

29 lipca
2020 roku
Nr 7 (51)

gst24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

ŻYJ ZDROWO I AKTYWNI

Lato to doskonały czas, aby zadbać o swoją urodę i kondycję. Piękna pogoda zachęca do spacerów, wycieczek rowerowych i różnych form aktywności. To też znakomity okres, podczas którego można zmienić swoje przyzwyczajenia żywieniowe. Świeże warzywa i owoce oraz mnóstwo innych produktów są przecież na wyciągnięcie ręki.

str. 10-13



expressy.pl

express_biznesu

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

Zapraszamy do współpracy!

ZDROWIE & URODA



STADION NA MIARĘ XXI WIEKU

Trwają prace związane z przebudową stadionu w Zblewie. Są już na bardzo zaawansowanym etapie, roboty postępują zgodnie z planem. Zostały już wykonane dwie warstwy podbudowy pod bieżnię, w sierpniu będzie wykonywana nawierzchnia bieżni.

str. 2



ZBUDUJĄ SIĘ KANALIZACYJNĄ

Gmina Starogard Gdański planuje niedługo rozpocząć budowę wartej ponad 373 tys. zł sieci sanitarnej w Kokoszkowach przy ul. Podmiejskiej. 64 proc. środków udało się pozyskać z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

str. 3

ZDROWIE & URODA

Czytaj nasze magazyny!

NIERUCHOMOŚCI & WnęTRza

Gmina Zblewo: „Mamy powody do radości!”

GM. ZBLEWO | Gmina Zblewo – jako jedna z nielicznych w kraju – otrzymała ostatnio środki z rezerwy ogólnej budżetu państwa.

Na mocy zarządzenia Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawickiego, Gmina Zblewo otrzymała dofinansowanie inwestycji pn. „Budowa gminnego przedszkola w Zblewie wraz z miejscami parkingowymi i infrastrukturą towarzyszącą – etap I”. Wójt Artur Herold bardzo o to zabiegał. I udało się!

Na początku lipca zarządzenie podpisane przez Premiera wręczył Wójtowi Gminy Zblewo - Piotr Karczewski, doradca Prezydenta RP. „Bardzo się cieszę, iż ta inwestycja – tak ważna dla lokalnej społeczności – będzie realizowana, bo jest nie tylko potrzebna, ale także mocno wpisuje się w politykę prospołeczną państwa. Gmina Zblewo, będąc blisko Mieszkańców i ich spraw, bardzo angażuje się w realizację tej prospołecznej postawy. Doceniam to i jestem szczęśliwy, iż udało się pozyskać dofinansowanie budowy przedszkola z rezerwy Premiera. Bardzo mocno wsparł nasze wspólne starania o to pan minister Piotr Müller, rzecznik rządu, któremu za to

bardzo dziękuję” – powiedział Piotr Karczewski.

Wójt Artur Herold nie kryje wdzięczności i radości, bo – jak podkreśla – budowa przedszkola w Zblewie to teraz najważniejsza inwestycja w naszej gminie. „To inwestycja w nasze dzieci, w ich rozwój, równe szanse w edukacji, w rozwijanie ich zdolności, nabywanie nowych umiejętności i zapewnienie im godnych warunków do tego... Mógłbym tak długo wyliczać. Dlatego jestem tak zdeterminowany, aby zbudować nowe przedszkole w Zblewie. Jestem naprawdę szczęśliwy, że udało się pozyskać kolejne środki, które pozwolą na realizację tej inwestycji. Z całego serca dziękuję Premierowi Mateuszowi Morawieckiemu, panu ministrowi Piotrowi Müller i panu Piotrowi Karczewskiemu, na którego możemy zawsze liczyć, za zrozumienie naszych starań i wsparcie ich. Jestem także głęboko wdzięczny Kancelarii Prezydenta RP i Wojewodzie Pomorskiemu panu Dariuszowi Drelichowi za okazaną



przychyłość. To dla naszej społeczności naprawdę ważne...” – mówi wójt i deklaruje, iż zamierza rozpocząć budowę przedszkola jak najszybciej. Według

wstępnych założeń, prace mogą rozpocząć się już nawet na początku września br. Gmina Zblewo bardzo sprawnie – bo już 17 lipca – ogłosiła przetarg na I etap

budowy przedszkola. Planowany termin otwarcia ofert to 4 sierpnia, a termin wykonania zadania (etap I) ma zakończyć się do 30 listopada br.

POLUB NAS na facebooku:  /**gst24pl**

To będzie stadion na miarę XXI wieku!

GM. ZBLEWO | Trwają prace związane z przebudową stadionu w Zblewie. Na jakim są etapie? Daleko zaawansowanym, co widać „gołym okiem”!



Budowalnicy z firmy Greta Sport dwójną się i trójną, by mimo kapryśnej pogody prace postępowały zgodnie z planem. I tak się dzieje! Zostały już wykonane dwie warstwy podbudowy pod bieżnię, tj. stabilizacja oraz płyta betonowa zbrojona włóknem syntetycznym. Teraz beton „dojrzeje” nabierając wytrzymałości, żeby w sierpniu można było wykonać poliuretanową nawierzchnię bieżni. Gotowy jest już także drenaż pod płytą boiska oraz infrastruktura pod automatyczne nawadnianie murawy boiska, studzienki teletechniczne oraz pierwsza warstwa podbudowy pod murawę, czyli warstwa odsączająca z piasku. Obecnie rozkładana jest warstwa wegetacyjna, na której zostanie wysiana trawa. Ułożone zostało odwodnienie liniowe oraz obrzeża wytyczające linię zewnętrzną

bieżni. Wszystko to sprawia, iż w miejscu, które jeszcze niedawno było rozkopanym, pełnym piasku i wykopów placem budowy, powoli widać już zarys naszego nowego stadionu. I będzie on imponujący!

Zgodnie z umową prace zakończą się do 30 listopada 2020 r. Przypomnijmy, iż inwestycja jest dofinansowana z Ministerstwa Sportu, ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, w ramach Pilotażowego Programu Modernizacji Infrastruktury Sportowej – Mały Klub 2017. Modernizacja stadionu w Zblewie otrzymała dofinansowanie z ówczesnego Ministerstwa Sportu i Turystyki w wysokości 1 581 300 zł, wliczając w to częściowo inwestycję wykonaną w 2018 r. w Borzechowie. Wartość zadania w Zblewie wyniesie ok. 2,85 mln zł.

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

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

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

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

DZIENNIKARZE:
Rafal Korbut
r.korbut@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.

Tu powstanie nowe publiczne przedszkole

GM. STAROGARD | Na razie jest tu dzika, kwietna łąka. A w przyszłości będzie nowoczesne przedszkole, do którego ma uczęszczać 150 dzieci. Projekt placówki wychowawczo-edukacyjnej jest przygotowywany.



fot. UG Starogard Gdański

Gmina Starogard Gdański przygotowuje się do budowy publicznego przedszkola w Rokocinie. Projektowana placówka zapewni miejsce 150 dzieciom

- Podpisaliśmy umowę na opracowanie projektu przedszkola w Rokocinie. Dzięki temu zadaniu znacząco zwiększymy liczbę miejsc przedszkolnych - mówi Magdalena Forc-Cherek, wójt gminy Starogard Gdański.

Gmina chce wybudować przedszkole na wolnej działce komunalnej pomiędzy świetlicą wiejską oraz szkołą podstawową. Obecnie to łąka kwietna. Plany obejmują zabudowę terenu obiektem przedszkolnym wraz z zagospodarowaniem i infrastrukturą towarzyszącą z uwzględnieniem placu zabaw dla dzieci. W koncepcji przewidziano budynek piętrowy o powierzchni do 2 tys. m².

- Samorząd ma obowiązek zapewnienia możliwości korzystania z wychowania przedszkolnego dzieciom od 3 roku życia. Obecnie w gminie Starogard Gdański z edukacji przedszkolnej korzysta prawie pół tysiąca najmłodszych naszych mieszkańców - mówią urzędnicy.

/opr. raf/

SA PNIENIADZE NA BOISKO

GM. LUBICHOWO | Nowy obiekt sportowy ma powstać w Zelgoszczy dzięki inicjatywie dyrekcji lokalnej szkoły. Będzie to małe boisko do gry w koszykówkę.



fot. UG Lubichowo

Dzięki inicjatywie dyrekcji Publicznej Szkoły Podstawowej im. Andrzeja Grubby w Zelgoszczy udało się pozyskać dofinansowanie, dzięki któremu powstanie nieduży obiekt sportowy - boisko do gry w koszykówkę. Mieczysław Cichon, dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej w Zelgoszczy, w tym miesiącu podpisał umowę z LGD Chata Kociewia na realizację projektu „Działaj Lokalnie” o nazwie „Zagraj dla zdrowia i o zdrowie”.

Pozyskana kwota to 5825 zł. Projekt będzie realizowany od 0 sierpnia do 21 listopada 2020 r, natomiast realizatorem projektu jest Rada Sołecka wsi Zelgoszcz.

Projekt polega na budowie małego boiska do koszykówki i prowadzenia związanych z tym zajęć sportowych. Główni partnerzy projektu to Publiczna Szkoła Podstawowa im. Andrzeja Grubby w Zelgoszczy, Urząd Gminy Lubichowo, Firma Budowlana Krzysztof Klin, KGW Zelgoszcz. O dalszych działaniach związanych z projektem będziemy informować w kolejnych wydaniach naszej gazety.

/raf/

Sieć kanalizacyjna powstanie dzięki dofinansowaniu

GM. STAROGARD | Inwestycja polegająca na budowie sieci sanitarnej w Kokoszkowach została dofinansowana. Pieniądze zostały przekazane poprzez Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego.



fot. UG Starogard Gdański

Gmina Starogard Gdański planuje budowę wartej ponad 373 tys. zł kanalizacji przy ul. Podmiejskiej. 64 proc. środków udało się pozyskać z Urzędu Marszałkowskiego. Wójt Magdalena Forc-Cherek podpisała niedawno umowę na dofinansowanie w tej sprawie.

- Kanalizacja sanitarna powinna dzisiaj być standardem. Cały czas staramy się rozwijać sieć kanalizacji sanitarnej a dzięki planowanej inwestycji przyłączymy do sieci 11 gospodarstw domowych, co ułatwi życie 50 osobom - wyjaśnia wójt gminy Starogard Gdański Magdalena Forc-Cherek.

Budowa będzie realizowana przy ulicy Podmiejskiej we wsi Kokoszkowy. W ramach inwestycji poprowadzona zostanie sieć kanalizacji sanitarnej

wraz z przyłączami.

Całkowity koszt inwestycji to ponad 373 tys. zł. 64 proc kosztów zostanie sfinansowane spoza budżetu Gminy. Wójt Magdalena Forc-Cherek podpisała umowę z Urzędem Marszałkowskim na dofinansowanie w wysokości 186 tys. zł. Środki pochodzą z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

- Bardzo cieszę, że urząd gminy planuje kolejną inwestycję w naszej wsi. Mieszkańcy ulicy Podmiejskiej od dawna oczekiwali tej realizacji - przekonuje Mariusz Tołkaniuk, sołtys wsi Kokoszkowy.

Kokoszkowy to największe sołectwo w Gminie Starogard Gdański. Mieszka tam ponad 1,8 tys. osób.

/opr. raf/

Bezpieczniej dla pieszych

GM. STAROGARD | Zakończyła się inwestycja, realizowana przy ul. Nad Jeziołem w Jabłowie. Tym razem samorząd gminy zadbał o pieszych.

