

30 marca
2020 roku
Nr 3 (47)

gst24.pl

*Twoje źródło
informacji
w powiecie!*

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

STAROGARD SZYKUJE WSPARCIE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Odroczenie lub rozłożenie na raty płatności za czynsz lub podatku, a w szczególnych przypadkach - ich umorzenie - to propozycje miejskich władz Starogardu Gdańskiego, by wesprzeć przedsiębiorców w tym trudnym dla wszystkich czasie stanu zagrożenia epidemicznego.

str. 3



expressy.pl

express_biznesu



URZĄD GMINY FUNKCJONUJE W OGRANICZONYM ZAKRESIE

Urząd Gminy Starogard Gdański do odwołania funkcjonuje w ograniczonym zakresie. Realizowane będą niezbędne usługi na rzecz mieszkańców wyłącznie w biurze podawczym tj. przyjmowanie wniosków i wydawanie dowodów osobistych.

str. 5



PEŁNA HALA I KONCERT PEŁEN GWIAZD

W poniedziałkowy wieczór (9 marca) hala widowiskowo-sportowa w Zblewie wypełniła się po brzegi. Jak mówiło wiele z Pań, na koncert z okazji Dnia Kobiet czekają cały rok, bo zawsze są to piękne, muzyczne przeżycia i wspomnienia.

str. 6



DAMSKIE DRUŻYNY RYWALIZOWAŁY W 5 KONKURENCJACH

Do zabawy przystąpiły koła reprezentujące poszczególne gminy powiatu tczewskiego. W tym roku wzięło w nim udział pięć drużyn. Każda z nich składa się z minimum sześciu kobiet.

str. 11

Informacje dla osób, które podejrzewają, że mogą być zakażone koronawirusem



OBJAWY ZAKAŻENIA KORONAWIRUSEM:

- gorączka
- duszność
- kaszel
- bóle mięśni



Nie idź do przychodni, szpitala, sanepidu, apteki ani na SOR.



Skontaktuj się telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną.



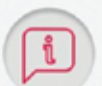
Możesz zostać zobowiązany do pozostania w kwarantannie domowej.



Twoje dane mogą być przetwarzane przez odpowiednie służby.



Możesz zostać poddany badaniom na obecność koronawirusa.



Lekarze i pielęgniarki udzielą Ci dalszych wskazówek.



Dla osób, które podejrzewają, że mogą być zakażone koronawirusem

STACJĘ SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNĄ W STAROGARDZIE GDAŃSKIM

tel. stacjonarny: **58 562 40 11**
tel. alarmowy: **699-670-418**
lub w przypadku nasilonych objawów zadzwoń pod nr alarmowy **112**

albo zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego:

najbliższy oddział

tel: **58 341 55 47** - Pomorskie Centrum Chorób Zakaźnych i Gruźlicy w Gdańsku,
tel: **58 699 85 06** - Uniwersyteckie Centrum Medycyny Morskiej i Tropikalnej w Gdyni.

CZY MOŻNA IŚĆ NA SPACER Z PSEM PODCZAS KWARANTANNY?

W celu zapobiegania wzrostowi liczby zachorowań polski rząd zapowiedział, że każda podejrzana o kontakt z SARS-CoV-2 osoba podlegać będzie 14-dniowej kwarantannie... Nawet jeśli będzie to opiekun psa! Czy osoba mieszkająca z czworonogiem będzie mogła wyjść na spacer z psem podczas kwarantanny?

Koronawirus może znajdować się nie tylko na psim futrze, ale także na smyczy, którą trzeba przekazać sobie z rąk do rąk. Co w takim razie możemy zrobić z domowym pupilem, gdy obawiamy się, że zostaniemy objęci kwarantanną? Najlepiej tak szybko, jak to możliwe, przekażmy go rodzinie lub bliskim znajomym. Jak więc zrobić zakupy? Najlepiej poprosić o pomoc bliskich. Czyli rodzina robi zakupy. Przynosi, stawia pod drzwiami, ta osoba wychodzi, zabiera te zakupy. Musimy pamiętać, żeby nie

było kontaktu z innymi osobami. Możemy też zamówić zakupy przez internet, ale tylko wtedy, gdy nie wymaga to naszego kontaktu z dostawcą. Jeśli ktoś ma psa, lepiej będzie go przekazać na czas trwania kwarantanny znajomemu lub rodzinie – mówi Małgorzata Kapłań z sanepidu w Szczecinie.

PRZYPOMINAMY – PSY NIE ZARAŻAJĄ!

Wiele polskich schronisk dla psów przygotowuje już dodatkowe miejsca dla czworonogów należących do hospitalizowanych osób. Jednak wszyscy mają nadzieję, że uda się uniknąć masowego porzucania zwierząt przez niedoinformowanych i spanikowanych opiekunów. W Chinach z powodu masowej hysterii dom i życie straciło naprawdę wiele psów i kotów.

Masz ciekawy temat?

Napisz do nas:
m.niedaltowska@expressy.pl

Nasz Samorząd laureatem w konkursie

Nasz Samorząd został laureatem w konkursie „Innowacyjny Samorząd”. W Warszawie wręczono nagrody w konkursie Innowacyjny Samorząd 2020.



Gmina Kaliska została doceniona za innowacyjne podejście do gospodarki wodno - ściekowej. Wprowadzenie w tym projekcie rozwiązań ekologicznych; własnej farmy fotowoltaicznej, innowacyjnego nadzorowania, monitorowania pracy wszystkich elementów i urządzeń oczyszczalni oraz przepompowni lokalnych. Ponadto rozbudowa oczyszczalni znacząco wpłynęła na ochronę środowiska na terenie całej gminy.

Nagrodę odebrał wójt gminy Sławomir Janicki i z-ca wójta Łukasz Kruszyński.

Nadesłane projekty samorządów dotyczyły między innymi komunikacji, transportu, ekologii, pozyskiwania energii, a także edukacji i sfery społecznej. Uroczystość wręczenia nagród odbyła się w Ministerstwie Rozwoju, gdzie przybyło ponad 300 samorządowców z całego kraju.



Dzień Kobiet

2-DNIOWY PAKIET POBYTOWY DLA WSZYSTKICH PAŃ
OBOWIĄZUJE W DNIACH: 1-29.03.2020

W PAKIECIE:

- 1 nocleg w pokoju dwuosobowym
- 1 śniadanie
- 1 obiadokolacja dwudaniowa z deserem i kieliszkiem wina
- seans w saunie (suchej lub parowej)
- sala fitness
- dla każdej Pani słodka niespodzianka

ZESTAW ZABIEGÓW W SPA – DO WYBORU:

PROPOZYCJA I

- winogronowa terapia przeciwstarzeniowa – regenerujący zabieg na ciało lub
- termogeniczny zabieg wyszczuplający z użyciem ampułki

PROPOZYCJA II

- aromatyczny peeling ciała – zabieg przywracający skórze gładkość i elastyczność
- masaż twarzy, szyi i dekolto

PROPOZYCJA III

- 25-minutowy aromaterapeutyczny masaż świecą z masłem shea
- odżywczy zabieg na dłonie

PROPOZYCJA IV

- 50-minutowy masaż gorącymi kamieniami

PROPOZYCJA V

- relaksujący zabieg na ciało z mocą olejku arganowego DOTYK LUKSUSU
- seans w kapsule SPA

CENA PAKIETU:
355,00ZŁ

REZERWACJE

+48 510 10 55 55 +48 513 036 539 (58) 588 43 65 rezerwacja@twardydo.pl lub recepcja@twardydo.pl

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24,
80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
p.ruszewski@expressy.pl

DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
r.laskowski@expressy.pl

BIURO REKLAM
Danuta Bieszke,
d.bieszke@expressy.pl,
tel. 660 731 138

DIENNIKARZE:
Marta Niedaltowska
m.niedaltowska@expressy.pl

SEKRETARZ DS. ADMINISTRACYJNYCH:
Magdalena Chmielewska
tel. 796 600 155
m.chmielewska@expressy.pl

DRUK Polska Press,
oddział w Bydgoszczy

NAKLAD 10 000 egzemplarzy
Rozpowszechnianie redakcyjnych
materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa
jest zabronione.

ISSN: 2391-8195

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

Starogard szykuje wsparcie dla przedsiębiorców

Odroczenie lub rozłożenie na raty płatności za czynsz lub podatku, a w szczególnych przypadkach – ich umorzenie – to propozycje miejskich władz Starogardu Gdańskiego, by wesprzeć przedsiębiorców w tym trudnym dla wszystkich czasie stanu zagrożenia epidemicznego. Wszystkie wnioski podatników-przedsiębiorców będą rozpatrywane indywidualnie.



Wprowadzony w Polsce stan zagrożenia epidemicznego zmusił wielu przedsiębiorców do ograniczenia lub czasowego zawieszenia działalności gospodarczej. Pogłębiający się kryzys wywołany pandemią koronawirusa dotyka wiele branż. Aby ograniczyć skutki obecnej sytuacji prezydent Starogardu Gdańskiego proponuje wsparcie dla małych i średnich przedsiębiorstw. Zgodnie z Ordynacją podatkową, w sytuacjach wyjątkowych, organ podatkowy może odroczyć termin płatności podatku lub rozłożyć jego zapłatę na raty, rozłożyć na raty zaległość podatkową wraz z odsetkami za zwłokę bądź umorzyć

w całości lub części zaległości podatkowe. Z ulg w spłacie zobowiązań podatkowych może skorzystać zarówno osoba fizyczna np. osoba wynajmująca mieszkanie czy dom, jak i osoba prawna (np. przedsiębiorca, deweloper). W obu przypadkach konieczne jest złożenie wniosku. Każdy wniosek jest rozpatrywany indywidualnie. Na tej podstawie prezydent Janusz Stankowiak podjął decyzję o wprowadzeniu ulg w płatnościach czynszu w miejskich lokalach użytkowych oraz podatku od nieruchomości i środków transportu dla przedsiębiorców, których działalność ucierpiła wskutek szerzącej się w kraju

pandemii koronawirusa. Indywidualnie na wniosek podatnika-przedsiębiorcy rozpatrywane będą następujące opcje:

- odroczenie lub rozłożenie na raty płatności za czynsz w gminnych lokalach użytkowych,
- w szczególnych przypadkach umorzenie części lub całości opłaty za czynsz w gminnych lokalach użytkowych,
- odroczenie lub rozłożenie na raty podatku od nieruchomości,
- odroczenie lub rozłożenie na raty podatku od środków transportowych,
- w szczególnych przypadkach umorzenie części lub

- całości w/w podatków,
- rozłożenie na raty zaległości podatkowej wraz z odsetkami za zwłokę.

