



**SZUKAMY
SPECJALISTY
DS. SPRZEDAŻY!**

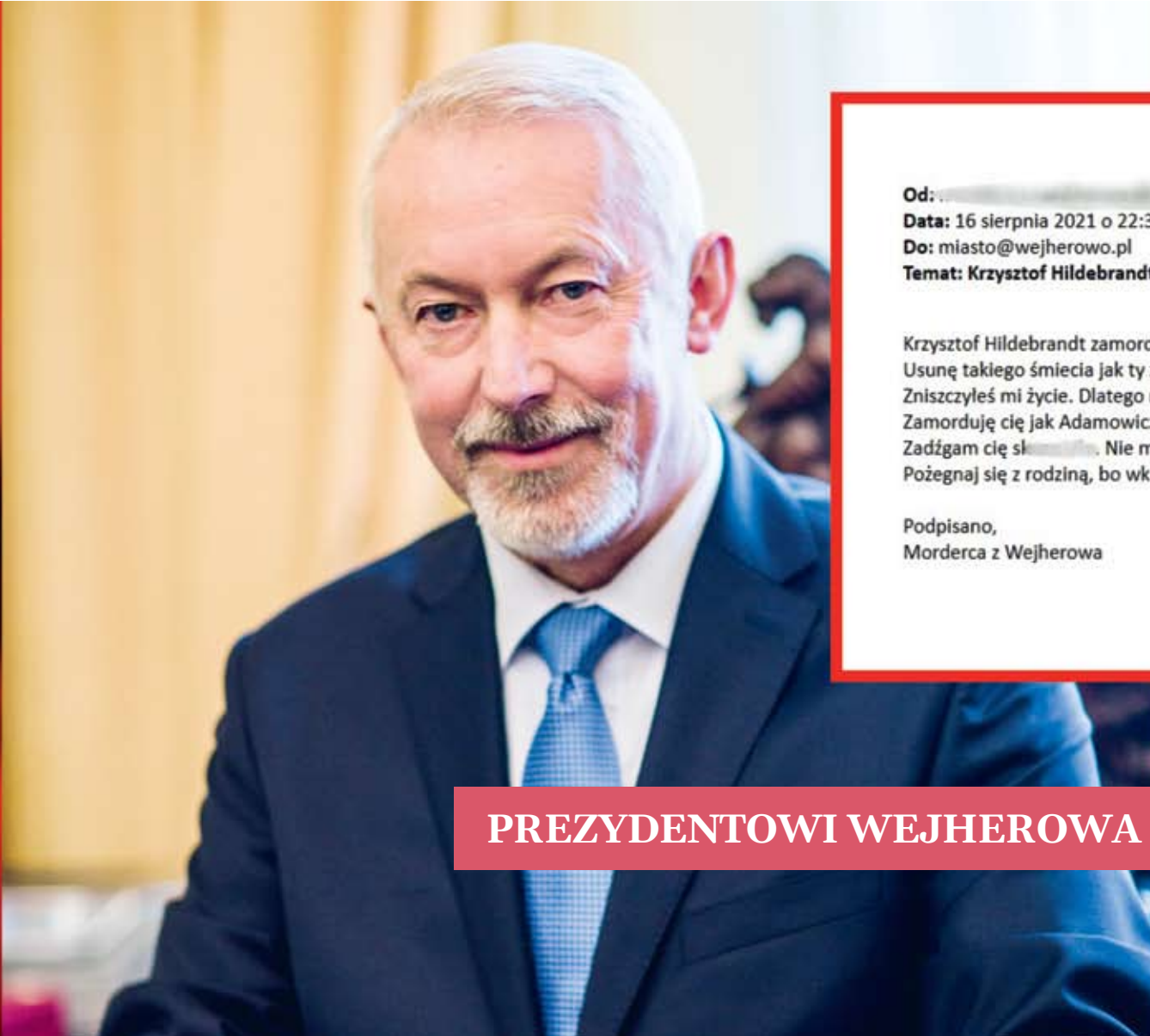
→ REKRUTACJA@EXPRESSY.PL

**POTRZEBUJESZ
REKLAMY
W GAZECIE?**

→ STR 2

**SZUKAMY
DZIENNIKARZY!**

→ PATRZ STRONA 3



Od: [redacted]
Data: 16 sierpnia 2021 o 22:34:36 CEST
Do: miasto@wejherowo.pl
Temat: Krzysztof Hildebrandt zamorduję cię ŻYDZIE

Krzysztof Hildebrandt zamorduję cię ŻYDZIE.
Usunę takiego śmiecia jak ty z naszego miasta.
Zniszczyłeś mi życie. Dlatego nie mam już nic do stracenia.
Zamorduję cię jak Adamowicza. Zostanę drugim Wilmonem.
Zadżgam cię si [redacted]. Nie ma zgody na ŻYDÓW w Wejherowie.
Pożegnaj się z rodziną, bo wkrótce zobaczą cię po raz ostatni...

Podpisano,
Morderca z Wejherowa

PREZYDENTOWI WEJHEROWA GROŻONO ŚMIERCIĄ

str. 3



CORAZ WIĘCEJ ZIELENI W RUMI

Na ulicach Rumi coraz częściej można obserwować roślinne zmiany jakie zachodzą z inicjatywy mieszkańców. Eksperti z wielu dziedzin coraz częściej uświadamiają, że ekologia nie jest już modą a koniecznością dla nas. Podjęto już stosowne działania

str. 2



RETRO POTANÓCÓWKA MIEJSKA

Organizowana zawsze 15 sierpnia Retro Potanóćwka Miejska w Wejherowie od kilku lat przyciąga wielu mieszkańców i gości na plac Jakuba Wejhera. Podczas imprezy można było dokonać spisu powszechnego, a także zaszczepić się przeciw Covid-19.

str. 5

W dzisiejszym wydaniu!

ZDROWIE & URODA

- Aktywność fizyczna i dieta
- Zostań mistrzem gotowania
- Licz kalorie, prowadź bilans kaloryczny

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

**BĄDŹ
NA BIEŻĄCO
Z gwe24.pl**



ZATRZYMANO 169 KIEROWCÓW KTÓRZY PRZEKROCZYLI PRĘDKOŚĆ

POWIAT | Policjanci ruchu drogowego na drogach powiatu wejherowskiego prowadzili działania „Prędkość”. Funkcjonariusze ujawnili 112 przekroczeń dozwolonej prędkości, w tym siedmiu przypadków, gdzie kierowcy na terenie zabudowanym przekroczyli prędkość o ponad 50 km/h.



fot. KPP Wejherowo

Policjanci z wejherowskiej drogówki prowadzili działania pod nazwą „Prędkość”. Celem tej akcji było zmniejszenie zagrożenia bezpieczeństwa z powodu nieprzestrzegania ograniczeń prędkości, egzekwowanie od kierujących stosowania się do limitów prędkości oraz uświadomienie kierującym zagrożenia, jakie niesie za sobą nadmierna prędkość.

Podczas prowadzonej akcji mundurowi biorący udział w działaniach ukarali mandatami 112 kierujących, którzy poruszając się po drogach powiatu przekroczyli dopuszczalną prędkość, w tym sześciu kierowcom zatrzymano na okres 3 miesięcy prawo jazdy, natomiast siódmy kierowca przekroczył prędkość o ponad 50km/h w czasie obowiązyującego zakazu. W trakcie prowadzonych kontroli policjanci drogówki sprawdzali też trzeźwość kierujących pojazdami, a także sprawdzali w jaki sposób są przewożone dzieci oraz czy podróżujący stosują się do przepisów i zapinają pasy bezpieczeństwa. Łącznie 10 osób zostało ukaranych mandatami za nie stosowanie pasów bezpieczeństwa. Łącznie funkcjonariusze skontrolowali 174 samochody.

A ponadto w czasie sobotnich i niedzielnych działań „Motocykle” policjanci dodatkowo skontrolowali 160 pojazdów, w tym 46 motocykli. Funkcjonariusze ujawnili 57 przekroczeń prędkości, w tym 3 wykroczenia popełnili motocykliści. Ponadto mundurowi ujawnili 3 przypadki przekroczenia prędkości na terenie zabudowanym o ponad 50 km/h i trzech kierowcy samochodów utracili prawa jazdy na trzy miesiące. Policjanci zatrzymali także jednego motocyklistę, który nie posiadał uprawnień. W czasie tych dwóch dni ujawniono także 5 kierowców znajdujących się pod wpływem alkoholu (po spożyciu i nietrzeźwych).

Przypominamy: jazda z nadmierną prędkością powoduje, że zadania stojące przed kierowcą stają się trudniejsze. Kierowca ma mniej czasu na prawidłową ocenę sytuacji, droga hamowania wydłuża się, a na pojazd działają znacznie większe siły, mogące spowodować utratę kontroli. Jazda z nadmierną prędkością zwiększa ryzyko śmierci oraz ciężkich obrażeń. Apelujemy do wszystkich kierowców o rozwagę i stosowanie się do obowiązujących przepisów!

W Rumi pojawia się coraz więcej zieleni

RUMIA | Na ulicach Rumi coraz częściej można obserwować roślinne zmiany jakie zachodzą z inicjatywy mieszkańców.



fot. UM Rumi

Eksperti z wielu dziedzin coraz częściej uświadamiają, że ekologia nie jest już modą a koniecznością dla nas. Europejski Zielony Ład zakłada, że nasz kontynent do 2050 roku stanie się neutralny klimatycznie. Polski rząd jak i inne państwa UE podjęły już stosowne działania w tym kierunku, ale i również samorządy nie chcą zostawać w tyle.

Realizowane są m.in. programy oraz inwestycje związane z czystym powietrzem, energią odnawialną, ekomobilnością czy zwiększaniem poziomu retencji wód przez władze Rumi. Skupienie się Urzędu Miasta na przestrzeni publicznej poskutkowało zasadzeniem 100 drzew, przeszło 360 trawa ozdobnych i 1300 roślin wieloletnich oraz około 2300 krzewów, głównie na terenie parków i głównych ciągów komunikacyjnych. Zasadzenie tych roślin przyniosło korzyści dla zdrowia mieszkańców i wpłynie korzystnie na środowisko- są one źródłem tlenu, filtrami powietrza, zapobiegają erozji gleby, a nawet chronią przed kurzem i sadzą.

Przeprowadzone w listopadzie 2020r., badania świadomości i zachowań ekologicznych Polaków na zlecenie Ministerstwa Klimatu i Środowiska wynika, że 83% pytanym jest zadowolona z jakości terenów zielonych w okolicy zamieszkania, co więcej, 75% odpowiadających jest gotowa zaangażować się w tworzenie nowych połączy zieleni i dbanie o istniejące już instalacje.

Mieszkańcy Rumi chcący nie tylko obserwować zachodzącą metamorfozę miasta zaczęli w niej również uczestniczyć czego przykładem są właściciele posesji przy ulicach Ceynowy, Kilińskiego i Łąkowej. Na własny koszt, za zgodą miasta, zagospodarowali przydrożne trawniki i zobowiązali się je pielęgnować.

Wiśnie piłkowane Kanzan, które można oglądać w parku Żelewskiego oraz Starowiejskim również zostały ufundowane przez darczyńców dla ich wnuków i innych pokoleń stanowiąc przy tym rodzinne pamiątki. Idąc

dalej za tą inicjatywą, zostało złożonych 13 projektów w tzw. Zielonym Budżecie Obywatelskim, przyczyniającym się do ochrony środowiska naturalnego i bytowania zwierząt. 100 tysięcy złotych miasto przeznaczy na realizację zwycięskich pomysłów.

