19 lutego
2020 roku
Nr 2 (90)

express
POWIATU PUCKIEGO

Twój
darmowy
magazyn

DOŁĄCZ DO NAS

expressy.pl

Express Biznesu

MINĘŁO JUŻ 100 LAT...

To było chłodne, deszczowe i wietrzne powitanie głowy państwa w Pucku. I to nie tylko ze względu na pogodę. W deszczu i przy silnym wietrze w Pucku odbyły się główne uroczystości z okazji 100. rocznicy Zaślubin Polski z Bałtykiem. Bo to właśnie w Pucku miało miejsce historyczne wydarzenie, które wpłynęło na losy naszego kraju.

str. 2-5

OBSERWUJ

expressy.pl

express_biznesu

GRANTY DLA ORGANIZACJI

18 organizacji pozarządowych otrzymało z rąk wójta gminy Kosakowo Marcina Majek oraz jego zastępcy Marcina Kopitzkiego, granty na realizację zadań publicznych w roku 2020. Łączna kwota dotacji wyniosła 350 tysięcy złotych.

str. 6

JEDEN BILET DLA METROPOLII

Miesięczny bilet, uprawniający do poruszania się po całej metropolii różnymi środkami transportu ma kosztować 150 zł (ulgowy 75 zł) – taką informację podała prezydent Gdańska. Czy jednak jest to już pewne? Czy w końcu doczekamy się wspólnego biletu?

str. 11

ZDROWIE & URODA

- Woda podstawą zdrowia
- Zadbaj o piękną i gładką cerę
- Olej rycynowy uniwersalnym kosmetykiem

str. 7-10

Kolebka polskiej floty handlowej

REWA | Generał Józef Haller, 10 lutego 1920 roku w Pucku, aktem Zaślubin Polski z Morzem szeroko otworzył okno na świat. Niewiele później z Rewy na wody Bałtyku wypłynęły pierwsze polskie statki handlowe.

fot. Rafał Korbut

fot. Rafał Korbut

Mowa tu o rewskich szkutach, których armatorzy ochoczo wciągnęli biało-czerwone bandery na maszty, dając wyraz przywiązania do Polski, która równo sto lat temu odradzała się po ponad wiekowej nieobecności na mapach Europy.

JUBILEUSZOWA SESJA

W stulecie tych wydarzeń, gmina Kosakowo przypomniała, gdzie leży kolebka polskiej floty handlowej. Poranek 10 lutego 2020 roku w Rewie miał niezwykle uroczysty charakter.

– Dziesięć rewskich szkut, choć ich burty zdobiły obco brzmiące nazwy, na symboliczny sygnał Generała Józefa Hallera nadany w Pucku podczas Zaślubin Polski z Morzem, dokładnie sto lat temu, jako pierwsze wstąpiły pod polską banderę – przypomina Marcin Majek, wójt gminy Kosakowo. – Armatorzy tych jednostek, nasi potomkowie, mieszkańcy Rewy, zaakcentowali w ten sposób patriotyczną więź z Polską, a ich decyzja zapisała naszą gminę złotymi zgłoskami na kartach historii. Z dumą możemy dziś wspominać, że polska flota handlowa narodziła się w Rewie, a rewskie szkuty zostały wpisane do rejestrów morskich jako pierwsze jednostki handlowe w dziejach odradzającej się Ojczyzny.

Dokładnie w stulecie Zaślubin Polski z Morzem, odbyła się uroczysta sesja rady gminy. Miejscem spotkania był Bosmanat w Rewie, który został wybudowany z myślą o rozwijaniu żeglarskiego rzemiosła w gminie Kosakowo. Sesja miała liczną publiczność z grona sołtysów, działaczy społecznych, zrzeszeń i organizacji pozarządowych, mieszkańców i sympatyków gminy Kosakowo.

ROCZNICOWA UCHWAŁA

Podczas uroczystej sesji rajcy podjęli rocznicową uchwałę, o następującej treści:

„Uroczysty Apel do Mieszkańców Gminy Kosakowo! Rok Jubileuszu 100-lecia Zaślubin Polski z morzem, którego 10 lutego 1920 roku w nieodległym mieście Puck symbolicznie dokonał generał Józef Haller wraz z ministrem spraw wewnętrznych oraz nową administracją Województwa Pomorskiego jest okazją, by przypomnieć, iż w wolnej i odrodzonej Polsce istniała pierwsza flota handlowa z portem macierzystym w Rewie.

Statki handlowe zwane szkutami w owym pamiętnym dniu 10 lutego kotwiczyły na zalodzonej lagunie rewskiej w pobliżu niewielkiej osady Beka. Flotylla rewskich szkut liczyła w tym dziejowym momencie 10 jednostek i stanowiły ją: „Friederich Wilhelm" (armator Antoni Pioch), „Oekonomie" (armator Franciszek Marek), „Arvin" (armator Jan Długi), „Eugenia" (armator Franciszek Bigot), „Helena" (armator Józef Długi), „Henriette" (armator Augustyn Markowc), „Heinrich" (armator Józef i Klemens Długi), „Leopold" (armator Michał Markowc), „Martha" (armator Józef Voss) i „Therese" (armator Jan Długi).

Na wielu z nich pozostały niemieckie nazwy, ale wszystkie podniosły polską banderę. Setna rocznica powrotu Pomorza w granice Rzeczypospolitej i zaślubin Polski z Bałtykiem to wyjątkowa data w najnowszej historii Polski i naszego regionu. Pragniemy godnie ją uczcić i podkreślić silny związek Gminy Kosakowo z tradycjami morskimi.

Okazujemy szczególny szacunek wszystkim Polakom, dzięki którym, przez bohaterską walkę na polach bitew, ale też przez pełne poświęcenia codzienne zmagania o zachowanie tożsamości narodowej, dokonał się, po 123 latach niewoli, powrót Naszego Kraju na mapę Europy.

Apelujemy do Mieszkańców Gminy Kosakowo o wyrażenie szacunku i głębokiej wdzięczności wszystkim, którzy walczyli o Wolną Polskę! Wydarzenia sprzed 100. lat są dla nas wzorem, jak dobrze zorganizowanym, zgodnym działaniem można osiągnąć dalekosiężne cele.

Cieszmy się niepodległością Naszej Ojczyzny – Rzeczypospolitej Polskiej!

Rada Gminy Kosakowo, 10 lutego, 2020 roku".

