



gwe24.pl

21 maja 2021 roku | Nr 20 (698)



ZDROWIE, URODA I... MAPA!

Oddajemy w Wasze ręce dodatek tematyczny "Zdrowie i Uroda". Tym razem wyjątkowy, ponieważ pierwszy rozbudowany o mapę, na której zostały zaznaczone miejsca, w których można zadbać o swoje ciało i poprawić swój wygląd. Na mapie w kolejnych wydaniach tych miejsc będzie stopniowo przybywać. A dla naszych Partnerów przygotowaliśmy wyjątkową ofertę.
str. I - IV

PRACA

→ PATRZ STRONA 11

SZCZEGÓŁY: moniq.poplawska@gmail.com

ZDROWIE & URODA

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

str. 1 - IV



ULICA OTWARTA DLA RUCHU

Dobra wiadomość dla kierowców: w miniony poniedziałek została przywrócona dla ruchu ulica Strzelecka w Wejherowie. W ramach nowo budowanego połączenia drogowego od ul. Strzeleckiej do ul. Sucharskiego wybudowane zostało także nowe rondo.

str. 2



REWITALIZACJA PARKU TRWA

Trwają prace w Parku Kaszubskim w Wejherowie. Inwestycja powstaje w ramach projektu „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa”, na który miasto zdobyło unijne dofinansowanie. Będzie to kolejne zielone i atrakcyjne miejsce wypoczynku oraz relaksu.

str. 3

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE & URODA

- Nie daj się wiosennemu przesileniu
- Więcej energii wiosną? Poznaj 3 proste zasady!
- Zdrowie zawarte w młodych warzywach

Ulica Strzelecka otwarta dla ruchu

WEJHEROWO | W miniony poniedziałek 17 maja br. została przywrócona dla ruchu ulica Strzelecka w Wejherowie.



foto. UM Wejherowo

W ramach nowo budowanego połączenia drogowego od ul. Strzeleckiej do ul. Sucharskiego wybudowane zostało nowe rondo.

Zwracamy jednocześnie uwagę, że rejon nowo wybudowanego ronda przez konsorcjum Kruszywo Sp. z o.o. Linia i Bituminium Sp. z o.o. Linia stanowi cały czas teren budowy i w jego sąsiedztwie będą wciąż prowadzone prace drogowe. Prosimy o zachowanie ostrożności i stosowanie się do oznakowania.

Przez rondo możliwy jest przejazd wyłącznie na wprost, czyli dla relacji Gowino-Wejherowo i Wejherowo-Go-

wino. Nowym łącznikiem, pomiędzy ul. Sucharskiego i ul. Strzelecką, pojedziemy pod koniec przyszłego roku 2022.

- Zgodnie z deklaracją wykonawcy, po trzech miesiącach planowane było przywrócenie przejeźdźności na ul. Strzeleckiej w miejscu skrzyżowania z budową łącznika drogowego ulic Sucharskiego i Strzeleckiej - mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta. - Pomimo niesprzyjającej drogowcom pogody, w marcu i kwietniu zostały wykonane wszystkie planowane roboty drogowe oraz przebudowa urządzeń uzbrojenia podziemnego.

POWRÓT LINII NR 12 NA STAŁĄ TRASĘ

Od wtorku, 18 maja 2021 r., w związku z zakończeniem jednego z etapów prac drogowych na ul. Strzeleckiej w Wejherowie, wróciła na swoją stałą trasę linia autobusowa nr 12.

Dla linii ponownie obowiązywać będą przystanki: Sobieskiego - GS 02, Sobieskiego - Sąd 01, Starostwo Powiatowe 01 i 02, Gowino Zaciszne Zalesie 01 i 02 n/z, Gowino Pętłowice Grubby 02 n/z.

Tym samym likwidacji uległy przystanki zastępcze na ul. Grubby. Linia kursuje według zaktualizowanego rozkładu jazdy. Więcej informacji MZK tel. 58 572 29 33.

WAŻNA I POTRZEBNA INWESTYCJA

Budowa połączenia drogowego od ul. Strzeleckiej do ul. Sucharskiego to ważne przedsięwzięcie, ponieważ nowa droga przejmie ruch zmierzający do Wejherowa z Trasy Kaszubskiej. Kierowcy jadący

ul. Strzelecką w kierunku miasta nie będą musieli wjeżdżać do centrum, będą mogli je omijać w celu dojechania na krajową „szóstkę” i nie zakorkują Wejherowa.

Realizacja tej inwestycji znacząco zmniejszy ruch w centrum miasta. Dzięki ominięciu centrum Wejherowa i rozbudowie systemu dróg samochodów będzie dużo płynniejszy i mniej uciążliwy, poprawi się również bezpieczeństwo. /raf/

MIASTO WSPIERA DZIAŁANIA PROEKOLOGICZNE

WEJHEROWO | Miasto przekazało dotację dla stowarzyszenia walczącego ze smogiem w mieście.



foto. UM Wejherowo

Stowarzyszenie „Wejherowski Alarm Smogowy” - Organizacja Ekologiczna otrzymała od Prezydenta Miasta Wejherowa Krzysztofa Hildebrandta dotację na realizację zadania publicznego pt. „Oczyszczyć atmosferę”. Umowę na dotację w wysokości 2 tys. zł zastępca prezydenta ds. rozwoju miasta Beata Rutkiewicz przekazała wiceprezesowi stowarzyszenia Wojciechowi Stępkowskiemu. Wojciech Stępkowski powiedział, że celem zadania wynikającego z podpisanej umowy jest propagowanie działań na rzecz czystego powietrza i uświadamianie mieszkańców w jaki sposób można pozyskać dofinansowanie na wymianę kotłów starej generacji tzw. śmieciuchów. Stowarzyszenie opracuje m.in. banery i ulotki, by dotrzeć do jak najszerszego grona osób potrzebujących tej informacji. Dodał też, że Wejherowski Alarm Smogowy z powodzeniem działa od ponad 3 lat w regionie i realizując cele statutowe wnosi swój wkład w walkę z zanieczyszczeniem powietrza na terenie Wejherowa i okolic. /raf/

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

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO
Z gwe24.pl**



REKLAMA

18/2021/RL

**KUPIĘ ZIEMIĘ
ROLNĄ**

882-404-902

PAŁ Z GÓRY
SPRZEDAŻ EKONOMICZNEGO OPALU

węgiel
pellet
ekogroszek

666 506 506

www.opalzgory.pl

OGŁOSZENIE

5/2021/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 19 marca 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2021 r. poz. 512) 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



Rewitalizacja Parku Kaszubskiego

WEJHEROWO | Trwają prace w Parku Kaszubskim w Wejherowie. Inwestycja powstaje w ramach projektu „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa”, na który miasto zdobyło unijne dofinansowanie. Już niedługo park zmieni się nie do poznania - teren całkowicie odmieni swoje oblicze.

Będzie to kolejne zielone i atrakcyjne miejsce wypoczynku oraz relaksu dla mieszkańców.

PRACE TRWAJĄ

W parku wykonano dotychczas prace rozbiórkowe oraz roboty ziemne, w ramach których wytyczono i przygotowano teren pod ścieżki, alejki i chodniki. Wykonano także nowe ogrodzenie w części parku oraz prace przyłącze kanalizacji sanitarnej. W ramach inwestycji uporządkowano teren parku, na którym do 1951 roku znajdował się cmentarz ewangelicki, razem z cmentarzem żołnierzy niemieckich z okresu I i II wojny światowej. W marcu br. przeprowadzono w parku prace ekshumacyjne, podczas których odkryto m.in. szczątki 90. żołnierzy i osób cywilnych. Szczątki zostały ponownie pochowane na niemieckim cmentarzu wojennym w Glinnej, woj. Zachodniopomorskie oraz przy kamieniu w parku upamiętniającym dawną nekropolię.

- Prace w Parku Kaszubskim przebiegają zgodnie z harmonogramem i zakończą się jesienią br. - mówi Beata Rutkiewicz, zastępca prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta. - Dokładny termin oddania tego parku do użytkowania mieszkańcom będzie uzależniony od tego, czy cała zieleń należycie się zakorzeni i nie będzie



foto: UM Wejherowo

z nią problemów. Jeżeli będzie taka potrzeba, to oddamy ten park do użytkowania na wiosnę 2022 roku.

ZIELONA OAZA W CENTRUM MIASTA

- Główną ideą powstania takiego miejsca w śródmieściu Wejherowa jest utworzenie zielonej enklawy do odpoczynku dla mieszkańców - mówi Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - Park

Kaszubski zmieni się, ale jego funkcja pozostanie taka sama, gdyż nadal będą tam drzewa i zieleń parkowa. Park Kaszubski ma być miejscem bardzo spokojnego relaksu dla naszych mieszkańców wśród zieleni.

PIĘĆ STREF

W Parku Kaszubskim wyodrębniono pięć stref:

- wejściową - od strony ul. Sobieskiego z placem i strefą pamięci;
- relaksu - z leżankami i siedziskami;
- spotkań - z ławkami, siedziskami i drewnianym tarasem;
- zabaw - z placem zabaw

Koszt inwestycji to prawie 3 mln zł. Rewitalizacja parku zostanie przeprowadzona w ramach projektu "Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa", na który mia-

sto zdobyło dofinansowanie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020. Jedną z wielu w tej kadencji

ZADAŃ JEST WIĘCEJ

Rewitalizacja Parku Kaszubskiego to jedna z wielu inwestycji realizowanych w tej kadencji. Dotychczas miasto wybudowało m.in. Węzeł Wejherowo (Kwiatowa) z dużym parkingiem przy dworcu PKP i tunelem pod torami kolejowymi, halę sportową przy Szkole Podstawowej nr 5, parking przy wejherowskim szpitalu (obok Łądowska), Park Cedron, ul. Karnowskiego wraz z rondem, ulice z płyt drogowych. Wykonano termomodernizację kilku budynków komunalnych.

Trwa realizacja ważnych inwestycji m.in. budowy ul. Necla i ul. Gryfa Pomorskiego, połączenia drogowego łączącego ul. Sucharskiego ze Strzelecką, przebudowy ul. Kopernika wraz z kwartałem podwórek, budowy Wodnych Ogrodów. Prowadzone są remonty budynków i zagospodarowanie podwórek razem ze Wspólnotami Mieszaniowymi i Wejherowską Spółdzielnią Mieszaniową. Cały czas trwa realizacja projektów w ramach Wejherowskiego Budżetu Obywatelskiego, m.in. boisk i placów zabaw.

