express POWIATU LĘBORSKIEGO

# gle24.pl

Czwartek, 25 lipca 2018 r. | Nr 1 (144) | NAKŁAD 10 000 EGZ.

POLUB NAS
na facebooku:
/gle24pl

AKTUALNOŚCI • KULTURA • SAMORZĄDY • NA SYGNALE • FOTORELACJE • OGŁOSZENIA • SPORT

## *Kino letnie w Lęborku – zaplanowano kolejny seans!*

Na Placu Pokoju będzie można obejrzeć projekcję filmu pod tytułem „Kochając Pabla, nienawidząc Escobara".

czytaj str. 6

## *Zielone Osiedle Sportowa*

Większa wyspa atrakcyjnej zieleni z trasami spacerowymi i ławkami zlokalizowana jest przy ulicy Kusocińskiego obok Pływalni „RAFA" i placu zabaw.

czytaj str. 7

## *Wakacyjna apteczka: co do niej włożyć?*

Trwa okres, podczas którego wielu z nas planuje od A do Z swoje wyprawy i zawartość bagażu, ale czy pamiętamy o tak istotnej rzeczy, jak zabranie ze sobą apteczki?

czytaj str. 11

13 MIĘDZYNARODOWY

# 13. Zlot Jakubów

20 lipca 2019 roku w Lęborku odbył się już 13. Międzynarodowy Zlot Jakubów. Tym razem na Zlocie zameldowało się 202 chłopców i mężczyzn o imieniu Jakub.

czytaj 3

# Wkrótce nowa droga do Popowa

**NIEDŁUGO ZMIENI SIĘ STAN TRASY POPULARNEGO WŚRÓD KIEROWCÓW SKRÓTU Z LĘBORKA DO TRÓJMIASTA.**

fot. UM Lębork

- Gruntowna przebudowa całej nawierzchni obejmie wykonanie wzmocnienia w postaci specjalnej siatki, warstwy wiążącej i ścieralnej o łącznej grubości 10 cm asfaltu, co umożliwi bezpieczny ruch samochodów ciężarowych o obciążeniu 10 ton na osi – mówi Adrian Wenta, dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Lęborku – Droga zostanie wyposażona w pobocza o szerokości 0,75 m z mechanicznie stabilizowanego kruszywa łamanego o grubości 20 cm. Przy rondzie zostanie wykonany peron autobusowy, kolejny, wraz z zatoką postojową dla autobusów – w miejscowości Dziechno.

Droga zyska również nowe bariery o łącznej długości kilometra. Przebudowane zostaną wszystkie zjazdy na drogi leśne oraz wykonane ogrodzenia zapobiegające wtargnięciu na drogę zwierząt. Jak zapewniają drogowcy, pomimo ustanowienia odcinkami ruchu wahadłowego podczas przebudowy, droga nie będzie zamknięta całkowicie dla ruchu. Zostanie natomiast zorganizowany zalecany objazd dla samochodów osobowych, które w miejscowości Popowo kierowane będą na Łebunię i następnie do drogi wojewódzkiej 214 w kierunku Lęborka. Drogowcy sugerują zalecany objazd wszystkim kierującym autami osobowymi, ponieważ unikną stania na „wahadłach", zarządzanych sygnalizacją świetlną. Kierowcy ciężarówek będą musieli wkalkulować czas oczekiwania na światłach, ponieważ droga między Popowem a Łebunią, nie jest dostosowania do intensywnego ruchu ciężkich aut.

- Inwestycja, której realizację rozpoczynamy, to bardzo ciekawy projekt i niezwykle potrzebny, o czym przekonały nas rozmowy poprzedzające podpisanie umowy między Powiatem Lęborskim oraz Gminami Cewice i Linia. Usprawni on komunikację międzysąsiadującymi powiatami wejherowskim i lęborskim, a przede wszystkim poprawi bezpieczeństwo tak kierujących, jak i mieszkańców okolicznych miejscowości – mówi Alicja Zajączkowska, Starosta Lęborski – Cieszę się, że pani Bogusława Engelbrecht, wójt Gminy Linia z ogromną życzliwością wsparła to zadanie finansowo. Samorząd Cewic z wójtem Jerzym Bańką również wygospodarował odpowiednie środki, które umożliwiają rozpoczęcie prac.

Formalne zawarcie umowy partnerskiej nastąpiło 27 maja br. w sali obrad Rady Powiatu Lęborskiego. Wcześniej została zawarta umowa z wojewodą pomorskim na dofinansowanie tego zadania z budżetu państwa w ramach „Programu rozwoju gminnej i powiatowej infrastruktury drogowej na lata 2016-2019 (edycja 2019)", objętego finansowaniem z Funduszu Dróg Samorządowych.

– Mieszkańcy Dziechna, Popowa od lat czekali na poprawę funkcjonalności tej drogi, bo rzeczywiście jest ona w opłakanym stanie – mówi Jerzy Bańka, wójt Cewic – Tym bardziej cieszyć się można, że udało nam się osiągnąć konsensus w sprawie finansowania tego bardzo ważnego zarówno dla gminy, jak i dla powiatu zadania.

- Na początek ustawimy znaki drogowe informujące o trwających robotach, wykonamy odhumusowanie poboczy – łącznie na odcinku 8 km, następnie przeprowadzone zostaną roboty geodezyjne, m.in. wytyczenie osi jezdni i poszerzenia do planowanego 5,50 m, a dopiero potem wejdą koparki – mówi Leszek Pranczke, kierownik budowy, reprezentujący generalnego wykonawcę robót – Zgodnie z założeniami i harmonogramem, zakładamy zakończenie robót w końcówce października tego roku.

Jak powiedział Edmund Głombiewski, Wicestarosta Lęborski, Powiat będzie czynił starania o pozyskanie dodatkowych środków i zgodę na wydłużenie remontowanego odcinka o pozostałe do Popowa 850 m.

– Być może nastąpi to w ramach środków na drugi etap w ramach Funduszu Dróg Samorządowych – dodaje Wicestarosta E. Głombiewski – Wniosek złożyliśmy o kolejne 2,6 km, a wstępnych decyzji rozstrzygających spodziewamy się pod koniec sierpnia.

# Rewitalizacja budynków komunalnych zmienia Lębork

**W ramach programu rewitalizacji obszaru „Lębork Nowy Świat" Miasto Lębork zaplanowało remont 28 budynków komunalnych.**

Zakres prac budowlanych w każdym z budynków dotyczy części wspólnych użytkowanych przez wszystkich mieszkańców. Jego zakres jest ściśle związany ze stanem technicznym czy wcześniejszymi remontami. Obejmuje on z zależności od potrzeb remont elewacji, klatek schodowych i dachów, ocieplenie ścian i fundamentów czy wymianę drzwi zewnętrznych. Remont pierwszych 19 budynków za kwotę 2 mln 380

fot. UM Lębork

tys. zł. realizuje Przedsiębiorstwo Budownictwa Ogólnego „ROM-BUD" z Lęborka. Remonty mają trwać do 30 czerwca 2020 roku. Pierwsze efekty rewitalizacyjnych remontów możemy zobaczyć w budynkach przy ulicy Kossaka 46, 72 i 100 of., Malczewskiego 10, 11 i 12 oraz Stryjewskiego 5. Trwają prace w kamienicach przy Stryjewskiego 2 i Malczewskiego 23 i 24. Na ekipy remontowe w ramach podpisanej umowy na 19 budynków czekają mieszkańcy budynków przy ul. Malczewskiego 22, 31, 33 oraz ul. Stryjewskiego 45, 49 i 52.

Zakończył się remont pierwszego z dwóch budynków komunalnych przy ul. Gdańskiej 93-96. Zakres prac obejmował wykonanie ocieplenia, remont dachu, wymianę okien, rur spustowych, rynien oraz zewnętrznych drzwi wejściowych.

Partnerem projektu rewitalizacyjnego jest też 8 Wspólnot Mieszkaniowych (Mostnika 12, 13/13A, 15, 16, Stryjewskiego 13, 58, 64 i Łokietka 14). Na remont elewacji, klatek schodowych, ocieplenie otrzymają one dofinansowanie w wysokości 461 tys. zł. Pierwszy remont kamienicy przy Stryjewskiego 13 już się zakończył.

**REDAKCJA**
Aleja Zwycięstwa 24,
80-219 Gdańsk,
tel./fax. 58 736 16 92

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

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

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

DZIENNIKARZE:
**Aleksandra Damps**
a.damps@expressy.pl

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

**DRUK** Polska Press, oddział w Bydgoszczy

**NAKŁAD** 10 000 egzemplarzy
Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.
**ISSN: 2084-6274**

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

# Niebieski Skarb na Jarmarku św. Jakuba Ap.

**To były pracowite, ale przyjemne trzy dni podczas których Stowarzyszenie odebrało wiele wyrazów sympatii i serdeczności.**

fot. UM Lębork

Po raz kolejny Stowarzyszenie wystawiło stoisko podczas Jarmarku św. Jakuba Ap. – ważnego elementu Lęborskich Dni Jakubowych – Święta Miasta. W niebieskim namiocie w ramach akcji „Otwórz serce na nasze skarby" przez trzy dni sprzedawane były własnoręcznie wykonane przez rodziców, opiekunów, rodzeństwo jak i same osoby ze spektrum autyzmu wyroby dekoracyjne, upominkowe czy zabawki. W akcji wzięło udział kilkadziesiąt osób w tym młode wolontariuszki, które przez wiele miesięcy przygotowywały przedmioty na kiermasz. Uzyskany dochód w kwocie 2600 zł przeznaczony zostanie na cele statutowe Stowarzyszenia, jako wkład własny do licznych projektów realizowanych przez organizację.
Stoisko przy ulicy Staromiejskiej było czynne przez trzy jarmarkowe dni, przewinęło się przez nie setki osób. Było to też okazja do przedstawienia działalności Niebieskiego Skarbu, rozmowy o autyzmie, możliwościach pomocy i problemach jakie mają takie osoby i ich rodziny.

