

18 listopada  
2020 roku  
Nr 11 (55)

# gst24.pl

Twoje źródło  
informacji  
w powiecie!

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

## MNIEJ, ALE NIE NA POMORZU

19 152 - o tylu nowych przypadkach zakażenia koronawirusem poinformowało we wtorek Ministerstwo Zdrowia. To mniej, niż dzień wcześniej i o ponad 8,7 tys. mniej, niż do tej pory odnotowano rekordowo podczas jednej doby. Przypomnijmy, że najwyższy dobowy bilans zakażeń odnotowano w Polsce 7 listopada.

str. 3



expressy.pl

express\_biznesu

**ZDROWIE & URODA**

Zapraszamy do współpracy!

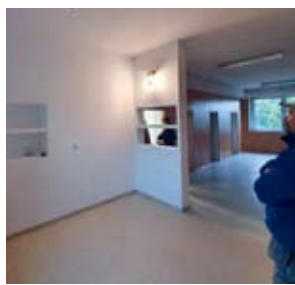
660-731-138  
d.bieszke@expressy.pl



### GORZEJ NA RYNKU PRACY

Coraz więcej problemów pojawia się na lokalnym rynku pracy. Oczywiście jest to związane z panującą wciąż pandemią koronawirusa i częściowym zamknięciem gospodarki. Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku opublikował właśnie szacunkowe dane.

str. 3



### ŚWIETLICA PO REMONCIE

W świetlicy socjoterapeutycznej „ARKA” niedawno zakończył się remont pomieszczeń wykorzystywanych na potrzeby gminy. Całkowity koszt modernizacji części salek katechetycznych będących w użytkowaniu gminy wyniósł niemal 17 tys. zł.

str. 5

**W dzisiejszym wydaniu!**

**ZDROWIE & URODA**

- Buraczane święto  
- Kolory jesieni i zdrowia  
- Makaron tuczy? To mit!

# Jubileusz KGW Semlin

**GM. ZBLEWO** | Koło Gospodyń Wiejskich w Semlinie świętuje właśnie 10. rocznicę reaktywacji.

Przewodnicząca KGW Semlin Teresa Gnutek nie kryje radości, bo – jak mówi – koło pełne jest życia, pasji, aktywności i chęci działania. A także uśmiechu!

Historia semlińskiego KGW sięga już lat 70-tych, kiedy to koło powstało. Pierwszą przewodniczącą była Weronika Woźniak, a potem Janina Głuchowska. Działalność koła zakończyła się w latach 90-tych wraz z zakończeniem działalności kółek rolniczych.

– „Obie Panie bardzo prętnie i z wielkim zaangażowaniem działały na rzecz naszej wiejskiej społeczności. Bardzo to doceniamy i cieszymy się, że możemy to dziś kontynuować. Reaktywacja naszego koła miała miejsce 17 listopada 2010 r. Od samego początku bardzo prętnie działamy na rzecz naszej semlińskiej społeczności, organizujemy co roku obchody Dnia Dziecka, organizujemy bramy wiejskie i tradycyjne polterabenty, prężnie współpracujemy na rzecz wsi z naszą panią sołtys Marleną Szymczak, która jest również członkinią naszego koła oraz organizujemy spotkania oplatkowe dla seniorów z naszej wsi. Jako pierwsze zorganizowałyśmy tradycyjne darcie pierza w całej gminie. Często uczestniczyłyśmy w obchodach dożynkowych i to nie tylko w naszej gminie, ale i w całym powiecie...” – wspomina T.Gnutek.

Dziś semlińskie koło liczy 16 członkiń. I jak mówią Gospodynie w przededniu jubileuszu, największym sukcesem koła jest to, że nadal ono działa! Panie nie ukrywają, że spotykają się bardzo chętnie i bardzo lubią to, co robią. To dla nich wielka przyjemność i radość! Są też dumne, iż kontynuują tradycje i nasze lokalne dziedzictwo kulturowe. To dla nich wiele znaczy. Panie cieszą się też z własnej siedziby – niedawno wyremontowanej świetlicy wiejskiej z zapleczem kuchennym, w którym realizują swoje "kuchenne rewolucje". Mają też piękne, regionalne stroje z tradycyjnymi zdobieniami kociewskimi. A przede wszystkim mają to, co najcenniejsze – energię i werwę do działania!

Z okazji jubileuszu reaktywacji koła Teresa Gnutek kieruje słowa wdzięczności do wszystkich, na wsparcie których Panie Gospodynie zawsze mogły i mogą liczyć.

– „Pragnę serdecznie podziękować przedstawicielom naszej gminy, w szczególności wójtowi Arturowi Herold za ogromne serce i wsparcie dla naszego koła. Dziękuję wszystkim, którzy przez te 10 lat wspierali nasze koło, dodawali nam motywacji do działania, dziękuję za każde słowo i za każdy uśmiech kierowane w naszą stronę, a szczególne podziękowania kieruję dla moich koleżanek z koła gospodyń za za-



angażowanie, poświęcenie swojego czasu oraz za ogromny nakład pracy, który wniosły w naszą działalność i za budowanie od początku całego przedsięwzięcia. Jest to dla mnie zaszczyt być przewodniczącą koła gospodyń złożonego z tak wspaniałych, silnych i niezłomnych kobiet. Bardzo serdecznie Wam za to dziękuję... Chciałabym podziękować również Piotrowi Cha-

lusczakowi za cały ogrom wsparcia oraz pomocy, a także naszej Radzie Sołeckiej oraz OSP, z którymi współgospodarzymy w naszej świetlicy i bardzo mocno współpracujemy, zawsze w dobrej atmosferze, dla dobra całej naszej społeczności...” – mówi Przewodnicząca. I dodaje, że choć teraz sytuacja epidemiczna w kraju nie pozwala na organizację żadnych większych

przedsięwzięć, KGW Semlin ma nadzieję że jak najszybciej powróci do planowanych działań i będzie mogło już niebawem kontynuować swoją pracę.

A my, z okazji jubileuszu dziękujemy naszemu Paniom za te 10 lat wypełnione tak wieloma działaniami i życzymy kolejnych sukcesów w pracy społecznej, a także radości i zdrowia!

## W BORZECZOWIE POWSTAJE OGRÓD SENSORYCZNY

**GM. ZBLEWO** | W Borzechowie trwa budowa i aranżacja ogrodu sensorycznego. Projekt realizuje Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Borzechowa w ramach programu „Działaj Lokalnie”.



Ostatnie tygodnie upłynęły w Borzechowie na intensywnych pracach związanych z tworzeniem ogrodu sensorycznego. Powstaje on w sąsiedztwie miejscowej szkoły. Przy tworzeniu ogrodu bardzo zaangażowali się mieszkańcy Borzechowa, uczniowie i pracownicy szkoły. Posadzili już rośliny ozdobne, kwiaty oraz drzewka. Przygotowali piaskownicę wyposażoną w recyklingowe

zabawki. Zarezerwowali miejsce dla zwierzątka, które ma pojawić się tu wraz z przyjściem wiosny. Wiosną ogród zostanie też wyposażony w nowoczesne meble ogrodowe, które podarowała firma MEGIW, za co – jak mówi Beata Kornela, dyrektor szkoły i prezes stowarzyszenia - społeczność szkolna i sołectwo bardzo dziękuje właścicielowi firmy Wojciechowi Schneider. Prace towarzyszące tworzeniu ogrodu tak komentuje Beata Kornela: „Na razie jesteśmy wciąż na etapie roboczym, bo założenie ogrodu – i to tak wyjątkowego – wymaga dużej pracy. Kiedy efekty? Już niebawem, bo piękno i przeznaczenie ogrodu będzie można podziwiać wiosną i latem. Pojawiające się tam barwy, zapachy oraz smaki z pewnością będą przyciągać mieszkańców oraz gości i zachęcać do wspólnego spędzania czasu w ogrodzie. Już dziś zapraszamy i mamy nadzieję, że nasz ogród stanie się ulubionym miejscem spotkań i odpoczynku!”

## To będzie piękne przedszkole!

**GM. ZBLEWO** | Budynek będzie miał ponad 1000m2, będzie nowoczesny, pięknie zaaranżowany i bezpieczny. Znajdzie tu miejsce aż 175 przedszkolaków. O czym mowa? O nowym budynku przedszkola gminnego, które Gmina Zblewo buduje właśnie w sercu Zblewa.



