27 stycznia
2020 roku
Nr 1 (89)

express
POWIATU PUCKIEGO

Twój
darmowy
magazyn

DOŁĄCZ DO NAS

expressy.pl

Express Biznesu

100 LECIE ZAŚLUBIN Z MORZEM

Już w przyszłym miesiącu świętować będziemy 100. rocznicę zaślubin Polski z morzem. Z tej okazji zaplanowano wiele wydarzeń. Zaślubiny Polski z morzem to patriotyczny akt, który wydarzył się 10 i 11 lutego 1920 r. w Pucku (a także w marcu 1945 w Dziwnówku (15.03), Mrzeżynie (17.03) i Kołobrzegu (18.03)).

str. 2-4

OBSERWUJ

expressy.pl

express_biznesu

POROZUMIENIE PODPISANE

Przyszłe pielęgniarki z powiatu puckiego będą kształcić się w wejherowskiej szkole. Właśnie podpisano trójstronne porozumienie pomiędzy Starostwem Powiatu Puckiego, Kaszubsko-Pomorską Szkołą Wyższą w Wejherowie i Szpitalem Puckim.

str. 5

ZAGRAŁA WIELKA ORKIESTRA

Po raz 28. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy rozbrzmiała w całej Polsce, także w powiecie puckim. Przygotowano mnóstwo atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dla tych nieco starszych. Najważniejsze były licytacje i wolontariusze, którzy zbierali datki.

str. 12-13

ZDROWIE &URODA

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

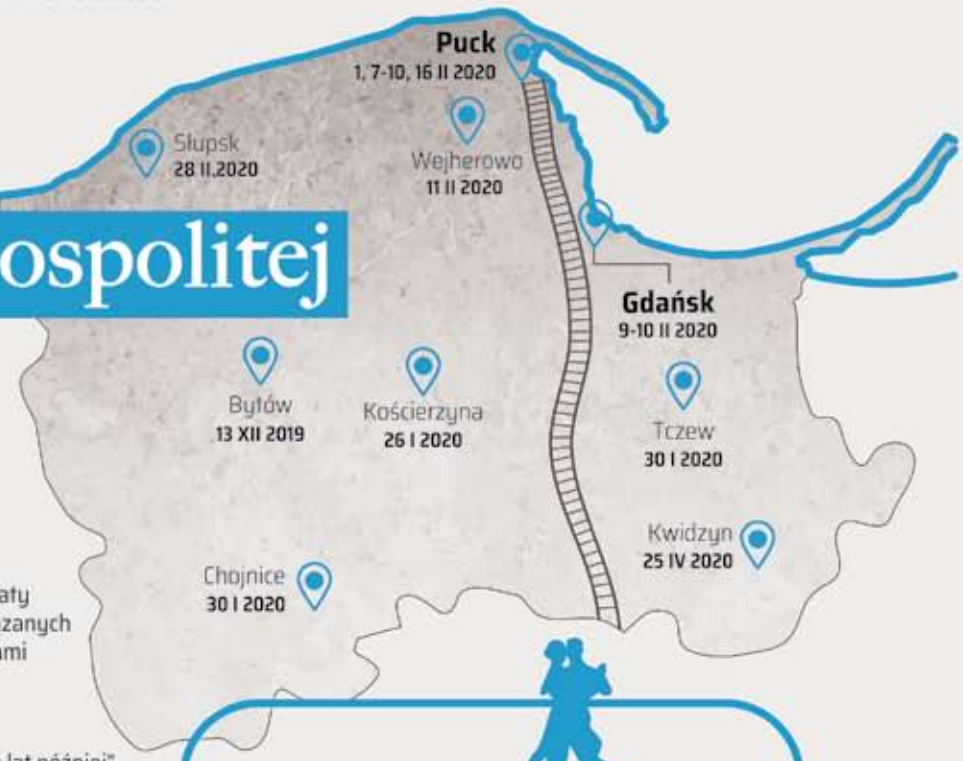
str. 8-9

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

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Powrót Pomorza w granice Rzeczypospolitej

W SETNĄ ROCZNICĘ (1920-2020)



Wydarzenia związane z obchodami

1 II 2020

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

8 II 2020

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

9 II 2020

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

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

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

godz. 17.00
Fara w Pucku
Koncert „Wiwat Niepodległa"

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

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

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

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

10 II 2020

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

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

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

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

100-lecie zaślubin Polski z morzem

PUCK | Już w przyszłym miesiącu świętować będziemy 100. rocznicę zaślubin Polski z morzem. Z tej okazji zaplanowano wiele wydarzeń.

Zaślubiny Polski z morzem to patriotyczny akt, który wydarzył się 10 i 11 lutego 1920 r. w Pucku (a także w marcu 1945 w Dziwnówku (15.03), Mrzeżynie (17.03) i Kołobrzegu (18.03)).

Przypomnijmy: 10 lutego 1920 r. generał Józef Haller wraz z ministrem spraw wewnętrznych Stanisławem Wojciechowskim oraz nową administracją województwa pomorskiego przybył do Pucka, gdzie dokonał symbolicznych zaślubin Polski z Bałtykiem. Głównym punktem zorganizowanych wtedy uroczystości była msza dziękczynna. Nabożeństwo celebrował dziekan polowy Antoni Rydlewski. Kazanie wygłosił Józef Wrycza. W czasie mszy świętej duchowni poświęcili Banderę Polską, którą przy huku 21 salw armatnich Eugeniusz Pławski wraz z Florianem Napierałą podnieśli na maszcie jako znak objęcia przez Polskę Marynarkę Wojenną wachty na Bałtyku. W imieniu dotychczasowych strażników Wybrzeża rybak kaszubski, szyper Jakub Myślisz, przekazał symbolicznie straż w ręce polskiego marynarza. W dniu tym, co Kaszubi uważali za dobry znak, Zatoka Pucka była zamarznięta.

Zaślubiny odbyły się poprzez wrzucenie pierścienia do morza. Tego dnia, przed zaślubinami, odbyło się spotkanie generała i delegacji władz Polski w Gdańsku z tamtejszymi Polakami, którzy ofiarowali na ręce Józefa Hallera dwa platynowe pierścienie. Pierścienie te były sfinansowane przez polskich gdańszczan. Podczas ceremonii jedynymi żołnierzami, którzy wjechali konno z brzegu do wody, byli Józef Haller i Władysław Zakrzewski.

W Rewie na dziesięciu szkutach podniesiono polskie bandery, tworząc zalążek Polskiej Marynarki Handlowej. Polska objęła 10 lutego odcinek wybrzeża morskiego, które wraz z Mierzeją Helską liczyło 140 km zaniedbanego gospodarczo wybrzeża Bałtyku.

PROGRAM OBCHODÓW:

9.30 – dworzec PKP. Przyjazd historycznego pociągu z Gdańska, inscenizacja z powitaniem gen. J. Hallera i gości, przejście uroczystego korowodu na Stary Rynek

10.15 – Stary Rynek. Odsłonięcie tablicy Antoniego Miotka, puckiego działacza niepodległościowego przez prezydenta RP w asyście wojskowej

11.00 – Fara pw. Św. Apostołów Piotra i Pawła. Koncelebrowana msza św.

