

25 listopada
2020 roku
Nr 11 (233)

express

POWIATU KARTUSKIEGO

Twój
darmowy
magazyn

DOŁĄCZ DO NAS



expressy.pl

Express Biznesu

PESYMIZM NA RYNKU PRACY

Wojewódzki Urząd Pracy opublikował dane statystyczne. Nie jest dobrze. Coraz więcej problemów pojawia się na lokalnym rynku pracy. Oczywiście jest to związane z panującą wciąż pandemią koronawirusa i częściowym zamknięciem gospodarki. Bezrobotnych przybyło także w powiecie kartuskim. Problemy mają m.in. młodzi pracownicy.

str. 3

OBSERWUJ



expressy.pl

express_biznesu

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy!

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



CHCĄ BUDOWAĆ OBWODNICĘ

Nabór ofert na budowę Obwodnicy Metropolitalnej Trójmiasta został zakończony. Na tę inwestycję wpłynęły 22 oferty od firm i konsorcjów zainteresowanych realizacją dwóch zadań w ramach budowy tej ważnej także dla powiatu kartuskiego trasy.

str. 4



INWESTUJĄ W DROGI

Raport z realizowanych inwestycji na drogach gminy Przdłkowo z terminem realizacji na lata 2020-2022. Niektóre z zadań zostały już zakończone, inne trwają, jeszcze inne będą wykonywane w przyszłym oraz kolejnym roku. Łącznie to 19 odcinków dróg.

str. 11

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE & URODA

- Kolory jesieni i zdrowia
- Buraczane święto
- Makaron tuczy? To mit!

**DBAJ O SIEBIE I INNYCH
- ZACHEĆA SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**



**NOŚ
MASECZKĘ**



**UTRZYMUJ
DYSTANS**



**MYJ,
DEZYNFEKUJ RĘCE**

Codziennie spotykasz osoby zagrożone ciężkim przebiegiem covid-19
ROBIĄC TAK NIEWIELE, MOŻESZ URATOWAĆ ICH ZDROWIE

**Henryk – dziś
obchodzi 70 urodziny**

**Kasia – dwa lata temu
miała raka**

**Beata
- ma astmę**

**Marek – choruje
na nadciśnienie**



**SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**

Brak optymizmu na rynku pracy

POMORZE | Coraz więcej problemów pojawia się na lokalnym rynku pracy. Oczywiście jest to związane z panującą wciąż pandemią koronawirusa i częściowym zamknięciem gospodarki. Bezrobotnych przybyło także w powiecie kartuskim. Problemy mają m.in. młodzi pracownicy.

Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku opublikował niedawno szacunkowe dane o rynku pracy za październik 2020 roku. Sytuacja w regionie po siedmiu miesiącach pandemii nie jest optymistyczna – cały czas wzrasta bezrobocie, o prawie 25 proc. spadła liczba nowych miejsc pracy, a przedsiębiorcy nadal planują zwolnienia grupowe, głównie w branży usługowej. Dobrze ma się za to branża IT.

Stopa bezrobocia w województwie pomorskim w październiku wyniosła 5,8 proc., czyli o 0,1 proc. więcej niż w miesiącu poprzednim. A jeszcze rok temu w październiku ten wskaźnik wynosił 4,4 proc. Najwyższa stopa bezrobocia występuje w powiecie nowodworskim i wynosi 14,3 proc., najniższa w Sopocie – 2,3 proc. Procentowo, najwięcej bezrobotnych przybyło w powiecie puckim (9,2 proc.), natomiast ubyło w powiecie bytowskim (4,2 proc.). W powiecie kartuskim wynosi 4,0 proc. (na koniec września było to 3,9 proc.). W PUP w Kartuzach zarejestrowanych jest 2141 osób (o 57 więcej, niż miesiąc temu).

Rosnące bezrobocie to m.in. efekt zmniejszającej się liczby ofert pracy, które są zgłaszane do urzędów. W październiku w województwie było ich 6464, co oznacza spadek o ponad 2 tys. ofert w porównaniu do września. Ponadto cztery firmy z województwa zapowiedziały zwolnienia grupowe, które dotyczyć będą 75 pracowników.



Pomimo wzrostu bezrobocia, przedsiębiorcy wciąż borykają się z trudnościami w obsadzeniu wolnych miejsc pracy.

– Problem ten jest szczególnie istotny w przypadku zakładów produkcyjnych w małych miastach, gdzie pracownicy, nawet ci, którzy utracili pracę, niechętnie podejmują zatrudnienie poza miejscem zamieszkania, wiążącym się z dojazdami. – mówi Katarzyna Żmu-

dzińska, wicedyrektor ds. Rynku Pracy WUP w Gdańsku. – Trudności wynikają nie tylko z dostępności komunikacji, lecz również z ryzyka zakażenia, które jest większe w dużych zakładach produkcyjnych oraz u osób stale korzystających z transportu publicznego.

Obecnie analitycy są dalecy od optymizmu w ocenie bieżącej sytuacji na rynku pracy i w najbliższej perspektywie przy-

szłościowej. Najgorzej koniunkturę gospodarczą oceniają przedsiębiorcy z branż: przetwórstwa przemysłowego, budownictwa, transportu i gospodarki magazynowej, zakwaterowania i gastronomii. Negatywne skutki odczuwają też handlowcy hurtowi, detaliczni i usługowcy.

Jednak nie wszyscy po siedmiu miesiącach pandemii wykazują straty i obniżenie nastrojów. Do tej grupy zaliczyć

można telekomunikację, e-commerce czy IT. Branże, które negatywnie odczuły czas pandemii, to przede wszystkim gastronomia i hotelarstwo.

Obecnie zachodzące zmiany w gospodarce są bardzo dynamiczne i praktycznie niemożliwe do przewidzenia, dlatego przedsiębiorcom trudno jest jednoznacznie osądzić, jak będzie kształtowała się ich sytuacja w kolejnych miesiącach.

Warto podkreślić, że specjaliści z Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku wskazują także jedną z grup jako tę, którą najbardziej dotknął kryzys gospodarczy wywołany przez pandemię. Są to... studenci rozpoczynający rok akademicki.

– Dużej zmianie uległa ich sytuacja mieszkaniowa – mówi Katarzyna Żmudzka. – Mają problemy z zamieszkaniem w domach studenckich, podróżą wynajem, a do tego trudno znaleźć im pracę dorywczą, np. w restauracjach czy hotelach, bo te praktycznie nie działają. W obecnej sytuacji pozostaje im praca w sprzedaży, telekomunikacji, IT czy jako kurierzy rowerowi i skuterowi.

Młodzi pracownicy obecnie mierzą się też z takimi problemami, jak np. brak standardowych miejsc pracy, gorsze warunki czy formy zatrudnienia, niższe wynagrodzenie, co przekłada się na ich mniejszą aktywność zawodową.

/raf/

Nowe linie autobusowe od przyszłego roku

POWIAT | Powiat Kartuski wnioskuje o środki finansowe z Funduszu Przewozów Autobusowych. Ma zamiar wprowadzić nowe połączenia.



foto: ZKM Gdynia

Wojewoda Pomorski Dariusz Drelich w pierwszych dniach listopada br. ogłosił nabór wniosków o przyznanie dofinansowania w ramach Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych o charakterze użyteczności publicznej na rok 2021. Ostateczny termin składania wniosków upłynął 24 listopada. Dla

województwa pomorskiego na rok 2021 przyznano kwotę 42 280 365,56 zł.

Zarząd Powiatu może uzyskać ze środków Funduszu dopłatę, która wynosi nie więcej niż 3,00 zł do 1 wozokilometra przewozu o charakterze użyteczności publicznej. Warunkiem uzyskania tej dopłaty jest sfinansowanie ze

środków budżetu Powiatu Kartuskiego 10% tej dopłaty. Planowane jest dodatkowe uruchomienie z dniem 1 stycznia 2021 roku następujących linii komunikacyjnych prowadzonych przez 3 przewoźników autobusowych działających na terenie Powiatu Kartuskiego:

Firma „GRYP”: 1. Szopa – Mirachowo – Kartuzy – Szopa, 2. Kartuzy – Garcz – Zawoty – Kartuzy, 3. Kartuzy – Stężyca – Kartuzy;

Firma „ALBATROS”: 1. Żukowo – Kobysowo – Przodkowo – Pępowo – Żukowo, 2. Sulmin – Żukowo – Widlino – Kartuzy;

Firma „PKS GDYNIA”: 1. Kartuzy – Przodkowo – Czeczwo – Tokary.

