

OBSERWUJ



expressy.pl

express

POWIATU KARTUSKIEGO

16 czerwca 2021 roku | Nr 6 (240)



SZPITAL ZE STERYLIZATORNIĄ

Niedawno miało miejsce otwarcie nowej Centralnej Sterylizatorni wraz z wyposażeniem w kartuskim szpitalu. Inwestycja w znaczącym stopniu usprawni pracę szpitala, ale przede wszystkim rozwiązuje problem, z którym placówka borykała się od lat, gdyż zapewni prawidłowy proces czyszczenia i dezynfekcji narzędzi używanych na oddziałach.

str. 3

PRACA

→ PATRZ STRONA 11

SZCZEGÓŁY: monia.poplawska@gmail.com



ABSOLUTORIUM DLA ZARZĄDU

Co roku 27 maja, na pamiątkę pierwszych demokratycznych wyborów samorządowych z 1990 r., obchodzimy Dzień Samorządu Terytorialnego. Tego dnia odbyła się sesja rady powiatu, na której udzielono Zarządowi Powiatu wotum zaufania oraz absolutorium.

str. 2



BĘDZIE NOWE RONDO

Powstaje rondo w Leźnie. Prace obejmą m.in. rozbiórkę nawierzchni, roboty ziemne, niwelację terenu, położenie nowej nawierzchni. Wybudowana zostanie kanalizacja, przebudowany wodociąg, a przy rondzie zainstalowane zostanie oświetlenie.

str. 6



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

AKTYWNY, RODZINNY PIKNIK W GOWIDLINIE

SIERAKOWICE | Aktywny Piknik Rodzinny, odbył się w minioną niedzielę, 13 czerwca, w Gowidlinie.



fol. GOK Sierakowice

Impreza rozpoczęła się wczesnym popołudniem rajdem na dwóch kółkach - uczestnicy na rowerach wyruszyli z Puzdrowa w kierunku Gowidlina nową ścieżką pieszo-rowerową. Na miejscu czekało ich wiele atrakcji, m.in. animacje, gry, zabawy, dmuchaniec, konkursy z nagrodami i wiele innych.

Realizacja tego zadania była możliwa dzięki współfinansowaniu ze środków Gminy Sierakowice. Piknik zorganizowany był przez lokalne Koło Gospodyń Wiejskich „Jeziorki” oraz Gminny Ośrodek Kultury w Sierakowicach.

/raf/



Absolutorium dla zarządu powiatu

POWIAT | 27 maja, na pamiątkę pierwszych demokratycznych wyborów samorządowych z 1990 r. obchodzimy Dzień Samorządu Terytorialnego.



fol. kartuzy.info

Tego dnia odbyła się XXXI sesja Rady Powiatu Kartuskiego, podczas której jednogłośnie udzielono Zarządowi Powiatu Kartuskiego wotum zaufania oraz absolutorium z tytułu wykonania budżetu za rok 2020.

Absolutorium to jeden z najistotniejszych ustawowych środków kontroli Rady Powiatu nad działalnością zarządu. Rada ocenia pracę organu wykonawczego - zarządu - w zakresie działalności finansowej powiatu.

Na koniec 2020 roku wykonanie dochodów kształtowało się na poziomie 168.385.252 zł, co stanowi 99 proc. planu. Wydatki wyniosły 153.017.093 zł, a poziom ich wykonania wynosi 91 proc. planu. Wolne środki, powstałe dzięki oszczędnościom i dodatkowym dotacjom wyniosły ponad 14,5 mln złotych.

W ubiegłorocznym budżecie Powiatu Kartuskiego zaplanowano wydatki związane z poszczególnymi inwestycjami na kwotę 19.016.059 zł, z czego wykonano 12.599.020 zł tj. 66 proc. Środki w wysokości 4.945.015 zł,

przeznaczone na budowę hali sportowej przy Powiatowym Zespole Szkół, zostały przesunięte na rok 2021.

Kwotę 3 mln zł przekazano na budowę hopyscipium stacjonarnego w Kartuzach, natomiast 1,55 mln zł trafiło do Powiatowego Centrum Zdrowia. Środki w wysokości prawie 400 tys. zł przeznaczono na utworzenie filii Wydziału Komunikacji w Sierakowicach.

W ramach budżetu zaplanowano i wykonano w 100 proc. wydatki związane z poszczególnymi remontami na kwotę 6 961 195,00 zł.

Na drogi przeznaczono niebagatelną kwotę 5,4 mln złotych. Jak podkreślił Starosta Kartuski Bogdan Łapa: Inwestycje drogowe są dla nas niezwykle ważne. W ubiegłym roku wykonaliśmy przebudowy, remonty prawie 15 km odcinków dróg, w tym roku planujemy modernizację na kolejnych 25 km. Przebudowano m.in. drogę powiatową Chmielno-Lipowiec, odnowiono nawierzchnię na trasie Sulęcyno-Lipusz, wykonano oświetlenie

w Baninie, zbudowano chodniki przy drogach Niestępowo-Sulmin, Pępowo-Leżno oraz w kilkunastu miejscowościach m.in. w Łąpinie, Egierowie, Kameli, Kobysewie, Kielpinie oraz Nowej Hucie.

Podczas sesji absolutorijnej przedstawiony został również Raport o stanie powiatu za ubiegły rok. Starosta podniósł kwestię wpływu pandemii koronawirusa na jego kształt - Rok 2020 był bardzo trudny i stanowił dla nas wielki test. Podsumowując działalność zarządu, jednostek powiatu i wydziałów starostwa, twierdzą, że ten egzamin zdaliśmy. Gdy zaczynała się pandemia wiedzieliśmy o tym, że będzie ciężko, nie znaliśmy jeszcze skutków wirusa, ale wiedzieliśmy, że nie możemy czekać. Mimo pandemii powiat nie zahamował, lecz dzięki wspólnym wysiłkom dalej się rozwija.

Ambitnie wykonany rok 2020 ma wpływ na kontynuację i nowe przedsięwzięcia rozwojowe, prowadzone w obecnym roku budżetowym.

/raf/

Klub Młodzieżowy po przerwie znów działa

POWIAT | Klub Młodzieżowy, działający przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, po przerwie spowodowanej pandemią wznowił swoją działalność.



fol. Powiat kartuski

W dniu 9 czerwca br. po 16 miesiącach przerwy spowodowanej stanem epidemii COVID-19, swoją działalność wznowił Klub Młodzieżowy funkcjonujący przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kartuzach. Uczestnicy Klubu to młodzież w wieku od 13 do 18 lat z pięciu zastępczej, którzy poprzez różnorodne aktywności przygotowani są do usamodzielnienia. Spotkanie inauguracyjne przy udziale koordynatorów Klubu oraz Iwony Formeli - Etatowego Członka Zarządu Powiatu Kartuskiego odbyło się w Centrum Aktywnego Wypoczynku „Koszalkowo” w Wieżycy.

Młodzież korzystała z wielu atrakcji przygotowanych przez Państwa Alicję i Ireneusza Koszałka - właścicieli,

m.in. trójkołowce, hulajnogi, moutainbord - deskorolka górską, zorbing, rowery, itp. Spotkanie to upłynęło w miłej i aktywnej atmosferze. Wszyscy skorzystali z posiłku również przygotowanego przez obsługę w postaci kiełbasek z grilla, lodów i napoi. Zadanie to jest obecnie jednym z elementów projektu realizowanego przez Powiat Kartuski pt. „Zintegrowany system wsparcia usług społecznych Powiatu Kartuskiego - POKOLENIA” Oś Priorytetowa: 6 Integracja, Działanie: 6.2. Usługi społeczne, Poddziałanie: 6.2.2. Rozwój usług społecznych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

/raf/



Zakończono inwestycję w szpitalu

POWIAT | Niedawno miało miejsce otwarcie nowej Centralnej Sterylizatorni wraz z wyposażeniem. Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus i Prezes Powiatowego Centrum Zdrowia w Kartuzach Paweł Witkowski dokonali otwarcia Centralnej Sterylizatorni w Kartuskim Szpitalu.



Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus i Prezes Powiatowego Centrum Zdrowia w Kartuzach Paweł Witkowski dokonali otwarcia Centralnej Sterylizatorni w Kartuskim Szpitalu.

Jest to inwestycja, która w znaczącym stopniu usprawni pracę szpitala, ale przede wszystkim rozwiązuje problem, z którym placówka borykała się od lat, gdyż zapewni prawidłowy proces czyszczenia i dezynfekcji narzędzi używanych na poszczególnych oddziałach szpitala. Łączna wartość inwestycji to kwota 2 340 653 zł, przy dofinansowaniu z budżetu Powiatu Kartuskiego - 1 500 000 zł, pozyskanych środkach unijnych - 600 000 zł oraz wkładowi własnemu spółki - 240 653 zł. Wykonawcą robót budowlanych była - Firma Concept Bau Krzysztof Wroński, zaś dostawcą urządzeń do sterylizacji - Firma Informer Med. Sp. z o.o..

Nowa sterylizatornia wyposażona została w najnowocześniejszy sprzęt medyczny. Zlokalizowana została w piwnicach starego budynku szpitala. Jak podkreślił podczas uroczystego otwarcia - mówił Paweł Witkowski, prezes kartuskiego szpitala, jest to niezwykle ważne, centralne miejsce szpitala. Stworzenie i wyposażenie nowoczesnej sterylizatorni ma znacznie usprawnić proces

zabiegowy, który codziennie odbywał się w sposób - jak sam to określił prezes Witkowski - „niecywilizowany” (dodajmy, że dotąd proces sterylizacji przebiegał częściowo na poszczególnych oddziałach - teraz wszystko będzie odbywać się w jednym, przygotowanym specjalnie do tego celu miejscu).

- Jestem szczęśliwy, że udało się tę inwestycję zrealizować przy wsparciu środków powiatu. Mamy już kolejne plany inwestycyjne. Ta kadencja ma być ukierunkowana m.in. na inwestycje w służbę zdrowia -



podkreślał wicestarosta Piotr Fikus. Inwestycja miała szeroki zakres prac, wykonano m.in. roboty rozbiórkowe, izolacyjne i budowlane, wzniesiono konstrukcje budowlane, tynki, posadzki oraz instalacje (elektryczną i teletechniczną - w tym instalację odgromową, oświetlenie ewakuacyjne i sieci telefoniczną oraz komputerową). Założono także instalacje alarmową, sanitarną oraz wentylacyjną.