Inwestycje drogowe są jednymi z najważniejszych, jeśli chodzi o bezpieczeństwo kierowców i pieszych. Ale nie tylko same drogi są ważne, ale też chodniki, ścieżki rowerowe i cała infrastruktura.

Tym razem zrealizowano inwestycję, która poprawi bezpieczeństwo pieszych i wygodę okolicznych mieszkańców. Powstał nowy chodnik - mieszkańcy zyskali nie tylko bezpieczny i szeroki trakt pieszy wraz z elementami małej architektury, ale też miejsce wypoczynku. Wykonawca zainstalował tam ławeczki, pojawiły się również nowe nasadzenia. /raf/



INNOWACYJNE I INTELIGENTNE PRZEJŚCIE

GM. STAROGARD | Przejście dla pieszych w miejscowości Owidz zostanie zmodernizowane. Ma to poprawić bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w drodze do szkoły i z zajęć do domu.



fot. Mat. pras.

Gmina Starogard Gdański, jako jeden z czterech samorządów w województwie pomorskim otrzyma dofinansowanie z rezerwy celowej budżetu państwa zabezpieczonej na realizację w 2020 roku programu Razem Bezpieczniej im. Wł. Stasiaka. Ponad 71 tys. zł zostanie przeznaczone na budowę bezpiecznego i innowacyjnego przejścia dla pieszych. Planowana inwestycja zostanie zrealizowana przy Technikum im. Gen Józefa Hallera w miejscowości Owidz.

/raf/

Wyjątkowa szkoła z przyjaznym klimatem

STAROGARD GDAŃSKI | Zastanawiasz się, do jakiej szkoły podstawowej wysłać swoje dziecko? Wybierz szkołę przyjazną dla ucznia, doskonale wyposażoną, w której panuje wspólna atmosfera a do tego znakomicie układa się współpraca pedagogów z rodzicami.



Dlaczego Chrześcijańska Szkoła Podstawowa w Starogardzie Gdańskim jest wyjątkowa? Powodów jest wiele. Przede wszystkim jest to szkoła, a której panuje przyjazna atmosfera, co jest ogromnie

ważne dla dzieci i ma duży wpływ na ich łatwość zdobywania wiedzy. Klasy są niewielkie, co pozwala na indywidualne podejście nauczycieli do każdego ucznia. Ponadto szkoła jest nowoczesna i dobrze

wyposażona – znajdują się tu obiekty umożliwiające uprawianie wielu dyscyplin sportu, pomoce dydaktyczne, a od niedawna nawet... siłownia!

- To ewenement, nie słyszałem, żeby ja-



kokolwiek inna szkoła podstawowa miała własną siłownię – mówi Jacek Łeppek, dyrektor placówki. - Do dyspozycji dzieci jest także duży, zewnętrzny plac zabaw.

Ponadto szkoła stawia na dobrą współpracę z rodzicami. Jak podkreśla dyrektor: „rodzic traktowany jest u nas jak przyjaciel, a nie petent”. To właśnie rodzice najlepiej znają przecież swoje dzieci i stała się współpraca pozwala na dostosowanie placówki do potrzeb swoich uczniów i osiągnięcie lepszych wyników w nauce. Dzięki temu, że placówka jest otwarta na innych, panuje w niej bardzo przyjazny klimat i dzieci z przyjemnością uczęszczają na zajęcia. Chodzenie do szkoły jest dla nich przyjemnością, a nie obowiązkiem.

Co istotne, nie jest to szkoła prywatna, tylko publiczna. Nie ma tu zatem żadnego czesnego, ponadto nie ma też rejonizacji. Do szkoły może uczęszczać więc dziecko niezależnie od tego, gdzie mieszka.

Uczniowie biorą udział w licznych konkursach przedmiotowych, sportowych, artystycznych, turniejach i zawodach w wielu dziedzinach i na różnych etapach, zajmując wysokie pozycje.

Obecnie w placówce trwa rekrutacja na rok szkolny 2020/2021. Zapisy prowadzone są do klasy pierwszej dla dzieci z rocznika 2013.

- Posiadamy ponadto pojedyncze wolne miejsca w klasach 3-8 – dodaje dyrektor Jacek Łeppek. - Zapraszamy dzieci z roczników 2007 - 2012 do rozpoczęcia wspaniałej przygody edukacyjnej w naszej szkole!

/raf/

Chrześcijańska Szkoła Podstawowa w Starogardzie Gdańskim
ul. Kościuszki 112/114
tel. 58 56 175 81 wew. 52



• LOGISTYKA • PEDAGOGIKA
• ADMINISTRACJA



TENIS, SIATKÓWKA, PIŁKA RĘCZNA
WWW.PSW.STG.PL



HALA SPORTOWA
SZKÓŁKA TENISOWA

Rozmowa z marszałkiem województwa pomorskiego Mieczysławem Strukiem

Pomorska tarcza antykryzysowa to już ponad 400 mln zł wsparcia, ale pieniędzy będzie brakować.

Wciąż jeszcze trwa walka z pandemią, ale jednocześnie nie ustają działania łagodzące powstałe z jej powodu kryzysy. Ostatnio pojawiła się informacja o uruchomieniu przez samorządy województw specjalnych dotacji dla osób samozatrudnionych. Czy na Pomorzu te dotacje też zostaną uruchomione?

– Rzeczywiście, wśród wielu działań mających na celu pomoc przedsiębiorstwom, które zostały dotknięte skutkami epidemii, rząd wskazał programy regionalne, zarządzane przez samorządy wojewódzkie, jako źródło środków na tzw. dotacje bezzwrotne dla samozatrudnionych. Sęk w tym, że regionalne programy operacyjne są na różnym stopniu zaawansowania, część regionów (np. województwo kujawsko-pomorskie) dysponowało jeszcze wolnymi środkami, które można było przeznaczyć na tego typu wsparcie. Ale są też regiony, takie jak nasze województwo, gdzie już dawno ponad 90 proc. funduszy na lata 2014-2020 zostało rozdysponowane. Zarząd Województwa Pomorskiego miał więc ograniczone możliwości, tym bardziej że bardzo ważne było również wsparcie szpitali. Ostatecznie, podjęliśmy decyzję, że na wsparcie płynności przedsiębiorstw dotkniętych skutkami pandemii przekierujemy wszystko co możemy: 80 mln zł przeznaczyliśmy na zeroprocentowe pożyczki, a 30 mln zł na dotacje dla mikro- i małych przedsiębiorstw (w tym samozatrudnionych) z branży turystycznej, które są obecnie wskazywane jako potrzebujące najpilniejszego wsparcia. Oczywiście, poinformowaliśmy minister Jarosińską, że nie przystępujemy do modelu rządowego w proponowanym przez rząd zakresie, bo nie mamy już na to środków.

Dotacje dla branży turystycznej „rozeszły się” w niecałą godzinę...

– Skoro rząd zadbał w swoich tarczach jedynie o firmy średnie, dedykując im 2,5 mld zł (średnio to ledwie 156 mln na województwo), to nic dziwnego, że wśród firm mikro- i małych (o których zapomniał, a których jest o wiele więcej) 30 mln rozplynęło się błyskawicznie. Agencja Rozwoju Pomorza przygotowała konkurs o specjalnej – uproszczonej i rekomendowanej właśnie przez rząd formule, dzięki której środki mogą trafić do firm już w lipcu, a nie pod koniec sierpnia. Pamiętajmy, że firmy z branży turystycznej mają za sobą już dwa, trzy stracone miesiące tegorocznego sezonu. Regulamin konkursu zakładał, że zostanie on zamknięty po przyjęciu wniosków na kwotę dwukrotnie wyższą niż wynosi pula do przyznania, czyli na kwotę 60 mln zł. Okazało się, że pula ta wyczerpała się po około pół godzinie. Oczywiście, wielu przedsiębiorców poczuło

rozczarowanie, ale warto zauważyć, że 2/3 uczestników starających się o wsparcie – dokładnie 325 przedsiębiorców – zdążyło złożyć wnioski. Teraz wszystkie wnioski będą weryfikowane i oceniane przez ekspertów.

Co mają zrobić ci, którzy grantów nie otrzymają?

– To trudne pytanie, bo jak już mówiłem, nasze pieniądze z RPO też są na wyczerpaniu. Liczymy, że rząd, który wyszedł z inicjatywą „dotacji dla samozatrudnionych”, zasili nasz Program Operacyjny dodatkowymi środkami, a ma taką możliwość i środki. Pamiętajmy, że istnieje możliwość przesunięcia między programami krajowymi a regionalnymi. Rząd może też skierować na ten cel dodatkowe środki z nowego instrumentu Unii Europejskiej, tzw. REACT-EU, gdzie Polska ma otrzymać do końca tego roku ok 3 mld euro. Czekamy więc na szybką decyzję rządu i na przekazanie województwu pomorskiemu środków na dotacje dla samozatrudnionych.

Jakie inne formy wsparcia przygotował pomorski samorząd w związku z pandemią?

– Od samego początku bardzo aktyw-



nie angażowaliśmy się w różne formy wsparcia, wykorzystując środki będące w naszej dyspozycji, zarówno unijne jak i własne. Na różne formy wsparcia pracowników, pracodawców i przedsiębiorców przeznaczyliśmy łącznie już ponad 310 mln zł. Kolejne 53 mln zł

trafiło do placówek medycznych, w tym również do szpitali powiatowych i rządowych w naszym regionie. Kolejne 10 mln zł przeznaczyliśmy na wsparcie organizacji pozarządowych i pomoc społeczną. W sumie, wykorzystaliśmy więc prawie 400 mln zł. W tej chwili

przygotowujemy kolejny projekt, który ma wesprzeć finansowo pomorskich artystów i twórców kultury. Cały czas angażujemy się w najróżniejsze działania pomocowe, o których informujemy na bieżąco m.in. na specjalnej stronie <https://pomocdlafirm.pomorskie.eu>.

Antykryzysowe wsparcie Samorządu Województwa Pomorskiego

Pomorski samorząd od początku wybuchu epidemii SARS-CoV-2 aktywnie angażuje się we wsparcie placówek medycznych w naszym regionie, a także pracowników, przedsiębiorców i instytucji pomocowych. Wykorzystuje do tego przede wszystkim fundusze unijne, w tym środki pochodzące z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

Łączna kwota wsparcia: 373 316 534 zł

Wsparcie dla przedsiębiorców

71 000 000 zł

z Europejskiego Funduszu Społecznego na wsparcie udzielane przez Wojewódzki Urząd Pracy i powiatowe urzędy pracy dla osób samozatrudnionych, mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw oraz NGO.

W tym:

- Dofinansowanie części kosztów działalności gospodarczej
- Dofinansowanie kosztów wynagrodzeń pracowników.

26 951 439 zł

z RPO 2014-2020 na utworzenie oraz zapewnienie trwałości nowoutworzonych mikroprzedsiębiorstw

182 098 095 zł

ze środków zarządzanych przez Pomorski Fundusz Rozwoju i z RPO 2014-2020 na instrumenty finansowe dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw.

W tym:

- Pożyczki płynnościowe – zeroprocentowe
- Poręczenia kredytów obrotowych
- Zmiana parametrów wsparcia dostępnych pożyczek.

30 000 000 zł

bezzwrotne dotacje dla pomorskich mikro i małych firm z branży „czasu wolnego” z RPO 2014-2020

Ponadto:

329 561 421 zł

ze środków zarządzanych przez Pomorski Fundusz Rozwoju i z RPO 2014-2020 dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw wobec których wprowadzono odroczenia rat kapitałowych w pożyczkach i wydłużenie okresu poręczenia spłacanych kredytów.