MEDALE NA 100-LECIE

Na pamiątkę wydarzenia, na ręce kosakowskich radnych, a także reprezentujących gminę Kosakowo radnych powiatu puckiego, wójt Marcin Majek przekazał okolicznościowe medale, nawiązujące do symboliki rewskich szkut i postaci Generała Józefa Hallera.

Tą część obchodów zakończył odczyt profesora Daniela Dudy, a na ręce wójta gminy Kosakowo została przekazana replika słupa granicznego, który w Pucku symbolizuje akt Zaślubin Polski z Morzem.

Wszyscy uczestnicy sesji w dostojnym szyku, ze sztandarami przemaszerowali wzdłuż rewskiej plaży do Ogólnopolskiej Alei Zasłużonych Ludzi Morza. Tam w miejscu niezwykle symbolicznym, na szperku, przy Krzyżu, Orkiestra Dęta Gminy Kosakowo odegrała hymn państwowy, a biało-czerwona bandera powędrowała na maszt łodzi, tak jak to miało miejsce równo sto lat temu.

– Dziękuję wszystkim za tak liczne przybycie, wspólnie chcemy podziękować naszym przodkom – armatorom rewskich szkut, za ich patriotyczny gest i przywrócenie naszej ziemi do Polski– mówił Marcin Majek. – Ludzie morza zrobili to w najlepszy dla nich sposób. Na swoich statkach wywiesili Polskie barwy narodowe, rozpoczęli w ten sposób tworzenie polskiej floty handlowej w odrodzonej Ojczyźnie. Dziś symbolicznie odtwarzamy wydarzenia sprzed stu lat, a czynimy to w gronie rodzin – potomków naszych lokalnych bohaterów.

Nad morskim brzegiem, podczas 100. rocznicy Zaślubin Polski z Morzem okolicznościowe medale zostały przekazane 10 rodzinom, których przodkami byli armatorzy rewskich szkut. Podczas przekazywania medali wnuczkom i wnukom naszych bohaterów nie zabrakło wzruszeń, czas spędzony w Rewie 10 lutego 2020 roku na długo pozostanie w pamięci wszystkich uczestników tego wyjątkowego spotkania.

Ostatnim akcentem uroczystości było złożenie wiązanek kwiatów przy Krzyżu w Ogólnopolskiej Alei Zasłużonych Ludzi Morza im. Marszałka Józefa Piłsudskiego.

/opr. raf/

fot. Rafał Korbut

fot. Rafał Korbut

fot. Rafał Korbut

fot. Rafał Korbut

Minęło już sto lat...

PUCK | To było chłodne, deszczowe i wietrzne powitanie głowy państwa w Pucku. I to nie tylko ze względu na pogodę.

fot. Rafał Korbut

fot. Rafał Korbut

W deszczu i przy silnym wietrze w Pucku odbyły się główne uroczystości z okazji 100. rocznicy Zaślubin Polski z Bałtykiem. Bo to właśnie w Pucku dokładnie 100 lat temu miało miejsce to historyczne wydarzenie, które wpłynęło na dalsze losy naszego kraju.

W obchodach rocznicowych 10 lutego 2020 roku wziął udział Andrzej Duda, prezydent RP. Nie zabrakło też ministrów, przedstawicieli Europarlamentu, Senatu, Sejmu, lokalnych samorządowców, Sił Zbrojnych RP, kościoła a także delegacje miast partnerskich, służb i wielu innych instytucji oraz organizacji.

Uroczystości rozpoczęły się na placu przed kościołem pw. św. Apostołów Piotra i Pawła, gdzie prezydent RP odsłonił tablicę upamiętniającą 100. rocznicę zaślubin Polski z morzem i powrotu Pomorza do macierzy. Złożył też wieniec przed tablicą upamiętniającą mieszkańców Pucka wywiezionych i pomordowanych przez Niemców w lasach piaśnickich w 1939 r., a następnie wziął udział w uroczystości odsłonięcia tablicy upamiętniającej działacza niepodległościowego, społecznego i kulturalnego Antoniego Miotka, który sto lat temu współorganizował uroczystości zaślubin Polski z Bałtykiem.

- Powrót Polski nad morze należał do najważniejszych wydarzeń, które Polskę ukształtowały i budowały naszą historię – podkreślał prezydent Duda podczas wystąpień.

Uroczystości rocznicowa spora grupa osób wykorzystała do tego, aby zamanifestować swój sprzeciw przeciwko działaniom urzędującego prezydenta. Przynieśli ze sobą transparenty, a przemówienie głowy państwa, zorganizowane w Porcie Rybackim, starali się zagłuszyć skandując hasła (m.in. „będziesz siedzieć!", „zdrajca!", itp.) i gwiżdżąc.

Po części oficjalnej w historycznym miejscu, gdzie gen. Haller dokonał aktu zaślubin Polski z Bałtykiem, odegrano inscenizację, podczas której wrzucono replikę pierścienia w morskie fale.

- Przez 150 lat Pomorzanie, także Kaszubi, oparli się germanizacji - powiedział Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. - I tutaj, w Pucku, mieszkańcy Ziemi Puckiej, ludzie z Gdańska, Kościerzyny, Chojnic powiedzieli, że chcą mieć tu polskie morze. Dziś obiecuję: po wsze czasy to morze będzie polskim morzem!

Rafał Korbut

JAROSŁAW BIAŁK,
starosta pucki

- Na tej tablicy, którą dziś odsłaniamy na pamiątkę Antoniego Miotka, napisano w skrócie wszystko to, co było dla niego istotne: że był kupcem, politykiem, działaczem walczącym i zabiegającym o polskość tej ziemi. Ale wyryto tu także jedno słowo, które jest znakiem nas wszystkich, którzy tu się urodziliśmy i czujemy się gospodarzami tej ziemi. To słowo to „Kaszuba". Kaszubi od VI wieku po narodzeniu Chrystusa trzymają straż nad Bałtykiem. To przez serca Kaszubów, którzy byli tu od wieków i będą tu zawsze, wiedzie droga do małego i wielkiego morza. Razem tworzyliśmy przeszłość tej ziemi i razem chcemy budować jej przyszłość. To dar, który otrzymaliśmy od takich ludzi, jak Antoni Miotk, który powtarzał, że jest i Polakiem, i Kaszubą. I tego daru będziemy strzec.