Powiat Kartuski wniesie wniosek o kwotę 1 350 231,42 zł, przy wsparciu z budżetu Powiatu Kartuskiego w wysokości 135 023,14 zł, co daje łączny szacowany deficyt na powyższych liniach komunikacyjnych w wysokości 1 485 254,56 zł.

Starosta Kartuski Bogdan Łapa wraz z Zarządem Powiatu Kartuskiego podejmując taką decyzję kierowali się przede wszystkim obecnie panującą pandemią, która negatywnie wpływa na uwarunkowania ekonomiczne przewoźników, jak i wnioskami poszczególnych mieszkańców. Utrzymanie funkcjonowania tych linii komunikacyjnych ma istotne znaczenie dla zapewnienia połączeń komunikacyjnych dla mieszkańców Powiatu Kartuskiego celem umożliwienia dojazdu uczniom i pracującym korzystającym z ofert gmin: Kartuzy, Żukowo, Chmielno, Przodkowo, Sierakowice, Sulęcyno, Stężyca oraz Somonino.

/raf/

STARA SZKOŁA BĘDZIE ROZBUDOWANA

GM. ŻUKOWO | Budynek starej szkoły, znajdujący się przy ul. Lotniczej w Baninie, wkrótce będzie rozbudowany.



foto: UG Żukowo

By tak się jednak mogło stać, najpierw potrzebna będzie dokumentacja projektowa. Umowa na to zadanie została podpisana 10 listopada br.

Po stronie wykonawcy leży wykonanie wielobranżowego projektu budowlanego, materiałów niezbędnych do przeprowadzenia postępowania przetargowego oraz

uzyskanie pozwolenia na budowę. Wartość zadania to ok. 63 tys. zł. Termin wykonania – koniec czerwca 2021r.

Na zakres przyszłej inwestycji złożą się: przebudowa i rozbudowa istniejącego budynku przy ul. Lotniczej w Baninie, wraz z nadbudową części parterowej oraz wykończeniem sali gimnastycznej i zatoki postojowej typu kiss&ride. Rozbudowa budynku planowana jest w przyszłym roku.

– W Szkole Podstawowej w Baninie uczy się obecnie około 1340 uczniów. Przyrost mieszkańców w tej części gminy jest jednak tak duży, że warunki tej szkoły przestają wystarczać – mówi Burmistrz Wojciech Kankowski. – To kolejne zadanie w krótkim odstępie czasu, które wpłynie na znaczne powiększenie naszej bazy oświatowej.

Przypomnijmy, że we wrześniu tego roku otwarto rozbudowaną część Szkoły Podstawowej w Niestępowie, w Tuchomiu „na finiszu” jest budowa całkowicie nowej placówki. Niedawno podjęta została decyzja o rozbudowie szkoły w Pępowie. Z kolei w Borkowie powstanie budynek na potrzeby edukacji przedszkolnej i zaplecze sali gimnastycznej.

/raf/

22 chętnych na budowę obwodnicy

POWIAT | Nabór ofert na budowę Obwodnicy Metropolitalnej Trójmiasta został zakończony. 22 firmy chcą realizować tę inwestycję.

Na tę inwestycję wpłynęły 22 oferty od firm i konsorcjów zainteresowanych realizacją dwóch zadań w ramach budowy Obwodnicy Metropolitalnej Trójmiasta. W najbliższym czasie będą one analizowane w celu wyłonienia najkorzystniejszych ofert.

Do zadania I złożono 11 ofert: 1. Budimex SA - 715 169 700 zł; 2. Konsorcjum: MIRBUD SA (Lider) i Kobylarnia SA (Partner) - 767 976 717 zł; 3. Przedsiębiorstwo Usług Technicznych INTERCOR - 774 974 674 zł; 4. Polaqua - 797 650 082 zł; 5. Konsorcjum: Mostostal Warszawa SA (Lider) i Acciona Construcción SA (Partner) - 807 944 377 zł; 6. Konsorcjum: NDI (Lider), NDI SOPOT SA (Partner), Warbud SA (Partner) i Eurovia Polska SA - 857 782 249 zł; 7. Konsorcjum: Metrostav Polska SA (Lider) i Metrostav Infrastructure (Partner) - 900 845 044 zł; 8. Strabag - 933 201 988 zł; 9. PORR SA - 991 365 572 zł; 10. Mota-Engil Central Europe SA - 1 063 326 688 zł; 11. Konsorcjum: Gülermak (Lider), Gülermak Ağır Sanayi İnşaat ve Taahhüt A.Ş (Partner) i Mosty Łódź SA (Partner) - 1 121 795 670 zł.

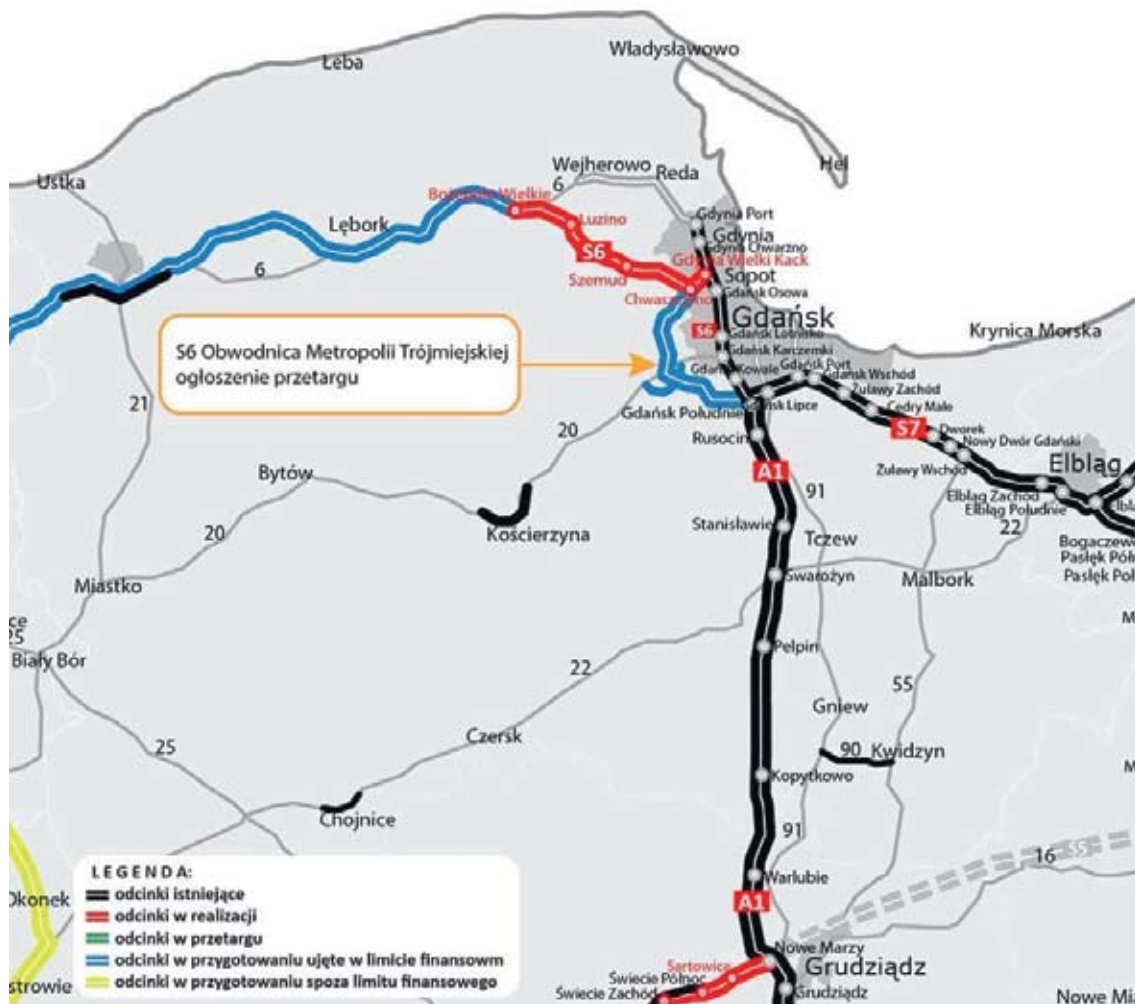
Do zadania II złożono również 11 ofert: 1. Konsorcjum: MIRBUD SA (Lider) i Kobylarnia SA (Partner) - 776 999 999 zł; 2. Polaqua - 822 800 249 zł; 3. Budimex SA - 966 220 336 zł; 4. Strabag - 1 003 119 661 zł; 5. Przedsiębiorstwo Usług Technicznych INTERCOR - 1 058 074 844 zł; 6. Konsor-

cjum: NDI (Lider), NDI SOPOT SA (Partner), Warbud SA (Partner) i Eurovia Polska SA - 1 061 719 520 zł; 7. PORR S.A - 1 083 982 403 zł; 8. Konsorcjum: Metrostav Polska SA (Lider) i Metrostav Infrastructure (Partner) - 1 091 513 773 zł; 9. Konsorcjum firm: Aldesa Construcciones Polska (Lider) i Aldesa Construcciones SA (Partner) - 1 122 062 134 zł; 10. Mota-Engil Central Europe SA - 1 125 977 765 zł; 11. Konsorcjum firm: Polbud-Pomorze (Lider), Mosty Łódź SA (Partner), Masfalt (Partner), DROGOMEX (Partner) - 1 269 704 030 zł.

