

20 listopada
2020 roku
Nr 45 (673)

gwe24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

f *Dołącz do nas!*
Bądź na bieżąco

RUMIA STAWIANA ZA WZÓR

Przygotowany przez Urząd Miasta Rumi projekt „Zielone patio - Szkoła Podstawowa nr 7” zwyciężył w ministerialnym konkursie „Miasto z klimatem - zielono-niebieska infrastruktura”. Burmistrz Michał Pasieczny został zaproszony do udziału w ogólnopolskiej konferencji EkoSfera, gdzie opowiadał o podejmowanych przez miasto ekologicznych działaniach.
str. 4-5



expressy.pl

express_biznesu

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy!

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



DROGA POŁĄCZY DWIE ULICE

To połączenie drogowe przejmie ruch zmierzający do Wejherowa z Trasy Kaszubskiej. Kierowcy jadący ul. Strzelecką w kierunku miasta nie będą musieli wjeżdżać do centrum, będą je omijać w celu dojechania na krajową „szóstkę” i nie zakorkują Wejherowa.

str. 3



NOWA KUCHNIA I STOŁÓWKA

W Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie niedawno oddano do użytku wyremontowaną stołówkę oraz kuchnię. Na ten cel Powiat Wejherowski pozyskał dofinansowanie w ramach rządowego programu „Posiłek w szkole i w domu”.

str. 6

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE & URODA

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

**DBAJ O SIEBIE I INNYCH
- ZACHEĆA 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**

Nowa droga połączy ulice

WEJHEROWO | Nowa droga, która właśnie powstaje, połączy ul. Strzelecką z ul. Sucharskiego, a następnie poprzez wybudowany już węzeł „Działki” z DK nr 6.



fot. UM Wejherowo

Powstające połączenie drogowe przejmie ruch zmierny do Wejherowa z Trasy Kaszubskiej. Kierowcy jadący ul. Strzelecką w kierunku miasta nie będą musieli wjeżdżać do centrum, będą je omijać w celu dojechania na krajową „szóstkę” i nie zakorkują Wejherowa. Prace przy budowie nowego odcinka od ul. Sucharskiego do ul. Strzeleckiej szybko postępują, co już widać gołym okiem. Roboty prowadzone są w trudnym, pagórkowatym

terenie. Przygotowywany jest teren pod jezdnię. Aktualnie trwają prace związane z wyrównaniem terenu, następnym etapem będzie budowa sieci podziemnych. Wszystko jednak uzależnione jest od warunków pogodowych. Za dwa lata powstanie droga o dł. 867 m, sieć kanalizacji deszczowej, sanitarnej, wodociągowej, teletechnicznej, elektroenergetycznej, oświetleniowej. Wybudowane zostaną 3 przejścia dla zwierząt, zbiornik retencyjny

i ekran akustyczny o wys. 4 m oraz dwie zatoki autobusowe i zjazdy na tereny leśne, które połączone zostaną z istniejącymi drogami leśnymi. Rozbudowany zostanie odcinek ul. Strzeleckiej wraz z budową ronda, chodnika i ścieżki rowerowej.

- Budowa tej ulicy to duże przedsięwzięcie, które przyniesie miastu równie duże korzyści – mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa. - Nowa droga połączy ul. Strzelecką z ul. Sucharskiego, a następnie poprzez wybudowany już węzeł „Działki” z krajową „szóstką”. Nowa droga przejmie ruch zmierny do Wejherowa z Trasy Kaszubskiej. Kierowcy jadący ul. Strzelecką w kierunku miasta nie będą musieli wjeżdżać do centrum, będą je omijać w celu dojechania na krajową „szóstkę” i nie zakorkują Wejherowa. Realizacja tej inwestycji znacząco zmniejszy ruch w centrum miasta. Celem tego nowego połączenia jest usprawnienie ruchu w całej zachodniej części miasta. Dzięki ominięciu centrum Wejherowa i rozbudowie systemu dróg ruchu samochodów będzie dużo płynniejszy i mniej uciążliwy, poprawi się również bezpieczeństwo.

Przypomnijmy, że koszt inwestycji to ok. 11,2 mln zł, z czego z czego połowę pokryje dofinansowanie zewnętrzne z rządowego Funduszu Dróg Samorządowych. Swoją część w tej inwestycji ma PEWiK, który wybuduje sieć wodociągową i kanalizację sanitarną. Wykonawcą na zlecenie miasta jest Konsorcjum firm: KRUSZYWO sp. z o. o. Linia oraz BITUMINIUM sp. z o. o. Linia.

/raf/

Więcej testów, więcej zakażeń

POWIAT | Aż 637 osób zakażonych wirusem SARS-CoV-2 zmarło w ciągu jednego dnia w naszym kraju. To najwyższy dobowy bilans.

Przez ostatnie dni robionych jest znów więcej testów i jest też diagnozowane więcej osób zakażonych. Przez ostatnie dni liczba nowych osób z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem wynosiła niespełna 20 tys. na dobę, ale wówczas wykonywane było od 35 tys. do 42 tys. testów. W środę wykonano ich więcej, bo ponad 57 tys., dzień później ponad 58 tys. I ma to odzwierciedlenie w statystykach, gdyż w czwartek Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 23 975 nowych przypadkach. Niestety, przez ostatnie dwa dni zmarło rekordowo dużo osób. W środę poinformowano o zgonach 603 osób, w czwartek zmarło jeszcze więcej, bo 637 osób.

W województwie pomorskim w czwartek odnotowano 1499 nowych potwierdzonych przypadków. Najwięcej w Gdańsku - 264 osoby, Gdyni - 134 osoby, oraz w powiecie wejherowskim - 133 osoby.

W izolatorium leczonych jest 21 osób, aktualnie hospitalizowanych jest 664 osób.

Wczoraj poinformowano ponadto o zgonach 37 osób z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2 z terenu województwa pomorskiego. 2 osoby zmarły nie miały chorób współistniejących, 35 osób zmarłych miało choroby współistniejące. /raf/

NA ULICE WYJECHAŁ ELEKTRYCZNY AUTOBUS

WEJHEROWO | Z rozpoczęły się dwutygodniowe testy elektrycznego autobusu - Mercedesa eCitaro. To pierwszy taki autobus w powiecie wejherowskim



fot. UM Wejherowo

Miejski Zakład Komunikacji Wejherowo rozpoczyna nowy etap przemian, a komunikacja zbiorowa ma być jeszcze bardziej ekologiczna.

