

KURIER KOSAKOWSKI

Nr 19 (lipiec 2011)

Miesięcznik bezpłatny

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



III Otwarte Regaty

Klub Żeglarski Rewska Szkuta zaprasza do udziału w regatach o Puchar Przewodniczącego Rady Gminy Kosakowo, które odbędą się w sobotę, 6 sierpnia 2011. Plan regat: 10.00 - zbiórka załóg i losowanie łodzi w siedzibie Klubu, 11.00 - start Regat, 14.00 - wręczenie nagród i upominków dla wszystkich załóg, 14.30 - ognisko na placu piknikowym Klubu.

www.rewskaszukuta.pl

REKLAMA

CENTRUM ROZWOJU DZIECKA
SORBONKA
ZAPRASZA NA
LETNIE WARSZTATY
DLA DZIECI
www.sorbonka.republika.pl
tel. 513 014 820
Suchy Dwór, ul. Kochanawskiego 12

REKLAMA

Punkt wpłat

Szybko, tanio i bezpiecznie!

Firma działa od ponad 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...

Prowizja:

1,49 zł

Uwaga! Nowy adres:

Pogórze, ul. Wiejska 23

(przy skrzyżowaniu)

Zapraszamy na XV Festyn Kszubski

XV Festyn Kaszubski organizowany przez Zrzeszenie Kaszubsko Pomorskie Oddział w Dębogórze, odbędzie się 15 sierpnia w Rewie na Szperku.

Program Festynu:

- 13:30 – Przemarsz z orkiestrą dętą przez Rewę
- 14:00 – Msza święta przy Krzyżu na Szperku
- 15:00 – Otwarcie festynu
- 15:10 – Występ orkiestry dętej z Żerkowa
- 15:30 – 18:00 – Zespół Manijôcë, Zespół Pleskota, gry i konkursy, rzut głazem o tytuł Króla Stolema
- 18:00 – Maciej Miecznikowski i zespół Leszcze
- 19:30 – 24:00 – Zespół Dual i zabawa tańcowa

Organizator:



Współfinansowanie:



W programie kuchnia Kaszubska, loteria fantowa, licytacje, konkursy dla dzieci, randka w ciemno, pokaz fajerwerków oraz wiele innych atrakcji...

Jak co roku liczymy, że przybędziecie z całymi rodzinami i razem spędzimy miło czas.

Danuta Tocke

*Prezes Zrzeszenia Kaszubsko Pomorskiego
Oddział w Dębogórze*



Fot. ZKP Oddział w Dębogórze

ŚWIATŁOWÓD DO DOMU W GMINIE KOSAKOWO

- superszybki dostęp do internetu
- telewizja kablowa
- cyfrowa telefonia stacjonarna

Pro
internet



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Szczegóły na stronie 3 oraz na www.kosakowo.net



Zakaz podlewania

Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych „PEKO” Spółka z o.o. informuje, że na terenie gm. Kosakowo w okresie od 1 czerwca do 30 września 2011 roku wprowadza się zakaz podlewania ogrodów przydomowych w godz. od 6.00 do 22.00. Powyższy zakaz ma zapewnić mieszkańcom dostawę wody do celów socjalno-bytowych w wymaganej ilości i pod odpowiednim ciśnieniem. Podlewanie ogrodów w wymienionych godzinach, będzie przyczyną spadku ciśnienia oraz występowania przerw w dostawie wody.

www.pukpeko.pl

Ogłoszenia drobne

- Poszukuje do wynajęcia niedrogiego mieszkania na terenie gminy Kosakowo. Tel. 694142479
- Sprzedam ksero A4 Kyocera Ecosys FS-1118MFP w bardzo dobrym stanie technicznym i wizualnym, mało używane, Stan tonera około 85%. Cena: 990 zł. Pogórze. Tel. 519 087 871
- Sprzedam samochód, OPEL CORSA 1.3 CDTI - 2004 r., przebieg 71 tys. km, bardzo ekonomiczny. Cena: 14 000 zł. Tel. 696 049 425
- Sprzedam samochód, OPEL ASTRA 1.4 benzyna - 2006 r., przebieg 75 tys. km, pierwszy właściciel. Kupiony w salonie. Tel. 696 049 425

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

KURIER KOSAKOWSKI

MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

Kurier Kosakowski
Pogórze, ul. Wiejska 23, 81-198 Kosakowo
tel. 519 087 871

e-mail: kurier@sunny.gda.pl

www.sunny.gda.pl

Wydawca: Sunny s.c.

Redaktor naczelny: Bartosz Wiśniewski

Druk: Elfax, Pogórze, ul. Plk. Dąbka 308

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.



