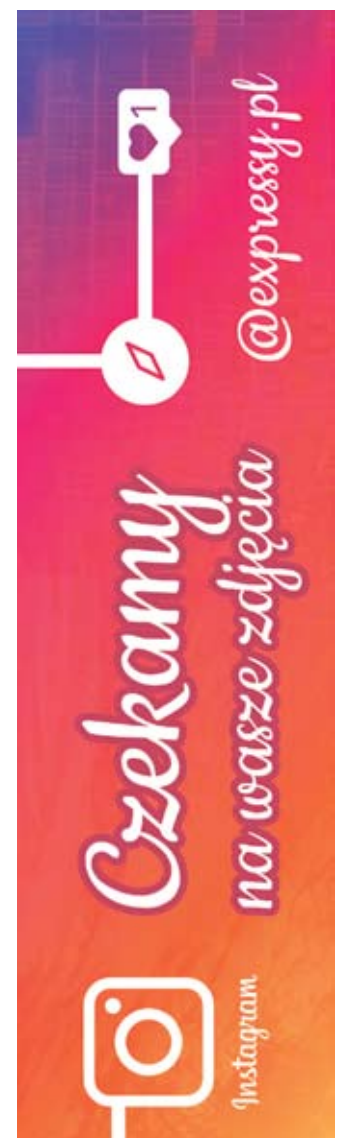
Podczas gali gmina oraz koła gospodyń wiejskich i stowarzyszenie otrzymały zaszczytny tytuł Kryształowy Hit Pomorza Gmina Roku 2020 za kultywowanie kaszubskich tradycji i zaangażowanie w działalność kulturalną gminy Przodkowo. Zdobyć tego tytułu nie byłoby możliwe dzięki pracy i zaangażowaniu członkiń działających na terenie gminy KGW.

To właśnie ich aktywność, troska o dobro i rozwój wspólnoty mieszkańców, podtrzymywanie tradycji, organizowanie imprez mających na celu upowszechnianie kultury i tradycji regionalnej, integracja i aktywizacja mieszkańców, aktywne włączanie się i uczestniczenie w organizowanych przez gminę imprezach a także zaangażowanie do współpracy całych rodzin - dzieci i młodzieży powoduje, że Nasza kultura i obyczaje przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

Galę na Zamku w Gniewie uświetnił występ Przodkowskiej Orkiestry Dętej, która z okazji 5 - lecia swojej działalności otrzymała wyróżnienie.

- Jesteśmy bardzo dumni z otrzymanych tytułów, dziękujemy, że możemy współpracować z tak wspaniałymi ludźmi - mówi Andrzej Wyrzykowski, wójt gminy Przodkowo.

Tytuł przyznano też dla KGW „Warzenko”. /opr. raf/



Rygorystyczne obostrzenia

POWIAT | Rekomendacja nieopuszczania domów przez seniorów, ograniczenia w poruszaniu się młodzieży do 16 roku życia, zakaz spotykania się w więcej, niż 5 osób. Jakie jeszcze zasady wprowadził rząd?



fot. freepik.com

Nowe zasady znów są bardzo restrykcyjne i w wielu przypadkach bardzo podobne do tych, które obowiązywały na początku pandemii. Rząd zdecydował się wprowadzić bardzo rygorystyczne zakazy i nakazy w związku z ogromnym wzrostem ilości zakażeń koronawirusem. Co zatem się zmieniło?

- Rząd zarekomendował, aby osoby powyżej 70 roku życia wychodzili z domu wyłącznie po zakupy lub do lekarza

- Rząd powołał „korpus wsparcia seniorów” -

organizacje, wolontariusze oraz wojskowi będą pomagać seniorom

- Dzieci do 16 roku życia mogą przebywać poza domem wyłącznie w godzinach od 8 do 16 i pod opieką osoby dorosłej

- Ilość osób, które uważa się za zgromadzenie, zmniejszono do 5 (przypomnijmy, że zgromadzenia są zakazane); nie dotyczy to osób mieszkających lub pracujących razem

- Cały kraj został wpisany na strefę „czerwoną”, gdzie obowiązują zakazy organizacji konfe-

rencji, targów, weseli i innych uroczystości oraz spotkań rodzinnych

- Restauracje, kawiarnie, puby i inne lokale gastronomiczne zostały zamknięte, zamawianie jedzenia jest możliwe wyłącznie na wynos

- Lekcje w szkołach wyższych, ponadpodstawowych oraz podstawowych w klasach IV - VIII prowadzone są w trybie zdalnym

- Sanatoria zostały zamknięte

Te obostrzenia przewidywane są na razie na dwa tygodnie, ale z możliwością przedłużenia, o ile ilość zakażeń nie będzie spadać.

Wczoraj (w poniedziałek) odnotowano 10 241 nowych przypadków zakażenia w całym kraju. Natomiast w województwie pomorskim było to 672 nowych potwierdzonych przypadkach SARS-CoV-2 (razem 15 665). Powiaty z największą liczbą zakażeń: 83 osoby - powiat tczewski, 77 osób - miasto Gdynia, 75 osób - miasto Gdańsk, 66 osób - powiat kartuski, 51 osób - powiat wejherowski.

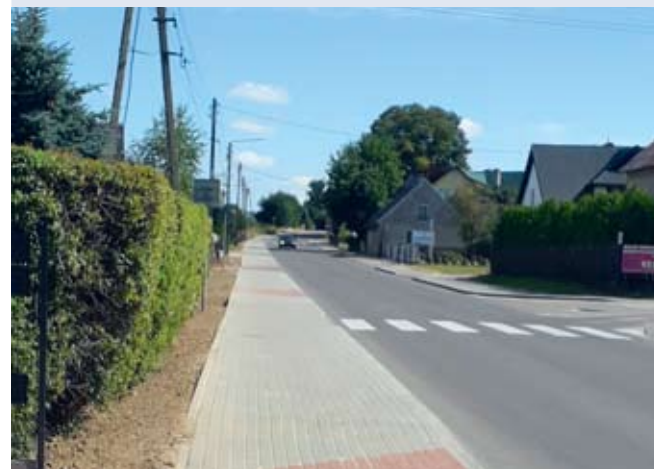
Rekord padł w piątek, 23 października - poinformowano wówczas o 13 632 nowych, potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem.

- Jeśli będą potrzebne różne drastyczne obostrzenia, jak zamknięcie różnych dziedzin życia gospodarczego, zamknięcie granic czy ograniczenie przemieszczania się, to trzeba będzie wprowadzić, o ile nie będzie wyłączenia krzywej zakażeń - zapowiedział Mateusz Morawiecki, premier rządu.

/raf/

DROGI GOTOWE PRZED PLANOWANYM TERMINEM

POWIAT | Dzięki Funduszowi Dróg Samorządowych wyremontowano kolejne dwie drogi powiatowe.



fot. Rafał Korbut



fot. Rafał Korbut

Zakończono remont dwóch kolejnych dróg powiatowych: Wygoda Łączyńska - Chmielno, oraz Kiełpino - Pikarnia. Firma „DROMOS” z Kartuz, która wygrała przetarg z terminem realizacji do 30 września, wykonała te zadania znacznie przed terminem. Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus pragnie podkreślić, iż warunki pogodowe oraz duże zaangażowanie wykonawcy spowodowały krótszy okres realizacji obu zadań, co wiąże się również z oszczędnościami dla wykonawcy. Remont drogi powiatowej Wygoda 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 ściernalnej, 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 otrzymał wsparcie finansowe w wysokości 300 000 zł z Gminy Kartuzy na budowę drogi oraz 50 000 zł na wybudowanie w centrum Kiełpina i przy stadionie 2 odcinków chodników o łącznej długości 650 mb. Na budowę tych chodników Powiat Kartuski łącznie przeznaczył kwotę 223 000 zł. Starosta Kartuski Bogdan Łapa i Wicestarosta Piotr Fikus serdecznie dziękują Wojewodzie Pomorskiemu Panu Dariuszowi Drelichowi, Burmistrzowi Gminy Kartuzy Panu Mieczysławowi Gołuńskiemu oraz Wójtowi Gminy Chmielno Panu 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, którym serdecznie dziękujemy - dodaje Wicestarosta Piotr Fikus.

/opr. raf/

Budowa hali z rządowym dofinansowaniem

POWIAT | Ministerstwo Sportu przyznało dofinansowanie dla Powiatu Kartuskiego.



fot. Rafał Korbut

Powiat Kartuski pozyskał dofinansowanie z Ministerstwa Sportu w ramach Programu „Sportowa Polska - Program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej” - edycja 2020, w wysokości 2.076.600 zł na dokończenie budowy

hali sportowej wraz z łącznikiem przy Powiatowym Zespole Szkół w Przdokowie (etap II). Umowę na dofinansowanie podpisali: Starosta Kartuski Bogdan Łapa oraz Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus.

Ministerstwo Sportu opublikowało listę samorządów, które otrzymały dofinansowanie budowy sal gimnastycznych. W ramach kolejnych rozstrzygnięć pieniądze otrzyma 39 inwestycji na łączną kwotę 62 605 300 zł. Na tej liście znalazł się również Powiat Kartuski.