- Dziękujemy mieszkańcom, którzy angażują się w działania związane z miejską zielenią. Są chętni do zakładania zieleńców i trawników czy sadzenia drzew oraz ozdobnych krzewów. Niektórzy nawet sami się garną do koszenia i przycinek. Widzimy, że zdarzają się też osoby, które z własnej inicjatywy regularnie podlewają znajdujące się przy ich posesjach rośliny. Taka postawa to ogromny skarb. Dzięki temu rośliny znacznie lepiej się rozwijają, są bujne, dają więcej cienia w słoneczne dni, filtrują powietrze, miasto pięknieje. Coraz większej liczbie rumian zależy na zieleni znajdującej się we wspólnej przestrzeni, serdecznie za to dziękujemy – mówi Michał Pasieczny, burmistrz Rumi.

Potrzebujesz reklamy w gazecie?

Publikacji ogłoszenia?

Interesuje Cię baner na portalu?

designed by pchvector / Freepik

Skontaktuj się: Danuta Bieszke | tel. 660 731 138 | d.bieszke@expressy.pl

Prezydentowi Wejherowa grożono śmiercią

WEJHEROWO | Szokujące oświadczenie na stronie Urzędu Miasta Wejherowa opublikował Prezydent Krzysztof Hildebrandt.

Dokładnie 16 sierpnia Prezydent Miasta Wejherowa Krzysztof Hildebrandt otrzymał groźbę zabicia go. W szokującej wiadomości czytamy, że ma pożegnać się z rodziną, bowiem zostanie zadżgany przez „Mordercę z Wejherowa”.

Wpierw były ataki słowne, oszczerstwa i szcucie na mnie w internecie i niektórych mediach, a teraz jest groźba zamordowania. Uzasadnione jest podejrzenie, że są to fakty ze sobą powiązane. Od słów do czynów. - czytamy w oświadczeniu. Takie zagrożenie pochodzi od osób inspirowanych agresją i zachęcanych hejtem np. na Facebook'u. Mowa nienawiści, publicznie rzucane kłamstwa i pomówienia wobec mnie tworzą odpowiednią atmosferę do takich zdarzeń.

Prezydent zapowiedział również, że nie da się zastraszyć i dalej będzie wykonywał swoje obowiązki tak, jak obecnie. Oczywiście sprawa została już zgłoszona policji.

Jak informują ogólnopolskie media podobnymi e-mailami podzielił się już 10 sierpnia we wtorek prezydenci Zawiercia Łukasz Konarski i Rybnika Piotr Kuczera. Włodarze, w tym prezydent Mysłowic, także skierowali już sprawy do organów ścigania. Pogrożki otrzymali również Aleksandra Dulkiwicz,



prezydent Gdańska, Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku, Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania czy Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia.

Pogrożki to czyn karalny. Grozi za nie pozbawienie wolności do dwóch lat. O odpowiedzialności karnej za ten czyn mówi art. 190

Kodeksu karnego:

§ 1. Kto grozi innej osobie popełnieniem przestępstwa na jej szkodę lub szkodę osoby najbliższej, jeżeli groźba wzbudza w zagrożonym uzasadnioną obawę, że będzie spełniona, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

UWAGA

ZA ODMOWĘ SPISU GROZI KARA GRZYWNY DO 5 000 ZŁOTYCH!

KRAJ | Przypominamy, że udział w Spisie Powszechnym jest obowiązkowy. Za odmowę udziału grozi kara grzywny. Policja otrzymała już blisko 80 wniosków o popelnienie wykroczenia, związanego z odmową udziału w spisie.

Wszystkie osoby i gospodarstwa domowe odmawiające spisania się przez Internet wywiadu przez telefon lub odmawiające udzielenia odpowiedzi rachmistrzowi podczas wywiadu bezpośredniego narażają się na karę grzywny.

Jeżeli nie spisałeś się przez Internet nie możesz już odmówić udzielenia odpowiedzi rachmistrzowi na pytania spisowe, gdy się z Tobą skontaktuje. Odmawiając narażasz się na karę grzywny. Uniknij tego.

Jeżeli masz dostęp do Internetu – spisuj się za pośrednictwem interaktywnej aplikacji dostępnej na stronie Głównego Urzędu Statystycznego <https://spis.gov.pl/>. Jeżeli nie masz udaj się do Urzędu Miejskiego w Wejherowie i spisuj się przez Internet na specjalnie przygotowanym stanowisku. Aby skorzystać z tej pomocy, wystarczy zarezerwować wizytę pod nr telefonu: 058 677 71 90 lub 058 677 70 91.

Możesz się również spisać na infolinii dzwoniąc pod numer 22 279 99 99 od 8:00 do 18:00.

#LiczymySięDlaPolski #NSP2021 #GUS #LiczySięKażdy #rachmistrz

IEST PRACA dla DZIENNIKARZA



OPIS ZADAŃ:

- pisanie, redagowanie i korekta tekstów związanych z tematyką lokalną i biznesową,
- dodawanie materiałów na portale internetowe i serwisy społecznościowe,
- przeprowadzanie wywiadów i udział w konferencjach prasowych,
- obsługa mediów społecznościowych,

CHCIELIBYŚMY ABY DO NASZEGO ZESPOŁU DOŁĄCZYŁY OSOBY, KTÓRE:

- doświadczenie w pracy redakcyjnej,
- "lekkie pióro" i reporterską ciekawość,
- umiejętność wyszukiwania tematów
- łatwość w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych,
- są kreatywne i mają głowy pełne pomysłów,
- odnajdują się zarówno w pisaniu długich, profesjonalnych treści, jak i krótkich newsów,
- posiadające czynne prawo jazdy kat. B

ZE SWOJEJ STRONY PROPONUJEMY:

- stałe wynagrodzenie,
- spokojną atmosferę w pracy,
- nieograniczony dostęp do wewnętrznych narzędzi firmowych,

CV prosimy kierować na e-mail: rekrecja@expressy.pl

REKLAMA

39/2021/RL

STARBUD
RAFAŁ KOSIANOWICZ

RZETELNA USŁUGA ZA ROZSĄDNĄ CENĘ

BIURO:

UL. KOCIEWSKA (KOŁO CASTORAMY) TEL. 516 574 271, 728 994 575,
83-200 STAROGARD GDAŃSKI 660 414 486

E-MAIL: STARBUD.ROBERT@GMAIL.COM

CZY ZDĄŻYSZ PRZED ZMIANĄ USTAWY?

Co Ty wiesz o Redzie? No właśnie. Zagrajmy w grę.

REDA | Młodzieżowa Rada Miejska w Redzie wspólnie ze Stowarzyszeniem R3da 3.0 zapraszają mieszkańców i wszystkich chętnych do udziału w drugiej grze miejskiej, która odbędzie się w sobotę, 21 sierpnia, o godzinie 9:00.

- Wakacje już niedługo się skończą, to dobry moment, aby zaprosić do udziału w drugiej redzkiej grze miejskiej – mówi Kajetan Kołodziejcki, organizator gry i prezes Stowarzyszenia R3da 3.0 – Uczestnicy poznają miejsca o nieznanym szerszej historii, ulice, parki, budynki, w których przeszłość przeplata się z teraźniejszością. To dobra okazja, aby stać się ekspertem w dziedzinie redzkich ciekawostek.

Aby zgłosić się do gry, należy wypełnić formularz na stronie: <https://tiny.pl/9mb46> Można to zrobić do 20 sierpnia do godz. 12:00. Zgłaszać się powinny minimum 2-osobowe grupy, lecz pojedyncze zgłoszenia też są przyjmowane. W takich sytuacjach zespół zostanie utworzony przez organizatorów na starcie gry. Zwycięzcy mogą liczyć na ciekawe nagrody, które przygotowali partnerzy akcji: Urząd Miasta w Redzie, Aqu-

park Reda, Fabryka Kultury, Stajnia Pegaz, Muzyczny Starter, Gbúrka, Kuchnia u Kaszuba.

A czym jest, nowe na mapie redzkich inicjatyw, Stowarzyszenie R3da 3.0?

- R3da 3.0 to grupa osób, których łączy idea zaangażowania młodzieży w budowanie lokalnej społeczności – mówi Łukasz Kamiński, zastępca burmistrza Redy - Spora część członków stowarzyszenia ma za sobą działalność w Młodzieżowej Radzie Miejskiej. Głównymi celami jakie sobie stawiają są m.in. wspomaganie rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych, rozwój przedsiębiorczości, upowszechnianie i ochrona wolności i praw człowieka oraz swobód obywatelskich, a także działania wspomagające rozwój demokracji.

Stowarzyszenie zostało związane w lutym tego roku, gra miejska jest jedną z pierwszych inicjatyw.

W TYCH MIEJSCACH NIE BYŁEŚ NIGDY!
ZGŁOŚ SIĘ DO GRY (GRUPY 2-6 OSOBOWE)

CO TY WIESZ O REDZIE?

REDA.GRAMIEJSKA@GMAIL.COM

GRA MIEJSKA W REDZIE | START: STAJNIA PEGAZ
21 SIERPNI 2021 G. 9:00 | UL. RZECZNA 9A REDA



ORGANIZATORZY



REDA 3.0

PARTNERZY



REWITALIZACJA ŚRÓDMIEŚCIA WEJHEROWA – REMONTY KAMIENIC

WEJHEROWO | Kolejne zabytkowe budynki należące do wspólnot mieszkaniowych zostały odnowione w ramach realizowanego przez Urząd Miejski projektu „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa” i otrzymano na ten cel środki z Unii Europejskiej. Remonty przeprowadzone zostały w dwóch kamienicach - przy ul. Puckiej 9 i Dworcowej 1.



fol. UM Wejherowo

W ramach unijnego projektu wykonano remont elewacji ściany wschodniej i południowej budynku mieszkalnego przy ulicy Puckiej 9 w Wejherowie. Łączny koszt zadania wyniósł 248,4 tys. zł, z czego wkład własny wspólnoty mieszkaniowej – 140,4 tys. zł. W budynku przy ul. Dworcowej 1 wyremontowano elewację południowej i zachodniej ściany oraz utwardzono teren wokół kamienicy. Inwestycja kosztowała 270 tys. zł, z czego wkład wspólnoty wyniósł 144 tys. zł. Pozostałe koszty zostały sfinansowane z unijnej dotacji.

- Wspólnoty mieszkaniowe, które są partnerami w projekcie rewitalizacyjnym „Rewitalizacja Śródmieścia Wejherowa”, zostały wyłonione w drodze otwartego konkursu – mówi Beata Rutkiewicz, zastępca

prezydenta Wejherowa ds. rozwoju miasta - Każda wspólnota przystępując do konkursu musiała przedstawić zakres prac, który zamierza zrealizować. Najczęściej są to remonty elewacji, klatek schodowych, ale są także projekty dotyczące zagospodarowania otoczenia kamienic. Aby skorzystać z dofinansowania unijnego, wspólnoty muszą dysponować wkładem własnym. Dzięki takim pracom, poprawia się nie tylko stan techniczny budynków, ale także estetyka otoczenia.