Galeria Szperk w internecie

Wszystkim zainteresowanym szczegółami dotyczącymi powstającej Galerii Handlowej Szperk polecam odwiedzenie witryny internetowej www.galeriaszperk.com. Znaleźć tam można wirtualny plan galerii z listą i dokładną lokalizacją poszczególnych sklepów (wśród których są między innymi: Delikatesy Piotr i Paweł, Sportodrom, CROPP, CCC, Rossmann, Cukiernia Sowa, YES, H&M, Reserved, MOHITO, House, Zoo Karina). W zakładce Galeria można zobaczyć wizualizację fasady oraz wnętrza Centrum. Natomiast z działu aktualności dowiemy się między innymi, że w sąsiedztwie Galerii powstanie w 2012 roku stacja paliw BP.

(R)

REKLAMA

Droga przez łąki zamknięta

Od 1 sierpnia droga między Mrzeżinem a Kazimierzem będzie zamknięta dla ruchu. Rozpoczną się na niej kolejny etap prac budowlanych. Należy przygotować się na spore korki na trasie Reda-Hel. Droga ma być otwarta ponownie dla ruchu do listopada.

(R)

REKLAMA

Rezonans Gminy
Kosakowo
Niezależny Serwis Informacyjny

www.rgkosakowo.pl

Strona internetowa
mieszkańców gminy Kosakowo
dla mieszkańców gminy Kosakowo



Meble na Miarę
Kuchnie
Przedpokoje
Pokoje

**Projekt, wycena
i pomiary**
GRATIS!

Pogórze, ul. Wiejska 23
(przy skrzyżowaniu)
tel. 506 251 932

Meble MJ

REKLAMA

UBEZPIECZENIA **R**

Ul. Unruga 39 (Pawilon) Gdynia - Obłuże Leśne

Tel./fax: 58 782 20 36, 502 30 22 69, 510 068 685

Biuro czynne: pn – pt 10.00 – 17.00

U NAS MASZ WYBÓR SPOŚRÓD 9 TOWARZYSTW
ZAPRASZAMY

Budowa sieci światłowodowej na terenie gminy Kosakowo – trochę techniki

W poprzednim numerze Kuriera Kosakowskiego pisaliśmy o postępach prac przy budowie sieci światłowodowej na terenie gminy oraz przedstawiliśmy szczegóły związane z ofertą „Zamów rurę”. W dzisiejszym numerze omówimy szczegóły techniczne rozwiązania zaproponowanego przez Pro-internet oraz wynikające z nich korzyści.

FTTH to anglojęzyczny skrót od słów Fiber To The Home (z ang. „światłowód do domu”), określający technologię budowy sieci telekomunikacyjnych, polegającą na doprowadzeniu do każdego domu (gospodarstwa domowego) niezależnego kabla światłowodowego. Rozwiązanie to umożliwi mieszkańcom gminy korzystanie z profesjonalnych usług telekomunikacyjnych świadczonych przez Pro-internet Sp. z o.o. takich jak: superszybki dostęp do Internetu, telewizja kablowa analogowa i cyfrowa oraz telefonia stacjonarna.

Warto również wspomnieć, iż **FTTH** to w chwili obecnej najnowocześniejsze na świecie rozwiązanie techniczne w zakresie świadczenia usług telekomunikacyjnych. Schemat koncepcyjny sieci FTTH został zaprezentowany na poniższym schemacie:

charakteryzuje się całym szeregiem istotnych zalet i przewag w stosunku do innych rozwiązań telekomunikacyjnych. W szczególności są to:

- światłowody umożliwiają świadczenie usług dostępu do Internetu o **ogromnych przepływnościach**, niemożliwych do osiągnięcia przy wykorzystaniu innych technologii. Przepływności rzędu 100 Mbit/s, 250 Mbit/s czy nawet 1 Gbit/s nie są tutaj niczym niezwykłym. Jest to szczególnie ważne, gdyż Internet nieustannie się rozwija i pojawia się w nim coraz więcej treści wymagających szybkiego łącza. W szczególności są to wszelkiego rodzaju materiały video, które stają się coraz bardziej powszechne na portalach informacyjnych, ale również gry online, pliki muzyczne, czy też filmy w wysokiej rozdzielczości (HD).
- dostęp do Internetu świadczony „po światłowodzie” to łącze **symetryczne**, czyli prędkość odbierania i wysyłania danych jest taka sama. W rozwiązaniach radiowych, liniach telefonicznych czy koncentrycznych sieciach

