

# KURIER KOSAKOWSKI

Nr 15 (marzec 2011)

Miesięcznik bezpłatny

Dębogórze, Dębogórze-Wybudowanie, Kazimierz, Kosakowo, Mechelinki,  
Mosty, Pierwoszyno, Pogórze, Suchy Dwór, Rewa

REKLAMA

## Punkt wpłat

### Szybko, tanio i bezpiecznie!

Firma działa już od 2 lat!

Obsługujemy płatności za:

- energię elektryczną, gaz i wodę
- tel. stacjonarne i komórkowe
- abonament RTV i TV kablową
- czynsz i fundusz remontowy
- i wiele innych...

Przebiega  
1,49 zł

Pogórze, ul. Wiejska 1, tel. 519 087 871  
pon-pt 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

## Czy Kosakowo obawia się elektrowni atomowej?

W efekcie ostatnich wydarzeń w Japonii, na nowo rozgorzała dyskusja na temat budowy w Polsce elektrowni atomowej. Pomorska Inicjatywa Antynuklearna zorganizowała 20 marca, w Gdańsku „Pożegnanie atomówki” - protest przeciwko budowie w Polsce elektrowni atomowych. Tego typu akcje odbywają się w całej Europie. Jednocześnie politycy różnego szczebla opierając się na opiniach specjalistów starają się przekonać społeczeństwo o słuszności działań zmierzających do powstania elektrowni atomowej. W opublikowanym przez Radę Ministrów Programie polskiej energetyki jądrowej rząd podkreśla, że do 2030 roku zapotrzebowanie Polski w energię elektryczną wzrośnie o 54%. Dla zaspokojenia rosnącej kon-

sumpcji konieczne będzie zwiększenie jej produkcji. Wybór energetyki jądrowej jest najlepszym rozwiązaniem uwzględniając koszty produkcji oraz wymogi ochrony środowiska. Zgodnie z przyjętym planem pierwszy blok elektrowni jądrowej miałby zostać uruchomiony w 2020 r. Łączny koszt programu szacowany jest na około 790 mln zł.

Jedną z najbardziej prawdopodobnych lokalizacji jest Żarnowiec gdzie już w latach osiemdziesiątych zaczęto budowę elektrowni atomowej.

Mieszkańcy rejonu pomorskiego są podzieleni, co do takiego umiejscowienia elektrowni. Z jednej strony stworzy ona nowe miejsca pracy, których dziś brakuje, z drugiej stanowi źródło obaw, które po-



Niedokończona budowa głównego budynku Elektrowni Jądrowej Żarnowiec.

Fot. http://www.mikofoto.net/ Michal Kotas

REKLAMA

# PIECZĄTKI modico

NAWET DO 20000 ODBIĆ LUB 7 LAT  
UŻYTKOWANIA BEZ UZUPEŁNIANIA TUSZU

KOLOR ODBICIA:  
CZARNY, NIEBIESKI, CZERWONY, ZIELONY

w **5** min.

**sunny**  
agencja reklamowa

tel. **519 087 871**

e-mail: [biuro@sunny.gda.pl](mailto:biuro@sunny.gda.pl)

Pogórze, ul. Wiejska 1

pon.-pt. 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

[www.sunny.gda.pl](http://www.sunny.gda.pl)



teguje się w efekcie informacji napływających z Japonii.

Przeciwnicy budowy elektrowni przekonują do zwiększenia nakładów na odnawialne źródła energii, wśród których w naszym regionie dominują elektrownie wiatrowe coraz częściej uzupełniające nadmorski krajobraz.

Jakie zadanie na ten temat ją mieszkańcy gminy Kosakowo? Czy uważają, że elektrownia atomowa oddalona o około 50 km od gminy stanowi jakikolwiek problem? Zachęcamy do nadsyłania opinii na ten temat na adres: [kurier@sunny.gda.pl](mailto:kurier@sunny.gda.pl)

(R)

## POLomarket w Kosakowie

W naszej Gminie budowę sklepu planuje sieć supermarketów POLomarket, mająca 310 placówek na terenie całej Polski. Obecnie data otwarcia sklepu w Kosakowie nie jest jeszcze wyznaczona. Najprawdopodobniej otworzymy nowy sklep w okresie wakacyjnym. – informuje Dominika Kulesza, Specjalista ds. PR. Na stronie internetowej [www.polomarket.pl](http://www.polomarket.pl) można już znaleźć oferty pracy na stanowiskach: kierownik sklepu, zastępca kierownika sklepu oraz kasjera – sprzedawcy kosakowskiej placówki.

(R)

## Uwaga rolnicy

Krajowa Rada Izb Rolniczych zarządziła na dzień 3 kwietnia 2011r. w godz. 8-18 wybory do Rad Powiatowych Pomorskiej Izby Rolniczej. Lokalem wyborczym w Gminie Kosakowo będzie świetlica Ochotniczej Straży Pożarnej w Kosakowie, ul. Chrzanowskiego 44. Od dnia 20 marca w pok. Nr 2 Urzędu Gminy udostępniony jest do wglądu spis osób uprawnionych do głosowania.