Mimo pandemii Gmina Zblewo nie zwalnia inwestycyjnego tempa! W tej chwili trwa budowa i zabezpieczanie fundamentów nowego obiektu przedszkolnego w Zblewie. Planowane zakończenie tego etapu prac – zgodnie z umową – wyznaczone jest do 30.11.2020 r. „A to do-

piero początek tej wielkiej inwestycji! Już wkrótce zlecimy projekt aranżacji wnętrza naszego przedszkola. W trakcie prac nad aranżacją zostaną nam przedstawione dwie koncepcje, spośród których wybierzemy nazwę przedszkola, logo, motyw przewodni itd. Mogę już jednak uchy-

lić „rąbka tajemnicy” i powiedzieć, że przedszkole będzie miało ponad 1000m2, znajdzie się tu 7 sal, w tym jedna sala z przeznaczeniem na klub dziecięcy dla dzieci do lat 3. Łącznie w nowym obiekcie Gmina Zblewo obejmie opieką 175 dzieci. Oczywiście przedszkole będzie miało własną kuchnię. Postaramy się, aby powstał także plac zabaw i parking. To będzie piękne przedszkole! Głęboko wierzę w to, że w 2021 roku będziemy mogli cieszyć się z ukończenia tej tak bardzo potrzebnej, oczekiwanej i z pewnością najważniejszej obecnie inwestycji w naszej gminie!” – mówi wójt Artur Herold.

Mieszkańcy się cieszą, a przedszkolaki wprost już nie mogą się doczekać! Wiele osób każdego dnia przygląda się postępowi prac na placu budowy, gdzie – dzięki fundamentom – pięknie zarysował się już przyszły obiekt. I rzeczywiście – robi wrażenie! Sprzyja temu również świetne usytuowanie nowego przedszkola w sąsiedztwie szkoły, na otwartej przestrzeni pełnej zieleni.

Tak! To będzie piękne przedszkole!

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.

# Mniej, ale nie na Pomorzu

**PANDEMIA** | 19 152 – o tylu nowych przypadkach zakażenia koronawirusem poinformowało we wtorek Ministerstwo Zdrowia. To mniej, niż dzień wcześniej (w poniedziałek było to 20 816) i o ponad 8,7 tys. mniej, niż do tej pory odnotowano rekordowo.



foto: Pixabay.com

Przypomnijmy, że najwyższy dobowy bilans zakażeń odnotowano w Polsce 7 listopada (27 875), następnie liczba ta zaczęła spadać (przykładowo 9 listopada było to nieco ponad 21,7 tys. dziennie, a 12 listopada niecałe 22,7 tys.).

Resort Zdrowia przekazał ponadto we wtorek informację o śmierci 357 osób, u których stwierdzono infekcję SARS-CoV-2. Łącznie w Polsce zakażenie potwierdzono u ponad 752 tysięcy osób.

Patrząc na te statystyki trzeba jednak wziąć pod uwagę liczbę wykonywanych testów. Wczoraj było to 41 983, natomiast w dotychczasowym „szczyście” wykonywano ich ponad 2 razy więcej. 6 listopada było to 82,9 tys.

W województwie pomorskim wczoraj potwierdzono o 1325 nowych potwierdzonych przypadków.

223 osoby - miasto Gdynia, 193 osoby - miasto Gdańsk, 120 osób - powiat wejherowski, 118 osób - powiat gdański, 111 osób - powiat kartuski, 84 osoby - powiat chojnicki, 83 osoby - powiat tczewski, 69 osób - miasto Słupsk, 68 osób - powiat słupski, 44 osoby - powiat malborski, 41 osób - powiat nowodworski, 31 osób - powiat bytowski, 29 osób - powiat starogardzki, 26 osób - powiat pucki, 25 osób - powiat kwidzyński, 17 osób - powiat kościerski, 15 osób - powiat lęborski, 14 osób - miasto Sopot, 9 osób - powiat

człuchowski, 5 osób - powiat sztumski.

W izolatorium leczonych jest 20 osób, aktualnie hospitalizowanych jest 641 osób.

Zgony na Pomorzu: Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny informuje o zgonach 29 osób z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2: 5 osób z powiatu chojnickiego (72M, 83K, 86M, 69M, 73M), 5 osób z powiatu wejherowskiego (79K, 74K, 76K, 55K, 77K), 3 osoby z powiatu gdańskiego (88K, 76M, 85M), 3 osoby z miasta Gdańsk (74M, 94M, 71K), 3 osoby z powiatu sztumskiego (85K, 87K, 72K), 1 osoba z miasta Gdynia (72M), 2 osoby z miasta Słupsk (90M, 86M), 2 osoby z powiatu słupskiego (51M, 86K), 1 osoba z powiatu bytowskiego (65K), 1 osoba z powiatu człuchowskiego (57M), 1 osoba z powiatu kościerskiego (74M), 1 osoba z powiatu lęborskiego (89K), 1 osoba z powiatu tczewskiego (81K).

3 osoby zmarłe nie miały chorób współistniejących, 26 osób - zmarłych miało choroby współistniejące.

Dodajmy, że od tego, jak szybko będzie się rozprzestrzeniła pandemia koronawirusa, będą zależeć ewentualne kolejne kroki rządu. Jeśli dobową liczbą zakażeń będzie wahała się w granicach 27 tys. - 29 tys. zakażeń, to zostanie wprowadzony tzw. „lockdown”, czyli narodowa kwarantanna.

/raf/

## Ulica już po remoncie

**GM. CZARNA WODA** |

Remont ul. Wdeckiej w Hucie Kalnej został zakończony.



foto: UM Czarna Woda

W ubiegłym tygodniu zakończono prace przy remoncie ul. Wdeckiej w Hucie Kalnej. Od skrzyżowania z asfaltową drogą powiatową – ul. Kościelną ułożono płyty typu yomb na odcinku o długości 512 m i szerokości 3,75 m. Ponadto obok budynku Ochotniczej Straży Pożarnej przy użyciu kostki brukowej kolorze czerwonym utwardzono plac o powierzchni ok.100 m<sup>2</sup>. W skład remontu wchodził następujący zakres prac budowlanych: wykonanie niwelacji terenu, usunięcie dotychczasowej nawierzchni – mieszanka piasku, tłuczni i żużlu, korytowanie pod jezdnię wraz z wjazdami, wykonanie podbudowy z mieszanki cementowo – piaskowej, wykonanie nawierzchni jezdni i zjazdów z płyt ażurowych „yomb”.

/raf/

## BRAK OPTYZYMU NA LOKALNYM RYNKU PRACY

**POMORZE** | Coraz więcej problemów pojawia się na lokalnym rynku pracy. Oczywiście jest to związane z panującą wciąż pandemią koronawirusa i częściowym zamknięciem gospodarki. Niektóre branże mocno tracą, inne mają się dobrze.

Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku opublikował właśnie szacunkowe dane o rynku pracy za październik 2020 roku. Sytuacja w regionie po siedmiu miesiącach pandemii nie jest optymistyczna – cały czas wzrasta bezrobocie, o prawie 25 proc. spadła liczba nowych miejsc pracy, a przedsiębiorcy nadal planują zwolnienia grupowe, głównie w branży usługowej. Dobrze ma się za to branża IT.

