

30 września  
2020 roku  
Nr 9 (53)

# gst24.pl

Twoje źródło  
informacji  
w powiecie!

**f** *Dołącz do nas!*  
*Bądź na bieżąco*

## STRAŻNICY O BEZPIECZEŃSTWIE

Stan zagrożenia epidemicznego dla wielu służb jest okresem wzmożonej aktywności i odpowiedzialności. Jak radzić sobie z zagrożeniem epidemicznym? O tym dyskutowano na specjalnie zwołanej Konferencji Komendantów Straży Gminnych i Miejskich Województwa Pomorskiego oraz Unii Metropolii Polskich.

str. 3



expressy.pl

express\_biznesu

**ZDROWIE & URODA**

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

Zapraszamy do współpracy!



## BORZECHOWO NAJPIĘKNIEJSZE

Znamy już wyniki tegorocznej edycji konkursu „Piękna Wieś Pomorska”. Laureatem pierwszej nagrody na forum województwa pomorskiego zostało kociewskie Borzechowo w gminie Zblewo! To już kolejny sukces gminy w tym prestiżowym konkursie.

str. 2



## NAJWAŻNIEJSI SĄ LUDZIE

Jesienią mijają dwa lata od objęcia przez Magdalenę Forc-Cherek stanowiska Wójta Gminy Starogard Gdański. Co się zmieniło przez ten czas? Jak wójt ocenia mijające dwa lata? O tym i innych ważnych dla mieszkańców sprawach – w naszym wywiadzie.

str. 5

## ZDROWIE & URODA

- Produkty lokalne, czyli świeże i zdrowe
- Październik miesiącem walki z rakiem piersi
- Tego nie wiesz o pomidorach!

str. 10-13

# Borzechowo - Najpiękniejszą Wsią Pomorską 2020

**GM. ZBLEWO** | Znamy już wyniki tegorocznej edycji konkursu „Piękna Wieś Pomorska”. Laureatem pierwszej nagrody na forum województwa pomorskiego zostało nasze, kociewskie Borzechowo w gminie Zblewo!

To już kolejny sukces Gminy Zblewo w tym prestiżowym konkursie. Przypomnijmy, iż w 2017 roku Mały Bukowiec zajął II miejsce w finale konkursu. A teraz Borzechowo - najwyższe podium, nagroda główna!

Aby dojść do finału, trzeba było wygrać wszystkie etapy konkursu. W czerwcu Borzechowo zostało zwycięzcą etapu gminnego konkursu Piękna Wieś. Kilka tygodni później - zwyciężyło w etapie powiatowym, zostając najpiękniejszą wsią powiatu starogardzkiego 2020. Do kolekcji brakuwało jeszcze tylko tytułu laureata etapu wojewódzkiego. I jest! Udało się!

Wójt Artur Herold nie kryje radości: „To wielki i zasłużony sukces! Gratuluję całej społeczności Borzechowa, każdemu

z Mieszkańców - bo wszyscy, swoją codzienną troską o ład i porządek, o swoje posesje i ogrody, a także - aktywnością na forum sołectwa, wypracowali te nagrody. Szczególne słowa uznania i gratulacje kieruję do Pani Sołtys Renaty Klimowicz i Rady Sołeckiej, KGW „Modraki”, Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Borzechowa, KS „Sławek Borzechowo”, seniorów z koła PZERiL z Borzechowa, radnego Rady Gminy Janusza Czubek i całej Rady Gminy, leśników, społeczności szkolnej, lokalnych przedsiębiorców i rolników, którzy bardzo angażują się w życie swojego sołectwa... Mieszkańcy kochają swoją wieś i to widać na każdym kroku, a my - jako samorząd wspieramy tę troskę najpełniej, jak można, dokładając starań, aby co roku były

prowadzone tu inwestycje podnoszące jakość życia Mieszkańców. Świetlica wiejska, zaplecze sportowe, budowa ciągu pieszo-rowerowego do Wirt, modernizacja szkoły pod pomieszczenia przedszkolne, utwardzanie ulic i dróg... - a nade wszystko aktywność Mieszkańców. Tu wciąż coś dobrego się dzieje, a wieś z roku na rok zmienia swoje oblicze stając się nowoczesną, bezpieczną, przyjazną mieszkańcom i gościom. Jako gospodarz gminy Zblewo cieszę się, że to zostało zauważone i docenione!” - mówi Artur Herold.

A czym Borzechowo oczarowało jury konkursu? „I nagrodę przyznano za udaną odpowiedź wsi na współczesne wyzwania kulturowe, społeczne i środowiskowe. Stanowi ją harmonijne połączenie trzech czynników:



tradycji regionalnej, wiejskiego charakteru krajobrazu i rozwiązań chroniących klimat - wyjaśnia dr Anna Górka z Politechniki Gdańskiej, członek komisji konkursowej. - Na szczególne uznanie zasługuje wysoka świadomość wartości wizualnych krajobrazu wsi i jej otoczenia... - dodaje.

A skoro konkurs - to i nagroda i to wspaniała! Najpiękniejsza wieś otrzymuje bowiem 30 tys. zł. W tym roku uroczysta gala podsumowująca konkurs ze względu na pandemię nie odbędzie się, ale organi-

zatorzy konkursu - na czele z Marszałkiem Województwa Pomorskiego - już niebawem odwiedzą Borzechowo, by osobiście wręczyć tytuł i nagrodę.

Zapraszamy do Borzechowa - naszej Najpiękniejszej Wsi Pomorskiej 2020! Czekamy tu na Państwa wspaniałą przyrodę - czyste jeziora i bezkres lasów, a także nowoczesne ośrodki wypoczynkowe i przytulne pensjonaty, pyszne, swojskie jedzenie, a przede wszystkim - serdeczni, życzliwi Ludzie. Czekamy na Was!

## Strategiczne inwestycje w gminie Zblewo

**GM. ZBLEWO** | Budowa przedszkola, kompleksowa modernizacja oczyszczalni i stadionu, budowa ulicy ks.Kreffta... To kluczowe inwestycje, które są właśnie realizowane w gminie Zblewo.



Mimo pandemii ten rok pod względem inwestycji jest dla gminy Zblewo prawdziwie rekordowy. Trwa realizacja kilku dużych inwestycji, na które mieszkańcy czekali wiele lat. Dzięki zdobytemu dofinansowaniu, w Zblewie powstaje nowe przedszkole. Prace postępują zgodnie z planem, a ich efekty widać każdego dnia! Obecnie trwa już budowa fundamentów przedszkola, przebudowa linii napowietrznej oraz doprowadzanie przyłączy do przyszłego budynku.

Podobnie na oczyszczalni w Zblewie, gdzie kilka dni temu wylano już strop

nowego budynku. Bardzo zaawansowane są także specjalistyczne, bardzo skomplikowane roboty ziemne pod bioreaktory. Trwa zagłębianie studni w gruncie z wysokim poziomem wód gruntowych i zabijanie ścianek szczelnych. Dodajmy, iż oczyszczalnia cały czas pracuje.

Dobre wieści także ze stadionu - a ich symbolem jest nowa murawa, która po długich miesiącach skomplikowanych prac ziemnych niedawno zakiełkowała i zaczyna się zazieleniać! Za kilka dni rozpoczyna się prace związane z budową ostatecznej nawierzchni bieżni typu sandwich.

Wkrótce zakończy się także budowa nowej ulicy ks.Kreffta, która z pewnością będzie jedną z najpiękniejszych i najnowocześniejszych ulic w Zblewie, z energooszczędnym oświetleniem. Dodajmy, iż nowa ulica znajduje się w sąsiedztwie przyszłego przedszkola, można więc śmiało powiedzieć, iż ta część Zblewa przechodzi prawdziwą rewitalizację. Z całą pewnością nowo powstająca tu przestrzeń publiczna będzie bardzo atrakcyjna i nowoczesna.

A to nie koniec inwestycji. Jak mówi Artur Herold, Gmina nie osiada na laurach i już zabiera się za kolejne zadania



inwestycyjne. Tym razem w najbliższych planach samorządu jest długa lista inwestycji drogowych, na które Gmina pozyskała dofinansowanie w ramach tarczy

antykryzysowej dla samorządów. Gmina Zblewo jest już po przetargach na wykonanie robót na kilkunastu odcinkach dróg na terenie całej gminy.

**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.

# Komendanci miejscy i gminni o bezpieczeństwie

**POMORZE** | Jak radzić sobie z zagrożeniem epidemicznym? O tym dyskutowali na specjalnie zwołanej konferencji przedstawiciele Straży Gminnych i Miejskich z całego Pomorza.



fot. Małgorzata Rogala

Stan zagrożenia epidemicznego dla wielu służb jest okresem wzmożonej aktywności i odpowiedzialności. 25 września w Starogardzie Gdańskim odbyła się na ten temat Konferencja Komendantów Straży Gminnych i Miejskich Województwa Pomorskiego oraz Unii Metropolii Polskich.