Obwodnica Metropolitalna Trójmiasta będzie miała 39 km i będzie realizowana w dwóch etapach:

- Chwaszczyno (bez węzła) - Żukowo (bez węzła), długość ok. 16,3 km; - Żukowo (z węzłem) - Gdańsk Południe (rozbudowa węzła), długość ok. 16 km, oraz obwodnica Żukowa - ok. 7 km. Dzięki staraniom Zarządu Powiatu Kartuskiego i władz Gminy Żukowo po wieloletnich staraniach udało się zrealizować kolejny etap budowy tej obwodnicy, tak ważnej strategicznie dla Powiatu Kartuskiego. „Najważniejsze jest dotrzymanie danego słowa”. Wielkie podziękowania władze Powiatu Kartuskiego kierują do Wojewody Pomorskiego Dariusza Drelichy za wsparcie, pomoc i podjęte działania, które wpłynęły na realizację danej obietnicy.

/raf/



REKLAMA

JESIEŃ-ZIMA
2020

**NOWA
KOLEKCJA**
okryć i obuwia

DOM HANDLOWY
Żukowo, ul. Gdańska 38

www.gs-zukowo.pl

SALZBURG

BUDOWA HALI JESZCZE W TYM ROKU

POWIAT | Powiat Kartuski będzie realizował II etap budowy hali sportowej w Przdokowie.



fol. RaF

Komisja Przetargowa Powiatu Kartuskiego sprawdza 5 ofert złożonych na budowę Hali Sportowej z łącznikiem - etap II roboty budowlane wykończeniowe. Na powyższe zadanie Powiat Kartuski zamierza przeznaczyć kwotę w wysokości 4 903 211,29 zł - brutto. Złożone oferty to: B&W Usługi Ogólnobudowlane Bożena Dzikowska - Pruszcz Gdański - 5 873 096,25 zł; ELWOZ Sp. z o. o. Szklana - 5 322 210,00 zł; Usługi Ogólno-Budowlane Andrzej Dzienisz - Borzetowska Huta - 6 000 100,00 zł; ECOZET Sp. z o. o. - Kaliska Kościerskie - 4 272 727,77 zł; 4ml budowa Sp. z o. o. - Kartuzy - 4 642 426,26 zł. Wszystkie złożone oferty zawierają okres gwarancji - 5 lat. Najkorzystniejszą ofertą jest oferta złożona przez Firmę ECOZET Sp. z o. o., która zamierza wykonać II etap budowy Hali Sportowej w Przdokowie za

kwotę 4 272 727,77 zł - brutto. Po wyłonieniu wykonawcy przez Komisję Przetargową i podpisaniu umowy, Zarząd Powiatu Kartuskiego planuje jeszcze w grudniu bieżącego roku rozpocząć roboty budowlane, a całość robót wraz z zgłoszeniem do odbioru wykonawca będzie zobowiązany wykonać w terminie 7 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Oficjalnego otwarcia Hali Sportowej dokona Starosta Kartuski Bogdan Łapa i Przewodniczący Rady Powiatu Mieczysław Woźniak w dniu rozpoczęcia roku szkolnego 2021/2022. Pragniemy nadmienić, iż na to zadanie 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.

/raf/



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

TO MOŻLIWE!

DODAJ OGŁOSZENIE!



WYŚLIJ SMS

O TREŚCI:
EXP.USL. + TREŚĆ
OGŁOSZENIA

NA NUMER **79567**

Przekazali komputery

POWIAT | Niedawno miało miejsce przekazanie sprzętu komputerowego niezbędnego do realizacji nauki zdalnej. Komputery, tablety, itp. trafiły do dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej.



fot. Powiat kartuski

W poniedziałek 2 listopada br. w ramach realizacji ostatniego etapu projektu „Wsparcie dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej w okresie epidemii COVID-19”, który 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, PI 9iv: Ułatwianie dostępu do przystępnych cenowo, trwałych oraz wysokiej jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług socjalnych świadczonych w interesie ogólnym, będących w dyspozycji

Wojewody Pomorskiego - wszystkie rodziny zastępcze, rodzinne domy dziecka oraz placówki opiekuńczo-wychowawcze z powiatu kartuskiego odebrały zakupiony w ramach projektu sprzęt komputerowy z oprogramowaniem, drukarki, tablety, sprzęt audiowizualny niezbędny do realizacji nauki zdalnej dla dzieci umieszczonych w pieczy zastępczej. Sprzęt został przekazany rodzinom przez Iwonę Formelę – etatowego członka Zarządu Powiatu Kartuskiego oraz Grzegorza Mikiciuka – Dyrektora Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach z zachowaniem wszelkich wymogów obowiązujących w okresie epidemii.

To bardzo istotne i potrzebne wsparcie dla dzieci przebywających w pieczy zastępczej i ich opiekunów, szczególnie w okresie nauki zdalnej realizowanej przez szkoły.

Ponadto w październiku rodziny zastępcze otrzymały środki ochrony indywidualnej w postaci płynów do dezynfekcji powierzchni, do dezynfekcji rąk, maseczek ochronnych oraz rękawic jednorazowych, zakupionych również w ramach realizacji tego projektu.

Dodatkowo wyposażono dwa miejsca kwarantanny dla dzieci umieszczanych w pieczy zastępczej rodzinnej i instytucjonalnej.

Wartość realizowanego projektu to 645.750 zł. Środki na realizację projektu zostały przekazane na rzecz Powiatu Kartuskiego przez Wojewodę Pomorskiego.

/raf/

STYPENDIA WÓJTA GMINY PRYZNANE

GM. PRZODKOWO | Stypendia motywacyjne Wójta Gminy Przodkowo za rok szkolny/akademicki 2019/2020 zostały przyznane.



fot. pixabay.com

Patrycja Klawikowska, Kornelia Damska, Magdalena Grotha, Dominika Nagel, Martyna Reglińska, Kinga Sobotka, Róża Robakowska, Maksymilian Drawc, Klaudia Szlas, Wiktor Łasak, Weronika Belka, Mateusz Szytejk, Kinga Krefft.

Stypendyści szkół ponadpodstawowych: Aleksandra Klawikowska, Ewelina Kurowska.

Studenci: Ewa Wilkowska, Karolina Klawikowska, Barbara Browarczyk, Robert Wenta, Łukasz Wicki Monika Olesiejuk, Karolina Najgeburska, Magdalena Pasewicz-Rybacka.

Na wszystkie stypendia gmina przeznaczyła 42 480 zł.

/raf/

W tym roku nie odbyła się uroczystość wręczenia stypendiów motywacyjnych przez Wójta Gminy Przodkowo z uwagi na obecną sytuację związaną z pandemią COVID-19. Za rok szkolny/akademicki nagrodzono 31 stypendystów, przede wszystkim z wynikiem w nauce, osiągnięciami w konkursach oraz za publikacje naukowe.

Nagrodzeni stypendyści szkół podstawowych: Emilia Gruba, Rozalia Petk, Patrycja Maciuszonek, Krystian Szlas, Adrianna Szeliga, Oskar Hinc, Alicja Leszczyńska, Anna Bolin,

REKLAMA

17/2019/PR

Bank Spółdzielczy
w Sierakowicach

Łatwe i bezpieczne
płatności **BLIKIEM**

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



Bank Spółdzielczy
w Sierakowicach

Płać w internecie



Wyplacaj



Płać w sklepie



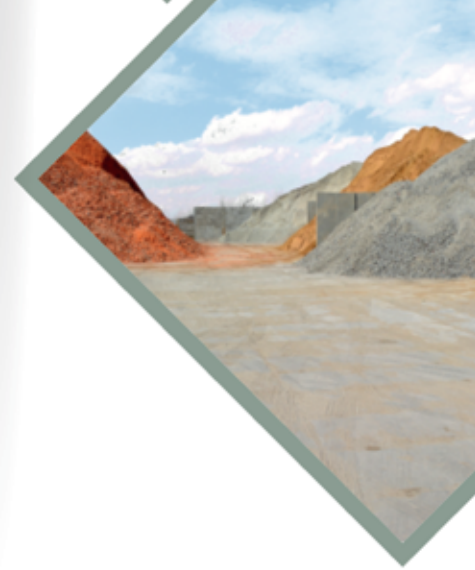
EKO-KRUSZ S.C.

