

26 sierpnia
2020 roku
Nr 8 (52)

gst24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

KOCHAŁ POLSKĘ I POLAKÓW

W Zblewie odsłonięto epitafium ku czci ks. Konstantyna Kreffta, proboszcza parafii zblewskiej sprzed 100 lat, który zastąpił nie tylko jako wielki kapłan, ale także - gorący patriota. Ksiądz Krefft był zaangażowany w walkę z germanizacją w czasie zaborów Polski i w akcję werbunkową do Armii Ochotniczej w czasie wojny polsko-bolszewickiej.

str. 2-3



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

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



URZĄD PRACY POMAGA FIRMOM

W spotkaniu przedsiębiorców, zorganizowanym niedawno w Starogardzkim Klubie Biznesu - Związku Pracodawców, uczestniczył gość specjalny: Arkadiusz Banach, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Starogardzie Gdańskim.

str. 4



ZRZUT WODY UŚMIERCIŁ RYBY

Czarny szlam zamiast wody i martwe ryby - tak pod koniec lipca wyglądały rzeki Niechwaszcz i Wda. Mówiło się wówczas wręcz o katastrofie ekologicznej. Znane są już wyniki badań wody, ustalono także, kto odpowiada za zanieczyszczenie rzek.

str. 5

ZDROWIE &URODA

Czytaj nasze magazyny!

NIERUCHOMOŚCI & WnęTRZA



„Kochał Polskę, kochał Polaków..”



GM. ZBLEWO | W Zblewie uroczystie odsłonięto epitafium ku czci ks. Konstantyna Kreffta, proboszcza parafii zblewskiej sprzed 100 lat, który zasłynął nie tylko jako wielki kapłan, ale także – gorący patriota.



W niedzielę 23 sierpnia 2020 Oddziałowe Biuro Upamiętniania Walk i Męczeństwa Instytutu Pamięci Narodowej w Gdańsku ofiarowało społeczności Gminy Zblewo epitafium poświęcone Księdzu Doktorowi Konstantynowi Krefftowi, proboszczowi parafii św. Michała Archanioła w Zblewie z początku XX wieku, wielkiemu polskiemu patriotcie, zaangażowanemu w walkę z germanizacją i w akcję werbunkową do Armii Ochotniczej w czasie wojny polsko-bolszewickiej, zamordowanego w niemieckim obozie zagłady Stutthof.

Uroczystość zorganizowano w 100. rocznicę utworzenia Armii Ochotniczej, by – jak podkreślali historycy z IPN – złożyć tym samym hołd 8449 ochotnikom z Pomorza, którzy w chwili śmiertelnego zagrożenia Ojczyzny stanęli do walki z bolszewickim najazdem i odnieśli zwycięstwo.

Wydarzenie rozpoczęło się mszą św. w zblewskim kościele parafialnym, którą odprowadził ksiądz dziekan Zenon Górecki, obecny proboszcz tutejszej parafii. W pięknym kazaniu podkreślił On niezwykle świadectwo, jakie ks. Krefft dał

swaim życiem i swoją działalnością kapłana, patriotę, społecznika, człowieka... Zwrócił też uwagę, iż wspominając postać ks. Kreffta przeżywamy dziś zarazem swoją lekcję historii, jak i lekcję wdzięczności, co jest tak ważne i potrzebne, bo „narody, które tracą pamięć – giną...”

W nabożeństwie wzięło udział wielu Parafian oraz goście – wśród nich m.in. rodzina księdza K.Kreffta. Byli także przedstawiciele IPN (na czele z dyrektorem gdańskiego oddziału prof. Mirosławem Golonem) oraz Muzeum II Wojny Światowej - z wicedyrektorem Grzegorzem Berendtem. Byli też samorządowcy, a wśród nich m.in. Piotr Karczewski - doradca Prezydenta RP, przewodniczący Sejmiku Województwa Pomorskiego, starosta starogardzki Kazimierz Chyła, wójt Artur Herold oraz Leszek Burczyk, Przewodniczący Rady Gminy Zblewo. Nie zabrakło również radnych, sołtysów, delegacji instytucji i organizacji pozarządowych. Mszę uświetnił wspólny chór pw. Św. Cecylii ze Zblewa oraz poczty sztandarowe.

Po nabożeństwie wygłoszono przemówienie. Wójt Artur Herold dziękując za inicjatywę IPN-u wspominał nie tylko o tym, iż ksiądz Krefft uczestniczył w pięknym dziele tworzenia Armii Ochotniczej, dziele budowy kościołów, ale także – w budowaniu wspólnoty, opartej na mocnych wartościach. „Nie lękał się, nie obawiał się, bo wiedział, że ma w sobie niesamowitą siłę, nadzieję, wiarę, miłość.

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
reklama@expressy.pl

DZIENNIKARZE:
Rafał 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.



Epitafium dla ks. Konstantyna Kreffta



Że sobie poradzi z trudnościami. Ta siła dała mu odwagę, żeby przeciwstawić się złu, niesprawiedliwości tamtych czasów i tamtych dni. Kochał ludzi, kochał Polskę, kochał Polaków...” – mówił wójt.

Z kolei dyrektor IPN prof. Mirosław Golon przypomniał kontekst historyczny wydarzeń 1920 roku i zaapelował, by postać księdza Konstantyna Kreffta w sposób szczególnie mocny przypominać współczesnym i aby pamiętać o wydarzeniach 1920 roku przetrwała. Jak podkreślił, to przesłanie dla wszystkich żyjących i tych, którzy potem przyjdą, by złu nie pozwolili rządzić i się rozprzestrzeniać. Aby – jak mówił dyrektor IPN – „ci, którzy burzą kościoły, burzą dobro, burzą miłość... – więcej już nie rządzili, nie byli u władzy...”, a oddawać hołd i przywracać pamięć o tych, którzy wówczas kościoły te budowali – i to nie tylko w formie fizycznej, ale

i duchowej, jak ksiądz Konstantyn Krefft.

Głos zabrał także prof. Grzegorz Berendt, wicedyrektor Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku, który zwrócił uwagę, iż rok 1920 był czasem prawdziwej wojny światów, a ksiądz Krefft swój świat, zbudowany na fundamencie wiary, nadziei i miłości – obronił. „Powiedział NIE tym, którzy chcieli zniszczyć świat wartości wyższych i zastąpić go światem zbudowanym na nienawiści” – podkreślił G.Berendt.

Po wystąpieniach wszyscy przeszli przed wejście główne do kościoła, by uczestniczyć w uroczystym odsłonięciu tablicy, którego wspólnie dokonali: ksiądz prałat Zenon Górecki, wójt Artur Herold i prof. Mirosław Golon. Następnie, po poświęceniu tablicy chór pw. Św. Cecylii zaśpiewał przepiękną, polską „Rotę”, a liczne delegacje (wśród nich m.in. delegacja sołectwa Zblewo i mieszkańców ul.

K.Kreffta) pokłoniły się i złożyły kwiaty przed epitafium. A jest ono wyjątkowo piękne. Kompozycja epitafium wykonana przez artystę rzeźbiarza prof. Wawrzyńca Sampa przedstawia postać kapłana dotykającego stule – symbolu służby człowiekowi. W tle widoczne są wieże kościołów: Stella Maris w Sopocie, Kościoła pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Piecach i Kościoła pw. Bożego Ciała w Tucholi, których ks. dr Krefft był budowniczym. Z lewej strony postaci umieszczono zaś odznaczenie Armii Ochotniczej na tle symbolicznej grupy ochotników.

Po uroczystości jej uczestnicy zwiedzali wystawę historyczną o wojnie polskobolszewickiej, którą IPN zorganizował w zblewskim kościele.

Dziękujemy wszystkim za udział w tym pięknym, patriotycznym i prawdziwie historycznym wydarzeniu.

Działania PUP w czasie pandemii

POWIAT | W spotkaniu przedsiębiorców, zorganizowanym niedawno w Starogardzkim Klubie Biznesu - Związku Pracodawców, uczestniczył gość specjalny: Arkadiusz Banach, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Starogardzie Gdańskim. Zreferował m.in. działania urzędu wspierające przedsiębiorstwa.

Dyrektor PUP przedstawił sprawozdanie z pracy i pomocy przedsiębiorcom w czasie trwania pandemii COVID 19.

- Rok 2020 jest wyjątkowym wyzwaniem w działalności Powiatowego Urzędu Pracy w Starogardzie Gdańskim - zaznaczył Arkadiusz Banach. - W marcu w związku z początkiem epidemii COVID-19 zostały podjęte działania zmierzające do maksymalnego ograniczenia bezpośredniej obsługi klientów przy jednoczesnym zachowaniu możliwości pełnego zabezpieczenia ich interesów prawnych. Praca została zorganizowana w taki sposób, aby zostało zachowane bezpieczeństwo, zwłaszcza sanitarne, pracowników i osób korzystających z usług urzędu. Promowaliśmy elektroniczną rejestrację, a konieczne obowiązki wynikające z przepisów prawa w miarę możliwości były wykonywane telefonicznie, internetowo lub za pośrednictwem Poczty Polskiej.