W konferencji wzięli udział przedstawiciele 17 Straży Gminnych i Miejskich:

z Gdańska, Sopotu, Szczecina, Władysławowa, Rumi, Pruszcza Gdańskiego, Pelplina, Kościerzyny (Gmina i Miasto), Słupska (Gmina i Miasto), Lęborka, Wejherowa, Kwidzyna, Kartuz, Chojnic oraz Starogardu Gdańskiego. Uczestników konferencji przywitała Prefekt Straży Gminnych i Miejskich Województwa Pomorskiego, Zastępca Komendanta Straży

Miejskiej w Starogardzie Gdańskim Krystyna Kwidzińska-Kulas.

– W imieniu wszystkich zebranych tutaj strażników dziękuję za zaproszenie do tak pięknego, intensywnie zmieniającego się i rozwijającego miasta, jakim niewątpliwie jest Starogard Gdański. Podziwiam obecnego prezydenta Janusza Stankowika, który z wielką konsekwencją realizu-

je wszystkie cele, jakie wyznaczył sobie najpierw na pierwszą, a potem na drugą kadencję. Bardzo się cieszę, że dzisiaj jest z nami jego zastępca ds. techniczno-inwestycyjnych Tadeusz Błędzki. Pełni niełatwą rolę, ale radzi sobie z nią doskonale, bo samorządowcem jest od lat – na początku konferencji powiedział Prefekt Krajowej Rady Komendantów Straży Miejskich i Gminnych Rzeczypospolitej Polskiej, Komendant Straży Miejskiej w Częstochowie Artur Hołubiczko.

Od lewej: Zastępca Prezydenta Miasta Starogard Gdański ds. Techniczno-Inwestycyjnych Tadeusz Błędzki; Komendant Straży Miejskiej w Rumi Roman Świrski; Prefekt Krajowej Rady Komendantów Straży Miejskich i Gminnych Rzeczypospolitej Polskiej, Komendant Straży Miejskiej w Częstochowie Artur Hołubiczko oraz Prefekt Straży Gminnych i Miejskich Województwa Pomorskiego, Zastępca Komendanta Straży Miejskiej w Starogardzie Gdańskim Krystyna Kwidzińska-Kulas.

– Takie spotkania jak to są okazją do wymiany doświadczeń, rozmów, zdobywania nowej wiedzy, która zawsze jest pożądana i potrzebna. Tym bardziej teraz, kiedy żyjemy w czasach wielkiej niepewności związanej z zagrożeniem epidemicznym. Życzę owocnych obrad – mówił Zastępca Prezydenta Miasta Starogard Gdański ds. Techniczno-Inwestycyjnych Tadeusz Błędzki.

Konferencja stała się też doskonałym

momentem na nadanie Krzyża Zasługi Romanowi Świrskiemu. To zaszczytne wyróżnienie przyznaje Krajowa Rada Komendantów Straży Miejskich i Gminnych Rzeczypospolitej Polskiej. Roman Świrski otrzymał je za zasługi dla ochrony porządku publicznego i bezpieczeństwa oraz wieloletnią, wzorową pracę w Straży Miejskiej w Rumi. Akt nadania Krzyża Zasługi wręczył mu wiceprezydent Tadeusz Błędzki. Krzyż Zasługi osobiście przyjął Prefekt Krajowej Rady Komendantów Straży Miejskich i Gminnych Rzeczypospolitej Polskiej Artur Hołubiczko.

Wiceprezydent Starogardu Gdańskiego Tadeusz Błędzki wręcza Komendantowi Straży Miejskiej w Rumi Romanowi Świrskiemu Akt Nadania Krzyża Zasługi przyznawanego przez Krajową Radę Komendantów Straży Miejskich i Gminnych Rzeczypospolitej Polskiej.

Poza dyskusją na temat zagrożenia epidemicznego, podczas spotkania omówiono także przebieg i wyniki kontroli prowadzonych w Strażach Gminnych i Miejskich Województwa Pomorskiego; zamierzenia rządowe dotyczące zmian prawnych związanych z formacją Straży Miejskich i Gminnych; sposoby na wykorzystanie antynarkotykowej walizki edukacyjnej w działaniach profilaktycznych, a także główne zadania Eko Patrołu, czyli nowego referatu Straży Miejskiej w Gdańsku.

/opr. raf/

## SIEĆ WODOCIĄGOWA W JANINIE GOTOWA

**GM. STAROGARD** | Zakończyły się prace przy budowie wodociągu łączącego Janin z Linowcem.



fot. UG Starogard

– Sukcesywnie rozbudowujemy sieć wodociągową w naszej gminie. Mieszkańcy Janina czekali wiele lat na tę inwestycję – mówi Magdalena Forc-Cherek, Wójt Gminy Starogard. W ramach inwestycji wykonawca wybudował odcinek wodociągu o łącznej długości ponad 3,2 km wraz z 7 przyłączami oraz hydrantami. Sieć wodociągowa w Gminie Starogard Gdański rozwija się z roku na rok, dzięki czemu sukcesywnie zwiększa się liczba mieszkańców, którzy mogą podłączyć się do systemowej wody.

/UGS/

## Nowa droga w Dąbrówce

**GM. STAROGARD** | Zakończyła się budowa odcinka drogi w Dąbrówce (ul. Wschodnia oraz Hermanowska).

Przy tym ciągu komunikacyjnym mieszka ponad 320 osób.

– Cieszę się, że wybudowaliśmy prawie kilometrowy odcinek drogi wraz z odwodnieniem, to połączenie pozwoli na lepszą i sprawniejszą komunikację we wsi – mówi Wójt Magdalena Forc-Cherek.

Zadowolenia z realizacji inwestycji nie kryje sołtys. – Budowa tej drogi diametralnie zmieniła to miejsce. Wcześniej przy większym deszczu powstawały wielkie kałuże i błoto, które mieszkańcy musieli omijać. Teraz jest dużo bezpieczniej i wygodniej – mówi Marcin Delewski, sołtys wsi.



fot. UG Starogard Gdański

Budowa drogi w Dąbrówce została dofinansowana z rządowego Funduszu Dróg Lokalnych.

/UGS/

## Coraz mniej dziur i wybojów

**STAROGARD GDAŃSKI** | W tym roku już 11 dróg gruntowych w Starogardzie Gdańskim, o łącznej długości ponad 3,6 km, zostało utwardzonych płytami jomb. Niedługo zostaną wyremontowane kolejne trzy.

Poprawa przejezdności tych dróg kosztowała miasto ponad 1,2 mln zł. Na remont czekają jeszcze ulica Bukowa, Niemojewskiego i 100 metrowy odcinek dojazdowy do ulicy Kolejowej.

Jak zapowiedział prezydent miasta Janusz Stankowiak do końca 2021 roku Miasto utwardzi płytami betonowymi typu jomb 23 drogi gruntowe spośród 70 wpisanych na listę. W 2019 roku Miasto zwiększyło pułk pieniędzy na to zadanie z 0,5 mln zł do 2 mln zł rocznie.

– Na tę chwilę plan zrealizowaliśmy w 79 procentach. Utwardzonych zostało 11 ulic o łącznej długości 3 685 metrów. Do końca roku betonowe płyty pojawią się na 410 metrowym odcinku ulicy Bukowej, prawie kilometrze ulicy Niemojewskiego i 100 metrowym odcinku dojazdowy do ulicy Kolejowej. W sumie w tym roku utwardzimy ponad 5 km dróg, zamykając się w planowanej w tym budżecie kwocie 2 mln zł. – poinformował zastępca prezydenta miasta ds. techniczno-inwestycyjnych Tadeusz Błędzki.

Utwardzenie 1 mb drogi płytami jomb wynosi ok. 360 zł. Wybudowanie 1 mb ulicy z pełną infrastrukturą to koszt rzędu 5 000 zł.

– W Starogardzie jest jeszcze ponad 35 km nieutwardzonych dróg. Nie jesteśmy w stanie wybudować tylu ulic jednocześnie. Ułożenie betonowych płyt na drodze to rozwiązanie tymczasowe, ale z pewnością poprawia komfort życia. Mieszkańcy nie brną w błocie i mogą swobodnie dojechać do swoich posesji. Zakładając, że rocznie utwardzamy ok. 5 km dróg, do 2027 roku Miasto powinno uporać się z problemem. Ważne by plan, na który prezydent przeznaczył co roku 2 mln zł, był konsekwentnie realizowany – dodał wiceprezydent.



fot. UM Starogard Gdański

Nowo utwardzoną nawierzchnię mają następujące ulice: Topolowa, Grzybka, Leśna, Obrońców Poczty Gdańskiej, Sucharskiego, Kalinowskiego, Majowa, Gertrudy Babilińskiej, Wyszyńskiego, Mickiewicza i Rolna. Łączny koszt ich utwardzenia wyniósł 1 261 200 zł. Na utwardzenie w 2020 roku czekają: ul. Bukowa – 410 metrów, ul. Niemojewskiego – 900 metrów i ul. Kolejowa – 100 metrowy odcinek dojazdowy.

