28 stycznia 2020 roku Nr 1 (23)

express **Rumski**

Czytaj nasze tytuły, bądź na bieżąco!

CZYTAJ NASZE GAZETY

Dołącz

do naszego zespołu

Poszukujemy osoby na stanowisko:

Dziennikarz

Chcesz zawsze być najlepiej i najszybciej poinformowany? Lubisz być w centrum wydarzeń? Chcesz uczestniczyć w tym, co najistotniejszego dzieje się w naszym regionie?
Dołącz do naszego zespołu i zostań dziennikarzem!
Kogo szukamy? Przede wszystkim osób, które są dobrymi obserwatorami i potrafią to ubrać w słowa. Osób z pasją, które nie boją się nowych wyzwań. Nie bez powodu bowiem wielu znanych dziennikarzy podpisuje się pod sentencją: ‚dziennikarz to nie zawód, to charakter".
Jeśli zatem chcesz spróbować czegoś nowego
– **dołącz do nas!**
A ci, którzy się sprawdzą, mogą liczyć na stałe zatrudnienie.

Kolporter

Do zadań zatrudnionej osoby będzie należało regularne rozwożenie i doręczanie gazet w obszarze województwa pomorskiego.

Wymagania:
- Czynne prawo jazdy kat. B.
- Oczekujemy rzetelności w pracy i sumiennego wykonywania powierzonego zadania.
- Umiejętności podstawowej orientacji w terenie.
- Znajomość topografii województwa pomorskiego.
- Komunikatywność, otwartość, wysoka kultura osobista, punktualność oraz miła aparycja.

Oferujemy:
- Pracę w stabilnej firmie.
- Stałe zatrudnienie i wynagrodzenie.

Więcej informacji również pod numerem telefonu:
796-600-155
Wybrane osoby zostaną zaproszone na rozmowę rekrutacyjną.

CV prosimy kierować na e-mail:

rekrutacja@expressy.pl

28 stycznia
2020 roku
Nr 1 (23)

express Rumski

Czytaj nasze tytuły, bądź na bieżąco!

DOŁĄCZ DO NAS

expressy.pl

Express Biznesu

REKORDOWA ZBIÓRKA DLA WOŚP

Już po raz jedenasty hala widowiskowo-sportowa Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rumi na czas Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zamieniła się w kipiący energią i pomysłami sztab miejski, skupiający ludzi pełnych inicjatywy i chętnych do wspierania innych. W tym roku po raz kolejny uzbierano rekordową kwotę.

str. 8-9

OBSERWUJ

expressy.pl

express_biznesu

CO DALEJ Z „JĄDRÓWKĄ"?

Elektrownia jądrowa jest w Polsce niezbędna - to opinia od dawna wygłaszana przez ekspertów. Co zyska Pomorze na jej budowie? Między innymi o tym dyskutowano podczas seminarium „Kierunki rozwoju i szanse dla regionu związane z budową elektrowni jądrowej".

str. 4

POMORSKA DO REMONTU

Powiat wejherowski otrzymał 2,2 mln zł dofinansowania z Funduszu Dróg Samorządowych na przebudowę ulicy Pomorskiej w Rumi. To kolejne w ostatnim czasie środki pozyskane przez samorząd na modernizację i remonty powiatowych dróg.

str. 6

ZDROWIE & URODA

- Jak dbać o kondycję i zdrowie w zimie?
- Jaki wpływ na nasz organizm ma picie soków?
- Okulary: czy mogą podkreślać nasz styl?

str. 10-11

W którą niedzielę po zakupy?

REGION | Od tego roku wprowadzone są kolejne ograniczenia w handlu. Za złamanie zakazu grożą bardzo surowe kary – finansowe, a nawet ograniczenia wolności.

Zakaz handlu w tym roku będzie obowiązywał w większość niedziel. Przez większość miesięcy (w lutym, marcu, maju, lipcu, wrześniu, październiku i listopadzie) nie zrobimy zakupów w żadną z nich. W ciągu całego roku będzie to zaledwie 7 niedziel, w które sklepy mogą być czynne. Poniżej publikujemy dokładny harmonogram dni wolnych, w które zakaz handlu nie będzie obowiązywał.

Kolejne istotne zmiany to wskazane w ustawie dni, w które handel będzie zabroniony po godzinie 14.00. Są to: 11 kwietnia oraz 24 grudnia (dni przed Świętami Wielkanocnymi oraz Świętami Bożego Narodzenia). Obostrzenia te są związane ze świętami, odpowiednio: Wielkanocnymi i Bożego Narodzenia.

W dni, w które obowiązuje zakaz handlu, zakupy można zrobić: w aptekach, na dworcach i na stacjach benzynowych, w piekarniach, cukierniach, lodziarniach, kwiaciarniach, sklepach z prasą, sklepach z pamiątkami. Otwarte mogą też być niewielkie osiedlowe sklepy – ale tu warunek: za ladą musi stanąć właściciel. Czynne będą też niektóre „sieciówki": np. Żabki i Freshmarkety.

Złamanie zakazu handlu zagrożone jest bardzo wysokimi karami finansowymi (nawet do 100 tys. zł), a w przypadku wielokrotnego naruszania tych przepisów nawet ograniczenie wolności.

/raf/

fot. Rafał Korbut

HANDLOWE NIEDZIELE I DNI Z ZAKAZEM HANDLU:

Handlowe niedziele w 2020 roku:
- 26 stycznia
- 5 kwietnia
- 26 kwietnia
- 28 czerwca
- 30 sierpnia
- 13 grudnia
- 20 grudnia

Zakupów nie zrobimy:
- 1 stycznia - Nowy Rok (to już dotyczyć będzie przyszłego roku)
- 6 stycznia - Trzech Króli
- 12-13 kwietnia - Wielkanoc
- 1 maja - Święto Pracy
- 3 maja - Święto Konstytucji 3 Maja
- 11 czerwca - Boże Ciało
- 15 sierpnia - Święto Wojska Polskiego, Wniebowzięcie NMP
- 1 listopada - Wszystkich Świętych
- 11 listopada - Święto Niepodległości
- 25-26 grudnia - Boże Narodzenie
- 11 kwietnia po godz. 14.00
- 24 grudnia po godz. 14.00

(są to dni wolne od pracy, w które przypadają święta kościelne i państwowe oraz dni bezpośrednio poprzedzające święta Wielkanocne i Bożego Narodzenia)

PIONIERSKI PROGRAM

ZDROWIE | Wejherowscy kardiolodzy wdrożyli program innowacyjnej terapii dla chorych z zaawansowaną niewydolnością serca. To innowacja na skalę światową.

fot. Szpitale Pomorskie

20 stycznia w Pracowni Kardiologii Inwazyjnej Kaszubskiego Centrum Chorób Serca i Naczyń w Szpitalu Specjalistycznym w Wejherowie (Szpitale Pomorskie sp. z o.o.) zespół lekarzy w składzie: Łukasz Lewicki, Maciej Karwowski, Sebastian Liedtke, Wojciech Piotrowicz; pielęgniarek: Grażyny Milewskiej, Bożeny Wojtas, Ewy Kurek oraz techników: Anny Kaczmarek i Kamila Grzeli wykonał trzy zabiegi wszczepienia tzw. przedsionkowego regulatora przepływu AFR (ang. Atrial Flow Regulator). Zabiegi te wykonano u pacjentów z ciężką niewydolnością serca.

- Terapia polega na wytworzeniu w przegrodzie międzyprzedsionkowej serca za pomocą igły oraz balonika otworu, a następnie implantacji specjalnie zaprojektowanego krążka z otworem o średnicy 8 mm zbudowanego z nitinolowej plecionki - tłumaczy dr n. med. Łukasz Lewicki, kierownik Pracowni Kardiologii Inwazyjnej.

- Ten regulator przepływu umożliwia dekompresję obciążonego lewego przedsionka i redukcję ciśnienia napełniania lewej komory serca, co z kolei prowadzi do zmniejszenia objawów niewydolności serca.

Pierwszy taki zabieg w Polsce wykonano w ubiegłym roku w Klinice Kardiologii Dziecięcej i Wad Wrodzonych Serca GUMed u 12-letniej dziewczynki. Wydarzenie to zainspirowało wejherowskich kardiologów do próby zastosowania tego urządzenia u dorosłych pacjentów z ciężką niewydolnością serca, u których wyczerpano standardowe metody leczenia.

- Na świecie wykonywane są tylko pojedyncze takie zabiegi, głównie u pacjentów z ciężkim nadciśnieniem płucnym. W Polsce, jak dotąd wszczepiono cztery implanty (2 w Gdańsku, 1 w Poznaniu i 1 w Krakowie) - mówi dr hab. Marek Szołkiewicz, Ordynator Oddziału Kardiologii i Angiologii Interwencyjnej Szpitala Specjalistycznego w Wejherowie. - Wykonane w poniedziałek trzy zabiegi stanowią wstęp do rozpoczętego autorskiego naukowego projektu badawczego mającego na celu opracowanie terapii będącej nową szansą dla chorych z krańcową niewydolnością serca. W najbliższym czasie wejherowscy kardiolodzy planują wykonanie kolejnych zabiegów.

/raf/

Debata o przyszłości elektrowni jądrowej

POMORZE | Elektrownia jądrowa jest w Polsce niezbędna - zgodnie twierdzą eksperci. Co zyska Pomorze na jej budowie? Między innymi o tym dyskutowano podczas seminarium „Kierunki rozwoju i szanse dla regionu związane z budową elektrowni jądrowej".

