

Rolnicze abc

nr 11 (423) listopad 2025 r.

cena: **6,49 zł** (w tym 8% VAT)

Indeks 440523

GDY DUCH
JEST ZDROWY,
ZIEMIA WYDA
PLON \6

GIETRZAŁD
– DRUGIE
POLSKIE
LOURDES \10

W UPRAWĘ
PIWONII
WKŁADA
CAŁE SERCE \17

ROLNICTWO
TO NASZA
RODZINNA
MIŁOŚĆ
I PASJA \18

ISSN 1230-882X



9 771230 882117



Fot. Barbara Barczuk



**CZAS na
ODPOCZYNEK
i LUDZI, i ZIEMI**

PRZYSŁOWIA LUDOWE NA LISTOPAD

- Deszcz w początku listopada, mrozy w styczniu zapowiada.
- Deszcze listopadowe budzą wiatry zimowe.
- Słońce listopada mrozy zapowiada.
- Gdy listopad z deszczem, grudzień zwykle z wiatrem.
- Gdy w listopadzie liść na szczytach drzew trzyma, to w maju na nowe liście spadnie jeszcze zima.

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

DYREKTOR PROJEKTU ROLNICZE ABC
Małgorzata Dargiewicz
m.dargiewicz@rolniczeabc.pl
tel. 502 499 528

REDAKTOR WYDANIA
Barbara Barczuk
b.barczuk@gazetaolsztyńska.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Agnieszka Weder-Grygielewicz
a.weder@wm.pl
tel. 885 998 201

CENNA WSPÓŁPRACA:
prof. dr hab. Bożena Kordan z UW
dr hab. Marta Damszel z UW
dr inż. Monika Kopaczek-Radziulewicz
prof. dr hab. Jacek Twardowski

WYDAWCA
ul. Aleksandra Wejnerta 19
02-619 Warszawa

PREZES
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztyńska.pl
tel. (89) 539 74 03

www.rolniczeabc.pl
fb: rolniczeabc

WARTO WIEDZIEĆ

ILE ZIEMI MA PAŃSTWO W TWOIM WOJEWÓDZTWIE?

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa gospodaruje nieruchomościami rolnymi Zasobu Własności Rolnej Skarbu Państwa (ZWRSP). Na koniec września 2025 r. pozostało w nim ponad 1,324 mln ha, z czego ok. 1,069 mln ha stanowią grunty wydzierżawione, a do rozdysponowania pozostaje ok. 150 tys. ha. W pierwszych trzech kwartałach bieżącego roku oddziały terenowe KOWR wydzierżawiły około 47 tys. ha gruntów oraz sprzedały prawie 4,1 tys. ha. Do rozdysponowania pozostało ponad 150 tys. ha nieruchomości rolnych.

DZIERŻAWA

Od początku działalności KOWR (wcześniej Agencji Nieruchomości Rolnych) do końca września 2025 r. przyjęto do Zasobu WRSP ok. 4,75 mln ha gruntów. Obecnie jest w nim prawie 1,324 mln ha. Ponad 59% powierzchni pozostajecej w Zasobie WRSP znajduje się na terenie działania pięciu oddziałów: we Wrocławiu, Poznaniu, Szczecinie, Olsztynie i Warszawie.

Podstawową formą zagospodarowania gruntów rolnych Zasobu jest dzierżawa. Według stanu na koniec września 2025 r. w dzierżawie pozostawało prawie 1,069 mln ha. Największe powierzchnie wydzierżawionych gruntów znajdują się w województwach zachodniopomorskim – 222 tys. ha, wielkopolskim – 161 tys. ha, dolnośląskim – 154 tys. ha i warmińsko-mazurskim – 127 tys. ha.

W dziewięciu miesiącach br. wydzierżawiono ogółem prawie 47 tys. ha gruntów. Najwięcej wydzierżawiły oddziały terenowe we Wrocławiu – 9,3 tys. ha, w Opolu – 6,3 tys. ha, w Szczecinie – 5,4 tys. ha i w Olsztynie – 5,2 tys. ha.

SPRZEDAŻ

Inną formą zagospodarowania Zasobem WRSP jest sprzedaż, która należy do trwałych sposobów rozdysponowania nieruchomości. W pierwszych dziewięciu miesiącach br. sprzedano około 4,1 tys. ha. Najwięcej ziemi sprzedano we Wrocławiu, Szczecinie i Olsztynie, odpowiednio: 752 ha, 533 ha i 419 ha.

W miesiącach I-IX 2025 r. odbyło się ponad 12,5 tys. przetargów na sprzedaż. Najwięcej zorganizowały OT KOWR w Koszalinie i Szczecinie – po 1634, Rzeszowie – 1484 i Olsztynie – 1098.

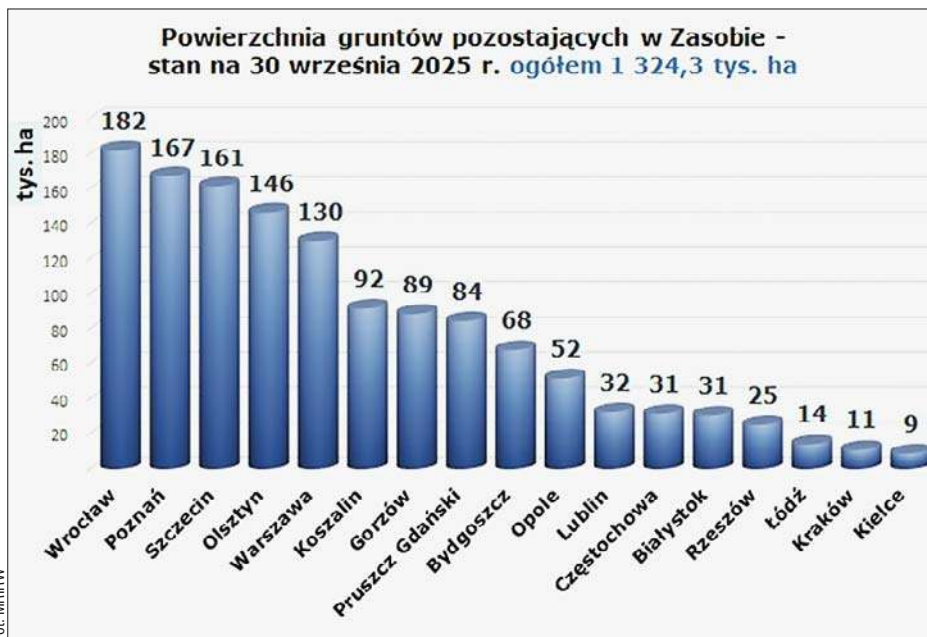
NIEODPŁATNE PRZEKAZANIA

Do innych form rozdysponowania nieruchomości należą nieodpłatne przekazania, m.in. samorządom lokalnym, Lasom Państwowym oraz podmiotom uprawnionym do zarządzania wodami publicznymi. W tej formie rozdysponowano ponad 3 tys. ha.

Na uzyskanych przez nich terenach powstają szkoły, boiska sportowe, place zabaw, tereny rekreacyjne, jak również obiekty użyteczności publicznej: hydrofarmy, studnie głębinowe, przepompownie, oczyszczalnie ścieków, drogi dojazdowe, a także nekropolie.

Według stanu na koniec września 2025 r. do rozdysponowania pozostało nieco ponad 150 tys. ha nieruchomości Zasobu WRSP. Największymi powierzchniami dysponują oddziały terenowe we Wrocławiu, Szczecinie, Gorzowie Wlkp., Olsztynie i Poznaniu – łącznie 55% powierzchni pozostającej do rozdysponowania.

Źródło: KOWR



Do kogo trafiają w pierwszej kolejności?

Do 24 października 2025 r. ARiMR wypłaciła blisko 4,5 mld zł z tytułu zaliczek płatności bezpośrednich i obszarowych.

Dopłaty bezpośrednie w łącznej wysokości nieco ponad 3,7 mld zł zostały przekazane na konta 503 tys. osób, pozostałe blisko 800 mln zł to środki wypłacone w ramach płatności obszarowych (PROW 2014-2020 i PSWPR 2023-2027).

Od 16 października 2025 r. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa realizuje wypłaty zaliczek płatności bezpośrednich i obszarowych. Zgodnie z zapowiedziami pieniądze w pierwszej kolejności trafiają do osób, których uprawy zostały zniszczone w wyniku tegorocznych anomalii pogodowych – zwłaszcza do rolników z Żuław. Priorytetem wypłat objęci są również gospodarze, którzy zgłosili wystąpienie siły wyższej, a także poszkodowani w wyniku nieuczciwych praktyk kontrahentów.

Na poczet dopłat bezpośrednich i przejściowego wsparcia krajowego rolnicy z wyprzedzeniem otrzymują 70 proc. dopłat, a w przypadku płatności obszarowych zaliczki wynoszą 85 proc. Zaliczki zgodnie z obowiązującymi przepisami mogą być wypłacane do końca listopada, a od początku grudnia rozpoczyna się realizacja płatności końcowych.

Dopłaty bezpośrednie i obszarowe są podstawowym instrumentem wsparcia rolników w ramach Wspólnej Polityki Rolnej Unii Europejskiej. W tegorocznej kampanii pula środków (I i II filar WPR) na ten cel wynosi ok. 19,2 mld zł.

Źródło: ARiMR



Barbara Barczuk
redaktor wydania

„Czas na odpoczynek i ludzi, i ziemi” – taki tytuł widnieje na pierwszej stronie wydania, które oddajemy w Państwa ręce. Wiemy, że praca na roli nie kończy się wraz z zebraniem plonów... Jednak mamy nadzieję, że przyszedł czas na chwilę oddechu, na spokojniejsze planowanie, na podsumowanie i rodzinną ocenę tegorocznej pracy i podjętych decyzji. Dziękujemy za Wasz trud i cieszymy się, że sięgacie po nasz miesięcznik.

Zapraszamy także
na naszą stronę
internetową
rolniczeabc.pl



Małgorzata Dargiewicz
dyrektor projektu
Rolnicze ABC

Na prośbę Czytelników reagujemy nasz kącik „Poznajmy się”. Na str. 23 zamieszczamy kupon, który po wycięciu należy wysłać na adres: Kącik „Poznajmy się” – „Rolnicze ABC”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn. Do koperty trzeba dołączyć znaczek pocztowy o wartości 3,30 zł na wypadek odesłania ewentualnej korespondencji.

WSPARCIE DLA PSZCZELARZY OD 24 PAŹDZIERNIKA 2025 R. NOWE MOŻLIWOŚCI, WIĘKSZE ŚRODKI, UPROSZCZONE ZASADY

Od 24 października do 28 listopada 2025 roku pszczelarze w Polsce będą mogli ponownie ubiegać się o wsparcie w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

To już czwarty nabór prowadzony przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (ARiMR), a jednocześnie trzeci, który obejmuje wszystkie siedem interwencji przewidzianych dla sektora pszczelarskiego. Tegoroczna edycja niesie ze sobą kilka istotnych nowości, a także znacznie większy budżet — do rozdysponowania jest ponad 60 milionów złotych, czyli o 20 milionów więcej niż w poprzednim roku.

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA?

Pomoc skierowana jest nie tylko do indywidualnych pszczelarzy, ale także do zrzeszeń pszczelarskich, jednostek doradztwa rolniczego oraz instytucji naukowo-badawczych działających w sektorze. Zakres wsparcia obejmuje zarówno zakup leków, sprzętu, matek pszczelich, jak i działania edukacyjne, badawcze oraz w zakresie poprawy jakości miodu. Co ważne — wnioski składa się wyłącznie przez Platformę Usług Elektronicznych ARiMR, co oznacza, że cały proces odbywa się online.

Najważniejsze zmiany w tegorocznym naborze. W tym roku beneficjenci mogą liczyć nie tylko na większe środki, ale również na bardziej elastyczne zasady. Oto najistotniejsze zmiany:

- Indywidualni pszczelarze mogą samodzielnie wnioskować o refundację kosztów zakupu leków, matek, odкладów i pakietów pszczelich. Do tej pory mogli to robić jedynie za pośrednictwem organizacji.
- Zniesiono limity tzw. kosztów dodatkowych przypadających na jednego pszczelarza (np. 65 zł/osobę w przypadku zakupu sprzętu pszczelarskiego).
- W interwencji szkoleniowej pojawiła się możliwość refundacji kosztów organizacyjnych szkolenia (np. księgowości czy korespondencji) – do 4 proc. wartości wsparcia.
- Zwiększono górne limity kosztów kwalifikowanych –

np. wyżywienie uczestnika szkolenia może być refundowane do 60 zł dziennie (wcześniej było 50 zł).

SIEDEM INTERWENCJI – CO OBEJMUJĄ I KTO MOŻE Z NICH SKORZYSTAĆ?

1. Podnoszenie wiedzy pszczelarskiej (I.6.1). Adresaci: organizacje pszczelarskie i jednostki doradcze.

Wsparcie dotyczy organizacji szkoleń z zakresu prowadzenia pasiek, chorób pszczół, pożytków i produktów pszczelich. Koszty kwalifikowalne zostały w tym przypadku szczegółowo określone, a refundacji podlegać może nawet 100 proc. poniesionych wydatków netto. Podmioty mogą ubiegać się o refundację udokumentowanych kosztów netto bezpośrednio związanych z wykonaniem umowy o przyznaniu pomocy (np. księgowości, prac biurowych, nabycia materiałów biurowych, korespondencji, telekomunikacji), w wysokości do 4 proc. kwoty pomocy.

2. Modernizacja gospodarstw pasiecznych (I.6.2). Adresaci: indywidualni pszczelarze oraz organizacje działające w ich imieniu.

Zakup nowego sprzętu (np. miodarek, uli, odstojników) może być refundowany do 50% kosztów netto. Maksymalna kwota wsparcia to 15 tys. zł na pszczelarza lub 100 zł na jeden pień pszczeli. Priorytetowo traktowani są młodzi pszczelarze (do 40. roku życia).

3. Walka z warrozą (I.6.3). Adresaci: indywidualni pszczelarze i organizacje pszczelarskie.

Refundacji podlega do 90% kosztów zakupu leków warrozoobójczych, w tym także w pasiekach ekologicznych. Ważne, aby preparaty zawierały dozwolone substancje czynne zgodnie z przepisami weterynaryjnymi.

4. Gospodarka wędrowna (I.6.4). Adresaci: wyłącznie indywidualni pszczelarze.



Rok pszczelarski 2026

Pomoc finansowa
w ramach interwencji I.6.1 - I.6.7

- **Nabór wniosków: 24.10–28.11.2025**
- **Ponad 60 mln zł do podziału.**
- **Zakup sprzętu, leków, matek i odкладów.**
- **Szkolenia i badania naukowe.**
- **Złóż wniosek przez PUE ARiMR!**

<https://www.gov.pl/web/arimr>



Zakup sprzętu do transportu uli i prowadzenia pasieki wędrownej (np. przyczep, platform, urządzeń pomocniczych) może być refundowany do 50% kosztów netto. Wysokość wsparcia zależy od liczby pni pszczelich:

- do 150 zł/pień – dla pasiek z 25–149 pniami,
- do 200 zł/pień – dla pasiek powyżej 150 pni.

Maksymalne wsparcie nie może przekroczyć 40 tys. zł.

5. Odbudowa i poprawa wartości użytkowej pszczół (I.6.5). Adresaci: pszczelarze indywidualni oraz organizacje.

Dotyczy zakupu matek pszczelich z linii hodowlanych, odкладów i pakietów pszczelich pochodzących od uznanych producentów. Refundacja wynosi do 70% kosztów netto, a maksymalna pomoc na beneficjenta to 10 tys. zł.