12.30 – Fara/Port Rybacki. Przejście z Fary do Portu Rybackiego z prezydentem RP w asyście Kompanii Reprezentacyjnej i Orkiestry Marynarki Wojennej

12.45 Port Rybacki. Koncert zespołu wokalnego Kluby MW

13.00 – Port Rybacki. Akt odnowienia Zaślubin Polski z Morzem, salut narodowy, złożenie wieńca ze śmigłowca, składanie wiązanek kwiatów

14.00 – Port Rybacki/PZM Amex. Przejście z Portu Rybackiego (budynek bosmanatu) w kierunku PZM Amex. Inscenizacja historyczna w miejscu autentycznych Zaślubin Polski z Morzem (dawna baza Morskiego Dywizjonu Lotniczego)

16.00 – MOKSiR, Al. Lipowa 3c. Wystawa „Wiatr od Morza", promocja albumu prof. C. Obracht-Prondzyńskiego i K. Kordy „Powrót Pomorza w granice Rzeczpospolitej w setną rocznicę (1920 – 2020)"

17.15 – Port Rybacki. Spektakl na wodzie „Laserowe stulecie"

18.00 – Hala POSM/LO, ul. MDL-otu 18. Koncert Sławka Jaskułke „Inspiracje z Morza"

Ponadto: nowy słupek zaślubinowy (replika z 1920 r.); nowe ławeczki zaślubinowe (multimedialna, FALA); Wirtualny Teatr Historii w porcie jachtowym (zapisy: konceptkultura.pl); prezentacja zaślubinowej monety kolekcjonerskiej (Narodowy Bank Polski), okolicznościowych pocztówek, pieczątek i znaczków (Poczta Polska) – bosmanat; strefy gastronomiczne (ul. Żeglarzy, Port Rybacki, PZM Amex); wystawy tematyczne (Stary Rynek, Park Kaszubski, Port Rybacki, Muzeum Ziemi Puckiej, biblioteka); karuzele dla dzieci (ul. Żeglarzy); Królewska Kampanija Kaprów Puckich – wieczór morski z szantami – godz. 16.00 – 22.00, bosmanat.

HANNA PRUCHNIEWSKA,
burmistrz Pucka

Wkroczyliśmy w Nowy Rok 2020 z wielkimi nadziejami i zobowiązaniem. Nadziejami, że uda nam się sprostać zadaniu i nasze wysiłki osiągną zamierzony skutek oraz zostaną dobrze ocenione przez mieszkańców Pucka, Ziemi Puckiej, Pomorza i całej Polski. Zobowiązaniem zaś do uświadomienia wszystkim rodakom i rozpowszechnienia wiedzy na temat znaczenia wydarzenia sprzed stu lat, które miało miejsce w Pucku. Dzisiejszy Puck jest 11-tysięcznym miastem powiatowym, najstarszym na Kaszubach Północnych. Prawa miejskie uzyskał w 1348 roku, jednak znajdują się tu znacznie starsze zabytki ukryte pod wodą- relikty wczesnośredniowiecznego portu z IX-XIII w. Dostęp do wód Zatoki Puckiej umożliwił Puckowi rozwój i przez lata zapewniał mieszkańcom źródło utrzymania. Pełnił też funkcję strategiczną, zwłaszcza w XVI w, gdy znajdowała się tu baza królewskiej floty kaperskiej. Jeszcze przed zakończeniem I w.św. wykorzystano położenie miasta do powstania bazy lotnictwa morskiego. Na terenie tej bazy znajdował się niewielki basen portowy, który stał się świadkiem wyjątkowego wydarzenia dla odradzającej się Rzeczypospolitej. To tu 10 lutego 1920 roku dotarł z Torunia i Gdańska gen. Józef Haller z żołnierzami Frontu Pomorskiego, by dokonać symbolicznych zaślubin Polski z morzem i ostatecznie przyłączyć Kaszuby i Pomorze do Macierzy. Gdyby nie zdecydowana postawa braci Kaszubów- Antoniego Abrahama i Tomasza Rogali, upominających się o polskość tych ziem w czasie konferencji wersalskiej , być może nie znalazłyby się w jej postanowieniach zapisy tak oczywiste dla współczesnych jak dostęp Polski do morza. Tego dnia, 10 lutego 1920 roku odrodziła się Polska Morska. Czy dziś wyobrażamy sobie naszą Ojczyznę bez morza? I bez Marynarki Wojennej, która tu miała swój początek? W sto lat po zaślubinach , w sto lat po zamianie wiosła kaszubskiego rybaka strzegącego polskiego wybrzeża w czasie zaborów na broń polskiego marynarza my, mieszkańcy Pucka chcemy przypomnieć Pomorzanom i wszystkim Polakom o znaczeniu naszego miasta w historii i w osiąganiu niepodległości. Dlatego przygotowaliśmy wiele wydarzeń mniej i bardziej oficjalnych. Takich, które trafią do każdego pokolenia i pozwolą poczuć dumę z naszego miejsca na Ziemi. Podzielcie się Państwo z nami – mieszkańcami Pucka i Ziemi Puckiej tą radością. Zapraszam Was bardzo serdecznie na wspólne świętowanie!

W OKRĄGŁĄ ROCZNICĘ STANIEMY NAD MORSKIM BRZEGIEM

GM. KOSAKOWO | 100 - lecie zaślubin Polski z morzem świętować będzie także gmina Kosakowo.

fot. UG Kosakowo

Powrót Polski nad Bałtyk gmina Kosakowo upamiętni uroczystością patriotyczną na rewskim szperku oraz medalem wybitym z okazji 100 – lecia Zaślubin Polski z morzem.

„Teraz wolne przed nami światy i wolne kraje. Żeglarz polski będzie mógł dzisiaj wszędzie dotrzeć pod znakiem Białego Orła, cały świat stoi mu otworem" Gen. J. Haller, 1920.

- Generał Józef Haller stanął nad bałtyckim brzegiem 10 lutego 1920 roku, rzucając w Pucku w morską toń symboliczny pierścień – wspomina Marcin Majek, Wójt Gminy Kosakowo. – To wydarzenie przywróciło Polsce dostęp do morza i otworzyło okno na cały świat. Pragniemy, w setną rocznicę Zaślubin Polski z morzem, podkreślić naszą więź z Bałtykiem, wspomnieć historię pierwszych szyprów rewskich szkut tworzących podwaliny przyszłej floty handlowej i przywołać patriotycznego ducha, który od wieków cechuje naszą gminę i całe Pomorze.

Uroczystości patriotyczne rozpoczną się o godzinie 8 na rewskim szperku.

- W miejscu symbolicznym, przy udziale samorządowców, Orkiestry Dętej Gminy Kosakowo, lokalnych stowarzyszeń i działaczy oraz potomków szyprów, którzy jako pierwsi podnieśli polską banderę na swoich szkutach, powrócimy do wydarzeń sprzed stu lat, które na trwałe przywróciły naszej Ojczyźnie dostęp do morza – zaprasza wójt gminy Kosakowo.

/UGK/

Więcej klientów, korzystających z Twoich usług?

TO MOŻLIWE!

WYŚLIJ **SMS** O TREŚCI:
EXP.USL. + TREŚĆ
OGŁOSZENIA NA NUMER

79567

Dodaj ogłoszenie!

Polska powróciła nad Bałtyk

GM. PUCK | 100. rocznica Zaślubin Polski z Morzem w Pucku dokonanych 10 lutego 1920 roku.

Gmina Puck na Kaszubach to miejsce szczególne, to szczególni Mieszkańcy, którzy wyrastają z tej Ziemi i kreują jej przyszłość.

- Nadmorskie położenie kiedyś warunkowało ekonomikę kaszubskich gospodarstw rolnych i tradycyjnego rybołówstwa – mówi mgr inż. Tadeusz Puszkarczuk, Wójt Gminy Puck. - W XXI wieku to obsługa ruchu turystycznego i produkcja oraz przetwórstwo żywności wysuwają się jako wiodące dziedziny lokalnej gospodarki. Wyzwaniem dla samorządu terytorialnego jest podnoszenie standardów infrastruktury komunalnej i jakości życia mieszkańców. Liczne programy wsparcia pozwoliły nam na rozwinięcie inwestycji. Efekty dostrzegalne są w każdej miejscowości; doceniają to mieszkańcy i turyści. Osiągnięcia mobilizują do dalszego zaangażowania w postęp technologiczny.