Polska elektroenergetyka oparta jest na węglu. Aby zredukować emisję szkodliwych gazów oraz zabezpieczyć dostawy energii w najbliższej przyszłości, niezbędne jest wybudowanie w Polsce elektrowni jądrowej. Być może powstanie na Pomorzu, w miejscowości Żarnowiec lub Lubiatowo-Kopalino. O tym, jakie korzyści przyniesie regionowi taka inwestycja, dyskutowali w Gdańsku eksperci z kraju i zagranicy.

EKSPERCI DYSKUTUJĄ

Do Gdańska zjechali przedstawiciele: Ministerstwa Aktywów Państwowych, środowisk naukowych, spółek energetycznych oraz lokalnych samorządów. Byli obecni również przedstawiciele organizacji zajmujących się propagowaniem energetyki jądrowej. W seminarium uczestniczyli zagraniczni eksperci, między innymi z Finlandii i Wielkiej Brytanii, a więc krajów, które budują lub niedawno zakończyły budowę siłowni jądrowych. Międzynarodową Agencję Energii Atomowej z Wiednia reprezentował Christoph Henrich.

ELEKTROWNIA MUSI POWSTAĆ

Eksperci zgodnie twierdzą, że bez elektrowni jądrowej w Polsce zabraknie prądu, ale w tym wypadku należy brać pod uwagę także aspekt klimatyczny. Realizacja takiej inwestycji to ogromne koszty. Po co nam zatem „atom"?

– Obecnie Unia Europejska dąży do neutralności klimatycznej. Bez działającej elektrowni jądrowej, nie będziemy w stanie wystarczająco zmniejszyć emisji dwutlenku węgla do atmosfery – mówił Zbigniew Kubacki, zastępca dyrektora Departamentu Energii Jądrowej Ministerstwa Aktywów Państwowych. – Dodatkowo elektrownia jądrowa to stabilne ceny prądu, a także, i to ważne w dzisiejszym świecie: dywersyfikacja źródeł energii.

„TAK" OD POMORSKIEGO SAMORZĄDU

O tym, że najlepszym miejscem dla polskiej elektrowni jądrowej jest wybrzeże Bałtyku, wielokrotnie mówił samorząd województwa pomorskiego.

– Już w 2012 roku w Strategii Rozwoju Województwa samorząd uwzględnił budowę na naszym terenie elektrowni jądrowej. W trwających pracach nad nową strategią, wątek elektrowni jądrowej również zostanie zapewne uwzględniony – powiedział w czasie seminarium wicemarszałek województwa pomorskiego, Leszek Bonna. – Naszą chęć współpracy ponowiliśmy również w 2016 roku, kiedy wystosowaliśmy do rządu memorandum w tej sprawie.

OPÓŹNIENIA I PROBLEMY

Prace nad elektrownią jądrową są mocno opóźnione. Rodzi to liczne konsekwencje, zwłaszcza dla Pomorza.

– W szczególności niepokojący jest los decyzji o lokalizacji elektrowni jądrowej. Ten przeciągający się stan rzeczy powoduje wiele utrudnień w funkcjonowaniu zarówno samorządów, jak i przedsiębiorców działających na tym obszarze – mówił wicemarszałek Bonna. – Potencjalne gminy lokalizacyjne osiągają znacznie niższe dochody majątkowe z tytułu zbycia gruntów (zarówno pod inwestycje przemysłowe, jak i zabudowę jednorodzinną i usługową) oraz wpływy podatkowe z uwagi na niższą aktywność gospodarczą na terenie gminy – zaznaczał wicemarszałek. Niepokojące jest również zaniechanie rządu w rozwoju infrastruktury na tym terenie. Wielokrotnie wskazywaliśmy, że niezbędne jest wybudowanie m.in. drogi S6, która stanowiłaby dogodny dojazd w rejon elektrowni. Do tego dochodzi niepewność w modernizacji linii kolejowej do Słupska i budowa tam drugiego toru.

ENERGIA Z ATOMU I WIATRU

Województwo pomorskie importuje prąd z innych regionów kraju.

- Produkujemy jedynie połowę niezbędnej na Pomorzu energii elektrycznej – zaznaczył Adam Mikołajczyk, dyrektor Departamentu Rozwoju Regionalnego i Przestrzennego UMWP. – Plusem jest jednak fakt, że ok. 1/4 energii zużywanej powstaje ze źródeł odnawialnych. Budowa elektrowni jądrowej znacząco poprawiłaby bilans energetyczny regionu. Myślę, że elektrownia jądrowa, farmy wiatrowe i energia z OZE (np. ogniwa fotowoltaiczne) to przyszłość naszej regionalnej energetyki. Do tego powinniśmy dążyć.

/opr. raf/

100-lecie powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i zaślubin Polski z Bałtykiem

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Powrót Pomorza w granice Rzeczypospolitej

W SETNĄ ROCZNICĘ (1920-2020)

Wydarzenia związane z obchodami

1 II 2020

godz. 16.00
MOKSiR w Pucku
Wernisaż wystawy „Wiatr od morza. W sto lat później" To kontynuacja projektu zapoczątkowanego w roku stulecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Na projekt składa się kolekcja 20 prac znakomitych pomorskich artystów, które zilustrowały rozdziały wznowionego wydania zbioru opowiadań Stefana Żeromskiego „Wiatr od morza" – książki niezwykle ważnej w latach 20. XX wieku. Jej poetycki, metaforyczny tytuł zyskał w entuzjastycznym odbiorze polskiej społeczności wymiar dosłowny. Dzieło Żeromskiego obudziło w wielu rodakach miłość do morza i jego spraw, legło u fundamentów innego wielkiego dzieła II Rzeczypospolitej – Gdyni

8 II 2020

Stary Rynek w Pucku
Pucki Bal Zaślubinowy
Bal w stylu lat 20. XX wieku pod hasłem „100 par na 100-lecie zaślubin Polski z morzem"

9 II 2020

godz. 11.00
Sala im. L. Bądkowskiego w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Pomorskiego
Uroczysta sesja Sejmiku Województwa Pomorskiego

godz. 12.00
Gdańsk – Stare i Główne Miasto
Gra historyczna polegająca na wykonywaniu zadań w miejscach związanych z aktywnością polskich działaczy niepodległościowych w okresie 1918-1920. Będzie można dowiedzieć się gdzie były siedziby organizacji niepodległościowych, polskich gazet wydawanych w tym okresie, ważne miejsca podkreślające prawa Polski do Gdańska

ok. godz. 14.15
Dworzec Główny PKP w Gdańsku
Podczas festynu/happeningu Marszałek Województwa Pomorskiego, Prezydent Gdańska i przedstawiciele środowisk polskich gdańszczan symbolicznie przekażą pierścienie zaślubinowe gen. Hallerowi

Obecni podczas tego wydarzenia barberzy będą golić brody „na Hallera", będzie można również wykonać tatuaże

godz. 15.00
Dwór Artusa w Gdańsku
Prezentacja albumu „Powrót Pomorza w granice Rzeczypospolitej. W setną rocznicę (1920-2020)"

godz. 17.00
Fara w Pucku
Koncert „Wiwat Niepodległa"

10 II 2020

godz. 18.00
Polska Filharmonia Bałtycka w Gdańsku
„Koncert na 100-lecie powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i zaślubin Polski z Bałtykiem" z udziałem Leszka Możdżera, Agnieszki Duczmal, Mirosława Baki. Podczas koncertu nastąpi światowe prawykonanie utworu „Balticetta" skomponowanego z okazji rocznicy przez Leszka Możdżera

godz. 7.25
Dworzec Główny w Gdańsku
Odjazd pociągu specjalnego do Pucka

godz. 9.30
Dworzec PKP w Pucku
Przyjazd pociągu specjalnego do Pucka

ok. godz. 14.00
Puck – miejsce autentycznych zaślubin – ul. kmdr. E. Szystowskiego
Inscenizacja historyczna, w trakcie której gen. Haller zaślubi Polskę Bałtykowi

Pełny program wszystkich imprez związanych z obchodami dostępny na:
www.zaslubiny.pomorskie.eu

Fotografie: „Żeromski", A.Wyspiański, „Józef Haller", Narodowe Archiwum Cyfrowe

@expressy.pl

Wyjedź na staż do Brukseli

POMORZE | Staż w Brukseli czeka na studentów z Pomorza. Stażyści poznają Unię Europejską i zwiedzą stolicę wspólnoty.

Na staż w ramach programu Erasmus+ zaprasza Biuro Regionalne Województwa Pomorskiego w Brukseli. Chętni studenci mogą zgłaszać się do 17 lutego, natomiast praktyka będzie trwała między 15 kwietnia a 12 czerwca 2020 roku. Stażysta będzie uczestniczył w unijnych wydarzeniach, konferencjach, warsztatach i spotkaniach.

Staż w Brukseli jest bezpłatny, jednak można ubiegać się o środki na dofinansowanie praktyki przez program Erasmus+ prowadzony na uczelni kandydata.

Biuro Regionalne Województwa Pomorskiego w Brukseli zajmuje się informowaniem o działalności UE, pomaga w pośredniczeniu między regionem a instytucjami unijnymi, a także dba o wizerunek województwa pomorskiego w stolicy wspólnoty. Organizuje także wizyty studyjne, staże i praktyki.