Całkowita wartość inwestycji to ponad 2,3 mln zł. /raf/

TADEUSZ KOBIELA Z ABSOLUTORIUM I WOTUM ZAUFANIA

SIERAKOWICE | Podczas ostatniej sesji radni gminy Sierakowice głosowali nad dwiema niezwykle istotnymi uchwałami: wotum zaufania dla Wójta Gminy Tadeusza Kobiela oraz udzielenie absolutorium za wykonanie budżetu za 2020 r.



foto: UG Sierakowice

Po przedstawieniu raportu o stanie gminy wójt Tadeusz Kobiela uzyskał wotum zaufania większością głosów radnych, natomiast absolutorium za wykonanie ubiegłorocznego budżetu zostało udzielone jednogłośnie (w sesji brało udział 14 radnych). Zgodnie ze znowelizowaną ustawą o samorządzie gminnym od 2018 roku wójt (burmistrz lub prezydent miasta) jest zobowiązany do przedstawienia raportu o stanie gminy. Raport przedstawiony przez Wójta Gminy Sierakowice obejmował podsumowanie jego działalności w 2020 roku, a w szczególności działa-

nia na rzecz realizacji Strategii Rozwoju Gminy Sierakowice uchwalonej na lata 2014-2024 oraz przyjętych przez Radę Gminy Sierakowice planów, programów i uchwał obejmujących kluczowe sfery działalności Gminy i wyznaczających kierunki jej rozwoju. Wójt Tadeusz Kobiela rozpoczął omawianie raportu od zaprezentowania radnym ogólnych informacji o liczbie i strukturze demograficznej mieszkańców oraz zadaniach realizowanych w zakresie ewidencji ludności i spraw obywatelskich. Omówił finanse gminy, zagadnienia związane z oświatą (liczba uczniów, inwestycje, stypendia przyznane uczniom itp.) i kulturą (działalność GOK i Biblioteki Publicznej oraz współpraca gminy z organizacjami pozarządowymi w zakresie oświaty, kultury, edukacji i profilaktyki, a także sport i działania na rzecz osób niepełnosprawnych). Wójt zreferował także działalność GOPS i Działu Świadczeń Rodzinnych, czyli jednostek realizujących politykę społeczną gminy, omówił ubiegłoroczne działania związane z profilaktyką, rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz zapobieganiem narkomanii. Kolejnymi tematami poruszonymi w raporcie były: ochrona zdrowia, ochrona środowiska i rolnictwo, a także ład przestrzenny. Włodarz gminy przedstawił również mieszkaniowe zasoby i informację o stanie mienia

komunalnego, omówił infrastrukturę komunalną i drogową. Na koniec zreferował zagadnienia z zakresu ochrony przeciwpożarowej i obrony cywilnej. Po przedstawieniu raportu miało miejsce głosowanie nad udzieleniem Wójtowi wotum zaufania. Uzyskał je dziewięćmioma głosami „za”; pięciu radnych wstrzymało się od głosu. W ramach sprawozdania z wykonania budżetu za 2020 r. wójt Tadeusz Kobiela szczegółowo omówił realizację ubiegłorocznych inwestycji. Z przedstawionego sprawozdania wynika, że w ubiegłym roku zrealizowano inwestycje za kwotę 26 538 561,94 zł, z tego środki własne gminy to 10 548 694 zł, wartość kredytów, pożyczek i obligacji to 2 200 000 zł, środki zewnętrzne krajowe wyniosły 8 368 444 zł, a fundusze unijne - 8 915 000 zł. Do zadań inwestycyjnych można także doliczyć środki na bieżące utrzymanie dróg w wysokości 966 000 zł (udrożnianie przepustów, koszty równiarki, tłucznia itp.). Po zapoznaniu się ze sprawozdaniem z wykonania budżetu gminy za 2020 r., sprawozdaniem finansowym za 2020 r., uchwałą Regionalnej Izby Obrachunkowej oraz stanowiskiem komisji rewizyjnej Rady Gminy Sierakowice, radni jednogłośnie udzieliли absolutorium wójtowi Tadeuszowi Kobieli z tytułu wykonania budżetu za 2020 r. /raf/

Mury sali sportowej pną się w górę

GM. PRZODKOWO | Trwa budowa sali sportowej z częścią dydaktyczną przy Szkole Podstawowej w Wilanowie - I etap stan surowy zamknięty.



Do chwili obecnej wykonano stan „zerowy”, który obejmuje następujące prace: wykonanie fundamentów, ścian fundamentowych, ścian piwnicy, stropów nad piwnicą, wszystkich izolacji oraz zbiornika na deszczówkę. Wykonawcą tej części inwestycji jest lokalna firma budowlana z Kartuz, a termin wykonania został zaplanowany na koniec września 2021 roku.

Należy wspomnieć, że zadanie to realizowane jest dzięki dofinansowaniu z Funduszu Inwestycji Lokalnych, na który gmina Przdokowo otrzymała 2,5 mln złotych.

Projekt zakłada budowę sali sportowej z częścią dydaktyczną. Sala składać się będzie z dwóch, połączonych segmentów. Pierwszy z nich to parterowa sala sportowa, drugim dwukondygnacyjna, częściowo podpiwniczona, strefa szkolna. Część dydaktyczna obejmować będzie cztery sale lekcyjne oraz węzły sanitarne dla uczniów i personelu. W piwnicy będą szatnie.

Sala sportowa będzie mogła pełnić nie tylko funkcje sportowe, ale i oświatowe. Zapewnione zostanie odpowiednie zaplecze socjalne, aby w razie potrzeby zamienić ją na salę wykładową czy salę zabaw. Część zaplecza obejmować będzie dwie szatnie z natryskami i WC dla sportowców, toalety ogólnodostępne (w tym toaleta dla osób niepełnosprawnych), pokój nauczyciela (trenera), pomieszczenie 1-szej pomocy, magazyn, pomieszczenie gospodarcze, oraz kotłownię gazową. /raf/

Bezpieczeństwo na drogach powiatu to priorytet dla władz

POWIAT | Niedawno Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus wraz z Etatowym Członkiem Zarządu Iwoną Formelą podpisali umowy na przebudowę ponad 20 km dróg powiatowych.



Remonty zostaną przeprowadzone na 6 odcinkach na terenie czterech gmin: Somonino, Żukowo, Przdokowo oraz Kartuzy. Przetarg na realizację tak dużego zadania wygrała firma - Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe „DROMOS” z Kartuz za łączną kwotę 7 403 887 zł, co dało blisko 3 mln zł oszczędności. Na te zadania Powiat Kartuski otrzymał wsparcie finansowe w wysokości 50% z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg oraz 5% z budżetów poszczególnych gmin. Modernizacją objęte zostaną drogi powiatowe: Lniska - Sulmin - 5,8 km, Wyczechowo - Pstra Suka - 1,9 km, Goręczyno - Ostrzyce - 3,8 km, Kartuzy - Prokowo - 3,9 km, Miszewo - Czczewo - 3,8 km, Dzierżążno - Dzierżążno Szpital - 1 km. Termin realizacji - 4 miesiące od dnia podpisania umowy. Zakres robót obejmuje: wykonanie warstwy ścieralnej, wyrównanie nawierzchni, regulację i uzupełnienie poboczy oraz wykonanie oznakowania poziomego grubowarstwowego.

- Bardzo dziękujemy za wsparcie finansowe Wojewodzie Pomorskiemu Dariuszowi Drelich, Burmistrzom: Wojciechowi Kankowskiemu i Mieczysławowi Gołuńskiemu oraz Wójtom: Marianowi Kowalewskiemu i Andrzejowi Wyrzykowskiemu. Cieszymy się, że ceny przetargowe okazały się niższe niż te, które wynikały z założeń kosztorysowych, bo to pozwoli na oszczędności, a tym samym na realizację kolejnych inwestycji drogowych - stwierdził Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus.

Całość została podzielona na trzy zadania. W ramach remontu przewidziano między innymi wykonanie warstwy ścieralnej o długości 20,19 km - łącznie dla trzech zadań, regulację i uzupełnienie poboczy oraz wykonanie oznakowania poziomego grubowarstwowego.

Dzięki realizacji inwestycji na remontowanych odcinkach dróg poprawi się równość nawierzchni oraz przyczepność jezdni. Ponadto ulepszone zostanie odwodnienie oraz oznakowanie poziome. Wszystkie te działania mają zwiększyć bezpieczeństwo użytkowników dróg. Dodatkowo zakres prac umożliwi uporządkowanie poboczy i zjazdów.

Wartość zawartych Umów wynosi odpowiednio dla: Zadania nr 1 - 2 255 246,52 zł brutto; Zadania nr 2 - 1 990 296,35 zł brutto; Zadania nr 3 - 3 158 344,95 zł brutto.

Powiat na przedmiotowe zamówienie zamierzał przeznaczyć kwotę w wysokości 10 378 711,00 zł brutto (dla trzech zadań). W wyniku złożonych ofert i wyboru najkorzystniejszej oferty zaoszczędził środki na łączną wartość 2 974 823,18 zł.

Inwestycja dofinansowana jest z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Wysokość udzielonego dofinansowania wynosi 5 189 355,00 zł.

Zakończenie remontu powyższych odcinków dróg powiatowych przypadła na dzień 10 października 2021 r.

/raf/

REKLAMA

U/2021/PR

Oferujemy kredyt
konsumencki okazjonalny
„WIOSNA 2021”
na preferencyjnych warunkach !!!!

SGB Bank Spółdzielczy
w Sierakowicach

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

- wysokość kredytu do 15.000,00 zł (słownie: piętnaście tysięcy złotych 00/100)
- kredyt uruchamiany jest jednorazowo na okres do dwóch lat
- oprocentowanie kredytu wynosi 6,50 % w stosunku rocznym i jest stałe
- prowizja od udzielonego kredytu wynosi 2,5 %
- wymagane ubezpieczenie kredytu lub poręczenie dla osób niebędących klientami banku
- kredyt wypłacany jest przez okres od 01.02.2021 r. do 30.06.2021r.

Kwota udzielonego kredytu 15.000,00 zł, okres kredytowania 24 miesiące, roczne oprocentowanie nominalne 6,50%, kwota odsetek 1.009,29 zł, prowizja za udzielenie kredytu 2,5% kwoty udzielonego kredytu, koszt zabezpieczenia kredytu 0,00 zł, przy przyjęciu wyżej wymienionych parametrów RRSO wynosi 9,46%, całkowita kwota do zapłaty, stanowiąca sumę całkowitej kwoty kredytu oraz całkowitego kosztu kredytu wynosi 16.384,29 zł.

Ostateczne warunki kredytowania uzależnione są od wyniku oceny zdolności kredytowej klienta, daty wypłaty kredytu oraz terminu regulowania zobowiązania kredytowego.
Powyższa kalkulacja została sporządzona na dzień 28-01-2021r.

OSIEDLE / **ZŁOTA
RENETA**

etap IV

**NOWE
MIESZKANIA**

w Żukowie



 sklep spożywczy
  900 m szkoła
  1200 m PKM/SKM
  20 min. do Gdańska
  15 km lotnisko

makuratinvest.pl



MAKURAT INVEST

Biuro sprzedaży Makurat Invest
ul. Jabłoniowa 7, 83-330 Żukowo
tel. 607 030 845
sprzedaz@makuratinvest.pl



BYŁEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU?

 **WYŚLIJ ZDJĘCIE!**
czytelnicy@expressy.pl

BĘDZIE NOWE RONDO

POWIAT | To kolejna ważna inwestycja drogowa Powiatu Kartuskiego – w Leźnie zbudowane zostanie nowe rondo.



Starosta Kartuski Bogdan Łapa oraz Wicestarosta Piotr Fikus podpisali umowę na budowę ronda w Leźnie. Przetarg na jego wykonanie wygrała firma HYDRO - MAG z Garcza za kwotę 2,28 mln zł. 8 czerwca oddano także oficjalnie plac budowy pod tę inwestycję. Rondo zostanie wybudowane w ciągu Drogi Powiatowej nr 1900G w Leźnie, na skrzyżowaniu Alei Lipowej i ul. Jarzębinowej. Prace obejmą m.in. rozbiórkę nawierzchni, roboty ziemne, niwelację terenu, położenie nowej nawierzchni. Wybudowana zostanie kanalizacja, przebudowany wodociąg, dodatkowo przy rondzie zainstalowane zostanie oświetlenie.