Ustawa o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, wprowadziła Tarczę Antykryzysową jako pakiet rozwiązań realizowanych przez urzędy pracy koncentrujący się na ochronie miejsc pracy. Wejście w życie zmian od tego przepisu wymusiło ponowne, ale już daleko idące zmiany, w organizacji pracy urzędów.

- Spowodowało to, że ostatecznie 38 pracowników naszego urzędu pracowało przy obsłudze wpływających wniosków na poszczególne działania - wyjaśnia dyrektor Banach. - Przełomowym momentem była zmiana definicji mikroprzedsiębiorcy (pożyczkę uzyskać mogli także mikroprzedsiębiorcy, którzy nie zatrudniają i nigdy nie zatrudniali pracowników - przed zmianą po t6aką pomoc mogli sięgnąć wyłącznie zatrudniający). Ta zmiana w kwietniu rozszerzyła grono podmiotów mogących wnioskować o pożyczkę. Na skutek tej zmiany definicji w kolejnych dniach wpływało do urzędu od 100 do ponad 400 wniosków dziennie. Suma końcowa wniosków o pożyczkę zamknęła się ze stanem na 12 sierpnia br. w ilości 5453. Aby sprostać zadaniu możliwie najszybszemu wypłaceniu środków finansowych przedsiębiorcom, część pracowników pracowała w godzinach nadliczbowych i dniach wolnych od pracy. W efekcie całokształtu podjętych działań w ostatnim tygodniu czerwca większość wniosków rozpatrywana była „na bieżąco”.

Dyrektor PUP podkreśla, że realizacja Tarczy Antykryzysowej wymagała od zespołu pracowników olbrzymiego zaangażowania i determinacji. Ogółem ze stanem na 30 lipca złożono łącznie do



Urzędu 6 898 wniosków, wsparto 9 322 osoby na największą dotąd wartościowo skalę finansową w starogardzkim urzędzie - 43 311 594,31zł. Tarcza Antykryzysowa ma swoją obecną kontynuację, w związku z tym wcześniej wskazane liczby ulegną jeszcze powiększeniu. Ponadto Urząd nie zrezygnował z równoległej kontynuacji wcześniej rozpoczętych projektów i zadań np. umów w ramach Krajowego Funduszu Społecznego, projektów dofinansowywanych z Europejskiego

Funduszu Społecznego czy z programu regionalnego „Praca dla Pomorzan”.

- Podsumowując: cieszy fakt, że do tej pory udało się utrzymać stabilność na naszym lokalnym rynku pracy - mówi Arkadiusz Banach. - Nie doszło do zwolnień grupowych. Bezrobocie rejestrowane nieznacznie wzrosło, ale wzrosło również w województwie, kraju i praktycznie w całej Europie. Rynek pracy w najbliższej przyszłości będzie mocno powiązany z rozwojem sytuacji pandemicznej. Urząd

stara się być przygotowanym na różne scenariusze wydarzeń. Na zakończenie chciałbym bardzo podziękować wszystkim przedsiębiorcom, osobom bezrobotnym, klientom Urzędu za zrozumienie, cierpliwość i życzliwość w trudnym dla nas wszystkich czasie. Dziękuję również Zarządowi Powiatu, radnym Powiatu Starogardzkiego, członkom Powiatowej Rady Rynku Pracy za wsparcie i zaufanie w rzetelność realizowanych zadań. /raf/



• LOGISTYKA • PEDAGOGIKA
• ADMINISTRACJA



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

HALA SPORTOWA
SZKÓŁKA TENISOWA

**PODZIĘKOWANIE
ZA WSPARCIE**


Jarosław Wasielewski,
prezes firmy Elmot:

Otrzymał z PUP w Starogardzie Gd. pomoc finansową w postaci dofinansowania wynagrodzeń pracowników i składek na ubezpieczenia społeczne, na podstawie art.15 zzb. Uzyskana pomoc pozwoliła na utrzymanie zatrudnionych pracowników. Jestem wdzięczny dyrekcji i pracownikom starogardzkiego urzędu pracy za współpracę i pomoc przy realizacji złożonych wniosków, jak również zrozumienie i życzliwość w tym szczególnym dla wszystkich okresie pandemii.

Zrzut wody uśmiercił ryby

ŚRODOWISKO | Czarny szlam zamiast wody i martwe ryby – tak pod koniec lipca wyglądały rzeki Niechwaszcz i Wda. Wówczas mówiono wręcz o katastrofie ekologicznej. Obecnie znane są już wyniki badań wody. Ustalono także, kto odpowiada za zanieczyszczenie rzek.



foto: J. Gasiorowska/czarna-woda.pl

Pod koniec lipca mówiło się wręcz o katastrofie ekologicznej. Wędkarze wylawiali martwe ryby, a korytem płynęła czarna maź. Przeprowadzono badania wody i zbadano sprawę.

Próbki wód zostały przebadane przez Centralne Laboratorium Badawcze Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska.

O wynikach i ustaleniach poinformowano podczas konferencji prasowej z udziałem przedstawicieli Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Gdańsku, Dyrektora Zarządu Zlewni Wód Polskich w Chojnicach, Wojewódzkiej Inspekcji Ochrony Środowiska w Gdańsku, Staro-

stwa Powiatowego w Chojnicach, Urzędów Miast Czersk i Czarna Woda oraz przedstawicieli Stowarzyszenia Miłośników Rzeki Wdy – Kiełz Czarna Woda.

Badający sprawę nie mają najmniejszych wątpliwości: za zaistniałą sytuację odpowiada właściciel małej elektrowni wodnej w Zawadzie, który postanowił przepro-

wadzić remont mostu w ciągu drogi Łąg-Odry. Aby to zrobić, właściciel spuścił wodę ze zbiornika retencyjnego. Było to działanie niezgodne z prawem – taka operacja wymagała odpowiednich procedur (zgłoszenia zamiaru remontu, konsultacji oraz wskazania przez Wody Polskie odpowiednich technologii i zasad, według których należy przeprowadzić roboty).

- W efekcie samowolnego i niezgodnego z obowiązującymi regulacjami działania doszło do zdarzenia, które istotnie wpłynęło na ekosystem ponad 3 kilometrowego odcinka rzeki Niechwaszcz, dotykając także Wdę – czytamy w oficjalnym komunikacie na stronie Urzędu Miasta Czarna Woda. - Zbierające się przez wiele lat pokłady namułu przed zaporą elektrowni zostały w sposób niekontrolowany wypuszczone do niewielkiego ciek, jakim jest Niechwaszcz. Spowodowało to natychmiastowe negatywne skutki dla populacji ryb i roślin. Wiele wskazuje na to, że wyginęły strzeble potokowe oraz objęte częściową ochroną gatunkową kielbie Kesslera oraz ślize, wśród roślin najbardziej dotkniętym gatunkiem jest grązel żółty.

WIOŚ poinformował, że śnięcie ryb spowodowane było gwałtownym wzrostem stężenia zawiesiny, co zablokowało proces oddychania organizmów wodnych. Wody Polskie i WIOŚ prowadzą postępowanie wyjaśniające w tej sprawie. Ponadto do Prokuratury Rejonowej w Chojnicach skierowany został wniosek o zbadanie sprawy jako przestępstwa przeciwko środowisku.

/raf/

ROLNICTWO

Studia podyplomowe w Rusocinie



punkt rekrutacyjny
**Zespół Szkół Rolniczych
Centrum Kształcenia
Praktycznego**

Rataja 12, 83-031 Rusocin
Tel. 58 682 29 16, Fax 58 683 49 59
www.wsa.edu.pl/rusocin

Rekrutacja
na rok 2020/2021 już trwa
początek zajęć w październiku

www.wsa.edu.pl/rusocin

WSA
WYŻSZA SZKOŁA AGROBIZNESU
W ŁOMŻY

LAPTOPY DLA SZKÓŁ

POWIAT | Powiat starogardzki został beneficjentem środków finansowych, przyznawanych w ramach projektu „Zdalna szkoła”. Zakupiono laptopy dla szkół.



fol. Powiatstarogard.pl

Za niemal 100 tys. zł zostało zakupione wyposażenie w postaci 33 sztuk laptopów – sprzęt komputerowy trafił już do dyrektorów szkół powiatowych. Przeznaczeniem komputerów jest zaspokojenie najpilniejszych potrzeb nauczycieli i uczniów związanych z zapewnieniem sprawnego nauczania w trybie on-line. Pandemia COVID-19 i towarzyszące jej zagrożenie wymusiło poszukiwania nowych, bezpiecznych form nauczania. Nauka

zdalna okazała się po prostu koniecznością.

Pozyskane dofinansowanie wyniosło niemal 99,5 tys. zł. Wszystkie zakupione za te pieniądze laptopy są gotowe do pracy i wyposażone w odpowiednie oprogramowanie. Zostały już przekazane do następujących szkół: II Liceum Ogólnokształcące w Starogardzie Gdańskim - 4 sztuki, I Liceum Ogólnokształcące w Starogardzie Gdańskim - 5 sztuk, Zespół Szkół Ekonomicznych w Starogardzie Gdańskim - 5 sztuk, Technikum im. Gen. Józefa Hallera w Owidzu - 5 sztuk, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy - 1 sztuka, Zespół Szkół Rolniczych, Centrum Kształcenia Zawodowego w Bolesławowie - 3 sztuki, Zespół Szkół Zawodowych w Starogardzie Gdańskim - 7 sztuk, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Skórczu - 2 sztuki, Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czarnej Wodzie - 1 sztuka.