6. Wsparcie naukowo-badawcze (I.6.6). Adresaci: jednostki naukowo-badawcze.

Dofinansowanie obejmuje badania nad zdrowiem pszczół, jakością produktów pszczelich oraz innowacjami w pszczelarstwie. Refundacja sięga 100% kosztów netto, jednak nie może przekroczyć 80 tys. zł na jednego beneficjenta.

7. Badanie jakości miodu (I.6.7). Adresaci: indywidualni pszczelarze.

Refundowane są koszty analiz fizyko-chemicznych i pyłkowych miodu – do 90% kosztów netto, maksymalnie 10 tys. zł na pszczelarza. To ważne wsparcie dla tych, którzy chcą profesjonalnie oznaczać odmiany miodu i poprawić jego wartość rynkową.

JAK I KIEDY ZŁOŻYĆ WNIOSEK?

Wnioski można składać wyłącznie online, przez Platformę Usług Elektronicznych ARiMR, w terminie od 24 października do 28 listopada 2025 roku. Dla osób, które pierwszy raz

korzystają z platformy, ARiMR udostępnia instrukcje i pomoc techniczną na swojej stronie internetowej www.arimr.gov.pl.

Tegoroczny nabór wniosków to nie tylko rekordowy budżet, ale także szereg uproszczeń i udogodnień dla pszczelarzy. Możliwość indywidualnego składania wniosków, wyższe limity kosztów, zniesienie części ograniczeń oraz większe wsparcie dla młodych hodowców i badań nad zdrowiem pszczół — to wszystko pokazuje, że sektor pszczelarski zyskuje coraz większe znaczenie w krajowej polityce rolniej. Dzięki dostępnym środkom i nowym zasadom pszczelarze z całej Polski mają szansę realnie wzmocnić i unowocześnić swoje pasieki, a tym samym poprawić kondycję całego ekosystemu rolnego.

Więcej informacji, regulaminy i wzory wniosków dostępne są na stronie internetowej ARiMR: www.arimr.gov.pl.

ŁĄCZY TRADYCJĘ Z INNOWACYJNOŚCIĄ

Agnieszka Tołłoczko-Wróbel od ponad dwóch dekad prowadzi nowoczesne gospodarstwo rolne w Szkotowie (woj. warmińsko-mazurskie). Głównym kierunkiem produkcji gospodarstwa o powierzchni prawie 1000 ha jest ziemniak sadzeniak. Nasza rozmówczyni stawia na precyzyjną technologię uprawy, począwszy od starannego doboru odmian i kwalifikowanego materiału nasadzeniowego, a skończywszy na nowoczesnych systemach nawadniania, ochrony i przechowywania. Dzięki zastosowaniu mostowych deszczowni typu pivot ziemniaki mają optymalne warunki wodne nawet w suchych sezonach. Produkcja odbywa się zgodnie z zasadami integrowanej ochrony roślin, a każdy etap produkcji jest monitorowany przy użyciu technologii GPS i oprogramowania do zarządzania gospodarstwem, w którym uprawia się także żyto na mąkę, pszenżyto, jęczmień i sorgo na paszę, buraki cukrowe jako roślinę w płodozmianie, poprawiającą strukturę gleby, rzepak na olej oraz kukurydzę na ziarno. Tak zróżnicowany profil pozwala na racjonalne wykorzystanie gleb klasy V i VI.

— **Jest pani członkiem społecznej rady konsultacyjnej kierunku Rolnictwo na Wydziale Rolnictwa i Leśnictwa UWM w Olsztynie. Musi być pani dumna z wyróżnienia...**

— Owszem, szczególnie, że jestem jedyną kobietą w tym gronie ekspertów i doradców. Zresztą d wielu lat współpracuję z Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Studenci odbywają zajęcia terenowe w moim gospodarstwie. Mają tam możliwość zapoznania się w praktyce z technologią produkcji ziemniaka sadzeniaka.

— **Jak pani odbiera transfer wyników badań naukowych do praktycznego rolnictwa?**

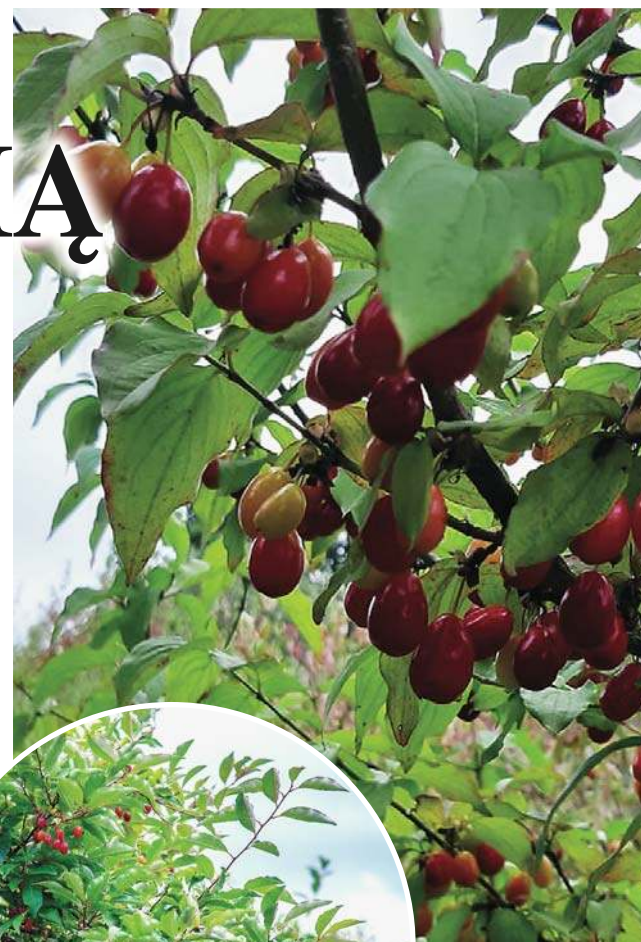
— Moje gospodarstwo to przykład połączenia tradycji z innowacyjnością. Wszystkie prace polowe wykonywane są z użyciem maszyn sterowanych satelitarnie, co pozwala na precyzyjne nawożenie i opryski. Wprowadziłam cyfrowe systemy ewidencji, planowania i rozliczeń, co ułatwia zarządzanie produkcją na dużą skalę. Sama aktywnie uczestniczę w życiu gospodarstwa, prowadzę ciągnik, nadzoruję plantacje i koordynuję pracę zespołu. Korzystam z wiedzy i umiejętności pracowników naukowych Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa UWM. Na stałe współpracuję z prof. Bożeną Kordan, która jak nikt zna się na szkodnikach roślin uprawnych. To właśnie ona wdrożyła u mnie zasady systematycznego monitoringu szkodników rzepaku i precyzyjnie wskazała optymalne terminy ich zwalczania. Teraz

decyzje o ochronie podejmuję na podstawie realnych lustracji i progów szkodliwości, a nie na wszelki wypadek.

Kluczowa była też jej ekspertyza dotycząca mszyc, szczególnie w kontekście uprawy ziemniaka sadzeniaka. Profesor Bożena Kordan pokazała mi praktyczne zasady diagnostyki gatunku *Myzus persicae*, określiła terminy monitoringu oraz pomagała w opracowaniu programu ochrony plantacji. Jej wieloletnie badania i ich wyniki mogę wykorzystywać u siebie. Dzięki temu stosuję trafniejsze, często mniej liczne zabiegi, ograniczam ryzyko rozwoju odporności, chronię plon i jakość materiału sadzeniakowego, a jednocześnie działam zgodnie z zasadami integrowanej ochrony roślin. Innymi słowy, w moim gospodarstwie nauka przekłada się na konkretne, mierzalne decyzje polowe.

— **Czy wyniki badań naukowych przydają się pani tylko w uprawie roślin przemysłowych?**

— Nie tylko. Ostatnio słuchałam wykładów dr hab. Anny Bieniek, prof. UWM, która pracuje w Katedrze Agroekosystemów i Ogrodnictwa i bada niszowe gatunki jagodowe uprawiane w północno-wschodniej Polsce. Zainteresowałam się uprawą derenia jadalnego, oliwnika wielokwiatowego i aktinidii ostrolistnej, których owoce mają duży potencjał prozdrowotny i są również atrakcyjne jako przetwory. Dzięki uprzejmości pani Anny Bieniek otrzymałam owoce tych gatunków i propozycje ich wykorzystania. Przetwory te cieszyły się uznaniem mojej rodziny i znajomych,



Dojrzwające owoce derenia jadalnego



Oliwnik wielokwiatowy (odmiana Marianna)



Dżem dereniowo-aktinidiiowy autorstwa dr hab. inż. Anny Bieniek

dlatego podjęłam decyzję wprowadzenia do nasadzeń w moim gospodarstwie derenia jadalnego oraz odmiany Marianna oliwnika wielokwiatowego (jej twórcą jest także prof. Anna Bieniek, a prawo własności posiada UWM w Olsztynie). Ciekawy w smaku jest również dżem dereniowo-aktinidiiowy (mi-

nikii) z dodatkiem cytryny chińskiego, również jej autorstwa. Dżem został opatentowany w 2021 roku. Zainspirowało mnie to do tworzenia własnych produktów. Bazą będą gatunki, które zostały sprawdzone w uprawie przez pracowników naukowych Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa UWM.

bar



Agnieszka Tołłoczko-Wróbel i prof. Bożena Kordan

Fot. prywatne archiwum

AGROLIGA 2025

Eliminacje konkursu AgroLiga 2025 rozstrzygane są na szczeblu wojewódzkim, a następnie krajowym. Wojewódzki etap konkursu organizowany był przez Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego, natomiast etap krajowy organizuje redakcja TVP1 i Stowarzyszenie AgroBiznesKlub.

KOMISJA KONKURSOWA „AGROLIGA 2025” PODJEŁA DECYZJĘ:

Kategoria ROLNIK:

Mistrz AgroLiga 2025 – Gospodarstwo Rolne „Ekoinwest-Mazury”

Wicemistrz AgroLiga 2025 – Irena i Franciszek Kamiński, II Wicemistrz AgroLiga 2025 – Elżbieta Jończyk

Laureaci konkursu:

Zbigniew Ptak, Jarosław Dykowski, Adam Szczepkowski, Marcin Sochaczewski, Wojciech Majowicz

Kategoria FIRMA

Mistrz AgroLiga 2025 – Z.P.M. Mrągowo S.M. Mlekpól

Wicemistrz AgroLiga 2025 – Serowarnia Mazurska – Hubert Zysk

Mistrz AgroLiga 2025 w kategorii ROLNIK – Gospodarstwo Rolne „Ekoinwest-Mazury” S.C. z miejscowości Giże w powiecie oleckim. Gospodarstwo specjalizujące się w hodowli trzody chlewnej w cyklu zamkniętym, a także produkcją ekologicznej energii elektrycznej oraz produkcją roślinną. Gospodarstwo zarejestrowane jest od 2000 roku i pracuje w nim 20 osób. W gospodarstwie utrzymywanych jest 280 szt. loch w cyklu

zamkniętym, średnia liczba prosiąt od lochy 13,8. Zwierzęta utrzymywane są na rusztach, a gnojowica rurami odprowadzana jest do biogazowni. Roczna produkcja tuczniaka to około 8500 szt.

Wicemistrz AgroLiga 2025 w kategorii ROLNIK

– Gospodarstwo Ireny i Franciszka Kamińskich powstało w 1997 r. po zakupie ponad 26 ha gruntów rolnych wraz z budynkami inwentarskimi i inwentarzem w miejscowości Krzykały w gminie Orneta. Od tego momentu zaczęli tworzyć swoje wymarzone gospodar-

stwo rolne z produkcją bydła mlecznego. Państwo Kamińscy mają trzech synów Artura, Karola i Patryka, którzy od 2010 roku zaczęli prowadzić własne gospodarstwa rolne tworząc razem Gospodarstwo Rolne Kamińscy. Sztandarową inwestycją Gospodarstwa Rolnego Kamińscy w 2020 r. była budowa nowoczesnej obory wolnostanowiskowej boksowej na 500 szt. krów.

Mistrz AgroLiga 2025 w kategorii FIRMA

– Z.P.M. Mrągowo S.M. Mlekpól. Firma składająca się z Zakładu Produkcji Mleczarskiej oraz Zakładu Produkcji Sproszkowanych Wyrobów Mleczarskich, które wchodzi w skład Spółdzielni Mleczarskiej MLEKPOL w Grajewie. Zakład w Mrągowie prowadzi działalność związaną z przetwórstwem mleka

kupowanego od rolników z rejonu Warmii i Mazur. W ZPM Mrągowo zatrudnionych jest prawie 600 osób.

Wicemistrz AgroLiga 2025 w kategorii FIRMA

– Serowarnia Mazurska – Hubert Zysk z powiatu mrągowskiego. Firma powstała w listopadzie 2023 roku, a w lipcu 2024 roku rozpoczęła produkcję. Serowarnia przetwarza ok. 130 000 litrów mleka kupionego od lokalnych rolników. Roczna produkcja to około 18 ton różnych typów sera.

Mistrzowie warmińsko-mazurskiej edycji konkursu zmierzą się ze zwycięzcami z innych województw na szczeblu krajowym. Wyniki tej rywalizacji poznamy w przyszłym roku.

Agnieszka Wiśniewska, WMODR



Sprzedając nam swoje bydło, masz zagwarantowane:

- najlepsze ceny • krótkie terminy płatności • rzetelną ocenę skupującego
- odbiór prosto z gospodarstwa łącznie z ważeniem i wyceną na miejscu
- handel oparty na tzw. żywej wadze i klasyfikacji EUROP.

Posiadamy również w sprzedaży cieleta i młode bydło opasowe do dalszej hodowli.

Zaufało nam tysiące hodowców!

AGROSTAR Sp. J.,
A. Starownik, J. Starownik
Nowa Jedlanka 87
21-109 Uścimów



e-mail: biuro@agrostar.info
tel. +48 818 523 223
tel. +48 728 848 315
fax +48 818 523 612

6225otwe-a-M


Ksiądz prałat Józef Midura (ur. 1959)

— proboszcz parafii pw. św. Marii Magdaleny w Rozogach. Od ponad 30 lat działa jako duszpasterz rolników archidiecezji warmińskiej, od wielu lat dziekan dekanatu Rozogi. Kapelan Jego Świątobliwości (od 1999), promotor godności i wartości pracy rolnika.

— Czym jest duszpasterstwo rolników?

— Duszpasterstwo rolników działa w Polsce od 1982 roku z mandatu Konferencji Episkopatu. To przede wszystkim bycie z ludźmi. Fizycznie, do dyspozycji, blisko ludzi. Nie chodzi tu tylko o doroczne świętowanie plonów, lecz o codzienny kontakt i pomoc w ważnych sprawach. W duchu Ewangelii duszpasterz stara się być jak dobry pasterz i siewca. Chronić dobre ziarno: zasiew wiary i wartości w sercach przed złem.

— Wielu kojarzy je głównie z dożynkami. A codzienność?

— W centrum, co zawsze mocno zaznaczam, mamy obraz Dobrego Siewcy. Należy chronić dobre ziarno, pomagać wzrastać, bronić przed tym, co niszczy. To przekłada się na pełny rozwój mieszkańców wsi, zwłaszcza młodych, budzenie aspiracji, wspieranie samorządności i więzi międzyludzkich, także z tymi, którzy wieś opuścili. Troška o ziemię, jej własność, ekologię i kulturę upraw to integralna część posługi.

— Jak odpowiadacie na bieżące problemy: protesty, nowe regulacje, niepewność?

— Jesteśmy w stałym kontakcie na poziomie krajowym. Regularne rekolekcje (ostatnio w Konstancinie-Jeziornie) łączą wymiar duchowy z dialogiem; przyjeżdżają minister rolnictwa (niezależnie od opcji), szefowie komisji rolnych Sejmu i Senatu oraz dyrektorzy agencji: ARiMR, KOWR i inni. Duszpasterze z całej Polski przygotowują pytania i wątpliwości. Dostajemy konkretne odpowiedzi, a potem umiemy szybciej pokierować rolników do właściwych rozwiązań. Obecnym krajowym duszpasterzem rolników jest bp Leszek Leszkiewicz.