fot. Rafał Korbut

HANNA PRUCHNIEWSKA,
burmistrz Pucka

- Wydarzenie 10 lutego 1920 roku miało dla Polski niezwykłe znaczenie. Tu - w Pucku, który stał się historyczną, morską stolicą Polski - odrodziła się Polska Morska. To wydarzenie, o którym trzeba przypominać i należycie je czcić, pielęgnować pamięć o nim. Cieszymy się, że fakt Zaślubin Polski z Morzem jest dostrzegany i ceniony przez władze państwowe i samorządowe. Myślę, że hucznie obchodzona rocznica 100-lecia tego wydarzenia spowoduje, że do każdego Polaka dotrze informacja, że 10 lutego 1920 roku, dopiero po roku i trzech miesiącach od odzyskania niepodległości, Pomorze wróciło wreszcie do Polski i odzyskaliśmy dostęp do morza. Że stała się Niepodległa Morska Polska. Trudno dziś sobie wyobrazić naszą Ojczyznę bez wybrzeża morskiego i szeroko rozumianej gospodarki morskiej. Puck zawsze był otwarty ku wodzie i dzięki dostępowi do niej chce się rozwijać. Jesteśmy i będziemy wierni morzu, bez morza nie możemy żyć.

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

Pomorze ...dla Ciebie Polsko

GM. PUCK | Uroczystości zaślubinowe w Gminie Puck. Minęło 100 lat od historycznego wydarzenia.

fot. OKSiT

fot. OKSiT

Polska nad Bałtykiem… Intelektualna refleksja nad wydarzeniami, które są częścią naszego etosu zapisanego wezwaniem: „Nie ma Kaszub bez Polonii, a bez Kaszub Polski..." są wspólnym kreowaniem Jubileuszu odzyskania Niepodległości w 100. lecie Zaślubin Polski z Morzem w Pucku 10 lutego 1920 roku i powrotu Pomorza do odrodzonej Ojczyzny.

JUBILEUSZOWA KONFERENCJA

Konferencja z okazji 100. rocznicy Zaślubin Polski z Morzem w Pucku 10 lutego 1920 roku zorganizowana przez Towarzystwo Upiększania Miasta Pucka, Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck i Polskie Towarzystwo Nautologiczne pod patronatem JE Metropolity Gdańskiego Arcybiskupa dra Sławoja Leszka Głódzia i JM Rektora-Komendanta Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni kadm. prof. dra hab. Tomasza Szubrychta odbyła się 8 lutego w Sali Centrum Kulturalno-Duszpasterskiego w Pucku.

Inauguracji konferencji dokonali: dr Danuta Dettlaff, Prezes TUMP oraz prof. zw. kpt. żw. Daniel Duda.

W ramach konferencji otwarto wystawę „Pomorze ...dla Ciebie Polsko" z wprowadzeniem dr Danuty Dettlaff i kustosz Małgorzaty Szubrycht. Wystawa planszowa przygotowana przez: zespół bibliotekarzy Biblioteki Głównej im. Lecha Kaczyńskiego Akademii Marynarki Wojennej w składzie: Małgorzata Szubrycht, Monika Cisoń, Wanda Kaczyńska, Kamila Pankowiak, Agnieszka Pyra oraz dr Danuta Dettlaff, prezes Towarzystwa Upiększania Miasta Pucka. Opracowanie plastyczne i edytorskie wykonał dr Jan P. Dettlaff OKSiT. Wystawa dostępna jest w Farze puckiej w kaplicy Wejherów.

fot. OKSiT

PROMOCJE PUBLIKACJI

- prof. zw. kpt. ż.w. Daniel Duda: „Pomorze ...dla Ciebie Polsko", publikacja zbiorowa ku uczczeniu 100. Jubileuszu Zaślubin Polski z Morzem w Pucku 10 lutego 1920 roku, pod red. dr Jana P. Dettlaff; Publikacja „Pomorze ...dla Ciebie Polsko" jest właśnie przykładem 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. Książka została dedykowana badaczce kultury i sztuki Pomorza dr Danucie Dettlaff na wieczną rzeczy pamiątkę...

- prof. Marcin Pliński: Zeszyty Gminy Puck, z. 14: Kronika szkoły w Swarzewie 1920-1937 i 1945-1953, cz.2. Wydana druga część Kroniki szkolnej rozpoczyna się informacją o odzyskaniu niepodległości przez Polskę i powrocie Pomorza do Macierzy. Krótka informacja o Zaślubinach Polski z Morzem dokonanych w Pucku, przez gen. Józefa Hallera 10 lutego 1920 roku! W 100. rocznicę powrotu Polski nad Bałtyk, wydanie Kroniki nabiera znaczenia…

ODZNAKA I RYNGRAF

Promocja odznaki Front dla Pomorza oraz Ryngrafu Matki Boskiej Puckiej, wygłoszona przez dr Danutę Dettlaff Prezesa TUMP. Odznaka upamiętnia 100. rocznicę powrotu Polski nad Bałtyk i została wyemitowana przez Towarzystwo Upiększania Miasta Pucka i Ośrodek Kultury Sportu i Turystyki w Gminie Puck dla uczczenia wielkiego wydarzenia historycznego i pokoleń Polaków walczących o powrót Pomorza do odrodzonej Rzeczpospolitej oraz żołnierzy Frontu Pomorskiego, nawiązuje do wizerunku pamiątkowej odznaki Frontu Pomorskiego 1920 roku, a gotycką tarczą do tradycji dominium maris Baltici I Rzeczypospolitej. Natomiast Ryngraf upamiętniający 100. rocznicę powrotu Polski nad Bałtyk został wyemitowany przez pucką parafię pw. ŚŚ. Ap. Piotra i Pawła dla upamiętnienia zawierzenia pokoleń Polaków wolności narodowej Boskiej Opatrzności poprzez zaufanie Bogurodzicy oraz uczczenia historycznego wydarzenia powrotu Pomorza do odrodzonej Rzeczpospolitej. Obie pamiątki jubileuszowe wykonano wg projektu Jana P. Dettlaff.

/UGP/

KULINARNA ODSŁONA 100- LECIA ZAŚLUBIN POLSKI

POWIAT | Uczniowie puckich szkół i członkowie ZKP zadbali o to, żeby goście przybyli na rocznicowe uroczystości nie byli głodni i zziębnięci.

fot. Powiat pucki

Uczniowie klasy 1 TŻiUG i 3 TŻiUG Powiatowego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku brali udział w obsłudze stanowiska gastronomicznego, przeznaczonego dla pocztów sztandarowych, które uczestniczyły w obchodach zaślubin Polski z morzem w Pucku.