Źródło: Urząd Gminy

REKLAMA

SKUTERY, MOTOCYKLE, QUADY, POJAZDY DLA DZIECI



**SALON ROMET**  
SPRZEDAŻ SERWIS



TEL. 58 5507711  
[WWW.QUADY-POJAZDY.COM](http://WWW.QUADY-POJAZDY.COM)  
CHWASZCZYNO, UL. OLIWSKA 36

## Dzierżawa terenu pod lotnisko

11 marca w Urzędzie Gminy w Kosakowie podpisano umowę dzierżawy gruntu między Gminą a Spółką Port Lotniczy Gdynia – Kosakowo, w myśl której Gmina przekazuje Spółce 253 ha na okres 30 lat. Na uroczystości obecni byli również przedstawiciele Urzędu Miasta Gdyni, prezydent Gdyni Wojciech Szczurek wraz z wiceprezydentem Bogusławem Stasiakiem oraz przewodniczący Rady Miasta Jerzy Miotke. Treść umowy dostępna jest na stronie: [www.kosakowo.pl](http://www.kosakowo.pl)

Jak informuje portal [www.airport.gdynia.pl](http://www.airport.gdynia.pl), jeśli prace nad budową lotniska będą przebiegać zgodnie z założeniami, pierwsze, niewielkie samoloty mogą wylądować w Gdyni – Kosakowie już na Euro 2012.

(R)

REKLAMA

**ROZWIĄZANIA INFORMATYCZNE DLA MAŁYCH I ŚREDNICH FIRM**

**INNE USŁUGI:**

- instalacja i utrzymanie serwerów i stacji klienckich Windows/Linux;
- sieci komputerowych
- centralek telefonicznych i alarmowych; kamer IP

**Kosakowo**  
ul. Skalniakowa 5

**603 665 447**

e-mail: [bad@rubikon.pl](mailto:bad@rubikon.pl)

## KURIER KOSAKOWSKI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Kurier Kosakowski  
Pogórze, ul. Wiejska 1, 81-198 Kosakowo  
tel. 519 087 871

e-mail: [kurier@sunny.gda.pl](mailto:kurier@sunny.gda.pl)

[www.sunny.gda.pl](http://www.sunny.gda.pl)

Wydawca: Sunny

Redaktor naczelny: Bartosz Wiśniewski

Nakład: 2000 egz.

Kurier Kosakowski dostępny jest w sklepach na terenie Gminy Kosakowo.

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian tytułów, podtytułów, skrótów, przeróbek redakcyjnych i poprawek stylistycznych w opracowaniach autorskich. Prac niezamówionych redakcja nie zwraca. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam i ogłoszeń oraz nie wypłaca honorarium autorom tekstów.

## Ogłoszenia drobne

- Rencistka poszukuje pracy godzinowo, najchętniej sprzątanie. Tel. 507 588 957
- Sprzedam ogrodzenie: brama wjazdowa przesuwana 3,5m, furtka, 7 przeseł, słupki cena 1000 zł tel. 600-218-876
- Sprzedam garnitur do pierwszej komuni na 146cm, marynarka, kamizelka, spodnie, kolor granatowy, stan bardzo dobry, cena 100zł tel. 600-218-876
- Sprzedam konsolę do gier PSP Slim + 3 gry, karta pamięci 4GB, stan bardzo dobry, cena 300zł tel. 600-218-876.
- Sprzedam Guitar Hero Warriors of Rock Bundl X box 360 stan bardzo dobry, cena 200zł, tel. 600-218-876.
- Sprzedam wózek wielofunkcyjny (270 zł) oraz śliczną huśtawkę pokojową, stan bardzo dobry (90 zł), tel. 603 291 293
- Sprzedam okna i drzwi balkonowe przesuwane z moskitierami z USA, tel. 601 820 146.

Zachęcamy czytelników do zamieszczania bezpłatnie drobnych ogłoszeń (sprzedam, kupię, oddam itp.) Można je przysłać do redakcji SMS'em na numer **519 087 871** lub e-mail'em na adres: [kurier@sunny.gda.pl](mailto:kurier@sunny.gda.pl)

REKLAMA

**Biuro Rachunkowe**  
**ZYSK**

**791 553 190**  
[elzbieta.krupko@gmail.com](mailto:elzbieta.krupko@gmail.com)

ul. Goździkowa 5  
81-198 Kosakowo

# Sieć światłowodowa w Kosakowie coraz bliżej



www.kosakowo.net

Początki koncepcji budowy sieci światłowodowej na terenie Gminy Kosakowo sięgają marca 2010 r., kiedy to firma Pro-internet została zaproszona na „Gminną Konferencję dotyczącą rozwoju sieci internetowej oraz sieci telewizji kablowej”, która odbyła się w dniu 4 marca 2010 r. w Gminnym Domu Kultury w Pierwoszynie. Spośród wielu zaproszonych firm, Pro-internet Sp. z o.o. jako jedyna zaprezentowała koncepcję wybudowania na terenie gminy nowoczesnej sieci światłowodowej i świadczenia za jej pomocą usług szerokopasmowego dostępu do Internetu oraz innych usług telekomunikacyjnych.

Z uwagi na zakwalifikowanie przez Urząd Komunikacji Elektronicznej Gminy Kosakowo do tzw. „białych plam”, możliwe było ubieganie się o dofinansowanie projektu ze środków unijnych w ramach działania 8.4. „Zapewnienie dostępu do Internetu na etapie ostatniej mili” Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka.