Na początku 2020 roku Powiat Kartuski zakończył realizację I etapu powyższego zadania, polegającego na wybudowaniu hali sportowej w stanie surowym zamkniętym. Wykonawcą była firma Elwoz ze Szklanej k. Sierakowic. Przedsięwzięcie zostało w całości sfinansowane ze środków własnych Powiatu Kartuskiego (kwota ponad 2,8 miliona złotych). To długo wyczekiwana inwestycja, z której korzystać będzie około 460 uczniów i 60 pracowników. Budowę rozpoczęto w kwietniu 2019 roku, pod koniec października na dachu pojawiła się wiecha. W styczniu ukończono budowę stanu zamkniętego wraz ze stolarką okienną. Obecnie trwają przygotowania do realizacji etapu II - robót budowlanych wykończeniowych, na które udało się uzyskać przedmiotowe dofinansowanie.

- Zakładamy, że jeszcze w tym roku zostanie przeprowadzony przetarg i rozpocznie się realizacja robót budowlanych etapu II - mówi Starosta Kartuski Bogdan Łapa. - Chciałbym, aby z nowym rokiem szkolnym 2021/2022 uczniowie szkoły mogli korzystać z tej nowej hali sportowej. Starostowie wraz z pozostałymi Członkami Zarządu Powiatu Kartuskiego bardzo dziękują Ministrowi Marcinowi Horale, Wojewodzie Pomorskiemu Dariuszowi Drelichowi i Radnej Sejmiku Województwa Pomorskiego Sylwii Lęk za wsparcie w pozyskaniu dofinansowania.

/opr. raf/

DZIĘKI WSPÓŁPRACY BĘDZIE DROGA

POWIAT | Kolejne dofinansowanie pozyskał powiat kartuski z Lasów Państwowych na budowę drogi powiatowej łączącej Sulęcyno z Lipuszem.



fol. Rafał Korbut

Powiat Kartuski otrzymał kolejne dofinansowanie na budowę drogi powiatowej Sulęcyno – Lipusz. W imieniu Zarządu Powiatu Kartuskiego wspólnie ze Starostą Bogdanem Łapą

umowę z Nadleśniczym Nadleśnictwa Lipusz Maciejem Kostką podpisał Wicestarosta Piotr Fikus. Umowa dotyczyła dofinansowania w kwocie 100 000 zł na przebudowę drogi powiatowej nr 1934 Sulęcyno – Lipusz. Zarząd Powiatu Kartuskiego w budżecie również zabezpieczył kwotę 100 000 zł na remont tej drogi. Dodatkowo chęć pomocy finansowej w kwocie 20 000 zł zadeklarował Wójt Gminy Sulęcyno Bernard Gruzca. Za kwotę 220 000 zł Powiat Kartuski jeszcze w roku bieżącym zamierza wyremontować odcinek drogi około 1 km poprzez poszerzenie drogi, wzmocnienie poboczy oraz ułożenia nowego dywanika asfaltowego. Zarząd Powiatu Kartuskiego do końca obecnej kadencji planuje zakończyć remont całego odcinka drogi powiatowej Sulęcyno – Lipusz. Pozostało jeszcze około 2,5 km. Starosta Kartuski Bogdan Łapa oraz Wicestarosta Piotr Fikus bardzo dziękują Dyrektorowi Dyrekcji Lasów Państwowych Bartłomiejowi Obajtek, Nadleśniczemu Maciejowi Kostka oraz Wójtowi Bernardowi Gruzca za przekazaną pomoc finansową.

/opr. raf/

Miliony realizację projektu „Pokolenia”

POWIAT | Ponad 8,6 mln złotych dofinansowania dla Powiatu Kartuskiego na realizację projektu „Zintegrowany system usług społecznych Powiatu Kartuskiego – POKOLENIA”.



fol. pixabay.com

Zarząd Województwa Pomorskiego wybrał do dofinansowania 44 projekty związane z rozwojem usług społecznych o łącznej wartości 152 mln złotych. Projekt Powiatu Kartuskiego pn. „Zintegrowany system usług społecznych Powiatu Kartuskiego – POKOLENIA” o wartości ponad 10 mln złotych, w tym dofinansowaniu na kwotę ponad 8,6 mln złotych zajął na tej liście 14 miejsce. Projekt jest odpowiedzią na

lokalnie zdiagnozowane potrzeby w zakresie usług społecznych, którego wdrożenie ma doprowadzić do osiągnięcia takich celów jak: poprawa jakości życia i stanu zdrowia seniorów, osób z niepełnosprawnością i ich otoczenia oraz osób objętych pieczą zastępczą i usamodzielnianych. W ramach projektu zaplanowane zostało powołanie Powiatowej Rady Seniorów, Uniwersytetu Trzeciego Wieku, działania

aktywizacyjne w Klubach Seniora, warsztaty, animacja środowiskowa i wolontariat, a także działania służące poprawie stanu zdrowia uczestników projektu tj. mobilne usługi opiekuńcze, usługa wychnieniowa oraz szkolenia dla opiekunów faktycznych. Projekt przewiduje ponadto realizację działań ukierunkowanych na kompleksowe wsparcie społeczne rodzin, dzieci i osób dorosłych z deficytem rozwoju tj. niepełnosprawnością intelektualną, zaburzeniami psychicznymi oraz całościowymi zaburzeniami w rozwoju (autyzm). Utworzone zostaną pracownie obejmujące wdrażanie leczenia metodą Tomatisa, Biofeedbacka oraz powstanie sala doświadczenia świata oraz gabinet sensoryczny. W projekcie zaplanowano również działania obejmujące przygotowanie do samodzielnego dorosłego życia osób przebywających w pieczy zastępczej, realizowane poprzez wdrożenie wsparcia oraz działań aktywizacyjnych, społecznych i zawodowych tj. szkolenia, superwizje, wyjazdy studyjne, kursy i szkolenia zawodowe oraz działalność Klubu Młodzieżowego. Otrzymane dofinansowanie pozwoli skierować wsparcie do około 850 mieszkańców powiatu kartuskiego. Realizacja projektu zaplanowana została na okres od listopada 2020 r. do kwietnia 2023 r.

/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

III miejsce w rankingu!

POWIAT | Powiat Kartuski laureatem Ogólnopolskiego Rankingu Powiatów 2019.



fol. UG Przdokowo

W Ossie, podczas Zgromadzenia Ogólnego Związku Powiatów Polskich, Starosta Kartuski Bogdan Łapa odebrał nagrodę dla Powiatu Kartuskiego za uzyskanie III miejsca w Ogólnopolskim Rankingu Gmin i Powiatów za rok 2019.

Ranking od kilkunastu lat prowadzony jest przez Związek Powiatów Polskich. Laureaci typowani są w podziale na: powiaty do 60 tys. mieszkańców; powiaty od 60 do 120 tys. mieszkańców; powiaty powyżej 120 tys. mieszkańców; miasta na prawach powiatu; gminy miejskie i miejsko-wiejskie oraz gminy wiejskie.

Oceniając rywali, eksperci ZPP wydają opinię według wielu kryteriów ujętych w dziesięciu grupach tematycznych takich jak: działania proinwestycyjne i prorozwojowe; rozwiązania poprawiające jakość obsługi mieszkańca oraz funkcjonowania jednostki samorządu terytorialnego; rozwój spo-

łeczności informacyjnego; rozwój społeczeństwa obywatelskiego; umacnianie systemów zarządzania bezpieczeństwem informacji; promocja rozwiązań z zakresu ochrony zdrowia i pomocy społecznej; wspieranie działań na rzecz gospodarki rynkowej; promocja rozwiązań ekoenergetycznych i proekologicznych; współpraca krajowa i międzynarodowa; działania promocyjne.

Kolejność na liście wyróżnionych uzależniona jest od wyników osiągniętych przez samorząd oraz od zrealizowanych działań w danym roku.

Ranking jest aktualizowany na bieżąco przez ekspertów w trybie on-line i trwa na okrągło - przez cały rok. Oddaje też rzeczywistość z tego względu, że w praktyce uczestnikami rankingu są całe wspólnoty samorządowe i lokalne. Mieszkańcy mogą wnieść własny wkład w powodzenie swojej gminy lub powiatu, zgłaszając zrealizowane przez siebie prywatne ekologiczne instalacje odnawialnych źródeł energii, np. słonecznej, geotermalnej, wodnej, ale także energii wiatru, otoczenia i biomasy. Po weryfikacji regulaminowej są one zgłaszane do oceny eksperckiej w ramach rankingu ZPP.

Pierwsza dziesiątka rankingu powiatów powyżej 120 tysięcy mieszkańców:

1. Powiat Kielecki - honorowy tytuł Dobry Polski Samorząd 2019
2. Powiat Poznański
3. Powiat Kartuski ex equo Powiat Cieszyński
4. Powiat Wodzisławski
5. Powiat Bielski (śląskie)
6. Powiat Myślenicki
7. Powiat Żywiecki
8. Powiat Starogardzki
9. Powiat Chrzanowski
10. Powiat Wejherowski

Wszystkim laureatom serdecznie gratulujemy!
/raf/



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

**TO MOŻLIWE!
DODAJ OGŁOSZENIE!**



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

NA NUMER **79567**

Lokomotywa do remontu



KARTUZY | Rozpoczyna się remont kartuskiej lokomotywy - umowa z wykonawcą podpisana.

Parowóz oraz tender stały na bocznicach przy dworcu kolejowym w Kartuzach od 1990 roku. Niedawno obiekty te zostały zakupione przez gminę Kartuzi w celu ich gruntownego remontu oraz wyeksponowania przy nowym Dworcu Integracyjnym jako pomniki kartuskiego kolejnictwa.

