

Bezpłatny miesięcznik
ISSN 2299-5323
Nakład 5000 egzemplarzy
Nr 01/2025
E-mail: kontakt@puls-gminy.pl



PULS Gminy

Gazeta Mieszkańców Gminy Dopiewo



CZAS NA KARNAWAŁ

Karnawał to czas zabawy, radości i wspólnego świętowania.

Str.5



ASHWAGANDHA - W WALCE ZE STRESEM

Ashwagandha (*Withania somnifera*), znana również jako „indyjski żeń-szeń” lub „winter cherry”, to roślina adaptogenna stosowana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej.

Str.3

GRAMY DLA ONKOLOGII I HEMATOLOGII DZIECIĘCEJ

bezpieczeństwo i zdrowie dzieci



Zagraлиśmy 33. raz z WOŚP!

W niedzielę 26 stycznia 2025 po raz kolejny cała Polska zagrała z WOŚP dla onkologii i hematologii dziecięcej.

W tym roku w naszej gminie, po raz pierwszy została zorganizowana filia sztabu WOŚP w Skórzewie!

W całej gminie Dopiewo zebraliśmy ponad 190 000 PLN. **DZIĘKUJEMY!**

Str.2

Podpalenie kościoła w Skórzewie

W czwartek 2 stycznia 2025r o godzinie 13 wpłynęło zgłoszenie do strażaków o pożarze na terenie kościoła w Skórzewie. W akcje gaśniczą było zaangażowane 9 zastępów straży pożarnej. Jak poinformowała parafia św. Marcina i św. Wincentego w Skórzewie pożar udało się stłumić jeszcze przed przybyciem straży pożarnej. Nikomu nic się nie stało.

Policja przekazała, że jeden ze świadków zdarzenia zauważył osobę w przedsionku kościoła, a następnie zobaczył i poczuł dym. Sprawca uciekł przed przyjazdem służb. Policja zatrzymała sprawcę następnego dnia i doprowadziła na posterunek policji. Wierni szybko zareagowali na nieszczęście, które spotkało parafie i zorganizowali wspólne sprzątanie kościoła.



WITKOWSKI
NIERUCHOMOŚCI

Nieruchomości nr 1 w gminie Dopiewo!

- pośrednictwo
- zarządzanie
- doradztwo
- inwestycje



Dąbrówka, ul. Piastowska 52 • tel. 731 33 55 88 • www.witkowski-nieruchomosci.pl



W niedzielę 26 stycznia 2025 po raz kolejny cała Polska zagrała z WOŚP dla onkologii i hematologii dziecięcej. W tym roku w naszej gminie, po raz pierwszy została zorganizowana filia sztabu WOŚP w Skórzewie! W całej gminie Dopiewo zebraliśmy ponad 190 000 PLN.

Chcieliśmy Wam podziękować za wspólnie spędzony czas, zaangażowanie i wspaniałe emocje, które mogliśmy przeżyć. Będziemy grać z Orkiestrą do końca świata i jeden dzień dłużej!



Chcesz zareklamować swoją firmę, produkt, usługę ?

Napisz do nas: reklama@pulsgminy.pl lub zadzwoń: 512 838 260

Ludzie, którzy nas reprezentują

Rada Gminy Dopiewo

7 kwietnia 2024 roku mieszkańcy wybrali Wójta oraz 21 Radnych Gminy Dopiewo.

Wójtem został Sławomir Skrzypczak,
Piotr Dziembowski - Przewodniczący Rady Gminy,
Wojciech Dorna - Wiceprzewodniczący Rady Gminy,
Klemens Krzywosądski - Wiceprzewodniczący Rady Gminy,
Paweł Bączyk,
Paweł Czyż,
Monika Danielewicz,
Izabela Dembińska,
Paweł Jurga,
Sławomir Kempka,
Krzysztof Kołodziejczyk,
Jakub Kortus,
Anna Kwaśnik,
Dorota Litwicka – Powaga,
Przemysław Miler,
Justin Nnorom,
Leszek Nowaczyk,

Teresa Nowak,
Piotr Strażyński,
Katarzyna Tomaszewska,
Mariola Walich,
Przemysław Wiczorek.