/opr. raf/

## ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO W DRODZE DO I ZE SZKOŁY

**STAROGARD GDAŃSKI** | Od września w okolicach szkół na drogach pojawiają się dzieci, które na co dzień korzystają z jezdni, przejść dla pieszych i poboczy.



fot. Mat. pras.

Droga do szkoły i z powrotem przez 10 miesięcy w roku jest stałym elementem w życiu każdego ucznia. Dlatego tak ważne jest, aby była bezpieczna i aby nie zapominać o podstawowych zasadach. Ważnym elementem akcji „Bezpieczna droga do szkoły” są spotkania strażników miejskich z uczniami w szkołach.

- Z uwagi na panującą sytuację związaną z COVID-19 nie odbywają się w tym roku spotkania edukacyjne na których strażnicy miejscy omawiali zagrożenia jakie mogą wystąpić w czasie drogi do szkoły i powrotu do domu, dlatego chcemy chociaż w taki sposób zaoferować pomoc najmłodszym uczestnikom ruchu drogowego – podkreśliła zastępca komendanta Krystyna Kwidzińska-Kulas, która złożyła wizytę w szkole podstawowej nr 4 na zaproszenie dyrektora Moniki Sengerskiej.

Przedstawiciele straży miejskiej przekazali materiały edukacyjne, kamizelki odblaskowe, plany lekcji oraz odblaski, które zostaną przekazane najmłodszym uczestnikom ruchu drogowego. Uczniowie podczas zajęć z nauczycielami, będą mogli również zapoznać się z „magiczną tubą”, urządzeniem dydaktycznym, które w bardzo ciekawy sposób pozwala zobrazować jak ważne jest noszenie elementów odblaskowych i jaka jest widoczność osoby poruszająca się z odblaskiem lub bez niego. W prosty, ale skuteczny sposób uświadamia dlaczego warto nosić odblaski.

/raf/

# Nowe, ukryte pojemniki

**STAROGARD GDAŃSKI** | Mieszkańcy starogardzkich osiedli przetestują nowe pojemniki na odpady – częściowo ukryte pod ziemią.

Jest szansa, że ze starogardzkich osiedli stałe znikną nieestetyczne altany z kontenerami na śmieci. Zastąpić je mają pojemniki półpodziemne. Spółdzielnia Mieszkaniowa pilotażowo montuje je na Osiedlach: 60-lecia, Konstytucji 3 Maja i Piastów. Na razie powstanie 8 testowych miejsc składowania odpadów komunalnych.

- Kontenery na śmieci zajmują dużo miejsca. Zwykle w jednym punkcie zbiórki odpadów stoi ich kilkanaście z przeznaczeniem na poszczególne frakcje. Poza tym ich wygląd nie należy do najpiękniejszych i niekorzystanie wpływa na estetykę osiedlowych przestrzeni. Dlatego Spółdzielnia Mieszkaniowa Kociewie postanowiła przetestować fiński system pojemników półpodziemnych – mówi Daniel Olszewski kierownik administracji os. 60-lecia ONP.

W perspektywie ma być to tańsze rozwiązanie. Jeden zestaw, składający się z 5 pojemników o pojemności 5 m<sup>3</sup> każdy, zastępuje 21 kontenerów o pojemności 1100 l. Wykonawca zobowiązał się w pierwszym etapie do zainstalowania ośmiu testowych zestawów do składowania odpadów z podziałem na 5 frakcji: odpady zmieszane, bio, szkło, plastik i papier. Jako pierwsi przetestują je mieszkańcy osiedli: 60-lecia, Konstytucji 3 Maja i Piastów.

- Pojemniki są przede wszystkim estetyczne i higieniczne. Przez to, że ich pojemność jest większa i w połowie są schowane w ziemi



zmniejszają poziom rozwoju bakterii, a właściciel oszczędza przestrzeń przeznaczoną do gromadzenia odpadów. Poza tym są łatwe w utrzymaniu i eksploatacji. Dzięki temu, że śmieci składowane są pionowo, w jednym pojemniku o pojemności 5 m<sup>3</sup> zmieści się ich tyle, ile wchodzi do 6 pojemników o pojemności 1100 l. Wiąże się to ze zmniejszeniem kosztów logistycznych, związanych z ich odbiorem. Najważniejsze, że proponowane przez nas rozwiązanie jest bezpieczne dla użytkowników, dostępne dla osób niepełnosprawnych, ale niedostępne dla zbieraczy odpadów, którzy często zostawiają po sobie

nieporządek w altanach śmietnikowych – powiedział Łukasz Jakubski, przedstawiciel firmy dostarczającej pojemniki.

Dwa zestawy półpodziemnych pojemników powstały na osiedlu Piastów, trzy na osiedlu Konstytucji 3 maja i 3 na osiedlu 60-lecia.

- Jeśli system się sprawdzi, docelowo planujemy stworzyć 20 takich miejsc do składowania odpadów na osiedlach administrowanych przez osiedle 60-lecia – dodaje Daniel Olszewski.

Koszt instalacji jednego punktu odbioru odpadów opartego na zestawie 5 półpodziemnych pojemników wynosi ok. 78 tys. zł.

/opr. raf/



POMORSKA SZKOŁA WYŻSZA

• LOGISTYKA • PEDAGOGIKA  
• ADMINISTRACJA



TENIS, SIATKÓWKA, PIŁKA RĘCZNA  
[WWW.PSW.STG.PL](http://WWW.PSW.STG.PL)

HALA SPORTOWA  
SZKOŁKA TENISOWA

# „Najważniejsi są ludzie”

WYWIAD | Wywiad z Magdaleną Forc-Cherek, Wójt Gminy Starogard Gdański

Jesienią mijają dwa lata od objęcia przez Magdalenę Forc-Cherek stanowiska Wójta Gminy Starogard Gdański. Efekty widać gołym okiem. Gmina zmienia się w wielki plac budowy. Jak ocenia Pani mijające dwa lata?

To czas wytężonej pracy na rzecz mieszkańców Gminy Starogard Gdański oraz stopniowej i konsekwentnej poprawy ich warunków życia. Gmina to konkretni ludzie, ich problemy i troski. Jako Wójt staram się im pomagać, dlatego realizujemy i planujemy wielomilionowe inwestycje. Tylko w ciągu ostatnich dwóch lat pozyskaliśmy z Funduszu Dróg Samorządowych 5 mln zł. W tym roku otrzymaliśmy kolejne 3 mln z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich – 3,2 mln zł z Funduszu Inwestycji Lokalnych. Wyzwaniem dla wielu samorządów jest zapewnienie opieki nad najmłodszymi mieszkańcami. Projektujemy nowe, gminne przedszkole, które zapewni opiekę 150 uczniom. Jego budowa ruszy na wiosnę.

Ciężką pracę widać w rankingach i zestawieniach, gdzie Państwa Gmina sukcesywnie pnie się w górę.

Jednym z najtrudniejszych zadań jest utrzymanie stabilnej sytuacji budżetowej. Nasze starania docenili eksperci z Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, którzy przygotowują ranking finansowy samorządów. W zestawieniu za ubiegły rok przebadali 2,8 tys. samorządów. My zajęliśmy w nim czwarte miejsce.

To robi wrażenie.

Największą zapłatą za pracę jest wdzięczność mieszkańców. Zakończyliśmy cykl zebrań wiejskich. Pod-



czas wielu z nich podchodzili do mnie ich uczestnicy, dziękując za różne, wydawałoby się błahe, rzeczy. Gdzieś utwardziliśmy drogę, gdzie indziej pojawił się próg zwalniający, albo oczekiwany znak drogowy.

Jednoczesna realizacja tylu zadań jest z pewnością wymagająca i odpowiedzialna. Jak radzi sobie Pani ze stresem, na który jest Pani narażona?

Staram się prowadzić zdrowy styl życia i wypoczywać aktywnie chodząc czy jeżdżąc na rowerze. To bardzo ważna część mojego życia. Nasza Gmina stwarza idealne warunki do uprawiania sportu i rekreacji. Pośród

lasów wytyczonych zostało wiele szlaków pieszo-rowerowych o różnych stopniach trudności. Na bardziej wymagających czeka szlak MTB. Amatorzy sportów wodnych z pewnością docenią specjalnie uporządkowaną i oznakowaną trasę doliną Wierzyicy. Na całym szlaku wybudowaliśmy 8 obiektów kajakowych – przenoski przystanie i wiaty do odpoczynku. W dużym skrócie - każdy znajdzie u nas coś dla siebie.

Wiele tych szlaków wiedzie przez Las Szpęgawski. To tam każdego roku pod koniec września organizowane są obchody niemieckiej zbrodni w Lesie Szpęgawskim. Od dwóch lat

Gmina współorganizuje uroczystości z większym zaangażowaniem.

To sprawa elementarnej sprawiedliwości. Między wrześniem 1939 roku a styczniem 1940 r. w Lesie Szpęgawskim k. Starogardu Gd. zginęło kilka tysięcy osób. Głównie spośród pomorskiej inteligencji. Liczbę ofiar szacuje się na 5-7 tys. osób. Naszym obowiązkiem była budowa monumentu, który opowiada tragiczną historię tego miejsca. Na betonowych świątyniach pnich pojawiły się imiona i nazwiska prawie 2,5 tys. zidentyfikowanych ofiar. Po 80. latach pomordowani przestali być anonimowi i odzyskali godność.