- sieci światłowodowe są wysoce **niezawodne** - Internet świadczony jest 24h na dobę przez 7 dni w tygodniu, niezależnie od warunków pogodowych. W świecie, w którym za pomocą Internetu robimy zakupy, przelewy, rozliczamy się z Urzędem Skarbowym czy z ZUS'em, nawet krótkie okresy niedostępności sieci są po prostu nieakceptowalne! Wysoka niezawodność sieci FTTH wynika głównie z następujących przyczyn:
 - sieć jest odporna na zaniki prądu – brak punktów zasilania pośredniego, kabel światłowodowy łączy bezpośrednio abonenta z operatorem,
 - wyładowania atmosferyczne oraz przepięcia elektryczne nie mają wpływu na działanie sieci, gdyż światłowody nie przewodzą prądu elektrycznego,
 - warunki atmosferyczne (np. deszcz, wiatr, śnieg), nie mają wpływu na jakość działania sieci.
- możliwość świadczenia za pomocą światłowodów innych usług telekomunikacyjnych, takich jak np. telewizja kablowa analogowa i cyfrowa, telefonia cyfrowa oraz inne, które z pewnością pojawią się w przyszłości.

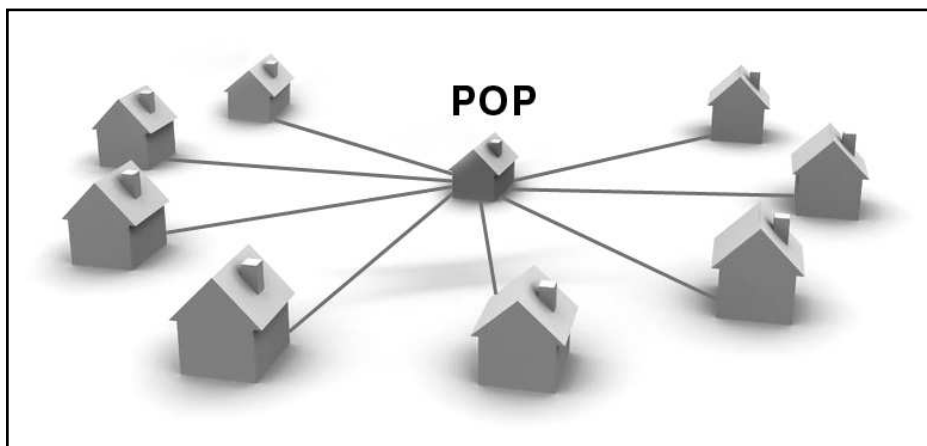
Dodatkowo, warto również wspomnieć o wzroście wartości nieruchomości, do której został doprowadzony kabel światłowodowy. Biorąc pod uwagę powyższe korzyści oraz obserwując rozwój rynku telekomunikacyjnego w krajach Europy Zachodniej można założyć, iż w najbliższym czasie sieci FTTH będą najszybciej rozwijającą się technologią telekomunikacyjną. To rozwiązanie już niebawem stanie się dostępne dla mieszkańców gminy Kosakowo.

W kolejnym numerze Kuriera Kosakowskiego omówione zostaną szczegółowo usługi, jakie będą świadczone za pomocą sieci światłowodowej.

Zapraszamy do lektury oraz na www.kosakowo.net !

Wojciech Piaseczny

Pro-internet Sp. z o.o., www.kosakowo.net



POP – Point of Presence – lokalny węzeł dostępowy z którego prowadzone są światłowody do poszczególnych domów. W węźle tym następuje fizyczne uruchamianie zamówionych przez Klientów usług. Wybrana przez Pro-internet technologią

kablowych zwykle występuje problem mniejszej przepływności przy wysyłaniu danych. Jest to szczególnie zauważalne podczas np. wysyłania e-maila z dużym załącznikiem, czy też przesyłania danych na serwer FTP.



**INNOWACYJNA
GOSPODARKA**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Pro
internet

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka

Letnia dieta dla mieszkańców Kosakowa

Dietetycy radzą, aby w upalne dni stosować dietę niskokaloryczną, bogatą w świeże owoce i warzywa, bowiem lekkie posiłki – takie jak sałatki, surówki, chłodniki, doskonale zaspokajają głód,

jako energetyczne wspomagacze dla sportów, czy jako poprawiające nastrój owoce bogate w węglowodany, minerały, witaminy i antyoksydanty, a dietetycy zalecają ich spożycie w celu uzupełnienia