– To nasza kolejna akcja na Jarmarku i wielka radość ze wspólnego przygotowywania wyrobów i możliwości włączenia się w Lęborskie Dni Jakubowe. Spotykaliśmy się w tym celu w naszym biurze od wielu miesięcy. W ten sposób powstało wiele ciekawych, wykonanych z sercem przedmiotów. Część z nich przynieśli nam dobrzy ludzie. – mówi wiceprezes Niebieskiego Skarbu Emilia Wolska. – Nasza trzydniowa obecność na Jarmarku to także promocja naszego Stowarzyszenia, możliwość poznania wielu ciekawych ludzi, no i okazja na zebranie tak niezbędnych do działalności organizacji funduszy.

# O jednego więcej. 13. Międzynarodowy Zlot Jakubów

**TO LOKALNA TRADYCJA O UGRUNTOWANEJ POZYCJI.**

fot. UM Lębork

20 lipca 2019 roku w Lęborku odbył się już 13. Międzynarodowy Zlot Jakubów. Tym razem na Zlocie zameldowało się 202 chłopców i mężczyzn o imieniu Jakub. To o jeden uczestnik więcej niż rok temu. Najdłuższą drogę do Lęborka przebyli Jakubowie z Lublina i Częstochowy. Nie zabrakło życzeń i gromkiego Sto lat!

Kulminacją Zlotu było wręczenie imieninowych prezentów. Szczęśliwcy otrzymali rowery, hulajnogi, tablety, zegarki i wiele innych cennych nagród ufundowanych przez Burmistrza Lęborka i licznych sponsorów. Najmłodszy uczestnik Zlotu, półroczny Jakub z Lęborka otrzymał specjalny prezent od Burmistrza Lęborka. Uhonorowany został także najstarszy uczestnik jakubowego zlotu.

fot. pixabay.com

# Jak rozpoznać „mistrza za kółkiem”?

**Kto ni razu nie spotkał się z królem szos, ten nie może powiedzieć o sobie „doświadczony kierowca”. Tych bowiem w naszym regionie ostatnio przybyło. Przedstawiamy rodzaje kierowców... oczywiście na wesoło.**

Trzeba przyznać, że ostatnio na drogach aż roi się od kierowców, którzy swoimi manewrami nie tylko zadziwiają, ale też zagrażają otoczeniu. Gdy widzimy typowego „mistrza kierownicy”, cisną nam się na usta różne, najczęściej wulgarne, sformułowania. Ale czy przyszło Wam kiedyś do głowy, podzielenie na kategorie wszystkich uczestników ruchu drogowego? Nie? No to jedziemy!

**Dawca narządów -** Prędkość, jaką osiąga ten typ kierowcy, przechodzi ludzkie pojęcie. Czasem wydaje ci się, że widzisz go w bocznym lusterku. Ale gdy spojrzysz do przodu, on wyprzedza już trzecie auto przed tobą. Lubi pozować do zdjęć - z fotoradarów ma ich całą kolekcję.

**Cham pospolity -** Gorsza wersja „dawcy narządów”. Nie patrzy na licznik, nie daje się wyprzedzić i nie przepuszcza pieszych na pasach. Nadużywa klaksonu i sprawia, że okoliczni kierowcy dostają palpitacji serca. Przeklina, macha rękoma i krzyczy. Czerwone światło działa na niego jak płachta na byka. Trzeba na niego uważać, bo jeśli nie wskóra nic z auta, to jest gotów z niego wyjść i osobiście przekazać swoje uwagi.

**Powoli, ale do celu -** Znienawidzony przez kierowców typu „dawca narządów” i „cham pospolity”. Nie ważne, że spóźni się do pracy i toruje drogę - ważne, że dojedzie. Na wszelki wypadek na liczniku ma zawsze mniej, niż wymagają przepisy. Każdy zakręt pokonuje z wielkim wyczuciem i dokładnością niczym „dostawczak” wjeżdżający w wąską bramę. Tyłem. W nocy. Bez świateł.

**A zgadnij -** Z niewiadomych przyczyn samochód tego kierowcy został zaprojektowany bez kierunkowskazów. Gdy wciśnie pedał hamulca to dla ciebie znak, żeby trzymać się z dala - w każdej chwili może gdzieś skręcić.

Prowokator - Niedaleki kuzyn „chama pospolitego”. Zrobi wszystko, żeby wyprowadzić cię z równowagi. Jeździ zbyt wolno, a gdy chcesz go wyprzedzić, to niespodziewanie przyśpiesza. Jego zdanie zawsze musi być ostatnie. Jeśli na jego pasie zrobisz coś wbrew jego woli, możesz być pewien, że ruszy w pościg choćby miał pogubić wszystkie opony. Jego znak rozpoznawczy to cwaniacki uśmiech i ręka wystawiona za szybę.

**Bez ryzyka nie ma zabawy -** Jest przyczyną większości wypadków. Lubi czuć adrenalinę, więc często prowadzi po alkoholu, bądź też bez prawa jazdy. Przyśpiesza tam, gdzie powinien zwolnić. Gdy ktoś wchodzi na przejście dla pieszych, on natychmiast dodaje gazu - bo może zdąży. Ten typ kierowcy najczęściej kończy w tragiczny sposób. Albo zostaje należycie ukarany, albo doprowadza do samodestrukcji - uderzając w drzewo.

**Ja, kierowca idealny -** No i wreszcie długo wyczekiwany typ kierowcy, który tak na prawdę siedzi w każdym z nas. Nie ważne, jak ocenia nas otoczenie. Gdy patrzymy w lusterko samochodu widzimy ideał. Przed nami jedzie „prowokator”, za nami „cham pospolity”, a w samym środku prawdziwy mistrz kierownicy... Tyle, że to oczywiście bzdura.

*Prawda jest taka, że każdy czasem jest typem „powoli, ale do celu”, „a zgadnij”, bądź „prowokatorem”. Sztuką jednak jest znaleźć złoty środek i sprawić, aby każdy dotarł szczęśliwie do domu.*

# Ranking pomorskich kurortów

**Spędzanie czasu urlopowego na bałtyckich plażach nie ogranicza się wyłącznie do wylegiwania na złocistym piasku. Pomorskie kurorty oferują moc atrakcji, które sprawią, że nie będziemy się na nich nudzić nawet w pochmurny dzień.**

## KURORT W ŁEBIE

Aspektem wyróżniającym Łebę spośród innych – nadmorskich miast Pomorza jest znajdujący się w jej okolicy – największy w Europie kompleks ruchomych wydm. Obszar zwany potocznie „Polską Saharą” został oficjalnie uznany za jeden z cudów Słowińskiego Parku Narodowego. Osoby odwiedzające Łebę nie mogą również zapomnieć o wizycie w Łeba Parku, czyli rezerwacie dinozaurów, których modele stanowią skalę 1:1

## ZATOKA PUCKA

Płytkie i spokoje wody Zatoki Puckiej stwarzają doskonałe możliwości do uprawiania sportów wodnych. Ich ważnym walorem jest również błyskawiczna forma nagrzewania – zdarza się, że w sezonie letnim temperatura wód puckiej zatoki wynosiła aż 25 stopni w skali Celsjusza. Również sam Puck oferuje mnóstwo atrakcji turystycznych. W mieście oraz okolicach warto odwiedzić malowniczy Stary Rynek, Groty Mechowskie oraz Port Jachtowy.

## MIERZEJA HELSKA

Jest to jeden z najbardziej ciekawych fragmentów wybrzeża. Mierzeja Helska rozciągająca się na 35-kilometrowym piaszczystym pasie oddzielającym Zatokę Pucką od Morza Bałtyckiego oferuje mnogość atrakcji nie tylko ze względu na swe położenie. Turyści odwiedzający półwysep doceniają nie tylko zachwycające krajobrazy, ale także znakomitą ofertę gastronomiczną. Przebywając w tych okolicach bez problemu odnajdziemy świeżą i zdrową rybę w przeróżnych postaciach. Wytrwali turyści mogą odwiedzić także wioskę rybacką w której wczesnym świtem sprzedawane są świeże ryby z tutejszych kutrów.