/raf/

Kolejna szkoła będzie rozbudowana

POWIAT | Rusza rozbudowa Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 w Wejherowie. To kolejna placówka, która doczeka się modernizacji.



foto: Powiat wejherowski

Powiat Wejherowski rusza z rozbudową kolejnej szkoły. Tym razem chodzi o PZS nr 1 w Wejherowie, w skład którego wchodzi I Liceum Ogólnokształcące im. Króla Jana III Sobieskiego. Szkoła zyska nowe pomieszczenia dydaktyczne, sanitarne oraz windę. Właśnie podpisano umowę z wykonawcą - firmą Concept Bau - Wroniński Krzysztof, która opiewa na kwotę blisko 5 mln zł. Prace mają potrwać pięć miesięcy.

Powiat Wejherowski od kilku lat systematycznie rozbudowuje powiatowe placówki edukacyjno-wychowawcze, co przyczynia się do wzrostu poziomu nauczania. Tym razem przebudowany i rozbudowany zostanie Powiatowy Ze-

spół Szkół nr 1 w Wejherowie. Prace ruszą jeszcze w tym miesiącu.

- I Liceum Ogólnokształcące im. Jana III Sobieskiego to najstarsza szkoła średnia na terenie powiatu wejherowskiego. Placówka ma bogatą tradycję, bo w 2017 r. obchodziła jubileusz 160-lecia istnienia. Liceum może pochwalić się wysokim poziomem nauczania i osiągnięciami swoich absolwentów oraz tym, że rzetelnie przygotowuje swoich uczniów do kolejnych etapów kształcenia. Ponadto szkoła systematycznie poszerza ofertę edukacyjną o nowe kierunki kształcenia, dlatego każdego roku przybywa uczniów chcących kontynuować naukę w tej placówce - wyjaśnia Starosta Wejherowski Gabriela Lisius.

W ramach planowanej modernizacji szkoła zyska sześć dodatkowych sal dydaktycznych, w których powstaną pracownie: matematyczna, informatyczna, biologiczna, fizyczna i językowa, a także laboratorium chemiczne. Ponadto powstaną dodatkowe pomieszczenia sanitarne oraz pomocnicze. Placówka zostanie także dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych, ponieważ zostanie dobudowana winda.

- Szacunkowy koszt zadania to 4,8 mln zł, z czego 3 mln zł pokryje dofinansowanie z rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych - mówi Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel. - Zadanie wpłynie przede wszystkim na podniesienie ja-



kości i warunków kształcenia uczniów, bo w tej chwili szkoła musi korzystać z dodatkowych pomieszczeń w Kaszubsko-Pomorskiej Szkole Wyższej - dodaje wicestarosta.

W szkole przewidziano także prace dodatkowe. Teren wokół budynku zostanie zagospodarowany, a placówka zyska nową elewację, co wpłynie korzystnie na ogólny wygląd szkoły.

- W tej chwili po prostu nie mieścimy

się w szkole. Po rozbudowie zyskamy nowoczesne pracownie, o których od dawna marzyliśmy i które będą dodatkowym atutem szkoły - mówi Dyrektor PZS nr 1 w Wejherowie Katarzyna Bojke.

Inwestycja ma zostać oddana do użytku 1 września 2022 r. Dzięki rozbudowie istniejąca powierzchnia użytkowa szkoły zostanie zwiększona o 790 m².

/raf/

Rady wreszcie obradują na żywo!

REDA | Po ponad rocznej przerwie, Redzka Rada Seniorów oraz Młodzieżowa Rada Miejska w Redzie spotkały się na żywo.



fot. UM Reda

Posiedzenia obu organów odbyły się w sali obrad Urzędu Miasta w Redzie. Oprócz spraw bieżących, najważniejszym punktem były podsumowania kończących się kadencji oraz rozmowy o przyszłości po pandemii. Młodzieżowa Rada Miejska przedyskutowała zgłoszenia osób i instytucji do corocznego przyznawanej statuetki Młodzika. Rada Seniorów omówiła wsparcie projektów zmian w legislacji krajowej, dotyczących umieszczenia organu doradczego, jakim są rady seniorów, w zapisach Ustawy o samorządzie gminnym.

- Po długim czasie spotkamy się osobiście i w większym, niż zdalnie, gronie. Omówimy sprawy zgłoszone nam przez mieszkańców w okresie od marca do maja bieżącego roku.

Obrady w Urzędzie stwarzają nam możliwość bieżących konsultacji z burmistrzem, jego zastępcami i urzędnikami, co ułatwia omówienie i rozwiązanie tego, co najpilniejsze – mówi Przewodnicząca Redzkiej Rady Seniorów Jadwiga Pienczk.

- W reżimie sanitarnym ale w „re-alu”, a nie przez Discorda czy też Zooma, nareszcie się zobaczymy! – mówi Przewodniczący Młodzieżowej Rady Miejskiej w Redzie Aleksander Magiera - W tej kadencji wszystkie nasze posiedzenia odbyły się online. Cieszy nas ogromnie możliwość spotkania się w Urzędzie, w sali obrad, tak jak nasi poprzednicy.

Redzka Rada Seniorów oraz Młodzieżowa Rada Miejska w Redzie to dwa organy konsultacyjno - doradcze redzkiego samorządu.

W WARSZAWIE WALCZY O PIENIĄDZE DLA WEJHEROWA

WEJHEROWO | Wejherowski radny, który jednocześnie pełni funkcję doradcy prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy, spotkał się z wiceminister sportu Anną Krupką. W Warszawie szuka wsparcia dla wejherowskich sportowców.



fot. Ze zbiorów M. Drewy

To już kolejny raz kiedy radny Marcin Drewa konsultuje regionalne potrzeby z przedstawicielami rządu. Tym razem rozmawiał o lokalnym sporcie w Ministerstwie Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu. Jednym z tematów jaki poruszył było wsparcie finansowe dla WKS Gryf Wejherowo w związku z okrągłą, setną rocznicą istnienia klubu.

Oprócz tego w ministerstwie opowiadał także o bokserach i bokserkach, którzy promują Wejherowo na całym świecie.

- Chciałbym, żeby ministerstwo objęło patronatem honorowym Mistrzostwa Polski U18 Kobiet. To wielkie wydarzenia dla całego powiatu wejherowskiego, które sprawi, że oczy świata sportu będą zwrócone na Wejherowo – mówi Marcin Drewa.

To nie wszystko, radny u minister Anny Krupki zabiegał również o wsparcie wejherowskiej infrastruktury sportowej.

- Chodzi o budowę pełnowymiarowego boiska piłkarskiego wraz z budynkiem szatniowo-administracyjnym pomiędzy ul. Wschodnią i ul. Sikorskiego w Wejherowie, tak zwane boiska na „Wazie”. Mam nadzieję, że uda się otrzymać dofinansowanie od ministerstwa sportu na tę inwestycję – dodaje radny.

To nie koniec spotkań radnego na szczeblu rządowym – zapowiada, że ma już w planach kolejne wizyty w Warszawie.

/raf/

OGŁOSZENIE

132/2021/DB



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PIERWSZYM PRZETARGU USTNYM NIEOGRANICZONYM NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI POŁOŻONEJ W RUMI, PRZY UL. HETMANA CZARNIĘCKIEGO, STANOWIĄCEJ WŁASNOŚĆ GMINY MIEJSKIEJ RUMIA

Burmistrz Miasta Rumi ogłosił pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości niezabudowanej położonej w Rumi przy ul. Hetmana Czarnieckiego, składającej się z działek nr 69/32 o powierzchni 506 m² i nr 39 o powierzchni 8 m², zapisanych w księdze wieczystej KW GD1W/00033562/4, prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Wejherowie IV Wydział Ksiąg Wieczystych oraz działki nr 27/7 o powierzchni 61 m², zapisanej w księdze wieczystej KW GD1W/00009339/5, prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Wejherowie IV Wydział Ksiąg Wieczystych, o łącznej powierzchni 575 m², obręb 12.

Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi uchwalonym Uchwałą Nr V/82/2019 Rady Miejskiej Rumi z dnia 28 marca 2019 r. w sprawie uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi w rejonie ul. Łokietka, działki nr nr 69/32, 39 i 27/7 leżą w terenie oznaczonym symbolem 32.MN - co oznacza, że jest to teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. W połowie granicy działki nr 69/32 od strony ul. H. Czarnieckiego usytuowany jest słup oświetleniowy.

Działy III i IV ksiąg wieczystych KW GD1W/00033562/4 i KW GD1W/00009339/5 są wolne od wpisów i zobowiązań.

Cena wywoławcza 315.000,00 zł netto, wadium 31.500,00 zł – wnoszone w pieniądzu.

Pierwszy przetarg ustny nieograniczony odbędzie się w dniu 25 czerwca 2021 roku o godzinie 12⁰⁰, w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, pok. 100.

Wadium należy wnieść do dnia 21 czerwca 2021 roku w pieniądzu.

Do wylicytowanej ceny zostanie doliczony 23 % podatek VAT.

Ogłoszenie zostało podane do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Rumi, 84-230 Rumia ul. Sobieskiego 7 oraz na stronach internetowych Urzędu Miasta Rumi: www.bip.rumia.pl i <https://rumia.eu>

Szczegółowe informacje dotyczące niniejszego przetargu można uzyskać w Referacie Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Rumi, pok. 103, tel. 58/679-65-24, we wskazanych godzinach: poniedziałek w godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰, wtorek, środa i piątek w godz. 7³⁰ - 15³⁰.

