

Bezpłatny miesięcznik
ISSN 2299-5323
Nakład 6000 egzemplarzy
Nr 10/2025
E-mail: redakcja@pulsghminy.pl



PULS Gminy

Gazeta Mieszkańców Gminy Dopiewo



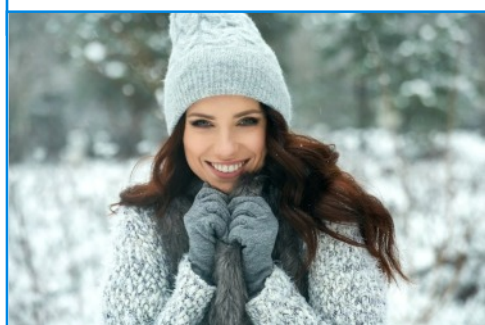
**ŚWIĄTECZNE
ZWYCZAJE**

Str.12 ➔



MAMA I JA

Str.10 ➔



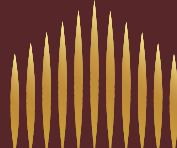
KOBIECE SPRAWY

Str.7 ➔



Wspaniałych Świąt

REKLAMA


SYMFONIA
apartamenty



698 158 000 | sprzedaz@twojem.pl

**NOWOCZESNE
MIESZKANIA**

📍 SKÓRZEWO, PRZY BIZPARK

ZESKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ



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

Świąteczne festyny w naszej gminie



Za nami już świąteczne festyny w gminie Dopiewo oraz Wigilia dla Seniorów.

W dniu 20 grudnia zostanie zorganizowana Wigilia dla Seniorów ze Skórzewa - organizowana przez sołtysa i Radę Sołecką



ZAPROSZENIE

**WIGILIA DLA SENIORÓW
SKÓRZEWO**

20.12.2025r.
Restauracja MC Tosiek galeria Malwowa
Godz 17:00
Ilość miejsc ograniczona
Zapisy nr. Tel. 604 149 019

W tym roku także Sołtys Skórzewa Paweł Bączyk wraz z Radą Sołecką i KGW Skórzewianki, ogłosili Konkurs na najładniej ubrany świąteczny dom lub mieszkanie w Skórzewie.



**KONKURS
ŚWIĄTECZNY
NA
NAJPIĘKNIEJ
PRZYSTROJONY
DOM LUB
MIESZKANIE**

To pierwsza edycja tego konkursu i ma on być kontynuowany w przyszłych latach. Organizatorzy zapraszają serdecznie Mieszkańców do udziału w tej świątecznej zabawie.

Serdecznie zapraszamy
Mieszkanki i Mieszkańców
Gminy Dopiewo
powyżej 60 roku życia
do udziału
w **Gminnej Wigilii Senioralnej**

13.12.2025 lub 14.12.2025
godz. 16.00



Miejsce

Szkoła Podstawowej
im. Kawalerów Orderu
Uśmiechu w Dąbrówce,
ul. Malinowa 41, Dąbrówka



Zapisy

do dnia **20 listopada 2025r.:**
osobiście w Centrum Usług
Społecznych w Dopiewie,
ul. Dworcowa 1
lub
telefonicznie pod numerami:
603 550 820 oraz 609 299 811

PRACA!

**FIRMA PRODUKCYJNO-HANDLOWA
MIESZCZĄCA SIĘ W DĄBRÓWIE k. POZNANIA
ZATRUDNI:
PRACOWNIKA PRODUKCJI.**

**PRACA W SYSTEMIE 2-ZMIANOWYM
OD PONIEDZIAŁKU DO PIATKU
UMOWA O PRACĘ**

WIĘCEJ INFORMACJI

POD NR TEL

607 451 655



Chcesz zareklamować swoją firmę, produkt, usługę ?

Skorzystaj z oferty lokalnej gazety

reklama@pulgminy.pl lub zadzwoń: 512 838 260

SPRAWY LOKALNE

Blog Społeczny Dopiewo

Cenzura prewencyjna w gminie Dopiewo – wstęp do zamordyzmu?

W ostatnim czasie, trwa walka o dostęp do lokalnej samorządowej prasy, tj. **o możliwość publikacji tekstów w periodyku „Czas Dopiewa”**. Prowadzą ją radni, skupieni w **Koalicji Obywatelskiej**. Uważają oni, jak najbardziej słusznie, że zostali pozbawieni prawa do publicznego prezentowania swojego stanowiska. Obecny wójt Sławomir Skrzypczak, podobnie jak jego poprzednicy uważa, że tylko on ma patent na nieomyślność i prawo do publicznego przedstawiania swoich poglądów. Wspierają go w tym radni, skupieni w grupie „trzymającej władzę”, co niektórzy z bardzo krótką pamięcią.

Burzliwa dyskusja, w tym temacie, miała miejsce na listopadowej Sesji RG Dopiewo. Nie będę jednak analizować jej przebiegu. Powiem tylko, że **postawa osób, sprzeciwiających się dopuszczeniu opozycji do oficjalnej prasy, jest wręcz żenująca i ujawnia ich najgorsze, patologiczne cechy**. Mimo, upływu 36 lat od zmiany ustroju, mentalność tych, którzy „dorwali się do koryta”, nic się nie zmieniła. I co najdziwniejsze, część z nich to osoby, które od początku funkcjonują w nowej rzeczywistości.

Zacznijmy jednak od początku.

Ze strony tytułowej „Czasu Dopiewa” możemy się dowiedzieć, że jest to **„Pismo Samorządowe Gminy Dopiewo”**:



Natomiast z **definicji samorządu gminnego wynika, że jest to „związek społeczności lokalnej”**:

Samorząd gminny – wyodrębniony w strukturze państwa polskiego **związek społeczności lokalnej** funkcjonujący w randze **gminy**, który z mocy **prawa** powołany jest do samodzielnego wykonywania zadań **administracji publicznej**, a także wyposażony w materialne środki umożliwiające realizację nałożonych jej zadań.

Społeczności, czyli wszystkich mieszkańców, a nie tylko „wybrańców”. Tak więc, **teoretycznie każdy mieszkaniec ma prawo decydować, co zostanie opublikowane w lokalnej prasie**. Tym bardziej, dotyczy to demokratycznie wybranych przedstawicieli tej społeczności. Kolejnym argumentem jest fakt, że **koszty wydawania pisma pokrywane są z budżetu Gminy, czyli z podatków wszystkich mieszkańców**. I to oni przede wszystkim mają prawo decydować, co powinno być w nim publikowane. A wydatki są niemałe. Oprócz kosztów druku i kolportażu, trzeba także doliczyć uposażenie urzędników, przygotowujących kolejne numery pisma.

Jeżeli wójt Sławomir Skrzypczak i jego akolici, chcą decydować o treściach publikowanych w „Czasie Dopiewa”, powinni wykupić prawa do tytułu i ponosić wszystkie koszty, związane z jego wydawaniem. Tak jak to ma miejsce np. w przypadku „PULS-u Gminy”. Pismo wydawane jest z prywatnych środków, i to właściciel decyduje, co w nim umieści.

Kolejna sprawa, to **kto jest wpuszczany na łamy „Czasu Dopiewa”**? W obecnej kadencji w zasadzie, tylko przewodniczący RG Piotr Dziembowski:

Rada Gminy Dopiewo



Szanowni Państwo, mieszkańcy Gminy Dopiewo, w dniu 6 maja 2024 r., odbyła się I sesja nowo wybranej Rady

Gminy. Przewodniczący Gminnej Komisji Wyborczej wręczył radnym zaświadczenia o wyborze. Następnie odbyło się ślubowanie radnych, po którym dokonano wyboru Przewodniczącego Rady Gminy. Ten zaszczytny tytuł przypadł mojej osobie. Dokonano również wyboru dwóch wiceprzewodniczących, którymi zostali: Pan Wojciech Dorna – radny z Zakrzewa i Pan Klemens Krzywosądzki – radny ze Skórzewa. W tym miejscu pragnę bardzo podziękować koleżankom i kolegom radnym za obdarzenie mnie mandatem zaufania. Wiem, że nie był to łatwy wybór, gdyż obecna Rada skupia osoby z pięciu różnych komitetów wyborczych. Jednakże nie ma to dla mnie

znaczenia, ponieważ wszyscy jesteśmy radnymi gminy Dopiewo i jesteśmy tu po to, aby Nasza Gmina się rozwijała, a mieszkańcom lepiej się żyło. Mamy być władzą uchwałodawczą i głosem doradczym dla wójta. Jesteśmy po to, aby wsłuchiwać się w głosy mieszkańców, konsultować z nimi najważniejsze sprawy i dbać o zrównoważony rozwój całej gminy. Mam świadomość, że mogą być trudne chwile we współpracy radnych, ale postaram się konsolidować całą Radę. W dniu 13 maja br. miała miejsce II sesja Rady Gminy, na której dokonano wyboru członków i przewodniczących wszystkich komisji występujących w ramach Rady Gminy. Komisje te już w najbliższych dniach rozpoczną swoją działalność. W tym miesiącu odbędzie się komisja wspólna wszystkich komisji

od czasu do czasu publikuje również swoje teksty.