Elektryczny autobus jest cichy, dynamiczny, a przede wszystkim nie emituje spalin. Testowany charakterystyczny, biały pojazd rozpoznawalny będzie po numerze bocznym - 801. w pierwszych dniach będzie kursował na linii nr 2. Skorzysta z „elektryka” będą mogli także mieszkańcy Bolszewa, Góry, Gościcina, Gowina, Kęłtowa czy Kochanowa, bo w kolejnych dniach pojawi się na liniach nr 1, 5, 6, 10, 12 i 16.

Przypominamy, że w autobusie testowym, tak jak w każdym w sieci Wejherowskiej Komunikacji Miejskiej, można zakupić bilet u kierowcy z drukarki, a także skorzystać z bezpiecznej i wygodnej w obsłudze Karty Elektronicznej, w tym również Portmonetki Elektronicznej.

Mercedes eCitaro jest autobusem o standardowej długości (12 metrów) i na swój pokład może zabrać 82 pasażerów (w tym 29 na miejscach siedzących). O odpowiedni komfort podróży dbają liczne systemy bezpieczeństwa ASR, EBS, asystent hamowania BAS, układ rekuperacji, a także innowacyjny system sterowania ogrzewaniem, który składa się z czujników obciążenia osi rejestrujących dane o liczbie pasażerów. Umożliwia to automatyczne ustawienie temperatury wnętrza według rzeczywistej liczby pasażerów. Autobus wyposażony jest w baterie litowo-jonowe zabudowane na dachu oraz z tyłu pojazdu. Zasięg elektrycznego autobusu wyprodukowanego przez firmę Mercedes na jednym ładowaniu w zajezdni autobusowej wynosi ok. 150 kilometrów.

/raf/

Wiaty rowerowe przy szkole już są

WEJHEROWO | Uczniowie „dziewiątki” mogą już korzystać i cieszyć się z nowych wiat rowerowych, które zostały wybudowane w ramach Budżetu Obywatelskiego przy ich szkole.



fot. UM Wejherowo

Autorką i wnioskodawcą projektu jest Liliana Breen. W zadaszonych nowych stojakach mieszczą się 72 rowery.

W trakcie odbioru inwestycji zastępca prezydenta Arkadiusz Kraszkiewicz powiedział, że pani Liliana Breen złożyła wniosek do Budżetu Obywatelskiego na projekt pod nazwą „Budowa wiaty rowerowej wraz z częściowym zagospodarowaniem terenu Szkoły Podstawowej nr 9 w Wejherowie przy Os. 1000 lecia P.P. 15.

- Ten wniosek w ramach Budżetu Obywatelskiego zdobył 1384 głosy i został zaakceptowany do realizacji przez Prezydenta Miasta Wejherowa. Cieszę się, że dzisiaj możemy poinformować o realizacji tej ważnej i bardzo potrzebnej inwestycji, którą wykonawca wyłoniony w drodze przetargu firma HYDRO MAG Sp. z o.o. wykonała za 181 766, 90 zł brutto – mówi zastępca prezydenta Arkadiusz Kraszkiewicz informując o szczegółach tej inwestycji.

Jak powiedział w zaplanowanym na wiaty miejscu została rozebrana dotychczasowa nawierzchnia z płyt betonowych, a w to miejsce ułożona nowa - z kostki betonowej o grubości 8 cm. Na tak utwardzonej nawierzchni otoczonej nową zieloną nawierzchnią wykonawca wybudował dwie otwarte wiaty rowerowe wraz ze stojakami na 26 rowerów każda, a także jedną zamkniętą wiatę wraz ze stojakami na 20 rowerów. W sumie znalazły się tutaj zadaszone miejsca dla 72 rowerów. Przy wiatkach powstała też mała architektura, którą tworzy 5 ławek, duża donica kwiatowa, 2 kosze na odpady i trejaż. W ramach tego zadania została wykonana również instalacja teletechniczna monitoringu wizyjnego, który został podłączony do istniejącego monitoringu szkoły, co powinno zagwarantować bezpieczeństwo pozostawionym w tym miejscu rowerom.

- Jestem bardzo zadowolona, że przy naszej szkole powstała wiatka rowerowa, co jest zasługą

przewodniczącej Rady Rodziców pani Lilianny Breen, bo potrafiła tak zmobilizować rodziców, że chętnie i licznie wzięli udział w głosowaniu na ten projekt. Ogromne zainteresowanie budowaną wiatką cały czas wykazywały dzieci, które zostawiały swoje rowery w najróżniejszych miejscach tworząc duży bałagan wokół szkoły – mówi Olga Tomaszewska, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 9 w Wejherowie.

- Ogromnie cieszę się, że zostały wykonane te wiaty rowerowe przy „dziewiątce”. Jako dziecko chodziłam kiedyś do tej szkoły i pamiętam, że gdy przyjechało się do szkoły rowerem, to nie było gdzie go zostawić. Obecnie do SP 9 uczęszczają dwie moje córki i też miały ten sam problem. Cieszymy się wszyscy i bardzo dziękuję władzom miasta w imieniu dzieci, rodziców i nauczycieli, za ten niezwykle ważny i jakże potrzebny obiekt. Wyrażam także wdzięczność wszystkim, którzy zaangażowali w głosowanie na ten projekt – mówi autorka projektu Liliana Breen dodając, że to już drugi obiekt jaki udało się wybudować z Budżetu Obywatelskiego w „dziewiątce”. Dodała przy tym, że tak realizowany Budżet Obywatelski spełnia wobec dzieci niezwykle ważny cel wychowawczy: uczy je inicjatywy społecznej, zaangażowania i postawy obywatelskiej na rzecz innych. To dobra nauka na przyszłość.

Warto zauważyć, że przy Szkole Podstawowej nr 11 rozpoczęła się budowa wiaty na kilkadziesiąt rowerów i miasteczka ruchu drogowego, również w ramach Wejherowskiego Budżetu Obywatelskiego. Infrastruktura dla rowerów będzie się więc znajdowała przy trzech wejherowskich szkołach podstawowych: „ósemce”, „dziewiątce” i „jedenastce”.