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**



ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

Środa, 25 listopada 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że skórka mandarynki ma wiele zastosowań? Może służyć jako naturalny środek leczniczy w przypadku bólu gardła, czy uporczywego kaszlu. Co więcej nibeletyna w skórce wspiera spalanie tłuszczu i chroni narządy.



fot. freepik.com



KOLORY JESIENI I ZDROWIA

Dlaczego pomidor jest czerwony, a marchewka pomarańczowa? Owoce i warzywa są niezwykle różnorodne nie tylko pod względem kształtu, ale i barwy. Czy ma ona znaczenie? Okazuje się, że tak! Kolor jest powiązany ze składnikami odżywczymi.

str. 8



BURACZANE ŚWIĘTO

Z chrzanem, jako składnik sałatki, w plasterkach, pieczone, w barszczu, w botwinie, jako ważny składnik chłodnika – buraka można przyrządzić na wiele sposobów. To wyjątkowe warzywo ma nawet swoje święto - 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka.

str. 9



MAKARON TUCZY? TO MIT!

Pod koniec ubiegłego miesiąca obchodzony był Światowy Dzień Makaronu. Przy okazji warto zastanowić się, czy jest to potrawa zdrowa, kaloryczna, czy powinniśmy ograniczyć jego jedzenie, czy wręcz przeciwnie – zwiększyć w naszej diecie?

str. 10

Kolory jesieni i zdrowia

Dlaczego pomidor jest czerwony, a marchewka pomarańczowa? Czy kolory warzyw i owoców mają znaczenie, jeśli chodzi o ich wpływ na nasz organizm? Lepiej jeść te żółte, czy może zielone?

Okrągłe, podłużne, miękkie, twarde, chropowate, gładkie, a przede wszystkim – kolorowe. Owoce i warzywa są niezwykle różnorodne nie tylko pod względem kształtu, ale i barwy. Czy ma ona znaczenie? Okazuje się, że tak! Kolor jest powiązany ze składnikami odżywczymi, zawartymi w warzywach i owocach, a co za tym idzie, z prozdrowotnym wpływem na organizm.

SILNE PRZECIWUTLENIACZE

Czerwony barwnik, zawarty np. w pomidorach, dzikiej róży, truskawkach czy czerwonej papryce to likopen. Uznawany jest za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, zwalczających szkodliwe działanie

wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia komórek i zwiększają ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Czerwone warzywa i owoce cechują się też wysoką zawartością innych przeciwutleniaczy z grupy antocyjanów.



CHLOROFIL PRZECIW RAKOWI

Za zielony kolor ogórka, agrestu czy sałaty odpowiada chlorofil. Ma on silne działanie przeciwnowotworowe i potrafi wyeliminować część uszkodzeń DNA komórek. Zielone warzywa i owoce cechują się dodatkowo

dużą zawartością kwasu foliowego, polecanego dla kobiet planujących macierzyństwo. Dodatkową zaletą zielonych warzyw i owoców jest zawartość witamin, takich jak A, E, K lub C, które pozytywnie wpływają na działanie poszczególnych organów.

NA ODPORNOŚĆ I WZROK

Barwa żółto-pomarańczowa pochodzi od beta-karotenu (prowitamina A). Jej najbardziej rozpoznawalnym źródłem jest marchewka, ale odnajdziemy ją także w dyni, morelach, żółtej papryce czy fasolce szparagowej. Pozytywnie wpływa na wzrok, a także zachowanie zdrowej skóry. Wspiera też funkcjonowanie układu odpornościowego, a także przyczynia się do prawidłowego metabolizmu żelaza.

NATURALNE ANTYBIOTYKI

W cebuli, czosnku czy kalafiorze znajdziemy flawonoidy, będące naturalnymi antybiotykami. Związki

z tej grupy działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo, a także rozkurczowo. Między innymi dlatego zaleca się ich spożywanie w okresie jesienno-zimowym, kiedy łatwo o przeziębienia. Flawonoidy mogą także rozszerzać naczynia krwionośne, poprawiając ukrwienie przy jednoczesnym obniżeniu ciśnienia krwi. Zaliczane są do przeciwutleniaczy.

PRZECIW ZAPALENIOM

Za fioletową barwę bakłażana, borówki, aronii czy czarnej porzeczki odpowiadają antocyjany, które wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Poprawiają też elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszają odkładanie blaszek miażdżycowych. Antocyjany stymulują dodatkowo produkcję rodopsynu, substancji reagującej na światło, znajdującej się w pręcikach oka i umożliwiają tzw. widzenie zmierzchowe.

/opr. raf/



Cukrzyca. Co można jeść, a czego należy się wystrzeżać?

Co, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Pamiętać muszą o tym w szczególności osoby cierpiące na różne schorzenia, w tym cukrzycę.

Cukrzyca to niestety coraz większy problem społeczny. Wpływ na to mają siedząca praca, niewłaściwa dieta, otyłość, brak ruchu. Cukrzyca zaliczana jest do chorób metabolicznych. Co zatem wolno diabetykowi, a czego nie?

Głównym źródłem energii są węglowodany. Zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych, które w procesie trawienia rozbijane są do cukrów prostych i dzięki insulinie przedostają się do komórek, odżywiając je. Im bardziej złożone węglowodany, tym proces ich trawienia jest dłuższy, a tym samym poziom glukozy we krwi wzrasta powoli i dłużej utrzymuje się na stałym poziomie. Węglowodany złożone znajdziemy m.in. w razowym pieczywie, kaszach, ciemnych makaronach i brązowym ryżu.

Źródłem białka w menu osób z cukrzycą powinno być: chude mięso, drób, dobrej jakości wędlina oraz ryby. Zaleca się wybieranie tłustych ryb, bogatych w kwasy omega-3. Wartościowym źródłem białka są także warzywa strączkowe, tofu i komosa ryżowa oraz produkty mleczne.

W racjonalnym odżywianiu osoby z cukrzycą, ogromną rolę odgrywają warzywa, które zawierają mniej węglowodanów niż owoce. Jednocześnie zawierają one błonnik, zapewniający uczucie sytości i spowalniający wchłanianie węglowodanów. Uważać trzeba na owoce, które zawierają spore ilości fruktozy i glukozy.

Tłuszcz to składnik, który nie sprzyja zdrowiu diabetyka. Lepiej unikać tłuszczów zwierzęcych, boczku, kiełbas i słoniny, w zamian wybierać te pochodzenia roślinnego – oliwa do sałatek, a w ramach przekąski orzechy – kaloryczne, ale bogate w tłuszcze omega-3.

/opr. raf/

Burak też ma swoje święto



foto: Pixabay.com

Z chrzanem, jako składnik sałatki, w plasterkach, pieczone, w barszczu, w botwinie – buraka można przyrządzić na wiele sposobów. To wyjątkowe warzywo ma nawet swoje święto – 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka.

Choć nie wszyscy pałają do niego miłością, to jednak wszyscy powinni docenić jego prozdrowotne właściwości. 24 listopada świętujemy Dzień Buraka. To warzywo jest doceniane

w profilaktyce chorobowej już od czasów Starożytnej Grecji.

Burak po raz pierwszy w kulturze europejskiej pojawia się w greckiej literaturze w 420 r. p.n.e. – od tamtej pory warzywo zawędrowało przez Rzym, Francję i Hiszpanię, aby do XV w. objąć swoim zasięgiem całą Europę. I choć rodzajów buraka od tamtej pory przybyło, a samo warzywo już nie przypomina swojej dzikiej odmiany sprzed kilku tysięcy lat, jego prozdrowotne właściwości wciąż są doceniane

na współczesnych stołach.

WIELE ZALET CZERWONEGO WARZYWA

Właściwości prozdrowotne buraka wynikają przede wszystkim ze składników mineralnych, które zawiera. Jednym z nich jest potas (burak zawiera go aż 348 mg na 100 g części jadalnej), który ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a także pomaga w utrzymaniu właściwego ciśnienia krwi. Dodatkowo re-

guluje gospodarkę wodną organizmu i poprawia funkcjonowanie mięśni.

Buraka cechuje także wysoka zawartość folianów – w 100 g części jadalnej warzywa znajduje się 87 g przy zalecanych 200 g dziennie. Związki z tej grupy przyczyniają się m.in. do wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży, a także pomagają w prawidłowej produkcji krwi. Uczestniczą także w procesie podziału komórek i utrzymywaniu właściwych funkcji psychologicznych. A skoro powinniśmy

spożywać minimum 400 g warzyw i owoców w 5 porcjach dziennie, dlaczego nie zacząć od buraka, skoro ma tyle wartościowych składników?