Do wiosennego stażu poszukiwany jest student lub studentka Politechniki Gdańskiej, Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Uniwersytetu Morskiego, Akademii Pomorskiej w Słupsku lub Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni. Praktykant w czasie dwumiesięcznego stażu nie tylko uzupełni wiedzę o funkcjonowaniu UE, ale też będzie miał okazję uczestniczyć w licznych spotkaniach, warsztatach i konferencjach. W planach praktyki są m.in.: wsparcie biura w codziennej działalności, pisanie raportów, komunikatów na stronę internetową i do mediów społecznościowych. Staż w Brukseli to też pomysł na poznanie nowych ludzi, zwiedzanie miasta i okolicy.

By starać się o staż, trzeba być studentem jednej z pomorskich uczelni, dobrze znać język angielski, mieć umiejętności komunikacyjne i chęć poznawania nowej wiedzy. List motywacyjny i CV w języku angielskim należy przesłać do 17 lutego 2020 roku.

Szczegółowe warunki stażu dostępne są na stronie Stowarzyszenia Pomorskie w Unii Europejskiej pomorskieregion.eu.

/raf/

Ul. Pomorska w tym roku zostanie wyremontowana

INWESTYCJE | Powiat wejherowski otrzymał 2,2 mln zł dofinansowania z Funduszu Dróg Samorządowych na gruntowną przebudowę ulicy Pomorskiej w Rumi.

fot. Powiat wejherowski

W tym roku gruntowną przebudowę przejdzie ulica Pomorska w Rumi. Wszystko za sprawą rządowej dotacji, która wyniosła ponad 2 mln zł. To kolejne w ostatnim czasie środki pozyskane przez samorząd na modernizację i remonty powiatowych dróg.

– W ramach zadania na odcinku od ronda Unii Europejskiej do ronda Rotmistrza Witolda Pileckiego w Rumi Janowie pojawi się nowa nawierzchnia, chodniki oraz ścieżka rowerowa – mówi starosta wejherowski Gabriela Lisius.

Szacowany koszt całej inwestycji to około 4,5 mln zł. Pozostałą kwotę, czyli po 1,1 mln zł dołoży z budżetu powiat wejherowski i miasto Rumia.

Oprócz nowej nawierzchni, chodników oraz ścieżki rowerowej planowane są także dodatkowe prace.

– Na wniosek burmistrza Rumi inwestycja zostanie rozszerzona o dwa dodatkowe zadania, tj. doświetlenie przejść dla pieszych oraz rozbudowę sygnalizacji świetlnej – zaznacza wicestarosta wejherowski Jacek Thiel. – Dodatkowy zakres działań poprawi bezpieczeństwo ruchu drogowego i pieszego – dodaje wicestarosta.

Warto przypomnieć, że w zeszłym roku powiat wejherowski otrzymał z Funduszu Dróg Samorządowych środki na realizację kilku zadań drogowych, w tym m.in. 700 tys. na przebudowę drogi na trasie Kisewo – Żelazno w miejscowości Świchowo czy 4,6 mln zł na remont ulicy Obwodowej z budową ronda w Redzie i drogi Szemud – Karczemki.

Ponadto środki z Programu Rozwoju Gminnej i Powiatowej Infrastruktury Drogowej wsparły w zeszłym roku budowę ronda u zbiegu ulic 12 Marca i Sikorskiego w Wejherowie.

/raf/

RUMIA CORAZ LICZNIEJSZA

SPOŁECZEŃSTWO | Z roku na rok rośnie liczba mieszkańców Rumi. I to zarówno Polaków, jak i cudzoziemców.

fot. Rafał Korbut

Pod koniec 2018 liczba osób zameldowanych w Rumi na pobyt stały i czasowy wynosiła łącznie 46 850 mieszkańców. Pod tym względem rok 2019 okazał się bardziej udany. Obecnie miasto zamieszkują 46 943 osoby, z czego niemal 52% stanowią kobiety. Z kolei według najbardziej aktualnych danych prezentowanych przez Główny Urząd Statystyczny (Ludność. Stan i struktura w przekroju terytorialnym – stan w dniu 30.06.2019) Rumia liczy jeszcze więcej, bo aż 49 160 mieszkańców.

W Rumi przybywa również cudzoziemców. Pod koniec 2018 roku zameldowanych na pobyt stały i czasowy było łącznie 186 obcokrajowców, natomiast według zeszłorocznych statystyk liczba ta wzrosła do 299 cudzoziemców.

Tendencja wzrostowa dotyczy także rumskich dzieci narodzonych poza granicami kraju. W roku 2018 liczba tzw. transkrybowanych aktów urodzenia wynosiła 68, natomiast w minionym roku wzrosła do 93. Ponadto jedno dziecko urodziło się bezpośrednio na terenie miasta. Nieznaczny spadek odnotowany został w przypadku zameldowanych w Rumi noworodków. Jeszcze w 2018 roku było to 523 dzieci, w minionym roku liczba ta spadła do 450.

Niemal na tym samym poziomie utrzymuje się liczba zarejestrowanych w Rumi małżeństw, w tym zawieranych poza granicami kraju. W Roku 2018 w związek małżeński wstąpiło 225 par, natomiast w roku 2019 liczba ta spadła o 4, czyli do 221 par.

Jeśli chodzi o liczbę zgonów, to w roku 2018 odnotowano ich na terenie Rumi 314, natomiast w roku 2019 liczba ta wzrosła do 338.

/opr. raf/

Startuje kolejny etap rewitalizacji

INWESTYCJE | Znamy już oferty, jakie złożono w przetargu na wykonanie kompleksowego zagospodarowania oraz rozbudowę infrastruktury komunalnej na terenie osiedla Zagórze. Przetarg ma być rozstrzygnięty w przyszłym miesiącu.

fot. UM Rumia

Oferty opiewały na niespełna 11,6 oraz ponad 13,2 mln zł. Przetarg zostanie rozstrzygnięty najprawdopodobniej na początku lutego.

Realizacją inwestycji zainteresowane są dwa przedsiębiorstwa. Analiza złożonych ofert potrwa jeszcze około trzech tygodni. Po podpisaniu umowy mają ruszyć prace polegające m.in. na budowie nowoczesnych boisk, placów zabaw, nowych ścieżek rowerowych, chodników, miejsc integracji oraz wiat przystankowych. Efekt końcowy będzie widoczny najpóźniej we wrześniu 2021 roku.

Projekt zakłada także kompleksowe zagospodarowanie Góry Markowca, w tym stworzenie ścianki wspinaczkowej z wieżą widokową, ścieżek historyczno-edukacyjnych, mini trawersu, trasy kolarstwa górskiego, górki saneczkowej oraz schodów terenowych. Przetarg na to zadanie zostanie wkrótce ogłoszony. Wszelkie prace powinny się zakończyć do 2022 roku.

Przypominamy, że do tej pory w ramach rewitalizacji Zagórza udało się wyremontować 10 budynków wielorodzinnych oraz zbudować kładkę pieszo-rowerową nad Zagórską Strugą. Utworzony został także Klub Integracji Społecznej Zagórze oraz Centrum Usług Społecznych Zagórze – oba podmioty działają przy ul. Młyńskiej 8.

– Efekty działań związanych z rewitalizacją są już po części widoczne, ponieważ zlokalizowane na Zagórzu budynki wielorodzinne przeszły prawdziwą metamorfozę. Jednak największe zmiany dopiero przed nami – podkreśla Piotr Wittbrodt, wiceburmistrz Rumi. – W parze z pracami budowlanymi idą działania społeczne, dlatego mamy nadzieję, że życie mieszkańców realnie zmienia się na lepsze.

Głównym celem rewitalizacji jest aktywizacja społeczno-zawodowa dzielnicy Zagórze, borykającej się między innymi ze sporym bezrobociem. Mieszkańcom mają pomóc realizowane szkolenia zawodowe, warsztaty, konsultacje oraz specjalistyczne porady. Do tej pory na realizację projektu miastu udało się pozyskać ponad 13 milionów złotych.

/UMR/

Ferie, ferie... i po feriach

ROZRYWKA | Zakończyły się ferie zimowe dla dzieci i młodzieży. Na nudę na pewno nie mogli narzekać uczestnicy zajęć zorganizowanych przez Dom Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej Janowo.

fot. DK SM Janowo

fot. DK SM Janowo

fot. DK SM Janowo

Co prawda pogoda przez ostatnie dwa tygodnie nie była typowo zimowa, a o śniegu można było jedynie pomarzyć, ale całkowicie zrekompensowała to ilość i różnorodność zajęć, przygotowanych dla dzieci na czas ferii.

W Domu Kultury SM Janowo nikt się nie nudził. Było ciekawie, wesoło i kulturalnie. Zorganizowano tu bowiem dwutygodniowe „Ferie z kulturą". Dzieci uczestniczyły w warsztatach plastycznych, uczyły się tańczyć zumbę, podczas warsztatów kreatywnych poznawały „Kulisy teatru" (te zajęcia prowadzone były przez aktorów z Teatru Gargulec), uczyły się grać na gitarze, mogły tez pograć w szachy, tenisa stołowego oraz w piłkarzyki.

To oczywiście nie wszystko – uczestnicy obejrzeli też kilka widowisk i spektakli, wzięli udział w niezmiernie ciekawych spotkaniach podróżniczych oraz doskonale bawili się na balu karnawałowym. Z pewnością wszyscy będą teraz z niecierpliwością oczekiwali do czerwca na kolejne dni wolne...