/raf/

Rumia wyróżniona przez Ministerstwo Klimatu

RUMIA | Przygotowany przez Urząd Miasta Rumi projekt „Zielone patio – Szkoła Podstawowa nr 7” zwyciężył w ministerialnym konkursie „Miasto z klimatem – zielono-niebieska infrastruktura”. Z tego powodu burmistrz Michał Pasieczny został zaproszony do udziału w ogólnopolskiej konferencji EkoSfera, gdzie opowiadał o podejmowanych przez miasto ekologicznych działaniach.



fot. UM Rumia

UCZESTNICZY KONFERENCJI EKOSFERA

LICZ NA NAJLEPSZE, SZYKUJ SIĘ NA NAJGORZSZE

Projekt „Miasto z klimatem” został zainicjowany przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska, a jego głównym celem jest ochrona polskich miast przed skutkami zmian klimatu oraz poprawa jakości życia ich mieszkańców.

– Zielono-niebieska infrastruktura jest niezmiernie istotna w miastach. Zapobiega powodziom, tworzy przyjemny mikroklimat, przyczynia się do zróżnicowania środowiska w mieście. Zielone dachy, zielone ściany, tereny zielone, nowe nasadzenia, magazynowanie wody opadowej – to wszystko z jednej strony ma wpływ na jakość życia w miastach, a z drugiej ogranicza presję na środowisko – wyjaśniał Marcin Osowski, prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku.

BYŁO O CO WALCZYĆ

Samorządy rywalizowały o dofinansowania w dwóch kategoriach konkursowych: dla miast powyżej 100 tysięcy mieszkańców oraz miast do 100 tysięcy mieszkańców. W pierwszej kategorii zwyciężył projekt „Zielone podwórka – parki kieszonkowe w starych dzielnicach Wałbrzycha”, a w drugiej Rumia.

– Chciałbym serdecznie podziękować i pogratulować laureatom za prekursorskie i nowatorskie spojrzenie. Bardzo bym chciał, aby takie spojrzenie stało się dla wszystkich samorządów chlebem powszednim oraz wspólnym myśleniem o podnoszeniu jakości infrastruktury i życia w miastach. Cieszę się również, że nasz dialog zaczyna owocować w konkretne pytania, tematy i projekty – po-

wiedział Michał Kurtyka, minister klimatu i środowiska.

– Ogromnie się cieszymy, że udało się nam zająć pierwsze miejsce w konkursie. Ta nagroda jest dla nas potwierdzeniem słuszności kierunku rozwoju, jaki wytyczyło sobie miasto, kierunku: czyste powietrze – mówił Michał Pasieczny, burmistrz Rumi.

NIE TYLKO ESTETYKA

Projekt „Zielone patio – Szkoła Podstawowa nr 7” zakłada przekształcenie zabetonowanego szkolnego terenu o powierzchni ponad 500 m² na przyjazne środowisku miejsce rekreacji – z nowymi nawierzchniami przepuszczalnymi, ścieżkami, zielenią oraz elementami



fot. UM Rumia

ZBIORNIK ROZSĄCZAJĄCY WODY OPADOWE, ZLOKALIZOWANY PRZY BUDOWANYM WĘZLE JANOWO

małej architektury. Część dziedzińca zagospodarowana zostanie na tzw. ogrody deszczowe w pojemnikach. Gromadzone wody opadowe będą wspomagać wzrost roślinności, a sama zieleń będzie stanowić biologiczny zbiornik wodny. Inwestycja nie tylko poprawi estetykę tego terenu, ale wpłynie też korzystnie na mikroklimat otoczonej zabudową przestrzeni i przyczyni się do miejscowego obniżenia temperatury.

Projekt będzie realizowany od stycznia do czerwca 2021 roku. Szacowany koszt inwestycji to 213 tysięcy złotych. Przedsięwzięcie otrzyma 50-procentowe dofinansowanie z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

– Zielone patio pozwoli na wprowadzenie wielu innowacji podczas różnych zajęć. Nasi uczniowie będą mogli cieszyć się zieloną przestrzenią i dbać o nią, a wykształcone nawyki przeniosą na życie codzienne. Pragniemy, aby dzieci mogły zdobywać wiedzę poprzez doświadczanie otaczającej nas rzeczywistości.

Nauczyciele wykorzystają ten teren do prowadzenia zajęć lekcyjnych na świeżym powietrzu, a uczniowie będą mogli się zrelaksować i zregenerować w wolnym czasie. W naszej szkole będzie się lepiej pracowało i uczyło – przekonuje Liliana Król, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 7 w Rumi.

MINISTERSTWO ZAPRASZA

Zwycięstwo Rumi w konkursie „Miasto z klimatem – zielono-niebieska infrastruktura” spowodowało, że burmistrz Michał Pasieczny został zaproszony do udziału w odbywającej się od 9 do 10 listopada ogólnopolskiej konferencji EkoSfera. Jest to wykreowana przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska przestrzeń ekspercka, której towarzyszy cykl debat z zakresu działalności resortu. Tegoroczna edycja konferencji, ze względu na sytuację epidemiczną, została zrealizowana w formule online. Dla burmistrza Rumi była to okazja, by opowiedzieć o podejmowanych przez samorząd ekologicznych działaniach.

W GRONIE EKSPERTÓW

Pierwszego dnia konferencji odbyły się panele dyskusyjne dotyczące innowacji i sprawiedliwej transformacji energetycznej oraz rozszerzonej odpowiedzialności producenta. Do dyskusji zaproszeni zostali także liderzy ministerialnego programu „Miasto z klimatem”, a wśród nich burmistrz Michał Pasieczny. Tematem wideokonferencji, w której uczestniczył przedstawiciel Urzędu Miasta Rumi, była adaptacja do zmian klimatu i zwiększenie odporności miast na wyzwania klimatyczne. Panel dyskusyjny poprowadził zastępca dyrektora w Departamencie Ochrony Powietrza i Polityki Miejskiej Ministerstwa Klimatu i Środowiska Szymon Tumielewicz, natomiast pozostałymi prelegentami byli: główny ekolog Banku Ochrony Środowiska Sławomir Mazurek, dyrektor Departamentu Adaptacji do Zmian Klimatu i Zagrożeń Środowiska w Narodowym Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Anna Czyżewska oraz kierownik projektu w Instytucie Ochrony Środowiska Barbara Rajkowska.