Redakcja przeprowadziła, także jeden wywiad z radnym Wojciechem Dorną, ale jako ze strażakiem:



gają dużej obsady, mimo że ostatecznie nie ma zagrożenia.

Straż pożarna najbardziej kojarzy się jednak z ogniem.

- Dziś mamy go mniej niż kiedyś. Ludzie są bardziej świadomi, lepiej chronią swoje mieszkania i domy. Oczywiście, są jeszcze domy ogrzewane tzw. kociuchami i to poważne zagrożenie. Najwięcej wyjazdów mamy jednak do wypadków komunikacyjnych. I tu trudno będzie tę liczbę zmniejszyć, bo przez naszą gminę przebiegają autostrada A2, trasa S5 i S11 i droga wojewódzka 307.

Czy w tym zakresie również możliwa jest profilaktyka?

- Oczywiście. Największym zagrożeniem, patrząc na osoby poszkodowane w wypadkach, są młodzi kierowcy,

szansa, że samochód wyjedzie w pełnym składzie.

Czas reakcji OSP w gminie jest imponujący. Czy można jeszcze coś poprawić?

- Mamy bardzo rygorystyczne normy – jednostki w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym muszą wyjechać w ciągu 15 minut od alarmu. Nam często udaje się to w 2–3 minuty. Dzięki rozmieszczeniu jednostek jesteśmy w stanie dotrzeć do każdego miejsca w gminie w 7–8 minut. Często szybciej niż Państwowa Straż Pożarna na miejsce swoich akcji. A przecież musimy się jeszcze przebrać.

Czy systemowo da się coś poprawić?

- Tak i robimy to cały czas. Staramy

Pozostali radni z obozu władzy, przez półtora roku ani razu nie zabrali głosu. Nasuwa się pytanie – **nie są dopuszczani do publicznych wypowiedzi czy nie mają nic do powiedzenia?**

Nie oznacza to jednak, że pozostali radni również mają być pozbawieni prawa do wypowiedzi.

Zastanawia mnie, za to wręcz **nieograniczony dostęp radnych Powiatu**, w osobach Pawła Jazego i Tomasza Łubińskiego, którzy publikują swoje teksty w „Czasie Dopiewa” regularnie:

PRZECIW WYKLUCZENIU KOMUNIKACYJNEMU



Związek Powiatowo-Gminny „Wielkopolski Transport Regionalny”, którego członkiem jest także gmina Dopiewo,

otrzymał jednogłośnie absolutorium oraz wotum zaufania za rok 2024.

To dla mnie, jako zastępcy Przewodniczącego Zarządu WTR, ważny sygnał, który potwierdza, że nasze działania są skuteczne, a cele, jakie sobie stawiamy realizujemy odpowiedzialnie i zgodnie z potrzebami mieszkańców poznańskiej metropolii.

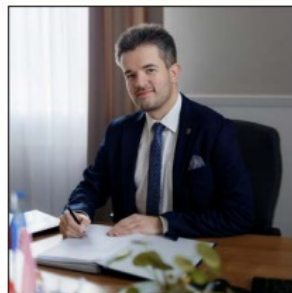
Taki wynik stanowi dowód zaufania ze strony członków stowarzyszenia, co mnie ogromnie cieszy. Transport publiczny w regionie jest wyzwaniem, które wymaga współpracy, konsekwencji i wizji. W mijającym roku udało nam się utrzymać stabilność finansową, roz-

budować ofertę przewozową i poprawić dostępność komunikacyjną. Nasze autobusy jeżdżą na 196 liniach, docierają do 555 miejscowości, a tylko w 2024 r. przewiozły ponad 1,3 mln pasażerów.

Dzięki wspólnemu zaangażowaniu rozwijamy transport przyjazny mieszkańcom i środowisku. Absolutorium nie oznacza końca pracy. Przeciwnie, mobilizuje nas do dalszych działań. Dziękuję wszystkim, którzy współtworzą ten projekt – razem budujemy nowoczesny i zrównoważony system transportu dla całej Wielkopolski!

Tomasz Łubiński
Wicestarysta Poznański

W POSZUKIWANIU DROGOWYCH DOFINANSOWAŃ



W ostatnim czasie zakończyła się inwestycja przebudowy fragmentu ulicy Poznańskiej w Dąbrówce. W ramach zadania wymieniona została nawierzchnia jezdni, powstało rondo, chodniki i drogi rowerowe, a także poprawiono

bezpieczeństwo przejść dla pieszych. Koszt robót wyniósł ponad 8,2 mln zł, a znacznym ułatwieniem finansowym były środki pozyskane z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w kwocie 3,5 mln zł. Pozostałą część kwoty zapewniły budżety powiatu i gminy.

Pozyskanie środków zewnętrznych często warunkuje decyzję o realizacji ważnych dla mieszkańców naszej gminy inwestycji. Bez wątpienia jedną z nich jest bezkolizyjne skrzyżowanie kolejowo-drogowe (tunel) pomiędzy Dąbrówką i Palędziem. W tej sprawie złożono wniosek o pozyskanie dofinansowania do PKP Polskie Linie Kolejowe. Szacowana wartość tej inwestycji może wynieść kilkadziesiąt milionów złotych, a pula dostępnych środków na cały kraj wynosi 861 mln zł. Rozstrzygnięcie tego

naboru wniosków planowane jest na koniec bieżącego roku.

Inna inwestycja drogowa, która oczekuje na przyznanie dofinansowania to budowa drogi pieszo-rowerowej pomiędzy Palędziem i Dopiewcem. Zarząd Dróg Powiatowych jest obecnie na etapie wykonywania projektu technicznego, a zaraz po jego wykonaniu zadanie to zostanie zgłoszone do dofinansowania z Funduszy Europejskich dla Wielkopolski. Szacuje się, że wartość robót może w tym przypadku wynieść kilkanaście milionów złotych.

Paweł Jazy
Członek Zarządu
Powiatu Poznańskiego

Czym sobie zasłużyli na takie preferencyjne traktowanie? Okazjonalnie, także swoje teksty publikuje Andrzej Strażyński, były wójt, obecnie radny powiatu poznańskiego:

Największa inwestycja w historii Powiatu



Inwestycja została podzielona na dwa etapy. Pierwszym będzie budowa odcinka o długości 5,5 km, łączącego poznańskie Krzesiny z ulicami Drukarską w Koninku i Leśną w Borówcu. W ramach tego etapu przewidziano także rozbudowę i budowę skrzyżowań, chodników, dróg rowerowych, zjazdów, zatok autobusowych, stanowisk postojowych, obiektów inżynierskich, takich jak wiadukt nad bocznica kolejową. Drugi etap to przebudowa odcinka o długości 3,5 km. Z tego 2 kilometry do fragment między ul. Radiową w Koninku a trasą S11. Natomiast fragment liczący 1,5 km łączy

wojskowych, czyli do dużych obciążeń. Jeśli wszystko uda się pomyślnie zrealizować, i wojsko, i mieszkańcy będą mogli korzystać z nowej drogi już po dwóch latach.