— Najpilniejsze wyzwania, które ksiądz widzi dziś na Warmii i Mazurach?

— Dziedziczenie gospodarstw. Nowoczesne rolnictwo to superkombajny, maszyny najwyższej generacji i ogromna odpowiedzialność. Teraz dwie osoby wykonują pracę dziesięciu, ale ktoś musi chcieć to przejąć,

GDY DUCH JEST ZDROWY, ZIEMIA WYDA PLON

Być z ludźmi, kochać ziemię i „chronić dobre ziarno” – ks. prał. Józef Midura, duszpasterz rolników archidiecezji warmińskiej, opowiada o bogactwie ducha wsi, wizycie Jana Pawła II u zwykłych gospodarzy, Gietrzwałdzie i wyzwaniach stojących przed młodym rolnictwem.



Fot. pikaby

pokochoać ziemię i poprowadzić dzieło przodków dalej. To wymaga mądrego wsparcia rodziny, wspólnoty i państwa.

— A edukacja?

— Potrzebujemy szkół rolniczych i dobrego kształcenia praktycznego. Zniknęło wiele małych szkółek, ale są ośrodki, które świetnie działają. Uczeń musi mieć gdzie odbyć praktykę; trzeba gospodarstw przygotowanych

do przyjęcia młodych. Bez tego nie zbudujemy kolejnego pokolenia odpowiedzialnych gospodarzy.

— Co jeszcze wzmacnia środowisko wiejskie?

— Wsparcie samorządów i współpraca z okołorolniczymi instytucjami: izby rolnicze, ośrodki doradztwa, KOWR, organizacje producentów, lekarze weterynarii. Ważne są też duże spotkania: wojewódzkie

dziękczynienia za plony, wystawy i targi. One budują dumę, są okazją do wymiany doświadczeń i pokazują bogactwo lokalnej kultury.

— W ostatnich latach niezwykle urosły koła gospodyń wiejskich.

— I bardzo dobrze. KGW kultywują tradycję, kuchnię, rękodzieło, a przy tym integrują społeczność. Na diecezjalnych dożynkach widać, ile serca i pracy wkła-

dają panie z różnych zakątków Warmii i Mazur — od Nowego Miasta po Iławę, od Piecków po okolice Olsztyna. To żywa szkoła dziedzictwa. I tak jest w całej Polsce niezależnie od regionu.

— Jaką rolę w tym pejzażu odgrywa Gietrzwałd?

— Gietrzwałd łączy. To polskie Lourdes i jedyne w Polsce objawienia maryjne zatwierdzone przez Kościół. Tu spo-

Fot. pikaby



tykają się instytucje rolnicze, tu modlimy się o pogodę ducha, o jedność, o dobre decyzje. Gest błogosławienia ziarna podczas diecezjalnych dożynek, które przecież właśnie tu się odbywają, ma ogromną moc i symbolikę. Chrystus Siewca i nadzieja na plon. Lubię tu przypominać zdanie związane ze śp. bp. Romanem Andrzejewskim: „Ziemia jest rzetelna”. Jeśli zasiejemy dobro — zaowocuje.

— **A duchowe ABC rolnika? Co znaczy dziś być chrześcijaninem na wsi?**

— Odpowiedzialność, otwartość, serdeczność, szacunek dla innych. Szukamy tego, co łączy; mamy na Warmii i Mazurach katolików, ewangelików, prawosławnych, grekokatolików. Ważne słowa usłyszałem kiedyś od śp. abp. Edmunda Piszczaka: „Miłość to obecność”. Być, słuchać, towarzyszyć. Tak rodzi się wspólnota, która niesie przez kryzysy.

— **W publicznych debatach wraca czasem pogardliwy podział: miasto kontra wieś.**

— Taki podział nikomu nie służy. Często widzę ludzi z dużych miast, którzy osiedlają się na Mazurach i świetnie się tu angażują. Gardzący wsią zwykle zdradzają duchowe wyjałowienie — nie znają jej, nie rozumieją. Wieś nie jest gorsza. Jest inna i potrzebna Polsce.

— **Wspominał ksiądz o tradycji i autorytetach duszpasterstwa rolników.**

— Dla wielu pokoleń pięknym wzorem był bp Roman Andrzejewski. Uczył szacunku do ziemi i ludzi pracy. A jeśli ktoś chce pogłębić wiedzę o duszpasterstwie, niech sięgnie do kuźni wiedzy — wieloletniego sekretarza, ks. prof. Stanisława

Sojki. Skarbnicą umiłowania wsi jest nasz wielki rodak, św. Jan Paweł II Wielki. Jego nauczanie, jego przykład są cały czas dla nas natchnieniem.

— **Ksiądz zawsze podkreśla tę niezwykłą wartość, którą jest miłość do ziemi. Skąd płynie miłość rolnika do ziemi i jaka jest jej wartość duchowa?**

— Ziemia to dla rolnika matka i żywicielka, którą się kocha. Przypomina mi się wezwanie właśnie papieża Jana Pawła II: „I z miłością stojcie przy ziemi (...) powierzyl wam Stwórca wszelką roślinę przynoszącą ziarno”. Rolnicy wiedzą, że ich praca rodzi pokarm dla innych,

ale nade wszystko pielęgnują bogactwo ducha.

Miłość do ziemi zaczyna się właśnie od bogactwa ducha. Jak duch jest zdrowy, ziemia będzie żyła. Widzę to w coraz piękniejszych zagrodach, ogrodach, w trosce o każdy skrawek pola. To owoc wewnętrznej kultury ludzi wsi.

— **Często ksiądz wspomina pielgrzymki i nauczanie Jana Pawła II w kontekście pracy w duszpasterstwie rolników?**

— Tak, bardzo często. I to takie prawdziwe, chwytające za serce podejście Jana Pawła II do ziemi i ludzi na niej pracujących. Świetnie pokazuje to jego pamiętna pielgrzymka na Mazury.

Poprosił, by pojechać do zwykłej rodziny. Bez wielkich przygotowań, w domowej prostocie. To jest klucz. Usiadł z nimi przy stole, rozmawiał jak człowiek z człowiekiem. Wartość wsi tkwi w ludziach — w ich pracy, wierze i tradycji, a nie w dobrach materialnych. Pytany potem, co zobaczył, odpowiedział: „Bogactwo ducha tych ludzi, miłość do ziemi”.

— **Na koniec jedno zdanie, które ksiądz chciałby dziś zostawić rolnikom?**

— Bądźcie bogaci duchem. Gdy duch jest zdrowy, ziemia wyda plon, a wspólnota przetrwa każdą próbę.

Jan Berdycki

STARAMY SIĘ ŁAGODZIĆ KONFLIKTY

Gdy jest się w koalicji rządzącej, to zawsze jest trudniej, bo występuje aspekt odpowiedzialności. My jesteśmy takim ugrupowaniem, które stara się być odpowiedzialne nie tylko w obrębie swojego programu, ale również w obrębie całej koalicji, która jest koalicją wielopartyjną. PSL stara się łagodzić konflikty, być ugrupowaniem odpowiedzialnym i bardzo mocno pracować w resortach, za które odpowiada – mówi senator Gustaw Marek Brzezina.

— **Panie senatorze, zacznijmy od gorącego w ostatnim czasie tematu, czyli porozumienia Unii Europejskiej z Mercosurem. Polskie rolnictwo a powody do obaw?**

— Kwestia Mercosuru nie jest tematem nowym, bo ma historię sięgającą już kilkunastu lat. Nasi poprzednicy byli bardzo skłonni, aby tę umowę w miarę szybko ratyfikować. Kraje europejskie, które są wysoko rozwinięte technologicznie, myślą o tym, żeby zbywać swoje technologie, natomiast my, z punktu widzenia Polski, a szczególnie polskiego rolnictwa, od samego początku jako Polskie Stronnictwo Ludowe, a obecnie koalicja rządząca patrzymy na tę kwestię bardzo ostrożnie. Widzimy duże niebezpieczeństwo dla produkcji naszych produktów rolniczych, czyli negujemy jej założenia.

Jest oficjalne stanowisko rządu w tym zakresie, który jest przeciwny ratyfikowaniu umowy z Mercosurem. Generalnie chodzi o to, że nasi rolnicy są w stanie wyżywić nasz kraj. Jednocześnie mamy bardzo dodatni wynik eksportowy i zależy nam na tym, by konkurencja, która miałaby mieć charakter otwarty, miała takie same warunki produkcyjne. W Unii Europejskiej polskie rolnictwo podlega dużym obostrzeniom, a kraje Ameryki Łacińskiej mogą tych standardów nie dotrzymywać. I wtedy ta konkurencja jest zachwiana. Rząd szukał



Fot. Andrzej Szczęsny

sprzymierzeńców w tej sprawie. Takim partnerem miała być Francja, która, podobnie jak kraje Beneluksu, po przeanalizowaniu dodatkowych zapisów stała się jednak bardziej neutralna. Reasumując, musimy uważnie przyjrzeć się zapisom, które chroniłyby nasze rolnictwo, i w razie niebezpieczeństwa przedstawiać takie formuły, które zapewniłyby niezmnieszenie naszej produkcji i eksportu.

— **Polskie Stronnictwo Ludowe to jedyne ugrupowanie, które nieprzerwanie od 1989 roku zasiada w polskim Sejmie. Dziś sondaże nie sprzyjają ludowcom. Co dalej planuje PSL**

i co pana zdaniem musi się zmienić, aby partia odzyskała silniejszą pozycję?

— Gdy jest się w koalicji rządzącej, to zawsze jest trudniej, bo występuje aspekt odpowiedzialności. My jesteśmy takim ugrupowaniem, które stara się być odpowiedzialne nie tylko w obrębie swojego programu, ale również w obrębie całej koalicji, która jest koalicją wielostopniową. PSL stara się łagodzić konflikty, być ugrupowaniem odpowiedzialnym i bardzo mocno pracować w resortach, za które odpowiada. Jak widać, nie zawsze jest to doceniane i zauważalne przez wyborców. Obecna sytuacja, czyli czasowe rozstanie z Polską 2050, z czym wiąże się osobne tworzenie

pewnych projektów, mogła wpłynąć na spadek naszej popularności.

Myślę jednak, że nasza praca w poszczególnych resortach przyniesie pozytywne efekty i zostanie doceniona. Władysław Kosiniak-Kamysz jako szef MON odpowiada przecież, i to z sukcesami, za jeden z kluczowych obszarów naszego funkcjonowania.

Istotną kwestią jest oczywiście infrastruktura. Ten resort jest także w naszej gestii, a więc odpowiadamy za budowanie dróg, budowanie kolei dużych prędkości i realizowanie, a nie tylko zapowiadanie, Centralnego Portu Lotniczego.

Rolnictwo to temat zawsze trudny. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że PSL

Gustaw Marek Brzezina:

— Gdy jest się w koalicji rządzącej, to zawsze jest trudniej, bo występuje aspekt odpowiedzialności. My jesteśmy takim ugrupowaniem, które stara się być odpowiedzialne nie tylko w obrębie swojego programu, ale również w obrębie całej koalicji, która jest koalicją wielostopniową. PSL stara się łagodzić konflikty, być ugrupowaniem odpowiedzialnym i bardzo mocno pracować w resortach, za które odpowiada.

zastało ten obszar w czasie protestów i strajków. To nasi poprzednicy nie zadbali o kwestię przynajmniej złagodzenia Zielonego Ładu, o jego całkowitym odrzuceniu w obszarze rolnictwa już nawet nie wspominając. Dzisiaj też mamy niełatwą sytuację, ponieważ po żniwach zawsze jest obfitość zbiorów, ceny nie są nadzwyczajne, a są jeszcze stare zapasy zbóż.

Kwestia takiego pokierowania produktami rolnymi, żeby w cyklu zamkniętym można było je spożytkować, jest zadaniem zawsze trudnym, ale minister Krajewski to osoba, która zna się na nowoczesnym rolnictwie i wychodzi naprzeciw jego potrzebom.

Energetyka po ostatnim wecie prezydenta jest ważna i bardzo trudna do zrealizowania, ale wychodzimy z bonem ciepłowniczym dla naszych mieszkańców. Chodzi o to, żeby ustabilizować wydatki na energię. Musimy jednak wiedzieć, że nasza energia z zachowaniem tej konwencjonalnej produkcji jest jedną z najdroższych w Europie i na świecie. Żeby dobrze rozwijać gospodarkę i przemysł, niezbędne jest wykorzystanie źródeł energii odnawialnej. Te procesy trwają, trzeba je tylko analitycznie zauważać. Myślę, że dzięki naszej odpowiedzialności, pracy, ale też wyrazistości naszego ideowego programu będziemy z miesiąca na miesiąc obserwować rosnące słupki wyborcze.

Zuzanna Leszczyńska

ROLNIK TO I ZAWÓD, I POWOŁANIE

— Praca na roli jest ciężka, ale i przyjemna. Zamiłowanie do pracy na roli jednak trzeba mieć we krwi – mówią zgodnie Alicja i Jan Drabscy.

Państwo Drabscy już ponad 40 lat są razem, tworzą szczęśliwą rodzinę, która doczekała się nie tylko wspaniałych dzieci, ale i gromadki wnuków. Stworzenie długotrwałego i szczęśliwego związku małżeńskiego nie jest łatwe. Słyszysz to każda młoda para, która decyduje się na ślub. Jednak istnieje wiele związków, które pokazują, że można przeżyć ze sobą wiele lat i z każdym rokiem kochać się jeszcze bardziej. Właśnie takim przykładem udanego małżeństwa są nasi małżonkowie.

Pani Alicja i pan Jan znali się od dzieciństwa, bo mieszkali obok siebie. Razem się bawili i chodzili do szkoły. Kiedy podrośli, wspólnie z grupką znajomych chodzili na zabawy.

Mama wybrała mu żonę

— Tak naprawdę to mama mi żonę wybrała. — śmieje się pan Jan. — Zawsze lubiła Alicję i mówiła, że to dobra kandydatka na żonę. Moi rodzice przyjaźnili się z rodzicami Alinki. Często spotykali się w domach, chodzili do siebie na imieniny i różne imprezy. Choć Ala miała jeszcze dwie siostry, to mama ją lubiła najbardziej. Nawet jak w wojsku byłem, to pisała, żebym tylko o Alicji nie zapomnieli i za innymi dziewczynami się nie oglądał. Nie powiem, mi też się podobała, i to nie tylko z wyglądu. Miała dobre serce i charakter. I piekła najlepsze drożdżówki... Po powrocie do domu jako najmłodszy zostałem na gospodarce. Pracowałem z rodzicami, Alicja ze swoimi... I tak jakoś wyszło, że zakochałem się w niej na dobre i poprosiłem ją o rękę.

Pobrali się w październiku 1984 roku. Rok później urodził się im pierwszy syn. Doczekali się czwórki dzieci: trzech córek i syna.

— Niby znaliśmy się od dziecka, ale pokochaliśmy się już jako pełnoletni ludzie. Miłość przyszła sama, z czasem — mówi pani Alicja. — Jan zawsze był bardzo przystojny. Wysoki, miał czarne włosy i piękne brązowe oczy. A jak się uśmiechał, to miał takie dołeczki w policzkach... Najbardziej zauroczył mnie jednak jego dobry charakter. Spokojny, opanowany, opiekuńczy i rozsądny. Znaliśmy się bardzo dobrze, dogadywaliśmy się, więc decyzja o ślubie zapadła szybko. Marzyliśmy o licznej rodzinie, więc każde dziecko, które przyszło na świat, było dla nas cudem. Nie bez powodu mówią, że dziecko wywraca nasze życie o 180 stopni. Na samym początku poświęcamy mu swój czas całkowicie, bo jest bezbronny i zdane tylko na nas. Każde dziecko jest też inne. Dla każdego młodego rodzica wszystko jest nowością. Nie można się do tej roli przygotować. Rodzicielstwo potrafi zaskoczyć. Staraliśmy się jednak tworzyć dzieciom każdego dnia szczęśliwe dzieciństwo poprzez przytulanie, czułości i każdą wspólnie spędzoną chwilę. Choć pracy w gospodarstwie było dużo i czasem sił brakowało, to dzieci zawsze mogły na nas liczyć.