– Zielono-błękitna infrastruktura jest z jednej strony najłatwiejsza do wdrożenia, a z drugiej strony przynosi szybkie efekty zarówno w zagospodarowaniu, jak i wprowadzaniu miejsc chłodu, które są



fot. UM Rumia

PATIO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 7 W RUMI, KTÓRE ZOSTANIE WYREMONTOWANE



fot. UM Rumia

ZBIORNIK ROZSĄCZAJĄCY WODY OPADOWE, ZLOKALIZOWANY PRZY BUDOWANYM WĘZLE JANOWO

w mieście bardzo potrzebne – mówiła podczas konferencji **Barbara Rajkowska**. – Miasta są w takiej sytuacji, że muszą wdrażać i realizować różnego rodzaju inwestycje, ponieważ borykają się z ekstremalnymi warunkami pogodowymi. Przy czym, inwestycje te nie powinny być realizowane dlatego, że wczoraj nas zalało, a dzisiaj pojawił się program dofinansowyjący. Powinny one wynikać z tego, o czym wspominał pan burmistrz Pasieczny, czyli chcąc mieć miasto z klimatem, miasto odporne i zaadaptowane, musimy postawić diagnozę i zaplanować szereg powiązanych działań – dodała kierownik projektu w Instytucie Ochrony Środowiska.

Podczas debaty przedstawiciel rumskiego urzędu podkreślał ogromne znaczenie rządowych i unijnych programów proekologicznych oraz dziękował za dotych-

czasowe wsparcie finansowe dla miasta i mieszkańców. Jak zaznaczał, dzięki tym funduszom Rumia może realizować kolejne zadania.

– Nie jest to jednostkowy projekt, ponieważ działamy znacznie szerzej, kompleksowo traktując zagadnienie klimatu, w tym czystego powietrza i gromadzenia wody. Różne inwestycje są niejednokrotnie powiększane o takie elementy, na co przykładem może być węzeł integracyjny Janowo, gdzie powstaje gigantyczny zbiornik rozsączający wody opadowe z chodników i wzgórz morenowych. Mamy też tzw. zielone wyspy, czyli place zabaw, które są całkowicie przepuszczalnymi powierzchniami, zdobionymi częściowo przez rodzimą roślinność oczyszczającą powietrze. Projektujemy też największy park w mieście, tzw. Błonia Janowskie, gdzie

na 30-hektarowym terenie mają powstać potężne zbiorniki przechwytyjące wodę z dużej części Janowa, która to posłuży podlewaniu całej parkowej roślinności. Ponadto, dzięki wprowadzonym przez nas ulgom mieszkańcy i przedsiębiorcy masowo odłączają się od miejskiej kanalizacji burzowej, także naprawę staramy się dbać o zatrzymywanie wody. Eksperti często mówią o tym, że musimy chronić te zasoby i spowalniać odpływ, co mogliśmy usłyszeć podczas odbywającego się na początku listopada międzynarodowego forum klimatycznego w Gdańsku. Specjaliści podkreślają, że mamy w Polsce niezmiernie mało wód gruntowych i podziemnych źródeł, jesteśmy w ogonie Europy. Trzeba działać w tym kierunku – stwierdził Michał Pasieczny, burmistrz Rumi.

– Chciałbym pogratulować Rumi tego zaangażowania w działania na rzecz adaptacji do zmian klimatu i podkreślenie roli zagospodarowania wody. Te działania na

poziomie samorządu odgrywają niezwykle ważną rolę. Naprawdę bardzo się cieszę, kiedy miejskie plany adaptacji przynoszą owoc tej pracy – podkreślał główny ekolog Banku Ochrony Środowiska **Sławomir Mazurek**.

MIASTO NIE POWIEDZIAŁO JESZCZE OSTATNIEGO SŁOWA

Wiedząc, jak dużo jest jeszcze do zrobienia, Rumia planuje kolejne proekologiczne działania. Jednym z nich będzie stworzenie Wydziału Polityki Klimatycznej i Ochrony Powietrza. Wśród głównych zadań tej komórki znajdzie się koordynacja prac związanych z wdrażaniem wymagań uchwały antysmogowej (uchwalonej przez Sejmik Województwa Pomorskiego pod koniec września roku) oraz wsparcie mieszkańców w pozyskiwaniu środków finansowych na wymianę zasilanych paliwami stałymi (głównie węglem) indywidualnych źródeł ciepła na bardziej ekologiczne.

Wydział będzie również koordynował szeroką paletę działań związanych z adaptacją miasta do zmian klimatu, co samorząd określił jako jeden z priorytetów, uchwalając w maju „Plan Adaptacji do Zmian Klimatu Miasta Rumi”.

Pracownicy tego zespołu, w kooperacji z innymi komórkami, zadbają więc również między innymi o rozwój terenów zielonych, czyste środowisko i retencję wód – czyli wszystko, co tworzy przyjazną, bliską naturze, przestrzeń do życia w mieście. Ważną kwestią dla urzędu pozostanie też ciągły dialog z mieszkańcami oraz wspólne wypracowywanie kierunków działań.

– Najbardziej cieszy mnie możliwość wejścia w osiedla domków jednorodzinnych z programami dofinansowań dla właścicieli prywatnych. Wiemy, jak gigantyczne środki finansowe są potrzebne do likwidacji pieców węglowych i jak duże wyzwanie stoi przed samorządami. W samej Rumi mamy ponad 4 000 pieców do likwidacji. Jakość powietrza w mieście ulega stopniowej poprawie, zlikwidowaliśmy już ponad 200 pieców na węgiel, a blisko 30 kolejnych usuniemy jeszcze w tym roku. Od 2014 roku udzieliliśmy też 84 dotacje na likwidację pieców węglowych w zabudowie jednorodzinnej, z czego 28 w tym roku. Obawiam się jednak, że bez zwiększenia dotacji dla prywatnych domów możemy mieć w dalszym ciągu duży problem z niską emisją – podsumował burmistrz Michał Pasieczny.



fot. UM Rumia

SYSTEM MAŁEJ RETENCJI PRZY UL. FILTROWEJ



fot. UM Rumia

SYSTEM MAŁEJ RETENCJI PRZY UL. FILTROWEJ



BURMISTRZ MICHAŁ PASIECZNY PRZYGOTOWUJĄCY SIĘ DO WIDEOKONFERENCJI

Nowa kuchnia i stołówka dla dzieci

POWIAT | W Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie niedawno oddano do użytku wyremontowaną stołówkę oraz kuchnię.



Fot. Powiat wejherowski

Na ten cel Powiat Wejherowski pozyskał dofinansowanie w ramach rządowego programu „Posilek w szkole i w domu”.

W ramach remontu wymieniono instalację kanalizacji sanitarnej i przewody elektryczne wraz z oświetleniem, położono nowe podłogi, odmalowano ściany i sufity, zamontowano nowe parapety okienne, grzejniki oraz drzwi. Ponadto zakupiono krzesła i wykonano nowe stoły. Niebawem zostanie także dostarczony piec konwekcyjny i zmywarka kapturowa z dozownikiem na detergenty.