Zachęcony ciepłym przyjęciem przez mieszkańców uczestniczących w konferencji, Zarząd Spółki podjął decyzję o rozpoczęciu prac projektowych, celem ubiegania się o dofinansowanie inwestycji ze środków

unijnych. W maju 2010r. do Władzy Wdrażającej Programy Europejskie został złożony wniosek, który finalnie został zakwalifikowany do realizacji pod numerem POIG/8.4/2010/POM/29.

Rozwiązanie techniczne zaproponowane przez Pro-internet polega na wybudowaniu nowoczesnej sieci światłowodowej, obejmującej swoim zasięgiem całą Gminę Kosakowo.

W przyjętym rozwiązaniu do każdego budynku (gospodarstwa domowego), zainteresowanego ofertą operatora, doprowadzony zostanie kabel światłowodowy, umożliwiając świadczenie profesjonalnych usług telekomunikacyjnych. Tego typu rozwiązanie określane jest jako FTTH – Fiber To The Home (światłowód do domu) i w chwili obecnej jest najnowocześniejszym na świecie rozwiązaniem technicznym w zakresie świadczenia usług telekomunikacyjnych.

Zaproponowana przez Pro-internet technologia, charakteryzuje się:

- szeregiem istotnych zalet i przewag w stosunku do innych rozwiązań:
- odpornością sieci na warunki atmosferyczne,
- odpornością na zaniki prądu – światłowody nie wymagają punktów zasilania pośredniego,

wody nie wymagają punktów zasilania pośredniego,

- odpornością na przepięcia i wyładowania atmosferyczne – światłowody nie przewodzą prądu elektrycznego.
- ogromnymi przepływnościami Internetu, niedostępnymi przy wykorzystaniu innych technologii,
- możliwością korzystania z innych usług telekomunikacyjnych, takich jak: telefon, telewizja analogowa oraz telewizja cyfrowa,
- otwartą drogą do wprowadzenia nowych usług.

W latach 2011 – 2014 sieć światłowodowa zostanie wybudowana na terenie Kosakowa, Pierwoszyna, Pogórza, Suchego Dworu, Dębogórze, Mostów, Mecheliniek oraz Rewy.

W roku 2015 Pro-internet przyłączy do sieci dodatkowo Kazimierz oraz Dębogórze-Wybudowanie, które z uwagi na znaczną odległość i niewielką ilość gospodarstw domowych nie zostały ujęte w projekcie unijnym.

Pro-internet

Źródło: [www.kosakowo.net](http://www.kosakowo.net)

REKLAMA

## „MOTO-JURAS”

### KUPNO-SPRZEDAŻ MOTOCYKLI

**JERZY MOKWIŃSKI**  
81-198 KOSAKOWO  
ul. WIŚNIOWA 3, PIERWOSZYNO  
tel. 784-932-473  
mail: [juras272@wp.pl](mailto:juras272@wp.pl)  
NIP: 593-145-97-72



- kompleksowa obsługa i naprawa
- przegląd, czyszczenie, konserwacja
- renowacja
- wymiana części i płynów eksploatacyjnych
- tuning wizualny
- naprawa powypadkowa
- transport motocykli

REKLAMA



## TARIMEX

ZAKŁAD PRODUKCYJNY  
Rok założenia 1993

- **okna PCV** – 5 lat gwarancji
- ogrody zimowe
- drzwi wewnętrzne i wejściowe
- rolety, żaluzje, plisy
- bramy garażowe
- rolety zewnętrzne

**POMIAR, DORADZTWO  
MONTAŻ, RATY**

**KOSAKOWO**  
**ul. Chrzanowskiego 12**  
tel./fax 58 679 23 44  
kom. 509 572 873  
e-mail: [zptarimex@wp.pl](mailto:zptarimex@wp.pl)

# Odchudzanie, a pełnowartościowe węglowodany

Już starożytni lekarze uważali, że żywność może być lekarstwem, potwierdzają to również współczesne badania naukowe. Okazuje się bowiem, że w wielu produktach spożywczych, które są składnikami codziennego menu znajdują się substancje o charakterze leczniczym. Dlatego też jadłospis każdego z nas powinien być urozmaicony i oparty o zasady piramidy żywieniowej, bowiem zawiera ona wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do zachowania prawidłowych przemian biochemicznych zachodzących w ustroju. Już wieki temu natura napisała instrukcję obsługi metabolizmu człowieka. Po raz pierwszy zetknął się on z białym cukrem przed 200 laty, a z mąką, z tak zwanego wysokiego przemiału i oczyszczonym ryżem jeszcze później. W ostat-

koncentrację, zapamiętywanie, radzenie sobie ze stresem, stany emocjonalne i dobre samopoczucie. Można je podzielić na proste i złożone, węglowodany złożone to różnego rodzaju kasze, kus-kus, smaczne i zdrowe wyroby piekarnicze z grubego przemiału, naturalne płatki śniadaniowe, ciasteczka owsiane – szczególnie polecane są dietetyczne ciasteczka owsiane z dodatkiem żurawiny z piekarni Pellovski ze względu na ich prozdrowotne walory odżywcze i wartości organoleptyczne. Węglowodany proste to na przykład owoce, czy miód, które również powinny znajdować się w naszym jadłospisie, ale w ilościach kontrolowanych i być spożywane jedynie w dwóch pierwszych posiłkach dnia (do I lub II śniadania), zakładając, że spożywamy 5 dobrze zbilansowanych

nikających z niedoborów żywieniowych. Dochodzi do pojawiania się nadmiernie wysuszonej skóry ciała, utraty siły i masy mięśniowej. Zatem, gdyby człowiek miał do dyspozycji jedynie białko, to w krótkim czasie umarłby z głodu. Organizm ludzki musi zużytkować dodatkową energię (węglowodany), aby zamienić białko z pożywienia w białko własnego organizmu, ponieważ jest on przystosowany do łącznego wykorzystania składników odżywczych zgodnie z przyjętymi normami żywienia człowieka, dla różnych grup populacji.