Stopa bezrobocia w województwie pomorskim w październiku wyniosła 5,8 proc., czyli o 0,1 proc. więcej niż w miesiącu poprzednim. A jeszcze rok temu w październiku ten wskaźnik wynosił 4,4 proc. Najwyższa stopa bezrobocia występuje w powiecie nowodworskim i wynosi 14,3 proc., najniższa w Sopocie – 2,3 proc. Procentowo, największe bezrobotnych przybyło w powiecie puckim (9,2 proc.), natomiast ubyło w powiecie bytowskim (4,2 proc.). W powiecie starogardzkim wynosi 7,1 proc. (na koniec września było tyle samo). W PUP w Starogardzie Gdańskim zarejestrowanych jest 3315 osób (o 20 mniej, niż miesiąc temu). Rosnące bezrobocie to m.in. efekt zmniejszającej się liczby ofert pracy, które są zgłaszane do urzędów. W październiku w województwie było ich 6464, co oznacza spadek o ponad 2 tys. ofert w porównaniu do września. Ponadto cztery firmy z województwa za-



foto: freepik.com

powiedziały zwolnienia grupowe, które dotyczyć będą 75 pracowników. Pomimo wzrostu bezrobocia, przedsiębiorcy wciąż borykają się z trudnościami w obsadzeniu wolnych miejsc pracy. Obecnie analitycy są dalecy od optymizmu w ocenie bieżącej sytuacji na rynku pracy i w najbliższej perspektywie przyszłościowej. Najgorzej koniunkturę gospodarczą oceniają przedsiębiorcy z branż: przetwórstwa przemysłowego, budownictwa, transportu i gospodarki magazynowej, zakwaterowania i gastronomii. Negatywne skutki odczuwają też handlowcy hurtowi, detaliczni i usługowcy. Jednak nie wszyscy po siedmiu miesiącach pandemii wykazują straty i obni-

żenie nastrojów. Do tej grupy zaliczyć można telekomunikację, e-commerce czy IT. Branże, które negatywnie odczuły czas pandemii, to przede wszystkim gastronomia i hotelarstwo. Obecnie zachodzące zmiany w gospodarce są bardzo dynamiczne i praktycznie niemożliwe do przewidzenia, dlatego przedsiębiorcom trudno jest jednoznacznie osądzić, jak będzie kształtowała się ich sytuacja w kolejnych miesiącach. Warto podkreślić, że specjaliści z Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku wskazują także jedną z grup jako tę, którą najbardziej dotknął kryzys gospodarczy wywołany przez pandemię. Są to studenci rozpoczynający rok akademicki.

## Pomoc finansowa dla przedsiębiorstw

**FINANSE** | Pomorski Fundusz Pożyczkowy prowadzi nabór wniosków na Pożyczkę Płynnościową, przeznaczoną na wsparcie mikro, małych i średnich przedsiębiorstw dotkniętych skutkami epidemii COVID-19.



foto: pixabay.com

Maksymalna kwota pożyczki to 150 tys., oprocentowanie 0%, brak prowizji. Z pożyczki można pokrywać wydatki związane z utrzymaniem bieżącej działalności przedsiębiorstwa i zapewnieniem płynności finansowej.

Nabór wniosków prowadzony jest do końca 2020 r. lub do wyczerpania puli środków. W związku z dużym zainteresowaniem Pożyczką Płynnościową Pomorski Fundusz Pożyczkowy zachęca przedsiębiorców, by nie odkładali wnioskowania o środki „na ostatnią chwilę”.

Wnioski składać można za pośrednictwem poczty elektronicznej. Wszelkich informacji udzielają doradcy. Pożyczka dostępna jest z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 – Pomorski Fundusz Rozwoju 2020+.

/raf/

**DBAJ O SIEBIE I INNYCH  
- ZACHEĆ SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**



**NOŚ  
MASECZKĘ**



**UTRZYMUJ  
DYSTANS**



**MYJ,  
DEZYNFEKUJ RĘCE**

Codziennie spotykasz osoby zagrożone ciężkim przebiegiem covid-19  
**ROBIĄC TAK NIEWIELE, MOŻESZ URATOWAĆ ICH ZDROWIE**

**Henryk – dziś  
obchodzi 70 urodziny**

**Kasia – dwa lata temu  
miała raka**

**Marek – choruje  
na nadciśnienie**

**Beata  
- ma astmę**



**SAMORZĄD  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**

# Świetlica jest już po kapitalnym remoncie

**CZARNA WODA** | W świetlicy socjoterapeutycznej „ARKA” niedawno zakończył się remont pomieszczeń wykorzystywanych na potrzeby gminy. Wymieniono instalacje, podłogi, odnowiono ściany.



fot. UM Czarna Woda

Prace modernizacyjne podjęto na wniosek Pełnomocnika Burmistrza ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W ich ramach przeprowadzono wyszczególnione poniżej działania:  
- wyburzono cztery ściany (likwidując czte-

ry małe pomieszczenia) w celu utworzenia jednej dużej sali z aneksem kuchennym dla świetlicy oraz wykonano prace remontowe tj.

- wyrównano i pomalowano ściany oraz położono podłogę szwedzką; ponadto zmodernizowano korytarz w salkach katechetycznych odmiennie aranżując przestrzeń.

- wykonano niezbędne prace elektroinstalacyjne tj. doprowadzenie zasilania z rozdzielni głównej, a także zamontowano nową rozdzielnię bezpiecznikową wraz z rozprowadzeniem nowych przewodów instalacji oraz obwodów gniazd i oświetlenia; zamontowano osprzęt, gniazda i wyłączniki; zamontowano nowe lampy.

- przeniesienie i montaż telewizora na korytarzu wraz z doprowadzeniem przewodu antenowego i gniazda.

Świetlica „ARKA” funkcjonuje w salkach katechetycznych od wielu lat na podstawie zawartej umowy pomiędzy Gminą Czarna Woda a Parafią Rzymsko Katolicką w Czarnej Wodzie. Zgodnie z jej treścią, nakłady na remonty oraz utrzymanie ponosi wynajmujący.

Całkowity koszt modernizacji części salek katechetycznych będących w użytkowaniu gminy wyniósł: niemal 17 tys. zł /raf/

## WIRTUALNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

**STAROGARD GDAŃSKI** | Starogardzkie Centrum Kultury przygotowuje materiały filmowe dla studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku „S-Centrum”.



fot. SCK

Ze względu na pandemię zajęcia stacjonarne zostały zawieszane, więc kontynuacja oferty odbywać się będzie w formie online.

W ramach warsztatów zostaną przygotowane materiały filmowe z następujących zajęć:

- gimnastyka, którą poprowadzi Kacper Treder,
- brydż poprowadzi Zdzisław Cherek,
- rękodzieło poprowadzi Maria Erdanowska.

W przygotowaniu warsztaty komputerowe, plastyczne oraz wizażu i wizerunku. Dziekan Uniwersytetu Trzeciego Wieku „S-Centrum” Ewa Landowska przygotowuje wykład z historii sztuki. Pierwsze materiały ukażą się niebawem. Dostępne będą na kanałach SCK – na Facebooku i YouTube-ie oraz stronie [www.sck.art.pl](http://www.sck.art.pl).

/opr. raf/

**OSIEDLE  
PIĘKNY  
ZAKĄTEK**

**Cena już od 3900**  
zł brutto/m<sup>2</sup>!



## ROZPOCZĘLIŚMY V ETAP INWESTYCJI!

Na Osiedlu Piękny Zakątek powstaje trzykondygnacyjny budynek wielorodzinny. Dostępnych jest 21 komfortowych mieszkań posiadających balkony lub ogródki. Blok wyposażony zostanie w windę. Do dyspozycji mieszkańców dostępny będzie ogólnodostępny parking.

W ofercie posiadamy także garaże w zabudowie szeregowej.

Przewidywany termin oddania budynku do użytkowania to **wrzesień 2021**.

Karty dostępnych mieszkań już są dostępne na stronie internetowej

[www.inwestycje.oelrich.pl](http://www.inwestycje.oelrich.pl)

**ZAPRASZAMY DO BIURA SPRZEDAŻY:**

Więckowy 118, 83-250 Skarszewy

lub do kontaktu telefonicznego 510 052 264.

[f /osiedlepieknyzakatek](https://www.facebook.com/osiedlepieknyzakatek)



Wspieramy osoby starsze, przewlekle chore, z niepełnosprawnościami, wymagające stałej opieki. Ryzyko zakażenia i zachorowania w tej grupie jest bardzo wysokie. Dlatego też udzielamy szerokiego wsparcia placówkom świadczącym usługi opiekuńcze w całym regionie.

Mieczysław Struk  
Marszałek Województwa Pomorskiego

### PROJEKT „POMORSKIE S.O.S”

**Projekt dla pomorskich DPS, ZOL, Hospicjów**

Wartość projektu: **10 283 126,28 zł**

Więcej: [www.rops.pomorskie.eu/pomorskie-s.o.s](http://www.rops.pomorskie.eu/pomorskie-s.o.s)

W ramach projektu pomorskie DPS, ZOL czy hospicja zostały wyposażone, m.in. w środki ochrony indywidualnej, środki dezynfekujące oraz mały sprzęt medyczny niezbędny do powstrzymywania rozprzestrzeniania się COVID-19.

### PROJEKT „POMORSKIE POMAGA”

**Projekt dla pomorskich DPS**

Wartość projektu: **15 486 203,00 zł**

Więcej: [www.rops.pomorskie.eu/pomorskie-pomaga](http://www.rops.pomorskie.eu/pomorskie-pomaga)

Wsparciem objęci zostali pensjonariusze i pracownicy 46 domów pomocy społecznej. Środki przeznaczone na dodatki do wynagrodzeń, noclegi i wyżywienie dla pracowników, oraz tymczasowe miejsca na kwarantannę przy każdym DPS.

## PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA



NOŚ  
MASECZKĘ



UTRZYMUJ  
DYSTANS



MYJ,  
DEZYNFEKUJ  
RĘCE



**DBAJMY O SIEBIE I INNYCH**  
**- ZACHĘCA SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**

# Skuteczne szukanie pracowników

**Wcześniej wspominaliśmy o obostrzeniach związanych z zamykaniem szkół i przedszkoli. Niestety całkowite zamknięcie szkół stało się faktem, który zmusił wielu rodziców do pozostania w domu, co dla wielu firm stało się poważnym problemem. Z czym jeszcze przyjdzie nam się zmierzyć? O przewidywaniach na najbliższy czas rozmawiamy z Mirosławem Stosik, właścicielem agencji pracy AB UNI-SERVIS.**



Lockdown polskiej gospodarki spowodował, że wielu pracodawców myśli o redukcji zatrudnienia lub już redukuje zatrudnienie w swoich firmach, co skutkuje wzrastającym bezrobociem. Obecna - trudna i niepewna - sytuacja gospodarcza przełożyła się na zmiany sposobu zarządzania personelem oraz organizacją pracy. Przedsiębiorcy obawiają się lub nie mogą pozwolić sobie na długookresowe zatrudnianie pracowników. Coraz częściej pracodawcy poszukują pracowników na krótszy okres, aby móc w sposób elastyczny dostosować wielkość zatrudnienia do aktualnych potrzeb firmy. W sukurs tym oczekiwaniom przychodzi AB Uni-Servis Agencja Pracy Tymczasowej.

Według najnowszych raportów dotyczących sytuacji na polskim rynku pracy, coraz więcej pracodawców zgłasza również trudności ze znalezieniem pracowników o pożądanym umiejętnościach. Problem ten dotyczy nie tylko dużych przedsiębiorstw, zatrudniających co najmniej 250 pracowników... Zmagają się z tym również małe i średnie przedsiębiorstwa. W takiej sytuacji z pomocą przychodzi nasza agencja, za pośrednictwem której można skutecznie pozyskać pracowników spełniających oczekiwania pracodawcy.

W obecnej sytuacji problem stanowi również zatrudnianie cudzoziemców, chociażby z uwagi na konieczność odbycia 10-dniowej kwarantanny oraz zapew-

nienia im na ten czas zakwaterowania. Jest to dodatkowy koszt i spore utrudnienie dla przedsiębiorców, chcących pozyskać takiego pracownika. Firmy jednak decydują się na pozyskiwanie pracowników „zewnętrznych” ze względu na to, o czym wspominałem wcześniej. W tym przypadku można również skorzystać z usług naszej agencji - poza dopełnieniem wszelkich formalności związanych z legalizacją zatrudnienia cudzoziemca, pomożemy również w znalezieniu odpowiedniej kwatery.

Miejmy nadzieję, że w jak najszybszym czasie nasza gospodarka zacznie się odradzać, a sytuacja w kraju ustabilizuje się i firmy ponownie będą zwiększały zatrudnienie.

Optymistycznie przewiduję, że nowy rok uwolni nas od obostrzeń i liczę na ponowne zwiększenie zatrudnienia i wzrost liczby wolnych etatów.

Zniesienie obostrzeń spowoduje również ponowny napływ cudzoziemców do Polski w celu podjęcia pracy w naszym kraju.

Jesteśmy gotowi na nadchodzącą zmianę. Zachęcamy więc do zapoznania się z naszą ofertą oraz nawiązaniem współpracy.



## BRANŻA IT OCZAMI KOBIET

**POMORZE | Urząd marszałkowski po raz pierwszy zbadał pomorską branżę IT przez pryzmat kobiet.**

W badaniu wzięło udział prawie 600 osób, zarówno studentów, jak i pracowników IT. W województwie pomorskim w obszarze IT pracuje 26,7 tys. osób, co daje regionowi szóste miejsce w kraju za województwami: mazowieckim, małopolskim, dolnośląskim, śląskim oraz wielkopolskim. Wśród tych osób 32 proc. stanowią kobiety (średnia krajowa dla branży wynosi 34 proc.).

Przeciętne wynagrodzenie w branży wynosi 8060 zł. Sytuacja kobiet na rynku pracy od lat jest jednak trudniejsza niż mężczyzn. Chodzi m.in. o różnicę między wynagrodzeniem kobiet i mężczyzn, którą wyraża się, jako stosunek procentowy wynagrodzenia kobiet do wynagrodzenia mężczyzn (to tzw. gender gap). Okazuje się, że w branży IT kobiety zarabiają średnio 28,7 proc. mniej niż ich koledzy (w całej gospodarce krajowej ta różnica wynosi 8,8 proc.). Jak czytamy w raporcie: „Wynika to m.in. z faktu, że w branży IT kobiety często zajmują niżej opłacane role wspierające, podczas gdy mężczyźni dominują na funkcjach wysoko specjalistycznych i zarządczych”. Jednocześnie ponad 56 proc. respondentów badania zauważa działania firm na rzecz równouprawnienia kobiet i mężczyzn.

– Wnioski z raportu są jednoznaczne: trzeba lepiej wykorzystać potencjał kobiet w obszarze cyfryzacji – mówi Karolina Lipińska, wicedyrektorka Departamentu Rozwoju Gospodarczego UMWP. – W regionie wspieramy technologie takie, jak m.in.: sztuczna inteligencja, autonomiczność, technologie kosmiczne i satelitarne zastosowane w gospodarce morskiej, Internet rzeczy, sprzyjający rozwojowi smart cities czy wirtualna rzeczywistość wykorzystywana w centrach kompetencji i poligonach badawczych.

W roku akademickim 2018/19 na kierunkach IT w województwie pomorskim studiowało 1324 kobiety, natomiast mężczyzn ponad siedem tys. Najszerzą ofertę kierunków IT ma Politechnika Gdańska, a panie najczęściej wybierają informatykę, elektronikę i telekomunikację oraz automatykę i robotykę. /opr. raf/

## Darmowe webinary, spotkania i konkursy

**POMORZE |** Wiele wydarzeń dotyczących przedsiębiorczości i prowadzenia własnego biznesu zaplanowano w najbliższym czasie na Pomorzu.



Pomorskie Dni Przedsiębiorczości odbędą się w środę i czwartek, 18 i 19 listopada. W programie są bezpłatne warsztaty, webinary, spotkania z doradcami zawodowymi, konkursy i specjalny event dla młodzieży z popularnymi youtuberami. Wydarzenie, ze względu na sytuację epidemiczną w kraju, będzie miało charakter zdalny.

Pomorskie Dni Przedsiębiorczości 2020, organizowane przez Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku, wpisują się w ideę Światowego Tygodnia Przedsiębiorczości, który odbywa się w dniach 16-22 listopada. Organizowany jest od 2008 roku w 160 krajach świata. W tym roku hasłem przewodnim wydarzeń jest Nowa Normalność. Organizacje, instytucje i firmy

zastanawiają się, czym ma być nowa normalność, jak się w niej odnaleźć i czy świat biznesu nadąży za zmianami.

Pomorskie Dni Przedsiębiorczości 2020 promują przedsiębiorczość jako aktywną postawę życiową, która pozwala realizować plany zgodnie z talentami i kompetencjami. W środę, 18 listopada młodzież z całego regionu będzie mogła wziąć udział online w ewencie POWER 2 Work. W programie wydarzenia jest panel inspirowany motywujący „Kierunek: przedsiębiorczość. Kompetencje jutra zdobywaj już dziś”, podczas którego sześciu mówców oraz youtuberów opowie o tzw. kompetencjach przyszłości. To one pozwalają odnaleźć drogę zawodową w szybko zmieniającej się rzeczywistości oraz sprzyjają rozwojowi postawy przedsiębiorczej. Gośćmi będą m.in. Przemysław Staroń, Piotr Bucki i Adam Drzewicki (Matura do budura). Początek o godz. 11.00.

Natomiast, w czwartek 19 listopada w powiatach województwa pomorskiego będą odbywały się konsultacje, webinary oraz spotkania w formie zdalnej z doradcami zawodowymi. Uczestnicy mogą liczyć na mnóstwo inspiracji, konkretne wskazówki i rzetelne informacje o biznesie i rynku pracy w regionie.