Powiat poznański będzie też realizował inwestycje drogowe o mniejszym znaczeniu i niższych kosztach. Niektóre z nich są ważne dla mieszkańców Gminy Dopiewo. Zaczęła się przebudowa 800-metrowego odcinka ul. Poznańskiej w Dąbrówce, czyli głównej trasy przebiegającej przez tę miejscowość. Umowa z wykonawcą zakłada wykonanie zadania w 11 miesięcy, tak więc

Natomiast dla jego syna, Piotra Strażyńskiego, i kolegów, miejsca na łamach „Czasu Dopiewa” brak – dlaczego? No, bo **reprezentują oni często stanowisko odmienne niż wójt i jego „klika”?** Pod wpływem tych tekstów, część społeczeństwa mogłaby zacząć myśleć i zadawać niewygodne pytania. Mogłoby się okazać, że **gmina Dopiewo, to NIE do końca kraina mlekiem i miodem płynąca.**

Ze stron „Czasu Dopiewa” leje się wyłącznie niestrawna propaganda - ma odpowiedź na wszystko. Niektóre szablony zaczerpnięto z wzorów stosowanych przez PiS, a szczególnie Suwerenną Polskę, Zbigniewa Ziobry:



A cenzura przypomina czasy PRL-u. To, w jaki sposób wójt Sławomir Skrzypczak, podchodzi do sprawy wypowiadania się tzw. opozycji, w całości wypełnia definicję cenzury:

Definicja cenzury [edytuj] [edytuj kod]

Cenzura jest ogółem działalności mającym na celu odniesienie jakichś korzyści przez cenzurującego. Rozpowszechnianie informacji niepełnych (**prawda selektywna**) oraz błędnych (**kłamstwo**) powoduje pożądaną **manipulację światopoglądu** lub poziomu **świadomości**. Prowadzi to do ograniczenia prawa do wypowiedzi jednej osoby bądź instytucji przez inną, również przez **państwo** podstawowych **praw człowieka** – prawa do **wolności słowa** i **wolności prasy**.

Cenzura to **kontrola publicznego przekazywania informacji, ograniczająca wolność słowa i wyrażania myśli**. Polega na weryfikacji materiałów takich jak publikacje, widowiska czy audycje pod kątem politycznym, obyczajowym lub innym. Cenzura może przybierać różne formy, takie jak prewencyjna (kontrola przed publikacją) i represyjna (kontrola po publikacji). Słowo „cenzura” ma również inne znaczenia, np. w znaczeniu przenośnym to krytyka, a w dawnym polskim terminie oznaczało świadectwo szkolne.

Z kolei **przedstawiane przez Wójta argumenty, mające uzasadnić odmowę publikacji tekstów nieocenzurowanych, przypominają poziom przedszkolny.** Pisałam o tym w

października br. - <https://blogdopiewo.blogspot.com/2025/10/szara-rzeczywistosc-gminy-dopiewo.html>. To, że radni wystąpili z wnioskiem o dopuszczenie do publikowania tekstów w „Czasie Dopiewa” jako Klub, nie oznacza, że automatycznie przestali pełnić tę funkcję.

Uchwała Rady Gminy Dopiewo z 24 listopada 2025 r., odrzucająca skargę radnych z **klubu Koalicji Obywatelskiej**, powołuje się na uchwałę RG Dopiewo z 12 czerwca 2014 r., w sprawie wydawania gazety samorządowej przez gminę Dopiewo. **Wbrew oczywistym faktom, uchwała z 24 listopada br., wprost zaprzecza zapisom uchwały z 2014 r.:**

1. W Gazecie publikuje się materiały z życia wspólnoty samorządowej, artykuły, materiały promocyjne i fotografie prezentujące ważne dla mieszkańców Gminy informacje, problemy i wydarzenia gospodarcze, społeczne i kulturalne.
2. Gazeta w szczególności informuje o działalności Rady Gminy Dopiewo, Wójta, Urzędu Gminy i gminnych jednostek organizacyjnych, sekcji oraz upowszechnia ideę samorządowości.
3. Gazeta promuje Gminę Dopiewo, jej walory gospodarcze i turystyczne
4. Gazeta publikuje:
 - a) Deklaracje, stanowiska, apele i opinie Rady Gminy Dopiewo
 - b) Opinie komisji stałych Rady Gminy Dopiewo,
 - c) Stanowiska Radnych
5. Gazeta nie publikuje materiałów wyborczych, materiałów o treściach promujących pojedyncze osoby oraz reklam.

Jak widać, **wójt Sławomir Skrzypczak, wraz ze swoją przyboczną gwardią, wspiął się na szczyt hipokryzji i zakłamania.** Tym samym idzie drogą, wyznaczoną przez niestawnej pamięci swoich poprzedników, wójtów: Pawła Przepiórę i Adriana Napierałę.

Wójt Adrian Napierała, mimo iż zapisał się „czarnymi zgłoskami” w historii Gminy, w dalszym ciągu jest gloryfikowany w oficjalnych przekazach:



9 grudnia 2025 roku przypada piąta rocznica śmierci Wójta Gminy Dopiewo, Adriana Napierały, który zmarł nagle w wieku 42 lat. Był Wójtem Gminy Dopiewo w latach 2014-2020.

Składamy wyrazy szacunku i upamiętniamy Jego wkład w funkcjonowanie i rozwój Gminy Dopiewo.

W tej sytuacji strach się bać, gdyby do władzy powrócił PiS. Tak na szczeblu centralnym, jak i lokalnym, może rozpocząć się epoka zamordyzmu:

Zamordyzm to neologizm oznaczający potoczne określenie na skrajnie autorytarny system rządów, charakteryzujący się **rządami silnej ręki**, despotią i dyktaturą, gdzie **władza stosuje brutalną siłę, zastraszanie i skrajny rygorizm, często oparty na potocznym frazeologizmie "trzymać kogoś za mordę"**. Słowo to sugeruje reżim, który zmusza do posłuszeństwa, ignorując prawa i wolności obywatelskie, łącząc w sobie elementy autorytaryzmu, autokracji i tyranii, tworząc poczucie ucisku i braku swobody.

A duża część naszego samorządu, to typowe „chorągiewki”, które zmieniają kierunek w zależności od tego, skąd wieje wiatr.

Na koniec dwie drobne dygresje.

Po raz pierwszy, od niepamiętnych czasów zgadzam się z opinią radnego Wojciecha Dorny, który w czasie ostatniej Sesji, oburzył się na określenie jego klubu „grupą trzymającą władzę”. W mojej ocenie, nie jest to już grupa, tylko „sitwa trzymająca władzę”, i to od ponad 30 lat:

Sitwa to **potoczne określenie na grupę osób wspierających się nawzajem, często w sposób nieformalny i nieetyczny, w celu osiągnięcia prywatnych korzyści kosztem interesu publicznego**; to synonim takich słów jak klika, koteria, kamaryla, kółko wzajemnej adoracji, a pochodzi z jidysz (jid. szitwes, z hebr. szuttafuth, czyli spółka).

Kluczowe cechy sitwy:

- **Wzajemne poparcie:** Członkowie grupy działają na rzecz siebie, a nie na rzecz ogółu.
- **Nieformalne układy:** Opiera się na prywatnych znajomościach, zażyłości, układach, a nie na formalnych strukturach.
- **Własne interesy:** Dąży do zdobycia korzyści (materialnych, stanowisk, wpływów).
- **Negatywne konotacje:** Określenie ma pejoratywny charakter, często kojarzy się z korupcją, nepotyzmem i działaniem wbrew zasadom.

Członkowie grupy się zmieniają, poza dwoma osobami – Wojciechem Dorną i Leszkiem Nowaczykiem.

Druga uwaga, **dotyczy złośliwych komentarzy pod adresem radnej Katarzyny Tomaszewskiej, której zarzucono czytanie z kartki w czasie Sesji** - (profil fb Skórzewo360 i radna Monika Danielewicz) **co nie miało żadnego znaczenia w tej dyskusji a chodziło jedynie o wywołanie kpiny**, aby odwrócić uwagę od niekorzystnych faktów dla wójta Sławomira Skrzypczaka. Natomiast są radni, których głosu praktycznie nie kojarzę. Takim przykładem może być Paweł Czyż, który na I Sesji wypowiedział słowo „ślubuję”. Nie mogę sobie w żaden sposób przypomnieć, jego innej wypowiedzi.



Co słyszeć w Kole Koalicji Obywatelskiej Dopiewo ?