Przypomnijmy, że Stolica Kaszub była niegdyś miejscowością położoną na ważnym i licznie uczęszczanym trakcie kolejowym. Nazwa zadania,

które zostanie wykonane, to „Renowacja parowozu Ty2-14 wraz z tenderem w ramach projektu pn. Kompleksowa Rewitalizacja Centrum Kartuzi”.

Inwestycja zrealizowana zostanie w ramach projektu dofinansowanego z Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020. Kwota zadania to nieco ponad 250 tys. zł.

/raf/

foto UM Kartuzi

Chcą budowy hali sportowej i boiska



GM. ŻUKOWO | Są wstępne plany budowy nowej hali sportowo-widowiskowej oraz boiska wielofunkcyjnego przy największym zespole oświatowym w gminie Żukowo.

Bogdan Łapa podjął wstępną decyzję o współpracy w zakresie przystąpienia do wspólnej inwestycji związanej z budową sali sportowo-widowiskowej oraz boiska wielofunkcyjnego ze szklaną nawierzchnią przy SP nr 1 i ZSZiO w Żukowie.

Na temat inwestycji burmistrz i starosta rozmawiali podczas oficjalnego otwarcia zmodernizowanej właśnie drogi przy Szkole Podstawowej nr 1 w Żukowie. To zadanie również mogło zostać zrealizowane dzięki współpracy obu samorządów.

- Razem można więcej, dlatego jesteśmy otwarci na dialog i współpracę, która wpływa na komfort życia mieszkańców naszej gminy - mówi Burmistrz Wojciech Kankowski. - Lista zadań, które w ostatnich latach realizowaliśmy z Powiatem Kartuskim jest długa, przede wszystkim były to zadania poprawiające bezpieczeństwo na drogach. Tym razem stawiamy na sport i zdrowie.

Wstępny harmonogram zakłada realizację zadania w ciągu najbliższych 2 lat.

/raf/

foto UG Żukowo

Burmistrz Gminy Żukowo Wojciech Kankowski oraz Starosta Powiatu Kartuskiego

WSPARCIE DLA DZIECI W CZASIE PANDEMII

POWIAT | Powiat Kartuski realizatorem projektu „Wsparcie dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej w okresie epidemii COVID-19”.



foto. Powiat kartuski

Powiat Kartuski na podstawie umowy z Wojewodą Pomorskim jest realizatorem projektu „Wsparcie dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej w okresie epidemii COVID-19”. Projekt jest współfinansowany ze środków UE oraz

ze środków krajowych w ramach projektu w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój lata 2014-2020 - Działanie 2.8 Rozwój usług społecznych świadczonych w środowisku lokalnym, P1 9iv: Ułatwienie dostępu do przystępnych cenowo, trwałych oraz wysokiej jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług społecznych świadczonych w interesie ogólnym, będących w dyspozycji Wojewody Pomorskiego.

W ramach ww. projektu wsparcie w postaci sprzętu komputerowego z oprogramowaniem, sprzętu audiowizualnego, oprogramowania dla dzieci z niepełnosprawnościami oraz środki ochrony indywidualnej (maseczki jednorazowe, rękawiczki jednorazowe oraz płyn do dezynfekcji rąk i powierzchni) otrzymują wychowankowie rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo-wychowawczych z powiatu kartuskiego.

W ramach ww. projektu wyposażono również dwa miejsca kwarantanny dla wychowanków z rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo-wychowawczych.

Wartość projektu: 645.750 zł, w tym środki z UE: 544.238 zł, środki krajowe: 101.512 zł.

/opr. 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



Wyplacaj



Płać w sklepie



blik
Kod BLIK
509 782
Czas ważności kodu **109 s**

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**



ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

Wtorek, 27 października 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że miód pomoże Ci wzmocnić organizm, zwalczyć przeziębienie oraz pozytywnie wpłynie na Twój metabolizm. W tym jesiennym okresie to idealny element, który możemy wdrożyć do naszej diety.



fot. freepik.com



DŹWIĘKOWA STYMULACJA

Większa wydajność mózgu, poprawa umiejętności komunikacji, poprawa koncentracji, zachowań społecznych, jakości uczenia się, zwiększenie kreatywności, poprawienie umiejętności nauki języków obcych – można to osiągnąć poprzez trening uwagi słuchowej.

str. 8



NASZA SIŁA ZALEŻY OD NAS!

Czy to, że jesteśmy podatni na różne choroby, zależy wyłącznie od genów? Czy nasza dieta wpływa na układ odpornościowy? Na te i wiele innych pytań, dotyczących naszej odporności, jest wiele odpowiedzi, które należy traktować wyłącznie w kategoriach mitów.

str.8



ZADBAJ O ODPORNOŚĆ

Jesień to nie tylko czas, kiedy drzewa ubierają się w przepiękne kolory, czas długich spacerów i przygotowywania przetworów. To również niestety czas zwiększonych zachorowań na grype czy przeziębienie. Jak się przed tym chronić?

str. 9

Gabinet Terapeutyczny
MEGAMOCNI
Terapia Wspomagająca Rozwój Dziecka



Większa wydajność mózgu, poprawa umiejętności komunikacji, poprawa koncentracji, zachowań społecznych, jakości uczenia się, zwiększenie kreatywności, poprawienie umiejętności nauki języków obcych – to wszystko można osiągnąć poprzez trening uwagi słuchowej.

Czym jest trening uwagi słuchowej metodą prof. Alfreda Tomatisa? U kogo i w jakich przypadkach jest stosowany?

W skrócie – jest to dźwiękowa stymulacja mózgu. Odpowiednio dobrany materiał dźwiękowy oraz ćwiczenia audio-wokalne stymulują centralny system nerwowy, a zwłaszcza te ośrodki kory mózgowej, które odpowiadają za sprawne funkcjonowanie naszego organizmu.

Celem tej metody jest wspieranie funkcji ucha. Bo to rolę ucha jest między innymi chronienie przed hałasem, kontrolowanie zmysłu równowagi, przekazywanie informacji dźwiękowej z zewnątrz do centralnego układu nerwowego, słyszenie, ale i słuchanie. Słuchanie, czyli aktywny proces wymagający pewnego zaangażowania od słuchacza, jest właśnie uwagą słuchową, czyli przetwarzaniem słuchowym, umożliwiający świadomy odbiór informacji dźwiękowych, a zatem skuteczną komunikację ze światem.

Metoda terapii słuchowej kierowana jest do dzieci niedojrzałych emocjonalnie do rozpoczęcia nauki szkolnej. Mających problemy z uwagą, koncentracją. Dzieci z opóźnionym lub nieprawidłowym rozwojem mowy.

Dźwiękowa stymulacja mózgu

Z problemami emocjonalnymi, mających trudności w kontaktach społecznych, wycofanych. Dzieci z zaburzoną koordynacją i integracją sensomotoryczną (zaburzenia integracji sensorycznej). Dzieci i młodzieży autystycznej, z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD), zespołem Downa, mózgowym porażeniem dziecięcym, wcześniaków.

Ale tak naprawdę trening jest właściwie dla każdego, bo oprócz dzieci mogą z niego skorzystać również młodzieży i dorośli.

- „Słuch absolutny” nie jest gwarantem umiejętności dobrego słuchania! – wyjaśnia terapeutka Justyna Groszkowska z Gabinetu Terapeutycznego MEGAMOCNI w Wejherowie. - Dzięki wspieraniu funkcji ucha (pełni ono dużo bardziej istotne role niż mogłoby nam się pozornie wydawać) następuje poprawa przetwarzania słuchowego; koncentracji, zdolności komunikacji- poprawa zachowań społecznych, jakości uczenia się, rozwijanie zdolności nauki języków obcych, zwiększanie kreatywności, polepszanie pamięci. Ćwiczenia stymulują centralny system nerwowy, a zwłaszcza te ośrodki kory mózgowej, które odpowiadają za sprawne funkcjonowanie naszego organizmu. Usprawnienie uwagi słuchowej pro-



fot. Gabinet Terapeutyczny MEGAMOCNI

wadzi do zwiększonej wydajności recepcyjnej mózgu i lepszej percepcji bodźców. Do każdego pacjenta podchodzimy indywidualnie - tworzony jest program terapeutyczny, poprzedzony testem uwagi i lateralizacji słuchowej oraz szczegółowym wywiadem o dziecku.

Minimalny (ale często nie wystarczający) wymiar stymulacji słuchowej wynosi 45 h. W zależności od postępów wskazane może być przedłużenie treningu. Długość trwania programu terapeutycznego różni się w zależności od stopnia nasilenia problemów.

Zajęcia prowadzi mgr. Justyna Groszkowska - terapeuta przetwarzania słuchowego. Ukończyła szkolenie z zakresu stymulacji audio-psycho-lingwistycznej metodą Tomatisa, prowadzone przez Małgorzatę Szurlej, wieloletnią asystentkę A.A.Tomatisa. Z wykształcenia jest pedagogiem, nauczycielem edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, oligofrenopedagogiem oraz licencjonowanym terapeutą neurorozwojowym metody INPP.

Więcej o metodzie prof. A.A Tomatisa na stronie trening-sluchowy.pl.



fot. Pixabay.com

Czy to, że jesteśmy podatni na różne choroby, zależy wyłącznie od genów? Czy nasza dieta wpływa na układ odpornościowy? Poniżej przedstawiamy kilka faktów i mitów.