- Remonty kamienic w ramach rewitalizacji to dobry przykład współpracy władz miasta z mieszkańcami we wspólnotach mieszkaniowych i wykorzystania środków unijnych - podkreśla radny Wojciech Kozłowski, wspierający od wielu lat projekt rewitalizacji.

Architekt Stanisław Świątkiewicz patronem ulicy w Wejherowie

WEJHEROWO | Podczas dzisiejszej (16.08) sesji radni przyjęli uchwały przede wszystkim konieczne do zapewnienia normalnego funkcjonowania miasta. Radni m.in. dokonali zmian w budżecie, przyznali dotację na pomoc dla wspólnoty mieszkaniowej na remont zabytkowej kamienicy oraz nadali nazwę ulicy wewnętrznej.



fol. UM Wejherowo

Sesja odbyła się w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 5, z zachowaniem covidowych środków ostrożności. Radni przyznali dotację w wysokości 90 tys. zł dla Wspólnoty Mieszkaniowej Wałowa I i II na wykonanie prac konserwatorskich i restauratorskich w zabytkowej kamienicy przy ul. Wałowej 18. W ramach inwestycji wykonany zostanie m.in. remont dachu, stolarki okiennej, elewacji północnej, południowej i zachodniej kamienicy. Planowane prace są kompleksowe i niezbędne dla poprawy wizerunku i utrzymania budynku w należytym stanie technicznym. Przyczynią się do podkreślenia walorów historycznej zabudowy w historycznej prze-

strzeni u zbiegu ul. Wałowej i Północnej.

Radni podjęli także decyzję o nadaniu nazwy Stanisława Świątkiewicza (1892-1971) drodze wewnętrznej pomiędzy ulicami Hallera i Strzelecką. Na wniosek mieszkańców, reprezentowanych przez radną Justynę Ostrowską, uhonorowano w ten sposób niezwykłego wybitnego architekta związanego z Wejherowem. Według jego projektów powstały m.in. budynki użyteczności publicznej, korty tenisowe, kąpielisko miejskie i liczne wille. W jego rodzinnym domu przy ul. Hallera 14, wybudowanym w stylu modernistycznym, odbywają się wydarzenia kulturalne i wystawy.



Retro Potańcówka Miejska w Wejherowie

WEJHEROWO | Organizowana zawsze 15 sierpnia Retro Potańcówka Miejska w Wejherowie od kilku lat przyciąga wielu mieszkańców i gości na plac Jakuba Wejhera. Tegoroczna wejherowska potańcówka była bogatsza w atrakcje i trwała od godz. 15 aż do 22. Podczas imprezy można było dokonać spisu powszechnego, a także zaszczepić się przeciw Covid-19 w mobilnym punkcie szczepień powszechnych.

Dyrektor Wejherowskiego Centrum Kultury Jolanta Rożyńska wspólnie z pracownikami Filharmonii Kaszubskiej przygotowała liczne atrakcje z nauką tańca swingowego włącznie, którą prowadzili instruktorzy Kasia i Tomek. Na scenie obok ratusza wystąpiły dwie znakomite kapele – o godz. 17 Radunia River Jazz Band z Gdańska oraz CzessBend z Warszawy.

W roli konferansjera wystąpił trójmiejski aktor i reżyser Tomasz Podsiadło, znakomicie czujący i oddający klimat retro, który opowiadał różne ciekawostki i anegdotki z życia dawnego Wejherowa. Jedną z nich była opowieść o bocianie Kubusiu, który był maskotką przedwojennej jednostki Wojskowej, najpierw Batalionu, a później Morskiego Pułku Strzelców. Był to bocian, który nie odleciał do ciepłych krajów, ze względu na złamane skrzydło, ale tak zaprzyjaźnił się z wejherowskimi żołnierzami, którzy otoczyli go opieką, że często paradował przed wojskiem podczas apeli i uroczystości wojskowych.

Jak mówi Jolanta Rożyńska w Wejherowie zarówno w okresie międzywojennym, jak i w latach powojennych, kwitło aktywne życie towarzyskie i kulturalne.

- W tym roku postawiliśmy na dodatkowe atrakcje i zabawy retro, żeby pokazać jak bawiły się kiedyś nasze babcie i prababcie, a także dziadkowie i pradziadkowie – mówi Jolanta Rożyńska - Zadbaliśmy o to, aby było miejsce nie tylko do tańca, ale także do rozmów, drobnych zakupów i rozrywki. Stąd np. stoisko z lemoniadą - Degustatornia, jabłka z pobliskich sadów - Frutti do Pachta, które sami zrywaliśmy, stragan z kwiatami oferującym różnego rodzaju bukieciki - prowadzony przez wejherowiankę Elżbietę Marmułowską wspólnie z uczestniczkami kursu florystycznego, a także Kino Retro w namiocie, gdzie można było obejrzeć przedwojenne filmy z Polką Negri czy Eugeniuszem Bodo. Zorganizowaliśmy też wystawę fotograficzną „Wesele kaszubskie” ze zdjęciami Radosława Brzozowskiego oraz informacje o innych tańcach, w tym o dawnym fajfie. Natomiast właścicielka sklepu odzieżowego na rynku Lidia



Müller udostępniła witrinę swojego sklepu do zaprezentowania mody z okresu międzywojennego w stylu „Co powinna uczynić kobieta żeby zainteresować sobą?”

Wielu mieszkańców i turystów przysłuchiwało się koncertom i odwiedzało przygotowane przez WCK stoiska retro niemal od początku trwania imprezy aż do końca.

- Cieszę się, że mieszkańcy i goście wykazali zainteresowanie tymi atrakcjami i wzięli aktywny udział w zaproponowanych zabawach i minikonkursach m.in. śpiewu i tańca, inspi-

rowanych okresem międzywojennym - dodaje Jolanta Rożyńska.

W trakcie trwania potańcówki retro otwarte były sale historyczne w ratuszu z wejściami grupowymi co godzinę, od południa do godziny 21. Przed namiotami Spisu Powszechnego prowadzonego przez GUS i mobilnym punktem szczepień prowadzonym przez Sim-Med czekało wielu chętnych w kolejkach. Jak się dowiedzieliśmy z możliwości zaszczepienia się przeciw Covid-19 skorzystało 100 osób.



Wejherowska Karta Mieszkańca – informacja dla Partnerów

WEJHEROWO | W Wejherowie, z inicjatywy prezydenta Wejherowa Krzysztofa Hildebrandta jesienią br. wprowadzona zostanie Karta Mieszkańca. Wejherowska Karta Mieszkańca będzie upoważniać mieszkańców naszego miasta do korzystania ze zniżek, rabatów, ulg i przywilejów, realizowanych zarówno przez instytucje miejskie jak i partnerów biznesowych przystępujących do programu.

Karta Mieszkańca pozwoli na wspieranie lokalnych firm i przyczyni się do tego, że mieszkańcy Wejherowa z korzyścią i chęcią będą korzystali właśnie z ich oferty.

Bycie partnerem Programu to doskonała okazja do promowania własnej działalności oraz pozyskania stałych klientów głównie poprzez:

- zwiększenie rozpoznawalności Twojej firmy i oferty,
- dołączenie do miejskiego katalogu firm/instytucji na stronie Programu,
- wprowadzanie różnego rodzaju udogodnień dla swoich klientów,
- skierowanie dodatkowej oferty dla wejherowskich seniorów,
- możliwość prowadzenia statystyk sprzedażowych oraz statystyk grup odbiorców.

Aby zostać Partnerem Programu „Wejherowska Karta mieszkańca” wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie Urzędu Miasta i przesłać go na adres: partnerzy@wejherowskakarta.pl lub wypełniony i podpisany papierowy wniosek wrzucić do skrzynki podawczej w siedzibie Urzędu Miejskiego przy ul. 12 Marca 195.

Po weryfikacji zgłoszeń z każdym z Partnerów podpisane zostanie indywidualne porozumienie określające jego szczegółowy udział w Programie.

Program będzie realizowany za pomocą dedykowanej aplikacji która zostanie nieodpłatnie udostępniona wszystkim Partnerom wraz z merytorycznym wsparciem. Aby móc zweryfikować uprawnienia wynikające z Karty Mieszkańca konieczne będzie posiadanie przez Partnera „czytnika” czyli urządzenia, które umożliwi odczytanie Karty Mieszkańca

WYMIENIĆ PIEC WĘGLOWY JESZCZE PRZED SEZONEM GRZEWNYM!

WEJHEROWO | Jeśli mieszkasz w domu jednorodzinnym i ogrzewasz budynek węglem lub drewnem, to warto pomyśleć o tym, aby jeszcze przed nadchodzącym sezonem grzewczym zmienić ogrzewanie na bardziej ekologiczne – np. na piec gazowy, miejską sieć ciepłowniczą czy pompę ciepła. Pomoże Urząd Miejski w Wejherowie!



fot. UM Wejherowo

Warto rozważyć takie rozwiązania w szczególności, że właściciele zabudowy jednorodzinnej mogą skorzystać z dotacji na wymianę pieca oraz ocieplenie budynku zgodnie z zasadami programu „Czyste Powietrze”. Aby uzyskać dotację wystarczy złożyć wniosek o dofinansowanie w Urzędzie Miejskim w Wejherowie. Informacje o programie oraz pomoc w wypełnianiu wniosku można uzyskać również w Urzędzie Miejskim pod nr telefonu: 58 677 71 06.

Tłumy na festynie z okazji dnia patrona

RUMIA | Zespół Papa D był gwiazdą festynu rodzinnego zorganizowanego z okazji dnia patrona Rumi, czyli świętego Jana Bosko. Nie zabrakło również sportowych atrakcji oraz zabaw.



ki w spotkaniu zdobyli: Michał Pasieczny (2), Krystian Żołnierewicz (2), Rafał Siemaszko (2), Arkadiusz Skrzyński (1), Karol Byra (1).

Równocześnie na odwiedzających czekały różnorodne stoiska, strefa gastronomiczna, a także atrakcje dla całych rodzin – w tym dmuchane zjeżdżalnie, mini zoo, spektakl teatralny, rodzinny konkurs rysunkowy nawiązujący do 45-lecia Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rumi.

Zwieńczeniem atrakcji był występ Pawła Stasiaka z zespołem Papa D. W trakcie blisko dwugodzinnego koncertu licznie zgromadzona publiczność mogła usłyszeć największe przeboje zespołu m.in. Panorama Tatr, Czarny Śnieg, Poczłtówka z Wakacji, czy Nasz Disneyland.

Organizatorem rodzinnego festynu był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji.

Jan Bosko, na wniosek wielu osób oraz instytucji, został ustanowiony patronem miasta w styczniu 2016 roku. Choć założyciel salezjanów nigdy nie odwiedził miasta nad Zagórką Strugą, to przedstawiciele jego towarzystwa są tu obecni od ponad 80 lat. W 1937 roku stworzyli w Rumi placówkę wychowawczą, która ogromnie wpłynęła na kulturę i system wartości lokalnej społeczności. Natomiast obecnie prowadzą oni przedszkole, szkołę podstawową, gimnazjum oraz liceum, a także organizują oratoria



i uczestniczą w życiu duchowym lokalnych parafii.

Z tego powodu duchowni, mieszkańcy oraz przedstawiciele władz miasta – poprzez uchwałę o wyborze patrona – zwrócili się z prośbą o przyznanie Rumi patrona w postaci świętego Jana Bosko. Dokumentacja została przesłana do Rzymu, gdzie Kongregacja ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów przedłożyła Ojcu Świętemu Franciszkowi szczegółową prośbę o potwierdzenie patronatu.