Rumia, dnia 17.05.2021r.

sporz. K. Jażdżewska
spr. J. Jażdżewska – Reszka

ELEENI



WEJHEROWO.pl
jakość miasta



30.05.2021

17:30

20:00

Bilety dostępne na stronie: www.wck.org.pl



POWIAT WEJHEROWSKI

www.powiatwejherowski.pl  /powiatwejherowski

OBWIESZCZENIE

Starosta Wejherowski

I. działając na podstawie art. 1, art.11a ust.1, art.11f ust. 3 ustawy z dnia 10.04.2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych /t.j. Dz.U. z 2020r. poz. 1363./ oraz art. 10 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego / tekst jedn. Dz. U. z 2021r. poz. 735/ zawiadamia, że w dniu 19.05.2021r., na wniosek z dnia 04.03.2021r. (uzupełniony dnia 02.04.2021r.) wydano decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

„Rozbudowie skrzyżowania drogi powiatowej nr 1412G z ulicą Wczasową na skrzyżowanie typu rondo w miejscowości Koleczkowo”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:*

- obr. 0011 Koleczkowo działki nr ewid.: 424/7 (424/6), 421/16 (421/13), 199/8 (199/6), 199/9 (199/6), 186/6 (186/5), 421/1, 186/1, 200/3, 199/1, 200/4, 435/1, 424/1

- obr. 0009 Kamień działki nr ewid.: 467/1 (467), 428, 429

B. działki objęte obowiązkiem rozbiórki obiektów budowlanych, budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zjazdów i innych dróg publicznych:*

- obr. 0011 Koleczkowo działki nr ewid.: 186/7 (186/5), 199/10 (199/6), 421/17 (421/13), 424/8 (424/6),

- obr. 0009 Kamień działki nr 467/2 (467)

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości zapoznania się z decyzją w Starostwie Wejherowskim, 84-200 Wejherowo ul. 3 Maja 4, po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572-94-47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie.

Informuje się, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.

OBWIESZCZENIE

Starosta Wejherowski

I. działając na podstawie art. 1, art.11a ust.1, art.11f ust. 3 ustawy z dnia 10.04.2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych /t.j. Dz.U. z 2020r. poz. 1363./ oraz art. 10 i art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego /tekst jedn. Dz. U. z 2021r. poz. 735/ **zawiadamia, że** w dniu 19.05.2021r., na wniosek z dnia 04.03.2021r. (uzupełniony dnia 02.04.2021r.) wydano decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na:

„Rozbudowie skrzyżowania drogi powiatowej nr 1405G z drogą powiatową 1412G na skrzyżowanie typu rondo w miejscowości Kamień”

na nieruchomościach gruntowych na terenie Gminy Szemud określonych poniżej:

A. działki w liniach rozgraniczających teren pasa drogi gminnej:*

- obr. 0009 Kamień działki nr ewid.: 46/20 (46/17), 46/16, 142/3, 50/3 (50/2), 51/18, 92/4, 92/6 (92/5), 92/1, 92/8 (92/2), 91/7 (91/2), 91/1, 91/5, 91/9 (91/6), 69, 193/1

B. działki objęte obowiązkiem rozbiórki obiektów budowlanych, budowy lub przebudowy sieci uzbrojenia terenu, zjazdów i innych dróg publicznych:*

- obr. 0009 Kamień działki nr ewid.: 40/34, 40/35, 42, 43, 46/1, 46/3, 46/12, 46/13, 46/21 (46/17), 50/4 (50/2), 91/10 (91/6), 91/8 (91/2), 92/7 (92/5), 92/9 (92/2), 193/8

* numery w nawiasach oznaczają numery działek przed podziałem

W związku z powyższym informuje się strony postępowania, właściwe organy administracji rządowej i samorządowej oraz właścicieli, zarządców i użytkowników terenów objętych inwestycją o możliwości zapoznania się z decyzją w Starostwie Wejherowskim, 84-200 Wejherowo ul. 3 Maja 4, po uprzednim umówieniu się, tel. 58 572-94-47 lub złożyć ewentualne zastrzeżenia i uwagi na piśmie.

Informuje się, że zgodnie z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960r. Kodeksu postępowania administracyjnego zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia.



WEŹ UDZIAŁ W BIEGU SUPERBOHATERÓW!

Do **31 maja br.** trwają zapisy do **VI edycji Biegu Superbohaterów**, który odbędzie się online **6 czerwca br.**

Bieg Superbohaterów to charytatywna impreza sportowa zainicjowana przez Małe Trójmiasto Biega. Współorganizatorem wydarzenia jest Starostwo Powiatowe w Wejherowie. Cel wydarzenia jest szczytny – dochód z biegu zostanie przekazany na rehabilitację dla pięcioletniej Rozalii.

Pakiet startowy dla dorosłych – 30 zł

Pakiet startowy dla młodszych – 15 zł

Zapisy na stronie:

<https://competit.pl/w/2890/>

Każdy Superbohater otrzyma w pakiecie: pamiątkowy medal, dyplom, naklejki i prezent niespodziankę.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 21 maja 2021



Ciekawostka

Czy wiesz, że sok z czarnego bzu ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie? Czarny bez jest źródłem wielu witamin, m.in. A, B i C, oraz bogaty w minerały. Co więcej dzięki właściwościom moczopędnym oczyszcza organizm.



Wiosna - idealny czas na warzywa



Późna wiosna i lato to czas, kiedy sklepowe półki uginają się od warzyw i owoców. I właśnie te dary natury powinny być podstawą naszej diety.

Warto pamiętać, że lato to świetny czas na odchudzanie. Organizm sam broni się przed zbędnymi kalori-

ami, a przebywanie na diecie jest łatwiejsze właśnie ze względu na dostępność odpowiednich produktów i składników. Do tego lato to czas, w którym zdecydowanie więcej czasu spędza się aktywnie i w ruchu.

Jaka zatem powinna być zdrowa,

letnia dieta? Musi składać się z białka, węglowodanów i nienasyconych tłuszczów w odpowiednich proporcjach, a także witamin i minerałów.

Białko powinno się spożywać w niewielkich ilościach - stanowi bowiem jedynie zapasowe źródło energii.

Nadmiar białka organizm magazynuje w postaci dodatkowych kilogramów. Źródłem białka w diecie są produkty pochodzenia zwierzęcego i roślinnego. Lepsze jest białko roślinne, nie zawiera tłuszczu, a ma dużo błonnika (zwłaszcza rośliny strączkowe, np. fasola, groch, soja). Jeśli pijemy mleko - warto wybrać chude. Mięso jest także potrzebne jedynie w niewielkich ilościach. Najmniej kaloryczna jest cielęcina i mięso drobiowe (szczególnie indyk). Wieprzowina natomiast jest kaloryczna i ciężkostrawna. Nie należy też zapominać o rybach, które są doskonałym źródłem białka dla naszego organizmu.

Najważniejsze w diecie letniej są warzywa i owoce. To skarbnice witamin, soli mineralnych, skrobi (rośliny strączkowe) i błonnika a także niezastąpione źródło antyutleniaczy. Warzywa powinno się jeść do każdego posiłku. Mają bardzo mało kalorii, dlatego można je jeść niemal bez ograniczeń. Co do owoców to należy pamiętać, że te także są bardzo zdro-

we, ale zawierają dużo cukrów, a np. avocado czy banany są kaloryczne. A więc owoce - jak najbardziej, ale w rozsądnych ilościach.

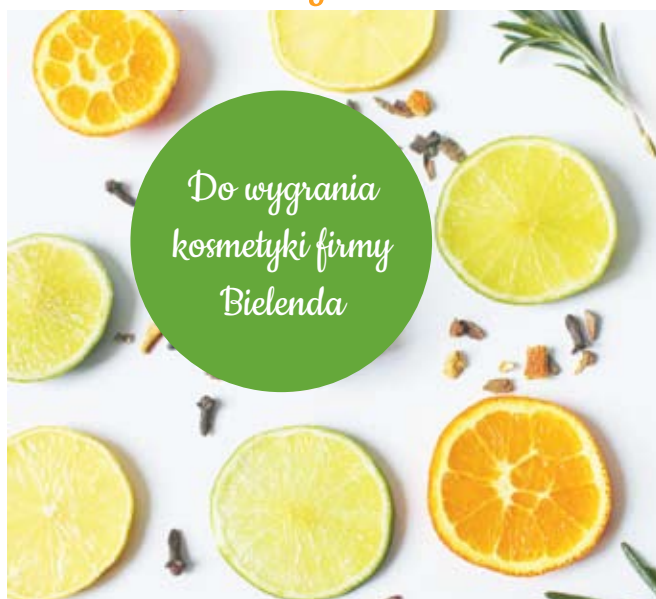
W diecie powinny się też znaleźć węglowodany złożone - są one w pieczywie z grubego przemiału, gruboziarnistych kaszach i makaronach, ziarnach, ziemniakach i... warzywach.

Nie można też zapomnieć o tłuszczach - bronią przed zimnem i umożliwiają transport witamin. Ale uwaga! Powinny to być tłuszcze nienasycone. Ich źródłem jest oliwa i inne oleje, zwłaszcza rzepakowy, a także ryby morskie.

No i na koniec jedna z najważniejszych spraw - woda. Trzeba pamiętać o wypijaniu odpowiedniej jej ilości. Szczególnie ważne jest to w upalne dni, bo wtedy zapotrzebowanie organizmu na wodę znacznie zwiększa się. Powinno się wypijać dziennie co najmniej 2 litry napojów. Najlepsza oczywiście jest woda niegazowana.

(raf)

Konkurs już wkrótce!



Szukaj na naszym portalu gwe24.pl

Bielenda
Pomyśl o sobie.

LINIA SPECJALISTYCZNYCH PRODUKTÓW DLA WYMAGAJĄCEJ CERY NACZYNKOWEJ

OGŁOSZENIE 133/2020/DB

APARATY SŁUCHOWE

KAMED
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



Wyprostuj się!

Wygląd jest z reguły głównym źródłem informacji, które otrzymujemy w trakcie pierwszej interakcji. W kulturze współczesnej postrzegany jest jako znak charakteryzujący miejsce człowieka w społeczeństwie.

Bywa również czynnikiem decydującym o przebiegu wzajemnych relacji.

Wagę, jaką przykładamy do wyglądu potwierdzają również badania przeprowadzone przez CBOS. Wynika z nich, że według zdecydowanej większości Polaków, dobra prezencja człowieka sprzyja powodzeniu w życiu osobistym i zawodowym (prawie trzy czwarte badanych). Co więcej, niemal jedna trzecia ankietowanych stwierdziła, że w sferze zawodowej atrakcyjny wygląd praktycznie przesądza o możliwości sukcesu.