Po oficjalnej części tego ważnego wydarzenia wymienieni uczestnicy mieli możliwość zakosztowania gorącego bigosu i gulaszu, które wcześniej zostały sporządzone w PCKZiU oraz drożdżówki przygotowanej przez Zrzeszenie Kaszubsko-Pomorskie Koło Puckie.

Po posiłku przedstawiciele pocztów sztandarowych mieli okazję porozmawiać i ogrzać się przy ciepłej kawie i herbacie w sali kominkowej, gdzie odbywał się zorganizowany dla nich poczęstunek.

Dla uczniów klas gastronomicznych tego typu wydarzenia stanowią wspaniałą okazję do praktycznej nauki zawodu, profesjonalnej obsługi gości i wdrażania zasad właściwej organizacji pracy.

/opr. raf/

szukam pracownika
DODAJ OGŁOSZENIE

Granty dla organizacji rozdane

GM. KOSAKOWO | 18 organizacji pozarządowych otrzymało z rąk wójta gminy Kosakowo Marcina Majek oraz jego zastępcy Marcina Kopitzkiego, granty na realizację zadań publicznych w roku 2020.

Łączna kwota dotacji wyniosła 350 tysięcy złotych.

–Tegoroczny konkurs grantowy cieszył się ogromnym zainteresowaniem – mówi Wójt gminy Kosakowo Marcin Majek. – To dla nas bardzo ważne, aby wspierać projekty fundacji, stowarzyszeń czy klubów sportowych działających na rzecz naszych mieszkańców, a ten konkurs jest do tego najlepszym narzędziem.

W tegorocznym konkursie wsparcie otrzymały 32 projekty z dziedziny kultury, sportu i ochrony zdrowia, a łączna kwota dotacji wyniosła 350.000,00 zł. Podobnie jak w poprzednich edycjach nie zabrakło, projektów skierowanych do młodych mieszkańców gminy, jednak pojawiło się również wiele nowych, jak np. zajęcia dla seniorów czy program bezpieczeństwa.

– Bardzo się cieszymy, że złożony przez nas projekt spotkał się z akceptacją – mówi Komendant OSP Kosakowo Michał Kulig– to dla nas niezwykle istotne przedsięwzięcie, które pozwoli nie tylko na rozwój naszych umiejętności, ale również wypromuje gminę Kosakowo wśród zagranicznych partnerów.

Konkurs grantowy, to przede wszystkim wsparcie projektów, które wprowadzają pozytywne zmiany i dają wymierne efekty. Wybrane oferty mają odpowiadać na potrzeby lokalnego środowiska i przyczyniać się do promocji gminy.

Dziękujemy wszystkim organizacjom za udział w tegorocznym konkursie. Gratulujemy tym, których projekty uzyskały dofinansowanie i trzymamy kciuki za ich jak najlepszą realizację.

Link do zestawienia przyznanych dotacji dla organizacji pozarządowych w roku 2020 znajduje się na stronie gminakosakowo.pl w dziale „Aktualności” w artykule „Granty gminy Kosakowo rozdane”.

/opr. raf/

DOM DZIENNEJ OPIEKI I KLUBY DLA SENIORÓW

GM. PUCK | Dzienny Dom Pobytu dla osób starszych i kluby dla seniorów mają powstać w gminie Puck.

fot. pixabay.com

Samorząd stara się o dofinansowanie ze środków zewnętrznych na ten cel. Pierwsza z planowanych inwestycji to zaadaptowanie budynku nieczynnej obecnie szkoły w Celbowie. Obiekt ma być gruntownie wyremontowany i doposażony, po modernizacji powstanie tam Dzienny Dom Pobytu dla osób starszych.

- Zamierzamy złożyć wniosek o dofinansowanie w ramach poddziałania „Rozwój Usług Społecznych” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020 – wyjaśnia Anna Łapińska, kierownik Referatu Rozwoju i Promocji Urzędu Gminy Puck. - Założenie jest takie, aby stworzyć tam miejsce, w którym osoba pracująca na osiem godzin dziennie będzie mogła przyprowadzić tu osobę w podeszłym wieku (np. mamę, tatę, babcię czy dziadka) i zostawić wiedząc, że bliski ma zapewnioną dobrą opiekę i zajęcia na ten czas. Tu seniorzy będą się integrować i będą mogli miło spędzać czas w towarzystwie innych osób, a nie siedzieć samotnie w domu, w czterech ścianach.

W Dziennym Domu Pobytu w Celbowie ma powstać sala przeznaczona do odpoczynku, gdzie będzie można np. pooglądać telewizję czy skorzystać z komputera, plac wyposażony w rozmaite urządzenia do ćwiczeń i aktywności, dzięki zakupowi odpowiedniego wyposażenia możliwe będzie też prowadzenie zajęć rehabilitacyjnych. Placówka ma być przeznaczona do opieki nad ok. trzydziestoma seniorami. Prowadzone tu będą różne zajęcia, np. manualne, kucharskie, ruchowe i wiele innych.

- Dom w Celbowie to nie jedyne miejsce dla seniorów, które chcemy stworzyć – dodaje Anna Łapińska. - Planujemy także w kilku miejscowościach naszej gminy zorganizować i doposażyć kluby seniora. Tu starsi mieszkańcy będą mogli 2 – 3 razy w tygodniu spotkać, się, porozmawiać, pograć np. w szachy; po prostu miło spędzić czas.

Cały projekt jest warty ok. 10 milionów złotych. Gmina złożyła już wniosek o dofinansowanie do programu „Senior+”, w marcu złoży kolejny wniosek o dotację z Europejskiego Funduszu Społecznego. Jeżeli wnioski zostaną rozpatrzone pozytywnie, seniorzy zyskają nowe miejsca już na początku przyszłego roku.,

Rafał Korbut

REKLAMA U/2020/PR

ZDROWIE & URODA

magazyn Expressu Powiatu Puckiego

Środa, 19 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 przeciwzapalnie 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/

Jeden bilet w metropolii

POMORZE | Miesięczny bilet, uprawniający do poruszania się po całej metropolii, ma kosztować 150 zł (ulgowy 75 zł) – taką informację niedawno podała prezydent Gdańska. Czy to już pewne?