nych produktów spożywczych. Zalecane produkty w diecie na lato to: świeże owoce i warzywa, jogurty kefiry, maślaniki, białe sery, pełnoziarniste pieczywo, bułki fitness, ciasteczka owsiane, ryby i owoce morza, chude mięso, oliwa z oliwek, ziarna słonecznika, migdały, orzechy, pestki dyni, rośliny strączkowe, dyniowate, świeże zioła i... dużo wody. Na śniadanie sięgamy po nabiał – serki, jogurty, kefir, płatki śniadaniowe lub musli, świeże owoce (truskawki, brzoskwinie, morele, jagody) lub bułki żytnie, graham, pełnoziarniste z warzywami, albo koktajl owocowy wzbogacony w otręby i płatki migdałowe. Dzięki takim posiłkom na rozpoczęcie upalnego dnia nasycimy nasz organizm, dostarczymy odpowiedniej ilości energii i nie będziemy czuli potrzeby podjadania w ciągu dnia, a po tak zbilansowanym śniadaniu nasz apetyt w godzinach wieczornych będzie dużo mniejszy. Po trzech godzinach należy pomyśleć o II śniadaniu. Uważam, że w upalne dni owoce będą doskonałą alternatywą, bowiem są naszym sprzymierzeńcem w walce z wysoką temperaturą zewnętrzną, zawierają dużo wody w swoim składzie i skutecznie gaszą pragnienie. Warto przygotować świeże owoce z jogurtem naturalnym, podać pokrojone w kostkę na liściu sałaty posypane ziarenkami słonecznika lub zmiksowane i schłodzone w formie koktajli. Na obiad należy wybierać lekkie dania, rezygnujemy ze smażonych i tłustych produktów, które podnoszą ciepłotę naszego organizmu i przeciążają nasz żołądek, dając uczucie zmęczenia i ciężkości, a wybieramy chłodniki, porcję ryby ze szpinakiem, sałatki z pomidorów, bazylii i oliwy z oliwek, albo młode ziemniaczki z kefirem i kurczak w potrawce. Wystrzegajmy się solenia potraw i zup w upały, gdyż prowadzą do nadmiernego zatrzymywania się wody w organizmie, co może skutkować wysokim ciśnieniem lub zaburzeniami kardiologicznymi. W czasie podwieczorku stawiamy na warzywa z drobno posie-

nie obciążają żołądka i witalności organizmu, a przy okazji gaszą pragnienie i dają uczucie sytości, oczywiście w przypadku, gdy nie planujemy nadmiernej aktywności fizycznej. No i oczywiście dużo wody, bowiem upały wywołują zwiększoną potliwość pozbawiając nas drogocennych mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, które musimy uzupełniać pijąc wodę mineralną. Należy pamiętać, że codzienne zapotrzebowanie naszego ustroju na wodę to około 2,5 litra.

Woda oczyszcza krew z toksyn, wspomaga pracę nerek, ułatwia trawienie, wchłanianie i transport substancji odżywczych oraz tlenu, bierze udział w procesie wydzielania hormonów, chroni stawy i narządy wewnętrzne, reguluje temperaturę ciała, nie dopuszczając do przegrzania, nawilża oczy, płuca i skórę. Bez wody wątroba nie pozbywa się toksyn, co może prowadzić do zatrucia organizmu, nerki zagęszczają mocz, co może skończyć się kamicią, niedobór wody naraża nas na urazy stawów, bo zmniejsza się ilość żelu wypełniającego kaletki maziowe.

A zatem jak sobie radzić w upały? Żywnościowcy podpowiadają, że w czasie wysokich temperatur, gdy organizm traci duże ilości wody pomocne stają się... banany! W 100 g zawierają aż 70 g wody i pomagają skutecznie ugasić pragnienie, a także spowalniają jej ubytek z naszego ustroju. Dotychczas banany znane były

plynów w organizmie. W gorące i upalne dni więcej czasu spędzamy poza domem, wyruszamy na wycieczki, wyprawy kilkugodzinne, długie spacer, bardzo często jadamy w restauracjach, barach, jadalniach i częściej narażeni jesteśmy na pokusy ciężkostrawnych przysmaków. Spożywając dania ciężkostrawne, wysokokaloryczne i tłuste (dodatki do żywności, zawiesziste sosy, majonezowe dipy, fast food) kiedy nasz organizm dodatkowo jest zmęczony upałem, doprowadzamy do jeszcze większego obciążenia narządów wewnętrznych, co może prowadzić do zaburzeń żołądkowo-jelitowych, niestrawności i złego samopoczucia.

A zatem jaką dietę stosować w upały, aby czuć się dobrze i cieszyć się słońcem?

Idealem byłoby zastosowanie diety śródziemnomorskiej, delikatnie zmodyfikowanej i dostosowanej do naszej strefy klimatycznej oraz dostępności niezbęd-

REKLAMA



ELFAX®

DRUKARNIA
druk offsetowy • druk cyfrowy • sitodruk

Gdynia Pogórze, ul. Plk. Dąbka 308
tel./fax: 58 665 02 42, 58 665 02 37
www.elfax.pl, elfax@elfax.pl

KALENDARZE

KATALOGI • BROSZURY • FOLDERY
PUDEŁKA • ETYKIETY • WIZYTÓWKI
KOPERTY • LISTOWNIKI • ULOTKI
LAKIEROWANIE UV • DRUK CYFROWY

kaną cebulką lub koktajl warzywny, albo blanszowany kalafior czy brokuł skro-
piony oliwą i posypyany zieleniną, a tak
przygotowany posiłek będzie lekkostraw-
ny i doda nam energii. Z kolacji możemy
zrezygnować, a jeśli odczuwamy głód mo-
żemy sięgnąć po twarożek z pomidorem
i świeże zioła, kanapkę z sałatą i czerwoną
papryką lub chłodnik. Do każdego posiłku
lub między nimi należy wypijać wodę mi-
neralną lub schłodzone herbatki ziołowe,
napar ze świeżej mięty i cytryny na zim-
no – rewelacyjnie gasi pragnienie lub sok
pomidorowy.