Dekret został podpisany 4 października 2018 roku i przekazany przez księdza ar-

cybiskupa Salvatore Pennacchio, nuncjusza apostolskiego w Polsce, metropolie gdańskiemu. Tym samym od publicznego ogłoszenia woli papieża Franciszka, co nastąpiło 27 stycznia w Sanktuarium Najświętszej Maryi Panny Wspomożenia Wiernych, święty Jan Bosko oficjalnie stał się duchowym opiekunem Rumi. Tym samym liturgiczny obchód ku jego czci został podniesiony ze wspomnienia obowiązkowego do rangi uroczystości, która będzie obchodzona 31 stycznia każdego roku we wszystkich rumskich kościołach i kaplicach.

Wydarzenie odbywało się w niedzielne popołudnie 15 sierpnia na boisku przy ul. Bukowej, w przeddzień 206. rocznicy narodzin patrona.

Dzisiaj przypominamy postać naszego patrona Jana Bosko. To był wyjątkowy człowiek, prawdziwy wzór do naśladowania. Osoba mocno zaangażowana w pracę z dziećmi i młodzieżą. Jestem

niezmiernie dumny, że to właśnie on jest naszym patronem – podkreślał burmistrz Michał Pasieczny.

Tuż po oficjalnym otwarciu odbył się mecz piłki nożnej pomiędzy samorządowcami z Rumi, których kapitanem był burmistrz Michał Pasieczny, i „resztą świata”. Zmagania na boisku zakończyły się wynikiem 7:1 dla gospodarzy. Bram-

Prace na ul. Żołnierzy I Dywizji WP

RUMIA | Przebiegający przez Rumię fragment drogi wojewódzkiej numer 100 formalnie stał się placem budowy. Celem inwestycji jest stworzenie bitumicznej ścieżki rowerowej na odcinku od ul. Przyrzecznej do granicy z gminą Kosakowo.



Zakres prac obejmuje m.in. wykonanie ciągu pieszo-rowerowego wraz z odwodnieniem, przebudowę sieci gazowej i elektroenergetycznej, a także budowę kładki nad Zagórką Strugą.

– Na około 1,5-kilometrowym odcinku powstanie bitumiczna ścieżka rowerowa z dopuszczeniem ruchu pieszego. Wreszcie bezpiecznie będzie można przejechać drogą wojewódzką. Umowa została podpisana w połowie lipca, wykonawca ma 120 dni na realizację, a prace rozpoczną się w sierpniu – mówi Ariel Sinicki, wiceburmistrz Rumi do spraw inwestycji. – Jak każda realizacja inwestycji również ta będzie powodowała utrudnienia dla mieszkańców, za co z góry przepraszamy. Będziemy się starali o wszystkich zmianach organizacji ruchu na bieżąco informować. Na pewno wprowadzony zostanie ruch wahadłowy na niektórych odcinkach, niemniej musimy wytrzymać te niedogodności, żeby jeszcze w tym roku cieszyć się z pięknej drogi rowerowej.

To bardzo ważna inwestycja, która była potrzebna naszemu miastu już od dawna, dlatego ogromnie się cieszę, że uda się ją zrealizować dzięki współpracy z urzędem marszałkowskim, przy dużym wkładzie finansowym naszego miasta – podsumowuje wiceburmistrz.

EKOENERGIA NA DOBRE ZAGOŚCIŁA W RUMI

RUMIA | Ponad 200 instalacji fotowoltaicznych, wraz z systemami zarządzania energią, pojawia się na budynkach mieszkalnych oraz obiektach użyteczności publicznej zlokalizowanych na terenie Rumi i Szemudu. To efekt wspólnych projektów, na które pozyskano ponad 5,5 mln zł unijnej dotacji.



fol. UM Rumia

Nowoczesna technologia energetyczna pojawi się w 52 rumskich domostwach. Do tej pory zainstalowano panele fotowoltaiczne w 25 lokalizacjach, a kilkanaście z nich zostało podłączonych do sieci.

– Od kiedy panele fotowoltaiczne pojawiły się na rynku, zawsze chciałem je mieć. Niestety, ze względu na koszty, były dla mnie nieosiągalne. Nawet dofinansowanie z Narodowego Funduszu

Ochrony Środowiska niewiele zmieniało. Dopiero program zaoferowany przez Urząd Miasta Rumi otworzył przede mną możliwość realizacji tego projektu. Ze spełnieniem wymogów nie miałem żadnych problemów, odniosłem wręcz wrażenie jakby były „skrojone” pod mnie. Szkoda tylko, że program tak bardzo się wydłużył w czasie, ale, jak to mówią, lepiej późno niż wcale – mówi Bogusław Batka, mieszkaniec będący

beneficjentem programu.

– Montaż instalacji, dzięki interwencji pracownika urzędu, został w miarę sprawnie wykonany. Niestety brakuje jeszcze odpowiedniego licznika energii, więc jak na razie nie nastąpiły u mnie żadne zmiany. Nie będę jednak ukrywał, że energia elektryczna jest dla mnie najważniejszym medium i pomimo rzucania ludziom kłód pod nogi przez obecny rząd – takich jak zmiana warunków rozliczania i rosnące ceny prądu – to głównym powodem wykonania takiej instalacji są właśnie finanse. Urząd miasta proponuje bardzo ciekawe programy, zwłaszcza pod względem ekonomicznym. Jeżeli pojawią się kolejne, to na pewno chętnie skorzystam – dodaje.

W następnym etapie instalacje fotowoltaiczne zostaną zamontowane na budynkach użyteczności publicznej w Rumi. Są to między innymi: przedszkole „Pod Topolą”, hala Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Szkoła Podstawowa nr 6 oraz Zespół Szkół przy ul. Stoczniovców.

– Ta nowoczesna technologia przyniesie miastu oszczędności, które zostaną przeznaczone na realizację kolejnych zadań społecznych. Ogromną korzyścią będzie także znaczący spadek emisji gazów cieplarnianych – zapewnia Michał Pasieczny, burmistrz Rumi.

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Wejherowskiego

Piątek, 20 sierpnia 2021



Ciekawostka

Czy wiesz, że kalafior jest źródłem witaminy C, oraz witamin z grupy B? Wystarczy 100 g, aby pokryć dzienne zapotrzebowanie. Niska kaloryczność zachęca do zawarcia go w naszej diecie. Ponadto pomaga łagodzić stany zapalne.



fot. freepik.com

Aktywność fizyczna i dieta



fot. bruce mars - Unsplash

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, każdy z nas powinien być aktywny przynajmniej 150 minut tygodniowo. Ma to pozwolić nie tylko zmniejszyć ryzyko nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych, ale także poprawiać nastrój.

Tymczasem, jak pokazują badania zrealizowane na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, niewiele ponad 1/5 Polaków (21,8%) spełnia zalecane normy. Nieodłącznym elementem ćwiczeń jest także właściwa dieta. Zdarza się jednak często, że wdrażając zdrowsze zwyczaje, podchodzimy do kwestii diety i ruchu zbyt rygorystycznie, co w krótkim czasie przyczynia się do porzucenia nowego stylu życia.

PUŁAPKI ZMIANY STYLU ŻYCIA

Wdrażając nowe zasady w nasz zwyczajowy styl życia, czasami możemy podchodzić do różnych jego elementów zbyt rygorystycznie. Na przykład wykonując treningi codziennie lub o zbyt wysokiej intensywności, gdy w przeszłości nie ćwiczyliśmy wcale. Takie podejście, bazujące na początkowo wysokiej motywacji, może przyczynić się do szybkiego zmęczenia, przetrenowania i rezygnacji ze sportu.

Podobnie jest także w przypadku diety. Zdarza się, że niektóre osoby

rozpoczynające zdrowy styl życia, natychmiast rezygnują ze wszystkiego, co postrzegają za niezdrowe: żywności przetworzonej, słodczy, słonych przekąsek i cukru. Podejście to może być na tyle wymagające, że w krótkim czasie od wdrożenia nowej diety, nie możemy się doczekać, aż ona się skończy. A gdy już zaprzestaniemy odżywiać się w ten sposób, rzucamy się na „zakazane pożywienie” i spożywamy jego nadmierne ilości.

Tak radykalne podejście może także przyczynić się do ograniczania spożycia licznej grupy produktów, nawet tych, które w codziennej diecie są potrzebne. Mowa tu na przykład o produktach zbożowych, które często są eliminowane na diecie odchudzającej, a których spożycie powinno być poddawane modyfikacji, tylko w przypadku nieprawidłowej jego tolerancji.

Podobnie jest także w przypadku cukru, którego nadmiar przyczynia się do wystąpienia nadwagi, otyłości i innych chorób dietozależnych. Natomiast jedzony w ilościach umiarkowanych, zwłaszcza w towarzystwie regularnej aktywności fizycznej, może stanowić element zdrowego stylu życia.

STAWIAMY SOBIE REALNE CELE

Jak łatwo się domyślić, skrajne rozwiązania nie stanowią dobrego wyjścia z sytuacji. To co wydaje się kluczowe podczas podejmowania nowych nawyków, to realne cele. Zarówno względem naszych osiągnięć, jak również czasu, który możemy na to przeznaczyć. Nie zakładajmy, że będziemy ćwiczyć codziennie, jeśli w praktyce inne obowiązki nam to uniemożliwiają. Podobnie jest także w przypadku diety. Jeśli lubimy jeść słone przekąski lub słodczy, nie

powinniśmy całkowicie ich wyeliminować. Natomiast lepszym rozwiązaniem będzie, jeśli uda nam się je ograniczyć, a także będziemy w stanie znaleźć korzystniejszą dla zdrowia alternatywę. Na przykład pudełko ciastek oblanych lukrem możemy zamienić na ciasteczka owsiane z suszonymi owocami i znacznie mniejszą ilością cukru.

CUKIER W DIECIE SPORTOWCA

Fizjologicznie, glukoza to związek chemiczny, który jest wykorzystywany w wielu procesach umożliwiających codzienne funkcjonowanie. Podobnie jest w przypadku sportu, niezależnie od rodzaju wysiłku (wytrzymałościowy/oporowy), a także czasu jego trwania, to właśnie glukoza jest podstawowym źródłem energii dla pracujących mięśni. W przypadku wysiłków krótkotrwałych,

organizm ludzki wykorzystuje ATP (związek chemiczny będący nośnikiem energii) zgromadzone w mięśniach, które pierwotnie powstaje z glukozy, a w mniejszym stopniu także aminokwasów i wolnych kwasów tłuszczowych. Przy wysiłkach o dłuższym czasie trwania, większą rolę zaczynają odgrywać także inne związki np. tłuszcze.

Co więcej, jak pokazują badania naukowe, pojedyncza dawka cukrów (węglowodanów prostych) spożyta podczas uprawiania długotrwałej aktywności fizycznej np. podczas maratonu, może nie tylko podnieść wytrzymałość zawodników, ale także poprawić osiągnięcia przez nich wyniki, a także usprawnić odbudowę glikogenu mięśniowego (źródło energii dla mięśni).

ILE CUKRU MOŻEMY ZJEŚĆ?