- Mamy to Kochani! Na jednym bilecie będzie można przejechać przez Miasto Gdańsk, Sopot, Gdynia, Kolbudy, Kosakowo, Luzino, Miasto Pruszcz Gdański, Reda (miasto), Rumia, Wejherowo, Żukowo, Szemud. - poinformowała we wtorek w mediach społecznościowych Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska. - Wspólny, miesięczny bilet metropolitalny będzie kosztował 150 zł, a ulgowy 75 zł. Będzie obowiązywał na terenie gmin i miast wchodzących w skład Metropolitalnego Związku Komunikacyjnego Zatoki Gdańskiej, w sieci Zarząd Transportu Miejskiego w Gdańsku, ZKM Gdynia, MZK Wejherowo, SKM Trójmiasto, Pomorska Kolej Metropolitalna i POLREGIO. A to oznacza, że gdańszczanki i gdańszczanie będą mogli korzystać z dwóch fantastycznych rozwiązań. Z jednego, wspólnego biletu na terenie metropolii oraz jednego biletu na terenie Gdańska, który rusza od 1 kwietnia. Miesięczny bilet metropolitalny to na razie projekt pilotażowy, o szczegółach którego będziemy informowali wkrótce.

Oczywiście wspólny bilet nie będzie dotyczył tylko mieszkańców Gdańska, tylko całej metropolii. Przypomnijmy: Metropolitalny Związek Komunikacyjny Zatoki Gdańskiej to związek 13 gmin, leżących nad Zatoką Gdańską i w jej pobliżu, powołany w 2006 r. przez przedstawicieli samorządów, a zarejestrowany w czerwcu 2007.

Wspólny bilet miałby obowiązywać na terenie wszystkich gmin, wchodzących w skład MZKZG. Byłaby to znacząca zmiana dla mieszkańców tych gmin – dostaliby oni prawdziwy wspólny bilet, do tego w bardzo atrakcyjnej cenie. Obowiązujący praktycznie u wszystkich przewoźników.

Na razie poinformowano, że wspólny bilet ma mieć charakter pilotażowy.

O wspólnym bilecie najpierw w Trójmieście, a następnie w całej metropolii, mówi się już od lat. Do tej pory nie udało się takiego wprowadzić – ze względów finansowych. Chodzi o koszty, które poszczególne gminy musiałyby ponieść. Przy proponowanej cenie konieczne byłyby bowiem – jak podkreślają przedstawiciele samorządów - dość znaczne dotacje, które obciążyłyby budżety gmin i miast. Wprawdzie istnieje obecnie wspólny bilet, ale jest on dość rzadko kupowany. Jest bowiem dość niewygodny, składa się z dwóch biletów tzw. promocyjnych (wystawianych przez MZKZG i kolej) i do tego znacząco droższy, gdyż kosztuje 230 zł.

Podczas środowego posiedzenia członków Metropolitalnego Związku Komunikacyjnego Zatoki Gdańskiej przedstawiciele 14 samorządów wspólnie zadeklarowali, że chcą wprowadzenia nowego miesięcznego biletu metropolitalnego (ma on kosztować 150 zł). Podano też prawdopodobną datę jego wprowadzenia – 1 lipca br.

- To kolejny krok w kierunku rozwoju oraz integracji naszej metropolii, dzięki czemu mieszkańcy regionu, będą mogli taniej i wygodniej przemieszczać się komunikacją miejską – podkreśla przewodniczący Rady Miejskiej Rumi Ariel Sinicki, który uczestniczył w środowym zgromadzeniu. - Oczywiście wiąże się to ze zwiększonymi kosztami, które poniosą samorządy. Wierzę, że dzięki tym nakładom finansowym zwiększy się liczba pasażerów komunikacji miejskiej i tym samym zmniejszy się liczba samochodów na naszych drogach.

Radość osób, które z niecierpliwością czekają na wspólny, niedrogi bilet, studzi jednak prezydent Wejherowa.

- Metropolitarny Związek Komunikacyjny Zatoki Gdańskiej nie podjął uchwały w sprawie zmiany ceny wspólnego miesięcznego biletu metropolitarnego, uprawniającego do poruszania się komunikacją publiczną (w tym SKM) w małym i dużym trójmieście oraz okolicach, z obecnych 230 zł do proponowanych 150 zł – poinformował w mediach społecznościowych Krzysztof Hildebrandt, prezydent Wejherowa. - Taki bilet funkcjonuje od dawna, obecnie trwają prace nad bardziej atrakcyjną propozycją cenową, a decyzja zapadnie w najbliższych miesiącach. W Wejherowie do tej propozycji podchodzimy bardzo poważnie. Analizujemy skutki finansowe. Ta nowa, dodatkowa ulga będzie kosztowna i gminy sporo do niej dopłacą ze swoich budżetów. Trzeba rozważyć z jakich innych wydatków na rzecz mieszkańców Wejherowa można zrezygnować, aby ją wprowadzić.

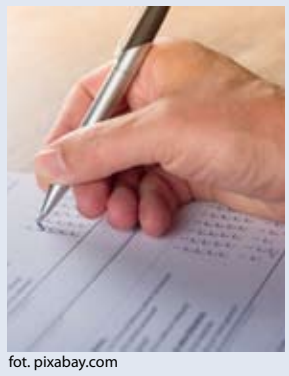
Podsumowując: samorządowcy chcą wprowadzenia takiego biletu, ale nie podjęli jeszcze takiej formalnej decyzji.