Prowadzący działalność gospodarczą w Starogardzie Gdańskim mogą liczyć na odroczenie płatności czynszu za wynajem miejskich lokali użytkowych na 1 miesiąc, z możliwością zawieszenia obowiązku płacenia czynszu w kolejnych 2 miesiącach lub rozłożenie płatności na raty. O taką ulgę mogą wnioskować najemcy, którzy działają w branży uwzględnionej w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 13 marca 2020 w sprawie ogłoszenia na obszarze RP stanu zagrożenia epidemicznego lub na działalność których ogłoszony stan bezpośrednio wpłynął. Podstawą do udzielenia ulgi będzie wniosek złożony przez przedsiębiorcę. W ramach pakietu wsparcia

przedsiębiorców zdecydowano również o możliwości odroczenia, rozłożenia na raty lub w szczególnych przypadkach umorzenia części lub w całości podatku od nieruchomości czy środków transportu. Tu również konieczne jest złożenie wniosku przez przedsiębiorcę, który jest płatnikiem podatku.

– Będziemy monitorować sytuację i na bieżąco rozpatrywać wnioski o odroczenie, rozłożenie na raty lub częściowe albo całościowe umorzenie czynszu lub podatku również w 3 kolejnych miesiącach – zapewnił prezydent. – Kryzys, który nadchodzi, dotyczy różnych branż. Branże, które nie zostały ujęte w rozporządzeniu Ministra Zdrowia, będą rozpatrywane indywidualnie, na wniosek podatników – zakończył Janusz Stankowiak.

MIASTO KUPI DWA RESPIRATORY

Na wniosek prezydenta miasta Starogardu Gdańskiego, Rada Miasta na sesji w dniu 13 marca br. zdecydowała przeznaczyć z rezerwy ogólnej 120 tys. zł na zakup dwóch respiratorów.

W związku ze stanem zagrożenia epidemiologicznego i rosnącą liczbą zarażonych wirusem COVID 19 w Polsce, prezydent miasta Starogard Gdański Janusz Stankowiak na sesji w dniu 13 marca br. złożył Radzie Miasta propozycję przeznaczenia kwoty 120 tys. zł z rezerwy ogólnej na zakup dwóch respiratorów. Rada Miasta wniosek przyjęła. Respiratory trafią do Kociewskiego Centrum Zdrowia w Starogardzie Gdańskim.



Jednym z najgroźniejszych objawów zarażenia wirusem COVID 19 są problemy z oddychaniem. Oddychanie to podstawowa czynność życiowa organizmu. Przerwanie jej nawet na krótki czas lub jej zaburzenie może mieć tragiczne skutki, łącznie z uszkodzeniem mózgu i śmiercią człowieka. Dlatego tak ważne jest podtrzymywanie oddechu.

Respirator to urządzenie medyczne, które wspomaga lub całkowicie zastępuje mięśnie w pracy oddechowej. Z powodu swojej funkcji respirator nazywany jest również sztucznym płucem. Maszyna umożliwia sztuczne, wymuszone oddychanie, wykorzystywane w sytuacjach ustania czynności oddechowej. Respirator ratuje życie pacjentów po ciężkich urazach, w ciężkich chorobach lub wspomaga oddychanie u osób, którym z wielu powodów oddychać jest trudniej. W Kociewskim Centrum Zdrowia obecnie jest 14 takich urządzeń.

– Jak informuje Ministerstwo Zdrowia 10% chorych będzie potrzebowało tego urządzenia, aby wygrać z koronawirusem. W Polsce jest tych urządzeń ponad 10 tys. Powinno wystarczyć, ale dmuchamy na zimne. Nawet jeżeli nie zostaną użyte w tej konkretnej sytuacji i oby tak było – to szpital na pewno wykorzystywał ten sprzęt dla dobra starogardzian – powiedział prezydent miasta Janusz Stankowiak.

Fala oszustw „na koronawirusa”

Przestrzegamy przed nieuczciwymi zachowaniami osób, które wykorzystując epidemię koronawirusa oferują do sprzedaży środki mające rzekomo cudowne właściwości i zwalczające wirusa.

Oferują je w Internecie lub podszywają się pod instytucje i organizacje mające na celu zwalczanie i zapobieganie szerzeniu się wirusa czy też zajmujące się jego leczeniem. Nie dajmy się oszukać i o każdym takim przypadku informujmy Policję.

W Polsce odnotowano pierwsze zachorowania na koronawirusa, a policjanci w ostatnim czasie otrzymali sygnały o przypadkach oszustw z tym związanych. W sieci pojawiły się oferty sprzedaży środków m.in. amuletów czy cudownych herbat, które mają rzekomo uchronić przed zachorowaniem na koronawirusa czy też w przypadku zarażenia spowodować cudowne ozdrowienie. Problem dotyczy nie tylko nieuczciwych sprzedawców ale i podszywania się pod Służby Sanitarne i Ministerstwo Zdrowia oraz inne instytucje i organizacje, które walczą z rozprzestrzenianiem się i szerzeniem koronawirusa. Odnotowano przypadki nieuczciwych ofert i rozpowszechniania nie tylko w Internecie nieprawdziwych informacji dotyczących właśnie ewentualnych metod leczenia tego wirusa.



Policjanci przestrzegają przed tego typu oszustwami. Nie dajmy się zwieść, nie kupujmy cudownych środków mających nas rzekomo uchronić przed zachorowaniem na koronawirusa czy nagle uzdrowić. Nie wpuszczajmy też takich osób do swoich domów i o każdym tego typu przypadku informujmy Policję.

Spędzasz

dużo czasu w mediach społecznościowych, lubisz redagować krótkie chwytliwe teksty, lubisz robić zdjęcia, widzisz coś czego nie dostrzegają inni, chciałbyś współtworzyć lokalny portal, jesteś bystrym obserwatorem, interesuje Ciebie życie lokalnych społeczności - napisz do nas i podaj numer telefonu a skontaktujemy się z Tobą.

r.laskowski@expressy.pl



COVID-19 - ważne pytania i odpowiedzi

Premier wprowadził w Polsce stan zagrożenia epidemicznego. Zamknięte są szkoły, przedszkola, instytucje kultury, kościoły, częściowo galerie handlowe i zmieniła się organizacja pracy wielu publicznych urzędów. Oto lista najczęściej pojawiających się pytań dotyczących koronawirusa i sposobów postępowania. Na naszej liście m.in. prawo pracy, zasady kwarantanny domowej i podpowiedzi, jak chronić się przed chorobą COVID-19.

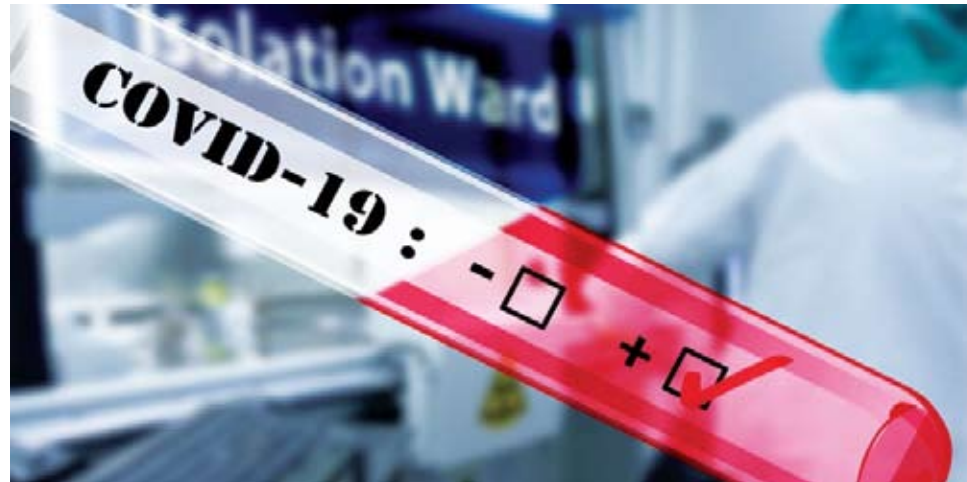
1. Na czym polega kwarantanna?

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie. Zazwyczaj oznacza pozostanie w domu przez kilka lub kilkanaście dni. W tym czasie nie wychodzimy na zakupy, nie przyjmujemy gości ani nie odwiedzamy innych. Jeśli mamy zwierzęta domowe, trzeba poprosić o wyprowadzenie ich na spacer przez kogoś innego. Ręczniki, szczoteczki do zębów i bieliznę osoby podlegającej kwarantannie, najlepiej przechowywać osobno.

Jeśli członek rodziny zachorował z powodu koronawirusa, ale nie wymaga hospitalizacji, reszta domowników też jest objęta kwarantanną. To oznacza, że wszyscy nie mogą wychodzić z domu.

2. Jak skorzystać z dodatkowego zasiłku opiekuńczego dla dzieci w związku z zamknięciem szkół?

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy przysługuje rodzicom lub opiekunom prawnym dzieci, którzy opiekują się dzieckiem poniżej 8. roku życia. Należy złożyć oświadczenie do swojego pracodawcy (wzór oświadczenia można pobrać na stronie internetowej ZUS). Zasiłek opiekuńczy jest wypłacany za każdy dzień sprawowania opieki i nie wlicza się do ogólnego limitu 60 dni, które przysługują na opiekę nad chorym dzieckiem do lat 14.



3. Czy importowane warzywa i owoce są bezpieczne?

Teoretycznie może na nich zatrzymać się wirus, ponieważ przeżywa 48 godzin, a nawet dłużej w środowisku chłodnym i wilgotnym. Jeśli takie owoce były skażone, np. ktoś na nie nakichał, a potem trafiły do chłodni i w krótkim czasie zostały przewiezione do Polski, potencjalnie mogą znajdować się na nich wirusy. Dlatego dla ostrożności trzeba owoce i warzywa dokładnie myć, np. mydłem, które niszczy osłonkę wirusa.

