

CZYTAJ  
NAS:• CO TYDZIEŃ  
W GAZECIE  
• CODZIENNIE  
W INTERNECIE2 2  
9 1771731 905061 >NOWY KURIER  
**mławski**.pl  
DZIERZCOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZNA WISNIEWOCENA 2,80 ZŁ  
(w tym 5% VAT)

Fot. Materiały UWM

**Kochanie dzieci,**

z okazji Waszego święta życzymy Wam żebyście nigdy nie zatracili wiary, nadziei i miłości. Spełniajcie swoje marzenia, czując się bezpiecznie i ciesząc się każdym dniem.

Redakcja Nowego Kuriera Mławskiego



# ZOBACZ CO SIĘ ZMIENI W STREFIE PARKOWANIA

PISZEMY DZISIAJ O TYM CO SIĘ ZMIENI W MŁAWSKIEJ STREFIE PŁATNEGO PARKOWANIA. BEZ ZMIAN POZOSTANĄ OBSZAR, LICZBA PARKOMETRÓW I TO, ŻE NIEPEŁNOSPRAWNI MOGĄ BEZPŁATNIE KORZYSTAĆ ZE WSZYSTKICH MIEJSC POSTOJOWYCH. ZMIENIA SIĘ NATOMIAST OPERATOR I OBOWIĄZUJĄCE W STREFIE STAWKI ZA PARKOWANIE. **S. 3**

## UDERZYŁ W AUTO NA SKRZYŻOWANIU

NA SYGNALE ||

**s. 4**

■ W Mławie młody kierowca audi uderzył wstojącą na skrzyżowaniu toyotę. Miał w organizmie ponad 1,20 promila alkoholu. Kierująca toyotą była trzeźwa. Ranna kobieta została przewieziona do szpitala w Mławie. Kierowca audi trafił do policyjnego aresztu.

## MUSIMY MIEĆ CHODY TAM NA GÓRZE

ZŁOTE GODY ||

**s. 4**

■ Kolejnym jubilatом burmistrz Sławomir Kowalewski wręczył, przyznane przez Prezydenta RP medale za długoletnie pożyte. Tym razem są to Regina i Czesław Czuprynowie. — Musimy chyba mieć chody tam na górze — stwierdził pan Czesław.

## NASZA SZKOŁA LAUREATEM ABAKUS EUROPE

OŚWIATA ||

**s. 5**

■ Oddział przedszkolny Katolickiej Szkoły Podstawowej w Mławie znalazł się w gronie 5 laureatów II edycji programu pilotażowego arytmetyki mentalnej. Od września grupa przedszkolaków weźmie udział w bezpłatnym rocznym programie.

Ważny temat dla „Kuriera”, zrobicie fotografię ilustrującą jakiś problem lub ważną dla miasta, gminy i powiatu sprawę? Oczekujesz pomocy? Zadzwoni albo napisz e-maila lub skontaktuj się na naszym fanpage.

redakcja@kuriermlawski.pl  
reklama@kuriermlawski.pl  
tel. 514-800-936 (redakcja)  
tel. 502-499-528 (dział reklamy)  
www.facebook.com/kurier.mlawski

# Rowerzyści jeżdżą „pod prąd”?

**PRAWO** || Okazuje się, że wielu rowerzystów z naszego powiatu nie zna przepisów lub się do nich nie stosuje. Napisali o tym do mławskiej policji między innymi mieszkańcy Mławy. Stąd też dzisiejszy tekst asp. szt. Anny Pawłowskiej z KPP.

**S**ezon rowerowy w pełni. Warto zatem przypomnieć zasady ruchu drogowego, dotyczące kierujących rowerami. Jak się bowiem okazuje, wielu rowerzystów nie zna przepisów lub się do nich nie stosuje. Zastrzeżenia budzi też zachowanie kierujących samochodami względem rowerzystów. Problem zauważają mieszkańcy, którzy korzystając między innymi z komunikatora na profilu Facebook Policja Mława, alarmują o trudnych sytuacjach drogowych.

## ROWERZYŚCI KONTRA PIESI I RUCH PRAWOSTRONNY

Oto fragment jednej z wiadomości: „Na odcinkach, gdzie biega przy sobie chodnik i ścieżka, nieraz rowerzyści jeżdżą chodnikami, a piesi tarasują ścieżkę - np. na Alei św. Wojciecha. Innym ciekawym zjawiskiem jest jazda pod prąd ścieżkami rowerowymi na Napoleńskiej, gdzie na ścieżce są

nawet strzałki kierunkowe namalowane.”

### Policja przypomina:

Zgodnie z art. 33. 1. Ustawy prawo o ruchu drogowym: „kierujący rowerem jest obowiązany korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić.”

Na ścieżkach rowerowych obowiązuje zatem także ruch prawostronny, a rowerzysta jadący pasem wyznaczonym dla ruchu rowerów nie ma prawa wjeżdżać na chodnik dla pieszych.

Rowerzysta może korzystać z chodnika tylko w wyjątkowych sytuacjach, gdy (Art. 33 ust.5 Ustawy p.r.d.):

„1) opiekuje się on osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem;

2) szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50



## Przy okazji przypominamy obowiązkowe wyposażenie roweru

km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów;

3) warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła), z zastrzeżeniem ust. 6.

Ust. 6. Kierujący rowerem, korzystając z chodnika lub drogi dla pieszych, jest obowiązany

jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym.”

Internauta zwraca również uwagę na problem pieszych, wchodzących na drogę dla rowerów.

### Co na to prawo?

Reguluje to Art. 11. 4. Ustawy p.r.d.: „Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów

jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi.”

W przypadku drogi dla rowerów na wspomnianej Al. Św. Wojciecha w Mławie, przy której znajduje się także chodnik, wejście pieszego na drogę dla rowerów jest niedozwolone.

## KIEROWCO ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROWERZYSTY

Jeden z Internautów poruszył problem kierowców, którzy nie zachowują bezpiecznej odległości od rowerzystów, podczas manewru wyprzedzania. Podał przykład wzorowego zachowania kierującego radiowozem policjanta:

„Serdecznie pozdrawiam patrol Policji, który przejeżdżał wczoraj około 19:00 przez Windyki i mijając mnie na ro-

werze, zjechał na pobocze aż połową auta. Ze strony innych kierowców rzadko kiedy spotykam się z taką uprzejmością, aze strony Policjantów — często. Jestem pod wrażeniem i dziękuję.”

Zgodnie z art. 24 ust 2. Ustawy p.r.d.:

„Kierujący pojazdem jest obowiązany przy wyprzedzaniu zachować szczególną ostrożność, a zwłaszcza bezpieczny odstęp od wyprzedzanego pojazdu lub uczestnika. Wrazie wyprzedzania roweru, wózka rowerowego, motoroweru, motocykla lub kolumny pieszych odstęp ten nie może być mniejszy niż 1 m.”

Niezachowanie bezpiecznej odległości kierującego samochodem od rowerzysty, może doprowadzić do groźnego zdarzenia drogowego. Warto zatem stosować się do przepisów i zachować szczególną ostrożność. Uprzejmość na drodze też jest jak widać mile widziana.

Asp. szt. Anna Pawłowska

## PIJANI KIEROWCY

**NA SYGNALE** || Poza utratą prawa jazdy, grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności. Tylko w ciągu jednego dnia, na terenie Mławy, policjanci zatrzymali dwóch nietrzeźwych kierujących. Jeden z nich, wsiadł po alkoholu za kierownicę i pojechał na zakupy do sklepu, drugi był zaskoczony, że nie zdążył wytrzeźwieć. 27 maja o godzinie 7.20 na ul. Warszawskiej w Mławie, policjanci z Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego mławskiej komendy zatrzymali kierującego audi 49-letniego mławianina. Mężczyzna miał w organizmie ponad 0,80 promila alkoholu. W rozmowie z policjantami oświadczył, że pił alkohol wieczorem. Rano sądził, że zdążył wytrzeźwieć i wsiadł za kierownicę. Tego samego dnia, o godz. 19.30, na ul. Wymyślin w Mławie, funkcjonariusze

sze patrolu interwencyjnego zauważyli kierującego mercedesem, który nie panował nad pojazdem. Po zatrzymaniu do kontroli okazało się, że autem kierował 44-letni mieszkaniec Mławy. Mężczyzna miał w organizmie ponad 1,80 promila alkoholu. Interweniującym policjantom oświadczył, że zanim wsiadł za kierownicę, pił piwo, po czym wsiadł do samochodu i pojechał na zakupy. Jak się ponadto okazało, auto które prowadził nie miało aktualnych badań technicznych oraz obowiązkowego ubezpieczenia. W obu przypadkach nietrzeźwi kierowcy stracili prawo jazdy, dalsze postępowania prowadzi mławska komenda Policji. Zatrzymanym grozi wysoka grzywna oraz kara pozbawienia wolności do lat 2.

Informacja KPP

## RUSZAJĄ LETNIE IMPREZY W MŁAWIE



**ROZRYWKA** || Już 5 czerwca o godz. 17.00 odbędzie się pierwsza plenerowa potańcówka, a w kolejnych tygodniach na estradzie w parku koncertować będą zespoły muzyczne. Imprezy dla mieszkańców zorganizuje Miejski Dom Kultury w Mławie. Pierwszy tydzień czerwca to początek koncertowego lata w mieście, które zapowiada się obiecująco, biorąc pod uwagę obowiązujące jeszcze

do niedawna obostrzenia, które całkowicie uniemożliwiały udział w tego typu wydarzeniach. Miejski Dom Kultury w Mławie idzie za ciosem i już następnego dnia, 6 czerwca o godz. 18.00 zorganizuje pierwszy koncert, którego gwiazdą będzie peruwiański zespół Los Companieros. Wszystko wskazuje na to, że koncertowe lato rozpocznie się na dobre.

Informacja MDK

## ZŁODZIEJE UKRADLI ZJEŹDŻALNIĘ

**APEL POLICJI** || Policja poszukuje sprawców kradzieży 5-metrowej zjeżdżalni z placu zabaw dla dzieci w Bogurzynie. Apeluje o przekazywanie informacji, mogących pomóc w ustaleniu sprawcy. – Do kradzieży i uszkodzenia doszło najprawdopodobniej w nocy z 21 na 22 maja – informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – Sprawca zdemontował 5-metrową, czerwoną, plastikową zjeżdżalnię na miejscowym placu zabaw dla dzieci. Złodziej uszkodził także mocowania trampoliny. Złodziejowi grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

### Apel policji

Policja apeluje do osób, których informacje mogą pomóc w usta-



leniu sprawcy o kontakt z tutejszą jednostką Policji. Informacje można przekazywać anonimowo pod numerem telefonu 47 703 62 00, mailowo na adres: kppmlawa@ra.policja.gov.pl lub korzystając ze skrzynki Facebook Policja Mława.

# Co się zmieni w strefie parkowania?

**MŁAWA** || Bez zmian pozostaną obszar Strefy Płatnego Parkowania, liczba parkometrów i to, że niepełnosprawni mogą bezpłatnie korzystać ze wszystkich miejsc postojowych. Zmieniają się natomiast operator i obowiązujące w strefie stawki za parkowanie.

**N**a sesji 18 maja 2021 r. Radni Miasta Mława podjęli uchwałę o zmianie opłat za korzystanie ze Strefy Płatnego Parkowania. Z pięćdziesięciu groszy do złotych od 1 sierpnia 2021 r. wzrośnie opłata za pierwsze pół godziny parkowania. Za pierwszą godzinę zapłacimy 2 złote (obecnie 1,50 zł), za drugą – 2,30 zł, za trzecią – 2,50 zł. Każda kolejna to koszt 1,50 zł.

Wzrosną też koszty opłat abonamentowych. Za abonament miesięczny w całej strefie zapłacimy 70 zł (dotychczas 50 zł), natomiast lokatorski, przy miejscu zamieszkania – 15 zł (obecnie 5 zł).

Mieszkańcy domów położonych w strefie będą mogli skorzystać z dodatkowej ulgi, kupując abonament roczny – jego koszt wyniesie 150 zł.



Od 1 sierpnia zmieni się operator i stawki w Strefie Płatnego Parkowania w Mławie

Obszar strefy pozostanie bez zmian. Będzie obejmował – tak jak dotychczas – około 430 miejsc postojowych, w tym 23 przeznaczone tylko

dla niepełnosprawnych kierowców.

Co ważne i warto podkreślić – w Mławie niepełnosprawni kierowcy mogą par-

kować samochody bezpłatnie w całym obszarze strefy. Bez zmian pozostanie liczba parkometrów – będzie ich 23. Dotychczasowe urządzenia



Za pierwszą godzinę zapłacimy 2 złote (obecnie 1,50 zł), za drugą – 2,30 zł, za trzecią – 2,50 zł. Każda kolejna to koszt 1,50 zł.

zastąpią jednak nowe, przystosowane do płatności kartą i płatności mobilnych.

Najistotniejszą zmianą będzie nowy operator strefy.

Miasto rezygnuje z przetargu i wyłaniania podmiotu

zewnętrznego, który prowadziłby strefę. Od 1 sierpnia br. zadanie to przejmie spółka miejska – Mławskie Przedsiębiorstwo Drogowo-Mostowe Sp. z o.o.

Przypomnijmy, że mławska Strefa Płatnego Parkowania została utworzona w 2009 roku. Wówczas Radni Miasta Mława poparli wniosek burmistrza Sławomira Kowalewskiego, aby stworzyć obszar w centrum miasta, gdzie opłaty wymuszą rotację aut i ułatwią wszystkim mieszkańcom znalezienie miejsca parkingowego wśródmięściu.

Od 2009 roku ceny w strefie nie uległy zmianie, a mimo ich wzrostu od 1 sierpnia br., koszty związane z parkowaniem w mławskiej SPP wciąż pozostają jednymi z najniższych w regionie.

Magdalena Grzywacz/KSM

## POLICYJNY POŚCIG ZA MŁODYM KIEROWCĄ

**DROGÓWKA** || Patrol ruchu drogowego, po pościgu zatrzymał 22-latkę, który nie zatrzymał się do kontroli drogowej. Młody kierowca ford nie miał uprawnień do kierowania. Policjantom tłumaczył, że chciał uniknąć odpowiedzialności za wykroczenie. Jak poinformowała nas asp. szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy

Komendy Powiatowej Policji w Mławie, do zdarzenia doszło w sobotę, chwilę po godz. 14.00 w Konopkach. – Młody kierowca ford, na widok policyjnego patrolu wydającego polecenia do zatrzymania się, najpierw zwolnił, a następnie gwałtownie przyspieszył i próbował uciec patrolowi – relacjonuje rzeczniczka mławskich policjan-

tów. – Wjechał na teren prywatnej posesji, a następnie próbował ucieczki pieszo.

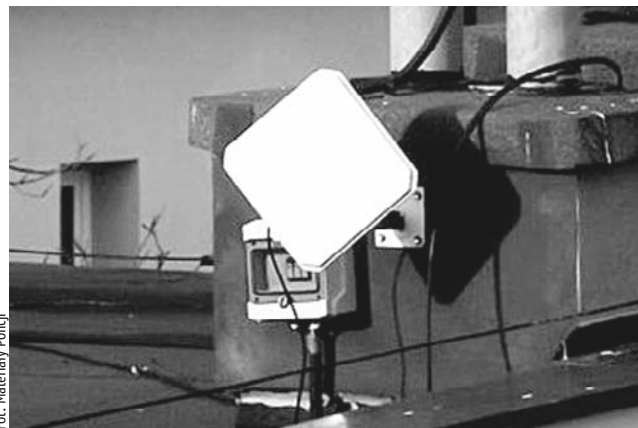
Chwilę później został obezwładniony i zatrzymany. Okazało się, że 22-latek mieszkaniec powiatu mławskiego nie miał uprawnień do kierowania. Był trzeźwy. Jak oświadczył interwenującym policjantom, uciekał bo

obawiał się odpowiedzialności za wykroczenie kierowania samochodem bez uprawnień.

Po ucieczce przed patrolem czeka go odpowiedzialność za przestępstwo niezatrzymania się do kontroli drogowej, za co grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

## MŁAWIANIN ZAKŁÓCAŁ PRACĘ SIECI KOMÓRKOWYCH

**NA SYGNALE** || Jeden z mieszkańców Mławy zamontował na dachu budynku nielegalny wzmacniacz GSM, mogący zakłócać sygnał sieci komórkowych w obrębie ponad dwóch kilometrów. Urządzenie namierzili pracownicy Departamentu Kontroli Urzędu Komunikacji Elektronicznej i powiadomili Policję. – Zgodnie z art. 208 Ustawy z dnia 16 lipca 2004 roku. Prawo telekomunikacyjne, używanie wzmacniaczy sygnału GSM wymaga pozwolenia radiowego. Nielegalne używanie takiego urządzenia jest wykroczeniem, za które grozi wysoka kara grzywny – poinformowała asp. szt. Anna



Fot. Materiały Policji

Pawłowska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – Urządzenie ma wpływ na funkcjonowanie telefonów komórkowych w obrębie ponad 2 km. Powstające zakłócenia powodują zrywanie łączności telefonii komórkowej lub całkowity brak możliwości wykonywania i odbierania połączeń. Zakłócenia tego rodzaju zagrażają bezpieczeństwu i porządkowi publicznemu oraz ratowaniu ludzkiego życia i zdrowia, poprzez uniemożliwienie kontaktu z służbami niosącymi pomoc. Sprawa została skierowana z wnioskiem o ukaranie do Sądu Rejonowego w Mławie.

Informacja KPP

## KOLEJNA KONTRABANDA



**NA SYGNALE** || Mławski referat do walki z przestępczością gospodarczą ujawnił kolejną w ciągu ostatnich kilku dni kontrabandę na terenie powiatu mławskiego. Papierosy i krajankę tytoniu zabezpieczono na terenie prywatnej posesji w gminie Dzierzgowo. Podczas przeszukania budynku mieszkalnego i gospodarczych na terenie gminy Dzierzgowo, policjanci

zabezpieczyli papierosy bez polskich znaków skarbowych akcyzy oraz krajankę tytoniu wartę na rynku ponad 16 tysięcy złotych. Trwają dalsze ustalenia. Policja informuje, że zgodnie z art. 65 Kodeksu karnego skarbowego, za posiadanie kontrabandy grozi kara grzywny lub kara pozbawienia wolności do lat 3, albo obie te kary łącznie.

Informacja KPP

REKLAMA

- Układanie kostki brukowej
- Usługi koparkoładownicze
- Roboty ziemne i kanalizacyjne

Tel. 608 164 160



69210m1-A-G

# Musimy chyba mieć chody tam na górze

**ŻŁOTE GODY** || Kolejnym jubilatом burmistrz Sławomir Kowalewski wręczył, przyznane przez Prezydenta RP medale za długoletnie pożycie. Tym razem są to Regina i Czesław Czuprynowie. – Musimy chyba mieć chody tam na górze – stwierdził pan Czesław.



Jubilaci – Reginali Wiesław Czuprynowie w towarzystwie Burmistrza Miasta Mława Sławomira Kowalewskiego oraz Kierownika Urzędu Stanu Cywilnego w Mławie Marzeny Lipińskiej

Są małżeństwem od początku lat 70. XX wieku. Mimo że był to trudny czas – o wszystko było ciężko – nie poddawali się, nie narzekali i robili swoje. W zgodzie i szczęściu przeżyli 51 lat.

Państwu Reginie i Wiesławowi Czuprynowi przyznane przez Prezydenta RP medale za długoletnie pożycie małżeńskie wręczył burmistrz Sławomir Kowalewski.

Jaka jest recepta na tak udany związek?

– Musimy chyba mieć chody tam na górze – odpowiada z uśmiechem, spoglądając w niebo, pan Wiesław.

Wraz z żoną przyznają, że choć przyszło im budować związek w trudnych czasach – ciężko było ze znalezieniem pracy i wybudowaniem domu – to nigdy nie narzekali i robili to, co do nich należało.

– Bo wtedy, jak ktoś pracował, to nie myślał o głupotach.

Adziś odwrotnie: ludzie myślą o głupotach, a robić się nie chce – porównuje pan Wiesław.

Medale Prezydenta RP za długoletnie pożycie małżeńskie przekazał jubilatом Burmistrz Miasta Mława Sławomir Kowalewski w piątek 28 maja. Poświadczające ich otrzymanie legitymację wręczyła Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Mławie Marzena Lipińska. Swoim gościom życzyli wielu kolejnych lat w zdrowiu i szczęściu.



Przypominamy, że osoby zamieszkałe na terenie miasta, które przeżyły przynajmniej 50 lat w jednym związku małżeńskim i są zainteresowane otrzymaniem medalu za długoletnie pożycie małżeńskie, mogą się zgłaszać do tutejszego Urzędu Stanu Cywilnego (Pałac Ślubów w parku miejskim).

Urząd Miasta Mława prosi, aby zabrać ze sobą dowody osobiste, w celu sporządzenia wniosku do Prezydenta RP o przyznanie medalu. Jubilatów mogą również zgłaszać osoby z rodziny.

KN/KSM



## Uderzył w auto na skrzyżowaniu

**NA SYGNALE** || W Mławie pijany, młody kierowca audi uderzył w stojącą na skrzyżowaniu toyotę. Kierująca toyotą mławianka została ranna. Kierowca audi trafił do policyjnego aresztu.

Do wypadku doszło 26 maja rano, – Jak wynika ze wstępnych ustaleń na miejscu zdarzenia drogowego, kierująca toyotą 38-letnia mieszkanka Mławy, zatrzymała samochód przed skrzyżowaniem z ul. Wójtostwo, zgodnie ze znakiem STOP – informuje asp.szt. Anna Pawłowska, oficer prasowy

Komendy Powiatowej Policji w Mławie. – W tym czasie kierujący audi 22-letni mławianin, skręcając w ul. płk A. Lawicz-Liszki, nie dostosował prędkości i uderzył w toyotę.

Młody kierowca audi miał w organizmie ponad 1,20 promila alkoholu. Kierująca toyotą była trzeźwa, ranna kobieta została przewieziona do szpitala w Mławie.

Kierowca audi trafił natomiast do policyjnego aresztu. Zatrzymano mu także prawo jazdy. Trwają dalsze ustalenia i czynności policyjne.

Policja apeluje o zero tolerancji dla nietrzeźwych kierowców.

Jeśli widzimy osobę, która piła alkohol i wsiada za kierownicę samochodu lub

kierujący pojazdem zachowuje się podejrzanie, należy powiadomić Policję.

Twoja reakcja ma ogromne znaczenie – możesz uratować czyjeś zdrowie a nawet życie.

Jeśli pomyślisz – „niech ktoś inny zadzwoni na 112” – szansa na powstrzymanie zagrożenia może się nie powtórzyć.

Informacja KPP



Fot. KPP Mława

# Szkoła laureatem Abakus Europe

**ÓSWIATA** || Oddział przedszkolny Katolickiej Szkoły Podstawowej w Mławie znalazł się w gronie 5 laureatów II edycji programu pilotażowego arytmetyki mentalnej. Od września grupa przedszkolaków weźmie udział w bezpłatnym rocznym programie.

**P**rzy wyborze laureatów szukano nietuzinkowych placówek, realizujących ciekawe projekty edukacyjne, otwartych na nowości w nauczaniu, a przede wszystkim stawiających na wszechstronny rozwój dziecka.

Od września 2021 roku grupa przedszkolaków weźmie udział w bezpłatnym rocznym programie.

Szansę na rozwijanie swych zdolności za pomocą tej innowacyjnej metody będą mieli także uczniowie klas starszych.

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej i matematyki zapoznali się już z jej założeniami, wzięli udział w kon-

ferencji, a w czerwcu odbędą certyfikowane szkolenia.

## CZY JEST ARYTMETYKA MENTALNA?

Sama metoda prawdopodobnie narodziła się w Chinach. Na abakusach liczono już w starożytnej Mezopotamii i Grecji.

Współcześnie pracując tą metodą dzieci początkowo uczą się, przesuwając koraliki palcami, a następnie przenoszą obraz liczydła do wyobraźni, zaś same obliczenia wykonują mentalnie.

Duże możliwości dla uczniów i nauczycieli stwarza praca na platformie edukacyjnej, która pozwala indywidualizować treści i zestaw ćwiczeń.



Fot. Materiały szkoły  
Przy wyborze laureatów szukano nietuzinkowych placówek, realizujących ciekawe projekty

Dzieci mają też szansę sprawdzenia swych sił podczas konkursów i olim-

piad o zasięgu ogólnopolskim a także międzynarodowym.

## DLACZEGO WARTO?

Arytmetyka mentalna prowadzi do intensywnego

rozwój pamięci wizualnej i słuchowej, lepszej koncentracji i samodzielności. Staje się innowacyjną metodą rozwiązywania problemów.

Przekłada się nie tylko na usprawnienie szybkości liczenia, ale także na większą łatwość nauki języków obcych oraz osiąganie lepszych wyników w nauce.

Dzięki tej metodzie poprawia się proces myślowy dziecka, obie półkule mózgowe rozwijają się jednocześnie.

Mamy nadzieję, że ta niezwykła podróż do krainy arytmetyki mentalnej spodoba się naszym uczniom i zainspiruje ich do wielu odkryć na ścieżce edukacji.

Informacja szkoły

# Naprawa wiat kosztowała ponad 3 tysiące złotych

**NAPRAWY** || Ponad 3 tysiące złotych kosztowało Mławę naprawienie szkód wyrządzonych przez wandalów. Chodzi o zniszczone w kwietniu wiaty przystankowe przy ul. Piłsudskiego.

**P**otłuczone przez wandalów szyby (pięć sztuk) we wiatkach przystankowych przy ul. Piłsudskiego zostały już wymienione. Dodatkowo wymienionych szyb bocznych zainstalowano paski ostrzegawcze. Wykonane prace kosztowały miasto 3100 zł brutto.

Przypomnijmy – do ostatnich aktów wandalizmu na przystankach na ul. Piłsudskiego w Mławie doszło w drugiej połowie kwietnia br. (wcześniej też były one niszczone).

Urząd Miasta Mława apeluje, aby mienie publiczne trak-

tować jako własność wspólną, naszą – zbudowaną, kupioną i postawioną za nasze własne pieniądze, mogącą służyć nam oraz przyszłym pokoleniom. Tak jak dębowa solidna szafa prababki czy stół, który jest w naszej rodzinie od stu lat.

Spójrzmy na nasze miasto jak na naszą własność – drogocenną i wyjątkową własność mieszkańców Mławy – o którą warto zadbać (o każdej porze dnia i nocy).

Jeśli obserwujemy przypadki niszczenia tej własności, informujemy o tym odpo-



Fot. Materiały MPDM



Spójrzmy na nasze miasto jak na naszą własność – apeluje Urząd Miasta Mława.

wiednie służby: policję (tel.: 112 lub 997) lub straż miejską (tel.: 986 lub 23 654 64 34).

KSM

# Uwaga na złodziei okradających samochody!

**NA SYGNALE** || Na terenie Mławy doszło do dwóch kradzieży z samochodów. W jednym z przypadków sprawcy wybili szybę auta i zabrali teczkę, w drugim ukradli pozostawioną saszetkę.