O swój organizm musimy dbać zawsze, przez cały rok. Ale często przypominamy sobie o tym dopiero, gdy za oknem zaczyna się jesienny chłód, pada deszcz, wieje zimny wiatr, a my, pociągając zakażonym nosem, szczerzej zawijamy się w koc w fotelu.

Niemniej jednak każdy moment jest dobry do tego, żeby zacząć dbać o siebie i swój układ immunologiczny.

JAK TO ZROBIĆ?

Zacznijmy od tego, czym jest odporność. Można powiedzieć, że to strażnik naszego organizmu, którego głównym zadaniem jest zwalczanie infekcji. Jest kilka prostych sposobów, aby ją wzmocnić. Przed jednym nigdy nie uciekniemy - najważniejsza jest systematyczność. Nasz układ immunologiczny potrzebuje bowiem czasu, żeby efektywnie zwalczać różnego rodzaju drobnoustroje i wirusy.

FAKTY

1. Aktywność fizyczna. Ma działanie immunomodulujące. Oddziałuje na układ odpornościowy, jednak

wpływ ten jest modulowany przez czas trwania wysiłku i temperaturę otoczenia. Regularny wysiłek o umiarkowanym charakterze będzie miał działanie korzystne, gdyż w jego trakcie wytwarzane są w organizmie związki, które generalnie wspomagają jego funkcję. Jednak bardzo duży wysiłek fizyczny jest czynnikiem stresogennym i może wpływać niekorzystnie.

2. Stres nas niszczy. Tak, i to dosłownie - stres wpływa istotnie (oczywiście negatywnie) na układ odpornościowy. Czynniki psychiczne, takie jak depresja, frustracja czy strach są czynnikami stresowymi. Wpływają one na zaburzenie funkcjonowania układu hormonalnego,

Siła organizmu zależy od nas!

nerwowego i immunologicznego. Zwłaszcza silny i przewlekły stres może istotnie pogarszać odporność organizmu.

3. Dieta ma znaczenie. I to bardzo duże. Zbilansowana dieta, bogata w związki bioaktywne, jest kluczowa dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Istotne jest dostarczenie w odpowiedniej ilości i proporcji wszystkich niezbędnych mikrośladków diety oraz substancji bioaktywnych, oddziałujących korzystnie na organizm człowieka. Prawidłowa dieta, obok aktywności fizycznej, wpływa także na masę ciała, a nadwaga bądź niedowaga mogą osłabiać układ odpornościowy. Dlatego też należy w codziennej diecie spożywać odpowiednią ilość warzyw i owoców (minimum 400 g).

MITY

1. Wiek nie ma znaczenia. Wiele osób uważa, że to, czy mają 20, czy 50 lat, nie ma żadnego znaczenia i jeśli byli zdrowi i odporni, to nadal tacy pozostaną. A to nieprawda. Z wiekiem dochodzi do stopniowego pogorszenia me-

chanizmów odpornościowych. Naraża to osoby starsze na cięższy przebieg zakażeń. Dodatkowo niekorzystnie oddziałuje stres, mała aktywność fizyczna oraz wysokotłuszczowa dieta i niedobory poszczególnych składników pokarmowych (białka, witamin i składników mineralnych). Z tego powodu tak ważne jest zadbanie o regularną aktywność fizyczną osób starszych oraz dobrze zbilansowaną dietę, zawierającą produkty o dużej gęstości odżywczej, w tym warzywa i owoce. Warto pamiętać, że soki owocowe i warzywno zawierają związki bioaktywne, które znajdują się w surowcu, z którego powstają, i przez to stają się wartościowymi składnikami diety osób starszych.

2. Liczą się tylko geny. To kolejny mit. Chociaż geny mają bardzo istotne znaczenie dla funkcjonowania układu odpornościowego, to istnieje szereg czynników środowiskowych, które w sposób istotny wpływają na jego funkcję. Są to prawidłowa dieta, regularna umiarkowana aktywność fizyczna oraz dbanie o dobre samopoczucie.

/raf/

Jesienią zadбай o odporność

Jesień to nie tylko czas, kiedy drzewa ubierają się w przepiękne kolory, czas długich spacerów i przygotowywania przetworów. To również niestety czas zwiększonych zachorowań na gripę czy przeziębienie. Jak się przed tym chronić?

Jedną z podstawowych – i chyba dla wszystkich oczywistych – spraw jest odporność, czyli to, jak nasz organizm broni się przed wszelkiego rodzaju bakteriami i wirusami. Większa odporność to mniejsza podatność na zarażenie się. Jak zatem jesienią zadbać o to, żeby nasze naturalne bariery były jak najsilniejsze?

TRUDNY CZAS DLA ORGANIZMU

Coraz krótsze dni, mało słońca, wysoka wilgotność powietrza, wiatr i zmienne temperatury obniżają naszą odporność przez co jesteśmy bardziej niż zwykle podatni na zarażenie się wirusami. Dlatego warto zadbać o siebie i wzmocnić organizm zanim dopadną nas przeziębienie czy grypa.

Do tego zwykle dochodzi mniej ruchu na świeżym powietrzu – bo (nie oszukujmy się) komu się chce wyjść na długi spacer, pobeiegać czy pojeździć na rowerze, jeśli z nieba się deszcz a zimny wiatr przedostaje się przez każdą nieszczelność w naszym ubraniu? Poniżej przedstawiamy zatem pięć zasad, które pomogą wzmocnić odporność i uchronić się przed chorobami.

PORZĄDNIĘ SIĘ WYSYPIAJ

Minimum ośmiogodzinny sen jest konieczny dla regeneracji organizmu. To optymalny czas, aby wypocząć, nabrać energii i pozwolić organizmowi zmobilizować siły na następną dzień. Sen jest najlepszym

lekarstwem dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Kiedy śpimy regeneruje się cały organizm. Nie warto zarywać nocy i spędzać wielu godzin przed komputerem czy telewizorem, a potem odspiać w ciągu dnia. Jak twierdzą psychologowie, brak odpowiedniej ilości snu źle wpływa na naszą psychikę. Chodzi zwłaszcza o panowanie nad emocjami, stosunek do siebie i związane z tym relacje z innymi. Niestety długotrwały niedobór snu może zaburzyć, a nawet obniżyć odporność. Stajemy się nie tylko bardziej podatni na choroby, ale też tyjemy, bo zwalnia nasz metabolizm.

ODŻYWIJ SIĘ REGULARNIE I ZDROWO

Nasza odporność spada, kiedy brakuje nam odpowiednio zbilansowanej diety bogatej w niezbędne składniki. Aby prawidłowo się odżywiać, wcale nie trzeba głodować. Najlepiej jeść pięć posiłków w ciągu dnia (co 3 godziny). Wybierajmy kasze, ciemny ryż, rośliny strączkowe, pomidory, paprykę, dynie i tłuste ryby. Zgodnie z piramidą żywieniową codzienna dieta powinna być bogata w warzywa i owoce oraz witaminy z grupy B, które są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Smaczne i zdrowe przez cały rok są też mrożonki oraz suszone owoce np. daktyle czy morele. Dietę można wzbogacić o: orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika czy nasiona np. chia. Zamiast tłuszczu zwierzęcych wybierajmy oleje roślinne. Warto wprowadzić ostrzejsze przyprawy, które pobudzają układ pokarmowy. Aby organizm dobrze funkcjonował, niezbędna jest także odpowiednia ilość wpijanych płynów. Ważne, aby nawodnić organizm zaraz po przebudzeniu, najlepiej pić

ciepłą wodę. W ciągu dnia powinniśmy wypijać nie mniej niż dwa litry płynów, przede wszystkim wody. Oprócz wody, również soki naturalne, herbaty oraz zupy. Poza tym produkty zdrowe i bogate w składniki odżywcze, witaminy i minerały znajdą też osoby, które nie jedzą mięsa.

RUCH ŁADUJE NASZE AKUMULATORY

Ważne jest systematyczne uprawianie sportu, czy wykonywanie ćwiczeń np. co drugi dzień. Wysiłek fizyczny powinien trwać minimum pół godziny. Nie chodzi o sport wyczynowy, ale np. spacer czy marsz z kijkami nordic walking, jazdę na rowerze, bieganie czy łyżwy. Wybierajmy aktywność, która sprawia nam przyjemność. Nawet 30 minut treningu potrafi utrzymać organizm na odpowiednim poziomie energetycznym. Pamiętajmy o spędzaniu czasu na świeżym powietrzu. Wykorzystujmy każdą chwilę, gdy na zewnątrz pogoda jest łaskawsza. Możemy też oczywiście ćwiczyć w domu np. trening na stepperze, jazda na rowerze stacjonarnym, podnoszenie hantli. A dla tych, którzy nie mają żadnego sprzętu pozostają m.in.: brzuszki, pompki czy ćwiczenia rozciągające. Można też wybrać się na siłownię, także taką pod chmurką. Chodzi o to, aby wybrać taką formę, która sprawia przyjemność. Sport to także dodatkowe źródło endorfin, które zwłaszcza po wysiłku intelektualnym są wskazane.