Jak Gmina Starogard Gdański radzi sobie z Covid-19?

Od początku ogłoszenia pandemii dokładamy starań, aby zadbać o mieszkańców. Urzędnicy w ramach wolontariatu przygotowali dla seniorów powyżej 65 roku życia specjalne pakiety, składające się z maseczek oraz instrukcji postępowania. Takie paczki rozłożone były przez strażaków ochotników. Nasze Koła Gospodyń Wiejskich społecznie szyły maseczki, zakupiliśmy na rzecz szpitala powiatowego nowoczesny sprzęt medyczny.

A co z instytucjami publicznymi?

W naszych szkołach i przedszkolach wprowadziliśmy restrykcyjne zasady postępowania. Dezynfekcja rąk, dystans społeczny, czy mierzenie temperatury – to wszystko wraz z zachowaniem zdrowego rozsądku ma zminimalizować ryzyko zarażenia. Wszystko wskazuje, że niestety, ale musimy przywyknąć do Covid-19, bo szybko nas nie opuści, dlatego apeluję o stosowanie się do zasad bezpieczeństwa.

Jakie widzi Pan największe wyzwania i zagrożenia dla spraw Gminy i jej obywateli?

Najpoważniejszym wyzwaniem jest problem, który narasta od lat - zwiększanie obowiązków nakładanych na gminę przez państwo, bez zabezpieczenia środków na ich realizację. Ponad połowę budżetu przeznaczamy na edukację i opiekę społeczną. To blokuje środki, które mogłyby być skutecznie wykorzystane na zadania własne i spowalnia realizację inwestycji oraz innych zamierzeń.

Dziękuję za rozmowę.

## Most i drogi do remontu

STAROGARD GDAŃSKI | Miasto otrzymało blisko 5 mln zł dofinansowania z rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych

Jak podkreślają przedstawiciele władz miasta, wszystkie samorządy w Polsce ucierpiały z powodu trwającej od marca epidemii koronawirusa. Do tego niższe wpływy do budżetu z tytułu CIT, PIT i podatków zmusiły samorządowców do weryfikacji planowanych na 2020 rok wydatków.

Ponieważ część zadań gminnych jest obowiązkowa i niepodważalna - cięcia objęły przede wszystkim miejskie inwestycje. Teraz - dzięki otrzymanym środkom - możliwa będzie realizacja kilku zadań, które najpierw były zapisane w budżecie miasta, ale z powodu pandemii zostały skreślone z planu.

Dzięki otrzymanym z FIS pieniądzom, jeszcze w tym roku ruszy przebudowa mostu na ul. Tczewskiej wraz z rozpoczęciem planowanych na lata kolejne modernizacji ulic: Sobieskiego, Kanałowej i Owidzkiej. To krótki, ale niezwykle istotny odcinek drogi dla właściwego funkcjonowania miasta.

Fundusz Inwestycji Lokalnych został ustanowiony przez rząd polski w czerwcu 2020 roku jako pomoc dla samorządów w przeciwdziałaniu skutkom



związanym z COVID-19. W sumie na utrzymanie dynamiki inwestycyjnej do lokalnych samorządów gmin i powiatów trafi ponad 6 mld zł. Kwota dofinansowania dla poszczególnych beneficjentów waha się od 0,5 mln zł do 93 mln zł.

/opr. raf/

## SEGREGUJĄ ODPADY I SPRZĄTAJĄ ŚWIAT

CZARNA WODA | „Plastik? Rezygnuj. Redukuj. Segreguj!” - pod takim hasłem odbyła się tegoroczna akcja „Sprzątanie Świata”.

W dniach 18-20 września miał miejsce krajowy, już 27. finał akcji. I choć tegoroczna akcja niewątpliwie różniła się od poprzednich edycji z powodu panującej pandemii COVID-19, ci, którzy wzięli w niej udział, nie zapominają, że Ziemia to nasz wspólny dom i nie mamy innego. Organizatorom i tym, którzy włączyli się do akcji, przyświeca jeden cel - to my sami musimy zadbać o naszą planetę.

Uczniowie z lokalnej szkoły tradycyjnie z wielkim zapałem i animuszem wzięli się za sprzątanie najbliższego otoczenia. Akcja organizowana była w trakcie lekcji wychowania fizycznego. Od środy do piątku udało im się uwolnić od śmieci m.in. teren nad rzeką (kajakarnia - pompownia), las rosnący pomiędzy przedszkolem i apteką, tereny okalające starą piekarnię oraz skatepark, który ku rozczarowaniu uczniów i okolicznych mieszkańców przez wiele osób nadal traktowany jest jako centrum



spotkań towarzyskich, a nie miejsce aktywnego wypoczynku dla dzieci, młodzieży oraz całych rodzin.

- Dziękujemy Urzędowi Miejskiemu w Czarnej Wodzie za dostarczenie worków i rękawiczek oraz MZGKiM za wywóz śmieci - mówią organizatorzy.

/opr. raf/



# Kociewskie Gryfy kolejny raz rozdane!

**POWIAT** | Za nami doroczna gala wręczenia nagród starosty starogardzkiego „Kociewski Gryf”. Kto otrzymał wyróżnienie za pracę i osiągnięcia w 2019 roku?



fot. powiatstarogard.pl

Jeszcze w lutym odbyły się posiedzenia dwóch kapituł, które zajmowały się wskazaniem laureatów. Potem pojawiła się pandemia i doroczna gala (zaplanowana na marzec) została odwołana.

- Przez cały ubiegły rok zarówno instytucje, organizacje, twórcy, artyści i sportowcy ciężko pracowali – podkreślił starosta Kazimierz Chyła. – Ten trud trzeba dostrzec i nagrodzić, bowiem te wszystkie osoby pracowały na rzecz naszego regionu.

W dziedzinie sportu w tym roku zgłoszonych zostało 49 zawodników, 22 trenerów i 22 imprezy sportowe. Decyzją

kapituły I miejsce i tytuł najlepszego sportowca, a właściwie sportsmenki 2019 roku, zdobywa po raz drugi z rzędu Magdalena Lenz. To zawodniczka klubu TRI Starogard i bardzo modnej ostatnio dyscypliny sportowej, jaką jest triathlon. Magda w 2019 roku osiągnęła bardzo dobre wyniki na zawodach rangi międzynarodowej i krajowej. Były to: V miejsce (Age Group) Word Championship Ironman 70.3 w Nicei, mistrzostwo Polski Standard w swojej kategorii wiekowej, mistrzostwo Polski w Triathlonie na dystansie średnim w swojej kategorii wiekowej, wicemistrzostwo Polski

w Triathlonie na dystansie sprint (kat. wiekowa), I miejsce Ironman 70.3 (kat. wiekowa) i wywalczenie awansu na Mistrzostwa Świata w 2020 r.

I miejsce i tytuł Najlepszego Trenera w Powiecie Starogardzkim w 2019 roku zdobył Mariusz Fryźlewicz, trener piłki siatkowej w Uczniowskim Klubie Spor-

towym SET Starogard Gdański. W ubiegłym roku prowadzona przez pana Mariusza drużyna młodzików nie miała sobie równych w woj. pomorskim. Zdo-



**FENIKS**  
FURNITURE COLLECTION



[www.feniks-meble.pl](http://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





## Wyniki konkursu "Wakacyjne wspomnienia"



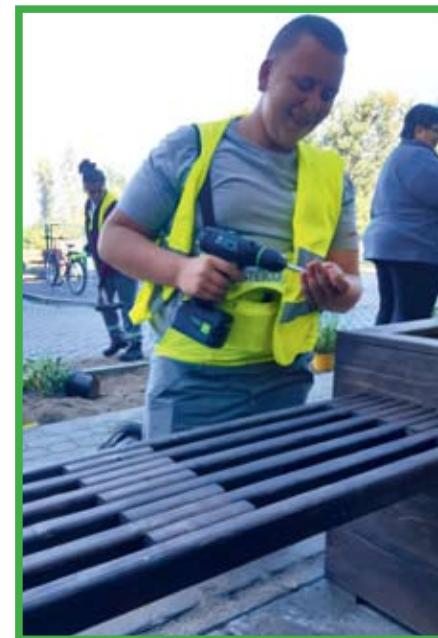
Dziękujemy  
wszystkim  
uczestnikom  
za nadesłane  
wspomnienia!  
Każde dziecko,  
które wzięło  
udział w naszym  
konkursie otrzyma  
słodką nagrodę.



## STEICO angażuje się w prace społeczne

Pod hasłem „upiększamy przestrzeń publiczną Czarnej Wody” pracownicy młodociani zaangażowali się wraz z członkami Stowarzyszenia Miłośników Czarnej Wody w prace społeczne, a wyniki tej współpracy wszyscy możemy zobaczyć na własne oczy. Dziękujemy! W imieniu wszystkich okolicznych mieszkańców i użytkowników.