Sołtysi gminy dopiewo

We wrześniu 2024 roku zostali

wybrani sołtysi gminni:

Dąbrowa - Krzysztof Dorna
Dąbrówka - Barbara Plewińska
Dopiewiec - Mariola Nowak
Dopiewo - Marcin Sip
Gołuski - Tadeusz Plenzler
Konarzewo - Hanka Antkowiak-Janaszak
Pałędzie - Dorota Tomaszczek-Begale
Skórzewo - Paweł Bączyk
Trzcielina - Małgorzata Nyckowiak
Więckowice - Anna Kwaśnik
Zakrzewo - Anna Dorna

CubeM Self Storage - Twój własny magazyn

Brakuje Ci miejsca w domu a może prowadzisz swój własny biznes, nasze małe magazyny są dla Ciebie.

- małe magazynki od 1,4 m² do 36 m²
- dostęp 24h/7
- ogrzewanie
- monitoring

tel 515100895
mail biuro@cubem.pl



ceny już od 99 PLN netto/mc



ASHWAGANDHA - W WALCE ZE STRESEM



Ashwagandha (*Withania somnifera*), znana również jako „indyjski żeń-szeń” lub „winter cherry”, to roślina adaptogenna stosowana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej. Jej korzeń i liście są wykorzystywane w leczeniu różnych dolegliwości oraz w celu poprawy ogólnego samopoczucia.

NA CO POMAGA ASHWAGANDHA?

Ashwagandha jest ceniona przede wszystkim za swoje właściwości adaptogenne, które pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem i zmniejszają poziom lęku. Działa również **uspokajająco**, wspierając **układ nerwowy**. Ponadto, może **poprawić jakość snu, zwiększyć energię i wytrzymałość** fizyczną, a także wspierać funkcjonowanie **układu odpornościowego**.

Roślina ta jest także pomocna w **łagodzeniu objawów depresji i w poprawie pamięci oraz koncentracji**. W badaniach wskazano również na jej potencjalne działanie przeciwnowotworowe oraz wspierające **równowagę hormonalną**, zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy.

JAK SUPLEMENTOWAĆ ASHWAGANDHE?

Ashwagandhę najczęściej suplementuje się w formie kapsułek, proszku lub ekstraktu. Zalecana dzienna dawka wynosi zazwyczaj od **300 do 600 mg** ekstraktu z korzenia ashwagandhy. Optymalną porą na suplementację jest wieczór, zwłaszcza jeśli celem jest poprawa jakości snu i redukcja stresu. Ważne jest, aby **stosować ją regularnie**, aby osiągnąć najlepsze efekty.

Ashwagandha to potężne zioło adaptogenne, które może poprawić jakość życia poprzez redukcję stresu, poprawę snu oraz wsparcie układów nerwowego i odpornościowego. Przed rozpoczęciem suplementacji warto skonsultować się z lekarzem, szczególnie w przypadku chorób przewlekłych.

Z czym łączyć? Z czym nie łączyć?

By wspomóc dobrotliwe działanie ashwagandhy warto ją suplementować z różem górskim, korzeniem maca czy grzybami, takimi jak cordyceps lub reishi. Wyniki badań naukowych informują, iż suplementy diety z witanią osipałą można przyjmować również wraz z L-teaniną, a także z guaraną, witaminą B6 czy magnezem.

Ashwagandhy nie należy łączyć z lekami zawierającymi barbiturany, czyli pochodne kwasu barbiturowego. Są to przede wszystkim leki o właściwościach nasennych, znieczulających i przeciwdrgawkowych (przeciwpadaczkowych).

Ferie w domu

Ferie zimowe to doskonała okazja, by spędzić czas z dziećmi w domu, ciesząc się wspólnymi chwilami. Jeśli pogoda nie sprzyja wyjściom na zewnątrz lub po prostu chcecie zostać w ciepłym domu, oto kilka pomysłów na zabawy i aktywności, które umilą Wam ten czas!