4. Czy można wyjść na spacer z dzieckiem?

Tak, ale należy unikać skupisk ludzi, czyli np. centrów handlowych czy komunikacji publicznej.

5. Czy kupowanie jedzenia na zapas ma sens?

Nie wiadomo, jak długo będzie trwała epidemia i jak się potoczy. Jednak nie jest zalecane gromadzenie dużych ilości jedzenia, papieru toaletowego czy mydła.

6. Czy trzeba chodzić w maseczce?

Maseczki zalecane są wyłącznie dla ludzi chorych. Maseczka noszona przez zdrowego, nie zabezpieczy go przed zakażeniem, a może wręcz stanowić zagrożenie. Na masce skupiają się wszelkie drobne drobnoustroje i bakterie, które łatwo przenieść na dłońach do oka czy ust.

7. Czy warto dezynfekować ręce wódką lub octem?

Koronawirusa nie usuniemy wódką, niskoprocentowym alkoholem, chlorem, octem ani olejem palmowym. Dłonie należy dezynfekować ciepłą wodą i mydłem oraz żelami i preparatami na bazie alkoholu (m.in. 60 proc.). Ręce myjemy zawsze po kichaniu / kaszlu, wizycie w toalecie, przed przygotowywaniem jedzenia i przed jedzeniem, po kontakcie ze zwierzętami, w tym domowymi, przed i po wykonywaniu czynności związanych z rutynową opieką nad osobami starszymi i dziećmi.

8. Czy zwierzęta chorują na koronawirusa?

Do tej pory nie potwierdzono, by zwierzęta chorowały na koronawirusa ani tego, ażeby mogły przenosić chorobę i zarażać nią innych.

REKLAMA

104/2019/RL

FENIKS
FURNITURE COLLECTION

 www.feniks-meble.pl



Meble to nasza pasja

Feniks Zakład Produkcji Mebli Sp. zo.o.
Wolny Dwór 48,
83-250 Skarszewy,

Tel. +48 (58) 56 00 330
Fax +48 (58) 5600 332

URZĄD GMINY FUNKCJONUJE W OGRANICZONYM ZAKRESIE

Urząd Gminy Starogard Gdański do odwołania funkcjonuje w ograniczonym zakresie. Realizowane będą niezbędne usługi na rzecz mieszkańców wyłącznie w biurze podawczym tj. przyjmowanie wniosków i wydawanie dowodów osobistych.

Inne świadczenia tylko w szczególnie uzasadnionych wypadkach. Apeluje się do mieszkańców o ograniczenie odwiedzin w Urzędzie i prosi o kontakt telefoniczny w celu uzgodnienia sprawy lub innego terminu spotkania. Kasa urzędu jest czynna natomiast zalecane są wpłaty elektroniczne bądź przekazem pocztowym. Apeluje się do wszystkich Mieszkańców i Przedsiębiorców o włączenie się we wszystkie działania prewencyjne prowadzone na terenie gminy oraz przestrzeganie zaleceń wszystkich służb. Funkcjonowanie Urzędu zostanie dostosowane do aktualnej sytuacji i objęte specjalnymi procedurami. Bardzo prosimy o ograniczenie kontaktów bezpośrednich i załatwianie spraw telefonicznie, mailowo lub za pośrednictwem platformy ePUAP, a także o dokonywanie wpłat przelewami elektronicznymi. Najbliższa Sesja Rady Gminy w dniu 12 marca odbędzie się bez udziału osób z zewnątrz, dla których dostępna będzie transmisja internetowa.



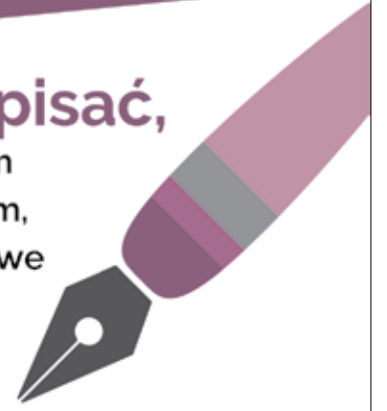
expressy.pl
express_biznesu



gst24pl

Lubisz pisać,

jesteś dobrym obserwatorem, widzisz ciekawe zdarzenia w Twoim otoczeniu i chciałbyś się nimi podzielić, interesuje Ciebie polityka miejska i samorządowa - możesz redagować swoje teksty i zdjęcia na naszym fanpage, stronie internetowej i comiesięcznej gazecie gst24.pl - wyślij maila z numerem telefonu a skontaktujemy się z Tobą.



r.laskowski@expressy.pl

VIII Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych

W niedzielne południe 1 marca, 217 osób wzięło udział w VIII Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Dystans wynosił 1963 m i miał symbolizować rok, w którym poległ ostatni Żołnierz Wyklęty - Józef Franczak, ps. Lalek.



Na placu przy Muzeum Ziemi Kociewskiej pod krzyżem złożyli znicze i wiązanki kwiatów: Prezydent Miasta Janusz Stankowiak, Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gdańskim Marzena Klein, Przewodnicząca Komisji Sportu Rekreacji i Turystyki Brygida Nowacka, Radni Miasta Starogard Gdański: Anna Gdaniec, Dorota Glanert, Jarosław Janaszek i Jan Strzelczyk.

Zawodnicy wystartowali z ulicy Kanałowej punktualnie o godzinie 12:00.

Na metę na Stadionie Miejskim im. Kazimierza Deyna jako pierwszy z mężczyzn wbiegł Mateusz Niemczyk ze Starogardu Gdańskiego, w kategorii kobiet Monika Dubiella ze Starogardu Gdańskiego. Każdy z uczestników po przekroczeniu mety otrzymał symboliczny medal.



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



Powiatowy Urząd Pracy w Starogardzie Gdańskim dysponuje środkami Europejskiego Funduszu Społecznego i zaprasza do współpracy w ramach projektu

Aktywizacja osób bezrobotnych
po 30 roku życia w powiecie starogardzkim (IV)

W ramach projektu poszukujemy **osób w wieku 30 lat i więcej**, zarejestrowanych w Powiatowym Urzędzie Pracy jako bezrobotne i należących do co najmniej jednej z poniższych grup:

- osoby z niepełnosprawnościami,
- osoby długotrwale bezrobotne, czyli osoby pozostające bez pracy nieprzerwanie przez okres ponad 12 miesięcy,
- kobiety.

Prowadzimy nabór wniosków o:

- zorganizowanie **stażu**,
- przyznanie jednorazowo **środków na podjęcie działalności gospodarczej**,
- przyznanie **refundacji kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy** dla skierowanych bezrobotnych,
- skierowanie na **szkolenia** indywidualne.

Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Urzędu:

- staże - pokój 12, tel. 58 56 256 22,
- dotacje - pokój 12, tel. 58 690 33 68,
- doposażenia - pokój 12, tel. 58 690 33 69,
- szkolenia - pokój 6, tel. 58 690 33 63.

Zapraszamy!



POWIATOWY URZĄD PRACY
W STAROGARDZIE GDAŃSKIM
ul. Kanałowa 3, 83-200 Starogard Gdański
e-mail: gdst@praca.gov.pl
starogardgdanski.praca.gov.pl

W ZBLEWIE ŚWIĘTOWANO DZIEŃ KOBIEC. PIĘKNĄ TRADYCJĄ TEGO ŚWIĘTA JEST MUZYCZNY PODARUNEK OD WÓJTA GMINY ZBLEWO, KTÓRY CO ROKU ZAPRASZA PANIE NA WSPANIAŁY KONCERT.

Dzień Kobiet / Zblewo. Pełna hala i koncert pełen gwiazd

W poniedziałkowy wieczór (9 marca) hala widowiskowo-sportowa w Zblewie wypełniła się po brzegi. Jak mówiło wiele z Pań, na koncert z okazji Dnia Kobiet czekają cały rok, bo zawsze są to piękne, muzyczne przeżycia i wspomnienia.



W tym roku wójt Artur Herold za prosił - bardzo lubianego przez Panie - Mariusza Kalagę z zespołem. Zanim jednak koncert się rozpoczął, wójt wraz z sekretarzem gminy Danielem Szpręgą złożył Paniom życzenia. „Wymiar wyjątkowy – Dzień Kobiet... Pragniemy z miłością i od serca złożyć naszym Paniom najserdeczniejsze życzenia i podziękowania. Życzymy wszelkiej pomyślności, niech

Wam się darzy jak najlepiej, jak najpiękniej! Niech Panowie Was zawsze wspierają i pomagają, a problemy Was omijają. Dziękuję z całego serca nie tylko za to, że dzisiaj tu jesteście, ale najbardziej dziękuję, że jesteście w naszym życiu... Dziękuję za Wasz wdzięk, urok, czar, miłość i serce. Bez Was – ani rusz! Dzięki Wam, nasze życie jest zdecydowanie lepsze, piękniejsze, a ten świat nabiera blasku i kolo-

rów. Wiecie dlaczego? Bo jesteście wyjątkowe, drogie Panie!” – mówił wójt wznosząc symboliczny toast za zdrowie Pań, a towarzyszyły temu piękne fanfary zagrane przez Gminną Orkiestrę Dętą przy OSP Pinczyn pod batutą druha Waclawa Ossowskiego. Orkiestra zagrała dla Pań kilka utworów na rozpoczęcie koncertu. I jak zawsze otrzymała gromkie brawa i wiele uśmiechów. Potem na scenie poja-

wił się Mariusz Kalaga, który przez kilkadziesiąt minut wypełnił halę piękną, melodyjną muzyką i piosenkami o miłości, kobietach, gwiazdach i marzeniach. Zabawa była fantastyczna, nie brakowało największych szlagierów i żartów. Panie były zachwycone, bo – jak słusznie podkreślano wielokrotnie tego wieczoru – to właśnie One były tego dnia prawdziwymi gwiazdami! Po koncercie wójt Artur Herold wraz

z pracownikami Urzędu Gminy i strażakami podziękowali Paniom za obecność pięknymi tulipanami. Artysta znalazł zaś czas na spotkanie z publicznością, wspólne zdjęcia i autografy.