## SOPOT – TRÓJMIASTO

Wizytówką Sopotu jest najdłuższe w Europie molo (511 metrów długości), które przyciąga każdego roku setki tysięcy turystów zcałego świata. Sopot słynie także zdoskonale zagospodarowanych i utrzymanych plaż, które wygrywają w ogólnopolskich rankingach. Na szczególną uwagę zasługuje również jedna z najbardziej reprezentatywnych ulic w tej części Europy – Ul. Monte Cassino. Popularny „Monciak” gwarantuje odwiedzającym szeroka ofertę hotelarską oraz restauracyjną.

# Jazda konna – najlepszy wakacyjny sport dla Twojego dziecka

## DUŻYMI KROKAMI ZBLIŻAJĄ SIĘ WAKACJE. PORA ZASTANOWIĆ SIĘ, JAK SPĘDZI JE TWOJE DZIECKO?

Jazda konna to bardzo popularny sport. W odróżnieniu od większości innych sportów, jazdę konną można z powodzeniem uprawiać od najmłodszych lat do późnej starości. Ciekawostką jest, że do najlepszych jeźdźców na świecie zaliczają się osoby, które mają 50-60 lat.

Zbliżają się wakacje, a to najlepsza pora, żeby zacząć organizować dziecku ten letni czas. Świetnym sposobem na rekreację i rozwój jest właśnie jazda konna. Dlaczego? Oto kilka powodów:

1. Jazda konna wzmaga wydzielanie endorfin - hormonów szczęścia. Te substancje powstają w mózgu podczas długotrwałego, ciągłego wysiłku fizycznego, aby zwiększyć wytrzymałość i wydolność organizmu.

2. Jazda konna poprawia koordynację ruchów. Można to zauważyć szczególnie podczas hipoterapii dla osób niedowidzących lub niewidzących - polepsza się ich koordynację, refleks i pewność siebie.

3. Jazda konna zmniejsza ryzyko chorób serca. To najzdrowszy rodzaj wysiłku o umiarkowanej intensywności, pozwalający utrzymać układ krążenia w dobrej kondycji.

4. Mocne mięśnie i utrzymanie linii. Godzina jazdy konnej pozwala spalić 300-650 kcal (w zależności od intensywności ćwiczeń). Dodatkowo u jeźdźca szczególnie intensywnie pracują nie tylko uda i łydki, ale również górne partie mięśni, co pomaga wzmocnić i wyszczuplić sylwetkę.

5. Jazda konna rozwija wrażliwość, intuicję i empatię. Konie to zwierzęta, z którymi nie można porozumiewać się słowami. Jazda konna rozwija więc też zmysł obserwacji. Wymaga refleksu, czujności i szybkiego podejmowania decyzji. Jest to więc rozrywka nie tylko fizyczna, ale też intelektualna.

To tylko kilka z najważniejszych zalet jazdy konnej. Oczywiście zanim wyślesz swoje dziecko na pierwszą jazdę, upewnij się, że konkretna stadnina ma odpowiednie kwalifikacje dostosowane do Waszych wymagań. Należy pamiętać, że jazda konna to piękny, ale również niebezpieczny sport. Jednak odpowiedzialni instruktorzy z całą pewnością pomogą pokonać Twojemu dziecku wszelkie przeszkody.

fot. pixabay.com

# Upał może zabić. Od tego zależy życie Twojego dziecka!

**Nigdy nie zostawiajmy dziecka samego w samochodzie, szczególnie w czasie upałów. Wystarczy tylko chwila, aby doprowadzić do tragedii.**

fot. pixabay.com

Nigdy nie zostawiajmy dziecka i zwierzęcia samego w aucie, szczególnie w czasie upałów. Temperatura w rozgrzanym samochodzie może sięgać nawet 60 stopni. Wystarczy kilka minut, aby mogło dojść do tragedii.

- Uchylona w pojeździe szyba w upalne dni wcale nie poprawia temperatury panującej wewnątrz samochodu. Tak samo jak parkowanie w cieniu obniża ją tylko o kilka stopni. Każdy kto w gorący dzień zobaczy dziecko czy zwierzę zamknięte w samochodzie natychmiast powinien zareagować, powiadomić Policję dzwoniąc na alarmowy numer 112. Liczy się każda minuta - każda jest bardzo cenna. W sytuacji kiedy widzimy, że dziecko znajdujące się w samochodzie nie może czekać na pomoc służb, nie bójmy się sami podejmować działań ratowania życia dziecka. Wystarczy chwila, by wydarzyła się tragedia. Pozostawienie dziecka lub zwierzęcia w samochodzie na pełnym słońcu stwarza zagrożenie dla utraty życia - czytamy na stronie KPP Lębork.

Pamiętaj, nigdy nie zostawiaj dziecka czy też zwierzęcia samego w aucie, nawet jeśli zamierzamy oddalić się od niego tylko o kilka metrów, tylko na chwilę! Ta chwila może kosztować utratę życia!

# NADPOTLIWOŚĆ W GORĄCE DNI?

**Pocenie się to oczywiście zupełnie naturalny proces... mimo wszystko nadal kłopotliwy. Negatywnie odczuwasz wysokie temperatury? Mamy na to kilka rad.**

fot. pixabay.com

Zacznij od odpowiedniej depilacji. Pozbycie się zbędnego owłosienia z okolic pach może okazać się niezwykle pomocne w walce z nieprzyjemnym zapachem, który pojawia się podczas nadmiernego pocenia się. Potem przyjrzyj się swoim nawykom żywieniowym. Należy ograniczyć alkohol oraz kawę. Można je zastąpić naparami z ziół np. z szałwii. Nadpotliwość powodują też ostre potrawy, dlatego postaraj się je wyeliminować ze swojego jadłospisu.

Duże wpływ na pocenie się mają oczywiście ubrania. Sztuczne materiały należy koniecznie zastąpić naturalnymi, takimi jak len czy bawełna.

# Kino letnie w Lęborku – zaplanowano kolejny seans!

***Na Placu Pokoju będzie można obejrzeć projekcję filmu pod tytułem „Kochając Pabla, nienawidząc Escobara”.***

W ramach Danfoss Kina Letniego 2019, w sobotę, 7 września na Placu Pokoju odbędzie się projekcja filmu pod tytułem „Kochając Pabla, nienawidząc Escobara” z Penelope Cruz i Javierem Bardemem w rolach głównych. Dla pierwszych 150 osób gwarantowane darmowe leżaki.
Danfoss Kino Letnie 2019 wspiera budowę hospicjum stacjonarnego. Cały dochód ze sprzedaży świeżego popcornu zasili konto Fundacji Lęborskie Hospicjum Stacjonarne.

## Kochając Pabla, nienawidząc Escobara

*Kryminalny/dramat/biograficzny*

Sensacyjna ekranizacja bestsellerowego pamiętnika „Kochając Pabla, nienawidząc Escobara” autorstwa Virginii Vallejo – kochanki Pabla Escobara, czyli człowieka uznawanego za najpotężniejszego i najokrutniejszego barona narkotykowego wszech czasów. W rolach głównych zdobywcy Oscarów – JAVIER BARDEM („Mother!”, To nie jest kraj dla starych ludzi”) i PENÉLOPE CRUZ („Morderstwo w Orient Expressie”, „Zakochani w Rzymie”). Ta aktorska para z prawdziwego życia wystąpiła wspólnie na wielkim ekranie po raz pierwszy od 10 lat, kiedy to w kinach pojawił się pamiętny film Woody’ego Allena pt.: „Vicky Cristina Barcelona” z 2008 roku.

PRENUMERATA: **reklama@expressy.pl**
ISSUU: **ExpressBiznesu**
FB/ **ExpressBiznesu**

**NOWY NUMER**

**JUŻ DOSTĘPNY!**

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

fot. UM Lębork

# Zielone Osiedle Sportowa

## NA OSIEDLU SPORTOWA ZAKOŃCZYŁA SIĘ BUDOWA NOWYCH TERENÓW ZIELONYCH.

Większa wyspa atrakcyjnej zieleni z trasami spacerowymi i ławkami zlokalizowana jest przy ulicy Kusocińskiego obok Pływalni „RAFA" i placu zabaw. Mniejsza w kształcie łezki przy Kusocińskiego od strony Łasaka. Inwestycję zrealizowano w ramach projektu „Więcej drzew i krzewów – zielony Lębork". Na rozległym terenie przy pływalni posadzono 82 drzewa, ok. 4000 krzewów, krzewinek i bylin oraz wytyczono i utwardzono betonową kostką lub żwirem alejki. W ramach aranżacji terenu zielonego wykonano kilka nasypów, a wokół nich na obszarze 4000 m2 kiełkuje już trawa. Całość uzupełnia 10 ławek i 8 koszy na śmieci. W drugiej lokalizacji zagospodarowano nieużywany teren przy lesie, wytyczono ścieżki, postawiono 3 ławki i kosze na odpady. Pojawiły się także tabliczki z gatunkowymi nazwami roślin.

Celem zielonego projektu była modernizacja i stworzenie nowych miejsc zielonych w mieście. „Zieloną rewolucją" objętych zostało aż 55,8 tys. m2 miasta. Efekty prac ogrodniczych dobrze widać w części Parku im. Michalskiego lub przy stawie w Parku Chrobrego. Trwają prace przy „Morskim Oku" w okolicach ulic Lipowej i Gierymskiego oraz przy ul. Czołgistów.