/raf/

Jak swoje miasto widzą najmłodsi mieszkańcy

EDUKACJA | Wielkimi krokami zbliża się trzecia edycja projektu „Rumia oczami dzieci", skierowanego do wszystkich szkół i przedszkoli w mieście.

fot. UM Rumia

Przedsięwzięcie, dzięki któremu najmłodsi mieszkańcy mogą lepiej poznać swoją małą ojczyznę, rozpocznie się 1 lutego. Na uczestników czekają nowe zadania oraz atrakcyjne nagrody. Trwa nabór.

Projekt „Rumia oczami dzieci" wystartował w marcu 2018 roku z inicjatywy burmistrza Michała Pasiecznego. Celem akcji od początku jest budowanie poczucia lokalnej tożsamości, propagowanie wiedzy o mieście i samorządzie gminnym oraz zaangażowanie dzieci i młodzieży w życie społeczne miasta.

W ramach tegorocznej odsłony projektu przewiduje się realizację sześciu zadań tematycznych. Najmłodsi, jak co roku, będą musieli poznać miejskie symbole, zorganizować spotkanie z ciekawą osobą oraz uczestniczyć w dziecięcym posiedzeniu rady miejskiej. Nowością będzie udział w interaktywnym quizie oraz grze miejskiej, realizacja autorskiego projektu ekologicznego, a także przygotowanie przedstawienia, którego fabuła nawiązuje do Rumi.

Ponadto, wzorem poprzednich edycji, przeprowadzony zostanie konkurs plastyczny pod tytułem „Rumia moje miasto" oraz konkurs literacki polegający na stworzeniu bajki, baśni lub opowiadania dla dzieci, którego fabuła nawiązuje do Rumi. Na tych, którzy wykażą się największym zaangażowaniem i kreatywnością, czekać będą nagrody rzeczowe.

Ogłoszenie laureatów nastąpi podczas podsumowującego projekt festynu, który odbędzie się 31 maja przy Miejskim Domu Kultury w Rumi.

Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest przesłanie w terminie do 31 stycznia 2020 roku wypełnionej karty zgłoszenia (do pobrania na stronie rumia.eu) na adres mailowy: promocja@rumia.eu lub dostarczenie jej do siedziby Urzędu Miasta w Rumi.

W projekcie mogą uczestniczyć zarówno placówki publiczne, jak i prywatne.

/UMR/

SOLIŚCI I LOKALNE ZESPOŁY NA SCENIE. KONCERT NAJPIĘKNIEJSZYCH POLSKICH KOLĘD

KULTURA | W kościele pw. św. Józefa i św. Judy Tadeusza odbył się Koncert Świąteczno-Noworoczny z udziałem solistów i lokalnych zespołów. Współorganizatorem wydarzenia było Starostwo Powiatowe w Wejherowie.

fot. Powiat wejherowski

Podczas koncertu zebrani mogli usłyszeć zarówno najpopularniejsze polskie kolędy, m.in. Wśród nocnej ciszy" czy „Przybieżeli do Betlejem" oraz znane na całym świecie piosenki świąteczne i przeboje musicalowe.

– W tym roku włączyliśmy się w organizację koncertu, aby zaprosić mieszkańców powiatu w muzyczną podróż do krainy najpiękniejszych kolęd, by przypomnieć wielowiekową spuściznę polskiej kolędy oraz by pielęgnować tradycję bożonarodzeniową – mówi Starosta Wejherowski Gabriela Lisius.

Podczas wydarzenia wystąpili soliści na stałe współpracujący m.in. z Operą Bałtycką, Filharmonią Bałtycką oczy Operą Krakowską. Tego wieczoru zaśpiewali: Sonia Warzyńska-Dettlaff – sopran, Agata Flondro – mezzosopran, Kamil Pękala – baryton oraz Marek Gerwatowski – tenor. W koncercie wzięli także udział artyści związani z miastem Rumia: Zespół Śpiewaczy św. Cecylia oraz Chór Dziecięcy z Podstawowej Ekologicznej Szkoły Społecznej pod dyrekcją Krzysztofa Brzozowskiego. Wszystkim wykonawcom towarzyszyli instrumentaliści: pianista Łukasz Jankowski, klarnecista Dawid Głowacki oraz perkusista Tomasz Skrętkowski.

Pomysłodawcą i dyrektorem artystycznym koncertu, który odbył się w ramach Rumskich Spotkań Muzycznych jest pochodzący z Rumi artysta Opery Krakowskiej, Marek Gerwatowski.

/raf/

PODZIELILI SIĘ BEZCENNYM LEKIEM

AKCJA | Sporym sukcesem zakończyła się pierwsza spośród tegorocznych zbiórek krwi w Rumi, zorganizowana w dniu Finału WOŚP.

fot. UM Rumia

Na apel odpowiedziało 171 osób, z czego 138 mogło podzielić się życiodajnym płynem. Udało się zebrać dokładnie 62,1 litra krwi. Zbiórka została przeprowadzona w niedzielę (12 stycznia) na terenie Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Rumi, gdzie na potencjalnych dawców czekał personel Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Gdańsku. Akcja nawiązywała do 28. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i tradycyjnie towarzyszyło jej hasło „Podaruj życie, podaruj krew".

- Dziękuję bardzo wszystkim, którzy honorowo oddali krew w Rumi z okazji Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Przyszło aż 171 osób, co pokazuje, że w naszym mieście nie brakuje ludzi o dobrych sercach – mówi koordynator zbiórki oraz przewodniczący rady miejskiej Ariel Sinicki. - Odwiedzili nas także przedstawiciele akcji Ultrakrew „Każdy ma swój Krwiobieg", dla których Rumia była symbolicznym miejscem startu sportowej części przedsięwzięcia - dodaje.

Każdy, kto podzielił się krwią, otrzymywał zestaw czekolad, lnianą torbę oraz miejski gadżet: workoplecak bądź koszulkę. Dawcy zostali również poproszeni o wypełnienie ankiety. Spośród ponad 110 ankietowanych 65% stanowili mężczyźni, większość w wieku około 40 lat. Ostatnie z zawartych w formularzu pytań dotyczyło powodów uczestnictwa w akcji. „Chcę pomagać innym", „Krew to bezcenny lek", „Czuję taką potrzebę", „To już rodzinna tradycja", „Daje mi to satysfakcję", „Dobro powraca", „Bo żona kocha czekoladę" - to tylko niektóre spośród odpowiedzi udzielanych przez honorowych krwiodawców.

- Chyba nie ma nic cenniejszego niż bezinteresowna pomoc drugiej osobie. Powinniśmy o tym pamiętać każdego dnia, nie tylko podczas takich akcji - podsumował wiceburmistrz Piotr Wittbrodt, który również oddał krew.

Kolejne miejskie zbiórki krwi zaplanowano na 20 czerwca i 19 września.

/UMR/

fot. UM Rumia

fot. MOSiR Rumia

fot. Rafał Korbut

fot. MOSiR Rumia

fot. MOSiR Rumia

W

RUM
energ

Przypo
sztab na
nizowan
łu WOŚ
zbiórki
a w roku
- Od
się Barba
bliotece
Król, sz
To ona
w naszy
pieniężn
Podcza
się m. in
i przedsz
w gimna
W tra
mistrz R
podczas
ła Adam
gdańskie
śniej syn
Jak zw
„Pod mł
ka koszy
koszulka

fot. MOSiR Rumia

fot. MOSiR Rumia

WOŚP znowu połączyła rumian!

IA | Już po raz jedenasty hala widowiskowo-sportowa MOSiR Rumia na czas Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zamieniła się w kipiący
ią i pomysłami sztab miejski, skupiający ludzi pełnych inicjatywy i chętnych do wspierania innych.

omnijmy, że po raz pierwszy miejski terenie MOSiR Rumia został zorgay w roku 2010, przy okazji 18-go finaP. Wówczas zebrano 27 290 zł. Kwota w roku 2018 wyniosła 78 245,99 zł, 2019 – aż 102 227,66 zł.

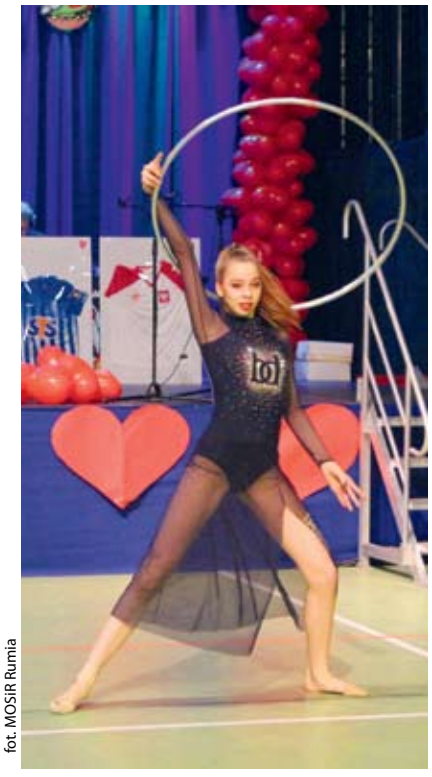
początku wolontariuszami opiekuje ara Niewiedziała, która pracuje w bi- w I LO w Rumi - podkreśla Jolanta efowa miejskiego sztabu WOŚP. - była pierwszą organizatorką WOŚP m mieście, gdy rozpoczęła zbiórki e właśnie w „ogólniaku".

s 28-go Finału w programie znalazły . występy wokalne i taneczne uczniów zkolaków, popisy kadrowiczek Polski styce artystycznej oraz mini-spektakl.

kcie imprezy Michał Pasieczny, burumi, wspomniał tragicznie zmarłego ubiegłorocznego Finału WOŚP Pawowicza, prezydenta Gdańska. Pamięć ego samorządowca uczczono wczenboliczną minutą ciszy.

ykle wiele emocji wzbudziły licytacje. otek" trafiły takie przedmioty, jak: piłkowa z autografem Marcina Gortata, z autografem Mai Włoszczowskiej,

fot. MOSiR Rumia



fot. MOSiR Rumia

kurs na ratownika WOPR, podwójne zaproszenie do restauracji, dwie drewniane repliki żaglowców, vouchery na usługi krawieckie, podwójne wejście do dyskoteki, bon na basen, kręgle i masaż, maskotki (w tym półtorametrowy różowy pluszowy miś), książki, bibeloty, haftowane obrazki na ścianę, bombki, worko-plecaki i wiele innych. Najdroższym przedmiotem okazała się piłka z autografem Marcina Gortata, która „poszła" za 2300 zł. Kwota z licytacji łącznie wyniosła 20960 zł.