**T**rwają czynności mławskiej policji w sprawie włamania do samochodu oraz kradzieży z niezamkniętego auta. Do obu zdarzeń doszło w piątkowe popołudnie, w dwóch oddalonych od siebie miejscach na terenie Mławy. Tuż po godz. 13.00 złodziej wybił szybę w drzwiach volkswagena, zaparkowanego w pobliżu cmentarza komu-

nalnego w Mławie i ukradł pozostawioną na siedzeniu auta skórzaną teczkę.

W teczce nie było żadnych wartościowych przedmiotów, największą stratą okazała się wybita szyba pojazdu.

Tego samego dnia, po godz. 17.00 na ul. Matejki w Mławie, złodziej skorzystał z okazji i ukradł saszetkę z zawartością dokumentów innych przedmio-

tów, którą właściciel pozostawił w niezamkniętym samochodzie.

W obu sprawach trwają czynności, postępowania prowadzi KPP w Mławie.

## POLICJA OSTRZEGA

Pozostawione w samochodzie, w widocznym miejscu takie rzeczy jak teczka, plecak, torebka mogą zainteresować złodzieja – nawet



Fot. Dariusz Dopierała

wówczas gdy nie mamy tam nic wartościowego.

Dotkliwą stratą stanie się wówczas rozbita szyba.

Pamiętajmy również o zamknięciu samochodu oraz wszystkich szyb w aucie – nawet wówczas gdy na chwilę wchodzimy do sklepu. Niezamknięty pojazd do prawdziwa okazja dla złodzieja.

Informacja KPP

# A co, jeśli stanę się przezroczysta?

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JESTEŚ NIEWIDZIALNA. TY WIDZISZ WOKÓŁ SIEBIE WSZYSTKO, A CIEBIE NIKT. MOŻE MARZYŁAŚ W DZIECIŃSTWIE O CZAPCE NIEWIDCE, ALE TERAZ MASZ OCHOTĘ KRZYCZEĆ: „ZAUWAŻ MNIE”. DAWNO TEMU PRZEKROCZYŁAŚ 40-TKĘ I PO PROSTU... ZNIKNEŁAŚ.

dziesz ulicą i nie czujesz na sobie tych męskich spojrzeń. Nie ma mężczyzny, który zatrzymałby na chwilę na tobie swój wzrok. Nikt nie wciska ci karteczki ze swoim numerem telefonu. Jeśli coś ci wypadnie z rąk, to owszem, mężczyzna ci to poda, bo tak nakazuje kultura. Ale bez tego błysku w oczach, bez nadziei na namiętny romans. Aczasem nie zatrzyma się nawet na chwilę, bo jesteś niewidzialna.

Przezroczysta, odkąd zbliżasz się do pięćdziesiątki. Nawet, jeśli jesteś jak Wiktoria.

Wiktoria, 49 lat, na koncie maratonu i ultramaratonu. Co drugi dzień joga, w weekendy basen. Figura modelki, zadbane twarz, ładne rysy. Odkąd rozwiódła się z mężem (zostawił ją dla młodszej koleżanki z pracy), jest singielką.

— Ostatnio byłam na domówce u znajomych — opowiada. — Spotkałam tam naprawdę fajnego faceta, tak w okolicach 50-tki. Dobrze nam się rozmawiało. Czulałam, że jest chemia między nami. Ale na froncie pojawiła się siostrzenica jednej z moich koleżanek. Wpadła tylko zostawić klucze swojej cici. Atrakcyjna dwudziestoparolatka w obcisłych legginsach. Mój rozmówca oszalał. Prosił, żeby została z nami, często wał ją winem, kokietował. Ja natychmiast poszłam w odstawkę. Spędzili razem cały wieczór. Nawet zapomniał, że jeszcze chwilę wcześniej siedzieliśmy razem na kanapie i tak dobrze nam się rozmawiało...



Fot. Pixabay

Kobiety po 40. roku życia czują się ignorowane przez mężczyzn

Co to znaczy kobieta niewidzialna?

To niezbadane jeszcze zjawisko, o którym coraz głośniej się mówi. Kobieta po przekroczeniu pewnej bariery wiekowej staje się przezroczysta w różnych dziedzinach życia.

Po pierwsze: dla mężczyzn, którzy — tak jest od wieków — szukają młodszych partnerek. Nie zwracają już na nią uwagi w przestrzeni publicznej tak, jak wcześniej.

Nie możesz liczyć na szarmanckie gesty, na łatwy podryw, na silne męskie ramię, które czeka na każdym rogu ulicy. Nie przepuszczają cię w kolejce, nie wręczą na ulicy kwiatka. Nawet nie gwizdną za tobą: tak, nienawidziłaś tego wcześniej, ale przynajmniej teraz cię to niepokoi...

Niewidzialna stajesz się dla swojego życiowego partnera lub męża, który zapewnia, że jesteś najważniejszą, ale zachwyca się młodszymi. Krzywi się, kiedy na noc zakładasz seksowne koronki: dwadzieś-

cia lat temu wypadło, a teraz? Zaraz wnuki będziesz bawić.

Niewidzialna stajesz się także w firmie: kobiety 40+ skarżą się, że są ignorowane, że nie dają się im dość do głosu, a nawet nie powierza ważnych zadań! Tobie też?

Kiedy ten czas na niewidzialność przychodzi?

Według badań przeprowadzonych przez serwis mid-day.com, kobieta po ukończeniu 46 lat przestaje być obiektem szarmanckich gestów ze strony mężczyzn.

Tyle mówi się o starzeniu się zgodnością, ale raptem po 40. roku życia nie ma ról dla dojrzałych aktorek. Nadal preferuje się młode aktorki, które często po odpowiedniej charakterystyce zagrają starsze bohaterki.

Dyskusję o niewidzialności kobiet podjęła w tym roku ceniona aktorka Danuta Stenka. Stwierdziła, że zawo-  
dnie aktorskim, kobiety nie są traktowane na równi z mężczyznami. O ile ci drudzy są

obsadzeni w wielu ważnych rolach niezależnie od wieku, tak kobiety mają szansę na sceniczne istnienie tylko, gdy są młode i piękne. Upływ lat nie oszczędza nikogo i zabiega te są jej zdaniem szczególnie dyskryminujące.

— Akceptuję go (wiek — przyp. red.) i absolutnie się go nie wstydzę. Mój wiek jest częścią składową mnie. Danuta Stenka, lat 59, to jestem ja. Danuta Stenka, która miałaby mieć w tej chwili lat 55, jest kimś innym, kimś obcym. Oczywiście, że miło byłoby mieć młodszą buzię, choć gdybym mogła przenieść się wstecz, nie chciałabym być nastolatką. Zdecydowałabym się raczej na okolicę trzydziestki, czterdziestki — mówiła w jednym wywiadów.

Ale nie tylko aktorki mają takie problemy...

— Boję się tego czasu, kiedy nikt nie spojrzy na mnie na ulicy — mówi z niepokojem Małgorzata, która za cztery lata skończy czterdzieści lat. — Zawsze czulałam się atrak-



Tylko w jakiej kategorii wiekowej szukać tych mężczyzn? Bo moi rówieśnicy wolą młodsze...

cyjna, mężczyźni lubili mnie zdobywać. Nadal tak jest, ale widzę, że moje powodzenie już lekko słabnie. Najpierw winiłam za to pandemię: wiadomo, ludzie pozamykani w domach, zachorowań dużo, kto tam myśli o romansach. Ale widzę, że moje dużo młodsze koleżanki z pracy podczas pandemii zmieniały facetów jak rękawiczki. A mnie trudno było kogoś poznać. Polscy mężczyźni w ogóle nie są wylewni, ale tak do trzydziestki zaczepiali mnie na ulicy. A teraz został mi już chyba Tinder. Tylko w jakiej kategorii wiekowej szukać tych mężczyzn? Bo moi rówieśnicy wolą młodsze...

— Młodsze nie mają dużych wymagań, są energiczne, tryskają pomysłami — wylicza Kacper, 27-latek zapytany o atuty młodych kobiet. — Dojrzałe kobiety można podziwiać, ale być z nimi? One na bylejaką się nie zgodzą. Zauważyłem, że im młodsza partnerka, tym więcej mi wy-

bacza. Poza tym, jeszcze jedna sprawa. Póki co, mówię, że nie chcę mieć dzieci. Ale skąd mogę mieć pewność, że mi się nie odwidzi?

Co czuje kobieta, która jest niewidzialna? Przede wszystkim dyskomfort, żal i bunt. Taka kobieta zaczyna tracić wiarę w siebie i poczucie wartości. Może nawet popaść w depresję.

I na koniec. Kobiety: jeszcze te młode, energiczne i prężne, też nie mają lekko. O tym, że kobiety są „drugą, niewidzialną płcią” pisze w swojej książce Caroline Criado Perez. Równouprawnienie? Tylko w teorii. Caroline Criado Perez, dziennikarka, w swoim dziele „Niewidzialne kobiety. Jak dane tworzą świat skrojony pod mężczyzn” krok po kroku opisuje kolejne aspekty naszego życia, w których, jak się okazuje, kobiety teoretycznie oczywiście są, ale praktycznie jednak się o nich nie pamięta.

Ale to już na kolejny temat...

Aleksandra Tchórzewska

# Żyjemy w ciekawych czasach

**KATARZYNA GÓRNIAK JEST REPORTERKĄ FAKTÓW TVN. KAROLINIE ROGÓZ-NAMIOTKO OPOWIEDZIAŁA O SWOJEJ PRACY, KTÓRA BYWA CIEKAWA, NIEBEZPIECZNA I BARDZO WYCZERPUJĄCA. JEJ REPORTAŻE WYGRYWAŁY PRESTIŻOWE MIĘDZYNARODOWE FESTIWALE, M.IN. WORLD MEDIA FESTIWAL W HAMBURGU I BYŁY NOMINOWANE DO NAJWAŻNIEJSZEJ POLSKIEJ NAGRODY DZIENNIKARSKIEJ GRAND PRESS. JAK WYGLĄDA PRACA W JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH KANAŁÓW TELEWIZYJNYCH W POLSCE?**

**— Jako dziennikarka, reporterka, to ty przeważnie zadajesz pytania. Jak się czujesz będąc po drugiej stronie?**

— Dziwnie. Jest to nawet doświadczenie (śmiech). Wolę zadawać pytania, bo kontroluję wtedy sytuację. Tym bardziej, że gdy zadaję pytanie, to słucham rozmówcy, a zdecydowanie bardziej wolę słuchać, niż mówić.

**— Jak długo słuchasz już swoich rozmówców, będąc reporterką Faktów TVN?**

— WTVN pracuję całe moje dorosłe zawodowe życie. Będzie to już jakieś 12 lat. Zaczynałam na studiach, jako researcher, którego pieczętliwie nazywamy w branży „Rysiem”. Tym „Ryskiem” byłam kilka lat. Jego zadaniem jest, co tu dużo mówić — zasuwac na swojego reportera. Po odrobieniu tej dziennikarskiej pańszczyzny zaczęłam pra-

cować na swoje własne konto i własne nazwisko. Na początku w programie interwencyjnym, który dziś już nie istnieje. To była prawdziwa szkoła życia. Zabawa polegała na tym, by wtargnąć do gabinetu lokalnego urzędnika, który miał coś za uszami i zapytać jak mu nie wstyd ustawiać przetargi, marnować publiczne pieniądze czy obsadzać stołki własnymi kuzynami. Urzędnik trząsał drzwiami, kamera wszystko nagrywała, a mieszkańcy nam za to dziękowali. Tak zaprawiona w bojach, stopniowo szłam dalej.

**— Jakie tematy najbardziej cię interesują?**

— Zaczynałam od spraw społecznych i w nich czuję się dobrze, choć praca w newsach polega również na tym, że zajmujemy się tym, co akurat przyniesie dzień. Musisz wszystko wiedzieć i na wszystkim się znać, ciekawie o tym opowiedzieć i wyrobić się na godzinę dziewiętnastą. Gdy kończysz swój materiał trzy minuty przed emisją, w czasie gdy widzowie już siedzą przed telewizorami, a prezenter już prowadzi program — wtedy poziom adrenaliny jest naprawdę wysoki.

Moją odskocznią od tej bieżączki są reportaże. To ukochana przeze mnie forma dziennikarska. Czas mnie tu nie ogranicza, mogę prowadzić długie wywiady, poznać swoich rozmówców i ruszyć w świat.

**— Twój reportaż wygrał ostatnio jeden z trzech największych festiwali telewizyjnych świata, World Media Festiwal w Hamburgu. O czym opowiada?**

— Dla tego reportażu przejechałam pół Europy. Nagrywaliśmy go w pięciu krajach i zrobiliśmy to z naprawdę dużym rozmachem. Wszystko działo się jeszcze przed pandemią, gdy problemy mieliśmy zupełnie inne, niż teraz. Ruszyliśmy tropem transportu dziesięciu tygrysów, zatrzymanych na polsko-białoruskiej granicy. Byliśmy w Rosji, Hiszpanii, we Włoszech i w Belgii. Odkryliśmy, że w sprawę zaangażowana jest cyrkowa rodzina z okolic Rzymu, tajemniczy sponsor z Moskwy i szemrane typy z Dagestanu. Wracaliśmy z jednego wyjazdu tylko po to, by przepakować walizki i zabukować kolejne bilety. To był



foto: Piotr Ratuszyński

czas bardzo intensywnej pracy.

**— Intensywnej i niejednokrotnie pewnie niebezpiecznej, bo kręcąc jakiś reportaż, można się natknąć na różnych ludzi, nie do końca przyjaznych.**

— Swego czasu bardzo dużo jeździłam po Europie Wschodniej, specjalizowałam się wtedy w tematach związanych z Rosją, Białorusią i Ukrainą. Przeżyłam kilka sytuacji, gdy mierzono do mnie z karabinu, śledzono, czy legitymowano, a ja zastanawiałam się, kto wyciągnie mnie z aresztu i jak skończy się ten dzień.

Chyba najwięcej strachu najadłam się, nagrywając rosyjską kolonię karną o zastrzyżonym rygorze, położoną na końcu świata, bo aż za kołem podbiegunowym. W tej kolonii osadzony był wtedy ukraiński reżyser Oleg Sencow, który po aneksji Krymu, pod sfalszowanymi zarzutami, został skazany za terroryzm na dwadzieścia lat. Chcieliśmy pokazać miejsce, w którym go zamknięto. By się tam dostać, lecieliśmy kilkoma samolotami, płynęliśmy promem, jechaliśmy

marszrutką, a ostatni odcinek pokonał taksówką. Taksówkarz, nie wiedząc, kim jesteśmy, opowiedział nam, że dzień wcześniej aresztowano tam ukraińskich dziennikarzy nagrywających kolonię. Pod zarzutem szpiegostwa, bo obiektów tego typu absolutnie nie można nagrywać. Z taką wiedzą wysiadaliśmy z taksówki. Wiedzieliśmy, że mamy dosłownie kilka minut, zanim strażnicy z bronią obserwujący z wieżyczek okolicę, zobaczą, że pod ich nosem kręci się ktoś podejrzany. Stałam przed kamerą z duszą na ramieniu. Gdy nagle rozległ się potężny dźwięk syren alarmowych, byłam pewna, że nas znaleźli. Na szczęście tak nie było. Nagraliśmy kolonię, spakowaliśmy kamerę do plecaka, a karty pamięci w skarpetki i szybko stamtąd wyjechaliśmy.

**— Jeden z twoich reportaży właśnie o Wschodniej Europie otrzymał nominację do Grand Press.**

— Reportaż opowiadał o opozycyjnych, białoruskich artystach. Wyklęci przez Łukaszenkę, starali się robić wolną sztukę. Służby robiły



foto: archiwum prywatne



naloty na ich podziemny teatr, a sami aktorzy lądowali co rusz w aresztach. Dziś, po ostatnich wydarzeniach na Białorusi wiemy, że białoruski dyktator potrafi zrobić jeszcze więcej, by chronić reżim.

**— Praca dziennikarza jest dość specyficzna, bo nie pracujesz tylko na dobro swojego pracodawcy ale też na własne nazwisko, więc każda tego typu nagroda cie-**

**szy. Czy kiedykolwiek brałaś pod uwagę inny zawód?**

— Czasy dla dziennikarstwa są trudne. To, o czym kilka lat temu opowiadałam widzom na przykładzie Europy Wschodniej, dziś dostrzegam we własnym kraju. Ale nie wyobrażam sobie innej pracy. W końcu przecież o to właśnie chodzi, żeby żyć w ciekawych czasach.

Karolina Rogóz-Namiołko

# Najważniejsze, że jesteśmy sobie bliscy

**ROZMOWA** || Monika Mrozowska, matka czwórki dzieci, propagatorka zdrowego odżywiania, zachęca do wspólnej kulinarnej przygody z dziećmi. Rozmawiamy o rodzinnym gotowaniu, ale też codzienności, w której rządzi miłość do siebie i kuchni, oczywiście.

– **Gotowanie dla czwórki dzieci, z których każde lubi co innego, musi być nie lada wyzwaniem.**

– Przyzwyczaiłam się już, że zwykle każdemu muszę modyfikować posiłki. Nie próbuję jednak na siłę przekonywać dzieci do określonych potraw. Kiedy rzeczywiście trzeba przygotowywać tak złożone posiłki, nigdy nie miałam poczucia, że jest to obciążające.

– **Podziwiam panią za to, że podejmuje pani też wyzwanie i dzieci nie są w kuchni tylko gośćmi. Wspólne gotowanie jest waszym rytuałem?**

– W pomoc w kuchni chętnie angażuje się moja córka 11-letnia Jagoda. 7-letni Józek podobnie. Uważam, że dzieciom trzeba dawać w kuchni zadania, które są odpowiednie dla ich wieku, ale też nie wyręczać ich we wszystkim. Dzieci trzeba wspierać w ich dążeniu do samodzielności. Moja najstarsza córka – 18-letnia Karolina, chodziła do przedszkola waldorfskiego, gdzie dzieci miały swój zakład stolarski. Maluchy trzy czy czteroletnie obsługiwały narzędzia do drewna. Kiedy zobaczyłam to po raz pierwszy, byłam przerażona. Ale wtedy pani z przedszkola powiedziała, że w kilkunastoletniej historii przedszkola żadnemu dziecku nie stała się krzywda. To pokazało, że to bardziej w nas, dorosłych, tkwią pewne przekonania, obawy. Boimy się, że dziecko posługując się nożem utnie sobie palec, albo zrobi sobie krzywdę. A wystarczy czasem mu zaufać. Być obok, nauczyć, jak posługiwać się wszystkimi narzędziami, a ono znakomicie da sobie radę. Potem nagle okazuje się, że dzieci w kuchni radzą sobie całkiem sprawnie.

– **A powinniśmy to docenić, bo takie wspólne gotowanie ma szereg korzyści. Pisz pani o tym w książce – mieszanie, ugniatanie, krojenie czy obieranie to znakomite ćwiczenie sensoryczne.**

– Pozwolenie dziecku na gotowanie lub pomoc w przygotowywaniu posiłków niesie za sobą całą masę korzyści. Zaczynając od początku – może to być nauka no-



Idealnym rozwiązaniem jest dieta fleksitariańska, która polega na tym, byśmy starali się jeść mięsa jak najmniej.



Monika Mrozowska

wych smaków. Wspólne gotowanie może być sposobem na wspólne spędzanie czasu. I tworzenie wspomnień. Choćby święta Bożego Narodzenia mogą być pretekstem do wspólnego przygotowywania ciasteczek.

– **Nie wszyscy rodzice jednak mają ochotę na wspólne gotowanie, bo boją się bałaganu.**

– No tak, boją się, że po tym gotowaniu w kuchni będzie istne pobożowisko. Jednak jeśli od początku przyzwyczaimy nasze dzieci, że wspólnie gotujemy, ale również razem sprzątam, to tego się nauczą. Dzieci gotując razem z nami uczą się, że w kuchni wszystko ma swoją kolejność.

– **Dzieci uczą się gotowania, a przy okazji kreatywności, uważności, a jeszcze w dodatku planowania zakupów. Widzą, jakie produkty są potrzebne, a kiedy jest ich za dużo.**

– Tak, i o tym też wspominam. Przy okazji wspólnej zabawy w kuchni warto poruszyć temat niemarnowania żywności. Wspólne gotowanie pomoże zrozumieć konsekwencje podejmowanych decyzji w czasie zakupów.

– **W „Zdrowej rodzinnej kuchni” pojawia się też temat kuchni zero waste. Pani przekonuje, że bardziej zero waste jest kuchnia roślinna. Dlaczego?**

– Przede wszystkim w przypadku kuchni roślinnej marnujemy mniej zasobów naturalnych. Produkcja roślinna pochłania mniej wody od produkcji żywności odzwierzęcej. Moim zdaniem, jeżeli chcemy jeść trochę bardziej ekologicznie, to rozwiązaniem jest kuchnia wegetariańska. Oczywiście nie namawiam nagle wszystkich, by przeszli na dietę wegetariańską. Nie. Jestem zwolenniczką metody małych kroków. Może postaramy się ograniczyć ilość mięsa w naszej diecie? Idealnym rozwiązaniem jest dieta fleksitariańska, która polega na tym, byśmy starali się jeść mięsa jak najmniej. To nie będzie wymagało od nas tak dużych wyrzeczeń i sprawi, że zmiana naszych przyzwyczajeń stanie się bardziej realna.

Rewolucyjne zmiany, narzucanie sobie reżimu się nie sprawdzą. Szybko wrócimy do starych nawyków.

– **Pani też pokazuje, że kuchnia roślinna ma szereg możliwości, które docenią rodziny. Na przykład taki kalafior może być podstawą wielu potraw.**

– Obecnie, nie mówiąc tylko o mojej książce, jest mnóstwo książek z pomysłami na potrawy. Kopalnią wiedzy na ten temat jest Internet. Naprawdę znajdziemy tam mnóstwo pomysłów na to, by małymi krokami wprowadzać zmiany w naszym rodzinnym menu.

– **Jakie jest wasze ulubione rodzinne danie?**

– Nie będzie to bardzo odkrywcze, ale uwielbiamy potrawy mączne. Lubimy makarony, domową pizzę. Gofry na słodko i słono, ko-chamy pierogi. Staram się zastępować mąkę pszenną orkiszową, albo choć używać tej pełnoziarnistej. Ja jestem z kolei fanką zup. Stawiam na nie szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

– **Jest pani obecnie mamą czwórki dzieci. Lucjan skończył 4 miesiące. Niektórzy mówią też, że mogłaby pani zostać ambasadorką rodzin patchworkowych.**

– Na pewno wychowywanie dzieci w rodzinie patchworkowej jest zupełnie inne. Natomiast na szczęście zarówno ja, jak i tata dziewczynek czy Józka, rozumiemy, że wszyscy musimy zadbać o to, by sobie wzajemnie pomagać. O to, by dzieci miały kontakt ze swoimi dziadkami, by mogły wspólnie spędzać czas. Rodzina patchworkowa jest wyzwaniem, ale też tak bardzo bym tego nie demonizowała. Ważne, by po dwóch stronach spotkali się ludzie, którzy na pierwszym miejscu stawiają dobro dzieci. Wiem, że tutaj wiele osób powie, że dobro dzieci jest wtedy, kiedy wychowują się w pełnej rodzinie. Jednak ja naprawdę uważam, że lepszym rozwiązaniem jest rozstanie niż tkwienie w toksycznym związku. Dobro dzieci jest wtedy, kiedy mogą być w domu, w którym jest spokój, cisza, miłość i szacunek. Wydaje mi się, że mimo



Fot. mat. prasowe wydawnictwo Zwierciadło

naszej patchworkowej sytuacji wszyscy staramy się, by dzieci miały poczucie bezpieczeństwa i ogromne wsparcie. Zawsze też chciałam, by moje dzieci miały dobry kontakt ze swoimi ojcami. Rozstanie rodziców jest trudne, dlatego tak ważne jest, by przeprowadzić je mądrze i spokojnie. Oczywiście zdarzają się konfliktowe sytuacje, jesteśmy tylko ludźmi. Kiedy jednak stajemy przed poważnym problemem staramy się zdystansować i podjąć decyzję, która pomoże dziecku.

#### — To wymaga ogromnej pracy.

— Tak, ale zdajemy sobie też sprawę, że możemy się rozstać, ale do końca będziemy związani naszymi dziećmi. Musimy więc nauczyć ze sobą komunikować. Wypracować



Gofry na słono – przepis z książki „Zdrowa Kuchnia Rodzinna” Moniki Mrozowskiej

taki język komunikacji, w którym nie będzie emocji związanych z byciem w związku, ale skupimy się na budowaniu przyszłości naszych dzieci. To nie jest tak, że to się za każdym razem udaje. Natomiast widzę, że jest możliwe do wypracowania. Trzeba jednak jeszcze bardziej nastawić się na wysłuchanie tej drugiej strony.

#### — Zawsze marzyła pani o dużej rodzinie?

— Nie do końca o tym myślałam. Pamiętam jednak, że wiele lat temu, kiedy jeździłam do znajomych, którzy mieli duże rodziny, bardzo podobały mi się ich spotkania. To były domy otwarte, gdzie każdy mógł przyjść. Nie tylko rodzina, ale też przyjaciele, znajomi. Ja nie pochodzę z dużej rodziny, mam tylko brata. Cieszę się jednak, że z bratem podtrzymujemy łączące nas więzi i naprawdę bardzo się kochamy. Często się spotykamy, dbamy, by kontakt ze sobą miały nasze dzieci. Byśmy razem spotykali się z moją mamą. Razem wyjeżdżamy. Wiadomo, że przez pandemię sytuacja się zmieniła, co nie było dla nas łatwe. Zawsze wspólnie celebrowaliśmy święta czy inne okazje, a teraz to musiało zostać ograniczone. Natomiast wiem też, że jesteśmy sobie bliscy, bardzo się kochamy, i to jest dla mnie największą wartością.

#### — I z gotowania przeszliśmy na tematy bardziej rodzinne. Pojawienie się więc najnowszej pani książki „Zdrowa kuchnia rodzinna” nie było przypadkiem. I data też nie była przypadkowa?

— Książka miała pojawić się już rok temu, ale w związku z pandemią plany wydawnicze się pokrzyżowały. Ale dobrze się stało. Na świecie pojawił się Lucjan, mojemu bratu też urodził się synek, więc ta książka ma dziś też zupełnie inny wydźwięk. Cieszę się, że mam teraz książkę-pamiątkę z tego czasu. Są tam moje zdjęcia, kiedy byłam w ciąży. Czas pandemii był trudny dla nas wszystkich, a jednak w moim przypadku przyniósł też pozytyw.

#### — Jaki więc jest plan na kolejną książkę?

— Wydawnictwo Zwierciadło cały czas namawia mnie, bym przygotowała książkę tzw. antyagingową. W związku z tym, że mam 41 lat, a podobno wcale po mnie tego nie widać (śmiech). Pojawiają się pytania, jak nie zestarzeć się nie korzystając z usług medycyny estetycznej

(śmiech). Nie mam też poczucia, że robię coś nadzwyczajnego, ale może postaram się zebrać naturalne pomysły na to, by jak najdłużej czuć się młodo. Choć mam przekonanie, że w moim przypadku związane jest to nie tylko z dietą, genami, ale ogólnie moim nastawieniem do życia. To najbardziej przekłada się na to, jak się czuję. Z każdej sytuacji staram się wyciągnąć maksimum pozytywnych aspektów. Kiedy dokoła wszyscy załamują ręce, ja szukam choćby najdrobniejszego śladu czegoś dobrego. I tego konsekwentnie się trzymam.