/raf/

Nowoczesność w edukacji

STAROGARD GDAŃSKI | Nowoczesna pracownia maszyn i urządzeń elektrycznych powstała w Zespole Szkół Zawodowych w Starogardzie Gdańskim. Zakupiono nowoczesne urządzenia pomiarowe i inny sprzęt. Dzięki temu uczniowie zyskali nowe możliwości w praktycznej nauce zawodów.



fol. Starogard.pl

Z nowoczesnej pracowni maszyn i urządzeń elektrycznych oraz pracowni instalacji elektrycznych mogą już korzystać uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych w Starogardzie. Zakup został dofinansowany kwotą 35 tys. zł przez firmę Energa Operator S.A. w Gdańsku.

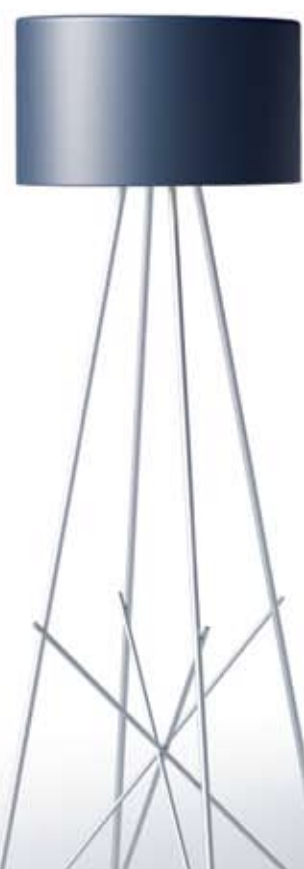
Dzięki współpracy szkoły z firmą z branży energetycznej placówka otrzymała dofinansowanie z przeznaczeniem na kształcenie specjalistów w branży elektrycznej. Szkoła uczy zawodu w takich branżach, jak elektryk, elektromecha-

nik i technik elektryk. Tak duże dofinansowanie pozwoliło doposażyć stanowiska monterskie dla elektryków i podnieść jakość nauczania przez zastosowanie nowoczesnych sprzętów multimedialnych w pracowni elektrycznej i nowopowstałej pracowni maszyn i urządzeń elektrycznych w Centrum Kształcenia Praktycznego.

W ramach pozyskanych środków szkoła zakupiła: telewizor, laptopy, tablety, urządzenia wielofunkcyjne, oraz akcesoria do powyższego sprzętu. Ponadto pracownia została wyposażo-

na w przyrządy pomiarowe i pomocnicze: wielofunkcyjny przyrząd pomiarów instalacji elektrycznych, prostowniki, silniki prądu stałego, tachometr, miernik cęgowy, pirometr, mierniki uniwersalne, mostki i elementy prostownicze. W pracowni znalazły się również układy i przyrządy sterownicze do napędu elektrycznego, przyrządy i elementy elektroniczne, narzędzia monterskie, a także przewody, kable, końcówki, złączki, itp.

/opr. raf/



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

Miasto walczy o rowerowe podium

STAROGARD GDAŃSKI | Już we wrześniu Starogard Gdański powalczy o tytuł Rowerowej Stolicy Polski! Obecnie plasuje się na 5 miejscu wśród 39 miast. Czy uda się stanąć na podium? Wszystko zależy od rowerzystów - ilu zarejestruje się w systemie i ile łącznie kilometrów przejadą.



for. Rafał Korbut

Rozgrzewką przed wrześniową rywalizacją był oficjalny trening, który trwał od 1 czerwca do 16 sierpnia. Przez 77 dni starogardzkim rowerzystom udało się wykręcić 99 tys. 9 km, co uplasowa-

ło Starogard Gdański na bardzo wysokiej, 5 pozycji wśród 39 miast biorących udział w treningu.

Ostateczna rozgrywka rozpoczyna się 1 września i potrwa do końca miesiąca.

Przypominamy, że osoby, które dołączyły wcześniej do treningu, nie muszą rejestrować się ponownie.

Do rywalizacji staną 43 miasta, które będą walczyć o Puchar Rowerowej Sto-

licy Polski. Przystąpić do akcji i włączyć się w walkę o puchar dla Starogardu mogą wszyscy, którzy jeżdżą na rowerze i są posiadaczami telefonu komórkowego. Należy pobrać aplikację „Rowerowa Stolica Polski” z właściwego dla siebie sklepu. Dla systemu Android będzie to sklep Google Play, a dla systemu IOS sklep App Store. Aplikacja jest bezpłatna. Wystarczy ją pobrać, zainstalować i uruchomić. W formularzu podajemy podstawowe dane, zaznaczamy, dla jakiego miasta będziemy kręcić kilometry i włączamy się do zabawy.

Jeżeli chcemy dodatkowo rywalizować w mniejszych grupach, wystarczy wyszukać te istniejące i się do nich zapisać lub zaproponować własną. Po utworzeniu własnej grupy można poinformować o tym fakcie urząd miejski pod adresem wis@um.starogard.pl. Wówczas urzędnicy będą mogli uwzględnić takie grupy w aplikacji.

No i trzeba pamiętać - kiedy już wsiądziemy na rower, włączmy aplikację i kręćmy kilometry dla Starogardu! Aplikacja działa na terenie całego świata, co oznacza, że zbierać kilometry można w dowolnym miejscu. We wrześniowej rywalizacji punkty będą przeliczane według wzoru: (liczba przejechanych kilometrów/liczba mieszkańców miasta)*x.

X to przelicznik zmieniający na punkty, który w przypadku Starogardu Gdańskiego wynosi 1000. Natomiast liczba mieszkańców miast uczestników jest liczona na podstawie danych GUS z czerwca 2019 r. Powyższy przelicznik daje równe szanse wszystkim samorządom.

Na najaktywniejszych uczestników, którzy „nakręcą” największą liczbę kilometrów dla Starogardu czekają specjalne nagrody ufundowane przez partnera rywalizacji - salon rowerowy. Nagrody będą rozdawane w dwóch kategoriach kobiet i mężczyzn.

Za zajęcie I miejsca w każdej z kategorii zwycięzcy otrzymają rower o wartości 1500 zł (lub możliwość wykorzystania równowartości nagrody w salonie rowerowym) oraz vouchery na zakupy w salonie partnera o wartości 500 zł i 300 zł (odpowiednio za II i III miejsca w obu kategoriach).

Oprócz tego w trakcie trwania rywalizacji nagradzani będą aktywni uczestnicy zabawy.

Trzy miasta, które wrześniowe zmagania ukończą na podium (sumują się kilometry przejechane dla danego miasta w okresie 1-30 września), otrzymają wyjątkowe samobsługowe stacje naprawy rowerów ufundowane przez sponsora rywalizacji.

/raf/

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, przechowalnie 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. Przystronne mieszkania mają powierzchnię od 44 do 69 m kw. Każde z nich wyposażone zostanie w bezobsługowy, 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.



STEICO nadal wspiera pomoc dla Olka



siepomaga.pl/olus-sma

Wesprzyj

19 miesięczny Aleksander Lewandowski, jest chory na Rdzeniowy Zanik Mięśni, SAM typ 2, został zdiagnozowany poprzez badanie DNA w czerwcu bieżącego roku. Do ukończenia wieku 24 miesięcy lub do masy ciała 13,5 kg jest możliwe podanie bardzo drogiej, oraz bardzo skutecznej w leczeniu SMA terapii genowej, koszt zakupu i podania terapii to ponad 9,5 mln zł. Terapia podawana jest jednorazowo a swoją skuteczność wykazuje podana jak najszybciej od momentu zdiagnozowania i pierwszych objawów choroby. Po ukończeniu przez dziecko wieku 2 lat lub przekroczeniu masy ciała 13,5 kg podanie terapii genowej nie będzie możliwe, dlatego tak ważne jest, aby zadziałać jak najszybciej!

Dla wszystkich chętnych i zainteresowanych pomocą dodatkowe informacje:

Oficjalna strona zbiórki pieniędzy:
<https://www.siepomaga.pl/olus-sma>

Strona Facebook
Oluś Pokona SMA. Aleksander Lewandowski:
<https://www.facebook.com/OleczekPokonaSMA/>

Grupa licytacyjna:
Oluś Pokona SMA. Aleksander Lewandowski:
https://www.facebook.com/groups/licytacje.olus/?ref=pages_profile_groups_tab&source_id=103914904709767

Instagram:
<https://www.instagram.com/oleczekpokonasma/>

Dane do przelewu tradycyjnego:
Odbiorca
Fundacja Siepomaga
ul. Za Bramką 1
61-842 Poznań

Numer w Alior Banku
89 2490 0005 0000 4530 6240 7892
IBAN: PL89249000050000453062407892
Kod BIC/SWIFT: ALBPPLPW

Tytułem
22441 Aleksander Lewandowski darowizna

Dziękujemy bardzo za wszelką
okazaną pomoc i wsparcie!