Pod koniec listopada nasze Koło gościło posłankę Katarzynę Kierzek Koperską.

To było bardzo miłe spotkanie, podczas którego przy kawie i słodkim poczęstunku, poruszyliśmy wiele ważnych spraw.

Rozmawialiśmy na tematy dotyczące polityki krajowej, a także naszej regionalnej. Poruszyliśmy wiele ważnych i trudnych tematów, bez „lukrowania i owijania w bawełnę”.

Przed nami wybory w strukturach wewnętrznych naszej organizacji, które mają się odbyć na początku przyszłego roku. Liczymy, że przyniosą one pozytywne zmiany w zarządzie naszego regionu.

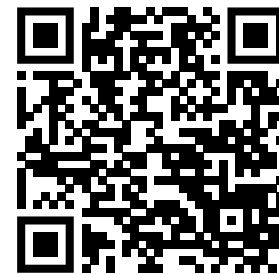
To pierwsza wizyta posłanki Katarzyny Kierzek Koperskiej, ale na pewno nie ostatnia. Na początku roku planujemy zorganizować otwarte spotkanie z udziałem Mieszkańców naszej gminy.

Radni z Klubu Koalicji Obywatelskiej, a także członkowie naszego Koła włączają się także w działania na rzecz Mieszkańców. Tym razem wspólnie wspieraliśmy organizację Warsztatów Świątecznych, które odbyły się w szkole podstawowej nr 2 w Skórzewie.

Zadbaliśmy o piękną choinkę, którą sami przywieźliśmy, zamocowaliśmy i udekorowaliśmy świątecznymi lampkami. Nad całością czuwali: radny gminy Sławomir Kempka, Ireneusz Rutkowski i sołtys Skórzewa i radny gminy Paweł Bączyk. W szkole dołączyła do nas radna Katarzyna Tomaszewska i wspólnie uczestniczyliśmy w zorganizowanym wydarzeniu.

Korzystając z okazji, w imieniu całego Koła Koalicji Obywatelskiej Dopiewo składamy wszystkim Mieszkańcom naszej gminy najlepsze Świąteczne życzenia.

Życzymy wszystkich ciepłych i rodzinnych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku!



dołącz do
Koła Koalicji Obywatelskiej
w gminie Dopiewo!



Jak zadbać o siebie zimą?

Częste wahania temperatur nie sprzyjają urodzie. Przesuszone cerę reaguje nadmiernym świeceniem się, dłonie stają się szorstkie, a schowane pod czapką włosy szybciej się przetłuszczają. Lista problemów jest długa. Pomożemy ci się z nimi uporać.

O tej porze roku większość urodowych zmartwień wynika z warunków pogodowych – niskiej temperatury powietrza, wiatru czy silnego nasłonecznienia (kiedy promienie odbijają się od śniegu). Aby zapewnić skórze i włosom potrzebną ochronę, przede wszystkim dokonaj zmian w swojej kosmetyczce.

Jeśli na skórze zalega warstwa martwego naskórka, lepiej się go pozbyć. Pierwszym krokiem jest peeling. Zimą rób go nie częściej niż raz w tygodniu. Jeżeli masz tłustą cerę, do oczyszczania twarzy wybierz drobnoziarnisty, w innych przypadkach – enzymatyczny, który nie ściiera naskórka, ale go rozpuszcza. Resztę ciała najlepiej oczyści preparat gruboziarnisty, np. solny, cukrowy albo roślinny.

Do mycia wybieraj natłuszczające balsamy, kremy lub olejki, które zatrzymują w skórze więcej wilgoci.

Pamiętaj: zimą unikaj długich, gorących kąpieli. Niewątpliwie są bardzo przyjemne, ale wysuszają skórę. Dlatego wylegiwanie się w wannie zostaw sobie na specjalne okazje.

Krok trzeci to właściwe odżywienie i regeneracja. Na twarz nałóż maskę, a po jej zmyciu krem albo serum. W ciało wmasuj odżywcze masło lub balsam.

Mroźne miesiące nie służą cerom wrażliwym i naczynkowym, które łatwo ulegają wówczas podrażnieniom. Wystarczy kilka minut na dworze, a na twarzy pojawiają się niechciane zaczerwienienia.

Dlatego przed każdym wyjściem stosuj tłusty lub półtłusty krem, przeznaczony do pielęgnacji takiej cery (możesz też stosować dwa kremy, najpierw smaruj się tym na pękające naczynka, a następnie ochronnym), koniecznie z wysokim filtrem UV. Dobrze jeśli będzie zawierał witaminy C, E, K, a także wyciąg z arniki górskiej, miłorzębu japońskiego czy winorośli.

Do mycia, zamiast mydła i kosmetyków peelingujących, stosuj delikatne żele, a do demakijażu – mleczka i płyny micelarne. Złuszczenie naskórka rób tylko w razie wyraźnej potrzeby.

Nawet jeśli masz tłustą, skłoną do niedoskonałości cerę, borykasz się z zaskórnikami, nadmiarem sebum czy krostkami, nie unikaj kremów. Wysuszona zimą skóra wytwarza więcej sebum, przez co trądzik może uderzać ze zdwojoną siłą.

Wychodząc na zewnątrz, stosuj zawsze krem półtłusty (tłusty może zatykać pory), w pomieszczeniach lepiej sprawdzi się za to nawilżający. Szukaj tych zawierających kwasy owocowe, witaminę B6 oraz ekstrakt z arniki czy oczaru.

Dodatkowo, dwa razy w tygodniu zrób maseczkę oczyszczającą i zwężającą pory, np. z białą, różową lub zieloną gliną. Błyszczenie możesz niwelować na bieżąco, przykładając do skóry bibułki matujące.

Skóra, której brakuje wilgoci, staje się wiotka i mało elastyczna. Dlatego w czasie kąpieli oprócz stosowania kosmetyków ujędrniających systematycznie się masuj. Najlepiej szorstką gąbką. Taki zabieg poprawia ukrwienie i pobudza tkanki.

Kondycji skóry służy też naprzemienny prysznic, podczas którego na zmianę polewasz się ciepłym i chłodnym strumieniem wody. Kiedy już się wysuszysz, zastosuj odpowiedni balsam lub olejek.

Nie tylko pobyt w łaźni służy twojej figurze. Regularna aktywność fizyczna też wpływa na gładkie ciało. Już dziś zacznij chodzić na basen, zapisz się na fitness albo przynajmniej co drugi dzień wybierz się na dłuższy spacer w szybkim tempie.

Przypomnij sobie, jak często zdarza ci się wychodzić zimą bez rękawiczek. Efekt? Skóra na dłoniach staje się napięta, szorstka, zaczerwieniona. Żeby temu zapobiec, wcieraj krem ochronny po każdym kontakcie z wodą i przed wyjściem na zewnątrz. Idealny kosmetyk to ten na bazie parafiny, lanoliny, wosku pszczelego, olejów roślinnych lub gliceryny. Na noc możesz nałożyć grubą warstwę kremu i zabezpieczyć ją bawełnianymi rękawiczkami. I uważaj na prace domowe: osłabiony naskórek chroni przed kontaktem z detergentami.

Pozbawione gruczołów łojowych i ochronnego płaszcza lipidowego delikatne wargi łatwo się wysuszają, pierzchną, a nawet pękają. Dlatego w chłodne dni bez odpowiedniej ochrony ani rusz.

Podstawą jest odpowiednia pomadka ochronna. Wchodzące w jej skład oleje, woski czy witaminy odżywiają usta i zapobiegają utracie wody. Wybierając kosmetyk, zwróć uwagę, aby zawierał filtry ochronne. Spierzchniętą już skórę możesz złuszczyć, robiąc prosty, słodki peeling z cukru i płynnego miodu. Powstałą gęstą papkę nałóż na wargi i delikatnie masuj przez minutę okrężnymi ruchami.

Zdejmujesz czapkę albo sweter, a twoje włosy chaotycznie stroszą się w różne strony? Zmienne temperatury, o które łatwo na przełomie roku, nasilają ten problem. Jeśli w dodatku nosisz odzież ze sztucznych tworzyw, nie dziw się, że masz fryzurę jak Albert Einstein.