Jednocześnie trwała zbiórka datków do puszek, była możliwość nabycia gadżetów WOŚP, funkcjonowała kawiarenka, a na chętnych czekały zamki dmuchane, stoisko fryzjerskie i kosmetyczne, a także punkt pokazowo-pomiarowy PCK. Uwieńczeniem Finału WOŚP w MOSiR Rumia było „Światełko do Nieba" w formie krótkiego pokazu fajerwerków.

Oprócz tego podczas tegorocznego Finału WOŚP w Rumi odbyła się akcja honorowego oddawania krwi w Zespole Szkół Ogólnokształcących.

- Aż 171 osób oddało 62 litry krwi – informuje Ariel Sinicki, przewodniczący Rady Miejskiej Rumi.

W Domu Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej Janowo przygotowano program artystyczny, a na terenie Osiedla Rumia Park sprzedawano słodycze i domowe wypieki.

Łączna kwota, jaką uzyskano ze sprzedaży przedmiotów przeznaczonych na licytację, wyniosła 20 tys. 960 zł. Jeśli zaś chodzi o sumę wszystkich zebranych pieniędzy w Rumi, przekroczyła ona 115,3 tys. zł – to o ponad 13 tys. zł więcej, niż w roku ubiegłym!

/raf/

fot. MOSiR Rumia

Ciekawostka

Czy wiesz, że optymalny wskaźnik masy ciała (BMI) mieści się w przedziale 18,5-24,99? Co więcej zakres ten wraz z wiekiem przesuwa się w górę i w wieku powyżej 64 lat wynosi 24-29.

Ciesz się zimą, nie choruj!

Późna jesień i zima to czas częstszego przeziębiania się i zachorowań na grypę oraz inne infekcje. Nie daj się im, zadbaj o kondycję i odporność. Tylko... jak to zrobić?
Niektóre ze „sposobów" są tak oczywiste, że zwyczajnie o nich zapominamy. Jedno z najczęstszych skojarzeń z tą porą roku to ciepłe ubranie, czapka, szalik i rękawiczki. Ale nie można też zapomnieć o innych aspektach, na nasze zdrowie i podatność na choroby duży wpływ ma bowiem naturalna odporność organizmu i nasza kondycja fizyczna. I o tych aspektach powinniśmy pomyśleć.

Odpowiednia dieta

Jedną z istotnych rzeczy jest dieta. Skończył się sezon na świeże truskawki, rzodkiewkę i inne sezonowe warzywa i owoce. I – niestety – wiele osób zmienia dietę. A to poważny błąd, warzywa i owoce muszą być w naszym codziennym jadłospisie. I to nie w śladowych ilościach. O tej porze roku nie ma przecież problemu z kupieniem świeżej marchwi, kapusty, cebuli, buraków, jarmużu, pora, jabłek, pomarańczy i wielu, wielu innych. Pamiętajmy, że zimą zwiększa się zapotrzebowanie naszego organizmu na cenne składniki odżywcze i witaminy. Warto też, będąc w sklepie, spojrzeć w kierunku półek, gdzie znajdują się suszone owoce i orzechy. Zawierają cukry proste i wiele cennych mikroskładników, a do tego urozmaicą nasze posiłki.

Wesoło i aktywnie

Oprócz diety ważny jest ruch na świeżym powietrzu. Co prawda pogoda często nie zachęca nas do wyjścia, ale postarajmy się, aby wybrać się chociaż na dłuższy spacer czy to do lasu, czy przejechać się nad morze. A jeśli planujemy wyjazd w gówy – to jak najwięcej zabaw na śniegu! Obudźmy w sobie dziecko! Na nowo odkryj radość płynącą z jazdy na sankach, a znajomych zaproś do walki na śnieżki. Lepienie bałwana też nie jest zarezerwowane wyłącznie dla najmłodszych.

Nie za zimno, nie za ciepło

Zadbajmy jednak o to, żeby zabawa na świeżym powietrzu, nie zakończyła się spadkiem odporności i przeziębieniem. Pamiętajmy więc o odpowiednim ubraniu (ale uwaga – nie może też być za grube i za ciepłe, żebyśmy w nim się nie pocili i nie przegrzali podczas aktywności). Warto też przygotować rozgrzewające napoje. I pokażmy, że „my się zimy nie boimy"!

/raf/

Okulary podkreślą Twój styl

Kiedyś przyczyna kompleksów, dziś – symbol klasy, stylu i nierzadko pożądany modowy dodatek.
Okulary, nazywane dawniej pinglami czy brylami, dziś stały się przykuwającym wzrok gadżetem, nadającym charakteru i podkreślającym rysy twarzy. Nic dziwnego. Wybór opraw i szkieł jest obecnie niemal nieograniczony.
Na przestrzeni lat zaszła ogromna zmiana w postrzeganiu okularników (zarówno kobiet i mężczyzn), którzy dziś coraz częściej określani są jako seksowni, charyzmatyczni, inteligentni i intrygujący ludzie. Jaki jest współczesny okularnik?
Okularnik wygląda inteligentniej – tak stwierdziło aż 89 proc. uczestników badania PBS, zrealizowanego dla kampanii „Czas na wzrok 40+". Bardzo często osobom, noszącym okulary, przypisuje się wiedzę, ponieważ wadę wzroku powiązujemy na ogół podświadomie z liczbą przeczytanych książek i godzin spędzonych na nauce przy nieodpowiednim oświetleniu. Wizerunek inteligentnego okularnika może pomóc w pewnych sytuacjach życiowych, np. podczas rozmów o pracę, gdzie najważniejsze jest przecież pierwsze wrażenie! Według 83 proc. Polaków, dobrze dobrane okulary powodują, że wyglądamy młodo i modnie. I oczywiście nie mogło zabraknąć określenia, że okularnik jest sexy! Tak stwierdziła ponad połowa Polaków (58 proc.), którzy uznali, że okulary na nosie dodają seksapilu i sprawiają, że ich posiadacze stają się atrakcyjniejsi.
A zresztą, czy nie podziwiamy znanych osób, które wcale nie unikają pokazywania się w okularach? Ot, choćby Krystyna Czubówna, Danuta Stenka, Kuba Wojewódzki no i oczywiście Jurek Owsiak ze swoimi wyróżniającymi się, czerwonymi oprawami.
Dziś posiadanie okularów jest po prostu... fajne i na czasie. Poza tym - dobrze widzieć można w każdym wieku, wyglądając przy tym młodo, oryginalnie i z charakterem. */opr. raf/*

Popraw pamięć i koncentrację

Lepsza pamięć, koncentracja, spostrzegawczość? To nie tylko możliwe, ale i łatwe. Wystarczy... szklanka soku!
Zjawisko starzejącego się społeczeństwa widoczne jest w wielu państwach Europy, w tym także w Polsce. Wiąże się to z nowymi wyzwaniami ekonomicznymi, jak również społecznymi. Nie unikniemy upływu czasu, ale stosując odpowiednią dietę możemy mieć wpływ m.in. na stan zdrowia, a co za tym idzie jakość naszego życia. Najnowsze doniesienia naukowe wskazują na znaczący wpływ diety na funkcje poznawcze.

Zbawienny wpływ soku z cytrusów

Jak wskazują ostatnie doniesienia naukowe – dieta zawierająca cytrusy ma korzystny wpływ na funkcje poznawcze, czyli zdolności do zapamiętywania, skupiania uwagi, logicznego myślenia i przetwarzania informacji. Wiadomo, że flawanony z cytrusów, tj. hesperydyna i naringenina, są w stanie przekroczyć barierę krew-mózg i zapobiegać uszkodzeniu komórek nerwowych.
Związki zawarte w cytrusach poprawiają mózgowy przepływ krwi, co korzystnie wpływa na komórki mózgowe. Obrazy rezonansu magnetycznego pokazują, że bogaty we flawonoidy 100% sok pomarańczowy może rozszerzać naczynia krwionośne, co poprawia ukrwienie i jednocześnie obniża ciśnienie krwi. Te korzyści naczyniowe obserwuje się w obszarach mózgu związanych z tworzeniem się pamięci. Efekty te są szczególnie ważne dla osób starszych, które znacznie bardziej narażone są na osłabienie funkcji poznawczych, takich jak zdolność do zapamiętywania czy koncentracji uwagi.