Konkurs na najpiękniejsze wakacyjne wspomnienie

Co roku Steico współfinansuje wyjazdy dzieci na kolonie zarówno te za granicę jak i w piękne rejony Polski. W tym roku, jednak zostaliśmy zmuszeni do zrezygnowania z tej formy wsparcia wypoczynku dzieci naszych pracowników.

Nie oznacza to jednak, że dzieci nie mają cudownych wspomnień z wakacji, dlatego Steico zaprasza wszystkie dzieci do wzięcia udziału w konkursie „Wakacyjne wspomnienie”.

Prosimy o nadsyłanie rysunków i opowiadań na adres:
STEICO SP. z o.o.
ul. Mickiewicza
83-262 Czarna Woda

bądź o pozostawienie prac w skrzyneczce na Portierni w siedzibie Steico Sp. z o.o. przy ul. Mickiewicza 10 w Czarnej Wodzie.



Steico cały czas pomaga!

Kolejnym sposobem pomocy dla chorego Olka będą dostępne na aukcji piękne drewniane zegary zrobione przez naszych pracowników młodocianych pod czujnym okiem instruktorów - Jacka Kaszubowskiego i Czesława Ossowskiego oraz kierownika Krzysztofa Kałdunskiego.



Dołącz do Nas. Pracuj w STEICO!

Nabór do pierwszej klasy w zawodzie mechanik-operator maszyn do produkcji drzewnej w Czarnej Wodzie



Jak co roku Steico prowadzi nabór do pierwszej klasy w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych W Czarnej Wodzie. Od kilku lat prowadzimy nauczanie dualne, co doskonale zdaje egzamin i sprawdza się w praktyce. W tym roku przyjęliśmy 12 osób do pierwszej klasy i jesteśmy pewni, że poradzą sobie znakomicie!

Powodzenia pierwszoklasiści!

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Starogardzkiego

Środa, 26 sierpnia 2020



Ciekawostka

Czy wiesz, że Imbir wpływa korzystnie na procesy trawienia i układ krążenia. Łagodzi bóle żołądkowe i zębów. Dezynfekuje jamę ustną. Zapobiega także mdłościom - jest składnikiem leków przeciw chorobie lokomocyjnej.



NABIAŁ W NASZEJ DIECIE

Mleko, ser żółty i pozostałe przetwory nabiałowe to interesujące produkty spożywcze. Czy jednak są zdrowe? Ile można ich spożywać? Czy są dobrze trawione i przyswajane przez nasz organizm? Postaramy się odpowiedzieć na te i na inne pytania.

str. 11



ZOSTAŃ MISTRZEM GOTOWANIA

Większość z nas przynajmniej od czasu do czasu gotuje w domu. Dla niektórych to świetny sposób na miłą, rodzinną spędzenie czasu. Niektórzy jednak wciąż podchodzą do tego tematu z dystansem lub zastanawiają się, jak przejść na „wyższy” poziom.

str.12



MNIEJ CUKRU W DIECIE

Słodkie przekąski, lody, desery, napoje – wszystkie dostępne są na wyciągnięcie ręki. Od dzieciństwa jesteśmy przyzwyczajani do tego, że słodycze są nagrodą. Nadmiar cukru ma jednak zgubny wpływ - zwłaszcza na zdrowie dziecka.

str. 13

Nabiał w naszej diecie



fot. mat. prasowe

Czy mleko i przetwory mleczne są zdrowe? Ile można ich spożywać? Czy są dobrze trawione i przyswajane przez nasz organizm? Postaramy się odpowiedzieć na te i na inne pytania.

Mleko, ser żółty i pozostałe przetwory nabiałowe to interesujące produkty spożywcze. Zawarty w nich cukier mlekowy nazywamy laktozą. Trawiony jest w naszym organizmie za pomocą laktazy, czyli enzymu wytwarzanego w nabłonku jelita cienkiego. Kiedy jesteśmy dziećmi, wszyscy wytwarzamy dużo enzymu laktazy, który pozwala nam wchłaniać mleko matki. W populacjach, w których spożycie mleka było historycznie niskie, takich jak Japonia i Chiny, większość dzieci szybko przestaje produkować laktazę, stąd późniejsze wystąpienie nietolerancji laktozy. Jak zatem wygląda sprawa nabiału w życiu człowieka? Czy powinniśmy go spożywać? A jeśli tak, to kiedy i dlaczego?

SERY - DOBRE DLA DZIECKA?

W ostatnich dziesięcioleciach spożycie mleka i produktów mlecznych przez dzieci i młodzież w wielu krajach zmalało, a znaczna część młodzieży nie spełnia zaleceń dotyczących ilości spożywania nabiału. Produkty mleczne pozostają jednak ważnym źródłem dietetycznym wielu mikroelementów, w tym wapnia, fosforu, magnezu, cynku, jodu, potasu, witaminy A, witaminy D, witaminy B12 i ryboflawiny (witaminy B2). Ponadto dostarczają dzieciom energii, wysokiej jakości białka oraz niezbędnych kwasów tłuszczowych. A od jakiego wieku warto podawać dziecku nabiał?

Ser żółty - od drugiego roku życia. Sery białe (raczej pełnotłuste lub półtłuste) - od trzeciego roku życia.

Ser feta - od drugiego roku życia. Ser mascarpone - od drugiego roku życia. Oscypek (ze względu na ilość soli lepiej podawać dziecku niewielką ilość) - od drugiego roku życia.

DOROŚLI POWINNI JEŚĆ NABIAŁ?

Zdecydowaną zaletą nabiału jest jego wysoka wartość odżywcza. Jest efektem obecności różnorodnych witamin i składników mineralnych oraz pełnowartościowego białka. Wiele osób zastanawia się także, czy ser żółty jest zdrowy? Odpowiedź jest prosta - zdecydowanie tak. Ser żółty posiada cenne składniki (białko, kwasy tłuszczowe), witaminy (A, B, D i K) i minerały (wapń, fosfor, magnez, cynk i miedź). Dlaczego są tak istotne? Dlatego, że są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a dokładniej - naszego układu nerwowego, odpornościowego i mięśniowego.

Dzięki temu codzienne funkcjonowanie - czy w domu, czy w pracy nie stanowi dla nas problemu. Ze wszystkich przetworów mlecznych to właśnie ser jest najważniejszym źródłem wapnia, który wzmacnia kości, zęby i paznokcie. Dzięki spożywaniu sera w życiu dorosłym możemy uchronić się przed osteoporozą w wieku senioralnym. Dobrze przyswajalny wapń znajdujący się w serze poprawia gęstość i wytrzymałość kości. Warto wspomnieć, że ser żółty dodaje także energii, przydatnej zwłaszcza podczas długiego dnia pracy, a dzięki serotoninie poprawia humor.

SER ŻÓŁTY DLA SENIORÓW?

Dieta seniora nie musi być wcale ascetyczna, a jedynie właściwie skomponowana. Zgodnie z zaleceniami Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej IŻŻ osobom starszym re-

komenduje się zwiększenie spożycia mleka do co najmniej trzech dużych szklanek codziennie. Można też zastąpić je fermentowanymi produktami mlecznymi. Mleko dostarcza bowiem organizmowi białko, wapń, magnez, potas, witaminy z grupy B oraz witaminę D. Codzienne posiłki powinny być zatem bogate w wapń, którego bogatym źródłem są właśnie produkty nabiałowe. Dobrze jest ograniczyć ilość laktozy, która przez wielu seniorów może być słabiej trawiona. I choć najwięcej tego cukru znajduje się faktycznie w mleku, to śmiało można decydować się na produkty pochodne, nie tylko te oznaczone jako bezlaktozowe. Wśród „bezpiecznych” wyborów mogą być te produkty, które zostały poddane fermentacji. Należą do nich maślanka, kefir, czy jogurt. Dodatkowo bez obawy sięgać można po ser żółty lub serki topione.

/raf/

Życiodajna witamina D



fot. mat. prasowe

Witamina D reguluje metabolizm tkanki kostnej, pozytywnie wpływa na zdrowie zębów a przy okazji również na... sylwetkę.

Odpowiednia dawka chroni niemowlęta przed krzywicą, a dorosłych przed osteoporozą, osłabieniem mięśni i złamaniami kości. Najnowsze badania wskazują, że wspomniana witamina ma więcej cech, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie.

- Niedobór witaminy D to zwiększona podatność na infekcje oraz ryzyko rozwoju alergii, chorób układu krążenia, a w szczególności nadciśnienia tętniczego, otyłości, cukrzycy. Brak tej witaminy wpływa również na rozwój nowotworów: piersi, prostaty, jelita grubego. To również sprzyja rozwojowi takich chorób jak stwardnienie rozsiane, choroba Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów czy jelit. Naukowcy dowiedli, że niedobór witaminy D prowadzi do zaburzeń neurologicznych i podnosi ryzyko wystąpienia demencji i depresji. Ponadto, niedostateczne stężenie witaminy D przyspiesza procesy starzenia.