NIE TYLKO ZJEŚĆ, ALE I WYPIĆ

Buraka można wkomponować w codzienne menu w wielu formach, rozpoczynając od surowej, poprzez formę kiszoną, zasmażaną, aż na zupach i chłodnikach kończąc. Do tego dodajmy też surówki czy wysokiej jakości soki i smoothies, w których burak może być jednym ze składników. Te ostatnie rozwiązania są szczególnie wygodne ze względu na szeroką dostępność w mniejszych sklepach, marketach czy na stacjach benzynowych.

Drogowskazem, ułatwiającym wybór produktów o prozdrowotnych właściwościach, jest znak Certyfikowany Produkt (CP), który zawiera dodatkowo oświadczenia zdrowotne i/lub żywieniowe. Działają one na prostej zasadzie – informują o witaminach i składnikach mineralnych, które znajdują się w danym produkcie, oraz wyjaśniają, jak pozytywnie wpływają na organizm.

Wzniesź więc toast szklanką pysznego soku lub smoothies z okazji Dnia Buraka – na zdrowie!

/raf/

Przez pandemię zaczęliśmy bardziej przestrzegać higieny

Czy wybuch pandemii COVID-19 zmienił stosunek ludzi do toalet publicznych i ogólnej higieny rąk? Najnowsze badania pokazują, że tak i to w bardzo znaczącym stopniu.

W obliczu nasilającej się pandemii koronawirusa utrzymywanie higieny staje się ważniejsze niż kiedykolwiek. Mając to na uwadze, firma Dyson bada, w jaki sposób ludzie odnoszą się do toalet publicznych i ogólnej higieny rąk. Przesłanie płynące z wiodących organizacji, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), w czasie pandemii jest wyraźnie skoncentrowane na tym, jak ważne jest częste i prawidłowe mycie rąk oraz na tym jak kluczową rolę odgrywa ich dokładne suszenie. Ekspert podkreślają, że nieumyte we właściwy sposób ręce mogą przenosić zarazki. Prawidłowa higiena rąk jest według nich jednym z najbardziej skutecznych sposobów na ograniczenie rozprzestrzeniania się bakterii i wirusów, które mogą prowadzić do infekcji.

Wyniki globalnego badania pokazują, że świadomość znaczenia higieny rąk wzrosła od początku pandemii. Pomimo to 11% osób na całym świecie przyznaje, że obecnie częściej wychodzi z toalety bez umycia rąk, a 42% czuje się w toaletach publicznych dużo bardziej niepewnie niż rok temu. W USA 20% mężczyzn oraz ludzi młodych (19–29 lat) częściej opuszcza toalety publiczne bez umycia rąk. Badanie wykazało również, że choć respondenci bardziej przejmują się higieną rąk, niektórzy z nich wciąż lekceważą znaczenie ich mycia i suszenia. Tymczasem wiodące organizacje zdrowotne zalecają częste mycie rąk wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund, jak również ich prawidłowe suszenie. Kolejnym interesującym wynikiem



foto: mat. prasowe

badania jest to, że pomimo wybuchu pandemii tylko 40% respondentów podało względy higieniczne jako swoją główną motywację do mycia rąk – dla niektórych jest to tylko kwestia nawyku (14%), zaś pewna niewielka grupa po prostu lubi uczucie czystych rąk (11%). Co więcej, okazało się, że jeśli w toalecie nie ma działających suszarek do rąk lub ręczników papierowych, niektórzy respondenci są bardziej skłonni do pozostawienia rąk do naturalnego wyschnięcia (25%) lub wycierania ich o spodnie lub koszulę (15%).

Wyniki te unaoczniają potrzebę dalszej edukacji w zakresie higieny rąk. Wiemy, że wilgotne ręce mogą przenosić do 1000 razy więcej bakterii niż suche! Z kolei wycieranie rąk w spodnie czy bluzkę jest niebezpieczne z tego względu, że jeśli ubranie nie jest czyste, na umyte ręce mogą przedostać się z niego bakterie.

/opr. raf/

Weki z Pomorskiej Spizarni

Konkurs Weki z Pomorskiej Spizarni został rozstrzygnięty. Komisja konkursowa wybrała i nagrodziła lokalne produkty.

Do konkursu Weki z Pomorskiej Spizarni zgłoszono 39 produktów w 3 kategoriach. Zdaniem komisji konkursowej najlepszymi produktami lokalnymi okazały się: żurawina ucierana na surowo (kategoria produkt pochodzenia roślinnego), wypasiony jogurt naturalny (kategoria produkt pochodzenia zwierzęcego) oraz gulasz myśliwski (kategoria produkt mieszany).

– Plebiscyt cieszył się dużym zainteresowaniem wśród rolników prowadzących działalność w formie tzw. rolniczego handlu detalicznego – mówiła zastępca dyrektora Departamentu Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich UMWP Aneta Gajger.

PRODUKTY ZWYCIESKIE

Produkty pochodzenia roślinnego: I miejsce – żurawina ucierana na surowo – Gospodarstwo Rolne, Małgorzata Siłakowska, Chrzanowo, powiat wejherowski; II miejsce – ekologiczny olej rydzowy – Gospodarstwo Rolne, Aneta i Jarosław Kułynycz, Koczała powiat człuchowski; III miejsce – ogórki królewskie – Markowe Przetwory, Mariusz Śledź, Małe Walichnowy, powiat tczewski.

Produkty pochodzenia zwierzęcego: I miejsce – wypasiony jogurt naturalny – Wypas u Tośka, Bartosz Krauze, Bałomino, powiat wejherowski; II miejsce – kielbasa myśliwska w słoiku – Ekologiczne Gospodarstwo Agroturystyczne Pod Strzechą, Iwona i Michał Bianga, Kierzkowo, powiat wejherowski; III miejsce – zrazy wołowe – Gospodarstwo Rolne, Karolina i Mariusz Mierzejewscy, Chmielno, powiat kartuski.

Produkty mieszane: I miejsce – gulasz myśliwski – Ekologiczne Gospodarstwo Agroturystyczne Pod Strzechą, Iwona i Michał Bianga, Kierzkowo, powiat wejherowski; II miejsce – miód z pokrzywą – Kaszubskie Zioła, Bożena Ogar-Ekiert, Łąkie, powiat bytowski; III miejsce – miód z czarną porzeczką – Miodolandia, Mateusz Browarczyk, Stanisławowo, powiat gdański.

/raf/

Makaron tuczy? To mit!



Pod koniec ubiegłego miesiąca obchodzony był Światowy Dzień Makaronu. Przy okazji warto zastanowić się, czy jest to potrawa zdrowa, kaloryczna, czy powinniśmy ograniczyć jego jedzenie, czy wręcz przeciwnie?

Przeciętny Włoch zjada ok. 30 kg makaronu rocznie. A Polak? Zaledwie 3 kg i to zazwyczaj jako dodatek do zupy. Tymczasem okazuje się, że dobrze podany makaron to jedno ze zdrowszych i do tego bardzo smacznych dań!

Przez wiele lat uważano, że makaron tuczy. Skąd taka opinia? Ano stąd, że 100 g suchego makaronu dostarcza aż 330 kcal. Ale przecież nie jemy suchego makaronu, tylko najpierw ugotowany. A podczas gotowania wchłania on wodę i trzykrotnie zwiększa swoją wagę. Tak więc spora porcja – ok. 100 g – to już tylko 110 kalorii! Do tego mit o tym, że makaron tuczy, wziął się jeszcze z jednego: często makarony są podawane z sosami. I to właśnie te sosy zwykle są wysoko kaloryczne, gdyż zawierają tłuszcz, śmietanę, majonez, itp.

Jesienne weekendy to doskonała okazja do szukania nowych pomysłów na wspólne spędzenie czasu w domowym zaciszu. A może... zaangażować wszystkich domowników w przygotowanie prostego i smacznego dania? Wystarczy 5 składników i odrobina czasu. Potrzebni będą też oczywiście miłośnicy makaronu. A takich na pewno nie brakuje, prawda?

Makaron od lat, niezmiennie cieszy się ogromną popularnością i zawsze smakuje wyśmienicie, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Nad jego zaletami nie trzeba się zbyt długo zastanawiać – jest wartościowy i stanowi idealną bazę do przygotowania kreatywnych, a przy tym bardzo prostych dań. Jego stworzenie zajmuje mało czasu, zaś pomysłów na makaronowe kompozycje są

tysiące. To idealny wybór dla kogoś, kto dopiero zaczyna gotować, jak i dla doświadczonych miłośników kulinariów. Nic dziwnego, że doczekał się tak szerokiego grona wielbicieli na całym świecie, a co więcej – własnego święta. Obchodziliśmy je 25 października.