**Łącznie
310 049 534 zł
na wsparcie
pracowników,
pracodawców
i przedsiębiorców**

Pomoc dla szpitali

50 000 000 zł

z Regionalnego Programu Operacyjnego 2014-2020.

W tym:

- 29 669 000 zł na środki ochrony osobistej i środki dezynfekcyjne
- 18 329 936 zł na środki inwestycyjne (m.in. tomografię, respiratory, kardiomoniitory i wyposażenie laboratoriów)
- 2 000 000 zł na zakup testów w kierunku SARS-CoV-2

2 700 000 zł

z budżetu Województwa Pomorskiego na remont Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Odrzynie

350 000 zł

na wentylację w izolatkach w Szpitalu Zakładnym w Gdańsku

**Łącznie ponad
53 000 000 zł
dla placówek
medycznych
na Pomorzu w tym
również dla szpitali
powiatowych,
rządowych, stacji
pogotowia
ratunkowego
i przychodni**

Pomoc społeczna

9 814 926 zł

z RPO 2014-2020 na konkurs grantowy Pomorskie SOS dla organizacji pozarządowych, przedsiębiorców i instytucji kościelnych, które prowadzą na terenie województwa pomorskiego domy pomocy społecznej, zakłady opiekuńczo-lecznicze i stacjonarne hospicja

290 740 zł

z budżetu województwa dla organizacji pozarządowych działających na rzecz osób, które znalazły się w trudnych sytuacjach życiowych (zdrowotnych, ekonomicznych, społeczno-bytowych m.in.), spowodowanych epidemią SARS-CoV-2

162 000 zł

z budżetu województwa dotacji dla organizacji pozarządowych na pozyskiwanie i dystrybucję żywności dla potrzebujących

**Łącznie
10 267 000 zł
na wsparcie
organizacji
pozarządowych,
jednostek
samorządu
terytorialnego
i przedsiębiorców**

Więcej informacji: <https://pomocdlafirm.pomorskie.eu/>

Podwórkowe rewolucje

STAROGRAD GDAŃSKI | Mieszkańcy obszaru objętego rewitalizacją mogą wziąć udział w spotkaniu informacyjnym w sprawie możliwości poprawy wyglądu przydomowych podwórek i zagospodarowania deptaka między ul. Owidzką i Kościuszki.



przedmiotem serii warsztatów projektowych, które rozpoczną się spotkaniem informacyjnym, organizowanym przez Stowarzyszenie 2030, we wtorek 4 sierpnia o godz. 17:00 w Społecznym Centrum Pomocy Rodzinie przy ul. Kościuszki 65. Po wprowadzeniu, na którym uczestnicy dowiedzą się, na czym polega rewitalizacja i jak będzie przebiegać w Starogardzie, projektanci wspólnie z mieszkańcami przygotowują koncepcje nasadzeń przy deptaku oraz zagospodarowania podwórek przy modernizowanych kamienicach. W ramach projektu „Podwórkowe rewolucje – współtworzymy naszą przestrzeń” organizatorzy spotkania zapytają domowników o to, jak chcieliby by wyglądało ich najbliższe otoczenie, czy potrzebna jest im wiata śmietnikowa, ławeczka, trzepak, a może dobrze usytuowane linki do wieszania prania? Czy wolą zwykłą trawę wokół domu, czy raczej kwiatowe rabaty, ozdobne krzewy lub drzewa?

– Mieszkańcy będą mogli zdecydować o tym, jak ma wyglądać ich przydomowa przestrzeń, wybrać małą architekturę, jaka pojawi się na podwórkach, a także gatunki roślin, które zostaną nasadzone. Jeśli zechcą, będą też uczestniczyć w samym ich sadzeniu – informuje Anna Lembicz ze Stowarzyszenia Starogard 2030. – Cho-



dzi o to, aby wspólnymi siłami nadać tym zdegradowanym przestrzeniom nowego wyglądu, który będzie odpowiadać przede wszystkim samym ich użytkownikom. Chcemy uczynić te miejsca przyjaznymi i bardziej funkcjonalnymi – dodaje realizatorka „Podwórkowych rewolucji”.

Na spotkanie informacyjne zaproszeni są przede wszystkim mieszkańcy obszaru objętego rewitalizacją, którzy zechcą włączyć się w to działanie. Uczestnicy dowiedzą się na czym będzie polegało ich zadanie i jakimi środkami mogą dysponować przy projektowaniu zieleni w trakcie urządzania wskazanych w projekcie ogrodów podwórkowych pomiędzy kamienicami.

To samo dotyczyć będzie również deptaka, który powstaje pomiędzy ul. Kościuszki i Owidzką. Tutaj również koncepcja zagospodarowania terenów zielonych powstanie w ścisłej współpracy z jej użytkownikami. Dlatego na spotkaniu we wtorek 4 sierpnia mile widziani będą wszyscy mieszkańcy ulic Kościuszki i Owidzkiej.

– Po spotkaniu informacyjnym, na którym przedstawimy zasady współpracy, planujemy zorganizować warsztaty projektowe dla wszystkich mieszkańców, którzy zaangażują się w ten projekt – wyjaśnia dalej Anna Lembicz. – Bardzo zależy nam na tym, by jak najwięcej osób zgłosiło się do współpracy i zechciało uczestniczyć w kształtowaniu przestrzeni w swoim miejscu zamieszkania. Mamy nadzieję, że osobisty wkład w projektowanie i zaangażowanie w zarządzanie otoczenia spowodują, że mieszkańcy obszaru rewitalizacji w przyszłości dołożą wszelkich starań, aby wspólna praca nie poszła na marne, a wyremontowane podwórka oraz deptak będą dzięki temu bardziej zadbane – zachęcając do udziału w warsztatach, dodała Anna Lembicz.

We wtorek 4 sierpnia o godz. 17:00 w Społecznym Centrum Pomocy Rodzinie przy ul. Kościuszki 65 organizatorzy opowiedzą, na czym polega projekt i przedstawia harmonogram warsztatów. /opr. raf/

Przemiana podwórek przylegających do domów przy ulicy Kościuszki 48, 52, 98 i 129, Piłsudskiego 20 oraz Owidzkiej 14 i 4 odbędzie się w ramach projektu „Rewitalizacja Śródmieścia Starogardu Gdańskiego”. W 2018 roku rozpoczęło modernizację Starego Miasta. Projekt objął przebudowę ulic: Chojnickiej (od Rynku do ul. Krzywej), Kellera, Koziej, Paderewskiego, Placu 16 Dywizji, Rycerskiej,

Sambora, Spichrzowej i Szewskiej oraz 30 kamienic. W budynkach modernizowane są fundamenty, dach, klatki schodowe, elewacje a w części – przydomowe podwórka. W ramach zadania powstaje także deptak między ulicami Kościuszki i Owidzką. Zostaną przy nim zamontowane między innymi urządzenia siłowni zewnętrznej i niewielkiego placu zabaw. Zarówno deptak, jak i podwórka będą



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

2 mln zł na badania

POMORZE | Samorząd województwa pomorskiego chce, aby jeszcze przez co najmniej 2 miesiące w ponad 100 instytucjach przeprowadzane były badania przesiewowe wykrywające koronawirusa.

Badania diagnostyczne są wykonywane u pracowników ochrony zdrowia i pomocy społecznej, a także podopiecznych instytucji opiekuńczych. Na ten cel pomorski samorząd w kwietniu przeznaczył 2 mln zł. Będą realizowane do września 2020 r.

W województwie pomorskim od prawie dwóch tygodni obserwujemy wzrost liczby osób zakażonych koronawirusem. Pojawiają się nowe ogniska m.in. jednostka wojskowa z powiatu puckiego, zakład produkcyjny w okolicach Ustki, uczestnicy pielgrzymki w Licheniu. Do 22 lipca wykryto 761 zakażeń, z czego 39 chorych na COVID-19 zmarło.

Badania finansowane z Regionalnego Programu Operacyjnego przeprowadzane są w ponad 100 instytucjach na terenie województwa pomorskiego. Wykonywane są u pracowników i podopiecznych podmiotów leczniczych, placówek pomocy społecznej i instytucji opiekuńczych. Do 21 lipca 2020 r. przebadano 6519 osób, wśród których wykryto 72 zakażonych. Potwierdzono ognisko DPS przy ul. Polanki w Gdańsku oraz wykazano istnienie nowego, cichego w DPS w Wyrębach Wielkich. Większość z osób z dodatnim wynikiem testu w kierunku SARS CoV-2 to osoby uznane już za ozdrowieńców.

Poprzez poprawę dostępności do badań diagnostycznych chodziło o zwiększenie bezpieczeństwa pracowników ochrony zdrowia i pomocy społecznej, a przez to pacjentów i podopiecznych tych placówek. Ponadto,



dzięki projektowi na większą skalę można identyfikować, kto już przeszedł zakażenie i może stać się potencjalnym dawcą osocza zawierającego przeciwciała. Przeciwciała są stosowane w terapii u pacjentów z ciężkim przebiegiem COVID-19.

– Dzięki sfinansowanym przez samorząd województwa pomorskiego badaniom udało się wykryć 72 zakażenia. Pomimo że nie jest duża liczba, to świadczy o słuszności podjętej przez nas decyzji o wydaniu środków na realizację badań – uważa lekarz i dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego Tadeusz Jędrzejczyk. – Z tych 72 zakażonych większość stanowili pracownicy i pensjonariusze i DPS-ów. Ci ostatni z racji

wieku i chorób współistniejących, które dodatkowo obciążają układ immunologiczny, dość ciężko przechodzili COVID-19. Przypomnę, że największa liczba zgonów na Pomorzu dotyczyła właśnie pensjonariuszy tych zakładów. Poza tym od dwóch tygodni w naszym regionie obserwujemy wzrost liczby osób zakażonych. Pojawiają się nowe ogniska, a inne są wygaszane. Sądzę, że z taką sytuacją będziemy mieli do czynienia jeszcze przez dłuższy czas. Niestety ludzie zapomnieli już o utrzymywaniu dystansu społecznego, higienie rąk i noszeniu maseczek. Dlatego badania przesiewowe będziemy przeprowadzać także w kolejnych 2-3 miesiącach – dodaje Jędrzejczyk. /raf/

POPRAWIAJĄ STAN DRÓG DOJAZDOWYCH DO PÓL

POMORZE | Niedawno podpisano kolejne umowy na modernizację dróg dojazdowych do gruntów rolnych.

Z tych dróg korzystają przede wszystkim lokalni mieszkańcy, ale są bardzo ważnym ogniwem sieci drogowej w pomorskich gminach. Gruntowe drogi prowadzące do pól zostaną zmodernizowane. Samorząd województwa przekazał kilkunastu pomorskim gminom ponad milion złotych na ich remont. Decyzje zostały podpisane w Kartuzach. Symboliczne czeki przekazał samorządowcom z kilkunastu gmin wicemarszałek województwa pomorskiego Leszek Bonna. Umowy dotyczą dofinansowania przebudowy i modernizacji dróg dojazdowych do gruntów rolnych.

– Takie inwestycje są niezmiernie ważne dla lokalnych społeczności. W swojej ciężkiej pracy rolnicy z tych dróg korzystają praktycznie codziennie – mówi Leszek Bonna, wicemarszałek województwa pomorskiego.

Łączna wartość przekazanej dotacji dla gmin to ponad 1,1 mln zł. Pozwoli to przebudować ponad 7 km dróg dojazdowych.