#### — To działa, patrząc na panią.

— (śmiech) Bardzo mi miło. Wiadomo, że przy czwórce dzieci w domu bywa różnie i nie da się uniknąć nerwowych sytuacji. Zwłaszcza, kiedy ma się nastolatkę w domu, Józek zaraz pójdzie do pierwszej klasy. Powtarzam jednak dzieciom, że musimy nauczyć się spokojnie funkcjonować ze sobą pod jednym dachem. Nerwy nie rozwiążą sytuacji. Z drugiej strony jestem też mamą, która lubi mieć swoją przestrzeń, czas dla siebie, ale uwielbiam spędzać czas z dziećmi. I chciałabym, by był to czas dla nas wszystkich jak najbardziej przyjemny.

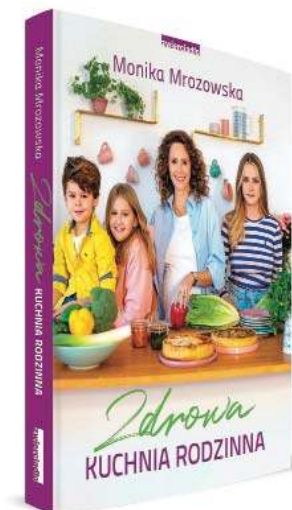
#### — Muszę o to zapytać.

#### W końcu zaraz mamy Dzień Matki. Jak to jest być mamą po 40-tce?

— Na pewno można już przewidzieć, co nas czeka. Co może nas zaskoczyć, na jakim etapie. Choć załóżmy, że każde dziecko jest inne. Na pewno jest spokojniej. Chłonie się każdą minutę, godzinę, dzień niemowlęctwa swojego dziecka. Uwielbiam, kiedy Lucek dotyka mnie, głaszcze. Teraz, kiedy jestem mamą po czterdziestce, potrafię bardziej skupić się na czerpaniu przyjemności z macierzyństwa.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

**Monika Mrozowska** – aktorka, wegetarianka, propagatorka zdrowego, ekologicznego odżywiania. Z pasją angażuje się w akcje prozdrowotne, przede wszystkim związane z edukacją żywieniową. Autorka i współautorka książek kulinarnych, m.in. Zupy moc, Słodkie i zdrowe, czyli desery, które możesz jeść codziennie, Ekologiczna, ekonomiczna kuchnia, Uczta dla dwojga, Uczta dla maluszka (Wydawnictwo Zwierciadło). W najnowszej książce „Zdrowa kuchnia rodzinna” (Wydawnictwo Zwierciadło) pokazuje, że wspólne gotowanie z dziećmi jest nie tylko możliwe, ale też przyjemne i smaczne.



#### PRZEPIS Z KSIĄŻKI Z MONIKI MROZOWSKIEJ „ZDROWA KUCHNIA RODZINNA” „GOFRY NA SŁONO”

##### Składniki:

1 szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej  
3/4 szklanki mleka roślinnego  
1/4 szklanki oleju słonecznikowego  
75 g tartego sera mozzarella (ew. cheddar, parmezan, gouda)  
2 jajka  
1/2 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia  
1/3 łyżeczki soli

##### Dodatki:

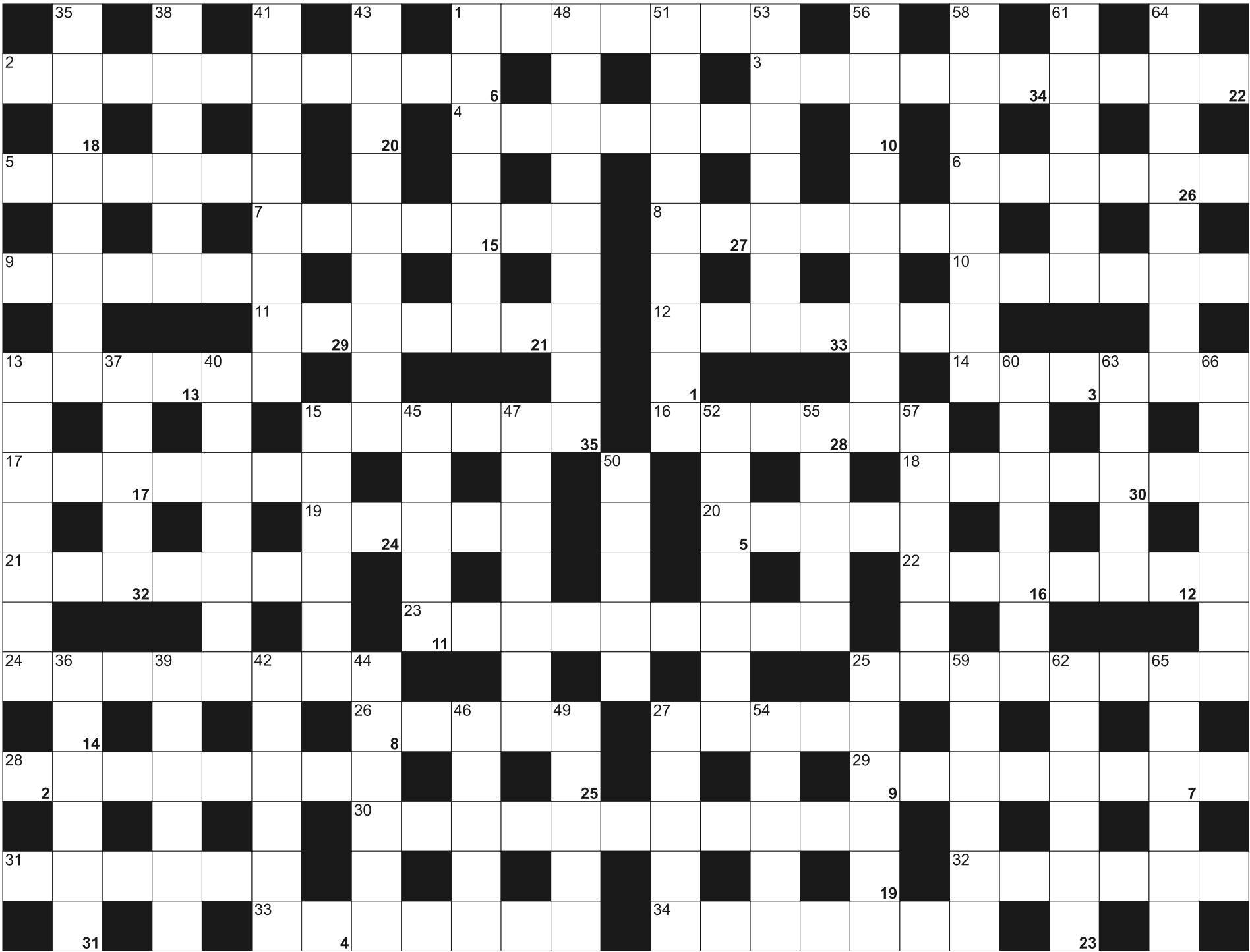
około 200 g żółtych pomidorków koktajlowych  
1 pęczek bazylii  
sól do smaku  
oliwa z oliwek

##### Przygotowanie:

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy z solą na sztywną pianę. W drugiej misce żółtka mieszamy z mlekiem, olejem, mąką i proszkiem do pieczenia. Dodajemy starty ser i mieszamy ponownie. Do wymieszanego ciasta ostrożnie dodajemy ubite białka i delikatnie łączymy, żeby piana z białek jak najmniej opadła. Do gofrownicy nakładamy tyle ciasta, żeby przykryć całą powierzchnię.

Pieczemy przez około 8 minut, aż gofry pięknie wyrosną, a z zewnątrz staną się chrupiące. Na wierzch gofrów nakładamy pokrojone na ćwiartki pomidorki, listki bazylii, całość polewamy odrobiną oliwy z oliwek.

# Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |    |    |    |    |    |    |    |

**POZIOMO:** 1) wyspa na morzu Banda u wybrzeża Celebesu; 2) wśród muzyków; 3) teren nad granicą państwa; 4) przemiana chemiczna; 5) Bram, irlandzki pisarz "Dracula"; 6) cel na strzelnicy; 7) mały flakon; 8) "...sejmowe" Piotra Skargi; 9) fiołki ogrodowe inaczej; 10) "Księżycowa" Beethovena; 11) dawna nazwa włoskich wysp Liparskich; 12) wyraz właściwy tylko danemu językowi; 13) trzeci miesiąc; 14) miły, piękny zapach; 15) pracują w studiu telewizyjnym; 16) marka obuwia sportowego; 17) duża hala produkcyjna; 18) kupowana dziecku; 19) olbrzymi wąż dusiciel; 20) wyspa z La Valletta; 21) zekranizowana powieść Lema; 22) wojskowa grupa taktyczna; 23) stawianie stopni; 24) mieszkaniec danego kraju; 25) uwolniony zamiast Jezusa; 26) uczucie ciśnienia, gniecenia, ciężenia; 27)

powieść poetkacka Byrona; 28) trzyczęściowe dzieło literackie; 29) toaleta potocznie; 30) wyższy stopień w policji; 31) błędne płomyki na torfowisku; 32) zajęcie przy krosnach; 33) członkowie Religijnego Towarzystwa Przyjaciół; 34) Hatteria, łupkożab

**PIONOWO:** 1) ptasi domek z jedzeniem; 13) diabeł z "Fausta"; 15) zatyczki na butelkach; 25) rysa na twarzy; 27) na śrubie; 35) maszyna do gięcia blach, rur; 36) płyn chłodzący silniki; 37) rosyjska złotówka; 38) osoba leworęczna; 39) Bruce, aktor "Szklana pułapka"; 40) państwo nad Morzem Czerwonym z Asmarą; 41) pierwszy miesiąc lata; 42) waluta Mongolii; 43) gumowy element kranu; 44) stolica i port w Angoli; 45) kolej podziemna; 46) gulgoczący ptak w zagrodzie; 47)

miasto premiera Danii Jensa Otto Kraga; 48) kwestionariusze, kwity, druki; 49) sypią ziarnem; 50) tunezyjski port w pld-zach. części wyspy Dżerba; 51) papieskie pismo, orędzie do wiernych; 52) oficjalne sprostowanie prasowe; 53) jedwabne chustki na szyi; 54) imię żeńskie; 55) inaczej georginie; 56) nauka o rolnictwie; 57) długa sieczna broń biała; 58) człowiek żyjący w świecie fantazji; 59) zwolennik reizmu; 60) pozycja w formularzu; 61) towarzyszy burzy; 62) kompromitacja, zawód; 63) prelegent, referent; 64) do włosów lub zmiatania; 65) organ kontrolny samorządu województwa; 66) dźwiga bagaże podróżnych

# Groszkowa sukienka (epizod 70.)

ODDAJEMY  
WAM KOLEJNĄ  
CZĘŚĆ POWIEŚCI  
„GROSZKOWA  
SUKIENKA”.  
TO HISTORIA ELIZY,  
MŁODEJ KOBIECIE,  
KTÓRA SZUKA  
PRAWDZIWEJ MIŁOŚCI.  
KSIĄŻKA WŁAŚNIE  
ZOSTAŁA WYDANA.  
JEJ AUTORKĄ JEST,  
MIESZKAJĄCA POZA  
GRANICAMI NASZEGO  
KRAJU, POETKA  
I PISARKA MARIA  
FERENC Z DOMU  
LEŚNIEWSKA. ŻYCZYMY  
PRZYJEMNEJ LEKTURY.

Eliza schowała się w namiocie. Usnęła jak niemowlę.

Obudził ją zaduch. Oboje, spoceni, leżeli plackiem na samej podłodze. Nogi Krzyska wystawały poza namiotem.

Po przebudzeniu od razu pobiegła do wody. Wypłynęła na środek jeziora. Położyła się na plecach. Podała się pieczętom letniego wietrzyku. Na niebie nie dojrzała żadnej chmurki. Słońce sięgało zenitu. Leżała nieruchomo, zatopiona w myślach:

*Czy jest gdzieś piękniejsze słońce*

*czy jest gdzieś czystsze niebo*  
*czy jest gdzieś czulszy wietrzyk*

*niż przy moim jeziorku*  
*gdzie lubię popływać.*

*Czy jest gdzieś większa miłość*  
*niż tam gdzie się urodziłam.*

*Ach wietrzyku, ach*  
*ożywiłeś me pragnienia*  
*z tamtych lat*

*z tamtej łąki gdzie leżałam*  
*stysząc szept do ucha mego*  
*kocham cię*

*jesteś moja już na zawsze*  
*z tobą chcę drużynę mieć*  
*jedenastkę – jak piłkarzy*  
*i dwunasty – na zastępstwo*

*Dziś*  
*wszędzie widzę twoje oczy*  
*usta czuję na mych ustach*

*ręce jak mnie przytulają*  
*czuję drżenie naszych ciał*  
*wciąż pamiętam noc gwiazdzistą*

*i ten zapach świeżej trawy*  
*coś wietrzyku nas owiewał*  
*tak niewinnie*

*Ach, wietrzyku, ach... wiej mi wiej...*

Z brzegu jeziora docierał do niej głos wołającego Krzyska.  
– Wracaj! słyszysz? Natychmiast wracaj!

Eliza dalej zatopila się w myślach.

*Myśl*  
*o nocach spędzonych w żywotności ciała*

*o życiu, którego poznać się*  
*lękam*

*bo przynosi więcej smutków*  
*niż radości*

*o tym, że nadziei już nie*  
*mam*

*a jednak marzę o miłości*  
*która przeminięła.*

*Myśl*  
*co oślepia czarem*  
*upojenie niesie w rozkwicie*

*jak pęk róży w ogrodzie*  
*rajskim*

*wśród źródła zapachów szalonej wonności*

*znika w zachwycie.*

*Myśl*  
*wyzwania śle, zapytuje*  
*czy ten ogród rajski to serca bicie?*

*stłumione westchnienie poznania?*

*czy ciała pragnienia?*  
*czy żywotność kochania?*

Wymyślając swoje poetyckie rozmowy, kilka razy zanurzyła się pod wodą. Po wynurzeniu usłyszała, że nawiązywania stawały się coraz bardziej strwożone. Krzysze li wszyscy.

– Eliza! Odezwij się! Wracaj, bo się utopisz.

Zobaczyła, że Andrzej powstrzymuje Bogdę przed wejściem do wody. Zorientowała się, że wszystkich przestraszyła.

Bezszelestną zabką wróciła do brzegu. Krzysiek zawiąnął ją w ręcznik. Przyłgął do jej pleców. Skrzyżował ręce pod pierśiami.

– Dlaczego mnie dręczysz, Babo Jago? Przecież mogłaś się utopić. Obiecuj, że tak daleko więcej nie wypłyniesz.

Andrzej też się przyłączył.

– Bogda chciała do ciebie płynąć. Parę razy widzieliśmy jak toniesz. Nie puściłem jej. Mogła przez ciebie ponieść.



Eliza spokojnie się uśmiechała.

– Nie tonęłam. Zanurzałam się celowo, żeby schłodzić twarz. Słońce mi ją nagrzewało. Utopię się dopiero, jak zajdę w ciążę z Krzyskiem.

– Co ty, babo, mówisz?

– To, co słyszysz. Co będzie, jeśli do tego dojdzie? Też będziesz milczał jak Andrzej?

Bogda aż usiadła z wrażenia, ale na jej twarzy pojawił się znaczący uśmiech.

Eliza postawiła pod ścianą obu naraz.

Krzysiek mocniej zacisnął na niej ręcznik. Wyszeptał do ucha, że marzy o tym.

Andrzej chwycił Bogdę za rękę. Zniknęli w swoim namiocie.

Krzysiek zrobił to samo. Zasunął zamek.

Miłosny taniec trwał do wieczora.

Z namiotu wypędził ich głód.

Chłopcy poszli nzbierać w lesie gałęzi na ognisko. Eliza i Bogda pluskały się w jeziorze. Niedaleko brzegu siedział na łódce jakiś pan z wędką. Eliza przypominała sobie, że jego łódź była zwykłe przycumowana niedaleko jej plaży. Podpłynęła do niego i zapytała, czy mogliby z niej skorzystać, gdyby on nie wędkował. Przedstawiła się, a gdy usłyszał, jak się nazywa, zgodził się. Okazało się, że znał jej całą rodzinę, a z jej tatą jeździł na ryby.

Następnego dnia popłynęli z Krzyskiem na drugą stronę jeziora. Doszli alejką lipową

do ruin dworku. Okrążyli je. W zarośniętym ogrodzie usiedli pod krzakiem dzikiej róży.

Zamierzała powiedzieć mu o zaawansowanych sprawach wyjazdu do Ameryki, ale Krzysiek uprzedził ją pytaniem, czy jej mama jest Rosjanką.

– Moja mama nie jest Rosjanką – zachnęła się. – Tylko w dowodzie ma wpisane, że urodziła się w Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich.

– Dlaczego?

– Bo urodziła się na polskiej ziemi, którą potem stała się częścią zaboru rosyjskiego. To długa historia. Ja mam inną sprawę do omówienia z tobą.

– Jeśli chodzi o dzidziusia, nie ma powodu do żałowania. Jak będzie, to będę tatusem.

Nie zdążyła dojść do słowa. Zatkął jej usta namiętym pocałunkiem. Obezwładnił czułością, której nie umiała się oprzeć.

Pierwszy raz w biały dzień, kochała się na trawie pod krzakami przy zachodzie słońca. Nad nią wirowało niebo. Ich ciałami rządziły miłosne uniesienia. Płonęli spalającymi ich nienasyconymi żądzami. Bezwolnie okrzyki wydobyte z piersi, roznosiły się między ruinami i po jeziorze. Wraz z echem milkły gdzieś w lesie.

Gdy leżała w jego objęciach, podświadomość nakazała jej przemilczeć temat Ameryki.

Pomyślała, że ciąża rozwiązała problem wyjazdu. Marzyła o założeniu rodziny. Krzysiek byłby cudownym mężem i ojcem. Chciałaby z nim zamieszkać w jej rodzinnym domu. Na górze są trzy pokoje. Najmniejszy można by przerobić na kuchnię. A pod stryszkim urządzić łazienkę.

Wymyśliła nowy wiersz.

*Jest takie niebo*  
*gdzie słońce zachodzi za*  
*lasy jeziora*  
*purpurą mieni się w chmurach*

*blekit układa marzenia.*

*W chatkach na skraju mojego miasteczka*

*po ścianach tańczą wspomnienia*

*senne majaki wydają westchnienia.*

*Nie ma drugiego nieba takiego*

*jak to gdzie się urodziłam*  
*tylko pod nim pragnę zamieszkać.*

*Pod nim chcę żyć w miłości.*

Głównym sponsorem biwaku był Andrzej. Pracował na plantacji przy czereśniach, porzeczkach, truskawkach, malinach i innych sezonowych owocach. Zawoził je do skupu. Mama wypłacała mu zarobki. Dała urlop na wyjazd.

Codziennie palili ognisko. Piekli kielbaski kupowane w masarni pana Dybicha. Wyroby od tego pana miały wyjątkowy smak. W ciągu jednego dnia potrafili zjeść dwa kilogramy parówek. Czasem podpiekanych na ognisku. Czasem gotowanych w wodzie z jeziora. Jednomyslnie stwierdzili, że tak smacznych parówek nie ma w całej Polsce. Pan Dybich używał do swoich wyrobów wędliniarskich tajemniczych przepisów i przypraw. Jego wyroby cieszyły się sławą nie tylko w województwie olsztyńskim.

Niekiedy szli na stację po piwo. Dostawali od Lili z bufetu pełną kankę. Młode ziemniaki podbierali spod krzaczków za domem wogrodzie. Wystarczyło je umyć w jeziorze. Ugotowane, okraszone skwarkami ze świeżej słoninki, były dla Elizy rarytasem. Do tego maślanka... Mogła to jeść codziennie.

Kilka razy bawili się na zabawach w Domu Kultury

nad jeziorem. Idąc z lasu do klubu, forsowali ogrodzenie tartaku, które blokowało im dojście przy jeziorze. Trasą przy torach mieliby o wiele dalej. Najwięcej czasu spędzali w wodzie. Wszyscy umieli pływać, lecz nie oddalali się od brzegu. Z kolei Eliza najlepiej czuła się na głębokiej wodzie. Wypływała daleko. Złatwością dopływała do drugiego brzegu i z powrotem. Umiała odpoczywać na plecach. Krzysiek złożył się, gdy wypływali łódką i nurkowała na głębinię.

– Z pomostu boję się skakać. Na głowę skaczą tylko na środku jeziora. Mam pewność, że nie uderzę o dno. O Suszu krążyły różne plotki i legendy. Pamiętam je z dzieciństwa. Jedna głosi, że na dnie stoi zatopiony czołg. Druga, że od kościoła prowadzi podziemne przejście pod dnem jeziora. Jeszcze inna, że szpital ma pod wodą ukryte przedwojenne laboratorium. Jako dziecko wierzyłam w te bajki. Do dziś nie słyszałam, żeby jezioro zostało dokładnie spe-

netrowane. Poza tym boję się każdego obcego dna i brzegu. Najbezpieczniej czuję się na głębokiej wodzie – przekonywała go.

Wspólne spędzanie czasu zbliżyło ich do siebie. W Elizie zaczęło wzrastać uczucie miłości. Przy Krzysku zapominała o wszystkich strapieniach.

Andrzej z Bogdą promienieli radością. Porozumieli się co do ślubu.

Przed odjazdem Krzysiek poprosił Elizę, żeby listy wysyłała na adres Andrzeja z adnotacją na kopercie „dla Krzyska”.

– Mama otwiera listy. Nie chcę z nią wojować.

Obiecali wzajemnie się odwiedzać, jak tylko to będzie możliwe.

Wkrótce nadeszła wiadomość o terminie spotkania z konsulem w amerykańskiej ambasadzie w Warszawie. Zaraz po tym przyszło powiadomienie z Sabeny o terminie odlotu jej samolotu.

Odpowiedź od Bartka nie nadeszła. Zrozumiała, że nie ma odwagi napisać prawdy. Milczenie też jest odpowiedzią. Nie umiała stłumić żalu. Jak mógł tak okrutnie ją potraktować?  
c.d.n.

## PRACA

**KIEROWCA** CE, B, 503-103-703

**NML** Sprzedam Seat Altea 1.6 benzyna 2006r., klimatyzacja 603-266-956

**POSZUKUJĘ** do pracy brukarzy i pomocników, tel. 608-164-160

**POTRZEBNA** pomoc całodobowa do starszej pani, z zamieszkaniem, 509-077-347

**PRACA** dorywcza w gospodarstwie rolnym, 501-581-417

**PRACE** leśne i ogrodowe, 512-113-710

**PRZYJME** do pracy na elewacji i docieplenia, 604-770-936

**SPRZĄTANIE** budynków, koszenie trawników. Nidzica, 501-645-844

**ZATRUDNIĘ** do pracy murarz/pomocnik, 698-090-945

**ZATRUDNIĘ** kierowcę kat.C+E w transporcie międzynarodowym do przewozu ponadgabarytów tel.604-123-146

**ZATRUDNIĘ** monterę płyt GK z doświadczeniem, wynagrodzenie tygodniowe, zainteresowanych proszę o kontakt- 514-988-459.

**ZATRUDNIĘ** pracowników budowlanych i murarzy oraz do prac wykończeniowych tel. 506-439-480.

**ZATRUDNIMY** pracownika fizycznego, Nidzica, 883-921-567, 790-574-542

**ZATRUDNIMY** pracownika ogólnobudowlanego, 665-960-023, 665-573-556

**ŻABKA**, 1/2 etatu, od 1500 netto, Ostróda Czarnieckiego 9

## SPRZEDAM

**DOMEK** produkcji angielskiej (holenderski) używany w dobrym stanie, całoroczny, ogrzewany z wyposażeniem sprzedam, 538-043-369

**DREWNO** kominkowe, opałowe, kostka sosnowa. Transport, Ostróda. tel. 511989755

**GARAŻE BLASZANE, NOWOCZESNE WIATY**, 798-710-329, 698-230-205.

**NML** DREWNO opałowe sprzedam na terenie powiatów: nowomiejskiego i ławskiego- brzoza, buk, dąb, sosna pocięta, połupane z kłosa oraz obładra bukowa i sosnowa pocięta, sucha. Zapewniam transport tel.697-768-908

**NML** Sprzedam kosiarki spalinowe od 300zł, rowery z niemiec od 200zł, odkurzacze bezworkowe od 200zł, nawigacja GPS 80zł, 509-347-713

**SPRZEDAM** cegłę rozbiórkową i szamotową, 606-513-447

**SPRZEDAM** sprzężarki- wiertarki, 500-077-522

**WÓZEK** widłowy, terenowy, cena: 12tyś.zł., 608-865-691

## KUPIĘ

**KUPIĘ** starą maszynę do mlócenia sztywtówkę, 606-513-447

## NIERUCHOMOŚCI

**I-KANCELARIA NIERUCHOMOŚCI** GUTKOWSKI; od XXw. Obsługujemy Rynek Krajowy SPRZEDAŻ-KUPNO-WYNAJEM, Ilawa-Niepodległości 8, www.gutkowski-nieruchomosci.pl, tel./fax. 89/649-31-19, 604-222-552

**DO** wynajęcia:Dwa garaże 18m2 i 28m2.Ostróda 100 metrów od mola. Tel.504931404

**KUPIĘ** nieruchomość, może być do remontu lub zadłużone, pomogę w spłacie długu, zapłacę 3000zł za informację o takiej nieruchomości. 661-435-785

**NML LOKAL** 25m2 w Nowym Mieście Lubawskim do wynajęcia na: biuro, handel, rzemiosło, parter+ miejsce na dużą reklamę 5x3m+ miejsc parkingowe, 507-265-998

**NML** Mieszkanie do wynajęcia przy ul.Kopernika w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

**NML** Mieszkanie do wynajęcia w Marzęcicach przy ul.Starowiejskiej 4, 506-620-035

**NML** Sprzedam dom w Pacótkowie, 604-562-972

**NML** Sprzedam działkę 0,78ha z zabudową pod działalność gospodarczą w Nowym Mieście Lubawskim, tel.603-124-907

**NML** Sprzedam działkę budowlaną 30ar, uzbromą, Bratanią jadącą od Mszanowa za lasem, 518-852-616

**NML** Sprzedam działki budowlane przy ul.Rolnej w Nowym Mieście Lubawskim, 604-562-972

**NML** Wynajmę pomieszczenia magazynowo- produkcyjne, 881-700-580

**SPRZEDAM** 1ha przy trasie Działdowo-Ilowo, 500-077-522

**SPRZEDAM** 2 działki budowlane o pow.12ha /11,5ha. Uzdowo, Filice, 785-541-026

**SPRZEDAM** duży dom, wysoki standard z działką w Wilamowie, nadaje się do prowadzenia różnej działalności tel. 602 590 521

**SPRZEDAM** działki, ok.1500m2, pod zabudowę jednorodzinną, wielorodzinną. Węgorzewo. 606-496-659

**SPRZEDAM** M-4-pow.62,46m2, lp., budynek po remoncie Nidzica, ul.Konopnickiej, 886-828-426, 604-073-625

**SPRZEDAM** mieszkanie 80m2+0,1 ha RB Widgiry gm. Banie Mazurskie, tel. 500-637-778

**SPRZEDAM** mieszkanie w Morągu, ul.AI. Wójcika Polskiego, 46 m2, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, tel.602552918

**SPRZEDAM-DZIAŁKI** budowlane Tatar, gm.Nidzica. Prąd, woda, kanalizacja, gaz ziemny., 691-383-709

**TANIO** sprzedam działkę rolną 7,06 ha w Zawrotach, super nadaje się do urządzenia stawów, w tym 1,013 ha to pokłady żwiru, reszta czarnoziem tel. 602 590 521

**TANIO-SPRZEDAM** nieruchomość dom+ gospodarczy+ działka 1766m2 (w Rogożu), 500-787-908

**WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL**, 503-103-703

**WYNAJME** kawalerkę 30m2, lp., przy ul.Warszawskiej, Nidzica, 723-942-241 po 16:00

**WYNAJME** kawalerkę, Nidzica, ul.Krzywa, 601-692-431

**WYNAJME** mieszkanie 50m2, Nidzica, ul.Warszawska, 509-369-834

**WYNAJME** mieszkanie M-3, 38m2, Nidzica, ul.Warszawska, 509-369-834

## AUTO-MOTO

**AUTOKASACJA**, skup aut. 506-270-521

**HYUNDAI** Tucson, 2008r., 141KW; sprowadzony w 2019; 1właściciel w PL; zarejestrowany, bezwypadkowy, czarny, immobilizer, el.sz., skóra, hak, napęd 4x4, nowy akumulator, 4nowe opony, podgrzewane fotele, 518-479-444

**KUPIĘ** motocykle, skutery, 504-631-626

**KUPIĘ** motorynkę WSK, SHL, WFM, inne stare motocykle, 504-631-626

**KUPIĘ** samochód, pojazd z lat 80-tych (PRL), 698-082-959.

**KUPIĘ**: Fiat 126p (maluch), duży Fiat 125p, Polonez, 698-082-959.

**NML** Sprzedam części do Mercedesa A160, 1998r. oraz Fiata Punto 1.9JTD 2002r., 730-361-747

**NML** Sprzedam Mazda 323, 1.5+gaz sekwencja, stan bdb., przegląd i OC ważne 10 miesięcy, pierwszy właściciel, garażowana 608-772-635 lub 600-509-152

**OPONY** letnie sprzedam z felgami do Opel Corsa 165x70x13 i 175x64x13, 511-114-302

**OPONY** z felgami aluminiowymi, letnie 225/45/17 - rozstaw. Nidzica, 512-959-318

**RENAULT** Fluence, 2013r, 1.6benzyna, gaz, przebieg 79.000km, cena 26.900zł, 668-291-831

**SKUP** aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

**SPRZEDAM** Audi80 (1991r.), 1.6D lub na części, opony 16,9x28, 724-742-559

## USŁUGI

**BUDOWA**, remonty, dachy, ocieplenia. 731-662-038, 600-347-128

**FIRMA** BUDOWLANA wykona każdy remont w środku i na zewnątrz tel.780-086-586

**FIRMA** ogólnobudowlana- budowa domów, hal, garaży, kurników, tynki, posadzki, ogrodzenia, docieplenia, układanie kostki brukowej, kucie betonu tel.609-293-996.