Praca na roli to trudne zajęcie

Całe swoje życie pracowali na gospodarstwie, które przejęli po rodzicach pana Jana. Z czasem powiększyli areał, zmodernizowali też oborę, kupili nowe maszyny. Obecnie są



Fot. prywatne archiwum

Małżonkowie dzielą się każdym sukcesem i radością, ale też każdym smutkiem i niepowodzeniami

już na emeryturach, ale wciąż lubią zajmować się ogródkiem i uprawą warzyw.

— Praca na roli jest ciężka, ale i przyjemna. Zamiłowanie do pracy na roli jednak trzeba mieć we krwi — mówią zgodnie małżonkowie. — Rolnik to zarazem zawód i powołanie. Rolnik jest depozytariuszem wiary i przywiązania do tradycji. Praca ta wymaga nie tylko dużej sprawności i wytrzymałości, ale także określonego trybu życia, który nie każdemu odpowiada. W gospodarstwie nie ma urlopów,

wakacji czy świąt. Praca na roli, obcowanie z naturą oraz samodzielne prowadzenie swojego gospodarstwa sprzyjają wypracowaniu takich cech jak solidność, pracowitość, szacunek wobec przyrody, samodzielność i solidarność. My z żoną od dziecka jesteśmy niezwykle silnie związani z przyrodą i bardzo dobrze czujemy się w jej otoczeniu. Nie wyobrażamy sobie życia w mieście. Tu jest nasz dom, nasze miejsce na ziemi, z którym wiążą się nasze najpiękniejsze wspomnienia. Kiedyś

zawód rolnika był automatycznie przekazywany z ojca na syna. Teraz już jest coraz mniej gospodarstw i rolników...

Teraz gospodarstwo przekazali synowi, który wraz z żoną się nim zajmuje.

— Tradycja została podtrzymana — stwierdza pan Jan. — Bałem się, że nie będę miał komu przekazać roli, ale na szczęście syn pokochał ziemię i pracę w rolnictwie. Córkom pomagaliśmy się wykształcić, wybudować domy. Chcieliśmy, żeby każde z dzieci po równo dostało coś od nas. Nie można

wyróżniać dzieci; wszystkie zasługują na taką samą miłość i podział majątku — zapewnia.

Wierni przysiędze

— Nawet człowiek się nie spodziewa, że tak szybko ten czas płynie — mówią małżonkowie. — Bywały przez te lata i trudne, i szczęśliwe chwile. Były choroby, różne nieszczęścia, ale zawsze w tych momentach mogliśmy na siebie liczyć i się wspierać. Razem łatwiej pokonać trudności. Dziś cieszymy się szczęściem naszych dzieci. Mamy siedmioro wnucząt i jesteśmy z nich bardzo dumni. Nic nam nie brakuje. Oby tylko zdrowie dopisywało i Bóg pozwolił jak najdłużej nam być razem.

Państwo Drabscy są dowodem na to, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu małżeńskiej przysięgi można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się każdy sukces i radości, ale też każdy smutek i niepowodzenie.

Rodzina musi trzymać się razem

Małżonkowie bardzo kochają swoje dzieci i wnuki. W ich domu nigdy nie jest smutno i cicho. Wciąż ktoś ich odwiedza lub dzwoni, z czego seniorzy bardzo się cieszą.

— To chyba świadczy o tym, że nas kochają i nie zapomnieli o starych rodzicach — śmieje się. — Dobre mamy dzieci, na dobrych ludzi ich wychowaliśmy. Dziękujemy Bogu każdego dnia za zdrowie, szczęście i miłość. To najważniejsze w każdej rodzinie. Trzeba trzymać się razem, wspierać i dbać o siebie.

Joanna Karzyńska

GIETRZWAŁD POLSKIE LOURDES

Zbliża się 150-lecie objawień Matki Bożej w Gietrzwałdzie – jedynych w Polsce uznanych przez Kościół. To miejsce, gdzie Maryja mówiła po polsku do dzieci z rolniczych rodzin. Wiele wskazuje na to, że odwiedzi je papież Leon XIV.

Po raz pierwszy o Gietrzwałdzie w kontekście papieskiej pielgrzymki wspomniął publicznie prezydent Andrzej Duda. Pod koniec swojej kadencji zaprosił Ojca Świętego do Polski, by ten odwiedził Warmię podczas jubileuszu objawień. W 2025 r. nowo wybrany prezydent RP Karol Nawrocki ponowił to zaproszenie, przekazując papieżowi obraz Matki Bożej Gietrzwałdzkiej.

Z Ojcem Świętym spotkali się także metropolita warmiński abp Józef Górzyński oraz kustosz sanktuarium ks. Przemysław Soboń CRL z zakonu kanoników regularnych laterańskich. Pojawiła się informacja, że papieska wizyta w rocznicę objawień miałyby się zbiec również z ogłoszeniem beatyfikacji s. Barbary Samulowskiej – jednej z gietrzwałdzkich wizjonerek.

Do prostych ludzi i po polsku

Wszystko zaczęło się latem 1877 r. Maryja objawiła się dwóm dziewczynkom: Justynie Szafrzyńskiej i Barbarze Samulowskiej pochodzącym z biednych, chłopskich rodzin. Ukazała się im przy starym klonie obok kościoła i przemawiała w ich języku – po polsku. W czasie zaborów, gdy Warmia była pod pruskim panowaniem, ten fakt miał wymiar nie tylko duchowy, ale i narodowy.

Maryja zachęcała do codziennego różańca, pokuty, trzeźwości i wierności Kościołowi. Apelowwała: „Odmawiajcie gorliwie Różaniec, a nie zginie naród”. Wszyscy proszeni byli o modlitwę i abstynencję. Maryja mówiła też o karach dla



for: AdobeStock

rozpustników. Proste, czytelne wskazania padały w czasie, gdy rolnicy i mieszkańcy wsi stanowili zdecydowaną większość społeczeństwa – to im właśnie dane było „usłyszeć” Niebo.

O b j a w i e n i a w Gietrzwałdzie tchnęły nadzieję w serca Polaków. Mimo pruskich szykan do wsi ruszyły masowe pielgrzymki, piesze i konne, z Warmii, Mazur, Kujaw, Wielkopolski, a nawet dalszych regionów. Przez kilka miesięcy 1877 r. do sanktuarium przybyło ponad pół mi-

liona wiernych. W ślad za tym nastąpił wzrost liczby powołań

i pojawienie się ruchu trzeźwościowego oraz wspólnot różańcowych. Maryjne wezwanie z pola pod klonem stało się narodowym symbolem – iskrą, która krzepiła ducha. Gietrzwałd stał się miejscem oporu przeciwko germanizacji, zaborom i wykorzenianiu polskiej tożsamości.

W 1967 r. kard. Stefan Wyszyński i kard. Karol Wojtyła koronowali obraz Matki Bożej Gietrzwałdzkiej. Dziesięć lat później kult został oficjalnie zatwierdzony przez Kościół – Gietrzwałd

dołączył do grona uznanych miejsc objawień maryjnych, obok Lourdes, Fatimy i La Salette.

Polskie Lourdes rośnie w siłę

Dziś Gietrzwałd nazywany jest polskim Lourdes. Sanktuarium przeżywa dynamiczny wzrost ruchu pielgrzymkowego. Przybywają nie tylko autokary z całej Polski. Coraz więcej jest pieszych pielgrzymek z Warszawy, Białegostoku, Gdańska, Mazur i południa Polski. Ludzie idą setki kilometrów, by uklęknąć przy źródle, które pobłogosławiła Maryja, i modlić się w miejscu, gdzie Matka Boża przemówiła do dzieci po polsku. W 2024 r.

odnotowano ponad pół miliona pielgrzymów – dwa razy więcej niż rok wcześniej.

Szczególne znaczenie mają archidiecezjalne dożynki – odprawiane każdego września i gromadzące tysiące rolników. Gietrzwałd jest miejscem wyrażania wdzięczności za plony, za modlitwę i za ciężką pracę ludzi związanych z ziemią. Święcone są zniwne wieńce i ziarno do zasiewu.

Co roku inny biskup wygłasza tu homilię, przypominając, że zboże, chleb i modlitwa to nierozłączne wartości. Kazania transmituje się online, by dotrzeć także do rolników, którzy nie mogą przybyć osobiście.

W 2023 r. głównej mszy św. przewodniczył bp Romuald Kamiński (ordynariusz Warszawy-Pragi), a w homilii przypomniał słowa Matki Bożej z 1877 r.: „Życzę sobie, abyście codziennie odmawiali Różaniec!”. To samo wezwanie z mocą przypomniał rok później bp Szymon Stulkowski z Płocka. W tegorocznej homilii bp Jerzy Mazur z Elku mówił, że Gietrzwałd ma moc przypominać nam o Bogu w codziennym życiu i o konieczności modlitwy – szczególnie dziś, „kiedy zanika poczucie grzechu”.

Słowa biskupów niosą prosty przekaz: Gietrzwałd jest miejscem łaski i zachętą do wierności chrześcijańskiej tradycji, w której praca rolnika łączy się z wdzięcznością Bogu.

Przygotowania do jubileuszu

Sanktuarium przygotowuje się do jubileuszu także organizacyjnie. Trwa budowa



Fot. Gietrzwałd - Sanktuarium Matki Bożej Gietrzwałdzkiej - Izabela Kozłowska - Izabela Kozłowska



Fot. Andrzej Surzaczak

nowego ołtarza polowego, a także zaplecza technicznego, zakrystii, sceny i nagłośnienia. To wielkie przedsięwzięcie finansowe, które wspiera rzesza wiernych z całej Polski. Lata wcześniej powstała niezwykła droga krzyżowa wśród pól i lasów na gietrzwałdzkich wzgórzach, okalających cudowne źródło pobłogosławione przez Maryję.

Pielgrzymi mają do dyspozycji dom pielgrzyma i centrum rekolekcyjne Domus Mariae. Powoływany jest oficjalny komitet jubileuszowy, który już tej jesieni ma zatwierdzić harmonogram wydarzeń i skład komitetu honorowego. Wydarzenie będzie miało tak wielki wymiar duchowy i organizacyjny, że trwają już prace koncepcyjne nad niezbędnymi inwestycjami w zakresie dróg dojazdowych. Gietrzwałd może w tym czasie odwiedzić nawet milion pielgrzymów.

W połowie października 2025 r. w Gietrzwałdzie obradowała Komisja Maryjna Konferencji Episkopatu Polski. Pod przewodnictwem



Fot. Jerzy Dąbrowski



Fot. Beata Szymańska

abp. Wacława Depo omówiono przygotowania do jubileuszu oraz plan peregrinacji obrazu Matki Bożej Częstochowskiej. Kustosz ks. Przemysław Soboń CRL został powołany jako konsultor tej komisji. Episkopat przypomina dziś wyraźnie: zanim pojedziesz do Lourdes, odwiedź polskie sanktuaria: Gietrzwałd, Częstochowę i Licheń. Maryja mówiła po polsku do nas i o nas.

Wiara zakorzeniona w ziemi

Dla rolników i ludzi wsi Gietrzwałd to nie tylko miejsce kultu – to przypomnienie, że polska wieś była zawsze miejscem wiary, oporu i nadziei. To stąd płynęły modlitwy o trzeźwość, powołania i wolność. Gietrzwałd przypomina, że rolnictwo to nie tylko produkcja, ale i dziedzictwo – wartości przekazywane z ojca na syna. Dlatego dziś, gdy rolnicy stoją wobec nowych wyzwań, miejsce objawień na Warmii staje się znów żywym źródłem nadziei.

Jan Berdycki



Barbara Samulowska

(imię zakonne Stanisława Samulowska; ur. 21 stycznia 1865 w Worytach, zm. 6 grudnia 1950 w Gwatemali) – polska zakonnica, szarytka, misjonarka, Służebnica Boża Kościoła katolickiego oraz wizjonerka, świadek objawienia z 1877 Matki Bożej w Gietrzwałdzie, jedynym w Polsce uznanym przez Kościół rzymskokatolicki miejscu objawień maryjnych. Urodziła się w ubogiej, wielodzietnej i pobożnej rodzinie rolników Józefa i Karoliny z domu Barczewskiej jako najmłodsze ich dziecko (miała dwóch braci: Józefa i Jana). Następnego dnia (22 stycznia 1865) została ochrzczona w kościele Narodzenia NMP w Gietrzwałdzie, a rodzicami chrzestnymi byli jej krewni: Andrzej Barczewski i Gertruda Górka. 2 lutego 1889 złożyła uroczyste śluby zakonne, przyjmując imię zakonne Stanisława. W 1895 została skierowana do pracy misyjnej w Gwatemali, w Ameryce Środkowej, gdzie w jej stolicy, również Gwatemali, została dyrektorką Seminarium (nowicjatu) jako wychowawczyni młodych Sióstr Miłosierdzia, przygotowując je do posługi w szpitalach i opieki nad ubogimi. W 1907 ze względu na stan zdrowia została przeniesiona do miejscowości Antigua, gdzie posługiwała chorym w tamtejszym szpitalu. Dwa lata później udała się do Paryża na krótki odpoczynek, po którym wróciła do Antigui w Gwatemali, opiekując się ponadto ubogimi w mieście oraz przygotowując jako katecheta dzieci do Pierwszej Komunii świętej. W 1913 została tymczasowo skierowana do szpitala w Quetzaltenango, do pomocy chorej siostrze przełożonej Thonluc. Po powrocie do Antigui zachorowała na febrę tyfoidalną, ale po kuracji wyzdrowiała, powracając po latach jako przełożona do szpitala w stolicy Gwatemali. Przyczyniła się do wznowienia i ożywienia kultu Ukrzyżowanego Zbawiciela. W kaplicy szpitalnej znajdował się naturalnej wielkości wizerunek Chrystusa Ukrzyżowanego, czczony przez wiernych jako cudowny „Jezus Miłosierny”. W okresie tym, przelotem 1917 i 1918, stolicę Gwatemalę nawiedziły trzęsienia ziemi, po których organizowała pomoc dla poszkodowanych. W 1923 odwiedziła ponownie Paryż, a następnie przybyła do Chełmna, skąd powróciła do Gwatemali, gdzie przez pewien czas była również kierowniczką sierocińca. Zmarła 6 grudnia 1950 w szpitalu w Gwatemali na skutek nowotworu złośliwego twarzy. Spoczywa na cmentarzu w stolicy kraju Gwatemali.

Źródło: wikipedia

anty-DEFAMATION.pl

PRAWDA KONTRA DEZINFORMACJA



CZYTAJ NA PORTALU
<https://anty-defamation.pl/>



**POLSKA
FUNDACJA
NARODOWA**

Polska przygotowuje się do wojny z Niemcami? Kto tak twierdzi?

Po co Polska się zbroi i powiększa armię? Z obawy przed agresywną polityką Rosji. Tak myślimy my, nad Wisłą. A w co każą wierzyć nad Wołgą?

Nie jest żadną tajemnicą, że Polska, podobnie jak inne kraje NATO, zbroi się i zwiększa możliwości polskiej armii. Jednak z uwagi na położenie i rosnące zagrożenie ze strony Rosji robi to intensywniej niż inne kraje. Dzisiaj polska armia liczy nieco ponad 212 tysięcy żołnierzy.