Rafał Korbut

Polub nas na facebook'u!
expressy.pl

WYRAŹ OPINIĘ O TARGOWISKU

WŁADYSŁAWOWO | Rozpoczęły się konsultacje społeczne dotyczące zasad funkcjonowania targowiska.



fot. pixabay.com

Burmistrz Władysławowa zaprasza podmioty handlujące i producentów rolnych do składania ankiety w celu poznania potencjalnych zainteresowanych prowadzeniem działalności handlowej na targowisku miejskim położonym przy ul. Morskiej we Władysławowie.
Targowisko miejskie, zgodnie z uchwałą rady miejskiej, jest miejscem przeznaczonym do prowadzenia usług handlowych rodzimych przedsiębiorców w ramach prowadzonej przez nich działalności rolniczej, w tym rolnictwa ekologicznego oraz działalności związanej z promocją produktów lokalnych i regionalnych oraz rzemiosłem lub zawodem właściciela.
Na targowisku nie przewiduje się sprzedaży artykułów takich jak: żywe zwierzęta, środki odurzające lub psychotropowe, napoje alkoholowe powyżej 4,5%, spirytus (denaturat) skażony, substancje trujące, środki spożywcze przeterminowane i zepsute, szkodliwe dla zdrowia ludzkiego, zagraniczne banknoty i monety będące w obiegu, papiery wartościowe, broń, amunicja, materiały i artykuły pirotechniczne i wybuchowe, inne artykuły, produkty i przedmioty, których sprzedaż jest zabroniona na podstawie odrębnych przepisów.
Ankieta jest dostępna na stronie urzędu wladyslawowo.pl i ma charakter orientacyjny. Jej celem jest zbadanie zainteresowania prowadzeniem działalności handlowej na targowisku miejskim. Złożenie ankiety nie skutkuje przyznaniem miejsca. Opinie służyć będą przygotowaniu zasad przydziału miejsc targowych.
Wypełnioną ankietę należy złożyć do dnia 10 marca 2020 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego we Władysławowie pokój nr 312 lub przesłać drogą mailową na adres: a.minkowska@wladyslawowo.pl.

Targowisko w liczbach:
- 17 zadaszonych stanowisk handlowych
- 2 toalety (w tym jedna publiczna)
- 2 wiaty konsumpcyjne
- 1 scena na cele promocji regionu i lokalnych produktów

Dni targowe:
- poniedziałek – niedziela (9:00 – 20:00) w miesiącach maj – wrzesień,
- piątek – niedziela (9:00 – 18:00) w miesiącach październik – kwiecień.

/raf/

Więcej klientów, korzystających z Twoich usług?
TO MOŻLIWE!
DODAJ OGŁOSZENIE!
WYŚLIJ **SMS** O TREŚCI: EXP.USL. + TREŚĆ OGŁOSZENIA NA NUMER **79567**

Jubileuszowa wystawa

POWIAT | Wystawa „Idziemy nad polskie morze – zaślubiny Polski z morzem. Puck 1920" już otwarta. Czynna będzie do końca listopada.

fot. Powiat pucki

Wystawa „Idziemy nad polskie morze – zaślubiny Polski z morzem. Puck 1920" w Muzeum Ziemi Puckiej jest już dostępna dla odwiedzających.

Przez niemal cały rok 2020 w Muzeum Ziemi Puckiej im. Floriana Ceynowy będzie można obejrzeć tę wystawę, która poświęcona jest 100. rocznicy Zaślubin Polski z Morzem. Patronat nad wydarzeniem objęło m.in. Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Wystawa będzie dostępna od lutego do listopada 2020 w „Kamienicy Mieszczańskiej", ul. Stary Rynek 28 w Pucku.

Wystawa została dofinansowana ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Podczas otwarcia wystawy, które miało niedawno miejsce, powiat pucki reprezentował przewodniczący rady powiatu Adam Zażembłowski.

/opr. raf/

Bursztynowe Klucze 2020

POWIAT | Kolejny finał Powiatowego Festiwalu Piosenki Bursztynowe Klucze za nami. Znamy już wyniki i nazwiska laureatów.

fot. Powiat pucki

Już po raz 12. spotkaliśmy się na gali finałowej Powiatowego Festiwalu Piosenki Bursztynowe Klucze organizowanego przez 1 Liceum Ogólnokształcące w Pucku. Jak co roku swoje niesamowite talenty wokalne zaprezentowali młodzi mieszkańcy powiatu puckiego.

Tradycyjnie nagrody przyznawano w dwóch kategoriach – młodszej (VII - VIII klasa szkół podstawowych) i starszej (szkoły ponadpodstawowe).

Nagrodę główną Grand Prix oraz Nagrodę Publiczności otrzymał Szymon Reszka.

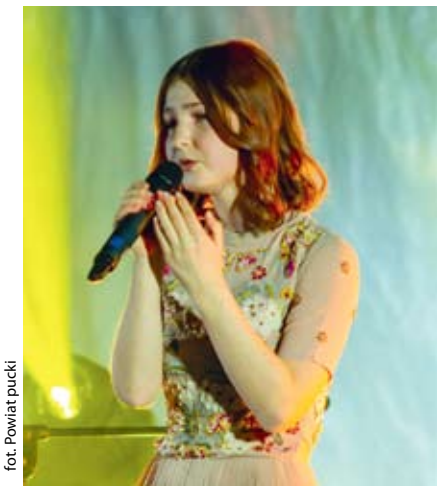
/opr. raf/

WYNIKI FESTIWALU:

Grand Prix i Nagroda Publiczności: Szymon Reszka

Kategoria młodsza:
I miejsce: Joanna Urbanowicz
II Miejsce: Marta Byczk
III Miejsce:Olga Marzejon
Wyróżnienia: Monika Bartoszak i Nadia Joachimiak-Szpinda.

Kategoria starsza:
I miejsce: Zuzanna Klebba,
II miejsce: Magdalena Mikulska.
III miejsce: Zuzanna Gulczyńska.
Wyróżnienia:Aleksandra Grochowiak, Klara Filar.



fot. Powiat pucki

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 marca. 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

@expressy.pl

Leśne wyzwanie – Forest Challange

PUCK | Miejscy urzędnicy podjęli internetowe wyzwanie o nazwie „Forest Challange" i uzbrojeni w worki udali się na wielkie sprzątanie. Do zadania zostali wytypowani przez ekipę lokalnej telewizji.

fot. UM Puck

Pomimo, iż przygotowania do 100. rocznicy Zaślubin Polski z Morzem były sporym i czasochłonnym wyzwaniem, urzędnicy puckiego magistratu znaleźli nieco czasu, aby własnymi rękami zadbać o czystość i ekologię. Podnieśli rzuconą im rękawicę w ramach akcji „Forest Challange" i ruszyli sprzątać park i okolice. Do tego zadania zostali wytypowani w ramach Forest Challange przez lokalną telewizję i sprostali wyzwaniu, nie zapominając przy tym o segregacji odpadów.

- Udało się – zadanie zostało wykonane w 100% - podkreślają przedstawiciele puckiego urzędu. - Serdecznie za to dziękujemy wszystkim pracownikom, którzy wzięli udział w tej wspaniałej akcji. Brawo Urząd Miasta Puck!