Za jedną z najważniejszych cech wyglądu uważany jest wzrost. Wysoki kojarzony jest z pozytywnymi opiniami – pewnością siebie, rzetelnością, zdecydowaniem i kompetencjami. Natomiast negatywne opinie często są przypisywane osobom niskim. Co ciekawe, dotyczy to przede wszystkim mężczyzn. Niski wzrost często bywa hamulcem w ich karierze zawodowej – kwalifikacje i kompetencje osób mierzących mniej niż 170-180 cm nie budzą zaufania, rzadko kiedy powierza im się funkcje kierownicze. Z badań przeprowadzonych przez „Journal of Personality and Individual Differences” płynie kolejny wniosek – kobiety na partnera wybierają mężczyzn wyższych od siebie.

Co zrobić, aby zyskać kilka dodatkowych centymetrów? Przede wszystkim – wy-



fol. Pixabay.com

prostować się. Zachowanie prostych pleców i podniesionej głowy, jest korzystne nie tylko ze względów zdrowotnych. Odpowiednia, wyprostowana postawa ciała świadczy o dobrym samopoczuciu, otwartości i pewności siebie. Dobrym sposobem, naturalnie wymuszającym prostowanie się, jest ciesząc się coraz większą popularnością obuwie podwyższające.

- Specjalne wkładki umieszczone w tylnej części buta w niewidoczny sposób doda-

ją nawet siedem dodatkowych centymetrów wzrostu – mówi Sebastian Konopka, z firmy Conhpol, polskiego producenta obuwia. Z pomocą nadchodzą również fryzjerzy oraz projektanci garderoby. Ci pierwsi dobierając odpowiednią fryzurę, potrafią dodać optycznie nawet kilka centymetrów. Kolejne można uzyskać dzięki monochromatycznym zestawieniom ubrań, garniturów w prążki oraz ciemnym tonacjom.

(PR)

Co jeść w... pracy?

Wydajność w pracy zależy od zdrowia pracownika, a zdrowie z kolei od sposobu odżywiania. Co i jak należy więc jeść w godzinach pracy?

Zdrowy pracownik stanowi pracodawcy same korzyści, jest bowiem bardziej wydajny.

Jedną z podstawowych kwestii zdrowego odżywiania to czas. Często w pracy jesteśmy zabiegani i nie znajdujemy wolnej chwili. Tymczasem jest możliwe pogodzenie czasu pracy z przerwą na pełnowartościowy posiłek – to kwestia efektywnego zarządzania własnym czasem i dopasowania do istniejących możliwości.

Najważniejsze jest śniadanie – powinno stanowić główny posiłek dnia, być najbardziej odżywcze i pełnowartościowe. Bardzo ważne, aby przed wyjściem z domu znaleźć czas na spokojne zjedzenie śniadania. Brak doładowania organizmu rano skutkuje brakiem energii, czyli słabszą koncentracją przez cały dzień. Śniadanie możemy też przygotować sobie wcześniej, a zjeść w miejscu pracy. Należy jednak pamiętać, że najzdrowiej jest zjeść pierwszy posiłek do dwóch godzin po przebudzeniu.

Poza tym, kiedy należy jeść, ważne jest również to, aby wiedzieć, co powinno znaleźć się w dziennym jadłospisie. Produkty odpowiednie do pracy to przede wszystkim te sezonowe i lokalne, bez wspomagaczy smaku, półproduktów



czy sztucznych zamienników.

Na obiad natomiast doskonałe są zupy: odżywcze, lekkostrawne i nawilżające. Najzdrowsze są te gęste, z kaszą, warzywami, zwłaszcza strączkowymi. Ci, którzy nie przepadają za tego typu posiłkiem, mogą jeść posiłki złożone z mięsa lub ryby z warzywami. Taki obiad nie spowoduje ospałości w pracy i doda energii.

Ci, którzy nie mogą powstrzymać się od słodczy, powinni zastąpić czekoladę czy batony suszonymi i świeżymi owocami, orzechami lub pestkami. Dobrze jest też ograniczyć kawę i herbatę, wyptukują bowiem ważne minerały.

(raf)

Chroń swój wzrok cały rok

Słoneczne dni bez okularów przeciwsłonecznych byłyby trudne do zniesienia, nie dziwi więc fakt, iż stały się one nieodłącznym atrybutem, zarówno estetycznym jak i ochronnym oczu. Zadajmy sobie jednak pytanie, kto, kiedy i dlaczego powinien z nich korzystać? To normalne zjawisko – czas, gdy organizm dostosowuje się do nowych warunków pogodowych. Czy można ten proces przyspieszyć? Oto 3 proste sposoby na szybsze odzyskanie równowagi i dostarczenie organizmowi wiosennej energii.

Oczywiście dla wielu z nas, okulary przeciwsłoneczne stanowią modny dodatek do garderoby. Wybór fasonów, wzorów oraz kolorów jest przegromny. Każda ceniąca się marka moda posiada własne kolekcje okularów przeciwsłonecznych, spełniając oczekiwania swoich klientów. Warto jednak pamiętać, że okulary przeciwsłoneczne w głównej mierze powinny stanowić ważny element ochrony narządu wzroku.

Dla większości z nas fakt, iż powinniśmy chronić się przed nadmierną ekspozycją na słońce jest oczywisty. Niestety, jeżeli popatrzymy na statystyki, świadomość ta jest głównie w zakresie ochrony skóry przed szkodliwym promieniowaniem UV. 80% populacji zdaje sobie sprawę, że wybierając się na plażę bezwzględnie należy zastoso-

wać balsamy ochronne z filtrami zabezpieczającymi skórę przed promieniowaniem UV-A oraz UV-B. Jednakże tylko co dziesiąta osoba łączy promieniowanie UV również z chorobami oczu. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV sprzyja powstawaniu chorób oczu takich jak: zaćma, skrzydlik, nowotwory powiek oraz struktur oka, zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Trzeba również pamiętać o przyspieszonym procesie starzenia się skóry (powstawanie zmarszczek). Większość tych chorób pojawia się w późniejszym okresie naszego życia, jednakże dbając o oczy już dziś możemy te procesy znacznie opóźnić.

Mitem, który należy obalić jest fakt, iż powinniśmy korzystać z okularów przeciwsłonecznych tylko w ciepłe, słoneczne i letnie dni. Ilość promieniowania, które dociera do oka zależy od otoczenia, w którym się znajdujemy. Śnieg, woda, piasek, mokry asfalt sprzyjają większej ilości odbitego światła, przez co więcej szkodliwego promieniowania dociera do naszych oczu. Okulary przeciwsłoneczne powinniśmy nosić przez cały rok, a przede wszystkim zimą.

Z okularów przeciwsłonecznych bezwzględnie powinny korzystać osoby dorosłe i młodzież, a szczególnie te, które z racji charakteru pracy (np. rolnicy, rybacy, drogowcy) oraz hobby



(biegacze, kolarze, narciarze, żeglarze) dużo czasu spędzają na świeżym powietrzu. O ochronie wzroku przed UV nie powinny zapominać osoby starsze, a przede wszystkim osoby po przebytych operacjach zaćmy.

Oczy dzieci są szczególnie narażone na promieniowanie z racji dużej przepuszczalności UV przez struktury oka (rogówka, soczewka) oraz z racji tego, iż spędzają trzy razy więcej czasu na zewnątrz niż dorośli. Układ wzrokowy maluchów we wczesnym

okresie życia rozwija się bardzo intensywnie, dlatego też nie powinniśmy ograniczać dostępu światła do oka, szczególnie podczas zabaw w zamkniętych pomieszczeniach. Jeżeli chcemy chronić dzieci przed UV, unikajmy nadmiernej ekspozycji słonecznej oraz zabezpieczajmy je stosując czapki z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.

Okulary przeciwsłoneczne powinny spełniać odpowiednie normy zabezpieczające przed szkodliwym promie-

niowaniem. Kupując okulary w salonie optycznym mamy gwarancję spełnienia tychże norm, jakości oraz serwisu. Pamiętajmy, że osoby, które noszą okulary korekcyjne również mają możliwość korzystania z okularów przeciwsłonecznych z uwzględnieniem swojej wady wzroku.

Spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu jest dla wielu z nas dużą przyjemnością. Zadbajmy o to, aby była to bezpieczna przyjemność.
Krzysztof Bogusławski

Coraz więcej Polek ma problemy ze skórą twarzy



Jak wynika z najnowszych badań, coraz więcej Polek boryka się z różnego rodzaju problemami skóry twarzy.

Specjaliści zwracają uwagę przede wszystkim na zanieczyszczenia środowiska, które mają wpływ na stan naszego zdrowia, w tym oczywiście także na stan skóry twarzy, która jest szczególnie narażona na działanie czynników zewnętrznych. Ponadto profesjonaliści podkreślają też, że współczesny tryb życia wielu ludzi także może mieć niebagatelny wpływ na zły stan cery.

Wśród czynników, które mogą zaburzać procesy regeneracyjne skóry, wymienić warto na przykład nieodpowiednią dietę. Spożywanie posiłków zawierających sztuczne i niekorzystne dla zdrowia składniki, oraz zbyt częste przebywanie w pomieszczeniach klimatyzowanych, ma z pewnością niekorzystny wpływ na stan cery. Jak twierdzą przedstawiciele firmy Bioderma, za pojawienie

się problemów ze skórą twarzy winić należy także nieodpowiednią jej pielęgnację.

Według specjalistów warto poświęcić kilkanaście minut rano i wieczorem na to, by odpowiednio odżywić skórę twarzy i zabezpieczyć ją przed działaniem niekorzystnych czynników. Nie wolno również zapominać o codziennym wieczornym oczyszczaniu skóry zarówno z zanieczyszczeń, jak i z pozostałości makijażu. Tylko dzięki temu cera mieszana będzie mogła odpowiednio w nocy oddychać. Ponadto jedynie usunięcie wszystkich zanieczyszczeń pozwoli na to, by kosmetyki, takie jak kremy czy balsamy, odpowiednio się wchłonęły. Specjaliści z firmy Bioderma podkreślają też, że bardzo ważny jest odpowiedni dobór kosmetyków do rodzaju cery. Co ważne - innej pielęgnacji wymaga cera sucha, innej mieszana, a jeszcze innej - tłusta.