Zgodnie z normami opracowanymi dla populacji polskiej, a także zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia cukry proste nie powinny stanowić więcej niż 10% wartości energetycznej naszej diety. Co więcej, cukry dodane, czyli np. te z cukierniczki, nie powinny stanowić więcej niż 5% jadłospisu. W praktyce oznacza to, że przeciętna osoba na diecie 2000 kcal może danego dnia spożyć 200 kcal z cukrów prostych, a w tym 100 kcal z cukrów dodanych, co w przeliczeniu na cukier spożywczy (sacharozę) oznaczałoby 50g cukru np. z owoców i 25g z cukru spożywczego lub miodu.

/opr. raf/

Energia na cały dzień

fot. mat. prasowe

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

JAK ZAPEWNIĆ SOBIE ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ?

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

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

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

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

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

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

/raf/

ZDROWIE & URODA

Zapraszamy do współpracy:

Danuta Bieszke | tel. 660 731 138

d.bieszke@expressy.pl

Zostań mistrzem gotowania

fot. pixabay.com

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

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

KROK I: POSZUKAJ PRZEPISÓW

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

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

KROK II: SKŁADNIKI DOBREJ JAKOŚCI

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

KROK III: UŻYWAJ ZIOŁ

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

KROK IV: ODPOWIEDNI SPRZĘT

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

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

KROK V: OSTRY NÓŻ

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

/raf/



Nabiał w naszej diecie



Fot. Sianni Tan - Unsplash

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

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

SERY - DOBRE DLA DZIECKA?

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

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

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

DOROŚLI POWINNI JEŚĆ NABIAŁ?

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

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

SER ŻÓŁTY DLA SENIORÓW?

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

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

/raf/

Życiodajna witamina D

fot. Michele Blackwell - Unsplash

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

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

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

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

Nawodnij organizm spożywając warzywa i owoce

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

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

nie. Co się stanie, jeśli się odwodnimy?

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

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

Czym się nawadniać? Wodą oczy-

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

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

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

/raf/



41

tylko kilokalorii ma 100 gram marchewki. Z kolei 100 gram ciasta marchewkowego ma już zależnie od sposobu przyrządzenia - 84 kcal w wersji fit, a 414 w wersji standardowej.

REKLAMA 174/2021/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

Zdrowie zawarte w młodych warzywach

Nowalijki to wczesne warzywa, pojawiające się wraz z nadjeściem wiosny i dostępne praktycznie przez całe lato.

Czy warto młode warzywa uwzględnić w swojej diecie? Niektórzy uważają, że nowalijki są przenażone i przyskane pestycydami. To mit - uprawiane są one po prostu w szklarniach lub w tunelach foliowych, które umożliwiają całoroczną uprawę warzyw niezależnie od warunków pogodowych. Taką uprawę nazywamy przyspieszoną (popularnie zwaną pędzeniem). Nie ma to jednak nic wspólnego z nadmiarem nawożenia albo większą ilością środków ochrony roślin.

Warto więc po nie sięgać, urozmaicając nasze posiłki. Co istotne, w przypadku świeżych warzyw trzeba je odpowiednio przechowywać. Nie przechowujemy ich w foliowych, szczególnie zamkniętych torebkach. Brak dostępu tlenu powoduje przekształcenie zawartych w nich azotanów w szkodliwe azotyny. Najlepiej w chłodnym, ciemnym i przewiewnym miejscu. Wkładając do lodówki można je owinąć w wilgotną ściereczkę. Przed spożyciem dokładnie je umyjmy, ewentualnie obierzmy.

/raf/



fol. pixabay.com

Jeśli nie eko, to co?

Dlaczego ważne jest, żeby w Polsce i na świecie rozwijać ekologiczne uprawy? Czy to tylko „moda na ekologię”, czy coś więcej?

W Unii Europejskiej sprzedaje się blisko 400 tys. ton pestycydów rocznie. Choć liczni eksperci i organizacje zapewniają, że są one bezpieczne i nie mają negatywnego wpływu na nasze zdrowie, ich stosowanie nie jest niezbędne. Przypomnijmy, że jeszcze 70 lat temu nie istniały w Polsce tzw. konwencjonalne sposoby upraw. Gospodarstwa były ekologiczne, ponieważ nikt na masową skalę nie stosował chemicznych środków ochrony roślin. Żywność ekologiczna nie jest więc fanaberią, ale powrotem do tradycji. Czy nasze społeczeństwo jest na ten powrót gotowe? Zarówno w Stanach Zjednoczonych jak i w Europie popyt na produkty ekologiczne jest większy niż podaż. W samej Polsce wartość rynku ekoproduktów w ciągu dziesięciolecia wzrosła trzykrotnie. We Francji już 5 proc. zakupów spożywczych to żywność ekologiczna, w Szwajcarii 9 proc., a w Danii 13 proc. Wszystko wskazuje na to, że ten trend

Licz kalorie, prowadź bilans energetyczny



fol. freepik.com

Zdrowe odżywianie, regularne ćwiczenia fizyczne, detoks sokowy, oczyszczanie, joga... W dzisiejszych czasach w poszukiwaniu zdrowia i szczupłej sylwetki łatwo się pogubić.

W internecie znajdziemy milion rozwiązań, jednakże która z receptur na piękno i zdrowie okaże się skuteczna? Większość dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Czy stara jak świat metoda liczenia kalorii może być pomocna?

BILANS ENERGETYCZNY

Koncepcja bilansu energetycznego zakłada, że każdy z nas, w zależności od wieku, masy ciała, płci, a także prowadzonego stylu życia, wymaga dostarczenia odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych. W związku z tym, każdego dnia przyjmując pożywienie do-

starczamy sobie tego, co niezbędne, pod postacią spożywanych posiłków i napojów. Ta ilość energii, którą przyjęliśmy z pożywieniem, powinna być zrównoważona przez nasz wydatek energetyczny np. codzienną aktywność fizyczną.

Organizm człowieka jest w stanie czerpać energię z trzech głównych źródeł: węglowodanów, tłuszczów, i białek. Wszystko mogłoby się wydawać proste, energię przyjmujemy z pożywienia, a wydajemy ją będąc każdego dnia w ruchu. Skąd w takim razie bierze się nadwaga i otyłość?

JAK POWSTAJE OTYŁOŚĆ

Jak wskazują eksperci, otyłość, a także nadwaga, są konsekwencją zaburzenia, wcześniej wspomnianego bilansu energetycznego. Sytuacja, w której ilość energii

(a mówiąc potocznie kalorii) dostarczonej wraz z pożywieniem jest zbyt duża w stosunku do ilości energii zużywanej, prowadzi do gromadzenia jej w postaci nadprogramowych kilogramów. Z tego względu, warto liczyć kalorie.

Wśród przyczyn takiego stanu rzeczy w dzisiejszych czasach eksperci upatrują: brak ruchu, nieświadome spożywanie kalorii, nieregularne spożywanie posiłków i pomijanie śniadań, nieodpowiednie przyrządzenie potraw.

ZACHOWAĆ BILANS

Warto pamiętać, że nasza masa ciała to nie tylko liczby na wadze, ale także stan zdrowia. Jak podkreślają eksperci, nadwaga i otyłość, to także większe ryzyko licznych chorób cywilizacyjnych, wśród których należy wymienić: choroby układu krążenia, niektóre typy nowotworów, cukrzycę, dnę moczanową, depresję, a także choroby nerek i wątroby.

Skąd jednak możemy wiedzieć ile energii każdy z nas powinien sobie dostarczyć? Można skorzystać z wzorów dostępnych m/in. w internecie, ale aby mieć pewność co do poprawności wyniku, warto wybrać się do doświadczonego specjalisty. Następnie, znając już ilość energii jaką powinniśmy dostarczyć sobie każdego dnia, warto także wiedzieć jak rozdystrybuować energię, aby dieta była prawidłowo skomponowana.

/opr. raf/



fol. pixabay.com

będzie w dalszym ciągu rósł. Dzieje się tak, ponieważ rośnie świadomość społeczeństwa. Ludzie troszczą się nie tylko o swoje zdrowie, ale także przyszłość planety. Poszukują najlepszych, najbardziej bezpiecznych rozwiązań, a do takich należy certyfikowana żywność ekologiczna. Ale sprzedaż certyfikowanych produktów ekologicznych wciąż stanowi jedynie niewielki procent wyborów konsumenckich.

Gospodarstwa ekologiczne są integralną częścią środowiska. Nie stanowią zagrożenia dla zdrowia i bytowania człowieka, ponieważ nie skażają gleby i wód. Rolnicy, w trosce o dobre plony, muszą dbać o płodność, a ich działania są nastawione na troskę o ziemię, z której żyją, a nie na jej eksploatację

i degenerację. Produkcja certyfikowanej żywności ekologicznej odbywa się z pełnym poszanowaniem środowiska naturalnego. Jak pokazują naukowcy z całego świata - wytwarzanie konwencjonalnej żywności i produkowane przez nią gazy cieplarniane to jedno z największych źródeł naszych problemów ze zmianami klimatycznymi. Codziennie każdy z nas podejmuje tysiące wyborów, których konsekwencje mogą być mniej lub bardziej przyjazne dla planety. Także w kwestii kupowania żywności. Lepiej kupić mniej, lepszej jakości żywności ekologicznej, niż wyrzucić i marnować jedzenie, którego - przyznajmy się szczerze - często kupujemy w nadmiarze.

/raf/



PROGRAM
FUNDUSZE
EUROPEJSKIE DLA
POMORZA
2021-2027

Zarząd Województwa Pomorskiego informuje, że od 4 sierpnia do 30 września 2021 r. trwają KONSULTACJE projektu programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027. Z pełną treścią projektu programu Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027 oraz dokumentów i informacji związanych z procesem konsultacji można zapoznać się na stronie internetowej <https://strategia2030.pomorskie.eu>. Z niezbędną dokumentacją sprawy można również zapoznać się w sekretariacie Departamentu Rozwoju Regionalnego i Przestrzennego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego przy ul. Augustyńskiego 1 w Gdańsku, gdzie jest ona wyłożona do wglądu. Opinie, uwagi i wnioski dotyczące dokumentu można przysyłać na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego Okopowa 21/27, 80-810 Gdańsk z dopiskiem „Konsultacje FEP 2021-2027” lub na adres poczty elektronicznej fep21-27@pomorskie.eu do 30 września 2021 r. Organem właściwym do rozpatrzenia zgłoszonych opinii, uwag i wniosków jest Zarząd Województwa Pomorskiego.

KONSULTACJE
SPOŁECZNE

Chorowałeś na COVID-19 – zgłoś się do fizjoterapeuty i psychologa.

W ramach projektu Pomorskie Wspiera samorząd województwa pomorskiego przeznaczył ponad 7 milionów złotych na pomoc dla ozdowieńców oraz osób narażonych na ciężki przebieg choroby. Rozmowa z Agnieszką Kapałą-Sokalską, członkinią Zarządu Województwa Pomorskiego.



- W ciągu niespełna trzech tygodni zgłosiło się już ponad 50 osób. W tej chwili przygotowywane są dla nich indywidualne harmonogramy rehabilitacyjne.

Z jakimi problemami najczęściej się borykają?