**Dołącz do Nas. Pracuj w STEICO!**



# ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Starogardzkiego

Środa, 30 września 2020



## LOKALNE, CZYLI ZDROWE

Jesienią nasz organizm narażony jest na różnego rodzaju infekcje wirusowe. W tym okresie powinniśmy szczególnie zadbać o swoje zdrowie np. poprzez zbilansowaną dietę. Dlatego już teraz warto wybierać lokalne i nieprzetworzone produkty (np. warzywa i owoce).

str. 11



## LATO ZAMKNIĘTE W SŁOIKACH

To już ostatnie dni lata - pory roku, która kojarzy nam się z bogactwem smaków i aromatów świeżych owoców i warzyw. Ponieważ wszystko co dobre szybko się kończy, warto pomyśleć o tym, które jego smaki chcemy zachować.

str. 11



## KULINARNY KONKURS

Prowadzisz działalność w ramach rolniczego handlu detalicznego? Marynujesz lub kisisz? Masz oryginalny przepis na przygotowanie przetworów? Konkursów kulinarnych jest wiele, ale konkurs Weki z Pomorskiej Spizarni jest wyjątkowy.

str. 13

## Lokalne, czyli zdrowe

Jesienią nasz organizm narażony jest na różnego rodzaju infekcje wirusowe. W tym okresie powinniśmy szczególnie zadbać o swoje zdrowie np. poprzez zbilansowaną dietę.

Dlatego już teraz warto wybierać lokalne i nieprzetworzone produkty, które są synonimem świeżości, witamin i przede wszystkim zdrowia. Dla zdecydowanej większości Polaków (77 proc.) pochodzenie produktu stanowi ważne kryterium zakupowe. Co trzeci z badanych wybierając lokalne produkty sięga po warzywa, a co czwarty sięga po owoce - wynika z badania Agencji SW Research.

Sposób odżywiania to jeden z wielu czynników, które mają wpływ na odporność organizmu. W celu wzmocnienia swojej odporności jesienią, warto wybierać produkty sezonowe, jak warzywa i owoce, które według piramidy żywienia są ważnym elementem zdrowej i zbilansowanej diety. W tym okresie szczególnie warto zwrócić uwagę na zdrowe, nieprzetworzone produkty pochodzące od lokalnych dostawców.

Polacy chcą kupować lokalnie - 47,5 proc. badanych uważa, że najwię-

szym atutem zakupów w sklepach w najbliższym sąsiedztwie jest świeżość produktów. Polscy konsumenci coraz chętniej wybierają produkty ze swojej najbliższej okolicy, ponieważ są one dla nich synonimem świeżości i zdrowia.

- Świeże owoce i warzywa są źródłem wielu cennych składników odżywczych takich jak różnorodne przeciwutleniacze, aktywne enzymy, witaminy i składniki mineralne. Aby w pełni wykorzystać te niezbędne dla naszego zdrowia składniki, owoce i warzywa powinny naturalnie dojrzewać na polu czy w ogrodzie oraz nie powinny być konserwowane środkami chemicznymi. Magazynowanie i transport tych produktów wymaga stosowania środków konserwujących oraz przedwczesnego ich zbioru, aby dojrzewały w kontenerach w trakcie transportu. W sezonie letnim i jesiennym, kiedy mamy dostęp do lokalnych, świeżych owoców i warzyw, warto z nich korzystać, aby wzmocnić organizm przed nadchodzącą zimą, kiedy wybór świeżych, lokalnych produktów jest bardzo ograniczony. Pamiętajmy, że dobra odporność organizmu to nie tylko ochrona przed wirusami ale także profilaktyka nowotworów czy chorób



sercowo-naczyniowych - tłumaczy Jadwiga Przybyłowska, dietetyk, specjalizująca się w przeciwwapalnych programach żywieniowych.

Zdaniem konsumentów kupowanie produktów ze znanych i sprawdzonych źródeł pozytywnie wpływa nie tylko na zdrowie, ale również na polską gospodarkę. Taka postawa związana jest z rosnącym znaczeniem patriotyzmu konsumenckiego.

Osobę kupującą żywność o pochodzeniu krajowym, której dostawa przyczynia się do niższej emisji dwutlenku węgla niż tradycyjny transport, określamy mianem „locavore”. Termin powstał w wyniku połączenia wyrazów carnivore (mięsożerca) i herbivore (rośliniożerca). Krótka odległość od producenta do sklepu oznacza minimalizację produkcji opakowań, mniejsze zanieczyszczenie środowiska i świeżość pro-

duktów, co przekłada się na dłuższą trwałość składników odżywczych. W obliczu pandemii nawyki zakupowe Polaków uległy zmianie - co piąty badany deklaruje, że częściej wybiera produkty nieszkodzące środowisku, kierując się przede wszystkim aspektami zdrowotnymi i ekologicznymi. Pochodzenie produktu stało się ważnym aspektem decyzji zakupowych Polaków.

/raf/

### Nie popełnij tych błędów



foto: Erik Mclean/Unsplash

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

Problemy zeskórą 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 - np. mając suchą skórę ciała niektórzy zakładają, że mają także suchą cerę, ale wcale nie musi tak być! Warto więc zastanowić się nad tym, dobrym wyborem jest też porada u dermatologa.

Po drugie - zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć. A zatem dbaj o cerę regularnie, a nie dopiero wtedy, gdy zauważysz coś niepokojącego. I nie chodzi tu tylko o odpowiednie kosmetyki, ale też np. o zmywanie makijażu przed snem czy regularne złuszczenie martwego naskórka.

Wiele osób nie używa też żadnych kremów z filtrem, gdyż uważają, że nie jest im to do niczego potrzebne. Tymczasem promieniowanie UVA/UVB dociera przecież do skóry twarzy nieustannie, nawet w pochmurny dzień - nie tylko podczas letniego wypoczynku na plaży. Promienie słoneczne powodują tak zwane fotostarzenie się skóry, którego wynikiem jest pogłębienie się zmarszczek, nie wspominając o przyspieszeniu wysuszenia się skóry.

Kolejna sprawa, która właściwie jest absolutną podstawą, to prawidłowe i dokładne oczyszczenie twarzy. Zawsze przed pójściem spać zmyj makijaż. Ale uważaj, aby nie stosować zbyt agresywnego demakijażu.

/raf/

### Lato zamknięte w słoikach

To już ostatnie dni lata - pory roku, która kojarzy nam się z bogactwem smaków i aromatów świeżych owoców i warzyw. Ponieważ wszystko co dobre szybko się kończy, warto pomyśleć o tym, które jego smaki chcemy zachować.

Smaki lata można zamknąć w słoikach w postaci dżemów, soków, kompotów i przetworów, by móc nimi osłodzić sobie jesienno-zimowe dni. Warto je przygotować samodzielnie. Zrobione własnoręcznie będą gwarancją nie tylko smaku, ale przede wszystkim zdrowia. Jak się do tego zabrać? Sprawdź, co koniecznie trzeba wiedzieć o domowych przetworach.

Po pierwsze: zastanów się, jakie smaki i owoce lubisz najbardziej, i na które z nich jest największe zapotrzebowanie w twoim domu. Można także wziąć pod uwagę aspekt finansowy i zakonserwować te owoce, które zimą są o wiele droższe przez co już nie tak łatwo dostępne.

Kupując przetwory w sklepie nie mamy pełnej wiedzy na temat procesu ich przygotowania. Przetwory przygotowane w domu nie zawierają sztucznych konserwantów, zagęstników, barwników, wzmacniaczy smaku i aromatów, które niestety są zwykle obecne w przetworach dostępnych na sklepowej półce. O wyższości słodkich przetworów przygotowywanych w domu świadczy także to, że sami decydujemy o tym, skąd i jakiej jakości owoce wybieramy. Słodki dżem spożywany z umiarem i przygotowany ze świeżych owoców na pewno nam nie zaszkodzi, a dostarczy wielu cennych składników odżywczych.

W roli witaminowej bomby doskonale sprawdzi się sok z czarnej porzeczki będący bogatym źródłem



m.in. witamin C i B, żelaza, wapnia i magnezu. Sok z malin czy czarnego bzu, zawierający witaminę C i naturalny kwas salicylowy, to doskonałe lekarstwo, kiedy dopadnie nas zimowe przeziębienie, a pomocne w przypadku biegunki mogą okazać się jagody.

Warto pamiętać, że przygotowując przetwory samodzielnie sami możemy decydować o ich słodkości. Rola cukru w domowych przetworach ma kluczowe znaczenie - cukier to naturalny konserwant. Cukier przedłuża przydatność do spożycia produktów, dzięki zjawisku osmozy - wchłaniania nadmiar wody, w której rozmnażają się bakterie.

/raf/

## Stodkie przekąski do szkoły?



fol. mat. prasowe

Słodczyce w szkole to kontrowersyjny temat wśród rodziców, którzy często stają przed dylematem: pozwolić dziecku na coś słodkiego czy kategorycznie mu tego zakazać?