Na elektryzowanie szczególnie podatne są włosy cienkie, przesuszone i zniszczone. Dbaj więc, aby były dobrze nawilżone i odżywione. Co możesz zrobić? Przede wszystkim zmień szampon na łagodny, z dużą ilością roślinnych wyciągów – kosmetyki odżywcze z dodatkiem silikonów lub olejków mogą obciążać fryzurę.

Pamiętaj, aby nie myć włosów w gorącej wodzie, a kosmetyki, takie jak odżywka czy maska, nakładać kilka centymetrów od nasady.



Zima dla aktywnego seniora

Zimowy chłód nie musi powstrzymywać seniorów od korzystania z uroków przyrody. Ruch na zewnątrz, wykonywany w bezpiecznych warunkach, może przynieść liczne korzyści zdrowotne, takie jak lepsze krążenie, wzmocnienie odporności oraz poprawa nastroju. Jakie formy aktywności na świeżym powietrzu są szczególnie polecane?

Spacerowanie

Spacer to najprostsza i bardzo efektywna forma ruchu. Regularne spacery pomagają wzmocnić serce, poprawić wydolność organizmu i zredukować poziom stresu. Dla seniorów zimowe przechadzki po parku czy lesie to nie tylko okazja do relaksu, ale także do podziwiania piękna przyrody. Ważne, aby wybierać bezpieczne, dobrze odśnieżone trasy i odpowiednio dostosować ubranie do warunków pogodowych.

Nordic walking

Marsz z kijkami angażuje więcej mięśni niż tradycyjne chodzenie, dzięki czemu poprawia nie tylko wytrzymałość, ale także koordynację i siłę mięśni. Kijki pomagają również w utrzymaniu równowagi na śliskim podłożu, co czyni nordic walking doskonałym wyborem na zimowe spacerowanie.

Narciarstwo biegowe

Aktywni seniorzy mogą spróbować swoich sił w narciarstwie biegowym. To świetny sposób na zaangażowanie całego ciała w ruch, a jednocześnie łagodny dla stawów. Dla początkujących warto rozważyć skorzystanie z lekcji z instruktorem, co zapewni bezpieczne rozpoczęcie przygody z tym sportem.

Zimowe zajęcia w pomieszczeniach

Gdy pogoda nie sprzyja wyjściom na zewnątrz, warto skupić się na aktywnościach, które można wykonywać w domu lub w miejscach zamkniętych. Oto kilka propozycji, które nie tylko zajmą czas, ale również wpłyną korzystnie na zdrowie i samopoczucie.

• Gimnastyka

Ćwiczenia fizyczne w domowym zaciszu to doskonały sposób na utrzymanie formy w zimowe dni. Seniorzy mogą wykonywać proste ćwiczenia rozciągające i wzmacniające, które poprawią elastyczność mięśni oraz koordynację. Alternatywnie, warto wziąć udział w zajęciach w

klubach seniora, takich jak pilates, joga czy taniec, które nie tylko sprzyjają zdrowiu, ale także wspierają integrację społeczną.

• Zajęcia artystyczne

Zima to idealny czas na rozwijanie kreatywności. Malowanie, haftowanie, tworzenie biżuterii czy inne formy rękodzieła pozwalają na relaks, a jednocześnie angażują umysł i poprawiają zdolności manualne. Dla wielu osób tworzenie unikalnych przedmiotów stanowi źródło satysfakcji oraz poczucia spełnienia.

• Aktywności umysłowe

Rozwój intelektualny jest równie ważny co fizyczny. Zima to świetna okazja, by poszerzać swoje umiejętności poprzez kursy online, wykłady Uniwersytetów Trzeciego Wieku czy samodzielne czytanie książek i rozwiązywanie krzyżówek. Gry planszowe czy szachy również angażują umysł i sprzyjają zachowaniu jego sprawności.

• Spotkania towarzyskie i wspólne aktywności

Chociaż zimą seniorzy częściej przebywają w domach, warto zadbać o podtrzymywanie relacji międzyludzkich. Udział w spotkaniach towarzyskich oraz zajęciach grupowych mogą być doskonałym sposobem na wzbogacenie życia o nowe doświadczenia.



• Spotkania w klubach seniora

Kluby seniora oferują szeroką gamę zajęć – od gimnastyki, poprzez zajęcia twórcze, po wspólne wyjścia do kina czy teatru. Spotkania te sprzyjają nie tylko aktywnemu spędzaniu czasu, ale także nawiązywaniu nowych znajomości i budowaniu więzi.

• Gry karciane i planszowe

Wspólne rozgrywki w karty, domino czy brydża to świetna rozrywka, która jednocześnie ćwiczy umysł i pozwala spędzać czas w towarzystwie. Regularne spotkania przy grach planszowych mogą stać się miłym rytuałem, urozmaicającym zimowe dni.

• Wycieczki

Wiele organizacji oferuje zimowe wyjazdy, które mogą obejmować wycieczki do uzdrowisk, zwiedzanie zabytków czy piesze wędrówki po malowniczych szlakach. To doskonała okazja, by oderwać się od codzienności i spędzić czas w nowym otoczeniu.

Dbanie o zdrowie w okresie zimowym

Zimą szczególnie istotne jest utrzymanie zdrowego stylu życia. Seniorzy powinni pamiętać o regularnych wizytach u lekarza, noszeniu ciepłej odzieży oraz odpowiedniej diecie. Spożywanie produktów bogatych w witaminy, takich jak owoce cytrusowe, kiszonki czy czosnek, wspiera układ odpornościowy. Regularna aktywność fizyczna oraz dbanie o sen i relaks psychiczny pomagają w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia przez całą zimę.

Korzyści psychiczne płynące z aktywności

Krótsze dni i brak słońca zimą mogą negatywnie wpływać na nastrój. Warto zwrócić uwagę na rolę, jaką różnorodne zajęcia odgrywają w utrzymaniu dobrego samopoczucia.

Walka z sezonowym obniżeniem nastroju

Wielu seniorów doświadcza tzw. depresji sezonowej, która wiąże się z mniejszą ilością światła dziennego. Aktywność fizyczna, spacer, a także kontakty społeczne mogą znacząco poprawić nastrój. Terapia światłem to skuteczna metoda łagodzenia objawów depresji zimowej.

Społeczne korzyści aktywności grupowej

Spotkania grupowe i zajęcia towarzyskie sprzyjają budowaniu relacji międzyludzkich, co jest ważne dla dobrego zdrowia psychicznego. Udział w klubach seniora, wspólne wyjścia czy zajęcia integracyjne pomagają przeciwdziałać samotności.



MOBILNY PODOLOG

15 lat doświadczenia



Od dłuższego czasu ciężko Ci się schylić bez bólu?
Przyczyny mogą być różne, zazwyczaj zdrowotne.

Masz uciążliwy odcisk, lub inną deformację
na stopie,
która sprawia Ci ból przy chodzeniu?

*Nie czekaj dłużej. Zadbaj o stopy,
bo one niesą Ciś całe życie.*

Dla nas najważniejsze jest:
bezpieczeństwo, higiena, sterylność i wygoda.

UMÓW WIZYTĘ

w komfortowych dla Ciebie warunkach.

WIZYTĘ Z DOJAZDEM DO KLIENTA!

tel. 533 604 480

MOBILNY PODOLOG



Katarzyna K.- Góralewska

mgr kosmetolog/podolog

Specjalistyczne zabiegi na stopach

- skrócenie i opracowanie płytki paznokciowej zdrowej i zmienionej-chorobowo
- usuwanie odcisków, modzeli, nagniotków
- terapia pękających pięt
- terapia wrastających paznokci
- terapia brodawek wirusowych (kurzajek)

wizyty z dojazdem do klienta

tel. 533 604 480



Zima i zdrowie dzieci

Jak skutecznie zapobiegać przeziębieniom?

Czy wiesz, że... Odporność malucha zaczyna się kształtować od 6 miesiąca życia płodowego i trwa do około 12 roku życia dziecka?

Zimne powietrze i zmniejszona aktywność fizyczna na świeżym powietrzu sprzyjają natomiast rozprzestrzenianiu się wirusów. Dlatego zimowe miesiące to czas, kiedy dzieci są bardziej narażone na infekcje.