**LUSTRA**, szkło okienne, kominkowe- usługi szklarskie, oprawa obrazów. Giżycko, „Szkłobud”, Obwodowa 6A. (87)429-80-51, 604-758-112.

**NML** Glazurnik emeryt poleca swoje usługi w układaniu płytek, nieduże zlecenia, 514-592-158

**POGOTOWIE** kanalizacyjne. Udrażnianie, przepychanie, czyszczenie mechaniczne i ciśnieniowe wuko. Wanny, WC, zlewy, brodziki. Przeglądy kanalizacji kamerą, tel.694-170-031, Erkan 24h

**PRZEPROWADZKA-** „absolutnie tanio”, noszenie. 504-124-110

**PRZEPROWADZKA-** „absolutnie tanio, noszenie. 504-229-798

**REMONTY-** szpachlowanie, malowanie, glazura, 730-361-747

**TRANSPORT-** „absolutnie tanio”. 504-124-110

**TRANSPORT**, przeprowadzki, 729-242-457

**TYNKI** cementowo- wapienne 13zł/m2, 730-361-747

**TYNKI** maszynowe. 514-767-572

**UBEZPIECZENIA.** Zapraszamy do nowo otwartego biura. Lubawa, ul.Grunwaldzka 12a. Oferujemy najniższe składki OC, 509-480-273

**USŁUGI BUDOWLANE-** budowa domów, budynków inwentarskich, docieplenia, ogrodzenia, pokrycia dachowe, układanie kostki brukowej tel.722-264-976

**USŁUGI DEKARSKO- BLACHARSKIE** Piotr Zawacki tel.888-373-282

**USŁUGI** hydrauliczne, 508-491-711

**UTYLIZACJA**, zdejmowanie azbestu. 514-767-572

**WYNAJEM** rusztowań elewacyjnych i warszawskich. Samplawa, 608-865-691

## RÓŻNE

**FREZARKĘ** do drewna dolnowrzecionową z wózkiem +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

**SZUKAM** dziewczyny. Cel matrymonialny, 579-933-924

**WYKONUJEMY** schody, domki ogrodowe, letniskowe, altany, meble itp. Działdowo, 500-077-522

## ZWIERZĘTA

**KUPIĘ** byczki, jątłówki 100-500kg. 517-245-435

**SKUP** bydła. Najlepsze Ceny! Dojazd do gospodarstwa, 514-574-163

## MATRYMONIALNE

**SZUKAM** dziewczyny. 793-906-276

**GARAŻE Blaszane KOJCE dla Psów Bramy Garażowe Wiaty Kontenery**

Najniższe **CENY** Różne wymiary Dogodne **RATY** Transport cały **KRAJ**

**www.konstal-garaze.pl** 505-526-036

29-642-34-61 22-100-45-96 89-650-30-43 24-368-32-17 25-740-57-38 509-574-644 23-683-10-85 86-225-23-11

6521otbr-A-P

## ROLNICTWO

### zwierzęta hodowlane

! ! Kupię byczki, jątłówki w każdej kondycji, 50kg- 400kg do dalszego chowu. 607-53-32-66

**GĘSI** chowane naturalnie, na wolnym wybiegu, karmione owsem sprzedam. 572-968-286

**KUPIĘ** konie. 602-37-73-31

**NML** Sprzedam polskie prosięta/warchlaki 120 sztuk, 507-233-782

**NML** Sprzedam prosięta, pełna profilaktyka, cena do ustalenia, 698-741-542

**SPRZEDAM** brojlery z własnego gospodarstwa, chowane naturalnie. 572-968-286

**SPRZEDAM** dwie jątłówki, byczka ok.200kg, Harsz. 515-456-016

### maszyny rolnicze

**CZĘŚCI UŻYWANE-** Bizon Z056- sprzedam, Wardegowo tel.605-070-911

**FOTELE** do busa, silnik IVECO, wał łąkowy, 606-513-447

**GNIOTOWNIK** zbożowy, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tokarnię do metalu- sprzedam tel.698-703-449

**KULTYWATOR** ścierniskowy Kongskilde, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, talerzówka półzawieszana 3,2m,- sprzedam tel.698-703-449

**KUPIĘ** kombajn Bizon Z056, plus przyczepę wywrotkę 4,5 tony, 606-713-778

**NML** Kupię Ursus C-330, C-360, T-25 stan obojętny oraz kupię krowę, 730-361-747

**NML** Sprzedam agregat uprawowy- siewny aktywny Kvernland 2005r., pierwszy właściciel, garażowany, zabdany, 507-233-782

**NML** Sprzedam gniotownik zbożowy, kombajn zbożowy Volvo 3,6m, silniki elektryczne 7kW,15kW,30kW, tokarnię do metalu- sprzedam tel.698-703-449

**NML** Sprzedam kultywator ścierniskowy Kongskilde, agregat uprawowy hydraulicznie składany 4,5m, talerzówka półzawieszana 3,2m, tel.698-703-449

**SILNIK** do C-360 oraz Perkins 3P po remoncie, przyczepa do bel. 721-055-163

**SPRZEDAM** C360, przyczepę, sadzarka, opryskiwacz, kopaczka, kosiarka, agregat, owijarka, 698-220-636

**SPRZEDAM** kombajn Bizon (1988r.), stan bardzo dobry, przyczepę:D-50, wagę inwentarską, 3plugi, opryskiwacz, 784-039-985

**SPRZEDAM** Polską prasę belującą owijane siatką i sznurkiem, rok prod.2008, cena do uzgodnienia, 513-047-191

### ciągniki

**SPRZEDAM** koparkę Pelikan lub sam ciągnik 3P(1988r.), osie ify, 724-742-559

### produkty rolne

**KUPIĘ** siano i sianokiszonkę, 692-411-362

**NML** Sprzedam jęczmień jary, 691-822-908

**PSZENICA**, ok.3t., siano i słoma w pęczkach; sprzęt rolniczy, sprzedam, (89)648-87-02

**PSZENICĘ** paszową- TANIO sprzedam. 604-425-148

**SPRZEDAM** słomę, 513-056-465

**ZIARNA** kukurydzy- sprzedam. 788-895-223

**ZIEMIANKI** paszowe sprzedam, 511-114-302

### inne

**ATESTACJA** opryskiwaczy tel.510-289-336.

**DOPLATY**: Wypełnianie e-wniosków; GPS; Plany azotowe; Dojazdy, 662-860-456

**NML** Odstąpię na cały sezon trawę na ągorze na siano lub sianokiszonkę o pow. 0,50ha oraz sprzedam dwa rowery na kołach 26 i 28 cali, 56-472-17-77, 514-219-545

**ODDAM** łąki do koszenia (okolice Giżycka), ok. 15h. 604-061-334

**ODDAM** łąki do ścięcia, tel.663866446

**WEZMĘ** ziemię w dzierżawę, Prątnica, Omule, okolice. Gwarancja utrzymania gleby w kulturze, regulacji-pH. Tylko poważne oferty. Przemysław Zelma, 509-353-609

## LEKARZE SPECJALIŚCI

**PRYWATNY** Gabinet Urologiczny, lek. Marek Karczewski- specjalista urolog, przychodnia El-Med, ul. Witosa 2, Giżycko. Rejestracja telefoniczna: 87/420-73-00.

# Czy nasze babcie były less waste?

**LESS WASTE – TRUDNO ZNALEŹĆ OSOBĘ, KTÓRA NIE ZETKNĘŁABY SIĘ Z TYM OKREŚLENIEM. W DOSŁOWNYM TŁUMACZENIU „MNIJ MARNOWAĆ”, CZYLI PO PROSTU GENEROWAĆ MOŻLIWIE JAK NAJMNIEJSZĄ ILOŚĆ ŚMIECI. TO PODEJŚCIE DOBRE NIE TYLKO PLANETY, ALE I DLA NASZEGO PORTFELA. JAK WPROWADZIĆ JE W ŻYCIE? SKĄD CZERPAĆ INSPIRACJE? ZAMIAST SIĘGAĆ DO INTERNETU, PRZYJRZYMY SIĘ NASZYM MAMOM I BABCIOM, KTÓRE SZTUKĘ ROZSĄDNEGO GOSPODAROWANIA JEDZENIEM JUŻ DAWNO TEMU OPANOWAŁY DO PERFEKCJI.**

**A**le od początku. Czym jest koncepcja less waste i dlaczego tak o niej głośno w ostatnim czasie? To filozofia, która ma na celu ograniczenie śmieci do minimum poprzez racjonalne wykorzystywanie produktów. Co to oznacza

w praktyce? Przemysłane decyzje zakupowe, nabywanie mniejszych ilości żywności i wykorzystywanie w maksymalnym stopniu tego, co znajduje się w naszych lodówkach i spiżarniach. To podejście wydaje się szczególnie istotne, jeśli przyjrzymy się liczbom – zgodnie z szacunkami Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa co roku na świecie marnuje się około 1,3 miliarda ton żywności nadającej się do spożycia, a jeśli te liczby nie robią na nas wrażenia, to warto wspomnieć, że podejście less waste to także ulga dla naszego portfela – w końcu mniej śmieci, to więcej (zaoszczędzonych) pieniędzy.

– Przekaz reklamowy i coraz większa różnorodność oferowanych produktów sprawiają, że nasz koszyk w sklepie coraz szybciej się zapelnia. Niestety niejednokrotnie kupujemy więcej niż jesteśmy w stanie przejeść, dlatego zdarza się, że pieczywo, świeże owoce, warzywa, szczególnie te liściaste, kończą na śmietniku. Mamy również problem z robieniem zapasów, nie wiemy, jak dobrze przechowywać żywność, a gotowanie z resztek nie jest powszechne. To grzeszki niemal każdego z nas – nie wynikają z umyślnego działania, w końcu nikt nie chce szkodzić sobie i planecie, jednak często brakuje nam wiedzy w tym temacie. Dlatego tak ważne jest edukowanie w duchu less waste i czerpanie z dobrych wzorców. Jakich? Nasze mamy i babcie miały swoje sprawdzone patenty na to, aby nic się nie zmarnowało. Podajmy



zajmy ich śladem – mówi Marta Krokowicz, Brand Manager marki Paclan.

## BABCINE SPOSOBY NA LESS WASTE

W czasach, kiedy każdy wartościowy produkt spożywczy był na wagę złota, a jego zdobycie było obkupione długim stanem w kolejce, trzeba było efektywnie gospodarować produktami. Jak dziś nie dopuścić do zepsucia czy wyrzucenia żywności?

– Planujmy główne posiłki i wybierajmy się na zakupy z listą – wtedy kupimy tylko to, co chcemy, bez zbędnych „zapychaczy” lodówki i nie będziemy mieć problemu z pomysłem na obiad.

– Jeśli zauważymy, że trudno nam zjeść dany produkt do końca, kupujemy mniejsze opakowania lub takie „na raz” – dobrze sprawdzi się to w przypadku warzyw konserwowych, koncentratów pomidorowych, dżemów czy past kanapkowych.



Przetwarzajmy to, czego nie dało się zjeść – możemy wekować albo mrozić gotowe potrawy.

– Zorganizujmy przestrzeń lodówki i zwracajmy uwagę na daty ważności produktów – te z krótkim terminem ustawiamy w zasięgu naszego wzroku – umieszczone na tyle lodówki mogą zostać przegapione.

– Róbmy systematyczne „czyszczenie” lodówki i wykorzystujmy resztki produktów jako dodatki do dań. Zwiędłe jarzyny wzbogacą smak domowego bulionu, czerstwe pieczywo sprawdzi się jako domowa wersja bułki tartej

albo chrupiące grzanki do zupy krem. Jeśli zostało nam trochę ugotowanego makaronu, możemy go wykorzystać do zapiekanek, resztki serów czy wędlin będą dobrym dodatkiem do frittaty czy omeletów, a mięso zrosolu może posłużyć jako składnik potrawy czy farsz do krokietów.

– Przetwarzajmy to, czego nie dało się zjeść – możemy wekować albo mrozić gotowe potrawy. – Do mrożenia warto wykorzystać specjalne woreczki z klipsami, które pomogą przygotować nam mniejsze porcje – idealne na pojedynczy posiłek – podpowiada Marta Krokowicz i dodaje: nie zapominajmy też ich opisywać (najlepiej nazwą produktu i datą zamrożenia) – dzięki temu jeszcze lepiej będziemy mogli gospodarować zamrożoną żywnością.

– Zaczniemy kompostować – w ten sposób pożytecznie wykorzystamy nawet niejadalne części roślin.

– Myśląc o kompostowaniu pamiętajmy, że ważne jest też to, w czym znajdują się bioodpady – absolutnie nie mogą być to klasyczne worki foliowe, ale kompostowalne lub biodegradowalne worki – z papieru lub kukurydzy – radzi ekspertka.

Less waste, niemarnowanie jedzenia czy szacunek do produktu – nieważne, jak to nazwiemy i jakich definicji będziemy się trzymać. Istotne natomiast jest to, aby mieć świadomość, jak ważne jest racjonalne gospodarowanie zasobami oraz to, co możemy faktycznie zrobić, aby marnować mniej lub wcale. Nie trzeba rewolucji – małe kroki zapracentują!

Katarzyna Maciejewska



# Nasze życie z pielęgniarką i położną

**SĄ Z NAMI OD PIERWSZYCH CHWIL NASZEGO ŻYCIA. POTEM NAS SZCZĘPIĄ PRZECIW RÓŻNYM CHOROBYM I PIELĘGNUJĄ, GDY PRZYTRAFI NAM SIĘ POBYT W SZPITALU. OSTATNIO MASOWO SZCZĘPIĄ NAS PRZECIW COVID I Z WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA WIEM, ŻE JAK SIĘ JEST DZIELNYM — TO MOŻNA DOSTAĆ ODZNAKĘ ALBO NAWET STRZYKAWKĘ...**

## HISTORIA ZACZYNA SIĘ OD KOBIET

Zaczyna się cała ta historia — ajakże! — od kobiety. Konkretnie od Florence Nightingale (1820-1910). Angielka, reformatorka społeczna, statystyki... Ale przede wszystkim to ona stworzyła nowoczesne pielęgniarstwo. Rozgłos zyskała, kiedy pełniła funkcję kierownika i nauczycielki pielęgniarek w czasie wojny krymskiej — organizowała wtedy opiekę nad rannymi żołnierzami w Konstantynopolu. Arazem z tym rozgłosem zyskała też przydomek „Dama z lampą” — The Lady with the Lamp — bo nawet nocą udawała się do rannych żołnierzy na obchód. W 1860 roku założyła w Londynie szkołę pielęgniarską, która była pierwszym świeckim zakładem dydaktycznym kształcącym w tym zawodzie. To dzięki niej pielęgniarki zyskały poważanie, a sama Florence stała się najpierw ikoną kultury wiktoriańskiej, a potem światowego pielęgniarstwa. I to w rocznicę jej urodzin — 12 maja — świętujemy co roku Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki i Położnej.

Ale kobietą jest też kolejna ważna postać w świecie opieki pielęgniarskiej, szczególnie w położnictwie. To mianowicie profesor Virginia Apgar (1909-1974), amerykańska lekarka, specjalistka anestezjologii i pediatrii. To od jej nazwiska do dziś obowiązuje

zaprezentowana w 1952 r. na międzynarodowym spotkaniu anestezjologów tzw. skala Apgar — od 1 do 10 określająca stan noworodka zaraz po porodzie: w 1., 3., 5. i 10. minucie życia.

Jako istota, której skalę Apgar użarania żywota określono na całe 5 punktów — doskonale wiem, kim dokładnie Virginia Apgar była, jak ważna jest, by nasza skala krążyła raczej wokół punktów dziesięciu i jak wielkie znaczenie ma fachowość położnych i pielęgniarek, które od pierwszych sekund zajmują się z jednej strony nowym życiem, a z drugiej dbają o komfort położnicy, niejednokrotnie nawet walcząc o jej życie...

Właśnie. Kobiety. Znam przynajmniej dwóch mężczyzn, którzy zaszczytny zawód pielęgniarski wykonują, ale nie ma co mówić. Pielęgniarka zawsze kojarzy mi się będzie ze schludnie, najczęściej na białą ubraną kobietą. Kiedyś jej głowę zdobił czepek, ale twarz wszystkich pielęgniarek mojego życia, bez względu na modę i przepisy, zawsze zdobi uśmiech!

## POLSKIE PIELĘGNIARKI I POŁOŻNE

Jak widać choćby z dat życia obu pań — europejskie i światowe pielęgniarstwo pierwsze kroki stawiało w czasie, kiedy Polski na mapie Europy nawet nie było. Początek wieku XX wcale nie był łatwiejszy, bo pod zaborami trzech różnych mocarstw w każdym z nich panowały inne warunki, winnym tempie rozwijała się nauka i kultura. Wydaje się, że najlepsza atmosfera panowała w Krakowie (zabór austriacki): to właśnie tam w 1911 r. powstała pierwsza szkoła pielęgniarska, która adeptki sztuki pielęgniarskiej szkoliła wedle najnowocześniejszych wtedy standardów. W 1918 r. Polska odzyskała niepodległość, ale było to państwo, które nękały bieda i brak rzeczywistej organizacji, w tym także opieki zdrowotnej. Amimo to, jak twierdzą specjaliści, najlepszym okresem dla polskiego pielęgniarstwa było 20-lecie międzywojenne. Zaraz po wywalczeniu niepodległości świat interesował się Polską i pomagał. To wtedy powstawały pierwsze szkoły profesjonalnego pielęgniarstwa, które z miejsca prezentowały bardzo wysoki poziom,



Florence Nightingale

a takie absolwentki warszawskiej szkoły pielęgniarstwa, założonej w 1921 r., cieszyły się bardzo dużym uznaniem i szacunkiem. Była to jedna z najlepszych szkół w Europie.

Niestety, wszystko przerwał wybuch II wojny światowej, a ponieważ pielęgniarka szczególnie ważną służbę pełni w czasach dla swojego kraju szczególnie trudnych — nie inaczej było też z polskimi pielęgniarkami, które opiekowały się rannymi, ale brały też udział w działaniach dywersyjnych — w obronie przed hitlerowskim i radzieckim najeźdźcą, w ruchu oporu. Wspierały żołnierzy na wszystkich frontach, a niosąc pomoc, docierały nawet do Syberii. Ryzykowały własne zdrowie i życie, organizowały szpitale polowe w namiotach, budynkach a nawet w pociągach. Szkoliły także młode pokolenia w zakresie podstawowej opieki, opatrunków oraz zasad aseptyki. I pamiętajmy: całe rzesz polskich pielęgniarek wzięło w 20-lecie międzywojenne. Zaraz po wywalczeniu niepodległości świat interesował się Polską i pomagał. To wtedy powstawały pierwsze szkoły profesjonalnego pielęgniarstwa, które z miejsca prezentowały bardzo wysoki poziom,



Prof. Virginia Apgar to amerykańska lekarka, specjalistka anestezjologii i pediatrii. Od jej nazwiska do dziś obowiązuje tzw. skala Apgar — od 1 do 10 określająca stan noworodka zaraz po porodzie: w 1., 3., 5. i 10. minucie życia.

nawet najtrudniejszych warunkach zapewniają tak potrzebną każdemu zolałemu pacjentowi choćby namiastkę komfortu.

No, normalnie. Po prostu w świat niosą swe serca gorąco!

## COŚ NIE PYKŁO...

Jeśli jednak dziś w mediach słyszę, a w oficjalnych statystykach czytam, że średnia wieku pielęgniarki w Polsce

to prawie 53 lata — podczas gdy w 2008 r. było to lat ponad 44; jeśli z każdej strony zawiadamia się mnie, że na tysiąc polskich pacjentów przypada 5,2 pielęgniarki i jest to wskaźnik jeden z najniższych w Europie, bo nawet średnia unijna to 9,4 pielęgniarki; jeśli wreszcie słyszę, że gdyby tak ograniczyć polskim pielęgniarkom czas pracy do równiutkich 40 godzin tygodniowo — to trzeba byłoby zamknąć połowę polskich szpitali... To — jak widać — musiało coś bardzo nie pyknąć, skoro te statystyki z roku na rok lecą na łeb na szyję w jakimś kompletnie horrorystycznym kierunku.

No, właśnie! Mnie akurat na takie dane otwiera się w kieszeni szczyryk, a palce same lecą do klawiatury. I choć wiem, że cokolwiek napiszę, zawsze znajdą się na te moje wywody odpowiednie szerokie łamy — jednak wszystko, co mogę uczynić, to wyłącznie pisać. Tylko tyle i aż tyle. I wierzyć, że ktoś moją obronę pielęgniarek i położnych przeczyta, że będzie to osoba spoza tego środowiska, że dodatkowo zrozumie, a może jeszcze zmieni o polskich pielęgniarkach i położnych myślenie. Ideał, do którego śmiem dążyć, to oczywiście wierne i uważne grono czytelników wśród decydentów, najlepiej z ministerstwa zdrowia. Bo tak naprawdę to od nich zależy, jak polskie pielęgniarki i położne będą wynagradzane, jak wiele młodych ludzi po szkole średniej zdecyduje się na pielęgniarskie studia i jak wielki odsetek z nich nie zdecyduje się zaraz po studiach wyjechać z Polski za zachodnią granicę z zamiarem pozostania tam do samej emerytury.

## NIE OGLĄDAĆ SIĘ NA INNYCH, ZACZĄĆ OD SIEBIE

Ale wiele zależy też od nas i od naszego do pani pielęgniarki stosunku. Bo to od nas zależy, czy na powyższe statystyki z ogniem zaprotestujemy — czy miniemy je obojętnie, emocjonując się bardziej nową sukienką jakiejś celebrytki lub wyjazdem teje w jakiejś odległej egzotycznej zakątku planety Ziemi. To także wyłącznie od nas zależy, jak pielęgniarkę z naszej przychodni czy szpitala potraktujemy: z uśmie-

chem i zrozumieniem dla jej naprawdę ciężkiej pracy — czy może z pogardą i jak kogoś oczywistego, kogo ciężka praca nam się po prostu należy.

Uważam, że to One są największymi Bohaterkami naszych czasów. I największym zaszczytem będzie dla mnie każda taka sytuacja, w której mogłabym zakrzyknąć: „W czym mogę Pani pomóc?!”

Bo to rzeczywiście położna i pielęgniarka są z nami od pierwszego naszego tchnienia na tym padole. Pomagają naszym mamom, pokazują — szczególnie nowicjuszkom — jak nas pielęgnować i od tych pierwszych chwil otoczyć największą czułością. Ale, choć w pędzie życia rzadko o tym myślimy, każdego z nas kiedyś znajdzie także tego życia kres. I wiecie co? Możliwe, że wtedy większości z nas towarzyszyć będzie ktoś bliski, jakiś dobry lekarz... Ale z pewnością będzie też z nami pielęgniarka. I to ona, trzymając nas za rękę, może gładząc po skroni, może podając lek lub pojąc szklanką wody — będzie świadkiem naszego ostatniego oddechu.

Magdalena Maria Bukowiecka

## Hymn pielęgniarski

*W świat niestety swe serca gorące*

*Najpiękniejsze głosimy idee, Aby ludziom dać pokój i słonco,*

*By cierpiącym przywrócić nadzieję.*

*W służbie naszej przodować będziemy,*

*Dla Ojczyzny — Jej dobro pracować.*

*A gdy trzeba i ginąć będziemy,*

*Aby życie człowieka ratować.*

*Zawód nasz przeszedł wielkie dni chwały,*

*Gdy o wolność się walki toczyły.*

*Pielęgniarki na frontach też były*

*I ofiarnie swą służbę pełniły.*

*My nie chcemy ni wojen, ni bojów/*

*Dość krwi bratniej i ofiar faszyzmu.*

*My jesteśmy siostrami pokoju.*

*Służyć chcemy idei humanizmu.*

# 7 zasad zdrowego grilla

**MAJÓWKA MOŻE I JUŻ ZA NAMI, ALE PONIEWAŻ W TYM ROKU JAKBY JEJ NIE BYŁO – WARTO NIEKTÓRE TRADYCJE ROZCIĄGNAĆ W CZASIE. CHOĆBY TAKIEGO SWOJSKIEGO JUŻ GRILLA!**

Tak, tak... Czas leci nieubłaganie i tylko patrzeć, kiedy przy domkach i na łakach zacznie dymić, a nad terenem rodzinnych ogródków działkowych uniesie się wręcz prawdziwa radioaktywna grillowa chmura!