Zgodnie z rekomendacjami ekspertów, dzieci w wieku szkolnym powinny spoży-

wać 4-5 posiłków w ciągu dnia. 3 pełnowartościowe posiłki podstawowe - śniadanie, obiad i kolację oraz 1-2 posiłki uzupełniające/przekąski (drugie śniadanie, podwieczorek). Ważne, aby nie zastępować przekąskami posiłków, kontrolować wielkość porcji oraz jakość odżywczą przekąsek. W ciągu całego dnia dziecko powinno przyswoić właściwą ilość węglowodanów (50-70% zapotrzebowania energetycznego), białka (do 15%), tłuszczów (ok. 30%), a także witamin i składników mineralnych. Cukry dodane nie powinny przekraczać 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Żeby to było możliwe, każdy posiłek musi być więc przemyślany tak, żeby spełniał wymóg różnorodności i jakości.

Obowiązujące rozporządzenie o żywności w szkołach wykluczające ze szkolnych sklepików tzw. śmieciową żywność nie wyeliminowało problemu, gdyż każdy uczeń może sam przynieść produkty o niskiej wartości odżywczej, pełne pustych kalorii i niezdrowych składników. Lizaki, batony czy słodzone wody smakowe to produkty, które nasze dziecko może zauważyć u swoich rówieśników.

Śniadanie dziecka w wieku szkolnym powinno zawierać źródła pełnowartościowego białka takie jak mleko krowie, sery twarogowe, jogurt naturalny z mleka krowiego, ale może też zawierać jogurt wegański z mleka np. konopnego czy płatki z komosy ryżowej z mlekiem migdałowym. Do tego źródło węglowodanów złożonych i błonnika jak np. płatki owsiane na mleku krowim lub wegańskim z bakaliowymi dodatkami, naleśnik z pełnoziarnistej mąki orkiszowej z owocami i bakaliami. W takich zestawieniach mamy wszystkie niezbędne źródła energii, składniki budulcowe organizmu, składniki mineralne i witaminy. Dobrze jest zmieniać smaki śniadań, aby nie kojarzyły się tylko ze słodkim.

Do śniadaniówki można więc włożyć dziecku zdrową i słodką przekąskę - zrobioną przez rodzica lub wspólnie z nim. Taka przekąska może zawierać m.in. bakalie, orzechy, kakao lub suszone owoce. /raf/

## Tego nie wiesz o pomidorach!



fol. mat. prasowe

Czerwone, żółte, a nawet brązowe. Pełne smaku i aromatu - takie są właśnie polskie pomidory. Chętnie sięgamy po nie jako dodatek do kanapek, sałatek, jako składnik zup i sosów.

Ale nie wszyscy wiedzą, że oprócz wyjątkowego smaku pomidory dostarczają również wielu cennych substancji odżywczych, o których szczególnie warto pamiętać podczas... upałów. Wprawdzie najcieplejsze dni w roku mamy już za sobą, ale zdarzają się jeszcze te słoneczne i upalne. Dlaczego wtedy warto sięgnąć po pomidora?

Pomidory pochodzą z Ameryki Południowej, do Europy sprowadzili je Hiszpanie, a do Polski królowa Bona z Włoch. Pierwsze ich odmiany były w złocistych odcie-

niach, dlatego nazywano je m.in. „złotymi jabłkami”. Co ciekawe, przez ponad 200 lat były uznawane i hodowane jako rośliny ozdobne, bowiem obawiano się, że mogą być trujące. Specyficzny zapach, jaki wydzielają liście i łodygi pomidora, prawdopodobnie zniechęcał do spróbowania ich owoców. Około trzy stulecia trwała droga pomidora z ogrodu na talerze Europejczyków, kiedy to w XIX w. poznano i doceniono ich smak i liczne wartości odżywcze. Pomidory zawierają ok. 94% wody, są więc doskonałym sposobem na dostarczenie dodatkowej ilości płynów w upalne dni. Z tego powodu szczególnie warto o nich pamiętać podczas wyższych temperatur, kiedy jesteśmy narażeni na zwiększoną utratę wody z organizmu. Aby szybciej ugasić pragnienie i nawodnić się, można

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

Wraz ze schładzaniem organizmu (poceniem się), tracimy wodę i liczne składniki mineralne. A utrzymanie odpowiedniego poziomu potasu, wapnia, jonów sodu i magnezu jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Niewystraszająca ich ilość wiąże się z osłabieniem gospodarki wodo-elektrolitowej, która wpływa m.in. na utrzymanie napięcia w błonach komórkowych oraz za przenoszenie impulsów nerwowych do innych komórek. Właśnie dlatego podczas upałów należy wzbogacać dietę o produkty zawierające substancje mineralne, które pomogą uzupełnić ich właściwy poziom. W tym również pomaga sok pomidorowy, który stanowi wartościowe źródło potasu - już 1 szklanka zapewnia 26% dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej tego pierwiastka. Co więcej, pomidory zawierają również duże ilości likopenu (silnego antyoksydantu), który zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów. Co ciekawe, w pasteryzowanym soku pomidorowym jego biodostępność, a więc przyswajalność, zwiększa się nawet 3-krotnie!

/raf/

## Po pierwsze profilaktyka. Miesiąc świadomości raka piersi

Październik jest Miesiącem Świadomości Raka Piersi - i właśnie w październiku można będzie wykonać bezpłatne badania mammograficzne w powiecie starogardzkim.

Bezpłatne badania są wykonywane w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi, finansowanych przez NFZ.

Wyniki realizacji Programu są niestety bardzo niepokojące. Wybuch epidemii koronawirusa i związane z nim wstrzymanie na trzy miesiące pracy mobilnych pracowni mammograficznych przyczynił się do dalszego obniżenia odsetka populacji Pań objętej badaniami. W marcu wynosił on niewiele ponad 38% uprawnionych Polek, a w sierpniu spadł do zaledwie 34%.

- Zachęcamy wszystkie Panie, które z powodu pandemii nie mogły wykonać badań o nie zwlekaniu z ich realizacją - mówią organizatorzy.

- Tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala bowiem na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby.

Mobilna pracownia mammograficzna LUX MED będzie do dyspozycji Pań w miejscowości: Starogard Gdański - 1 października, w godzinach od 9.30 do 16.30 przy Galerii Neptun, ul. Pomorska 7.

W badaniu w ramach Programu 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.

Wymagana jest wcześniejsza rejestracja pod nr tel. 58 666 24 44 lub na [www.mammo.pl/formularz](http://www.mammo.pl/formularz). W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym należy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia z poprzednich mammografii.

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Pań oraz personelu medycznego badania są wykonywane z zachowaniem wszelkich przewi-



fol. mat. prasowe

dzianych prawem i wewnętrznymi procedurami środków ostrożności w zakresie zarówno wyposażenia techników w niezbędne środki

ochrony osobistej, jak i procedur dezynfekcji pracowni i aparatury diagnostycznej oraz obsługi pacjenta. /raf/

# Weki z Pomorskiej Spizarni



fot. mat. prasowe

Prowadzisz działalność w ramach rolniczego handlu detalicznego? Marynujesz lub kisisz? Masz oryginalny przepis na przygotowanie przetworów? Zgłoś się do konkursu na najlepszy produkt lokalny.

## KULINARNY KONKURS

Konkursów kulinarnych jest wiele, ale konkurs Weki z Pomorskiej Spizarni jest wyjątkowy.

Organizując ten konkurs chcemy zwiększyć zainteresowanie lokalnymi produktami rolno-spożywczymi, przetwórstwem żywności i sprzedażą produktów wytworzonych z surowców z własnej uprawy, hodowli lub chowu – mówi Aneta Gajger, zastępca dyrektora Departamentu Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich UMWP. Konkurs ma także na celu zachęcenie mieszkańców obszarów wiejskich do korzystania z rolniczego handlu detalicznego, który może być dodatkowym

źródłem dochodów. – Chcemy także zwiększyć zainteresowanie mieszkańców naszego województwa produktami jakie oferują lokalni przetwórcy. Na zwycięzców konkursu czekają nagrody pieniężne.

## WEKI I PRZETWORZY

Zgłoszone do konkursu produkty będą oceniane w trzech kategoriach: produkty pochodzenia roślinnego, zwierzęcego i mieszane. Produkty muszą być wytwarzane w sposób niemasyowy.

– Wszystkie produkty muszą być zawekowane i być w minimum 50 proc. przygotowane ze składników z własnego gospodarstwa. Ważne jest także, aby były przygotowane zgodnie z przepisami bezpieczeństwa żywności i miały datę przydatności do spożycia nie krótszą niż 10 dni od daty dostarczenia produktu komisji konkursowej – wyjaśnia przedstawicielka UMWP.

## CO OCENI KOMISJA?

Komisja powołana przez marszałka województwa pomorskiego oceniać będzie smak, zapach i wygląd przetworów. Liczyć się będzie także ogólna prezentacja produktu.