W krainie lodu - Pomóż Elsie

To bardzo prosta zabawa, która zajmie twoje dziecko na dłużej. Przygotuj zwierzątka i włóż je do miski, miskę zalej wodą i włóż do zamrażarki. Poczekaj, dopuki woda nie zamieni się w lód. Bryłę lody wyciągnij i włóż do miski/naczynia w której będzie bawić się Twoje dziecko. Przygotuj młoteczek i spryskiwacz z ciepłą wodą. Powiedz dziecku, że Elsa przypadkowo zamroziła zwierzęta i musi jej pomóc je odmrozić. Gwarantuję, że Twoje dziecko będzie się świetnie bawić a Ty masz wypitą kawę :)

Inspiracja zabawy od @mamasyla_



mojedzieckreatywnie.pl



Domowa Piankolina

Masa plastyczna, którą pokochacie. Wykonasz ją z tego co masz w domu! Jeżeli masz barwniki lub farby to koniecznie je użyj by stworzyć wszystkie kolory tęczy a zabawa będzie trwać dłużej. Ja swoim dzieciom do przygotowanej masy daję foremki, łyżeczki, miseczki plastikowe. Pobudzisz u swojego dziecka kreatywność i motorykę małą.

Przepis na masę plastyczną: 1 kg mąki ziemniaczanej, jedno opakowanie pianki do golenia oraz odrobinę mydła w płynie lub płynu do naczyń. Mydło/Płyn dodawaj powoli zagniatając do uzyskania odpowiadającej Tobie konsystencji masy. Masę podziel na równe części i dodaj do każdej trochę farby i ugnieć. Gotowe!

Rolkowe potwory

Kochamy podejście ekologiczne w stosunku do środowiska, dlatego proponujemy Wam, produktów, które zazwyczaj wyrzucacie do śmieci. Do naszej kolejnej propozycji wykorzystamy rolki po papierze toaletowym. Dorysuj na rolkach oczy i powiedz dziecku, że dziś tworzycie rolkowe potwory. Przygotuj farby, pędzle, trochę wody i gotowe! Dzieła, które wyschną, mogą służyć, jako figurki do dalszych zabaw.

Uwaga: Załóż dziecku ubranka lub fartuszek, który będzie mógł ubrudzić i zabezpiecz przestrzeń, której nie chcesz by pobrudził farbami oraz wodą.



Tworzymy stronę
ogłoszeń drobnych

Napisz do nas: reklama@pulsgminy.pl
Lub zadzwoń: 512 838 260

Czas na karnawał!

Czas zabawy dla każdego? Tak! To czas zabawy dla wszystkich. W Średniowiecznej Europie zwyczaj karnawału rozwinął się w okresie średniowiecza, szczególnie w krajach katolickich, gdzie przed Wielkim Postem obchodzono czas zabaw i uczt. Ludzie starali się wykorzystać ostatnie dni przed postem na radosne świętowanie, jedzenie, picie i tańce.



DARY KARNAWAŁU:

Radość i integracja społeczna: Karnawał to czas zabawy, radości i wspólnego świętowania. Dzięki organizowanym maskaradom, balom, parodom, tańcom i koncertom, ludzie mają szansę na chwilę relaksu, integracji i wspólnej zabawy. To także okazja do spotkań z rodziną, przyjaciółmi i społecznością.

Ucieczka od codzienności: Karnawał daje ludziom możliwość oderwania się od codziennych trosk, pracy i obowiązków. W tym czasie każdy może wyrazić swoją radość i kreatywność, często poprzez przebieranie się, taniec czy udział w imprezach.

Kreatywność i wyrażenie siebie: Czas karnawałowy zachęca do tworzenia kolorowych strojów, masek i uczestnictwa w różnych wydarzeniach artystycznych. Wspólne tworzenie parady, śpiewanie i tańczenie to także sposób na wyrażenie siebie i swojej kreatywności.

Tradycja i kultura: Karnawał jest także sposobem na pielęgnowanie tradycji i zwyczajów, które są przekazywane z pokolenia na pokolenie. W różnych częściach świata karnawał jest związany z lokalnymi tradycjami, jak np. samba w Brazylii, bal maskowy w Wenecji czy parady w Nowym Orleanie.

Rytuał przejścia: Karnawał często stanowi swego rodzaju rytuał przejścia, który przygotowuje do nadchodzącego postu, symbolizując oczyszczenie przed wielkim okresem refleksji i umartwienia. Działa to jak swoista „odskocznia” przed bardziej duchowym okresem w roku liturgicznym.