Dziękujemy wszystkim za udział w koncercie oraz za zrozumienie wprowadzonych (ze względu na zagrożenie koronawirusem) środków ostrożności.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Starogardzkiego

Poniedziałek, 30 marca 2020



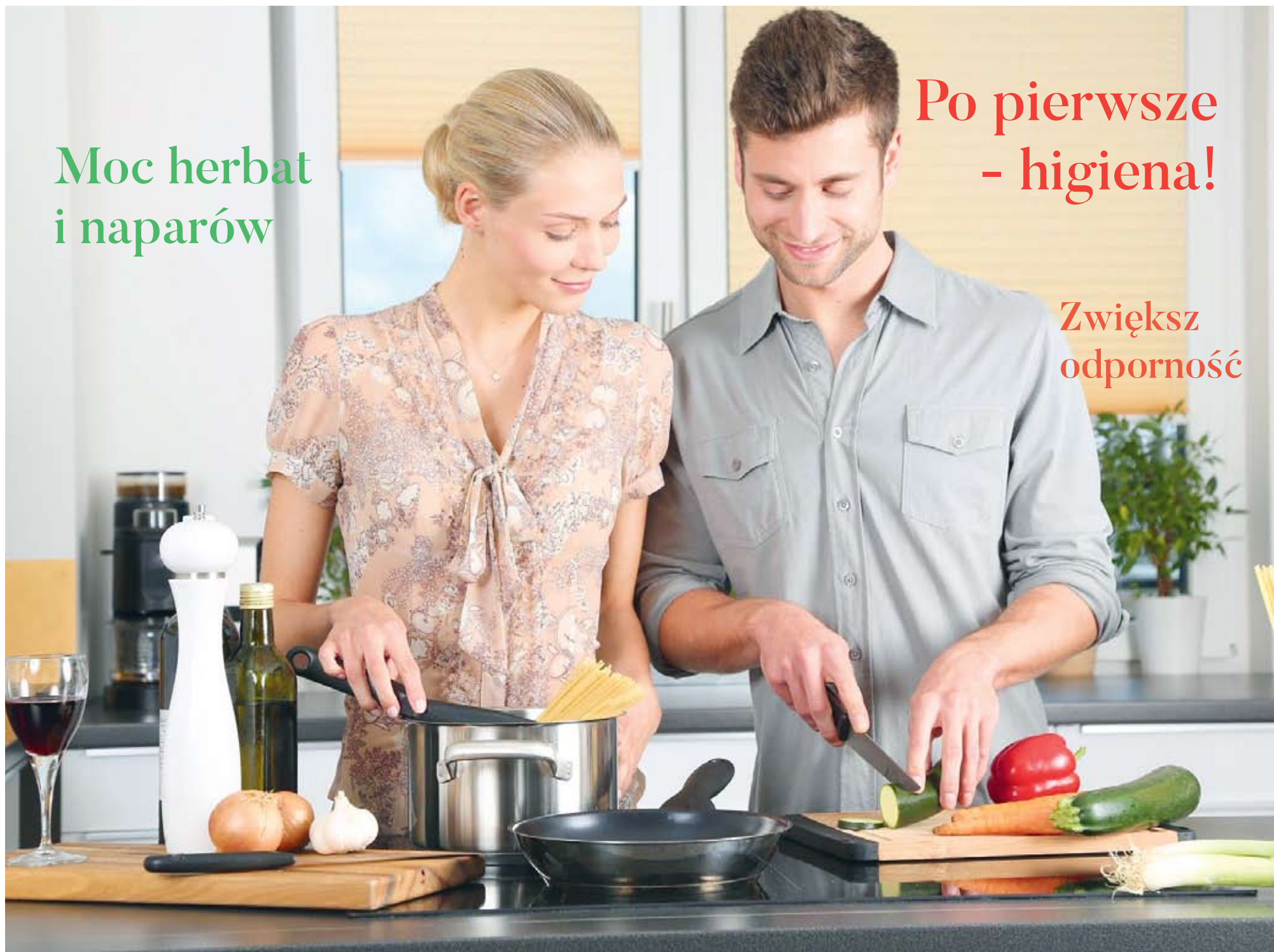
Ciekawostka

Czy wiesz, że pielęgnacja skóry głowy jest równie ważna jak pielęgnacja włosów? Dzięki temu nasze cebulki będą bardziej odżywione, co wiąże się z odrastaniem mocniejszych włosów.

Moc herbat i naparów

Po pierwsze - higiena!

Zwiększ odporność



PO PIERWSZE - HIGIENA!

Wirusy? Gorsze samopoczucie? Zatrucia pokarmowe? Tęgo wszystkiego i wielu innych groźnych chorób można uniknąć w bardzo prosty sposób – zachowując podstawowe zasady higieny. Na pierwszym miejscu jest mycie rąk, ale to nie wystarczy.

str. 8



PRZEZIĘBIENIE? A CO TO?

Wczesna wiosna to dosyć ciężki okres dla zdrowia każdego człowieka. Nie bez powodu powstały powiedzenia takie jak „w marcu jak w garncu” czy „kwiecień plecień, wciąż przeplata, trochę zimy, trochę lata”. To czas wzmożonych zachorowań.

str. 9



PRZECHOWUJ MĄDRZE

Każdemu z nas zdarzyło się przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Tymczasem trwałość niektórych produktów da się wydłużyć – wystarczy odpowiednie ich przechowywanie. Oto 5 zasad.

str. 10

Indeks glikemiczny - czy to ważne?

Każdy z nas w ciągu dnia spożywa węglowodany. Stwierdzono jednak, że reakcja organizmu tzw. reakcja glikemiczna jest zróżnicowana dla różnych węglowodanów.

Wolniej przyswajalne węglowodany wywołują odmienną reakcję glikemiczną. Na tej podstawie opracowano koncepcję indeksu glikemicznego (IG). Indeks glikemiczny to wskaźnik, który określa procentowo wzrost poziomu cukru we krwi, na dwie godziny po zjedzeniu posiłku węglowodanowego. Istnieją trzy ogólne kategorie żywności oparte na wartościach IG: żywność o wysokim IG (powyżej 70), żywność o średnim IG (56-69) i żywność o niskim IG (od 55 w dół).

Indeks glikemiczny produktów został opracowany z myślą o diabetykach, u których ważne jest, aby poziom cukru we krwi był na stałym poziomie. Spożywanie żywności o niskim IG zamiast żywności o wysokim IG ma pozytywny wpływ na obniżenie poziomu glukozy poposiłkowej i kontrolowanie skoków glukozy we krwi co może mieć negatywne konsekwencje zdrowotne. Węglowodany całkowicie i łatwo przyswajalne, takie jak glukoza, maltodekstryna, skrobia (produkty o wysokim IG) powodują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi, a następnie jej równie szybki spadek. Indeks glikemiczny ma jednak podstawową wadę - uwzględnia bowiem reakcję organizmu na pojedyncze produkty nie biorąc po uwagę wpływu innych składników na tempo wchłaniania glukozy. Tymczasem oprócz węglowodanów zawartych w żywności, na reakcję glikemiczną mogą wpływać tłuszcz i białko, zmieniając tempo, w jakim glukoza przedostaje się do krwiobiegu. U podstaw tego zjawiska leży wolniejsze tempo usuwania pokarmu z żołądka lub pasażu jelitowego, a także ograniczony dostęp do enzymów trawiennych. Z tego powodu wartość indeksu glikemicznego nie odzwierciedla wartości złożonego posiłku bądź diety, a jedynie poszczególnych produktów. Zatem istotne jest właściwe komponowanie posiłków, które będą zróżnicowane pod względem produktów.

/opr. raf/

Po pierwsze – zadбай o higienę!

Wirusy? Gorsze samopoczucie? Zatrucia pokarmowe? Tego wszystkiego i wielu groźnych chorób można uniknąć w bardzo prosty sposób - zachowując podstawowe zasady higieny.

MYCIE RĄK TO ZA MAŁO

Pamiętajmy, że higiena w kuchni to coś więcej niż czyste ręce. Myjemy też produkty, z których przygotowujemy posiłek: mięso, warzywa, owoce. Ważne jest

też zwracanie uwagi na terminy przydatności żywności do spożycia. Na co jeszcze warto zwrócić uwagę podczas przygotowania i spożywania posiłków?

W LODÓWCE CZY W SZAFCE?

Produkty żywnościowe muszą być przechowywane w odpowiednich warunkach. Niektóre w lodówce, inne w suchym i ciemnym miejscu, jeszcze inne po prostu w temperaturze pokojowej. Szczególnego

przechowywania wymaga surowe mięso, ryby oraz owoce morza, ponieważ żywność ta jest stosunkowo nietrwała. Spożycie ich, gdy nie są już świeże, może wiązać się z poważnymi problemami układu pokarmowego. Z tego względu najlepiej przyrządzać je w krótkim czasie od zakupu oraz przechowywać w lodówce w separacji od innych produktów spożywczych.

JEDEN NÓŻ I DESKA? TO BŁĄD!

Podstawa higieny w kuchni to oczywiście dokładnie umyte ręce i czyste miejsce do przygotowania posiłków.

Krojąc surową żywność, w tym również warzywa i owoce, powinniśmy używać oddzielnych desek i noży, aby nie przenieść potencjalnych bakterii. Zasada ta jest szczególnie istotna w przypadku przygotowywania nieprzetworzonego mięsa, w szczególności drobiu.

NAJPIERW PLAN, POTEM ZAKUPY

Pamiętajmy również, że sięgając po ulubione owoce i warzywa, powinniśmy wybierać tylko te świeże i bez oznak psucia się, a także kupować je w ilości, która umożliwi ich spożycie na bieżąco. Jest to niezwykle ważne, ponieważ produkt częściowo nadpsuty w całości nie nadaje się do spożycia! Z tego powodu warto planować zakupy z wyprzedzeniem, aby uniknąć niepotrzebnego marnowania żywności i dodatkowych wydatków.

/raf/

REKLAMA

U/2020/PR

REKLAMA

U/2020/PR



Dworek Mechelinki
1931
Ośrodek Wczasowo-Konferencyjny

Proponujemy:

- 25 komfortowych pokoi
- Restauracja regionalna z kuchnią kaszubską
- Imprezy zorganizowane dla rodzin i przyjaciół
- Konferencje i szkolenia dla Twojej firmy
- Medycyna estetyczna i rehabilitacja

"Dworek Mechelinki"
ul. Szkolna 23, Mechelinki
email: recepcja@dworekmechelinki.pl
Zadzwoń: 600-290-190



"Magiczne miejsce tak blisko Ciebie."