– Całkowity koszt zadania to 270 tys. zł, z czego 80 tys. zł stanowiło dofinansowanie od wojewody – mówi Starosta Wejherowski Gabriela

Lisius. – Bardzo się cieszę z efektu przeprowadzonych prac. Stołówka jest niezwykle ważnym pomieszczeniem w szkole, ponieważ uczniowie spędzają tu dużo czasu, spożywając nawet trzy posiłki dziennie. Dzięki przeprowadzonemu remontowi uczniowie tej placówki będą mogli teraz w przyjaznych i komfortowych warunkach spożywać posiłki – dodaje starosta.

Warto dodać, że ze stołówki każdego dnia korzysta 35 uczniów z grup wychowawczych oraz 30 wychowanków Przedszkola Specjalnego. Łącznie dożywaniem objętych jest 210 uczniów placówki. Pracami remontowymi objęto także zaplecze kuchni, łącznik i korytarz kuchni.

/raf/

KONTYNUACJA GMINNEGO PROGRAMU SZCZEPIEŃ

REDA | Gmina podpisała umowę na kolejne dwa lata realizacji gminnego „Programu przeciwdziałania rakowi szyjki macicy w Gminie Miasta Redy”.



W listopadzie i w grudniu 2020 roku do dobrowolnych szczepień przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) mogą przystąpić dziewczęta urodzone w 2007 roku. W roku przyszłym szczepieniami zostaną objęte dziewczęta z rocznika 2008. Pełny cykl szczepienia obejmuje dwukrotne podanie szczepionki.

– Gminny program przeciwdziałania rakowi szyjki macicy w Redzie finansowany jest w całości z budżetu miasta. Zachęcamy nasze mieszkanki wzięcia w nim do udziału – mówi zastępca burmistrza miasta Redy Łukasz Kamiński. Rak szyjki macicy jest na świecie drugim co do częstości występowania nowotworem u kobiet do 45 roku życia. Główną przyczyną tej choroby jest zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Wiadomo już, że częścią skutecznej profilaktyki zakażeń HPV są rutynowe szczepienia nastolatek, co rekomendują m.in. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, Polskie Towarzystwo Profilaktyki Zakażeń HPV, a także Światowa Organizacja Zdrowia. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne szacuje, że powszechne szczepienia całych roczników nastolatek spowodują, w ciągu 15-20 lat od rozpoczęcia szczepień, zmniejszenie ogólnej liczby zachorowań na raka szyjki macicy od 76 do 96 procent.

Szczepienia odbywać się będą w punkcie szczepień NZOZ Śródmieście w Redzie przy ul. Osadniczej 5. Na wizytę w punkcie szczepień należy umówić się telefonicznie – tel. 58 742 37 80. Programem objęte są dziewczęta urodzone w latach 2007 – 2008 i zameldowane na terenie miasta Redy.

Ze względu na epidemię koronawirusa, trzeba było zrezygnować ze spotkań informacyjnych dla rodziców, organizowanych w poprzednich latach w szkołach. W tym roku wszystkich informacji można zasięgnąć przez telefon, bezpośrednio w przychodni, która prowadzi szczepienia.

REKLAMA

U/2020/PR

ABONAMENT

Na Święta kolejne karty nawet za 50% ceny!

Rozmowy, SMS-y, MMS-y bez limitu i 12 GB

5G
TELEFON NA RATY

S20 FE 5G
KOLEJNE KARTY NAWET **50% TANIEJ**

PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów oferty. Szczegóły w Regulaminach Promocji: „PLUS. IV”, „smartDOM 4.5 – Telewizja, Internet, Telefon” na plus.pl

Przyjdź i sprawdź!
Wejherowo, CH Jantar (ul. Obrońców Helu 3) | ul. Pucka 10

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 20 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.



fot. freepik.com



BURACZANE ŚWIĘTO

Z chrzanem, jako składnik sałatki, w plasterkach, 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.

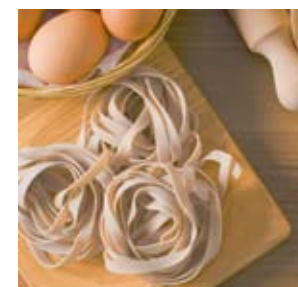
str. 8



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. 9



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. 10

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 utrzymywanie 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. Eksperti 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 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/

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 reguluje 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 mat-

Burak też ma święto



for: Pxaboy.com

czynnych 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 surówki 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 oświad-



czenia 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/

NOWE MASKI DO TWARZY I CIAŁA LIRENE

– SEKRET PIĘKNEGO WYGLĄDU KOBIECI

PRZEZ 365 DNI W ROKU

(nie tylko w Walentynki! :))



INNOWACJE stworzone przez kobiety dla KOBIECI

Lirene DERMOPROGRAM

Cukrzyca. Co można jeść, a czego się wystrzegać?



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

Węglowodany. Zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych, które w procesie trawienia rozbijane są do cukrów prostych. Węglowodany złożone znajdziemy m.in.

w razowym pieczywie, kaszach, ciemnych makaronach i brązowym ryżu.

Białko. 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.

Warzywa. Zawierają mniej węglowodanów niż owoce. Jednocześnie zawierają one błonnik. Uważać trzeba na owoce, które zawierają spore ilości fruktozy i glukozy.

Tłuszcz. 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/

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?

Okragłe, 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 przyspie-

szają 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 ro-dopsyny, substancji reagującej na światło, znajdującej się w pręcikach oka i umożliwiają tzw. widzenie zmierzchowe.

/opr. raf/



OGŁOSZENIE 133/2020/DB

APARATY SŁUCHOWE



BEZPŁATNE TESTY SŁUCHU

RUMIA
ul. Derdowskiego 25
tel. 58 771 18 17
kom. 668 64 82 61

WEJHEROWO
ul. Żeromskiego 2
tel. 58 672 16 55
kom. 604 48 68 20

www.kamed-aparaty.pl



REKLAMA

183/2020/DB

PROFESJONALNY TRENING SŁUCHOWY METODA TOMATISA

Dzięki wspieraniu pracy ucha następuje poprawa koncentracji, pamięci i jakości uczenia się

Więcej na WWW.TRENING-SLUCHOWY.PL

Adres:
ul. Wałowa 20 domofon 26,
Wejherowo 84-200
Tel: 797 411 025
mgr. Justyna Groszkowska



Gabinet Terapeutyczny
MEGAMOCNI
Terapia Wspomagająca Rozwój Dziecka

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy:

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

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)



foto: 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, serwuj 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.