Tak! To czas zabawy dla wszystkich. W Średniowiecznej Europie zwyczaj karnawału rozwinął się w okresie średniowiecza, szczególnie w krajach katolickich, gdzie przed Wielkim Postem obchodzono czas zabaw i uczt. Ludzie starali się wykorzystać ostatnie dni przed postem na radosne świętowanie, jedzenie, picie i tańce.

Walentynki dla każdego

Walentynki to doskonała okazja, by spędzić czas z bliską osobą i wyrazić uczucia w wyjątkowy sposób. Istnieje wiele sposobów, by uczcić ten dzień, w zależności od preferencji i możliwości.

W ŚWIETLE ŚWIEC...

Jednym z popularniejszych pomysłów jest romantyczna kolacja. Możesz zaskoczyć ukochaną osobę przygotowując pyszne dania w domu lub zarezerwować stół w ulubionej restauracji. Wieczór przy świecach, z lampką wina i ulubioną muzyką w tle to sprawdzony sposób na stworzenie niezapomnianej atmosfery.

Sprawdź ofertę lokalnych restauracji. W okresie walentynkowym możesz natrafić na ciekawe promocje na Wasze ulubione dania i tych co jeszcze nie próbowaliście!



Z INNEJ PERSPEKTYWY...

Jeśli wolisz aktywnie spędzać czas, wybierz się na wspólny spacer po parku, wizyta w muzeum, czy nawet na lodowisko. Tego typu aktywności sprzyjają bliskości i pomagają cieszyć się sobą w przyjemny sposób. Można także wybrać się na krótką wycieczkę, np. do innego miasta, aby poczuć się jak turysta i odkrywać nowe miejsca razem.

Walentynki to także świetna okazja, by postawić na prezent, który będzie osobisty i symboliczny. Może to być coś ręcznie wykonanego, jak album ze wspólnymi zdjęciami, albo drobny upominek związany z pasjami drugiej osoby.

Niezależnie od tego, jak zdecydujesz się spędzić ten dzień, najważniejsze jest, by spędzić go z osobą, którą kochasz, i celebrować miłość, która Was łączy.



HOROSKOP NA ROK 2025 - ZMIANY ZAPISANE W GWIAZDACH

Rok 2025 zapowiada się pełen przełomowych wydarzeń, zarówno na świecie, jak i w życiu osobistym. Wraz z ważnymi zmianami planetarnymi, nadchodzące miesiące mogą przynieść rewolucyjne zmiany, które wpłyną na **politykę, gospodarkę i społeczeństwo**. Szczególnie wyczekiwana jest **koniunkcja Saturna i Neptuna**, które mogą zainicjować zmiany reżimów politycznych, zwłaszcza w Rosji, a także wpłynąć na sytuację w Polsce, gdzie historyczne cykle tych planet miały już znaczący wpływ na odzyskanie niepodległości i przejście ku demokracji.

W 2025 roku **Uran w znaku Bliźniąt** przyniesie przełomowe zmiany w branży turystycznej i komunikacji cyfrowej, a **Jowisz, przemieszczając się do Raka**, będzie sprzyjał rozwojowi **rodziny, życia domowego i branży hotelarskiej**. Rok 2025, numerologicznie będący końcem cyklu, to czas, kiedy zakończenia staną się fundamentem dla nowych początków.

Dodatkowo, w **chińskiej astrologii** nadchodzący **Rok Węża** zwiastuje **mądrość, transformację, ale i niepokój**, szczególnie związany z ekstremizmem. Przemiany na poziomie osobistym, jak i globalnym, będą miały swoje głębokie konsekwencje, które będziemy dostrzegać w nadchodzących miesiącach.

Baran (21 marca - 19 kwietnia) - w miłości, możesz się spodziewać czegoś zaskakującego. Warto postawić na spokój i zrozumienie. Dialog i uważność staną się kluczowe, aby uniknąć nieporozumień. Zamiast impulsywności, która często charakteryzuje Barany, warto postawić na czułość i spokój. W pracy odczujesz potrzebę zmiany, to dobry moment by podjąć odważne decyzje! Zrób badania kontrolne.