Natomiast relacje społeczne, poczucie sprawczości i podmiotowości są dziedzinami, które tworzą środowisko do szczęśliwego życia. Świadomość korzeni, wartości dziedzictwa, przywiązanie do Ojczyzny rozumianej jako wspólnota narodowa i odrębność regionalna dla mieszkańców Kaszub są motywacją do aktywności społecznej. Wydarzenia 1920 roku, które poprzedziła walka o przyłączenie Pomorza do odrodzonej Rzeczypospolitej pozostają identyfikatorami wspólnotowymi.

Emisja odznaki honorowej FRONT dla POMORZA zrealizowane przez Towarzystwo Upiększania Miasta Pucka we współpracy z Gminą Puck i Ośrodkiem Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck to wartości budujące polską tożsamość społeczności Pomorzan. Nasze publikacje, wystawy to przykład podjęcia wyzwania i kreowania wartości patriotycznych i dziejowych na miarę aktualnych potrzeb społecznych. 100. lecie odzyskania niepodległości przez Pomorze w zjednoczeniu z Ojczyzną i powrotu Polski nad Bałtyk, to zadanie otwierające szerokie perspektywy myśli i działania… Kaszubi znają swoje miejsce od wieków dla siebie i swojej Małej Ojczyzny, nad brzegiem bałtyckim… Jubileusz Niepodległości najpełniej wyrażają wielokrotnie przytaczane wieszcze słowa Hieronima Derdowskiego: Ni ma Kaszëb bez Polonii, a bez Kaszëb Polszczi. Testament społecznej pracy u podstaw Kaszubów podczas pruskiej niewoli zrealizował się w pełni i nieodwracalnie w dziejach Polski.

(JPD)

JUBILEUSZ 60-LECIA DZIAŁALNOŚCI KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH W MIEROSZYNIE

GM. PUCK | Seria jubileuszy kół gospodyń wiejskich trwa. Tym razem - z małym opóźnieniem - swoją 60-letnią historię świętowały gospodynie z Mieroszyna.

Uroczystość odbyła się na tle „zimowych klimatów". Chociaż za oknem powiewało wiosną, sala wystrojem przebijała urokami zimy. Choć na parę godzin uczestnicy imprezy mieli okazję mentalnie przenieść się świat przepięknych widoków, w sferę wyobraźni, wspomnień i radosnych uniesień z lat młodości. W „zimowym klimacie" przedstawicielki jubilatek Maria Kepke (przewodnicząca) i Wioleta Witkowska (sekretarz) przyjmowały od zaproszonych gości gratulacje, życzenia, kwiaty i prezenty. W imieniu Wójta Gminy Puck serdeczności skierowała Magdalena Wanserska (skarbnik) i Piotr Neubauer (Z-ca Wójta). Starostę Powiatu Puckiego reprezentowała Anna Wojtunik (V-ce Przewodnicząca Rady Powiatu). W imieniu Burmistrza Władysławowa życzenia składał Kamil Pach. Słowa podziękowania za współpracę z najlepszymi życzeniami dla jubilatek skierowali również: dr Jan Dettlaff (Dyrektor Ośrodka Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck), Regina Kwidzińska (Przewodnicząca Rady Gminnej KGW), Iwona Fołta-Wielińska (b. dyrektor Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Pucku), Józef Białk (radny Gminy Puck), Wojciech Parchem (sołtys Mieroszyna), Barbara Cybula (dyrektor Szkoły Podstawowej) i delegacja OSP Mieroszyno z Jarosławem Dettlaffem – prezesem strażaków – na czele. Zimowy nastrój imprezy – poprzez śpiewane kolędy- dostroił miejscowy zespół folklorystyczny „Bursztynki". Jak podkreślił prowadzący uroczystość Brunon Ceszke, zespół ten powstał 19 lat temu na bazie członkiń koła gospodyń.

Jak zawsze nie zabrakło emocji konkursowych, tym razem związanych z zimą. Quiz wiedzy o zimie wygrała Ewelina Ellwart ze Swarzewa. Do „bałwana" najcelniej „śnieżkami" rzucała Julia Albecka z Domatowa, a skarpety najzręczniej cerowała Agnieszka Krzebietke z Połchowa. Święto KGW Mieroszyno zakończyło się w biesiadnym nastroju. Nie obyło się bez obiadu i suto zastawionych stołach. Jubilatkom kilkakrotnie zaśpiewano „sto lat". Wspólne śpiewy i tańce trwały do późnych godzin wieczornych. Wesoły i radosny ton biesiady – jak zwykle – tworzył zespół „Ale Babki" czyli znakomity duet kaszubski Jolanta Fiszer i Teresa Mudlaff **(B. Ceszke, oprac. raf)**

Trójstronne porozumienie podpisane

POMORZE | Przyszłe pielęgniarki z powiatu puckiego będą kształcić się w wejherowskiej szkole. Właśnie podpisano porozumienie pomiędzy Starostwem Powiatu Puckiego, Kaszubsko-Pomorską Szkołą Wyższą i Szpitalem Puckim. To ważne, ponieważ zapotrzebowanie na personel medyczny jest duże.

fot. Starostwo Powiatu Puckiego

fot. Starostwo Powiatu Puckiego

Zapotrzebowanie na wykwalifikowaną kadrę medyczną nieustannie wzrasta. Obecna średnia wieku w zawodzie pielęgniarki wynosi ponad 50 lat, co oznacza, że wiele z nich w najbliższych latach przejdzie na zasłużoną emeryturę i zakończy karierę zawodową – także w powiecie puckim. Samorząd powiatu poparł inicjatywę utworzenia kierunku studiów „pielęgniarstwo" w Kaszubsko-Pomorskiej Szkole Wyższej w Wejherowie i wspólnie ze Szpitalem Puckim sp. z o.o. postanowił wesprzeć uczelnię w otwarciu nowego kierunku, oferując wsparcie merytoryczne przy tworzeniu programów studiów i praktyk, objęcie patronatu nad działaniami uczelni w zakresie kształcenia na kierunkach medycznych, a także doposażając pracownie (przeznaczono na ten cel 17 tys. złotych) w niezbędne do praktycznej nauki zawodu fantomy oraz literaturę specjalistyczną. Przyszli studenci będą mogli ćwiczyć umiejętności z kadrą Szpitala Puckiego oraz odbywać w tej placówce praktyki i staże, zdobywając doświadczenie zawodowe. Studenci pod okiem kadry naukowej mają też pisać prace dyplomowe związane z tematyką zdrowia w regionie – pozwoli to na łatwiejsze określenie rynku potrzeb pacjenta i zbudowanie bazy medycznej spełniającej te potrzeby.

Warto nadmienić, że w województwie pomorskim nie było dotychczas żadnej prywatnej placówki kształcącej na kierunku pielęgniarstwo. Młodzież mogła podjąć studia tylko na państwowych uczelniach w Gdańsku i Słupsku. Dla wielu chętnych było to znaczne utrudnienie ze względu na lokalizację tych uczelni – teraz studenci będą mogli kształcić się u siebie, na Kaszubach Północnych.