Wystarczy szklanka soku na dobę

Co więcej, w jednym z badań przeprowadzonym na grupie mężczyzn w średnim i starszym wieku wykazano, że częste spożywanie soku pomarańczowego poprawia pamięć, umiejętność skupienia uwagi czy dostosowania się do zmieniających się okoliczności, jak też zdolność koordynacji ruchowo-wzrokowej oraz szybkość i adekwatność reakcji. Wyniki innego badania również wykazały korzystny wpływ regularnego spożywania soku na funkcje poznawcze. W badaniu tym osoby starsze w wieku 60-81 lat przez 8 tygodni spożywały 250 ml soku pomarańczowego na dobę. Po przeprowadzeniu badania stwierdzono poprawę funkcji wykonawczych, koncentracji uwagi i poprawę pamięci w porównaniu z grupą kontrolną.
Powyższe badania to kolejny dowód na to, że włączenie szklanki 100% soku pomarańczowego do zbilansowanej diety może w realny sposób pozytywnie wpłynąć na nasze samopoczucie, a także zdrowie. Co więcej szklanka soku może być jedną z min. 5 zalecanych porcji warzyw i owoców, których, zdaniem ekspertów, powinniśmy spożywać co najmniej 400 g dziennie. */opr. raf/*

Zdrowy cukier z warzyw i owoców

Cukier kojarzy się nam głównie z białymi lub brązowymi kryształkami w cukierniczce. A tak naprawdę jego źródłem jest wiele produktów spożywczych.

Źródłem cukru są np. warzywa i owoce. Jednym z pierwszych produktów, jakie przychodzą nam na myśl w kontekście cukru, są buraki. Korzeń buraka cukrowego, (czyli tego wykorzystywane do produkcji cukru) zawiera nawet 20g węglowodanów prostych, potocznie zwanych cukrami, na 100g. Buraki ćwikłowe zawierają już znacznie mniej cukru, bo około 7,3g cukrów na 100g. Jak wskazują badania naukowe, konsumpcja tych ostatnich zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, a także poprawia zdolność do wysiłku fizycznego. Jak to możliwe?

Zdrowie zawarte w burakach

Wszystko to za sprawą azotanów obecnych w tych warzywach. Dzięki temu, że zwiększają one produkcję tlenku azotu, wpływają na usprawnienie krążenie krwi. Spożycie buraków pozwala na obniżenie ciśnienia tętniczego, zahamowanie agregacji płytek krwi i spowolnienie rozwoju miażdżycy.

Buraki są także źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje pracę przewodu pokarmowego, naturalnie oczyszcza nasze jelita z zanieczyszczeń, a także opóźnia wchłanianie cukru i reguluje poziom glikemii. Z tego względu nawet osoby z cukrzycą w odpowiednio skomponowanym posiłku mogą spożyć indywidualnie dopasowaną porcję buraków.

Mówiąc o zaletach buraków nie sposób pominąć kwestii antyoksydantów, których buraki są bardzo zasobnym źródłem.

Wśród wszystkich substancji o działaniu przeciwutleniającym, najbardziej liczne są barwniki betalainowe. To właśnie tym substancjom zawdzięczają one swój naturalnie bordowy kolor. Opowiadają one za neutralizację wolnych rodników tlenowych, które przyspieszają niszczenie struktur komórkowych i proces starzenia się.

Energia ze świeżych owoców

Omawiając inne, naturalne źródła cukru w diecie, koniecznie należy wspomnieć o owocach. Okazuje się, że są one jednym z podstawowych źródeł tego składnika odżywczego w naszym jadłospisie. Warto jednak podkreślić, że zawartość cukru w owocach jest różna i szczególnie wysoką ilością charakteryzują się np.: winogrona, czereśnie, śliwki, gruszki, mango czy ananas. Biorąc pod uwagę rosnącą plagę otyłości, być może powinniśmy wykluczyć je ze swojego menu? Nie, owoce powinny być obecne w naszej diecie każdego dnia! Są one niezwykle ważnym elementem zdrowego stylu życia i prawidłowo zbilansowanej diety, ponieważ dostarczają wielu cennych składników odżywczych takich jak: woda, błonnik pokarmowy, witaminy, składniki mineralne, a także wspomniane już, antyoksydanty. Należy natomiast zwrócić uwagę na ilość spożywanych porcji - do dwóch dziennie. Za jedną porcję przyjmuje się zazwyczaj np. 1 średniej wielkości jabłko.

Suszone owoce zamiast cukru

Także suszone owoce są źródłem cukru. Np. daktyle na 100g produktu zawierają aż 65,3g cukrów prostych! Z tego względu nierzadko są wykorzystywane do wypieków jako zamiennik tradycyjnego cukru. Są także wykorzystywane do produkcji syropu daktylowego, który już bardziej przypomina miód, aniżeli owoce.

Jak łatwo dostrzec, cukier to nieodłączny element odpowiednio zbilansowanej diety. Warto jednak pamiętać, że zgodnie z zaleceniami, w naszym jadłospisie nie powinno go być więcej, niż 10% wartości energetycznej diety. Nie należy wykluczać tak zdrowych produktów jak buraki czy owoce tylko z uwagi na obawę o wzrost masy ciała. Warto przestrzegać rekomendowanych porcji i pamiętać, że podstawę naszej diety powinny stanowić świeże warzywa i owoce, uzupełnione o pełnoziarniste produkty zbożowe, nabiał, orzechy, nasiona, roślinne tłuszcze, jaja, chude mięso, drób i ryby.

/opr. raf/

REKLAMA U/2019/PR

REKLAMA U/2019/PR

MORZE I MUZYKA

KASZUBY | W związku ze zbliżającą się z setną rocznicą zaślubin Polski z Bałtykiem wejherowskie muzeum zaprasza na spotkanie z muzyką Kaszub.

Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie zaprasza na LXIII koncert z cyklu „Spotkania z muzyką Kaszub" pt. „A mòrze Pòlsce òd stalat przëgriwô, spiéwô, szëmi...". Program okolicznościowej wieczornicy, związanej z setną rocznicą zaślubin Polski z Bałtykiem, wypełnią kompozycje Feliksa Nowowiejskiego, Zygmunta Moczyńskiego, Feliksa Rybickiego, Edwina Rymarza, Marii Boszke, Jana Trepczyka, Władysława Kirsteina, wiersze Bernarda Sychty, Mariana Selina oraz obszerne fragmenty przemówienia ks. Józefa Wryczy, wygłoszonego 10 lutego 1920 r. w Pucku.
Koncert odbędzie się w piątek 7 lutego o godz. 18.00 w siedzibie Muzeum przy ul. Zamkowej 2a w Wejherowie.
Wykonawcy: Zbigniew Jankowski – narrator, Gabriela Kleban – sopran, Karolina Borowczyk – mezzosopran, Adam Brusznicki – tenor, Dominik Mazan – bas-baryton, Maja Miro-Wiśniewska – flet, Weronika Kulpa – wiolonczela, Witosława Frankowska – fortepian, słowo o muzyce.
Koncert dofinansowano ze środków przyznanych przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz powiat wejherowski.
/raf/

Stacja Kultura zaprasza

KULTURA | Ciekawe wydarzenia zaplanowane są na przyszły miesiąc w Stacji Kultura. Warto wybrać się na spotkanie autorskie i na wyjątkowy koncert.

fot. Aga Doborzyńska

SPOTKANIE Z GĄSOWSKIM

Stacja Kultura zaprasza 6 lutego o godz. 17:30 na spotkanie z Piotrem Gąsowskim wokół jego autobiograficznej książki pod przewrotnym tytułem „Co mi w życiu nie wyszło".

Przez pięć lat pracowicie spisywał swoje wspomnienia, co komentuje z właściwym sobie, lekko sardonicznym poczuciem humoru: no może trochę długo, ale to dlatego, że robiłem to sam! Czytelnik dostaje przegląd „Gąsowskich" traum, podanych z przymrużeniem oka, autoironią, a nawet swoistą dezynwolturą. Co zatem łączyło Piotra z Robinem Williamsem? Jak skończyła się jego przygoda na planie filmu porno? Czego dowiedział się o sobie od Gustawa Holoubka? – o tym będziemy mieli okazję dowiedzieć się nie tylko z biografii ale i od samego autora w trakcie spotkania w Stacji Kultura. W trakcie spotkania będzie możliwość zakupienia książek i uzyskania wpisu od autora.

PIAF PO POLSKU

Stacja Kultura zaprasza 12 lutego o godz. 18:30 na walentynkowe rendez-vous z piosenkami Edith Piaf w wykonaniu Doroty Lulki. Będzie to koncert najpiękniejszych piosenek Edith Piaf śpiewanych w polskich tłumaczeniach Andrzeja Ozgi i Wojciecha Młynarskiego. Niepowtarzalny klimat koncertu buduje fascynujący głos wokalistki, subtelne aranżacje utworów, wirtuozeria akordeonu, a przede wszystkim wysokiej próby interpretacje aktorskie Doroty Lulki, grającej tytułową rolę w kultowym, gdyńskim spektaklu Piaf.

Koncert będzie jednocześnie okazją do wysłuchania mniej znanych utworów z repertuaru paryskiego wróbelka, które pojawiają się na wydanej niedawno płycie Piaf po polsku 2. Na krążku znajdują się hipnotyzujące melodie śpiewane głębokim, pełnym ekspresji głosem Doroty Lulki. Obok utworów nostalgicznych, a nawet żartobliwych pojawią się kunsztowne partie instrumentalne Pawła A. Nowaka i Macieja Sadowskiego – muzyków współpracujących z artystką od ponad dziesięciu lat.
/raf/

Zaśpiewają dyrektorzy

KONCERT | Dwóch dyrektorów placówek kulturalnych z terenu powiatu wejherowskiego zaprasza na charytatywny koncert „Z kolędą i z pomocą".

Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej wraz z Fundacją „Uśmiech Dziecka" w Wejherowie mają zaszczyt zaprosić na koncert z cyklu „Śpiewający Dyrektorzy", który nosi tytuł „Z kolędą i z pomocą". W programie: wspólne śpiewanie kolęd, które poprowadzą dyrektor wejherowskiego Muzeum Tomasz Fopke i dyrektor Domu Kultury w Rumi Agnieszka Skawińska.

Ideą koncertu jest wsparcie finansowe budowy Dziennego Ośrodka Rehabilitacyjno-Dydaktycznego dla Niepełnosprawnych. Wszelkie informacje po adresem: www.usmiechdziecka.org.pl.

Wszyscy śpiewający otrzymają śpiewnik.

Organizatorzy zapraszają do siedziby muzeum, przy ul. Zamkowej 2a w Wejherowie, 28 stycznia na godz. 18.00.
/raf/

REKLAMA U/2019/PR

REKLAMA U/2019/PR

OGŁOSZENIA

Nadaj **drobne ogłoszenie** SMSem **już od 2 zł**

NEKROLOGI KONDOLENCJE

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

WYNAJMĘ

ODNAJMĘ kwaterę dla pracowników firm, dobra lokalizacja, tel. 781 426 010

POKÓJ do wynajęcia, Rumia, tel. 694 642 709

KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie za gotówkę, w Trójmieście, do remontu, zadłużone, tel. 572 48 55 29

KUPIĘ mieszkanie, zadłużone, z komornikiem, do remontu, z lokatorem, szybka gotówka, tel. 791 715 131

SKUP mieszkań za gotówkę, w trójmiescie i okolicach, tel. 510 894 627

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

SKUP, złomowanie, kasacja aut, pomoc drogowa, tel. 789 345 593

SKODA 105S, 38 lat, iGaS (BRC) cytryna, cena 1666 zł, Tczew, tel. 574 797 077

JAWA typ 220, 1977 farbig Blau-Zitrone, 2T, 2 os. OC, cena 4300, Tczew, tel. 574 797 077

KUPIĘ

KUPIĘ Suzuki GSF600, Honda CB450S/500, Tczew, tel. 574 797 077

SKUP aut za gotówkę, w trójmieście i okolicach tel. 507 741 990

INNE

EDUKACJA

LEKCJE dodatkowe z fizyki i chemii, w tym zadania oraz matematyka, nauczyciel emeryt, Wejherowo, tel: 58 677 01 50

SPRZĘT ELEKT.

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

USŁUGI

USŁUGI dekarsko – ciesielskie, tel. 697 753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501 175 330

KOTŁOWNIE, instalacje, wod-kan, gazowe, pompy ciepła, całe Trójmiasto i okolice, tel. 601 677 964

PROFESJONALNA fotografia okolicznościowa: śluby, wesela, sesje plenerowe, chrzty, komunie, tel. 697 442 013

TOWARZYSKIE

SEX-sex-sex to lubię, gorąca blondi, pozna panów sponsorów, tel. 514 120 213

RÓŻNE

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

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

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

SŁOMA w balotach 120x120, sucha, 50 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SIANOKISZONKA w balotach, 120x120, sucha, 80zł, Szemud, tel. 510 751 837

SPRZEDAM kanapę, 140x200, brązowa, trzy jasne poduszki, b. dobry stan, 700 zł, tel. 503 300 245

SPRZEDAM lodówkę, żelazko, expres, chodnik 6x1 m, tel. 576 204 945

SIEWNIK konny przystosowany do ciągnięcia traktorem 17 pip 580 zł, tel. 600 667 860

PŁUG 4 skibowy, stan dobry, cena 1500 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SPRZEDAM 2 spiningi Mikado, Sicario, stan bardzo dobry, 150 zł/szt, tel. 516 603 723

SPRZEDAM łóżko do sypialni 190x220 cm, z stoliczkami nocnymi, Linia, 800 zł, tel. 503 923 874

ZŁOTA rączka, drobne naprawy, sprzątanie obejścia, piwnic, transport, prace w ogrodzie, okolice Lu zina, Wejherowa, tel. 693 737 381

SPRZEDAM lodówkę, dwudrzwiową, typ daewoo, cena do uzgodnienia, stan idealny, tel. 885 557 151, tel. 58 714 41 54

SPRZEDAM materac rehabilitacyjny, grzejnik z lampą karbonową, moc. 900 W, nowa, tel. 502 647 767

SPRZEDAM szafę 2-drzwiową, na obuwie i kurtki, 135x135, brązowa, bardzo tanio, tel. 517 782 024

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

SMS

na nr 79567 (9 zł + VAT)	
TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
USŁUGI:	EXP.USL.
na nr 72051 (2 zł + VAT)	
NIERUCHOMOŚCI SPRZEDAM:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI KUPIĘ:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI DO WYNAJĘCIA:	EXP.NDW.
MOTORYZACJA SPRZEDAM:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA KUPIĘ:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA INNE:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTR.	EXP.SIN.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.

Szeroki kolportaż gwarantuje dotarcie Twojego ogłoszenia do **wielu odbiorców**

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ www.expressbiznesu.pl

FOTOGRAFIA NAGROBKOWA

FOTOGRAFIA NAGROBKOWA WYKONYWANA JEST NA WYSOKIEJ KLASY PORCELANIE I WYPALANA W BARDZO WYSOKIEJ TEMERATURZE, CO ZNACZNIE PRZEDŁUŻA JEJ TRWAŁOŚĆ.

ZDJĘCIA DO WYKONANIA PORCELANKI PRZYGOTOWYWANE SĄ GRAFICZNIE, A PO RETUSZU I POPRAWKACH UDOSTĘPNIANE NASZYM KLIENTOM DO AKCEPTACJI.

NAWET STARE I PODNISZCZONE ZDJĘCIA MOŻNA GRAFICZNIE POPRAWIĆ I PRZYWRÓCIĆ IM PIERWOTNY BLASK I JAKOŚĆ. ISTNIEJE TAKŻE MOŻLIWOŚĆ ZAMIANY UBRANIA.

ZAPRASZAMY

DO NASZEGO ATELIER FOTOGRAFICZNEGO

GDYNIA UL. MORSKA 111

(NAPRZECIWKO MARKETU KAUFLAND)

W GODZINACH 9:00 - 17:00

TELEFONY: 58 523 74 52 - ATELIER

+48 698 167 100 - ANDRZEJ

+48 507 347 357 - MONIKA

EXPRESS RUMSKI

REDAKCJA
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
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

DZIENNIKARZ:
Rafał Korbut
r.korbut@expressy.pl

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.

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

DRUK Polska Press, oddział w Bydgoszczy

NAKŁAD 7 500 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

ISSN: 2544-9699

WYDAWCA:
PR MEDIA GROUP Sp z o.o Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk
NIP 584-273-75-19

Turnieje młodzieżowe

PIŁKA NOŻNA | Klub piłkarski Orkan Rumia podał terminy turniejów młodzieżowych w bieżącym roku.

fot. Orkan Rumia

Młodzieżowe turnieje halowe w piłce nożnej w 2020 roku zostaną rozegrane w następujących terminach:

1. JUNIOR C1 rocznik 2005 – to pierwszy turniej, który już został rozegrany. Odbył się w minioną sobotę, 25 stycznia. Telefon do trenera rocznika 2005 - Krzysztof Sajewicz – 506 178 704.

2. JUNIOR F1 rocznik 2011 – odbędzie się w niedzielę, 2 lutego, w godz. 8.00 – 12.00. 10 zespołów, wpisowe od drużyny wynosi 200 zł , przewidziane są nagrody - puchary, medale, sprzęt, w cenę wliczony jest bezpłatny bufet. Telefon do trenera rocznika 2011 - Stawiasz Jacek – 660 617 267.

3. JUNIOR F2 rocznik 2012 - odbędzie się w niedzielę, 2 lutego, w godz. 12.30 – 17.00. 10 zespołów, wpisowe od drużyny wynosi 200 zł , przewidziane są nagrody - puchary, medale, sprzęt, w cenę wliczony jest bezpłatny bufet. Telefon do trenera rocznika 2012 - Ciecierski Mikołaj – 603 741 190.

4. JUNIOR C2 rocznik 2006 - odbędzie się w niedzielę, 9 lutego, w godz. 8.00 – 14.00. 10 zespołów, wpisowe od drużyny wynosi 200 zł , przewidziane są nagrody - puchary, medale, sprzęt, w cenę wliczony jest bezpłatny bufet. Telefon do trenera rocznika 2006 - Kamil Kowalski – 696 710 050

5. JUNIOR E2 rocznik 2010 - odbędzie się w sobotę, 22 lutego, w godz. godz. 8.00 – 14.00. 10 zespołów, wpisowe od drużyny wynosi 200 zł , przewidziane są nagrody - puchary, medale, sprzęt, w cenę wliczony jest bezpłatny bufet. Telefon do trenera rocznika 2010 - Bukowski Janusz – 792 182 774.

Każdy trener danego rocznika organizuje zespoły, klub przygotowuje hale, sędziów, nagrody, bufet, w sprawach organizacyjnych można również skontaktować się pod numerem telefonu 607 978 918. Szczegóły na stronie internetowej klubu mksorkan.futbolowo.pl.