Niedobory witaminy D są zjawiskiem powszechnym, dotyczą nawet 90 proc. populacji. (BG)

Warzywa i owoce – sposób na nawodnienie

Woda to nasz sprzymierzeniec w walce o dobre samopoczucie i funkcjonowanie naszego organizmu. Szczególnie latem pamiętajmy o jej regularnym dostarczaniu, gdy upały dają nam się we znaki. A jak ją dostarczać? Oprócz picia wody możemy ją także... schrupać!

Woda stanowi u osób dorosłych ok. 60% masy ciała, jej ilość zależy m.in. od wieku, wagi czy czynników środowiskowych. Lato sprzyja jej szybszej utracie, kiedy nasze ciało szuka sposobu na schłodzenie się - woda stanowi ważny czynnik w regulowaniu temperatury, m.in.

poprzez pocenie. Co się stanie, jeśli się odwodnimy?

- Odwodnienie organizmu wpływa istotnie na wydolność organizmu - wyjaśnia dr hab. Dariusz Włodarek, lekarz, dietetyk i żywnościowiec, kierownik Zakładu Dietetyki Instytutu Nauk o Żywności Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. - Szczególnie pogarsza się funkcja układu krążenia. Dochodzić może do mniejszego przepływu krwi przez poszczególne narządy, w tym przez mózg. Wpływać to będzie na pogorszenie naszego samopo-

czucia, rozdrażnienie, pogorszenie koncentracji, jak również może doprowadzić do omdleń. Szczególnie narażone na odwodnienie są dzieci i osoby starsze, ale może dotyczyć ono osób w każdym wieku, zwłaszcza w upalne dni i podczas intensywnego wysiłku fizycznego. Należy również zaznaczyć, że odwodnienie istotnie wpływa na zmniejszenie wydolności fizycznej. Bardzo ważne jest więc, żebyśmy dbali o siebie - wystarczy pamiętać o dostarczaniu odpowiedniej ilości wody. U osoby dorosłej dzienne zapotrzebowanie to ok. 2,5 l.

Czym się nawadniać? Wodą oczy-

wiście. Jednak nie tylko ze szklanki czy butelki - wodę znajdziemy także w innych produktach, które na co dzień spożywamy. Mowa o polskich warzywach i owocach, które zawierają nie tylko wodę, ale i mnóstwo składników odżywczych.

- Zasadniczym sposobem nawadniania organizmu jest spożywanie płynów - tłumaczy dr Dariusz Włodarek. - Warto jednak pamiętać, że woda dostarczana jest również z żywnością, zwłaszcza z warzywami i owocami. Takie warzywa, jak ogórki czy pomidory, w ponad 95% składają się z wody. Warto jednak

zaznaczyć, są to warzywa o bardzo małej wartości energetycznej i dostarczają dodatkowo cennych mikroelementów. Pomidory są bardzo bogate w potas, ponadto zawierają likopen. Podobnie owoce jagodowe, np. truskawki, poziomki, zawierają około 90% wody i wiele składników odżywczych. To samo dotyczy soków - zawierają dokładnie taką samą ilość wody, jak warzywa i owoce, z których powstają, i mają porównywalną ilość mikroelementów. Dlatego sięgając po warzywa, owoce i soki również pomagamy nawodnić organizm, jednocześnie go odżywiając.

/raf/

Energia na cały dzień

fot. mat. prasowe

Kluczowymi czynnikami wpływającymi na stan zdrowia i długowieczność jest sposób odżywiania się i regularna aktywność fizyczna.

JAK ZAPEWNIĆ SOBIE ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ?

1. Dzień zaczynaj od śniadania. Wydawało by się, że wszyscy o tym wiedzą, a jednak wiele osób nie jada śniadania lub jada je zbyt późno, przez co naraża się na „spadek energii” już od rana.

2. Jedz przynajmniej trzy główne posiłki. Jedząc regularnie zapewniamy równomierne dostarczanie składników pokarmowych w ciągu dnia. Długie przerwy pomiędzy posiłkami mogą powodować uczucie zmęczenia, senności, rozdrażnienia.

3. Jedz dużo warzyw i owoców. Pomimo licznych ogólnodostępnych informacji na temat roli warzyw i owoców w zbilansowanej diecie, Polacy wciąż spożywają ich niewystarczającą ilość (ok. 280 g na osobę w ciągu dnia z rekomendowanych minimum 400 g na osobę).

4. Produkty zbożowe staraj się wybierać w postaci pełnoziarnistej lub razowej czyli o niższym indeksie glikemicznym. Tego typu produkty są źródłem glukozy dla naszego organizmu długo wykorzystywanym po spożyciu posiłku – glukoza jest głównym „paliwem” dla mózgu, jak również dla mięśni.

6. Jedz regularnie produkty mleczne i z umiarem inne produkty zwierzęce. Wybieraj zdrowe tłuszcze roślinne.

7. Pij płyny w ilości 1,5 – 2 litry dziennie – odwodnienie jest czynnikiem który pogardza wydolność organizmu. Starajmy się pić dużo wody, ale pamiętajmy również, że takie produkty jak soki warzywne lub owocowe, również wspierają nawodnienie organizmu,

/raf/

Nie popełnij tych błędów

Któż nie chciałby mieć pięknej, zdrowej i gładkiej cery? Podpowiadamy, czego nie należy robić i jakie są najczęstsze błędy w pielęgnacji twarzy.

Problemy ze skórą twarzy wynikają nierzadko z nieodpowiednich decyzji zakupowych. Kosmetyk źle dobrany do typu i wieku cery może nawet nasilić istniejące już problemy. Skąd biorą się te pomyłki? Często z niewiedzy. Warto więc zastanowić się, dobrym pomysłem jest też porada dermatologa.

Po drugie – lepiej zapobiegać, niż leczyć. A zatem dbaj o cerę regularnie, a nie dopiero wtedy, gdy zauważysz coś niepokojącego. Chodzi tu zarówno o kosmetyki, jak i zmywanie makiążu czy regularne złuszczenie martwego naskórka.

Wiele osób nie używa też żadnych kremów z filtrem, gdyż uważają, że nie jest im to do niczego potrzebne. A promieniowanie UVA/UVB dociera przecież do skóry nieustannie.

Kolejna sprawa, która właściwie jest absolutną podstawą, to prawidłowe i dokładne oczyszczanie twarzy. /raf/

**ZDROWIE & URODA**

Zapraszamy do współpracy:

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

Zostań mistrzem gotowania

fot. mat. prasowe



Większość z nas przynajmniej od czasu do czasu gotuje w domu. Dla niektórych to świetny sposób na miłe, rodzinne spędzenie czasu. Podpowiadamy, jak zostać mistrzem gotowania.

8 na 10 Polaków deklaruje, że zdarza im się gotować w domu. Niektórzy jednak wciąż podchodzą do tego tematu z dystansem lub zastanawiają się, w jaki sposób przejść na „wyższy” poziom i tworzyć dania jak z ulubionej restauracji. Przedstawiamy 5 kroków, które pozwolą zgłębić temat gotowania i wpłyną na jakość przyrządzonych posiłków.

KROK I: POSZUKAJ PRZEPISÓW

Zanim zaczniesz eksperymentować w kuchni, warto przeczytać kilka przepisów na to samo danie. Nawet znani kucharze, którzy twierdzą, że aktualnie nie używają przepisów, na początku swojej drogi musieli posiłkować się nimi. A jak wybrać najlepszą recepturę? Przeczytaj 3-4 przepisy dostępne w internecie i wybierz ten, który ma dobrą ocenę i wygląda interesująco. Faktem jest, że niektóre komentarze na stronach internetowych nie są wiarygodne, ale wśród nich znajdują się także te na miarę złota. Warto także zapytać innych o sugestie. Twoi znajomi, którzy lubią gotować, prawdopodobnie mają swoje ulubione strony internetowe lub książki kucharskie. Nie zapominaj też o swoich babcjach, mamie, czy ciociach

– w niektórych rodzinach istnieją „sprawdzone” przepisy na pyszne dania. Warto po nie sięgnąć.

KROK II: SKŁADNIKI DOBREJ JAKOŚCI

Nawet najlepszy kucharz nie stworzy dobrego dania z produktów niskiej jakości lub ich podróbek. Do najczęściej fałszowanych produktów spożywczych należą: mięso, produkty mleczne, oleje, mleko, miód, czy napoje alkoholowe. Dlatego już na etapie robienia zakupów należy zwrócić uwagę na etykiety. Wyrób seropodobny zdecydowanie nie sprawi, że nasza lasagne lub zapiekanka będą smakować jak z drogiej restauracji.

KROK III: UŻYWAJ ZIOŁ

Przyprawy to nie tylko sól, pieprz lub kostka rosółowa. Wykorzystaj moc świeżych ziół i suszonych przypraw! Zioła i przyprawy to sprytny sposób, by nadać smak i głębię każdej potrawie. Używanie ziół i przypraw zabiera kubki smakowe w kulinarną przygodę. Mogą przekształcić zwykły makaron we włoską ucztę lub kurczaka w danie rodem z Indii. Zioła i przyprawy to także świetny sposób na zwiększenie smaku potrawy bez dodawania kalorii.