Ozdrowotnej stronie grillowanych potraw krążą prawdziwe legendy! Rakotwórcze, tuczające, pełne szkodliwych toksyn. Ale skąd — absolutnie nie: chude, więc zdrowe, a do tego jedzone na świeżym powietrzu i zawsze w dobrym towarzystwie! No to kto ma rację?

Okazuje się, że grillowanie może być i zdrowe, i szkodliwe. Wszystko zależy od metod i zasad, które w czasie przygotowywania potraw z rusztu stosujemy. Jeśli zatem miłośnicy grillowania i potraw z grilla będą trzymać się kilku konkretnych warunków — jest szansa, że nie opuszczą tego padolu przedwcześnie...

## **ZASADA 1: WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSIŁKU**

Przede wszystkim liczy się jakość mięsa. Cokolwiek przygotowujemy, nie tylko na ruszcie, nie powinno być za tłuste. Kupujemy zatem kurczaka, indyka, chudą wołowinę lub ryby, najlepiej w jednym kawałku. Mięsa mielonego i przerobionego na kielbaski lub hamburgera nie polecam. Sęk bowiem w tym, że grillowane tłuste kawałki tracą pewną część zawartego w nich tłuszczu, ale nie w całości.

Ale mięso to tylko część grillowej uczty — tak samo uważnie powinniśmy się skupiać także na wszystkich dodatkach. Wiosna i lato, pory grillowania najbardziej sprzyjające, to przecież okres świeżych warzyw, które muszą znaleźć się w prawidłowej diecie każdego z nas.

A zatem do grillowanej pierśi z kurczaka lub ryby podajemy miskę świeżej sałaty z sosem winegret. Warzywa także możemy grillować. Czy jest coś lepszego niż cukinia z grilla nadziana serem feta z pomidorami i świeżymi ziołami? Na deser możemy natomiast przygotować salatkę owocową z rodzynkami. Efekt: zdrowe jedzenie, pełne witamin i pyszne — azgrilla!

## **ZASADA 2: DBAMY O HIGIENĘ**

Według Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego tylko 44 proc. ludzi zabierających się do przygotowania posiłku na łonie natury myje ręce. Zgroza! Dodatkowo, 40 proc. domowych kucharzy używa tych samych, nieumytych w międzyczasie naczyń do zarówno surowego, jak i grillowanego mięsa.

Co wtedy? Ból brzucha, biegunka, zawroty głowy, mdłości i wymioty to tylko niektóre objawy zatrucia bakteryjnego, które w tej sytuacji mamy jak w banku.

Samo mięso musi być świeże i dokładnie umyte pod bieżącą wodą. Zawsze też przed jakimkolwiek przygotowywaniem posiłków dokładnie myjemy ręce. Czynimy tak przede wszystkim, gdy mamy do czynienia z surowym mięsem czy jajami. Ponadto, niektórzy bakteriologowie twierdzą, że podczas grillowania surowego lub półsurowego mięsa nie wolno go nakłuwać — bakterie występujące na powierzchni mogą się wtedy przenieść do środka kawałka i przeżyć w wyniku nieprawidłowego lub zbyt krótkiego procesu cieplnego.

## **ZASADA 3: PRZECHOWYWANIE**

Ileż to razy kawałki mięsa lub ryby leżały sobie i czekały na swój punkt w programie — podczas gdy goście rozmawiali, śmiali się i całkowicie nie myśleli o jedzeniu? Mało kto pamięta, ale nasze mięso w temperaturze wakacyjnej powoli zaczyna się psuć, a rozwój chorobotwórczych bakterii z minuty na minutę nabiera większego tempa. Musimy więc uwzględnić, że umyte już i doprawione, choćby marynatą, mięso do samego wjazdu na ruszt musimy przechowywać w warunkach chłodniczych. Nie dość, że nie damy wtedy bakteriom żadnego pola do popisu — to jeszcze

mięso lepiej będzie się prezentowało na talerzu. Z kolei zaraz po uczcie pamiętajmy, by niezjedzone kawałki od razu na powrót schować do lodówki. W ten sposób bardzo skutecznie eliminujemy większą zatruc pokarmowych związków z grillowaniem.

## **ZASADA 4: PIECZEMY DO KOŃCA**

Jakże często, głodni i niecierpliwi — sięgamy po kawałek mięsa zbyt szybko! Z zewnątrz wydaje się już upieczony, smaczny i pachnący, ale niestety, w środku jeszcze taki nie jest. Do wnętrza temperatura dostaje się zdecydowanie wolniej i dlatego cierpliwość ma znaczenie. Dobra metoda to termometr z nakłuwaczem — przy czym, uwzględniając zasadę 2, mięso nakłuwamy dopiero, gdy wygląda na gotowe.

Problem niedopieczonego mięsa i jego psucia w upalne dni jest szczególnie ważny dla kobiet w ciąży. W żadnym wypadku nie wolno wtedy spożywać produktów, co do świeżości których nie jesteśmy pewni. Z tegoż właśnie powodu uważa się, że przyszłe mamy powinny zrezygnować z przyjemności grillowania. To samo tyczy się dzieci.

## **ZASADA 5: TACKI NADE WSZYSTKO!**

Każdy szanujący się mistrz grilla będzie używał specjalnych tacek lub aluminiowej folii. Sprawa jest dla zdrowia tak samo ważna, jak świeżość mięsa i higiena. Podczas grillowania wytwarzają się bowiem rakotwórcze związki — i to wiele. Niektóre (HCAs) powstają podczas samego procesu technologicznego (grillowanie, smażenie), a inne (np. PAHs) w czasie, gdy wytopiony tłuszcz spada na węgiel i spalając się wydziela toksyczne opary osadzające się na naszym mięsku. A czym więcej tłuszczu zwierzęcego, tym gorzej — również w kontekście naszej codziennej diety.

Francuskie badania przeprowadzone w okresie letnim wykazały, że 4 duże steki, 4 nożki indyka i 8 kielbasek przez 2 godziny na grillu spowodowały wydzielanie się tyle samo dioksyn, co przy wypaleniu 220 tys. papierosów. Trudno uwierzyć? Dioksyny są to substancje chemiczne, które w dłuższej perspektywie



czasu wpływają na powstawanie złośliwych nowotworów. Badacze sugerują, że tak duża dawka toksycznych oparów przez 10-20 lat może znacząco wpływać na stan naszego zdrowia. Jeśli jednak nie grillujemy w każdy wolny i ciepły weekend przez całe wakacje i przez wiele lat — to nic nam nie powinno grozić.

Używając tacek lub aluminiowej folii zabezpieczamy nasz kawałek mięsa przed wieloma toksycznymi związkami — choć nie przed wszystkimi.

Dodatkowo, według niektórych badań okazuje się, że wcześniejsze zamarynowanie mięsa istotnie obniża zawartość powstających w nim podczas grillowania rakotwórczych związków. Co więcej, 30-90-minutowe podpieczenie mięsa w kuchence mikrofalowej na wysokich obrotach również da korzystny efekt. Eksperti radzą też, by usuwać skórę z drobiu, odkrawać widoczny tłuszcz, a mięso kroić na drobniejsze kawałki — wtedy krócej będzie na grillu. Wszystko to spowoduje, że nasz posiłek stanie się nie tylko smaczniejszy, ale i zdrowszy.

## **ZASADA 6: PRECZ Z GRILLOWANYM ZIEMNIAKIEM**

Holenderskie badania ostаточно udowodniły, że pieczenie, smażenie i grillowanie ziemniaków nie jest dobre dla zdrowia. Powstaje wtedy związek zwany akrylamidem, któremu przypisano działanie rakotwórcze. Badanie przeprowadzono na ogromnej próbie ludzi i nie ma wątpliwości, że wraz ze spożyciem tegoż związku dwukrotnie zwiększa się ilość pojawiają-



cych się nowotworów. Tyczy się to głównie raka macicy i jajnika.

## **ZASADA 7: BROWAREK? NIE, DZIĘKUJĘ...**

Połączenie tłustego jedzenia i alkoholu to bardzo duże obciążenie dla każdego żołądka i wątroby. Jeśli więc mamy problemy z przewodem pokarmowym — to nie łączmy

tych dwóch grup, a nie będziemy mieli uczucia pełności, zgagi czy wzdęcia.

Tylko tyle i aż tyle, by grillowanie było dobre i korzystne dla naszego zdrowia. Jeśli choć większą część tych zasad wprowadzimy w życie — grillowanie nie będzie aż tak bardzo zagrażać ani nam, ani naszym bliskim.

Magdalena Maria Bukowiecka

# Z życia szkół i przedszkoli

## WYRÓŻNIENIE – FINAŁ 44. KONKURSU RECYTATORSKIEGO „WARSZAWSKA SYRENKA” 2021



Fot. Materiały szkoły

Jury 44. Konkursu Recytatorskiego „Warszawska Syrenka” przeprowadzonego przez Mazowiecki Instytut Kultury w Warszawie w składzie: Jerzy Łazewski – przewodniczący oraz Magdalena Warzecha i Rafał Królikowski po obejrzeniu 129 prezentacji (w formie nagrań wideo) uczestników eliminacji finałowych województwa mazowieckiego przyznało wyróżnienie Dominice Bednarskiej ucz. klasy 8b ZPO nr 1 w Mławie w kategorii klas 7 - 8 (na zdjęciu).  
Brawo!

Informacja szkoły

## EGZAMIN UCZNIÓW KLAS ÓSMYCH



Fot. Materiały szkoły

Od 25 do 27 maja odbywał się egzamin ósmoklasisty. Uczniowie zmierzali się z językiem polskim, matematyką i językiem obcym nowożytnym.

Na egzamin z języka polskiego uczniowie mieli 120 minut, 100 minut na matematykę i 90 minut na język obcy nowożytny. W 2021 r. do egzaminu ósmoklasisty zostało zgłoszonych ponad 360.400 uczniów z prawie 12.700 szkół, którzy rozwiążą zadania w ponad 1.081.000 arkuszy.

Wśród nich byli oczywiście także uczniowie szkół podstawowych powiatu mławskiego. Na zdjęciu uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie.

red.



## BIEDRONKI MSP 3 W MŁAWIE DLA MAMY I TATY



Fot. Materiały szkoły

Wszystkim Rodzicom Mamusiom i Tatusiom z okazji ich święta składamy wyrazy wdzięczności za miłość troskę i cierpliwość. Życzymy dużo zdrowia, szczęścia i radości. Niech spełnią się Wasze marzenia. Najserdeczniejsze życzenia ślą Biedroneczki z MPS nr 3 w Mławie wraz z ciociami.

Informacja szkoły



## ZACZYTANY MAJ W SP 7 W MŁAWIE



Długi weekend majowy, piękna pogoda, kocyk, piknik... to świetna okazja, by sięgnąć po książki i odkrywać magiczne światy stworzone przez autorów.

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 7 w Mławie wzięli udział w akcji „Zaczytany maj” i postanowili pokazać, jak przyjemnie można spędzić czas z książką.

Popatrzcie na zdjęcia i niech staną się one inspiracją do Waszych własnych literackich poszukiwań.

Informacja szkoły



# rolniczeabc



Fot. pixabay

## Trzeba chronić rzepak przed patogenami \9



Fot. pixabay

## Na co teraz można otrzymać pomoc, składając wniosek do ARiMR?

To szczególny czas w roku, gdy wszyscy kwalifikujący się do otrzymania płatności bezpośrednich mogą składać wnioski.  
Co jeszcze i w jaki sposób wspierają obecnie fundusze unijne i pomoc krajowa?

### PŁATNOŚCI BEZPOŚREDNIE I PŁATNOŚCI OBSZAROWE PROW

Od tego roku wnioski o przyznanie płatności bezpośrednich i obszarowych PROW można złożyć wyłącznie za pomocą aplikacji eWniosekPlus. Termin składania został przedłużony do 17 czerwca. W ubiegłym roku o takie płatności ubiegało się ponad 1,3 mln rolników. W naszym województwie z tego wsparcia skorzystało ponad 42 tys. producentów rolnych, którzy otrzymali łącznie w postaci zaliczek i płatności końcowych ponad 1 mld zł.

Na jednym formularzu można ubiegać się o płatności w ramach systemów wsparcia bezpośredniego (np. JPO, płatności: za zazielenienie, dla młodego rolnika, dodatkowe, związane z produkcją, dla małych gospodarstw), ale także o płatności PROW, m.in.: ONW, rolno-środowiskowo-klimatyczne, ekologiczne, dobrostanowe i za zalesienie. W ubiegłym roku w naszym województwie obsługiwanych było ponad 50 tys. spraw rolników, którzy ubiegali się o płatności PROW. Na konta tych rolników trafiło do tej pory łącznie ponad 255 mln zł.

### COŚ DLA POSIADACZY LASÓW LUB TYCH, KTÓRZY CHCĄ ZAŁOŻYĆ UPRAWĘ LEŚNĄ

W tym roku przewidziane są dwa nabory wniosków w ramach poddziałania „Wsparcie na inwestycje zwiększające odporność ekosystemów leśnych i ich wartość dla środowiska”. Pierwszy nabór prowadzony jest w terminie **od 17 maja do 27 czerwca 2021 r.** Drugi przewidziany jest na jesień br. To wsparcie skierowane jest do właścicieli lasów prywatnych. Pomoc przyznawana jest właścicielowi lasu – osobie fizycznej, prawnej lub jednostce organizacyjnej nieposiadającej osobowości prawnej. Aby otrzymać dofinansowanie, wymagane jest m.in. zobowiązanie do wykonania inwestycji zgodnie z wymogami planu inwestycji zwiększających odporność ekosystemów leśnych i ich wartość dla środowiska, sporządzonego przez nadleśniczego. Wykonywane mogą być inwestycje w istniejących lasach, w wieku 11-60 lat, polegające na przebudowie składu gatunkowego drzewostanu, zróżnicowaniu struktury drzewostanu. Dodatkowo wsparciu podlegają inwestycje obejmujące zabiegi pielęgnacyjne oraz inwestycje zwiększające odporność drzewostanów na szkodliwe czynniki biotyczne poprzez zakładanie remiz leśnych. W ramach ww. naborów w latach 2019 i 2020 w skali kraju wnioski złożyło 1641 posiadaczy lasów, w tym w woj. warmińsko-mazurskim 203, którzy otrzymali łącznie ponad 4 mln zł.

Wnioski w ramach poddziałania „Wsparcie na zalesianie i tworzenie terenów zalesionych” można składać w terminie **od 1 czerwca do 2 sierpnia 2021 r.** Pomoc udzielana jest

właścicielom gruntów wykazanych w ewidencji gruntów i budynków jako grunty rolne (użytkowane jako grunty orne albo sady, albo grunty z sukcesją naturalną) o powierzchni co najmniej 0,1 ha i szerokości większej niż 20 m, przy czym wymagania dotyczące szerokości gruntu nie stosuje się, jeżeli grunty graniczą z lasem. Pomoc udzielana jest w przypadku gruntów, dla których nadleśniczy sporządził plan zalesienia na podstawie dokumentacji dołączonej do wniosku o jego sporządzenie.

### „TWORZENIE GRUP PRODUCENTÓW I ORGANIZACJI PRODUCENTÓW” PROW 2014-2020

**Od 15 kwietnia 2021 r. do 31 maja 2021 r.** ARiMR przyjmuje wnioski o wsparcie na tworzenie grup producentów i organizacji producentów. Program skierowany jest do nowych grup producentów rolnych uznanych od 18 sierpnia 2020 r. na podstawie ustawy z 15 września 2000 r. o grupach producentów rolnych i ich związkach. Grupy te muszą składać się z osób fizycznych, prowadzących działalność jako mikro-, małe lub średnie przedsiębiorstwo. O dofinansowanie mogą starać się również organizacje producentów uznane na podstawie przepisów ustawy z 11 marca 2004 r. o organizacji niektórych rynków rolnych albo ustawy z 20 kwietnia 2004 r. o organizacji rynku mleka i przetworów mlecznych.

Wsparcia nie może otrzymać podmiot zrzeszający producentów drobiu, wyrobów z mięsa drobiowego i jego podrobów oraz owoców i warzyw. Pomoc przyznawana jest w okresie pierwszych 5 lat działania grupy lub organizacji producentów, liczonych od dnia jej uznania. Maksymalny limit pomocy to 100 tys. euro w każdym roku pięcioletniego okresu przyznawania wsparcia.

### PROW 2014-2020 – DZIAŁANIA PREMIOWE: RESTRUKTURYZACJA MAŁYCH GOSPODARSTW

W terminie **przedłużonym do 30 czerwca 2021 r.** odbywa się nabór wniosków o przyznanie pomocy na operacje typu restrukturyzacja małych gospodarstw w ramach poddziałania „Pomoc na rozpoczęcie działalności gospodarczej na rzecz rozwoju małych gospodarstw”. Premia przyznawana jest na operację obejmującą restrukturyzację gospodarstwa w zakresie produkcji żywnościowych lub nieżywnościowych produktów rolnych lub przygotowania do sprzedaży produktów rolnych wytwarzanych w gospodarstwie. Premia w całości musi zostać przeznaczona na prowadzoną w gospodarstwie działalność rolniczą lub przygotowanie do sprzedaży produktów rolnych wytwarzanych w gospodarstwie w kwocie stanowiącej co najmniej 100% kwoty pomocy, przy czym inwestycje w środki trwałe muszą stanowić

wartość równą co najmniej 80% kwoty pomocy. Premia w wysokości 60 tys. zł wypłacana jest w dwóch ratach. Kolejność przysługiwania pomocy zależy od sumy punktów przyznawanych wg kryteriów wyboru.

### PREMIE DLA MŁODYCH ROLNIKÓW

W tym samym terminie odbywa się nabór wniosków na operacje typu premia dla młodych rolników w ramach poddziałania „Pomoc w rozpoczęciu działalności gospodarczej na rzecz młodych rolników”. Premia w wysokości 150 000 zł wypłacana jest w dwóch ratach. Pomoc jest przyznawana, jeżeli w gospodarstwie, którego rozwoju dotyczy biznesplan, planuje się prowadzenie działalności w zakresie produkcji roślinnej lub zwierzęcej, w tym produkcji materiału siewnego, szkółkarskiego, hodowlanego lub reprodukcyjnego, produkcji warzywniczej, roślin ozdobnych lub grzybów uprawnych, sadownictwa, hodowli i produkcji materiału zarodowego zwierząt, ptactwa i owadów użytkowych lub produkcji zwierzęcej typu przemysłowo-fermowego, z wyłączeniem chowu i hodowli ryb. Premia w całości musi zostać przeznaczona na prowadzoną w gospodarstwie działalność rolniczą lub przygotowanie do sprzedaży produktów rolnych wytwarzanych w gospodarstwie w kwocie stanowiącej co najmniej 100% kwoty pomocy, w tym inwestycje w środki trwałe o szacunkowej wartości równej co najmniej 70% kwoty pomocy. Kolejność

przysługiwania pomocy zależy od sumy punktów przyznawanych wg kryteriów wyboru.

### PROW 2014-2020 – DZIAŁANIA INWESTYCYJNE

W czerwcu 2021 r. rolnicy będą mogli ubiegać się o pomoc na operacje typu modernizacja gospodarstw rolnych. Nabór będzie dotyczył wszystkich obszarów, tj.: rozwoju produkcji roślin, rozwoju produkcji mleka krowiego, rozwoju produkcji bydła mięsnego, związanego z racjonalizacją technologii produkcji, wprowadzeniem innowacji, zmianą profilu produkcji, zwiększeniem skali produkcji, poprawą jakości produkcji lub zwiększeniem wartości dodanej produktu, oraz nawadniania w gospodarstwie.

### „RYBACTWO I MORZE” NA LATA 2014-2020

W tym roku miało miejsce kilka naborów wniosków w ramach programu operacyjnego „Rybnictwo i morze”. Przypominamy beneficjentom działania 2.5. Akwakultura świadcząca usługi środowiskowe, że 31 maja mija termin na złożenie dokumentów potwierdzających spełnienie zobowiązań.

Informacje na temat ww. operacji udzielane są w punktach informacyjnych w siedzibach biur powiatowych i oddziałów regionalnych ARiMR oraz pod numerem bezpłatnej infolinii 800 38 00 84.



# Wyższe ceny folii nie wzięły się znikąd

**Szalejąca na całym świecie epidemia wywołana wirusem COVID – 19 bardzo wyraźnie pokazała, że jesteśmy siecią naczyń połączonych, przestoje w jednej fabryce, to brak surowca w kolejnej i automatycznie brak produkcji. A brak produkcji to podwyżki cen nawet na partie towaru wyprodukowane wcześniej. Niestety skutki takich poczynań najdotkliwiej odczuwają końcowi odbiorcy, którzy muszą płacić za dany produkt dużo więcej, niż w poprzednim sezonie.**

Tak jest np. z foliami rolniczymi, wielkimi krokami zbliża się termin zbioru pierwszych pokosów. Część rolników kupuje wcześniej, bo wtedy folia jest zwykle nieco tańsza. Część robi zakupy przed pierwszym pokosem, bo woli mieć folie świeże z bieżącej produkcji. W tym roku wyjątkowo szybko trzeba było kupić folię, bo była tańsza, bo już w styczniu znacznie drożała. Skąd te podwyżki, zapytaliśmy Marcina Strzyszewskiego, reprezentującego firmę Biofol Sp. z o.o. z Pszczółek, będącą spółką dystrybucyjną fabryki Erg Bieruń.

– Generalnie brakuje surowca do produkcji folii i jest to temat dużo szerszy niż tylko produkcja folii rolniczych. Na świecie brakuje granulatu, między innymi przez sytuację spowodowaną przez COVID-19, wiele fabryk było okresowo zamkniętych lub pracowały na zmniejszonych mocach. W zasadzie już na początku grudnia zaczął robić się problem z granulatem. To znaczy granulat jeszcze były dostępne, ale bardzo podrożały, a od początku roku było coraz mniej surowca i sytuacja nie poprawiała się, choć fabryki próbowały nadrobić zaległości w produkcji – wyjaśnia przedstawiciel spółki Biofol.

W tej chwili sytuacja wygląda tak, że nie ma szans, żeby surowiec stanął w najbliższych tygodniach. Prawdopodobnie granulat ma być bardziej dostępny w lipcu i sierpniu, ale to będzie w zasadzie szczyt sezonu, więc nawet jak fabryki w tym okresie zaczną produkować folię to będzie już trochę za późno. A nie ma pewności, że w ogóle będzie tańszy.

– Niestety aktualnie trzeba liczyć się z tym, że folia jest dużo droższa, może dla porównania podam, że folia do sianokiszonki Agrosil o szerokości 750 mm jest droższa o około 100 zł względem zeszłego roku – wylicza Marcin Strzyszewski.

## ECO AGRI I JEJ BARDZO DOBRY START

W tym roku dużym zainteresowaniem wśród rolników cie-

szy się folia Eco Agri, która debiutowała w ubiegłym sezonie. Folia z Bierunia to wysokiej jakości, pięciowarstwowa folia do sianokiszonki z domieszką niewielkiej ilości regranulatu. Firma Erg Bieruń będąca znaczącym producentem wysokiej jakości regranulatów postanowiła wyprodukować i przetestować folię przyjazną środowisku. Przy jednoczesnym utrzymaniu wysokiej jakości produktu końcowego.

Regranulat to specjalny typ granulatu, który został wyprodukowany w procesie przetwarzania tworzyw sztucznych i który wykorzystuje się do produkcji kolejnych wyrobów. W zależności od rodzaju materiału bazowego, z którego powstaje, można wyróżnić kilka typów granulatu. Wśród najpopularniejszych wymienia się: regranulat LDPE, regranulat HDPE, regranulat PP i regranulat styropianowy.

Folia Eco Agri produkowana jest najlepszą metodą rozdmuchu (blow) na tych samych maszynach, co folia Agrosil i dostępna jest w dwóch standardowych wymiarach 500 i 750 mm.

– Ale są pewne różnice folia Eco Agri jest koloru żółtego i jest dużo tańsza od folii Agrosil, ponieważ regranulat wykorzystywany do jej wytworzenia produkowany jest w naszej Polskiej fabryce w Bieruniu. A jeżeli chodzi o trwałość foli to standardowo, jak w przypadku folii Agrosil 12 miesięcy od daty belowania, jednak nie dłużej niż 18 miesięcy od daty produkcji podanej na etykiecie – wyjaśnia rozmówca.

Pan Marcin dodaje, że niektórzy rolnicy znają już tą nową folię, ponieważ owijali nią bele, kiedy była w fazie testów już dwa lata temu. Testy poza laboratorium odbywały się także u rolników.

– Testy w gospodarstwach polegały na tym, że rolnicy otrzymywali od nas folię i testowali je u siebie. Następnie rolnicy dzielili się z nami swoimi uwagami i spostrzeżeniami, a po roku przyjeżdżaliśmy i braliśmy próbkę folii do badań w naszym laboratorium. Testy w gospodarstwach przeszły pomyślnie, rolnicy mieli bardzo dobre zdanie o nowym produkcie, więc folia pojawiła się w sprzedaży rok temu jako nowość. A w tym roku to hit sprzedaży – podsumowuje pracownik firmy Biofol.

## FOLIA W 48H DOTRZE DO KLIENTA

W punkcie handlowym w Pszczółkach folia Eco Agri i Agrosil są cały czas dostępne. Warto dodać, że w fabryce na Śląsku nieprzerwanie trwa produkcja kolejnych partii folii.

Ze względu na bardzo dobrą sprzedaż i duże zainteresowanie folią Eco Agri, znacznie zwiększono jej produkcję. Bez wątplenia jednym z powodów większego zainteresowania jest korzystna cena, wielu rolników szuka oszczędności i decyduje się na folię tańszą, ale taką, która zagwarantuje dobrą jakość kieszonki i spełni niezbędne parametry w procesie zaki-

szania. Ale rolnik umie wybrać i wie, że cena to nie wszystko, że musi iść za tym jakością.

– Warto przyjrzeć się bliżej jeżeli ktoś będzie oferował zbyt tanio folię ECO nie znaczy, że jest zła. Byleby tylko nie była wyprodukowana z samego regranulatu, lub w znacznej części z regranulatu. Co ważne nie powinna mieć grudek po nierozpuszczonym surowcu,

bo to może świadczyć o niskiej jakości regranulatu. A skutkiem użycia takiej folii może być zepsucie się zakiszanej biomasy – wyjaśnia rozmówca.