W wywiadzie dla „Rzeczpospolitej” minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział, że Polska przygotowuje system dobrowolnych powszechnych ćwiczeń obronnych i wojskowych, które ruszą od nowego roku. Jego zdaniem liczebność sił zbrojnych może przekroczyć nawet pół miliona osób.

„Nasza armia jest trzecią co do wielkości i pod względem liczebności żołnierzy armią w sojuszu północnoatlantyckim. Ale nasz cel jest jeszcze bardziej ambitny, żeby w ciągu najbliższych pięciu lat stać na podium spośród państw NATO pod względem zdolności operacyjnych, które są nie mniej ważne niż liczebność Wojska Polskiego” — powiedział szef MON w czasie obchodów Święta Wojska Polskiego.

Wojsko Polskie jest też stale dozbrajane w nowoczesny sprzęt. Na początku października poinformowano, że Polska uzyskała formalną zgodę na zakup najnowszych pocisków powietrze – powietrze średniego zasięgu AIM-120 AMRAAM przeznaczonych do samolotów dla F-35. „Polska jest jedynym krajem poza USA, który otrzymał taką możliwość” — podkreślił minister obrony.

W marcu 2025 roku premier Donald Tusk ogłosił, że rozpoczęły się prace przygotowujące na wielką skalę szkolenia wojskowe dla każdego dorosłego mężczyzny w Polsce. Pilotaż programu ma ruszyć w listopadzie. MON chce do końca roku przeszkolić kilka tysięcy osób, a w przyszłym nawet 30 tysięcy.

Uczestnicy sami wybiorą długość kursu (od 1 do 30 dni) oraz jednostkę. Program obejmuje naukę obsługi dronów, broni, kursy medyczne i techniki przetrwania, a na koniec uczestnicy uzyskują status rezerwisty.

Na początku października przez rosyjskie media przetoczyła się fala dezinformacji związanych ze wzmacnianiem polskiej armii.



W portalu Подмосковье сегодня ukazał się tekst, którego punktem wyjścia są wspomniane powyżej szkolenia wojskowe i szerzej: wzmacnianie polskiej armii. W roli eksperta wystąpił politolog Aleksander Perendziejew, który powiązał to z wysłaniem na początku października nad granicę z Niemcami oddziałów Wojska Polskiego. Jak zaznaczono w komunikacie Biura Bezpieczeństwa



Narodowego celem tego działania jest „zapewnienie nienaruszalności granicy państwowej oraz bezpieczeństwa i porządku publicznego w zasięgu terytorialnym przejść granicznych oraz w strefie nadgranicznej na granicy państwowej z Republiką Federalną Niemiec oraz z Republiką Litewską”.

Ma to oczywiście związek z kwestią nielegalnych migrantów, tak jak wzmacnianie pol-

skiej armii z rosyjskim zagrożeniem. Jednak nie dla rosyjskiego politologa i rosyjskich mediów.

Bo jego zdaniem „trzeba zwrócić uwagę, że od niedawna Polska wzmacnia swoje wojska na granicy polsko-niemieckiej. Warszawa w pełni rozważa możliwy konflikt właśnie z Niemcami”.

Jak zauważył specjalista, jest to przede wszystkim związane z „rewanżystowskimi nastrojami w Niemczech”.

„Obecnie w Unii Europejskiej występują pewne kryzysowe momenty i Polska obawia się, że Niemcy spróbują odebrać ziemie Prus Wschodnich, które zostały przekazane Polsce po zakończeniu II wojny światowej” — podsumował Perendziejew.

Jego tezy powielano potem w innych mediach, często już modyfikując tytuł. I tak np. gazeta.ru dała tytuł „Ekspert opowiedział o przygotowaniach Polski do wojny z Niemcami” („Эксперт рассказал о подготовке Польши к войне с Германией”).

Tytuł oryginalny zaś brzmiał: „Polska wzmacnia armię — i chodzi nie o Rosję Kogo naprawdę obawia się Warszawa? Politolog Perendziejew: Polska przygotowuje się do możliwego konfliktu z Niemcami („Польша усиливает армию — и дело не в России: кого боится Варшава на самом деле. Политолог Перенджиев: Польша готовится к возможному конфликту с Германией”).

Tego typu dezinformacja jest skierowana przede wszystkim do obywateli Rosji. Ma ich przekonać lub utwierdzić w przekonaniu, że NATO i UE są słabe i wewnętrznie skłócone, więc Rosja może prowadzić wobec nich twardą politykę.

oprac. ih

Wydawca „Gazety Olsztyńskiej” Grupa WM dzięki Polskiej Fundacji Narodowej realizuje projekt, którego celem jest przeciwdziałanie dezinformacji, która przez lata utrwałała zniekształcony wizerunek Polski poprzez rozpowszechnianie zmanipulowanych lub nieprawdziwych faktów historycznych, negatywnie wpływających na dobre imię Polski i Polaków na świecie. W najbliższym czasie będziemy prezentować artykuły, ale także audycje, w których poruszymy ważne kwestie dotyczące tuszowania i fałszowania prawdy historycznej. Zapraszamy do lektury, ale też do czynnego udziału w naszej akcji! Na zgłoszenia od wolontariuszy czekamy pod adresem: kontakt@wm.pl.

OFICJALNY PARTNER



PARTNERZY



METROPOLIA WROCŁAWSKA • DOLNY ŚLĄSK
WROCŁAWSKIE.INFO



WIZJONERKI ZMIAN W LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCIACH

Kontynuują polskie zwyczaje i prowadzą działalność społeczną. Udowadniają, że wspólną pracą można wiele zrobić. Od pokoleń dzielą się wiedzą i umiejętnościami z kolejnymi pokoleniami zarażając je pasją działania dla dobra mieszkańców wsi. Rozmawiamy z Renatą Krystkiewicz, prezes Koła Gospodyń Wiejskich „Moja Ługowa” z województwa wielkopolskiego.

— Ile to już lat?

— Nasze koło powstało w 2020 r., czyli w tym roku obchodzimy nasze 5-lecie. Tak naprawdę jednak wszystko rozpoczęło się w 2019 r. od powołania Grupy Odnowy Wsi. Dzięki naszej aktywności udało się nam wtedy pozyskać środki na budowę nowoczesnego placu zabaw i siłowni plenerowej. Organizowałyśmy też piknik rodzinny dla mieszkańców i tak zrodził się pomysł na oficjalne zarejestrowanie KGW i wpis do KRKGW. Dzięki pozyskanym środkom na działalność koła mogłyśmy jeszcze prężniej działać. Co prawda nasze babce tworzyły nieoficjalne KGW, ale nie było to w żaden sposób udokumentowane i oficjalnie zarejestrowane w jakimkolwiek rejestrze stowarzyszeń. Po prostu kilkanaście kobiet spotykało się dość regularnie, tworzyło piękne rękodzieło i dzieliło się przepisami i radami.

— Jest pani urodzoną liderką...

— Już w szkole świetnie czułam się w roli liderki. Pełniłam funkcje przewodniczącej klasy i przewodniczącej samorządu uczniowskiego. Mogę stwierdzić, że idea przywództwa jest mi bliska. Lubię ludzi i lubię działać... Myśl, która mi przyświeca i jest nadal istotna, to wspólnie działanie na rzecz lokalnej społeczności. Nie udałooby się to jednak bez

mieszkanek i mieszkańców naszej wsi.

— Jakie aspekty działania w kole gospodyń wiejskich najbardziej pani ceni?

— Możliwość integracji, wyjścia z domu i aktywnego spędzania czasu. W naszym kole bardzo często spotykamy się ze względu na dużą liczbę inicjatyw, w których bierzemy udział. Podczas spotkań wspólna burza mózgów rozwija chyba przede wszystkim naszą kreatywność. Kolejna rzecz to propagowanie naszych tradycji, kultury i obyczajów. Musimy o tym pamiętać. Nasze KGW zdecydowanie łączy pokolenia. To najstarsze członkinie przekazują nam ogromną wiedzę na temat zwyczajów, a dzieciaki, pomagając nam przy różnych projektach, uczą się tego od najmłodszych lat. To piękne, że nasza kultura narodowa i kultura wiejska nie zostanie zapomniana między innymi dzięki aktywnie działającym kołom gospodyń.

— Co daje wam największą radość?

— Wspólne działanie i możliwość pomocy, to przede wszystkim. Cieszy nas ogromnie, kiedy widzimy efekty własnej działalności. A jest się czym pochwalić... Bierzemy udział w wielu konkursach i warsztatach dla KGW. Po wybuchu pandemii aktywnie



Renata Krystkiewicz

włączyłyśmy się w akcję szycia maseczek, które zostały przekazane różnym instytucjom. Po wybuchu wojny na Ukrainie pojechaliśmy na granicę i pomagaliśmy uchodźcom, rozdając przygotowane przez nas ciepłe posiłki. Szykujemy też Szlachetną

Paczkę. Zawsze uczestniczymy we wszystkich akcjach charytatywnych, do których jesteśmy zapraszane. Ale nie tylko pomoc, ale również integracja i możliwość spotykania się, wspólne wyjazdy, konkursy, przeżycia — to wszystko nas łączy i cieszy.

— Mam wrażenie, że KGW pomogły też wielu kobietom wyjść z cienia...

— To prawda. To właśnie one są wizjonerkami zmian w lokalnych społecznościach. Zostają sołtyskami, radnymi. Rozmawiają o potrzebach, angażują mieszkańców, budują partnerstwa i łączą ludzi wokół wspólnego celu. Trzeba jednak uważać, by nie brać na siebie za dużo i by się nie wypalić. Ważne są szkolenia dotyczące dzielenia się odpowiedzialnością, aby organizacja nie zależała tylko od jednej liderki, by ludzie mieli poczucie, że te koła są też ich. Ale każda z członkiń KGW staje się pewniejsza siebie, odważniejsza. Sama widzę, jak wiele z naszych członkiń się zmienia, otwiera się. I bardzo mnie to cieszy!

— Czy jest jakiś podział ról wśród kobiet i mężczyzn należących do koła?

— W naszym kole jest 15 kobiet i 7 mężczyzn. Nie ma żadnego podziału — jest równouprawnienie. Panowie, w większości mężowie, również bardzo chętnie pomagają. Niektórzy odkryli swoje zdolności kulinarne dzięki nam. Naszą kolejną tradycją jest organizacja zabawy andrzejkowej i karnawałowej. Panowie mogą się wtedy wykaazać. Również podczas obsługi różnych wydarzeń i uroczystości, kiedy przygotowujemy

posiłki dla kilkuset osób, są bardzo pomocni. Działamy zawsze razem i plec tutaj nie ma znaczenia, każdy ma takie same obowiązki.

— Jak wygląda integracja poprzez KGW?

— Nie ma nic lepszego niż integracja poprzez KGW. Wspólne przeżycia łączą ludzi, a te pozytywne przede wszystkim. Mamy zgraną ekipę, z którą można zrobić wszystko. Wyjazdy na konkursy, wycieczki, a także wspólne gotowanie i przygotowywanie inicjatyw



Fot. AdobeStock



Fot. archiwum

Pani Renata z synem podczas jednego z festynów organizowanych przez KGW

to coś, z czego naprawdę jesteśmy dumni. Ale nie jest to integracja tylko wewnątrz własnego koła. Działa to szerzej. Podczas konkursów i wyjazdów spotykamy się również z innymi kołami.

— Wasze plany na przyszłość?

— Jeszcze w tym roku będzie się sporo działo. Przygotowujemy andrzejki, potem bal sylwestrowy, ale przede wszystkim

uroczystość 5-lecia naszego KGW. Organizujemy warsztaty z integracją w kwietniu, potem majówkę, a w czerwcu piknik z okazji Dnia Dziecka. Przygotowujemy wtedy teatr, malowanie twarzy i wiele innych atrakcji dla dzieci. Na Wielkanoc i Boże Narodzenie przygotowujemy własnoręcznie wykonane ozdoby świąteczne. W lipcu planujemy wycieczkę nad morze, chyba najbardziej wyczekiwany wyjazd... La-

tem będziemy pracować nad tradycyjnym wieńcem dożynkowym, który zaprezentujemy podczas gminnych uroczystości. Oczywiście nie może zabraknąć również karnawałowej zabawy w lutym. W międzyczasie mamy różne jarmarki i obsługę uroczystości. Jak widać, rok 2026 będzie równie intensywny jak poprzednie lata!

Dziękuję za rozmowę.

Joanna Karzyńska



Fot. archiwum prywatne

Z okazji Dnia Dziecka członkowie KGW przygotowują atrakcje dla najmłodszych

NASI SPRZYMIERZEŃCY NA ZIMOWYCH WAKACJACH: BIEDRONKI I ZŁOTOOKI – NIE ZABIJAJ, DAJ IM PRZEZIMOWAĆ

Złotooki i biedronki należą do najefektywniejszych wrogów naturalnych mszyc, jednych z najgroźniejszych szkodników wszystkich roślin. Dlatego też, jeżeli znajdziesz w swoim domu w okresie późnej jesieni lub zimy biedronkę, czy też złotooka, nie zabijaj, pozwól żyć, a odplaci Ci swoją pracą w nowym sezonie wegetacyjnym.

Gdy jesienią w naszych domach znajdujemy biedronki albo zielonkawe owady o delikatnych, koronkowych skrzydłach, to nie intruzy, tylko wolontariusze naszych ekosystemów. Biedronki i złotooki wchodzą do domów, by przeczekać zimę w stanie diapauzy. Jeśli damy im spokój, odwdzięczą się, zjadając wiosną tysiące szkodników w naszych ogrodach, sadach i polach uprawnych.

Czym jest zatem diapauza?

Jest to krótki, odwracalny „tryb uśpienia” owada, w którym ma on spowolniony metabolizm, nie żeruje i nie rozmnaża się. Włącznikiem diapauzy są skracający się dzień i spadek temperatur.

Biedronki (*Coccinellidae*) należą do rzędu chrząszczy (*Coleoptera*) – najbardziej znane gatunki to: biedronka siedmiokropka, biedronka dwukropka oraz inwazyjny gatunek biedronka azjatycka. Chrząszcze te mają owalny kształt, wypukłe i kropkowane pokrywy. Najczęściej są barwy od czerwonej po żółtopomarańczową. Prowadzą drapieżny tryb życia, zjadając szkodniki różnych roślin. Zarówno larwy, jak i postaci dorosłe zjadają mszyce, miodówki, wełnowce, przędziorki (częściowo) oraz jaja małych motyli i pluskwiaków. Jedna biedronka w ciągu doby zjada od kilku do kilkudziesięciu mszyc. W Polsce występuje około 80 gatunków.



W CIĄGU
DWÓCH TYGODNI
LARWA POTRAFI
ZJEŚĆ DO
450 MSZYC.

Biedronki

Złotooki (*Chrysopidae*) to drapieżne owady z rzędu sieciarek (*Neuroptera*). Postaci dorosłe to delikatne, zielone osobniki z dużymi, złocistymi oczami i delikatnymi błoniastymi skrzydłami z siecią delikatnych żyłek. Podczas zimy mogą zmieniać ubarwienie na kolor słonkowy lub brunatny.

Zimujący złotook

To przede wszystkim larwy złotooków zjadające mszyce, czerwce, miodówki, przędziorki i larwy zwójek.

Dlaczego owady te wchodzą do domów?

Zarówno postaci dorosłe biedronek i złotooków są formą zimującą. Do przetrwania zimy szukają su-

chych, bezpiecznych miejsc (ramy okien, strychy, nieogrzewane pomieszczenia), które przypominają naturalne kryjówki w korze drzew czy suchych roślinach. Światło i ciepłe elewacje jesienią zwabiają je do budynków; dalej trafiają w głąb przez mikroszczeliny.