Większość ma problemy oddechowe. Pacjenci potrzebują też wsparcia psychologicznego. Trzeba pamiętać, że dla wielu ozdowieńców wyjście z choroby to dopiero pierwszy krok na drodze do pełnej sprawności. Według szacunków specjalistów co najmniej jedna trzecia ozdowieńców ma powikłania powidowe. Są to nie tylko problemy związane z układem oddechowym, ale również pogorszenie ogólnej sprawności organizmu, zaburzenia lękowe a nawet depresyjne. Takie osoby potrzebują konkretnej, skoordynowanej pomocy. Projekt Pomorskie Wspiera wychodzi naprzeciw tym potrzebom.

Na jaką pomoc konkretnie mogą liczyć takie osoby?

Wsparcie oferowane w ramach projektu obejmuje usługi i porady fizjoterapeutów, poradnictwo psychologiczne, szczepienia przeciwko pneumokokom czy edukację zdrowotną. Będzie też można skorzystać z pomocy wolontariuszy. Co ważne, dla każdej osoby biorącej udział w projekcie, zostanie opracowany indywidualny plan wsparcia, dostosowany do potrzeb uczestnika. Chodzi o liczbę zabiegów i rodzaj wsparcia. Dzięki temu osoby po chorobie szybciej odzyskają sprawność i siłę, co umożliwi im powrót do codziennych aktywności, w tym aktywności zawodowych.

Ile osób będzie mogło skorzystać z pomocy?

- Zakładamy, że ze wsparcia skorzysta co najmniej 3 tysiące mieszkańców naszego województwa. Koszt całego projektu to ponad 7 milionów złotych. I będzie realizowany przez najbliższe dwa lata, czyli do połowy 2023 roku. Doświadczenia zebrane w tym czasie będziemy też na pewno chcieli wykorzystać przy realizacji kolejnych projektów, tworzonych w szczególności w ramach nowego programu pod nazwą Fundusze Europejskie dla Pomorza. Jednym z naszych celów na najbliższe lata jest to, aby na Pomorzu jak najwięcej świadczeń udzielanych było w sposób spersonalizowany oraz możliwie jak najbardziej kompleksowy. Ważne jest ponadto zaangażowanie wolontariuszy oraz stymulowanie jeszcze większego zaangażowania podmiotów leczniczych w działania związane z prewencją chorób, czyli z profilaktyką.

W Centrum znajdują pomoc także osoby, które nie chorowały na COVID-19...

- Zgadza się. Pomorskie Wspiera to projekt skierowany również do osób narażonych w szczególności na ciężki przebieg COVID-19, które są zagrożone wykluczeniem społecznym. Dotyczy to przede wszystkim seniorów, osób z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi. Już w tej chwili seniorzy są zainteresowani szczepieniami profilaktycznymi przeciwko pneumokokom. Na pojawienie się tej szczepionki trzeba jeszcze chwilę poczekać. Gdy tylko będzie dostępna, będziemy o tym szeroko informować, w tym poprzez stronę internetową CIK. Proszę tam zatem zaglądać.

Jak można dostać się do projektu?

- Wystarczy skontaktować się z Centrum Informacyjno-Koordynacyjnym Volontarius. Można zadzwonić, napisać e-maila lub zgłosić się osobiście. Centrum jest czynne od poniedziałku do piątku w godz. 7.25-15.00. Znajduje się w bloku A szpitala w Kościerzynie. Ważne też, żeby wyraźnie podkreślić, że projekt Pomorskie Wspiera jest realizowany na terenie całego województwa pomorskiego, nie tylko w Kościerzynie. Pomoc dotrze zatem do każdego, kto spełni warunki projektu, bez względu na miejsce zamieszkania na terenie Pomorza.

Centrum poszukuje też wolontariuszy...

- Tak, to niezwykle istotne. Każdy, kto chce pomagać jest mile widziany. Chodzi o pomoc osobom znajdującym się w trudnej sytuacji społeczno-gospodarczej, często chorym, którym trudno jest zaplanować codzienne obowiązki. Pomoc wolontariuszy będzie dla nich ogromnym wsparciem. Osoby, które chciałyby się w taki sposób włączyć do projektu, prosimy o kontakt z Centrum Volontarius. Bardzo zachęcam.

W Szpitalu Specjalistycznym w Kościerzynie powstało Centrum Informacyjno-Koordynacyjne Volontarius.

Ma pomagać osobom, które chorowały na COVID-19. Są pierwsi zainteresowani?

CENTRUM INFORMACYJNO-KOORDYNACYJNE VOLONTARIUS

telefon 58 686 01 00,

w godz. 8.00-15.00,

e-mail: cik@szpital-koscierzyna.pl,

kontakt osobisty, od poniedziałku do piątku w godz. 7.25-15.00: Centrum Informacyjno-Koordynacyjne Volontarius, Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie (Blok A).

Wczoraj obchodziliśmy Światowy Dzień Fotografii

ZDJĘCIA CZYTELNIKÓW

Fotografia uznawana jest za jeden z najważniejszych wynalazków ludzkości. Jest to dziedzina, która również szeroko się rozwinęła. Komu zawdzięczamy odkrycie fotografii?

Ile trwało zrobienie pierwszego zdjęcia?

Na te i inne pytania odpowiadamy poniżej.

Pierwsze zdjęcie powstało w 1826 roku

i zostało wykonane przez Josepha - Nicephore'a Niépce'a. Fotografia przedstawiała jego majątek a jej wykonanie zajęło wynalazcy aż 8 godzin. W dzisiejszych czasach, kiedy praktycznie każdy z nas ma już aparat w telefonie i możemy wykonywać nim setki zdjęć, jest to nie do wyobrażenia. Nicephore Niépce'a udoskonalał swoje dzieło z pomocą drugiego wynalazcy, którym był Louis Daguerre. 19 sierpnia 1839 roku francuski rząd upublicznił technologie przez nich opracowane. Fotografia stała się od tamtego momentu dobrem publicznym.

Pani Aleksandra



Pan Artur



Pani Anna



Pani Joanna



Pan Mateusz



Fotografia może wydawać się trudna i przede wszystkim kosztowna. Jednak nasi czytelnicy doskonale sobie radzą nawet i w tej dziedzinie. Złapali wczoraj za smartfony, aparaty i nadsyłali do nas w komentarzach na Facebooku pod postem swoje ulubione i najlepsze zdjęcia, które udało im się wykonać.

Pan Piotr



35 lat po zrobieniu pierwszego zdjęcia powstała fotografia kolorowa co można uznać za niesamowicie szybki rozwój tej dziedziny. W XIX wieku na rynku pojawiła się wszystkim znana firma Kodak, która całkowicie odmieniła świat fotografii. Zdjęcia mógł robić już każdy kogo było na to stać, ponieważ aparaty stały się przenośne.

Pani Karolina



Pan Piotr



Pan Przemysław



Należy mieć świadomość, że najlepiej o rozwoju dziedziny fotografii świadczy fakt, że w czasie, który był Wam potrzebny do przeczytania tego tekstu zostało zapewne zrobione więcej zdjęć niż podczas całego XIX wieku!

Zrobicieś świetne ujęcie?

Wyślij do nas

na adres redakcja@expressy.pl

Kumulacja atrakcji przyciągnęła tłumy

POWIAT WEJHEROWSKI | 15 sierpnia w Parku w Luzinie można było nie tylko wysłuchać koncertu Orkiestry Dętej GOK, ale również poznać szczegóły powstania nowej publikacji Adama Hebela.



foto: GOK Luzino

Na odwiedzających tego dnia czekał wspólny koncert, plenerowe emisje dwóch filmów familijnych, w tym "Chłopiec i Wilk", animacje multimedialne dla najmłodszych, pokaz samochodów sportowych oraz akcja zbierania podpisów chętnych do bazy dawców szpiku Fundacji DKMS Zostań Dawcą Szpiku. Wśród atrakcji stanął również namiot Spisu Powszechnego.

Wyczekiwaną pozycją w programie dnia był koncert Orkiestry Dętej GOK Luzino, która od kilku miesięcy pracuje pod batutą nowego dyrygenta Marcina Grzywacza. Muzycy przyswoili rozbudowany repertuar przy stosunkowo niewielkiej ilości prób, na który złożyły się kompozycje inspirowane muzyką polską ("Kapitańskie Tango") francuską (Suita "Paris Montmartre" - opr. Toshio Mashima/Rafał Ringlewski), brazylijskie ("Brasilia Carnaval" Normana Taylora), węgierskie ("Mała Rapsodia Węgierska" Alfreda Boesendorfera) i filmową ("Roll Tide" Hansa Zimera).

Już od pierwszego utworu publiczność podzieliła z entuzjazmem i ciekawością do występu artystów. Koncert samodzielnie rozpoczęła orkiestra utworem ("Kapitańskie Tango"), ale już za chwilę w utworze "Rumba" partię solową wykonała na saksofonie altowym Joanna Drzewiżdon. W kolejnym utworze, tym razem węgierskim, swoimi umiejętnościami popisał się Krystian Żywicki na sakshornie.

Miejsce w programie muzycznym zajęła również wokalistka Ewelina Kuc, występując z orkiestrą w utworach francuskich. Podobnie jak przed tygodniem artystka oczarowała publikę swoim wykonaniem, dojrzałym warszatem wokalnym jak i przekonującymi interpretacjami. Do gustu słuchaczy zdecydowanie trafiła koncepcja, w której zespół dęty towarzyszy wykonaniu piosenek. Blok muzyczny partiami solowymi uzupełnili Paweł Żywicki - trąbka, Patrycja Klein - flet i ponownie Krystian Żywicki - sakshorn.

Kulminacyjnym punktem programu był jednak utwór "Roll Tide", w którym orkiestra została zasilona w męski chór Harmonia, a także gwiazdy muzycznego firmamentu w Luzinie, Marcina Kryżę - gitara elektryczna oraz Ignacego Stybę-Holajna - gitara basowa. Utwór zadedykowano żołnierzom walczącym o wolność w Bitwie Warszawskiej, której 101 rocznica przypadła na niedzielę 15 sierpnia. Moment odgrywania przez artystów był tym, który poruszył słuchaczy, niespodziewających się tak rozwiniętej artystycznie i osobowo formy tego wydarzenia muzycznego. Marcin Kryża, nie tylko swoimi umiejętnościami gitarowymi, ale i wizerunkowi bliskiemu miłośnikom muzyki metalowej oraz rozpuszczonym włosom wzbudził entuzjazm widowni. Uzupełnieniem całego widowiska była na pewno kompozycja ciepłego i solidarnego brzmienia męskiego chóru Harmonia. Na zakończenie koncertu publiczność wysłuchała kompozycji utrzymanej w stylistyce brazylijskiej, w której wiodącą rolę odegrał Paweł Żywicki - trąbka, precyzyjnie wykonując partię w wysokich rejestrach.

W trakcie wydarzenia odbyła się premiera książki Adama Hebela, dziennikarza, aktora i instruktora współpracującego z Gok-iem Luzino. Pozycję wydało wspólnie Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie oraz Gminny Ośrodek Kultury w Luzinie, pt. "Droga wólnych lędzy". Podczas wieczornego spotkania autorskiego sympatycy literatury fantasty po kaszubsku, mogli poznać fakty z historii powstawania książki ja i wybranych szczegółów treści. Na części pierwsze Adam Hebel rozłożył w swojej prezentacji historię legendarnych grup etnicznych zamieszkujących fabularną krainę.

Partnerami wydarzenia byli Słodka Porcja Luzino oraz Wynajmij Ekran Led (dzięki któremu widzowie dalej od namiotu mogli oglądać akcję na scenie).