O skali projektu zaplanowanego do realizacji w 11 rejonach miastach świadczą liczby. Na terenie objętym programem zasadzonych będzie 706 drzew, 37.113 krzewów, krzewinek i bylin, a trawą obsianych zostanie teren o powierzchni prawie 38 tys. m2. „Zielony Lębork" to także aranżacja terenu, budowa żwirowych lub betonowych ścieżek i alejek oraz postawienie 164 ławek i 53 koszy na śmieci. Nasadzenia roślin bazować będą na gatunkach rodzimych, tworzących dogodne i atrakcyjne warunki dla ptaków, owadów i drobnych ssaków. Pomoże w tym montaż 213 budek lęgowych dla ptaków i nietoperzy oraz 99 budek dla owadów. Nowe tereny zielone opatrzone zostaną tablicami informacyjnymi, w tym tabliczkami z nazwami gatunkowymi drzew i krzewów (260 sztuk).

Celem projektu pn. „Więcej drzew i krzewów – zielony Lębork" jest rozwój i zagospodarowanie terenów zieleni w mieście, stworzenie uporządkowanej zieleni wzbogaconej o nowe nasadzenia i przestrzeni umożliwiającej aktywne spędzanie czasu.

Projektem objętych jest 11 obszarów w mieście: Park za Starostwem Powiatowym, Park nad rzeką Łebą, ul. Czołgistów, Park im. Mieczysława Michalskiego, Mini Park, ul. Konopnicka przy rzece Łebie, Morskie Oko (staw przy ul. Gierymskiego i Lipowej), Staw przy ul. Gdańskiej, Staw przy ul. Gierymskiego, ul. Olimpijczyków od strony ul. Kusocińskiego, ul. Kusocińskiego od strony Łasaka, ul. Kusocińskiego przy Pływalni „RAFA", ul. Sportowa od strony Słupskiej. Projekt zostanie zrealizowany do końca 2019 roku.

## TELEFONEM ODBLOKUJESZ ROWER NA MIEŚCIE!

**Łeba nawiązała współpracę z marką „Cybertrick", która tego lata udostępnia ponad 30 rowerów na terenie miasta.**

fot. pixabay.com

Oprócz rowerów pojawiły się jeszcze skutery elektryczne. Odblokowywanie pojazdów odbywa się za pomocą specjalnej aplikacji mobilnej. Koszt wypożyczenia roweru to 12 groszy za minutę użytkowania. Aplikację mobilną można pobrać po zeskanowaniu kodu QR, który dostępny jest przy kierownicy pojazdu lub poprzez odwiedzenie strony anysharing.eu. Każdy pojazd będzie ologowany znakiem Łeby.

Przy każdej stacji znajduje się tablica informacyjna, która krok po kroku wyjaśni instrukcję korzystania z pojazdów. Stacje znajdują się w chwili obecnej przy Centrum Informacji Turystycznej w Łebie (ul Kościuszki 121) oraz na Skwerze Rybaka (centrum miasta). Docelowo będą też znajdowały się w okolicach plaż.

Chcesz zgłosić temat?

Napisz do nas! **a.damps@expressy.pl**

PISMO SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

02//19

gazeta pomorskie

URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Fb.com/pomorskie.eu
Fb.com/samorzadwojewodztwapomorskiego
twitter.com/pomorskieEU
instagram.com/pomorskie_official

# Zarząd Województwa Pomorskiego z wotum zaufania i absolutorium

**Na X Sesji Sejmiku Województwa Pomorskiego przyjęto Raport o stanie województwa pomorskiego w 2018 roku, a Zarząd Województwa otrzymał wotum zaufania. Podczas sesji radni debatowali też nad przyjęciem sprawozdania z wykonania budżetu województwa za 2018 rok i udzielili Zarządowi Województwa absolutorium.**

fot. A. Olszak

Raport opisuje sytuację społeczno-gospodarczą województwa pomorskiego w 2018 r. Zawiera też działania podjęte przez Zarząd Województwa Pomorskiego na rzecz realizacji Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego 2020.

Według danych zawartych w raporcie nasze województwo znalazło się wśród 25 najszybciej rozwijających się regionów Unii Europejskiej. – Pomorskie ma wyższą dynamikę wzrostu PKB niż średnia w kraju – mówił podczas sesji marszałek Struk.

– Jeśli chodzi o przedsiębiorczość zajmujemy 4. miejsce w Polsce. Spadają też dysproporcje pomiędzy Trójmiastem i pozostałą częścią województwa. Jesteśmy atrakcyjni turystycznie oraz dla inwestorów zagranicznych. A pomorskie przedsiębiorstwa są nastawione na sprzedaż produktów i usług na zagranicznych rynkach – dodał marszałek.

W raporcie uwzględniono wysoką atrakcyjność regionu dla osób osiedlających się oraz najwyższy w Polsce przyrost liczby mieszkańców. Lepszy jest też dostęp do opieki przedszkolnej i żłobkowej. Pomorskie ma jedną z najniższych w kraju stopę bezrobocia (poniżej 5 proc. na koniec 2018 r.). Natomiast stopa zatrudnienia jest wyższa od średniej UE.

Niestety województwa pomorskiego, jak i innych polskich regionów, nie ominęły też trudności. Nadal rośnie dysproporcja w zatrudnieniu pomiędzy kobietami i mężczyznami. Widoczny jest deficyt pracowników. Optymizmem napawa jednak dobre dostosowanie profilu kształcenia zawodowego do potrzeb pracodawców oraz dynamiczny napływ imigrantów zasilających rynek pracy. Rekordowe obroty mają pomorskie porty. Nasz region jest liderem w wykorzystaniu transportu kolejowego.

Przypomnijmy, że obowiązek opracowania raportu o stanie województwa wynika ze znowelizowanych w obecnej kadencji przepisów ustawy o samorządzie województwa. Raport o stanie samorządu musiały w tym roku przedstawiać także zarządy gmin i powiatów.

Przedstawieniu raportu towarzyszyła debata, po której radni województwa udzielili wotum zaufania dla Zarządu Województwa Pomorskiego. Niezależnie od raportu, podczas czerwcowej sesji sejmiku radni zapoznali się też z podsumowaniem budżetu województwa za rok 2018 i udzielili Zarządowi Województwa absolutorium.

Dochody budżetu województwa pomorskiego w 2018 r. wyniosły 1 040 835 988 zł.

Ich wysokość stale wzrasta. W 2017 r. wyniosły one nieco ponad 800 mln zł, a rok wcześniej około 730 mln zł.

W 2018 r. z budżetu województwa został wydatkowany 1 045 300 683 zł. Tradycyjnie największą pozycją w wydatkach budżetowych jest organizacja transportu na terenie województwa. W tej kwocie są dotacje do przewozów kolejowych i autobusowych, dokapitalizowanie Pomorskiej Kolei Metropolitalnej czy zakup elektrycznych zespołów trakcyjnych.

Drugą najważniejszą pozycją w wydatkach budżetu jest dział ochrona zdrowia, polityka społeczna i rodzina. Na sprawy związane ze szpitalami wydatkowano 46 480 427 zł. Pieniądze te zostały przeznaczone na modernizacje i rozbudowę budynków, zakup nowego wyposażenia medycznego w pomorskich szpitalach. Samorząd województwa dofinansował również prozdrowotne programy, takie jak np. szczepienia seniorów 65+ przeciwko pneumokokom.

Raport o stanie województwa pomorskiego w 2018 roku i sprawozdanie z wykonania budżetu województwa za 2018 rok są dostępne na stronie www.pomorskie.eu.

## Strategia 2030

Trwają prace nad Strategią Rozwoju Województwa Pomorskiego 2030, która wyznaczy kierunki rozwoju regionu w nadchodzącej dekadzie. Wśród kluczowych wyzwań nowej strategii są m.in.: procesy demograficzne, zmiany klimatu, bezpieczeństwo energetyczne, rozwój technologiczny i cyfryzacja. Prace nad dokumentem potrwają do końca 2020 r. i będą opierać się na zaangażowaniu ekspertów, przedstawicieli lokalnych samorządów, organizacji pozarządowych oraz przedsiębiorców. Gotowy projekt będzie też przedmiotem konsultacji społecznych.

## Pomorze docenione

Marszałek Mieczysław Struk oraz wiceprezydent Gdańska Alan Aleksandrowicz odebrali w Brukseli specjalną nagrodę Komitetu Regionów – Europejski Region Przedsiębiorczości.

To międzynarodowe wyróżnienie dla regionów, które sprzyjają biznesowi. Nasze województwo zostało docenione za przyciąganie wykwalifikowanych pracowników, również zza granicy, współpracę biznesu i nauki, edukację przedsiębiorczą młodzieży oraz wspieranie innowacyjnych start-upów.