Powiat Kartuski pozyskał na to zadanie dofinansowanie od Wojewody Pomorskiego Dariusza Drelicha z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w kwocie 951,45 tys. zł. oraz otrzymał pomoc finansową od Burmistrza Gminy Żukowo Wojciecha Kankowskiego w kwocie 300 tys. zł. Inwestycja ma zostać wykonana w ciągu 4 miesięcy od daty zawarcia umowy, czyli na początek października br. Powiat Kartuski planuje zakończenie tak ważnej inwestycji, która znacząco poprawi bezpieczeństwo Mieszkańców Powiatu Kartuskiego.

- Bardzo dziękujemy za przekazane środki finansowe – mówi w imieniu Zarządu Powiatu Kartuskiego wicestarosta Piotr Fikus.

Dla mieszkańców powiatu to bardzo ważna inwestycja, ułatwi bowiem wjazd na drogę krajową nr 7 do miejscowości Lniska i Leźno oraz na drogę gminną w kierunku Czapel.

Jak podkreślił Starosta Kartuski Bogdan Łapa: Ta nasza idea budowy dróg i ciągów pieszo-rowerowych się realizuje i przybliżyła nas do tego, że powiat kartuski staje się coraz bardziej atrakcyjny.

Starosta przypomniał, że droga powiatowa nr 1900G została zmodernizowana w ubiegłym roku, a dodatkowo planuje się budowę ciągu pieszo-rowerowego w kierunku Miszewa.

/raf/



Starosta Kartuski zaprasza na

SPOTKANIA AUTORSKIE

z Małgorzatą Oliwią Sobczak

autorką m.in. bestselerowej serii kryminalnej
pt. **KOLORY ZŁA**



6 sierpnia (piątek) godz. 18.00
Ośrodek Kultury i Sportu w Żukowie,
ul. 3 Maja 9B

10 sierpnia (wtorek) godz. 17.00
Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna
w Kartuzach, ul. Dworzec 4

12 sierpnia (czwartek) godz. 17.00
Biblioteka Publiczna Gminy Przdokowo,
ul. Gdańska 3

wybieram pomorskie

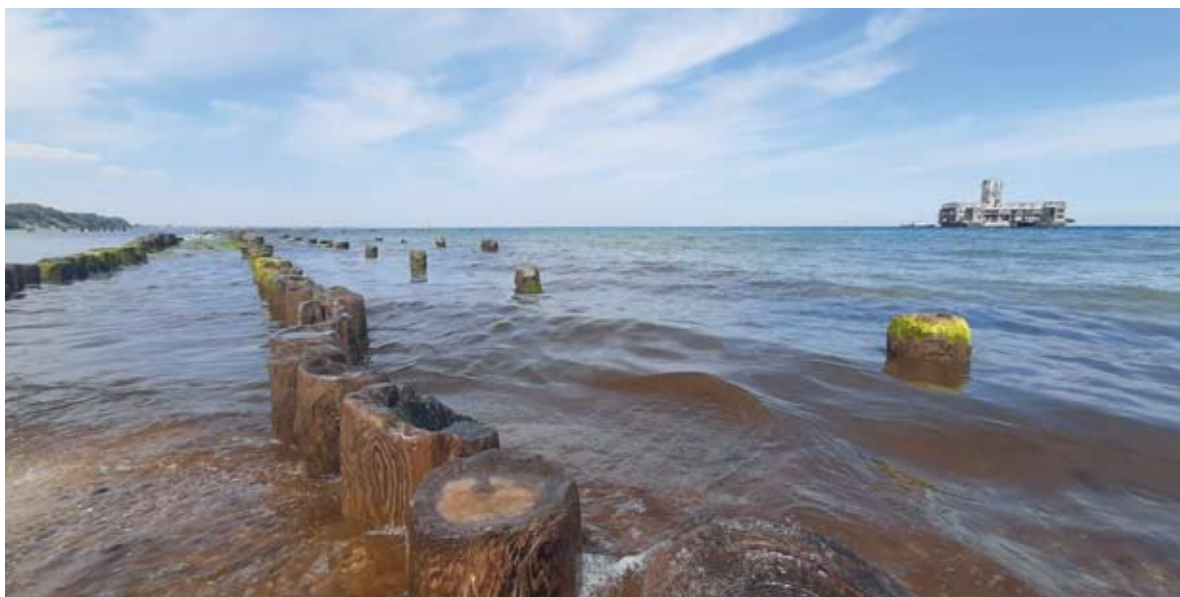
Środa, 16 czerwca 2021 r.
Nr 6

Bałtyk w niebezpieczeństwie!

— **Radni województwa pomorskiego jednogłośnie przyjęli apel do władz Unii Europejskiej oraz polskiego rządu w sprawie zagrożenia dla wód Morza Bałtyckiego, jakim jest zatopiona broń chemiczna z czasów II wojny światowej.** —

Informacje o aktualnej sytuacji związanej z zatopioną bronią chemiczną, jak i z wrakami statków, w których znajdują się dziesiątki ton produktów ropopochodnych, przedstawili radnym zaproszeni na sesję przedstawiciele Fundacji Mare. Zajmuje się ona monitorowaniem zanieczyszczeń Morza Bałtyckiego. W polskiej strefie Bałtyku znajduje się około 400 wraków, z tego 100 na wodach Zatoki Gdańskiej. Dwa są szczególnie niebezpieczne.

— A czas bardzo niekorzystnie wpływa na ich stan. Postępuje korozja, uwalniane są szkodliwe substancje — podkreślał dr Benedykt Hac z Fundacji Mare, długoletni pracownik Instytutu Morskiego. Problemem jest też zalegająca na dnie mierzwi amunicja i bojowe środki trujące, których po II wojnie światowej pozbywały się zwycięskie mocarstwa. W Bałtyku broń była zatapiana między innymi w Głębi Bornholmskiej oraz na niewielkim obszarze Zatoki Gdańskiej. Łącznie w Bałtyku może być nawet 60 tys. ton zatopionej broni konwencjonalnej i chemicznej. Na wodach Zatoki Gdańskiej i Puckiej dwa wraki są szczególnie niebezpieczne. To „S/S Stuttgart” oraz „T/S Franken”. „Stuttgart” to



przedwojenny statek pasażerski zamieniony później na szpital. Zatopiony został w wyniku amerykańskiego nalotu na Gdynię. We wraku, który leży praktycznie na redzie gdyńskiego portu, zostało około 1000 ton paliwa, które wciąż wycieka — znajduje się już nie tylko w zbiornikach, ale i zalega na dnie morza. Obszar skażony to już co najmniej 41,5 ha. W próbkach pobranych z okolic wraku znale-

zono związki arseniku, niklu, rtęci i wiele innych niebezpiecznych substancji. Z kolei tankowiec „T/S Franken” znajduje się w odległości kilku mil morskich od Półwyspu Helskiego. Statek miał ponad 170 metrów długości. Część zbiorników jest rozszczelniona, może w nich być ok. 1000 ton paliwa. Dodatkowo ułożenie wraku sprawia, że może on się wkrótce przetać. Niekontrolowany wyciek

mógłby zanieczyścić obszar od Helu aż po Mierzeję Wiślaną. Jak zatem walczyć z zagrożeniem? Koszt usunięcia paliwa z wraków jest wysoki, ale i tak o setki milionów niższy, niż zwalczanie skutków wycieków. Kto jednak ma to finansować: rządy, ubezpieczyciele czy właściciele statków? — Niestety, przykro to mówić, ale od lat, żaden rząd nie podjął zdecydowanych działań, aby

rozwiązać problem — zaznaczył Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego.

Samorząd województwa wielokrotnie apelował do różnych instytucji zarówno krajowych, jak i zagranicznych o działanie.

W przyjętym przez radnych apelu autorzy pisma zwracają uwagę na kolejne problemy: „Ryzyko może nieść spodziewana w najbliższych latach intensyfikacja wykorzystania polskich obszarów morskich na potrzeby budowy farm wiatrowych i towarzyszącej im infrastruktury przesyłowej. Z tego względu wzywamy do podjęcia realnych działań na obszarze Bałtyku, które ograniczą niebezpieczeństwo grożące ludziom i środowisku naturalnemu ze strony zatopionej broni chemicznej i wraków ze zbiornikami wypełnionymi trującymi materiałami”.

Sejmik województwa poparł także, przyjętą w kwietniu 2021 r. Rezolucję Parlamentu Europejskiego w sprawie pozostałości chemicznych w Morzu Bałtyckim. W apelu przywołano również stanowisko Obszaru Metropolitalnego Gdańsk-Gdynia-Sopot w sprawie zapewnienia bezpieczeństwa ekologicznego nadmorskich gmin.

/raf/

GWAŁTOWNY WZROST CEN NIERUCHOMOŚCI

W ostatnich miesiącach w Trójmieście i okolicy podrożały szczególnie mieszkania i działki, wzrost cen wynosi ok. 20-25 proc.

Powodów tego jest kilka. Choćby to, że dużo mieszkań z tzw. najmu wakacyjnego, krótkoterminowego z uwagi m.in. na brak turystów, trafiło na rynek najmu długoterminowego. Przypomnijmy, że w pierwszym okresie pandemii rynek wynajmu mieszkań bardzo wyhamował. Obecnie jednak

wszystko powoli wraca do normy. Inflacja i niskie oprocentowanie lokat bankowych spowodowało większe zainteresowanie klientów mieszkaniami na inwestycje, a zatem wraz z popytem ich ceny bardzo wzrosły. Niezmienną popularnością wśród klientów od wielu lat cieszą się mieszkania w Sopocie. Preferowane są mieszkania z miejscem postojowym i w nowszych inwestycjach, jest też duże zapotrzebowanie na mieszkania nowe u deweloperów, a także z rynku wtórnego.

W pierwszym okresie pandemii był znacznie gorszy dostęp do kredytów. Ale na początku tego roku banki poluzowały już zasady ich przyznawania. Ekspertki podkreślają, że ludzie mający nieco pieniędzy masowo uciekają z oszczędnościami ze śladowo oprocentowanych lokat w inwestycje na rynku nieruchomości. Wynajmowane mieszkania może na siebie zarabiać, a w razie kłopotów finansowych zawsze można je sprzedać i załatać w ten sposób dziurę w domowym budżecie.

Dużym zainteresowaniem klientów cieszą się też domy. Przyczyniła się do tego... pandemia koronawirusa. Wiele osób było po prostu zmęczonych przymusowym siedzeniem w bloku. I postanowili zamieszkać w czymś większym - z kawałkiem działki i ogródka, gdzie będzie można funkcjonować bardziej niezależnie. Efektem tego jest wzrost cen domów o ok. 10 proc. Na cenę domów spory wpływ ma też wzrost cen materiałów budowlanych, działek, a także rosnąca inflacja.

Chcesz rosnać i rozwijać się? Dołącz do BCC!



Związek Pracodawców Business Centre Club, prestiżowy klub przedsiębiorców zrzeszający największe firmy w Polsce, obchodzi w tym roku 30-lecie istnienia. Czym w rzeczywistości jest BCC, jakie ma znaczenie dla rozwoju przedsiębiorczości i czym zajmuje się na co dzień wyjaśnia Maciej Dobrzyniecki, Wiceprezes Business Centre Club, Kanclerz Łoży Gdańskiej BCC.