(RP)

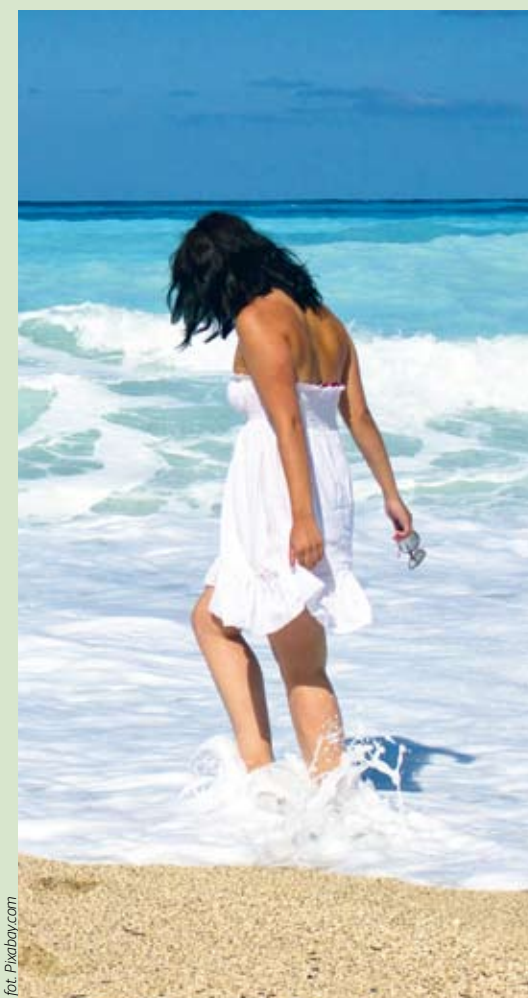
Przygotowania do lata

Warto już wiosną postarać się, aby latem cieszyć się zadbany ciałem i piękną skórą.

Pierwszym krokiem w przygotowaniu do lata powinno być pozbycie się zbędnych kilogramów. Aby dieta była skuteczna i nie zrujnowała naszego zdrowia warto ją ustalić po konsultacji z profesjonalnym dietetykiem.

Kolejnym krokiem po pozbyciu się zbędnych kilogramów może być pozbycie się również zbędnego owłosienia. Najskuteczniejszy i najpopularniejszy rozwiązaniem będzie skorzystanie z depilacji laserowej. Jeśli planujesz latem intensywnie plażowanie to już teraz warto przygotować skórę do słońca. Aby uniknąć niechcianych zmian skórnych należy stosować kremy z filtrami mineralnymi kilka razy dziennie, nie zapominając o skórze szyi, dekolcie i ręk. Dodatkowo zabezpieczenie skóry zapewni natomiast zabieg mezoterapii. Polega on na podaniu pod skórę za pomocą iniekcji odpowiednich dawek substancji leczniczych (kwas hialuronowy, koktajle zawierające aminokwasy i witaminę B6).

(GB)



Co to jest prezbiopia?

U niektórych osób dolegliwość ta pojawia się wcześniej, u innych nieco później. Odpowiedzmy sobie zatem na pytanie, skąd bierze się ten problem i jakie są jego przyczyny, a przede wszystkim, jak sobie z nim poradzić?

Bezpośrednim źródłem niestrego widzenia z bliskich odległości jest tzw. prezbiopia, inaczej nazywaną starcowzrocznością. Określenie starcowzroczności nie do końca jest trafne, bowiem dotyka ona często dynamicznych, aktywnych zawodowo i fizycznie 45-latków.

Oku ludzkie zdolne jest do obserwacji przedmiotów zarówno z bliskich, jak i dalekich odległości. Potrafimy czytać gazetę, a po chwili przenieść wzrok na nadjeżdżający autobus i odczytać jego numer. Dzieje się to dzięki soczewce, która znajduje się wewnątrz oka. Jest ona elastyczna i potrafi zmieniać swój kształt w zależności od tego czy patrzymy na bliską, czy daleką odległość. Im bardziej przybliżymy do oczu czytającą gazetę tym bardziej soczewka musi zmienić swój kształt, aby tekst był wyraźny i czytelny.

Skąd bierze się prezbiopia? Wraz z upływem lat zmniejsza się elastyczność soczewki, a w wieku 65-70 lat sztywnieje całkowicie. Od około 40 - 45 roku życia jest ona już na tyle mało elastyczna, że nie jesteśmy już w stanie przeczytać tekstu z odległości bliższych niż 20 - 25 cm. Najpierw zaczynamy odczuwać zmęczenie oczu podczas czytania lub np. pracy z komputerem. Pojawia się okresowa nieostrość czytanego tekstu. Im gorsze oświetlenie, samopoczucie i większe zmęczenie, tym bardziej problem zaczyna narastać. Aby widzieć wyraźniej odsuwamy tekst. Oczywiście moment, w którym zauważamy, że dotknęła nas prezbiopia jest dla każdego inny. Zależy on przede wszystkim od charakteru pracy, stylu życia, diety, czy też rodzaju i wielkości wady wzroku.

Proces, o którym piszemy jest całkowicie naturalny dla człowieka. Dlatego też podejźmy do niego również w sposób naturalny, regularnie badając wzrok. Unikniemy w ten sposób niepotrzebnego dyskomfortu oraz stresu.



”

Główną metodą korekcji prezbiopii są okulary. Istnieje również możliwość korygowania wzroku soczewkami kontaktowymi.

Główną metodą korekcji prezbiopii są okulary. Istnieje również możliwość korygowania wzroku soczewkami kontaktowymi, które dają poprawne widzenie na bliską oraz daleką odległość. Rodzaj zastosowanych okularów jest kwestią bardzo indywidualną, zależną od charakteru pracy, hobby itp. Mogą to być okulary tylko do czytania lub komputera, dla osób wykonujących pracę biurową okulary z soczewkami biurowymi, w których widzimy komfortowo zarówno czytany dokument jak i ekran komputera. W ostatnich

latach zyskują coraz większą popularność okulary progresywne. Ich niewątpliwą zaletą jest możliwość korzystania z jednej pary okularów. Widzimy w nich komfortowo na każdą odległość.

Wybór najlepszego rozwiązania powinien być poprzedzony dokładnym badaniem wzroku u optometrysty lub okulisty, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjenta. Pamiętajmy o tym, że przez blisko połowę życia jesteśmy prezbiopami, dlatego też



dbajmy o wzrok poprzez regularne kontrole u specjalisty, odpowiednią higienę życia oraz odpowiednio dobrane okulary.

Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego

Niedawno - 17 maja - obchodziliśmy Światowy Dzień Nadciśnienia Tętniczego. Bardzo ważne jest podnoszenie świadomości społeczeństwa w tym temacie.

Nadciśnienie tętnicze, czyli nieprawidłowy wzrost ciśnienia krwi przepływającej przez tętnice, jest coraz powszechniej występującą chorobą cywilizacyjną. Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, w 2018 dotyczyła ona już prawie 10 milionów Polaków. W Światowym Dniu Nadciśnienia Tętniczego przybliżamy sposoby obniżające ryzyko zachorowania na tę chorobę.

NIE WIEMY, BO NIE MA OBJAWÓW

Świadomość zagrożeń związanych z nadciśnieniem tętniczym jest niestety wciąż bardzo niska. Mimo iż Ekspert Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego (PTNT) ostrzegają przed przykrymi następstwami nadciśnienia tętniczego, takimi jak choroby sercowo-naczyniowe, przewlekła niewydolność nerek czy uszkodzenia wzroku, skuteczność leczenia nadciśnienia tętniczego w Polsce wciąż utrzymuje się na niskim poziomie. Zdaniem prof. Andrzeja

Tykarckiego, byłego prezesa PTNT, przyczyną takiego stanu rzeczy jest to, że wielu Polaków nie wie, że cierpi na tę chorobę. Sytuacja ta wynikać może z faktu, iż nadciśnienie tętnicze najczęściej nie daje żadnych objawów.

ZŁA DIETA, BRAK RUCHU

Co więcej, rozwojowi tej choroby sprzyjają brak ruchu i dieta uboga w warzywa i owoce, których konsekwencją nierzadko jest otyłość - jeden z czterech głównych czynników ryzyka wykształcenia się nadciśnienia tętniczego pierwotnego - której poziom w Polsce stale wzrasta. Zdaniem 89% lekarzy i dietetyków dieta bogata w warzywa, owoce, a także ich przetwory, w tym soki, przyczynia się do ograniczenia ryzyka rozwoju chorób układu krążenia. Zachęcamy więc do zmiany nawyków żywieniowych i zapoznania się ze wskazówkami pomocnymi w urozmaiceniu diety i wzbogaceniu jej o cenne składniki odżywcze.

JEŚĆ ZDROWO

Warzywa i owoce są sprzymierzeńcem w profilaktyce nadciśnienia tętniczego. Jednym ze sposobów prewencji nadciśnienia tętniczego



fot. Apetyt na polskie

jest spożywanie bogatych w potas i magnez warzyw, takich jak pomidory, czerwone buraki, kalarepa czy brukselka. Zalecane jest też sięganie po nasiona roślin strączkowych, takich jak fasola i groch, które są nie tylko dobrym źródłem białka w diecie roślinnej, ale też magnezu. Doskonale sprawdzą się one jako dodatek do obiadu czy składnik warzywnych sałatek z lekimi sosami na bazie oliwy. Dobrym sposobem na dostarczenie organizmowi korzystnych w profilaktyce nadciśnienia tętniczego składników odżywczych jest też włączenie do jadłospisu soku z buraka lub pomidora. Ten pierwszy to bogate źródło magnezu o udowodnionym działaniu w zakresie obniżania ciśnienia. Drugi charakteryzuje się wysoką

zawartością potasu - już 1 szklanka zapewni przeciętnie 26% dziennej Referencyjnej Wartości Spożycia (RWS) dla osoby dorosłej. Polecamy też sięganie po zdrowe przekąski, np. słupki z kalarepy. Porcja tego warzywa dostarcza sporej dawki potasu, a także witaminy C.

ZBAWIENNA ARONIA

Niezawodne w regulacji ciśnienia są również owoce aronii oraz otrzymany z nich sok lub nektar. Charakteryzują się najwyższą zawartością flawonoidów i antyoksydantów ze wszystkich znanych surowców żywnościowych, dzięki czemu wykazują właściwości antynowotworowe. Wspierają układ sercowo-naczyniowy poprzez wzmocnienie ścian naczyń krwio-

nośnych, poprawiając jednocześnie ich elastyczność, obniżają również ciśnienie krwi.