– Dodatkowe punkty będzie można zdobyć np. za niepowtarzalną recepturę czy specjalny sposób obróbki – mówi Aneta Gajger. – Liczyć się będą również posiadane przez wytwórcę certyfikaty np. ekologiczne – dodaje. Zgłoszenia należy przysyłać od 1 do 15 października. Ogłoszenie wyników nastąpi do 15 listopada 2020 r. Formularz zgłoszeniowy oraz regulamin konkursu na stronie Departamentu Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich [drow.pomorskie.eu](http://drow.pomorskie.eu).

W konkursie można wygrać nawet trzy tysiące złotych.

/raf/

## Bezpiecznie rozpakuj i przechowuj żywność



fot. Pixabay.com

Sz szczególnie teraz, w czasie epidemii i wszystkich obostrzeń sanitarnych niezwykle ważne jest, aby po zrobieniu zakupów odpowiednio obchodzić się z żywnością.

Co prawda na chwilę obecną nie ma potwierdzenia, że żywność może być „źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS COV-2”. Nie zmienia to jednak faktu, że wszyscy powinniśmy zachować ostrożność i odpowiednio zadbać o produkty spożywcze, które kupujemy. I to nie tylko w czasie pandemii – warto zmienić niektóre nawyki, aby być pewnym, że to co jemy nam nie zaszkodzi.

Jak wskazują naukowcy i lekarze, koronawirus może się utrzymywać na różnych powierzchniach nawet od kilku do kilkudziesięciu godzin. Dlatego tak ważne jest stosowanie odpowiednich zasad związanych z przechowywaniem żywności. Jakże to zasady?

1. Przed rozpakowaniem zakupów należy dokładnie umyć ręce
2. Przed i po wyjęciu produktów należy dokładnie umyć blat i wszystkie powierzchnie, z których korzystamy w trakcie rozpakowywania zakupów
3. Przy wyjmowaniu produktów należy oddzielić produkty świeże (np. owoce i warzywa) od tych standardowo pakowanych w pudełka czy torebki
4. Opakowania plastikowe zdjęte z warzyw i owoców należy niezwłocznie wyrzucić do kosza na śmieci, a produkty umyć dokładnie wodą
5. Przed schowaniem świeżych produktów do lodówki należy umieścić je w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie miały styczności z innymi produktami
6. Należy pamiętać także, aby oddzielać od siebie żywność ugotowaną i surową

Jak podkreślają lekarze, takie działania powinny stać się naszymi dobrymi praktykami nie tylko w czasie epidemii.

/raf/

## Śładki paszтет z warzyw i... orzechów

Ten paszтет świetnie komponuje się z tortillą i selerem. I jest o tyle nietypowy, że wykonany nie z mięsa czy ryby, ale z orzechów pekanowych.

Orzechy pekanowe pozyskiwane są z drzewa - orzesznika jadalnego. Naturalnie występują w Ameryce Północnej, w Stanach Zjednoczonych, a także w Meksyku. Angielskie słowo pecan pochodzi z języka Indian Algonkinów i oznacza „orzech zbyt twardy do zgniecenia dłonią” lub – szerzej – „coś do zmiżdżenia tylko narzędziem”. Orzechy te bez większego problemu można kupić w Polsce w większych sklepach i marketach.

Wróćmy jednak do potrawy z tych orzechów, czyli do pasztetu. Warto go zrobić choćby po to, żeby spróbować oryginalnego smaku, poza tym świeże surowe orzechy pekanowe oraz warzywa sprawiają, że

ten słodki w smaku paszтет bardzo smakuje także najmłodszym.

**Składniki:** 2 szklanki surowych orzechów pekanowych, 1/4- 1/2 czerwonej papryki, 1-2 łyżeczki pikantnej przyprawy (wedle uznania), 4-6 świeżych liści bazylii, 1/4 szklanki drobno posiekanej marchwi, buraków i/ albo surowej dyni, 1/4 szklanki drobno posiekanej pietruszki (opcjonalnie).

Przygotowanie: zmiksuj orzechy, cebulę, ostrą przyprawę i liście bazylii w robocie kuchennym z ostrzem w kształcie litery „s”. Dodaj trochę wody, aby uzyskać najbardziej pożądaną przez siebie konsystencję. Dodaj resztę posiekanych warzyw i... miksuj dalej. Jeżeli się spieszysz, podgrzej paszтет w rondelku zaraz przed podaniem. Możesz także dodawać do pasztetu inne przyprawy, w zależności od tego co lubisz! Eksperymentuj!

/raf/

## Jesień – czyli czas na dynię

Jesienna słońca i długie wieczory to doskonały czas, żeby spędzić trochę czasu w kuchni i przygotować coś wyjątkowego. A właśnie jesień jest porą roku, kiedy warto sięgnąć po dynię.

Z dyni można przygotować wiele potraw, zarówno obiadowych, jak zup, a nawet ciast. Ale to nie wszystko – z dyni można przygotować też aromatyczną konfiturę, która doskonale komponuje się z ciastem drożdżowym. Składniki: 1 kg dyni, 1 szklanka cukru, 1 szklanka wody, 1 łyżeczka cynamonu, 2 gwiazdki anyżu, ciastko drożdżowe z kruszonką (może być wykonane własnoręcznie, ale może też być to opakowanie ciasta drożdżowego z kruszonką, jak np. Dan Cake).

Przygotowanie: Dynię obieramy, wykrawamy z niej miąższ i kroimy w kostkę. Przekładamy do rondelka i zalewamy szklanką



fot. Mat. pras. Dan Cake

wody. Dodajemy gwiazdki anyżu. Gotujemy pod przykryciem aż dynia będzie bardzo miękka. Po ok 20 minutach gotowania wyciągamy anyż, dodajemy cukier oraz cynamon i całość blendujemy na jednolitą masę. Całość zagotowujemy i dusimy na małym ogniu przez ok. 40 minut, mieszając co kilka minut. Po tym czasie zdejmujemy z ognia i przekładamy do słoiczków. Aby wydłużyć termin do spożycia konfitury słoiczki należy poddać pasteryzacji, zagotowując je. Podajemy ją jako element słodkiego śniadania w towarzystwie ciasta drożdżowego z kruszonką. Smacznego! /raf/

**Express**  
BIZNESU



Nieważne, co *Ty* czytasz,  
ważne, kto czyta *o Tobie!*



Obserwuj nas na instagramie!

@express\_biznesu



Szukaj nas na issuu!

/Express Biznesu



Połącz się z nami na facebook'u!

/ExpressBiznesu

**KUP PRENUMERATĘ!**

p.ruszewski@expressy.pl

[www.expressbiznesu.pl](http://www.expressbiznesu.pl)

Odwiędź naszą  
stronę internetową!



## 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

## MOTORYZACJA

### SPRZEDAM

**SKODA** 105S, 39 lat, motor: 1043 cm, IGaS (BRC), cytrynowa, cena 2222 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**JAWA** 50/ Typ 220, 43 lat, 2T, 2 os., farbig blau-zitrona, cena 3667 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**ROMET** Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r., farbig Black/Blue, cena 1006 zł, po kolizji, 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 plenerowe, chrzty, komunie, tel. 697

## RÓŻNE

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

**REMONTY** kafelkowane, cokolowanie, malowanie, itp., przystępne ceny, tel. 667 023 678

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

**SPRZEDAM** stół, ławę szwedzką rozkładaną, express do kawy firmy braun, żelazko tefal - nowe, szynkownik - nowy, szybkowar 2 szt., tor samochodowy dla dzieci w wieku od 10 lat (autodracha) tel. 576 204 945

**SPRZEDAM** drzwi metalowe 80x185,



Zamieść reklamę w naszej gazecie!

r.laskowski@expressy.pl

2 Żyrardole lustrzane, tel. 576 204 945

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

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

**SPRZEDAM** lodówkę, dwudrzwiową, 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

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.

@express\_biznesu

Instagram

@expressy.pl

Czekamy na wasze zdjęcia

# Wywalczyli Mistrzostwo Pomorza

**KOSZYKÓWKA** | Starogardzka Gama Akademia Koszykówki zdobyła tytuł Mistrza Pomorza.



foto: Malgorzata Rogala

Młodzi koszykarze Gamy Akademii Koszykówki Starogard Gdański zajęli pierwsze miejsce w zorganizowanych 19 września Mistrzostwach Pomorza w koszykówce U-10.

Zawody odbywały się w Hali Miejskiej im. Gerarda Podolskiego w Starogardzie Gdańskim. Udział wzięło w nich sześć drużyn: Energa Branq Słupsk (miejsce

6), Gama Akademia Koszykówki Pelplin (miejsce 5), SNRRPK Bryza Pruszcz Gdański (miejsce 4), Młode Lwy SP 27 Gdańsk (miejsce 3), UKS Bryza Kolbu-

dy (miejsce 2) oraz gospodarze Gama Akademia Koszykówki Starogard Gdański (miejsce 1).

– Super turniej. Bardzo dobrze mi się grało. Świetnie rozumieliśmy się z kolegami. Jestem szczęśliwy, że wygraliśmy, bo ciężko na to pracowaliśmy – mówił jeden z zawodników starogardzkiej Gamy Akademii Koszykówki.