FACTORYMED
Centrum Zdrowia i Rehabilitacji

**„Zadbaj o swoje ciało.
To jedyne miejsce
jakie masz do życia.”**
Jim Rohn



W centrum rehabilitacji Factory MED proces rehabilitacyjny odbywa się z wykorzystaniem kilkunastoletniej wiedzy i doświadczenia zdobywanego przez lata w kraju i za granicą. Stosujemy zaawansowane techniki lecznicze, które z powodzeniem wykorzystują kliniki rehabilitacyjne na świecie. Nasz zespół wspierany jest przez najlepszych ortopedów, lekarzy sportowych i specjalistów diagnostyki obrazowej.

Specjalizujemy się w:

- Fizjoterapii sportowej i ortopedycznej
- Leczeniu schorzeń i dolegliwości bólowych kręgosłupa
- Odnowie biologicznej sportowców
- Terapii manualnej z elementami osteopatii
- Manipulacji powięzi
- Masażu leczniczym i sportowym

Factory MED

ul. Sobieskiego 227
poziom -1, Wejherowo

Nie daj się przeziębieniu

Wczesna wiosna, to dosyć ciężki okres dla zdrowia każdego człowieka. Nie bez powodu powstały powiedzenia takie jak „w marcu jak w garncu” czy „kwiecień plecień, wciąż przeplata, trochę zimy, trochę lata”.

Pogoda zmienia się bardzo gwałtownie, przez co jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia i różne grypy. Zdecydowanie lepiej dmuchać na zimne.

Często zdarza się nam zaplanować miło dzień na świeżym powietrzu, w pięknej wiosennej pogodzie, ale zaczyna męczyć nas przeziębienie. Warto spożytkować wiosenną energię na zadbanie o swoje zdrowie.

JAK STAWIĆ OPÓR PRZEZIĘBIENIU?

Metody są bardzo proste i każdy je doskonale zna, jednak nie wszyscy się do nich stosują. Wiele ludzi próbuje stawić czoła przeziębieniu za pomocą lekarstw. Nie zapominajmy, że najlepszą metodą na zapobieganie chorobie jest...odpowiedni ubiór!

Wczesna wiosna stwarza sztuczne pozory, którym ciężko się nam

oprzeć. Słoneczne dni, kwitnące kwiaty, ćwierkanie ptaków... jednak nie jest to jeszcze pora na cienkie ubieranie się!

Odpowiedni ubiór jest podstawą w walce z przeziębieniem. Nie warto tak wcześnie rezygnować z szalików, czapek i płaszczyków. Pogoda bardzo płata figle. Ciepły ubiór przyda się w walce z wiosennym wiatrem, który

nie jest jeszcze za ciepły.

Nie zawsze uda się obronić przed przeziębieniem. Jest wiele różnych naturalnych i prostych sposobów, które pomogą pokonać chorobę.

ZA CIEPŁO TO TEŻ NIEZDROWO

Ważne jest aby nie przegrzewać organizmu. Nie ma lepszego uczucia od gorącej kąpieli i nagrzanym pomiesz-

czeń, jednak zbyt wysoka temperatura doprowadza do... kataru!

Zaleca się pilnowanie, aby stała temperatura w mieszkaniach nie przekraczała 21 stopni Celsjusza i nie była mniejsza niż 19. Bardzo ważne jest wietrzenie pomieszczeń, co najmniej trzy razy dziennie. Świeże powietrze jest niezmiernie ważne dla zdrowia, dlatego warto dostarczyć mieszkaniu trochę świeżości, aby nie zbierała się wilgoć. Dzięki temu wszystkie szkodliwe substancje uciekają z naszych czterech ścian.

Ważne jest, aby nawet podczas wiosennej pogody dbać o swoją aktywność fizyczną. Nie potrzeba wiele wysiłku, aby poczuć się lekko i wiosennie. Wystarczy odrobina ruchu, aby rozruszać mięśnie po leniwej zimie! Kilkogodzinny spacer sprawi, że poczujemy się zdrowiej i zdecydowanie lepiej. Nie zapominajmy o odpowiednim odzianiu się!

Wiosna jest bardzo zdradliwą porą dla naszego zdrowia. Pomimo jej piękności, nie można dać się oszukać. Wystarczy proste czynności, aby obronić się przed wiosennymi wirusami i żyć w spokoju, ciesząc się pięknym rozkwitem kwiatów i wychodzącym słońcem.

/raf/

Locavore – czyli co?

Co oznacza słowo „locavore”? To sięganie po to, co krajowe, bardziej przyjazne dla środowiska oraz bardziej zrównoważone w kontekście żywieniowym i gospodarczym.

Specjaliści ds. żywienia oraz ekolodzy zachęcają, by do sklepu chodzić z listą, uważnie studiować etykiety produktów oraz ich terminy przydatności do spożycia. Ma to zapobiec nie tylko marnowaniu żywności, której w samej Polsce wyrzucamy rocznie 9 mln ton, ale też zachęcić do konsumenckiego patriotyzmu. Bo bycie locavore to nic innego, jak ograniczenie produktów, które przebyły tysiące kilometrów, żeby trafić na sklepową półkę, na rzecz wyprodukowanych lub wyhodowanych w kraju.

W szerszej perspektywie locavore jest dbałością o zrównoważony rozwój: kondycję naszą i naszej planety. Przynosi liczne korzyści przy minimalnym nakładzie sił (to nadal codzienne zakupy) oraz środków (krajowe znaczy tańsze).

/raf/

Oczyszczają i poprawiają kondycję

Poznaj moc aromatycznych herbat. Filiżanka gorącego naparu to idealna propozycja na chłodne, zimowe i wczesnowiosenne popołudnia. Wspaniale rozgrzewa i ma właściwości relaksujące.

ZDROWIE W FILIŻANCE

Może również wzmacniać, rewitalizować i oczyszczać organizm, a nawet pomagać w zwalczaniu niechcianych infekcji. Wystarczy trochę gorącej wody i... garść sprawdzonych przepisów.

Zimą, we wszystkich kawiarniach szczyt popularności biją napary na bazie miodu, pomarańczy, imbiru i czarnej herbaty. Wzbogacane często goździkami, cynamonem i syropem z malin, mają właściwości, które skutecznie budują odporność i wspomagają leczenie górnych dróg oddechowych. Jest to swojego rodzaju zimowy klasyk, niezwykle wartościowy, jednak dobrze znany wszystkim amatorom herbacianych naparów.

NIE ZAWSZE WRZĄTEK

Warto wspomnieć, że każda z herbat rządzi się swoimi prawami. Do każdego koloru powinniśmy dostosować odpowiednio temperaturę parzenia. Herbatę czarną najlepiej zalać wodą podgrzaną do ok. 90°C, białą ok. 75-85°C, natomiast zieloną do ok. 70°C. Stosując te zasady będziemy mieć pewność, że nie pozabawimy naparu cennych właściwości. By uniknąć kłopotliwej „zabawy” z ręcznym termometrem do wody, warto zdecydować się na czajnik, który wykona to za nas.

Na rynku obecnie dostępnych jest wiele czajników elektrycznych, wyposażonych w termometr, a niektóre



z nich mają nawet możliwość zaprogramowania temperatury, do jakiej podgrzewają wodę. To znacznie ułatwia przygotowywanie pysznych herbat i naparów.

WITAMINOWA BOMBA

Napary przygotowujemy nie tylko z herbaty, ale też z dodatkiem różnych owoców, które mają właściwości zdrowotne. Choćby owoce jarzębiny, które słyną z dużej dawki witaminy C. Mają działanie przeciwzapalne, świetnie sprawdzają się przy przeziębieniach, problemach z krążeniem i trawieniem. Do przygotowania naparu wystarczą 3 składniki (jarzębina, liście czarnej herbaty i owoce czarnej porzeczki), wrzątek i odrobina cierpliwości. Wyschnięte owoce jarzębiny zgniatamy łyżką i mieszamy z liśćmi czarnej herbaty w proporcjach 2:1. Opcjonalnie dodajemy łyżeczkę ususzonych owoców czarnej porzeczki. Susz przekładamy do termosu, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 2-3 godziny. Przed wypiciem ciepłego napoju, można go precedzić.

/raf/

Zbawienny wpływ goździków

1. WZMOCNIENIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Goździki zwiększają liczbę białych krwinek w naszym organizmie, co zawdzięczamy zawartej w nich witaminie C.

2. DUŻA DAWKA PRZECIWIUTLENIACZY

Dzięki polifenolom znajdującym się w goździkach, obniżymy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.

3. ŚRODEK PRZECIWBÓŁOWY I PRZECIWPALNY

Eugenol zawarty w goździkach pozwala złagodzić ból. Są dwie metody stosowania: spożywanie, lub stosowanie miejscowe.

5 zasad przechowywania

Każdemu z nas zdarzyło się kiedyś przesadzić z ilością zakupów spożywczych, a w efekcie wyrzucić część jedzenia do kosza. Tymczasem trwałość niektórych produktów da się wydłużyć – wystarczy odpowiednio ich przechowywanie.

Statystyki mówią, że pozbywamy się jedzenia zwykle z powodu jego zepsucia, a trzecią co do wielkości grupą produktów najczęściej trafiających na śmietnik są – po pieczywie i wędlinach – świeże owoce. Tymczasem istnieje prosty i tani sposób na przedłużenie trwałości owoców i warzyw: właściwe przechowywanie. Poznajmy 5 zasad, które pomogą nam dłużej cieszyć się ich smakiem i świeżością.