Aby wyzwaniu stało się zadość, puccy urzędnicy zgłosili z kolei urzędników gminy Puck do kolejnej odsłony #ForestChellange.

/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!

Bądź z nami

na bieżąco

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

Pomorski rynek pracy

POMORZE | Elektryk, krawiec czy lekarz. Kogo będą szukać pracodawcy w 2020 roku? Przygotowano specjalny raport o rynku pracy na Pomorzu.

Na Pomorzu wydłuża się lista zawodów deficytowych, czyli najbardziej poszukiwanych. Pracowników budowlanych, w tym elektryków, brakuje w całym województwie, jednak najtrudniejsza sytuacja jest w powiatach gdyńskim, puckim, kościerskim, starogardzkim i kwidzyńskim.

KTO BEZ KŁOPOTU ZNAJDZIE PRACĘ?

Każdy powiat w województwie pomorskim ma swoją specyfikę. Barometr zawodów to badanie, które pokazuje właśnie, jakich pracowników będą szukać pracodawcy w najbliższym czasie i w danej części województwa. Prowadzone jest w całej Polsce we współpracy z urzędami pracy, prywatnymi agencjami zatrudnienia i ekspertami rynku pracy.

Obecnie na Pomorzu aż 53 na 168 zawodów określanych jest jako deficytowych. Oznacza to, że na rynku pracy brakuje pewnych profesji i trudno będzie pracodawcom znaleźć odpowiednio wykwalifikowanych pracowników. Jednocześnie specjaliści zawodów deficytowych mogą się cieszyć – ofert pracy dla nich nie zabraknie.

Wśród najbardziej poszukiwanych osób na rynku pracy na Pomorzu są pracownicy z branży budowlanej, medyczno-opiekuńczej, transportowo-spedycyjnej, edukacyjnej i gastronomiczno-turystycznej. Brakuje m.in. cieśli, betoniarzy, dekarzy, kierowców, lakierników, mechaników, murarzy, pracowników fizycznych w produkcji i spedytorów. W 2020 roku pracę bez problemu znajdą m.in. elektrycy, krawcy, mechanicy, nauczyciele, robotnicy budowlani i spedytorzy. Gorzej z ekonomistami. Jest ich na rynku pracy za dużo. Zatrudnienie z łatwością znajdą też lekarze, pielęgniarki i położne, psychoterapeuci, ratownicy medyczny oraz pracownicy socjalni. Za mało jest także nauczycieli wielu specjalności: lingwistów, przedmiotów ogólnokształcących, zawodowych i wychowawców w przedszkolach.

RÓŻNICE NA RYNKACH LOKALNYCH

Zapotrzebowanie na poszczególne zawody jest różne i uzależnione od lokalnego rynku pracy.

– Na przykład w Trójmieście, powiatach człuchowskim, kartuskim, starogardzkimi gdańskim jest ogromny popyt na projektantów i administratorów baz danych i programistów – mówi Katarzyna Żmudzińska, wicedyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Gdańsku. – W Gdyni, Gdańsku i Sopocie poszukiwani są pracownicy ds. finansowo-księgowych ze znajomością języków obcych i specjaliści specjalistów administracji publicznej. Z kolei w powiatach nowodworskim, malborskim i lęborskim pracowników administracji jest za dużo.

Przyczynę braku wykwalifikowanej kadry upatruje się m.in. w niskim poziomie wynagrodzenia czy w konieczności posiadania odpowiednich uprawnień (np. w przypadku branży budowlanej).

EKONOMISTÓW NADAL ZA DUŻO

Rynek pracy zmienia się dynamicznie i zawody, które w ubiegłym roku były w nadwyżce, teraz mogą znajdować się w deficycie. Sytuacja na rynku pracy wskazuje wyraźnie pogłębiający się niedobór wykwalifikowanej kadry na rynku, dlatego też z roku na rok zmniejsza się liczba zawodów, w których występuje nadpodaż pracowników.

Jednak jeden zawód niezmiennie od początku badań Barometr zawodów, czyli od pięciu lat, pozostaje w nadwyżce. To ekonomiści.

– Główną przyczyną nadwyżki jest niewielkie zapotrzebowanie na ekonomistów, którzy na rynek pracy wchodzą zarówno ze szkół wyższych, jak i techników – tłumaczy Katarzyna Żmudzińska. – Dla pracodawców ich kwalifikacje i kompetencje są nadal zbyt ogólne, niedostosowane do potrzeb rynku. Brak doświadczenia absolwentów ekonomii sprawia również, że pracodawcy nie są zainteresowani ich zatrudnianiem.

Dlatego bardzo często osoby z wykształceniem ekonomicznym zatrudniają się w zawodach pokrewnych, np. w branży finansowej.

fot. Energa

REKORDOWO NISKIE BEZROBOCIE

W czerwcu 2019 roku poziom bezrobocia rejestrowanego na Pomorzu osiągnął rekordowo niski próg 4,4 proc. i pozostał na tym poziomie aż do końca roku. Oznacza to, że to pracodawcy, a nie pracownicy mają problemy.

– Coraz trudniej jest znaleźć odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów, nawet wtedy, gdy pracodawcy proponują wysokie wynagrodzenia i różnorodne dodatki pozapłacowe – mówi Katarzyna Żmudzińska. – Pracodawcy muszą coraz częściej konkurować o osoby chętne do podjęcia zatrudnienia. W województwie pomorskim przeciętne miesięczne wynagrodzenia brutto systematycznie wzrasta i w I półroczu 2019 roku wynosiło 5208 zł.

Pomorskie to trzecie województwo po mazowieckim (6264 zł) i dolnośląskim (5288 zł) z najwyższym wynagrodzeniem w Polsce.

/raf/

REKLAMA U/2020/PR

REKLAMA U/2020/PR

OGŁOSZENIA

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

NEKROLOGI KONDOLENCJE

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

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

POSZUKUJĘ WYNAJĄĆ

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

WYNAJMĘ

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

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, 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

ZOSTAŃ DZIENNIKARZEM!

Piszesz? Robisz zdjęcia? Nagrywasz filmy?