Byk (21.04-21.05) - samotność może skłonić do refleksji nad życiem uczuciowym. Mogą wyjść sprawy, które mogą Cię skłonić do podjęcia trudnych lecz koniecznych decyzji. Single mogą liczyć na płomienny romans! W sprawach zawodowych, zacznij działać w wysiłku zostanie nagrodzony. Wzmocnij swoją odporność i zrób badania, które odkładałeś na później.

Bliźnięta (22.05-21.06) - to dobry okres na rozwinięcie samoświadomości i zaakceptowania siebie. Pomoże Ci ta wiedza odciąć się od toksycznych relacji i otworzyć się na nowe. W pracy nie odkładaj wszystkiego na później, bo konsekwencje mogą być dla Ciebie uciążliwe. Zastanów się nad odpoczynkiem i wyjechaniem do ciepłych krajów.

Rak (22.06-22.07) - ważne jest, aby dać sobie prawo do przeżywania emocji, takich jak złość, smutek czy poczucie krzywdy. Przeżycie tych emocji poprowadzą do zamknięcia różnych tematów i otworzą drzwi do zadowolenia i zmobilizują Cię do aktywności. Pozwól sobie na wyjazd, wyjdź na spacer i połącz się z naturą, która da Ci ukojenie.

Lew (23.07-23.08) - Kosmos sprzyja Lwom w sprawach sercowych. Niedawne niesnaski odejdą w niepamięć, a Lwy poczną, że są z właściwą osobą we właściwym miejscu. Single będą flirtować i podsycać swoje ego. Warto być ostrożnym i nie dać się zwieść pozorom. W pracy postaw na pokorę i pracę w zespole. Z diety usuń cukier, a zobaczysz jakie zaskakujące będą efekty.

Panna (24.08-23.09) - Karnawał to idealny czas na kolorowe życie towarzyskie. Zamiast siedzieć w domu, warto ruszyć na taneczny parkiet i dać się porwać chwili. Samotne Panny mogą liczyć na przychylność gwiazd i nowe, ekscytujące znajomości. Wielkimi krokami zbliża się awans, więc nie spoczywaj na laurach.

Waga (24.09-23.10) - Wagi mogą liczyć na korzystną prognozę astrologiczną w miłości. Wszystkie sprawy ułożą się po ich myśli, a w chwilach słabości znajdą oparcie w partnerze. Samotne Wagi skoncentrują się na budujących relacjach przyjacielskich. W sprawach zawodowych postaw na intuicję! Pozwól sobie na odrobinę zabawy w karnawale.

Skorpion (24.10-22.11) - Skorpiony z radością i wdzięcznością wejdą w nowy miesiąc. Opiekuńcze gwiazdy zadbają o ich dobrostan, serwując ciekawe spotkania towarzyskie i spontaniczne wypadki. W stałych związkach warto nie martwić się na zapas i starać się być bardziej tolerancyjnym. W sprawach zawodowych możesz czuć niedosyt. Uważaj na zgubny perfekcjonizm! Postaw na zdrowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną.

Strzelec (23.11-21.12) - To dobry miesiąc na „porządki” w relacjach towarzyskich dla Strzelców. Warto pozbyć się znajomości, które zamiast wzmocniać, ściągają w dół. Single mogą liczyć na pojawienie się osoby, która wniesie kolor do ich codzienności. W sprawach zawodowych - zgrany zespół to połowa sukcesu, dlatego Strzelce powinny dbać o ludzi, oferując im uwagę, życzliwość i pomoc.

Koziorożec (22.12-20.01) - Kryzys w związku może być dla Koziorożców szansą na wzmocnienie relacji. Samotne Koziorożce również będą musiały wyjść ze strefy komfortu i nauczyć się zdrowej komunikacji. Koziorożce powinny zweryfikować swoje finanse, jeśli wydają więcej niż zarabiają.