ZDROWY NAWYKI TO PODSTAWA

Spożywanie zalecanych przez specjalistów 400 g warzyw i owoców dziennie - w podziale na 5 porcji - jest jednym z podstawowych działań sprzyjających utrzymaniu organizmu w zdrowiu. Warto pamiętać, że jedną z nich zastąpić można szklanką soku (200 ml). Mamy nadzieję, że powyższe propozycje zainspirują do sięgania po zdrowe przekąski i do świadomego komponowania posiłków - uwzględniającego nie tylko walory smakowe, ale też zdrowotne.

/raf/

Postaw na Zdrowie i Urodę

Wejherowo / Reda / Rumia / Okolice




Miejsce na Twój salon!



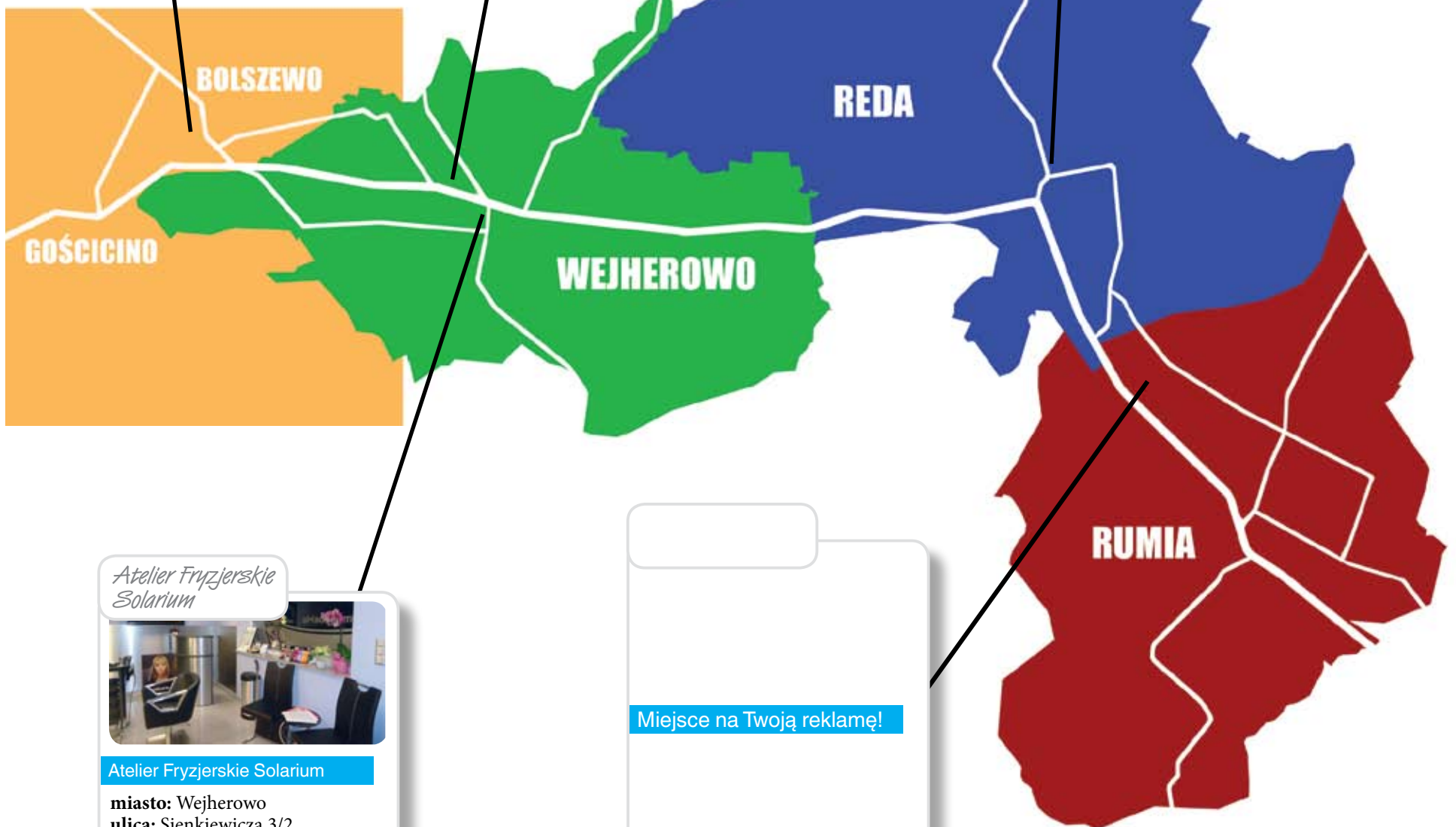
KA MED *Lepiej usłyszeć...*

Ka-Med Aparaty Słuchowe

miasto: Wejherowo
ulica: Żeromskiego 2
nr telefonu: 58 672 16 55
www.kamed-aparaty.pl



Czekamy na Ciebie



Atelier Fryzjerskie Solarium



Atelier Fryzjerskie Solarium

miasto: Wejherowo
ulica: Sienkiewicza 3/2
nr telefonu: 58 746 04 78
www.atelierfryzjerskie.org.pl

Miejsce na Twoją reklamę!

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

d.bieszke@expressy.pl

660 731 138

OGŁOSZENIE 130/2021/DB

PANI
**KATARZYNIE
BIELIŃSKIEJ**

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



MAMY

składają

Michał Pasieczny
Burmistrz Miasta Rumi
wraz z pracownikami Urzędu

Krzysztof Woźniak
Przewodniczący Rady Miejskiej Rumi
wraz z Radnymi

Miasto żegna zasłużonego samorządowca

REDA | W wieku 85 lat odszedł Antoni Jaks. Nauczyciel, pedagog i wychowawca młodzieży. Burmistrz Miasta Redy w latach 1994 – 2002.

Urodzony w Smolnie Antoni Jaks zaraz po maturze rozpoczął pracę w Szkole Podstawowej nr 1 w Redzie, mieszczącej się w budynku, gdzie teraz znajduje się Urząd Miasta. Szybko dał się poznać jako zaangażowany nauczyciel i oddany pedagog. W redzkiej szkole uczył przez piętnaście lat.

W dniu, w którym Reda otrzymała prawa miejskie, 1 stycznia 1967 roku, Antoni Jaks był społecznym radnym Osiedlowej Rady Narodowej. Nie przypuszczał wówczas, że po latach przyjdzie mu ponownie zaangażować się w pracę na rzecz miasta, obejmując na dwie kadencje funkcję burmistrza Redy.

Po likwidacji redzkiej podstawówki przyszedł burmistrz przeniósł się do Wejherowa, gdzie w tamtejszym liceum ogólnokształcącym objął posadę nauczyciela wychowania technicznego. Po przejściu na emeryturę, przez kolejne trzy lata uczył religii w Zespole Szkół nr 1 w Redzie. Tak w rodzinie Jaksów narodziła się tradycja pracy pedagogicznej, nauczycielkami zostały i córka, i wnuczka pana Antoniego.

Do pracy samorządowej namówili Antoniego Jaksę głównie byli uczniowie, z którymi później przyszło mu pracować. W wy-

niku znaczącego poparcia, po wyborach w roku 1994 Antoni Jaks został Burmistrzem Miasta Redy II Kadencji. Po czterech latach, ponowny wybór Antoniego Jaksę na Burmistrza III Kadencji nikogo nie zaskoczył.

To nie były łatwe lata. W mieście było mnóstwo do zrobienia, zarówno w sferze inwestycyjnej, jak i społecznej. Rozpoczęto budowę sieci kanalizacyjnej, budowano ulice i chodniki, powstał też tunel pod ulicą Gdańską i poczta przy głównej ulicy. Rekowo Dolne stało się częścią Redy. Zmieniono herb miasta. Rozbudowano stare i wybudowano nowe szkoły, powstały przedszkola i placówki użyteczności publicznej. Przechodząc w 2002 roku na emeryturę, Antoni Jaks pozostawił miasto w rękach swojego zastępcy, Stanisława Wickiego i przez kolejnych prawie dwadzieścia lat obserwował redzkie sprawy, ciesząc się z każdej nowej inwestycji i zrealizowanego projektu.

Antoni Jaks został pochowany w Redzie, na cmentarzu przy ulicy Gdańskiej. Żegnali go dawni współpracownicy, władze Redy, koledzy samorządowcy, a przede wszystkim mieszkańcy miasta, które kochał i dla którego pracował.



for. UM Reda

OGŁOSZENIE 135/2021/DB

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



**ANTONIEGO
JAKSA**

Burmistrza Redy w latach 1994-2002,
wieloletniego nauczyciela w Szkole Podstawowej nr 1 w Redzie
oraz w I Liceum Ogólnokształcącym w Wejherowie,
społecznika, pedagoga i wychowawcy wielu pokoleń młodzieży.

Niech spoczywa w pokoju.

Najszczerze wyrazy współczucia Rodzinie i Bliskim
składają:

Przewodniczący Rady
Powiatu Wejherowskiego
Józef Reszke
wraz z Radnymi

Starosta Wejherowski
Gabriela Lisius
wraz z Zarządzeniem Powiatu
i współpracownikami

OGŁOSZENIE 129/2021/DB

Z głębokim bólem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci



**ANTONIEGO
JAKSA**

Naszego Kolegi Samorządowca,
Burmistrza Miasta Redy
w latach 1994 - 2002
Znakomitego pedagoga i wychowawcy
kilku pokoleń mieszkańców Redy

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

Pomorze walczy ze smogiem

POMORZE | Już za kilka lat nie będzie wolno ogrzewać swoich domów za pomocą kotłów węglowych – to jeden z elementów polityki realizowanej przez samorząd województwa pomorskiego. Jakie jeszcze działania są i będą podejmowane w naszym województwie?

Od października 2020 roku, na mocy przyjętych przez Sejmik Województwa Pomorskiego uchwał antysmogowych, podejmowane są działania związane z eliminacją zanieczyszczeń powietrza. Stare kotły węglowe są przyczyną powstawania smogu, dlatego trzeba pilnie je wymieniać. Mieszkańcy Pomorza, jeśli mają taką możliwość, podłączają się do sieci ciepłowniczych (w miastach również gazowych) lub wymieniają paliwa stałe na źródła nisko- lub bezemisyjne. Jeszcze inne zasady obowiązują w Sopocie, który ma charakter uzdrowiska.