Szczegółowy program Pomorskich Dni Przedsiębiorczości znajduje się na stronie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku.

Specjalne spotkania online i webinary przygotowały też Punkty Informacyjne Funduszy Europejskich w całym regionie. Przez pięć dni, zaczynając od poniedziałku 16 listopada, będzie można skorzystać z sześciu bezpłatnych spotkań online. Dotyczyć będą m.in. wsparcia unijnego dla rozwijania działalności, organizacji pozarządowych i pisania biznesplanów.

/raf/

# Steico wspiera pomoc dla Oleczka

Kolejny raz z pomocą naszych młodocianych pracowników oraz ich instruktorów mogliśmy przekazać z sercem wykonane przedmioty na stoisko i aukcje wspierające zbiórkę pieniędzy dla Oleczka.

[siepomaga.pl/olus-sma](https://www.siepomaga.pl/olus-sma)

 **Wesprzyj**



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](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!





**Dołącz do Nas. Pracuj w STEICO!**



## Konkurs na Boże Narodzenie

Co roku Steico Sp. z o.o organizowało Imprezę Mikołajkową dla dzieci swoich pracowników, w tym roku jednak przyszło nam się zmierzyć z nową rzeczywistością. Wychodząc naprzeciw nowym przepisom i zasadom, Steico zaprasza wszystkie dzieci do wzięcia udziału w konkursie – „Najpiękniejsza ozdoba Bożonarodzeniowa”.

Czekamy na zdjęcia wszystkich prac wykonanych przez dzieci naszych pracowników do 08.12.2020.

Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieciaki do wzięcia udziału w konkursie!

Wszystkie prace zostaną nagrodzone!

Zdjęcia można przesyłać na adres: [dlitwinska@steico.pl](mailto:dlitwinska@steico.pl)

# ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Starogardzkiego

Środa, 18 listopada 2020



## Ciekawostka

Czy wiesz, że skórka mandarynki ma wiele zastosowań? Może służyć jako naturalny środek leczniczy w przypadku bólu gardła, czy uporczywego kaszlu. Co więcej nibeletyna w skórce wspiera spalanie tłuszczu i chroni narządy.



foto. freepik.com



### BURACZANE ŚWIĘTO

Z chrzanem, jako składnik sałatki, w plastrach, pieczone, w barszczu, w botwinie, jako ważny składnik chłodnika – buraka można przyrządzić na wiele sposobów. To wyjątkowe warzywo ma nawet swoje święto - 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka.

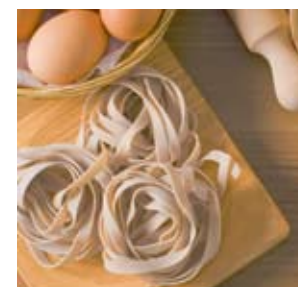
str. 11



### KOLORY JESIENI I ZDROWIA

Dlaczego pomidor jest czerwony, a marchewka pomarańczowa? Owoce i warzywa są niezwykle różnorodne nie tylko pod względem kształtu, ale i barwy. Czy ma ona znaczenie? Okazuje się, że tak! Kolor jest powiązany ze składnikami odżywczymi.

str. 12



### MAKARON TUCZY? TO MIT!

Pod koniec ubiegłego miesiąca obchodzony był Światowy Dzień Makaronu. Przy okazji warto zastanowić się, czy jest to potrawa zdrowa, kaloryczna, czy powinniśmy ograniczyć jego jedzenie, czy wręcz przeciwnie – zwiększyć w naszej diecie?

str. 13

## Burak też ma swoje święto



foto: Pixabay.com

Z chrzanem, jako składnik sałatki, w plasterkach, pieczone, w barszczu, w botwinie – buraka można przyrządzić na wiele sposobów. To wyjątkowe warzywo ma nawet swoje święto – 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka.

Choć nie wszyscy pałają do niego miłością, to jednak wszyscy powinni docenić jego prozdrowotne właściwości. 24 listopada świętujemy Dzień Buraka. To warzywo jest doceniane

w profilaktyce chorobowej już od czasów Starożytnej Grecji.

Burak po raz pierwszy w kulturze europejskiej pojawia się w greckiej literaturze w 420 r. p.n.e. – od tamtej pory warzywo zawędrowało przez Rzym, Francję i Hiszpanię, aby do XV w. objąć swoim zasięgiem całą Europę. I choć rodzajów buraka od tamtej pory przybyło, a samo warzywo już nie przypomina swojej dzikiej odmiany sprzed kilku tysięcy lat, jego prozdrowotne właściwości wciąż są doceniane

na współczesnych stołach.

### WIELE ZALET CZERWONEGO WARZYWA

Właściwości prozdrowotne buraka wynikają przede wszystkim ze składników mineralnych, które zawiera. Jednym z nich jest potas (burak zawiera go aż 348 mg na 100 g części jadalnej), który ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, a także pomaga w utrzymaniu właściwego ciśnienia krwi. Dodatkowo re-

guluje gospodarkę wodną organizmu i poprawia funkcjonowanie mięśni.

Buraka cechuje także wysoka zawartość folianów – w 100 g części jadalnej warzywa znajduje się 87 g przy zalecanych 200 g dziennie. Związki z tej grupy przyczyniają się m.in. do wzrostu tkanek matczynych w czasie ciąży, a także pomagają w prawidłowej produkcji krwi. Uczestniczą także w procesie podziału komórek i utrzymywaniu właściwych funkcji psychologicznych. A skoro powinniśmy

spożywać minimum 400 g warzyw i owoców w 5 porcjach dziennie, dlaczego nie zacząć od buraka, skoro ma tyle wartościowych składników?

### NIE TYLKO ZJEŚĆ, ALE I WYPIĆ

Buraka można wkomponować w codzienne menu w wielu formach, rozpoczynając od surowej, poprzez formę kiszoną, zasmażaną, aż na zupach i chłodnikach kończąc. Do tego dodajmy też surowki czy wysokiej jakości soki i smoothies, w których burak może być jednym ze składników. Te ostatnie rozwiązania są szczególnie wygodne ze względu na szeroką dostępność w mniejszych sklepach, marketach czy na stacjach benzynowych.

Drogowskazem, ułatwiającym wybór produktów o prozdrowotnych właściwościach, jest znak Certyfikowany Produkt (CP), który zawiera dodatkowo oświadczenia zdrowotne i/lub żywieniowe. Działają one na prostej zasadzie – informują o witaminach i składnikach mineralnych, które znajdują się w danym produkcie, oraz wyjaśniają, jak pozytywnie wpływają na organizm.

Wznieś więc toast szklanką pysznego soku lub smoothies z okazji Dnia Buraka – na zdrowie!

/raf/

## Weki z Pomorskiej Spizarni

Konkurs Weki z Pomorskiej Spizarni został rozstrzygnięty. Komisja konkursowa wybrała i nagrodziła lokalne produkty.

Do konkursu Weki z Pomorskiej Spizarni zgłoszono 39 produktów w 3 kategoriach. Zdaniem komisji konkursowej najlepszymi produktami lokalnymi okazały się: żurawina ucierana na surowo (kategoria produkt pochodzenia roślinnego), wypasiony jogurt naturalny (kategoria produkt pochodzenia zwierzęcego) oraz gulasz myśliwski (kategoria produkt mieszany).

– Plebiscyt cieszył się dużym zainteresowaniem wśród rolników prowadzących działalność w formie tzw. rolniczego handlu detalicznego – mówiła zastępca dyrektora Departamentu Programów Rozwoju Obszarów Wiejskich UMWP Aneta Gajger.

### PRODUKTY ZWYCIĘSKIE

Produkty pochodzenia roślinnego: I miejsce – żurawina ucierana na surowo – Gospodarstwo Rolne, Małgorzata Siłakowska, Chrzanowo, powiat wejherowski; II miejsce – ekologiczny olej rydzowy – Gospodarstwo Rolne, Aneta i Jarosław Kułynycz, Koczała powiat człuchowski; III miejsce – ogórki królewskie – Markowe Przetwory, Mariusz Śledź, Małe Walichnowy, powiat tczewski.