1. CO WŁOŻYĆ DO LODÓWKI?

W lodówce można z powodzeniem przechowywać owoce i warzywa, choć nie wszystkie. Niska temperatura pomoże uchronić przed zepsuciem te mocniej dojrzałe, a przez to bardziej nietrwałe. Chowajmy do lodówki miękkie już awokado, mango, ale też rodzime gruszki, śliwki czy morele – w ten sposób zyskamy kilka dodatkowych dni na ich spożycie. Niektóre owoce, np. maliny, truskawki, jako nietrwałe z natury, szybko tracą swoją świeżość. Lodówka pomoże im ją zachować, ale w domowej chłodniarce nie poleżą dłużej niż 2 dni. Odwrotnie jest z warzywami: w niskiej temperaturze długo wytrzymują warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brukselka, brokuł), liściaste (sałata, jarmuż), a także pory i szparagi. Przechowując je w lodówce, pamiętajmy o ich właściwym zabezpieczeniu. Z zasady warzywa powinno się zabezpieczyć przed wilgocią: wypakować z folii

i schować do osobnej, dolnej szuflady w papierowej torebce. Wyjątkiem jest jednak sałata, która bez wilgoci zwiędnie – ją owijamy zwilżonym ręcznikiem papierowym.

2. NA BLACIE - NIE TYLKO ZIOŁA

Nie wszystkie owoce i warzywa lubią chłodzenie, dlatego część z nich dłużej zachowa smak oraz świeżość leżąc na blacie w temperaturze pokojowej. Ta zasada dotyczy zwłaszcza pomidorów, które w lodówce tracą niemal całkowicie swój smak i zapach. Z kolei natka pietruszki, koperek czy zioła aromatu w lodówce nie tracą, ale nasiąkną innymi zapachami – dlatego zieleninę najlepiej przechowywać w doniczce na oknie lub w szklance z wodą. Temperatura powyżej 10 stopni to idealne warunki do przechowywania owoców egzotycznych, szczególnie bananów i cytrusów. Warunki domowe służą także warzywom soczystym i mięsistym: cukiniom, ogórkom, bakłażanom i dyniom. Przechowując warzywa lub owoce poza lodówką warto pamiętać, że słońce i temperatura przyspieszają ich dojrzewanie, co korzystnie wpływa na ich smak, ale jednocześnie stają się one mniej trwałe – warto o tym pamiętać i kupować taką ilość warzyw i owoców, które zjemy na bieżąco, bez ryzyka ich zmarnowania w wyniku przejrzenia.

3. TE PRODUKTY LUBIĄ CIEMNOŚĆ

Jest grupa warzyw, którym nie służy ani lodówka (mogą w niej zgnić), ani przechowywanie na wierzchu (będą kiełkować). Najlepiej czują się w ciemnej, chłodnej i suchej piwnicy, bo w taki sposób były przechowywane przez pokolenia. Mowa o ziemniakach, marchewce, cebuli i czosnku, których używamy często i lubimy mieć zawsze pod ręką. Aby były długo świeże i jędrne, warto zaaranżować dla nich warunki zbliżone do piwnicznych: przechowywać w spiżarni lub ciemnej szafce. Pamiętajmy jednak, by nie zostawiać ziemniaków czy cebuli w sklepowych reklamówkach, bo mogą w nich się zepsuć. Lepiej przełożyć je do papierowej torby, bawełnianego czy lnianego woreczka lub przewiewnego koszyka.



jak i gdy kupimy czegoś zbyt dużo. Taką nadwyżkę, jeszcze świeżą, przed wrzuceniem do zamrażarki powinniśmy dokładnie umyć, osuszyć i zapakować do woreczków lub pojemników plastikowych. Mrozić można niemal wszystkie warzywa: od włośzczyzny, przez groszek i bób, po brukselkę, brokuł, fasolkę i kalafior. Większość warzyw, w tym wszystkie wyżej wymienione, przed włożeniem do zamrażarki warto zblanszować, czyli przelać wrzątkiem lub zanurzyć w nim na chwilę, a następnie schłodzić w bardzo zimnej wodzie (może być z dodatkiem lodu). Dzięki temu zabiegowi warzywa zachowają intensywną barwę, będą smaczniejsze i łatwiejsze w późniejszej obróbce termicznej. Do mrożenia nie nadają się niektóre warzywa liściaste, takie jak

4. WYKORZYSTAJMY ZAMRAŻARKĘ

Mrożenie to jeden ze skuteczniejszych sposobów na przedłużenie trwałości owoców i warzyw. Sprawdzi się zarówno, gdy chcemy zachować sezonowe smaki na zimę,

sałata, ale już z kolei zioła mrożą się znakomicie, posiekane i przesypane do małych pojemniczków, w których będą zawsze pod ręką podczas gotowania. Owoce są natomiast znacznie mniej odporne na temperaturę poniżej zera. W zamrażarce najlepiej przechowują się owoce jagodowe, ale można też mrozić śliwki i wiśnie.

5. ZOSTAW W OPAKOWANIU

Choć świeże owoce i warzywa powinniśmy zawsze wypakowywać z folii i siatek, to już przetwory warzywne i owocowe najlepiej zostawić w oryginalnych opakowaniach. Dzięki temu będziemy mieć gwarancję, że nasz sok, przecier czy dżem do momentu otwarcia zachowa te same właściwości, co w dniu, w którym został przelany do butelki, kartonu czy słoika. Profesjonalne pakowanie przetworów owocowo-warzywnych odbywa się zawsze w sterylnych warunkach, a dodatkowo wiele produktów poddawanych jest wcześniej pasteryzacji on-line, która przedłuża ich termin przydatności do spożycia bez konieczności dodawania konserwantów. Dobry przykład to pasteryzowany sok, którego smak oraz świeżość pozostają niezmiennie przez wiele miesięcy dzięki opakowaniom szklanym, plastikowym lub kartonowym. Te ostatnie nie są oczywiście zwykłymi kartonami: oprócz papieru zawierają folię zabezpieczającą przed wilgocią i cieniutką wewnętrzną warstwę aluminium, która chroni zawartość przed czynnikami zewnętrznymi (tlenem i światłem). Właściwie przechowywane soki zachowują pełen pakiet składników odżywczych.

/raf/

Basen dobry na zdrowie

Wiele osób rezygnuje z basenu lub nawet nie zaczyna treningu z uwagi na brak umiejętności pływania. Tymczasem warto zacząć chodzić na basen. Nie trzeba umieć pływać, aby uczęszczać na wodne zajęcia. Ruch w wodzie poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, wzmacnia mięśnie i modeluje sylwetkę. Podczas pływania mięśni otrzymują dużą dawkę tlenu niezbędnego do spalania zapasów energii. Zaleca się taką formę sportu, jeśli przydarzą się problemy z nadwagą. Warto zapisać się na takie formy ruchu w wodzie, jak aqua aerobik lub aquacycling.

CZY PŁYWANIE JEST ZDROWE?

Pływanie bardzo pozytywnie wpływa na organizm, jest zalecane przez

ekspertów i lekarzy. Przyczynia się do obniżenia cholesterolu, wzmacnia serce i poprawia krążenie. Dodatkowo regularne treningi pomagają zwalczać różnego rodzaju choroby tj. nadciśnienie, miażdżycę oraz cukrzyca. Pływanie jest dobrą formą treningu, aby nie obciążać stawów. Podczas pływania pracują wszystkie mięśnie. Dla osób chorujących na schorzenia kręgosłupa poleca się pływanie na plecach. Warto rozemnać się, który styl pływania jest najbardziej odpowiednim dla naszego ciała i organizmu.

PŁYWANIE

A SZCZUPEŁA SYLWETKA

Nie każdy umie pływać, a już na pewno nie wszyscy są zawodowymi pływakami. Trzeba też



pamiętać, że pływanie potrafi bardzo szybko doprowadzić do zmęczenia, szczególnie gdy nie jest doprana odpowiednia technika. Warto zatem skonsultować trening z instruktorem, który udzieli lekcji odpowiedniego pływania. Aby wyszczuplić swoją sylwetkę w wodzie, nie trzeba tylko i wyłącznie pływać sportowo. Istnieje aqua aerobik, aqua fitness oraz pływanie korekcyjne. Poruszanie w wodzie ma dobry wpływ na nasze samopoczucie

i zdrowie. Trening w wodzie nie doprowadza do takiego zmęczenia, jak fitness na lądzie. Wszystko dzieje się dzięki temu, że w wodzie czujemy się zdecydowanie lżejsi, a opór wody sprawia, że mięśnie pracują mocniej. Gimnastyka w wodzie wzmacnia mięśni i kształtuje sylwetkę bez obciążania kręgosłupa i stawów. Basen jest najlepszą formą treningów i bardzo przydatny dla zdrowia. Jest skuteczny i polecany nawet dla osób, którzy nie umieją pływać.

/NS/

Kolejne wydanie już w kwietniu!

Zapraszamy do współpracy!

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

ZDROWIE & URODA

Tradycyjnie jak co roku spotkali się by świętować

Jak co roku, studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczcili święto wszystkich pań. Tym razem spotkali się kilka dni przed 8 marca. Bawili się przy dźwiękach uniwersyteckiego chóru oraz występach młodzieży uczęszczającej na zajęcia artystyczne w SCK.

Zgromadzonych gości powitał Michał Hinc. W imieniu męskiej części zebranych życzenia złożyli paniom przewodniczący rejonowego oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Jan Brdak oraz przewodniczący działającej przy prezydencie miasta Rady Seniorów Bogdan Adam.

Kiedyś Dzień Kobiet kojarzył się głównie z rajstopami i goździkiem. W zakładach pracy hucznie obchodzono to święto. Czasy się zmieniły, ale Wy Drogie Panie nadal jesteście sprawczyniami tego, że nam mężczyznom chce się żyć. To Wy napędzacie nasze działania. Często trudno Was zrozumieć, a jeszcze trudniej za Wami nadążyć, ale bez Was nasze życie byłoby nudne – mówił Jan Brdak.

– Życzę Wam, Miłe Panie, żebyście nigdy nie przestawały marzyć. Miejcie plany i jak najlepiej zdrowia, żebyście mogły je realizować. Wszystkiego najlepszego – powiedział Bogdan Adam.



Część artystyczną z przytupem rozpoczął chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Studentki UTW zaprezentowały swoją interpretację wierszy Wisławy Szymborskiej i Małgorzaty Hillar.

Popisy taneczne dała grupa baletowa pod

kierunkiem Janiny Czystak. W niezwykle wzruszającej solówce zaprezentowała się Zofia Lichy.

Parkiet należał do tancerzy Klubu Tańca Towarzystwa Impuls, którzy trenują pod okiem Janusza Lewandowskiego.

PorozmawiaMY czy się pokłóciMY?