Marcin Strzyszewski z firmy Biofol Sp. z o.o. z siedzibą w miejscowości Pszczółki w powiecie mławskim, uspokaja rolników, że u nich nie ma problemów z dostępnością folii. Folia jest i będzie, ponieważ są spółką

dystrybucyjną fabryki Erg Bieruń. Pan Marcin zapewnia, że jak co roku są dobrze przygotowani do sezonu. Poza tym deklaruje, że podobnie, jak w poprzednich latach zamówiona folia dotrze do klienta w 48 h, także rolnicy z Warmii i Mazurach mogą spać spokojnie. Folia jest teraz trzeba tylko liczyć na dobrą pogodę.

Monika Kopacz – Radziulewicz

REKLAMA

**Dystrybutor fabryki folii**



·biofol·

# folie

rolnicze  
budowlane  
worki



## KUPON rabatowy

# 5%

rabatu na pierwsze zakupy  
na [www.biofol.pl](http://www.biofol.pl)

Podczas zakupów wpisz kod rabatowy BioFol OnLine

**Biofol sp. z o.o.**  
tel. 664 911 185

Pszczółki 83  
11-730 Mikołajki

[sklep@biofol.pl](mailto:sklep@biofol.pl)  
[www.biofol.pl](http://www.biofol.pl)

# biofol.pl

# SKUP I SPRZEDAŻ ZBOŻ

- PSZENICA
- JĘCZMIEN
- PSZENŻYTO
- OWIES
- MIESZANKA ZBOŻOWA

**KAŻDA JAKOŚĆ,  
RÓWNIEŻ Z PRZEZNACZENIEM  
NA GORZELNIĘ**

**TEL. 518-048-715**

721szws-a-M

**CENTRALNY OŚRODEK BADANIA ODMIAN ROŚLIN UPRAWNYCH  
STACJA DOŚWIADCZALNA OCENY ODMIAN  
WE WRÓCIKOWIE**



ZAPRASZA NA

**DZIEŃ POLA**

**ROŚLIN ZBOŻOWYCH, BOBOWATYCH I SOI**

W programie:

- wykład
- prezentacja wyników doświadczeń polowych porejestrowego doświadczenia odmianowego (PDO)
- rośliny bobowate grubonasienną i soja w badaniach PDO – „INICJATYWA BIAŁKOWA COBORU”
- zwiedzanie poletek doświadczalnych z roślinami bobowatymi (soja, bobik, łubin wąskolistny), zbożami, rzepakami i okopowymi
- prezentacja odmian zalecanych do uprawy

**DNI POLA**

**24.06 – Rychliki • 23.06 – Wróćkowo**

**29.06 – Ruska Wieś**

**Serdecznie zapraszamy od godz. 10.00!**

**COBORU STACJA DOŚWIADCZALNA OCENY ODMIAN WE WRÓCIKOWIE**  
11-010 Barczewo, tel. (89) 514 84 27, fax (89) 514 82 31, <http://www.sdoowroclikowo.pl>

421otzb-D-G

## Grypa ptaków – strategia zwalczania choroby

**Strategia zwalczania grypy ptaków zaczyna przynosić dobre efekty, ale niezbędne jest wprowadzenie pewnych korekt – zapowiedział minister rolnictwa i rozwoju wsi Grzegorz Puda.**

Minister na spotkaniu 19 maja poinformował odrożeniu nowej strategii zwalczania grypy ptaków oraz opowiadaniu w tym celu na stanowisko Głównego Lekarza Weterynarii Mirosława Welza. – Musimy zmienić strategię walki z grypą ptaków, a docelowo także z ASF – uzasadnił zmianę na stanowisku GLW minister Grzegorz Puda.

O strategii zwalczania wirusa grypy ptaków mówili podczas specjalnej konferencji prasowej nowo powołany główny lekarz weterynarii Mirosław Welz oraz dyrektor Państwowego Instytutu Weterynarii – Państwowego Instytutu Badawczego w Puławach prof. Krzysztof Niemczuk.

Główny Lekarz Weterynarii Mirosław Welz poinformował, że głównymi elementami nowej strategii walki z grypą ptaków będzie:

– bieżący monitoring sytuacji

– wczesne wykrywanie wirusa  
– utworzenie 3 laboratoriów  
– realizacja procedur  
– przyspieszenie i większa mobilność działań

– program szkolenia hodowców drobiu dot. przestrzegania zasad bioasekuracji

– tworzenie map ryzyka

– Elementem nowej strategii będzie wyznaczenie trzech kolejnych laboratoriów, aby PIWET-PIB mógł skupić się wyłącznie na badaniach diagnostycznych próbek pochodzących z podejrzeń. Jednym z filarów skutecznego zwalczania grypy ptaków jest właśnie szybka diagnostyka i natychmiastowa likwidacja zarażonych stad drobiu – podkreślił uczestniczący w konferencji prof. Krzysztof Niemczuk. Zwrócił uwagę, że nowoczesne metody badawcze, jakimi dysponuje instytut pozwolą dokładnie określić źródło i rodzaj pochodzenia wirusa, a nawet kto mógł go przenieść.

– Zwiększona presja środowiskowa wirusa, z jaką mamy do czynienia w tym roku wynika m.in. z warunków pogodowych – zwrócił uwagę główny lekarz weterynarii Mirosław Welz. Według niego wirus zo-

stanie wyeliminowany w ciągu najbliższych tygodni. Szef inspekcji weterynaryjnej poinformował również, że w tym celu niezbędne jest wzmocnienie obsady w powiatowych inspektoratach. Zwrócił uwagę, że w tych powiatach, na terenie których istnieje największe zagrożenie wirusem.

Podczas konferencji zapewniono również, że w gospodarstwach, w których były przestrzegane zasady bioasekuracji hodowcy otrzymają należne im odszkodowania za likwidowane stada.

Minister zwrócił uwagę, że tegoroczny przebieg grypy ptaków jest wyjątkowy i dotyczy praktycznie wszystkich krajów Unii Europejskiej, dlatego też resort będzie zabiegał, wraz z innymi krajami, o uruchomienie środków unijnych na walkę z wirusem.

– Będzie to jednak możliwe dopiero po całkowitym wyeliminowaniu wirusa i uznaniu kraju jako wolnego od tej choroby – podkreślił Grzegorz Puda.

Minister zaapelował również do wszystkich hodowców drobiu o bezwzględne przestrzeganie zasad bioasekuracji. **bar, za inf. MRiRW**

## Spotkajmy się we Wróćkowie

**Tradycja stacji i zakładów doświadczalnych COBORU w całej Polsce są odbywające się w czerwcu Dni Pola i Dni Otwarte. Henryk Pastuszek, dyrektor Stacji Doświadczalnej Oceny Odmian we Wróćkowie, jak co roku zaprasza zainteresowanych na spotkania polowe i wspólną lustrację poletek.**



Spotkanie odbędą się w następujących terminach: SDOO Wróćkowo 23.06, ZDOO w Rychlikach 24.06, w Ruskiej Wsi spotkamy się 29.06.

Rolnicy bardzo cenią sobie bezpośrednią możliwość zapoznania się z odmianami zalecanymi, możliwość porównania poszczególnych odmian, przy zróżnicowanych programach ochrony. I co najważniejsze wspólnie lustrując kolejne poletka eksperci i doświadczalnicy na bieżąco odpowiadają na pytania rolników i udzielają praktycznych wskazówek. Po poletkach doświadczalnych co roku oprowadza rolników Małgorzata Gazda, kierownik Działu Badawczego – Doświadczalnego SDOO we Wróćkowie. Rolnicy podkreślają, że przyjeżdżają na Dni

Pola, ponieważ zawsze coś ciekawego zobaczą, mają możliwość porównania wielu odmian w jednym miejscu, zawsze czegoś nowego się dowiedzą i wspólnie ze specjalistami szukają rozwiązania problemów.

Każda odmiana ma szereg cech, które należy przeanalizować przed wyborem tej właściwej. Pierwsze miejsce zajmuje potencjał plonotwórczy danej odmiany, na

kolejnym miejscu na terenie Warmii i Mazur jest zimotrwałość odmian ozimych. Rolnicy często wybierają odmiany zapisane na Liście Odmian Zalecanych (LOZ) do uprawy w naszym województwie. Listy powstają w oparciu o analizę wyników doświadczeń prowadzonych w ramach porejestrowego doświadczenia odmianowego (PDO).

Podczas dni pola będzie można obejrzeć wiele poletek doświadczalnych z tradycyjnymi roślinami bobowatymi grubonasiennymi.

Na poletkach we Wróćkowie zobaczymy również soję, której dwie odmiany: wczesna Erica i średniowczesna Abelina znajdziemy na LOZ do uprawy w naszym województwie.

W bieżącym roku po raz pierwszy od lat województwo utworzyło Listę Odmian Zalecanych dla grochu. Na liście widnieje 8 odmian grochu siewnego, w tym 6 odmian ogólnoużytkowych: Astro-naute, Batuta, Mandaryn, Nemo, Spot, i Tarchalska oraz 2 odmiany pastewne: Hubal i Turnia.

**Monika Kopacz-Radziulewicz**

# Uniwersalne i bezpieczne

**Nawozy wieloskładnikowe uznawane są za najbardziej bezpieczną i uniwersalną opcję do nawożenia każdego rodzaju upraw. Uniwersalność wynika m.in. ze skrócenia czasu, jaki trzeba poświęcić na pracę przy poprawie stanu gruntu, jak również z wieloskładnikowej formuły produktu.**

Nawozy wieloskładnikowe zazwyczaj zawierają makroelementy w postaci fosforu, potasu i azotu – składników niezbędnych dla prawidłowego rozwoju roślin. Ich proporcje powinny być dostosowane wedle potrzeb danej uprawy.

**WARTO DODAĆ, ŻE PONAD POŁOWA GLEB W POLSCE TO GLEBY KWAŚNE.**

80% z nich wykazuje bardzo duży deficyt siarki, natomiast 70% z nich deficyt potasu. Z uwagi na tę sytuację rosną koszty produk-

cji, co sprawia, że aby była ona opłacalna, niezbędne jest poszukiwanie alternatyw dla tradycyjnych rozwiązań.

## Nawozy wieloskładnikowe do konkretnych gatunków roślin

Choć nawóz wieloskładnikowy uchodzi za produkt uniwersalny, to warto wspomnieć, że istnieją rodzaje nawozów wieloskładnikowych, które są dedykowane dla konkretnie podanych grup roślin. Wszystkie zależą od tego, które składniki odżywcze są najbardziej potrzebne dla danej uprawy. Ponadto duży wpływ ma uwarunkowanie terenu – np. w sytuacji zbyt dużego niedoboru potasu, lepszym rozwiązaniem może być nawóz z potasem, aniżeli standardowy nawóz wieloskładnikowy. W związku z tym, dla uzyskania najlepszych efektów, warto dowiedzieć się więcej o wszelkich kwestiach związanych z nawożeniem i uprawą roślin.

## Jakie są skutki niedoboru potasu w uprawach rolnych?

Głównym skutkiem niedoboru potasu przy uprawach będzie zaburzenie gospodarki wodnej roślin – co wpłynie na ogólne pogorszenie jakości plonu i obniżenie jego rozwoju. W niesprzyjających warunkach atmosferycznych może to doprowadzić nawet do zmarowania całej uprawy. W związku z tym warto pamiętać o corocznym korzystaniu z nawozów z potasem.

Potas wpływa na lepszą gospodarkę wodną upraw, dzięki czemu są one bardziej odporne na występowanie suszy. Co więcej, minerał ten zwiększa ogólną trwałość i zapobiega negatywnym działaniom szkodników. Warto podkreślić, że naturalna obecność potasu w glebach na terenie Polski jest bardzo często niewystarczająca, przez co rośliny cierpią na niedobór tego pierwiastka.

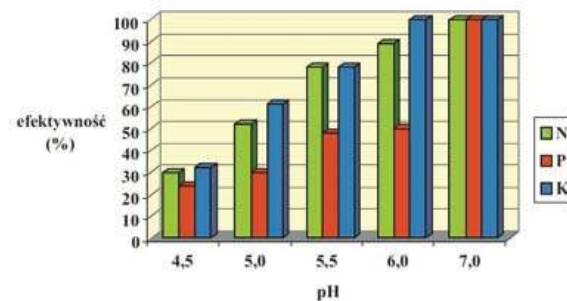
Dzięki nawozom potasowym uprawy będą nie tylko bardziej wytrzymałe i odporne na mrozy. Oferowane

produkty wpływają również na ich wygląd i zwiększenie poziomu witaminy C. Zastosowanie nawozów z potasem jest szczególnie rozsądnym rozwiązaniem, biorąc pod uwagę długotrwałe okresy suszy, które w ostatnich latach występują w naszym kraju.

## Należy jednak pamiętać o uregulowaniu pH gleby stosując wapno jako świetny materiał nawozowy

Nawozy wapniowe są aktualnie bardzo często wykorzystywane, zarówno w mniejszych gospodarstwach, jak i tych, które działają na dużą skalę. Nie bez powodu ten materiał nawozowy zyskuje z biegiem lat na popularności. Istnieje szereg zalet wapnowania, więc wymienić można kilka kluczowych argumentów przemawiających za zdecydowaniem się na regularne wykorzystywanie tego rozwiązania. Warto poznać najważniejsze z nich.

Dobrze wiedzieć, że wapnowanie gleby wykonywane jest po to, by odkwaśnić gle-



Rys. 9. Efektywność pobierania makroskładników wraz ze wzrostem pH

bę i dzięki temu poprawić jej właściwości biologiczne, chemiczne, a także fizyczne. Wiele osób, mając te wiadomości, zadaje jedno, kluczowe pytanie – po co w ogóle odkwaszać glebę? Odpowiedź jest w tym przypadku bardzo prosta. Jeśli gleba jest kwaśna, to fosfor, który jest w niej zawarty, nie jest przyswajany przez rośliny w taki sposób, w jaki chcielibyśmy. Proces ten jest bardzo utrudniony i w związku z tym konieczna jest odpowiednia interwencja. Jeśli nasze rośliny nie będą na właściwym poziomie przyswajać fosforu, to nie będą one miały odpowiednich warunków do wzrostu. Dzięki wapnowaniu gleby problem ten zostaje usunięty. Warto przy tym wspomnieć, że w Polsce mniej więcej po-

łowa gleb jest kwaśna lub bardzo kwaśna. Z tego powodu nawóz wapniowy jest u nas tak powszechnie wykorzystywany.

Kolejnym bardzo ważnym argumentem jest fakt, że tylko na glebach odkwaszonych stosowanie doglebowych nawozów wieloskładnikowych jest zasadne, ponieważ wraz ze wzrostem pH gleby zwiększa się ich pobór przez rośliny. Na glebach o pH w przedziale 4,5-5,5 wykorzystanie NPK oscyluje w granicach tylko 30-50% natomiast na glebach o wyregulowanym pH w przedziale 6-7 zwiększa się do 70% i więcej. Ma to przełożenie na wyższy plon i zysków z danej uprawy.

Elżbieta Zyskowska,  
dyrektor handlowy  
Grupy Nawozów Complexor

## EKSPERT RADZI: CZYM NAWOZIĆ MIĘDZY POKOSAMI?

Największą wartość ma siano wytwarzane z pierwszego pokosu, gdyż ruń łąkowa ma wtedy najbardziej optymalną zawartość składników odżywczych. Pierwszy pokos najczęściej ma miejsce w drugiej połowie maja, drugi – mniej więcej w połowie lipca, a trzeci po 8 tygodniach od drugiego pokosu. Żeby następne pokosi miały równie wysoką wartość należy między nimi stosować nawóz doglebowy zawierający potas – mówi Elżbieta Zyskowska Dyrektor handlowy Grupy Nawozów Complexor. Polecam innowacyjny nawóz wieloskładnikowy, organiczno-mineralny w formie granulowanej PotaComplex. Przeznaczony jest on do stosowania na glebach każdego typu, pod wszystkie rośliny uprawne. Polecam jego stosowanie, aby na bieżąco zaspokajać potrzeby pokarmowe roślin, a także do poprawy zasobności gleby w potas. PotaComplex zawiera dobrze rozpuszczalne w wodzie związki potasu, wapnia i siarki, a także magnez i fosfor. Po zastosowaniu preparatu rośliny są bujniejsze, lepiej odżywione, a pH i struktura gleby znacznie się poprawia, co przekłada się na wzrost plonów i wymierne zyski dla gospodarstwa.

Ten bezchlorkowy nawóz ma wysokie pH ok13, nie zawiera dodatkowych substancji chemicznych – umożliwiła dostarczenie roślinom szeregu substancji odżywczych podczas wykonywania zaledwie jednego przejazdu po polu, co zmniejsza koszty paliwa i redukuje ugniatanie gleby przez koła maszyn rolniczych. Wysokie właściwości odkwaszające preparatu PotaComplex zapobiegają uwstecznianiu fosforu, zwiększając jego pobór z gleby, a co za tym idzie – wspomagają system korzeniowy roślin. Zaletą stosowania preparatu PotaComplex jest zapewnienie roślinie lepszej gospodarki wodnej, dzięki czemu łatwiej przystosowuje się ona do suszy. Efekt ten jest uzyskiwany dzięki wysokiej zawartości potasu w nawozie – dodaje specjalista. Z kolei siarczan wapnia pozwala na poprawę jakości powstających w strukturze glebowej agregatów, a także usprawnia przetwarzanie azotu w białko, tym samym zwiększając wykorzystanie stosowanego azotu. Dodatek magnezu wspomaga z kolei procesy fotosyntezy i poprawia gospodarkę wodną roślin. Grupa Nawozów Complexor oprócz nawozów w cenie producenta oferuje:



Fot. archiwum prywatne

Elżbieta Zyskowska,  
dyrektor handlowy  
Grupy Nawozów Complexor

- badania gleby (przy zakupie 1 t nawozu - 1 próbka GLEBY GRATIS, ponadto rolnik dostaje wyniki badań pocztą)
  - wnioski do dofinansowania do wapnowania
  - doradztwo nawozowe (ustalanie dawek nawozów pod konkretną uprawę)
  - plany nawożenia
  - transport nawozów bezpośrednio do gospodarstwa GRATIS
- O szczegóły warto dopytać specjalistów, dlatego zachęamy do kontaktu z naszą firmą. Tel. 784 54 33 54 lub 727 925 807  
Zapraszamy na stronę [www.complexor.com.pl](http://www.complexor.com.pl) oraz do polubień na Fb: **Grupa Nawozów Complexor**

REKLAMA

## DLA NASZYCH KLIENTÓW BADANIE GLEBY GRATIS

jedna tona zakupionego nawozu = jedna próbka gleby do badań



**Uwolnij fosfor w glebie**  
dzięki oryginalnym nawozom Complexor



**Poczuj moc wzrostu**  
dzięki nawozom Complexor Turbo



**Zmień azot w białko**  
stosując nawozy SiarCOMPLEX!



**Zwiększ nawodnienie**  
stosując nawozy PotaCOMPLEX

**GRUPA NAWOZÓW COMPLEXOR**  
18-520 Stawiski, ul. Wiejska 25, tel. 727 925 807, 784 54 33 54  
e-mail: [complexor@wp.pl](mailto:complexor@wp.pl), [www.complexor.com.pl](http://www.complexor.com.pl)  
FB Grupa Nawozów Complexor

# Rolnictwo zrównoważone – czyli jakie?



Fot. Archiwum prywatne

Dr Joanna Gałązka

**W 2015 r. ONZ przyjęła program działań definiujący model zrównoważonego rozwoju na poziomie globalnym. Pod koniec 2019 r. ogłoszono Europejski Zielony Ład dla Unii Europejskiej i jej obywateli.**

O tym, jak te założenia realizują producenci środków ochrony roślin i jakie wyzwania stoją przed rolnictwem w nadchodzącym czasie czytamy w raporcie Polskiego Stowarzyszenia Ochrony Roślin „Klimat, środowisko, biznes. Działania producentów środków ochrony roślin na rzecz rolnictwa zrównoważonego”.

Organizacja Narodów Zjednoczonych 6 lat temu przyjęła

program na rzecz zrównoważonego rozwoju, który opiera się na realizacji 17 globalnych celów – takich jak np. eliminacja głodu, zrównoważone wykorzystywanie ekosystemów lądowych czy dbanie o bioróżnorodność. Wiele z nich dotyczy rolnictwa, bezpieczeństwa żywności, zmiany klimatu i dbania o środowisko. Podobnie jest w przypadku Europejskiego Zielonego Ładu, który opiera się m.in. na strategiach „Od pola do stołu” oraz „Na rzecz bioróżnorodności”. Działania w ramach obydwu planów mają wspólny kierunek: rolnictwo zrównoważone. Ich cele już od dawna realizuje Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin, które poprzez szereg podejmowanych inicjatyw pokazuje, że branża środków ochrony roślin odpowiedzialnie podchodzi do zobowiązań.

Przed gospodarką i rolnictwem stoi wiele wyzwań. Ludzi do wykarmienia ciągle przybywa (do 2023 r. ta liczba ma przekroczyć 8 miliardów!), borykamy się z deficytem wody, ograniczoną powierzchnią gleby pod uprawy oraz ociepleniem klimatu. Według danych zaprezentowanych w raporcie „Klimat, środowisko, biznes” wzrost temperatury o 1 stopień Cel-



Fot. archiwum

siusza zmniejsza plony zbóż o 360 kilogramów, a do realnego wykorzystania mamy tylko 0,17 proc. globalnych zasobów wody. Na poprawę tej sytuacji może wpłynąć minimalne wykorzystanie niezbędnych zasobów, poprawa żyzności gleby i optymalizacja produkcji. Połączenie najlepszych cech rolnictwa konwencjonalnego i ekologicznego powinno doprowadzić nas do rolnictwa zrównoważonego. Jest ono kluczowe również dla zrównoważenia całego procesu produkcji żywności – od producentów zaopatr-

ających rolnictwo, poprzez gospodarstwa, odbiorców i przetwórców, aż po sieci handlowe i konsumentów.

Klimat, środowisko, biznes – działania na rzecz równowagi Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin i cała branża, której działania służą osiągnięciu m. in. celu numer 2 i 15 z listy ONZ („Wyeliminować głód, osiągnąć bezpieczeństwo żywnościowe i lepsze odżywianie oraz promować zrównoważone rolnictwo” i „Chronić, przywrócić, promować zrównoważone użytkowanie ekosystemów

lądowych, zrównoważone gospodarowanie lasami, zwalczać pustynnienie, powstrzymać i odwracać proces degradacji gleby oraz powstrzymać utratę różnorodności biologicznej”), podejmuje też własne inicjatywy i proponuje zrównoważone rozwiązania. Ich efekty to m. in. tworzenie aplikacji ułatwiających pracę rolnikom i ograniczających zużycie środków ochrony roślin, przężnie działający system zbiórki opakowań po środkach ochrony roślin, które trafiają do recyklingu. To tylko jedno

z działań podjętych na rzecz rozwoju rolnictwa, ochrony środowiska, wspierania ponad 1,5 miliona rolników w Polsce i dbania o bezpieczeństwo zarówno ich, jak również konsumentów.

Dotychczasowe inicjatywy na rzecz innowacji to dopiero początek, ponieważ w 2020 r. podjęto 6 zobowiązań, które będą zrealizowane w ciągu 10 lat. Według raportu branża środków ochrony roślin w tym czasie m. in. przeznaczy 10 mld euro na inwestycje w rolnictwo precyzyjne i technologie cyfrowe, 4 mld euro na inwestycje w biopestycydy, zwiększy poziom zbiórki opakowań (do 75 proc. do 2025 r.) i utworzy podobne systemy w krajach, w których jeszcze ich nie ma oraz przeszkoli 1 mln rolników i doradców w zakresie integrowanej ochrony roślin czy ochrony wód. O efektach dotychczasowych działań w ramach zobowiązań na rzecz rolnictwa zrównoważonego można przeczytać w raporcie „Klimat, środowisko, biznes. Działania producentów środków ochrony roślin na rzecz zrównoważonego rolnictwa” dostępnym na stronie [www.psor.pl](http://www.psor.pl)

dr Joanna Gałązka  
Polskie Stowarzyszenie  
Ochrony Roślin

## Odmiany chlebowe pszenicy

**Potencjał najlepszych odmian chlebowych pozwala na uzyskanie dobrego jakościowo plonu na poziomie 10 t/ha. Różnice w plonowaniu poszczególnych odmian przy tym samym poziomie agrotechniki mogą sięgać blisko 20%. Zatem, decydując się na uprawę pszenicy z grupy B, kluczowe znaczenie ma wybór odmiany.**

Czym różnią się pszenice jakościowe od chlebowych? Cechują je inne parametry uzyskiwanego ziarna. To one klasyfikują daną odmianę do konkretnej grupy. Determinują, czy trafi ona do grupy A czy B. Podział uwzględnia jeszcze pszenicę elitarną (grupa E) i przeznaczoną do produkcji ciastek (grupa K). Istnieje także grupa C, do której zaliczane są pozostałe, w tym paszowe odmiany.

Podczas weryfikacji rejestracyjnej ocenia się objętość chle-

ba, liczbę opadania, zawartość białka, wskaźnik sedymentacji, wodochłonność mąki, rozmiękczenie, energię ciasta i wydajność mąki. Te wskaźniki decydują o przypisaniu danej odmiany do konkretnej grupy jakościowej. Wystarczy, iż testowane ziarno nie spełnia tylko jednego weryfikowanego kryterium, by odmiana została zaklasyfikowana do niższej grupy.

Jakość technologiczna ziarna uzależniona jest także od sposobu uprawy oraz przebiegu pogody w okresie wegetacji. Aura wpływa między innymi na aktywność enzymów amylolitycznych. Podczas deszczowej pogody zwiększa się aktywność amylazy o czym świadczy mała liczba opadania. Podobnie jest przy zbyt niskim nawożeniu azotem. Nawet odmiany o genetycznej uwarunkowanej wysokiej zawartości białka mogą nie

sprostać wymaganiom skupu. Stosowanie wysokich dawek azotu skutkuje wzrostem zawartości białka, ilości glutenu oraz wzrostem wartości wskaźnika sedymentacyjnego. Opóźnienie terminu zbioru może przyczynić się do porośnięcia ziarna. Nieodpowiednie warunki przechowywania mogą doprowadzić do stęchnięcia lub zagrzenia ziarna, co zwiększa rozpylność glutenu i ogranicza przydatność mąki do wypieku chleba. Jednak odpowiednia dbałość i staranne prowadzenie łanu pszenicy z grupy chlebowej pozwala na uzyskanie surowca, który odpowiada parametrom handlowym pszenicy jakościowych.

Wybierając odmianę trzeba zwrócić uwagę na jej wysoką plenność i solidną jakość ziarna.

Z badań PDO przeprowadzonych w 2020 roku wyni-

ka, iż najlepiej plonującą odmianą w tym segmencie była Symetria. Uzyskała plon 10,6 t/ha – 4% wyższy od wzorca przy wysokim poziomie agrotechniki. Zachowała przy tym jeden z najwyższych wskaźników zimotrwałości w badanej grupie odmian. W sezonie 2020/21 została odmianą wzorcową w COBORu. Cechuje ją wysoka odporność na porastanie, elastyczny termin siewu, podwyższona tolerancja na niskie pH, dobra zdolność regeneracyjna po zimie. Nie wykazuje wrażliwości na chłrotoluron, świetnie sprawdza się również przy późnym siewie. Charakteryzuje ją dobre wyrównanie ziarna o wysokiej gęstości i pożądanej w skupie zawartości białka, wynoszącej 12,6% lub więcej. Bardzo dobra zdrowotność odmiany predestynuje ją do uprawy w monokulturze. Rekomendowana jest do siewu w całym kraju.