9 stycznia br. w Starostwie Powiatowym w Pucku starosta pucki Jarosław Białk wraz z wicestarostą Puckim Tomaszem Herrmannem podpisali porozumienie z prezes Puckiego Szpitala Sp.z.o.o. Weroniką Nowarą i przedstawicielami Kaszubsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Wejherowie - Kanclerzem Rafałem Gierszewskim i Dziekanem Wydziału Społeczno-Przyrodniczego dr Beatą Dudzińską-Huczuk, wyrażające wolę współpracy przy tym ważnym przedsięwzięciu. Uroczyście przekazano również materiały dydaktyczne dla uczelni.

/raf/

Na konferencji o inwestycjach w oświatę

POWIAT | Jakie inwestycje prowadzono w szkołach i placówkach, dla których organem prowadzącym jest powiat pucki? O tym rozmawiano na konferencji, zorganizowanej w Powiatowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego.

fot. Starostwo Powiatu Puckiego

fot. Starostwo Powiatu Puckiego

W trakcie spotkania przedstawiono dotychczas osiągnięte efekty kilku realizowanych projektów. Do ważniejszych z zadań należy zaliczyć przede wszystkim przedsięwzięcie pn. „Morze zysku – z Eko odzysku. Termomodernizacja obiektów użyteczności publicznej powiatu puckiego", które realizowano z mechanizmu ZIT Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020. W ramach przedsięwzięcia sześć budynków szkół w Pucku poddano termomodernizacji, m.in. docieplono stropy i dachy, wymieniono stolarkę drzwiową oraz zamontowano nowoczesne instalacje CO.

Do ważnych przedsięwzięć należy zaliczyć również projekt pn. „Dobra szkoła. Dobry zawód. Dobra przyszłość. Modernizacja infrastruktury i wyposażenia szkół zawodowych powiatu puckiego", w którego ramach w Powiatowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego oraz Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych im. Stanisława Staszica w Kłaninie przeprowadzono m.in. adaptację i wyposażenie w pomoce dydaktyczne pracowni kształcenia praktycznego. Kolejnymi z projektów są przedsięwzięcia realizowane w Powiatowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego dzięki wsparciu PGE EJ1, tj. „Nauka z Energią. Utworzenie w PCKZiU dwóch klas pod patronatem PGE EJ1" oraz „Nauka z Energią III – utworzenie pracowni do obsługi sieci komputerowych na potrzeby rozwoju zawodowego przyszłych pracowników i wsparcia procesu inwestycyjnego budowy polskiej elektrowni jądrowej". Efektem współpracy było stworzenie trzech pracowni, tj. rysunku technicznego, technologii oraz pracowni do obsługi sieci komputerowych. Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku wsparł także Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W ramach programu likwidacji barier architektonicznych przeprowadzono prace w budynku „A", budynku „B" oraz budynku „C", w którym zbudowano windę przyścienną, dostosowując go do potrzeb wychowanków SOSW oraz osób odwiedzających Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie i Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną w Pucku.

Grudniowa konferencja stanowiła także doskonałą okazję do obejrzenia pracowni kształcenia zawodowego w Powiatowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku oraz w Powiatowym Zespole Szkół im. Stanisława Staszica w Kłaninie. Artystycznym akcentem był udział

w XXV Koncercie Charytatywnym „Dzieci – Dzieciom" organizowanym przez Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Pucku.

WA

Wkrótce II etap ważnej inwestycji

GM. KOSAKOWO | Już niedługo dowiemy się, kto wybuduje ulice Kościuszki, Czarnieckiego i oświetlenie przy ul. Czechowicza w Pogórzu.

fot. Gminakosakowo.pl

fot. Gminakosakowo.pl

W ub. tygodniu upłynął termin składania ofert w przetargu, ogłoszonym przez gminę Kosakowo: „Budowa i przebudowa ulic Kościuszki, Czarnieckiego i Czechowicza w m. Pogórze – zadanie II". Będzie to kontynuacja pierwszego etapu zakończonej niedawno budowy ulicy Kościuszki. Ta ważna dla wielu mieszkańców Pogórza inwestycja drogowa ma usprawnić komunikację w najbardziej dynamicznie rozwijającej się części miejscowości.

– Nasza gmina otrzymała pokaźne dofinansowanie z Funduszu Dróg Samorządowych na zakończenie budowy ulicy Kościuszki oraz części ulicy Czarnieckiego w Pogórzu – mówi Marcin Majek, wójt gminy Kosakowo. – Kwota ponad 3 milionów złotych dotacji umożliwia nam zaplanowanie wszystkich niezbędnych prac, tak aby komunikacja w najbardziej dynamicznie rozwijającej się części całej gminy Kosakowo, była na wysokim poziomie komfortu oraz bezpieczeństwa.

Co przewidziano w ramach realizacji zadania? Po pierwsze, wyłoniony w przetargu wykonawca wybuduje około 400 metrów ulicy Kościuszki wraz z towarzyszącą infrastrukturą (oświetlenie, chodniki, droga rowerowa oraz oświetlenie). Tym samym cała ulica Kościuszki w jednolitej jakości połączy ulicę Derdowskiego z ulicą Traugutta. Ponadto, zmiany czekają odcinek ulicy Czarnieckiego na długości około 200 metrów oraz ulicy Czechowicza w zakresie oświetlenia, co mieszkańcy odczują przede wszystkim w płynności ruchu i jakości nowych ulic i chodników. Wszystkie zaplanowane prace powinny zakończyć się w pierwszej połowie bieżącego roku.

Termin składania ofert minął w piątek, w kolejnym wydaniu naszej gazety zamieścimy informację o wyniku przetargu.

/opr. raf/

SAMORZĄDOWY LIDER EDUKACJI

POWIAT | Powiat pucki otrzymał tytuł „Samorządowego Lidera Edukacji". To jeden z najbardziej prestiżowych certyfikatów jakości.

fot. mat. prasowe

„Samorządowy Lider Edukacji" to jeden z najbardziej prestiżowych i rozpoznawalnych certyfikatów jakości, które może otrzymać jednostka samorządu terytorialnego. Wyróżnienia są przyznawane od blisko dziesięciu lat i trafiają do najlepszych pod względem polityki oświatowej gmin, powiatów i województw w Polsce. W bieżącej edycji konkursu obok certyfikatów „Samorządowy Lider Edukacji" po raz pierwszy przyznane zostały nagrody dodatkowe pn. „Lider Edukacji Praktycznej". Uroczysta gala finałowa programu odbyła się w Domu Towarzystwa Kredytowego w Łodzi.

- Polska edukacja samorządowa rozkwita, modernizuje się, unowocześnia – mówiła podczas uroczystości Grażyna Kaczmarczyk, prezes zarządu Fundacji Rozwoju Edukacji i Szkolnictwa Wyższego, która jest współorganizatorem konkursu „Samorządowy Lider Edukacji". - Polska edukacja samorządowa zdumiewa skalą i wysoką jakością wdrażanych w niej rozwiązań organizacyjnych, programowych, menedżerskich, które mogą być i są wzorem dla miast oraz gmin z Europy.

Wśród kilkudziesięciu wyróżnionych certyfikatem samorządów znalazł się powiat pucki, który w Łodzi był reprezentowany przez starostę Jarosława Białk i Iwonę Domachowską, naczelnik Wydziału Edukacji, Zdrowia, Kultury i Promocji Starostwa Powiatowego w Pucku.

- W tym roku o certyfikat zabiegało blisko 150 samorządów, a zdaje się, że wyłącznie 30 z nich otrzymało tytuł „Samorządowego Lidera Edukacji", co oznacza, że grono, w którym się znaleźliśmy, jest prestiżowe – mówi starosta powiatu puckiego. - To dla nas ogromne wyróżnienie i docenienie dotychczasowych działań – dodaje.