Na wiosnę, pod wpływem temperatury i światła urucha-

miają się ich funkcje życiowe i opuszczają swoje kryjówki. Zaczynają szukać pokarmu, którym może być nektar kwiatów, ale również pierwsze mszyce. Po pobraniu pokarmu zaczynają kopulować. Po kopulacji składają jaja, które umiejscawiają najczęściej na roślinach w pobliżu swojego żywiciela.

Złotooki i biedronki należą do najefektywniejszych wrogów naturalnych mszyc,

jednych z najgroźniejszych szkodników wszystkich roślin. Dlatego też, jeżeli znajdziesz w swoim domu w okresie późnej jesieni lub zimy biedronkę, czy też złotooka, nie zabijaj, pozwól żyć, a odplaci Ci swoją pracą w nowym sezonie wegetacyjnym.

Prof. dr hab. Bożena Kordan,
Katedra Entomologii, Fitopatologii
i Diagnostyki Molekularnej, Uniwersytet
Warmińsko-Mazurski,
bozena.kordan@uwm.edu.pl

Źródło: <https://swiatmakro.com/2023/04/28/zlotook-drapiezny-chrysoperla-carnea-s-l-milosnik-zimowania-w-naszach-domach/>

W UPRAWĘ PIWONII WKŁADA CAŁE SERCE

Latem pokazaliśmy naszym Czytelnikom niezwykle ciekawą uprawę. Jan Falkowski z Brzozia Lubawskiego jest jednym z nielicznych w naszym kraju producentów piwonii. Tym razem odwiedziliśmy go jesienią, by sprawdzić, co dzieje się na jego polach o tej porze roku. Okazuje się, że właśnie teraz sadi się kłącza piwonii, żeby w przyszłym roku podziwiać te fantastyczne kwiaty.



Fot. Stanisław R. Ulatowski

Pole przygotowane do sadzenia piwonii

Jan Falkowski zajmuje się hodowlą piwonii, zwanych również różami świętojańskimi lub bujanami, już od dekady.

— Produkcja, a szczególnie proces sadzenia piwonii, to prawdziwa sztuka, a mam obecnie 8 hektarów pól w powiecie nowomiejskim i w Grzybnie, w województwie kujawsko-pomorskim — zwierza się rolnik. — Przez szereg lat obserwowałem, jak piwonie na moich polach plonowały. Te z odmian, które były słabsze, wykopałem i postanowiłem ich karpy, czyli kłącza, przeznaczyć na rozmnożenie. Tak przygotowane pojechały do specjalistycznej firmy w Holandii, gdzie zostały poddane preparacji. Jest to metoda, która pozostaje tajemnicą tamtejszej firmy. Wiem

tyle, że karpy są „kapane” w bardzo gorącej cieczy. Tak przygotowane, po preparacji za granicą, wszystko wróciło do naszej firmy — opowiada Jan Falkowski.

Potrzebują przestrzeni, by się rozwinąć

Okazuje się, że również sam proces sadzenia na polu to prawdziwa sztuka. Wszystko rozpoczyna się od przygotowania gleby, która musi być dobrze spulchniona, przepuszczalna i dobrze odżywiona. Do tej operacji używa się specjalistycznego sprzętu.

— Podzielone karpy z oczkami sadi się tuż pod powierzchnią ziemi, na głębokość 2 do 5 centymetrów, aby miały siłę pięknie zakwitnąć — wyjaśnia pan Jan. — Waż-

ne jest odpowiednie rozstawienie roślin. Potrzebują one przestrzeni, by w pełni rozwinąć swoje okazałe kwiaty.

Robią to z ogromną pasją i sercem...

Praca nie jest łatwa. Wymaga szczególnej precyzji, cierpliwości i siły, ale my robimy to z ogromną pasją i sercem. Dzięki temu łańcuchowi przygotowań już w maju i czerwcu będzie można cieszyć się piwoniami w pełnym rozkwicie — dodaje rozmówca.

Czerwiec jest miesiącem, kiedy rozpoczyna się czas „piwonioowych żniw”. Pola nie wyglądają zbyt atrakcyjnie, co mogłoby się wydawać, bowiem piwonie zbiera się, kiedy osiągną stadium pąków. Ten mo-

ment wzrostu roślin trzeba pilnie obserwować, bo idealna chwila na zbiór mija bardzo szybko.

Każdy kwiat jest ścinany ręcznie i ...uśpiony

— Plantacje trzeba wtedy odwiedzać nawet pięć razy dziennie. Rankiem na plantacji oceniam, że kwiaty nie są jeszcze gotowe do zbioru, ale za dwie godziny, przy sprzyjającej aurze, pąki są na

tyle rozwinięte, że należy jak najszybciej rozpocząć zbiór kwiatów. Każdy kwiat jest starannie ścinany ręcznie, by zachować jego świeżość i idealną formę. Po przygotowaniu wiązanek trafiają one do magazynu, w którym panuje temperatura dwóch stopni Celsjusza. Niska temperatura powoduje, że kwiaty zostają uśpione. W takich warunkach piwonie mogą być składowane bez wody nawet przez kilka tygodni — dodaje.

Schłodzone wiązanki, zapakowane w firmowe kartony, ładowane są do samochodów-chłodni, które jadą do Holandii, będącej centrum światowego rynku kwiatowego, a stamtąd kierowane są na tamtejszy rynek lub w dalszą podróż nawet do bardzo oddalonych miejsc na świecie.

Stanisław R. Ulatowski

Zestaw maszyn do sadzenia piwonii na polu Jana Falkowskiego



Czerwiec 2025. Jan Falkowski dogląda czerwcowe piwonie przygotowane do transportu za granicę

ROLNICTWO TO NASZA RODZINNA MIŁOŚĆ I PASJA

Kiedyś gospodarstwa rolne były dom w dom, teraz rolników można na palcach jednej ręki policzyć. Ludzie odchodzą od rolnictwa, bo to jest ciężka praca, która wymaga czasu i poświęcenia. Tu nie ma urlopu, wolnego weekendu. – Praca rolnika to praca dla chleba, wszystko inne da się wyprodukować... – tłumaczą państwo Andrzejczakowie.

Praca rolnika to jedno z najstarszych i najbardziej fundamentalnych zajęć. Od wieków stanowi podstawę ludzkiego życia i rozwoju cywilizacji. Rolnictwo obejmuje szeroki zakres działań związanych z uprawą roślin oraz hodowlą zwierząt, mających na celu produkcję żywności, surowców przemysłowych oraz innych produktów niezbędnych do codziennego funkcjonowania społeczeństwa. Rolnik musi posiadać wiedzę z różnych dziedzin, takich jak agronomia, zootechnika, mechanika czy ekonomia, aby efektywnie zarządzać swoim gospodarstwem. Praca ta wymaga nie tylko praktycznych umiejętności i fizycznej wytrzymałości, ale także zdolności do planowania i adaptacji do zmieniających się warunków pogodowych oraz rynkowych.

Rolnicy z pokolenia na pokolenie

Rodzina państwa Andrzejczaków pochodzi z Myszynca. Z rolnictwem związana jest od kilku pokoleń. Pani Jadwiga i pan Kazimierz odziedziczyli to gospodarstwo od rodziców, a oni od swoich. Tu wychowały się ich dzieci. Najmłodszy syn przejął gospodarstwo i teraz z żoną oraz dziećmi powiększa swój areal. Zaszczepia też miłość do tego kawałka ziemi swoim dzieciom i wnukom.

— Za moich czasów nie było komputerów, smartfonów i tabletów. — Pan Kazimierz śmieje się. — W okresie letnim dzieci ciężko było zagonić do domu z podwórka. Śmiało mogę powiedzieć, że

rolnictwem przesiąknąłem od skorupki. Rodzice prowadzili małe gospodarstwo, w którym uprawiali zboże, trzymali kilka świnek, parę krów, kury i kaczki i suszyli siano. Ta praca była rozłożona na cały rok. Jako dziecko towarzyszyłem im we wszystkich obowiązkach. To był swego rodzaju sposób na dobre wychowanie. Razem ze starszym rodzeństwem pomagaliśmy im we wszystkich pracach w gospodarstwie, co przełożyło się na moje zainteresowania. Dla mnie wyrzucanie obornika, zgrabianie siana czy wyprawianie krów było czymś normalnym. Zresztą wielu moich kolegów też pomagało swoim rodzicom w gospodarstwach. Nie wiedziałem, czy chcę zostać rolnikiem, ale jak było słychać traktor, to adrenalina już krążyła w żyłach i byłem gotowy do działania. Im byłem starszy, tym lepiej rozpoznawałem, jaki sprzęt jedzie i czyj jest. Mogę spokojnie po latach powiedzieć, że moje dzieciństwo było niepodrabialne. Przychodziła wiosna, zabawki rolnicze lądowały na dworze. Budowało się po kątach gospodarstwa z cegieł i dachówek. Podwórko nie było brukowane, więc powstawały drogi polne, pola uprawne. I ludzki warkot było tu słychać codziennie. Dla mnie wakacje to nie było wyczekiwanie wyjazdu nad morze. Chętnie jeździłem do drugich dziadków, którzy też mieli gospodarstwo. Tam też było wiele do roboty w polu, ale i maszyny mieli lepsze. To były cudowne czasy, a chleb posypyany cukrem i polany wodą oraz świeże mleko



Państwo Andrzejczakowie z rolnictwem są związani od pokoleń

prosto od krowy smakowały jak rarytas!

Kochają swoją ziemię

Pani Jadwiga i pan Kazimierz odziedziczyli ziemię po rodzicach. Dochowali się czwórki dzieci. Małżonkowie dość szybko podwoili ilość odziedziczonego arealu – dokupili jeszcze ponad 50 hektarów. Obecnie gospodarują na 160 hektarach, a ich praca ukierunkowana jest na produkcję mleka krowiego. Łącznie posiadają około 300 sztuk bydła, z czego krów dojnych jest 120. Chowają kury, kaczki i indyki i mają ogródek warzywny. W ich domu można zasmakować własnoręcznie zrobionego sera, masła, swojskich jajek i zdrowego miodu.

— Wiadomo, że wszystko, co swoje, smakuje lepiej i jest zdrowe — mówią zgodnie. — Nie znamy smaku kupnego masła, jaj czy sera. Mamy swoje mleko, ziemniaki, warzywa. Z głodu nie umrzemy, bo większość podstawowych produktów mamy pod domem.

Modernizują gospodarstwo

Wybudowali nowoczesną oborę, zmechanizowali gospodarstwo i dokupili sprzęt. Zdecydowali razem, że będą inwestować.

— W rolnictwie praca jest specyficzna i czasem wymaga czasu i poświęceń, ale satysfakcja z jej efektów wynagradza wszystko. Miło, że ktoś nas zauważa i docenia

nasz trud — mówi pani Jadwiga. — Bardzo lubimy naszą pracę. Szacunku do ziemi nauczyliśmy się od naszych rodziców i dziadków. Nasze zwierzęta są jak rodzina; każda krowka czy cielę ma swoje imię i one przywiązują się do nas tak samo, jak my do nich. Najtrudniejszy jest moment, kiedy trzeba krowę sprzedać do rzeźni. Trudno jest się rozstać; często płyną łzy, bo przecież od początku była u nas, troszczyliśmy się o nią, a przychodzi czas i trzeba posłać zwierzę na mięso. Duże stado, więc troska o jego dobrą kondycję i wysokie wyniki produkcji wymaga technicznego wsparcia. Dziś krowa podchodzi sama do stacji żywienia, czujnik rejestruje jej numer i maszy-

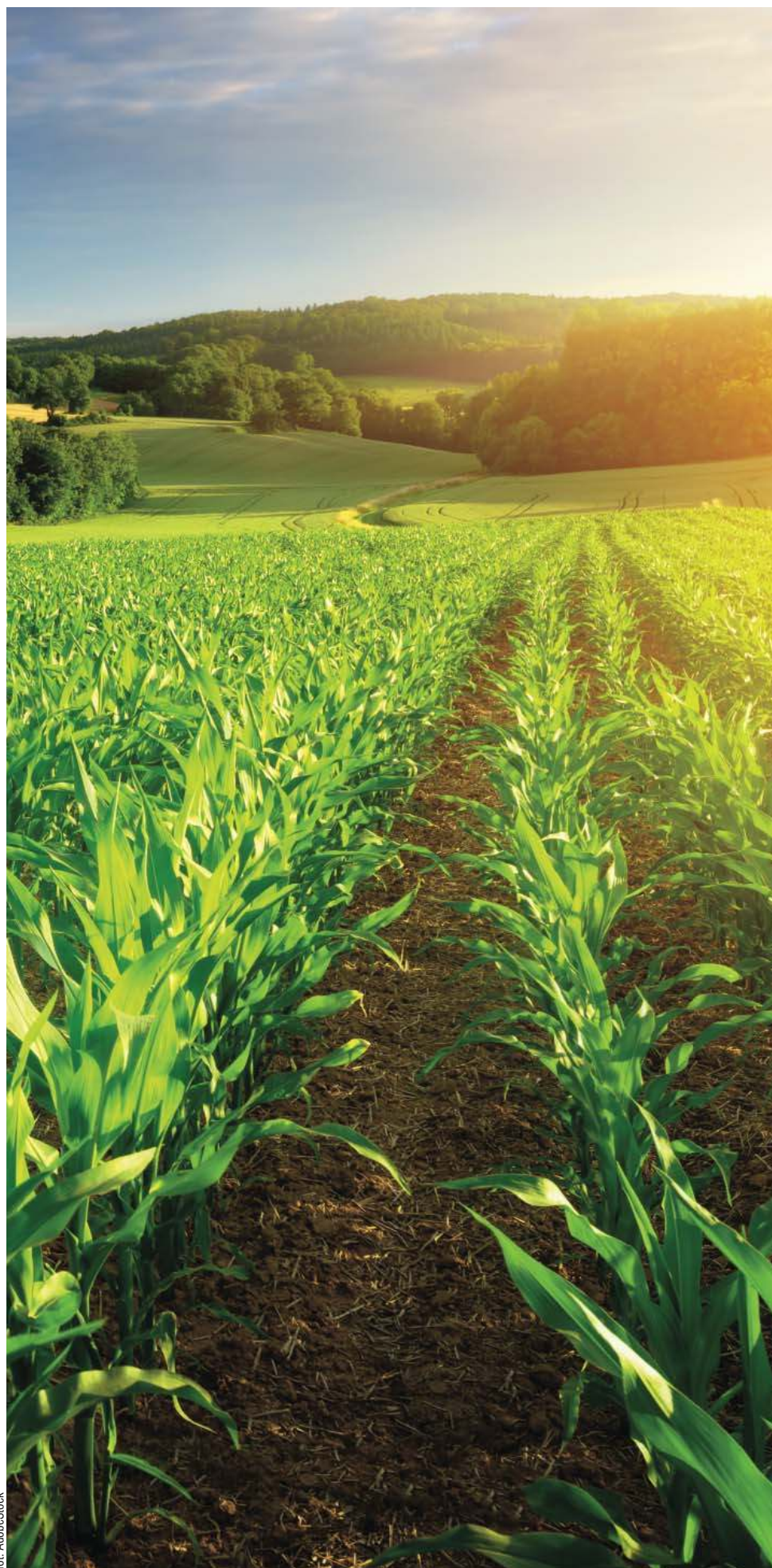
na wydaje częśćkę dziennej porcji. W systemie widzimy, ile razy dana krowa była przy stacji żywienia w ciągu dnia. Podobnie w określonych odstępach czasu następuje automatyczne usuwanie obornika. Proces dojenia też jest zautomatyzowany. Zimą obora jest w stanie utrzymać stałą temperaturę, latem natomiast pracują klimatyzatory. Komputer steruje też procesem schładzania mleka do parametrów określonych przez mleczarnię. Świeży surowiec odbierany jest od nas co dwa dni. Nie musimy się martwić, czy nie zapomnimy, bo system stale o tym przypomina. Kiedyś trudno było kupić ciągnik, pomimo tego, że były pieniądze. Większość sprzętu szła do państwowych zakładów. Dla prywatnych rolników nie było. Teraz nawet małe gospodarstwa je mają. My mamy już dwa.