Latem również dużo łatwiej pozbyć się
zbędnych kilogramów. Apetyt na coś
słodkiego czy tłustego skończył się razem
z zimą. Słońce dodaje nam energii, mamy
ochotę bić rekordy sportowe. Poza tym
więcej ruszamy się, chce się nam częściej
wychodzić z domu, należy wykorzystać te
niezwykle sprzyjające okoliczności i pod-
jąć rozprawę z centymetrami. Zwłaszcza,
że może być zupełnie bezstresowo. Aby
tego dokonać, wcale nie trzeba katować
się cudownymi dietami i odmawiać sobie
wszystkiego. Dlatego właśnie polecam -
zapoznajmy się z paroma prostymi zasa-
dami, które ułatwią odchudzanie:

- Nigdy nie jadamy byle gdzie i byle
jak: jadamy na siedząco, nie w biegu,
unikamy barów szybkiej obsługi, nie
łykamy w pośpiechu zakupionych
po drodze bułek, ciastek, batoników,
usiadamy do stołu, gdy jesteśmy głod-
ni, a nie dlatego, że właśnie wybiła
15:00 i czas na obiad.
- Stwórzmy rytuał, jedzmy powoli:
podczas jedzenia nie oglądamy tele-
wizji i nie czytamy książek, skoncen-
trujemy się tylko na jedzeniu, można
włączyć spokojną muzykę, gdyż szyb-
ki rytm pobudza apetyt, dokładnie
gryżemy każdy kęs. Róbmy przerwy
i odkładamy sztućce, odpoczywamy
w trakcie jedzenia, wtedy posiłek wy-
daje się dłuższy i automatycznie obfi-
wszy, kończmy jedzenie, gdy czujemy
się nasyceni, a nie wtedy, gdy wszyst-
ko zniknie z talerza, można zostawiać,
jedzmy częściej, ale mniej. Lepszych
jest pięć małych posiłków niż 3 duże.
- Nie wpadamy w pułapki zastawione
przez głód: nie robimy zakupów z pu-
stym żołądkiem, bo zakupimy wiele
niepotrzebnych produktów, a potem
je... zjemy! Przed jedzeniem wypijmy
szklankę wody – ona zmniejszy apetyt
i wypełni żołądek, po jedzeniu umy-
my zęby, a minie ochota na deser, by
nie odczuwać ssania w żołądku, żu-
jemy gumę lub wybierzmy się na spa-
cer! Dawka tlenu – zmniejszy apetyt.
- Nie należy rezygnować ze słodkości:

gdy mamy ochotę na coś słodkiego,
wybieramy świeże lub suszone owo-
ce, kilka migdałów, orzechów, ziarna
słonecznika, pestki dyni, sałatkę owo-
cową, sok ze świeżo wyciśniętych
owoców, żurawinę suszoną lub mały
batonik musli czy fitness, ciasteczka
owsiane. Apetyt na słodkie hamuje
zapach wanilii.

- Więcej sprytu! Jeśli pijamy soki – na-
leży wymieszać je pół na pół z wodą
mineralną, wybieramy soki niesło-
dzone, naturalne, wyciskane, nie ku-
pujemy czerwonych naczyń do kuchni,
ten kolor zachęca do jedzenia, nakła-
dajmy potrawy na żółte lub brązowe
talerze – szybciej pocujemy uczucie
nasyceń, stopniowo zmieniamy
proporcje dań, nakładając więcej wa-
rzyw i mięsa (drób) lub ryby, a mniej
węglowodanów (ziemniaków, kasz,
makaronu), białe pieczywo zastąpmy
pełnoziarnistym, orkiszowym, z ama-
rantusem, na deser zamiast lodów
z owocami proponuję owoce z odro-
biną lodów, nie pozwalajmy sobie na
nudę, gdy nie mamy nic do roboty,
zaczynamy rozglądać się za jakimś
prysmakami. Kiedy jesteśmy zaję-
ci, nie myślimy o jedzeniu, jemy też
„oczami”, nakładajmy zatem porcje na
mniejsze talerze, a będzie nam się wy-
dawało, że mamy całą górę jedzenia!
Grubo kroimy warzywa na surówkę,
by optycznie zwiększyć jej objętość.
- Pokochajmy owoce i warzywa: jadaj-
my często świeże ananasy, truskawki,