Najważniejszą zmianą, jaką będzie można zauważyć to nowa nawierzchnia.

– Drogi będą utwardzone. Zależnie od lokalnych warunków będzie to albo nawierzchnia z płyt konstrukcyjnych, albo beton asfaltowy. Dodatkowo wzmacniane będzie podłoże, co umożliwi przejazd cięższego sprzętu rolniczego – opisywał projekt wicemarszałek. – Naprawione zostanie także odwodnienie, a pobocza zostaną wyrównane.

Inwestycje będą prowadzone w 14 gminach całego regionu – dodał. Będą to gminy: Stężyca, Przywidz, Sierakowice, Wejherowo, Żukowo, Liniewo, Cedry Wielkie, Luzino, Czarna Woda, Kartuzy, Zblewo, Dziemiany i Nowa Karczma. Podpisane umowy to element szerszego programu wsparcia modernizacji dróg dojazdowych do gruntów rolnych.

– W ciągu ostatnich dwóch tygodni podpisaliśmy umowy z 7 gminami. Przekazaliśmy im ponad 500 tysięcy – podkreślił Leszek Bonna. – W przygotowaniu są już kolejne umowy.

Osiedle Piękny Zakątek
to rozwijający się, komfortowy kompleks mieszkalny położony w Bolesławowie, w pobliżu Skarszew. Pierwszy budynek oddano do użytku w grudniu 2016 r., aktualnie realizowany jest czwarty etap inwestycji.

- CICHOBIEŻNA WINDA,
- MIEJSCA PARKINGOWE W GARAŻU PODZIEMNYM,
- GARAŻE W ZABUDOWIE SZEREGOWEJ,
- KOMÓRKA LOKATORSKA W CENIE MIESZKANIA,
- MIESZKANIA NA PARTERZE POSIADAJĄ DUŻY OGRÓDEK,
- PLAC ZABAW,
- BLISKO ŚCIEŻKI ROWEROWEJ

OSIEDLE PIĘKNY ZAKĄTEK

Malowniczo położone osiedle to wymarzone miejsce do mieszkania zarówno dla młodych rodzin, jak i osób starszych. Nowo powstający kompleks stworzono z myślą o młodych rodzicach, jak również potrzebach seniorów. Budynek czwarty posiada 4 kondygnacje, wyposażony zostanie w cichobieżną windę osobową.

W kondygnacji podziemnej przygotowano komórki lokatorskie, przechowalnię rowerów oraz podziemną halę garażową. Na terenie osiedla, zlokalizowane zostaną również garaże oraz miejsca parkingowe, do których można dojechać wewnątrzosiedlową drogą. W bliskim sąsiedztwie budynków znajduje się przyjazny dzieciom plac zabaw. Inwestycja jest realizowana zgodnie z najnowszymi trendami w budownictwie w oparciu o technologie energooszczędne. Przestronne mieszkania mają powierzchnię od 44 do 69 m kw. Każde z nich wyposażone zostanie w bezobsługową, dwufunkcyjny piec gazowy, obsługujący ogrzewanie podłogowe i ciepłą wodę użytkową. Co ważne, teren pod inwestycję jest własnością firmy Oelrich. Grunty te nie są obciążone hipoteką, co jest dodatkowym atutem i gwarantem bezpiecznego zakupu. Czwarty z kompleksu budynków ma zostać ukończony pod koniec bieżącego roku. W ofercie są 32 mieszkania, z czego pozostało już tylko 13. Zostaną one oddane w stanie deweloperskim. W cenie mieszkania ujęto komórkę lokatorską, naziemne miejsca parkingowe oraz ogródki dla mieszkań zlokalizowanych na parterze.

Zachęcamy do zapoznania się z ofertą mieszkań na stronie internetowej, gdzie możliwe jest również śledzenie postępów prac budowlanych - www.inwestycje.oelrich.pl i na facebooku.





Pomagamy!

Pomimo ciężkich warunków zewnętrznych losy osób potrzebujących nie są nam obojętne. Całą załogę STEICO bardzo dotknęła nas historia małego chłopca z Czarnej Wody, u którego został zdiagnozowany Rdzeniowy Zanik Mięśni SMA2. W ramach pomocy

przekazaliśmy na licytację drewniane elementy dekoracyjne zrobione przez naszych

pracowników młodocianych, wspieramy osobiście i finansowo wydarzenia lokalne mając wielką nadzieję, iż dzięki pomocy i zaangażowaniu wszystkich chętnych, uda się zbierać odpowiednią kwotę na leczenie. Zachęcamy wszystkich do pomocy!!!





Kolejne prezenty dla przedszkola

Mamy nadzieję, że od września dzieci wrócą do zajęć przedszkolnych ciesząc się i korzystając z nowych mebli ogrodowych, przygotowanych z pełnym zaangażowaniem przez naszych pracowników młodocianych. To dla nich wszystkich doskonały sprawdzian korzystania z własnych umiejętności w praktyce! Niech służą zabawie i radości małych użytkowników jak najdłużej!



Dołącz do Nas. Pracuj w STEICO!



Rozwijamy się!



ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Starogardzkiego

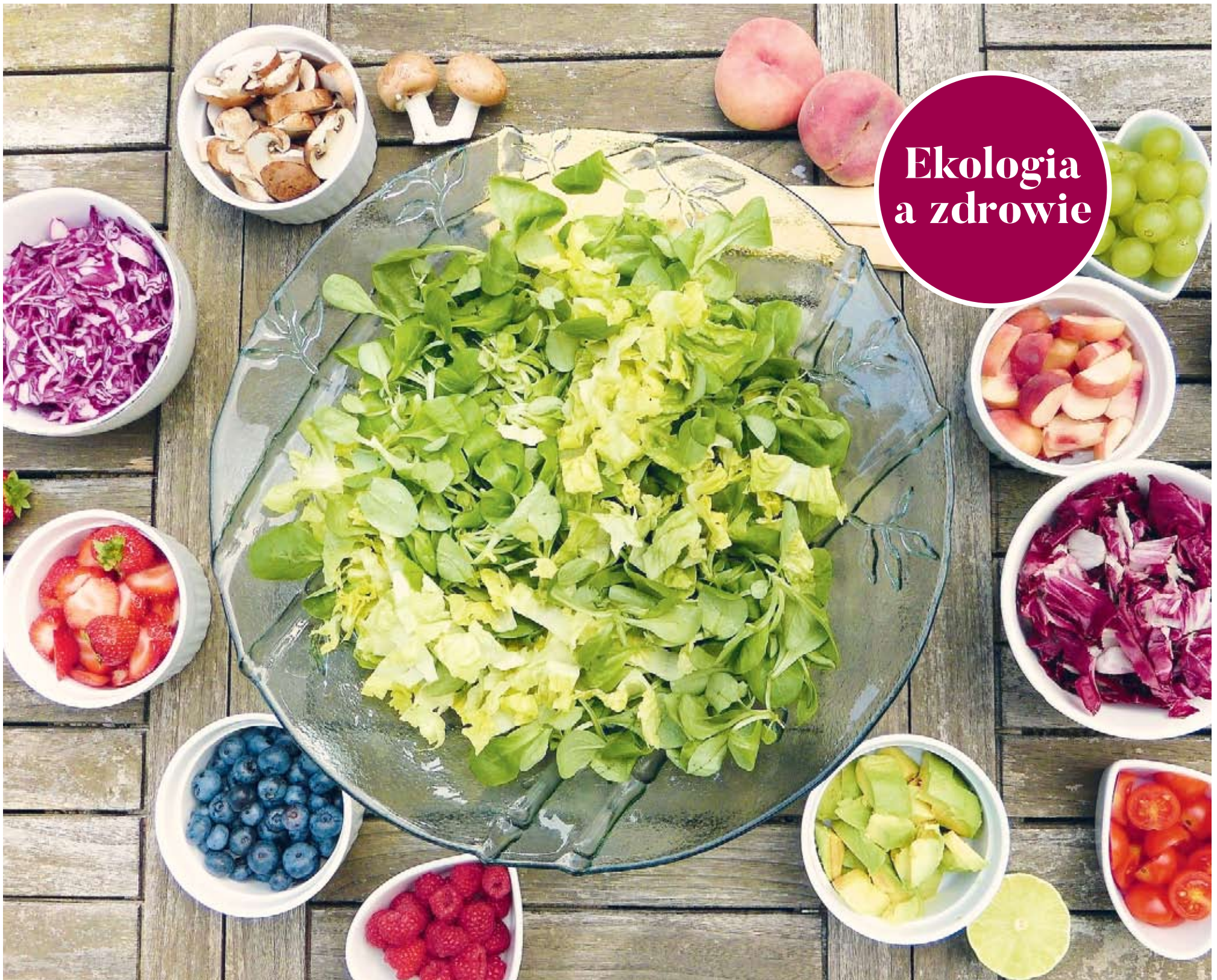
Środa, 29 lipca 2020

Ciekawostka

Czy wiesz, że ciężki makijaż i podkład mogą pogorszyć stan Twojej skóry? Aby tego uniknąć, należy stosować puder transparentny, lub używać chusteczek do nakładania zwykłego pudru.



Ekologia a zdrowie



NIE MARNUJ JEDZENIA!

Żywność o wartości ok. 200 zł wyrzuca co miesiąc do kosza statystyczna rodzina. Według danych Eurostat każdy Polak marnuje 235 kg jedzenia rocznie, co w skali całego kraju daje 9 mln ton wyrzucanej żywności i plasuje nas na piątym miejscu w UE.

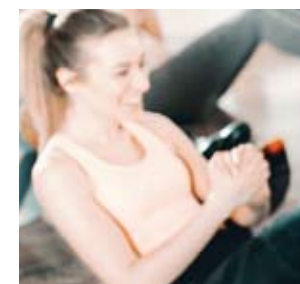
str. 8



BADAJ WZROK, TO WAŻNE

Aż 90 procent Polaków w wieku 18-65 ma różne problemy ze wzrokiem i oczami, a ponad 60 procent ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Jednocześnie tylko co druga osoba bada wzrok regularnie – czyli raz w roku. Najwyższa pora na zmianę tych statystyk.

str. 9



RUCH I DIETA IDĄ W PARZE

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, każdy z nas powinien być aktywny przynajmniej 150 minut tygodniowo. Ma to pozwolić nie tylko zmniejszyć ryzyko nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych, ale także poprawiać nastrój.

str. 10

200 zł co miesiąc - do kosza



Żywność o wartości ok. 200 zł wyrzuca co miesiąc do kosza statystyczna rodzina. Niestety, marnujemy żywność. Jak temu przeciwdziałać?

Według danych Eurostat każdy Polak marnuje 235 kg jedzenia rocznie, co w skali całego kraju daje 9 mln ton wyrzucanej żywności i plasuje nas na piątym miejscu w UE. W przypadku czteroosobowej rodziny wraz z wyrzucanym na śmietnik jedzeniem trafia ok. 200 zł miesięcznie. Są proste sposoby, które każdy z nas może zastosować, aby zmniejszyć skalę tego zjawiska.

Planuj zakupy - nie ma nic gorszego niż kupowanie pod wpływem impulsu i co gorsze - na „głodniaka”. Na zakupy powinniśmy chodzić z listą rzeczy, których rzeczywiście potrzebujemy, a nie kupować to, co w danej chwili wpadnie nam w ręce albo jest w promocji („kup 2 w cenie 1”). Po przyjeździe do domu często okazuje się, że produkty kupione pod wpływem chwili nie zostaną wykorzystane, a w konsekwencji lądują w koszu na śmieci.