SAŁATKA 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 przemieszaj 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 kąpieli 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/



e-filh@rmonia

WYSTAWY / SPEKTAKLE / WARSZTATY / KONCERTY / FILMY / KABARETY

ZŁAPIEMY CIĘ W SIECI:

www.wck.org.pl





SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



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

W ramach projektu pomorskie DPS, ZOL czy hospicja zostały wyposażone, m.in. w środki ochrony indywidualnej, środki dezynfekujące oraz mały sprzęt medyczny niezbędny do powstrzymania 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

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

Film "Kaszubi i Pomorze w walce z bolszewikami"

Ekranizacja przybliży widzom wkład mieszkańców Pomorza i Kaszub w Bitwę Warszawską i ich zaangażowanie na rzecz Polski broniącej swoich granic przed nawałą bolszewików. Premiera własnej produkcji pierwotnie miała mieć miejsce w Filharmonii Kaszubskiej, ale w związku z pandemicznymi obostrzeniami – odbyła się 11 listopada 2020 roku w internecie a sam film dostępny jest na stronie Wejherowskiego Centrum Kultury: www.wck.org.pl.

- Ten szczególny dzień – 11 listopada, w którym świętujemy odzyskanie przez Polskę niepodległości jest znakomitą okazją do premiery naszego filmu. To przecież właśnie tego dnia w sercu każdego z nas patriotyzm zajmuje szczególne miejsce. Cieszymy się, że możemy wraz z wszystkimi Polakami świętować setną rocznicę Cudu nad Wisłą! – mówi Adam Szulc z Wejherowskiego Centrum Kultury.

Realizacja tego wyjątkowego projektu – nie tylko historycznego, ale i artystycznego, możliwa była dzięki dofinansowaniu projektu ze środków Programu Wieloletniego NIEPODLEGŁA na lata 2017-2022 w ramach Programu Dotacyjnego „Koalicja dla Niepodległej”.

Film, który wyreżyserowała Jolanta Rożyńska – dyrektor Wejherowskiego Centrum Kultury, stanowić ma materiał edukacyjny, wspomagający pedagogów w nauczaniu o niezwykle fascynującym wydarzeniu zwanym Cudem nad Wisłą, jak często określana jest Bitwa Warszawska. Do współpracy przy tej realizacji Wejherowskie Centrum Kultury zaprosiło gdański oddział Instytutu Pamięi Narodowej oraz Muzeum Ziemi Puckiej im. Floriana Ceynowy. Ich pomoc i wkład w tę realizację były nieocenione.

Nie do przecenienia był również udział rekonstruktorów - Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej Pułk Czarnieckiego z Wejherowa, Grupy Rekonstrukcji Historycznej 14 Pułk Strzelców Syberyjskich z Przasnysza, Grupy Rekonstrukcji Historycznej 147 Pułk Piechoty „Gwardia Twierdzy Boyen”, Stowarzyszenia Pomarenk z Jastarni, a także oddziału Zrzeszenia Kaszubsko-Pomorskiego w Jastarni. Wystąpili również seniorzy z grupy teatralnej „Srebrna Nitka” działającej przy Stowarzy-

WEJHEROWO | Wejherowskie Centrum Kultury w Święto Niepodległości zaprezentowało krótkometrażowy film historyczny.



foto UM Wejherowo

szeniu WUTW oraz zmarły niedawno ksiądz kan. Roman Skwiercz. Każdy miał swój znaczący wkład w całość zaprezentowanego obrazu. Bez zaangażowania tych osób i środowisk nie byłoby możliwe zrealizowanie tego filmu w tak krótkim czasie i w tak barwnej formie. A zdjęcia do filmu trwały zaledwie przez kilka wrześnieowych dni.

Zarówno rekonstrukcji, jak i zdjęciom towarzyszył plener malarski, podczas którego lokalni artyści tworzyli prace przedstawiające nie tylko plenery, ale i te niezwykle widowiskowe wydarzenia historyczne m.in na plaży w Helu. Obrazy lokalnych artystów - w tym

członków Stowarzyszenia Artystów Plastyków w Wejherowie „Pasja” tworzone podczas kręcenia zdjęć do filmu można oglądać obecnie przez szyby foyer Filharmonii Kaszubskiej. Trwająca pandemia koronawirusa nie ułatwiła ekipie pracy na planie. Wszystkie sceny kręcone były z zachowaniem ostrożności i w trosce o bezpieczeństwo zarówno osób występujących, jak i całej obsługi planu. Zespół Wejherowskiego Centrum Kultury ma nadzieję, że film spotka się z uznaniem widzów, ale i wyrozumiałością, gdyż w znakomitej większości w obsadzie znaleźli się amatorzy. /raf/

Święto 11 listopada w cieniu pandemii

WEJHEROWO | Z powodu pandemii koronawirusa tegoroczne obchody Narodowego Święta Niepodległości 11 Listopada były odmienne od tych z lat ubiegłych. Wiele uroczystości odwołano.



foto UM Wejherowo

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo mieszkańców oraz dostosowując się do obostrzeń sanitarnych, nie było wspólnego świętowania na ulicach Wejherowa i w parku, jak w ostatnich

latach. Ponadto nie zostały zorganizowane roczne miejskie uroczystości 102. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości w Szkole Podstawowej nr 5. Uczniowie wejherowskiej

„piątki” przygotowali za to wirtualną akademię.

Ten wyjątkowy dla Polaków dzień świętowaliśmy indywidualnie w gronie najbliższych wywieszając biało-czerwone flagi na swoich posesjach, w oknach, na balkonach. Z okazji Święta Niepodległości życzenia mieszkańcom złożył drogą internetową na stronie miasta prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt życząc mądrego korzystania z daru wolności, wytrwałości ducha, pokoju, a przede wszystkim zdrowia.

Natomiast uczniowie „piątki” chcąc podtrzymać tradycje obchodów Święta Niepodległości rokrocznie organizowanych w swojej szkole przygotowali filmik z częścią artystyczną dla internautów. W roli redaktorek komentujących wydarzenia i obrazy wystąpiły uczennice Oliwia Boińska i Ania Pryczkowska. Kto nie miał jeszcze okazji obejrzyć tej akademii zrealizowanej w formie filmiku przez najmłodszych przy pomocy starszych, może obejrzyć ją na stronie miasta Wejherowa wejherowo.pl. /raf/

Wiadomości | Sport | Kultura | Biznes | Region | Co? Gdzie? Kiedy?