granaty, papaje, jabłka, śliwki, maliny,
poziomki, porzeczki. Raz na tydzień
zaplanujmy sobie dzień owocowo-
warzywny – żadnego pieczywa, mię-
sa i słodkości... za to dużo, dużo wa-
rzyw w każdej postaci. Gdy wszyscy
wokół chrupią wafelki my sięgamy
po marchewki, seler naciowy, paski
cukini, kolorowej papryki, surowy ka-
lafior i kalarepki!

- Wspomóżmy i przyspieszmy naszą
przemianę materii! Pijmy dużo zielo-
nej herbaty, łatwiej spalimy nadmier-
ne kalorie, łyżeczka cynamonu dzien-
nie przyspiesza przemianę materii!
- Pozytywne myślenie pomaga nawet
w odchudzaniu! Nauczmy się rozłado-
wywać stres, może poprzez ruch, a nie
przez zjadanie go, po prostu ćwiczy-
my, biegamy, spacerujemy gimnasty-
kujemy się wyciskając z siebie siódme
poty, bowiem długotrwały stres spra-
wia, że jemy dużo więcej, niż powin-
niśmy i do tego magazynujemy w po-
staci nadmiernej tkanki tłuszczowej.



C. Z. O.

POMAGAMY SCHUDNĄĆ NATURALNIE

Maria Fall-Lawryniuk
dietetyk i terapeuta ruchowy
www.twojasyhwetka.pl

REKLAMA

INTERNET

bez ograniczeń !!!

JUŻ OD

Biuro Obsługi Klienta

58 350 61 51

531 10 10 70

info@multi-ip.pl

<http://www.multi-ip.pl>

MULTI-IP
TELEKOMUNIKACJA

Multi-IP Telekomunikacja Sp. z o.o. 77-100 Bytów ul. Sikorskiego 30
NIP 8421733483 REGON 220799406 KRS 0000330020 Kapitał zakładowy 458 500 zł
*) Cena obowiązująca dla klientów posiadających numer urządzenia odebrany z internetu.
Niniejsza ulotka nie stanowi oferty w rozumieniu obowiązujących przepisów. Szczegóły i warunki oferty są dostępne na stronie
www.multi-ip.pl oraz w Biurze Obsługi Klienta.

35 zł

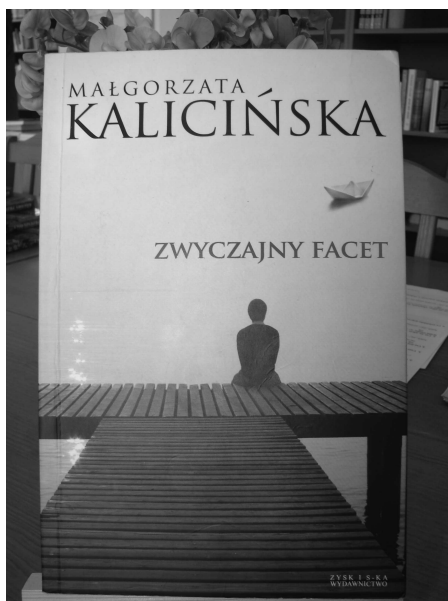
do 10 Mbit/s



wimax

Wiesiek

- zwyczajny facet



Fot. Anna Kloka

Zachęcamy do lektury kolejnych książek, które można znaleźć w Bibliotece Gminnej w Kosakowie.

W ten letni, wakacyjny czas polecam książkę, którą czyta się niezwykle lekko i szybko, zatytułowaną *Zwyczajny facet* Małgorzaty Kalicińskiej, autorki znanego *Domu nad rozlewiskiem*. Główny bohater to pięćdziesięciokilkuletni mężczyzna o imieniu Wiesiek, pracownik jednej z fińskich stoczni, któremu rozpadło się małżeństwo. Ale uwaga! Nie z winy męża, jak to zwykle bywa w powieściach, ale z powodu przemocy psychicznej ze strony żony Joanny. Żony, która jest wiecznie niezadowoloną, egotystyczną manipulantką, robiącą z siebie ofiarę przy każdej okazji.

Poza tematem toksycznego związku w książce pojawia się również problem emigracji zarobkowej. Na przykładzie Wieska pokazano jak wygląda życie po utracie pracy; jak ciężko jest się otrząsnąć i znaleźć sobie nowe zajęcie. Zachęcam do lektury!

Może Panie, które przeczytają tę książkę, zastanowią się przez chwilę nad tym, czy w nich samych nie drzemie czasem taka Joanna...