Początki działalności BCC sięgają pierwszych lat wolnej przedsiębiorczości w Polsce. Od momentu powstania organizacja stała na straży gospodarki wolnorynkowej, pomagając przedsiębiorcom w budowaniu ich firm i wartości dodanej polskiego kapitału. BCC – czym tak naprawdę jest? Związek Pracodawców Business Centre Club to ogólnopolska, największa i najbardziej prestiżowa organizacja indywidualnych przedsiębiorców w kraju. - Nasza oferta skierowana jest do dynamicznych przedsiębiorców, którzy nie chcą stać w miejscu, tylko rozwijać się i wyznaczać nowe kierunki do dalszego wzrostu z największą organizacją indywidualnych przedsiębiorców w Polsce, jaką jest Business Centre Club – wyjaśnia Maciej Dobrzyniecki. - Główne przesłanie do polskich przedsiębiorców to: jeśli chcesz kreować nowe standardy, jeśli chcesz się rozwijać – dołącz do BCC! Business Centre Club jest organizacją ogólnopolską, składającą się z łoż regionalnych. Każda łoża – jak podkreśla Kanclerz Dobrzyniecki, „w pewnym sensie żyje własnym życiem”. Jest to taki rodzaj struktury, która buduje siłę regionu a jednocześnie wzmacnia wewnętrzne relacje pomiędzy firmami członkowskimi dbając zarazem o właściwe relacje z Centralą naszego Klubu mieszczącej się w Warszawie. Dlaczego Warszawa? To dość oczywiste – to właśnie stolica stanowi główne centrum życia gospodarczego kraju.

- Tam się lobbuje, tam powstają projekty ustaw, tam odbywają się spotkania z decydentami – tłumaczy Kanclerz Łoży Gdańskiej BCC. - Dodam, że nasza organizacja od wielu lat prowadzi gabinet cieni: desygnowaliśmy spośród naszego grona premiera, wicepremierów, ministrów. I ten nasz „rząd” zawsze jest w stałym kontakcie z aktualnym Rządem. W ramach współpracy wymieniane są opinie, tezy, recenzowana jest polityka gospodarcza i społeczna. Czyli wszystko to, co stoi na styku biznesu i szeroko rozumianego społeczeństwa obywatelskiego. Administracyjnie łoża regionalne działają na nieco innych obszarach, niż wynikałoby to z podziału administracyjnego Polski. Przykładowo Łoża Gdańska BCC działa na terenie województwa pomorskiego oraz powiatu Elbląg w województwie warmińsko-mazurskim. Jeśli chodzi o strukturę wewnętrzną, Kanclerz Łoży jest odpowiedzialny za reprezentowanie interesów przedsiębiorców przed otoczeniem okołobiznesowym. Natomiast sprawami organizacyjnymi, wewnętrznymi, członkowskimi zajmuje się Dyrektor Łoży. To stanowisko w gdańskiej Łoży zajmuje Katarzyna Dobrzyniecka. Całą strukturę dopełnia Rada Łoży złożona z przedsiębiorców, działających w organizacji najdłużej.

Treść całego artykułu można przeczytać w najnowszym, 97 numerze magazynu Express Biznesu

BIZNES

Będziemy wspierać przedsiębiorców

Z Marcinem Dudą, prezesem Kwidzińskiego Parku Przemysłowo-Technologicznego, rozmawia Rafał Korbut.



Wszystko wskazuje na to, że pandemia ma się wreszcie ku końcowi, na co wskazują stale zmniejszające się liczby nowych zachorowań. Można przypuszczać, że jesienią koronawirus będzie opanowany – i co dalej? - Chyba każdy teraz zastanawia się właśnie nad tym: „i co dalej?”. Na pewno wszyscy leczymy rany po pandemii. Pierwsza i najważniejsza kwestia nad którą my – czyli Kwidziński Park Przemysłowo-Technologiczny – się zastanawiamy, to jakie środki będą dostępne i na co je przeznaczymy. Niedawno została bowiem uchwalona Strategia Województwa Pomorskiego, teraz czekamy na konkretne projekty w ramach Regionalnych Programów Strategicznych – czyli na ruch Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego, który też przecież musi się nieco otrząsnąć po tym, co się stało na świecie. Gdy poznamy szczegóły, zaczniemy realizować już konkretne programy.



Branża warta miliardy rozwija się w Rumi!

W Rumi powstanie Pomorskie Centrum Kompetencji Morskiej Energetyki Wiatrowej.

Budowa morskich farm wiatrowych to strategiczny kierunek rozwoju polskiej energetyki. Współpraca samorządów, pracodawców i przedsiębiorców oraz sektora naukowego przyniesie korzyści rodzącej się branży, której wartość może wynieść 140-160 mld zł. Aby stymulować firmy, które potencjalnie mogą tworzyć nową gałąź gospodarki, konieczna jest integracja. Przykładem jest Pomorska Platforma Rozwoju Morskiej Energetyki Wiatrowej na Bałtyku, która powstała w 2020 roku z inicjatywy Burmistrza Rumi oraz spółki Rumia Invest Park. Polityka klimatyczna Unii Europejskiej pokazuje, że, aby sprostać wyzwaniom transformacji, Polska musi przyspieszyć rozwój odnawialnych źródeł energii, w tym budowę morskich farm wiatrowych. Pomorski region powinien stać się filarem rozwoju nowej branży, tworząc warunki dla budowy łańcucha dostaw. W tym celu trzeba jednoczyć siły, nawiązywać współpracę i wymianę dobrych praktyk, tworzyć klastry rozwoju morskich farm wiatrowych. Chodzi o rozwój technologii offshore obejmujący m.in. wykształcenie kadr, przygotowanie portów i branży stoczniowej oraz szerokiego grona możliwych dostawców, którzy mogą uczestniczyć w inwestycjach wiatrowych na Bałtyku. Województwo pomorskie jest świadome wielkiej skali inwestycji, które będą miały miejsce na Bałtyku przy budowie morskich farm wiatrowych. Inwestycje powinny być kołem zamachowym polskiej gospodarki dla wielu branż w całym kraju. Jednak z uwagi na lokalizację, region pomorski musi przygotować się szczególnie. Tak by, inwestycje mogły być prowadzone efektywnie i z korzyścią dla społeczności lokalnych. W tym celu we wrześniu 2020 roku została powołana Pomorska Platforma Rozwoju Morskiej Energetyki Wiatrowej na Bałtyku. - Ponad pół roku temu, dzięki inicjatywie Burmistrza Rumi, powołaliśmy Pomorską Platformę Rozwoju Morskiej Energetyki Wiatrowej na Bałtyku, gdyż jako województwo pomorskie chcemy dobrze przygotować się do inwestycji w offshore, które w ciągu najbliższych kilkunastu lat zmienią naszą energię



- mówi Leszek Bonna, wicemarszałek Województwa Pomorskiego. - Obszar polskich wód terytorialnych okalających pomorskie Wybrzeże sprzyja rozwojowi morskich farm wiatrowych. Jest oczywiste, iż powstaną tu inwestycje typu offshore, którymi już dziś są zainteresowane inne państwa bałtyckie zgłaszające zainteresowanie m. in. odgrzywaniem funkcji portów instalacyjnych oraz serwisowych względem farm wiatrowych polskiego wybrzeża. W takiej sytuacji należy zintegrować wysiłki sektora biznesu, samorządów terytorialnych oraz strony rządowej na rzecz zapewnienia gotowości polskiej strony dla aktywnego uczestnictwa w wyżej wymienionym procesie. Dotychczasowe funkcjonowanie Platformy uzmysłowiło wielu sygnatariuszom jak ważna jest współpraca i otwartość. Jednym z kluczowych wyzwań jest przygotowanie rynku pracy - począwszy od edukacji szkolnej po specjalistyczne kursy. Dla realizacji tego celu potrzebne są konkretne projekty, które jako samorząd regionalny wspieramy - jednym z kluczowych jest budowa Pomorskiego Centrum Kompetencji Morskiej Energetyki Wiatrowej w Rumi – dodaje wicemarszałek. Powołana w ubiegłym roku Platforma realizuje misję budowy świadomości związanej z wyzwaniami i przygotowaniem szeregu podmiotów, które będą miały szansę wejść do łańcucha dostaw. Jest miejscem szkoleń i budowania relacji pomiędzy firmami realizującymi inwestycje.

Więcej na ten temat - w Expressie Biznesu!

Farmy wiatrowe na Bałtyku

Jakie są plany rozwoju infrastruktury elektroenergetycznej? Co Pomorze może zyskać na rozwoju morskiej energetyki wiatrowej i jakie inwestycje są niezbędne? A także o zagrożeniach, jakie niesie zatopiona w Bałtyku broń chemiczna z czasów II wojny światowej. To tylko kilka spraw, jakie zostały poruszone na wirtualnym spotkaniu uczestników Pomorskiej Platformy



Rozwoju Morskiej Energetyki Wiatrowej. Spotkanie było okazją do krótkiego podsumowania prawie 10 miesięcy istnienia Platformy.

PÓŁNOCNA KOLEJ AGLOMERACYJNA PRZYSZŁOŚCIĄ REGIONU?

— **Samorządowcy z Rumi, Gdyni i Kosakowa oraz przedstawiciele Zarządu Morskiego Portu Gdynia podpisali porozumienie w sprawie docelowego przebiegu Północnej Kolei Aglomeracyjnej.** —

W dokumencie zawarto warunki, którym powinna odpowiadać inwestycja, a wśród nich rozwiązanie umożliwiające realizację połączeń w kierunku Słupska przez Dolinę Logistyczną, Rumię i Wejherowo. Realizacja tej inwestycji jest niezbędna z uwagi na dynamiczny rozwój północnej części województwa pomorskiego.

To kolejny ważny krok w kierunku uruchomienia kolei na północ Gdyni, a także dalszego rozwoju gdyńskiego portu i sąsiednich gmin. W środę 19 maja, w sali Urzędu Stanu Cywilnego w Gdyni, odbyło się podpisanie porozumienia w sprawie docelowego przebiegu Północnej Kolei Aglomeracyjnej. W spotkaniu uczestniczyli: prezydent Gdyni Wojciech Szczurek, wiceprezydent Gdyni Katarzyna Gruszecka-Spychała, wiceprezes Zarządu Morskiego Portu Gdynia Maciej Bąk, wiceprezes Zarządu Morskiego Portu Gdynia Jacek Sadaj, zastępca wójta gminy Kosakowo Marcin Kopitzki oraz burmistrz Rumi Michał Pasieczny.

Północna Kolej Aglomeracyjna będzie miała strategiczne znaczenie dla rozwoju północnej części województwa pomorskiego. Jej budowa jest niezbędna z kilku powodów. Chodzi m.in. o dynamiczny wzrost inwestycji mieszkaniowych realizowanych w Rumi i Kosakowie, a także o plany rozwojowe Portu Gdynia i jego Doliny Logistycznej z zapleczem w gminie Kosakowo. Inwestycja oznacza też rozwój samej Gdyni.

W podpisanym dokumencie zawarto priorytetowe kierunki i warunki, którym powinna odpowiadać inwestycja. Wszystkie ustalenia przekazano wcześniej firmie Multiconsult Polska, która na zlecenie PKP PLK przygotowuje dokumentację przygotowawczą projektu „Włączenie północnych dzielnic Miasta Gdyni i Gminy Kosakowo w system kolei aglomeracyjnej na obszarze pomorskiej Metropolii”. Będzie ona podstawą do późniejszych prac nad projektem budowlanym i modernizacją linii. Wybrana koncepcja powinna zapewnić możliwie jak najłatwiejszą dostępność



do przystanków oraz umożliwiać korzystanie z kolei jak największej liczbie pasażerów. To ważne dlatego, że obecnie wiele osób znacznie częściej wybiera podróż samochodem, a nie transportem publicznym.