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO
Z gwe24.pl**



OGŁOSZENIE

273/2020/DB

URZĄD MIEJSKI W WEJHEROWIE INFORMUJE



W trosce o bezpieczeństwo mieszkańców związane z zagrożeniem rozprzestrzeniania się koronawirusa informujemy, że zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 9 października 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r. poz. 1758) Urząd Miejski w Wejherowie do odwołania wykonuje większość zadań w sposób wyłączający bezpośrednią obsługę interesantów.

Aktualne informacje na temat funkcjonowania Urzędu Miejskiego w Wejherowie dostępne są na stronach internetowych www.wejherowo.pl oraz www.bip.wejherowo.pl oraz pod numerem tel. 58 677-70-00 (Kancelaria Ogólna).

Lista spraw urzędowych, które mogą być załatwiane w sposób elektroniczny za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Publicznych (ePUAP) znajduje się na stronie internetowej:

<https://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw>



Dziękujemy za zrozumienie

OGŁOSZENIE

291/2020/DB



INFORMACJA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2020, poz. 1990.)

Zarząd Powiatu Wejherowskiego informuje,

że w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wejherowie, ul. 3 Maja 4 oraz na stronach internetowych: www.bip.powiatwejherowski.pl, www.powiat.wejherowo.pl, zamieszczono przez okres 21 dni, wykaz nr III/P/2020, dotyczący nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Wejherowskiego, przeznaczonej do dzierżawy, oznaczonej ewidencyjnie jako działka nr 12/10 obr. 6 Wejherowo

Wykaz wywieszono w dniu 17 listopada 2020 r.

OGŁOSZENIE

293/2020/DB

„Sługa dobry i wierny... wejdź do radości twego Pana”.
(Mt 25,21)

O. MARKOWI JANUSOWI

proboszczowi parafii
pw. Matki Bożej Uzdrawienia Chorych
na Duszy i Ciele i św. Anny

najszczerze wyrazy współczucia i żalu
z powodu śmierci

OJCA



składają:

Starosta Wejherowski
Gabriela Lisius
wraz z Zarządem Powiatu
i współpracownikami

UCZCZONO ROCZNICĘ ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

REDA | W tym roku redzkie obchody Narodowego
Święta Niepodległości były bardzo kameralne.



foto. Michał Kaczmarek

Ze względu na obecną sytuację pandemiczną ograniczono się do złożenia kwiatów w miejscach poświęconych pamięci mieszkańców Redy, którzy zginęli w obronie ojczyzny. Przewodniczący Rady Miejskiej w Redzie Kazimierz Okrój, Burmistrz Miasta Krzysztof Krzemiński oraz Zastępca Burmistrza Łukasz Kamiński złożyli wiązanki pod tablicami przy kościele Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny oraz pod obeliskiem upamiętniającym zamordowanych w 1939 roku w Lasach Piaśnickich przy budynku OSP.

- W tym roku musimy zostać w domach, więc zachęcaliśmy mieszkańców Redy do świętowania online. Okazji ku temu dostarczyły wspaniałe inicjatywy patriotyczne, jak „Niepodległa do Hymnu” – mówi Burmistrz Miasta Redy Krzysztof Krzemiński.

Wielu mieszkańców Redy wywiesiło flagi, aby uczcić pamięć o rodakach, którzy walczyli o niepodległą Polskę.

Chryzantemy dla bohaterów

WEJHEROWO | Złożenie kwiatów w miejscach pamięci w stolicy powiatu miało na celu zarówno uhonorowanie bohaterskich żołnierzy, jak również pomoc ogrodnikom i sprzedawcom chryzantem.



foto. UM Wejherowo

Pracownicy Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, oddział w Pruszczu Gdańskim złożyli chryzantemy w Wejherowie w Piaśnicy, przy pomniku „Ecce Patria” zwanym Bramą Piaśnicką, na Starym Cmentarzu na Kwaterze Sztutowiaków oraz przy obelisku w Parku Kaszubskim upamiętniającym istnienie dawnego cmentarza ewangelickiego.

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa pozyskała chryzantemy od producentów i sprzedawców, w ramach pomocy finansowej związanej ze skutkami wprowadzonego zakazu wstępu na cmentarze. Akcja miała charakter symboliczny. Ma być z jednej strony uhonorowaniem bohaterskich żołnierzy, z drugiej zaś pomocą dla właścicieli chryzantem, którzy ponieśli straty finansowe w związku z zamknięciem cmentarzy.

/raf/

OGŁOSZENIE

282/2020/DB

OGŁOSZENIE

286/2020/DB

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko ...”
Ks. J. Twardowski

Ojcu dr Markowi Janusowi
Proboszczowi Parafii
Rzymskokatolickiej pw. Matki Bożej
i Uzdrawienia Chorych na Duszy
i na Ciele i Św. Anny w Wejherowie

wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa
otuchy i wsparcia
z powodu śmierci

OJCA



składa

Krzysztof Hildebrandt
Prezydent Miasta Wejherowa
wraz ze współpracownikami

Z głębokim bólem i żalem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci byłego Przewodniczącego
Rady Powiatu Wejherowskiego
oraz Rady Gminy Wejherowo.



RYSZARDA CZARNECKIEGO

Naszego Kolegi Samorządowca

Rodzinie i Bliskim
wyrazy głębokiego współczucia
oraz słowa otuchy i wsparcia
składają:

Kazimierz Okrój
Przewodniczący Rady Miejskiej
wraz z Radnymi

Krzysztof Krzemiński
Burmistrz Miasta Redy
wraz z pracownikami

NEKROLOGI KONDOLENCJE

zadzwoń: 660 731 138 lub napisz: d.bieszke@expressy.pl

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

DO WYNAJĘCIA

RUMIA pokój do wynajęcia, tel. 694 642 709

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

ROMET Ogar Caffè 124, 4T, 2020 r., farbig Black/Blue, cena 1000 zł, po kolizji, Tczew, tel. 574 797 077

REKLAMA 23/2020/RL

PAŁ Z GÓRY
SPRZEDAŻ EKONOMICZNEGO OPAŁU

węgiel
pellet
ekogroszek

666 506 506
www.opalzgory.pl

KUPIĘ

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

EDUKACJA

PORADY z matematyki, fizyki i chemii udzieli uczniowi przez telefon. Tel: 58 677 0150

SPRZĘT ELEKT.