NAPISZ DO NAS! redakcja@expressy.pl

Obserwuj nasz profil expressy.pl

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

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

Pobiegli parami z okazji Walentynek

REWA | Trzeci raz w historii gminnych biegów w Rewie spotkało się 113 par, które postanowiły pobiec w Trzecim Walentynkowym Biegu Parami.

fot. Marcin Krauze/UG Kosakowo

fot. Marcin Krauze/UG Kosakowo

Był to bieg na dystansie 3,5 km, którego trasa przebiegała ulicami Rewy oraz plażą, wzdłuż linii brzegowej, dzięki czemu startujący mieli szansę poznać uroki Rewy, najpiękniejszych gminnych plaż i zatoki puckiej. Start i Meta znajdowały się naprzeciwko siedziby sponsora głównego - Hotelu Skipper. Bieg otworzył zastępca wójta gminy Kosakowo Marcin Kopitzki.

Zawody zostały przeprowadzone w klasyfikacji ogólnej dla wszystkich par i odrębnej klasyfikacji dla mieszkańców gminy Kosakowo. Przed biegiem głównym odbył się Bieg Malucha z podziałem na kategorie wiekowe. Wszystkie dzieci na mecie otrzymały pamiątkowy medal, upominek oraz słodycz. W Biegu Głównym wszystkie pary otrzymały pamiątkowe, specjalnie przygotowane na tą okazję medale w kształcie serca. Nagrody przyznawane były dla najlepszych par od I do III miejsca w kategorii Open i od I do III w kategorii mieszkańcy gminy Kosakowo.

Najlepszą parą w klasyfikacji generalnej okazali się – Jan Rutkowski i Joanna Rutkowska (Luzino), drugie miejsce zajęła para Andrzej Angel i Patrycja Angel (Dziemiany), a na trzecim miejscu na metę wbiegli Grzegorz Kępka i Ewa Maj-Płotka (Wejherowo). Kolejne miejsca zajęli odpowiednio: 4. Damian Śliwiński i Sandra Rogala, 5. Karolina Winnik i Miklaszewicz Szymon, 6. Anita Michalowska i Krzysztof Lewiński, 7. Bartek Byczk i Kankowska Dominika, 8. Hanna Jarska i Sobiesław Przybylski.

Wśród mieszkańców gminy Kosakowo pierwsze miejsce wybiegali: Karolina Winnik i Szymon Miklaszewicz (Kosakowo), jako drudzy linię mety przekroczyli: Hanna Jarska i Sobiesław Przybylski (Dębogórze), a trzecie miejsce zajęli: Jacek i Katarzyna Owczarek (Kosakowo).

Na wszystkich uczestników, którzy ukończyli bieg czekał pamiątkowy medal, ciepła herbata, kawa, napoje i wspólne zdjęcia z Retro Fotobudki oraz dodatkowe nagrody.

fot. Marcin Krauze/UG Kosakowo

Wyjątkowym wydarzeniem podczas wręczania nagród dla zawodników były oświadczyny jednej z biegających par – Pan Ryszard poprosił o rękę swą wybrankę Pannę Katarzynę, która przy licznej grupie świadków powiedziała głośno „TAK". Gratulujemy przyszłej młodej parze! Kolejna edycja biegów - za rok.

/opr. raf/

Powiatowe igrzyska w dwa ognie

POŁCHOWO | Na początku lutego w sali sportowej Szkoły Podstawowej w Połchowie odbyły się Powiatowe Igrzyska Dzieci w Dwa Ognie dziewcząt i chłopców. W zawodach wzięło udział siedem zespołów dziewcząt i chłopców.

fot. POSM

Organizatorem XXI igrzysk był dyrektor Powiatowego Ośrodka Sportu Młodzieżowego Marek Heyducki. Na miejsce zawodów przybyły trzy reprezentacje dziewcząt i cztery reprezentacje chłopców ze Szkół Podstawowych z terenu powiatu puckiego. Zespoły grały między sobą systemem „każdy z każdym" dwa razy po 7 minut, zgodnie z przepisami SZS i regulaminem POSM. W meczach dziewcząt Połchowo przegrało z Puckiem 0:32, Puck wygrał z Mrzezinem 17:7 i Połchowo uległo Mrzezinu 9:23. Mistrzem powiatu w dwa ognie dziewcząt została reprezentacja SP z Pucka, grając w składzie: Nikola Frydrych, Eliza Hoffman, Jagoda Krepel, Magda Michalewski, Jagoda Pawełczak, Zuzanna Rohraf, Roksana Widełka i Aleksandra Wika pod opieką Małgorzaty Chełchowskiej. Natomiast w meczach chłopców Połczyno przegrało z Mrzezinem 4:14, Puck uległo Połchowu 7:9, Mrzezino wygrało z Puckiem 14:10, Połczyno rozgromiło Połchowo 11:6, Mrzezino pokonało Połchowo 18:7 i Puck wygrało z Połczynem 14:6. Mistrzem powiatu chłopców reprezentacja SP z Mrzezina, grając w składzie: Nikodem Bochentyn, Jakub Fryckowski, Jan Illa, Maciej Klein, Dorian Pieper, Jan Rumkowski, Kacper Walter i Konrad Wincek pod opieką Tomasza Majkuta. Zwycięzcy uzyskali awans do półfinału województwa pomorskiego. Na zakończenie zawodów dyrektor POSM w Pucku Marek Heyducki wręczył najlepszym zespołom pamiątkowe dyplomy i medale. W klasyfikacji końcowej dziewcząt prowadzi Puck. Drugie miejsce zajmuje Mrzezino i trzecie Połchowo. W klasyfikacji końcowej chłopców wygrało Mrzezino. Drugie miejsce zajął Puck, trzecie Połczyno i czwarte Połchowo.

(DD)

GMINNY TURNIEJ PIŁKI SIATKOWEJ

POWIAT | Niedawno rozegrano ostatni już turniej klasyfikacyjny w piłce siatkowej dla zespołów z terenu gminy Puck w sezonie 2019/2020.

fot. OKSiT

Turniej z udziałem ośmiu zespołów został przeprowadzony systemem „każdy z każdym". W klasyfikacji końcowej zwyciężyło Gnieżdżewo, zdobywając 280 punktów. Drugie miejsce przypadło Strzelno z wynikiem 255 punktów, trzecie Mrzezino z 240 punktami, czwarte Łebcz z 235 punktami, piąte Darżlubie z 190 punktami, szóste Połczyno z 145 punktami, siódme Mieroszyno z 120 punktami i ósme miejsce Werblinia z sumą 35 punktów. Organizatorem imprezy był Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck. Czołowe drużyny sezonu otrzymały medale, puchary oraz nagrody rzeczowe.

(DD)