Wodnik (21.01-19.02) - Wodniki będą celebrować urodziny dłużej niż jeden dzień, zatracając się w hedonistycznych przyjemnościach. Warto jednak zatrzymać się i rozejrzeć wokół siebie, aby nie stracić partnera, rodziny i przyjaciół. Pomoc psychologa może być nieoceniona w znalezieniu równowagi. Wodniki powinny być cierpliwe i z sercem wykonywać swoją pracę. To nie jest dobry czas na zmiany zawodowe, dlatego warto skupić się na obecnych obowiązkach.

Ryby (20.02-20.03) - Złość, rozczarowanie i zazdrość mogą być sygnałami, że Ryby powinny wstrząsnąć w swój wewnętrzny głos. Nowa znajomość ma szansę przerodzić się w coś więcej, jeśli Ryby będą autentyczne i nie będą udawać kogoś, kim nie są. Środowisko pracy może być dla Ryb stresujące, dlatego warto zacząć działać, aby poprawić swoją sytuację.

JUŻ 1 PAŹDZIERNIKA STARTUJE W POLSCE SYSTEM KAUCYJNY !

REKBOT

POLSKIE URZĄDZENIE DO SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI OPAKOWAŃ

Polski produkt, światowa jakość.

REKBOT to innowacyjne urządzenie stworzone przez polskiego producenta z wieloletnim doświadczeniem w projektowaniu i produkcji maszyn vendingowych oraz urządzeń przemysłowych. Wybierając REKBOT, wspierasz polską gospodarkę, jednocześnie korzystając z rozwiązań zaprojektowanych z myślą o najwyższej jakości i niezawodności.

Główne cechy urządzenia REKBOT:

- **Funkcjonalność:** Przyjmuje, segreguje, zgniata i magazynuje opakowania po napojach (PET i ALU).
- **Precyzja:** Waży i kontroluje wrzucane opakowania, eliminując odpady nieprzeznaczone do zbiórki.
- **Ergonomia:** Nadaje się do użytku wewnętrznego i zewnętrznego, a sygnalizacja świetlna informuje o stanie urządzenia.
- **Transport i instalacja:** Kompaktowy rozmiar (wielkość europalety) ułatwia przewóz oraz obsługę.
- **Integracja z systememami kasowymi:** Współpracuje z wiodącymi

Korzyści dla konsumenta:

- **Prosta obsługa:** Intuicyjny system oddawania opakowań – wygoda na każdym kroku. Dostępny dla osób z niepełnosprawnościami
- **Ekologia w Twoich rękach:** Przyczyniasz się do ochrony środowiska i wspierasz recykling.
- **Przejrzystość:** Otrzymujesz paragon z podsumowaniem zwróconych opakowań i kodem kreskowym do realizacji zwrotu kaucji.
- **Szybko i wygodnie:** Skrócony czas obsługi dzięki automatycznemu zgniataniu i segregacji. Rozwiązaniami dostępnymi w Polsce.



Korzyści dla przedsiębiorcy:

- **Zgodność z prawem:** Spełnia wymogi systemu kaucyjnego obowiązujące od 2025 roku.
- **Optymalizacja pracy:** Kompaktowe wymiary urządzenia i łatwy transport zapewniają bezproblemową instalację.
- **Efektywne zarządzanie:** Zdalny monitoring stanu urządzenia pozwala na bieżącą kontrolę.
- **Kompleksowe wsparcie:** Zdalny monitoring i diagnostyka urządzenia. Opieka serwisowa w okresie gwarancyjnym i po jego zakończeniu.
- **Dostosowanie do rynku:** Integracja z systemami kasowymi ułatwia wdrożenie.

REKBOT

REKBOT TRADE sp. z o.o.
ul. Pl. Kaszubski 8 lok 311
81-350 GDYNIA

+48 604 149 019
bbsolutions@rekbot.pl
www.rekbot.pl

Wycinanie i pielęgnacja drzew;

skręcanie formowanie drzew;

usuwanie korzeni;

wykonujemy usługi ogrodnicze;

usługi rębakiem do 10 cm średnicy gałęzi;

używamy technik alpinistycznych lub podnośnika;



OGRODY

511 284 420

KLIMATYZACJA

MONTAŻ - SERWIS

 512 234 644

www.eko-klima.com.pl



Tomasz Małolepszy



Głuchowo, ul. Poznańska 20
62-052 Komorniki



kontakt@eko-klima.com.pl