Północna Kolej Aglomeracyjna ma w dużej mierze korzystać z już istniejącej infrastruktury w celu połączenia centrum Gdyni i dzielnic północnych. Dzięki niej poprawi się komunikacja dla mieszkańców między innymi Pogórza, Obłęża, Oksywi i Babich Dołów, ale też sąsiedniego Kosakowa czy Rumi.

— Toczymy batalię o to, by do północnych dzielnic Gdyni, a także do Rumi i Kosakowa, doprowadzić kolej, by mieszkańcy mogli korzystać z tego bardzo wygodnego środka transportu — podkreśla Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni. — To porozumienie stanowi uzgodnienie wspólnego stanowiska o przebiegu przyszłej kolei. To bardzo ważne, aby w pracach nad koncepcją i przebiegiem uwzględnić interesy wszystkich uczestników. Chcemy, aby efekt finalny, w postaci strumienia pasażerów korzystających każdego dnia z tej kolei, był jak najwyższy. Jednocześnie chcemy uniknąć komplikacji dla

obszarów rozwojowych, np. portu oraz sąsiednich gmin i miast — dodaje.

Jeden z priorytetowych warunków to połączenie centrum Gdyni nową linią kolejową z Oksywiem. Ma ona prowadzić przez stację Gdynia Port i obsłużyć zachodnie tereny portowe i stoczniowe, a jednocześnie ominąć infrastrukturę międzynarodowej trasy kolejowej E65, która prowadzi z północy na południe Europy. Zgodnie z założeniami linia nie będzie kolidować z trasą Drogi Czerwonej, którą przebieg gdyńscy samorządowcy uzgodnili z przedstawicielami Zarządu Morskiego Portu Gdynia w listopadzie 2020 roku. Jednocześnie, jeśli budowa nowej linii kolejowej przez stację Gdynia Port zostanie zrealizowana w późniejszym etapie, dopuszcza się, aby ruch tymczasowo poprowadzić liniami kolejowymi 202 lub 250 do stacji Gdynia Chylonia oraz dalej linią 723. Jednak przebieg trasy przez stację Gdynia Chylonia ma mieć charakter przejściowy lub uzupełniający.

Kolejny warunek priorytetowy zakłada, że centrum Gdyni powinno być również połączone z gminą Kosakowo — do zachodniej części Mostów, przy czym zachowana

zostanie możliwość ewentualnego przedłużenia trasy w kierunku Półwyspu Helskiego poprzez linię 213.

W treści porozumienia znalazł się też zapis, że trasa Północnej Kolei Aglomeracyjnej powinna omijać tereny Zarządu Morskiego Portu Gdynia S.A. wzdłuż Estakady Kwiatkowskiego w Gdyni. Dokument zakłada również, że w projekcie inwestycji nie znajdą się rozwiązania, które ograniczą działalność Portu Gdynia.

— To efekt wielomiesięcznych prac, w wyniku których uzgodniliśmy wariant przebiegu kolei, która obsługiwałaby północne części Gdyni. Dla nas ważne jest ominięcie terenów portowych, niezwykle cennych, bo nielicznych. Mówię tu przede wszystkim o placach składowych, które chcemy zachować. Chcemy, by jak najlepiej służyły portowi — mówi Maciej Bąk, wiceprezes Zarządu Morskiego Portu Gdynia. — Jako port mamy też świadomość, że generujemy dodatkowy ruch na ulicach miasta, dlatego będziemy wspierać rozwiązania pozwalające go zmniejszać. Kolej jest niewątpliwie przyszłością, to ona jest w stanie rozwiązać problemy komunikacyjne Gdyni oraz gmin ościennych.

Sygnatariusze zadbałi także o zapewnienie funkcjonalności, która umożliwi realizację połączeń w kierunku Słupska linią nr 228 przez Dolinę Logistyczną, Rumię i Wejherowo.

— Porozumienie ma gigantyczne znaczenie komunikacyjne dla wielu mieszkańców powiatu wejherowskiego, puckiego oraz Gdyni. Koleją można sprawnie przemieszczać się do pracy, a mówimy tutaj o terenach Doliny Logistycznej, gdzie rozbudowuje się Port Gdynia oraz powstaje wiele nowych firm. To docelowo dziesiątki tysięcy miejsc pracy. Do tego dochodzi bardzo mocno rozbudowujące się Kosakowo, gdzie przybywa mieszkańców — wyjaśnia Michał Pasieczny, burmistrz Rumi. — To powoduje, że należy odpowiednio zabezpieczyć przebieg linii kolejowych, by później etapowo realizować te inwestycje. Wypracowany wariant jest zarówno dobry dla rozwoju gospodarki i przemieszczania się mieszkańców, jak i odciążenia istniejącego układu drogowego. To naprawdę optymalny wariant.

/raf/



Twoja reklama może dotrzeć nawet do 60 tys. potencjalnych klientów!

Zareklamuj się u nas!

d.bieszke@expressy.pl
660 731 138

NAGRODZĄ MALARZY I RZEŹBIARZY



fot. Muzeum Zachodniokaszubskie w Bytowie

Nagrody dla twórców ludowych czekają. Trwa druga edycja konkursu im. J. Chełmowskiego.

Rzeźby i płaskorzeźby w drewnie, a także malarstwo na szkle i płótnie można przysłać na II Konkurs Sztuki Ludowej im. Józefa Chełmowskiego. Mogą wziąć w nim udział nie tylko artyści z województw pomorskiego, ale także zachodniopomorskiego oraz kujawsko-pomorskiego. Termin przyjmowania prac upływa 30 czerwca.

Patronem konkursu jest Józef Chełmowski (1934-2013) – artysta o rozległych zainteresowaniach, który tworzył ręcznie pisane księgi z refleksjami filozoficznymi, religijnymi i dotyczącymi budowy wszechświata. Wykonywał też ludowe rzeźby, ogrodowe ule, malował obrazy na szkle i płótnie, samodzielnie konstruował instrumenty muzyczne.

W konkursie mogą wziąć udział twórcy sztuki ludowej z trzech województw: pomorskiego, zachodniopomorskiego i kujawsko-pomorskiego. Ich prace powinny być wykonane w następujących dziedzinach sztuki ludowej: rzeźba i płaskorzeźba w drewnie, malarstwo na szkle, malarstwo na płótnie.

Każdy uczestnik powinien przedstawić do oceny minimum trzy prace, ale nie więcej niż sześć. Należy je dostarczyć osobiście lub nadesłać pocztą w terminie do 30 czerwca 2021 r. na adres Muzeum Zachodniokaszubskiego w Bytowie z dopiskiem „II Konkurs Sztuki Ludowej im. Józefa Chełmowskiego”.

Wybrane przez jury prace uhonorowane zostaną nagrodami finansowymi oraz okolicznościowymi dyplomami. Dodatkowo, część z nich eksponowana będzie na specjalnej wystawie pokonkursowej. Rozstrzygnięcie konkursu i uroczyste wręczenie nagród nastąpi 9 lipca 2021 r. podczas otwarcia tej wystawy (organizacja tego wydarzenia będzie uzależniona od aktualnej sytuacji epidemiologicznej).

Szczegółowe informacje, w tym regulamin konkursu oraz karta zgłoszenia, dostępne są na stronie internetowej Muzeum Zachodniokaszubskiego w Bytowie. Dodatkowych informacji na temat konkursu udziela Jaromir Szroeder, kierownik Działu Etnograficznego, tel. 59 822 86 15, e-mail: jaromir@muzeumbytow.pl.
/raf/

Powołano Pomorską Radę Rolniczą

– Zadaniem rady będzie dyskusja na temat stanu rolnictwa, kontakt z organizacjami rolniczymi i wsparcie rolników. –

Przypomnijmy, że pierwsze, nieoficjalne spotkanie rady odbyło się pod koniec lutego tego roku. Wtedy zadeklarowano intencję i wskazano na potrzebę utworzenia tego panelu.

Pierwsze założycielskie posiedzenie Pomorskiej Rady Rolniczej otworzył marszałek województwa pomorskiego Mieczysław Struk.

– Chciałbym wyrazić wielkie zadowolenie, że po naszym pierwszym inauguracyjnym spotkaniu, które nie miało jeszcze formalnego charakteru, dziś możemy spotkać się na pierwszym posiedzeniu Pomorskiej Rady Rolnictwa – mówi. – Bardzo nam zależy na tym, żeby prowadzić wspólny dialog na temat rozwoju obszarów wiejskich i gospodarki rolnej, która jest istotna dla naszego województwa. Potrzebujemy takiej partnerskiej dyskusji, podczas której będziemy rozmawiać o sprawach dotyczących rolników, hodowców – wszystkich osób, które funkcjonują w rolnictwie i zapewniają dużą ilość miejsc prac i którzy roztwierają Pomorze i Polskę na rynkach Unii Europejskiej.

Podczas posiedzenia zostało też omówione podzielenie funduszy europejskich w latach 2021-2027. Chodziło przede wszystkim o pulę przeznaczoną na rozwój rolnictwa na Pomorzu. Marszałek podkreślał, że ważne jest dalsze finansowanie rozwoju obszarów wiejskich. Chodzi o wspieranie przedsiębiorstw rolnych, systemów transportowych czy edukacji w zawodach rolniczych. Struk zaznaczył, że to będzie



tematem kolejnych posiedzeń nowo utworzonej Pomorskiej Rady Rolniczej. W skład PRR wchodzi dwadzieścia osób, które są przedstawicielami najważniejszych instytucji rolniczych z regionu oraz kraju.

W województwie pomorskim działa ponad 60 tys. gospodarstw rolnych. Samorząd województwa pomorskiego realizuje szereg zadań z zakresu rolnictwa i obszarów wiejskich mających na celu promocję rolnictwa i żywności produkowanej w naszym regionie. Są to m.in. prowadzenie Sieci Dziedzictwa Kulinarne – Pomorskie, organizacja sympozjów rolniczych czy finansowanie udziału producentów żywności na największych krajowych targach rolno-spożywczych, czy

współorganizacja wystaw zwierząt. – Współfinansujemy Porejestrowe Doświadczalnictwo Odmianowe, tak ważne w dzisiejszych czasach postępujących zmian klimatycznych. Staramy się wspierać rolników również w trudnych sytuacjach, jak na przykład walka z ASF – mówi Krzysztof Pałkowski zastępca dyrektora Departamentu Środowiska i Rolnictwa UMWP.

To właśnie podczas pierwszego posiedzenia PRR odbyło się podpisanie umowy na Porejestrowe Doświadczalnictwo Odmianowe. Dokument z Jarosławem Kapiszką, dyrektorem Stacji Doświadczalnej Oceny Odmian Centralnego Ośrodka Badania Odmian Roślin Uprawnych podpisał marszałek Mieczysław Struk.

ZA GRANICĘ Z PASZPORTEM COVIDOWYM

– Będą trzy rodzaje paszportów covidowych - certyfikaty mają obowiązywać już od 1 lipca. –

Samochód – jak na tamte czasy – od Dokumenty covidowe umożliwiające podróżowanie po krajach Unii Europejskiej będą dostępne w formie elektronicznej i papierowej. Od 1 czerwca Polska jest w grupie państw, które testują używanie certyfikatów. Poza Polską certyfikaty są testowane w Niemczech, Danii, Bułgarii Grecji, Chorwacji i Czechach.