KROK IV: ODPOWIEDNI SPRZĘT

Gotowanie nie musi być wyzwaniem, jeśli posiadamy urządzenia, które zrobią

część pracy za nas. Należą do nich roboty kuchenne, inteligentne piekarniki, czy odpowiednie Kuchenki. Jeśli już o kuchenkach mowa – to do wyboru mamy gazowe, elektryczne, z płytą ceramiczną grzewczą, z płytą ceramiczną indukcyjną a także z palnikiem gazowym przykrytym płytą. Te nowoczesne kuchenki pozwalają na precyzyjne ustawienie temperatury, dzięki czemu odtworzenie dokładnych zaleceń z przepisów będzie o wiele prostsze.

KROK V: OSTRY NÓŻ

Tępy nóż jest niebezpiecznym nożem, ponieważ siła potrzebna do jego użytkowania powoduje większe prawdopodobieństwo zranienia się niż w przypadku użycia ostrego noża. Istnieje kilka ważnych wskazówek dotyczących pielęgnacji noży. Po pierwsze, nie wkładaj noży do zmywarki. Po drugie szlifuj przed i po każdym użyciu, aby zachować ostrość. Po trzecie – najlepiej, jeśli noże są przechowywane w rękawkach, lub na pasku magnetycznym. Na koniec używaj tylko plastikowych lub drewnianych desek do krojenia. Nie tnij na szkle ani marmurze! Gwarantuje to stopienie, odłamanie lub złamanie noża, nie mówiąc już o okropnym dźwięku, jaki wydaje. Za każdym razem, gdy nóż uderza o powierzchnię, na metalu tworzą się mikroskopijne zadziory, powodując matowienie krawędzi. /raf/

Mniej cukru w diecie dziecka



foto: mat. prasowe

Słodkie przekąski, lody, desery, napoje – wszystkie dostępne są na wyciągnięcie ręki. Od dzieciństwa jesteśmy przyzwyczajani do tego, że słodycze są nagrodą. Nadmiar cukru ma jednak zgubny wpływ, szczególnie dla dzieci.

Słodki smak jest niezwykle silnym bodźcem dla mózgu. Uwalnia on dopaminę – neuroprzekaznik odpowiadający za dobry nastrój, przyjemność i szczęście. Jednak kiedy dzieje się to zbyt często, działanie dopaminy słabnie, powodując potrzebę stopniowego zwiększania podaży cukru do organizmu. A wtedy zaczyna stawać się to nałogiem. Dzieci są niezwykle podatne na wszelkiego rodzaju bodźce, dlatego – jak podkreśla dr n. med. Anna Lewitt, dietetyk kliniczny Grupy LUX MED – w ich przypadku z cukrem należy się obchodzić bardzo ostrożnie.

Dziecko od najmłodszych lat wykazuje naturalne preferencje słodkiego smaku. Związane jest to z przyjmowaniem w wieku niemowlęcym pokarmu matki, który – dzięki obecności laktozy (cukru mlecznego) – ma lekko słodkawy smak. W pierwszych latach życia „programujemy” dziecku nawyki żywieniowe, dlatego z perspektywy rodzica ważne jest budowanie przyzwyczajenia i kształtowanie preferencji żywieniowych, które zapoczątkują na przyszłość. Zbyt duży udział cukru w diecie dziecka, a dokładniej mówiąc, sacharozy i cukrów prostych, może upośledzać wchłanianie ważnych pierwiastków, jak cynk czy żelazo, a dodatkowo zaburzać apetyt, sprzyjając próchnicy i nadwadze czy otyłości.

Według danych NFZ i Ministerstwa Zdrowia, liczba osób otyłych i z nadwagą stale rośnie. Szacuje się, że do

roku 2025 będzie aż 30% otyłych mężczyzn i 26% otyłych kobiet, a to jednoznacznie przełoży się na jeszcze większy wzrost zachorowań na cukrzycę. Problem nadwagi zaczyna się zazwyczaj już w wieku szkolnym.

Dopuszczalna ilość sacharozy i cukrów prostych w diecie dziecka nie może przekraczać 10 proc. dobowego zapotrzebowania na energię. Dla uproszczenia – w przeliczeniu na łyżeczki cukru, czyli sacharozy – dwuletnie dziecko o wadze 12 kg nie powinno przyjmować dziennie więcej niż 4 łyżeczki cukru. Okazuje się, że już pół szklanki soku owocowego pokrywa właściwie cały ten limit. A pomyślimy,

ile dodatkowych słodkich przekąsek i posiłków dziecko spożywa w ciągu dnia. Nadmiar cukru w diecie to jedna z głównych przyczyn otyłości. I jest to przede wszystkim kwestia zagrożenia dla zdrowia. W przypadku dzieci zwiększone spożycie cukru prowadzi do rozwoju próchnicy zębów, osłabienia apetytu i mniejszej tolerancji dla zdrowych grup produktów, a także nadpobudliwości psychoruchowej, nadwagi oraz otyłości. Te z kolei, w późniejszym wieku, pociągają za sobą szereg kolejnych, poważnych schorzeń, jak: zaburzenia gospodarki lipidowej, insulinooporność, cukrzyca typu 2., choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, zmiany zwyrod-

nieniowe stawów, bezdech senny, różnego rodzaju stany zapalne, a nawet nowotwory złośliwe, o czym nie wszyscy wiedzą.

Rodzice, którzy pragną uchronić swoje dzieci przed nadwagą, wybierają dla nich produkty z niższą zawartością lub pozbawione cukrów prostych i sacharozy. To teoretycznie dobra droga, ponieważ są one mniej kaloryczne. Jednak pamiętajmy o tym, że dziecko nie schudnie, jeśli zamiast słodzonego napoju, będzie piło jego „dietetyczny” zamiennik. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest podawanie mu do picia zwykłej wody. Apetyt na słodycze można zaspokoić,

np. zwiększając w diecie udział produktów roślinnych. Strączki, zboża czy warzywa – im dłużej przeżuwane, tym stają się słodsze. Na podwieczorek wybierajmy słodkie warzywa, np. marchewkę, buraka czy dynię. Biały cukier w diecie można dodatkowo zastąpić zamiennikami w postaci: miodu, syropu klonowego, słodów (ryżowy, jęczmienny), syropu z agawy, ksylitolu (cukier brzozy), syropu daktylowego, suszonych owoców, stewii, melasy z karobu, trzcinowej lub buraczanej lub nierafinowanego cukru (nierafinowany sproszkowany sok trzcinowy – nie mylić z cukrem brązowym), który zawiera więcej żelaza i cynku niż cukier oczyszczony.

A co, jeśli dziecko domaga się słodyczy? Jest na to sposób – doskonałym rozwiązaniem będzie wybór słodkich, zdrowych przekąsek przygotowanych samodzielnie w domu. Nie są tak przetworzone, jak te kupowane i nie zawierają sztucznych barwników oraz konserwantów, a przede wszystkim – wiemy, co w nich jest. Można dodatkowo zachęcić dzieci, by włączyły się w zabawę i przygotowywanie zdrowych pyszności. Zbożowo-owocowe batony, cząstki jabłka posmarowane masłem orzechowym, smoothie z sezonowymi owocami, prosty w przygotowaniu mus owocowy czy zdrowy, jaglany budry domowy zaspokoją apetyt na coś słodkiego, a przy okazji dostarczą dziecku niezbędnych wartości odżywczych. Wspólna praca w kuchni to także doskonały czas, by porozmawiać o zasadach wyboru zdrowych produktów.

Kluczem do sukcesu jest też edukacja żywieniowa. W przypadku młodzieży, warto skorzystać z wizyty u dietetyka. Pogadanka z obcą osobą na temat właściwego, zbilansowanego żywienia, może okazać się o wiele skuteczniejsza od zakazów rodzica.

/raf/

Moc zaklęta w polskich warzywach i owocach

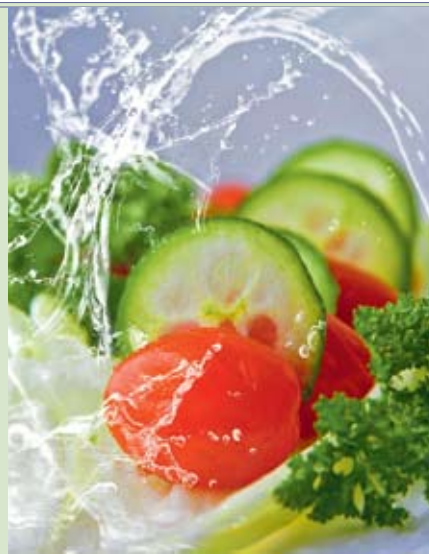
Świat owoców i warzyw to nie tylko witaminy – to także wiele innych składników, zapewniających m.in. młody wygląd.