Rywalizacja była zacięta, ale przy okazji nie brakowało też dobrej zabawy i integracji rówieśników z różnych pomorskich miast. Najlepszym zawodnikiem turnieju okazał się Brajan Wysiecki (Gama Akademia Koszykówki Starogard Gdański). Za wyjątkowe zaangażowanie i talent najlepszymi koszykarzami poszczególnych drużyn wybrani zostali: Oliwier Parulski (Gama Akademia Koszykówki Starogard Gdański), Szymon Kałużny (UKS Bryza Kolbudy), Miłosz Jedliński (Młode Lwy SP 27 Gdańsk), Wojciech Mucha (SNRRPK Bryza Pruszcz Gdański), Michał Pikorn (Gama Akademia Koszykówki Pelplin) oraz Gracjan Piekarek (Energa Branq Słupsk).

Główny sponsor Gamy Akademii Koszykówki Mariusz Popławski z najlep-

szym zawodnikiem turnieju Brajanem Wysieckim.

Żaden zawodnik turnieju nie wyjechał ze Starogardu z pustymi rękami. Upominki, nagrody, medale i puchary wręczali organizator turnieju Bartosz Sarzało z Gamy Akademii Koszykówki, główny sponsor Mariusz Popławski, w imieniu Prezydenta Miasta Starogard Gdański jego rzecznik prasowy Magdalena Dalecka oraz zastępca dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji w Starogardzie Gdańskim Iwona Trocha.

– Dziękuję za wspaniałe emocje, jakich dostarczył mi ten turniej. Ci młodzi koszykarze są niezwykli. Mają w sobie niezmiernie pokłady energii, wolę walki, ale też wpojone zasady fair play. Uczyc mógłby się od nich niejeden dorosły zawodnik. Szczególne podziękowania i słowa uznania kieruję do rodziców tych chłopców. Dzięki Wam uprawiają sport. Potraficie skutecznie odciągnąć ich od telewizorów, komputerów, czy telefonów. Jestem przekonany, że będzie to procentowało w przyszłości – mówił główny sponsor Gamy Akademii Koszykówki Mariusz Popławski.

/opr. raf/

## O włos od przerwania złej passy

**PIŁKA NOŻNA** | W ostatnim meczu (8 runda 3 kolejki A-klasy) Jantar Pawłowo pokonał 3:2 KS Wdę Czarna Woda. Do przerwy obydwie drużyny zdobyły po jednej bramce.



foto: Justyna Czapińska

Sobotnie spotkanie w Pawłowie lepiej rozpoczęli gospodarze, którzy w pierwszej odsłonie meczu stworzyli sobie wiele dogodnych sytuacji do zdobycia bramki, jednak razili nieskutecznością. Wielokrotnie objęli słupki bramki czarnowodzin, której strzegł bardzo dobrze dysponowany tego dnia Damian Żywicki. Ostatecznie pokonali Damiana tylko raz. Gdy wszyscy szykowali się do zejścia na przerwę żółto-niebiescy przeprowadzili dwójkową akcję, którą na bramkę po podaniu Mateusza Wittstocka zamienił Paweł Rybacki. Po zmianie stron gospodarze ponownie wyszli na prowadzenie, jednak chwilę później wcześniej wymienieni podopieczni trenera Sebastiana Jędrzejewskiego ponownie doprowadzili do wyrównania. Od tej pory licznie zgromadzeni na meczu kibice oglądali bardzo otwarty, emocjonujący mecz, w którym każda ze stron dążyła do zapewnienia sobie kompletu punktów. Niestety na nieszczęście Wdy zawodnicy Jantara po przepięknym uderzeniu jednego ze swoich pomocników ponownie wyszli na prowadzenie i nie oddali go już do końca rywalizacji. Co prawda żółto-niebieskim udało się zdobyć bramkę na wagę jednego punktu, jednak arbitrzy spotkania dopatrzili się w tej konkretnej sytuacji pozycji spalonej. Podobne zdarzenie miało miejsce również w pierwszej połowie przez co wszyscy (kibice oraz zawodnicy) po końcowym gwizdku sędziego czuli i zapewne nadal czują ogromny niedosyt, gdyż

punkt oraz przerwanie złej passy były tego popołudnia na przysłowiowe wyciągnięcie ręki.

Po zejściu do szatni zawodnik Wdy Czarna Woda Gracjan Gaszkowski wybrał się z olasową puszką do kolegów z Pawłowa, a ci nie pozostali obojętni na prośbę o wsparcie zespołowej zbiórki na rzecz Olka Lewandowskiego z Czarnej Wody zmagającego się z rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA).

Przypomnijmy, że drużyna włączyła się do akcji charytatywnej już na początku rozgrywek, w lipcu, i od tej pory podczas każdego spotkania zbiera pieniądze na rzecz chorego Olka.

/raf/

**JANTAR PAWŁOWO – KS WDA CZARNA WODA 3:2 (1:1)**

**Skład:** Damian Żywicki, Sebastian Jędrzejewski, Gracjan Gaszkowski, Patryk Gaszkowski, Arek Szczepankiewicz, Mateusz Kropidłowski, Klaudiusz Burczyk, Krzysztof Sztormowski, Mateusz Wittstock, Błażej Birna, Paweł Rybacki, Kajtek Szczepankiewicz, Łukasz Kłopotek Główniczewski, Błażej Tuskowski

**Bramki:**

1 – Paweł Rybacki (asysta: Mateusz Wittstock)  
2 – Paweł Rybacki (asysta: Mateusz Wittstock)

## PORAŻKA I SUKCES OLD BOYS-ÓW

**PIŁKA NOŻNA** | w starciu z drużyną ze Skarszew druzyna Old Boys KS Wda Czarna Woda uległa 5:2 (do przerwy 2:1).



foto: KS Wda Czarna Woda

W ostatnim czasie drużyna Old Boys dwukrotnie pojawiła się na boisku. Pierwsze ze spotkań - w Skarszewach - od początku przebiegało pod dyktando gospodarzy, którzy bez większych problemów wyszli na prowadzenie 2:0. Do przerwy podopiecznych Piotra Dorosza stać było na przepiękną bramkę kontaktową autorstwa Michała Ptaszka. Po zmianie stron czarnowodzianie nie potrafili wykorzystać dogodnej sytuacji na doprowadzenie do remisu, co niestety szybko się na nich zemściło. Ostatecznie skarszewianie pewnie wygrali 5:2, nie wykorzystując po drodze rzutu karnego, obronionego przez bramkarza Wdy. Po zakończeniu niedzielnej rywalizacji opiekun czarnowodzin „Piosiu” wybrał się do szatni gospodarzy z olasową puszką. Skarszewianie chętnie i hojnie wsparli naszą zbiórkę na rzecz Olka Lewandowskiego zmagającego się z rdzeniowym zanikiem mięśni.

**Skład:** Sławomir Uszacki, Bartłomiej Ossowski, Tomasz Werra, Andrzej Cezowski, Paweł Rybacki, Piotr Dorosz, Arkadiusz Kolasiński, Sławomir Gliniecki, Dariusz Bławat, Szymon

Chmielecki, Sławomir Malinowski, Michał Ptaszek, Jarosław Rozkwitalski, Paweł Stachowiak

**Bramki**

1 – Michał Ptaszek (asysta: Arkadiusz Kolasiński)

2 – Michał Ptaszek (asysta: Paweł Rybacki)

W drugim spotkaniu piłkarze pokazali swoje mocne strony i nie dali żadnych szans rywalom. Mecz KS Wda Czarna Woda – Smętowo zakończył się wynikiem 6:1 (2:1).

Mecz w Czarnej Wodzie lepiej rozpoczęli goście, którzy wyszli na prowadzenie po uderzeniu z ok. 25 metrów. Fakt ten z perspektywy gości możemy opisać jako miłe złego początku. Czarnowodzianie jeszcze przed przerwą odwrócili losy spotkania. Po zmianie stron coraz bardziej widoczna stawała się przewaga podopiecznych Piotra Dorosza, która została udokumentowana kolejnymi 4 bramkami. Na słowa pochwały zasłużyli wszyscy zawodnicy z miasteczka nad Wdą ze szczególnym uwzględnieniem zdobywcy 3 bramek – Sławomira Malinowskiego oraz autora 3 asyst – Tomasza Werry.

Po zakończeniu meczu – podobnie jak po poprzednim spotkaniu – zbierano pieniądze na leczenie Olka, starającego się pokonać SmokA.

**Skład:** Dariusz Narloch, Bartłomiej Ossowski, Tomasz Werra, Tomasz Bartoszewicz, Grzegorz Andrzejewski, Paweł Rybacki, Szymon Chmielecki, Sławomir Malinowski, Michał Ptaszek, Grzegorz Danecki, Tomasz Danecki, Paweł Stachowiak

**Bramki:**

3 – Sławomir Malinowski (asysty: Tomasz Werra x 2, Szymon Chmielecki)

1 – Michał Ptaszek (zamieszanie w polu karnym gości)

1 – Paweł Rybacki (asysta: Tomasz Werra)

1 – bramka samobójcza

/raf/