Planuj posiłki - to świetny sposób na to, by kupić i wykorzystać tylko to,

czego faktycznie potrzebujemy. Jeśli jednego dnia w naszym menu znajdą się ziemniaki, to na drugi można zrobić kluski śląskie lub kopytka. Listę zakupów warto robić pod kątem tego, co planujemy ugotować.

Pilnuj terminów ważności - wielu z nas ma tendencję stawiania produktów, które przynieśliśmy ze sklepu na brzeg lodówki lub szafki kuchennej. W konsekwencji w pierwszej kolejności jemy to, co kupiliśmy przed chwilą, a z tyłu znajduje się cała masa rzeczy, których termin ważności mija. Trzymajmy się zatem zasady FIFO - First in / First out - czyli dosłownie: pierw-

sze weszło / pierwsze wyszło. Dzięki niej znacznie ograniczymy wyrzucanie produktów, którym skończył się termin przydatności do spożycia.

Utrzymuj porządek - bieżące kontrolowanie zawartości lodówki i szafek kuchennych pomoże rozsądnie zaplanować zakupy oraz wychwycić produkty, którym zbliża się koniec terminu przydatności do spożycia lub powoli tracą świeżość, więc należy je zjeść.

Odpowiednio przechowuj żywność - istnieją proste triki, które pozwolą wydłużyć świeżość jedzenia. Ja-

kie? Umytą sałatę nakryj zwilżonym ręcznikiem papierowym. Rzodkiewki przechowuj w lodówce w miseczce z wodą. Wędlinę przełóż do próżniowego pojemnika z dodatkiem odrobiny soli. Ustaw odpowiednią temperaturę w lodówce i spójrz jak są w niej oznaczone półki. Producenci lodówek podają wskazówki gdzie co należy kłaść, by dłużej zachować świeżość produktów.

Nakładaj mniejsze porcje - w razie potrzeby zawsze zdążysz dołożyć sobie jedzenia. Mniejsze porcje ograniczają wyrzucanie niedojedzonych resztek.

Mroź, susz, wekuj - jeśli widzisz, że nie jesteś w stanie zjeść wszystkiego, co masz w danej chwili w domu, przetwarzaj i przerabiaj żywność na wszystkie możliwe sposoby. Znakomitą część produktów można po prostu zamrozić. Zioła, grzyby, owoce czy warzywa - ususzyć. Wekowanie to również świetny sposób na to, by smaki lata zagościły na naszym stole zimą.

Nie wyrzucaj resztek - porcję zupy, garść fasolki szparagowej czy jednego kotleta możesz zamrozić. W kryzysowej sytuacji, gdy nie masz sił na gotowanie taki posiłek może poskromić głód.

Zwróć uwagę na oznakowanie - jeśli na opakowaniu np. mąki, kaszy czy cukierków znajdziesz napis „najlepiej spożyć przed” oznacza to, że ich zjedzenie po upływie wskazanego terminu nie będzie szkodliwe dla naszego zdrowia.

Podziel się posiłkiem - nic tak nie cieszy innych jak darmowy posiłek, którego nie trzeba samemu przygotowywać. Po imieninach zostało za dużo sałatki czy ciasta, których nie da się zamrozić czy przerobić? Zapewniamy, że znajomi i przyjaciele będą niezwykle radzi z niespodziewanego poczęstunku.

/raf/

Kosmetyczny powrót do natury



fot. pixabay.com

Czy kosmetyki naturalne są lepsze od konwencjonalnych? Czym się różnią?

Obserwowanym ostatnio trendem jest rozwój rynku kosmetyków naturalnych. Zjawisko to związane jest ze świadomym wyborem żywności, stylu życia, troską o zdrowie i modą.

Czym zatem jest kosmetyk naturalny? Do tej pory nie ma żadnej ustawy prawnej, określającej precyzyjnie definicję naturalnego kosmetyku, ale z pomocą przychodzą europejskie firmy certyfikujące kosmetyki naturalne i ekologiczne. Za kosmetyk naturalny uważa się produkt skomponowany z minimum 95% składników pochodzenia naturalnego, uzyskany metodami fizycznymi (np. tłoczenie, ekstrakcja, filtracja, destylacja, suszenie itp.), mikrobiologicznymi lub enzymatycznymi. Dopuszczone są składniki pochodzenia syntetycznego, jeśli ich obecność jest uzasadniona i nie mają odpowiedników naturalnych.

Czy kosmetyk naturalny jest lepszy od konwencjonalnego? Jest, ponieważ naturalne surowce bazowe (najczęściej oleje roślinne) są budową zbliżone do lipidów występujących w naszej skórze. Będą więc efektywniej wykorzystywane. Ponadto substancje naturalne są bardzo aktywnymi substancjami czynnymi w kosmetyku. I jest ich co najmniej 95%. W kosmetykach konwencjonalnych proporcje są odwrócone, tzn. ok. 5% składu stanowią substancje aktywne. Pozostałe to często surowce tworzące bazę tłuszczowo-wodną.

Używanie naturalnych produktów ponadto zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii kontaktowych, podrażnień i uczuleń. Z wyłączeniem tych osób, które mogą być uczulone na określone alergeny.

/Źródło: hagi.com/

Branża ekologiczna w rozkwicie

Według prognoz branża ekologiczna w Polsce będzie rozwijała się jeszcze dynamiczniej. Pomimo spadku wielkości powierzchni upraw ekologicznych i mniejszej ilości ekorołników w porównaniu do lat ubiegłych, to liczba firm przygotowujących takie produkty wzrosła o ok. 13 proc.

Wzrost świadomości konsumenckiej, zwracanie uwagi na to jak i ile jemy, powodują, że coraz częściej wybieramy produkty, pochodzące z ekologicznych upraw. Zaczynamy stawiać na jakość i skład produktów i jesteśmy gotowi zapłacić więcej, o ile sprzedawany produkt spełnia nasze wymagania. Produkty żywności ekologicznej są wolne od GMO, szkodliwych pestycydów, chemicznych środków ochrony roślin. Przetwarzane bez konserwantów, sztucznych barwników i polepszaczy smaku. Ekologiczne uprawy i proces przetwarzania wpływają na zachowanie walorów wizualnych i smakowych. Przeważnie zawierają więcej suchej masy, składników odżywczych, a także związków biologicznie czynnych: polifenoli, czy kwasów omega-3. W przypadku mięsa pochodzącego z konwencjonalnej hodowli największym problemem jest faszerywanie zwierząt antybiotykami oraz karmienie paszą zawierającą hormony.

Jaką gwarancję daje logo zielonego liścia widniejące na produktach eko? Produkcja żywności ekologicznej podlega ścisłym restrykcjom i kontrolom. Wybierając ją, mamy pewność pochodzenia i sposobu przetwarzania. Każdy produkt ze znakiem jakości eko musi mieć certyfikat poświadczający, że został otrzymany zgodnie z kryteriami produkcji ekologicznej. System kontroli obej-



fot. mat. prasowe

muje wszystkie etapy, począwszy od produkcji poprzez przechowywanie, przetwarzanie i dystrybucję.

Ważnym elementem dalszego rozwoju branży eko, jest położenie większego nacisku na edukację i promocję. Branża żywności ekologicznej stara się integrować we wspólnych działaniach takich jak: uczestnictwo w regionalnych targach, wydarzeniach z udziałem ekspertów, promowanie ekologicznych produktów na szkolnych stołówkach. Firmy coraz więcej uwagi zwracają na marketing i odpowiednie wyeksponowanie swoich produktów na sklepowych półkach. Odpowiednie etykietowanie produktów zwiększa szansę na dotarcie do nowych klientów.

Gdzie kupimy produkty eko? W specjalistycznych sklepach z żywnością ekologiczną otrzymamy zróżnicowany asortyment, który zaspokoi potrzeby nawet najbardziej wybrednych konsumentów. W ostatnim czasie można również zaobserwować coraz bogatszą ofertę produktów eko dostępną w sklepach wielkopowierzchniowych i dyskontach. /raf/

Ruch to zdrowie. A co z dietą?

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, każdy z nas powinien być aktywny przynajmniej 150 minut tygodniowo. Ma to pozwolić nie tylko zmniejszyć ryzyko nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych, ale także poprawić nastrój.

Tymczasem, jak pokazują badania zrealizowane na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, niewiele ponad 1/5 Polaków (21,8%) spełnia zalecane normy. Nieodłącznym elementem ćwiczeń jest także właściwa dieta. Zdarza się jednak często, że wdrażając zdrowsze zwyczaje, podchodzimy do kwestii diety i ruchu zbyt rygorystycznie, co w krótkim czasie przyczynia się do porzucenia nowego stylu życia.

PUŁAPKI ZMIANY STYLU ŻYCIA

Wdrażając nowe zasady w nasz zwyczajowy styl życia, czasami możemy podchodzić do różnych jego elementów zbyt rygorystycznie. Na przykład wykonując treningi codziennie lub o zbyt wysokiej intensywności, gdy w przeszłości nie ćwiczyliśmy wcale. Takie podejście, bazujące na początkowo wysokiej motywacji, może przyczynić się do szybkiego zmęczenia, przetrenowania i rezygnacji ze sportu.

Podobnie jest także w przypadku diety. Zdarza się, że niektóre osoby



rozpoczynające zdrowy styl życia, natychmiast rezygnują ze wszystkiego, co postrzegają za niezdrowe: żywności przetworzonej, słodczy, słonych przekąsek i cukru. Podejście to może być na tyle wymagające, że w krótkim czasie od wdrożenia nowej diety, nie możemy się doczekać, aż ona się skończy. A gdy już zaprzestaniemy odżywiać się w ten sposób, rzucamy się na „zakazane pożywienie” i spożywamy jego nadmierne ilości.

Tak radykalne podejście może także przyczynić się do ograniczania spożycia licznej grupy produktów, nawet tych, które w codziennej diecie są potrzebne. Mowa tu na przykład o produktach zbożowych, które często są eliminowane na diecie odchudzającej, a których spożycie powinno być poddawane modyfikacji, tylko w przypadku nieprawidłowej jego tolerancji.

Podobnie jest także w przypadku cukru, którego nadmiar przyczynia się do wystąpienia nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych. Natomiast jedzony w ilościach umiarkowanych, zwłaszcza w towarzystwie regularnej aktywności fizycznej, może stanowić element zdrowego stylu życia.

STAWIAMY SOBIE REALNE CELE

Jak łatwo się domyślić, skrajne rozwiązania nie stanowią dobrego wyjścia z sytuacji. To co wydaje się kluczowe podczas podejmowania nowych nawyków, to realne cele. Zarówno względem naszych osiągnięć, jak również czasu, który możemy na to przeznaczyć. Nie zakładajmy, że będziemy ćwiczyć codziennie, jeśli w praktyce inne obowiązki nam to uniemożliwiają. Podobnie jest także w przypadku diety. Jeśli lubimy jeść

słone przekąski lub słodczy, nie powinniśmy całkowicie ich wyeliminować. Natomiast lepszym rozwiązaniem będzie, jeśli uda nam się je ograniczyć, a także będziemy w stanie znaleźć korzystniejszą dla zdrowia alternatywę. Na przykład pudełko ciastek oblanych lukrem możemy zamienić na ciasteczka owsiane z suszonymi owocami i znacznie mniejszą ilością cukru.