STARAJ SIĘ UNIKAĆ STRESÓW

Brzmi jak frazes, ale naprawdę powinniśmy starać się minimalizować złe emocje i bodźce. Stres obniża odporność, powoduje wiele chorób, które mogą prowadzić m.in. do zawału serca lub udaru. Warto



fol. Pixabay.com

nauczyć się technik relaksacyjnych np. głębokiego przeponowego oddychania, skupienia się na rzeczach, które sprawiają przyjemność. Ważne, aby mieć czas dla siebie na bycie samemu ze sobą, żeby sobie wszystko poukładać, poznać swoje myśli, uczucia i zachowanie, a być może zaplanować zmianę. Niektórym w trudnym czasie pomaga poczucie bliskości, kiedy obok nas jest ktoś, kto doradzi, pocieszy czy wysłucha. Są też osoby, dla których bardzo ważne jest przytulanie, wydzielają wtedy endorfiny, które sprawiają, że czujemy się lepiej. Przytulanie pomaga zredukować nerwy i stres. Dodatkowo zwiększa się odporność i rzadziej chorujemy. Badania wykazały, że u osób, które już są chore, infekcja przebiega łagodniej, gdy są przytulane. Podczas tej czynności

organizm nie tylko zwalcza wirusy, ale także komórki nowotworowe i łagodzi bóle.

DBAJ O CZAS WOLNY

Każdemu z nas przyda się chwila wytchnienia, którą należy wykorzystać tak, jak się lubi. Dla jednych może to być np. gotowanie czy pieczenie ciasteczek z dziećmi, dla innych relaks z książką. Są też osoby, które odpręża słuchanie ulubionej muzyki, oglądanie seriali, przesadzanie kwiatów czy polerowanie sztućców. Można też odnowić dawno zapomniane hobby jak np. szycie czy szydełkowanie. Niektórych odpręża totalne lenistwo. Możliwości jest wiele i każdy może znaleźć taką, która mu odpowiada, koi nerwy i wycisza.

/raf/

ZDROWIE &URODA

Zapraszamy do współpracy:
Danuta Bieszke
 tel. 660 731 138
 d.bieszke@expressy.pl

Naturalne nawilżenie i regeneracja

Aloes – to wyjątkowa roślina, od wieków znana w medycynie oraz kosmetyce. Sok z aloesu ma wiele zalet, warto stosować go na skórę.

Aloes jest jednym z najbardziej cenionych składników kosmetyków naturalnych. Jego właściwości łagodzące, nawilżające i regeneracyjne służą wszystkim rodzajom skóry i zapewniają wyjątkowe efekty pielęgnacyjne. Aloes dobrze służy też włosom, które nawilża i dobrze sprawdza się jako podkład pod olej. Świetne efekty może przynieść też stosowanie aloesu na twarz.

Aloes to prawdziwe bogactwo witamin, minerałów, aminokwasów, kwasów tłuszczowych i enzymów. Niepozorne liście tej rośliny zawierają miąższ, który wykazuje silne właściwości łagodzące, przeciwzapalne, kojące i nawilżające. Pozyskuje się z niego niezwykle cenny żel aloesowy, który: intensywnie nawilża skórę, łagodzi stany zapalne i podrażnienia, łagodzi skutki poparzeń słonecznych, wspomaga i przyspiesza gojenie poparzeń, drobnych ran i skaleczeń, zmniejsza i łagodzi świąd skóry, łagodzi zaczerwienienie skó-



fol. Pixabay.com

ry, łagodzi podrażnienia po goleniu i depilacji, zmniejsza obrzęki i opuchliznę skóry (np. pod oczami), wspiera procesy regeneracji naskórki, dostarcza skórze cenne składniki odżywcze, łagodzi stany zapalne pojawiające się przy trądziku, zmniejsza widoczność wyprysków, wykazuje działanie przeciwzapalne, zmniejsza i likwiduje szorstkość skóry, rozjaśnia blizny i przebarwienia i łagodzi dolegliwości związane z ukąszeniem owadów.

/opr. raf/

Owoce i warzywa nie tylko dla ciała

Nie od dziś wiadomo, że owoce i warzywa to najważniejszy składnik diety. Czerpiemy z nich garściami całą paletę smaków, zapachów, ale i składników odżywczych, w tym witamin i składników mineralnych.

Na tym jednak nie kończy się lista ich atutów: jak dowodzą badania naukowe, obecność warzyw i owoców w diecie przekłada się pozytywnie na naszą kondycję psychiczną, co potwierdzają eksperci. Obchodzony 16 października Światowy Dzień Owoców i Warzyw to dobra okazja, by zweryfikować nasze codzienne menu i zrobić krok w kierunku lepszego samopoczucia na co dzień.

JESIENNE SPA NIE TYLKO DLA CIAŁA

Jesień sprzyja melancholii, spadkom nastroju i motywacji. Na samopoczucie nie wpływają dobrze ani brak słońca, ani krótsze dni. Wtedy szczególnie warto zadbać o proste przyjemności, takie jak gorąca kąpiel, przyjemny film oglądany pod kocem czy zabiegi pielęgnacyjne. Warto fundować je sobie jak najczęściej, pamiętając jednak, że zabiegi kosmetyczne, hobby czy sporty będą pomocne tylko wtedy, gdy jednocześnie zadamy o siebie od wewnątrz. Zbilansowana, różnorodna dieta, bogata w owoce, warzywa i soki jest dla naszej psyche tym, co relaksujący masaż dla ciała: sprawia, że czujemy się lepiej ze sobą.

JEDZENIE DAJE SZCZĘŚCIE

To, co jemy i jak jemy, ma istotny wpływ na nasz nastrój. Specjalistki ds. żywienia z SGGW, dr hab. Dominika Głąbska, prof. SGGW, i prof. dr hab. Dominika Guzek, zajmujące się



foto: mat. prasowe

zawodowo m.in. badaniem wpływu diety na ludzki organizm, zapewniają, że jadłospis bogaty w warzywa, owoce oraz ich przetwory (np. soki) to najlepsza inwestycja w nasz dobry nastrój i samopoczucie.

- Spożywając warzywa i owoce, a także pijąc soki, zapewniamy naszej psychice wsparcie na dwóch poziomach: w krótszej perspektywie taka dieta poprawia humor, w dłuższej - działa prewencyjnie - komentuje dr hab. Dominika Głąbska, profesor z Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie - Badania wpływu warzyw i owoców na zdrowie psychiczne,

proszę m.in. badaniem wpływu diety na ludzki organizm, zapewniają, że jadłospis bogaty w warzywa, owoce oraz ich przetwory (np. soki) to najlepsza inwestycja w nasz dobry nastrój, samopoczucie, jakość snu, a także na podejście do życia, poczucie szczęścia czy własnej sprawczości. Może także wspomagać działania prewencyjne, zarówno jeśli chodzi o zaburzenia psychiczne, jak i zwykły codzienny stres. Co ciekawe, zależność między spożywaniem owoców, warzyw i ich przetworów, np. soków, a nastrojem jest dwukierunkowa. Dieta wpływa na nasze samopoczucie, a samopoczucie na dietę: osoby pozytywnie nastawione do życia dokonują lepszych wyborów żywieniowych.

SIŁA ODŻYWCZYCH SKŁADNIKÓW

W jaki sposób dieta bogata w owoce i warzywa warunkuje nasze poczucie szczęścia? Kluczem do odpowiedzi na to pytanie są składniki odżywcze w nich zawarte.

Ze zdrowiem psychicznym najbardziej powiązane są: węglowodany złożone, błonnik, potas, witamina B, C, karotenoidy czy polifenole. Znajdziemy je w świeżych owocach i warzywach, jak również w ich przetworach. Po przetwory można sięgać szczególnie, gdy dostępność świeżych produktów jest ograni-

czona, ponieważ dostarczają one organizmowi dużą ilość składników odżywczych: przykładowo sok marchwiowy jest źródłem beta-karotenu, a pomidorowy - źródłem likopenu i potasu.

PRZEPIS NA SZCZĘŚLIWĄ JESIEŃ

Lista warzyw i owoców, których jedzenie wpływa na nasz nastrój, nie ma końca. Tak naprawdę wszystkie produkty z tej kategorii (a także przetwory owocowo-warzywne) wspierają nasze ciało i umysł w codziennym funkcjonowaniu. Są jednak grupy owoców i warzyw szczególnie związane z obniżaniem poziomu stresu oraz zapobieganiem objawom depresyjnym: to owoce jagodowe i zielone warzywa liściaste. Jednak niezależnie od tego, czy częściej sięgamy po porzeczki, szpinak, czy na przykład jabłka bądź marchewkę, pamiętajmy, żeby jeść owoce i warzywa regularnie. Taka dieta, oprócz wpływu na psychikę, przyniesie nam dodatkowe korzyści - pomoże np. budować lepszą odporność na jesienne infekcje.

Jedzenie owoców i warzyw oraz picie soków to prawdopodobnie najprzyjemniejsza, a już na pewno najsmaczniejsza z metod dbania o zdrowie. Aby była zawsze skuteczna, dobrze jest trzymać się zasady 5 porcji. Mówi ona, że powinniśmy każdego dnia spożywać 5 porcji warzyw i owoców, łącznie w ilości minimum 400 g, a jedną z takich porcji może być szklanka soku (ok. 200 ml). Innymi porcjami są: całe jabłko, średniej wielkości papryka, surówka zjedzona do obiadu lub kilka śliwek na podwieczorek, ale też wiele innych warzyw i owoców, jakie oferują nam polskie sady i ogrody.

/raf/

Orzechy to zdrowie, witalność, witaminy i mikroelementy

Niegdyś uważane za niezdrowe i wysokokaloryczne - dziś bardzo doceniane. Brazylijskie, włoskie, laskowe - orzechów jest wiele gatunków. Są smaczne, zdrowe i z powodzeniem zastępują inne, niezdrowe przekąski.