/raf/

Grand Prix w siatkówce

SIATKÓWKA | Zwycięzcą trzeciego turnieju Grand Prix w Siatkówce została drużyna AZS UG, która w finale pokonała ekipę CBA.

fot. MOSiR Rumia

W turnieju, rozegranym na hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rumi, wzięło udział 12 zespołów. Dzięki wygranej różnica między dwiema najlepszymi drużynami w klasyfikacji generalnej zwiększyła się do 3 punktów.

Miejsce na najniższym stopniu podium przypadło debiutantom w rozgrywkach, czyli Esdżej Squad, którzy pokonali Volley Gdańsk. Następne rozgrywki odbędą się 23 lutego. Są jeszcze wolne miejsca, organizatorzy zapraszają do udziału!

/raf/

KLASYFIKACJA GENERALNA
GRAND PRIX RUMI 2019/2020

1. AZS UG Gdańsk – 44 pkt.
2. CBA Gdynia – 41 pkt.
3. Volley Gdańsk – 37 pkt.
4. Kraken Team – 14 pkt.
5. MATRIX Rumia – 13 pkt.
6. AZS AWFiS A – 12 pkt.
7. Esdżej Squad – 12 pkt.
8. AWKS Wejherowo – 11 pkt.
9. KARRAMBA Gdynia – 9 pkt.
10. Kiss My Ace – 9 pkt.
11. AZS AWFiS B – 9 pkt.
12. HYDRA Gdańsk – 8 pkt.
13. NO NAME Reda – 7 pkt.
14. Dżentelmenele Gdańsk – 5 pkt.
15. AMGAZ Wejherowo – 3 pkt.
16. TPW Rumia – 1 pkt.; Street Team – 1 pkt.

Trzecie miejsce i 5 medali dla młodych rumian

LEKKOATLETYKA | W hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 6 w Wejherowie odbyły się XVIII Powiatowe Igrzyska Dzieci w Halowej Lekkoatletyce.

fot. DD

Najwięcej medali, bo aż 12, zdobyło miasto Reda. W rywalizacji wzięło udział ponad 200 uczniów z całego powiatu wejherowskiego. Poziom sportowy zawodników był bardzo emocjonujący, gdyż w ponad piętnastoletniej historii zawodów na halach sportowych powiatu wejherowskiego przewinęło się wielu późniejszych medalistów Mistrzostw Polski, Europy, a nawet uczestników Igrzysk Olimpijskich. Uroczystego otwarcia zawodów dokonali dyrektor Szkoły Podstawowej nr 6 Piotr Litwin oraz dyrektor Powiatowego Zespołu Placówek Oświatowo–Wychowawczych Andrzej Byczkowski. Rywalizowano w pięciu kategoriach, w biegu na 30, 600 i 800 metrów, skoku wzwyż i skoku w dal z miejsca oraz w pchnięciu piłką lekarską. W klasyfikacji medalowej zwyciężyła Reda, zdobywając 12 krążków w tym 6 złotych, 1 srebrny i 5 brązowych, Drugie miejsce zajęło Wejherowo z 7 medalami, trzecie miejsce Rumia – 5, czwarte Bolszewo i Orle – 2, a szóste miejsce Kębłowo i Gniewino – 1. Na zakończenie zawodów młodzi lekkoatleci zostali nagrodzeni medalami, dyplomami oraz nagrodami rzeczowymi, ufundowanymi przez prezydenta Miasta Wejherowa Krzysztofa Hildebrandta. Dekoracji medalami dokonali dyrektor Piotr Litwin, kierownik Michał Jeliński i dyrektor Andrzej Byczkowski. Sędzią głównym zawodów był Arkadiusz Szlas.

(DD)

SENIORZY NADAL BĘDĄ TRENOWAĆ. RUSZYŁ KOLEJNY NABÓR DO MIEJSKIEGO PROGRAMU

AKTYWNOŚĆ | Mieszkańcy Rumi w wieku 60+ wracają na sale treningowe, by ćwiczyć pod okiem profesjonalnych instruktorów.

fot. UM Rumia

Uczestnicy nie tylko uczestniczą w treningach, ale też przechodzą kontrolne pomiary składu ciała oraz korzystają z porad dietetyka. Wszystko w ramach kolejnej edycji programu „Aktywny senior”.

Program realizowany jest od 2018 roku z inicjatywy burmistrza Michała Pasiecznego, we współpracy z przedstawicielami Rumskiej Rady Seniorów oraz siłownią CityGYM. Przedsięwzięcie skierowane jest do mieszkańców miasta w wieku 60+. Dzięki wsparciu sponsora, którym jest Euro Styl, każdy senior może nie tylko odbyć 8 treningów miesięcznie pod okiem instruktora, ale również korzystać z całej oferty klubu. Więcej szczegółowych informacji dotyczących zapisów można uzyskać pod numerem telefonu: 882 607 733. Z obserwacji instruktorów i koordynatorów projektu wynika, że u 99 proc. ćwiczących seniorów zauważalna jest poprawa kondycji fizycznej oraz spadek tkanki tłuszczowej - dotychczasowy rekordzista zgubił 7,5 kg.

/UMR/

Obserwuj nasz instagram!

· expressy.pl ·
· express_biznesu ·

· expressy.pl · gwe24 ·
·gst24 · gle24·
· expressbiznesu·

Polub nas na facebook'u!

Przeglądaj nasze

portale

Express BIZNESU

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

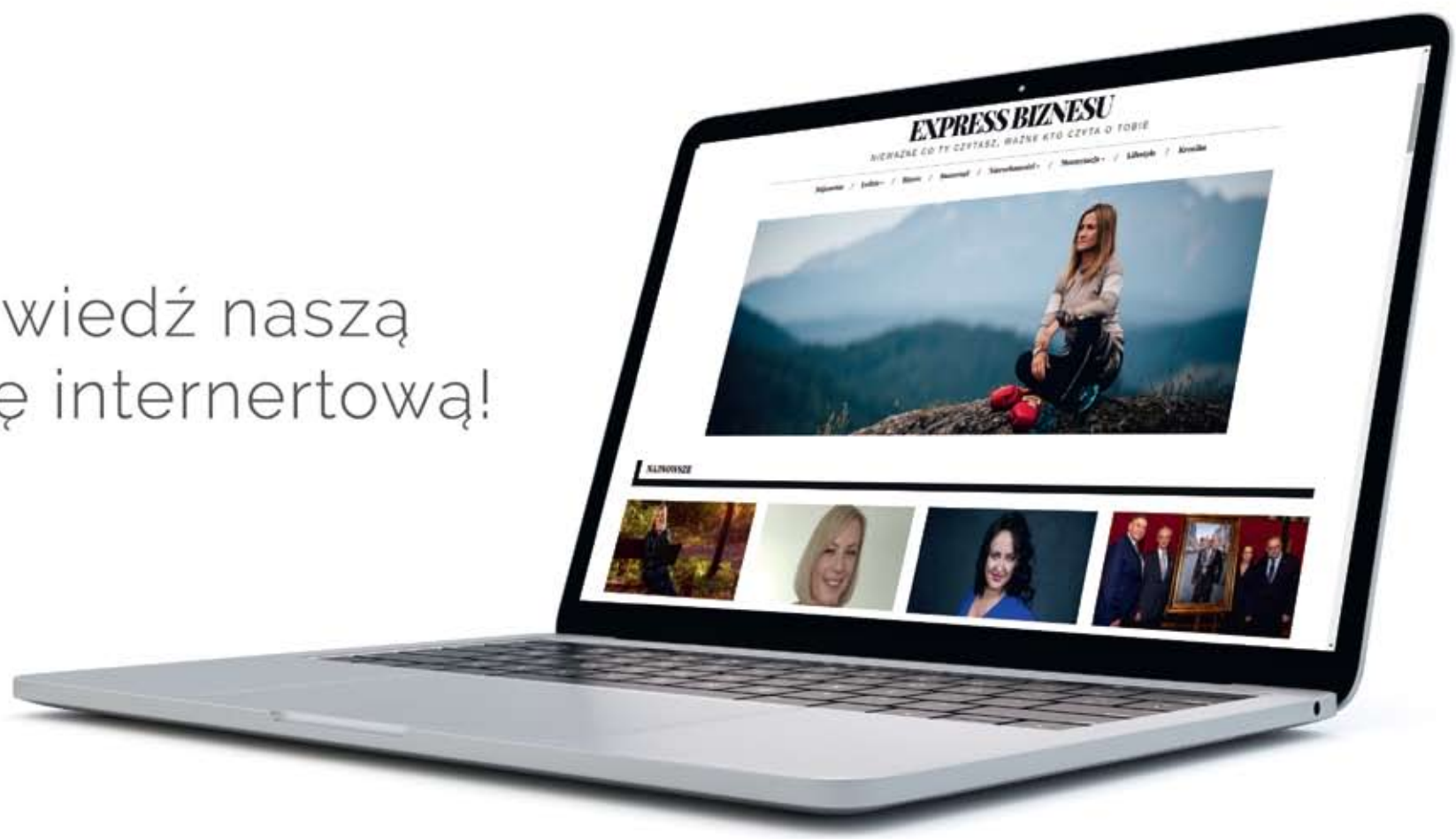
Obserwuj nas na instagramie!
@express_biznesu

Szukaj nas na issuu!
/Express Biznesu

Polub nas na facebook'u!
/ExpressBiznesu

KUP PRENUMERATĘ!

p.ruszewski@expressy.pl

www.expressbiznesu.pl

Odwiedź naszą
stronę internertową!