Największa moc odżywcza tkwi w warzywach. Przykładowo buraki wykazują liczne właściwości prozdrowotne. Pomagają zapobiegać miażdżycy, nadciśnieniu i demencji, a także walczyć z otyłością, anemią oraz działa krwiotwórczo. Z kolei czosnek, znany jako naturalny antybiotyk, hamuje nie tylko objawy przeziębienia, ale też rozwój bakterii gronkowca złocistego, paciorkowca i pałeczki okrężnicy. Ponadto czosnek to warzywny „eliksir młodości” – zwalcza wolne rodniki i hamuje powstawanie nowych, przez co opóźnia procesy starzenia się organizmu. Zawiera w swoim składzie bogactwo witamin i składników mineralnych waż-

nych dla młodzieńczego wyglądu skóry. Poprawiając krążenie krwi, zapobiega powstawaniu żylaków i pajęczek na skórze.

Za intensywne kolory marchewki i pomidora odpowiadają zawarte w nich karotenoidy – w marchwi beta-karoten (prowitamina A), a w pomidorze likopen. Oprócz pięknej barwy dostarczają czegoś więcej – wykazują silne działanie antyoksydacyjne, w tym m.in. ograniczają działanie szkodliwych wolnych rodników, które przyspieszają procesy starzenia się komórek i mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.

A co warto wiedzieć o pomidorach? Zawierają ok. 94% wody, a w ich 100 g jest tylko 19 kcal! Są cennym źródłem likopenu – naturalnego przeciwutleniacza



z grupy karotenoidów, którego przyswajalność w przetworach pomidorowych wzrasta przy dodaniu tłuszczu np. dobrej jakości oleju rzepakowego.

Bezpieczne opalanie

Sierpień w tym roku jest słoneczny, a pogoda zachęca do opalania się. Trzeba jednak pamiętać, aby nie przesadzić – nadmierna ekspozycja na słońce może okazać się bardzo szkodliwa dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Jak zatem bezpiecznie się opalać? Trzeba pamiętać, aby opalać się stopniowo. Pierwsze kilka dni spędzać na słońcu 15-20 minut, potem stopniowo przedłużać ten czas nawet do kilku godzin. Ale uwaga – lepiej unikać południowego słońca, gdy ryzyko poparzenia skóry jest bardzo wysokie.

Kolejną sprawą są odpowiednie kosmetyki. Najlepiej, gdy mają jednocześnie filtry UV chroniące przed promieniowaniem UVA i UVB. Najlepiej zaczynać od tych, które mają najsilniejsze filtry, stopniowo można sięgać po takie z niższą ochroną. Ale uwaga – do każdego typu karnacji trzeba dopasować wartość filtra UV:

I na koniec jeszcze jedno: nie leż plackiem na plaży i nigdy nie zasypiaj na słońcu! W ruchu skóra opali się bardziej równomiernie i naturalnie. /raf/

POWSTAJE PLAC ZABAW

SKARSZEWY | To będzie nowe miejsce dla dzieci - trwa budowa placu zabaw przy ul. Grobla Mickiewicza.



fol. Skarszewy.pl

To będzie nowe, atrakcyjne i bezpieczne miejsce zabaw i rekreacji. Chodzi o teren starego placu zabaw przy ul. Grobla Mickiewicza, gdzie trwają obecnie prace w ramach rewitalizacji Skarszew.

Na nowym placu będą zarówno zestawy, jak i pojedyncze urządzenia, a są to: zestaw statek, zestaw zamek, zestaw linearium, huśtawka wahadło podwójne, lokomotywa, wagonik z dachem, huśtawka wagowa sprężynowa, bujak sprężynowy. Wykonana też zostanie bezpieczna poliuretanowa nawierzchnia, a ponadto: ławki, kosze na śmieci, tablica informacyjna, stojaki na rowery, lampy, monitoring i nowe ogrodzenie.

Stworzenie miejsca zabaw i rekreacji przy ul. Grobla Mickiewicza to jedno z zadań w ramach realizowanego projektu „Rewitalizacja Starego Miasta i Dworca PKP w Skarszewach”. Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

/raf/

Odkrywają historię miasta

SKARSZEWY | To wyjątkowa okazja, aby poznać historię miasta. Badania archeologiczne i geologiczne prowadzono na starówce.



fol. UM Skarszewy

- Mamy niebywałą szansę poznać odpowiedzi na pytania dotyczące przeszłości Skarszew - poinformowali przedstawiciele Urzędu Miasta Skarszewy na oficjalnej stronie internetowej. - Jest to realne za sprawą dwudniowych badań prowadzonych przez zespół archeologów i geologów z Uniwersytetu Warszawskiego, które zostały podjęte z inicjatywy gminy Skarszewy.

Takich badań jeszcze w dziejach Skarszew nie było. Wykorzystano zdobycze techniki używane z powodzeniem przez archeologów i geologów, mianowicie takie metody jak: radarowa, magnetyczna, elektrooporowa czy tomografia refrakcyjnej SRT. Wszystkie metody pozwoliły w sposób nieinwazyjny pokazać, zanalizować, a potem opisać, co znajduje się pod powierzchnią ziemi na Placu Zamkowym, na rynku, w re-



jonie kościoła ś. Michała Archaniola oraz na linii hipotetycznego ganku, czyli wspomnianego przejścia podziemnego. Na czele zespołu byli dr hab. prof. UW Krzysztof Misiewicz z Wydziału Archeologii oraz dr hab. Radosławem Mieszkowski z Wydziału Geologii UW, a warto dodać, że przyjechała też ekipa realizująca film z tego wydarzenia, który będzie po zmontowaniu zaprezentowany.

/raf/

Wyślij SMS o treści EXP.PDP i tekst ogłoszenia na numer 79567

↑

POTRZEBUJESZ PRACOWNIKA?

DODAJ OGŁOSZENIE!

expressy.pl

SPHINX®
Starogard Gdański

Już otwarte!
Zapraszamy!

Restauracja „SPHINX”
ul. Rynek 6
Starogard Gdański

Rezerwacje, zamówienia: +48 537 005 620

NIERUCHOMOŚCI

KUPIĘ

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

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

POSZUKUJĘ WYNAJĄC

SAMOTNY, starszy pan szuka kawalerkiumeblowanej lub pokoju gościnnego, tel. 669 869 837

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

JAWA 50/ Typ 220, 43 lat, 2T, 2 os., farbig blau-zitrone, cena 3877 zł, Tczew, tel. 574 797 077

ROMET Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r., farbig Black/Blue, cena 1066 zł, po kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

JAWA 172, 1958 r. cała kompletna do renowacji, ceglana, oryginał, 2 cygara, cena 5577 zł, Tczew, tel. 574 797 077

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i chemii udzielę 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 plener

TOWARZYSKIE

WYSOKI romantyk szuka pani po 60tce, uczciwa, prostolinijna, normalna, tel. 669 869 837

RÓŻNE

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

SPRZEDAM stal, rury, dźwigary, różny wymiar, 1,20 zł/kg, Hydrofor nowy na 220, 400 zł, tel. 506 251 697

LODÓWKĘ side by side firmy DAWE-OO, 3 letnią, tanio sprzedam, tel. 576 204 945

SPRZEDAM stół, ławę szwedzką rozkładaną, express do kawy firmy braun, żelazko tefal - nowe, szynkownik - nowy, szybkowar 2 szt., tor samochodowy dla dzieci (autodracha) tel. 576 204 945

SPRZEDAM drzwi metalowe 80x185, 2 żyrandole lustrzane, tel. 576 204 945

SPRZEDAM chodnik dywanowy, beżowo-brązowy, 1x6 m, tel. 576 204 945

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

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

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

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

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



Obserwuj nasz profil

expressy.pl na issuu.com

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.

www.expressbiznesu.pl

EXPRESS BIZNESU

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

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



NAJNOWSZE



RAPORT Z KONSULTACJI, POWSTAJE STRATEGIA

POMORZE | Konsultacje projektu Strategii Rozwoju Woj. Pomorskiego 2030 trwały pięć miesięcy i niedawno się zakończyły. Dokument liczy ponad 500 stron.



W konsultacjach uczestniczyły zarówno instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, przedsiębiorcy, jak i mieszkańcy regionu. Wpłynęło prawie 1350 uwag. Raport z konsultacji został przyjęty przez Zarząd Województwa Pomorskiego 30 lipca.

– Tak długi okres

konsultacji (5 miesięcy) jest absolutnie wyjątkową praktyką w kraju – mówi Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. – Dla nas są one naprawdę istotne, nie chcemy tylko wypełnić formalnego obowiązku ich przeprowadzenia. Zależało nam na prawdziwej debacie, a to wymagało czasu i namysłu. To bardzo ważne, gdy rozmawiamy o kolejnej dekadzie rozwoju naszego regionu.

Uwagi do projektu Strategii składać mogły instytucje publiczne, jak i mieszkańcy regionu. Czego dotyczyły?

– Najczęściej w uwagach pojawiały się postulaty dotyczące uwzględnienia wpływu pandemii na rozwój województwa. Ale były także propozycje silniejszego zaakcentowania morskiego charakteru regionu, gospodarki morskiej i jej potencjału – wylicza marszałek Struk. – Wnioskodawcy zaznaczali także konieczność dążenia do neutralności klimatycznej czy wzmocnienia roli kultury w budowaniu nowoczesnej wspólnoty regionalnej. Kompletny, ponad 500-stronicowy dokument, jest dostępny na stronie Strategii 2030.