Anna Kloka

Kondolencje

Redakcja umożliwia **bezpłatne** zamieszczanie nekrologów, kondolencji i pożegnań w Kurierze Kosakowskim. Można je przysłać na adres **Pogórze, ul. Wiejska 1** lub e-mail: **kurier@sunny.gda.pl**

MAMMOGRAFIA

Czas na profilaktykę

3 sierpnia 2011 roku przy Przychodni w Kosakowie wszystkie panie w wieku od 50 do 69 lat będą mogły wykonać bezpłatne badanie mammograficzne w ramach programu NFZ. Panie nie objęte programem profilaktycznym mogą wykonać badanie odpłatnie – na podstawie zaświadczenia lekarskiego. Na badanie można zarejestrować się telefonicznie: 58 666 2 444, 801 080 007 (od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00–20:00) lub na stronie internetowej www.rejestracja.fado.pl



Co to jest mammografia?

Mammografia jest rentgenowskim badaniem piersi i obecnie najlepszym sposobem wykrywania raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju.

W badaniu tym wykorzystuje się promienie rentgenowskie, żeby zobaczyć wewnętrzną budowę piersi. W czasie badania wykonuje się 2 zdjęcia każdej piersi. Niektóre kobiety odczuwają ból w czasie badania, ale dla większości jest to jedynie krótko trwające uczucie dyskomfortu. Ucisk stosowany w czasie mammografii nie uszkadza piersi; jest konieczny w celu uzyskania zdjęć wysokiej jakości, a ponadto pozwala na obniżenie dawki promieniowania rentgenowskiego.

Po co się badać?

Mammografia pozwala na uwidocznienie małych zmian rakowych zanim staną się wyczuwalne przez lekarza lub samą kobietę.

Rak piersi jest chorobą postępującą, a więc guzki o niewielkich rozmiarach częściej oznaczają wczesną fazę choroby, w której jest lepsze rokowanie, większa szansa na pełne wyleczenie oraz większy odsetek operacji oszczędzających piersi.

Badania kliniczne wykazały, że kobiety, które regularnie wykonują mammografię dużo rzadziej umierają z powodu raka piersi w porównaniu z kobietami, które nie poddają się systematycznym badaniom mammograficznym.

Źródło: www.profilaktykaraka.coi.waw.pl

(R)

BEZPŁATNE PORADY KADROWE

Urząd Gminy Kosakowo informuje mieszkańców, że w Czytelni Biblioteki Publicznej Gminy Kosakowo, przy ulicy Fiołkowej 2a (obok Ośrodka Zdrowia) od 12 maja udzielane są w ramach wolontariatu bezpłatne porady kadrowe.

Zapraszamy w każdy czwartek od godziny 16:30 do 18:00.

Zakres porad obejmuje:

- prawo pracy i ubezpieczeń społecznych,
- pomoc w załatwianiu formalności związanych z przejściem na emeryturę lub rentę,
- pomoc w redagowaniu pism i wniosków z zakresu prawa pracy do urzędów i innych podmiotów.

Wszelkie pytania prosimy kierować na e-mail: poradykadrowe@wp.pl

Wystawa



W lipcu i sierpniu Biblioteka w Kosakowie zaprasza do obejrzenia wystawy zatytułowanej „Barwy Kaszub”, na którą składają się m. in. serwetki z haftem kaszubskim, ręcznie robione laleczki kaszubskie, wazon, kufle, zastawa stołowa z motywami kaszubskimi, rogi do tabaki itp. Głównym elementem wystawy jest oryginalny kobiecy strój kaszubski.

Ekspozycja stanowi prywatną kolekcję Pani Jadwigi Piernickiej.