**Pomorskie w liczbach:**

**316** tyle jest kilometrów wybrzeża w regionie pomorskim

**1,58 tys.** tyle jest kilometrów szlaków kajakowych w naszym województwie

**3 tys.** tyle jest kilometrów szlaków rowerowych na Pomorzu

**4,9 mln** tylu było pasażerów na gdańskim lotnisku w 2018 r.

**ponad 30** tyle przystanków obejmuje sieć linii Pomorskiej Kolei Metropolitalnej

**1 mln** tyle osób odwiedziło w 2018 r. molo w Sopocie

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO
gazeta pomorskie 02//19
Pomorskie pomorskie.eu

# Rowerem przez całe Pomorze

***To świetna wiadomość dla miłośników jazdy na rowerze - powstanie Subregionalna Trasa Rowerowa, która stanie się elementem międzynarodowej sieci tras EuroVelo.***

Trzydziestu samorządowców z Pomorza podpisało list intencyjny w sprawie współpracy na rzecz realizacji, promocji i utrzymania Subregionalnej Trasy Rowerowej.
Ma być to szlak rowerowy, biegnący w centralnej części województwa pomorskiego, który wkomponuje się w planowaną międzynarodową trasę wiodącą z Berlina do Tallina. Będą też połączenia z istniejącymi trasami EuroVelo 9 i 10.

Samorządowcy zobowiązali się do współpracy realizacji, utrzymania i promocji długodystansowej trasy rowerowej. Szlak zostanie przygotowany na podstawie „Koncepcji rozwoju sieci tras rowerowych w centralnej strefie województwa pomorskiego". Projekt powstał na zlecenie województwa pomorskiego.

## Nowa funkcja nasypów kolejowych

Nowa Subregionalna Trasa Rowerowa obejmować będzie południowe Kaszuby, Kociewie, Powiśle i Żuławy. Poprawi atrakcyjność turystyczną regionu, dzięki czemu sezon turystyczny przedłuży się poza miesiące letnie. Oprócz wartości turystycznej i rekreacyjnej, przyczyni się do rozwoju przedsiębiorczości związanej z obsługą turystów rowerowych.

– Trasa prowadzić będzie w dużej części dawnymi nasypami kolejowymi, co z pewnością wpłynie na jej walory krajobrazowe – tłumaczy Michał Bieliński z Departamentu Turystki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. – Dużym atutem jest to, że przebieg obejmuje aż cztery pomorskie subregiony: Kaszuby, Kociewie, Żuławy i Powiśle. Zatem rowerzyści przemierzając całość szlaku będą mogli doświadczyć tej różnorodności kulturowej i krajobrazowej naszego województwa. Liczymy też, że w przyszłości uda się wpisać ją w europejską sieć Euro Velo. Jesteśmy po uzgodnieniach z sąsiednimi województwami: ze strony województwa zachodniopomorskiego i warmińsko-mazurskiego będzie zachowana kontynuacja trasy.

## Na dwóch kołach przez pięć państw

Szlak rowerowy wkomponuje się w planowaną międzynarodową trasę wiodącą z Berlina do Tallina, przebiegającą przez pięć państw: Niemcy, Polskę, Litwę, Łotwę i Estonię. Łączyć się będzie także z trasami EuroVelo 9 i 10. W przyszłości ma stać się elementem europejskiej sieci tras rowerowych Euro Velo.

Do końca tego roku przygotowane i sprecyzowane zostaną analiza finansowa tego przedsięwzięcia oraz standardy rowerowe. Planowane jest także umieszczenie projektu w Strategii Rozwoju Województwa Pomorskiego 2030.

/raf/

## Samorząd województwa jest gospodarzem regionu i zajmuje się jego rozwojem

# Porty będą większe i nowocześniejsze

Nowe drogi, modernizacja kolei, innowacyjne technologie oraz zwiększenie powierzchni – takie są plany rozwoju portów w Gdyni i w Gdańsku.

O tym, jak ogromne znaczenie dla całego Pomorza mają porty w Gdyni i Gdańsku, nie trzeba nikogo przekonywać. Nic więc dziwnego, że konferencja poświęcona przyszłości portów wzbudziła ogromne zainteresowanie.

Na specjalnej konferencji poświęconej tematyce portowej regionu bałtyckiego pod hasłem „Uwarunkowania rozwojowe portów Gdańska i Gdyni" spotkali się przedstawiciele branży morskiej, ministerstw gospodarki morskiej, inwestycji i infrastruktury, samorządowcy oraz przedsiębiorcy. Rozmawiali m.in. o tym, w jakim kierunku zmierza branża i jak rozwijać trójmiejskie porty.

– Gospodarka morska jest jedną z kluczowych branż województwa pomorskiego – powiedział Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. – W latach 2014-2018 łączne obroty ładunkowe Gdańska i Gdyni wzrosły o 37 proc., co daje około 10 proc. wzrost każdego roku. Musimy zwrócić uwagę na to, że około 40 proc. naszego handlu zagranicznego obsługiwane jest przez polskie porty.

Trójmiejskie porty, mimo bardzo dobrych wyników, zmagają się z kilkoma trudnościami. To: silna konkurencja, niewystarczająca dostępność transportowa do polskich portów, wysokie koszty dostępu do infrastruktury kolejowej, zbyt płytkie zaplecze pomorskich portów oraz znikoma rola połączeń tranzytowych.

Co zatem musi się zmienić?

Przedstawiciele portów w Gdańsku i Gdyni podczas konferencji zdradzili plany inwestycyjne.

W planach gdyńskiego portu jest zwiększenie przeładunków o 10 proc. W najbliższych latach zmodernizowanych zostanie 13 km dróg i 2 przejazdy kolejowo-drogowe. Powstanie 356 nowych rozjazdów. Planuje się też budowę 2 nowych wiaduktów kolejowych i przebudowę istniejącego mostu. Wyjazd samochodów do portu ma być lepiej zarządzany, zaś na terenie gm. Kosakowo powstanie nowa strefa logistyczna, a port wyjdzie w morze. Dzięki temu niemal dwukrotnie zwiększy swoją powierzchnię. Planowane jest także pogłębienie i modernizacja nabrzeży tak, by Gdynia stała się portem głębokowodnym. Ponadto przy Muzeum Emigracji powstaje właśnie nowy terminal pasażerski, a Port Morski Gdynia zmierza w kierunku komercyjnego bunkrowania statków płynnym gazem LNG oraz wykorzystania nowoczesnych baterii LNG.

Duże plany ma także gdański port. Obecne inwestycje portu prowadzone są na kwotę około 0,5 mld zł. To m.in. inwestycja dotycząca przebudowy i rozbudowy układu drogowo-kolejowego, inwestycje w nowe nabrzeża czy pogłębienie toru wodnego w porcie wewnętrznym. Trwają prace nad udostępnieniem obszaru 100 ha, które do tej pory były porośnięte lasem.

Obecnie trwają także prace prowadzone przez PKP PLK nad poprawą dostępu do portów morskich.

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Kontakt:
**Michał Piotrowski**
rzecznik prasowy UMWP
m.piotrowski@pomorskie.eu

Więcej informacji o Pomorzu:
**www.pomorskie.eu**

Polecamy również:
magazyn pomorskie
najważniejsze informacje z naszego regionu

gazeta pomorskie
powstaje we współpracy z Biurem Prasowym Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

# Ekstremalna forma wypoczynku

Flyboard to wariant wodnego sportu, który jest idealnym rozwiązaniem dla osób kochających adrenalinę. Pakiet „Water Jet Pack" to znakomita rozrywka umożliwiająca równoczesne skakanie, pływanie oraz latanie, a wszystko przy prędkości o jakiej możemy sobie pomarzyć w stosunku do innych atrakcji wodnych.

Mechanizm urządzenia polega na zachowaniu odpowiedniego ciśnienia strumienia wody nad którego poziomem najczęściej czuwa profesjonalny instruktor. Dzięki temu zabawa w strumieniach morskich fal jest całkowicie bezpieczna, a jej uczestnik może się skupić na wykonywaniu ekwilibrystycznych ewolucji. Korzystając z oferty jaką stanowi flyboard najpierw otrzymamy gamę cennych wskazówek. Kilkunastominutowe szkolenie teoretyczne pozwoli nam odkryć tajniki tej ekstremalnej zabawy i korzystać z możliwości jakie daje nam specjalna turbina stosowana w skuterach wodnych. Produkowana przez nią energia pozwoli nam się wzbić na wysokość aż 10 metrów! Profesjonaliści parający się ową techniką przy użyciu hydro-odrzutowców wzbijają się nad powierzchnię wody nawet do 20 metrów. Dużym atutem tytułowego sportu wodnego jest jego uniwersalność. Podniebne ewolucje można z powodzeniem stosować zarówno nad akwenami morskimi, jak i nad jeziorami, a nawet rzekami. Flyboard to znakomita propozycja dla miłośników sportów wodnych w wariancie nieco bardziej ekstremalnym.

# WAKACYJNY SEZON GRILLOWY PO AMERYKANSKU

## SKŁADNIKI:

- 1/2 kg kiełbasy śląskiej z kurczaka
- 250ml sosu barbecue
- 2 łyżki cukru brązowego
- kilka plastrów wędzonego boczku
- kilka pomidorków koktajlowych

## PRZYGOTOWANIE:

Kiełbasę kroimy na mniejsze kawałki, owijamy plastrami boczku i nakłuwamy widelcem. Sos barbecue mieszamy z brązowym cukrem, zalewamy nim przygotowane wcześniej kawałki kiełbasy i odstawiamy na 20 minut do lodówki. W tym czasie rozgrzewamy ruszt do wysokiej temperatury i grillujemy pokrojoną kiełbasę przez około 15 minut, obracając ją i smarując sosem. Podajemy z pieczywem i pomidorkami koktajlowymi.