238 osób, głównie młodych, wzięło udział w konferencji „PorozmawiaMY czy się pokłóciMY?”. Z myślą o młodzieży zorganizowały ją Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Henryka Sienkiewicza w Starogardzie Gdańskim oraz Firma MD Mediacje Magdalena Dittmer. Współorganizatorem było Stowarzyszenie „Można Inaczej”.



Niezwykle pouczające spotkanie poświęcone było przede wszystkim mediacjom. Opowiadała o nich pierwsza prelegentka Magdalena Dittmer. Pani Magda w bardzo przystępny sposób tłumaczyła na czym polegają mediacje, kiedy i dlaczego sięga się do takich metod. W swoje wystąpienie zaangażowała młodzież, która podkładała głosy do

wyświetlanego na ekranie filmu.

Uczestnicy konferencji mieli też okazję obejrzeć bajkę dotyczącą rozwiązywania konfliktów oraz wziąć udział w internetowej sondzie, która pokazała im w jaki sposób najczęściej wyjaśniają nieporozumienia. O tym, jak porozumieć się bez mediatora

mówiła Barbara Liedtke-Kątnik.

– Po wielu wartościowych konferencjach, które odbywały się w minionym roku dla osób dorosłych, w tym specjalistów, teraz postanowiliśmy zaprosić do udziału młodzież. To właśnie młodzi ludzie są największą inspiracją do zorganizowania takiej konferencji. Skąd tytuł „PorozmawiaMY czy się pokłóciMY?”? No właśnie... Mam nadzieję, że po tym spotkaniu na nowo odkryjemy które słowo i jakie działanie daje więcej korzyści i pożytku – powiedziała prezes Stowarzyszenia „Można Inaczej” Dorota Dorau.

Wśród zaproszonych na konferencję gości znaleźli się zastępca Prezydenta Miasta Starogard Gdański ds. społecznych Maciej Kalinowski, pełnomocnik Prezydenta ds. profilaktyki i rozwiązywania problemów uzależnień Anna Kochanowska, pełnomocnik Prezydenta ds. Organizacji Pozarządowych, Dzieci i Młodzieży Sylwia Ossowska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Urszula Ossowska.

DAMSKIE DRUŻYNY RYWALIZOWAŁY W 5 KONKURENCJACH

W sobotę 7 marca 2020 r. na Hali Sportowej w Pelplinie odbył się XXIII Powiatowy Turniej Kół Gospodyń Wiejskich w Powiecie Tczewskim. Do zabawy przystąpiły koła reprezentujące poszczególne gminy powiatu tczewskiego. W tym roku wzięło w nim udział pięć drużyn. Każda z nich składa się z minimum sześciu kobiet.



Tradycyjnie drużyny rywalizowały w pięciu konkurencjach.

- I konkurencja kulinarna pt. „Produkt tradycyjny – produkty mięsne”;
- II konkurencja „Tablica – historia naszej kapliczki/przydrożnego krzyża”;
- III konkurencja „Moda – „z morskiej toni”;
- IV konkurencja: Scenka kabaretowa – „czy kuma słyszała, że...”
- V konkurencja: Piosenka – „śpiewać każdy może”.

Uczestniczki turnieju zaprezentowały bardzo wysoki i wyrównany poziom. Wszystkie koła były bardzo dobrze przygotowane do każdej konkurencji. Panie zaskakiwały kreatywnością, pomysłowością i talentami. Jury zdecydowało, że 23 Turniej Kół Gospodyń Wiejskich w Powiecie Tczewskim wygrały Panie z Morzeszczyna. Zwycięskie Koło będzie reprezentować nasz powiat 18 kwietnia 2020 r., na Wojewódzkim Turnieju KGW w Żukowie.

Panie uczestniczące w turnieju otrzymały liczne nagrody. Reprezentantki naszej gminy otrzymały nagrodę w konkurencji: „Tablica – historia naszej kapliczki/przydrożnego krzyża”. Zastępca burmistrza - Pani Ewa Nowogrodzka, wręczyła gratulacje i nagrody w imieniu Burmistrza Miasta i Gminy Pelplin Mirosława Chyły. Panie otrzymały również kosz wędlin od St. Rąbała sp.zoo, nagrodę od BS Banku Spółdzielczego w Tczewie oraz LGD Wstęgi Kociewia.

W przerwach pomiędzy konkurencjami wystąpił Zespół Folklorystyczny „Modraki” z Zespołu Kształcenia i Wychowania nr 1 w Pelplinie. Publiczność mogła skorzystać ze stoisk rękodzieła z produktami regionalnymi, haftem czy koronkami. Podczas turnieju panowała bardzo przyjazna atmosfera. Kolejny turniej już za rok, a tymczasem wszystkim Paniom życzymy dużo nowych pomysłów.

Masz ciekawy temat?

Napisz do nas:

m.niedaltowska@expressy.pl



Dołącz do Nas. Pracuj w STEICO!

Zabawa karnawałowa ze STEICO



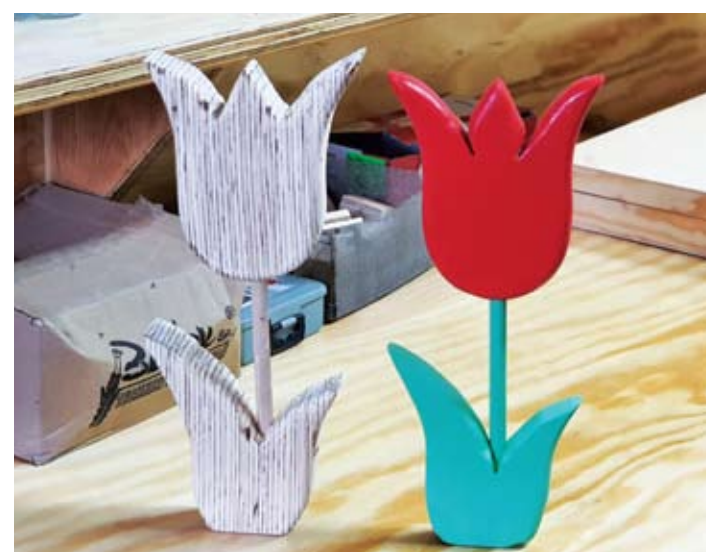
STEICO doskonale wie, jak zorganizować bal karnawałowy, który porwie wszystkich uczestników do tańca. Podczas balu rzadko kto opuszczał parkiet, a jeśli już tak się stało, to tylko po to, aby skorzystać z wykwintnego poczęstunku przygotowanego przez organizatora. W czasie balu odbyło się także losowanie nagród oraz różne gry i zabawy.

Udana zabawa trwała do białego rana!



Dzień Kobiet w STEICO

Z okazji Dnia Kobiet każda z pracujących pań została obdarowana słodyczkami, a w biurach pojawiły się kwiaty wykonane z naszych materiałów przez pracowników młodocianych, którzy w ten sposób dołączyli się do życzeń.



Czarująca świąteczna atmosfera



Z niecierpliwością wyczekując Świąt Wielkanocnych nasi Instruktorzy Praktycznej Nauki Zawodu jak co roku zaskoczyli pomysłami i wykonaniem ozdób świątecznych.

Dzielimy się nimi dla dalszych inspiracji rodzinnych!



W sytuacji, z jaką przyszło nam wszystkim się zmierzyć STEICO jako Pracodawca oprócz podejmowania codziennych akcji prewencyjnych i ochronnych swoich Pracowników przesyła wszystkim Czytelnikom życzenia zdrowia wzmocnione wspomnieniami chwil radosnych i pozytywnych, które pozwolą na zachowanie pogody ducha wbrew okolicznościom.

Policjanci doskonalili technikę jazdy nowymi radiowozami

Wczoraj odbyło się szkolenie z doskonalenia techniki jazdy dla policjantów z Tczewa. Zajęcia odbywały się na terenie Autodrom Pomorze w Pszczółkach. Szkolenie było podzielone na dwie części – teoretyczną i praktyczną, nad których przebiegiem czuwali instruktorzy.



Tczewscy policjanci w styczniu br. otrzymali 4 nowe radiowozy oznakowane: volkswagena caddy, kia ceed, hyundaia i30 oraz volkswagena transportera. Nowe samochody usprawniły pracę funkcjonariuszy. Zakup nowych pojazdów możliwy był dzięki połączonym środkom Komendy Głównej Policji przy dofinansowaniu samorządów lokalnych powiatu tczewskiego. Tczewscy funkcjonariusze z wydziału prewencji oraz wydziału ruchu drogowego nowymi radiowozami wczoraj uczestniczyli w szkoleniu z doskonalenia techniki jazdy. Te zajęcia odbyły się dzięki zaangażowaniu Pomorskiego Ośrodka Ruchu Drogowego na terenie Autodrom Pomorze w Pszczółkach.

Szkolenie zostało podzielone na dwie części – teoretyczną i praktyczną, nad których przebiegiem czuwali instruktorzy. Zadania praktyczne, które dla policjantów przygotowali instruktorzy, były wymagające doskonałego panowania nad pojazdem. Ćwiczenia zaplanowane zostały z uwzględnieniem specyfiki służby policyjnej. Z każdym kolejnym przejazdem stopień trudności był podnoszony.

Każde doskonalenie techniki jazdy dla funkcjonariuszy jest gwarantem wykonywania przez nich zadań na wysokim poziomie oraz zwiększa bezpieczeństwo podczas ich służb

ANTASTYCZNE GRODY

Projektowanie ogrodów 3D

Pielęgnacja ogrodów
Nawadnianie
Gabiony Redhen
Oświetlenie ogrodowe
Kamieniarstwo
Tunele foliowe
Tarasy
Kostka brukowa
Odśnieżanie

www.fantastyczneogrody.pl | 600 160 888
Wejherowo, ul. Kopernika 21
Gdynia, ul. Plk. Dąbka 51

DOWÓZ FAJERWERKÓW

URODZINY, ŚLUBY, POKAZY, FIRMOWE EVENTY

TEL. 600-160-888

Śmierć na rozjeździe kolejowym



Atak na dworcu PKP

W piątek (6 marca br.) po godzinie 7.30 oficer dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Tczewie otrzymał zgłoszenie o szarpaninie dwóch kobiet w pobliżu dworca PKP. Wysłani na miejsce mundurowi ustalili, że sprawczyni zaatakowała nauczycielkę, która po skończonej wycieczce oddawała dzieci pod opiekę rodzicom. Mundurowi wylegitymowali 32-letnią sprawczynię, od której w rozmowie wyczuł alkohol. Przeprowadzone badanie alkometrem wykazało prawie 2 promile alkoholu w organizmie kobiety. Mundurowi zatrzymali nie-trzeźwą 32-latkę, którą doprowadzili do policyjnego aresztu. Stróż prawa od pokrzywdzonej nauczycielki przyjął zawiadomienie o popełnionym przestępstwie.