ELEMENT STRATEGII

Poprawa jakości powietrza i walka ze smogiem jest wpisana w Strategię Województwa Pomorskiego 2030.

– Przypominamy o konieczności wymiany kotłów pozaklasowych tzw. kopciuchów, bo za cztery lata nie powinno być w Polsce żadnego takiego pieca – mówi Tadeusz Styn, zastępca dyrektora Departamentu Środowiska i Rolnictwa Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. – Czas leci, a nadal jest jeszcze sporo do zrobienia. Pomocą w wymianie kotłów mają być różnego rodzaju dotacje gminne oraz z programów ogólnopolskich takich, jak Czyste Powietrze czy Stop Smog.

JAK TO JEST W MIASTACH?

Uchwały antysmogowe zakładają, że mieszkańcy miast, którzy mają możliwość podłączenia się do sieci ciepłowniczej lub gazowej, po datkach określonych uchwałą, nie mogą stosować paliw stałych. Wybór sposobu ogrzewania leży po stronie właściciela instalacji, może to być podłączenie do sieci, ogrzewanie gazowe, olejowe, elektryczne czy OZE.

UCHWAŁY DLA WSI

Na wsiach zasady są podobne, tyle że zakaz stosowania paliw stałych dotyczy tylko terenów z dostępem do sieci ciepłowniczej.



fol. Mat. pras.

Nie ma obowiązku korzystania z gminnych sieci gazowych. Podobnie jak w miastach obowiązuje wymiana źródeł ciepła na niskoemisyjne.

TERMINY SĄ BARDZO WAŻNE

Ważne są obowiązujące Pomorzan terminy. Już od 1 stycznia 2020 roku zakazane jest stosowanie paliw najgorszej jakości, np. mułów węglowych, flotokonzentratów, węgla brunatnego, torfu, mieszanin paliw z dodatkiem lub bez dodatku innych substancji, zawierających mniej niż 85 proc. węgla kamiennego oraz paliw zawierających biomasę o wilgotności powyżej 20 proc.

Kotły pozaklasowe i nieposiadające tabliczki znamionowej należy wymienić do 1 września 2024 roku. Z kolei kotły, które

spełniają wymagania w zakresie standardów emisyjnych w klasie 3 i 4, powinny zostać wymienione na nowe do 1 września 2026 roku. Jako ostatnie, bo do 1 lipca 2035 roku, trzeba wymienić kotły spełniające wymagania w klasie 5.

INDYWIDUALNA DROGA SOPOTU

W Sopocie program likwidacji źródeł niskiej emisji trwa od 1996 roku. Już w 2019 roku wszystkie lokalne kotłownie węglowe zostały zlikwidowane. Sopot jest uzdrowiskiem, dlatego jakość powietrza jest tam szczególnie ważna. W związku z tym Sejmik Województwa Pomorskiego w lutym 2020 roku przyjął uchwałę zobowiązującą mieszkańców do zmiany systemów ogrzewania. Zgodnie z nią od 1 stycznia 2024 roku w Sopocie będzie już żadnego pieca

na węgiel lub drewno, a zostaną one zastąpione ogrzewaniem na gaz, lekki olej opałowy lub OZE.

Jeszcze do końca 2021 roku Sopocianie mogą skorzystać ze 100-proc. samorządowych dopłat do likwidacji urządzeń grzewczych na paliwo stałe. Od 2022 roku będzie to 80 proc. kosztów, a od 2023 roku 60 proc.

Więcej informacji o możliwościach finansowania i terminach znaleźć można w obowiązujących uchwałach antysmogowych w Biuletynie Informacji Publicznej. Na stronie BIP znajdują się także przygotowane przez Zarząd Województwa Pomorskiego materiały informacyjne na temat uchwał antysmogowych, w postaci ulotek i plakatów.

/raf/

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



Bądź na bieżąco z gwe24.pl

OGŁOSZENIE

133/2021/DB

OGŁOSZENIE

134/2021/DB



WÓJT GMINY WEJHEROWO informuje

że od dnia 21 maja 2021 r. na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Wejherowo oraz internetowej Gminy Wejherowo, a także na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Wejherowo, ul. Transportowa 1, został wywieszony wykaz dotyczący nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy, z przeznaczeniem na polepszenie zagospodarowania nieruchomości przyległej, oznaczonej jako część działki nr 147 o pow. 0,1160 ha w Gowinie. Szczegółowe informacje o nieruchomościach objętych wykazem można uzyskać w Referacie Gospodarki Przestrzennej i Nieruchomości, tel. 58 738-67-51 i 58 677-97-15.



OGŁOSZENIE Burmistrza Miasta Rumi

Stosownie do art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. - Dz. U. z 2020 r. poz. 1990 z późn. zm.) oraz Zarządzenia Nr 1003/128/2021 Burmistrza Miasta Rumi z dnia 18 maja 2021 roku informuję, iż w siedzibie Urzędu Miasta Rumi przy ul. Sobieskiego 7, na okres 21 dni wywieszony został wykaz obejmujący nieruchomość stanowiącą własność Gminy Miejskiej Rumia, przeznaczoną do oddania w użyczenie.

Rumia, dnia 18.05.2021 r.



Instagram

@express_biznesu



Czekamy na wasze zdjęcia



@expressy.pl

Brakuje szczepionek przeciw COVID-19!

POMORZE | Największy na Pomorzu punkt szczepień masowych przy Uniwersyteckim Centrum Klinicznym od 19 maja zawiesza działalność.



Czasowo zamknięty zostaje też obsługiwany przez spółkę Copernicus punkt drive-thru na parkingu przy Stadionie Gdańsk. Powód: wstrzymanie dostaw szczepionek. Pacjenci, którzy mieli w maju zaplanowaną pierwszą dawkę Pfizer w UCK-u, mają przesuwane terminy. Sprawdziliśmy, jak wygląda sytuacja w punktach prowadzonych przez dwa największe tzw. szpitale marszałkowskie.

Punkt szczepień populacyjnych w Centrum Sportu GUMed przy ul. Dębowej 21 zawiesza działalność od 19 maja. Na profilu UCK na Facebooku czytamy: „W ubiegłym tygodniu dowiedzieliśmy się, że nie zapewniono nam dostaw szczepionki Pfizer w liczbach koniecznych do prowadzenia szczepień w tym tygodniu. Ponieważ otrzymaliśmy również infor-

mację z Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych, że nie dostaniemy żadnych dawek szczepionki Pfizer do końca maja, zmuszeni jesteśmy zawiesić działalność punktu przy ul. Dębowej 21 w Centrum Sportu GUMed od środy, tj. 19 maja”.

Przedstawiciele UCK-u uspokajają, że szczepienia preparatem Pfizer będą kontynuowane w przypadku drugiej dawki. Natomiast pacjenci, którzy mieli zaplanowaną pierwszą dawkę od 19 maja na razie mają przesuwane terminy na koniec maja.

Warto podkreślić, że w tym największym w regionie punkcie dziennie mogło być zaszczepionych 4,3 tys. pacjentów, a w ciągu 18 dni roboczych działalności wykonano w nim prawie 70 tys. iniekcji. A jak jest w tzw. szpitalach marszałkowskich?

Szpitale Pomorskie 14 maja wystosowały do wojewody pomorskiego Dariusza Drelichy pismo z prośbą o interwencję w sprawie zabezpieczenia odpowiedniej liczby szczepionek. Spółka podkreśla, że otrzymuje niewystarczające i nieproporcjonalnie mniejsze w stosunku do zamówienia dostawy. Dla przykładu punktu drive-thru w Gdyni z wydajności na poziomie 3,5 tys. ma dostać zaledwie 100 dawek na tydzień, a Ergo Arena z 5 tys. otrzymuje 1,5 tys. Natomiast spółka Copernicus w tym tygodniu nie otrzymała 1,1 tys. dawek szczepionki Johnson & Johnson.

– Zdecydowaliśmy o zawieszeniu szczepień na dwa tygodnie. Mamy nadzieję, że do tego czasu sytuacja się unormuje – informuje rzecznik Copernicusa Katarzyna Brozek.
/raf/

PRZEDSZKOLAK W SPISIE

WEJHEROWO | Konkurs „Liczy się każdy. Przedszkolak w Spisie jest ważny.”

Narodowy Spis Powszechny
Ludności i Mieszkań 2021
1 kwietnia - 30 września 2021 r.

KONKURS
dla przedszkoli

Liczy się każdy.
Przedszkolak
w Spisie
jest ważny.



Konkurs trwa do 6 czerwca

spis.gov.pl

Liczmy się
DLA POLSKI

GUS | NSP 2021

fot. UM Wejherowo

Urząd Statystyczny w Gdańsku uruchomił konkurs spisowy dla przedszkoli z terenu województwa pomorskiego. Konkurs przeznaczony jest dla placówek wychowania przedszkolnego (przedszkole, oddział przedszkolny, zespół wychowania przedszkolnego, punkt przedszkolny) zlokalizowanych na terenie województwa pomorskiego. Aby wziąć udział w konkursie należy wykonać nagranie/ zdjęcie pracy dzieci w wieku przedszkolnym, zachęcające odbiorcę/widza/rodziców/dziadków do udziału w spisie powszechnym NSP 2021. Sposób realizacji – dowolny, czyli może to być np. wiersz, piosenka, skecz, inscenizacja, film, teledysk itp. Pliki należy przesać wraz z odpowiednimi dokumentami do 6 czerwca na adres gdansk.stat@gmail.com. Przed przystąpieniem do konkursu prosimy o zapoznanie się z regulaminem, który jest dostępny na stronie <https://gdansk.stat.gov.pl/aktualnosci/konkurs-liczy-sie-kazdy-przedszkolak-w-spisie-jest-wazny-,268,1.html#/raf/>



**CZYTAJ
NOWY NUMER
EXPRESSU
BIZNESU**

REKLAMA

U/2021/PR

ABONAMENT

2 X WIĘCEJ GB

A rozmowy, SMS-y i MMS-y bez limitu!