WA

Zatoka Pucka bezpiecznym akwenem

POWIAT | Samorządy powiatu i gmin oraz przedstawiciele kilku instytucji spotkali się, aby opracować plan wspólnych działań, mających chronić środowisko. Tematem roboczego spotkania był stan wód Zatoki Puckiej.

fot. Powiat pucki

Starosta pucki zorganizował spotkanie robocze dotyczące stanu wód Zatoki Puckiej. Spotkanie odbyło w siedzibie Starostwa Powiatowego w Pucku i wzięło w nim udział 16 osób – przedstawicieli samorządów Ziemi Puckiej, środowiska naukowego oraz organizacji pozarządowych, którzy reprezentowali następujące społeczności i instytucje: powiat pucki, gmina Kosakowo, gmina Puck, miasto Puck, gmina Jastarnia, gmina Władysławowo, miasto Hel, Północnokaszubska Lokalna Grupa Rybacka (PLGR), Morski Instytut Rybacki - Państwowy Instytut Badawczy (MIR-PIB) oraz Instytut Oceanologii Polskiej Akademii Nauk (IOPAN).

Podczas wydarzenia przedstawiciele MIR-PIB omówili wstępne wyniki badań, prowadzonych w ramach dwuletniego „Programu badań środowiska morskiego Zatoki Puckiej 2019-2021". Stan jakości wody określono jako bezpieczny dla rozwoju fauny i flory oraz niezagrażający bezpieczeństwu osób korzystających z akwenu.

Zdecydowano również o podjęciu działań mających na celu współpracę środowiska samorządowego z naukowym przy zapoczątkowaniu i realizacji projektu ciągłego monitoringu stanu Zatoki Puckiej, przy pomocy pomiarów fizykochemicznych parametrów wody i obserwacji naturalnych bioindykatorów zamieszkujących akwen oraz transmisji otrzymanych wyników i zapisu wideo w czasie rzeczywistym – tak, aby były one dostępne dla każdej zainteresowanej osoby. Planuje się, że działania te koordynowane będą przez IOPAN.

Przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Pucku zadeklarowali, że o postępach w działaniach na rzecz dobrostanu środowiska naturalnego Zatoki Puckiej mieszkańcy informowani będą na bieżąco.

/opr. raf/

Chcą poszerzenia granic

PUCK | Znamy już wyniki konsultacji społecznych w sprawie zmiany granic miasta Puck.

fot. UM Puck

Ponad 90 proc. osób, które wzięły w nich udział, opowiedziało się za poszerzeniem obszaru miasta. Przypomnijmy: w dniach od 12 września do 30 listopada ub. roku prowadzone były konsultacje społeczne w sprawie zmiany granic gminy miasta Puck i przyłączenia do Pucka terenów stanowiących część gminy Puck (w granicach obrębów ewidencyjnych Połczyno, Brudzewo, Żelistrzewo, Błądzikowo), o łącznej powierzchni 604 ha.

W połowie grudnia 2019 r. zespół ds. ustalenia wyników konsultacji społecznych, powołany na mocy zarządzenia burmistrza miasta, podsumował wszystkie oddane głosy. Pod koniec roku wyniki konsultacji zostały oficjalnie podane do wiadomości publicznej.

Uprawnionymi do głosowania w ramach konsultacji byli tylko mieszkańcy miasta Puck. W odpowiedzi na pytanie o treści: „Czy jest Pani /Pan za zmianą granic administracyjnych gminy miasta Puck o tereny o powierzchni 604 ha, stanowiące część (tj. 2,5%) gminy Puck w granicach obrębów ewidencyjnych Połczyno, Brudzewo, Żelistrzewo, Błądzikowo ?":

- oddano 93 % głosów na „TAK", opowiadających się za włączeniem proponowanego terenu w granice miasta Puck,
- oddano 6 % głosów na „NIE", przeciwnych włączeniu proponowanego terenu w granice miasta Puck,
- 1 % głosujących mieszkańców „NIE MA ZDANIA", na ten temat

Pełny raport z przeprowadzonych konsultacji społecznych pobrać można ze strony internetowej miastopuck.pl.

/opr. raf/

PÙCK OFICJALNĄ, DODATKOWĄ NAZWĄ?

PUCK | Trwają konsultacje społeczne w sprawie stosowania nazwy miasta w języku kaszubskim „Pùck"

fot. UM Puck

Na podstawie uchwały Rady Miasta Puck ze stycznia ub. roku w sprawie określenia szczegółowych zasad i trybu przeprowadzania przez radę miasta oraz burmistrza Pucka konsultacji społecznych z mieszkańcami ogłoszono niedawno rozpoczęcie konsultacji społecznych.
Przedmiot konsultacji dotyczy stosowania dodatkowej nazwy miasta w języku kaszubskim „Pùck"
Czas trwania konsultacji: od 13 stycznia 27 stycznia 2020 r. Konsultacje są skierowane do wszystkich mieszkańców z terenu miasta Puck. Każdy, kto chce w nich wziąć udział, będzie musiał odpowiedzieć na jedno proste pytanie: „Czy jesteś za stosowaniem dodatkowej nazwy miasta w języku kaszubskim „Pùck"? Wypełnioną ankietę należy przesłać na adres poczty elektronicznej: sekretariat@miastopuck.pl; bok@miastopuck.pl lub złożyć w Biurze Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta Puck, ul 1-go Maja 13, pokój nr 2 / parter/ w terminie do 27 stycznia 2020 r.
Druk ankiety znajduje się w puckim urzędzie miasta, można go też pobrać ze strony internetowej urzędu: miastopuck.pl. Na stronie znajduje się także odnośnik do wypełnienia ankiety on-line.
/raf/

@expressy.pl

To najstarszy mieszkaniec Pucka

PUCK | Niedawno 102. urodziny świętował najstarszy mieszkaniec stolicy powiatu Puckiego.

fot. UM Puck

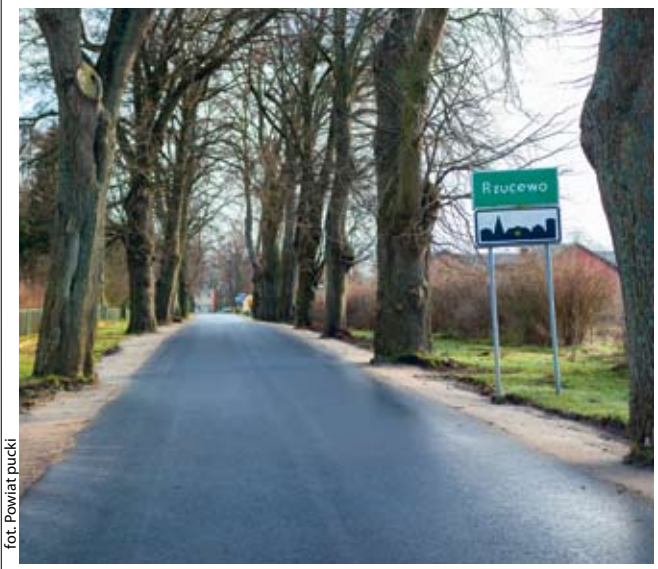
Pan Bogumił Sojecki to najstarszy mieszkaniec miasta Puck. 4 stycznia ukończył 102 lata! Z tej okazji burmistrz miasta Hanna Pruchniewska złożyła na ręce solenizanta serdeczne życzenia i wręczyła okolicznościowy upominek.

Pan Sojecki, pomimo upływających lat oraz ciężkich doświadczeń życiowych, wciąż cieszy się witalnością, której mógłby mu pozazdrościć niejeden dużo młodszy człowiek.