A zatem, aby utrzymać właściwą masę ciała, bądź ją zredukować nie wystarczy jedynie przestrzeganie rygorystycznej i bardzo modnej diety, gdyż jej przeznaczenie i indywidualne predyspozycje organizmu, stan zdrowia i intensywność naszej codziennej aktywności fizycznej, nie zawsze idą w parze...

Jedynie kompletna i świadoma zmiana naszego stylu życia na zdrowszy i bardziej aktywny sprzyja kreacji zdrowia. Zmiana sposobu żywienia z zachowaniem pór posiłków, przestrzeganiem różnorodności składników odżywczych, zastosowaniem dietetycznych technik kulinarnych (przygotowywanie posiłków na parze, w folii, gotowanie, duszenie bez dodatków tłuszczu zewnętrznych), wprowadzenie systematycznej aktywności fizycznej do dnia codziennego o umiarkowanej intensywności zagwarantuje nam zachowanie smukłej sylwetki i dobre samopoczucie na długie lata naszego aktywnego życia.

Warto zatem spacerować, biegać, gimnastykować się, jeździć na rowerze lub chodzić z kijami Nordic Walking – gdyż jest to ostatnio bardzo popularna forma ruchu angażująca do pracy prawie 90% naszych mięśni i przeznaczona dla wszystkich, bez względu na predyspozycje ruchowe, kondycję i stan zdrowia. Znaczący problem fizjologii wysiłku fizycznego stwierdzili zgodnie, że systematycznie uprawiany Nordic Walking utrzymuje naszą sprawność, ale również wzmacnia serce, poprawia kondycję, modeluje sylwetkę, a nawet odchudza!

Dlatego właśnie gorąco zachęcam do spacerów, marszy i długich wypraw z kijami po plaży, w lesie, czy górskimi szlakami, bowiem Nordic Walking jest najlepszym lekarstwem na złe samopoczucie, obolałe mięśnie i nadmierną masę ciała!

*mgr Maria Fall-Lawryniuk  
dietetyk i terapeuta ruchowy  
Sylwetka Sopot  
www.twojasylnwetka.pl*



Fot. iStock

nich dwóch stuleciach za przejaw nowoczesnego życia uchodziło przechodzenie z produktów naturalnych na „rafinowane” – czyli w jakiś sposób przetworzone. Jeszcze dzisiaj trzustka zaburza swój metabolizm, gdy docierają do niej szybko spalane, obce jej „wysokoprotworzone” węglowodany i reaguje, wysyłając niepożądaną zdrowotnie dawkę insuliny do krwi – hormonu regulującego głównie przemianę węglowodanów, a także tłuszczów i białek. Z żywieniowego punktu widzenia podstawowym źródłem węglowodanów są pełnowartościowe wyroby piekarnicze (pieczywo pełnoziarniste, graham, orkiszowe, z dodatkiem amarantusa, z orzechami, żurawiną, czy suszoną śliwką), kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce, które stanowią również cenne źródło błonnika pokarmowego. Węglowodanów nie da się zastąpić żadnymi innymi składnikami odżywczymi, są one bowiem jedynym źródłem energii dla naszego mózgu, pracy mięśni, ośrodkowego układu nerwowego, odpowiadają za naszą

posiłków dziennie. Przy niedoborze węglowodanów natomiast zachodzi tak zwana ketogeneza – niekompletne spalanie tłuszczów i w związku z tym w krótkim czasie dochodzi do utraty dużej ilości kilogramów, z punktu widzenia redukcji masy ciała pozytywne zjawisko, ze zdrowotnego punktu widzenia zaburzenie metabolizmu, wyniszczenie organizmu, po czym powolny wzrost masy ciała powyżej wagi wyjściowej. Nawet już kilkutygodniowe wykluczenie z codziennej diety węglowodanów obniża odporność organizmu, pogarsza samopoczucie, osłabia kondycję fizyczną i wydolność ustroju. Dlatego właśnie bardzo popularne diety wysokoproteinowe z założenia są sprzeczne z aktualnie przyjętymi normami żywieniowymi. Bowiem białka są ciężkostrawne, a spożyte w nadmiarze zalegają w przewodzie pokarmowym, co prowadzi do zaparć. Ponadto białka obciążają nerki, wątrobę, trzustkę, zwiększają utratę wapnia z kośćca, prowadzą często do zaburzeń hormonalnych i enzymatycznych, do wystąpienia symptomów depresyjnych wy-

# Młode foki w helskim fokarium



Fot. Paulina Bednarek

Foczka Koga, która urodziła się w fokarium 8 marca.

Marzec był miesiącem narodzin młodych fok w Stacji Morskiej w Helu. 6 marca, przyszedł na świat samczyk Knop, następnie samiczka Koga (8 marca) oraz dwa kolejne samczyki o imionach Kil (10 marca) i Klif (11 marca). Jak co roku przychówek otrzymuje imiona rozpoczynające się na kolejną literę alfabetu, tym razem jest to litera „K”.