Fot. archiwum

Mnogość uwarunkowań środowiskowych, przeprowadzane zabiegi agrotechniczne, czy przebieg procesu wegetacji to niektóre z czynników, które wpływają na jakość ziarna pszenicy. Producent rolny ma ograniczone możliwości oddziaływania na warunki klimatyczno-glebowe. Może natomiast swobodnie dobierać odmiany i stosować różne systemy uprawy, aby otrzymać ziarno o najwyższej jakości. Rewelacyjna plen-



ność i dobra jakość ziarna to główne parametry, jakie trzeba weryfikować przy wyborze odmian chlebowych. Warto także zwrócić uwagę na ich zimotrwałość. Anna Rogowska

# Polmlek promuje rolnictwo ekologiczne

**Od początku roku Polmlek obecny jest w mediach z kampanią promującą ekologiczną żywność i rolnictwo ekologiczne. Podejmowane przez firmę proekologiczne działania mają ścisły związek z Europejskim Zielonym Ładem, czyli założonym przez Unię Europejską planem, dzięki któremu do 2050 roku Europa stanie się pierwszym neutralnym dla klimatu kontynentem.**

Europejski Zielony Ład opiera się na strategii „od pola do stołu”. Uwzględnia wyzwania związane ze zrównoważonymi systemami żywnościowymi, uznaje nierozdzielne związki między zdrowiem ludzi a zdrową planetą.

W dobie pandemii szczególnie uwidoczniło się znaczenie solidnego i odpornego systemu żywnościowego, który stabilnie funkcjonuje w każdych warunkach i jest w stanie zapewnić dostęp do żywności w wystarczającej ilości i po przystępnych cenach. Bardzo wyraźnie uwypukliły się wzajemne powiązania między naszym zdrowiem, ekosystemami, łańcuchami dostaw, wzorcami konsumpcji i ograniczeniami planety. Wszyscy zdajemy sobie dosko-

nale sprawę z pogarszającej się kondycji środowiska naturalnego, pandemia to tylko jeden z przykładów. Coraz częściej występują zjawiska takie jak susze, powodzie, pożary lasów, nowe rodzaje agrofagów, a to oznacza, że nasz system żywnościowy jest zagrożony. Priorytetem dla mieszkańców nie tylko Europy, ale całego świata, musi być poprawa stylu życia, aco za tym idzie – zdrowia, poprawa stanu środowiska naturalnego.

Ludzie zwracają coraz większą uwagę na kwestie środowiskowe, zdrowotne, społeczne i etyczne. Oczekują tych wartości również w kontekście żywności, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Mimo postępującej urbanizacji, ludzie chcą, aby ich żywność była świeża, w jak najmniejszym stopniu przetworzona, i pozyskiwana w sposób zrównoważony. Niestety wciąż systemy żywnościowe pozostają jednym z głównych czynników napędzających zmianę klimatu i degradację środowiska. Chyba w obecnej sytuacji wszyscy zdają sobie sprawę z konieczności zmniejszenia zależności od pestycydów i środków przeciwdrobnoustrojowych, ograniczenia nadmiernego nawożenia, ko-



nieczności wzmocnienia rolnictwa ekologicznego, poprawy dobrostanu zwierząt, a przede wszystkim z konieczności odwrócenia procesu utraty różnorodności biologicznej.

Jedną z dróg do zrównoważonej produkcji żywności jest rolnictwo ekologiczne. Celem Unii Europejskiej jest przeznaczenie do 2030 roku co najmniej 25% gruntów rolnych w UE na rolnictwo ekologiczne.

Rolnictwo ekologiczne, czyli takie, w którym stosuje się metody upraw z wykorzystaniem naturalnych substancji i procesów. Rolnictwo ekologiczne ma mniejszy wpływ na środowisko, ponieważ sprzyja

odpowiedzialnemu wykorzystaniu zasobów naturalnych i energii, utrzymaniu różnorodności biologicznej, zachowaniu regionalnej równowagi ekologicznej, poprawie żyzności gleby, utrzymaniu jakości wody. Ponadto w rolnictwie ekologicznym przestrzegana jest zasada wysokich standardów dobrostanu zwierząt, oraz wymagane jest od rolników zaspokajanie konkretnych potrzeb behawioralnych zwierząt. Aby konsumenci mieli pewność, że wybierana przez nich żywność jest pochodzenia ekologicznego, Unia Europejska stosuje rygorystyczny system kontroli i egzekwowania przepisów. Rolnictwo ekologiczne to tylko część większego łańcucha dostaw, który obejmuje sektor przetwórstwa spożywczego, dystrybucji i sprzedaży detalicznej. Każde z ogniw tego łańcucha podlega kontroli i certyfikacji.

O ekologicznym pochodzeniu informuje logo produkcji ekologicznej, eurolistek na zielonym tle. Logo to zapewnia identyfikację i rozpoznawalność ekoproduktów w całej Unii Europejskiej.

Polmlek aktywnie uczestniczy w programie unijnym mającym na celu promowa-

nie rolnictwa ekologicznego. Wprowadziliśmy do oferty szereg ekologicznych produktów, a do konsumentów docieramy poprzez szczegółowo przemyślane działania w wielu kanałach w ramach kampanii 360°.

Pojawiły się już spoty promujące ekomasło i ekomozzarella, kefir, maślanke i śmietankę oraz świeże mleko. Wszystko to produkty z polskiego mleka z polskich ekologicznych gospodarstw. Nasze produkty cechuje świeżość, autentyczność. Są gwarancją doskonałych dań, gwarancją powrotu wspomnień z dzieciństwa.

13 maja w Hali Koszyki w Warszawie odbył się jeden z kilku zaplanowanych pokazów kulinarnych, który przybrał formę warsztatów. Zaproszeni influencerzy gotowali pod czujnym okiem Tomasza Jakubiaka, dziennikarza kulinarnego i pasjonata dobrej kuchni. Z ekologicznych produktów powstawały dania pyszne i piękne, azgromadzeni goście doskonale radzili sobie z gotowanymi w mleku szparagami, dorszem pieczonym wpalonym maśle, czy karmelizowanymi bananami na maśle. Dodatkowo przechodnie mogli spróbować ekoproduktów we własnym domu, jeśli

spotkali naszą hostessę rozdającą ekologiczne płóciennę torbę z gadżetami i produktami. A już wkrótce kolejne warsztaty i pokazy EKO!

Nieustająco zachęcamy naszych dostawców do transformacji swoich gospodarstw i przyjęcie ekologicznego modelu biznesowego. Naszym wspólnym celem jest redukcja emisji dwutlenku węgla do atmosfery, dążenie do gospodarki o obiegu zamkniętym, produkcja energii ze źródeł odnawialnych. Priorytetem jest również zwiększenie dobrostanu zwierząt. Poprawa zdrowia, mniejsze zapotrzebowanie na leki mogą pomóc w zachowaniu różnorodności biologicznej, poprawiają jakość żywności, a jednocześnie jest to odpowiedź na oczekiwania konsumentów.

Polmlek to stabilny i pewny kontrahent. W ogłoszonym właśnie rankingu tygodnika Wprost „200 największych polskich firm” Polmlek znalazł się na 40 miejscu i awansował o 4 miejsca. To tylko potwierdza mocną pozycję wicelidera w branży mleczarskiej, oraz fakt, że w dobie kryzysu gospodarczego współpraca z Polmlekiem może być gwarancją stabilności i rozwoju.

BM

REKLAMA



16321lwwl-a-M

# Prewencyjne zastosowanie aminokwasów



Fot. archiwum

**Aminokwasy zdobywają uznanie w produkcji rolniczej na całym świecie. Grono ich użytkowników systematycznie powiększa się. Producenci chętnie sięgają po nawozy zawierające te związki z uwagi na ich pozytywny wpływ na metabolizm roślin, zwiększenie plonowania, nie tylko w kontekście ilościowym, ale i jakościowym.**

Z uwagi na korzystne oddziaływanie na proces regeneracji po wystąpieniu stresów,

z którymi rośliny zmagają się podczas całego cyklu uprawowego, początkowo zalecano ich stosowanie interwencyjnie, po wystąpieniu czynnika stresowego. Aktualnie zaleca się ich używanie prewencyjnie, gdyż łagodzą skutki stresów i włączenie tego typu produktów do standardowej agrotechniki.

Jak działają aminokwasy? Rośliny samodzielnie je syntetyzują i wykorzystują przede wszystkim do tworzenia białek. Jednak proces ten jest bardzo czasochłonny i wymaga stosunkowo dużych nakładów energii. W przypadku wystąpienia niekorzystnych warunków organizm roślinny skupia się na przezwycięzeniu stresu, a nie budowie plonu. Dlatego dostarczenie z zewnątrz odpowiedniej dawki aminokwasów zapewni efektywne przezwycięzenie czynnika stresowego, bez uszczerbku dla procesu formowania plonu. Związki te gwarantują roślinom możliwość przeznaczenia czasu i energii w krytycznych dla nich momentach na inne procesy życiowe. Dodatkowo wspierają naturalną odporność przed patogenami oraz szybszym i efektywniejszym



Fot. archiwum

## Biostymulacja

pobieraniu składników pokarmowych z gleby. Warto je zatem dostarczać nawet kilka razy w ciągu sezonu wegetacyjnego, aby utrzymać rośliny w dobrej kondycji i zapewnić najkorzystniejsze warunki dla optymalnego plonowania. Na sklepowych półkach dostępna jest szeroka gama produktów zawierających te związki. Przy wyborze warto zwrócić uwagę na ilość wszystkich biogennych aminokwasów.

Istotną jest także zawartość wolnych aminokwasów, czyli aminokwasów niezwiązanych, charakteryzujących się niską masą cząsteczkową. Dzięki temu mogą być bardzo szybko pobierane przez rośliny. Ważne jest, aby wolne aminokwasy były w formach lewoskrętnych, warunkujących ich aktywność w roślinnych procesach metabolicznych. W aminokwasach występuje zjawisko izomerii optycznej. Wyróżniamy ich formy L- (lewoskrętne) i D- (prawoskrętne). Spowodowane jest to obecnością w cząsteczkach aminokwasów centr chiralnych. Większość aminokwasów może występować w tego rodzaju formach izomerycznych, które różnią się rozmieszczeniem w przestrzeni czterech podstawników związanych z atomem węgla. W organizmach żywych aminokwasy występują tylko w formach lewoskrętnych, czyli aktywnych biologicznie. Tylko te formy efektywnie odżywiają rośliny. Warto zweryfikować formę aminokwasów w produkcie. Przykładem preparatu, który spełnia te kryteria jest między innymi Basfoliar Avant Natural SL. Jest to biosty-

mulator o wysokim stężeniu aminokwasów, zawiera 10% wolnych aminokwasów. Są to w pełni roślinne aminokwasy z dużą ilością biologicznie aktywnych L-aminokwasów. Nie tylko poprawia tolerancję na stres, ale także stymuluje wzrost i rozwój roślin. Unikalny ich skład zapewnia maksymalną skuteczność i bezpieczeństwo. Produkt ten zawiera także peptydy pochodzenia roślinnego, wspomagające wzrost korzeni, pobieranie składników odżywczych i odporność na stres upraw rolnych i ogrodniczych. Dla roślin cenne są przede wszystkim peptydy krótkołańcuchowe, które są połączeniem aminokwasów o specyficznej konfiguracji. Preparat opiera się o aminokwasy roślinne, dzięki czemu ich zawartość i proporcje pokrywają się z aminokwasami, które naturalnie występują w roślinach.

Rolnicy, którzy dotychczas nie stosowali produktów z aminokwasami na swoich plantacjach lub stosowali je tylko interwencyjnie, powinni rozważyć użycie tej technologii jako standardowego zabiegu agrotechnicznego. Włączenie dolistnego oprysku aminokwasami poprawi ogólną kondycję i odporność roślin, zapewni lepsze plonowanie, a tym samym wzrost rentowności produkcji. Najkorzystniej, gdy cel ten udaje się osiągnąć przy ograniczeniu użycia nawozów sztucznych i pestycydów. Tego wymaga się od świadomych producentów. Technologia ta jest całkowicie bezpieczna dla środowiska.

Anna Rogowska

>> więcej na str. 11

REKLAMA

**Energoutil** ODBIÓR PADŁYCH ZWIERZĄT GOSPODARSKICH

**ZGŁOSZENIA (CAŁODOBOWO)**  
tel. 87 620 38 58, 783 888 809

- zapewniamy szybki czas realizacji od momentu zgłoszenia
- odbierzemy sztukę specjalistycznym środkiem transportu wyposażonym we wciągarkę
- wystawimy dokumenty potwierdzające odbiór padłej sztuki w celu wyrejestrowania jej przez Państwa z ewidencji ARiMR

**ENERGOUTIL Sp. z o.o. Nowa Wieś Elcka ul. Elcka 1A, 19-300 Elk**  
tel./fax 87 620 38 58, tel. kom. 783 888 809

28921ekwe-a-M

REKLAMA



- EKSPORT ORAZ IMPORT WOŁOWINY I ŻYWCA
- PONAD 20 LAT NA RYNKU
- SPECJALISTA W BRANŻY MIĘSA WOŁOWEGO
- WYSPECJALIZOWANY TRANSPORT
- EKSPORT BYDŁA I MIĘSA DO 20 KRAJÓW EU I AZJI
- SKUP BYDŁA LIMOUSINE NA EKSPORT
- SPRZEDAŻ ODSADKÓW DO DALSZEJ HODOWLI

**AGR STAR**

**AGROSTAR Sp. j., A. Starownik, J. Starownik**  
Nowa Jedlanka 87, 21-109 Uścimów  
tel. +48 818 523 223, fax +48 818 523 612  
e-mail: agrostar@poczta.onet.pl  
www.agrostar.info



9221ekwe-a-M

# Okres intensywnego kształtowania plonu, czyli ochrony rzepaku przed patogenami

**W ubiegłym roku wegetacja rzepaku ozimego ruszyła już 12 marca, a jego kwitnienie rozpoczęło się 28 kwietnia. Dlatego też ochronę rzepaku przed patogenami realizowaliśmy tydzień po wznowieniu wiosennej wegetacji, a jej finał nastąpił w pierwszych dniach maja. Tymczasem w bieżącym sezonie po okresie zimowego spoczynku wiosenny wzrost i rozwój rzepaku nastąpił w kwietniu, a kwitnienie około 10 maja. Termin ochrony rzepaku ozimego skorelowany jest zatem z przebiegiem warunków pogodowych i jego fazy rozwojowej.**

W okresie kwitnienia istotną rolę w kształtowaniu plonu odgrywa ochrona przed nasileniem zgnilizny twardzikowej, ponieważ dojrzewanie infekcyjnych zarodników *S. sclerotiorum* jest optymalne, gdy temperatura wynosi 10–12°C oraz rośnie wilgotność powietrza, czyli najczęściej, gdy kwitnie rzepak. Wysoka wilgotność powietrza oraz podwyższona temperatura sprzyjają rozwojowi grzyba w tkankach roślinnych. Wodniste nekrozy pędu i krótkotrwała, biała grzybnia są pierwszymi oznakami skutecznych infekcji. Już po 5–6 dniach grzyb tworzy przetrwalniki. Znikomy odsetek infekcji roślin zachodzi, kiedy ze sklerot w glebie wyrasta grzybnia, przerastająca system korzeniowy porażonych roślin. Okres uwalniania zarodników z apotecjów (owocników) sprawcy może też być rozciągnięty w czasie, co obserwowaliśmy w ubiegłym sezonie, kiedy długotrwałe późnowiosenne przymrozki ograniczały zarodnikowanie i opóźniały występowanie typowych objawów choroby.



Uszkodzenia pędu z powodu warunków atmosferycznych i powodowane przez owady są wrotami infekcji

Dochodziło do infekcji, a po ociepleniu i wzroście poziomu opadów grzyb w szybkim tempie rozprzestrzeniał się, powodując intensywne zamieranie pędów. Znaczne obniżenie poziomu plonowania rzepaku było efektem uszkodzenia łodyg, utraty ich wytrzymałości mechanicznej oraz zdolności transportu wody i składników pokarmowych do łuszczyń i nasion. W bieżącym sezonie oprócz pęknięć spowodowanych wysoką amplitudą dobowej temperatury, wrotami infekcji są także uszkodzenia pędu spowodowane przez samice chowacza brukwiaczka.

W ograniczaniu strat plonu z powodu zgnilizny twardzikowej ważne są: prawidłowy

plodozmian i agrotechnika, w tym nawożenie roślin azotem i siarką, które stymulują zdrowotność rzepaku. Ważną rolę w walce z tym patogenem odgrywa również poprawne wykonanie orki i podorywki, ponieważ jeśli formy przetrwalnikowe *S. sclerotiorum* po orce będą wyniesione na powierzchnię gleby i wystawione na działanie światła, będą miały niższą zdolność kiełkowania, a umieszczone głęboko najprawdopodobniej nie wyrosną nad powierzchnię gleby i nie wytworzą zarodników.

Preferowane w integrowanej ochronie roślin metody niechemiczne, w tym biologiczne, mają zastosowanie w walce ze zgnilizną twardzikową rzepaku. Wykorzystanie w jednorazowej aplikacji przedsejowej mykopasożyta *Coniothyrium minitans* hamuje zdolność tworzenia apotecjów i grzybni. Produkt biologiczny w dawce 2 kg/ha należy zastosować dogłębowo przy użyciu opryskiwaczy polowych, a następnie wykonać uprawki przedsejowe, w celu efektywnego wprowadzenia zarodników antagonisty do gleby.

Wykonanie skutecznego zabiegu chemicznej ochrony przed nasileniem zgnilizny twardzikowej odbywa się w wąskim oknie zabiegowym, tj. od fazy żółtego pąka do pełni kwitnienia (BBCH 59–65), kiedy 50% kwiatów jest otwartych, a najpóźniej do momentu opadania pierwszych płatków. Aktualnie wczesne odmiany rzepaku osiągnęły już fazę 65 BBCH. Wśród rekomendowanych aktualnie substancji aktywnych są: azoksystrobina, boskalid, difenokonazol, dimoksystrobina, fluopiram, flutriafol, piraklostrobina, protiokonazol, tetrakonazol, tebukonazol stosowane solo lub w mieszaninach tych substancji o różnych mechanizmach działania – strobilury, triazoli, anilidyny.

Z doświadczeń polowych wynika, że dwuzabiegowe programy ochrony rzepaku przed sprawcą zgnilizny twardzikowej są najskuteczniejsze. Pierwszy zabieg należy wykonać w fazie 59–60 BBCH kiedy otwarte są pierwsze kwiaty, a drugi w czasie kwitnienia (62–65 BBCH), gdy na głównym kwiatostanie otwarta jest już połowa kwiatów, a starsze płatki opadają. Dobrą strategią ochrony rzepaku przed zgnilizną twardzikową powinno

być łączenie przedsejowej metody biologicznej i chemicznej w okresie okółkwitnieniowym. Jeśli ze względu na silną presję patogenicznego grzyba konieczne jest wykonanie dwóch zabiegów chemicznych należy pamiętać, aby zastosować substancje aktywne o odmiennych mechanizmach działania wstosunku do sprawcy choroby.

**Dr hab. Marta Damszel**  
Katedra Entomologii, Fitopatologii i Diagnostyki Molekularnej Wydział Kształtowania Środowiska i Rolnictwa Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie



Oznaki pierwszych skutecznych infekcji

REKLAMA

## Nowy Hyundai TUCSON

Także z napędem hybrydowym 230 KM

Leasing dla firm od  
**663 zł/mc netto**



"Nadzwyczajne" jest to, co wykracza poza standardy. Uwolnij się od stereotypów. Otwórz się na nowe źródła energii. Wszystko jest możliwe, gdy odważysz się przełamać schematy. Rewolucyjny Hyundai Tucson został zaprojektowany, aby elektryzować nie tylko stylizację i nowoczesnymi, ukrytymi światłami LED, ale również osiągnięciami. Poznaj nowego Hyundai Tucson Hybrid z wydajnym napędem 4x4 o mocy 230 KM. Nadchodzi lepsze.



**Hyundai Daszuta**  
Tuwima 23, Olsztyn  
89 541-84-66



Znajdź nas: Facebook Youtube Instagram  
Pełna oferta: [www.daszuta.hyundai.pl](http://www.daszuta.hyundai.pl)



5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai i 8-letnia gwarancja na akumulator wysokiego napięcia (ograniczona przebiegiem 160 000 km) dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły dot. propozycji cenowej i programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Samochód prezentowany w reklamie to Hyundai Tucson Platinum 1.6 T-GDI HEV 6AT 2WD (230 KM) o zużyciu paliwa od 5,5 do 5,9 l/100km i emisji CO<sub>2</sub> od 125 do 135 g/km średnio we wszystkich fazach. Wskazane elementy są dostępne w zależności od wersji wyposażenia. Propozycja dotyczy wskazanych modeli w leasingu na określonych warunkach. Szczegóły finansowania u dealerów Hyundai. Propozycja nie stanowi oferty i jest adresowana wyłącznie do przedsiębiorców. Podmiotem finansującym jest BNP Paribas Leasing Services Sp. z o.o. Promocyjny leasing dostępny do 30.06.2021 r.

**ATRAKCYJNE RABATY DLA ROLNIKÓW**



Rzepakowe pole

# Pryszczarek heski — szkodnik żdźbłowy zbóż

Szkody wyrządzają tylko larwy. Na roślinach zaatakowanych jesienią widoczne są cebulkowate zgrubiałe, a liście sercowe takich roślin są zahamowane we wzroście. Objawy widoczne są również po wykłoszeniu zbóż.

Pryszczarek heski jest bardzo małą muchówką, która pokrojem przypomina komara. Szczególnie groźne jest pokolenie wiosenne, które pojawia się na zbożach na przełomie kwietnia i maja. W tym roku wylot muchówek był znacznie późniejszy, co spowodowane było przede wszystkim dość długo utrzymującymi się niskimi temperaturami. Muchówki te zasiedlają przede wszystkim pszenice, ale również można je spotkać na życie i jęczmieniu.

## JAK ROZPOZNAĆ PRYSZCZARKA HESKIEGO?

Muchówka ma długość około 3,5 mm. Górna część ciała jest szara, natomiast dolna jasna. Samice posiadają dodatkowo czerwone lub brunatnoczerwone plamki na odwłoku. Cecha charakterystyczną tych muchówek jest mała głowa na której znajdują się 17- członowe, brunatno-żółte czułki. Długość czułków jest powiązana z płcią, usamic

stanowią one 1/3, a u samców 2/3 długości ciała.

Jajeczka składane przez samice mają kształt cylindryczny, długość od 0,5 do 1 mm, początkowo są przezroczyste, później jasnoczerwone.

Larwa dorasta do 6 mm, ma kształt wrzecionowaty, nie posiada odnóży i wyraźnie wyodrębnionej puszki głowowej. Od strony grzbietowej dość wyraźnie widoczne jest jelito wypełnione zielonym sokiem rośliny, na której żeruje.

Poczwarka typu bobówka, barwy kasztanowo - brunatnej, długości od 4 do 5 mm.

## JAK PRZEBIEGA ROZWÓJ PRYSZCZARKA HESKIEGO?

Zimuje larwa w bobówce w glebie. Wiosną następuje przepoczwarczenie, a pierwsze postaci dorosłe pryszczarka wylatują najwcześniej pod koniec kwietnia. Masowe naloty na plantacje zbóż obserwowane są w maju. Postacie dorosłe nie pobierają pokarmu i żyją około 1 tygodnia.



W tym czasie po kopulacji samice składają jajeczka na górnej stronie dolnych liści, umieszczając je grupami przypominającymi kształtem wężyk. Po około 4 - 7 dni (zależne od warunków atmosferycznych) pojawiają się larwy, które wędrują po liściu w kierunku żdźbła, gdzie przedostają się pod pochwę liściową. Umieszczają się na żdźbłach, najczęściej jest to obszar pomiędzy pierwszym a drugim kolankiem. Larwy macerują

tkankę a następnie wysysają soki. Przed żniwami larwa opuszcza rośliny i przepoczwarcza się w glebie na wysokości pierwszego kolanka. Stadium poczwarki trwa około 2 tygodni. Niestety część larw może diapauzować w glebie przez długi okres. Wylot muchówek drugiego pokolenia rozpoczyna się w sierpniu, a samice tego pokolenia składają jajeczka na młodych oziminach lub trawach. Wylęgłe larwy żerują na młodych

roślinach do listopada, po czym schodzą do gleby i zimują w bobówkach.

Pryszczarek heski w naszych warunkach klimatycznych występuje najczęściej w dwóch pokoleniach, ale w przypadku bardzo ciepłej wiosny i lata oraz odpowiedniej wilgotności liczba pokoleń może dochodzić nawet do pięciu.

## SZKODLIWOŚĆ

Szkody wyrządzają tylko larwy. Na roślinach zaatakowanych jesienią widoczne

są cebulkowate zgrubiałe, a liście sercowe takich roślin są zahamowane we wzroście. Objawy widoczne są również po wykłoszeniu zbóż. Żdźbła takich roślin są powyginane i często leżą na ziemi. Kłosa tych roślin są zbiegające lub słabo wykształcone. Niestety jeżeli jesienią lub wiosną, larwy żerują na żdźbłach głównym, przed krzewieniem, to rośliny takie najczęściej giną. Natomiast uszkodzenia w fazie strzelania w żdźbło skutkuje tym, że w miejscu żerowania żdźbło się przewęży i nachyla, a następnie wzrasta pionowo, co doprowadza do powstawania tzw. żdźbeł kolankowatych, utrudniających zbiór. Ziarno z kłosów roślin uszkodzonych jest drobne.

W ograniczaniu liczebności pryszczarka heskiego dużą rolę odgrywają zabiegi agrotechniczne oraz bardzo liczna grupa entomofagów, wśród których dominują gatunki pasożytnicze. Niektóre z nich mogą redukować populację tego gatunku nawet o 57 procent.

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

Mgr inż. Mariusz Foltynski,  
Agrii Polska,  
mateusz.foltynski@agrii.pl

## Wsparcie dla pszczelarzy i rolników

**Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie zmieniające rozporządzenie w sprawie szczegółowego zakresu i sposobów realizacji niektórych zadań Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, przedłożone przez ministra rolnictwa i rozwoju wsi.**

Rząd pomoże pszczelarzom oraz producentom rolnym, których uprawy zostały zniszczone w wyniku niekorzystnych zjawisk atmosferycznych w 2020 r. Ponadto, wsparcie w formie dopłat do oprocentowania kredytów będzie mo-

gło dotyczyć również zakupu udziałów w spółdzielniach prowadzących działalność dotyczącą przetwórstwa produktów rolnych lub przetwórstwa ryb, skorupiaków i mięczaków.

Najważniejsze rozwiązania Wsparcie zostanie przeznaczone dla podmiotów prowadzących działalność związaną z utrzymywaniem pszczół.

- Dotacja wyniesie 20 zł do każdej przezimowanej rodziny pszczelej.