/opr. raf/

Droga do Rzucewa już po remoncie

POWIAT | Dzięki dotacji oraz współpracy dwóch samorządów za kwotę 2 mln zł udało się wyremontować drogę do Rzucewa.



fot. Powiat pucki

- Jeśli ktoś jeszcze tego nie wie, albo nie odwiedzał ostatnio gminy Puck, informujemy że do malowniczego Rzucewa (warto tam odwiedzić m.in. Osadę Łowców Fok oraz zamek Jan II Sobieski) można już dojechać wyremontowaną drogą – poinformowali przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Pucku na oficjalnej stronie internetowej. - Trwają jeszcze prace wykończeniowe, ale sama jezdnia jest już gotowe.

Inwestycję udało się zrealizować dzięki dotacji w wysokości 1 mln zł z Funduszu Dróg Samorządowych. Całkowity koszt inwestycji to 2 mln zł. Połowę tej kwoty podzieliły między siebie: gmina Puck i Powiat Pucki.

/opr. raf/

PRACA CZEKA NA CIEBIE!

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

Nie czekaj - wyślij do nas swoje CV na adres rekrutacja@expressy.pl!

ZDROWIE & URODA
dodatek do Expressu Powiatu Wejherowskiego
Poniedziałek, 27 stycznia 2020

Ciekawostka

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

Ciesz się zimą, nie choruj!

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

Odpowiednia dieta

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

Wesoło i aktywnie

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

Nie za zimno, nie za ciepło

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

/raf/

Okulary podkreślą Twój styl

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

Popraw pamięć i koncentrację

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

Zbawienny wpływ soku z cytrusów

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

Wystarczy szklanka soku na dobę

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

Zdrowy cukier z warzyw i owoców

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

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

Zdrowie zawarte w burakach

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

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

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

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

Energia ze świeżych owoców

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

Suszone owoce zamiast cukru

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

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

/opr. raf/

REKLAMA U/2019/PR

REKLAMA U/2019/PR

Wybitni artyści poszukiwani

POMORZE | Do połowy lutego można zgłaszać kandydatów do tegorocznej edycji Pomorskiej Nagrody Artystycznej.

fot. Bożena Micun-Gusman

Pomorska Nagroda Artystyczna 2020 wyróżni najbardziej znaczące wydarzenia w pomorskiej kulturze w 2019 roku. Liczy się zarówno działalność artystyczna, jak i mecenat. Szukani są zarówno debiutanci, młodzi artyści oraz twórcy sztuki z dużym dorobkiem. Kandydatów można zgłaszać do 14 lutego 2020 roku.

Zgłoszenia wraz z pisemnym uzasadnieniem należy składać w Nadbałtyckim Centrum Kultury w Gdańsku. Nagrody zostaną wręczone podczas gali.

ZA CO PRZYZNAWANE SĄ NAGRODY?

Pomorska Nagroda Artystyczna przyznawana jest w trzech kategoriach. Nagradzając Kreację Artystyczną kapituła honoruje wydarzenie artystyczne, jakie miało miejsce w minionym roku. W kategorii Pomorska Nadzieja Artystyczna statuetką nagradzany jest artysta, niekoniecznie debiutujący, którego dokonania artystyczne są zauważalne i rokują wielkie nadzieje na przyszłość. W kategorii Mecenat Kultury nagradzane są osoby lub firmy wspierające kulturę. Przyznawana jest również indywidualna nagroda specjalna. To Wielka Pomorska Nagroda Artystyczna, którą przyznaje marszałek województwa pomorskiego za całokształt wybitnych osiągnięć artystycznych.

KTO MOŻE ZGŁASZAĆ KANDYDATÓW?

Zgłoszeń kandydatów do nagrody mogą dokonywać wszyscy dotychczasowi laureaci nagrody, stowarzyszenia i związki twórcze, instytucje kultury, organy administracji publicznej, szkoły wyższe i artystyczne, media, organizacje pozarządowe i podmioty działające w sferze kultury. Zgłoszenia muszą mieć formę pisemną i być uzasadnione. Maksymalnie można podać pięć kandydatur: trzy do Pomorskiej Nagrody Artystycznej, jedną do Pomorskiej Nadziei Artystycznej oraz jedną do honorowej Nagrody za mecenat kultury.

KAPITUŁY MAŁA I DUŻA

Ze zgłoszonych kandydatów Mała Kapituła wybiera 10 nominacji w kategorii Kreacje Artystyczne i po trzy nominacje w pozostałych kategoriach. W skład Małej Kapituły wchodzą między innymi: przedstawiciel Komisji Nauki, Edukacji, Kultury i Sportu Sejmiku Województwa Pomorskiego, przedstawiciele Departamentu Kultury Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego oraz przedstawiciele szkół wyższych i artystycznych, instytucji kultury i stowarzyszeń twórczych. Ostatecznego wyboru spośród osób nominowanych dokonuje Duża Kapituła, w skład której wchodzą członkowie Małej Kapituły i laureaci nagrody z lat poprzednich.

Przypomnijmy, że jest to już 21. edycja Pomorskiej Nagrody Literackiej. Szczegóły zgłoszeń i regulamin dostępny jest na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego pomorskie.eu.

/raf/

Coroczny Przegląd Zespołów Kolędniczych

ŻELISTRZEWO | Sala żelistrzewskiego domu kultury jak co roku stała się areną kolędniczych występów artystycznych.

fot. Gmina Puck | Piotr Kropidłowski

fot. Gmina Puck | Piotr Kropidłowski

Co roku w styczniu zjeżdżają tutaj zespoły kolędnicze dzieci i młodzieży, aby wspólnie świętować bogate tradycje związane z okresem bożonarodzeniowym i noworocznym na Kaszubach.

Na scenie zaprezentowało się sześć grup artystycznych: z Mieroszyna, Strzelna, Swarzewa, Rekowa Górnego, Werblini i Leśniewa. Komisja pod przewodnictwem Józefa Roszmana pierwszą nagrodę przyznała kolędnikom ze Szkoły Podstawowej w Swarzewie. Podopieczni Katarzyny Bialkowskiej i Marii Wolff zaprezentowali widowisko „Najcenniejszy skarb". Drugą nagrodę zdobył zespół Marii Palachowskiej i Beaty Ziętarskiej ze Szkoły Podstawowej w Werblini za „Jasełka Bożonarodzeniowe". Trzecia nagroda powędrowała na ręce aktorów z Teatru Lalek Wiejskiego Domu Kultury w Strzelnie. Zespół pod kierunkiem Elżbiety Sikory-Jędrzejewskiej przedstawił w formie widowiska lalkowego sztukę pt. „Radosna Nowina". Wyróżniono także „Małych Kolędników" ze Szkoły Podstawowej w Leśniewie. Publiczność w ich wykonaniu obejrzała jasełka pt. „Bóg się gdzieś rodzi, czemu nie we mnie ?"Nagrodę za najlepszą reżyserię otrzymały panie ze Swarzewa Katarzyna Bialkowska i Maria Wolff. „Indywidualnością sceniczną" ogłoszono artystkę ze Swarzewa Agatę Boszke, która wcieliła się w rolę „córeczki". Zaś „najciekawszymi kolędnikami" zostały: Helena Klebba „Maryja" ze Swarzewa oraz Julia Okoń „Maryja" z Leśniewa. Najmłodszą uczestniczką przeglądu tym razem była Wiktoria Ziemann „dziecko" z Werblini.