Najbliższe 3 tygodnie to dla całej czwórki okres karmienia przez matkę, a potem najtrudniejszy etap życia młodej foki, czyli nauka polowania na ryby. Tej trudnej sztuki Knop, Koga, Kil i Klif będą się

uczyć pod okiem swoich opiekunów z fokarium. Na przełomie maja i czerwca cała czwórka trafi do wód Morza Bałtyckiego w ramach projektu restytucji foki szarej, gdzie zmierzy się z trudnościami życia na wolności. Rok 2011 to jedenasty już sezon narodzin fok szarych w helskim fokarium, które po uzyskaniu samodzielności uwalniane są do naturalnego środowiska, zasilając bałtycki ekosystem.

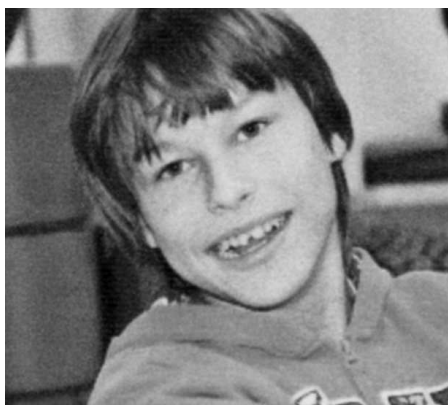
(R)

Źródło: Stacja Morska IO UG  
(www.hel.ug.edu.pl / www.fokarium.pl)

## Nie bójmy się pomagać innym

11 lutego 2011 r. po raz dziewiętnasty obchodziliśmy Światowy Dzień Chorego. Czy chociaż na chwilę zastanawiliśmy się jak oni radzą sobie z tą „innością”, co odczuwają, gdy wymagają codziennej opieki, co kryje się za ich uśmiechem, gdy dotykamy ich lub prowadzimy rozmowy? Dzień Chorego mija, choroba i niepełnosprawność zostaje, a wraz z nią problemy dnia codziennego.

Gdy czasem spoglądam przez okno i widzę jak piętnastoletni Piotr odwożony jest z naszej miejscowości (Pierwoszyno) transportem dla osób niepełnosprawnych do gimnazjum, które zlokalizowane jest



Fot. Archiwum autorcki

Piotr Lipiński.

w Pogórzcu przy ul. Porębskiego - to zastanawiam się, co ten młody człowiek czuje, gdy musi tę czynność powtarzać codziennie. Jest on uczniem drugiej klasy. W roku szkolnym 2009/2010 otrzymał świadectwo z czerwonym paskiem.

Zastanawiam się, jakby mu pomóc. Od urodzenia cierpi na dziecięce porażenie mózgowie, nie może samodzielnie chodzić, korzysta z wózka inwalidzkiego. Dotychczas przeszedł cztery operacje, po których jest niezbędna rehabilitacja, lecz rodziny nie stać na finansowanie zabiegów, gdyż matka sama wychowuje troje dzieci. Powinien być rehabilitowany trzy do czterech dni w tygodniu, w celu wzmocnienia mięśni nóg, a obecnie poddawany jest tym zajęciom raz w tygodniu i to na „kredyt”.

Gdy zapytałam się Piotra, jakie ma marzenie, odpowiedział: samodzielnie chodzić, nie być uzależnionym od osób trzecich. Ja natomiast dodałam: i grać w piłkę na boisku. Odpowiedział, że tak, i uśmiechnął się.

Aby umożliwić Piotrowi indywidualną rehabilitację i powrót do sprawności fizycznej potrzebne są fundusze, dlatego zwracam się do Was mili czytelnicy. Jeżeli Jego los nie jest Wam obojętny przekażcie dowolną kwotę na konto:

REKLAMA

**USŁUGI  
HYDRAULICZNO-  
-GAZOWE**

**Pogórze  
ul. Wiejska 37a**

**tel. 501 311 377**

REKLAMA

**TEN BOX REKLAMOWY  
KOSZTUJE TYLKO**

**39 zł**

**Kontakt z redakcją:  
519 087 871  
kurier@sunny.gda.pl**

REKLAMA



**DREWNO  
KOMINKOWE  
EKOGROSZEK  
26 MJ/kg  
BRYKIETY**

**DOBRE CENY! RABATY!**

**www.centrum-opalu.com**

**POGÓRZE, UL. WIEJSKA 1  
81-198 KOSAKOWO  
(NA TERENIE BOLMARU)  
tel. kom.: 605 83 83 90**

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko” Złotów  
Nr. Konta 89894400030000208820000010  
Darowizna dla Piotra Lipińskiego 43/L

Można również wpłacić 1% podatku przy rozliczeniu rocznym PIT:  
KRS 0000186434  
dla Piotra Lipińskiego 43/L

*Wiktoria Śliwińska  
Pierwoszyno*



## Wizytówki

Wydruk wizytówek o rozm. 90x50 mm. W ofercie także wizytówki wypukłe i z lakierowaniem punktowym.

**Ceny: 100 szt. – 55 zł  
200 szt. – 86 zł**



## Bannery

Wydruk banneru pełnokolorowego w rozdzielczości od 360 do 1440 dpi. Bannery zaoczkowane po obwodzie co 50 cm.