PRZED NAMI KOLEJNY AKTYWNY WEEKEND

REDA | W nadchodzący weekend w Redzie nie da się nudzić. Przed nami długo wyczekiwany koncert.

Weekend zaczyna się w piątek, o czym przypomina redzka Biblioteka, po raz pierwszy organizując u siebie popołudnie z gramii planszowymi. W planie luźne gry imprezowe oraz kilka większych tytułów, których zasady poznamy na miejscu. Wstęp wolny, bez ograniczeń wiekowych. Organizatorami wydarzenia są Miejska Biblioteka Publiczna w Redzie, Stowarzyszenie R3da 3.0 oraz bloger „Planszą po łapkach”. Zapraszamy od godziny 14 do 18. Po planszówkach można odwiedzić Rodzinny Park Miejski, gdzie - wyjątkowo w piątek - odbędzie się kolejny seans Kina pod Gwiazdami. Na widzów czeka „Pewnego razu... w Hollywood” - dziewiąty i według zapowiedzi przedostatni - film Quentina Tarantino, jak zwykle w gwiazdorskiej obsadzie. Start o godzinie 21.

W sobotę, 21 sierpnia, Fabryka Kultury zaprasza na koncert plenerowy, który odbędzie się na stadionie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Łąkowej. Zagra jeden z najciekawszych głosów polskiej sceny muzycznej - MROZU - a przed nim wystąpi gdyński zespół folk rockowy MITRA.

- Koncerty MROZA to prawdziwy zastrzyk energii - mówi Tomasz Wiśniewski, dyrektor Fabryki Kultury - To druga wizyta artysty w naszym mieście, pierwszy raz MROZU był gwiazdą wieczoru podczas Światowego Zjazdu Kaszubów w roku 2015 i spotkał się z gorącym przyjęciem. Koncerty rozpoczynają się o godzinie 19, MROZU zagra o 21. Do strefy koncertowej będzie można wejść od godziny 18, przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa określonych w regulaminie, dostępnym na stronie Fabryki Kultury. Strefa gastronomiczna, dmuchane miasteczko oraz stragany wystawiennicze zaczynają działać o godzinie 12:00.

A w niedzielne popołudnie, jak zwykle zapraszamy do Parku na kolejny koncert z cyklu „Kameralna Reda”. Południe o godzinie 16.

OGŁOSZENIE

149/2021/D8

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 6 maja 2021 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii (Dz. U. z 2021 r. poz. 861) 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



Zamów nekrolog lub kondolencje w naszej gazecie



wyślij email:
d.bieszke@expressy.pl

lub zadzwoń:
660 731 138

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

Nowy pojazd w OSP Kostkowo

KOSTKOWO | Ochotnicza Straż Pożarna w Kostkowie w ostatnich dniach dokonała zakupu nowego pojazdu ratowniczego.



fot. FB OSP Kostkowo

Quad Kumco to nowy pojazd, który ma pomagać w wyjazdach, w których na co dzień bierze udział OSP Kostkowo. Pojazd ten wyposażony jest m.in. w sygnalizację świetlną i dźwiękową, wyciągarkę oraz hak holowniczy. Z pewnością sprawdzi się podczas akcji poszukiwawczo - ratowniczych, jak również zwiększy możliwości szybkiego udzielania pomocy poszkodowanym, przede wszystkim tam gdzie jest ograniczona możliwość dojazdu.

Całkowity koszt inwestycji wyniósł 40 tys. złotych. Większość środków Ochotnicza Straż Pożarna pozyskała podczas odśnieżania dachów w okresie zimowym, zbiórek złomu, które prowadzone były w ostatnim czasie, a także dzięki wsparciu finansowym zaprzyjaźnionych firm i przyjaciół.

Na Facebooku OSP Kostkowo można przeczytać specjalne podziękowania dla mieszkańców, darczyńców za każdy przekazany "kilogram" oraz "złotówkę".

POŻAR MAGAZYNU NA ULICY PRZEMYSŁOWEJ W WEJHEROWIE

NA SYGNALE | Przed północą w ostatni poniedziałek straż pożarna otrzymała zgłoszenie o wybuchu pożaru samochodu ciężarowego, którego zawartością były ubrania. Ogień bardzo szybko rozprzestrzenił się na pobliski magazyn.



fot. gwe24.pl

Dokładnie o 23:40 w poniedziałek 16 sierpnia strażacy zostali wezwani do pożaru, który wybuchł na ulicy Przemysłowej w Wejherowie. Paliły się między innymi tworzywa sztuczne oraz odzież. Spaleniu uległ także samochód ciężarowy, z którego ogień zajął również halę magazynową. Wciąż trwa ustalanie przyczyny pożaru. Na miejsce udało się dziesięć jednostek z terenu powiatu wejherowskiego. Pracowały cztery zastępy JRG Wejherowo, JRG Rumia, dwa zastępy OSP Wejherowo i OSP Bolszewo, OSP Luzino oraz OSP Orle. Policja kierowała ruchem. Dodatkowo dwa zastępy OSP Gościcino bez przerwy prowadziły zabezpieczenie rejonu. Pracujący na miejscu strażacy cały czas przerzucali i zalewali pogorzelnisko, w czynności włączono również koparkę, dzięki której łatwiej było dotrzeć do warstw znajdujących się pod spodem. Po blisko 18 godzinach działania zostały zakończone.

OGŁOSZENIE



BURMISTRZ MIASTA RUMI

tel. (58) 679 65 00 urząd@um.rumia.pl

RPP.6721.106.2021.IN

Rumia, dnia 20.08.2021 r.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi

Na podstawie art., 11 pkt 7 i 8 art. 17 pkt 9 i 11 oraz w związku z art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2021 r. poz. 741, ze zm.), oraz art. 21 ust. 2 pkt 2 i 7, art. 30, art. 39 ust. 1 pkt 2-5, art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2021 r. poz. 247 ze zm.)

zawiadamiam o

- wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi w rejonie ul. Świętojańskiej, ul. Warszawskiej, ul. 3 Maja i ul. Gdańskiej;
- wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi;

w dniach od 27.08.2021 r. do 24.09.2021 r.

w siedzibie Urzędu Miasta, przy ul. Sobieskiego 7 w Rumia, po uprzednim ustaleniu terminu i godziny udostępnienia ww. projektów dokumentów oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Rumi. Informacje o ww. dokumentach zostały umieszczone w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie, na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Rumi.

W celu umożliwienia udziału społeczeństwa w opracowaniu projektów zostanie przeprowadzona dyskusja publiczna nad przyjętymi w projektach rozwiązaniami w sali nr 100 tutaj urzędu w dniu **07.09.2021 r. o godzinie 14.00.**

Każdy ma prawo składania uwag i wniosków:

- uwagi i wnioski do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi w rejonie ul. Świętojańskiej, ul. Warszawskiej, ul. 3 Maja i ul. Gdańskiej mogą być składane do dnia 10.10.2021 r.;
- uwagi i wnioski do projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta Rumi mogą być składane do dnia **17.10.2021 r.**

Uwagi mogą być składane w formie pisemnej do Burmistrza Miasta Rumi na adres:

**Urząd Miasta Rumi,
ul. Sobieskiego 7,
84-230 Rumia**

oraz ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrzenia ich bezpiecznym podpisem elektronicznym na adres e-mailowy:

planowanieprzestrzenne@um.rumia.pl

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Rumi.

Ustalenie terminu udostępnienia projektów dokumentów pod numerem telefonu **58 679 65 45**. Projekty ww. dokumentów są możliwe do wglądu w formie elektronicznej na stronie pod adresem:

www.bip.rumia.pl – zagospodarowanie przestrzenne – dokumenty planistyczne wyłożone do publicznego wglądu

Powyższą informację zamieszcza się

1. na tablicy informacyjnej Urzędu Miasta Rumi
2. na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Rumi
3. w publicznie dostępnym wykazie danych o dokumentach zawierających informacje o środowisku i jego ochronie www.ekoportal.pl
4. w lokalnej prasie

Sporządziła: Iga Narloch
Referat Planowania Przestrzennego
e-mail: i.narloch@um.rumia.pl

Piłkarskie podsumowanie weekendu

PIŁKA NOŻNA | Wprawdzie piłkarze Gryfa Wejherowo po pierwszych 45 minutach przegrywali 0:1, to w drugiej odsłonie żółto-czarni pokazali charakter i wygrali.



for: WKS Gryf Wejherowo

W 2. kolejce IV ligi na Wzgórzu Wolności wejherowianie pokonali Borowiak Czersk 2:1. Druga seria spotkań była też udana dla Orkana Rumia, który odniósł drugie zwycięstwo. Natomiast dobry start w III lidze zanotował Stolem Gniewino, który po dwóch kolejkach z kompletem punktów jest liderem tabeli. W 2. kolejce IV ligi na stadionie na wejherowskim Wzgórzu Wolności spotkały się dwie drużyny spadkowicz z III ligi oraz zwycięzca ligi okręgowej z poprzedniego sezonu. Gryf Wejherowo po porażce w inauguracyjnej kolejce z Wikędem Luzino chciał poszukać zwycięstwa z Borowiakiem Czersk. Jednak po pierwszej połowie można było odnieść wrażenie, że o pierwsze punkty dla WKS-u w sezonie 2021/2022 może być ciężko. Podopieczni trenera Grzegorza Lisewskiego wprawdzie w środku pola przyzwocić się prezentowali, to pod bramką rywala brakowało im pomysłu na wykończenie akcji, a strzały wejherowian nie sprawiały większych trudności bramkarzowi Patrykowi Kotłowskiemu.

Lepiej w tej części meczu zaprezentowali się goście. Zawodnicy Borowiaka Czersk pod rząd wykonali trzy dośrodkowania z rzutów różnych. Do pierwsze zostały powstrzymane przez wejherowian, ale trzecie zostało już zamienione gola dla przyjezdnych. Na listę strzelców w 14. min. wpisał się Arkadiusz Narloch. Goście w pierwszej połowie mogli jeszcze podwyższyć prowadzenie, ale futbolówka po uderzeniu Patryka Dudy trafiła w poprzeczkę.

- Zagraliśmy naprawdę dobry mecz. W pierwszej połowie mieliśmy sporą przewagę. Możemy być z zawodników zadowolony - przyznał po spotkaniu dla oficjalnego portalu Borowiaka Artur Papierowski, trener drużyny z Czerska. - Jako zespół byliśmy cierpliwi w ataku i solidni w obronie, stwarzaliśmy sytuacje i zasłużenie prowadziliśmy. W jakiś 65-70 procentach tego meczu mieliśmy kontrolę, ale te 30 procent okazało się najważniejsze. Niestety niewykorzystane sytuacje lubią się mścić. Jako drużyna dużo nam nie brakuje, zdecydowały detale. Wierzę, że w kolejnym meczu u siebie zdobędziemy trzy punkty i wkroczymy na ścieżkę zwycięstw.

Zdaniem trenera Borowiaka zdecydowały detale o porażce jego zespołu. Z kolei szkoleniowiec wejherowian w rozmowie z dziennikarzami przyznał, że w drugiej połowie jego zespół pokazał charakter.

- Druga połowa całkiem mi się podobała. Był charakter. Od tego się zaczyna piłka nożna. Najpierw

walka, a potem walory piłkarskiej - powiedział Grzegorz Lisewski, trener WKS.