Każdy zespół otrzymał: dyplom pamiątkowy, statuetkę „Aniołka", talon na zakup nagród oraz paczkę ze słodyczami. Osobom wyróżnionym wręczono albumy „Kaszuby" i dyplomy pamiątkowe. W imieniu organizatora: Ośrodka Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck uczestnikom imprezy podziękował Brunon Ceszke. Podkreślił znaczącą rolę przeglądów w propagowaniu tradycji kolędniczych w środowiskach lokalnych. Tradycji, które umacniają wśród najmłodszych świadomość „najcenniejszego skarbu" dla ludzkości. Tradycji, która łączy pokolenia. Tradycji, która szczególnie otwiera serca jednych ku drugich…

Brunon Ceszke

ROZDAJEMY WEJŚCIÓWKI

PUCK | Na placu zabaw, w parku, a może w domu? Pokaż nam, gdzie wypoczywa Twoje dziecko i zagarnij wejściówkę do funparku Crocusiowa Przystań w Pucku.

fot. pixabay.com

Czekamy na zdjęcia ze spacerów, wyjazdów, zabaw w domu, czy też spotkań z najbliższymi. Fotografie wraz z imieniem i nazwiskiem oraz informacją o miejscu wypoczynku należy przesyłać bezpośrednio na adres: czytelnicy@expressy.pl. Spośród nadesłanych zdjęć wybierzemy autorów pięciu fotografii, którym przekażemy wejściówki „no limit" do funparku Crocusiowa Przystań w Pucku.

Na zgłoszenia czekamy do 15 lutego. Zwycięzcy o wygranej powiadomieni zostaną drogą elektroniczną. Zaznaczamy, że nadesłanie zdjęcia jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na jego publikację na łamach Expressu Powiatu Puckiego. Dodatkowo osoba nadsyłająca oświadcza, że jest autorem fotografii i dysponuje do niej prawami autorskimi.

WA

Wyjedź na staż do Brukseli

POMORZE | To ogromna szansa na zdobycie doświadczenia. Staż w Brukseli czeka na studentów z województwa pomorskiego. Stażyści poznają Unię Europejską i zwiedzą stolicę wspólnoty.

fot. Rafał Korbut

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

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

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

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

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

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

/raf/

CO DALEJ Z „JĄDRÓWKĄ”?

POMORZE | Elektrownia jądrowa jest w Polsce niezbędna. Co zyska Pomorze na jej budowie?

Między innymi o tym dyskutowano podczas seminarium „Kierunki rozwoju i szanse dla regionu związane z budową elektrowni jądrowej”.

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

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

Eksperci zgodnie twierdzą, że bez elektrowni jądrowej w Polsce zabraknie prądu. O tym, że najlepszym miejscem dla polskiej elektrowni jądrowej jest wybrzeże Bałtyku, wielokrotnie mówił samorząd województwa pomorskiego.

Prace nad elektrownią jądrową są mocno opóźnione. Rodzi to liczne negatywne konsekwencje, zwłaszcza dla Pomorza. W szczególności niepokojący jest los decyzji o lokalizacji przyszłej „jądrówki”.

- Elektrownia jądrowa, farmy wiatrowe i energia z OZE (np. ogniwa fotowoltaiczne) to przyszłość naszej regionalnej energetyki – zaznaczył Adam Mikołajczyk, dyrektor Departamentu Rozwoju Regionalnego i Przestrzennego UMWP. – Do tego powinniśmy dążyć.

/opr. raf/

REKLAMA U/2019/PR

REKLAMA U/2019/PR

Orkiestra pomaga już po raz 28!

PUCK | To wyjątkowy dzień w roku, który łączy zdecydowaną większość Polaków – kolejny Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

fot. UM Puck

fot. UM Puck

fot. UM Puck

fot. UM Puck

fot. UM Puck

fot. UM Puck

Po raz 28. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy rozbrzmiała w całej Polsce, także w Pucku. Przygotowano mnóstwo atrakcji zarówno dla dzieci, jak i dla tych nieco starszych. Najważniejsze jednak były licytacje i wolontariusze, którzy zbierali datki do wielkoorkiestrowych puszek. Cel tegorocznej zbiórki był – jak zawsze – szczytny. Tym razem pieniądze zostaną przeznaczone na zakup nowoczesnego sprzętu i wyposażenia dla oddziałów chirurgii dziecięcej.

- Puck gra z WOŚP od samego początku i ma zamiar grać - jak słynne już słowa głoszą – „do końca świata i jeden dzień dłużej"! - mówi Hanna Pruchniewska, burmistrz Pucka. - Dzielmy się dobrem! Dziś nie jest ważne, kto da więcej, a kto mniej. Dziś liczy się to, że właśnie to robimy - dzielimy się dobrem, pomagamy i działamy w ważnej sprawie. Niech każdy z nas da tyle, ile może, a sukces będzie ogromny, bo uczestnicząc w tej akcji po części ofiarujemy komuś zdrowie.

W Pucku mieszkańcy na Finale spotkali się w Szkole Podstawowej im. M. Zaruskiego. Przygotowano tam pokazy artystyczne, sportowe, a wiele emocji wzbudziły licytacje rozmaitych przedmiotów.

/raf/

fot. UG Kosakowo

fot. UG Kosakowo

Znów zagrali z Wielką Orkiestrą

GM. KOSAKOWO | Pomaganie jest dziecinnie proste! Takim hasłem zachęcał Jurek Owsiak do pomocy najmłodszym, potrzebującym nowoczesnego sprzętu medycyny zabiegowej.

fot. UG Kosakowo

fot. UG Kosakowo

fot. UG Kosakowo

fot. UG Kosakowo

28. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy już za nami. W sztabie Kosakowo dla Orkiestry uzbierano aż 40 tysięcy złotych! Mieszkańcy podczas finałowej niedzieli w Suchym Dworze bawili się, śpiewali i tańczyli, ale przede wszystkim włączyli się w falę pomocy dla chorych dzieci.

– To była niedziela pełna wrażeń i samych pozytywnych emocji – mówi Marcin Majek, wójt gminy Kosakowo. – W sztabie WOŚP Kosakowo dla Orkiestry, zlokalizowanym w Suchym Dworze na terenie Jaworowego Klubu Sportowego, spędziliśmy fantastyczne popołudnie i wieczór, wypełnione muzyką i zabawą dla młodszych i starszych. Zagraliśmy dla dzieci razem z Jurkiem Owsiakiem, a podsumowanie akcji wygląda imponująco – mamy na koncie 40 tysięcy złotych. Chcę podziękować wszystkim mieszkańcom, którzy licznie przybyli na 28. finał WOŚP, gratuluję organizatorom, artystom występującym na scenie oraz trenerom za ciekawe pokazy, a także wszystkim, którzy włączyli się charytatywnie w akcję pomocy dla chorych dzieci.

Sztab Kosakowo Dla Orkiestry w tym roku zorganizowany został przez Jaworowy Klub Sportowy oraz Kosakowskie Centrum Kultury, pod patronatem wójta gminy Kosakowo. W odróżnieniu od ubiegłego roku, organizatorzy uzyskali możliwość utworzenia własnego sztabu WOŚP, dlatego po raz pierwszy gmina Kosakowo samodzielnie zagrała z Orkiestrą Jurka Owsiaka.

Podczas Finału na scena zaprezentowali się kolejno: aktorzy z Teatru Komedii Valldal z Gdyni, Młode Talenty, kabaret Papa Kaśki. Orkiestra Dęta Gminy Kosakowo zagrała oficjalny hymn WOŚP, a o regionalne akcenty zadbały Zespół Kosakowianie i Chór Morzanie. Mocniejsze brzmienia zaprezentowały zespoły Mozaika, Reymond oraz Czytała Krystyna Czubówna, a solowy występ Ani Wolnej wprawił publiczność w melancholijny nastrój.