**Ceny: od 39 zł/m<sup>2</sup>**



## Ulotki

Wydruk ulotek A6, A5, A4, DL na papierze kredowym 135 g. W ofercie także inne rodzaje papieru oraz ulotki składane.

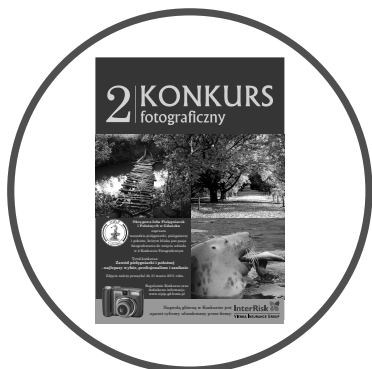
**Ceny: 500 szt. A6 – 179 zł  
500 szt. A5 – 214 zł**



## Szyldy

Pełnokolorowe szyldy na PCV lub blaszce ocynkowanej. Możliwość zwiększenia odporności na warunki atmosferyczne przez laminowanie.

**Ceny: 1 m<sup>2</sup> – 99 zł**



## Plakaty

Wydruk plakatów A4, A3, A2, A1 pełnokolorowych w dużych i małych nakładach.

**Ceny: 1 szt. A3 – 22,50 zł  
50 szt. A3 – 103 zł  
10 szt. A2 – 97 zł**



## Litery 3D

Wycinanie liter przestrzennych ze styroduru o gr. 2, 3, lub 5 cm. Litery mogą być pomalowane na dowolny kolor.

**Cena: 75 zł**  
(napis ok. 80x10 cm, malowany)



## Koszulki z nadrukiem

Koszulki T-shirt oraz polo z nadrukiem lub haftem. Dostępne różne kolory.

**Ceny:  
50 szt. – 14,99 zł/szt.**



## Kasetony podświetlane

Jednostronne i dwustronne. Obudowa z profilu aluminiowego.

**Ceny: ☎**

Ceny nie zawierają podatku VAT.

**sunny**  
agencja reklamowa

poniedziałek-piątek  
8<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>

e-mail: [biuro@sunny.gda.pl](mailto:biuro@sunny.gda.pl)  
tel. 519 087 871

Pogórze, ul. Wiejska 1  
(na terenie Bolmaru)

[www.sunny.gda.pl](http://www.sunny.gda.pl)



# Powitanie wiosny w Rewie



Fot. Archiwum autorki

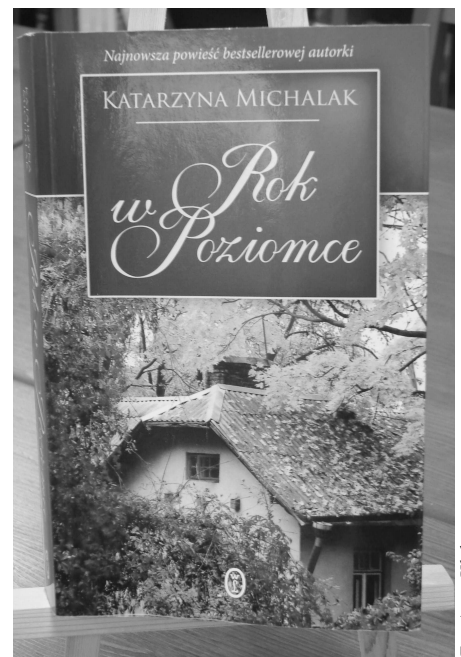
*Topienie Marzanny na Szpyrku.*

Klub Krajoznawców „BLIZA” Oddziału Morskiego PTTK w Gdyni i Pomorska Rada Turystyki Osób Niepełnosprawnych PTTK w Gdańsku zaprosili chętnych mieszkańców Trójmiasta do Rewy na tradycyjne, turystyczne powitanie wiosny. Trasa wycieczki wiodła śladami Bernarda Chrzanowskiego, który wędrował po terenie obecnej gminy Kosakowo 100 lat temu. W przewodniku „Na kaszubskim brzegu”, wydanym w 1910 roku napisał: „REWA zbudowana na piaszczystej ławie prawie w morzu, powstała dopiero w końcu XVI wieku i zamieszkiwana jest przez 8 rybaków. Wioska kaszubska wygląda jakby zbudowana na falach z wysuniętym szpyrkiem. Najmniej to urodzajny kąt oksywijskiej kępy, ziemia piaszczysta, droga bezdrzewna, wąska, spadająca w dół i wspinająca się w górę. Stanąwszy na wzgórzu mamy niespodziewanie tuż przed sobą pierwsze chaty rybackiej przewaźnie wioski Mechelinek, przed sobą morze, a w lewo ku Rewie – Łąki.” Spacer rozpoczął się od obiektu Punktu Informacji Turystycznej w Rewie, obok kościoła p.w. św. Rocha z 2006 r. Po drodze robiono fotografie zamrożonej jeszcze części Zatoki Gdańskiej, zwanej „małym morzem”. Fryderyk Brodny, Przewodnik Turystyki Pieszej PTTK, omówił widoczne na horyzoncie obiekty m.in. rezerwat przyrody Beka, Półwysep Helski i torpedownię w Babich Dołach. Wiesława Januszewska niosła, zrobioną przez siebie kukłę „Marzanny” i prowadziła uczniów z grupy Warsztatów Terapii Zajęciowej „Caritas o. PIO z Gdyni”. Alicja Wrzosek omówiła zwyczaj topienia marzanny w oparciu o literaturę Marii Żółtowskiej, Janusza Kownackiego i Oskara Kolberga. Zwyczaj topienia marzanny znany jest od XV wieku. Marzanna, Marzena, Morzena, Morena...