Wskazówki na wsparcie zdrowia i odporności dzieci zimą

Zdrowie dziecka zimą wymaga szczególnej troski. Aby wspierać odporność malucha warto zadbać o odpowiednią dietę bogatą w witaminy, zwłaszcza witaminę C i D, które wspomagają układ odpornościowy. Regularne wietrzenie pomieszczeń, utrzymanie odpowiedniej wilgotności powietrza oraz unikanie przegrzewania dziecka to kluczowe kroki w zapobieganiu przeziębieniom. Nie zapominajmy także o aktywności fizycznej – nawet krótki spacer na świeżym powietrzu, odpowiednio dostosowany do pogody, wzmacnia organizm i poprawia samopoczucie.

Pamiętaj, że częste mycie rąk oraz unikanie kontaktu z osobami chorymi również odgrywają istotną rolę w ochronie przed infekcjami. Zimą, kiedy wirusy krążą intensywniej, warto również obserwować dziecko pod kątem pierwszych objawów przeziębienia, aby szybko reagować i zapobiegać rozwinięciu się choroby.

Ubieranie "na cebulkę"

Czyli warstwowo. Zimą ważne jest, aby maluch nie zmarzł, ale również, by się nie przegrzał.

Ubieranie "na cebulkę" pozwala na łatwiejszą regulację ciepłoty ciała. Dobrze sprawdzi się bielizna termiczna, następnie ciepły sweter lub polar z oddychającego materiału, nieprzemakalne buty oraz kurtka. Zadbaj również o odpowiednią odzież na głowę, szyję, dłonie i stopy. Czapka, komin, rękawiczki i ciepłe buty to podstawa, zwłaszcza w czasie spacerów.

Wzmacnianie odporności

Zrównoważona dieta bogata w witaminy A, C, D oraz mikroelementy (np. cynk, żelazo, selen) wzmacnia układ odpornościowy. Owoce, warzywa, ryby, jajka, orzechy i pełnoziarniste produkty powinny być podstawą. Zadbaj również o dobre nawodnienie dziecka. Zimą łatwo o tym zapomnieć, ale picie wody czy napojów z dodatkiem miodu, cytryny czy imbiru może pomóc w zachowaniu zdrowia.

Regularne mycie rąk

Dzieci często dotykają różnych przedmiotów, a następnie wkładają ręce do ust, nosa czy oczu, co zwiększa ryzyko zarażenia. Naucz malucha myć ręce po powrocie do domu, przed jedzeniem i po zabawie na zewnątrz.

Wietrzenie pomieszczeń

Zadbaj o odpowiednią wentylację domu, szczególnie w okresie grzewczym, kiedy powietrze staje się suche. Codzienne wietrzenie pomieszczeń pomoże zmniejszyć ryzyko infekcji

malucha. Warto otworzyć na chwilę okna i usunąć zanieczyszczenia. Dzięki temu zredukujesz również wilgoć (która może prowadzić do rozwoju pleśni i grzybów). Pokoje najlepiej wietrz rano (po nocy) oraz wieczorem (godzinę przed snem).

Nawilżanie powietrza

Używanie nawilzacza powietrza to jeden z najskuteczniejszych sposobów na podniesienie wilgotności w domu. Wybierając nawilżacz, zwróć uwagę na jego wielkość i wydajność, tak aby był dopasowany do wielkości pomieszczenia.

Bardzo dobrą alternatywą dla nawilzaczy powietrza może być również miska z wodą na kaloryferze. Wystarczy położyć miskę z wodą na kaloryferze lub grzejniku. Woda będzie odparowywała pod wpływem ciepła, nawilżając powietrze w pomieszczeniu.

Aktywność fizyczna

Nie rezygnuj ze spacerów, nawet gdy na dworze jest zimno. Dzieci potrzebują ruchu na świeżym powietrzu, aby wzmocnić odporność. Ubierz malucha odpowiednio do warunków pogodowych i staraj się, by spędzał na dworze co najmniej 30 minut dziennie. Aktywność na świeżym powietrzu sprzyja lepszemu dotlenieniu organizmu i wzmacnia układ immunologiczny.

Sen i odpoczynek

Odpowiednia ilość snu jest niezwykle ważna dla zdrowia dziecka. W okresie zimowym warto zadbać o regularny i wystarczająco długi sen, który pozwoli organizmowi na regenerację i utrzymanie silnego układu odpornościowego.

Podsumowując

Zimowa pora to wyzwanie dla zdrowia maluchów, ale odpowiednia profilaktyka może znacząco zmniejszyć ryzyko przeziębienia.

Kluczowe jest zapewnienie dziecku odpowiedniej odzieży, wzmacnianie odporności poprzez zdrową dietę, nawodnienie i aktywność fizyczną.

Warto również pamiętać o odpoczynku oraz wystarczającej ilości snu. Zastosowanie tych prostych zasad pomoże maluchowi przejść przez zimowe miesiące zdrowo i bez przeziębienia.





Jak wzmocnić odporność zimą?

Krótkie dni, mała ilość promieni słonecznych, ujemne temperatury oraz kapryśna aura z opadami deszczu i śniegu to obraz polskiej zimy. Takie warunki nie pozostają bez wpływu na organizm człowieka, sprzyjając rozwojowi infekcji. Co więc zrobić, by się przed nimi uchronić? Jak należy dbać o zdrowie zimą?

Zadbanie o zdrowie zimą to nie lada wyzwanie. Zewsząd bowiem docierają do organizmu czynniki, które go osłabiają. Mowa nie tylko o niesprzyjającej pogodzie, ale i drobnoustrojach chorobotwórczych, które w okresie zimowym rozmnażają się i rozprzestrzeniają w niezwykle szybkim tempie.

Odpowiedzią na te niedogodności będzie zbilansowana dieta, bogata w warzywa, chude mięso, nabiał i pełnoziarniste produkty. To źródła witamin i minerałów, których w okresie zimowych organizm potrzebuje najbardziej. Wspierają one bowiem układ immunologiczny człowieka. Wbrew pozorom dobrym źródłem odporności jest również aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Wystarczy półgodzinny spacer, by dotlenić organizm i zaopatrzyć go w wymaganą dawkę witaminy D3. Tak zahartowane ciało lepiej stawia czoła atakom bakterii i wirusów.

Jak zwiększyć odporność organizmu?

Zimą organizm człowieka jest szczególnie narażony na infekcje. Jak dowodzą badania rinowirusy, które odpowiadają za 50% zachorowań na przeziębienie, szczególnie dobrze rozmnażają się w okresie zimowym, co sprzyja wzrostowi liczby zakażeń. Jak się przed tym obronić?

Poprzez zwiększenie odporności organizmu. To zaś można osiągnąć, dbając o prawidłową dietę i suplementację mikroskładników.

Odpowiednia dieta na zimę

Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii, tak aby mógł on utrzymać stałą temperaturę ciała, oraz zwiększenie jego odporności to dwa wyzwania, którym zimowa dieta musi sprostać. Co więc jeść o tej porze roku?

Warzywa i owoce

To cenne źródła witamin i minerałów, które wzmacniają układ odpornościowy organizmu, zabezpieczając go przed bakteriami i wirusami. W zimowym jadłospisie nie może zabraknąć m.in. pomidorów, papryki czerwonej, brokułów, brukselki czy też pomarańczy. Dostarczają one organizmowi dużej ilości witamin A, C i E, które wspierają odporność.

Chude mięso

To przede wszystkim drób i ryby, ale i niektóre rodzaje wołowiny (np. wołowina stekowa) i wieprzowiny (np. polędwiczki, schab). Chude mięso stanowi główne źródło białka – podstawowego budulca struktur organizmu, który chroni komórki ciała przed uszkodzeniami i umożliwia ich odbudowę.

Nabiał

Zawiera spore ilości żelaza, którego niedobory mogą skutkować nie tylko anemią, ale i osłabieniem odporności. Zimą warto więc szczególnie zadbać o odpowiednią podaż tego składnika, jedząc ser i jaja.

Kasze oraz pełnoziarniste pieczywo, makarony i ryż

Produkty te stanowią cenne źródło węglowodanów złożonych, z których pochodzi aż 50% energii wytwarzanej przez organizm, która służy m.in. do zachowania odpowiedniej temperatury ciała, co zimą jest trudniejsze.