CUKIER W DIECIE SPORTOWCA

Fizjologicznie, glukoza to związek chemiczny, który jest wykorzystywany w wielu procesach umożliwiających codzienne funkcjonowanie. Podobnie jest w przypadku sportu, niezależnie od rodzaju wysiłku (wytrzymałościowy/oporowy), a także czasu jego trwania, to właśnie glukoza jest podstawowym źródłem energii dla pracujących mięśni. W przy-

padku wysiłków krótkotrwałych, organizm ludzki wykorzystuje ATP (związek chemiczny będący nośnikiem energii) zgromadzone w mięśniach, które pierwotnie powstaje z glukozy, a w mniejszym stopniu także aminokwasów i wolnych kwasów tłuszczowych. Przy wysiłkach o dłuższym czasie trwania, większą rolę zaczynają odgrywać także inne związki np. tłuszcze.

Co więcej, jak pokazują badania naukowe, pojedyncza dawka cukrów (węglowodanów prostych) spożyta podczas uprawiania długotrwałej aktywności fizycznej np. podczas maratonu, może nie tylko podnieść wytrzymałość zawodników, ale także poprawić osiągnięcia przez nich wyniki, a także usprawnić odbudowę glikogenu mięśniowego (źródło energii dla mięśni).

ILE CUKRU MOŻEMY ZJEŚĆ?

Zgodnie z normami opracowanymi dla populacji polskiej, a także zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia cukry proste nie powinny stanowić więcej niż 10% wartości energetycznej naszej diety. Co więcej, cukry dodane, czyli np. te z cukierniczki, nie powinny stanowić więcej niż 5% jadłospisu. W praktyce oznacza to, że przeciętna osoba na diecie 2000 kcal może danego dnia spożyć 200 kcal z cukrów prostych, a w tym 100 kcal z cukrów dodanych, co w przeliczeniu na cukier spożywczy (sacharozę) oznaczałoby 50g cukru np. z owoców i 25g z cukru spożywczego lub miodu.
/opr. raf/

Domowy peeling cukrowy



fol. mat. prasowe

Dbasz o swoją urodę? Warto poszukać takich składników i produktów, po które nie musimy specjalnie wybierać się na zakupy i wydawać dużych kwot.

Często w domu możemy znaleźć takie produkty, które z powodzeniem da się wykorzystać w pielęgnacji naszego ciała. Jednym z takich składników jest... cukier!

Cukier nie uczula, ani nie wywołuje podrażnień. Dzięki temu świetnie sprawdza się jako składnik kosmetyków do pielęgnacji i regeneracji. Jest również łatwo dostępny. Jeśli wykorzystamy również inne, równie powszechnie dostępne produkty, takich jak cytryna czy oliwa z oliwek, będziemy mogli stworzyć indywidualne, nasze kosmetyki. Jednym z takich prostych w przygotowaniu, własnej roboty kosmetyków, jest pe-

eling cukrowy, który pozwala na dokładne oczyszczenie skóry z zanieczyszczeń, a także umożliwia usunięcie starego naskórka. Dodanie do niego innych produktów, takich jak oliwa i miód, pomoże nam zregenerować i odżywić skórę. Natomiast jeśli twoim problemem są przebarwienia, do poniższej mikstury wystarczy dodać sok z cytryny, który ma działanie rozjaśniające.

Składniki: cukier spożywczy - 1 szklanka, oliwa z oliwek - 1/2 szklanki, miód - 2 łyżki. Przygotowanie: wszystkie składniki przełóż do miski i wymieszaj je. Kontynuuj mieszanie do momentu, aż uzyskasz jednolitą konsystencję. Tak przygotowany peeling przełóż do słoiczka i zabierz ze sobą pod prysznic lub do wanny. To, co zostanie do kolejnego wykorzystania, przechowuj w lodówce.
/raf/

Depilacja cukrowa

Wielu z nas depilacja kojarzy się z bólem, podrażnieniami, zaczerwienieniem i wrastającymi włoskami. Czy jest jakiś sposób, jak sobie z tym poradzić?

Okazuje się, że rozwiązaniem, przynajmniej części z tych problemów, jest przygotowywanie kosmetyków w domu. Przygotowując je samodzielnie, używamy tylko naturalnych składników, naturalnych aromatów np. róży z olejku różanego czy barwników np. kawy. Tak przygotowane produkty nie tylko niwelują ryzyko alergii, ale także pozwalają nam na wykorzystanie produktów najwyższej jakości.

Składniki: cukier spożywczy - 2 szklanki, sok z cytryny - 1/4 szklanki, woda - 1/4 szklanki. Przygotowanie: wszystkie składniki przełóż do rondla o grubym dnie i całość gotuj na średnim ogniu. Cały czas mieszając, obserwuj jak zmienia się kolor i konsystencja masy. Powinniśmy otrzymać ciemnobrązową, gęstą pastę, którą należy przełożyć do słoiczków i pozostawić do wystygnięcia.

Następnie gotową pastę nabieramy ręką lub drewnianą/plastikową łopatką i rozsmarowujemy na oczyszczonej i suchej powierzchni skóry. Robimy to w kierunku wzrostu włosa (pod włos). Przykładamy



plaster. Następnie szybkim i energicznym ruchem zrywamy plaster zgodnie z kierunkiem wzrostu włosa. Pozostałą część pasty możemy schować do lodówki i wykorzystać następnym razem.
/raf/

Badaj swój wzrok regularnie



foto: pixabay

Aż 90 procent Polaków w wieku 18-65 ma różne problemy ze wzrokiem i oczami, a ponad 60 procent ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Jednocześnie tylko co druga osoba bada wzrok regularnie – czyli raz w roku.

Problemy ze wzrokiem, które najczęściej deklarują Polacy to: ogólne pogorszenie wzroku (39 procent wskazań), problemy z widzeniem dalszych odległości (36 procent), szybkie męczenie się oczu (32 procent), suchość i podrażnienie oczu (26 procent) oraz problemy z widzeniem z bliskich odległości (21 procent). Choć

88 procent badanych zadeklarowało, że nie wyobrażają sobie życia bez zmysłu wzroku, to aż co 5. osoba bada wzrok raz na 5 lat lub nawet rzadziej. Regularną kontrolę – raz w roku – wykonuje tylko co 2. Polak. Dodatkowo nie wiemy, gdzie możemy wzrok kontrolować – tylko 2 na 5 osób wie, że wadę wzroku może badać nie tylko okulista, ale także optyk i optometrysta.

Aż 59 procent osób w wieku 18-39 lat ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Natomiast inne problemy ze wzrokiem deklaruje znacznie więcej osób. Co dolega młodym

dorośli? Wśród najmłodszych (18-24) to przede wszystkim krótkowzroczność – problemy z widzeniem dalszych odległości deklaruje niemal co 2. osoba w tym wieku. Inne dolegliwości to szybkie męczenie się oczu, suchość i podrażnienie, a także ogólne pogorszenie wzroku.

Są to klasyczne problemy państw wysokorozwiniętych – w Polsce dotyczą już ludzi z każdego pokolenia. Praca przed monitorem komputera, wielogodzinne korzystanie ze smartfona i tabletu, praca w klimatyzowanych pomieszczeniach, niska jakość snu i nieodpowiednia dieta – to wszystko wpływa na nasz wzrok i powoduje, że w coraz młodszych wieku dokużają nam różne problemy. Pomimo tych problemów tylko 38 procent młodych dorosłych bada wzrok raz w roku, a 33 procent – raz na 2-3 lata. A zalecenie są jasne – jeśli jesteśmy narażeni na długotrwałe oddziaływanie światła niebiesko-fioletowego, czyli tego emitowanego przez m.in. monitory w laptopach czy smartfonach – musimy kontrolować wzrok raz w roku.

Jak pokazują tegoroczne badania, znacznego pogorszenia jakości widzenia doświadcza prawie każdy Polak 40+ (94 procent). Rozwiązaniem problemu prezbii jest korzystanie z okularów progresywnych, czyli takich, które zastępują dwie, a nawet trzy pary okularów, używanych zamiennie do różnych czynności (praca, czytanie, prowadzenie samochodu). A jak często należy badać wzrok? Po 40. roku życia kontrola wzroku raz w roku jest koniecznością – jednak nie robi tego aż 64 procent Polaków. Najwyższy czas to zmienić!

/opr. raf/

Lampka wina w ciąży? Nic z tego!



foto: mat. prasowe

Na rozluźnienie? Na lepsze krążenie? Na dobry sen? Pretekst, żeby wypić alkohol, zawsze się znajdzie. Tymczasem eksperci przestrzegają: nawet niewielka ilość alkoholu może spowodować nieodwracalne zmiany w rozwoju płodu!

Dotychczas nie stwierdzono jednoznacznie, jaka ilość alkoholu może już spowodować u dziecka zaburzenia rozwojowe, dlatego ciążą zaleca się całkowitą i bezwzględną abstynencję, niezależnie od trymestru. Każda, nawet najmniejsza ilość wypitego alkoholu przez kobietę w ciąży, w ciągu 40 minut trafia do krwi dziecka, a na to jego mały i nie w pełni rozwinięty organizm nie jest w żaden sposób przygotowany.

Dziecko w łonie matki, jest jak gąbka – chłonie wszystko to, co przyjmuje matka. Kobieta, spożywając posiłki i pijąc płyny, karmi w ten sposób swoje nienarodzone dziecko. Alkohol działa niestety w ten sam sposób. Kiedy trafia do organizmu ciężarnej, dociera także do dziecka. Tu warto podkreślić i obalić kolejny mit. Łożysko chroni co prawda dziecko przed zakażeniami, uczestniczy w wymianie składników odżywczych i tlenu oraz usuwaniu produktów przemiany materii, ale w żadnym wypadku nie zabezpiecza dziecka przed szkodliwymi substancjami i w przypadku alkoholu czy innych używek – w pełni je przepuszcza i nie stanowi bariery ochronnej dla dziecka. Różnica między dorosłą kobietą, a dzieckiem w jej łonie jest taka, że jej organizm jest gotowy na walkę z alkoholem wprowadzonym do krwi, a dziecka nie. Nie ma ono bowiem w stu procentach rozwiniętej wątroby, dlatego w walce z toksynami pochodzącymi z alkoholu, z góry skazane jest na niepowodzenie.

Alkohol pity przez ciążną może prowadzić do szeregu zaburzeń u dziecka, określanych jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD).

Pamiętajmy zatem, że już niewielka ilość alkoholu może spowodować nieodwracalne zmiany w rozwoju dziecka i rzutować na jego zdrowie i całe późniejsze życie. Podczas całego okresu trwania ciąży – bezwzględnie NIE dla alkoholu.

/raf/

Bezpłatne badania dla pań



foto: Mat. pras.

W powiecie kartuskim będzie można skorzystać z bezpłatnych badań mammograficznych, finansowanych przez NFZ, w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi w mobilnych pracowniach mammograficznych.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo pań oraz personelu medycznego badania będą wykonywane z zachowaniem wszelkich przewidzianych prawem środków ostrożności w zakresie zarówno wyposażenia techników w niezbędne środki ochrony osobistej, jak i procedur dezynfekcji pracowni i aparatury diagnostycznej oraz obsługi pacjenta.

W pracowni będą mogły jednocześnie przebywać tylko trzy panie, co zapewnia możliwość utrzymania dystansu 2 metrów. Przed badaniem pracownicy medyczni zmierzają paniom temperaturę i poproszą o wypełnienie ankiety. Do dyspozycji osób, które będą chciały się przebadać, będą także środki do dezynfekcji rąk.