to bóstwo słowiańskie, groźna Bogini śmierci i zimy. Zwyczaj ten opisywał Jan Długosz w XV wieku, Joachim Bielski i Maciej Strykowski w XVI wieku oraz Jan Stanisław Bystron w XX wieku. Wynoszeniu Marzanny towarzyszyła piosenka: Już niesiem śmierć ze wsi, nowe lato do wsi. Witaj lato ulubione. Zboże zielone! Śpiewając tę piosenkę zamoczyliśmy marzannę na Szpyrku i od razu zrobiło się cieplej, przestał wiać silny wiatr. Pisząca te słowa omówiła przewodniki napisane przez Bernarda Chrzanowskiego, poświęcone polskiemu wybrzeżu a także obecnych pisarzy Tadeusza Chorzelskiego zamieszkałego w Rewie i Zygmunta Miszewskiego w Mostach. Plażą wzdłuż rezerwatu przyrody Mechelińskie Łąki udaliśmy się na odpoczynek do przystani rybackiej w Mechelinkach. Pogoda sprzyjała fotografom. Po omówieniu pomników przyrody w Mechelinkach i zdobywaniu odznaki Turysta Przyrodnik udaliśmy się na Cyfel Rewski, na którym zapalono ognisko i upieczono kiełbaski. Grupa śpiewała piosenki i przeczytano wiersz Leopolda Staffa „Wiosna”. Następnie udaliśmy się w powrotną drogę. Część wróciła do Mechelinek, a Ci bardziej wytrwali wrócili na trasę Bernarda Chrzanowskiego podziwiając nowe zabudowania i dąb pod którym on odpoczywał. Idąc ulicą Wiśniową minęliśmy gościnną Galerię Domową 1 Aliny i Ryszarda Szydowskich, podziwiając kamienne postacie Bohdana Januszewskiego prezentowane w ogrodzie. Ostatnie zdjęcie wykonaliśmy przy krzyżu, od którego rozpoczyna się ul. Wiśniowa, którą 100 lat temu wędrował Chrzanowski od kościoła św. Krzyża.

*Alicja Wrzosek*

# Rok w poziomce



Fot. Anna Kloka

**Zachęcamy do lektury kolejnej książki, którą można znaleźć w Bibliotece Gminnej w Kosakowie**

Rok w Poziomce, autorstwa Katarzyny Michalak, opowiada historię Ewy – trzydziestodwuletniej kobiety po przejściach, która pewnego dnia postanawia spełnić swoje największe marzenie (towarzyszące jej już od dzieciństwa), a mianowicie zamieszkać we własnym białym domku. Po pierwsze: musi takowy znaleźć. Nie było łatwo, ale w końcu jej się udaje. Po drugie: musi zdobyć pieniądze, aby wpłacić zaliczkę, a to już nie jest takie proste... Ale z całych sił dąży do tego, aby osiągnąć cel. Z pomocą przychodzi jej przyjaciel, który proponuje, że da jej pieniądze pod warunkiem, że ta w ciągu kilku miesięcy znajdzie i wyda bestseller. Ewa, której wizja wymarzonego domu przysłoniła cały świat, zgadza się. I tak to się wszystko zaczyna...

Jest to książka lekka, niewymagająca wysiłku mentalnego – w sam raz na to, aby się odprężyć. Jednakże porusza też ważny temat, jakim jest białaczka i przeszczep szpiku kostnego. Książka jest pełna ciepła i dobroci. A to dlatego, że jej bohaterowie są ciepłymi i dobrymi osobami. Znajdziecie w niej mnóstwo pozytywnych emocji oraz przesłanie, że warto mieć marzenia i walczyć o możliwość ich realizacji. Tak więc zachęcam do lektury no i spełniania marzeń oczywiście;-) Życie jest przecież takie krótkie...

*Anna Kloka*

# Czas na siatkówkę



Fot. www.kvolley.eu

W ubiegłym numerze informowaliśmy że rok 2011 będzie rokiem sportu. Dziś na potwierdzenie tych słów informujemy że powstał w naszej gminie Klub Miłośników Siatkówki.

Głównym celem klubu jest popularyzacja

gry w siatkówkę w naszej Gminie.

Klub jest otwarty na nowych zawodników – jedynym wymogiem jest pełnoletność. Do czynności klubu nie należy szkolenie lecz rozgrywanie meczy pomiędzy mieszkańcami (dlatego wymagana jest również umiejętność gry w siatkówkę w stopniu średnim).

Spotkania odbywają się każdą sobotą o godzinie 19:00 na Sali gimnastycznej przy szkole podstawowej nr 5 w Dębogórze.

Sala jest specjalnie przystosowana do gry w siatkówkę. Została oddana do użytku niespełna rok temu.

Zgłoszenie odbywają się poprzez wypełnienie formularza na oficjalnej stronie klubu [www.kvolley.eu](http://www.kvolley.eu)

Pytania i sugestie można kierować na adres [mbudzisz@kvolley.eu](mailto:mbudzisz@kvolley.eu)

Nie czekaj, zgłoś się już dziś!