# Zadbaj o skórę podczas wypoczynku!

**„Bezczynne" opalanie na plaży w egzotycznych krajach, wędrówki górskimi szlakami czy poznawanie kultury i tradycji innych krajów – niezależnie od tego, w jaki sposób spędzamy okres urlopowy, musimy pamiętać o najważniejszej zasadzie wakacyjnych wyjazdów – bezpieczeństwie.**

Latem jesteśmy narażeni m.in. na intensywne promieniowanie słoneczne, które niesie ze sobą wiele zagrożeń dla naszego zdrowia. Jak bezpieczne odpoczywać podczas wakacji i dlaczego tak ważna jest codzienna profilaktyka – odpowiada dr n. med. Krzysztof Tosiak, dermatolog-wenerolog w Centrum Medycznym Damiana.

## Odpoczywaj bezpiecznie!

Zbyt intensywna ekspozycja na słońce może doprowadzić do bólu głowy lub oczu, przyspiesza starzenie się skóry (wpływając m.in. na powstawanie zmarszczek), a także zdecydowanie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory skóry. Wśród nich szczególnie niebezpieczny jest czerniak, czyli odmiana nowotworu złośliwego, który wywodzi się z melanocytów. Zdecydowana większość zmian chorobowych zlokalizowana jest na skórze, jednak czerniak może atakować również m.in. błonę naczyniową oka czy poszczególne odcinki układu pokarmowego. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy rezygnować z możliwości, które stwarza piękna pogoda (np. wizyty na plaży), należy jednak przestrzegać kilku prostych zasad, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i najbliższym.

## Należy się zabezpieczyć

Po pierwsze, powinniśmy zdecydowanie ograniczyć opalanie w godzinach 11-16, kiedy jesteśmy narażeni na najmocniejsze promieniowanie słoneczne. Po drugie, w okresie letnim zapewnijmy naszej skórze odpowiednie zabezpieczenie w postali kremów do opalania – naszym kryterium wyboru nie powinna być cena, popularność ani marka produktu, tylko rzeczywista ochrona, którą jest w stanie zapewnić naszej skórze. W praktyce oznacza to, że krem powinien zawierać odpowiedni filtr UV – nie mniejszy niż 30 SPF dla dorosłych i 50 SPF dla dzieci – mówi dr n. med.

Krzysztof Tosiak, dermatolog-wenerolog w Centrum Medycznym Damiana.

## Co możemy zrobić?

Bardzo ważnym elementem profilaktyki jest również regularna samokontrola naszej skóry. Naszą uwagę powinno zwrócić szczególnie pojawienie się nowych znamion oraz zmiany w obrębie starych „pieprzyków". Do niepokojących objawów należą przede wszystkim asymetryczny układ, nieregularny kształt, nierówne lub postrzępione brzegi, średnica przekraczająca 4 mm oraz nierównomierne rozłożenie barw w obrębie zmian skórnych. Wszystkie wymienione powyżej symptomy mieszczą się w definicji zmian atypowych, dlatego powinny skłonić nas do jak najszybszej wizyty u dermatologa. Bardzo wielu pacjentów decyduje się również na profilaktyczną kontrolę przed wakacjami i po ich zakończeniu, nawet w sytuacji, gdy nie zauważyli żadnych niepokojących zmian skórnych. To bardzo dobra praktyka! Warto bowiem zaznaczyć, że kontrola naszego ciała pod kątem potencjalnych zmian skórnych powinna odbyć się dwa razy w ciągu roku.

# Dieta w walce o zdrową i piękną skórę

Metod na zachowanie odpowiedniej kondycji skóry jest co niemiara. Większość z nich zakłada stosowanie preparatów zewnętrznych, których działanie nierzadko pozostawia wiele do życzenia. Okazuje się, że skuteczne sposoby mogą być zawarte w naszym codziennym menu. Jak zmienić dietę, aby nasza skóra była zdrowa i piękna? Jakie produkty należy wdrożyć do naszego jadłospisu? Oto garść ciekawostek związanych z tym wyjątkowym wariantem diety!

- Szklanka naturalnego soku z marchwi zapewnia skórze odpowiednią ilość cennej prowitaminy A – beta-karotenu, czyli suple- mentu odpowiedzialnego za nadanie skórze naturalnej opalenizny
- Dieta warzywna walnie przyczynia się do poprawy kondycji skóry i zredukowania poziomu przebarwień. Pośród warzyw nasyconych cennymi właściwościami warto wyróżnić bataty, dynię, paprykę oraz pomidory
- Zbilansowanie diety zielonymi warzywami liściastymi ma ogromne znaczenie dla jej równowagi zdrowotnej. Do warzyw zawierających karotenoidy zaliczamy m.in. zieloną pietruszkę, szczaw, koperek, szpinak, a także jarmuż
- W celu utrwalenia opalenizny warto wdrożyć do letniego menu produkty z dużą zawartością witaminy C oraz witamin z grupy B. Pierwsza z nich chroni naszą skórę przed działaniem wolnych rodników. Możemy ją znaleźć w owocach cytrusowych oraz truskawkach
- Witamina E zwana potocznie eliksirem mło- dości znakomicie przyczynia się do opóźnienia procesów starzenia skóry. Głównym powodem jest zachowanie odpowiedniego poziomu wilgotności. Znajdziemy ją w oleju kokosowym, oliwie z oliwek oraz migdałach.

# Wakacyjna apteczka: co do niej włożyć?

**Trwa okres, podczas którego wielu z nas planuje od A do Z swoje wyprawy i zawartość bagażu, ale czy pamiętamy o tak istotnej rzeczy, jak zabranie ze sobą apteczki?**

## Gazy, gaziki i ...

- W pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na to, aby apteczka była wodoszczelna, ponieważ jeśli spotka nas deszcz, po przemoknięciu stanie się nieprzydatna – mówi Sebastian Szymanek, ratownik GOPR. - Następnie określamy, ile osób będzie w razie potrzeby z niej korzystać i dostosowujemy do tej liczby ilość wyposażenia. W każdej apteczce muszą się znaleźć dwie metrowe gazy, małe gaziki, kilka rodzajów plastrów, nożyczki, folia NRC (termiczna), najlepiej 2 chusty trójkątne, które pomogą nam zatamować krwotok czy unieruchomić kończynę. Warto, aby w apteczce znalazły się również: maska do sztucznego oddychania oraz rękawiczki – optymalna ilość to 6 par.

Aktywny wypoczynek naraża nas na powstawanie zranień oraz otarć. Upadek z roweru, czy otarcie stóp po kilkugodzinnym trekkingu może przydarzyć się każdemu z nas. Dlatego warto w apteczce umieścić również specjalną maść z antybiotykiem, która skutecznie odkazi ranę i uchroni przed wdaniem się zakażenia. Jednorazowe saszetki zajmują niewiele miejsca, a będą nieocenioną pomocą w nagłych przypadkach.

## Co ponadto?

Udając się w wycieczkę po górach, poza opatrunkami, bandażami i plastrami, do apteczki powinniśmy spakować leki, o możliwie najszerszym spektrum działania. Przede wszystkim warto zaopatrzyć się w środki przeciwbólowe. Będą one pomocne, niezależnie od tego czy rozboli nas głowa czy ząb. – A jeśli chodzi o wyposażenie chroniące nas przed urazami, to nie zapominajmy o kasku! Nawet jeśli wybrane góry nie wydają nam się strome, to jest to nieodzowny element wyposażenia, który uchroni nas przed spadającymi kamieniami czy zamortyzuje uderzenie głowy o twardą powierzchnię – dodaje Sebastian Szymanek.

Apteczka powinna być jednym z podstawowych akcesoriów, od którego zaczynamy pakowanie plecaka na wyprawę. Ten gabarytowo niewielki przedmiot może mieć znaczący wpływ na jakość spędzanego urlopu. Zainstalujmy również w swoich telefonach aplikację „Ratunek", by w razie potrzeby szybko wezwać pomoc, która uratuje nam życie.

# JARMUŻ IDEALNY NA LATO!

## KOKTAJL:

Nie ma nic prostszego (i zdrowszego) niż taki zielony napój! Wystarczy wybrać zdrową podstawę, np. 2 garście jarmużu i dodać do niej swoje ulubione składniki innych, tradycyjnych koktajli, np. banan, arbuz czy ananas. Do zielonej mikstury warto wcisnąć także sok z cytryny lub grejpfruta i dorzucić kawałek imbiru. One dodatkowo przyspieszą nasz metabolizm, a tym samym ułatwią odchudzanie.
Zielony koktajl doskonale sprawdza się na śniadanie. Wtedy warto dodatkowo wzbogacić go o garść płatków owsianych ( np.: Górskich), orkiszowych lub żytnich.

## PESTO:

Bardzo prosto można przyrządzić z jego udziałem również pyszne pesto do makaronu. Wystarczy zblendować umyte liście jarmużu z oliwą z oliwek i orzeszkami nerkowca (można doprawić chilli, czosnkiem, pieprzem i morską solą).

**Na zdrowie!**

# *Bezpiecznie* nad wodą

ODPOCZYNEK NAD WODĄ I KĄPIELE W MORZU, JEZIORACH I RZEKACH - TU LICZY SIĘ OSTROŻNOŚĆ I PRZEZORNOŚĆ. PRZECENIENIE WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI I BRAK NALEŻYTEJ OPIEKI NAD DZIEĆMI MOGĄ MIEĆ TRAGICZNE W SKUTKACH KONSEKWENCJE.

Woda to nie tylko relaks i odpoczynek, ale także zagrożenia. Sprzyjająca pogoda, wysokie temperatury i słońce sprawiają, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. Przestrzegając podstawowych zasad możemy sprawić, że nasz wypoczynek nad wodą będzie bezpieczny i zakończy się szczęśliwe. Przecenienie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą okazać się tragiczne w skutkach.
Aby nasza kąpiel była bezpieczna pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach:

- wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych, najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy;
- dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych - gdy wchodzimy z nimi do wody, otoczmy je szczególną opieką!
- po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodźmy od razu do wody, najpierw stopniowo przyzwyczajmy ciało do niższej temperatury - w ten sposób unikniemy szoku termicznego;
- nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania czy kąpieli, nieznana głębokość może narazić nas na urazy, kalectwo, a nawet śmierć;
- pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka i sprawdzeniu czy sprzęt nadaje się do użytku;
- nie zabierajmy ze sobą na plażę rzeczy wartościowych, pozostawione bez nadzoru mogą być łatwym łupem dla złodzieja;
- nigdy nie wchodźmy do wody po alkoholu, takie kąpiele często kończą się tragedią.

Pamiętajmy: bezpieczna kąpiel zależy do nas samych.
**/al/**

# Fałszywe wiadomości e-mail znów krążą w sieci

PRZESTĘPCY WYKORZYSTUJĄ ODPOWIEDNIO SPREPAROWANE WIADOMOŚCI E-MAIL, KTÓRE MAJĄ NAKŁONIĆ DO POBRANIA ZŁOŚLIWEGO PLIKU.

fot. pixabay.com

Fałszywe wiadomości e-mail wysyłane są z serwerów umiejscowionych poza granicami kraju, umożliwiając przesłanie wiadomości mail z dowolnego adresu pozornie wyglądającego jak autentyczny w rzeczywistości jednak będącego jedynie usługa „spoofingową". Wśród używanych tytułów jest m.in. Powiadomienie o zapłacie, bądź prośba o potwierdzenie otrzymania płatności. Dla nieświadomej osoby wiadomość może wyglądać jak autentyczna, w rzeczywistości załącznik dołączony do wiadomości zawiera złośliwe oprogramowanie, którego zadaniem jest przechwycenie danych wrażliwych np. loginu i hasła do logowania się do kanałów bankowości elektronicznej.

W związku z tym, klienci powinni zachować szczególną ostrożność podczas korzystania z poczty. Nie powinno otwierać załączników do wiadomości mailowej nadesłanej od dotychczas nieznanej osoby, spoza listy kontaktów, a w przypadku otrzymania wiadomości racjonalnie podejść do treści wiadomości dokonując porównania czy wiadomość ma odzwierciedlenie z faktycznymi działaniami np. dokonanie zakupu, sprzedaż produktu.

MASZ CIEKAWY TEMAT?

Napisz do nas!

**a.damps@expressy.pl**

## LATEM MNIEJ WYPADKÓW NA DROGACH? OBALAMY MIT

**Panuje przeświadczenie, że podczas dobrych warunków pogodowych jest bezpieczniej na drodze.**

Wśród wszystkich wypadków drogowych, do których doszło podczas wakacji w 2018 roku, ponad 76% miało miejsce podczas dobrych warunków atmosferycznych. Prawie 85% to zdarzenia w ciągu dnia – przy naturalnym świetle. Blisko 84% wypadków miało miejsce na suchej nawierzchni. Policja przestrzega zatem, że im lepiej w pogodzie tym gorzej na drodze. Powód? Dobra pogoda i nawierzchnia błędnie „sugeruje" kierowcom możliwość jazdy z wyższą prędkością, podczas której niestety mamy mniej czasu na obserwację drogi (włącznie z jej poboczami i chodnikami) i tym samym na reakcję obronną.

# Mądrej głowy włos się trzyma!

**Promieniowanie UV jest szkodliwe nie tylko dla naszej skóry oraz oczu. Promienie ultrafioletowe przynoszą również negatywne konsekwencje dla naszych włosów. Korzystając z plażowych uciech często zapominamy o ich wytrzymałości i formie. W efekcie promienie słoneczne niszczą warstwę korową, a brak tego naturalnego zabezpieczenia prowadzi do zwiększonego poziomu suchości oraz ich matowienia. Wiemy już jak opalać się z głową – pora odpowiedzieć na pytanie – jak tej głowy pilnować.**

Włosy ciemniejsze są bardziej odporne na szkodliwe promienie UV z racji wyższej zawartości melatoniny, czyli naturalnego barwnika. Siłą rzeczy największe problemy dotyczą włosów jasnych, zwłaszcza tych w wariancie mokrym, bowiem naukowo udowodniono, że woda wspomaga działanie promieniowania bez względu na jej rodzaj. Zarówno woda morska, jak i słodka sprawia, że łuski włosowe rozchylają się, a następnie ułatwiają przenikanie toksyn i zanieczyszczeń do jego wnętrza. Efekt? Włosy stają się osłabione i przesuszone. Korzystając z uroków kąpieli zarówno tych słonecznych, jak i wodnych – warto pamiętać o kilku praktycznych poradach. Ich przestrzeganie z pewnością przyczyni się do stworzenia naturalnej bariery ochronnej, która zapewni naszym włosom odpowiednią kondycję.

## LETNIE PORADY : PRAKTYCZNE

- daj odpocząć swoim włosom od skomplikowanych fryzur
- odstaw lakiery i żele do włosów podczas urlopowego wypoczynku
- regularnie stosuj odżywki oraz maseczki ze słonecznej serii
- skorzystaj z naturalnych metod takich jak maseczka z białka oraz miodu
- nie zapominaj o odpowiednich nakryciach głowy

# *Bądź na* **bieżąco!**

REKLAMA:
**d.bieszke@expressy.pl**

REDAKCJA:
**redakcja@expressy.pl**

WYDARZENIA:
**a.damps@expressy.pl**

CZYTELNICY:
**czytelnicy@expressy.pl**

**gle24.pl**

## ZŁODZIEJASZEK UKRADŁ TORBĘ Z PIENIĘDZMI

**Funkcjonariusze zatrzymali sprawcę kradzieży teczki z zawartością pieniędzy.**

Policjanci zostali poinformowani, że z koszyka sklepowego w jednym ze sklepów w Lęborku zginęła torba z dokumentami i pieniędzmi w kwocie ponad 3 tys. złotych. Policjanci natychmiast zajęli się tą sprawą i przystąpili do ustalenia faktów oraz typowania sprawcy tego przestępstwa. Policjanci przejrzeli monitoring sklepowy, który zarejestrował zdarzenie. Kryminalni szybko namierzyli złodzieja, bo już następnego dnia funkcjonariusze zatrzymali sprawcę tej kradzieży. W trakcie czynności z zatrzymanym mężczyzną wskazał on policjantom miejsce, gdzie schował skradzioną torbę. Policjanci odzyskali torbę wraz z całą zawartością. 54-latek trafił do policyjnego aresztu. Wczoraj śledczy po zebraniu materiału dowodowego przedstawili 54-letniemu mieszkańcowi Lęborka zarzuty kradzieży i teraz za swoje zachowanie odpowie przed sądem. Za to przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

Policjanci apelują o szczególną uwagę i niepozostawianie w widocznym miejscu wartościowych przedmiotów.

# Mężczyzna usłyszał zarzut... usiłowania zabójstwa

LĘBORSCY POLICJANCI ZATRZYMALI SPRAWCĘ UGODZENIA NOŻEM. DO ZDARZENIA DOSZŁO NA TERENIE ŁEBY.

Policjanci odebrali zgłoszenie dotyczące ugodzenia nożem. Do zdarzenia doszło na jednej z ulic w Łebie. Sprawca bez powodu zaatakował mężczyznę stojącego w grupie osób i ugodził go nożem, po czym uciekł. Pokrzywdzony trafił do szpitala, a poszukiwaniem sprawcy tego zdarzenia zajęli się lęborscy policjanci.

Od początku nad tą sprawą pracowali kryminalni z Lęborka. Funkcjonariusze w trakcie intensywnej pracy zdobyli i przeanalizowali mnóstwo informacji, przeprowadzili wiele rozmów z potencjalnymi świadkami. Zabezpieczyli nagrania z monitoringów i dokładnie sprawdzili miejsce zdarzenia. Kryminalni ustalili przebieg zdarzenia z którego wynika, że do grupy osób stojących na ulicy podeszło dwóch młodych mężczyzn. Wywiązała się między nimi kłótnia, w której jeden z nich ugodził nożem mężczyznę, a drugi używając niebezpiecznego narzędzia uderzył kolejną osobę. Napastnicy po zdarzeniu uciekli.