Dania z makaronu są zazwyczaj proste w przygotowaniu, więc zamiast na precyzyjnym analizowaniu przepisu, można skupić się na dobrej zabawie. Kto powiedział, że w trakcie wspólnego gotowania nie wypada udawać szefów kuchni i nagrać własnego kulinarnego show smartfonem? Albo nie tworzyć na talerzu estetycznych i smakowitych kompozycji z kolorowych składników, udając fotografów kulinarnych? Kolory warzyw, makaronu i przypraw tworzą piękne kon-

trasty – będą aż prosić się o pamiątkowe zdjęcia. A zatem – smacznego i dobrej zabawy!

/raf/

MAKARON Z CUKINIĄ I GRILLOWANYM SEREM

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

- 200 g makaronu np. kokardki
- połowa cukinii
- Sos pesto:
- 100 g parmezanu lub innego twardego sera
- szczypta pieprzu
- garść orzechów (włoskich, pinii lub nerkowca)



foto: prasowe

- 1 ząbek czosnku
- pół słoika suszonych pomidorów w oleju (razem z olejem)

Przygotowanie:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cukinię pokrój w szerokie plastry skrobaczką do warzyw i sparz w wodzie z gotowania makaronu. Ser pokrój w plastry, nasmaruj oliwą i grilluj z obu stron na złoty kolor. Składniki na pesto zblenduj na jednolitą masę. W razie potrzeby, dodaj więcej oleju z pomidorów. Pesto wymieszaj ze świeżo ugotowanym makaronem, serwij z warzywami i serem.

ŚWIDERKI Z CZERWONĄ FASOLĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:

- 200 g makaronu świderki
- 400 g czerwonej fasoli w puszcze
- 170 g kukurydzy w puszcze
- 1 zielona papryka
- kolendra lub natka pietruszki
- Sos pomidorowy:
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka soku z limonki
- spora szczypta soli i pieprzu

Przygotowanie:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Fasolę i kukurydzę odsącz i przepłucz wodą. Paprykę pokrój w kosteczkę. Ugotowany makaron wymieszaj z warzywami i posiekaną kolendrą lub natką pietruszki. Przecier pomidorowy wymieszaj z sokiem z limonki, dopraw solą i pieprzem. Przygotowany sos połącz z makaronem i warzywami.

SAŁATKA Z FASOLĄ, POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI, FETA

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 20 min

Składniki:

- 200 g makaronu kolanka
- 125 g czerwonej fasoli z puszki
- pół kostki (ok. 100g) sera feta
- pół kostki (ok. 100g) sera feta
- listki bazylii
- Sos cytrynowy:
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczka soku z cytryny
- łyżeczka startej skórki z cytryny
- pół łyżeczki płynnego miodu
- kilka posiekanych listków świeżej bazylii

Przygotowanie:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Fetę pokrój w kostkę. Makaron, fasolę oraz pomidorki przemieszaj i wymieszaj z sosem. Posyp fetą i udekoruj listkami bazylii.

Bądź eko, pięć kroków

Czy dbanie o środowisko jest trudne? Nie musi – wystarczy przestrzegać dosłownie kilku zasad.

1 - używaj ponownie

Na pewno w domu mamy niejedną plastikową reklamówkę. Spakujmy je w bawełnianą torbę i używajmy ich np. do pakowania warzyw i owoców, zamiast brać kolejne. Wykorzystajmy nasze zapasy, zabierając je do sklepu aż do zużycia.

2 - recykling

Wiele produktów jest opakowanych w materiały nadające się do recyklingu. Dobrym tego przykładem są opakowania wykonane z politereftalanu etylenu, powszechnie znanego jako PET. Jest to wytrzymałe tworzywo, powszechnie wykorzystywane do produkcji butelek na wodę, które z powodzeniem może być ponownie przetwarzane.

3 - wybieraj świadomie

W odpowiedzialnych zakupach najważniejsze jest ich odpowiedzialne zaplanowanie – tak, by mieć pewność, że je odpowiednio wykorzystamy. Szacuje się, że globalnie 1/3 żywności niepotrzebnie trafia do kosza!

4 - woda jest ważna

Warto zapamiętać prostą zasadę – wody należy pić odpowiednio dużo, ale jak najmniej marnować. Zakręcajmy wodę podczas mycia zębów, zamiast kąpieli weźmy prysznic, naczynia myjemy z napełnionym wodą zlewem, możemy też zbierać deszczówkę do podlewania roślin.

5 - zacznij dziś

Zasada jest prosta: lepsze małe postępy dzisiaj, niż perfekcjonizm „kiedyś”. Najważniejsze, by się nie zniechęcać. Nie musimy od razu mieć idealnych eko-mieszkań wypełnionych wyłącznie naturalnymi materiałami, żeby nasze działania się liczyły. Oczywiście warto postawić sobie jakiś cel.

/raf/

Inwestują w drogi

GM. PRZODKOWO | Przedstawiamy realizowane inwestycje na drogach gminnych z terminem realizacji na lata 2020-2022. Niektóre są już zakończone, inne trwają.

- Remont odcinka drogi w Hejtusie, droga z płyt yomb o powierzchni 3500 m², wartość zadania 468 289,29 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – zrealizowane do 15.05.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi w Przodkowie ul. Polna, droga z kostki brukowej o powierzchni 336,8 m², wartość zadania 61 500,00 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – zrealizowane do 15.05.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi w Przodkowie ul. Rubinowa, droga z kostki brukowej o powierzchni 831 m², wartość zadania 171 426,99 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – zrealizowane do 15.05.2020 r.

- Remont odcinka drogi w Przodkowie ul. Majkowskiego, droga z kostki brukowej o powierzchni 2014,16 m², wartość zadania 430 995,66 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – zrealizowane do 30.08.2020 r.

- Remont odcinka drogi w Pomieczynie ul. Nowa, droga z kostki brukowej o powierzchni 1692 m², wartość zadania 602 810,68 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – zrealizowane do 30.08.2020 r.

- Modernizacja odcinka drogi w Brzezinach, droga z płyt yomb o powierzchni 856 m², wartość zadania 80 997,25 zł – zrealizowane do 15.09.2020 r.

2. Zadania w trakcie realizacji do końca października 2020 r.:

- Przebudowa odcinka drogi Hopy – Pomieczynska Huta etap I, droga z kostki brukowej o powierzchni 5933,1 m², wartość zadania 2 496 900,00 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi Pomieczyno - Barwik, droga z asfaltu o powierzchni 3362 m², wartość zadania 672 857,31 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi na Rębie ul. Kaszubska, droga z asfaltu o powierzchni 4250 m², wartość zadania 548 908,31 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi w Pomieczynie ul. Spacerowa, droga z płyt yomb o powierzchni 1800 m², wartość zadania 147 435,89 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi na Rębie ul. Jeziorna, droga z asfaltu o powierzchni 4300 m², wartość zadania 440 044,31 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi w Przodkowie ul. Dolna, droga z kostki brukowej o powierzchni 1800 m², wartość zadania 418 804,20 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

- Przebudowa odcinka drogi w Czczewie ul. Wspólna, droga z płyt yomb o po-

wierzchni 5566,50 m², wartość zadania 651 000,00 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 16.10.2020 r.

3. Zadania do realizacji w roku 2021:

- Przebudowa odcinka drogi Hopy – Pomieczynska Huta etap II, droga z kostki brukowej o powierzchni 9911,5 m², wartość zadania 3 378 810,00 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 30.07.2021 r.

- Remont odcinka drogi w Przodkowie ul. Derdowskiego, droga z kostki brukowej o powierzchni 1563,80 m², wartość zadania 378 565,19 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 30.08.2021 r.

- Remont odcinka drogi w Stanisławach, droga z płyt yomb o powierzchni 950 m², wartość zadania 166 818,75 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 30.08.2021 r.

- Remont odcinka drogi w Szarłacie, droga z płyt yomb o powierzchni 3325 m², wartość zadania 549 316,06 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 30.08.2021 r.

4. Zadania do realizacji w roku 2022:

- Przebudowa odcinka drogi w Warzeniu ul. Wrzosowa, droga z płyt yomb o powierzchni 1896 m², wartość zadania 327 000,00 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – termin realizacji do 30.05.2022 r.