www.biblioteka.kosakowo.eu

REKLAMA

**TEN BOX REKLAMOWY
KOSZTUJE TYLKO**

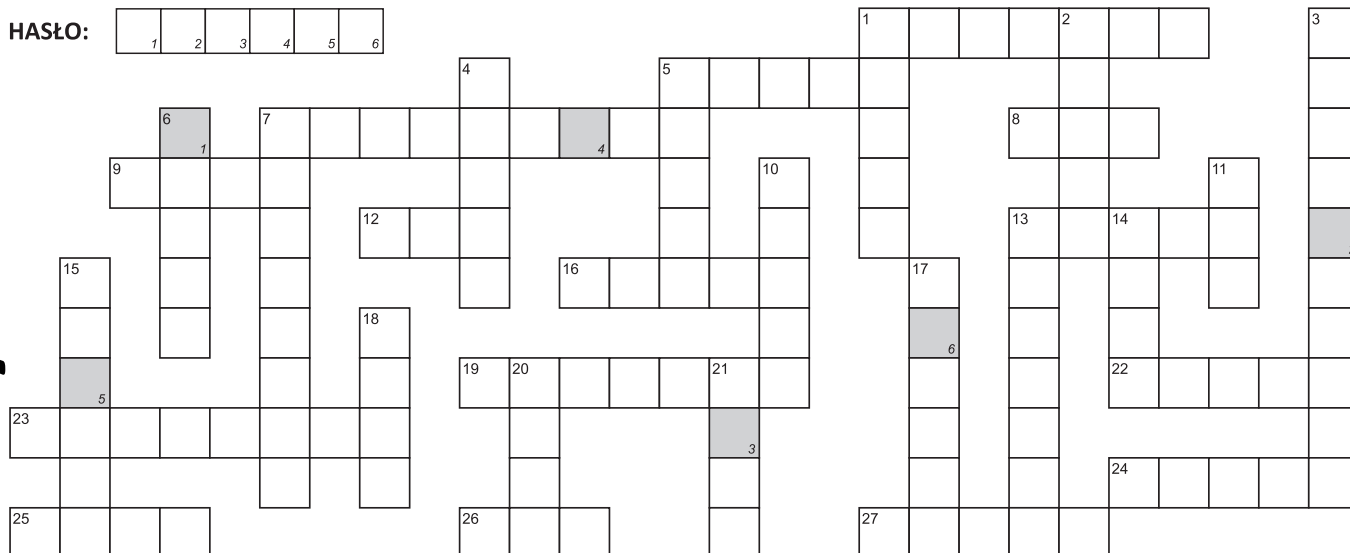
39 zł

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

Krzyżówka

HASŁO:

1 2 3 4 5 6



POZIOMO: 1) miejsce postoju samochodów; 5) cel pielgrzymek muzułmanów; 7) przestępca, kryminalista, zbrodniarz; 8) duży przedpokój; 9) słaba to lura; 12) smutek po stracie; 13) święta, słusna lub żywnościowa; 16) duże miasto japońskie; 19) biba, prywatka; 22) zielony przysmak krowy; 23) kukiełkowy dla dzieci; 24) niejeden w zdaniu; 25) otacza lagunę; 26) zakrzywiony pręt; 27) mityczny grecki skrzydlaty koń. **PIONOWO:** 1) żeński znak zodiaku; 2) obraz z cerkwi; 3) statek, któremu niestraszna arktyczna zima; 4) tablica z nazwą firmy; 5) Grechuta; 6) reprezentacyjny pokój; 7) pomieszczenie gospodarcze w sklepie; 10) mleczna na niebie; 11) stan po przepiciu; 13) dwuruch szachowy; 14) 1/100 dolara; 15) nacisk w wymowie; 17) wyprawiane po ślubie; 18) skrzynia lub areszt; 20) na niej zapasy; 21) wydzielona strefa.

REKLAMA

ALTERNATORY ROZRUSZNIKI
NAPRAWA - SPRZEDAŻ - WYMIANA
CZĘŚCI ZAMIENNE 12V/24V

www.startergdynia.pl tel. 58 782 22 74
tel. kom. 601 35 00 47

STARTER Dorota Kurczyńska
ul. Sobieskiego 2a, 81-198 Pogórze

Pn-Pt 8.00 – 18.00
So 9.00 – 15.00

Do wygrania:

Książka:

Jak żyć taniej?
1001 porad na czas
krzysu i nie tylko



Hasło wraz z imieniem i nazwiskiem oraz numerem telefonu należy przesłać do **7 sierpnia 2011 r.** na adres: kurier@sunny.gda.pl

REKLAMA



PIECZĄTKI modico

NAWET DO 20000 ODBIĆ LUB 7 LAT
UŻYTKOWANIA BEZ UZUPEŁNIANIA TUSZU

KOLOR ODBICIA:
CZARNY, NIEBIESKI, CZERWONY, ZIELONY

5 min.

sunny
agencja reklamowa

tel. **519 087 871**
e-mail: biuro@sunny.gda.pl

UWAGA! Nowy adres: Pogórze, ul. Wiejska 23
(przy skrzyżowaniu Wiejska – Płk. Dąbka)



www.sunny.gda.pl

NAKLEJANKI WYCINANKI

Wycinanie liter lub grafiki z folii samoprzylepnej do oklejenia samochodu lub witryny w cenie:

35 zł/mb.



Dostępne są różne kolory folii. Szerokość rolki 50 cm. Naklejka naklejona jest na papier transportowy ułatwiający naklejanie folii. Istnieje możliwość przygotowania projektu i oklejenia samochodu lub witryny.

sunny
agencja reklamowa

Pogórze, ul. Wiejska 23
(przy rondzie)

e-mail: biuro@sunny.gda.pl
tel. 519 087 871

www.sunny.gda.pl

Ceny netto.