Orzechy takie jak: migdały, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy brazylijskie, makadama, orzechy włoskie i pistacje, a także orzeszki ziemne (inna nazwa: orzechy arachidowe) zaliczane do nasion strączkowych. Posiadają bardzo wysoką wartość odżywczą. Zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe jednonienasycone, kwasy tłuszczowe wielonienasycone, białko, błonnik, witaminy: E

i K, kwas foliowy, tiaminę, składniki mineralne takie jak: magnez, miedź, potas i selen, karotenoidy, przeciwutleniacze i związki fitosteroli, związki fenolowe, w tym stylbenzy, garbniki, lignany, kwasy fenolowe, aldehydy fenolowe i flawonoidy.

Orzechy są kaloryczne, gdyż zawierają sporo tłuszczów. Są to jednak zdrowe tłuszcze nienasycone, niezbędne dla organizmu. Badania naukowe udowodniły, że orzechy nie tylko nie tuczą, ale... mogą pomagać w zrzuconiu wagi!

Oczywiście tak jak we wszystkich innych przypadkach nie należy przesadzać z ilością. Przekąska

z orzechów powinna stanowić mniej więcej jedną garść. Są kaloryczne, ale też zawierają dużo witamin, składników mineralnych i zdrowych kwasów tłuszczowych.

Warto dodać, że orzechy są najbardziej wartościowe ze wszystkich bakalii. I choć mają dużo tłuszczu, to dzięki korzystnym dla zdrowia nienasyconym kwasom tłuszczowym zmniejszają ryzyko chorób serca. Z kolei wysoka zawartość witamin z grupy B i witaminy E korzystnie wpływa na pracę mózgu i kondycję skóry. Natomiast ze względu na dużą ilość białka są bardzo ważnym elementem w diecie wegetarian.



foto: Pixabay.com

Należy też pamiętać, że choć orzechy mają sporo błonnika, jednak z powodu dużej zawartości

tłuszczu jedzenie ich w dużej ilości może powodować zatwardzenia. /opr. raf/

Mieszkańcy Pomorza wyszli na ulice

POMORZE | Kilkanaście tysięcy mieszkańców Gdańska wyszło w sobotę na ulice protestować przeciwko wyrokowi Trybunału Konstytucyjnego, zaostřejacemu prawo aborcyjne. Protesty od piątku odbywają się w wielu miastach w całym kraju, wczoraj także w Kartuzach.



foto: Adam Szczepański/Pomorskie.eu

Manifestacje w całej Polsce odbywają się od piątku jako sprzeciw do wyroku Trybunału Konstytucyjnego, który orzekł w czwartek, że aborcja z powodu poważnych wad płodu jest od teraz w Polsce nielegalna. Oznacza to, że aborcja w Polsce legalna jest tylko w dwóch przypadkach: gdy dziecko zostało poczęte w wyniku gwałtu lub ciąży zagraża życiu matki. Tym samym Polska stała się krajem, w którym obowiązujące prawo do aborcji jest jed-

nym z najostrzejszych na świecie.

Ogromne tłumy zebrały się w sobotę i niedzielę Gdańsku. Zewsząd powiewały transparenty z wulgaryzmami skierowanymi do rządu i posłów PiS: „Wypier...ć!”, „J...ć PiS”, itp. Wiele kobiet miało czarne parasole, jako symbol walki sufrażystek przed stu laty o prawa kobiet. Na plakat�ch przymocowanych do rowerów i samochodów widniały napisy „Piekło kobiet” i „To jest wojna”.

Na Targu Drzewnym, gdzie znajdują się biura poselskie posłów i senatorów PiS, m.in. Anny Fotygi i Jarosława Sellina, od piątku zapalane są znicze, jak symbol pogrzebu praw kobiet. Przy drzewach postawiono transparent „Zajmijcie się pandemią. Prawo wyboru zostawcie kobietom”. Wiele samochodów, obklejonych plakatami z hasłami, również wzięło udział w proteście.

Jednocześnie manifestacje zorganizowano też w innych pomorskich miastach. W Wejherowie w sobotę zapalano znicze na Placu Wejhera. Rumia protestowała samochodami przy Porcie Rumia CH Auchan oraz pieszo pod „Okrągłakiem” (kościółem przy ul. Dąbrowskiego), natomiast w Redzie odbył się marsz ze zniczami.

W Gdyni protesty, podobnie jak w Warszawie i Gdańsku, trwają od piątku. W sobotę odbyła się piesza manifestacja, która przeniosła się pod biura posłów PiS na ul. Starowiejskiej. Rozeźlony tłum kopniakami wyważył drzwi do biura poselskiego Marcina Horały (PiS). Później odbyła się blokada samochodowa. Przez kilka godzin główna arteria Trójmiasta była zablokowana.

Liczne protesty w Gdyni i w Gdańsku oraz innych mniejszych miastach odbyły się również w niedzielę i poniedziałek.

Z wyrokiem Trybunału Konstytucyjnego



go nie zgadza się też część mieszkańców powiatu kartuskiego. Na Rynku w Kartuzach w poniedziałkowy wieczór zorganizowano protesty.

- Tu nie chodzi o to czy jesteś za aborcją czy przeciw - napisała przed manifestacją organizatorka jednego ze strajków. - Tu chodzi o to, żeby każda kobieta sama decydowała o swoim ciele, zdrowiu i życiu. Nie oceniam innych, nie decyduję za nich. Nie jesteś Nią.

- Gdzie tu prawo wyboru kobiet, możliwość zabrania przez Nie głosu w tej

sprawie? - pytają z kolei organizatorki drugiego protestu. - Gdzie podstawowe prawo człowieka, którym jest wolność? Nikt nie mówi, że aborcja jest zła, słusna, trudna czy łatwa. Tu chodzi o coś więcej. O wybór. O pozostawienie tej kwestii kobietom oraz ich rodzinom. A władza? Władza niech się zajmie pandemią!

Protest odbył się wczoraj już po zamknięciu bieżącego wydania Expressu Powiatu Kartuskiego. Miało w nim wziąć udział kilkaset osób.

/raf/

Brak personelu i leków, apel do premiera

POMORZE | W związku z gwałtownym wzrostem liczby zachorowań na COVID-19 pomorscy samorządowcy zaapelowali do rządu Mateusza Morawieckiego o podjęcie zdecydowanych działań w ochronie zdrowia. Autorzy apelu wskazują na brak leków, lekarzy i personelu medycznego.



foto: UM Puck

dla pacjentów chorych na COVID-19, z czego ponad połowa (168) jest już zajęta. Do zapewnienia opieki kolejnym pacjentom potrzeba, co najmniej 30 lekarzy, których obecnie nie ma w placówkach dedykowanych zwalczaniu wirusa SARS-CoV-2, a z doświadczeń wynika, że delegowanie przez wojewodę lekarzy z innych placówek jest w dużej części nieskuteczne.

Jeszcze bardziej dramatycznie wygląda obsada łóżek intensywnej terapii, gdyż na 30 miejsc w skali województwa, obecnie praktycznie wszystkie są zajęte, a zapewnienie ciągłości obsady jest organizowane przez zarządy szpitali niejednokrotnie z dnia na dzień.

- Jeśli dzienna liczba zachorowań utrzyma się na obecnym poziomie, to już za kilka dni szpitale przestaną przyjmować pacjentów z powodu braku personelu - ostrzegają wprost pomorscy samorządowcy.

Samorządowcy apelują m.in. o pilne podjęcie - na szczeblu ogólnopolskim - działań dotyczących polepszenia dostępu do szczepionek przeciwko grypie dla seniorów i grup zawodowych, które ze względu na kontakt z innymi ludźmi są szczególnie narażone na zachorowania.

Autorzy apelu domagają się również zwiększenia liczby wykonywanych testów i regularnego testowania grup szczególnie narażonych na zakażenie (pracowników ochrony zdrowia i pomocy społecznej, nauczycieli, podopiecznych DPS, pracowników dużych zakładów pracy). Obecnie w Pomorskiem wykonuje się średnio 2 tys. testów dziennie, chociaż 13 regionalnych laboratoriów jest w stanie wykonywać ich nawet 8 tys. Aby w pełni wykorzy-

stać możliwości testowe w regionie konieczna jest zatem zmiana algorytmów dostępności do testów, np. poprzez upoważnienie lekarzy Nocnej Opieki Chorych (NOCh) do kierowania na w/w badanie.

„Obecnie w województwie pomorskim nie brakuje ani łóżek, ani respiratorów (tych jest w skali województwa ponad 500). Można więc utworzyć co najmniej 100 dodatkowych stanowisk intensywnej terapii” wliczają samorządowcy. Ale żeby zapewnić ich obsługę potrzebnych jest - zgodnie z normami - około 600 osób personelu (50 lekarzy, 450 pielęgniarek oraz personel pomocniczy). A tego personelu po prostu nie ma. Brakuje go nie tylko w placówkach „covidowych”, ale wszędzie tam, gdzie konieczne jest utrzymanie stanowisk intensywnej terapii dla osób niezakażonych koronawirusem. Dodatkowo, przy ograniczonej liczbie miejsc w szpitalach, konieczne jest zapewnienie opieki pacjentom niesamodzielnym i samotnym izolowanym w środowisku domowym. Tu również brakuje odpowiedniego personelu.