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

USŁUGI

USŁUGI dekarsko - ciesielskie, tel. 697 753 504

REKLAMA 244/2020/DB

SUCHE DREWNO OPAŁOWE
120 zł/mp

KOMINKOWE
180 zł/mp

TRANSPORT :
Reda, Rumia, Wejherowo
20 zł

TEL. 785 111 111

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

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

DREWNO opałowe buk, sosna i gałęziów-

ka, porąbane, ułożone, możliwy transport, tel. 506 250 477

SPRZEDAM zgrzewarkę samoch. figiel, tel. 504 502 241

LODÓWKĘ side by side firmy DAWEEO, 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, sprzętanie obejszcia, 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 obuwiu i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

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

DODAJ OGŁOSZENIE!



WYKAZ KATEGORII:

na nr 79567 (9 zł + VAT)	
TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
SZUKAM PRACY:	EXP.PSP.
USŁUGI:	EXP.USL.
na nr 7248 (2 zł + VAT)	
NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI ZAMIENIĘ:	EXP.NZA.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
NIERUCHOMOŚCI POSZUKUJĘ WYNAJĄC:	EXP.NPW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY KOMPUTERY:	EXP.SKO.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY TELEFONY:	EXP.STE.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY INNE:	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.

www.gwe24.pl | redakcja@expressy.pl | www.expressy.pl

REDAKCJA
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

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

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

DZIENNIKARZE:
Rafał Korbut

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Łukasz Wick

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

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

ISSN 2544-9591
WYDAWNICTWO, NORDAPRESS PPHU,
84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7,
NIP 588-131-07-65

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

reklama@expressy.pl

DRUK Express Media Bydgoszcz
NAKLAD 12 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

REDAKCJA GDAŃSK:
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92,
tel. 58 736 33 22

express
POWIATU WEJHEROWSKIEGO

@express_biznesu

Instagram

1

Czekamy na wasze zdjęcia

@expressy.pl

REKLAMA 1/2020/RL

TRÓJMIASTO I RUMIA

SKUP AUT ZA GOTÓWKĘ

TEL: 510 894 627

SKUP MIESZKAŃ ZA GOTÓWKĘ

TEL. 572 485 529

WYWALCZYŁ TYTUŁ WICEMISTRZA EUROPY

REDA | 30 października w Funchal, stolicy Madery, odbyły się XVII mistrzostwa Europy w chodzie sportowym.



fot. Archiwum prywatne

Polskę reprezentował mieszkaniec Redy Mirosław Łuniewski, który na dystansie 10 km wywalczył tytuł wicemistrza Europy z czasem 58:18. Start nastąpił o godz. 18.30 czasu miejscowego w centrum miasta. Trasa wiodła wzdłuż nabrzeża jachtowego, przy sztucznym oświetleniu. Jedynym zawodnikiem, który w kategorii M 60 okazał się lepszy, był reprezentant Portugalii Francisco Reis. Tuż za Mirosławem Łuniewskim, na trzeciej pozycji, finiszował Joao Rodrigues, również reprezentant Portugalii.

- Wspaniałe gratulacje dla pana Mirka, który od 52 lat nieprzerwanie osiąga doskonałe wyniki sportowe, godnie reprezentując nasze miasto i Polskę na arenach sportowych całego świata – mówi Krzysztof Krzemiński, Burmistrz Miasta Redy. Przypomnijmy, że w roku 2004, w uznaniu zasług sportowych, Janina i Mirosław Łuniewscy otrzymali tytuł „Zasłużony dla Miasta Redy”, przyznawany osobom, które w sposób szczególny zapisały się w życiu i historii miasta.

Gryf przerywa złą passę

PIŁKA NOŻNA | Gryf Wejherowo pokonał Bałtyk Gdynia strzelając gościom aż 3 bramki. W ten sposób gryfici przegrali serię kilku porażek z rzędu i dopisali cenne 3 punkty do swego dorobku. W kolejnym meczu wejherowianie wygrali z Sokołem Kleczew, a w sobotę czeka ich starcie z Kotwicą Kołobrzeg.



fot. facebook/Gryf Wejherowo

Choć derby rządzą się swoimi prawami mało kto przypuszczał, że znajdujący się czołówce tabeli III ligi Bałtyk zjeździe pokonany z Wzgórz Wolności. W przekroju spotkania goście sprawiali może lepsze wrażenie, ale w meczu nie liczy się jakość gry, tylko liczba strzelonych bramek. Na 3 minuty przed zakończeniem

pierwszej połowy prowadzenie dla Gryfa zapewnił Lisiecki.

W drugiej odsłonie gdynianie groźnie atakowali, ale to gryfici po ładnej akcji z prawego skrzydła mogli w 57 min. podwyższyć prowadzenie, gdy piłka o centymetry minęła słupki bramki Bartkowiaka. W odpowiedzi Bałtyk

przycisnął, ale w 65 min. Ferra zarówno po strzale z bliska, jak i po rzucie różnym, stanął na wysokości zadania.

Gorąco pod bramką gryfitów zrobiło się na 10 minut przed końcem meczu, gdy po faulu na zawodniku Bałtyku sędzia wskazał wapno na polu karnym Gryfa. Egzekutor jedenastki Damian Garbacik przypuszczając, że Ferra rzuci się w stronę któregoś ze słupka, uderzył w środek bramki, co nasz golkeeper wybronił nogą. Mało tego w dobitce Garbacik posłał niefortunnie piłkę tuż nad poprzeczką. Chwilę później, gdy sędzia podyktował karnego przeciwko Bałtykowi, za dyskusję z arbitrem Garbacik ujrzał czerwoną kartkę. Zaś wykonujący w 82 min. jedenastkę Poręba podwyższył prowadzenie Gryfa na 2:0. W końcówce Gryf grając z przewagą jednego zawodnika złapał wiatr w żagle i po strzale Renusza ustalili wynik spotkania na 3:0.

Wygrana z Bałtykiem pozwoliła gryfitom utrzymać kontakt 3 punktów z wyprzedzającą go Gwardią Koszalin. Nie zmieniło to jednak pozycji Gryfa w tabeli, który z ilością 13 punktów nadal jest czwarty od końca.

Kolejny mecz – to kolejne zwycięstwo wejherowskich piłkarzy. Wejherowianie pokonali 2:1 z drużyną Sokół Kleczew. Bramki dla Gryfa zdobył Norbert Hołyn. Teraz żółto-czarnych czeka jeszcze spotkanie z Kotwicą Kołobrzeg – w najbliższą sobotę.

/raf/

www.expressbiznesu.pl

EXPRESS BIZNESU

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ. WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

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



NAJNOWSZE