Produkty pochodzenia zwierzęcego: I miejsce – wypasiony jogurt naturalny – Wypas u Tośka, Bartosz Krauze, Bałomino, powiat wejherowski; II miejsce – kiełbasa myśliwska w słoiku – Ekologiczne Gospodarstwo Agroturystyczne Pod Strzechą, Iwona i Michał Bianga, Kierzkowo, powiat wejherowski; III miejsce – zrazy wołowe – Gospodarstwo Rolne, Karolina i Mariusz Mierzejewscy, Chmielno, powiat kartuski.

Produkty mieszane: I miejsce – gulasz myśliwski – Ekologiczne Gospodarstwo Agroturystyczne Pod Strzechą, Iwona i Michał Bianga, Kierzkowo, powiat wejherowski; II miejsce – miód z pokrzywą – Kaszubskie Zioła, Bożena Ogar-Ekiert, Łąkie, powiat bytowski; III miejsce – miód z czarną porzeczką – Miodolandia, Mateusz Browarczyk, Stanisławowo, powiat gdański.

/raf/

## Przez pandemię zaczęliśmy bardziej przestrzegać higieny

Czy wybuch pandemii COVID-19 zmienił stosunek ludzi do toalet publicznych i ogólnej higieny rąk? Najnowsze badania pokazują, że tak i to w bardzo znaczącym stopniu.

W obliczu nasilającej się pandemii koronawirusa utrzymanie higieny staje się ważniejsze niż kiedykolwiek. Mając to na uwadze, firma Dyson bada, w jaki sposób ludzie odnoszą się do toalet publicznych i ogólnej higieny rąk. Przesłanie płynące z wiodących organizacji, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), w czasie pandemii jest wyraźnie skoncentrowane na tym, jak ważne jest częste i prawidłowe mycie rąk oraz na tym, jak kluczową rolę odgrywa ich dokładne suszenie. Ekspertki podkreślają, że nieumyte we właściwy sposób ręce mogą przenosić zarazki. Prawidłowa higiena rąk jest według nich jednym z najbardziej skutecznych sposobów na ograniczenie rozprzestrzeniania się bakterii i wirusów, które mogą prowadzić do infekcji.

Wyniki globalnego badania pokazują, że świadomość znaczenia higieny rąk wzrosła od początku pandemii. Pomimo to 11% osób na całym świecie przyznaje, że obecnie częściej wychodzi z toalety bez umycia rąk, a 42% czuje się w toaletach publicznych dużo bardziej niepewnie niż rok temu. W USA 20% mężczyzn oraz ludzi młodych (19–29 lat) częściej opuszcza toalety publiczne bez umycia rąk. Badanie wykazało również, że choć respondenci bardziej przejmują się higieną rąk, niektórzy z nich wciąż lekceważą znaczenie ich mycia i suszenia. Tymczasem wiodące organizacje zdrowotne zalecają częste mycie rąk wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund, jak również ich prawidłowe suszenie. Kolejnym interesującym wynikiem



foto: mat.prasowe

badania jest to, że pomimo wybuchu pandemii tylko 40% respondentów podało względy higieniczne jako swoją główną motywację do mycia rąk – dla niektórych jest to tylko kwestia nawyku (14%), zaś pewna niewielka grupa po prostu lubi uczucie czystych rąk (11%). Co więcej, okazało się, że jeśli w toalecie nie ma działających suszarek do rąk lub ręczników papierowych, niektórzy respondenci są bardziej skłonni do pozostawienia rąk do naturalnego wyschnięcia (25%) lub wycierania ich o spodnie lub koszulę (15%).

Wyniki te unaoczniają potrzebę dalszej edukacji w zakresie higieny rąk. Wiemy, że wilgotne ręce mogą przenosić do 1000 razy więcej bakterii niż suche! Z kolei wycieranie rąk w spodnie czy bluzkę jest niebezpieczne z tego względu, że jeśli ubranie nie jest czyste, na umyte ręce mogą przedostać się z niego bakterie.

/opr. raf/

## Kolory jesieni i zdrowia

Dlaczego pomidor jest czerwony, a marchewka pomarańczowa? Czy kolory warzyw i owoców mają znaczenie, jeśli chodzi o ich wpływ na nasz organizm? Lepiej jeść te żółte, czy może zielone?

Okrągłe, podłużne, miękkie, twarde, chropowate, gładkie, a przede wszystkim – kolorowe. Owoce i warzywa są niezwykle różnorodne nie tylko pod względem kształtu, ale i barwy. Czy ma ona znaczenie? Okazuje się, że tak! Kolor jest powiązany ze składnikami odżywczymi, zawartymi w warzywach i owocach, a co za tym idzie, z prozdrowotnym wpływem na organizm.

### SILNE PRZECIWUTLENIACZE

Czerwony barwnik, zawarty np. w pomidorach, dzikiej róży, truskawkach czy czerwonej papryce to likopen. Uznawany jest za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, zwalczających szkodliwe działanie

wolnych rodników, które przyspieszają proces starzenia komórek i zwiększają ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Czerwone warzywa i owoce cechują się też wysoką zawartością innych przeciwutleniaczy z grupy antocyjanów.



### CHLOROFIL PRZECIW RAKOWI

Za zielony kolor ogórka, agrestu czy sałaty odpowiada chlorofil. Ma on silne działanie przeciwnowotworowe i potrafi wyeliminować część uszkodzeń DNA komórek. Zielone warzywa i owoce cechują się dodatkowo

dużą zawartością kwasu foliowego, polecanego dla kobiet planujących macierzyństwo. Dodatkową zaletą zielonych warzyw i owoców jest zawartość witamin, takich jak A, E, K lub C, które pozytywnie wpływają na działanie poszczególnych organów.

### NA ODPORNOŚĆ I WZROK

Barwa żółto-pomarańczowa pochodzi od beta-karotenu (prowitamina A). Jej najbardziej rozpoznawalnym źródłem jest marchewka, ale odnajdziemy ją także w dyni, morelach, żółtej papryce czy fasolce szparagowej. Pozytywnie wpływa na wzrok, a także zachowanie zdrowej skóry. Wspiera też funkcjonowanie układu odpornościowego, a także przyczynia się do prawidłowego metabolizmu żelaza.

### NATURALNE ANTYBIOTYKI

W cebuli, czosnku czy kalafiorze znajdziemy flawonoidy, będące naturalnymi antybiotykami. Związki

z tej grupy działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo, a także rozkurczowo. Między innymi dlatego zaleca się ich spożywanie w okresie jesienno-zimowym, kiedy łatwo o przeziębienia. Flawonoidy mogą także rozszerzać naczynia krwionośne, poprawiając ukrwienie przy jednoczesnym obniżeniu ciśnienia krwi. Zaliczane są do przeciwutleniaczy.

### PRZECIW ZAPALENIOM

Za fioletową barwę bakłażana, borówki, aronii czy czarnej porzeczki odpowiadają antocyjany, które wykazują działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Poprawiają też elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszają odkładanie blaszek miażdżycowych. Antocyjany stymulują dodatkowo produkcję rodopsynu, substancji reagującej na światło, znajdującej się w pręcikach oka i umożliwiają tzw. widzenie zmierzchowe.

/opr. raf/



## Cukrzyca. Co można jeść, a czego należy się wystrzeżać?

Co, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Pamiętać muszą o tym w szczególności osoby cierpiące na różne schorzenia, w tym cukrzycę.

Cukrzyca to niestety coraz większy problem społeczny. Wpływ na to mają siedząca praca, niewłaściwa dieta, otyłość, brak ruchu. Cukrzyca zaliczana jest do chorób metabolicznych. Co zatem wolno diabetykowi, a czego nie?

Głównym źródłem energii są węglowodany. Zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych, które w procesie trawienia rozbijane są do cukrów prostych i dzięki insulinie przedostają się do komórek, odżywiając je. Im bardziej złożone węglowodany, tym proces ich trawienia jest dłuższy, a tym samym poziom glukozy we krwi wzrasta powoli i dłużej utrzymuje się na stałym poziomie. Węglowodany złożone znajdziemy m.in. w razowym pieczywie, kaszach, ciemnych makaronach i brązowym ryżu.

Źródłem białka w menu osób z cukrzycą powinno być: chude mięso, drób, dobrej jakości wędliny oraz ryby. Zaleca się wybieranie tłustych ryb, bogatych w kwasy omega-3. Wartościowym źródłem białka są także warzywa strączkowe, tofu i komosa ryżowa oraz produkty mleczne.