Będą trzy rodzaje paszportów. Pierwszy to dokument poświadczający szczepienie za pomocą preparatu zatwierdzonego przez Unię Europejską (ważny rok od pełnego zaszczepienia). Drugi wykazujący negatywny wynik testu na koronawirusa (test PCR, antygenowy ważny 48 od wykonania), zaś trzecim ma być zaświadczenie dla osób, które chorowały na COVID-19 i uzyskały

status ozdrowieńców (ważny 180 dni). Polska ma mieć dostępną aplikację. Od 1 czerwca na internetowym koncie pacjenta wszyscy zaszczepieni mogą pobrać lub wydrukować dokument poświadczający szczepienie. Zawiera on imię i nazwisko, datę urodzenia, pesel pacjenta, datę podania dawek oraz numer seryjny preparatu. Dokument jest napisany w języku polskim i angielskim i jest bezpłatny. Zgodnie z rozporządzeniem państwa członkowskie powstrzymają się od nakładania dodatkowych ograniczeń podczas podróży na posiadaczy unijnego certyfikatu. Chodzi o to, aby osoby mające tzw. paszport covidowy, po okazaniu go na lotnisku lub na granicy państwa, nie musiały odbywać kwarantanny.
/raf/



fot. Pixabay.com

Niemal 11 mln zł na drogi dla powiatu

POWIAT | Bardzo wysoką dotację w wysokości prawie 11 mln złotych z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg pozyskał samorząd powiatu kartuskiego.



fot. Powiat kartuski

W siedzibie Starostwa Powiatowego w Kartuzach Wojewoda Pomorski Dariusz Drelich, w obecności Sekretarza

Stanu w Ministerstwie Infrastruktury, będącego również pełnomocnikiem rządu ds. Centralnego Portu Komunikacyjnego

dla RP Marcina Horały, podpisał umowy o udzieleniu dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 2021 z po-

szczególnymi samorządowcami powiatu kartuskiego. Umowy dotyczyły zadań które zostały ujęte na liście podstawowej, zatwierdzonej przez Prezesa Rady Ministrów – Mateusza Morawieckiego.

W imieniu Zarządu Powiatu Kartuskiego umowy o przyznaniu środków dla Powiatu Kartuskiego podpisywali: Starosta Kartuski – Bogdan Łapa oraz Wicestarosta – Piotr Fikus. Ponadto w spotkaniu wzięli udział: Mieczysław Woźniak – Przewodniczący Rady Powiatu Kartuskiego, Iwona Formela – Członek Zarządu Powiatu Kartuskiego, a także władze gmin powiatu Wojciech Kankowski – Burmistrz Gminy Żukowo, Michał Melibruda – Wójt Gminy Chmielno, Andrzej Wyrzykowski – Wójt Gminy Przdokowo, Tadeusz Kobiela – Wójt Gminy Sierakowice, Marian Kowalewski – Wójt Gminy Somonino oraz Tomasz Brzoskowski – Wójt Gminy Stężyca, które również otrzymały dofinansowanie z bieżącego rozdania środków z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 2021.

Powiat Kartuski otrzymał dofinansowanie z RFRD 2021 na trzy zadania:

- Rozbudowa drogi powiatowej nr 1900G w miejscowości Leżno - budowa ronda w ciągu drogi powiatowej nr 1900G w wysokości 951 453,00 zł;

- Rozbudowa drogi powiatowej nr 1920G na odcinku Stężyca-Gołubie-Szymbark (Etap 1 Stężyca-Gołubie) w wysokości 4 829 941,00 zł;

- Remonty dróg powiatowych: nr 1930 G odcinek Lniska - Niestępowo dł. 5,79 km, nr 1925 G odcinek Wyczechowo - Pstra Suka dł. 1,9 km, nr 1907 G odcinek Prokowo - Kartuzy dł. 3,89 km, nr 1905 G Dzierżążno - Szpital - Dzierżążno dł. 0,97 km, nr 1416 G odcinek Czeczewo - Miszewo dł. 3,84 km, nr 1923 G odcinek Ostrzyce - Goręczyno dł. 3,8 km, w Powiecie Kartuskim celem poprawy bezpieczeństwa w wysokości 5 189 355,00 zł.

Łączna wysokość przyznanego dofinansowania dla Powiatu Kartuskiego wynosi: 10 970 749,00 zł.

Kwota ta, pozwoli na wyremontowanie 25 km dróg wraz z budową ronda. Gminy Żukowo, Chmielno, Przdokowo, Sierakowice, Somonino i Stężyca z kolei z bieżącego rozdania środków z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 2021 otrzymają łącznie środki w wysokości 29 626 419 zł.

Zakres rzeczowy przewidzianych do realizacji zadań wpłynie istotnie na poprawę stanu technicznego wskazanych odcinków dróg powiatowych co poprawi jakość przemieszczania się. Najistotniejsze jest jednak to, iż realizacja zaplanowanych inwestycji przyczyni się do zwiększenia bezpieczeństwa wszystkich użytkowników dróg, zarówno pieszych, rowerzystów, jak i poruszających się zmechanizowanymi pojazdami.

Samorzady bardzo dziękują za przekazane środki finansowe, pomoc i wsparcie.

/raf/

Zrobisz ciekawe ujęcie?

Wyślij je na nasz adres mailowy

czytelnicy@expressy.pl

SALA GIMNASTYCZNA JUŻ ZADASZONA

GM. SIERAKOWICE | Trwa budowa sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w miejscowości Załakowo.



fot. UG Sierakowice

Obecnie poziom zaawansowania robót wynosi ok. 33 %. Wykonano już wszystkie roboty przygotowawcze oraz ziemne. Posadowiono fundamenty oraz wykonano prace z zakresu infrastruktury sieciowej. Wnieiona została konstrukcja obiektu, posadowiono trybuny sali gimnastycznej, zainstalowano centralę wentylacyjną,

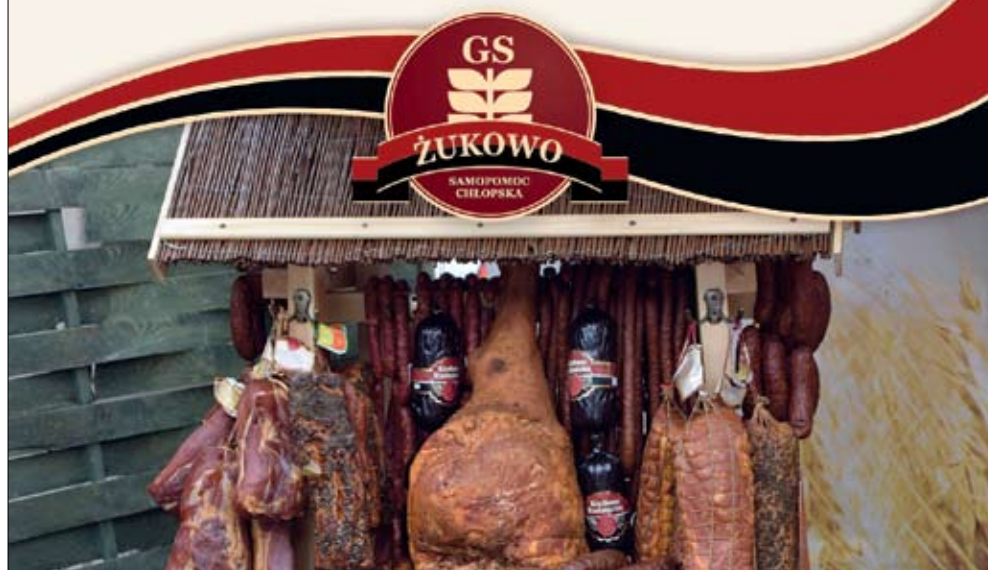
zakończono prace związane z konstrukcją dachową oraz rozpoczęto montaż stolarki drzwiowej zewnętrznej. Zgodnie z umową całość powinna być gotowa do września 2021 r.

Przypominamy, że zakres przedmiotowej inwestycji obejmuje rozbudowę Szkoły Podstawowej w miejscowości Załakowo o pełnowymiarową wielofunkcyjną salę gimnastyczną o wymiarach 24x20 m wraz z trybunami na 100 osób oraz zaplecze socjalno-dydaktyczne. Planowany obiekt będzie pełnił przede wszystkim funkcję szkolnej wielofunkcyjnej sali gimnastycznej, gdzie prowadzone będą zajęcia wychowania fizycznego. Ponadto, obiekt będzie udostępniany klubom sportowym i innym zorganizowanym grupom po godzinach lekcyjnych celem rekreacyjnego uprawiania różnych dyscyplin sportu. Przy sali, na poziomie I kondygnacji, znajdować się będą pomieszczenia szatniowo-sanitarne. Na poziomie antresoli (widowni) znajdować się będą: trybuny oraz pokój trenerów. Natomiast w zapleczu socjalno-dydaktycznym znajdziemy m.in. magazyn sprzętu oraz pomieszczenia dydaktyczne. /raf/

REKLAMA U/2021/PR

— wyroby żukowskie —

**NA KAŻDĄ OKOLICZNOŚĆ
I DLA KAŻDEGO!**



Czekamy
na wasze zdjęcia



@expressy.pl

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Kartuskiego

Środa, 16 czerwca 2021



Ciekawostka

Czy wiesz, że czereśnie zawierają w sobie witaminy z grupy B, witaminę C, a nawet beta-karoten? Co więcej, korzystnie wpływają na układ krążenia, a także sprawdzają się na upalne lata - składają się w 80% z wody.



Zaskakujący sposób na upały



Wielkimi krokami zbliża się lato. Na zewnątrz robi się coraz cieplej, dni są coraz dłuższe, słońce coraz dłużej pozostaje na niebie. Ale uwaga - z prognoz wynika, że zbliżają się upały. Jak sobie z nimi radzić? Odpowiedź może być zaskakująca: pomidor!

Czerwone, żółte, a nawet brązowe,

pełne smaku i aromatu - takie są właśnie polskie pomidory. Chętnie sięgamy po nie jako dodatek do kanapek, sałatek, jako składnik zup i sosów. Ale nie wszyscy wiedzą, że oprócz wyjątkowego smaku pomidory dostarczają również wielu cennych substancji odżywczych, o których szczególnie warto pamiętać podczas upałów.

Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej, do Europy sprowadzili je Hiszpanie, a do Polski królowa Bona z Włoch. Pierwsze ich odmiany były w złocistych odcieniach, dlatego nazywano je m.in. "złotymi jabłkami". Co ciekawe, przez ponad 200 lat były uznawane i hodowane jako rośliny ozdobne, bowiem obawiano się, że mogą być trujące. Specyficzny zapach, jaki wydzielają liście i łodygi pomidora, prawdopodobnie zniechęcał do spróbowania ich owoców. Około trzy stulecia trwała droga pomidora z ogrodu na talerze Europejczyków, kiedy to w XIX w. poznano i doceniono ich smak i liczne wartości odżywcze.

Pomidory zawierają ok. 94% wody, są więc doskonałym sposobem na dostarczenie dodatkowej ilości płynów w upalne dni. Z tego powodu szczególnie warto o nich pamiętać podczas wyższych, letnich temperatur, kiedy jesteśmy narażeni na zwiększoną utratę wody z organizmu. Aby szybciej ugasić pragnienie i nawodnić się, można sięgnąć po szklankę soku pomidorowego

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

Wręcz ze schładzaniem organizmu (poceniem się), tracimy wodę i liczne składniki mineralne. A utrzymanie odpowiedniego poziomu potasu, wapnia, jonów sodu i magnezu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Nie-

wystarczająca ich ilość wiąże się z osłabieniem gospodarki wodno-elektrolitowej, która wpływa m.in. na utrzymywanie napięcia w błonach komórkowych oraz za przenoszenie impulsów nerwowych do innych komórek. Właśnie dlatego podczas upałów należy wzbogacać dietę o produkty zawierające substancje mineralne, które pomogą uzupełnić ich właściwy poziom. W tym również pomaga sok pomidorowy, który stanowi wartościowe źródło potasu - już 1 szklanka zapewnia 26% dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej tego pierwiastka. Co więcej, pomidory zawierają również duże ilości likopenu (silnego antyoksydantu), który zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. Co ciekawe, w pasteryzowanym soku pomidorowym jego biodostępność, a więc przyswajalność, zwiększa się nawet 3-krotnie!