Obecnie hodowcy doją krowy dwa razy dziennie, co zajmuje im łącznie około sześciu godzin na dobę.

— Tutaj trzeba pracować świątek, piątek i niedziela. Nie może nam się nie chcieć czy chorować... Rano trzeba być na konkretną godzinę niezależnie od wszystkiego. Nie ma, że jest wolne. Inaczej może skończyć się to kłopotami, częstymi wizytami lekarzy weterynarii — tłumaczą rolnicy.

Przekazują rolniczą tradycję

Małżonkowie rozbudowali dom. Jeden z synów wraz z rodziną zamieszkał z nimi. Na gospodarstwie został ich najmłodszy syn, który



fot. AdobeStock



Autor: Archiwum prywatne

Wyssaliśmy miłość do tej ziemi z mlekiem matki. To nasza ojcowizna, świętość. Dzięki pracy na roli wychowaliśmy dzieci na dobrych, pracowitych ludzi i przekazaliśmy im to przywiązanie do tego skrawka ziemi. Rolnictwo to ciężka praca, ale to praca dla chleba. W złocistych łanach pszenicy i żyta rodzi się nasz chleb powszedni — mówią małżonkowie

tak jak oni pokochał ziemię i rolnictwo. Praca na roli nie należy do najłatwiejszych. Tu nie można powiedzieć zwierzętom, że są święta, że jest się chorym czy że chciałoby się pojechać na urlop. Najbardziej pracowity czas dla rolnika to wiosna i lato.

— Chciałbym, żeby ludzie doceniali rolniczy trud, ogrom jego pracy, ciężkiej i czasochłonnej oraz nieprzewidywalnej, jeśli chodzi o zbiory — mówi pan Kazimierz. — Praca rolnika nie jest stabilna. Bardzo dużo zależy nie od nas, lecz od pogody. Można się jedynie spodziewać obfitych plonów i zysków. Ponadto czasu dla siebie mamy mało; o zastępstwo w gospodarstwie trudno, bo nie każdy ma predyspozycje do pracy w tej branży. Jednak jeśli się ukocha ziemię, na której człowiek pra-

cuje, to to, co robi, przynosi satysfakcję i poczucie spełnienia. Praca na roli jest niezwykle trudna. Nie wystarczy zebrać plony, trzeba je jeszcze godnie sprzedać, a to wymaga czasu.

Kochają to, co robią

— Wyssaliśmy miłość do tej ziemi z mlekiem matki. To nasza ojcowizna, świętość. Dzięki pracy na roli wychowaliśmy dzieci na dobrych, pracowitych ludzi i przekazaliśmy im to przywiązanie do tego skrawka ziemi. Rolnictwo to ciężka praca, ale to praca dla chleba. W złocistych łanach pszenicy i żyta rodzi się nasz chleb powszedni — tłumaczą zgodnie małżonkowie.

Są dumni, że ich najstarszy wnuk Arkadiusz, tak jak rodzice i dziadkowie, nie wyobraża sobie innej pracy niż ta na roli.

— Miasto nie jest dla mnie... Lubię tę pracę na roli. To jest taka nasza praca pokoleniowa. I jakoś nie wyobrażam sobie żyć bez tego rolnictwa. Dlatego też uczę się w technikum rolniczym. Ze wszystkich spraw w gospodarstwie najbardziej podoba mi się praca na roli. Ten nowoczesny sprzęt... Mógłbym na nim jeździć dzień i noc — opowiada. — Rolnictwo wybrało mnie, a ja, nie ma co ukrywać, zawsze chciałem być na wsi. Do pozostania na gospodarstwie nie da się nikogo zmusić. To jest nasz wybór, jaką drogą pójdziemy. Rolnictwo dało mi wielką wiarę w siebie i swoje możliwości. Zrozumiałem, że nigdy nie można się poddawać. Nie ma co kryć, rolnictwo to nasza rodzinna miłość, pasja, szacunek do ziemi i pogody.

Joanna Karzyńska

ZŁE NA ODPORNOŚĆ

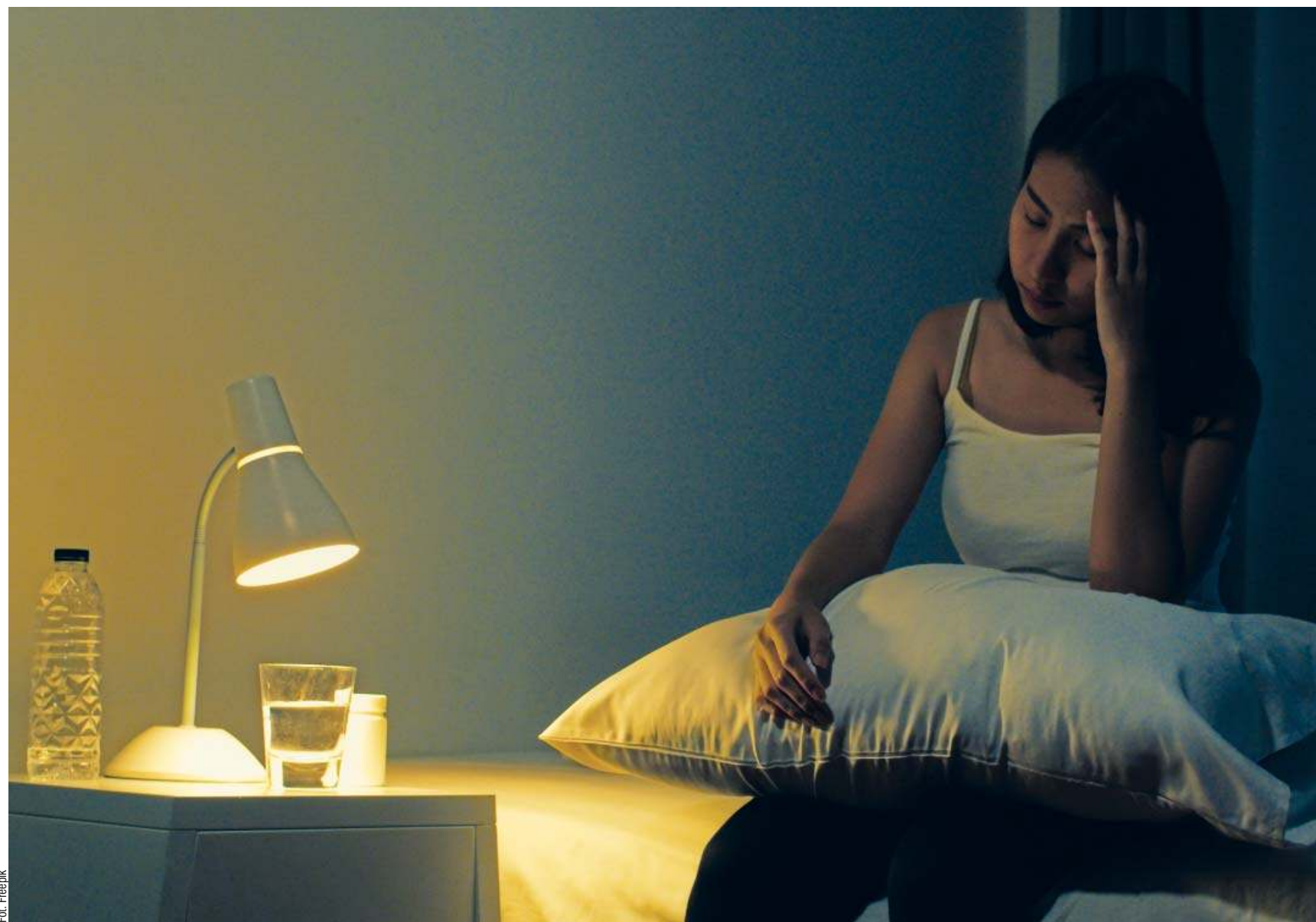
Tyle się mówi, co na odporność jest dobre – zwłaszcza teraz, jesienią, gdy wszelkie grypy, anginy, przeziębienia i nieżyty gromkim głosem dają o sobie znać. Spróbujmy spojrzeć na naszą odporność od innej strony: co jest dla niej złe? Bo możemy wspierać nasze organizmy pozytywnie – nieświadomie jednak niszcząc je od środka samym złem. Jakie to zło?

Odporność mogą osłabiać czynniki związane — i te wynikające ze stylu życia: przewlekły stres, brak snu, niezdrowa dieta bogata w przetworzoną żywność i cukier, ale i niewystarczająca aktywność fizyczna. Inne czynniki to spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, niektóre leki, zwłaszcza na alergię lub choroby autoimmunologiczne, a także niektóre infekcje. Dodatkowo na funkcjonowanie układu odpornościowego wpływać mogą również otyłość, ciąża i choroby autoimmunologiczne.

Zły styl

Przewlekły stres może tłumić odpowiedź immunologiczną. Stres powoduje stany zapalne, które negatywnie wpływają na układ odpornościowy. Wiem, że to trudne, ale starajmy się robić wszystko, co w naszej mocy, by zminimalizować stres. Może to oznaczać wzięcie kilku głębokich oddechów, gdy robi się gorąco, lub wyjście na spacer. Zwłaszcza, że więcej ruchu ogólnie rzecz biorąc, jest korzystne dla poziomu cukru we krwi, stresu i ogólnego stanu zdrowia.

Z kolei niedostateczna ilość snu lub jego niska jakość utrudnia organizmowi produkcję niezbędnych białek związanych z odpornością, takich jak cytokiny. Chociaż sen często nie jest priorytetem w naszym zabieganym życiu, ma on ogromny wpływ na nasze zdrowie i zdolność do walki z wirusami i chorobami. Niezależnie od wieku, ważne jest, by dobrze się wyspać. Kiedy śpimy, nasze siły biologiczne się regenerują. To wtedy nasz organizm przechodzi wiele procesów na-



prawczych i regeneracyjnych.

Natomiast niezdrowa dieta, zwłaszcza ta bogata w przetworzoną żywność, dodany cukier, sól i niektóre tłuszcze — może negatywnie wpływać na funkcjonowanie komórek odpornościowych i ogólny stan zdrowia. Do żywności wysoko przetworzonej zaliczają się chipsy, ciastka, rafinowane zboża i wędliny. Spożywając je codziennie, nie mamy tyle miejsca na produk-

ty o większej wartości odżywczej, takie jak owoce, warzywa i zboża bogate w błonnik. Spożywanie mniejszej ilości tych niezbędnych składników odżywczych może zmniejszyć szanse układu odpornościowego na obronę przed chorobami lub szybką regenerację.

Swoje robią używki: nikotyna i inne składniki dymu tytoniowego uszkadzają komórki odpornościowe i zwiększają poziom kortyzolu, osłabiając

mechanizmy obronne organizmu. Palenie jest szkodliwe dla układu odpornościowego i uszkadza płuca. Jest tak toksyczne dla naszego organizmu, że dietetycy często zalecają palaczom zwiększenie spożycia witaminy C. Dzieje się tak, ponieważ osoby palące potrzebują dodatkowych przeciwutleniaczy, by zwalczyć negatywne skutki palenia.

To samo alkohol. Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu może osłabić zdolność układu odpornościowego do zwalczania zarazków. Wiadomo, że picie dużej ilości alkoholu osłabia nasz układ odpornościowy i utrudnia walkę ze stresem, wirusami i chorobami. Dietetycy zalecają ograniczenie się do jednego drinka dziennie dla kobiet i dwóch drinków dziennie dla mężczyzn.

Zło na talerzu

Nasza dieta wpływa na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu — to wszyscy wiedzą. Chociaż wszystkie produkty spożywcze pasują do zbilansowanej diety, częste spożywanie produktów o wysokiej zawartości cukru dodanego, soli i niektórych tłuszczów może wpływać na organizm w sposób osłabiający odpowiedź immunologiczną. O ile bogata w skład-

niki odżywcze, zbilansowana dieta wspiera układ odpornościowy, o tyle dieta uboga w składniki odżywcze i bogata w żywność ultraprzetworzoną może osłabiać jego funkcje.

Cukier dodany szkodzi — nie ma zatem wątpliwości, że ograniczenie spożycia

cukru dodanego korzystnie wpływa na ogólny stan zdrowia i funkcjonowanie układu odpornościowego. Produkty spożywcze, które znacząco podnoszą poziom cukru we krwi, takie jak te o wysokiej zawartości cukru dodanego, zwiększają produkcję białek zapalnych, takich jak czynnik martwicy nowotworów alfa, białko C-reaktywne (CRP) i interleukina-6 (IL-6), które negatywnie wpływają na funkcjonowanie układu odpornościowego.

Sól też szkodzi: diety bogate w sól mogą wywoływać stany zapalne tkanek i zwiększać ryzyko chorób autoimmunologicznych. Dlatego słone potrawy, takie jak chipsy, mrożonki i fast foody, mogą upośledzać odpowiedź immunologiczną organizmu. Sól może również hamować funkcje odpornościowe, tłumić odpowiedź przeciwzapalną, zmieniać florę bakteryjną jelit i promować produkcję komórek odpornościowych zaangażowanych w choroby autoimmunologiczne.

Nasz organizm potrzebuje zarówno kwasów tłuszczowych omega-6, jak i omega-3 do prawidłowego funkcjonowania. Diety zachodnie charakteryzują się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych omega-6 i niską zawartością kwasów omega-3. Ta nierównowaga jest

związana ze zwiększonym ryzykiem chorób i potencjalnie dysfunkcją układu odpornościowego. Diety bogate w kwasy tłuszczowe omega-6 wydają się sprzyjać ekspresji prozapalnych lipidów (tłuszczów), które mogą osłabiać odpowiedź immunologiczną. Natomiast diety bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejszają produkcję tych lipidów i wzmacniają funkcje odpornościowe.

Potrawy smażone zawierają dużo grupy cząsteczek zwanych końcowymi produktami zaawansowanej glikacji (AGE). AGE powstają, gdy cukry reagują z białkami lub tłuszczami podczas gotowania w wysokiej temperaturze, na przykład smażenia. Jeśli poziom AGE w organizmie stanie się zbyt wysoki, może to przyczyniać się do stanu zapalnego i uszkodzeń komórek. Uważa się, że AGE osłabiają układ odpornościowy na kilka sposobów, na przykład poprzez promowanie stanu zapalnego, osłabianie mechanizmów antyoksydacyjnych organizmu, indukowanie dysfunkcji komórek i negatywny wpływ

na florę bakteryjną jelit. To samo dotyczy potraw grillowanych oraz tzw. fast foody.

Także niektóre sztuczne słodziki zostały powiązane ze zmianami w składzie bakterii jelitowych, zwiększonym stanem zapalnym i osłabioną odpowiedzią immunologiczną. Coraz więcej dowodów sugeruje, że sztuczne słodziki, w tym sukraloza i sacharyna, mogą powodować zaburzenia równowagi bakteryjnej jelit. Niektórzy badacze sugerują, że nadużywanie sztucznych słodzików może szkodzić zdrowiu układu odpornościowego.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach NFZ, health.ucdavis.edu, WebMD i healthline.com.

REASUMUJĄC

Możemy, a nawet powinniśmy wspierać swój układ odpornościowy, ograniczając spożycie przetworzonego mięsa, smażonych potraw oraz produktów i napojów o wysokiej zawartości dodanego cukru i soli.

Wszystkie te produkty mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie układu odpornościowego. **By wspierać ogólny stan zdrowia i funkcjonowanie układu odpornościowego, najlepiej jest stosować zbilansowaną i zróżnicowaną dietę:** spożywać, kiedy tylko to możliwe, pełnowartościowe, bogate w składniki odżywcze produkty; oraz ograniczyć spożycie żywności ultraprzetworzonej.