Śledczy zajmujący się tą sprawą ustalili, że zatrzymana kobieta bez stałego miejsca zamieszkania miała związek z dwoma innymi przestępcami dotyczącymi pobicia mężczyzny. Do pierwszego zdarzenia doszło 17 lutego br. Mundurowi ustalili, że sprawczyni w tym czasie zaatakowała nożem 30-latkę, któremu zdała kilka ciosów nożem. Pokrzywdzony z obrażeniami ciała trafił do szpitala. 2 marca br. funkcjonariusze otrzymali kolejne zgłoszenie dotyczące pobicia tego samego mężczyzny przez zatrzymaną sprawczynię, gdzie pokrzywdzony również trafił do szpitala.

Zatrzymaną 32-latkę przesłuchał prokurator, której przedstawił zarzuty dotyczące narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, uszkodzeniu ciała oraz naruszenia nietykalności funkcjonariusza publicznego. W sobotę sąd zastosował wobec niej trzymiesięczny areszt.

Za te przestępstwa grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Policjanci wyjaśniają okoliczności zdarzenia, do którego doszło wczoraj nad ranem około godziny 4.25 na rozjeździe kolejowym w Szymanowie. Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że lokomotywa jadąca od strony Tczewa w kierunku Malborka, na wysokości Szymankowa, z nieustalonych przyczyn uderzyła w stojącą drezynę. W wyniku zderzenia dwóch mężczyzn w wieku 61 i 56 lat, którzy znajdowali się w drezynie poniosło śmierć. Policjanci z Malborka szczegółowo wyjaśniają przyczyny i okoliczności tego zdarzenia. Natych-

miast na miejsce zostali wysłani funkcjonariusze, technik kryminalistyki oraz grupa operacyjno-procesowa. Policjanci zabezpieczyli miejsce zdarzenia, wykonali oględziny, zabezpieczyli dokumentację fotograficzną i przesłuchali świadków. Wszystkie czynności nadzorował prokurator. Ze wstępnych ustaleń wynika, że 38-latek kierując lokomotywą uderzył w stojącą drezynę. W wyniku zderzenia mężczyźni w wieku 56 i 61-lat ponieśli śmierć. Policjanci ustalają przyczynę i szczegóły tego tragicznego zdarzenia.

Policyjny pościg za skuterem

W niedzielę 8 marca około godziny 17.00 policjanci z Komisariatu Policji w Nowym Stawie patrolując rejon gminy w miejscowości Myszewo zauważyli skuter jadący bez świateł. Kiedy funkcjonariusze chcieli zatrzymać motorowozystę do kontroli, mężczyzna nie zareagował na sygnały nakazujące zatrzymanie pojazdu, gwałtownie przyspieszył i skręcając w pobliską drogę zaczął uciekać. Mundurowi natychmiast ruszyli w pościg za kierowcą. Po kilkuset metrach mężczyzna wjechał w pole, porzucił skuter i kontynuował ucieczkę pieszo.

Po chwili uciekinier został zatrzymany. Zatrzymanym okazał się 42-letni mieszkaniec powiatu nowodworskiego, który był pod wpływem alkoholu. Badanie jego stanu trzeźwości wykazało, że miał on 0,34 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Funkcjonariusze sprawdzili mężczyznę w po-

licyjnych systemach i okazało się, że ma cofnięte uprawnienia oraz posiada dożywotni sądowy zakaz prowadzenia pojazdów, a także jest poszukiwany przez sąd do odbycia kary 1 roku pozbawienia wolności. Ponadto zatrzymany złamał sądowy zakaz w warunkach recydywy. Policjanci przewieźli

mężczyznę do policyjnego aresztu, a jego pojazd został odholowany na policyjny parking. Wczoraj funkcjonariusze po przedstawieniu mężczyźnie zarzutów zawieźli go do zakładu karnego. 42-latek odpowie

teraz za niezatrzymanie się do kontroli drogowej, złamanie zakazu sądowego, prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu i bez uprawnień oraz za liczne wykroczenia, które popełnił podczas ucieczki. Za popełnione przestępstwa grozi mu nawet 7,5 roku kary pozbawienia wolności.



OGŁOSZENIA Nadaj drobne ogłoszenie SMSem już od 2 zł

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

SAMOTNY starszy Pan szuka kawalerki umeblowanej lub pokoju gościnnego, tel. 669 869 837

WYNAJMĘ

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie, zadłużone, z komornikiem, do remontu, z lokatorem, szybka gotówka, tel. 791 715 131

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

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

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

SKUP, złomowanie, kasacja aut, pomoc drogowa, tel. 789 345 593

ROMET Ogar Caffè 124, 2019 r., blue/black, 4T, cena 282, Tczew, tel. 574 797 077

SKODA 105S, 39 lat, iGaS (BRC), cytryna, cena 555, Tczew, tel. 574 797 077

KUPIĘ

SKUP aut za gotówkę, w trójmieście i okolicach tel. 507 741 990

SKODA 120L, 88-91 r., MMS, Tczew, tel. 574 797 077

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowa, tel. 58 677 0150

WYKAZ KATEGORII:

na nr 79567 (9 zł + VAT)

TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
USŁUGI:	EXP.USL.

na nr 72051 (2 zł + VAT)

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.PDU.
SPRZĘT ELEKTR.	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.

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. 501 715 330

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. 697 442 013

TOWARZYSKIE

WYSOKI romantyk szuka panią po 60-tce.

Uczciwą, prostopadłą, normalną, tel. 669-869-837

RÓŻNE

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

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

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

SIANOKISZONKA 120x120, dobrej jakości, cena 80 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SŁOMA sucha 120x120, cena 40 zł, Szemud, tel. 510 751 837

BECZKI plastikowe 200l, na działkę do wody, czyste, lub pod rynnę, tel. 511 841 826

LODÓWKĘ, stół na kółkach-lawa, szybko-war, tania, tel. 885 557 151

SPRZEDAM lodówkę, lawę szw. na kółkach, 576 204 945

KULTYWATOR szer. 240 cm, oraz brony trójki zawieszane, 1650 zł, tel. 600 667 860

ZŁOTA rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Lu zina, Wejherowa, tel. 693 737 381

SPRZEDAM lodówkę, dwudrzwiową, typ dawoo, cena do uzgodnienia, stan idealny, tel. 885 557 151, tel. 58 714 41 54

SPRZEDAM materac rehabilitacyjny, grzejnik z lampą karbonową, moc. 900 W, nowa, tel. 502 647 767

SPRZEDAM szafę 2-drzwiową, na obuwie i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tania, tel. 517 782 024

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

Irytuje
Ciebie
otaczająca
rzeczywistość,
lubisz robić
zdjęcia, jesteś
spozregawczy, poruszasz się
biegle w mediach
społecznościowych, chcesz
współtworzyć lokalne portale
i fanpage oraz lokalną prasę,
masz pomysły które chciałbyś
zrealizować wyślij maila



z numerem
telefonu
a skontaktujemy
się z Tobą.

r.laskowski@expressy.pl

www.expressbiznesu.pl

EXPRESS BIZNESU

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

Najnowsze / Ludzie / Biznes / Samorząd / Nieruchomości / Motoryzacja / Lifestyle / Kronika

**NAJNOWSZE**

Pierwsza wygrana drużyny KP Starogard w tym roku



W sobotnie popołudnie 7 marca o godzinie 15:00 na stadionie im.Kazimierza Deyny, rozegrany został pierwszy mecz rundy rewanżowej III ligii grupy II piłki nożnej. KP Wierzyca na własnym stadionie podejmowała drużynę MKS Nielba Wągro-

wiec. Po ciężkim meczu i niezbyt sprzyjającej pogodzie drużyna gospodarzy pokonała gości 2:1. Bramki dla gospodarzy strzelili: Filip Sosnowski 1:0, Robert Hisz 2:0. Bramkę dla gości strzelił J.Figaszewski 2:1.

POLUB NAS
na facebooku:  /gst24pl

Mali koszykarze w dużym Turnieju



Kociewska Akademia Koszykówki GAMA działa na terenie powiatu starogardzkiego i tczewskiego od 4 lat. Na zajęcia sportowe uczęszcza około 200 dzieci urodzonych w 2009 roku i młodszych. Treningi odbywają się w szkołach w Starogardzie Gdańskim, Pelplinie, Rudnie, Skarszewach, Morzeszczynie, Jabłowie i Kokoszkowach.

4 marca młodzi adepci Akademii Koszykówki spotkali się w wspólnych Otwartych Mistrzostwach Powiatu Starogardzkiego U10. Turniej otworzył główny sponsor Akademii – prezes Sklepów GAMA Starogard Gdański Mariusz Popławski. Życzył wszystkim uczestnikom dobrej gry i wspaniałej zabawy. Sukcesów i wygranej życzyli im też wicestarosta Patryk Gabriel, wójt gminy Magdalena For-

Cherek, a w imieniu prezydenta miasta rzecznik prasowy Magdalena Dalecka.

– Dzięki temu, że tyłu was trenuje koszykówkę, możemy być pewni, że nasz SKS nigdy nie zginie – powiedział wicestarosta, podgrzewając w młodych sportowcach ducha walki.

W turnieju uczestniczyło 10 drużyn ze starogardzkich szkół podstawowych nr 1,2,3, szkół podstawowych w Skarszewach, Jabłowie i Kokoszkowach oraz Zespołów Kształcenia i Wychowania w Pelplinie i Rudnie. Drużyny podzielono na dwie grupy A i B. W grupach każdy grał z każdym. Młodzi koszykarze stoczyli 20 pojedynków. Tytuł Mistrza i Puchar Otwartych Mistrzostw Powiatu Starogardzkiego w koszykówce zdobyła drużyna ze Szkoły Podstawowej Nr 1 w Starogardzie Gdańskim.