- Prosimy o wyrozumiałość i zrozumienie dla podjętych środ-

ków ochrony oraz o stawienie się na badanie w masce ochronnej lub przyłbicy, a także w czasie wyznaczonym podczas rejestracji – przypominają organizatorzy. - W badaniu mogą wziąć udział panie w wieku 50-69 lat, które są ubezpieczone, nie są leczone z powodu raka piersi a także:

- nie miały wykonanej mammografii w ramach programu w ciągu ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

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

Somonino - 29 lipca, w godzinach od 9.00 do 16.00 przy Ochotniczej Straży Pożarnej, ul. Ceynowy 1

Chmielno - 31 lipca, w godzinach od 8.00 do 15.00 przy Stacji Gminnej, ul. Grzędzickiego 28.

Uprzejmie prosimy o wcześniejszą rejestrację pod nr tel. 58 666 24 44 lub na www.mammo.pl/formularz. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.

Badania wykonywane w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi nie wymagają skierowania, a tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby. Dlatego też, zachęcamy wszystkie panie, które z powodu pandemii nie mogły wykonać badań we wcześniej umówionym terminie, o nie zwlekanie z rejestracją na mammografię.

/raf/

Peeling oczyszczający skórę głowy

Lato nie jest łaskawe dla naszych włosów. Promienie słońca nie tylko pięknie je rozjaśniają, ale także niestety przesuszają i z czasem zabierają im ich naturalny blask.

Warto sięgnąć po składniki, które odżywią włosy i zregenerują. Wśród kosmetyków, jakich używamy do pielęgnacji i regeneracji włosów znajdują się szampony, maski i odżywki. Jednak wszystkie te kosmetyki dbają wyłącznie o sam włos. Zapominamy o skórze głowy, która także potrzebuje wsparcia, zwłaszcza po upalnych, letnich miesiącach.

Chcąc pozbyć się zrogowaciałego naskórka, starych i obumarłych końcówek, należy w swoją codzienną pielęgnację wpleść element peelingu. Tutaj sprawdzi się cukier, który jest nie tylko łatwo dostępny, ale także nie powoduje podrażnień ani alergii. Składniki: cukier – 1 łyżeczka na garstkę szamponu.

Sposób przygotowania: podczas mycia głowy, do szamponu dodaj łyżeczkę cukru i całość wmasuj w mokrą skórę głowy. Tę czynność powtórz kilka razy tak, aby pokryć całą skórę głowy. Następnie dokładnie i obficie spłucz skórę głowy i włosy pod bieżącą wodą. Możesz do tego wykorzystać zimną wodę, aby dodatkowo pobudzić krążenie krwi. /raf/

Miejski salonik w miejscu wykopalisk

STAROGRAD GDAŃSKI | Średniowieczne mury piwnic dawnego Ratusza, odsłonięte podczas modernizacji Rynku, zostaną zasypane. Taka jest sugestia Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Urzędnicy jednak nie chcą, aby odkrycie zostało zapomniane.



fot. Magdalena Dalecka/starogard.pl

Miasto nie zapomni jednak o dokonanym odkryciu. Obrys murów utrwalony zostanie w nawierzchni, która przykryje archeologiczne znalezisko. Pojawi się też makieta z obrazem piwnic i informacją o dokonanych odkryciach. Prace rozpoczną się jeszcze w tym roku.

Kiedy rozpoczynano modernizację Rynku w 2017, nikt nie spodziewał się, że w samym jego środku archeolodzy odkryją średniowieczne mury dawnego Ratusza.

Ówczesna Wojewódzka Konserwator Zabytków uznała to odkrycie za unikatowe – cenne nie tylko z punktu widzenia prowadzonych badań naukowych nad budownictwem municypalnym w miastach średniowiecznych, ale również ważne dla dziedzictwa kulturowego miasta. Dwa lata trwało odgruzowywanie i eksplorowanie odkrytych murów, a w chwili obecnej trwa jeszcze pełna inwentary-

zacja znalezisk i tworzona jest obszerna dokumentacja dotycząca relikwów archeologicznych. Prace trwały również po otwarciu odnowionego już Rynku, a mieszkańcy przyzwyczaili się do wykopu w ziemi przed Ratuszem i cierpliwie czekali na dalszy rozwój wydarzeń.

Koncepcji zagospodarowania tego obszaru było kilka. Ostatecznie Pomorski Wojewódzki Konserwator Zabytków Igor Strzok w obawie przed uszkodzeniem lub zniszczeniem Ratusza, zasugerował zasypanie wykopu i relikwów archeologicznych z wyraźnym upamiętnieniem dokonanych w tym miejscu odkryć. Obrys piwnic zostanie więc utrwalony kostką w innym kolorze w nawierzchni, która przykryje to archeologiczne znalezisko. Informacja o prowadzonych w tym miejscu pracach, ich przebiegu oraz detalach odkrytych piwnic dawnego ratusza poja-

wi się na makiecie lub tablicy informacyjnej, zainstalowanej przy Ratuszu.

Miasto zleciło opracowanie projektu zagospodarowania tego obszaru. W ramach opracowania projektant zobowiązał się do przedstawienia koncepcji zasłonięcia wykopalisk zgodnie z wytycznymi Konserwatora. Jak wynika z dokumentacji, w miejscu wykopu ma powstać miejski salonik bogato ozdobiony zielenią z miejscem na mobilną scenę widowiskową. W jego nawierzchni czerwoną cegłą wyznaczony zostanie układ średniowiecznych piwnic dawnego ratusza.

– Zależało nam przede wszystkim na tym, aby sposób zagospodarowania tego miejsca był spójny z estetyką Rynku. Sugestie Konserwatora o zasypaniu tego miejsca nas zaskoczyły, bo pierwotnie sugerowano nam zabezpieczenie koron odkrytych murów, wykonanie stropu nad



fot. Magdalena Dalecka/starogard.pl

odkrytymi piwnicami, skomunikowanie ich z podziemiami istniejącego budynku ratusza i wyeksponowanie dla zwiedzających. Teraz będziemy je zasypywać, pozostawiając na powierzchni tylko ślad w postaci obrysu murów, wykonanych z kostki. Z jednej strony to dobre rozwiązanie dla miasta, bo pozwala dokończyć przebudowę Rynku i oddać to miejsce do użytku mieszkańcom. Z drugiej strony być może pozbywamy się pewnej atrakcji, która mogłaby przyciągnąć turystów. Wyeksponowanie piwnic wymagałoby jednak bardzo dużych nakładów finansowych, na które Miasta w tej chwili nie stać, a mamy jeszcze przed sobą spory wydatek związany ze zmianą funkcji budynku Ratusza i jego odnowieniem. Ratusz posiada własne, ciekawe piwnice, które docelowo mają być udostępnione dla zwiedzających. Powinny w dostateczny sposób dać wyobrażenie tego, jak to kiedyś wyglądało. Poza tym w każdej chwili możemy do tego odkrycia archeologicznego powrócić i odsłonić fragmenty znaleziska. Przyjmujemy taką alternatywę – powiedział zastępca prezydenta miasta ds. techniczno-inwestycyjnych Tadeusz Błędzki.

Zaproponowana koncepcja przysłonięcia wykopaliska była szeroko konsultowana z zespołem Komitetu Rewitalizacyjnego. Członkowie po kolei omówili kwestie związane z formą ekspozycji murów średniowiecznych piwnic, przekazania informacji mieszkańcom o tym odkryciu, materiału, z którego ma być wykonany obrys oraz rodzaju roślinności, która ozdobi tę przestrzeń. Ustalono, że elementy w tylnym pasie planowanej ekspozycji, w miejscach, które nie będą stanowić barier architektonicznych, zostaną wypiętrzone do maksymalnej wysokości 40 cm.

– Taka ekspozycja murów uatrakcyjni to miejsce i nada mu dodatkowego sensu. Da lepszy obraz ich układu uruchamiając wyobraźnię przestrzenną zwiedzających – przekonywała przewodnicząca Komitetu Marta Saj.

Zarówno członkowie Komitetu, jak i przedstawiciele władz miasta poparli ten pomysł, uznając że dzięki temu mury piwnic będą bardziej widoczne, przez co będą budzić większą ciekawość odwiedzających starogardzki Rynek.

Uczestnicy środowowego spotkania zgodni byli też w kwestii sposobu przekazania mieszkańcom i turystom informacji o tym, co w latach 2016 – 2019 zostało w tym miejscu odkryte. Jednocześnie zgłoszowali by była to makieta, przedstawiająca w przestrzenny sposób układ piwnic i obraz tego, jak mógł wyglądać średniowieczny Ratusz. Co więcej, członkowie zasugerowali, aby w przyszłości w tym miejscu lub w Ratuszu pojawiła się makieta obrazująca układ średniowiecznej zabudowy całego Rynku. Pomysł spotkał się z poparciem wiceprezydenta Tadeusza Błędzkiego.

Podczas spotkania ustalono, że wypiętrzenia wykonane zostaną z cegły w kolorze zbliżonym do naturalnego koloru Ratusza, a rośliny, które ozdobią teren, będą wieloletnie, z gatunku płożących i opływowych, tak aby nie przesłaniały ekspozycji murów.

Projektant ma czas do końca lipca na wprowadzenie zgłoszonych przez Komitet Rewitalizacji poprawek. W sierpniu gotowa dokumentacja trafi do uzgodnień do Pomorskiego Konserwatora Zabytków. Jesienią Miasto planuje rozpocząć inwestycję i zasypać wykop. Ostateczny kształt planowanego saloniku pojawi się na Rynku w przyszłym roku.

/opr. raf/



WSPANIAŁY KONCERT DLA OLKA

CZARNA WODA | Niedawno odbył się „Koncert Charytatywny dla Olka”, zorganizowany przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Czarnej Wodzie.



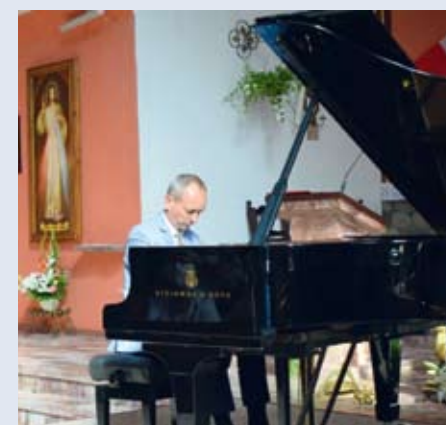
Obserwuj nasz profil
[expressy.pl](https://www.expressy.pl)
na [issuu.com](https://www.issuu.com)



fot. UM Czarna Woda

Odkąd pojawiła się diagnoza o chorobie Olka, miejscowa społeczność solidarnie włącza się w liczne inicjatywy na rzecz młodego mieszkańca. Ideą niedzielnego koncertu był występ artystów mieszkających oraz pochodzących z Czarnej

Wody. Podczas koncertu zaprezentowali się: Izabella Pruszek, Julia Pruszek, Tomasz Wojak, Krzysztof Gornowicz oraz Mateusz Szwoch, którzy zapewnili licznie zebranej publiczności duchową ucztę. Wspaniałe i pełne ekspresji



wykonania naszych Artystów zostały docenione owacjami na stojąco. Udało się sprzedać wszystkie bilety na koncert i dzięki temu Oluś jest o krok bliżej do celu. Wszystkim zaangażowanym w tę inicjatywę organizatorzy oraz rodzina Olka serdecznie dziękują.