/opr. raf/



foto: UG Przodkowo

W wyniku przeprowadzonych postępowań przetargowych wyremontowanych i przebudowanych zostanie łącznie 19 odcinków dróg gminnych, o łącznej wartości 12,5 mln zł w 50 % dofinansowane z Funduszu Dróg Samorządowych. Szczegółowe dane i terminy realizacji:

1. Zadania zrealizowane do września 2020 r.:

- Remont odcinka drogi w Przodkowie ul. Sportowa, droga z kostki brukowej o powierzchni 3211,57 m², wartość zadania 618 562,78 zł z czego 50 % dofinansowane z FDS – zrealizowane do 15.05.2020 r.

Dostali już ponad 7,5 mln zł dotacji

GM. SIERAKOWICE | Mieszkańcy gminy chętnie korzystają z programu Czyste Powietrze. Kwota przyznanych dotacji przekroczyła już 7,5 mln zł.



foto: UG Sierakowice

Mieszkańcy Gminy Sierakowice chętnie korzystają z dofinansowań na likwidację tzw. „kopciuchów” i docieplenie budynków mieszkalnych. W poprzednim i bieżącym roku mieszkańcy gm. Sierakowice złożyli 384 wnioski o dofinansowanie z Programu „Czyste Powietrze”, co stanowiło 4% wszystkich złożonych wniosków w województwie.

Podpisano już łącznie 340 umów o dofinansowanie o łącznej kwocie dotacji ponad 7,5 mln zł!

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska do końca września 2020 wypłacił mieszkańcom Gminy Sierakowice 2,772 mln zł dla

osób które już rozliczyły swoje wnioski i likwidowało „kopciuchy”.

Mieszkańców wspierają pracownicy Referatu Ochrony Środowiska Urzędu Gminy Sierakowice, którzy informują zainteresowanych o możliwościach uzyskania dotacji i wskazują gdzie złożyć wniosek. Procedura programu Czyste Powietrze jest taka że wniosek o dofinansowanie może złożyć tylko właściciel budynku. Gmina tego nie może zrobić za właściciela posesji. Osoby zainteresowane uzyskaniem dofinansowania zapraszamy do kontaktu z Referatem Ochrony Środowiska pod nr tel: (58) 681-95-79, (58) 681-95-42 lub pisząc na

adres laska.mariusz@sierakowice.pl.

Do najczęściej wybieranych źródeł ciepła należały kotły na ekogroszek z certyfikatem Ecodesign oraz kotły na biomasę (pellet). Coraz większą popularność zyskuje ogrzewanie gazowe, z którego od niedawna może korzystać część posesji w naszej gminie, w tym mieszkańcy Sierakowice-zobacz więcej. Poniżej na wykresie zaprezentowano źródła ciepła wybrane przez mieszkańców Gminy Sierakowice w Programie Czyste Powietrze wg. informacji z WFOŚ Gdańsku.

Bardzo ważne jest by przy wymianie źródła ciepła pomyśleć o dociepleniu całego budynku. Dlatego część mieszkańców naszej gminy zamierza przeprowadzić termomodernizację swoich domów przy dofinansowaniu z „Czystego Powietrza”.

Od 21 października br. ruszył nabór wniosków w zaktualizowanym programie dotacji na termomodernizację i wymianę źródeł ciepła w domach jednorodzinnych w zaktualizowanym programie Czyste Powietrze. Można składać wnioski o podwyższony poziom dofinansowania dla mniej zamożnych beneficjentów. Aby takie dofinansowanie uzyskać potrzebne będzie zaświadczenie o dochodach z Urzędu Gminy.

Podwyższoną dotację będzie mogło uzyskać gospodarstwo domowe wieloosobowe przy dochodach miesięcznych do 1400 zł netto na osobę, a w przypadku gospodarstwa jednoosobowego – do 1960 zł netto na osobę.

Szczegółowe informacje odnośnie potrzebnych dokumentów można znaleźć na stronie gminy.sierakowice.pl.

/raf/

POMOC FINANSOWA DLA PRZEDSIĘBIORSTW

FINANSE | Pomorski Fundusz Pożyczkowy prowadzi nabór wniosków na Pożyczkę Płynnościową, przeznaczoną na wsparcie mikro, małych i średnich przedsiębiorstw dotkniętych skutkami epidemii COVID-19.



foto: pixabay.com

Maksymalna kwota pożyczki to 150 tys., oprocentowanie 0%, brak prowizji. Z pożyczki można pokrywać wydatki związane z utrzymaniem bieżącej działalności przedsiębiorstwa i zapewnieniem płynności finansowej.

Nabór wniosków prowadzony jest do końca 2020 r. lub do wyczerpania puli środków. W związku z dużym zainteresowaniem Pożyczką Płynnościową Pomorski Fundusz Pożyczkowy zachęca przedsiębiorców, by nie odkładali wnioskowania o środki „na ostatnią chwilę”.

Wnioski składać można za pośrednictwem poczty elektronicznej. Wszelkich informacji udzielają doradcy. Pożyczka dostępna jest z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 – Pomorski Fundusz Rozwoju 2020+.

/raf/



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Wspieramy osoby starsze, przewlekle chore, z niepełnosprawnościami, wymagające stałej opieki. Ryzyko zakażenia i zachorowania w tej grupie jest bardzo wysokie. Dlatego też udzielamy szerokiego wsparcia placówkom świadczącym usługi opiekuńcze w całym regionie.

Mieczysław Struk
Marszałek Województwa Pomorskiego

PROJEKT „POMORSKIE S.O.S”

Projekt dla pomorskich DPS, ZOL, Hospicjów

Wartość projektu: **10 283 126,28 zł**

Więcej: www.rops.pomorskie.eu/pomorskie-s.o.s

W ramach projektu pomorskie DPS, ZOL czy hospicja zostały wyposażone, m.in. w środki ochrony indywidualnej, środki dezynfekujące oraz mały sprzęt medyczny niezbędny do powstrzymania rozprzestrzeniania się COVID-19.

PROJEKT „POMORSKIE POMAGA”

Projekt dla pomorskich DPS

Wartość projektu: **15 486 203,00 zł**

Więcej: www.rops.pomorskie.eu/pomorskie-pomaga

Wsparciem objęci zostali pensjonariusze i pracownicy 46 domów pomocy społecznej. Środki przeznaczone na dodatki do wynagrodzeń, noclegi i wyżywienie dla pracowników, oraz tymczasowe miejsca na kwarantannę przy każdym DPS.

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA



NOŚ
MASECZKĘ



UTRZYMUJ
DYSTANS



MYJ,
DEZYNFEKUJ
RĘCE



DBAJMY O SIEBIE I INNYCH
- ZACHĘCA SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

11 Listopada w powiecie kartuskim

POWIAT | Najważniejsze Święto Narodowe - 102 rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości - w tym roku obchodzono zupełnie inaczej, niż w latach ubiegłych.



11 listopada obchodziliśmy 102. rocznicę odzyskania Niepodległości przez Polskę. W tym roku ze względu na sytuację epidemiczną w kraju tradycyjne powiatowo-gminne uroczystości zostały odwołane. W nietypowej atmosferze, ze względu na panującą pandemię obchodzono te uroczystości w Kartuzach i Żukowie.

W przeddzień święta, we wtorek 10 listopada, wspólnie, symbolicznie złożono wiązkę kwiatów pod pomnikiem Matki Boskiej Królowej Korony Polskiej. Zarząd Powiatu Kartuskiego reprezentował Wi-

cestarosta Piotr Fikus, a Radę Powiatu Kartuskiego Andrzej Bystron. Z ramienia Gminy Kartuzy uczestniczył Burmistrz Kartuz Mieczysław Grzegorz Gołuński.

Natomiast w dniu 11 listopada również Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus wspólnie z Burmistrzem Żukowa Wojciechem Kankowskim, Wiceprzewodniczącym Rady Powiatu Kartuskiego Eugeniuszem Pryczkowskim oraz Przewodniczącym Rady Miejskiej Żukowo Witoldem Szmidtkę złożyli kwiaty pod pomnikiem Matki Bożej Królowej Polski. /raf/

fot. Powiat kartuski



fot.Powiat kartuski

PODZIĘKOWALI KOMENDANTOWI ZA SŁUŻBĘ

POWIAT | Przedstawiciele samorządu powiatu kartuskiego podziękowali za służbę dotychczasowemu Komendantowi Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kartuzach.



Starosta Kartuski Bogdan Łapa, Przewodniczący Rady Powiatu Kartuskiego Mieczysław Woźniak i Wicestarosta Piotr Fikus w związku z awansem i zakończeniem służby w Kartuzach podziękowali za dotychczasową współpracę Komendantowi Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kartuzach brygadierowi Romualdowi Pitule.

Obecni podkreślił szczególnie okres wieloletniej pracy na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców powiatu kartuskiego. Złożyli również słowa uznania za trud i udział we wszystkich interwencjach oraz udzielaną pomoc.