PLUS.PL

Dotyczy wybranych wariantów oferty. Szczegóły w Regulaminie Promocji „PLUS. 5.2” na plus.pl

~~12 GB~~
24 GB
INTERNETU

50 zł
PO RABACIE ZA
E-FAKTURĘ 10 ZŁ

plus 
Lider technologii 5G

WEJHEROWO
CH JANTAR (ul. Obrońców Helu 3) | ul. Pucka 10

Zawody pasterskie – czyli psy w akcji

ŁĘŻYCE | Ogólnopolskie zawody pasterskie zorganizowano niedawno w Łęczycach. Zorganizowano je po raz pierwszy nie tylko w powiecie wejherowskim, ale i na Pomorzu.



Zawody odbyły się pod patronatem Klubu Pracujących Psów Pasterskich - Kaszubski Trial n. Wyjątkowe jest to, że takie zawody odbyły się po raz pierwszy w gminie Wejherowo, powiecie wejherowskim, a także województwie pomorskim.

Zawody były poświęcone siostrze, matce, przyjaciółce, koleżance - Agnieszce Jelińskiej, która odeszła od nas za szybko, a tworzyła to piękne miejsce, gdzie odbyły się zawody.

W zawodach pasterskich drużyna złożona z przewodnika i psa rywalizowały między sobą, prezentując swoje umiejętności pasterskie. Przewodnik kierował psem za pomocą komend w taki sposób, by ten prowadził grupę owiec przez przeszkody w narzuconym kierunku i porządku. Przeszkody i ruchy odzwierciedlały zadania, które pies i jego przewodnik wykonują w codziennej pracy. Udział w zawodach wzięło 18 psów rasy border collie.

Zwycięzcy stanęli na podium w dwóch klasach:

Podium klasa I – I miejsce - Marta Rohde z Wągrowca k. Poznania, II miejsce - Ola Dawidowicz z Bielska Białej, III miejsce - Kinga Helak ze Swarzędza

Podium klasa II - I miejsce - Marta Chmiel- Chrapowo Górne k/Szczecina, II miejsce - Basia Kaczmarczyk z Warszawy, III miejsce - Marta Zielińska z Bydgoszczy.

Patronat Honorowy nad imprezą objęli: Marszałek Województwa Pomorskiego, Starosta Powiatu Wejherowskiego, Wójt Gminy Wejherowo.

Patronat medialny nad zawodami objęło: GWE24.pl oraz RADIO KASZĘBĚ

Zawody by się nie odbyły gdyby nie Sponsorzy: Evap Dry, Elkeeva, Dawix, Eko Dolina Sp. z o.o., Oximo, KGW „Łężyckie Białki”.

Organizatorzy: Sheep in a Tricity Landscape Park i Stowarzyszenie "Szansa dla Nas".

/raf/



JEST PRACA

SZUKAMY AMBITNYCH I POZYTYWNYCH OSÓB.

Praca w jednej z najszybciej rozwijających się firm w Europie
Pracujemy z domu.

Możliwość bardzo dużego rozwoju oraz zarobków.

Szkolimy od podstaw.

Praca z elastycznym grafikiem w świetnej atmosferze

z najlepszymi ekspertami.

Entuzjazm, Uśmiech, Zadowolenie

GWARANTOWANE !!!

Po szczegóły zapraszam do kontaktu e-mail:

moniq.poplawska@gmail.com

Wymagania 18+

ZAMÓW

**OGŁOSZENIE
TEMATYCZNE**

660 731 138

d.bieszke@expressy.pl

ZATRUDNIĘ SPAWACZA

DO SPAWANIA
KONSTRUKCJI
STAŁOWYCH
I ALUMINIOWYCH
GOŚCICINO
TEL. 602 XXX 165

PRACA

KASACJA POJAZDÓW



**SKUP POJAZDÓW
POWYPADKOWYCH,
ZNISZCZONYCH
WYSTAWIAMY
ZAŚWIADCZENIE
O WYCOFANIU
Z EKSPLOATACJI**

TEL. 603 XXX 742

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

SPADEK Z III LIGI PRZESĄDZONY?!

PIŁKA NOŻNA | Gryf Wejherowo nie punktuje, gra się nie układa, a drużyna przegrała cztery ostatnie spotkania. W sobotniej 28. kolejce nie pomógł nawet powrót kibiców na trybuny i Gryf przegrał z Flotą Świnoujście 1-3. Spadek z III ligi niestety na ten moment wydaje się nieunikniony.



fol. Gryf Wejherowo

WKS Gryf Wejherowo w minioną sobotę w ramach 28. kolejki podejmował na własnym boisku Flotę Świnoujście. Kibice mocno oczekiwali na to spotkanie, gdyż mogli wreszcie wrócić na trybuny, by na żywo dopingować swoich ulubieńców. Gryf jednak zawiódł, piłkarze nie zagraли dobrego spotkania i przegrali 4 mecz z rzędu. Szanse na utrzymanie w III lidze są już tylko matematyczne. Sobotnie spotkanie świetnie rozpoczęło się dla przyjezdnych. Po wyrzuceniu z autu w polu karnym Gryfa zrobił się mały kocioł. Zawodnicy Floty próbowali wbić piłkę do bramki, ale kapitalnie dwa razy bronili Robert Wika, jednak gdy piłka trafia pod nogi Łukasza Kocpia, ten znalazł lukę i ładnie przymierzył z okolic pola karnego. Gryf już w 3 minucie przegrywał 0-1. Następne minuty to kolejne okazje Floty, Gryfici jednak skutecznie się bronili. W 15 minucie świetną okazję do wyrównania miał Tomasz Panek, który w dogodnej sytuacji uderzył głową wysoko nad bramkę Floty. Panek wyraźnie nie miał szczęścia tamtego dnia, gdyż w 21 minucie po jego błędzie piłkę na prawej stronie przejęli goście, Kopeć zagrał w pole karne do Tarasiewicza i ten w łatwej sytuacji podwyższył prowadzenie swojej drużyny. Po tej akcji na boisku Panka zastąpił Kamil Talaśka, być może przydarzyła się kontuzja. W drugiej połowie meczu częściej przy piłce był Gryf, jednak poza dwoma strzałami Przemysława Trytko, nie zagrażali bramce przyjezdnych. To udało się dopiero w 85 minucie, gdy właśnie Trytko wykorzystał niefrasobliwość obrońców Floty i trafił dla żółto-czarnych. Zaczęła się nerwówka i gdy wydawało się, że Gryf ma szansę choć na remis w tym spotkaniu znowu do głosu doszli goście i w 90 minucie Damian Staniszewski ustalił wynik meczu na 3-1. Dla Gryfa była to już 16 ligowa porażka w tym sezonie. Zespół trenera Nicińskiego cały czas zajmuje 19 miejsce w tabeli. Do bezpiecznej 15 lokaty Gryfici tracą 11 punktów, a do końca sezonu pozostało 7 kolejek. Biorąc pod uwagę stratę punktową o utrzymanie żółto-czarnym będzie bardzo trudno.

/K.C/

Kolejne wsparcie dla sportowców z powiatu

POWIAT | Powiat Wejherowski od wielu lat systematycznie wspiera finansowo kluby i stowarzyszenia sportowe oraz drużyny i sportowców odnoszących wysokie wyniki sportowe.

Tym razem wśród nagrodzonych znaleźli się członkowie Wejherowskiego Klubu Kultury i Sportów Siłowych „Apollo”. Klub otrzymał m.in. wsparcie finansowe na realizację dwóch zadań w ramach konkursu ofert dla organizacji pozarządowych na działania na rzecz sportu. Dodatkowo, nagrodę pieniężną za wysokie wyniki sportowe otrzymała Marta Klimek, która w ubiegłym roku zajęła IV miejsce na Mistrzostwach Polski Juniorek w Podnoszeniu Ciężarów.

Wśród wyróżnionych znalazł się także trener Rumskiego Klubu Sportowego Tadeusz Pepliński oraz zawodniczka Daria Domżańska. Młoda lekkoatletka w 2020 r. zdobyła srebrny medal w Mistrzostwach Polski do lat 16 w biegu na 1000 m dziewcząt.

– Gratuluję Wam wysokich osiągnięć sportowych. Wasze sukcesy dostarczają nam wiele powodów do radości i dumy. Dziękuję trenerom za zachęcanie i rozwijanie pasji sportowych oraz wspieranie młodych talentów – mówił Wicestarosta Wejherowski Jacek Thiel.

W ramach konkursu grantowego Klub z Rumi otrzymał również środki finansowe na realizację zadania z zakresu upowszechniania kultury fizycznej i sportu.

/raf/



fol. Powiat wejherowski



Kolejne sukcesy młodych rumskich rugbystów

RUMIA | Niedawno odbył się Regionalny Turniej Dzieci i Młodzieży w Sopocie, który przy pięknej aurze promieni słonecznych zaowocował w sukcesy najmłodszych rumskich rugbystów.

Turniej rozpoczął się rywalizacją w kategorii młodzik. Zawodnicy Rugby Club Arka Rumia rozegrali trzy mecze, które zaowocowały w bardzo fajne i dynamiczne akcje. Ostatecznie uplasowali się na trzecim miejscu.

W kolejnej części turnieju do boju przystąpiły grupy mini żak i żak. Rumscy mini żacy zajęli pierwsze miejsce, a żacy trzecie.

– Sukcesy te bardzo cieszą. Patrząc na postawę, zaangażowanie i wolę walki każdego zawodnika można śmiało stwierdzić, że rugby jest motywatorem do ciężkiej pracy, co później przynosi efekty i wielką radość – czytamy na stronie rcarkarumia.pl.

Tabela końcowych wyników poszczególnych drużyn:

Młodzicy:
1) Lechia Gdańsk II
2) Milwaukee Ogniwo Sopot
3) Arka Rumia
4) Lechia Gdańsk I Żacy:
1) Milwaukee Ogniwo Sopot
2) Lechia Gdańsk I 3) Arka Rumia

Rumia
4) Arka Gdynia
5) Lechia Gdańsk II
Mini żacy:
1) Arka Rumia
2) Lechia Gdańsk
3) Milwaukee Ogniwo Sopot
4) Arka Gdynia
5) Milwaukee Ogniwo Sopot II
/raf/



fol. UM Rumia