Prace nad projektem Strategii 2030 trwają dalej.

– Mogę już dziś zapowiedzieć, że ponad połowę zgłoszonych uwag uwzględnimy w projekcie – zapewnia marszałek województwa. – Z kolei około 30 proc. uwag, które są zbyt szczegółowe, aby wpisać je do strategii, będzie analizowane w ramach prac nad regionalnymi programami strategicznymi, czyli programami wykonawczymi do Strategii. Takich programów będzie pięć. Będą dotyczyć bezpieczeństwa środowiskowego, i energetycznego, bezpieczeństwa zdrowotnego i wrażliwości społecznej, edukacji i kapitału społecznego, mobilności oraz gospodarki.

Zatwierdzenie nowej Strategii przez Sejmik Województwa Pomorskiego planowane jest na koniec roku.

/raf/

Wirus w natarciu

POMORZE | Województwo pomorskie niestety „awansuje”, jeśli chodzi o liczbę zakażeń koronawirusem. Jest już na 7 miejscu.

Wczoraj Pomorze znalazło się na trzecim miejscu w Polsce pod względem dobowej liczby zakażeń. Koronawirusa wykryto u kolejnych 93 osób. Pomorski sanepid 25 sierpnia podał, że ostatniej doby (z 24 na 25 sierpnia) najczęściej przypadków - 24 - wykryto w powiecie kartuskim. We wtorek Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 763 zakażeniach, z czego najwięcej w województwach małopolskim (141), mazowieckim (99) i pomorskim (93). Oznacza to, że Pomorze wyprzedziło Śląsk (89). Zmarło 17 osób, większość z chorobami współistniejącymi.

Nasze województwo zajmuje obecnie 7. miejsce pod względem liczby zakażeń. Koronawirusa potwierdzono u: 24 osób z powiatu kartuskiego, 19 z Gdańska oraz 14 z powiatu wejherowskiego. Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny Tomasz Augustyniak poinformował też o nowych zakażeniach zdiagnozowanych u 9 osobach z powiatu tczewskiego, 6 - starogardzkiego, 5 - malborskiego, 4 - z Gdyni i 4 - z powiatu kościerskiego. Zakażenia stwierdzono też u 2 osób z Sopotu, 2 z powiatu bytowskiego, 2 z puckiego, 1 osoby ze Słupska oraz 1 z powiatu gdańskiego.

Liczba potwierdzonych zakażeń SARS-CoV-2 w województwie pomorskim wynosi 2198, a zmarło 44 chorych. Jak czytamy na stronie WSSE aktywnych jest 1331 przypadków, z czego 69 chorych jest hospitalizowanych. Wyzdrowiały 823 osoby.

Sytuacja na rynku pracy nie jest zła

POMORZE | Jak zmienił się pomorski rynek pracy z powodu panującej na całym świecie epidemii koronawirusa? Na szczęście na razie nie sprawdziły się najczarniejsze scenariusze.



foto: Pixabay

Bezrobocie wzrosło, ale nie tak bardzo, jak obawiano się jeszcze w marcu na początku pandemii i kryzysu gospodarczego. Pomorskie w tej chwili zajmuje piąte miejsce w Polsce pod względem stopy bezrobocia, która w regionie jest niższa niż średnia krajowa i wynosi 5,5 proc. W skali kraju było to 6,1 proc. Region pod tym względem wyprzedzają województwa: wielkopolskie (3,7 proc.), śląskie (4,6 proc.), mazowieckie (5,1 proc.) oraz małopolskie (5,2 proc.). W porównaniu do poprzedniego miesiąca bezrobocie wzrosło

nieznacznie, bo jedynie o 0,1 proc. Jednak jeśli porównać czerwiec 2020 do czerwca 2019 r., to różnica ta wynosi już 1,1 proc.

Wzrost bezrobocia w czerwcu 2020 r. dotyczył trzynastu powiatów. Największy wystąpił w Sopocie (o 5 proc). Natomiast spadek liczby bezrobotnych zanotowano w siedmiu powiatach, przy czym największy w powiecie puckim o 9,1 proc. (tj. o 195 osób).

Większość bezrobotnych, bo prawie 60 proc., stanowią kobiety. Część z nich nie podejmuje pracy po urodzeniu dziecka. Ponadto prawie

30-proc. grupę stanowią osoby młode, do 30 roku życia, które nie mają pracy. W ostatnim czasie w omawianej grupie zmniejszył się odsetek osób długotrwale bezrobotnych i Pomorzanie powyżej 50 roku życia.

W urzędach pracy do dyspozycji szukających zatrudnienia jest więcej ofert niż w maju 2020 r. Wzrost jest znaczący, bo ponad 50-procentowy, a nowych propozycji jest 6,8 tys. w całym województwie. Nadal jednak jest to mniejsza liczba ofert niż ta, z której mogli wybierać bezrobotni w analogicznym okresie rok temu (o ponad 10 proc. mniej).

Przyrost ofert pracy odnotowano w 17 z 20 powiatów i miast na prawach powiatu województwa pomorskiego.

– Pojawiają się sygnały wyhamowania negatywnych zjawisk spowodowanych pandemią, które obserwujemy na regionalnym rynku pracy – mówi Katarzyna Żmudzińska, wicedyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku. – Częściowo to zasługa wsparcia, jakie pracodawcy otrzymali w ramach pakietu tarczy antykryzysowej. Ponadto Samorząd Województwa Pomorskiego przeznaczył ponad 310 mln zł na ratowanie pomorskiej gospodarki, pomoc przedsiębiorcom i ich pracownikom. Ale to kolejne miesiące pokażą, jak dalekimi skutkami pandemii poradzą sobie przedsiębiorcy oraz jak zmieni się w związku z tym rynek pracy.

/raf/

Powszechny spis rolny 2020

POMORZE | Już niedługo w całej Unii Europejskiej (także w Polsce) przeprowadzony zostanie Powszechny Spis Rolny. Przedstawiamy najważniejsze informacje i odpowiedzi na pytania dotyczące tego spisu.

CZEMU SŁUŻY SPIS?

Spis umożliwi zebranie aktualnych danych dotyczących polskiego rolnictwa, wielkości gospodarstw, upraw i hodowli, poziomu zmechanizowania oraz jakości życia.

Dzięki przekazanim informacjom będzie możliwe opisanie zmian, jakie zaszły w polskim rolnictwie od ostatniego Powszechnego Spisu Rolnego w 2010 r. Analiza danych pozwoli również na zaplanowanie środków finansowych na inwestycje lokalne i ogólnokrajowe.

BEZPIECZEŃSTWO DANYCH

Bezpieczeństwo danych zapewnia ustawa. Dostęp do danych zebranych w spisie posiadają wyłącznie upoważnione służby statystyczne. Informacje są poufne i podlegają szczególnej ochronie. Natychmiast po przekazaniu dane są anonimizowane, tak by nie była możliwa identyfikacja poszczególnych osób i gospodarstw rolnych. Dane posłużą jedynie do analiz mających ustalić sytuację polskiego rolnictwa oraz mieszkańców terenów wiejskich.

W CAŁEJ UNII

Powszechny Spis Rolny 2020 to największe badanie statystyczne dotyczące rolnictwa, które zostanie przeprowadzone we wszystkich krajach Unii Europejskiej. Do jego wykonania zobowiązuje nas Komisja Europejska. W Polsce będzie miał miejsce od 1 września do 30 listopada. Udział w spisie jest obowiązkowy i obejmuje wszystkie gospodarstwa rolne prowadzące działalność rolniczą.

SPISZ SIĘ PRZEZ INTERNET

To podstawowa i najwygodniejsza forma spisu. Na

stronie internetowej www.spisrolny.gov.pl zamieszczony zostanie elektroniczny formularz oraz jego szczegółowa instrukcja wypełniania.

Masz trudności z obsługą Internetu? Poproś o pomoc. Jeśli nie czujesz się wystarczająco pewnie, poruszając się po Internecie, poproś o pomoc młodsze pokolenie – dzieci lub wnuki, albo swojego sołtysa, wójta, burmistrza.

Nie masz dostępu do Internetu? Skontaktuj się ze swoim urzędem gminy.

JAKIE DANE BĘDĄ ZBIERANE?

Informacje będą dotyczyły dwóch okresów. Z jednej strony pytania będą odnosić się do stanu z 1 czerwca 2020 r.:

- prowadzenia działalności rolniczej,
- użytkowania gruntów,
- powierzchni zasiewów,
- pogłowia zwierząt gospodarskich, ciągniaków, maszyn i urządzeń rolniczych.

Z drugiej strony będą odnosić się do 12 miesięcy poprzedzających 1 czerwca br.:

- struktury dochodów gospodarstwa domowego,
- prowadzenia działalności innej niż rolnicza bezpośrednio związanej z gospodarstwem rolnym,
- aktywności ekonomicznej,
- zużycia nawozów.

PRZEZ TELEFON LUB OSOBIŚCIE

Tylko w sytuacji, gdy nie będziesz miał możliwości dokonania spisu przez internet, rachmistrz statystyczny przeprowadzi wywiad telefoniczny lub odwiedzi Ciebie w domu.