Z tych wszystkich powodów pomidory polecają się na upały! Na zdrowie!
/raf/

Soki – co o nich sądzą dietetycy?

W kartonikach, butelkach szklanych czy plastikowych rozmaitych rozmiarów, pakowane próżniowe w wytrzymałe worki plastikowe, wyciśnięte w sokowirówce ze świeżych warzyw lub owoców... czyli po prostu soki. Ale uwaga – sok sokowi nierówny. Co zatem o nich mówią dietetycy?

Dzisiejsza szeroka dostępność produktów spożywczych, które mamy na wyciągnięcie ręki, jest z pewnością wygodna, ale czy zapewnia nam dostęp do artykułów najwyższej jakości? Często robimy zakupy w biegu, nie zastanawiając się, czy dokonaliśmy najlepszego wyboru.

Z okazji Światowego Dnia Soku, obchodzonego każdego roku w dniu 30 maja, sokom postanowiła się przyrządzić dietetyk dr Agnieszka Kozioł-Kozakowska z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

CHEMICZNE DODATKI? NIE.

A zatem: czy soki (uwaga – nie mylić z napojami, mówimy tylko o sokach!) są słodzone, czy zawierają konserwanty, sztuczne barwniki i aromaty? Okazuje się, że nie. Po stronie konsumenta twarde stoją przepisy krajowe i unijne, które jasno precyzują, że do soków zabronione jest dodawanie substancji konserwujących, sztucznych barwników oraz aromatów.

- Wybierając soki w sklepie, zwracamy uwagę na opis umieszczony na etykiecie – podkreśla Agnieszka Kozioł-Kozakowska. - Jeśli sięgamy

po karton czy butelkę opisane jako „sok”, to mamy pewność, że jest to produkt powstały z warzyw i owoców. I w jego składzie nie znajdziemy żadnych sztucznych dodatków.

CUKIER I SŁODZIKI? NIE.

Soki owocowe dostępne w sklepie nie są dodatkowo dosładzane. Słodki smak pochodzi wyłącznie z owoców, z których powstały. Owoce zawierają naturalne cukry: fruktozę, glukozę oraz sacharozę, w różnych ilościach i proporcjach. Tu również po stronie konsumentów stoją przepisy, które zabraniają dodawać do soków owocowych jakichkolwiek cukrów. A czy soki są kaloryczne? Ilość kalorii dla każdego jest inna (jest to podane na etykiecie na opakowaniu). Ok. 60% tej energii pochodzi z węglowodanów, które znajdują się również w sokach. Ważny jest bilans energetyczny, czyli po prostu umiar w codziennej diecie. Powinniśmy dostarczać porównywalną ilość energii, którą wykorzystujemy każdego dnia.

PASTERYZACJA? TAK.

Wiele osób słysząc „pasteryzacja” sądzi, że to jakiś proces polegający na dodaniu do soków chemicznych konserwantów czy przeciwutleniaczy. Nic bardziej mylnego. Pasteryzacja jest znanym od lat bezpiecznym procesem utrwalania żywności, stosowanym też w domach podczas robienia przetworów. Polega na podgrzaniu produktu zamkniętego w opakowaniu, a następnie schłodzeniu – w ten sposób niwelowane są drobnoustro-



je, co zwiększa bezpieczeństwo żywności, a sok dłużej zachowuje przydatność do spożycia.

Pasteryzacja zwiększa bezpieczeństwo produktów owocowo-warzywnych i pozwala im zachować wartości odżywcze. W niektórych przypadkach proces ten dodatkowo zwiększa przyswajalność składników odżywczych z warzyw i owoców: np. likopenu, czyli antyoksydantu w pasteryzowanym soku pomidorowym, a w soku marchwiowym – beta-karotenu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

W sokach dostępnych w sklepie, tak jak w tych przygotowywanych w warunkach domowych, znajdziemy szereg składników odżywczych:

witaminy, składniki mineralne, antyoksydanty czy flawanony o potwierdzonym działaniu przeciwzapalnym. Wszystkie te substancje pochodzą bezpośrednio z owoców i warzyw, dlatego zdaniem specjalistów ds. żywienia szklanka soku o pojemności 200 ml stanowi wartościową porcję warzyw i owoców – 1 z 5, które powinniśmy spożywać każdego dnia.

Po mętny sok jabłkowy warto sięgać dla zawartego w nim błonnika oraz polifenoli, ważnych w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Sok marchwiowy to bogate źródło beta-karotenu, prekursora witaminy A, wpływającej m.in. na wzrok; pomidorowy – likopenu o działaniu przeciwnowotworowym, a sok z aronii czy porzeczek to źródło witaminy C, wspierającej odporność.

5 PORCJI – TO PROSTE

Włączenie szklanki soku do codziennego menu jest bardzo proste, a to już 1 z 5 porcji warzyw i owoców, które warto spożywać każdego dnia. Najlepiej połączyć ją z posiłkiem i zacząć już do śniadania, ponieważ rano nasz organizm potrzebuje najwięcej energii.

Jajecznicy lub omlet warto podać z dodatkiem warzyw, pełnoziarnistym pieczywem i szklanką soku pomidorowego. Do kanapek będzie pasował mętny sok jabłkowy, bogaty w pektyny wspierające trawienie. Jeśli rano mamy czas na przyrządzenie sałatki, pasty warzywnej czy twarożku, podajmy do nich szklankę soku marchwiowego.

/raf/



Ta kasza jest inna, niż pozostałe

za uczucie sytości – zawiera także potas, który reguluje ciśnienie krwi, a także magnez, świetnie wpływający na koncentrację. Do tego kasza gryczana zawiera krzem, który wspiera nasze włosy i paznokcie. Kasza gryczana to też świetne rozwiązanie dla osób chorujących na cukrzycę, gdyż ma indeks glikemiczny na średnim poziomie 54. Do tego nie zawiera glutenu, więc mogą ją spożywać osoby chore na celiakię bądź mające alergię na ten składnik. Niemniej kasza gryczana zawiera także łatwo przyswajalne, wartościowe białko, podstawowy budulec ciała, którego dostarczenie jest szczególnie ważne w diecie roślinnej.

Kasza nie jest jedynie zamiennikiem ziemniaków czy dodatkiem do sosów. To źródło kulinarnych inspiracji, które można z łatwością zastoso-

wać w codziennym menu, poznaj kilka przykładowych sposobów:

- Wykorzystaj kaszę jako... farsz do gołąbków! Wystarczy ugotować kaszę al dente, dodać do niej podsmażoną cebulkę i mięso. W wersji wegetariańskiej wraz z cebulką możemy podsmażyć grzyby lub dowolne składniki i dodać kaszę.

- Zamiast pierogów ruskich, zrób pierogi z kaszą! Wystarczy ją ugotować i połączyć z cebulką zeszloloną na niewielkiej ilości tłuszczu. Wyśmienicie smakują z odrobiną kwaśnej śmietany.

- Na śniadanie zrób gryczankę, czyli odpowiednik owsianki – kasza gryczana na słodko też smakuje wyśmienicie! Wystarczy namoczyć ją przez noc w mleku, który stworzyć pyszną bazę, która świetnie łączy się z sezonowymi warzywami lub owocami, takimi jak jabłka czy rabarbar.

- Lubisz paszety w wersji wege? Tym bardziej wykorzystaj do niego kaszę gryczaną, która dobrze komponuje się z nasionami strączkowymi i warzywami korzeniowymi. Taki paszety pasuje do świeżego, pełnoziarnistego pieczywa, a kanapki z nim dostarczają porcji białka, stanowiąc jednocześnie jedną z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców.

- W kolejnej wersji na słodko wykorzystaj kaszę gryczaną do przygotowania granoli – chrupiącego dodatku np. do jogurtu. Kaszę wystarczy namoczyć przez 2-3 godziny i wymieszać z orzechami i miodem, a następnie zapiec w piekarniku.

To tylko niektóre z możliwości, by odkryć kaszę gryczaną na nowo. Warto to zrobić, bo zgodnie z zaleceniami żywieniowymi produkty zbożowe powinny stanowić 1/4 talerza.

/raf/

Kasza gryczana to nie tylko źródło mnóstwa składników odżywczych, ale i kulinarnych inspiracji. Nawet jeśli nie zawsze masz na nią pomysłu, to warto wprowadzić ją do diety, szczególnie w nietuzinkowych przepisach, które zaskakują smakiem i pomysłowością. Podpowiadamy kilka sposobów,

dzięki którym kasza gryczana za gości w niecodziennej odsłonie w codziennym menu.

Kasza gryczana, powstająca z gryki, obfituje w mnóstwo składników odżywczych, które wspierają działanie naszego organizmu. Jest nie tylko źródłem błonnika, wspierającego trawienie i odpowiadającego

Pomorze najbardziej kolejowym regionem w Polsce

Pomimo pandemii najchętniej jeździmy pociągami

Mieszkańcy województwa pomorskiego najchętniej w kraju korzystają z pociągów. Jak wynika z najnowszego raportu Urzędu Transportu Kolejowego wskaźnik wykorzystania kolei w naszym regionie w 2020 r. wyniósł 15,9. I pomimo pandemii jest najwyższy w Polsce. Łącznie z pociągów na Pomorzu, w minionym roku skorzystało 37,3 mln podróżnych. To drugi wynik w kraju.

W ciągu ostatnich sześciu lat, z roku na rok, coraz więcej mieszkańców Pomorza wybierało pociągi jako środek komunikacji. – Z roku na rok liczba pasażerów zwiększała się o kilka milionów. Rekordowy był rok 2019 r., kiedy to odprawionych zostało 61 mln pasażerów – mówi Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. Niestety rok 2020 okazał się ciężki. Pandemia koronawirusa, lockdown, system pracy i nauki zdalnej zaskoczyły wszystkich. – Tak jak przewidywaliśmy liczba pasażerów znacząco spadła - do ponad 37 mln. Ale to i tak drugi najlepszy wynik w kraju – dodaje marszałek. Pierwsze miejsce niezmiennie zajmuje Mazowsze. – W przeciwieństwie do innych regionów nie wprowadzaliśmy drastycznych ograniczeń w rozkładzie

jazdy. Oczywiście wiązało się to z dużymi kosztami jednak uznaliśmy, że nie wszyscy mieszkańcy mogą zdalnie pracować, i muszą mieć możliwość szybkiego i bezpiecznego dojazdu do pracy – dodaje marszałek Struk.

KOLEJOWI PRZODOWNICY

Dobra oferta przewozowa, dopasowany rozkład jazdy to wszystko zachęca mieszkańców do wyboru pociągu, jako środka transportu czy to w codziennych dojazdach czy też turystycznych wycieczkach. Od wielu lat na Pomorzu rośnie tak zwany „wskaźnik wykorzystania kolei”. Jest to liczba, która pokazuje jak często jeździmy pociągami w ciągu roku. W 2020 roku wyniósł on 15,9. To najwięcej w Polsce. – Po raz kolejny okazuje się, że

Pomorzanie wolą jechać pociągami niż np. własnym samochodem – podkreśla marszałek Struk. To duża szansa na odzyskanie pasażerów i zdobycie nowych. Na drugim miejscu podium uplanowało się Mazowsze, a na trzecim Dolny Śląsk. Pomorski wskaźnik jest też prawie trzy razy wyższy niż średnia ogólnopolska. Łącznie z usług wszystkich przewoźników kolejowych w Polsce w 2020 r. skorzystało prawie 210 mln pasażerów.