Równocześnie, cała hala przepełniona była animacjami dla najmłodszych. Dzieci rysowały orkiestrowe serduszka, grały i bawiły się, odwiedzały strefę czytelniczą Biblioteki Publicznej Gminy Kosakowo, puszczały baloniki napełnione helem.

Pokazy zumby oraz sztuk walki w wykonaniu klubów judo, karate i krav magi rozruszały uczestników i zachęcały do aktywności fizycznej. O zdrowie można było też zadbać w punktach medycznych, oferujących podstawowe badania pod opieką pielęgniarek.

Nie mogło zabraknąć punktów gastronomicznych, które oferowały ciepłe i zimne przekąski, były ciasta, domowy chleb ze smalcem, oczywiście kawa i herbata.

Najważniejsze – jak zawsze - było kwestowanie na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Datki trafiały do puszek wolontariuszy, pochodziły z opłat za wszystkie oferowane poczęstunki oraz za przedmioty kupowane w sklepiku WOŚP, a także z zabawy „kto da więcej", gdzie wiele przekazanych cennych przedmiotów zmieniło właścicieli za pokaźne kwoty złotówek.

Kulminacyjnym punktem 28. finału WOŚP Kosakowo dla Orkiestry był koncert Tymona Tymańskiego z zespołem, który wykonał utwory Grzegorza Ciechowskiego, a punktualnie o 20, nad gminą Kosakowo rozbłysło Światełko do Nieba. W podziękowaniu za wielkie serca wszystkich uczestników finału, przed powrotem do domów, każdy poczęstował się okazałym tortem w kształcie czerwonego logo WOŚP.

/opr. raf/

Bądź z nami

na bieżąco

- REKLAMA:
  d.bieszke@expressy.pl
- REDAKCJA:
  redakcja@expressy.pl
- WYDARZENIA
  r.korbut@expressy.pl
- CZYTELNICY:
  czytelnicy@expressy.pl

OGŁOSZENIA

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

NEKROLOGI KONDOLENCJE

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

WYNAJMĘ

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

POKÓJ do wynajęcia, Rumia, tel. 694 642 709

KUPIĘ

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

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

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

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

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

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

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

KUPIĘ

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

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

INNE

EDUKACJA

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

SPRZĘT ELEKT.

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

USŁUGI

USŁUGI dekarsko – ciesielskie, tel. 697 753 504

OPAKOWANIA jednorazowe, tel. 501 175 330

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

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

TOWARZYSKIE

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

RÓŻNE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A MOŻE...
OGŁOSZENIE W RAMCE?
Zadzwoń:
660 731 138

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

SMS

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

/Expressy.pl

ZOSTAŃ DZIENNIKARZEM!

Piszesz? Robisz zdjęcia? Nagrywasz filmy?

NAPISZ DO NAS! redakcja@expressy.pl

Obserwuj nasz profil expressy.pl na issuu.com

Masz firmę?
CHCESZ DOTRZEĆ DO KLIENTÓW?
wyślij ogłoszenie drobne na nr 79567

ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ
www.expressbiznesu.pl

REDAKCJA
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski

DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski

DZIENNIKARZE: Rafał Korbut, Anna Walk

SKŁAD: Łukasz Wick

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

ISSN 2299-0135

WYDAWNICTWO
NORDAPRESS PPHU,
84-200 Wejherowo,
ul. Gniewowska 7,
tel.fax 58 736 16 92
NIP 588-131-07-65

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

DRUK Express Media Bydgoszcz
NAKŁAD 10 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.

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

REDAKCJA GDAŃSK:
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel. fax. 58 55 333 40,
tel. 58 736 33 22

express POWIATU PUCKIEGO

Sztorm Kosakowo najlepszy

PIŁKA NOŻNA | W ostatnią sobotę ub. roku do rywalizacji w „Zatoka Junior Cup" przystąpiło osiem drużyn z rocznika 2011 i młodszych. Po zmaganiach grupowych i pucharowych wygrało Kosakowo.

fot. UKS Zatoka 95 Puck

Zespoły zostały podzielone na dwie grupy, w których rywalizowano systemem każdy z każdym. W meczu otwarcia już po dwóch minutach na prowadzenie wyszedł MKS Władysławowo, ale pierwszy zespół Zatoki Puck szybko odrobił straty i wyszedł na prowadzenie, z którego nie cieszył się zbyt długo. Ambitnie grający goście zdołali wyrównać, ale na kilkanaście sekund przed końcem Zatoka zdobyła zwycięską bramkę. Również w pierwszym meczu drugiej grupy kibice zobaczyli kilka bramek, a Sztorm Kosakowo zwyciężył drugi zespół Zatoki 3:1.

Po zakończeniu rozgrywek grupowych zespoły przystąpiły do rywalizacji o miejsca pięć - osiem oraz jeden cztery. Wygrane Profanu Gościcino i Zatoki II Puck dały im możliwość gry o piąte miejsce, natomiast pokonane drużyny Korony Żelistrzewo i MKS-u Władysławowo zagrały o miejsce siódme.

W pierwszym półfinale Zatoka I Puck zmierzyła się z Liderem Dębogórze , już po kilku minutach goście objęli prowadzenie i mimo ciągłych ataków gospodarzy po kilku świetnych interwencjach swojego bramkarza awansowali do finału.

W drugim spotkaniu zwycięzca grupy B Sztorm Kosakowo zmierzył się z Latarnikiem Choczewo, po ciekawym meczu i wygranej dwa do zera do finału awansował zespół z Kosakowa.

We wszystkich meczach o poszczególne lokaty do wyłonienia zwycięzcy potrzebne były rzuty karne. Siódme miejsce po zwycięstwie nad Koroną Żelistrzewo zajął MKS Władysławowo. W spotkaniu o piątą lokatę po remisie dwa do dwóch rzuty karne lepiej wykonywał zespół Profanu Gościcino, który okazał się lepszy od drugiego zespołu Zatoki.

Mecz o trzecie miejsce pomiędzy Latarnikiem Choczewo a Zatoką I Puck zakończył się bezbramkowym remisem. W rzutach karnych skuteczniejsi okazali się gospodarze i to oni zajęli trzecie miejsce.

Mimo bezbramkowego remisu finałowe spotkanie pomiędzy Sztormem a Liderem do ostatniego gwizdka sędziego było bardzo emocjonujące , ostatecznie po rzutach karnych zwyciężył zespół z Kosakowa.

Najlepszym bramkarzem turnieju został Konrad Czukiewicz że Sztormu a królem strzelców Gracjan Białk z Zatoki I Puck.

/raf/

KLASYFIKACJA KOŃCOWA:

1. Sztorm Kosakowo
2. Lider Dębogórze
3. Zatoka 95 Puck I
4. Latarnik Choczewo
5. Profan Gościcino
6. Zatoka 95 Puck II
7. MKS Władysławowo
8. Korona Żelistrzewo

VI WIELKIE NORDOWE MORSOWANIE

REDA | Im zima nie straszna. Po raz kolejny morsy udowodniły, że gdy woda w morzu jest zimna, to trzeba do niej... wejść!

fot. wladyslawowo.pl

Wielkie Nordowe Morsowanie odbyło się na plaży Centralnego Ośrodka Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich Cetniewo. VI edycja wydarzenia przyciągnęła rekordową liczbę uczestników, bo aż 1133 osób! Wśród morsów z całej Polski, znalazła się Miłka Raulin - najmłodsza Polka, która zdobyła Koronę Ziemi. We Władysławowie postanowiła spróbować swoich sił w morsowaniu.

/raf/

REKLAMA 8/2020/RL