Od początku drugiej połowy Lisewskie na murawę boiska wprowadził Jakuba Kwizdińskiego i Macieja Leske. Czas pokazał, że były to dobre zmiany. Leske wprowadził sporo ożywienia w ofensywnych poczynaniach Gryfa, a Kwizdiński zdobył wyrównującego gola. Na 2:1 podwyższył Piotr Zaleski i Gryf zainkasował trzy punkty.

W najbliższą sobotę, 21 sierpnia, żółto-czarni udadzą się do Lęborka na mecz z Pogonią. Spotkanie rozpocznie się o godz. 18.

W dobrych nastrojach do meczu w ramach 3. kolejki IV ligi przystąpią gracze rumskiego Orkana. Podopieczni Jarosława Formelli mają na swoim koncie 6. punktów. Zespół, który jeszcze w ubiegłym sezonie grał w V lidze, w minionej kolejce pokonał na wyjeździe MKS Władysławowo 2:1. Dla rumian gola zdobyli Maciej Kaszorek i Bartosz Olszewski.

- Mimo grania od 38 minuty w przewadze jednego zawodnika więcej nie potrafiłmy znaleźć drogi do bramki rywala. Na domiar złego to MKS Władysławowo wyszło na prowadzenie tuż po rozpoczęciu drugiej połowy. Nasz zespół zachował jednak spokój i z każdą kolejną akcją zbliżał się do wyrównania stanu meczu - napisał w swoich mediach społecznościowych Orkan Rumia.

W najbliższą niedzielę, o godz. 12 Orkan podejmie Gedanię Gdańsk. Z kolei Wikęd Luzino u siebie o punkty powalczy z Jaguem Gdańsk. Ten mecz odbędzie się w sobotę (21 sierpnia) o godz. 17).

Udany początek sezonu mają za sobą gracze III-ligowego Stoela Gniewino. Zawodnicy grający pod batutą trenera Arkadiusza Gaffke w drugiej serii spotkań pokonali na wyjeździe rezerwy Pogoni Szczecin 2:3.

- Przede wszystkim chciałbym podziękować zespołowi, że nie załamał się pierwszą połową, gdy przegrywaliśmy 0:1. W drugiej połowie się podnieśliśmy i strzeliliśmy trzy bramki. Na pewno bardzo fajne jest to, że zmiennicy, którzy weszli pokazali, że wnoszą też jakość i to nam dało zwycięstwo - powiedział po spotkaniu w wywiadzie w mediach społecznościowych Stoelma trener gniewińskiego zespołu.

Stolem po dwóch kolejkach z kompletem punktów zasiada na fotelu lidera. We środę, 18 sierpnia, gniewinianie podejmą Błękitnych Stargard (godz. 18). Natomiast 21 sierpnia Stolem na wyjeździe zagra z Elaną Toruń.

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:

monia.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

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

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD:
Łukasz Wick

KASACJA POJAZDÓW

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

TEL. 603 XXX 742

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

Biegasz? Weź udział w VIII Redzkim Biegu!

BIEG | W ostatnią wakacyjną niedzielę, leśnymi szlakami Puszczy Darżlubskiej, już po raz ósmy pobiegną zawodnicy startujący w Redzkim Biegu. Trasa podstawowa wynosi 10 kilometrów, a jak co roku, imprezą towarzyszącą będzie Bieg Malucha.

- Start i meta biegu zlokalizowane są na skrzyżowaniu ulic Karłowicza i Nowowiejskiego, przed wejściem do lasu – mówi Zbigniew Elwart z Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Redzie – Startujemy o godzinie 17:00, na pokonanie pętli liczącej 10 kilometrów zawodnicy mają półtorej godziny. Trasa jest bardzo ciekawa, momentami dość wymagająca. Wystartować może każdy, kto czuje się na siłach, dopełnił formalności zgłoszeniowych i najdalej w dniu zawodów ukończył 16 lat. W przypadku zawodników niepełnoletnich wymagana jest pisemna zgoda rodziców lub prawnych opiekunów na udział w biegu, zaświadczenie lekarskie o zdolności do udziału w zawodach oraz zgoda na przetwarzanie danych osobowych.

W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn miejsca I-III nagradzane są pucharami. Ponadto zawodnicy są klasyfikowani w następujących kategoriach wiekowych: do 29 lat, 30 - 39 lat, 40 - 49 lat oraz 50 lat i więcej. Przewidziano też puchary dla najlepszej zawodniczki i najlepszego zawodnika z Miasta Reda, a każdy uczestnik może liczyć na medal finishera.

- Warto dodać, że jest to jedna z wielu imprez wpisujących się w tegoroczne 45-lecie redzkiego MOSiR – mówi Zbigniew Elwart.



Przez Redzkim Biegiem zostaną rozegrane Biegi Malucha, w następujących kategoriach i dystansach:

Bieg Smyka do lat 5 na 100 metrów - o godzinie 16:00

Bieg Malucha 6-8 lat na 250 metrów - o godzinie 16:10

Bieg Młodszego Juniora 9-12 lat na 500 metrów - o godzinie 16:20

Bieg Juniora 13-16 lat na 1200 metrów - o godzinie - 16:30

Wydarzenie organizują Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Redzie, Urząd Miasta w Redzie, The North Event oraz UKS „Jedynka Reda”.

Do biegu można się zgłosić przez stronę <https://elektronicznezapisy.pl/event/6140/stro.html>

SZEMUDZKI TRIATHLON

TRIATHLON | Wszechstronna dyscyplina sportowa będąca kombinacją pływania, kolarstwa i biegania. W skrócie po prostu triathlon. W niedzielę, 22 sierpnia, w gminie Szemud zorganizowane zostaną zawody StoneMan Triathlon.

Świetna lokalizacja zawodów: pływanie w jeziorze Wysoka, szybkie strefy zmian, pagórkowate trasy rowerowe i biegowo. - zachęcają organizatorzy zawodów, czyli Stowarzyszenie Ratownictwo Wodne Szemud.

Z urokliwymi terenami w gminie Szemud zmierzy się blisko 250 zawodników, którzy zarejestrowali się do triathlonowych zawodów. Zmagania będą odbywały się na kilku dystansach. W 1/8 IM uczestnicy przeplłyną 475 metrów, na rowerze przejadą 22,5 kilometrów i przebiegną 5,275 kilometrów. Na dystansie 1/4 IM trasy będą dwa razy dłuższe. Na liście startowej zobaczymy triathlonistów m.in. z Trójmiasta, Małego Trójmiasta, wsi z powiatu wejherowskiego, Elbląga, Pucka, Warszawy, Malborka, Pruszcza Gdańskiego, Tczewa, czy Lęborka.

Ale oprócz indywidualnych startów nad jeziorem Wysoka rywalizacja toczyć się będzie też w sztafecie. Tutaj o zwycięstwo powalczyły łącznie dziewięć drużyn, w tym jedna z Rumi i dwie z Redy.

Dodatkową atrakcją podczas StoneMan Triathlon będą zmagania w gronie najmłodszych – Kids Run & Aquathlon. W tej grupie zarejestrowało się 54 zawodników i zawodniczek.

Zawody odbędą się w niedzielę, 22 sierpnia (start w Kamieniu nad jeziorem). O godz. 10 wystartują uczestnicy na dystansie 1/8 IM. O godz. 10:15 zmagania rozpoczną triathloniści na 1/4 IM. Dzieci na linii startu pojawią się o godz. 14:15, a ceremonia zakończenia tej sportowej imprezy zaplanowana jest na godz. 15.

Przypomnijmy, że w ostatnim czasie tereny gminy Szemud po raz drugi będą gościć triathlonistów. Na początku sierpnia odbyły się zawody Enea Ironman Gdynia. Trasa rowerowa przebiegała właśnie m.in. przez drogi w gminie Szemud. Zwyciężył Christopher Pietruczuk – z czasem 8:52:37. Wśród pań triumfowała Olena Zhushman z Ukrainy.

**GDANSK LECH
WALEASA AIRPORT**

#LATAJ Z GDAŃSKA

<p>ALBANIA Tirana (LOT)</p> <p>BULGARIA Burgas (LOT, Ryanair, Wizz Air)</p> <p>CHORWACJA Split (Wizz Air) Zadar (Ryanair)</p> <p>CYPR Larnaka (Wizz Air) Pafos (Ryanair)</p> <p>DANIA Aarhus (Ryanair) Billund (Ryanair, Wizz Air) Kopenhaga (Ryanair, SAS)</p> <p>FINLANDIA Turku (Wizz Air)</p>	<p>FRANCJA Paryż-Beauvais (Ryanair, Wizz Air)</p> <p>GRECJA Chania/Kreta (Ryanair) Heraklion/Kreta (Wizz Air) Korfu (Ryanair) Mykonos (Wizz Air) Rodos (LOT) Santorini (Ryanair, Wizz Air)</p> <p>GRUZJA Kutaisi (Wizz Air)</p> <p>HISZPANIA Alicante (Ryanair) Barcelona-El Prat (Wizz Air) Barcelona-Reus (Ryanair) Walencja (Ryanair)</p>	<p>HOLANDIA Amsterdam (KLM) Eindhoven (Wizz Air)</p> <p>IRLANDIA Cork (Ryanair) Dublin (Ryanair)</p> <p>ISLANDIA Reykjavik-Keflavik (Wizz Air)</p> <p>MALTA Malta (Ryanair)</p> <p>NIEMCY Dortmund (Wizz Air) Dusseldorf (Eurowings) Frankfurt (Lufthansa) Hamburg (Ryanair, Wizz Air) Kolonja-Bonn (Wizz Air) Monachium (Lufthansa)</p> <p>AUSTRIA Wiedeń (Ryanair)</p>	<p>NORWEGIA Alesund (Wizz Air) Bergen (Wizz Air) Bodo (Wizz Air) Haugesund (Wizz Air) Molde (Wizz Air) Narvik (Wizz Air) Oslo-Gardermoen (Wizz Air) Oslo-Torp (Ryanair, Wizz Air) Stavanger (Wizz Air) Tromso (Wizz Air) Trondheim (Wizz Air)</p> <p>POLSKA Kraków (LOT, Ryanair) Lublin (LOT) Rzeszów (LOT) Warszawa (LOT) Wrocław (Ryanair)</p> <p>SZWAJCARIA Zurych (Swiss)</p>	<p>SZWECJA Goteborg (Ryanair, Wizz Air) Malmo (Wizz Air) Skelleftea (Wizz Air) Sztokholm-Skavsta (Ryanair, Wizz Air) Vaxjo (Ryanair)</p> <p>UKRAINA Charków (Wizz Air) Kijów-Boryspol (Ryanair) Kijów-Żulany (Wizz Air) Lwów (Wizz Air) Odessa (Ryanair, Wizz Air)</p> <p>WIELKA BRYTANIA Aberdeen (Wizz Air) Belfast (Ryanair)</p>	<p>Birmingham (Ryanair) Bristol (Ryanair) Doncaster-Sheffield (Wizz Air) Edynburg (Wizz Air, Ryanair) Leeds-Bradford (Ryanair) Liverpool (Wizz Air) Londyn-Gatwick (Wizz Air) Londyn-Luton (Wizz Air) Londyn-Stansted (Ryanair) Manchester (Ryanair) Newcastle (Ryanair)</p> <p>WŁOCHY Mediolan-Bergamo (Ryanair, Wizz Air) Piza (Ryanair)</p>
---	--	--	---	--	---

#airportgdansk