INWESTYCJE W INFRASTRUKTURĘ

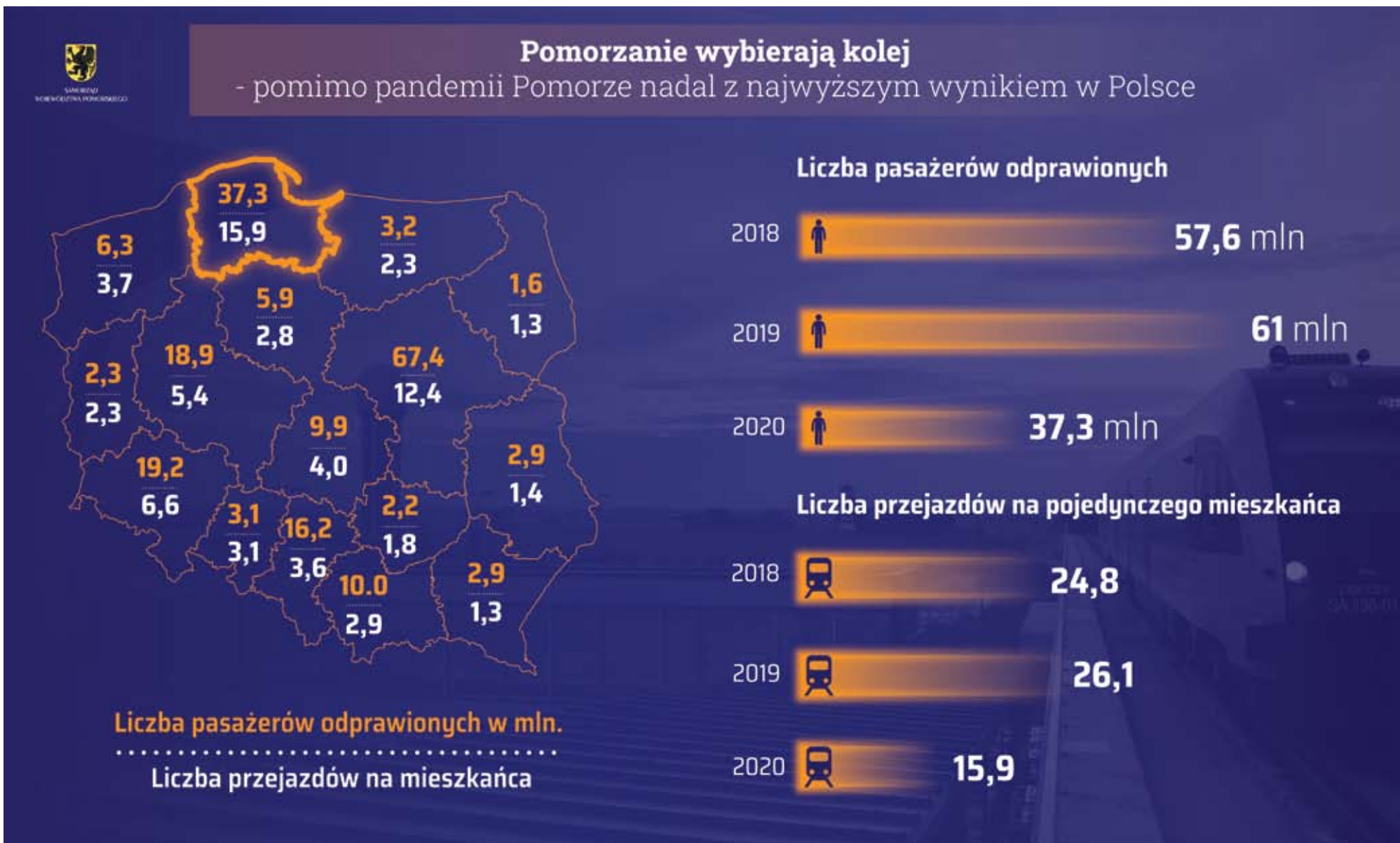
Tak wysoka pozycja regionu w rankingu to zasługa wielu lat realizacji polityki prokolejowej. – Konsekwentnie realizujemy naszą wizję regionu nastawionego na transport szynowy – mówi marszałek. Kolejowe inwestycje to zarówno prace

związane z modernizacją infrastruktury, jak i zakup nowego taboru. – Rozpocynamy właśnie elektryfikację linii Pomorskiej Kolei Metropolitalnej, powstają nowe przystanki. Po pomorskich szlakach kursuje już 10 nowych elektrycznych składów Impuls. W planach mamy kolejne inwestycje w nowoczesny i przyjazny pasażerom oraz środowisku tabor – wylicza Mieczysław Struk. Warto też wspomnieć o podpisanych z przewoźnikami (Polregio i PKP SKM) wieloletnich umowach przewozowych. Dzięki temu mogą oni zachować płynność finansową.

WSPÓLNA TARYFA

Twarde infrastrukturalne inwestycje to jednak nie wszystko. Już od ponad roku działa na terenie Gdańska wspólny bilet

na kolej i komunikację miejską. Porozumienie samorządu województwa i miasta Gdańska okazało się strzałem w dziesiątkę i znacząco ułatwiło podróżowanie po stolicy metropolii. Na wszystkich liniach kolejowych w województwie obowiązuje także jednolita Taryfa Pomorska, przez co pasażerowie nie muszą sprawdzać czy jadą pociągami Polregio czy SKM. Z budżetu województwa wspierane są także finansowo inwestycje prowadzone przez zarządców infrastruktury kolejowej, jak np. przygotowanie dokumentacji projektowej czy studiów wykonalności. Dość powiedzieć, że w ciągu najbliższych 6 lat z budżetu województwa na transport kolejowy przeznaczonych będzie około miliarda złotych. (AO)



V Marszobieg Wiedzy za nami

ŻUKOWO | W minioną niedzielę odbył się V Marsz i Bieg Wiedzy o 66. Kaszubskim Pułku Piechoty. To kolejna edycja wydarzenia patriotyczno-sportowego, organizowanego z inicjatywą młodzieży z Żukowa.



W biegu wzięli udział m.in. Wicestarosta Kartuski Piotr Fikus i Burmistrz Gminy Żukowo Wojciech Kankowski.

- Gratulacje dla wszystkich zawodników, którzy wzięli udział w tym patriotycznym wydarzeniu – mówi wicestarosta Piotr Fikus.

Udział w wydarzeniu był bezpłatny, wystarczyło przyjść i stanąć na starcie. Uczestnicy mieli za zadanie pokonać ponad 1,5-kilometrową trasę marszem lub biegiem, a po drodze wypełnić również kartę informacji o 66. Kaszubskim Pułku Piechoty. Na zakończenie każdy otrzymał pamiątkowy medal oraz dyplom.

- Celem imprezy jest kształtowanie postaw patriotycznych u mieszkańców ziemi kaszubskiej, w szczególności u dzieci i młodzieży. Wydarzenie miało również za zadanie pobudzić „Patriotyzm w głowie i w nogach”, co jest hasłem marszobiegu. To aktywny piknik, w którym udział wzięły całe

rodziny. Co roku ta inicjatywa cieszy się wysokim zainteresowaniem – mówi Dawid Miotk ze Stowarzyszenia Kaszuby Biegają.

Oprócz uczestników marszobiegu, na żukowskim stadionie pojawili się także zawodnicy, którzy pobiegli w ramach inauguracji cyklu Kaszuby Biegają na 5 km. Odbył się również marsz nordic walking na 5 km oraz bieg na 10 km.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Jan Kleinsmidt – Przewodniczący Sejmiku Województwa Pomorskiego, Bogdan Łapa – Starosta Powiatu Kartuskiego oraz Wojciech Kankowski – Burmistrz Gminy Żukowo.

Wicestarosta oraz Burmistrz kierują podziękowania dla całego zespołu z Dawidem Miotk na czele za profesjonalne przygotowanie i organizację tego wydarzenia.

/raf/

BĘDZIE SPORTOWO NA SZOSACH

POWIAT | Już od najbliższego czwartku szosy w okolicach Kartuz, Chmielna i Sierakowic zrobią się niezwykle barwne. Sprawcami zamieszania będzie elita polskiego kolarstwa.

Najlepsi kolarze zagospodzą na Kaszubach. W środę 16 czerwca w Kartuskim Centrum Kultury, gdzie wyznaczono Biuro Zawodów odbędą się weryfikacje zgłoszeń, odprawy techniczne dla ekip kolarskich. W kolejnych dniach przyjdzie czas na rywalizację, w której zobaczymy również te najbardziej znane nazwiska. O medale i puchary oraz srebrne sygnety kolarskiego Mistrza polski zawodnicy będą walczyć w kategoriach Juniorek, Juniorów, Tandemów Kobiet i Mężczyzn, Orlików i Orliczek (czyli U-23 Mężczyzn i Kobiet), Akademickich Mistrzostw Polski, Elity Mężczyzn i Kobiet oraz amatorów walczących o Puchar Burmistrza Kartuz. Rywalizacja na szosach rozpocznie się w czwartek 17 czerwca. W tym dniu odbędzie się jazda indywidualna na czas. W drugim

dniu kolarskiej rywalizacji, w piątek 18 czerwca 2021 r. zobaczymy zmagania amatorów czyli sympatyków i sportowców amatorsko uprawiających kolarstwo. W tym dniu kolarze z całej Polski przekonają się jakim wyzwaniem są kaszubskie tereny krajobrazowe. Sobota 19 czerwca będzie trzecim dniem rywalizacji kolarzy w kolarskich Mistrzostwach Polski Kartuzy - Chmielno 2021. W niedzielę 20 czerwca już od wczesnych godzin porannych zrobi się kolorowo na lokalnych drogach. Wystartują m.in. kolarze niepełnosprawni i tandemy mężczyzn. Dekoracje zwycięzców oraz oficjalne zakończenie Mistrzostw Polski w Kolarstwie Szosowym odbędą się na scenie w parku im. Solidarności w Kartuzach.

/raf/

JEST PRACA

SZUKAMY AMBITNYCH I POZYTYWNYCH OSÓB.

Praca w jednej z najszybciej rozwijających się firm w Europie
Pracujemy z domu.

Możliwość bardzo dużego rozwoju oraz zarobków.

Szkolimy od podstaw.

Praca z elastycznym grafikiem w świetnej atmosferze

z najlepszymi ekspertami.

Entuzjazm, Uśmiech, Zadowolenie

GWARANTOWANE !!!

Po szczegóły zapraszam do kontaktu e-mail:

monia.poplawska@gmail.com

Wymagania 18+

Zamieść reklamę w naszej gazecie!



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 10 000 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

EKO-KRUSZ S.C.


A. S. Bergańscy


KAMIENIE OZDOBNE

grysy, otoczaki, kora kamienna

- Kostka kamienna
- Kostka brukowa
- Kruszywa drogowe i budowlane
- Donice gabionowe
- Ziemia ogrodowa
- Eko-bordy, impregnaty, geotkaniny



 80-209 Chwaszczyno
ul. Polna 13B

 733-544-544
733-544-543

 www.eko-krusz.pl
biuro@eko-krusz.pl