Pamiętajmy też, że nigdy i dla nikogo nie jest zbyt późno na zmianę stylu życia.

Kto ma złe nawyki żywieniowe lub mało śpi, może zacząć się lepiej odżywiać lub ustalić stałą porę snu — niezależnie od wieku. Nawet drobne zmiany wprowadzane każdego dnia mogą znacząco wpłynąć na nasze zdrowie.



KRZYŻÓWKA z HASŁEM
 Nr 42
 Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21
 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

POZIOMO: 1) pierworodny Adama i Ewy; 7) eskorta, straż, obstawa; 9) olejny na ścianie; 10) miasto z teatrem La Scala; 12) inaczej bakłażan, gruszką miłosna; 15) bijące dzieło ludwisarza; 20) podróżnik błękitny, roślina; 22) największa wyspa na Jeziorze Wiktorii; 24) stolica Karoliny Północnej w USA; 25) naśnieża stok narciarski; 28) impertynent, zarozumialec; 32) wyborczy lub kryzysowy; 35) lekarz od kości; 37) bukietnica Arnolda inaczej; 39) ze stolicą w Brazzaville; 40) genealogiczne z przodkami; 41) personel sklepu, obsługa. **PIONOWO:** 2) z jego znaków horoskop; 3) symbol He dla chemika; 4) James, filmowy agent 007; 5) Barrymore, amerykańska aktorka; 6) po burzy w powietrzu; 7) grecka bogini zaślepienia; 8) zajęcie krawcowej; 10) Chagall, słynny malarz francuski; 11) płynie przez Brunzwik; 13) imię Kartezjusza; 14) przepływa przez Leeds; 16) inaczej fitoterapeuta; 17) nie podwyżka; 18) rogaty znak zodiaku; 19) rzeka w Bossangoa; 21) mała Aleksandra; 23) kąć pokoju; 25) statek Jazona w wyprawie po złote runo; 26) "... i Małgorzata", powieść Bułhakowa; 27) wejście, kładka na statek; 29) niemiecki samochód; 30) rodzinne miasto Petrarki; 31) kolejny etap wyborów; 32) japoński alkohol ryżowy; 33) kolorowy na elewacji; 34) pierwiastek Br; 36) Umberto, napisał "Imię róży"; 38) czapeczka na głowie Turka.

JOLKA z HASŁEM
 Nr 42
 Wyrazy z kolorowych bloków
 utworzą rozwiązanie krzyżówki:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "P". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi już dodatkowymi literami pomocniczymi - czytane poziomo.

stolica Jemenu; agenda ONZ od kultury i sztuki; pierwiastek Dy; miejsce napraw lamp górniczych; "nowe srebro" inaczej; zawody rycerskie lub szachowe; największe jezioro w Hondurasie; dorsz lub makrela; pierwiastek Am; zastępuje aktora w filmie; najjaśniejsza gwiazda gwiazdozbioru Wolarza; Broz Tito, były prezydent Jugosławii; dwudziesta trzecia litera alfabetu greckiego; Yoko, żona Johna Lennona; jezioro Malawi inaczej; pasmo górskie z Wichren; jego stolicą Nikozja; ulepszone wrotki; pejcz do poganiania konia; trwale złącza metali spod palnika; automat piorący w łazience; ... miłości, magiczny napój; Juliusz, rzymski wódz i dyktator; głos primadonny Marii Callas; jesionolistny to krzew Mojżesza; matka wszystkich kamieni, minerał; Ezra, słynny amerykański poeta; miasto świętego Tomasza; włoska waluta przed Euro; w parze z popytem, odpis, duplikat; wigilijna ryba; pluskwa w telefonie lub za obrazem; stolica hiszpańskiej Asturii; europejskie góry z Mont Blanc; zabieg chirurgiczny; dawna ubikacja, latryna.

9

2

6

4

8

4

1

8

5

2

6

4

9

9

7

4

6

3

3

2

1

5

1

3

4

7

9

3

1

7

4

5

8

2

5

3

8

6

4

2

3

8

1

1

3

7

8

1

5

6

9

6

3

5

2

5

7

9

4

6

9

8

1

9

2

8

4

7

4

5

3

6

2

1

5

6

WYKREŚL 20 wyrazów kojarzących się z feriami zimowymi. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: góry, gogle, pokoje, sanki, pensjonat, bilety, narty, szalik, czapka, kominiek, kurtki, szlak, kolejki, autobus, plecak, lodowisko, wyciągi, pociąg, karnet, turnus.

P

O

T

O

K

J

A

N

T

K

L

O

B

Ó

L

U

K

A

A

Ó

E

A

J

I

T

L

R

R

U

W

C

E

N

O

L

A

N

T

G

Y

A

L

B

K

P

E

P

Y

K

C

K

U

Ó

O

T

O

T

P

O

I

S

P

R

M

C

U

K

Y

L

A

O

Y

E

I

R

A

D

O

E

G

P

L

A

N

G

S

D

Ó

J

I

L

G

U

E

S

O

Z

A

K

E

E

S

L

K

W

J

G

L

I

S

G

A

Z

I

Ó

L

O

L

A

J

M

Ó

S

A

N

K

I

N

E

K

R

K

R

A

L

A

K

T

A

Ó

O

C

Z

Y

M

I

Ó

D

A

T

K

I

C

Z

A

P

K

A

R

Y

NATURALNIE NA PRZEZIĘBIENIE

Jakie remedium zastosować na jesienne przeziębienia? I dlaczego warto się zwrócić w kierunku natury?

Gdy już nas dopadnie...

Kiedy jednak dopadnie nas przeziębienie lub grypa, naturalne metody mogą złagodzić objawy i wspomóc powrót do zdrowia. Chociaż nie są one lekarstwem na wszystko, mogą sprawić, że po prostu pocujemy się lepiej, gdy organizm walczy z wirusem. Weźmy taki przykład: wzmacnia odporność dzięki zawartości substancji chemicznych, takich jak allicyna, co pomaga w walce z infekcjami. Albo witamina C: produkty takie jak owoce cytrusowe są bogate w witaminę C, która pomaga zwiększyć produkcję białych krwinek, niezbędnych do zwalczania infekcji. I do tego probiotyki: warto włączyć jogurt i inne fermentowane produkty spożywcze, by wspierać zdrowie jelit, ponieważ to właśnie tam znajduje się duża część układu odpornościowego.

Nawodnienie

Picie dużej ilości płynów jest podczas choroby niezbędne. Utrzymanie nawodnienia pomaga rozrzedzić śluz, zmniejszyć przekrwienie i zapobiec odwodnieniu spowodowanemu gorączką lub poceniem. Jeśli dopadło Cię przeziębienie, staraj się pić wodę, herbaty ziołowe i klarowne buliony przez cały dzień. Unikaj kofeiny i alkoholu — akurat te płyny mogą dodatkowo odwadniać.

Dobre zioła

Herbaty ziołowe działają kojąco i mogą przynieść dodatkową ulgę w objawach przeziębienia i grypy. Do najpopularniejszych opcji należy z pewnością herbata imbirowa.



Fot. Freepik

wa. Imbir znany jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych i przeciwwirusowych. Może pomóc złagodzić ból gardła, zmniejszyć nudności i udrożnić nos. Równie dobra jest też herbata miętowa: zawartość mentolu w mięcie pieprzowej działa jak naturalny środek zmniejszający przekrwienie, pomagając udrożnić drogi nosowe i łagodząc bóle głowy. Specjaliści polecają też herbatkę z czarnego bzu — udowodniono, że czarna bez ma działanie wzmacniające odporność i może skrócić czas trwania oraz złagodzić objawy przeziębienia i grypy.

Miód i cytryna – remedium na (prawie) wszystko!

Klasyczne środki na ból gardła i kaszel — miód i cytryna — można wymieszać z ciepłą wodą, by uzyskać kojący napój. Miód ma naturalne właściwości przeciwbakteryjne, a cytryna zawiera witaminę C, która wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego.

Należy jednak unikać podawania miodu dzieciom poniżej 1. roku życia, ponieważ może on wiązać się z ryzykiem zatrucia jadem kiełbasianym u niemowląt.

Sól na gardło

Płukanie gardła ciepłą, słoną wodą to skuteczny sposób na złagodzenie bólu gardła i zmniejszenie obrzęku. Sól pomaga usunąć nadmiar płynu z tkanek objętych stanem zapalnym, przynosząc ulgę. Żeby przygotować roztwór, trzeba wymieszać od 1/4 do 1/2 łyżeczki soli w szklance ciepłej wody i płukać gardło przez 30 sekund.

Kiedy udać się do lekarza?

Chociaż większość przeziębienia i grypy ustępuje samoistnie z czasem i odpoczynkiem, niektóre objawy wskazują na poważniejszy problem, który wymaga interwencji lekarskiej. Wiedza o tym, kiedy udać się do lekarza, może pomóc zapobiec powikłaniom i zapewnić odpowiednią opiekę.

Wysoka lub przedłużająca się gorączka powyżej 39,4°C — to pierwszy z takich sygnałów, bo może być objawem poważniejszej infekcji lub powikłań, takich jak zapalenie płuc. Do lekarza idziemy, gdy mamy trudności w oddychaniu, duszności, świszczący oddech. Tych nigdy nie należy ignorować, bo mogą wskazywać na infekcję dróg oddechowych lub powikłania po grypie, takie jak zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc. Tak samo ból w klatce piersiowej. Jeśli odczuwasz ból, ucisk lub ucisk w klatce piersiowej wraz z objawami przeziębienia lub grypy, natychmiast zwróć się o pomoc lekarską.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach healthline.com i www.northwestfamilyclinics.com

WE DWOJE



Fot. AdobeStock

♀ Panie

Panna z Kujaw: poznam kawalera w wieku 46-55 lat, cel matrymonialny, wykluczam palących i mających zobowiązania

Panna z Włocławka: poznam kawalera w wieku do lat 53 bez nalogów, zobowiązań. Chętnie z prawem jazdy

Samotna z Wielkopolski: samotna z Wielkopolski, 53 lata, szczupła pozna pana bez nalogów do związku, do lat 60. Mieszkam na wsi

♂ Panowie

Czytelnik z Lubelszczyzny: kawaler 50 lat, hobby piłka nożna, w rolnictwie pracuje od dzieciństwa, szukam panny do związku

Rolnik z Sadownik: samotny bez nalogów, poznam dziewczynę ze wsi o dobrym sercu i spokojną w wieku ok. 42 lat. Tylko stały związek

Kawaler z Mazowieckiego: szukam kobiety od 40 do 70 lat, mam 61 lat

11/2025

hasło

Imię i nazwisko

adres

nr PESEL rok urodzenia.....

treść zgłoszenia (maksimum 30 słów)

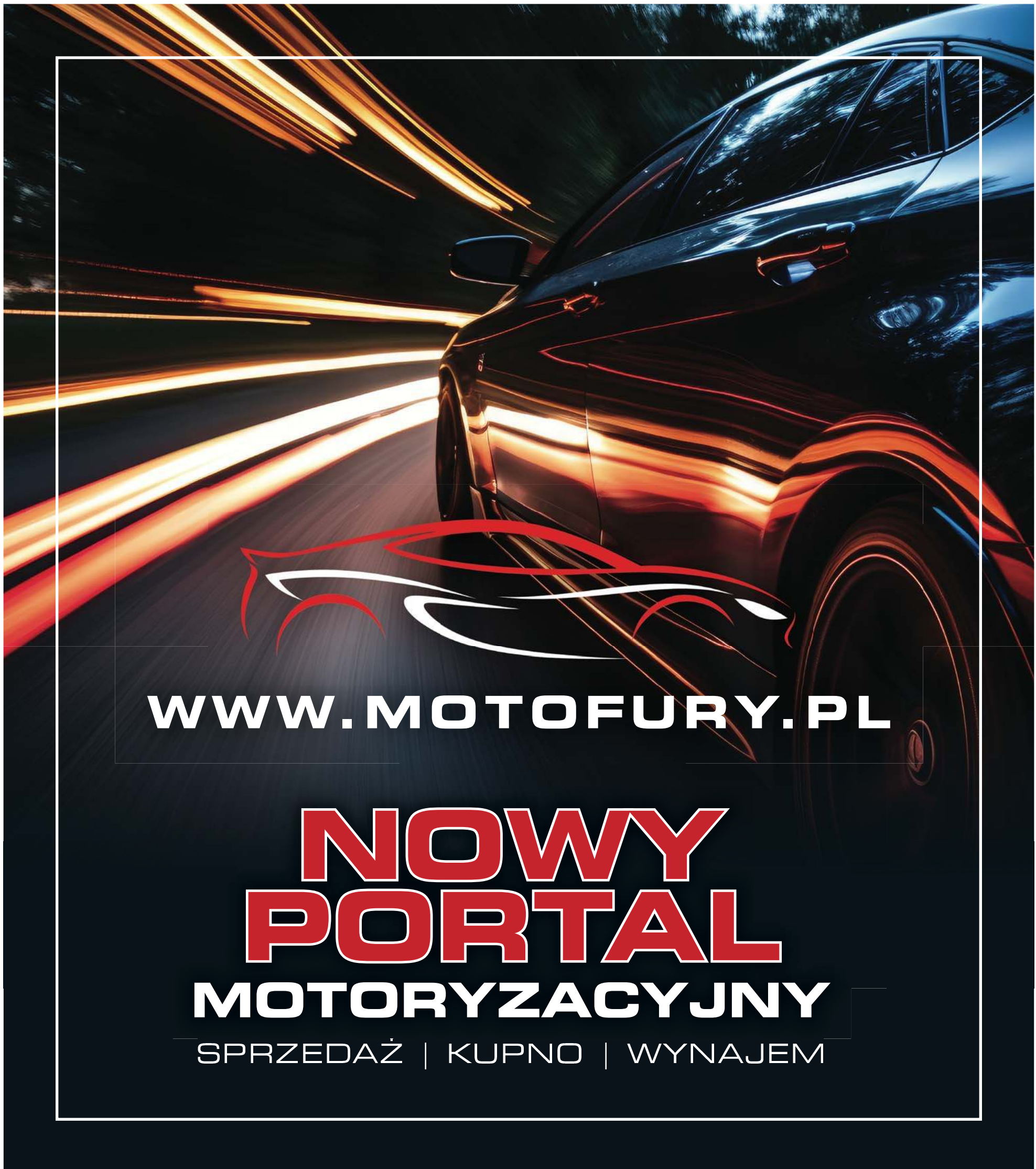
Powysze dane do wiadomości redakcji

Własnoręczny podpis

57190tr-M-P

Drodzy Czytelnicy, rubrykę naszą dedykujemy wszystkim poszukującym swojej drugiej połowy wśród osób mieszkających lub chcących zamieszkać na terenach wiejskich. Jak zamieścić swój anons lub wysłać list? Wystarczy wypełnić i wysłać zamieszczony poniżej kupon, w którym należy napisać hasło ogłaszającego się (np. KAWALER Z MAZUR) i numer rubryki. W tym wydaniu jest to numer 11/2025. Należy też pamiętać, by do listu załączyć znaczek pocztowy za 3,3 zł. Ogłoszenia są bezpłatne, ale muszą być napisane na kuponie zamieszczonym obok. Listy związane z naszą rubryką należy wysłać na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn, z dopiskiem: **We dwoje\RolniczeABC**.

Jeżeli zainteresuje Cię któryś z zamieszczonych w naszym kąci anonsów – napisz list do wybranej osoby i prześlij na adres redakcji, a my ten list prześlemy wskazanej osobie (nie zapomnij dopisać nicku osoby, do której piszesz). Pamiętaj o podaniu w liście swego adresu i telefonu, aby osoba, do której napiszesz, mogła się z Tobą skontaktować.



WWW.MOTOFURY.PL

NOWY PORTAL MOTORYZACYJNY

SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM