27 lutego
2020 roku
Nr 2 (151)

gle24.pl

Twoje źródło
informacji
w powiecie!

Dołącz do nas!
Bądź na bieżąco

E-LEGITYMACJA W SP NR 3 W LĘBORKU

Jest jedną z pierwszych szkół w regionie, która wdrożyła elektroniczną legitymację szkolną, e-legitymację.

str. 2

expressy.pl

express_biznesu

NARODOWY DZIEŃ ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych jest dniem upamiętniającym polskie powojenne podziemie antykomunistyczne.

str. 3

MUZEUM W LĘBORKU PRZYSTĄPIŁO DO PROJEKTU MUS.NET

Projekt MUS.NET ma zwiększyć rolę małych muzeów w kulturalnym życiu lokalnych społeczności.

str. 13

ZDROWIE & URODA
magazyn Expressu Powiatu Lęborskiego

str. 7-10

Harcerze z 21 Drużyny „BUKI" z Cewic uczestniczyli w zlocie zaślubinowym w Pucku

Zlot, z okazji 100-ej rocznicy zaślubin Polski z Morzem, trwał trzy dni i obfitował w wiele atrakcji.

W sobotę (08.02) harcerze uczestniczyli w grze terenowej, w trakcie której zapoznali się z historią zaślubin Polski z morzem oraz poznali postać gen. Józefa Hallera. Skauci mieli też okazję obejrzeć niesamowity spektakl pt. „Laserowe Stulecie" na Starym Rynku w Pucku.
Drugi dzień zmagań przyniósł naszym uczestnikom wycieczkę do Władysławowa. Podróż pociągiem nie była długa, ale zawiodła do miasteczka rybackiego, gdzie harcerze zdobywali kolejne punkty na mapie marszruty.

Trzeciego dnia Zlotu wzięli udział w uroczystościach 100. rocznicy Zaślubin Polski z Morzem. Obserwowali przyjazd zabytkowego pociągu z gen. Hallerem, przemaszerowali korowodem ulicami miasta, uczestniczyli w odsłonięciu tablicy poświęconej Antoniemu Miotk przez Prezydenta RP oraz w akcie odnowienia zaślubin Polski z Morzem.
Dla młodych harcerzy zlot w takim miejscu i z takiej okazji to wielkie przeżycie, które zapamiętają na długo.

NOWA INWESTYCJA DROGOWA W TOKU

Nowa inwestycja drogowa, która już trwa, ma zostać ukończona do 15 września 2020 roku. Chodzi o przebudowę ulicy Majkowskiego.

To II etap budowy na ulicy, która łączy drogę krajową nr 6 (obwodnicę) z rejonem cmentarza. Projekt zakłada zastąpienie płyt YOMB nawierzchnią asfaltową oraz częściowo wyznaczenie nowego przebiegu ulicy wzdłuż ogrodzenia firmy ROBEX. Nowe połączenie z ulicą Kaszubską usprawni ruch lokalny w tej części miasta.

Wzdłuż 680 metrowej drogi wybudowana zostanie asfaltowa ścieżka rowerowa o szerokości 2 metrów, oświetlenie oraz parkingi na 132 pojazdy. Zadanie pn. „Zwiększenie dostępności, bezpieczeństwa i płynności ruchu dojazdu z drogi nr 6 do drogi nr 1330 g (do ul. Kaszubskiej) poprzez budowę II etapu ul. Majkowskiego w Lęborku" wyceniono na 2 mln 580 tys. zł. Miasto na przebudowę ulicy Majkowskiego pozyskało dotację z Funduszu Dróg Lokalnych w wysokości 50% kosztów kwalifikowanych.

E-legitymacja w SP nr 3 w Lęborku

Jest jedną z pierwszych szkół w regionie, która wdrożyła elektroniczną legitymację szkolną, e-legitymację. Szkoła Podstawowa nr 3 w Lęborku, z początkiem roku szkolnego 2019/2020 rozpoczęła wdrażanie tego nowego cyfrowego programu. Zrobiono zdjęcia uczniom i wydano ok. 500 kart.

E-legitymacja zawiera najważniejsze dane ucznia, drukowana jest na trwałej karcie plastikowej w formacie dowodu osobistego. Dzięki wmontowanemu chipowi i zakodowaniu ma ona szerokie zastosowanie:

- okazywanie, np. przy przejazdach środkami transportu publicznego,
- otwieranie drzwi szkoły (dzięki czytnikowi),
- korzystanie ze szkolnej stołówki.

Planuje się rozszerzenie jej funkcjonalności o korzystanie przez dzieci ze szkolnej świetlicy i funkcję karty bibliotecznej.

Każda e-legitymacja jest opatrzona hologramem ważnym na dany rok szkolny. Drukowana jest przez firmę zewnętrzną na podstawie podpisanej umowy oraz zgodnie z rozporządzeniem MEN w sprawie świadectw, dyplomów państwowych i innych druków szkolnych z dnia 26.04.2018 r. Nowe legitymacje wydawane są uczniom bezpłatnie. Zamówienie e-legitymacji jest proste i znacznie odciążyło pracę sekretariatu. Składa się je elektroniczne, generując niezbędne dane z e-dziennika oraz przesyłając je bezpośrednio poprzez aplikację do zleceniobiorcy wykonującego usługę. System jest absolutnie bezpieczny, dzięki szyfrowanemu połączeniu ze stroną zleceniobiorcy certyfikatem SSL.

Zamiana papierowych legitymacji na trwałe i trudne do zniszczenia plastikowe e-legitymacje podwyższyła bezpieczeństwo uczniów oraz usprawniła pracę szkoły. Dzięki cyfrowej karcie tylko uczeń oraz pracownik szkoły ma możliwość wejścia na teren szkoły. W przypadku stołówki jest to duże ułatwienie przy kontroli obecności uczniów korzystających z obiadów w danym dniu.

To nie wszystko! Jeszcze przed wprowadzeniem e-legitymacji szkoła podpisała umowę z Ministerstwem Cyfryzacji na wprowadzenie mLegitymacji. Jest to dokument elektroniczny funkcjonujący jedynie w formie mobilnej, czyli w telefonie komórkowym ucznia. Taki dokument trudniej zgubić i można go stosować zamiennie z e-legitymacją, zwłaszcza podczas wszelkich wyjazdów uczniów. MLegitymacja jest formą nieobowiązkową. Są nią zainteresowani głównie uczniowie starszych klas. Osobą wdrażającą oba systemy była sekretarz szkoły Pani Natalia Zając.

Dyrektor, Pani Mariola Małecka, wraz z całą społecznością Szkoły Podstawowej nr 3 w Lęborku jest prekursorem, w naszym rejonie, nowoczesnych rozwiązań technologicznych – mówi Marian Kurzydło, Sekretarz Miasta Lęborka. - Mamy nadzieję, że mając na względzie nowoczesność ale i bezpieczeństwo oraz funkcjonalność niebawem te rozwiązania pojawią się w kolejnych naszych szkołach.

Masz ciekawy temat?

Napisz do nas:k.laskowska@expressy.pl

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:
Katarzyna Laskowska
k.laskowska@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.

Narodowy Dzień Żołnierzy Wyklętych

„W hołdzie „Żołnierzom Wyklętym" – bohaterom antykomunistycznego podziemia, którzy w obronie niepodległego bytu Państwa Polskiego, walcząc o prawo do samostanowienia i urzeczywistnienie dążeń demokratycznych społeczeństwa polskiego, z bronią w ręku, jak i w inny sposób, przeciwstawili się sowieckiej agresji i narzuconemu siłą reżimowi komunistycznemu…" (Początek preambuły Ustawy o ustanowieniu Narodowego Dnia Pamięci „Żołnierzy Wyklętych")

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych jest dniem upamiętniającym polskie powojenne podziemie antykomunistyczne.

Po upadku powstania warszawskiego władzę w Polsce przejęli komuniści. Nieufne wobec nowych władz Polskie Państwo Podziemne przygotowywało się do walki, jednak niestety w wyniku aresztowania przywódców podziemia, upadło. Jedyną walczącą organizacją pozostała wówczas NSZ (Narodowe Siły Zbrojne). W maju 1945 powstała Delegatura Sił Zbrojnych na Kraj, przekształcona we wrześniu tego samego roku w Wolność i Niezawisłość. Sama nie prowadziła już działań zbrojnych, a jej głównym zadaniem było niedopuszczenie do zwycięstwa partii komunistycznej w wyborach. Walkę z komunistami prowadziło oprócz NSZ i WiN wiele innych organizacji konspiracyjnych.

W 1947 roku polscy komuniści ogłosili amnestię, która pomogła ówczesnej władzy dotrzeć do struktur organizacji niepodległościowych oraz zniszczyć je od środka. NSZ i WiN przestały działać pod koniec owego roku. W wyniku walki śmierć poniosło około 15 tysięcy ludzi, z czego 7 tysięcy było członkami podziemia. Ostatni partyzant został zamordowany w październiku 1963 roku.

Przez wiele lat rodziny poległych oraz organizacje patriotyczne domagały się godnego uczczenia walczących o niepodległość. Dzięki inicjatywie Janusza Kurtyki i Jerzego Szmida w 2009 roku została podjęta ustawa dotycząca ustanowienia 1 marca świętem Żołnierzy Wyklętych. Ostatecznie do Sejmu projekt ustawy skierował prezydent Lech Kaczyński.

Data jest nieprzypadkowa – 1 marca 1951 w mokotowskim więzieniu komuniści zamordowali przywódców IV Zarządu Zrzeszenia WiN.

Określenie "żołnierze wyklęci" zostało po raz pierwszy użyte podczas wystawy poświęconej antykomunistycznemu podziemiu, zorganizowanej przez Ligę Republikańską w roku 1993. (kalendarzswiat.pl)

W Lęborku 1 marca 2014 roku odsłonięto tablicę pamiątkową poświęconą

bohaterom podziemia niepodległościowego. Zawisła na murze kościoła pw. Miłosierdzia Bożego przy ul. Kasztanowej.

TEGOROCZNE OBCHODY ŚWIĘTA WŁADZE MIASTA ZAPLANOWAŁY W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

- 1 marca o godzinie 11.00 odbędzie się msza św. w kościele pw. Miłosierdzia Bożego (ul. Kasztanowa 12) oraz złożenie kwiatów pod tablicą poświęconą żołnierzom 5. Wileńskiej Brygady Armii Krajowej i innym bohaterom podziemia niepodległościowego, w tym rotmistrzowi Janowi Skorbowi.
- 2 marca o godzinie 18.00 odbędzie się projekcja filmów z archiwum IPN „Epizody z dziejów polskiego podziemia niepodległościowego 1939-1956" w Lęborskim Centrum Kultury „Fregata".

ODBĘDZIE SIĘ COROCZNA GALA SPORTU POWIATU LĘBORSKIEGO

To już XIII Gala Sportu, podczas której najlepsi sportowcy, trenerzy, drużyny i działacze powiatu lęborskiego otrzymają wyróżnienia i nagrody Starosty Lęborskiego oraz „Sportowe Laury Powiatu Lęborskiego 2019". Odbędzie się 29 lutego br. o godz. 15.00 w sali kinowej Lęborskiego Centrum Kultury „Fregata".

Na liście nominowanych do nagród i wyróżnień znalazło się 60 nazwisk zawodników, trenerów i działaczy sportowych, a także 9 imprez o wyjątkowym wymiarze w zakresie popularyzowania sportu. Podczas tegorocznej Gali nagrodzeni zostaną nie tylko sportowcy dyscyplin olimpijskich, ale również paraolimpijskich.

Nagrody przyznawane są na podstawie regulaminu przyznawania wyróżnień i nagród Starosty Lęborskiego za wysokie wyniki sportowe w sportowym współzawodnictwie krajowym i międzynarodowym. Sportowe Laury przyznaje Powiatowa Rada Sportu, która doceniła najlepszych i ich osiągnięcia za rok 2019.

80-TA ROCZNICA WYWÓZKI NA SYBIR

W lutym minęła 80-ta rocznica deportacji Polaków w głąb ZSRR.

10 lutego 1940 r. nastąpiła pierwsza z czterech masowych deportacji obywateli Rzeczypospolitej w głąb Związku Sowieckiego, która miała na celu „oczyszczenie" zajętych po 17 września 1939 r. ziem polskich.

Według szacunkowych danych, tylko podczas lutowej deportacji wywieziono około 220 tysięcy ludzi. Wywożono całe rodziny, a wśród nich dzisiejszych lęborczan: Zofię Bladowską, Zygmunta Dalekiego i Mariana Siejkę, którzy wraz z innymi członkami Związku Sybiraków złożyli kwiaty i zapalili znicze pod Pomnikiem Zesłańców Sybiru. Władze Miasta na uroczystości, która odbyła się 10 lutego, reprezentował Sekretarz Marian Kurzydło i Naczelnik Wydziału Współpracy i Rozwoju UM Lębork Elżbieta Rekowska-Klassa.

W Lęborku działa Oddział Związku Sybiraków, który skupia mieszkających tutaj byłych Sybiraków. Od wielu lat w Parku im. M. Michalskiego, przy alei Sybiraków, stoi pomnik W Hołdzie Zesłańcom Sybiru. Odbywają się przy nim uroczystości patriotyczne związane z rocznicą zsyłek oraz agresji sowieckiej 17 września 1939r.

Pół wieku istnienia Szkoły

Lęborska Ósemka ma już 50 lat. Jest najmłodszą szkołą w Lęborku, a już ma pół wieku. Nosi imię Mikołaja Kopernika.

W tym roku właśnie mija 50 lat jej powstania. W ramach obchodów jubileuszu 13 lutego na dziedzińcu placówki społeczność szkolna uczestniczyła w uroczystym odsłonięciu tablicy upamiętniającej rocznicę powstania Szkoły.

Z kolei 21 lutego odbyła się uroczystość obchodów jubileuszu Szkoły w jej murach. Wzięli w niej udział byli uczniowie, nauczyciele, przyjaciele szkoły, włodarze miasta i zaproszeni goście.

W szkole nie ma miejsca na nudę, stres, na bezczynność. Ma ona być miejscem twórczej pracy dziecka, do której chętnie uczęszczają zarówno uczniowie, jak i ich nauczyciele. Stara się kształcić i wychowywać na wysokim poziomie. Kształtować poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa. Wychowywać dzieci do przyszłego udziału w życiu rodziny, społeczności lokalnej, państwa, Europy.

Życzymy kolejnych 50 lat wspaniałego funkcjonowania Szkoły.

fot. Karol Stańczak

Takie święto zdarza się raz na sto lat!

Rozmowa z Mieczysławem Strukiem, Marszałkiem Województwa Pomorskiego.

Generał Haller, dokładnie jak przed stu laty, odwiedził Gdańsk, potem przejechał pociągiem do Pucka i wrzucił zaślubinowe obrączki w morze. Jak Pan ocenia przebieg tegorocznych – wyjątkowych – uroczystości.

- Przede wszystkim chciałbym podziękować wszystkim, którzy się w te wydarzenia aktywnie włączyli. Czy to w Gdańsku w niedzielę, czy w poniedziałek w drodze do Pucka i w samym Pucku. W niedzielę na gdańskim dworcu mieliśmy prawdziwe tłumy ludzi – byli najmłodsi, seniorzy, nie brakowało całych rodzin. Wszyscy zwiedzali zabytkowy pociąg, brali udział w festynowych atrakcjach, świetnie się bawili. Tylko w grze miejskiej, która wiodła ulicami Starego i Głównego Miasta wzięło udział około 1200 osób! A kiedy po czternastej na przystrojony flagami i transparentami peron wjechał konno generał Haller, to widziałem jakie wywarło to wrażenie na wszystkich zebranych. Dla mnie osobiście też był to niezwykle podniosły i wzruszający moment.

Przypomnijmy: sto lat temu Haller otrzymał obrączki właśnie od Polaków z Gdańska.

- Tak, odtworzyliśmy historyczną scenę z 1920 roku, kiedy rządowa delegacja jechała z Torunia do Pucka. W pociągu z Hallerem był też m.in. minister spraw wewnętrznych Stanisław Wojciechowski (późniejszy prezydent Polski) i dr Stefan Łaszewski, wojewoda pomorski, który przed wojną siedzibę miał w Toruniu. W Gdańsku na pociąg czekały tłumy Polaków, lokalne władze i nowa administracja województwa pomorskiego. Podczas spotkania na dworcu dwie platynowe obrączki z wygrawerowanym napisem „Gdańsk 10.2.1920 Puck" Hallerowi wręczył dr Józef Wybicki, pierwszy starosta pomorski. To był bardzo odważny gest, pokazujący, że mimo decyzji o utworzeniu Wolnego Miasta gdańszczanie czują się Polakami. Pewnie gdyby nie te obrączki, wizyta Hallera w Pucku miałaby zupełnie inny przebieg. A dzięki nim doszło do symbolicznych zaślubin, które zapisały się na kartach historii i które wspominamy do dziś.

Przekazanie obrączek i festyn na dworcu to nie jedyne wydarzenie zorganizowane przez Samorząd Województwa Pomorskiego.

- Tego samego dnia, jeszcze przed południem odbyła się uroczysta sesja Sejmiku Województwa Pomorskiego z udziałem samorządowców z województw Kujawsko-Pomorskiego i Zachodniopomorskiego. Po południu mieliśmy też w Dworze Artusa prezentację książki „Powrót Pomorza w Granice Rzeczypospolitej". To bardzo ciekawa publikacja przygotowana przez Cezarego Obracht-Prondzyńskiego i Krzysztofa Kordę, w której znalazło

fot. Karol Stańczak

się wiele niepublikowanych dotychczas zdjęć i dokumentów historycznych. No a wieczorem w Filharmonii Bałtyckiej na Ołowiance odbył się niezwykły koncert, podczas którego swoją prapremierę miała „Balticetta" – utwór skomponowany specjalnie na stulecie przez Leszka Możdżera.

Wrażeń najwyraźniej nie brakowało. Ale było to dopiero preludium, bo główne uroczystości czekały nas wszystkich w poniedziałek.

- 10 lutego z samego rana wyruszyliśmy zabytkowym pociągiem do Pucka. Mimo wczesnej pory chętnych do podróży też nie brakowało, pociągiem jechało ponad 200 osób. W wagonach było dość tłoczno, ale wszyscy pasażerowie mieli świetny nastrój. Generał Haller (znakomicie zagrany przez rekonstruktora) przechadzał się po wagonach i nastrajał nas patriotycznie. Towarzyszyła mu inna historyczna postać – ksiądz Józef Wrycza. Kolorytu dodawali liczni Kaszubi przebrani w barwne stroje. Mieliśmy dwa postoje – w Gdyni i w Redzie, ale warto podkreślić, że na całej trasie pociąg witały tłumy ludzi, którzy stali nie tylko na peronach, ale czasem nawet w szczerym polu, machali do nas, uśmiechali się. I znów – było w tym przejeździe, w tej atmosferze, coś naprawdę wyjątkowego. A największy tłum przywitał nas na stacji w Pucku, skąd wspólnie, w pochodzie, przeszliśmy na Rynek.

Najważniejszym momentem było jednak odtworzenie historycznych zaślubin…

- Dla nas, jako organizatorów tej części, tak. Ale pamiętajmy, że wcześniej odbyły się równie ważne, oficjalne uroczystości z udziałem prezydenta RP Andrzeja Dudy. Dopiero po nich generał Haller i jego żołnierze ruszyli nad wody Zatoki Puckiej. Dokładnie w to miejsce, gdzie przed stu laty istniała baza wodnosamolotów. Obecnie jest to teren prywatny, niedostępny dla postronnych, więc tym bardziej się cieszę, że mogliśmy z niego skorzystać. I znów – mimo, że pogoda była równie kapryśna jak przed stu laty – frekwencja dopisała: na nabrzeżu zgromadził się tłum widzów, którzy mieli okazję zobaczyć, jak generał Haller wrzuca obrączkę w morską toń.

Czy wraz z zakończeniem rekonstrukcji zakończyły się rocznicowe wydarzenia?

- Największe emocje faktycznie już za nami, ale pamiętajmy, że czeka nas jeszcze powtórka gdańskiego koncertu Leszka Możdżera w Słupsku. A na początku lata – kolejny Światowy Zjazd Kaszubów, gdzie również będziemy nawiązywać do stulecia zaślubin. Natomiast jesienią (jeśli wszystko dobrze się potoczy) pojawią się pierwsze ze stu łodzi, które pomorskie samorządy wspólnie zakupią w ramach projektu „100 łodzi żaglowych na 100-lecie zaślubin Polski z morzem". To będzie taki trwały element, który – mam nadzieję - będzie nam przez lata przypominał o tym wyjątkowym jubileuszu, w którym wspólnie mogliśmy uczestniczyć.

fot. Karol Stańczak

fot. Karol Stańczak

fot. Karol Stańczak

ZAPROSZENIE DO BABIEGO RAJU

14 marca (z okazji Dnia Kobiet) w godz. 10.00 – 15.00 w murach Miejskiej Biblioteki Publicznej odbędzie się VI festiwal kobiet „Babi raj".

Organizatorzy zapraszali chętnych do współtworzenia tej imprezy oferując przestrzeń dla kreatywności. Owa przestrzeń to Dział dla Dorosłych, Bractwo Białej Wieży (parter), Dział dla Dzieci i Młodzieży, Czytelnia, Laboratorium, oczywiście w budynku Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lęborku. Oto, jak brzmiało to zaproszenie:
Szyjesz, malujesz, gotujesz, robisz coś ciekawego, wystaw się za darmo w naszej bibliotece. Chcesz poprowadzić ciekawe zajęcia, warsztaty, konsultacje, porady i podzielić się swoją wiedzą? Chętnie stworzymy przestrzeń do tego typu działań. Masaż, taniec, medytacja, koncert...wszystkie aktywności mile widziane. Można sprzedawać, kupować i wymieniać się. Zasady ustalamy indywidualnie. Zapraszamy Ciebie do świetnej zabawy. (MBP Lębork)
Czyż to nie brzmi interesująco? A sam dzień festiwalu?
Ten dzień należy do kobiet. Tutaj znajdziecie to, co potrzebne jest do szczęścia: miłą atmosferę, babskie rozmowy, porady specjalistów i zdrowe jedzenie. Wspólnie stworzymy szafę pełną ubrań, pomysłów i doznań.

Na pewno warto się wybrać! Zapraszamy!

Uczniowie i nauczyciele w Finlandii

Uczniowie kl 8 Szkoły Podstawowej nr 1 w Lęborku i ich nauczyciele wzięli udział w międzynarodowym spotkaniu projektu Erasmus+. W dniach 2-9 lutego przebywali w miejscowości Suomussalmi w Finlandii, gdzie pracowali w grupach wykonując zadania projektowe.

ZDJĘCIE: www.lebork.pl

Było to międzynarodowe spotkanie młodych ludzi i ich opiekunów z Finlandii, Grecji, Polski, Luksemburga, Włoch i Hiszpanii. Tematyka zadań była następująca: badanie aktywności fizycznej młodzieży w poszczególnych państwach projektu, konkurs na najlepszy film-reklamę promujący sport, zbilansowana dieta w okresie dojrzewania oraz tradycyjne potrawy dla każdego państwa.
Oprócz wytężonej pracy projektowej uczniowie mieli okazję zwiedzić kilka szkół podstawowych w miejscowości Suomussalmi i okolicach. Bardzo spodobał się zwyczaj chodzenia po szkole w ciepłych skarpetach zamiast typowego obuwia zmiennego, obowiązkowe wychodzenie na dużej przerwie na boisko szkolne, godzinna przerwa na obiad oraz przytulne pracownie klasowe. Młodzież z Lęborka zwiedziła także szkołę sportową w mieście Vuokatti, gdzie przygotowują się najzdolniejsi młodzi sportowcy z całej Finlandii do uczestnictwa w zawodach międzynarodowych i olimpiadzie.
Największą frajdę sprawiła przepiękna zimowa pogoda (-17°C) i obserwowanie na niebie zorzy polarnej, a także ogromne zaspy śnieżne, zabawa na śniegu, jazda na nartach, Nordic Walking, pobyt w saunie oraz farma reniferów, gdzie uczniowie sami mogli karmić te piękne zwierzęta.
Następne spotkanie Erasmusa odbędzie się już w maju w Hiszpanii.

Spotkanie z kresową sztuką

W lutym odbyło się spotkanie z kresową sztuką zorganizowane przez Koło Kresowiaków w Lęborku wspólnie z młodzieżą z Liceum Ogólnokształcącego nr 1 w Lęborku.

ZDJĘCIE: Starostwo Powiatowe w Lęborku

Spotkanie odbyło się w sali koncertowej Szkoły Muzycznej w Lęborku. Przybyli zaproszeni goście: członkowie Koła Przyjaciół Wilna i Grodna w Słupsku, Eugeniusz Brzozecki, Prezes Koła Kresowian w Bytowie, a także członkowie Gminnej Rady Seniorów z Lęborka wraz z przewodniczącą, Ewą Kłosowską. Nie zabrakło przedstawicieli władz powiatowych ze starostą Alicją Zajączkowską i miejskich z burmistrzem Witoldem Namyślakiem.

Grano, śpiewano i recytowano utwory muzyczne Macieja Kustusza i Szymona Walkusza oraz literackie Wincentego Pola, Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Edwarda Odyńca, Antoniego Malczewskiego, Bohdana Zalewskiego, Seweryna Goszczyńskiego, Antoniego Góreckiego i Władysława Syrokomli.

Młodzież przygotowana przez panie: Magdalenę Gałkę i Katarzynę Harackiewicz - nauczycielki z I LO, zaprezentowała się pięknie. Dziękujemy! Podziękowania należą się również Danucie Iglewskiej, Prezesowi Stowarzyszenia Kresowian w Lęborku.

A dlaczego takie spotkanie w Lęborku?

W powiecie lęborskim mieszka wiele osób o pochodzeniu kresowym, a więc warto pamiętać i przypominać perełki kresowej kultury. ***(A. Zajączkowska)***

Uroczysta sesja Sejmiku Województwa Pomorskiego

9 lutego 2020 r., w niedzielne przedpołudnie, odbyła się uroczysta sesja Sejmiku Województwa Pomorskiego. Uczczono w ten sposób 100 rocznicę powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i zaślubin Polski z Bałtykiem.

ZDJĘCIA: Starostwo Powiatowe

W sesji uczestniczyli radnymi z Pomorza, senatorowie i posłowie, reprezentujący Pomorze w parlamencie, a także liczni członkowie organizacji pozarządowych. Gościnnie przybyli reprezentanci samorządów wojewódzkich: warmińsko-mazurskiego, zachodniopomorskiego i kujawsko-pomorskiego, a także Małgorzata Kidawa - Błońska, kandydatka PO na prezydenta RP.

Z ramienia Powiatu lęborskiego w obradach uczestniczyła Alicja Zajączkowska, Starosta Lęborski.

Na wstępie tego uroczystego spotkania odbyła się projekcja filmu, który przypomniał wydarzenia sprzed stu lat. Przypomnijmy: podczas gdy cała Polska cieszyła się z odzyskania niepodległości w 1918 roku, mieszkańcy Pomorza musieli czekać na wolność jeszcze dwa lata. w styczniu 1920 roku, po ratyfikacji traktatu wersalskiego, od 18 stycznia do 11 lutego wojsko polskie pod dowództwem gen. Józefa Hallera przejmowało kolejne miejscowości przyznanego Rzeczpospolitej Pomorza. Żołnierze byli witani triumfalnie przez mieszkańców. Budowano bramy powitalne, śpiewano pieśni, pisano poezję i odprawiano nabożeństwa.

Radni przyjęli też rezolucję oddającą hołd wszystkim tym, którzy doprowadzili do zaślubin Polski z Bałtykiem, a Senat RP przyjął uchwałę, która upamiętnia i wydarzenie, i ludzi, którzy zabiegali o powrót Pomorza do Macierzy.

Udział Starosty Lęborskiego w uroczystej sesji sejmiku, stał się okazją do wręczenia marszałkowi Mieczysławowi Strukowi pamiątkowej statuetki w uznaniu za wspieranie tradycji pomorskiej kultury. Pan Marszałek Struk w styczniu br. udzielił patronatu oraz wsparł organizacyjnie odbywający się w Lęborku i Pomorski Przegląd Kaszubskich Kolęd i Pastorałek im. Franciszka Okunia.

ZDROWIE &URODA
magazyn Expressu Powiatu Lęborskiego

Czwartek, 27 lutego 2020

Ciekawostka

Czy wiesz, że schłodzona woda po ugotowaniu ryżu, jest bogata w wiele minerałów i przeciwutleniaczy, działających rewelacyjnie na nasze włosy?
Wykorzystaj ją do płukanki!

Nawodnienie *to zdrowie*

ALOES PRZYJACIELEM ZDROWIA

Aloes jest rośliną, która należy do grupy sukulentów. W naturze występuje na terenach pustynnych, półpustynnych i sawannach. Szybko się rozprzestrzenił na cały świat i jest uprawiany w domu. Warto wiedzieć, że ma wiele właściwości zdrowotnych i leczniczych.

str. 9

LECZENIE U MASAŻYSTY

Wiele osób w obecnych czasach cierpi na uporczywe bóle pleców, nóg, rąk czy szyi. Problemy z kręgosłupem to – można powiedzieć - plaga XXI wieku. Jak pozbyć się tych dolegliwości? Jeśli cierpimy na tego rodzaju dolegliwości – pomóc może masażysta..

str. 8

WALKA Z CELLULITEM

Cellulit, czyli tzw. „skórka pomarańczowa" to jeden z bardziej znienawidzonych przez kobiety „defektów" skóry. To nic innego, jak nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Nie jest to powód do niepokoju, a problem natury estetycznej.

str. 9

Leczenie i relaks u masażysty

Wiele osób w obecnych czasach cierpi na uporczywe bóle pleców, nóg, rąk czy szyi. Jak pozbyć się tych dolegliwości? Doskonałym rozwiązaniem są masaże.

Problemy z kręgosłupem to – można powiedzieć - plaga XXI wieku. Sprzyja temu niezdrowy tryb życia, mało ruchu, siedząca praca. Jeśli cierpimy na tego rodzaju dolegliwości – pomóc może masażysta.

Rodzajów masaży jest wiele i dają one rozmaite efekt. Są więc masaże lecznicze, pourazowe, relaksacyjne, sportowe i inne. Można je stosować jako środek terapeutyczny, ale także profilaktycznie.

Ale uwaga – sam masaż nie uleczy nas w cudowny sposób. Jest tylko jednym z elementów, który może pomóc w poprawie funkcjonowania organizmu. Ważna jest też dieta, ćwiczenia, ale też odpowiednie podejście psychologiczne i nierzadko zmiana trybu życia. Organizm ludzki tworzy bowiem całość, nie można skupić się wybiórczo na jednej dolegliwości, pomijając inne.

Kto może skorzystać z masaży? Każdy, bez wyjątku, niezależnie od wieku i płci. Jeśli jednak odczuwamy jakiekolwiek dolegliwości związane z bólem kręgosłupa czy mięśni – warto jak najszybciej umówić się na wizytę do specjalisty. Leki przeciwbólowe co prawda redukują ból na pewien czas, ale w żaden sposób nie usuwają przyczyny. A masażysta czy fizjoterapeuta może nas od tych dolegliwości uwolnić na stałe.

/raf/

Nawodnienie równa się zdrowie

Piękna sylwetka, zdrowa cera, ładny uśmiech... są to niemalże najważniejsze dla nas czynniki, jednak nie można zapomnieć o zdrowiu wewnętrznym. Prawidłowa ilość tłuszczy, nawodnienie i odpowiednie BMI, to też jest ważne! Być zdrowym nie oznacza tylko wyglądać zdrowo, ale również się tak czuć.

SKŁADAMY SIĘ GŁÓWNIE Z WODY

Woda jest niezbędnym związkiem chemicznym w życiu człowieka. Ludzkie ciało składa się w 60-70% z wody, dlatego powinna być nam najbliższa. Zaleca się picie min. 8 szklanek dziennie, a jeżeli prowadzony jest sportowy tryb życia lub za oknem możemy dostrzec wysoką temperaturę-powinniśmy zdecydowanie jeszcze bardziej zaprzyjaźnić się z wodą, aby się nie odwodnić!

Jakie tak naprawdę ma funkcje woda w naszym organizmie? Za pomocą wody ciało ma odpowiedni zasób tlenu. Poprawia również krążenie krwi i pozytywnie wpływa na stan zdrowia.

Dzięki prawidłowemu nawodnieniu, ciało utrzymuje zdrową temperaturę ciała. Jeżeli nie jest się prawidłowo nawodnionym, nasze ciało zacznie tracić elektorlity i osocze. Woda wpływa również korzystnie na stawy. Prawidłowe nawodnienie pomaga cieszyć się aktywnością fizyczną. Jako, że ciało człowieka składa się głównie z wody, kości również potrzebują jej odpowiedniego dostarczenia.

WODA LEKARSTWEM NA BÓL GŁOWY

Częste i nagłe bóle głowy mogą być powodem zbyt małej ilości płynu w organizmie. Nie ma potrzeby trucia się lekami przeciwbólowymi! Sposób na złagodzenie bólu jest prostszy niż się wydaje. W pierwszej kolejności trzeba zastanowić się nad dostarczeniem organizmowi prawidłowej ilości wody i czy nie posiada jej za mało. Naukowcy udowodnili, że ból głowy to jeden z sygnałów ostrzegawczych, które wysyła nasz organizm i świadczy o ODWODNIENIU.

WODA WODZIE NIERÓWNA

Woda jak wszystko inne ma różne rodzaje i zawierają one zupełnie inne składniki mineralne. Możemy wyró¿nić zwykle takie jony jak; sód, wapno, jod, magnez, siarczan itp.

Każdy z pierwiastków ma inne i wyjątkowe zadanie. Wszystkie wpływają korzystnie na nasze zdrowie i ciało. Dzięki wyżej wymienionym jonom m.in. poprawia się praca tarczycy, a ciśnienie krwi staje się regularne i prawidłowe.

Możemy wyodrębnić różne rodzaje wód tj. wysokozmineralizowane, średniozmineralizowane i niskozmineralizowane. Jaka jest najlepsza? To już zależy, dla kogo. Woda wysokozmienralizowana nie jest wskazana dla małych dzieci oraz kobiet w ciąży. Zaleca się nawadnianie się wodą nisko lub średniozmineralizowaną. Również poleca się picie wody z cytryną, która odkwasza organizm.

Woda jest niezbędna w naszym życiu – może to właśnie od niej powinniśmy zacząć dbać o zdrowie, wygląd zewnętrzny, ale też o nasze samopoczucie?

/opr. NS/

REKLAMA U/2020/PR

Dworek Mechelinki
1931
Ośrodek Wczasowo-Konferencyjny

Proponujemy:
- 25 komfortowych pokoi
- Restauracja regionalna z kuchnią kaszubską
- Imprezy zorganizowane dla rodzin i przyjaciół
- Konferencje i szkolenia dla Twojej firmy
- Medycyna estetyczna i rehabilitacja

"Dworek Mechelinki"
ul. Szkolna 23, Mechelinki
email: recepcja@dworekmechelinki.pl
Zadzwoń: 600-290-190

"Magiczne miejsce tak blisko Ciebie."

REKLAMA U/2020/PR

FACTORYMED
Centrum Zdrowia i Rehabilitacji

„Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce jakie masz do życia."
Jim Rohn

W centrum rehabilitacji Factory MED proces rehabilitacyjny odbywa się z wykorzystaniem kilkunastoletniej wiedzy i doświadczenia zdobywanego przez lata w kraju i za granicą. Stosujemy zaawansowane techniki lecznicze, które z powodzeniem wykorzystują kliniki rehabilitacyjne na świecie.
Nasz zespół wspierany jest przez najlepszych ortopedów, lekarzy sportowych i specjalistów diagnostyki obrazowej.

Specjalizujemy się w:
- Fizjoterapii sportowej i ortopedycznej
- Leczeniu schorzeń i dolegliwości bólowych kręgosłupa
- Odnowie biologicznej sportowców
- Terapii manualnej z elementami osteopatii
- Manipulacji powięzi
- Masażu leczniczym i sportowym

Factory MED
ul. Sobieskiego 227
poziom -1, Wejherowo

Aloes przyjacielem zdrowia

Aloes jest rośliną, która należy do grupy sukulentów. W naturze występuje na terenach pustynnych, półpustynnych i sawannach. Szybko się rozprzestrzenił na cały świat i jest uprawiany w domu. Ma wiele właściwości zdrowotnych i leczniczych.

Aloes posiada tkankę wodną, która służy do gromadzenia wilgoci. Szczególnie popularny jest w medycynie tradycyjnej chińskiej, arabskiej i aurwedyjskiej. Już od dawna służy w medycynie jako środek na dolegliwości żołądkowe, bóle stawów oraz preparat na oparzenia i zranienia. Roślina liczy ponad 400 gatunków, jednak tylko dwa z nich stosowane są w dermatologii: aloes zwyczajny oraz aloes drzewiasty.

Najbardziej cennym elementem jest miąższ, który znajduje się w liściach rośliny. Składa się on w 96% z wody i jednocześnie zawiera wiele innych czynników tj. biotynę, polisacharydy, kwasy organiczne, sole mineralne, enyzmy roślinne itp. Aloes stosowany jest zarówno w medycynie jak i w kosmetologii. W czym tak naprawdę może nam pomóc ta niezwykła roślina? Dzięki polisacharydom pomaga w leczeniu różnego rodzaju stanów zapalnych, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Aloes działa przeciwzapalnie, temu jego właściwości wykorzystywane są w leczeniu wielu innych chorób. Roślina stosowana jest również jako pomoc w leczeniu zaburzeń wątroby, ponieważ wyciąg z aloesu wzmaga produkcję żółci. Aloes jest często wykorzystywany jako kosmetyk. Łagodzi oparzenia słoneczne, przesuszoną skórę, a także trądzik młodzieńczy. Natomiast sok z aloesu działa przeciwbólowo i przecizapalnie i jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem niż tabletki przeciwbólowe. Nerwobóle, reumatyzm, wysypki po ospie lub półpaścu...ta wyjątkowa roślina również jest w stanie przyśpieszyć gojenie się i łagodzi wszelkie dolegliwości. Dodatkowo, spożywanie soku lub żelu z aloesu pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi. Dzięki wielu składnikom, które są odpowiedzialne za leczniczą pracę owej rośliny, nasz układ odpornościowy znacznie się polepszy. Wiele razy zostały również złagodzone objawy alergii, łuszczyce i egzemy. Warto codziennie rano wypić wodę z dodatkiem aloesu, aby oczyścić organizm z wszelkich toksyn. Dodatkowo poczujemy się dużo zdrowiej i lepiej.

Mimo wszystkich zalet, mogą zdarzyć się działania niepożądane. Przy pojawieniu się reakcji alergicznej, trzeba koniecznie zrezygnować ze stosowania aloesu. Ponadto, roślina obniża poziom cukru we krwi, temu kobiety w ciąży lub karmiące piersią nie powinny podejmować się takiej formy leczenia i oczyszczania organizmu. Zabrania się również spożywania aloesu osobom, które cierpią na choroby nerek, hemoroidy i schorzenia jelit.

Aloes jest rośliną, którą śmiało można uprawiać w swoim domu. Jest niezwykle ważnym dla naszego zdrowia elementem. Warto wymienić swoje kosmetyki na produkty, w których skład wchodzi aloes oraz urozmaicić swoją dietę w sok lub wodę z dodatkiem aloesu.

/opr. NS/

Zwalcz cellulit

Cellulit to nic innego jak nieprawidłowe rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Nie jest to powód do niepokoju, jest to problem natury estetycznej.

Są dwa rodzaje cellulitu; wodny oraz tłuszczowy. Powodem powstawania cellulitu wodnego jest nadmierne gromadzenie się wody i różnego rodzaju toksyn. Następuje wtedy nierównomierne rozmieszczenie w tkance podskórnej. Natomiast drugi rodzaj jest spowodowany rozrostem komórek tłuszczowych, z których tworzą się grudki. Zazwyczaj objawia się to fałdami i obrzmieniami, a najbardziej podatnymi na ten rodzaj cellulitu są osoby mało aktywne fizycznie.

Nie można jednoznacznie określić, co jest głównym powodem powstawania nieprzyjemnego cellulitu. Możemy w dane czynniki wliczyć brak ruchu, zaburzenia przepływu krwi w tkance podskórnej, zaburzenia hormonalne, zaburzenia metabolizmu tłuszczów i nadwaga. Ważne jest, aby komórki tłuszczowe rosły równomiernie, gdy się tak nie dzieje - jesteśmy skazani na tzw. Skórkę pomarańczy.

Nie ma powodu do obaw, jest wiele sposobów na walkę z cellulitem. Polecana jest wizyta w gabinecie kosmetycznym, gdzie skóra jest wygładzana peelingiem i przeprowadzany jest masaż ujędrniający. Kosmetyczka może nam również zaproponować inną formę pozbycia się "skórki pomarańczy". Warto rozważyć zakup kremu odpowiedniego kremu, który powinien mieć jak najwięcej naturalnych składników.

Warto również spróbować naturalnych sposobów tj. odpowiednia dieta. Walka z cellulitem wymaga od nas prawidłowego odżywiania się. Należy włączyć do swojej diety wszelkie produkty przyspieszające przemianę materii. Ważne jest, aby wzbogacić swoje posiłki o witaminę C, która skutecznie zwalcza problem z skórką pomarańczy. Jest odpowiedzialna za ujędrnianie skóry oraz bierze udział w syntezie kolagenu. Błonnik, to kolejny niezmiernie ważny element diety. Przyspiesza wędrówkę pokarmu w jelitach i zapobiega tworzeniu się zaparć. Nie można oczywiście zapomnieć o dodaniu do naszej diety odpowiedniej ilości potasu, który reguluje gospodarkę wodną oraz krzemu i nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Najpopularniejszym sposobem jest...woda. Jest ona niezbędna w naszym życiu i organizmie. Dzięki prawidłowemu nawodnieniu, skóra ujędrnia się. Warto wybrać wodę o niskim składzie mineralnym i odczynie zasadowym. Najbardziej polecanym składnikiem na zwalczenie cellulitu jest woda, której ph przekracza 8,0.

Znajdą się również produkty, których powinno się unikać, aby nie pogarszać swojej sytuacji. Białe pieczywo, cukier i smażone potrawy - wszystkie z wymienionych składników pogarszają nasz problem z cellulitem. Należy także ograniczyć sól, ponieważ zatrzymuje wodę w organizmie.

Niestety, żadna metoda nie będzie skuteczna, jeśli nie zostaną odstawione słodycze i inne używki. Warto mieć w sobie silną wolę i pozbyć się nieestetycznej skórki pomarańczy.

/opr. NS/

Sposób na gładką i zdrową cerę

Niedoskonałości cery to coś, z czym walczy niemalże każda kobieta. Sucha skóra, przebarwienia... zapomnij o tym! Poznaj sposób, który pomoże Ci utrzymać swoją cerę w doskonałym i przede wszystkim zdrowym stanie!

Na rynku znajdzie się wiele nowości dietetycznych i zdrowotnych, o których dużo ludzi nie miało zielonego pojęcia. Stale pojawiają się nowe i polecane przez innych „cuda natury", które mają pomóc nam w zadbaniu o siebie i swoje ciało. Wiele ,,wyjątkowych" produktów można dostrzec w życiu codziennym, jednak niestety nie zdajemy sobie sprawę jakie mają właściwości. Takim artykułem i jednocześnie naszym sprzymierzeńcem jest olej z pestek winogron.

Jest on produktem ubocznym procesu wytwarzania wina, jednak doskonale sprawdza się w dbaniu o cerę zarówno tłustą jak i łojotokową oraz suchą.

WŁAŚCIWOŚCI OLEJU Z PESTEK WINOGRON

W skład oleju wchodzi przede wszystkim witamina E, która jest bardzo silnym przeciwutleniaczem. Nazywana jest również „witaminą młodości", ponieważ opóźnia proces starzenia się. Dzięki witaminie E, olej z pestek winogron wpływa również na regulację cholesterolu, działa pozytywnie na układ nerwowy i równowagę organizmu. W oleju z pestek winogron znajdziemy również wiele innych witamin m.in. witamina D, która poprawia elastyczność cery i łagodzi delikatne zmarszczki. Witamina C, która za zadanie ma chronić skórę przed działaniem wolnych rodników i przyspiesza syntezę kolagenu. I nie mogło zabraknąć witaminy A, która zapobiega powstawaniu zaskórników. Dzięki wymienionym wyżej witaminom i wielu innym pierwiastkom tj. wapń, cynk i żelazo, olej z pestek winogron nawilża naszą skórę, zwiększając jej miękkość i elastyczność. Dodatkowo, wszystkie przeciwutleniacze redukują cienie pod oczami i czynią skórę jaśniejszą.

NAJLEPSZY SPOSÓB ZASTOSOWANIA

Olej z pestek winogron jest lubianym produktem na bazie rynkowej, także nie trudno go dostać, dodatkowo jego ceny są bardzo korzystne. Dzięki szybkiemu wchłanianiu się, nie trzeba wsmarowywać dużej ilości, wystarczy kilka kropli. Olej zaleca się nakładać po umyciu twarzy (min. Dwa razy dziennie). Popularną metodą jest również... maseczka! Wiele internautów tworzy różnego rodzaju maseczki z udziałem oleju z pestek winogron. Jest to również bardzo dobry sposób na zadbanie o swoją cerę!

Zadbaj o swoją cerę, nie postarzaj się na siłę złym dbaniem o siebie! Pochwal się swoimi efektami!

/opr. NS/

Miej energię do pracy

Dwie kawy, zupa instant i dwa batoniki - taki schemat żywieniowy w pracy nie jest niestety rzadkością. A tymczasem zdrowe i odpowiednio zbilansowane posiłki w pracy są niezmiernie ważne.

W pracy spędzamy zazwyczaj 8 godzin, czyli aż 1/3 doby! Trzeba zatem zwrócić uwagę, co się je, ile posiłków i czy zawierają wszystkie niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Trzeba pamiętać, że przecież wydajność w pracy zależy od zdrowia pracownika, a zdrowie z kolei w dużej mierze od sposobu odżywiania się. Co zatem i jak należy jeść w godzinach pracy?

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

Najważniejsze jest śniadanie - powinno stanowić główny posiłek dnia, być najbardziej odżywcze i pełnowartościowe. Bardzo ważne, aby przed wyjściem z domu znaleźć czas na spokojne zjedzenie śniadania. Brak doładowania organizmu rano skutkuje brakiem energii, czyli słabszą koncentracją przez cały dzień. Jeśli jednak nie zdążamy albo z różnych przyczyn nie możemy przygotować śniadania w domu, to jest na to sposób. Śniadanie możemy przecież przygotować sobie wcześniej, a zjeść w miejscu pracy. Należy jednak pamiętać, że najzdrowiej jest zjeść pierwszy posiłek w okresie od jednej do maksymalnie dwóch godzin po przebudzeniu.

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

Zadbaj o urodę z olejem rycynowym

Czym tak właściwie jest olej rycynowy? Olej rycynowy (łac.Oleum Ricini, Oleum Palmae Christi) jest to produkt roślinny, który otrzymywany jest z nasion rącznika pospolitego. W Polsce jest uprawiany jako roślina jednoroczna i jako ozdoba, natomiast w tropikach sięga nawet do 10 m wysokości. W czasach starożytnych był stosowany do leczenia dolegliwości jelit. Teraz wykorzystywany jest do produkcji kosmetyków i składników pielęgnujących ciało.

Olejek rycynowy jest popularny na bazie rynkowej, można dostać go w każdej aptece za naprawdę niską cenę. Olej rycynowy, jak i każdy preparat może wywołać działania niepożądane. Jeżeli na skórze pojawi się reakcja alergiczna, zaleca się zmycie i przestanie używania produktu. Kobiety w ciąży oraz podczas miesiączki nie powinny stosować olejku rycynowego. Dodatkowo, kobiety o jasnych włosach powinny być świadome możliwości przyciemnienia włosów, brwi oraz rzęs. Jeżeli nie takie są ich oczekiwania, nie zaleca się stosowanie preparatu.

Olej rycynowy jest polecanym produktem. Dzięki jego zastosowaniom, nasza skóra staje się zdrowsza, a włosy mocniejsze.Jeżeli używałeś oleju rycynowego, podziel się z nami swoją opinią i pochwal się efektami: czytelnicy@expressy.pl.

ZASTOSOWANIA OLEJU RYCYNOWEGO

Włosy: olej rycynowy bardzo korzystnie wpływa na polepszenie jakości włosów. Pomaga zadbać, aby były one dłuższe i gęstsze. Dzięki danej kuracji, włosy nie będą łamliwe, nabiorą błysku, nie będą się elektryzować oraz wypadać. Zaleca się wsmarowanie olejku i pozostawienie na godzinę.

Brwi oraz rzęsy: olej rycynowy wpływa również korzystnie na porost brwi oraz rzęs. Nadaje im pięknej objętości, zapobiega wypadaniu i przyciemnia! Dzięki prostej kuracji, każda kobieta będzie mogła odstawić tusze do rzęs i cienie do brwi! Jedyną trudnością jest systematyczność. Aby były efekty, należy stosować olejek regularnie nawet do trzech miesięcy.

Paznokcie: łamliwe i kruche paznokcie, to koszmar dla kobiet. Dłonie to nasza wizytówka i warto o nie zadbać. Olej rycynowy wzmacnia i regeneruje płytkę paznokcia. Zaleca się wcieranie olejku w paznokcie i skórki. Dodatkowo, stosując go również na dłonie, zapobiegniemy ich wysuszaniu się.

Pielęgnacja twarzy: bardzo popularnym i niezawodnym produktem na dbanie o cerę jest olej rycynowy. Warto umyć nim twarz rano i wieczorem. Dodatkowo po zmieszaniu go z innym olejem np. pestek winogron można śmiało oczyścić twarz z wszelkich tłuszczy i zmyć makijaż. Dzięki pielęgnacji twarzy za pomocą oleju rycynowego, pozbędziemy się zbędnych zbyt ciemnych przebarwień skóry. Produkt można również zastosować jako lek na trądzik.

/opr. NS/

ZMIANY NA ULICY SŁOWACKIEGO?

Dokonana inwestycja jest dużym ułatwieniem dla mieszkańców okolic ulicy Słowackiego. Mieszkańcy okolicznych domów mają teraz więcej miejsca aby zaparkować swoje pojazdy. Powstało 20 nowych miejsc postojowych. W ramach parkingowej inwestycji położono 223 m2 nowych płyt i drugie tyle przełożono. Ponad dwukrotnie powiększono parking przy budynku Słowackiego 20, na którym w nowej części można parkować teraz prostopadle. Rozbudowano także parking wzdłuż ulicy Słowackiego w kierunku Legionów Polskich. Inwestycja przyczyniła się do poprawy dostępność miejsc postojowych w tej części miasta.

Co nowego przy Placu Piastowskim?

Powstaje 8 nowych mieszkań w budynku komunalnym, który „rośnie" na rogu ulicy Łokietka i Placu Piastowskiego.

ZDJĘCIE: Szpilewicz Architekci

Mieszkania będą miały powierzchnię od 25 do 30m2, a dwa z nich będą przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Termin zakończenia inwestycji ustalono na 31 lipca 2020 r.

Budynek będzie miał 4 kondygnacje z jedną klatką schodową. Elewacja jego, co możecie zobaczyć na zdjęciu-wizualizacji, będzie ciekawa. Zbliżona wyglądem do elewacji budynku Klubu Osiedlowego BAZA, który znajduje się w pobliżu.

Miasto Lębork pozyskało dofinansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego na tą inwestycję, a także na budowę dwóch innych budynków komunalnych: przy ulicach Stryjewskiego i Grunwaldzkiej.

Z początkiem marca rusza nabór do lęborskich przedszkoli i szkół

Do publicznego przedszkola i oddziału wychowania przedszkolnego w szkołach podstawowych przyjmuje się kandydatów zamieszkałych na terenie Gminy Miasto Lębork.

Dzieci przyjmuje się na podstawie pisemnej deklaracji lub wniosku złożonego do dyrektora placówki przez rodzica/opiekuna prawnego. Rodzice dzieci przyjętych i uczęszczających składają na kolejny rok szkolny deklarację o kontynuowaniu wychowania przedszkolnego w tej samej placówce wychowania przedszkolnego. Nie złożenie deklaracji w wyznaczonym terminie jest jednoznaczne z rezygnacją z miejsca w dotychczasowej placówce. Zapisanie dziecka po raz pierwszy lub zmiana dotychczasowej placówki na inną odbywa się na podstawie wniosku o przyjęcie do przedszkola. Kwestionariusz zgłoszeniowy można uzyskać w lęborskich placówkach oświatowych.

Na stronie www.lebork.pl znajduje się wykaz placówek oświatowych Miasta Gminy Lębork oraz informacje o kryteriach i harmonogramie naboru.

Lęborska OSP obradowała

Odbyło się coroczne zebranie sprawozdawczo-wyborcze Lęborskiej OSP.

ZDJĘCIE: Starostwo Powiatowe w Lęborku

W spotkaniu uczestniczyli, oprócz władz, jednostki Alicja Zajączkowska - Starosta Lęborski, a także mł. bryg. Adam Wiczkowski – Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej i Marian Borek - Prezes Zarządu Powiatowego Związku OSP RP.

Podsumowano stan osobowy jednostki oraz dokonano rozliczenia środków finansowych za miniony rok. Omówiono zadania na rok obecny.

Prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Lęborku Wiesław Wójcik, powiedział:

Aktualnie stan osobowy naszej jednostki liczy 63 osoby, w tym 12 dziewcząt. Trzy z nich uczestniczą w bezpośrednich akcjach ratowniczo-gaśniczych. To młodzi, bardzo zaangażowani w realizację naszej misji ludzie. To ludzie, którym się chce – chce się nieść pomoc innym i działać dla dobra lokalnego społeczeństwa. Chciałbym, żeby takich osób, nie obojętnych na los drugiego człowieka, wśród naszej młodzieży było o wiele więcej.

Ochotnicy uczestniczą w wielu akcjach ratowniczo-gaśniczych wspólnie ze strażakami – zawodowcami. Ratują życie, zdrowie i mienie – również w działaniach związanych z wypadkami drogowymi. Bezpłatnie zabezpieczają imprezy miejskie. Jednak na swoją działalność potrzebują środki finansowe, które pozyskują dzięki współpracy z Miastem (miasto opłaca strażackie ubezpieczenia i dofinansowuje paliwo do wozów bojowych) oraz licznymi sponsorami. Pan Prezes wymienił najbardziej zasłużonych: Farm Frites Poland S.A., Profarm, Nadleśnictwo Lębork oraz firmy Bat i A-Lakiernia.

Wiesław Wójcik dodał:

Dzięki przychylności burmistrza Witolda Namyślaka jesteśmy całkiem nieźle dosprzętowieni. Ale coraz dotkliwiej odczuwamy problem lokalowy i przeciekający dach blisko 70-letniego budynku naszej remizy. To nie jest temat łatwy, ale będziemy musieli sobie z tym pilnie poradzić.

Warto tu wspomnieć o dodatkowych działaniach jednostki. Druhny i druhowie włączają się w różnego rodzaju akcje charytatywne, są obecni podczas finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, wspierają Fundację DKMS, rejestrującą potencjalnych dawców szpiku kostnego, a także jedna z druhen przekazała autorski obraz licytowany w czasie Balu Charytatywnego Fundacji Lęborskiego Hospicjum Stacjonarnego. Strażacy-ochotnicy są także częstymi gośćmi w przedszkolach na terenie powiatu lęborskiego, gdzie prezentują sprzęt i prowadzą profilaktyczne pogadanki. Na swoim koncie mają również sukcesy sportowe, w tym trzecie miejsce w X Powiatowym Turnieju Piłki Nożnej Jednostek OSP o Puchar Starosty Lęborskiego.
Pod koniec 2019 roku decyzją Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej, lęborskiej OSP o kolejne 5 lat przedłużono obecność w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym.

A teraz trochę statystyki. W 2019 roku miało miejsce:

- 145 wyjazdów - 90 z nich to akcje ratownicze,
- 36 akcji gaszenia pożarów,
- 54 likwidacji miejscowych zagrożeń.

Co to jest elektromobilność?

Elektromobilność to całokształt zagadnień związanych ze stosowaniem pojazdów z napędem elektrycznym. „Strategia rozwoju elektromobilności" to dokument, który powstanie w wyniku podpisania umowy przez wicestarostę lęborskiego Edmunda Głombiewskiego z przedstawicielem Pomorskiej Grupy Konsultingowej Romualdem Meyerem.

ZDJĘCIE: Starostwo Powiatowe w Lęborku

Ów dokument wskaże potrzeby oraz możliwości zakupu i eksploatacji pojazdów o napędzie elektrycznym w przestrzeni prywatnej, a także publicznej. Zawierać będzie również sposób zabezpieczenia niezbędnych mocy i infrastruktury technicznej umożliwiającej zasilanie pojazdów w energię elektryczną. Projekt uzyskał dofinansowanie z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach programu GEPARD 2.

Władze Powiatu skierowały do mieszkańców list wyjaśniający cele Strategii. Zwracają się w nim z prośbą o wypełnienie ankiety, która pozwoli zebrać opinie mieszkańców Powiatu na w/w temat. Ankieta dostępna jest na stronie https://forms.gle/JqoruTAXugspbmfL6

Zapraszamy, w imieniu Starostwa Powiatowego, do czynnego udziału w kreowaniu tego przedsięwzięcia. Wypełnij ankietę! Niech Twoja opinia okaże się pomocna!

ZŁOTY JUBILEUSZ MAŁŻEŃSKI W GMINIE WICKO

14 lutego 2020 r. w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Wicku, odbyła się niecodzienna uroczystość, 11 par świętowało Jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego.
W okolicznościowym przemówieniu Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Anna Stasiak podziękowała Jubilatom za dotrzymanie przysięgi małżeńskiej.
„Szczęśliwe pożycie rodzinne to bardzo trudne, życiowe zadanie, niezwykle wymagające, jednakże wzajemna miłość i przyjaźń sprawiły, że udało się przezwyciężyć troski dnia codziennego."
Kierownik podziękowała małżonkom za ich trud w wychowaniu dzieci, za przykład życia oraz za wkład w budowanie lokalnej społeczności gminy Wicko.
Wójt Gminy Wicko Dariusz Waleśkiewicz wręczył medale „Za długoletnie pożycie małżeńskie" nadane przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudę oraz złożył serdeczne życzenia i gratulacje Jubilatom. Podziękował zebranym parom małżeńskim, że pomimo, iż żyli w trudnych czasach to udało się im stworzyć wspaniałe rodziny. Są też pięknym wzorem do naśladowania dla dzisiejszych małżonków.

ODZNACZENI JUBILACI:

Państwo Maria i Henryk Kosińscy,
Państwo Helena i Stanisław Kreft,
Państwo Henryka i Kazimierz Krzyżanowscy,
Państwo Genowefa i Stanisław Malek,
Państwo Regina i Zygfryd Pięda,
Państwo Zofia i Czesław Sawiccy,
Państwo Urszula i Stanisław Sęktas,
Państwo Ewa i Stanisław Skowrońscy,
Państwo Teresa i Stanisław Szydlik,
Państwo Irena i Jan Zarzyczni,
Państwo Maria i Alfons Wichert.

Strażacy z Lęborka dostaną coś wyjątkowego

5 lutego br. zawiązał się Społeczny Komitet Fundacji Sztandaru dla Państwowej Straży Pożarnej w Lęborku. W skład Społecznego komitetu weszli wójtowie i burmistrzowie gmin i miast Powiatu Lęborskiego, przedstawiciele Lasów Państwowych - Nadleśnictw w Lęborku i Cewicach, Ochotniczej Straży Pożarnej w Lęborku i lęborskiego starostwa.

ZDJĘCIE: Starostwo Powiatowe w Lęborku

Ustalono termin uroczystości przekazania sztandaru jednostce: 22 maja br. Na ten dzień zaplanowano oficjalne uroczystości Dnia Strażaka w Lęborku. Wśród zaproszonych gości będą wszyscy komendanci powiatowi i miejscy straży z terenu województwa pomorskiego, Komendant Główny PSP z Warszawy lub jego przedstawiciel oraz reprezentant Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, resortu, któremu straż podlega organizacyjnie.
Powstanie również publikacja obrazująca funkcjonowanie straży pożarnej na terenie powiatu lęborskiego w okresie 75 lat, od zakończenia II wojny światowej.

ALICJA ZAJĄCZKOWSKA,
STAROSTA LĘBORSKI:

„To cenna z punktu widzenia historycznego publikacja, która pozwoli zachować w pamięci ludzi związanych ze strażą, a także ukaże realia funkcjonowania tej służby, ewolucję techniczną i organizacyjną oraz ogólny obraz realiów życia na przestrzeni postępującego czasu."

Muzeum w Lęborku przystąpiło do projektu MUS.NET

Projekt MUS.NET ma zwiększyć rolę małych muzeów w kulturalnym życiu lokalnych społeczności. Będzie łączyć innowacyjność oferowaną przez różne urządzenia cyfrowe i technologię informacyjno – komunikacyjną (ICT) z tradycyjną ofertą kulturalną muzeów opartą na dziedzictwie kulturowym regionu.

ZDJĘCIE: Wikipedia

Działania projektowe przewidziane są na lata 2020-2022.

W ramach tego projektu pięć europejskich instytucji kulturalnych będzie realizować szeroko rozumiany tzw. Rozwój Publiczności. Liderem projektu jest Prowincja Padova (Włochy), a partnerami Butterfly Arc s.r.l. (Włochy), Muzeum w Lęborku (Polska), Ris Raziskovalno Izobrazevalno Sredisce Dvorec Rakican (Słowenia) i Fundación Santa María la Real del patrimonio histórico (Hiszpania).

Działania w ramach projektu wydają się bardzo interesujące, są to m. in.:

- realizację filmu reklamującego zbiory lęborskiego Muzeum oraz działalność pozostałych partnerów projektu,
- uruchomienie aplikacji „Muzeum w kieszeni", tzw. „Museum in the pocket" umożliwiającej wirtualne zwiedzanie Muzeum, która poprowadzi zwiedzających przez sale wystawowe i zatrzyma się przy najciekawszych eksponatach;
- zorganizowanie przestrzeni „Draw Alive" dla dzieci i młodzieży, łączącej świat realny z wirtualną rzeczywistością;.
- przegląd dobrych praktyk stosowanych przez uczestników projektu oraz podnoszenie kwalifikacji pracowników poprzez szkolenia z udziałem ekspertów.

KOLEJNY ETAP REWITALIZACJI LĘBORKA

W ramach programu rewitalizacyjnego „Lębork Nowy Świat" powstał projekt kompleksowej przebudowy Placu Kopernika. Głównym celem będzie przywrócenie reprezentacyjnego charakteru przestrzeni. Plac ma się stać miejscem wypoczynku okolicznych mieszkańców dzięki wprowadzeniu funkcji rekreacyjnej oraz starannie zaplanowanej zieleni. Plac przed zabytkowym kościołem pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski zmieni się diametralnie. Zyska szlachetną nawierzchnię granitową, oświetlenie w postaci stylowych lamp oraz oświetlenie iluminacyjne w powierzchni placu, ławki z drewnianymi siedziskami na ceglanych murkach i atrakcyjną zieleń. Koncepcję przebudowy placu opracowała Pracownia Szpilewicz Architekci. Inwestycja ma zostać wykonana jeszcze w tym roku. Już teraz można zobaczyć wizualizację tego miejsca.

ZDROWIE &URODA

Zapraszamy do współpracy!

d.bieszke@expressy.pl | tel. 660 731 138

Kierowcy grozi do 3 lat pozbawienia wolności

Kierowca zadzwonił i poinformował policję, że jest śledzony. Twierdził, że ktoś cały czas za nim jedzie i chce mu ukraść samochód.

Po przybyciu na wezwanie policjanci zastali 26-letniego mieszkańca Gdańska i pasażerkę pojazdu, 18-letnią mieszkankę Rumi. Obydwoje byli bardzo pobudzeni, przekrzykiwali się nawzajem i wymachiwali rękoma czym wzbudzili podejrzenie funkcjonariuszy. Przypuszczenia policjantów, że mogą znajdować się pod wpływem narkotyków, potwierdziły się. Wstępne badanie narkotesterem wykazało, że mężczyzna i kobieta zażyli amfetaminę. W pojeździe funkcjonariusze znaleźli pudełko z białym proszkiem, który również okazał się amfetaminą.
Policjanci zatrzymali kierowcę i pasażerkę w policyjnej celi, a pojazd zabezpieczyli na policyjnym parkingu. Teraz za swoje czyny podejrzany odpowie przed sądem. Za posiadanie środków odurzających oraz prowadzenie pojazdu pod ich wpływem może grozić mu kara do 3 lat pozbawienia wolności.
Zdarzenie to miało miejsce 15 lutego w Lęborku.

Informacja KPP Lębork dla mieszkańców gminy Wicko

W odpowiedzi na potrzeby mieszkańców i w wyniku dobrej współpracy Wójta Gminy Wicko z Komendantem Komendy Powiatowej Policji w Lęborku od marca 2020 r. mieszkańcy gminy Wicko będą mogli spotkać się z dzielnicowym w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Wicku. Dyżur Dzielnicowego odbywać się będzie w każdą środę od godz. 10.00 do 12.00 w sali nr 3. Pierwszy dyżur odbędzie się 4 marca 2020 r.

Bezpiecznie po zmroku w Lęborku

W drugi weekend lutego odbył się już V zimowy rajd pieszy „Krok po kroku bezpiecznie po zmroku".

ZDJĘCIE: Komenda Policji w Lęborku

To wspólna inicjatywa przewodników turystycznych z Lęborka, Koła Turystyki Kwalifikowanej PTTK KAHEL KLUB II, Nadleśnictwa Lębork, LOT Ziemia Lęborska – Łeba, Centrum Sportu i Rekreacji w Lęborku oraz Policji lęborskiej.

Było przyjemnie i pożytecznie. Uczestnicy krok po kroku zwiedzali Lębork, a jednocześnie czuli się bezpiecznie po zmroku gdyż na wstępie wysłuchali prelekcji o bezpieczeństwie ruchu drogowego i otrzymali elementy odblaskowe.

Około 100 osób przemaszerowało od budynku dworca PKP, by na trasie odwiedzić zabytkowe śródmieście Lęborka oraz zrewitalizowane miejskie parki w efektownej wieczornej scenerii, a także zapoznać się z historią i ciekawostkami dotyczącymi najbardziej interesujących mijanych obiektów. Grupie przewodził pan Ireneusz Krawiec, prezes lęborskiego Koła Przewodników PTTK.

Pamiętajmy, nasze bezpieczeństwo w dużej mierze zależy od nas samych. A więc bądź widoczny na drodze!

Źle zabezpieczony i nieoznaczony ładunek wyeliminowany z drogi

Gdańscy policjanci ruchu drogowego patrolowali powiat lęborski. Wykonywali zadania związane z transportem drogowym. Zwracali uwagę na samochody pod kątem ich stanu technicznego i zabezpieczenia przewożonego ładunku.

W godzinach porannych 20 lutego br. na ul. Gdańskiej funkcjonariusze zatrzymali kierującego dostawczym samochodem. Ich uwagę zwrócił przewożony ładunek, był to pojazd osobowy przeznaczony na złom. Ładunek nie był w żaden sposób oznaczony i bardzo wystawał poza przyczepę pojazdu. Szczegółowa kontrola wykazała także brak badań technicznych pojazdu przewożącego złom.
Kierujący został ukarany dwoma mandatami, a dowód rejestracyjny pojazdu został zatrzymany. Mundurowi do momentu prawidłowego zabezpieczenia przewożonego ładunku oraz jego oznakowania uniemożliwili kierowcy dalszą jazdę.

Policjanci przypominają!
Zgonie z art. Art. 61. 1. Ustawy Prawo u Ruchu Drogowym ładunek nie może powodować przekroczenia dopuszczalnej masy całkowitej lub dopuszczalnej ładowności pojazdu oraz ładunek, który jest na pojeździe, musi być umieszczony w taki sposób, aby nie powodował przekroczenia dopuszczalnych nacisków osi pojazdu na drogę; nie naruszał stateczności pojazdu; nie utrudniał kierowania pojazdem; nie ograniczał widoczności drogi lub nie zasłaniał świateł, urządzeń sygnalizacyjnych, tablic rejestracyjnych lub innych tablic albo znaków, w które pojazd jest wyposażony.
Ładunek umieszczony na pojeździe powinien być zabezpieczony przed zmianą położenia, a gdy ładunek wystaje z tyłu pojazdu, oznacza się go pasami białymi i czerwonymi umieszczonymi bezpośrednio na ładunku lub na tarczy na jego tylnej płaszczyźnie albo na zawieszonej na końcu ładunku bryle geometrycznej.

Przedszkolaki bezpiecznymi pieszymi

W Janowickim przedszkolu (gmina Nowa Wieś Lęborska) odbyło się spotkanie najmłodszych użytkowników dróg z policjantkami lęborskiej drogówki w ramach programu „Bezpieczny pieszy". Ci mali piesi w przyjazny sposób zostali zapoznani z podstawowymi zasadami bezpiecznego poruszania się po drogach.

Podczas spotkania funkcjonariuszki opowiedziały dzieciom, jak bezpiecznie zachować się na drodze i o jakich zasadach należy zawsze pamiętać, aby bezpiecznie przejść przez jezdnię. Dzieci z uwagą wysłuchały prelekcji policjantek oraz z zaciekawieniem obejrzały sprzęt policyjny taki jak kajdanki, kamizelka kuloodporna, tarcza do zatrzymywania pojazdów tzw. lizak policyjny oraz pałka policyjna. Funkcjonariuszki sprawdziły również wiedzę dzieci na temat numerów alarmowych oraz umiejętności przeprowadzenia rozmowy telefonicznej z odpowiednimi służbami.
Policjantki były pod wrażeniem bardzo dużej wiedzy najmłodszych w sprawach bezpiecznych zachowań na drodze. Dzieci chętnie odpowiadały na zadawane pytania i czynnie uczestniczyły w dyskusji na temat różnych zagrożeń. Na zakończenie spotkania, każde z dzieci otrzymało prezent w postaci odblasku.

Co zabija młodych ludzi?

Lęborska policjantka prowadzi w lutym cykl spotkań profilaktycznych z pierwszoklasistami Liceum Ogólnokształcącego w Lęborku.

To kampania MSWiA pt. „Narkotyki i dopalacze zabijają", której celem jest uświadomienie młodzieży zagrożeń związanych z zażywaniem narkotyków i nowych narkotyków, tzw. dopalaczy. Policjantka przestrzega przed konsekwencjami zdrowotnymi, ale przede wszystkim społecznymi, jak i prawnymi uzależnień od tych substancji.

Pamiętaj! Dopalacz = Narkotyk!!! Nie ma bezpiecznej dawki! Każdy może się uzależnić! Każdy dopalacz niezależnie od składu jest trucizną!

Skutki prawne posiadania narkotyków, w tym dopalaczy reguluje Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 25 lipca 2005 roku. Od dnia 20 lipca 2018 roku dopalacze traktowane są tak samo, jak narkotyki.

Według ustawy:
Handel tymi substancjami zagrożony jest karą pozbawienia wolności do lat 10, a przy handlu znaczną ilością nawet do lat 12.
Posiadanie, udzielanie, umożliwianie użycia, ułatwianie użycia tych substancji, np. poprzez udostępnienie mieszkania, kiedy nie ma domowników, zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3.
Uprawa, zbieranie, produkcja, wytwarzanie, przetwarzanie tych substancji zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 2.

OGŁOSZENIA

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

NIERUCHOMOŚCI

POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

SZUKAM kawalerki umeblowanej, ewentualnie pokoju gościnnego. PILNE! tel. 669-869-837

KUPIĘ

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

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

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

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

JAWA typ 223, 1977 farbig Rote-Creme, 2T, 2 os. OC, BT, cena 2023, Tczew, tel. 574 797 077

PIAGGIO/Vespa Ciao, skuter, 1 os. 2T, 1995 r., czarny, cena 1559 zł, Tczew, tel. 574 797 077

KUPIĘ

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

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, Sopot, 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

SPRZEDAM łóżko rehabilitacyjne, tanio, tel. 605 292 882

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

ROZSIEWACZ KOS 380 zł oraz lej 480 zł, tel. 600 667 860

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

SŁOMA sucha 120-120, owszana, cena 40 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SZLIFIERKA na stojaku, cena 450 zł, Szemud, tel. 510 751 837

SIANOKISZONKA 120x120 dobrej jakości, cena 80 zł, tel. 510 751 837

SPRZEDAM 3 spinningi Dawia Mikado, stan b. dobry, 100 zł/szt, tel. 516 603 723

SPRZEDAM stół drewniany, rozkładany IKEA, wymiary 30/155x80x75, stan b. dobry, cena do uzgodnienia, tel. 608 512 336

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

WYKAZ KATEGORII:

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.**

PRENUMERATA: **reklama@expressy.pl**

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

ISSUU: **ExpressBiznesu**
FB/ **ExpressBiznesu**

www.expressbiznesu.pl

EXPRESS BIZNESU

NIEWAŻNE CO TY CZYTASZ, WAŻNE KTO CZYTA O TOBIE

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

NAJNOWSZE

Sześć tygodni intensywnego treningu

W sobotni poranek 15 lutego drużyna Seniorów Pogoni Lębork zaliczyła tzw. „teren".

Zajęcia biegowe poprowadził specjalista od przygotowania fizycznego Dariusz Nawrocki, a wszystkiemu przyglądał się trener Waldemar Walkusz. Zawodnicy podczas półtoragodzinnych zajęć przebiegli wiele kilometrów i zaliczyli dużo ćwiczeń w pięknym malowniczym lesie za stadionem i strzelnicą. Zatrzymywali się, mierzyli tętno i dalej ćwiczyli. Tego typu specjalistycznych treningów i monitoringu ma być w Pogoni więcej.

Za zespołem Pogoni już trzy gry kontrolne (Pogoń - Wikęd Luzino 1:0, Pogoń - GKS Przodkowo 2:3 i Pogoń - KS Chwaszczyno 3:1) oraz trzy sparingi do rozegrania (Pogoń - Stolem Gniewino, Bałtyk Gdynia - Pogoń i Pogoń - Sparta Sycewice).

Do startu ligi pozostały trzy tygodnie. Na pewno w drużynie zobaczymy kilku nowych zawodników w tym juniorów – wychowanków wdrażających się dopiero do dorosłej piłki. Dobrą wiadomością jest brak kontuzji. Na kolano narzeka tylko Gracjan Miszkiewicz. Uczestniczył on jednak w sobotnich zajęciach, choć nie we wszystkich ćwiczeniach na pełną skalę.

Powołanie do reprezentacji

Wychowanka trenera Dariusza Gromulskiego została powołana do Kadry Narodowej Juniorów.

Polski Związek Pływacki powołał zawodniczkę Uczniowskiego Klubu Sportowego Jedynka Solex Lębork, Weronikę Klejnę do Reprezentacji Polski na wielomecz pływacki do Kijowa. Weronika będzie startowała na dystansach 100 i 200 metrów stylem klasycznym. Zawody rozegrane zostaną w dniach 4 - 5 kwietnia. To kolejna młodziutka utalentowana pływaczka, podopieczna „czarodzieja z lęborskiej pływalni", która ma ogromne szanse na sukces. Życzymy udanego występu.

DOCENIENI SPORTOWCY

Włodarze uhonorowali młodych sportowców. Burmistrz Lęborka Witold Namyślak oraz zastępca wójta Gminy Nowa Wieś Wojciech Gużniczak podziękowali młodzieży za sukcesy sportowe, których następstwem było zajęcie wysokich miejsc w plebiscycie na Najpopularniejszego Sportowca i Trenera w regionie w 2019 roku.

Pływaczka - Julia Wieczorek z Lęborka zajęła 4 miejsce w plebiscycie w kategorii Sportowiec Roku Junior (dziewczęta), a piłkarz (Anioły Garczegorze) - Marcin Staszczuk z Garczegorza uplasował się na 2 miejscu w kat. Sportowiec Roku (mężczyzna). Gratulujemy i życzymy dalszych sportowych sukcesów!