/opr. raf/

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną Kębłowo Nowowiejskie, 3km od Lęborka 1033 m, cena 59 000, tel. 602 306 210

SPRZEDAM 3 działki po 1000 m2, Darżlubie, cena 295 000 zł, tel. 602 306 210

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

SZUKAM do wynajęcia 2 pokojowe mieszkanie (samodzielne), W-wo, tel. 663 253 846

WYNAJMĘ

ODNAJMĘ niedrogo garaż/do remontu/ z działką o pow. 616 m², Reda 12 Marca, tel. 602 306 210

RUMIA, pokój do wynajęcia, tel. 694 642 709

KUPIĘ

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

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę, tel. 511 790 832

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

KUPIĘ działki, grunty za gotówkę, tel. 602 306 210

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

JAWA 50/ Typ 223, 43 lat, 2T, 2 os. czerwono-kremowa, cena 1998 zł, Tczew, tel. 574 797 077

ROMET Ogar Caffè, 124, 4 T, 2020 r. farbigo Black/Blue, cena 1086 zł, po kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

SKODA 105 S, 39 lat, motor 1043 cm, iGaS (BRC), cytrynowa, cena 2345 zł, Tczew, tel. 574 797 077

CITROEN C5 III, 2008 r., sedan, 2000 tki, przebieg 205 000 km, cena 17 000 zł, tel. 602 496 139

KUPIĘ

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

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i chemii udzielię uczniowi przez telefon. Tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKT.

SPRZEDAM komputer, dysk 120 GB, klawiatura Vobis, monitor LCD TV Samsung z pilotem, 500 zł, 505-56-70-34

USŁUGI

USŁUGI dekarstwo - ciesielskie, tel. 697

753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501 175 330

KOTŁOWNIE, instalacje, wod-kan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

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

TOWARZYSKIE

SEX-sex-sex to lubię, gorąca Blondi pozna Panów sponsorów, Sopot, tel. 514 120 213

RÓŻNE

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

PIEC cukierniczy, tel. 694 642 709

SPRZEDAM mieszankę zbożową, owies i słome kostka, tel. 733 760 434

PRZYCZEPKA wywrotka na balonówkach, brak dokumentacji, cena 4500 zł, tel. 692 775 319

DOJARKA Alfa Lava dwukominowa, kompletna, cena 700 zł, tel. 692 775 319

PRZEWRACARKA do siana konna - tzw. diabłek, cena 550 zł, tel. 692 775 319

SŁOMA sucha 120/120, cena 25 zł, Szemud, tel. 510 751 837

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

DMUCHAWA do zboża, stan dobry, cena 650 zł, Szemud, tel. 510 751 837

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

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

LODÓWKA duża, lawa, szw. szybkowar, tel. 576 204 945

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

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

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

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

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

Masz firmę?
Chcesz dotrzeć do klientów
 wyślij sms na nr 79567 z dopiskiem EXP.USL-

WYKAZ KATEGORII:

na nr 79567 (9 zł + VAT)

TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
SZUKAM PRACY:	EXP.PSP.
USŁUGI:	EXP.USL.

na nr 7248 (2 zł + VAT)

NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:	EXP.NZA.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
NIERUCHOMOŚCI POSZUKUJĘ WYNAJĄC:	EXP.NPW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY KOMPUTERY:	EXP.SKO.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY TELEFONY:	EXP.STE.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY INNE:	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.

Instagram

@express_biznesu

1

Czekaamy
na wasze zdjęcia

@expressy.pl

SPHINX Najlepsze steki!

Sprawdź aktualne promocje Sphinx w Aperitif!

Aperitif

Darmowa aplikacja ze zniżkami restauracji w całej Polsce

Witaj w Aperitif!

Restauracja „SPHINX”
ul. Rynek 6
Starogard Gdański

Rezerwacje, zamówienia:
+48 537 005 620

Zniżki nawet do 50%

Trwają przygotowania do sezonu

KOSZYKÓWKA | 5 obcokrajowców i 7 Polaków liczy drużyna Kociwskich Diabłów. Zawodnicy Polpharmy Starogard rozpoczęli przygotowania do sezonu Energa Basket Ligi 2020/2021, który rozpocznie się już 27 sierpnia. Trener nie ukrywa, że kompletowanie drużyny uzależnione było od budżetu.



fot. Magdalena Dalecka

Czterech Amerykanów – James Washington, Trevon Allen, Sam Miller i Steven Haney, Kanadyjczyk z polskim pochodzeniem – Greg Surmacz, Nigeryjczyk z włoskim obywatelstwem – Peter Olisemeka i sześciu Polaków Sebastian Kowalczyk, Szymon Urbański, Sebastian Walda, Jacek Jarecki, Krystian Reszka i Mateusz Itrich – tak wygląda skład drużyny Polpharma Starogard na sezon 2020/2021.

– W doborze zawodników głównym wyznacznikiem był oczywiście budżet. Trzymając się ściśle określonych wytycznych, postawiliśmy na doświadczenie i młodość. Chcieliśmy, aby to była drużyna ludzi ambitnych. Priorytetem było mieć mocną jedynkę i piątkę. To był nasz cel, który udało się zrealizować. Mamy Jamesa i Petera. Ta dwójka gwarantuje nam grę na dużej intensywności. Wszy-

scy gracze dostaną szansę, by zawalczyli o swoją pozycję i minuty w zespole. Każdy ma możliwość pokazania na co go stać – powiedział trener Marek Łukomski.

Filarem drużyny będzie zapewne James Washington. Ten 32-letni amerykański rozgrywający jest już dobrze znanym kibicom PLK: w latach 2016-2019 reprezentował barwy kolejno Anwilu Włocławek i Startu Lublin. Na po-

zycji centra zagra jeden z najlepszych zbierających ligi bułgarskiej w sezonie 2018/2019 – Peter Olisemeka. Będzie to dla niego drugi sezon w EBL. Ekipa trenerska Polpharmy duże nadzieje wiąże też z Amerykaninem Trevonem Allenem. Jak zdradza Łukomski może być doskonałym uzupełnieniem duetu Washington – Kowalczyk. Zaletą 27-letniego Sebastiana Kowalczyka jest to, że łączy grę na dwóch pozycjach rozgrywającego i rzucającego obrońcy. Szansę na ponowne zaprezentowanie się w Starogardzie ma też Greg Surmacz. Kanadyjczyk polskiego pochodzenia pojawił się w Starogardzie w lutym 2020 roku, aby wzmocnić drużynę Marka Łukomskiego.

Na boisku zobaczymy też 31-letniego Jacka Jareckiego, który debiutował na parkietach PLK właśnie w Starogardzie. Jest też dwóch Amerykanów Sam Miller, który może zagrać blisko obręczy, ale również grozi rzutem zza łuku, oraz Steven Haney, który ostatni sezon spędził w lidze szwedzkiej.

Kontrakty z Polpharmą podpisali również młodzi zawodnicy jak Sebastian Walda, Szymon Urbański, Krystian Reszka i Mateusz Itrich.

– Mimo, że Klub dysponuje jednym z najniższych budżetów w lidze, udało

nam się zbudować naprawdę ciekawy zespół – podkreślił trener Farmaceutów. – Myślę, że doświadczenie połączone z młodzieńczym entuzjazmem będzie ciekawą mieszanką. Zarówno Jarecki, który w poprzednim sezonie nie miał zbyt wielu okazji, by pokazać się kibicom, jak i Allen czy Miller, którzy debiutują w Europie, są „głodni gry”, pozostali mają sobie i innym coś do udowodnienia i to, między innymi, postaramy się wykozystać w nadchodzącym sezonie.

Celem drużyny Polpharma Starogard jest przede wszystkim dobra i skuteczna gra. Trener nie stawia zawodnikom żadnych pretekstów.

– Chcemy grać szybko i agresywnie po obu stronach parkietu. Skuteczna obrona i szybkie przejście z obrony do ataku. Naszym atutem ma być kolektyw. Od zawodników będziemy wymagać zaangażowania na 100% oraz poświęcenia własnego „ja” na rzecz gry zespołowej. Ma to być zespół ambitny, walczący o każdą piłkę, każdy centymetr parkietu. Chcielibyśmy pokazać, że za jeden z najniższych budżetów w lidze, można stworzyć zespół, który będzie groźny dla każdego przeciwnika. Wiem, że tego właśnie oczekują od nas kibice w Starogardzie Gdańskim – podsumował trener Łukomski.

/opr. raf/

Ponad 2,1 tys. km w 12 dni

GM. STAROGARD | Michał Ebertowski i Kamil Komorowski zakończyli swój rowerowy rajd. Przez 12 dni pokonali trasę na Słowację i z powrotem. Kwestowali na rzecz chorego Olka z Czarnej Wody.



fot. UG Starogard Gdański

Przez cały czas kwestowali dla chorego na rdzeniowy zanik mięśni Olka z Czarnej Wody. Kilka dni temu sportowcy odwiedzili Urząd Gminy Starogard Gdański.

– Bardzo dużo energii dawał nam cel podróży. Oczywiście, że jesteśmy fizycznie zmęczeni, ale też zadowoleni, że udało się coś zrobić w szlachetnym celu. Trochę więcej osób dowiedziało się o Olku i jego chorobie – przekonuje Kamil Komorowski.

Jak podkreślają sportowcy każdego dnia pokonywali około 180 km, jadąc po 7-8 godzin. Na trasie starali się nagłaśniać sprawę Olka z Czarnej Wody. Dlatego w podróży towarzyszyła im specjalna skarbonka. Głównym przeciwnikiem sportowców była niesprzyjająca pogoda. Najtrudniej było gdy wiał ostry, przenikliwy wiatr. Wszystkie te niedogodności

kompensowała zyczliwość napotkanych ludzi.

– Na jednym z noclegów, gdy właścicielka dowiedziała się o celu naszej podróży, pozwoliła nam rozbić namiot na polu bez żadnej opłaty a rano specjalnie przygotowała dla nas ciepłe śniadanie. Jak się okazało w rozmowie, jej mąż też jest kolarzem – dodaje Michał Ebertowski.

Przypomnijmy fakty. Aleksander Lewandowski ma dopiero 17 miesięcy, a już mierzy się z wielkim bólem. Cierpi na SMA, rdzeniowy zanik mięśni typu 2. Pomoc może mu tylko terapia genowa, której koszt wynosi ponad 9 mln zł. Na portalu siepomaga.pl utworzona została zbiórka, do której dołączyć może każdy. Liczy się nawet najdrobniejsza kwota, ale i czas. Im szybciej uda się zebrać potrzebną sumę, tym Olek ma większe szanse na leczenie.

/opr. raf/



TRENOWALI, JEDNOCZEŚNIE POMAGAJĄC

STAROGARD GDAŃSKI | Czy można połączyć sport i szczytny cel? Oczywiście! Doskonałym tego przykładem był trening charytatywny, który zorganizowała starogardzka fundacja Bractwo Małych Stópek.



Miłośnicy sportu i wielkich serc spotkali się w Parku Nowe Oblicze, przed Starogardzkim Centrum Kultury, gdzie solidną porcję ćwiczeń zafundował profesjonalny trener Wojciecha Reszke z klubu fitness. Dzięki ofiarności uczestników sfinansowane zostaną pieluchy i środki kosmetyczne dla noworodków oraz przybory szkolne dla starszych dzieci, podopiecznych fundacji. Na uczestników treningu czekały darmowe wejściówki do siłowni oraz kubki z logo



fot. Starogard.pl

fundacji. Każdy z uczestników otrzymał domową lemoniadę oraz voucher do restauracji. Wydarzenie odbyło się pod patronatem prezydenta miasta.

/raf/