W racjonalnym odżywianiu osoby z cukrzycą, ogromną rolę odgrywają warzywa, które zawierają mniej węglowodanów niż owoce. Jednocześnie zawierają one błonnik, zapewniający uczucie sytości i spowalniający wchłanianie węglowodanów. Uważać trzeba na owoce, które zawierają spore ilości fruktozy i glukozy.

Tłuszcz to składnik, który nie sprzyja zdrowiu diabetyka. Lepiej unikać tłuszczów zwierzęcych, boczku, kiełbas i słoniny, w zamian wybierać te pochodzenia roślinnego – oliwa do sałatek, a w ramach przekąski orzechy – kaloryczne, ale bogate w tłuszcze omega-3.

/opr. raf/

# Makaron tuczy? To mit!



Pod koniec ubiegłego miesiąca obchodzony był Światowy Dzień Makaronu. Przy okazji warto zastanowić się, czy jest to potrawa zdrowa, kaloryczna, czy powinniśmy ograniczyć jego jedzenie, czy wręcz przeciwnie?

Przeciętny Włoch zjada ok. 30 kg makaronu rocznie. A Polak? Zaledwie 3 kg i to zazwyczaj jako dodatek do zupy. Tymczasem okazuje się, że dobrze podany makaron to jedno ze zdrowszych i do tego bardzo smacznych dań!

Przez wiele lat uważano, że makaron tuczy. Skąd taka opinia? Ano stąd, że 100 g suchego makaronu dostarcza aż 330 kcal. Ale przecież nie jemy suchego makaronu, tylko najpierw ugotowany. A podczas gotowania wchłania on wodę i trzykrotnie zwiększa swoją wagę. Tak więc spora porcja – ok. 100 g – to już tylko 110 kalorii! Do tego mit o tym, że makaron tuczy, wziął się jeszcze z jednego: często makarony są podawane z sosami. I to właśnie te sosy zwykle są wysoko kaloryczne, gdyż zawierają tłuszcz, śmietanę, majonez, itp.

Jesienne weekendy to doskonała okazja do szukania nowych pomysłów na wspólne spędzenie czasu w domowym zaciszu. A może... zaangażować wszystkich domowników w przygotowanie prostego i smacznego dania? Wystarczy 5 składników i odrobina czasu. Potrzebni będą też oczywiście miłośnicy makaronu. A takich na pewno nie brakuje, prawda?

Makaron od lat, niezmiennie cieszy się ogromną popularnością i zawsze smakuje wyśmienicie, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Nad jego zaletami nie trzeba się zbyt długo zastanawiać – jest wartościowy i stanowi idealną bazę do przygotowania kreatywnych, a przy tym bardzo prostych dań. Jego stworzenie zajmuje mało czasu, zaś pomysłów na makaronowe kompozycje są

tysiące. To idealny wybór dla kogoś, kto dopiero zaczyna gotować, jak i dla doświadczonych miłośników kulinariów. Nic dziwnego, że doczekał się tak szerokiego grona wielbicieli na całym świecie, a co więcej – własnego święta. Obchodziliśmy je 25 października.

Dania z makaronu są zazwyczaj proste w przygotowaniu, więc zamiast na precyzyjnym analizowaniu przepisu, można skupić się na dobrej zabawie. Kto powiedział, że w trakcie wspólnego gotowania nie wypada udawać szefów kuchni i nagrać własnego kulinarnego show smartfonem? Albo nie tworzyć na talerzu estetycznych i smakowitych kompozycji z kolorowych składników, udając fotografów kulinarnych? Kolory warzyw, makaronu i przypraw tworzą piękne kon-

trasty – będą aż prosić się o pamiątkowe zdjęcia. A zatem – smacznego i dobrej zabawy!  
/raf/

## MAKARON Z CUKINIĄ I GRILLOWANYM SEREM

**Liczba porcji:** 2

**Czas przygotowania:** 20 minut

### Składniki:

- 200 g makaronu np. kokardki
- połowa cukinii
- Sos pesto:
- 100 g parmezanu lub innego twardego sera
- szczypta pieprzu
- garść orzechów (włoskich, pinii lub nerkowca)



fat. mat. prasowe



- 1 ząbek czosnku
- pół słoika suszonych pomidorów w oleju (razem z olejem)

### Przygotowanie:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Cukinię pokrój w szerokie plastry skrobaczką do warzyw i sparz w wodzie z gotowania makaronu. Ser pokrój w plastry, nasmaruj oliwą i grilluj z obu stron na złoty kolor. Składniki na pesto zblenduj na jednolitą masę. W razie potrzeby, dodaj więcej oleju z pomidorów. Pesto wymieszaj ze świeżo ugotowanym makaronem, serwij z warzywami i serem.

## ŚWIDERKI Z CZERWONĄ FASOLĄ, KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

**Liczba porcji:** 2

**Czas przygotowania:** 20 minut

### Składniki:

- 200 g makaronu świderki
- 400 g czerwonej fasoli w puszcze
- 170 g kukurydzy w puszcze
- 1 zielona papryka
- kolendra lub natka pietruszki
- Sos pomidorowy:
- 3 łyżki przecieru pomidorowego
- 1 łyżeczka soku z limonki
- spora szczypta soli i pieprzu

### Przygotowanie:

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Fasolę i kukurydzę odsącz i przepłucz wodą. Paprykę pokrój w kosteczkę. Ugotowany makaron wymieszaj z warzywami i posiekaną kolendrą lub natką pietruszki. Przecier pomidorowy wymieszaj z sokiem z limonki, dopraw solą i pieprzem. Przygotowany sos połącz z makaronem i warzywami.

## SALATKA Z FASOLĄ, POMIDORAMI KOKTAJLOWYMI, FETA

**Liczba porcji:** 2

**Czas przygotowania:** 20 min

### Składniki:

- 200 g makaronu kolanka
- 125 g czerwonej fasoli z puszką
- pół kostki (ok. 100g) sera feta
- pół kostki (ok. 100g) sera feta
- listki bazylii
- Sos cytrynowy:
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- łyżeczka soku z cytryny
- łyżeczka startej skórki z cytryny
- pół łyżeczki płynnego miodu
- kilka posiekanych listków świeżej bazylii

### Przygotowanie:

Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Fetę pokrój w kostkę. Makaron, fasolę oraz pomidorki prze-mieszaj i wymieszaj z sosem. Posyp fetą i udekoruj listkami bazylii.

## Bądź eko, pięć kroków

Czy dbanie o środowisko jest trudne? Nie musi – wystarczy przestrzegać dosłownie kilku zasad.

### 1 - używaj ponownie

Na pewno w domu mamy niejedną plastikową reklamówkę. Spakujmy je w bawełnianą torbę i używajmy ich np. do pakowania warzyw i owoców, zamiast brać kolejne. Wykorzystajmy nasze zapasy, zabierając je do sklepu aż do zużycia.

### 2 - recykling

Wiele produktów jest opakowanych w materiały nadające się do recyklingu. Dobrym tego przykładem są opakowania wykonane z politereftalanu etylenu, powszechnie znanego jako PET. Jest to wytrzymałe tworzywo, powszechnie wykorzystywane do produkcji butelek na wodę, które z powodzeniem może być ponownie przetwarzane.

### 3 - wybieraj świadomie

W odpowiedzialnych zakupach najważniejsze jest ich odpowiedzialne zaplanowanie – tak, by mieć pewność, że je odpowiednio wykorzystamy. Szacuje się, że globalnie 1/3 żywności niepotrzebnie trafia do kosza!

### 4 - woda jest ważna

Warto zapamiętać prostą zasadę – wody należy pić odpowiednio dużo, ale jak najmniej marnować. Zakręcajmy wodę podczas mycia zębów, zamiast kąpeli weźmy prysznic, naczynia myjemy z napełnionym wodą zlewem, możemy też zbierać deszczówkę do podlewania roślin.

### 5 - zacznij dziś

Zasada jest prosta: lepsze małe postępy dzisiaj, niż perfekcjonizm „kiedyś”. Najważniejsze, by się nie zniechęcać. Nie musimy od razu mieć idealnych eko-mieszkań wypełnionych wyłącznie naturalnymi materiałami, żeby nasze działania się liczyły. Oczywiście warto postawić sobie jakiś cel.

/raf/

# Skromne obchody Święta Niepodległości

**STAROGARD GDAŃSKI** | W tym roku bez parad, marszów, koncertów i innych wydarzeń z udziałem mieszkańców uczczono Narodowe Święto Niepodległości, obchodzone co roku 11 listopada.



fot. Hufiec ZHP Starogard Gd.