Czekolada i orzechy

Znajdują się w nich duże ilości magnezu, który doskonale poprawia samopoczucie. Zimą, przez wzgląd na ponurą aurę i nieduże ilości słońca może ono ulec pogorszeniu, czego warto unikać.

Z pewnością znaczenie ma również dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów. Oprócz wody mineralnej zimą warto wypijać przynajmniej jedną filiżankę zielonej herbaty dziennie. To bogate źródło flawonoidów, które zwalczają wolne rodniki oraz działają przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.

Odpowiednio zbilansowana dieta pozwala uniknąć nie tylko zimowego przeziębienia, ale i wielu poważniejszych chorób. Warto więc zadbać o właściwą ilość i jakość spożywanego jedzenia.

Suplementacja w czasie zimy

Zimą organizm może cierpieć na niedobory witamin i minerałów. Jeżeli zmiana nawyków żywieniowych nie przyniesie pożądanych rezultatów, w niwelowaniu braków mikroelementów pomocne okażą się suplementy diety. Trzeba jednak korzystać z nich z rozważą. Po co warto sięgnąć?

W okresie zimowym szczególnie dobrze sprawdzają się preparaty zawierające witaminę D3 oraz tran. Wzmacniają one odporność organizmu. Warto również sięgnąć po suplementy z magnezem. To ważny składnik, który nie tylko sprzyja poprawie samopoczucia, ale również warunkuje dostawę energii do komórek organizmu. Zimą właściwość ta nabiera szczególnego znaczenia.



Święta, Święta, Święta

Przywiązani do swoich tradycji i okołoswiątecznych rytuałów, raczej rzadko poświęcamy czas na rozważania, jak spędza się ten wyjątkowy okres w innych krajach Europy. Tymczasem jest to bardzo ciekawe zagadnienie i może stanowić interesujący temat do pogawędek przy świątecznym stole. Oto wybór subiektywnie najciekawszych i najbardziej intrygujących bożonarodzeniowych tradycji, z jakimi można spotkać się u naszych europejskich sąsiadów.



ŚWIĄTECZNY STÓŁ

Choć potrawy bożonarodzeniowe obecne na świątecznych stołach w Europie znacznie różnią się między sobą, to łączy je jedno – mają dawać przyjemność i stanowić prawdziwą rozkosz dla podniebienia.

Dobrym przykładem jest Belgia – tam w Boże Narodzenie na stole królują takie rarytasy, jak ostrygi i homary oraz pieczony indyk i dziczyzna w śliwkowym sosie. Jeśli chodzi o słodkości, to Belgowie w okresie świątecznym zjadają się biskoptową roladą z czekoladowym kremem, przypominającą kształtem pień drzewa. *Bûche de Noël* – bo tak brzmi jego nazwa – jest popularny także w Holandii i Luksemburgu.

Jeśli chodzi o kulinaria, to Francuzi nie mają sobie równych. W okresie świąt rozpieszczają się różnymi przysmakami, w zależności od regionu. I tak np. w Alzacji główną potrawą

jest gęś. Z kolei w Bretanii goście podczas wigilijnej kolacji raczą się m.in. gryczanymi naleśnikami podawanymi z kwaśną śmietaną, a stoły w Burgundii uginają się pod ciężarem takich smakołyków, jak pieczony indyk i kasztany.

Dość nietypowo, bo na słodko, świętują Boże Narodzenie Słowacy. Podobnie jak w Polsce, kolacja wigilijna składa się z 12 dań, ale przeważają wśród nich ciasta i owoce.

ZWYCZAJE

Tradycje bożonarodzeniowe w Europie to złożony temat i można by o nim rozprawiać godzinami. Skupimy się zatem na tych najbardziej osobliwych, o których rzadko kto słyszał. Intrygująca jest na przykład tradycja dekorowania choinki...pajęczyną. Taka nietypową ozdobę wiesza się na świątecznym drzewku na Ukrainie.

Brwi uniosły nam się w geście zdziwienia, gdy dowiedzieliśmy się, że u naszych południowych sąsiadów, na Słowacji, na początku wigilijnej kolacji głowa rodziny nabiera na tyżkę jedną z potraw, by rzucić nią w sufit! Nad głowami gości fruwać zatem kawałki ryby, zupa z kwaśnej śmietany i drożdżowe kuleczki z makiem. Po co to wszystko? Oczywiście po to, by zapewnić szczęście i dobrobyt domownikom.

Jeśli mowa o nietypowych ozdobach świątecznego drzewka, to również w Niemczech można takowe znaleźć. U naszych zachodnich sąsiadów, zgodnie z tradycją na choince wiesza się ogórka. Dokładnie zieloną ozdobę z dmuchanego szkła w kształcie tego warzywa. Należy ją powiesić tak, aby nie była zbyt widoczna, ponieważ jej odnalezienie to zadanie dla dzieci. To, które znajdzie ogórka, dostaje dodatkowy prezent.

Skoro o prezentach mowa, to w kwestii ilości podarunków mamy sporo do pozazdroszczenia Łotyszom. Tam Święty Mikołaj, zwany *Big Zimmer*, przynosi prezenty przez 12 świątecznych dni z rzędu.

O tym, że w Święta nie tylko Mikołaj roznosi prezenty, słyszał chyba każdy. Dziadek Mróz, Gwiazdka, Dzieciątko Jezus – w zależności od regionu Europy roznosicielami prezentów mogą być między innymi oni. Ale czy ktoś słyszał, żeby podarunki rozdawane były przez wiedźmę? Taki zwyczaj panuje we włoskim mieście Urbana. Zarówno te grzeczne i niegrzeczne dzieci odwiedza tam wiedźma Befana. Tym pierwszym zostawia miłe upominki, a tym drugim – węgiel, cebulę lub czosnek.



SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU

Okres okołoswiąteczny w gruncie rzeczy w wielu europejskich krajach wygląda podobnie. Zakupy, strojenie domu, ubieranie choinki, kupowanie prezentów, przygotowywanie potraw – to łączy Europejczyków. Nieco inaczej jednak wygląda wspólne rodzinne spędzanie czasu w okolicach świątecznych dni. O ile u nas najczęściej świąteczne spotkania toczą się wokół stołu, o tyle w innych krajach żywe są jeszcze inne tradycje.

Jednym z żelaznych punktów przygotowań do świąt w Finlandii jest wizyta w saunie. Ten rytuał w tym i w innych krajach Skandynawii jest elementem codzienności, ale w okresie Świąt Bożego Narodzenia zyskuje on dodatkowe, symboliczne znaczenie. Świąteczne saunowanie ma służyć oczyszczeniu, nie tylko temu fizycznemu, ale też duchowemu, aby w ten wyjątkowy czas wejść bez trosk i problemów.

Boże Narodzenie to w Norwegii czas nie tylko spotkań w gronie najbliższej rodziny i przyjaciół. Ludzie lubią tam spędzać czas w szerszym gronie, dlatego też w okresie

świątecznym przyjęcia bożonarodzeniowe urządzone są w wielu szkołach i różnych instytucjach.

Do tradycji wspólnego kolędowania bardzo przywiązani są Austriacy. W Tyrolu grupy chrześcijan zbierają się w każdy czwartek adwentu, by chodzić od domu do domu i wspólnie śpiewać świąteczne pieśni. Kulminacją jest Wigilia. Wtedy wszyscy mieszkańcy wychodzą na zewnątrz, by cieszyć się nadejściem świąt przy dźwiękach nastrojowych kolęd.

Ogrom tradycji związanych z Bożym Narodzeniem, pozwala traktować to święto nie tylko w wymiarze religijnym. To ważny element europejskiej cywilizacji, bo niesie ze sobą uniwersalne zwyczaje, których korzenie sięgają jeszcze pogańskich czasów.

Tradycje świąteczne na całym świecie potrafią być bardzo różne, jednak mają jeden wspólny mianownik. Sprawiają, że ludzie zasiadają przy wspólnym stole z rodziną i przyjaciółmi, zapominają o kłótniach i wspólnie świętują ten wyjątkowy czas.