Pod listem do premiera Mateusza Morawieckiego podpisali się: marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk, prezydent Gdańska Aleksandra Dulciewicz, prezydent Sopotu Jacek Karnowski, prezydent Gdyni Wojciech Szczurek, starosta chojnicki Marek Szczepański, starosta człuchowski Aleksander Gappa, starosta kwidziński Jerzy Godzik, starosta pucki Jarosław Białk i starosta malborski Mirosław Czaplą.

/raf/

UŚMIECHNIĘTA BUŻKA NAMALOWANA NA DŁONI

POMORZE | Namaluj uśmiechniętą bużkę na dłoni, zrób zdjęcie i wstaw na swój profil - wesprzyj piękną ideę!

Z okazji Światowego Dnia Adopcji, który obchodzony jest od 19 lat 9 listopada, Pomorski Ośrodek Adopcyjny w Gdańsku już po raz szósty organizuje wydarzenie pod hasłem „Oblicza Świadomej Adopcji”. W tym roku, w związku z pandemią, świętowanie będzie wyglądało inaczej. Każdy może się w to zaangażować w bardzo prosty sposób. Symbolem Światowego Dnia Adopcji jest „uśmiechnięta dłoń”. Przesłaniem tego dnia jest popularyzacja adopcji jako tworzenia rodziny dla potrzebujących jej dzieci. To dzień, w którym rodziny świętują bycie razem, wspominają swoje pierwsze spotkania z dziećmi i długą drogę, jaką pokonały, aby stworzyć nową rodzinę. To również okazja do zwiększenia świadomości na temat adopcji, obalenia towarzyszących jej mitów i fałszywych przekonań. Aby ten dzień był bardziej popularny w Polsce, Pomorski Ośrodek Adopcyjny w 2020 r., chce szeroko rozpropagować „dłoń z namalowaną uśmiechniętą bużką”. Dłoń jest symbolem pomocy, uśmiech oznacza radość, razem mają symbolizować radość z nowej rodziny.

Myślą przewodnią tegorocznych obchodów Światowego Dnia Adopcji będzie promocja spojrzenia na adopcję przez pryzmat potrzeb dzieci - w tym roku głównie za pomocą mediów oraz internetu, a także dzięki plakatom w miejscach publicznych, m.in. w urzędach, szpitalach, szkołach, centrach pomocy czy komunikacji miejskiej. Organizatorzy chcą, by informacja o Światowym Dniu Adopcji dotarła do jak największej liczby odbiorców.

Już teraz na Facebooku można ustawić nakładkę z symbolem Światowego Dnia Adopcji na swoim zdjęciu profilowym. Można również na własnej dłoni narysować uśmiechniętą bużkę i jej zdjęcie z podpisem „Światowy Dzień Adopcji” udostępnić w mediach społecznościowych 9 listopada 2020 r.

/raf/

Moje zwierzęta i czworonożne pupile

ZDJĘCIA CZYTELNIKÓW



Pani Alicja



Pani Monika



Pani Joanna



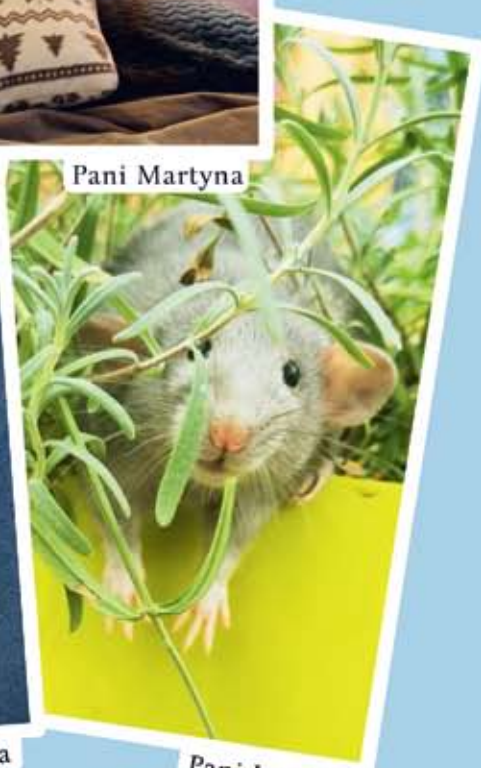
Pan Tomasz



Pani Oliwia

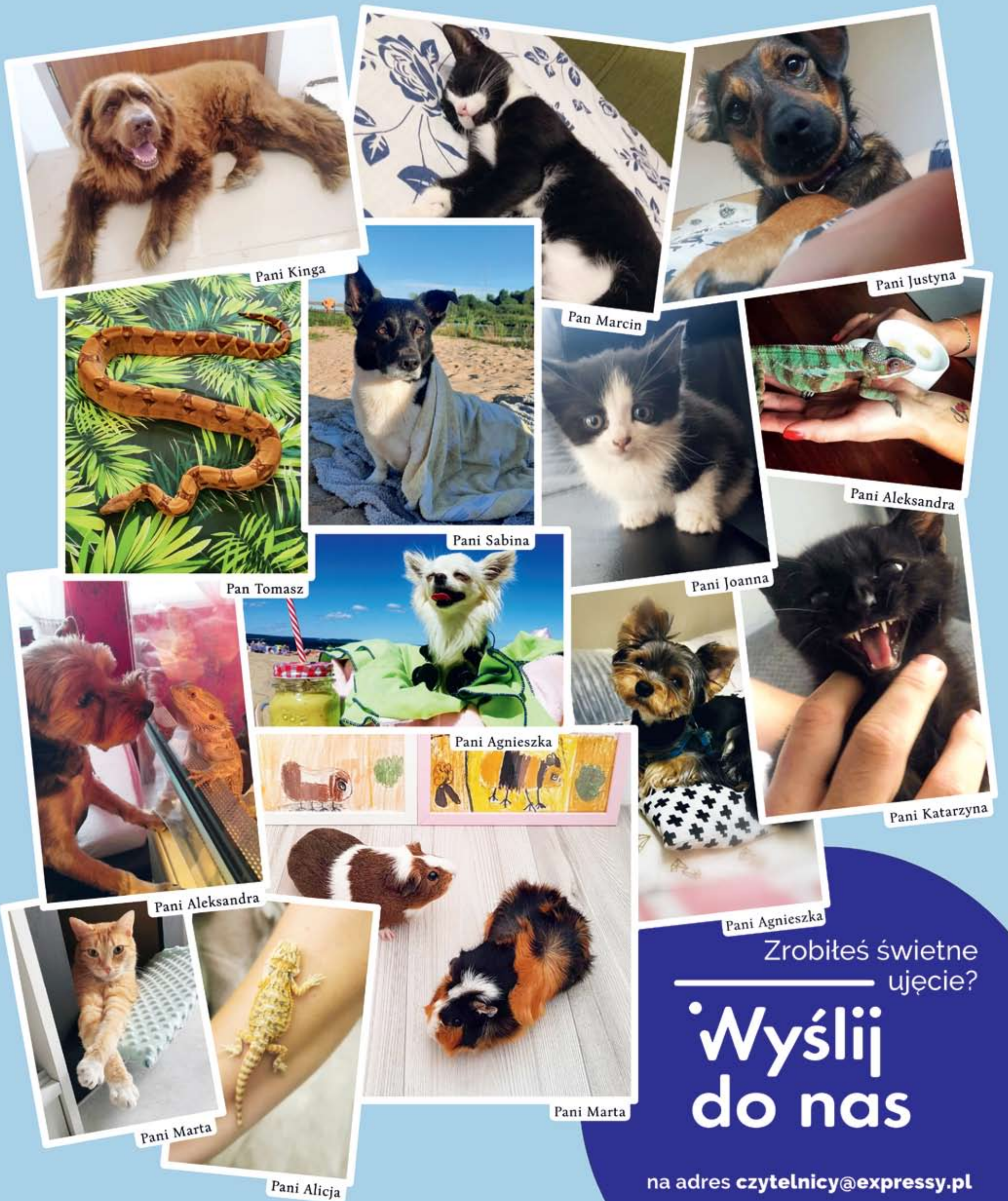


Pani Zuzanna



Pani Joanna

Pani Martyna



Pani Kinga

Pani Justyna

Pan Marcin

Pani Aleksandra

Pani Sabina

Pani Joanna

Pan Tomasz

Pani Agnieszka

Pani Katarzyna

Pani Aleksandra

Pani Agnieszka

Pani Marta

Pani Marta

Pani Alicja

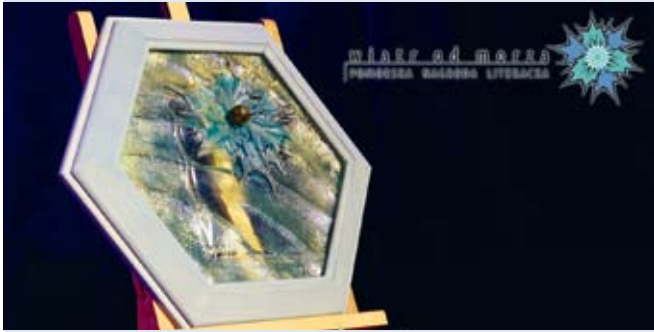
Zrobicieś świetne
ujęcie?

Wyślij
do nas

na adres czytelnicy@expressy.pl

POMORSKIE NAGRODY LITERACKIE ROZDANE

POMORZE | Tegoroczna gala Pomorskiej Nagrody Literackiej „Wiatr od morza” została odwołana, werdykt jury został ogłoszony poprzez internet.