W trakcie swojej pracy kryminalni z Lęborka wspólnie z kryminalnymi z Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, wytypowali sprawcę tego przestępstwa i go zatrzymali. Funkcjonariusze przewieźli 21-letniego mieszkańca Słupska do policyjnego aresztu. Zebrany w tej sprawie materiał dowodowy pozwolił prokuratorowi prowadzącemu śledztwo przedstawić sprawcy zarzut usiłowania zabójstwa. Wczoraj mężczyzna decyzją sądu został tymczasowo aresztowany.
5 lipca nad ranem pracujący nad tą sprawą kryminalni z Lęborka przy współudziale Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji z Gdańska zatrzymali na terenie powiatu słupskiego kolejnego mężczyznę, który ma związek z tym zdarzeniem. To 39-letni mieszkaniec Słupska. Policjanci pracują nad zatrzymaniem kolejnej osoby mającej związek z tą sprawą.

# Liczba wakacyjnych topielców rośnie

**PGW Wody Polskie przypomina o podstawowych zasadach bezpiecznego odpoczynku nad wodą.**

fot. pixabay.com

Planując wypoczynek nad wodą należy pamiętać, że najbezpieczniej wybierać plaże i kąpieliska strzeżone. Jednak nawet wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia nas od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki naszym dzieciom i podopiecznym. Podczas zabawy mogą oddalić się i zagubić w tłumie.

Decydując się na kąpiel, trzeba pamiętać o tym, by była ona bezpieczna. Należy stosować się do zasad:

- **pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych,**
- **stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli),**
- **nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego,**
- **nie skakać do wody w nieznanych miejscach, zwłaszcza „na główkę,**
- **nie wypływać na materacu daleko od brzegu,**
- **nigdy nie pływać po wypiciu alkoholu, nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka,**
- **nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska.**

Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wpadnięcia do wody może on uratować nam życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

Wypoczynek nad wodą to również narażanie się na działanie promieni słonecznych. Przed słońcem trzeba się zabezpieczyć korzystając z preparatów z filtrami UV. Należy także zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz.

Osoby starsze i dzieci nie powinny przebywać na słońcu w godzinach od 11.00 – 16.00.

# Zespół SPEED – policjanci do zadań specjalnych

**NA TERENIE ODDZIAŁU PREWENCJI POLICJI W GDAŃSKU ODBYŁO SIĘ OFICJALNE PRZEDSTAWIENIE POMORSKIEGO ZESPOŁU SPEED – GRUPY POLICJANTÓW RUCHU DROGOWEGO DO ZADAŃ SPECJALNYCH.**

Komendant Wojewódzki Policji w Gdańsku nadinsp. Jarosław Rzymkowski powołał pomorski Zespół „SPEED". W skład grupy weszli policjanci komórek ruchu drogowego komend miejskich i powiatowych Policji woj. pomorskiego.

Na terenie Oddziału Prewencji Policji w Gdańsku odbyła się prezentacja zespołu poprzedzona odprawą służbową inicjującą działanie grupy.

Celem powołania zespołu jest m.in. zmniejszenie liczby zdarzeń drogowych, których głównymi przyczynami są przekraczanie dozwolonej prędkości, nieprawidłowe wyprzedzanie i wymuszenie pierwszeństwa innym uczestnikom ruchu drogowego.

Prędkość jest jednym z kluczowych czynników wpływających na ryzyko zaistnienia wypadków drogowych. Nadmierna lub niedostosowana do warunków ruchu niesie za sobą zagrożenie nie tylko braku opanowania pojazdu, lecz w istotny sposób wpływa na rodzaj doznanych obrażeń. Poprawa bezpieczeństwa w ruchu drogowym jest ściśle związana m. in. z przestrzeganiem przez kierujących obowiązujących limitów prędkości, ustępowaniem pierwszeństwa przejazdu, prawidłowym wyprzedzaniem oraz właściwym zachowaniem w obrębie przejść dla pieszych.

# OGŁOSZENIA

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

## NIERUCHOMOŚCI

### SPRZEDAM

**SPRZEDAM** 2 działki budowlane, Kębłowo Nowowiejskie 3km od Lęborka, pod lasem 1033 m2, cena 39 000, tel. 602 306 210

### WYNAJMĘ

**ODNAJMĘ** garaż z działką o pow. 616 m$^2$, Reda 12 Marca, tel. 602 306 210

### POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

**POSZUKUJĘ** do wynajęcia mieszkanie 2 pokojowe, Wejherowo i bliskie okolice, tel. 605 966 593

### 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
GOTÓWKA
DO 300.000 ZŁ
SZYBKA WYCENA
572 485 529

## MOTORYZACJA

### SPRZEDAM

**SKUP**, kasacja aut, pomoc drogowa, tel 789 345 593

**PIAGGIO**/Vespa Ciao, skuter, 1os. 2T, 1995r czarny, cena 1700 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**SKODA** 105S, 38 lat, iGaS(BRC), cytryna, cena: 2002 zł, Tczew, tel. 574 797 077

**SPRZEDAM** Citroen C3 Picasso 2010r., benzyna+LPG, przebieg 160 000 km, silnik 1.4, tel. 504 238 760

### KUPIĘ

### 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

**WDOWA** pozna Pana od 65 do 70 lat: bez nałogów, niezależnego finansowo i mieszkaniowo, zmotoryzowanego. Na SMS nie odpowiadam, tel. 881 237 164

**SEX**-sex-sex to lubię, gorąca Blondi pozna Panów Sponsorów, Sopot, tel. 514 120 213

## RÓŻNE

**SPRZEDAM** odkurzacz wielofunkcyjny, mało używany, do prania dywanów i tapicerek, 850 zł, tel. 790 290 835

**PRASA** Ferguson, duży podbieracz, 2500 zł, tel. 506 250 477

**BECZKI** plast. 200 l, na działkę, do wody, czyste lub pod rynny, tel 511 841 826

**BRYCZKA** na drewnianych kołach do odnowienia, 2100 zł, tel. 600 667 860

**PIŁA TARCZOWA**, drewniana piasta i koło pasowe, 180 zł, rozdrabniacz BAK z silnikiem 780 zł, tel. 600 667 860

**DMUCHAWA**, stan dobry, 750 zł, Szemud, 510 751 837

**PRZYCZEPA** do kostek 6m., stan dobry, 2600 zł, Szemud, tel. 510 751 837

**ŻMIJKA** do zboża 3 m., 450 zł, Szemud, tel. 510 751 837

**SIANO** 120x120, dobra, 70 zł, Szemud, tel. 510 751 837

**SPRZEDAM** rowery damskie, męskie, młodzieżowe, dziecinne oraz przyczepkę rowerową, tel 603 661 240

**SPRZEDAM** betoniarkę w dobrym stanie, tel. 511 841 826

**PŁUG** trzy skiby z możliwością dokręcenia czwartej skiby, 780 zł, tel. 600 667 860

**SPRZEDAM** butlę do wina 50 l, 100 zł, tel. 603 661 240

**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

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

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

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

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

MIEJSCE NA
TWOJĄ REKLAMĘ

zadzwoń:
791 980 155

napisz:
r.laskowski@expressy.pl

# Do mety dobiegło 474 biegaczy

## TO BYŁO PIĘKNE BIEGOWE WYDARZENIE, ORGANIZOWANE W LĘBORKU JUŻ PO RAZ DZIEWIĘTNASTY.

fot. UM Lębork

Uliczny bieg z trasą przez centrum miasta cieszy się od wielu lat dużym zainteresowaniem zawodników i kibiców. W tym roku najszybciej dystans 10 kilometrów z metą na Placu Pokoju pokonał Jakub Nowak (Prefbet Śniadowo Łomża) z czasem 30:56. Jako drugi finiszował jego kolega klubowy Emil Dobrowolski (31:18). Na trzecim miejscu przybiegł Adam Głogowski (Ekonomik Maratończyk Lębork, 31:46).

Wśród kobiet bezkonkurencyjna była Ewa Jagielska (Prefbet Śniadowo Łomża, 37:07). Druga była olimpijka z Aten, Pekinu i Rio de Janeiro Monika Stefanowicz (Grunwald Poznań, 37:19). Trzecia linię mety przekroczyła Antonina Wirkus (MKL Szczecinek, 38:04).

Warto zaznaczyć, że bieg ukończyło aż 230 biegaczy z powiatu lęborskiego. Na najlepszych zawodników czekały medale, puchary i nagrody pieniężne. Firma NFM Group z Lęborka nagrodziła markowymi tabletami najstarszych i najmłodszych uczestników biegu, osobno w kategorii kobiet i mężczyzn.

Zawody odbyły się w bardzo przyjaznej i sympatycznej atmosferze przy dopingu licznego grona lęborczan i gości Lęborskich Dni Jakubowych. Napięcie podgrzewał niezawodny spiker, Roman Toboła.

PORT RUMIA
CENTRUM HANDLOWE AUCHAN

WAKACJE
POD ŻAGLAMI
28 LIPCA OD 11:00 DO 18:00

Znajdź nas i polub na FB

Port Rumia Centrum Handlowe Auchan
ul. Grunwaldzka 108

portrumia.pl