Brygadier Romuald Pitula został powołany na stanowisko Komendanta Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Gdańsku, jego dotychczasowe obowiązki przejmie starszy kapitan Paweł Gil.

/raf/

Setna rocznica przyłączenia Starej Huty do Polski

GM. SIERAKOWICE | W 1920 r. mieszkańcy Starej Huty opowiedzieli się za przyłączeniem swojej miejscowości do Polski. W stulecie tego wydarzenia w Starej Hucie odsłonięto pamiątkową tablicę. Podczas uroczystości przypomniano także historyczne wydarzenia.



Tablica powstała w hołdzie przodkom, którzy sprzeciwili się postanowieniom traktatu wersalskiego, a tym samym przyłączeniu wioski do Prus. Uroczystość zorganizowano w dniu Narodowego Święta Niepodległości 11 listopada 2020 r. pod patronatem narodowym Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Wcześniej w kościele w Gowidlinie została odprawiona msza święta w intencji żywych i zmarłych mieszkańców Starej Huty.

W uroczystości wzięli udział: wójt Tadeusz Kobiela, przewodniczący rady gminy Mirosław Kuczowski, ks. Tadeusz Olszewski – proboszcz parafii Niepokalanego Poczęcia Najświętszej Marii Panny w Gowidlinie, ks. Tomasz Syldek, radny Andrzej Wenta, sołtys Starej Huty Jan Syldek, radny powiatowy Stanisław Smentoch, a także członkowie Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego Oddział w Sierakowicach na czele z prezesem Piotrem Jelińskim oraz mieszkańcy Starej Huty.

Uczestników uroczystości powitał inicjator i organizator wydarzenia Zdzisław Pranczk, który przypomniał historię przyłączenia Starej Huty do ojczyzny.

– Jak to się stało, że Stara Huta prawie dwa lata od odzyskania niepodległości przez Polskę, a ponad 6 miesięcy od momentu przyłączenia Sierakowice do Rzeczypospolitej Polskiej dopiero w II poł. 1920 roku znalazła się w granicach Ojczyzny? Musimy się cofnąć do 28 czerwca 1919 roku kiedy to podpisano traktat wersalski, a w sumie do wydarzeń które miały miejsce na przełomie lipca i sierpnia owego roku na ziemi bytowskiej - mówił Zdzisław Pranczk. - W owym okresie przelała się fala wieców ludności kaszubskiej przeciwstawiającej się pozostawieniu powiatu bytowskiego w Niemczech oraz żądającej przyłączenia obszarów o żywiole polskim do Rzeczypospolitej. W naszej Starej Hucie taki wiec odbył się 10 sierpnia 1919 roku podczas którego nasi przodkowie

wystosowali protest o następującej treści: „My mieszkańcy Starej Huty, powiatu Bytowskiego, a należącej do parafii Gowidlińskiej w powiecie Kartuzkim w Prusach Zachodnich protestujemy energicznie przeciw przyłączeniu nas do Prus, bo i my jak wszyscy inni czujemy się Polakami z krwi i kości i chcemy być przyłączeni do naszej Matki Polski”. Na przełomie stycznia i lutego 1920 roku przyłączono przyznane traktatem wersalskim Pomorze, co zakończyło się uroczystością Zaślubin Polski z Bałtykiem 10 lutego 1920 roku. Warto wspomnieć, że dwa dni wcześniej, 8 lutego, do Ojczyzny zostały przyłączone Sierakowice. Niestety, Stara Huta nadal znajdowała się w granicach państwa niemieckiego. Wiosną 1920 roku nad granicę polsko-niemiecką przybyła Międzynarodowa Komisja Delimitacji Granicy, która po wysłuchaniu życzeń ludności miała rozstrzygnąć ostatecznie, które obszary lub miejscowości mają przysiąść Polsce albo Niemcom. Mimo usilnych starań propagandy niemieckiej dążącej do zastraszenia ludności kaszubskiej, która optowała za Polską, mieszkańcy Starej Huty przed międzynarodową komisją graniczną zagłosowali, że chcą być przyłączeni do Rzeczypospolitej. Przeprowadzone przez ze mnie badania historyczne wskazują, że miejscowość została wcielona w połowie września 1920 roku. Warto w tym miejscu dodać, że z przyłączeniem Starej Huty do Polski również została wcielona pobliska miejscowość Dolina Jadwigi. Obszar Starej Huty przyłączony do Polski liczył około 168 ha, w wiosce w tym okresie zamieszkiwało 108 mieszkańców.

Patronat narodowy nad uroczystością objął Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda, który na tą okoliczność przesłał list.

Pamiątkową tablicę odsłonił najstarszy mieszkaniec Starej Huty, pan Waclaw



foto: UG Sierakowice

Smentoch, który w tym roku we wrześniu obchodził 90. urodziny. Aktu poświęcenia dokonał ks. Tadeusz Olszewski.

Tablica została umieszczona na kamieniu przypominającym granice dzisiejszej Polski, który został przekazany przez Franciszka Rodę. Na tablicy znajduje się gryf kaszubski na złotym polu oraz Godło Polski z okresu 1919-1927. W górnym lewym rogu jest umieszczony oryginalny cytat z wiecu protestacyjnego, który odbył się 10 sierpnia 1919 roku w Starej Hucie.

Podczas uroczystości głos zabrał wójt Tadeusz Kobiela, który podkreślił, że wydarzenie sprzed stu lat było niezwykle ważne nie tylko dla mieszkańców Starej Huty, ale także dla ówczesnej zachodniej granicy Rzeczypospolitej.

– Prawie 20 lat temu nieżyjący już dziś zany człowiek ze Starej Huty, pan Franciszek Syldek, wspominał mi o tym doniosłym fakcie historycznym, że mieszkańcy Starej Huty nigdy nie mogli się pogodzić z decyzją traktatu wersalskiego, że te ziemie mają pozostać po stronie niemieckiej – mówił wójt Tadeusz Kobiela. - A przecież granica polska była tu niedaleko, podobnie jak parafia gowidlińska, ich parafia. Nie mogli tego zrozumieć i nie chcieli, bo zawsze wiedzieli, że ich miejsce jest przy Polsce. I kiedy tak głębiej się nad tym zastanowiłem, to wcale mnie to nie dzi-

wiło, że sprzeciwili się decyzjom wielkich mocarstw i ten mały skrawek ziemi chcieli przyłączyć do Polski. Nie zdziwiło mnie to, bo w czasie mojej trzydziestoletniej pracy w samorządzie zdążyłem doskonale poznać mieszkańców Starej Huty i wiem jedno: że jak wezmą sobie coś do serca, to konsekwentnie doprowadzają do szczęśliwego finału. I tak prawdopodobnie było sto lat temu, gdy postanowili, że poruszają niebo i ziemię, aby ten skrawek wrócił do Rzeczypospolitej. I dopięli swego. Zachowajmy we wdzięcznej pamięci waszych przodków, którzy z wielką determinacją dążyli do wolnej Polski. A wam drodzy mieszkańcy życzę dumy ze swoich przodków i ze swoich osiągnięć.

Radny powiatu kartuskiego, Stanisław Smentoch, podziękował inicjatorowi wydarzenia Zdzisławowi Pranczk. Swoje podziękowania wyraził także prezes sierakowickiego oddziału Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego, Piotr Jeliński.

Jako ciekawostkę warto wspomnieć, że w tym roku mija także 310 lat od pierwszej wzmianki o Starej Hucie (nazwę miejscowości po raz pierwszy zanotował biskup Szaniawski w 1710 r.) oraz 30-lecie utworzenia sołectwa Stara Huta uchwałą Rady Gminy Sierakowice z 24 października 1990 r.

/opr. 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

SPRZEDAM

ROMET Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r., farbig Black/Blue, cena 1000 zł, po kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

KUPIĘ

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

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

USŁUGI remontowe i wykończenia wnętrz, kafelki, malowanie, cokolowanie, panele, itp, wolne terminy, tel. 667 023 678

RÓŻNE

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

RÓŻNE rzeczy oddam na złom gratis, tel. 694 642 709

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

DREWNO opałowe buk, sosna i gałęziówka, porąbane, ułożone, możliwy transport, tel. 506 250 477

SPRZEDAM zgrzewarkę samoch. figiel, tel. 504 502 241

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 (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, sprzętanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Luzina, Wejherowa, tel. 693 737 381

SPRZEDAM lodówkę, dwudrzwiową,



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.PROZ.

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ

www.expressbiznesu.pl

**DODAJ
OGŁOSZENIE**



Zamieść reklamę w naszej gazecie!

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

**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