11 listopada w całym kraju dumnie powiewają biało-czerwone flagi. Często towarzyszą im marsze Polaków. W ostatnich latach „Marsz ku Wolności” organizowany był również w Starogardzie Gdańskim. Niestety, z powodu pandemii koronawirusa, w tym roku nie odbyły się uroczystości z okazji Narodowego Święta Niepodległości. Władze miasta uczciły je skromnie i bez udziału mieszkańców.

– COVID-19 pokrzyżował nam wiele planów. Zmuszeni byliśmy odwołać

impresje kulturalne, sportowe, a także uroczystości patriotyczne. Decyzja o rezygnacji z tych wydarzeń była dla mnie wyjątkowo trudna ze względu na to, że w tym roku obchodzimy 100. rocznicę powrotu Starogardu do Państwa Polskiego. Przygotowaliśmy dla mieszkańców miasta wyjątkowe niespodzianki. Niezwykle miał być także Dzień Niepodległości. Musieliśmy z tego zrezygnować w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo starogardzian – powiedział prezydent miasta

Janusz Stankowiak.

Flaga Polski została zawieszona na budynku Urzędu Miasta.

Z okazji Narodowego Święta Niepodległości najważniejsze ulice Starogardu Gdańskiego ozdobiły barwy narodowe i miejskie. 11 listopada punktualnie o godz. 12:00 prezydent Janusz Stankowiak oraz wójt gminy Starogard Magdalena Forc-Chrek w obecności wiceprzewodniczącego Rady Miasta Daniela Olszewskiego i przewodniczącego Rady



Gminy Marcina Hincy wciągnęli narodową flagę na maszt przed Urzędem Miasta. W tym samym czasie starogardzcy harcerze umieścili flagę Rzeczypospolitej Polskiej na masztach przy pomniku Poległych i Zamordowanych w latach 1939-1945 Harcerzy, przy swojej stancyi oraz przy Ratuszu Staromiejskim na Rynku.

Starogardzcy harcerze wieszają flagę na maszcie przy Ratuszu Staromiejskim.

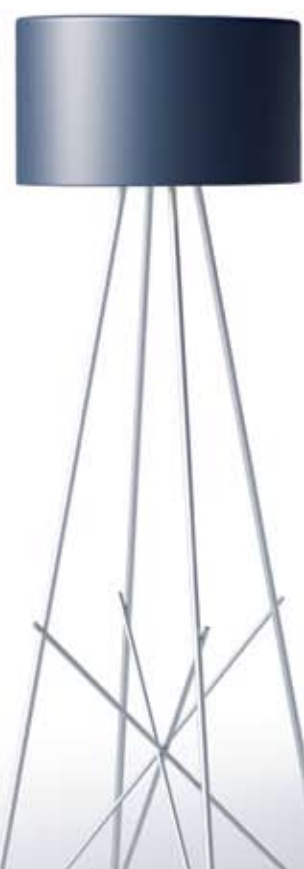
Chwilę później przedstawiciele władz samorządowych wspólnie udali się do Parku Miejskiego, gdzie przy tablicy upamiętniającej powrót Starogardu do Państwa Polskiego złożyli wiązanki kwiatów.

– Tegoroczny Dzień Niepodległości uczciliśmy skromnie. Nie wyobrażaliśmy sobie

jednak, by całkowicie zrezygnować z oddania hołdu wszystkim tym, którzy w walce o narodowe ideały, a przede wszystkim o wolność stracili swoje życie. To dzięki ich odwadze i poświęceniu dzisiaj możemy żyć w suwerennej Polsce – podkreślił prezydent miasta Janusz Stankowiak.

Od lewej: wiceprzewodniczący Rady Miasta Daniel Olszewski, Prezydent Miasta Starogard Gdański Janusz Stankowiak, Wójt Gminy Starogard Gdański Magdalena Forc-Cherek oraz przewodniczący Rady Gminy Marcin Hincin złożyli wiązanki kwiatów przy tablicy upamiętniającej powrót Starogardu do Państwa Polskiego.

/opr. raf/



**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

## 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

### SPRZEDAM

**SPRZEDAM** mieszkanie - 2 pokoje, garaż, Kęblowo, tel. 693 033 160

### DO WYNAJĘCIA

**RUMIA** pokój do wynajęcia, tel. 694 642 709

## MOTORYZACJA

### SPRZEDAM

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

**SKODA** 105S, 40 lat, IGaS (BRC), cytrynowa, cena 2354 zł, Tczew, tel. 574 797 077

### KUPIĘ

**SKUP**, złomowanie aut, pomoc drogową, tel. 789 345 593

## EDUKACJA

**PORADY** z matematyki, fizyki i chemii udzieli 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

**USŁUGI** remontowe i wykończenia wnętrz, kafelki, malowanie, cokolowanie, panele, itp, wolne terminy, tel. 667 023 678

## RÓŻNE

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

**SPRZEDAM** zlewozmywak nierdzewny, dwukomorowy z suszarką, ogrodowy odkurzacz do liści, tel. 668 133 045

**RÓŻNE** rzeczy oddam na złom gratis, tel. 694 642 709

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



Zamieść reklamę w naszej gazecie!

r.laskowski@expressy.pl

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

**SPRZEDAM** zlewozmywak nierdzewny, dwukomorowy z suszarką, ogrodowy do liści, tel. 668 133 045

**LODÓWKĘ** side by side firmy DAWEOO, 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 (autodracza) 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

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

# Ręce w górze na finiszu

**BIEGI** | Za nami I Bieg Triumfu w Bojanie na 5 km. Zawody są częścią cyklu „Kaszuby Biegają”.



fot. Kaszuby Biegają

To dopiero był finisz! Uczestnicy z rękami wzniesionymi w górę w geście triumfu dobiegli do mety I Biegu Triumfu, który odbył się w Bojanie (gmina Szemud). Wśród mężczyzn najszybszy był Grzegorz Kujawski z Pucka, natomiast wśród kobiet jako pierwsza dobiegła do mety Aleksandra Baranowska-Trzasko z Gdyni.

Organizatorami I Biegu Triumfu na 5 kilometrów w Bojanie byli: Kaszubski Klub Sportowy SFORA, Kaszuby Biegają, Bojano Biega i Gminne Centrum Kultury, Sportu

i Rekreacji w Szemudzie. Organizatorzy przyznali, że frekwencja bardzo ich zaskoczyła, gdyż bieg ukończyło aż 224 zawodników. Grzegorz Kujawski z Pucka, zwycięzca I Biegu Triumfu w Bojanie, dobiegając pierwszy do mety jednocześnie zapewnił sobie pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej całego cyklu Kaszuby Biegają.

Sportowe wydarzenie miało też wydźwięk charytatywny - zbierane były datki dla Andrzeja Smętka. W kilka godzin udało się zbierać ponad 1,5 tys. zł.

Wyniki zawodów (pierwsza 10-ka):

- Grzegorz Kujawski z Pucka z numerem 96 (klub Forma Jak Wino/ Przyjaciele w Biegu) kat. M40-49 - czas 00:16:06
- Arkadiusz Połecz z Gdyni z numerem 141 (klub Unique Hair Team Wejherowo) kat. M30-39 - czas 00:16:06
- Bartłomiej Zyborowicz z Gdańska z numerem 206 (klub Kujawscy Runner) kat. M0-29 - czas 00:16:22
- Mateusz Dajnowski z Angowic z numerem 20 (klub MKS Chojniczanka



- Chojnice) kat. M0-29 - czas 00:16:47
- Leszek Wróblewski z Kościerzyny z numerem 200 (klub Świat Płytek U Kryspiana) kat. M30-39 - czas 00:17:18
- Łukasz Fabiański z Międzyzochodu z numerem 35 kat. M0-29 - czas 00:17:29
- Krzysztof Jednachowski z Pucka z numerem 70 kat. M30-39 - czas 00:17:46

- Marcin Góralski z Gdyni z numerem 40 kat. 40-49 - czas 00:17:56
- Dariusz Jarzyński ze Starogardu Gdańskiego z numerem 67 (klub Oracz z Kociewia) kat. M40-49 - czas 00:17:58
- Artur Kaszuba z Debrzna z numerem 215 kat. M40-49 - czas 00:18:06 /raf/

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

**EXPRESS BIZNESU**

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

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



NAJNOWSZE