Catering Organizujemy:

- Przyjęcia okolicznościowe
- Chrzcziny
- Komunie
- Obiady domowe
- Stypy już od 75,00 zł
- Dowozy do firm już od 21,00 zł
- Catering na każdą okazję

Dlaczego warto nas wybrać

- ✓ Elastyczne style obsługi
- ✓ Świeże i lokalne składniki
- ✓ Wyjątkowy smak i atmosfera



Zadzwoń już teraz
+48 601 319 119





Święta poza domem

Z roku na rok, zamiast Świąt spędzanych w domu, coraz częściej wybieramy wyjazdy. Na święta można wybrać się w góry (Zakopane, Karpacz) po klasyczny, zimowy klimat. Nad polskie morze (Kołobrzeg, Hel) na spokojne spacer. Do europejskich miast z jarmarkami (Wiedeń, Berlin, Praga) lub ucieczkę od zimy do ciepłych krajów, takich jak Wyspy Kanaryjskie, Egipt, Zanzibar, Malediwy czy Tajlandia, na plażowanie i słońce. Dla fanów magii najlepsza będzie Laponia (Rovaniemi).



W Polsce (zimowa atmosfera)

- * Góry: Zakopane, Białka Tatrzańska, Karpacz - dla miłośników nart, zjeżdżalni, górskiej atmosfery i term.
- * Miasta: Kraków, Gdańsk, Toruń, Warszawa – jarmarki, iluminacje, świąteczny klimat w historycznych miejscach.
- * Morze: Kołobrzeg, Świnoujście, Hel – spokój, spacer po plaży, molo, świeże powietrze.

Za granicą (ciepło i słońce)

- * Egzotyka: Malediwy, Zanzibar, Mauritius, Tajlandia (Phuket, Krabi), Kenia – rajskie plaże, turkusowa woda, luksus.
- * Blisko i ciepło: Wyspy Kanaryjskie (Tenerifa, Lanzarote), Malta, Cypr – połączenie świątecznego klimatu z przyjemną temperaturą.
- * Afryka: Egipt (Hurghada, Marsa Alam) – All Inclusive, rafy koralowe, luksusowe hotele.
- * Karaiby: Dominikana, Kuba, Kolumbia – gwarne świętowanie, kultura i piękna pogoda.



Europa (jarmarki i klimat)

- * Klasyka: Berlin, Wiedeń, Praga – zapach pierników, grzańca i mnóstwo dekoracji.
- * Finlandia: Laponia (Rovaniemi) – spotkanie ze Świętym Mikołajem, wioska elfów i śnieżne krajobrazy.



Co wybrać?

- * Z dziećmi: Egipt (animacje), Laponia (Mikołaj).
- * Na relaks: Malediwy, Zanzibar, Tajlandia.
- * Na aktywny wypoczynek: Góry w Polsce
- * Za dobrą cenę: Egipt, Malta (często tańsze niż lato).

HOROSKOP

Rok 2026 zapowiada się jako czas porządkowania i odważnych, ale przemyślanych kroków. To dobry moment, by wrócić do tego, co najważniejsze: relacji, codziennych rytuałów i pracy, która ma sens. W tym horoskopie dla wszystkich znaków zodiaku znajdziesz naturalne wskazówki na temat miłości, pracy i zdrowia oraz jeden kamień wspierający na 2026 rok — dobrany tak, by realnie pomagał w Twoich wyzwaniach. Jeśli szukasz praktycznego, ciepłego przewodnika, Horoskop na 2026 rok jest właśnie tym kompasem.

Koziorożec (22.12–19.01)

Kamień 2026: hematyt

Miłość i relacje. Zaufanie rośnie, gdy poluzujesz
Praca i finanse. Tworzysz struktury, które zostaną
i odporność na presję — idealny na „długie



kontrolę i pokażesz, co naprawdę czujesz.
na lata. Hematyt uziemia, wzmacnia dyscyplinę
dystanse”.

Baran (21.03–19.04) - Kamień 2026: cytryn

Miłość i relacje. Wchodzisz w rok z wysokim poziomem energii. Twoja szczerość działa na plus, o ile idzie w parze z czułością. Mniej udowadniania racji, więcej pytań i uważności na drugą stronę — to przepis na zaufanie. Praca i finanse. Śmiało inicjuj projekty, ale pilnuj domykania tematów. Cytryn wzmacnia pewność siebie i przedsiębiorczość, dzięki czemu łatwiej przekuć pomysł w realny wynik finansowy.

Byk (20.04–20.05) - Kamień 2026: jadeit

Miłość i relacje. Potrzebujesz ciepła i przewidywalności — i dobrze. Jasne zasady oraz drobne, regularne gesty troski przynoszą spokój. Praca i finanse. Stawiaj na jakość i długofalowość. Jadeit wnosi kojący porządek i uczy cierpliwości, która realnie procentuje w portfelu.

Bliznięta (21.05–20.06) - Kamień 2026: lapis lazuli (lapis)

Miłość i relacje. Twoje słowa mają moc. W 2026 r. wygrywa mówienie prosto i krótko, bez domysłów. Praca i finanse. Kontakty i informacje płyną szybko, ale zysk przyniesie selekcja. Lapis wspiera szczerość i klarowność myśli, więc łatwiej oddziolisz istotę sprawy od szumu.

Rak (21.06–22.07) - Kamień 2026: kamień księżycowy

Miłość i relacje. Twoja czułość jest darem, jeśli towarzyszą jej zdrowe granice. Wspólne rytuały domowe leczą i zbliżają. Praca i finanse. Zaufaj intuicji przy wyborze ludzi i tematów. Kamień księżycowy harmonizuje emocje, co ułatwia czyste decyzje.

Lew (23.07–22.08) - Kamień 2026: kamień słoneczny

Miłość i relacje. Błyszczysz, gdy jesteś sobą. Daj w związku więcej miejsca na zabawę i spontaniczne wyjścia. Praca i finanse. Scena często będzie Twoja. Kamień słoneczny wzmacnia magnetyzm i odwagę, a Ty bierzesz odpowiedzialność nie tylko za efekt, ale i za ludzi obok.

Panna (23.08–22.09) - Kamień 2026: krzemień pasiasty

Miłość i relacje. Drobne gesty, powtarzane z czułością, tworzą wielkie zaufanie. Praca i finanse. 2026 wyjątkowo nagradza porządkowanie procesów. Krzemień pasiasty — nasz lokalny talizman wytrwałości — uziemia i wspiera koncentrację w długich projektach.

Waga (23.09–22.10) - Kamień 2026: kwarc różowy

Miłość i relacje. Rozmawiaj o potrzebach bez przeproszania. Czułe granice to nie chłód, tylko troska o relację. Praca i finanse. Partnerstwa i dyplomacja przynoszą najlepsze efekty. Kwarc różowy łagodzi napięcia i otwiera na empatyczną komunikację.

Skorpion (23.10–21.11) - Kamień 2026: turmalin

Miłość i relacje. Głębia jest Twoim żywiołem, ale bez testowania bliskich. Zaufanie rośnie, gdy mówisz wprost. Praca i finanse. Odcinaj to, co drenuje energię. Turmalin działa jak parasol: chroni, oczyszcza, pozwala spokojnie przejść przez zmianę.

Strzelec (22.11–21.12) - Kamień 2026: bursztyn

Miłość i relacje. Zbliżają wspólne odkrycia: podróż, kurs, nowe miejsce. Ciepło i śmiech robią swoje. Praca i finanse. Horyzont się rozszerza. Bursztyn wspiera siły vitalne i przyciąga sprzyjające okazje w drodze — także zawodowej.

Wodnik (20.01–18.02) - Kamień 2026: larvikit

Miłość i relacje. Najlepiej czujesz się, gdy możesz być sobą. Otwarta rozmowa o granicach i wolności paradoksalnie zbliża. Praca i finanse. Innowacje, technologia, nowe metody — to Twoje terytorium. Larvikit czyści „pamięć” umysłu, ułatwia świeże spojrzenie i testowanie.

Ryby (19.02–20.03) - Kamień 2026: ametyst

Miłość i relacje. Empatia z granicami — wtedy Twoje serce nie ulega przeciążeniu. Praca i finanse. Kreatywność rośnie, gdy porządkujesz dzień. Ametyst wycisza nadmiar bodźców i pomaga utrzymać skupienie na priorytetach.

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