(MB)

## Zajęcia sportowe

Referat ds. Kultury, Sportu, Turystyki i Rekreacji Urzędu Gminy Kosakowo zachęca do udziału w ogólnodostępnych zajęciach sportowych.

### FITNESS MIX

Zajęcia Fitness Mix, dostosowane do stopnia zaawansowania grupy, odbywają się w Gminnym Domu Kultury w Pierwoszynie w każdy poniedziałek i środę od 19:15 do 20:15. Ilość miejsc ograniczona. Zapisy i szczegóły u prowadzącej zajęcia Justyny Pilińskiej (tel. 608 821 055).

### TENIS STOŁOWY

Tenis stołowy dla wszystkich mieszkańców gminy:

- Domu Kaszubskim w Dębogórze. Zajęcia prowadzone są przez Mariusza Wińskiego w każdy poniedziałek od 16:30 do 18:00 w. Ilość miejsc ograniczona (maksymalnie 8). Zajęcia tylko dla osób wcześniej zapisanych (tel. 501 099 541).
- Gimnazjum w Mostach. Zajęcia prowadzone są przez Kazimierza Wróbla w każdy czwartek od 17:00 do 19:00. Obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu 504 055 439. Ilość miejsc ograniczona (maksymalnie 10).

### SIŁOWNIA

Dostępna dla dorosłych mieszkańców naszej gminy w każdą środę od 17:00 do 19:00. Ilość miejsc ograniczona. Zajęcia prowadzi Kazimierz Wróbel (tel. 504 055 439).

### NORDIC-WALKING

Zachęcamy wszystkich do modnego i - co najważniejsze - zdrowego sposobu spędzania wolnego czasu na marszach z kijkami po urokliwych terenach naszej gminy. W każdą środę od godz. 17:30 oraz w każdy piątek od 8:15 rano. Zbiórka na plaży w Mechelinkach koło sceny plenerowej. Marsz na zajęciach to około 2 godzin sportu i relaksu. Szczegółowe informacje uzyskać można pod numerem telefonu Referatu: 58 620 06 95. Zajęcia prowadzi Barbara Baranowska.

Hasło wraz z imieniem i nazwiskiem oraz numerem telefonu należy przesać do **4 kwietnia 2011 r.** na adres: [kurier@sunny.gda.pl](mailto:kurier@sunny.gda.pl)

Zwycięzcą z poprzedniego numeru jest Pani Marta Rogocka. Gratulujemy! Nagrodę można odebrać w biurze Redakcji w Pogórze, ul. Wiejskiej 1 od pon.-pt. w godz. 8-17.

Regulamin krzyżówki na: [www.sunny.gda.pl](http://www.sunny.gda.pl)

## Krzyżówka

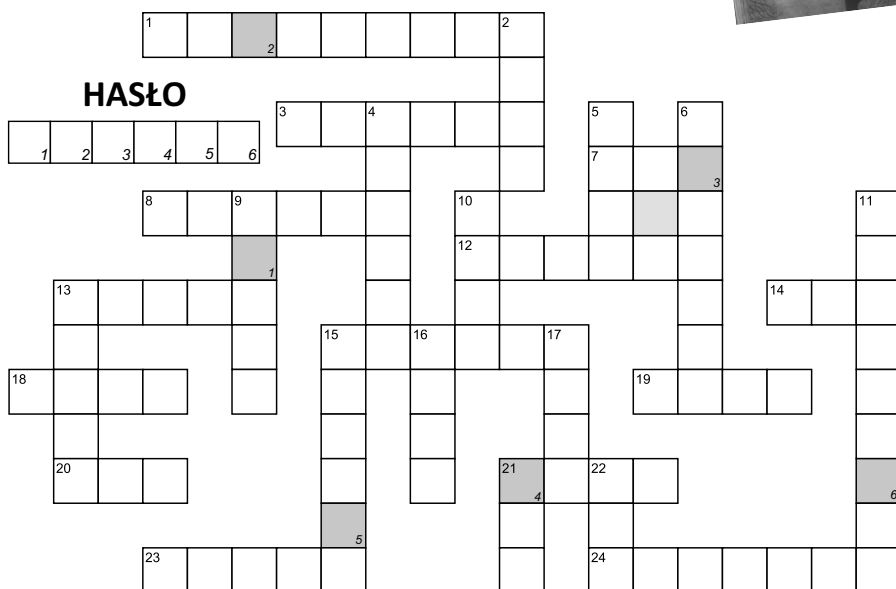
Do wygrania:

Książka

„Klub śpiewających rzeźników”

- opisywana w lipcowym numerze

Kuriera Kosakowskiego



**POZIOMO:** 1) część miasta; 3) z tyłu orzełka; 7) dalszy plan obrazu; 8) afisz filmowy; 12) okaz; 13) na niej głowa; 14) mieszkania pszczoł; 15) obszar nadawania; 18) amator, dyletant; 19) znak dodawania; 20) piłka poza boiskiem; 21) napad gniewu; 23) wielkanocna na stole; 24) jednostka lotnicza.

**PIONOWO:** 2) wyznawca islamu; 4) wystawiana w teatrze; 5) zbocze górskie; 6) w nim pieniądze i dokumenty; 9) po nim podwyżka; 10) auto z Niemiec; 11) powstaje z kakao; 13) strój, odzienie; 15) nocna w fabryce; 16) japońskie zapasy; 17) resztki muru; 21) morska lub kamienna; 22) rodzaj piwa.