Przedstawiono laureatów w trzech kategoriach: Literacka Książka Roku, Pomorska Książka Roku oraz Całokształt pracy literackiej.

W kategorii Literacka Książka Roku oceniane są utwory należące do szeroko rozumianej literatury pięknej, a więc poezja, proza, reportaż literacki, esej, monografia i rozprawa krytyczno-literacka, a także scenariusz oraz utwór dramatyczny.

Tegoroczną laureatką w tej kategorii została Izabela Morska, autorka powieści „Znikanie”. Izabela Morska jest pisarką, eseistką, krytyczką kultury, członkinią Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Pracuje na stanowisku adiunkta w Zakładzie Badań nad Literaturą Anglojęzyczną na Uniwersytecie Gdańskim. Za swoją ostatnią książkę „Znikanie”, wydaną pod nowym nazwiskiem, Izabela Morska otrzymała nominację do Nagrody Literackiej Nike.

W kategorii Pomorska Książka Roku jury ocenia publikacje związane tematycznie z Pomorzem, zarówno literackie, jak i pochodzące z innych dziedzin piśmiennictwa, czyli: opracowania historyczne, monografie, biografie, studia regionalne, przewodniki, albumy czy rozprawy naukowe. Tegorocznymi laureatami w tej kategorii zostali prof. Józef Borzyszkowski oraz prof. Cezary Obracht-Prondzyński, autorzy monografii „Historia Kaszubów w dziejach Pomorza” (tomy III-V).

Józef Borzyszkowski jest jednym z najbardziej zasłużonych działaczy Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego. W przeszłości pełnił funkcję wicewojewody gdańskiego i senatora, a także wiceprzewodniczącego Rządowego Zespołu ds. Opracowania Nowej Koncepcji Ustroju Terytorialnego Państwa. Z jego inicjatywy powstał Instytut Kaszubski.

Cezary Obracht-Prondzyński to wybitny historyk, socjolog i antropolog związany z Uniwersytetem Gdańskim. Pełni funkcje kierownika Zakładu Antropologii Społecznej oraz kierownika Pomorskiej Pracowni Badań nad Kulturą. W pracy naukowej zajmuje się problematyką mniejszości narodowych i etnicznych, kulturowymi problemami współczesności, kulturą Kaszub i Pomorza, polityką regionalną. W kategorii Całokształt pracy literackiej laureat nagradzany jest za dorobek pracy twórczej, pod kątem wartości intelektualnej, artystycznej, oddziaływania krajowego i znaczenie dla regionu. Pod uwagę brane są także dokonania autora w dziedzinach pozaliterackich: edukacji, życiu kulturalnym i społecznym oraz popularyzacji literatury, książki i czytelnictwa.

Tegorocznym laureatem w tej kategorii został prof. Zenon Ciesielski – historyk literatury i kultury skandynawskiej, emerytowany pracownik Uniwersytetu Gdańskiego, doktor honoris causa Uniwersytetu Umea w Szwecji.

Po przedstawieniu laureatów Pomorskiej Nagrody Literackiej, poznaliśmy także zdobywcę Kaszubskiej Nagrody Literackiej, przyznawanej za szczególne dokonania literackie w języku kaszubskim, w tym także za tłumaczenie na język kaszubski, zrealizowane w roku poprzedzającym jej wręczenie lub za całokształt pracy literackiej w tym języku. Tegorocznym laureatem tej nagrody został ojciec prof. Adam Sikora – zakonnik, teolog, autor tłumaczeń Biblii z języków oryginalnych na język polski i kaszubski. Pochodzący z Wejherowa franciszkanin jest wybitnym biblistą, absolwentem m.in. Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego i Papieskiego Instytutu Biblijnego w Rzymie, pracownikiem naukowym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

/raf/

Prestizżowa nagroda

POWIAT | Ogólnopolska nagroda została przyznana powiatowi kartuskiemu i Środowiskowemu Domowi Samopomocy w Kobysewie. Rozstrzygnięto konkurs „Modernizacja Roku & Budowa XXI wieku”.

W środę 23 września 2020 roku na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się gala XXIV edycji konkursu „Modernizacja Roku & Budowa XXI wieku”. Organizatorem konkursu jest Stowarzyszenie Ochrony Narodowego Dziedzictwa Materialnego a jego celem jest promocja najciekawszych dokonań polskich budowlanców w zakresie modernizacji, remontów, renowacji i adaptacji.

W tym roku wyróżnienie otrzymał Powiat Kartuski i Środowiskowy Dom Samopomocy w Kobysewie za nowoczesną modernizację obiektu. Nagrodę wręczył pan Paweł Wdówik Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, który w liście gratulacyjnym napisał:

„Tworzenie nowoczesnej, dostępnej oraz bezpiecznej przestrzeni dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, psychiczną i spektrum autyzmu w ramach placówek dziennego pobytu realizacją zadań samorządu, ale też przejawem społecznej solidarności i odpowiedzialności za tych którzy potrzebują szczególnego wsparcia”.

Jak powiedział Bogdan Łapa Starosta Kartuski „wyróżnienie jest nagrodą dla inwestorów, projektantów oraz wykonawców zmodernizowanego budynku Środowiskowego Domu Samopomocy w Kobysewie”, który jest samodzielną jednostką Powiatu Kartuskiego. Rozpoczął on funkcjonowanie w czerwcu 2019 r. Jest placówką wsparcia dziennego dla osób przewlekle psychicznie chorych- typ A, dla osób z niepełnosprawnością intelektualną- typ



foto: Powiat kartuski

B, dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych -typ C i dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi- typ D”.

Nagrodę w imieniu Starosty Kartuskiego odebrał dyrektor Wydziału Rozwoju, Inwestycji, Remontów i Zamówień Publicznych dr Marcin Lidzbarski. /opr. raf/

OSP Skrzyszewo z nowym wozem

GM. ŻUKOWO | Ochotnicza Straż Pożarna w Skrzyszewie otrzymała średni wóz bojowy. To kolejny krok w kierunku poprawy bezpieczeństwa w gminie Żukowo. Nowy wóz po raz pierwszy został użyty w akcji ratowniczej szybciej, niż można się było spodziewać – w drodze od producenta.



foto: UG Żukowo

Niestety pierwsza akcja pomocy z wykorzystaniem nowego wozu miała miejsce szybciej, niż mogłoby się wydawać. Już w drodze od producenta jadąc nowym samochodem na autostradzie A1 ekipa pomogła kobiecie, która chwilę wcześniej wzięła udział w wypadku.

Nowy nabytek to wóz ratowniczo-gaśniczy marki Volvo z napędem 4x4. Kosztował niemal 800 tys. zł, z czego zdecydowana większość pochodzi z budżetu gminy Żukowo (625 tys. zł). Pozostała część to wsparcie: Minister-

stwa Spraw Wewnętrznych i Administracji poprzez Komendanta Wojewódzkiego PSP w Gdańsku, Starostwa Powiatowego w Kartuzach, Nadleśnictwa Kolbudy, sponsorów oraz Rady Sołeckiej.

- Każde środki wydane na ochotnicze straże pożarne to poprawa bezpieczeństwa w gminie – mówi Burmistrz Wojciech Kankowski. – Gratuluję strażakom nowego nabytku i życzę, by był wykorzystywany jak najrzadziej.

Dodajmy, że OSP Skrzyszewo powstała

w 1933. W ubiegłym roku miało miejsce uroczyste otwarcie rozbudowanej remizy jednostki. Ten rok jest wyjątkowy, gdyż to już drugi nowy samochód ratowniczo-gaśniczy, który zasilił jednostki OSP w gminie Żukowo. Wcześniej ciężki wóz dotarł do Sulmina. Na zakup obu pojazdów uzyskano wsparcie funduszy centralnych (około 650 tys. zł), Starostwa Powiatowego w Kartuzach (100 tys. zł). Ponad 1 mln to środki gminy Żukowo.

/raf/

NEKROLOGI KONDOLENCJE

zadzwoń: 660 731 138 lub napisz: 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

DO WYNAJĘCIA

RUMIA pokój do wynajęcia, tel. 694 642 709

MOTORYZACJA

KUPIĘ

SKUP, złomowanie aut, pomoc drogową, tel. 789 345 593

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i chemii udzieli uczniowi przez telefon. Tel: 58 677 0150

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

TOWARZYSKIE

SUPER seksi blondi, lat 38, figura latynoska pozna sponsorów, Sopot, tel. 514 120 213

RÓŻNE

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

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

SŁOMA owsiana sucha, 120x120 cena 35 zł, Częstokowo, tel. 510 751 837

PLUG 4 skibowy stan dobry, cena 1150 zł, Szemud, tel. 510 751 837

ZIEMNIAKI niesortowane 50 groszy, paszowe 30 gr, wineta, Szemud, tel. 510 751 837

UBIJACZKA cukiernicza, mieszanka do ciasta, tel. 694 642 709

SPRZEDAM pojemne meble do pokoju cena 1200 zł, Wejherowo, tel. 538 443 446

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, szynkownik - nowy, szybkowar 2 szt., tor samochodowy dla dzieci w wieku od 10 lat (autodracza) 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 obuwie i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

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

**DODAJ
OGŁOSZENIE**



*Zamieść
reklamę
w naszej
gazecie!*

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

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ

www.expressbiznesu.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.



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

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