Producenci rolni, których uprawy zostały w 2020 r. zniszczone w wyniku niekorzystnych zjawisk atmosferycznych na poziomie powyżej

30% średniej rocznej produkcji rolnej będą mogli ubiegać się o dotację, której wysokość będzie uzależniona od rodzaju uprawy i wysokości szkód na danej powierzchni:

- 1200 zł na 1 ha powierzchni owocujących upraw drzew owocowych, w których wystąpiły szkody w wyniku gradu, deszczu nawalnego, ujemnych skutków przezimowania, przymrozków wiosennych, powodzi, huraganu, pioruna, obsunięcia się ziemi lub lawiny, w wysokości co najmniej 70% plonu;
- 1000 zł na 1 ha powierzchni upraw, w których wystąpiły szkody w wyniku gradu, deszczu nawalnego, przymrozków wiosennych, powodzi, huraganu, pioruna, obsunięcia się

ziemi lub lawiny, w wysokości co najmniej 20% do 70% plonu;

- 500 zł na 1 ha powierzchni upraw, w których wystąpiły szkody w wyniku gradu, deszczu nawalnego, ujemnych skutków przezimowania, przymrozków wiosennych, powodzi, huraganu, pioruna, obsunięcia się ziemi lub lawiny, w wysokości co najmniej 20% do 70% plonu.

Dopłaty do oprocentowania kredytów będą mogły być również udzielane na zakup udziałów w spółdzielniach prowadzących działalność dotyczącą przetwórstwa produk-

tu nawalnego, ujemnych skutków przezimowania, przymrozków wiosennych, powodzi, huraganu, pioruna, obsunięcia się ziemi lub lawiny, w wysokości co najmniej 70% plonu;

- 1000 zł na 1 ha upraw, w których wystąpiły szkody w wyniku suszy;

- 600 zł na 1 ha powierzchni owocujących upraw drzew owocowych, w których wystąpiły szkody w wyniku gradu, deszczu nawalnego, ujemnych skutków przezimowania, przymrozków wiosennych, powodzi, huraganu, pioruna, obsunięcia się

ziemi lub lawiny, w wysokości co najmniej 20% do 70% plonu.

Dopłaty do oprocentowania kredytów będą mogły być również udzielane na zakup udziałów w spółdzielniach prowadzących działalność dotyczącą przetwórstwa produk-

tów rolnych lub przetwórstwa ryb, skorupiaków i mięczaków.

Członkostwo w spółdzielni pozwala rolnikom na wspólne zarządzanie - członkowie i jednocześnie właściciele kontrolują działalność przedsiębiorstwa. Dzięki angażowaniu się spółdzielni w proces przetwórstwa produktów rolnych, podmioty te wypracowują korzyści dla swoich członków w postaci zwiększenia wartości sprzedawanych produktów rolnospożywczych. Dzięki temu, dodatkowy profit z prowadzonej działalności (marża przetwórcza) nie trafia do pośredników.

inf. MRIRW

# Kiła kapusty – problem globalny?

Zwalczanie chorób jest bardzo istotnym aspektem współczesnej agrotechniki rzepaku. Każdy rok charakteryzuje inny przebieg warunków pogodowych i nie zawsze są widoczne te same problemy. Hodowla odpornościowa szybko się jednak rozwija i dostępne są już odmiany tolerancyjne na wybrane choroby. Jedną z nich jest kiła kapusty.

Zkiła kapusty polscy rolnicy mierzą się od niedawna. Zakłada się, iż rozprzestrzenianiu się tej choroby sprzyjała powódź z 1997 roku. Zalany został ogromny obszar kraju, a woda niosła zarodniki przetrwalnikowe, które czekały na żywiciela (w uśpieniu mogą one przeczekać nawet dekadę). Zarodniki tego patogenu mają pływki, dzięki którym bardzo sprawnie rozprzestrzeniają się w wilgotnej glebie. Największe nasilenie kili kapusty występuje w północnej części Polski, ale w ostatnich latach problem ten pojawił się również w innych częściach kraju. Szczególnie zagrożone są stanowiska z cięższymi glebami, o niskim odczynie i nieuregulowanych stosunkach wodnych.

Kiła kapusty jest wywołana przez pasożytniczego pierwotniaka *Plasmodiophora brassicae* i poraża wiele gatunków roślin rolniczych, warzyw i chwastów z rodziny kapustowatych.

Jest nazywana chorobą „złego płodozmianu”, gdyż występuje przede wszystkim w miejscach intensywniej uprawy roślin kapustowatych w uproszczonym płodozmianie i monokulturze. Kiły kapusty nie można niestety zwalczać chemicznie. Najważniejszym elementem walki z tą chorobą jest przestrzeganie zasad prawidłowego zmianowania. Do agrotechnicznych metod przeciwdziałania występowaniu kili zalicza się także efektywną walkę z samosiewami rzepaku po żniwach i skuteczną elimi-



Fot. archiwum

nację chwastów z rodziny krzyżowych, które są żywicielami dla tego pierwotniaka. Należy także pamiętać, by nie stosować obornika od zwierząt skarmianych paszą przygotowaną z porażonych roślin. W regionach, w których występuje ta choroba, nie powinno się przyspieszać terminu siewu rzepaku. Patogen wywołujący chorobę bardzo łatwo przemieszcza się pomiędzy polami wraz z wodą oraz

na narzędziach i maszynach rolniczych.

Sila reakcji roślin na infekcję patogenu w pewnej części jest cechą odmianową, określaną mianem „polowej tolerancji”, która zależy od zespołu cech i uwarunkowań fizjologicznych danej odmiany. Najprostszym i najefektywniejszym sposobem na utrzymanie produkcji rzepaku na zainfekowanych polach jest uprawa odmian tolerancyjnych na kiłę kapusty.



Przykładem takiej odmiany jest DK Plasma. To nowa, średniowczesna odmiana mieszańcowa. Cechuje ją wysoki poziom plonowania, bardzo wysoka zawartość tłuszczu w nasionach, dobry wigor jesienny oraz bardzo dobra zimotrwałość. Charakteryzuje ją również doskonała tolerancja na suchą zgniliznę kapustnych (warunkowaną genami RLM-7 i -3) oraz podwyższona odporność na pęknięcie łuszczyń i osypywanie się nasion. Współczesne odmiany tolerancyjne nie ustępują już plennością tradycyjnym hybrydom.

**KIŁA KAPUSTY STAJE SIĘ CORAZ WIĘKSZYM ZAGROŻENIEM NA TERENIE CAŁEGO KRAJU.**

To już nie jest choroba, która występuje lokalnie. Prowadzi do stopniowego obniżenia poziomu plonowania i w efekcie uniemożliwia uprawę rzepaku i warzyw kapustowatych w wielu rejonach Polski. Uprawa odmian tolerancyjnych jest jednym ze sposobów radzenia sobie z tym problemem.

Anna Rogowska

## Biostymulujące koktajle

**Podanie roślinom gotowych aminokwasów pozwala im na oszczędność energii i poprawia ich rozwój, zwłaszcza w krytycznych stadiach rozwojowych. Każdy z nich pełni inną funkcję.**

Głównym celem producentów rolnych jest nie tylko uzyskiwanie wysokich plonów o dobrej jakości handlowej, ale także i bezpieczeństwo produkowanej żywności. Stosowane technologie i preparaty w całym cyklu uprawowym powinny być efektywne i w maksymalny sposób wykorzystywać genetyczny potencjał plonotwórczy roślin.

Coraz większym uznaniem cieszą się zabiegi z użyciem płynnych nawozów biostymulujących, które włączane są do tradycyjnej agrotechniki. Nie tylko wzbogacają glebę w składniki pokarmowe nie-

zbędne dla roślin, zapobiegają ewentualnym niedoborom tych substancji, ale spełniają dodatkowe funkcje – poprawiają odżywienie roślin aktywując pobieranie i transport składników mineralnych, biorą udział w ochronie roślin przed stresami, wydłużają proces fotosyntezy. Ten segment nawożenia intensywnie się rozwija. Wciąż są to jednak produkty klasy „premium”. Dlatego przed ich zakupem warto przeanalizować ich skład, skuteczność, a także cenę.

Pełnowartościowy „koktajl biostymulujący” powinien w swym składzie zawierać aminokwasy, fitohormony i witaminy.

Aminokwasy odgrywają istotną rolę w przebiegu fotosyntezy, która prowadzi do powstania węglowodanów niezbędnych roślinie do

wzrostu. Rośliny samodzielnie je syntetyzują i wykorzystują przede wszystkim do tworzenia białek. Jednak ich synteza to proces wymagający dużych nakładów energii. Podanie roślinom gotowych aminokwasów pozwala im na oszczędność energii i poprawia ich rozwój, zwłaszcza w krytycznych stadiach rozwojowych. Każdy z nich pełni inną funkcję. Niektóre zapobiegają odwodnieniu tkanek, inne wspierają usuwanie z nich metali ciężkich. Powodują wzrost aktywności fotosyntezy, pełnią też funkcję nośników w transporcie mikroelementów do rośliny. Im bogatszy skład aminokwasów, tym większe spektrum ich możliwości i korzystnego wpływu na organizm roślinny.

Fitohormony pełnią w roślinie funkcje regulacyjne.

Na przykład cytokiny pozytywnie wpływają na proces starzenia się roślin – hamują rozkład białek i syntezę RNA. Regulują tempo podziałów komórkowych, transport metabolitów do organów, w których następują intensywne podziały komórkowe oraz pobudzają wzrost objętościowy komórek. Stymulują różnicowanie się chloroplastów, indukują różnicowanie się pędów i wzrost pąków, uczestniczą w kielkowaniu nasion. Z kolei zwiększenie stężenia auksyn jest sygnałem do wzrostu korzeni. Sterują także wzrostem komórek czy dojrzewaniem owoców. Gibbereliny odpowiadają za wzrost wydłużeniowy. Wzrost roślin następuje na skutek zwiększenia rozmiarów komórek, przy zachowaniu ich jednokowej liczby.

Witaminy także odgrywają istotną rolę. Te z grupy B między innymi stymulują wzrost korzeni, biorą udział w procesach energetycznych komórek, odgrywają rolę w zmniejszaniu stresu oksydacyjnego spowodowanego nadmierną temperaturą, dużymi stężeniami soli, narażeniem na promieniowanie ultrafioletowe lub warunkami suszy. Są składnikami enzymów. Spokrewnione formy prekursorowe witaminy A występują w roślinach w postaci karotenoidów niezbędnych do pochłaniania energii świetlnej podczas fotosyntezy, a także do ochrony przed fotooksydacją. Witamina C działa jako ochrona przed ozonem, poprawia wydajność procesu fotosyntezy. Z kolei E zmniejsza podatność roślin na niską temperaturę. Rośliny z dostateczną ilością tej witaminy produkują więcej nasion

i większe owoce, gromadzą więcej materiałów zapasowych.

Bardzo ciekawym produktem – organiczno-mineralnym płynnym nawozem NP jest Basfoliar Kelp P-Max. Oprócz składników pokarmowych zawiera wyciąg z alg *Ecklonia maxima*, bogatych w naturalne fitohormony, głównie auksyny, cytokiny i gibbereliny, które mają pozytywny wpływ na wzrost systemu korzeniowego oraz zwiększają odporność roślin na stresy.

W krajach Europy Zachodniej zabiegi z użyciem nawozów biostymulujących klasy „premium” są od wielu lat włączone do tradycyjnej agrotechniki. Z pewnością wkrótce polscy rolnicy uznają zalety tych preparatów i będą je powszechnie stosować. Zkorzystają dla siebie, środowiska i konsumentów. Anna Rogowska

# Nowoczesne rolnictwo daje wiele możliwości

**Rolnictwo jest zupełnie inne, niż jeszcze kilkanaście lat temu. Nowoczesne, precyzyjne i zaawansowane technologicznie. Nastąpiła zmiana pokoleń w wielu gospodarstwach ster przejęło kolejne pokolenie. Z innym spojrzeniem na gospodarstwo, niż ich rodzice czy dziadkowie.**

Dziś gospodarstwo to firma, w którą trzeba inwestować, którą trzeba rozwijać, modernizować, a przede wszystkim trzeba nim odpowiednio zarządzać.

Rosną wymagania i potrzeby związane z wykwalifikowanymi pracownikami, a na nie starają się reagować zespoły szkół rolniczych, których w województwie warmińsko-mazurskim nie brakuje.

Do niedawna szkoły rolnicze kojarzone były z ofertą kształcenia i ukierunkowaniem przygotowującym do

pracy w gospodarstwie. W zespołach szkół rolniczych najczęściej uczyła się młodzież, która wywodziła się z terenów wiejskich i swoją przyszłość wiązała z rodzinnym gospodarstwem. Jednak oblicze polskiego rolnictwa bardzo się zmieniło, więc oferta kształcenia również przeszła metamorfozę.

**JEST ATRAKCYJNA,  
NOWOCZESNA I  
UROZMAICONA.**

Każda ze szkół daje możliwość podnoszenia kwalifikacji poprzez liczne projekty krajowe i zagraniczne. Wystarczy tylko chcieć i można połączyć tradycję z nowoczesnością.

W obecnych czasach posiadanie wykształcenia rolniczego otwiera drogę do wielu atrakcyjnych finansowo ścieżek kariery zawodowej. Uczniowie zdobywają kwalifi-

kacje już nie tylko żeby przejąć i prowadzić gospodarstwa po rodzicach. Wielu absolwentów ma swoje pomysły i chce prowadzić własny biznes związany z rolnictwem, ale nie z bezpośrednią pracą w gospodarstwie. Firmy związane z branżą rolniczą poszukują i chętnie zatrudniają absolwentów szkół rolniczych.

W zespołach szkół rolniczych poza tradycyjnymi kierunkami takimi jak: technik rolnik, technik ogrodnik, czy technik weterynarii, można zdobywać wiedzę i umiejętności na kierunkach: technik architektury krajobrazu, technik agrobiznesu, technik mechanizacji rolnictwa i agrotechniki, technik obsługi turystycznej, czy technik żywienia i usług gastronomicznych.

Dużą popularnością cieszy się kierunek technik agrobiznesu, który przygotowuje do pracy w małych i wielkoobszarowych gospodar-

stwach wiejskich. A jak wiadomo agrobiznes, to sektor gospodarki żywnościowej, który obejmuje nie tylko wytwarzanie żywności, ale również jej przetwarzanie i dystrybucję. To powiązane ze sobą podmioty gospodarcze poczynając od producentów rolnych i ich dostawców, przez punkty skupu płodów, przetwórców, hurtowników, detalistów, na konsumentach kończąc. Absolwent takiego kierunku posiada nie tylko wiedzę rolniczą, ale również wiedzę z zakresu zarządzania i ekonomii.

W ostatnich latach bardzo popularne między innymi dzięki licznym programom telewizyjnym stało się projektowanie i urządzanie ogrodów, parków, skwerów, bezpiecznych, zielonych miejsc zabaw dla dzieci. A to wpłynęło na duże zainteresowanie młodzieży kierunkiem technik architektury krajobrazu. Warto pamiętać,



Fot. archiwum

Wielu absolwentów szkół rolniczych ma swoje pomysły i chce prowadzić własny biznes związany z rolnictwem

że absolwenci technikum już mogą pracować w zawodzie, a jednocześnie kontynuować naukę na studiach wyższych o tej samej specjalności.

Możliwości rozwoju i pracy jest wiele, wystarczy tyl-

ko chcieć i zastanowić się, co tak naprawdę chcielibyśmy robić żeby nasza praca była czystą przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem.

Monika Kopacz-Radziulewicz

REKLAMA

**ZESPÓŁ SZKÓŁ LEŚNYCH  
W RUCIANEM-NIDZIE**  
ul. Polna 2, 12-220 Ruciane-Nida

**Obecnie trwa rekrutacja na rok szkolny 2021/2022**

Wnioski o przyjęcie do szkoły można wysłać tradycyjną pocztą lub w formie elektronicznej na adres e-mail szkoły: [zsdilsz@wp.pl](mailto:zsdilsz@wp.pl)

**OFERTA KSZTAŁCENIA:**

- **TECHNIKUM:** TECHNIK LEŚNIK, TECHNIK INFORMATYK
- **SZKOŁA BRANŻOWA I STOPNIA:** OPERATOR MASZYN LEŚNYCH, OGRODNIK
- **BEZPŁATNE KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE:**
  - LES.01 – obsługa maszyn stosowanych w gospodarce leśnej,
  - LES.2 – gospodarowanie zasobami leśnymi,
  - ROL.3 – prowadzenie produkcji pasiecznej,
  - ROL.9 – organizacja i nadzorowanie produkcji rolniczej i pszczelarskiej,
  - OGR.02 – zakładanie i prowadzenie upraw ogrodnich,
  - OGR.05 – planowanie i organizacja prac ogrodnich

- udział w projektach zagranicznych
- możliwość zrobienia prawa jazdy kategorii B i B+E

**O SZKOLE**

Posiadamy bardzo dobrze wyposażoną bazę dydaktyczną (m.in. trzy pracownie komputerowe, pracownię symulatorów maszyn leśnych, bibliotekę z czytelniką, salę gimnastyczną, trzy siłownie, strzelnicę pneumatyczną, salę tradycji leśnych, internat oraz szkolne schronisko młodzieżowe. Oferujemy szeroki zakres zajęć pozalekcyjnych (biegi na orientację, łucznicтво, strzelectwo sportowe, koło sygnalistów myśliwskich). Umożliwiamy również odbycie praktyk zawodowych za granicą (Niemcy, Francja). Nasi uczniowie biorą udział w różnych zawodach, konkursach i olimpiadach. Kładziemy nacisk na wszechstronny rozwój młodzieży. U nas najważniejszy jest UCZEŃ!

tel. 87 423 11 28 | [www.zsl.org.pl](http://www.zsl.org.pl) | e-mail: [zsdilsz@wp.pl](mailto:zsdilsz@wp.pl) | [FB/zslrucianenida](https://www.facebook.com/zslrucianenida)

Nowoczesna  
szkoła  
z tradycjami

**TECHNIKUM**

ŻYWIENIA I USŁUG  
GASTRONOMICZNYCH  
WETERYNARI  
MECHANIK-OPERATOR  
POJAZDÓW I MASZYN  
ROLNICZYCH  
KUCHARZ

**BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA**

ROLNICTWA  
ARCHITEKTURY  
KRAJOBRAZU  
MECHANIZACJI  
ROLNICTWA  
I AGROTRONIKI

[www.karolewo.com](http://www.karolewo.com)

**ZESPÓŁ SZKÓŁ  
CENTRUM KSZTAŁCENIA ROLNICZEGO  
W KAROLEWIE**

**REKRUTACJA**

Sieć Szkół Rolniczych  
prowadzonych przez  
Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi

**ZAPRASZAMY!**

ZSKŚIA



# TECHNIKUM nr 1 w Giżycku

- Technik reklamy
- Technik agrobiznesu
- Technik architektury krajobrazu
- Technik robót wykończeniowych w budownictwie



## ZESPÓŁ SZKÓŁ KSZTAŁTOWANIA ŚRODOWISKA I AGROBIZNESU

ul. T. Kościuszki 23, 11-500 Giżycko, e-mail: zkskia1@wp.pl, tel. 87 428 24 84, fax 87 428 54 84

www.zkskia.edu.pl



## Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. gen. J.H. Dąbrowskiego w Dobrocinie

sekret.dobrocin@interia.pl, www.zsckr.net f/zsckrdobrocin  
tel. 89 758 17 15, Dobrocin 3, 14-330 Małdyty



## Oferta kształcenia na rok szkolny 2021/2022

### TECHNIKUM:

- Technik Weterynarii
- Technik Architektury Krajobrazu
- Technik Mechanizacji Rolnictwa i Agrotechniki
- Technik Żywności i Usług Gastronomicznych
- Technik Agrobiznesu

### SZKOŁA BRANŻOWA I I II STOPNIA:

- Mechanik – Operator pojazdów i maszyn rolniczych
- Eksploatacja systemów mechatronicznych w rolnictwie

### W SZKOLE REALIZOWANE SĄ:

- Prawo jazdy kategorii B i T
- Staże zagraniczne dla uczniów
- Kursy kwalifikacyjne w ramach projektów unijnych
- Stypendia Prezesa Rady Ministrów
- Współpraca z uczelniami wyższymi
- Nowoczesne pracownie
- Programy w ramach projektów UE



### KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE:

- Kucharz • Rolnik

### KURSY KWALIFIKACYJNE:

- karkoładowarka
- wózek widłowy
- projektowanie wnętrz
- projektowanie ogrodów
- florystyka
- kelner/barman
- barista/sommelier
- groomer

## TECHNIK AGROBIZNESU

### OPIS ZAWODU

Absolwent jest przygotowany do wykonywania następujących zadań:

- organizowanie i wykonywanie prac związanych z produkcją roślinną i zwierzęcą
- obsługa pojazdów, maszyn i urządzeń stosowanych w produkcji roślinnej i zwierzęcej
- organizowanie i wykonywanie prac związanych z przetwórstwem spożywczym, usługami i handlem
- prowadzenie marketingu i sprzedaży produktów rolniczych i spożywczych
- prowadzenie dokumentacji przedsiębiorstwa w agrobiznesie
- projektowanie, organizowanie i prowadzenie działalności gospodarczej w agrobiznesie
- przeprowadzanie rozliczeń publicznych i skarbowych.

### UZYSKANE KWALIFIKACJE:

ROL.04. Prowadzenie produkcji rolniczej.

ROL.05. Organizacja i prowadzenie przedsiębiorstwa w agrobiznesie.

### MOŻLIWOŚĆ PODJĘCIA PRACY ZAWODOWEJ

Perspektywa zdobycia zawodu pozwala absolwentowi na kontynuowanie nauki w ramach studiów licencjackich lub magisterskich na uczelniach ekonomicznych, rolniczych lub innych albo podjąć pracę w przedsiębiorstwach przetwórstwa rolno-spożywczego, firmach handlowych, urzędach administracji samorządowej.



### TECHNIK WETERYNARII

#### Opis zawodu:

Sprawuje opiekę nad zwierzętami w warunkach ambulatoryjnych i stacjonarnych, może podawać leki dostępne bez recepty, wykonuje zabiegi sanitarno-higieniczne, fizykoterapeutyczne. Pobiera próby do badań laboratoryjnych i wykonuje badania kliniczne, które są niezbędne do udzielenia pierwszej pomocy. Może udzielać pierwszej pomocy zwierzętom w przypadku złamań, zranień, zadławienia, niedyspozycji żołądkowo-jelitowych oraz w przypadku porodu. Asystuje także przy zabiegach chirurgicznych oraz przy sekcji zwłok zwierząt.

#### Uzyskane kwalifikacje:

ROL.11. Prowadzenie chowu i inseminacji zwierząt.  
ROL.12. Wykonywanie czynności pomocniczych w zakresie usług weterynaryjnych oraz kontroli i nadzoru weterynaryjnego.

### TECHNIK ŻYWIENIA I USŁUG GASTRONOMICZNYCH

#### Opis zawodu:

Absolwent jest przygotowany do sporządzania potraw i napojów. Posiada również umiejętności kucharza. Wykonuje zadania zawodowe związane z planowaniem i ocenianiem żywności, organizowaniem i wykonywaniem usług. Posługuje się technologiami i urządzeniami, które ułatwiają realizację zadań zawodowych. Planuje i ocenia jadłospisy. Oblicza wartość odżywczą i energetyczną posiłków. Układa menu codzienne i okolicznościowe. Korzysta z programów komputerowych, które ułatwiają planowanie i rozliczanie działalności za kłado.

#### Uzyskane kwalifikacje:

HGT.02. Przygotowanie i wydawanie dań.  
HGT.12. Organizacja żywienia i usług gastronomicznych.

### TECHNIK ARCHITEKTURY KRAJOBRAZU

#### Opis zawodu:

Zawód technika architektury krajobrazu jest obecnie zawodem poszukiwanym na europejskich rynkach pracy. Do jego zadań należy przygotowanie, urządzanie i pielęgnowanie terenów zieleni zarówno w mieście, jak i na terenach wiejskich. Technik architektury krajobrazu nadzoruje pielęgnację parków, starodrzewu oraz produkuje rośliny ozdobne i materiał szkółkarski. Technik architektury krajobrazu po ukończeniu szkoły będzie posiadać wiedzę i umiejętności z zakresu projektowania, wykonawstwa pielęgnacji współczesnych i historycznych obiektów zieleni.

#### Kwalifikacje uzyskane w trakcie kształcenia:

OGR.03. Projektowanie, urządzanie i pielęgnacja roślinnych obiektów architektury krajobrazu.  
OGR.04. Organizacja prac związanych z budową oraz konserwacją obiektów małej architektury krajobrazu.

### TECHNIK MECHANIZACJI ROLNICTWA I AGROTRONIKI

Absolwent szkoły kształcącej w tym zawodzie jest przygotowany do wykonywania następujących czynności zawodowych: wytwarzania, dokonywania montażu, instalowania, uruchamiania i obsługi maszyn i urządzeń; organizowania procesów w produkcji.

#### Uzyskane kwalifikacje:

ROL.02. Eksploatacja pojazdów, maszyn, urządzeń i narzędzi stosowanych w rolnictwie.  
ROL.08. Eksploatacja systemów mechatronicznych w rolnictwie.



48421gggi-a-M

9721kewk-A-G

# Już nasze praprababki walczyły o swoje prawa

**Skąd się wzięły koła gospodyń wiejskich? To dziś jedne z najstarszych i najliczniejszych organizacji społecznych w Polsce. I, co warto podkreślić w czasach Strajku Kobiet, już w XIX wieku panie organizowały się po to, by bronić swoich praw.**

Zacząło się dokładnie 144 lata temu i wcale nie tak wesoło. We wsi Janisławice pod Skierniewicami mieszka i pracuje Filipina Płaskowicka, która prowadzi działalność edukacyjną wśród chłopów. Na dodatek socjalistka! Tu w 1877 roku zakłada pierwsze na ziemiach polskich koło gospodyń wiejskich. Już rok później, 8 sierpnia 1878 r. zostaje aresztowana wraz z grupą swoich towarzyszy. Trafia do X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej, gdzie współredaguje „Głos Więźnia”. Za swoją

działalność zostaje zesłana na 5 lat na Syberię i umiera w drodze na miejsce przeznaczenia. Dziś jej imię noszą: jedna z ulic na warszawskim Ursynowie i Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 w Poznaniu. Takie były początki.

I chociaż wiek XIX nazwano wiekiem pary i elektryczności, bo powstały lokomotywa, silnik wysokoprężny, żarówka, telegraf i telefon, to kobietom wcale tak fajnie i nowocześnie nie było.

Wystarczy wspomnieć, że Maria Skłodowska-Curie – polska fizyczka i chemiczka, dwukrotna laureatka Nagrody Nobla, w 1891 musiała wyjechać z Królestwa Polskiego do Paryża, by podjąć studia na Sorbonie, bo... kobiety na ziemiach polskich nie mogły studiować. Odmówił jej tego prawa również Uniwersytet Jagielloński w Krakowie.

A kobiety chciały zmian, chociaż ogólnieuropejską normą była wówczas prawną zależność od męża, czy nie miały oświeconego, czy nie. W tym czasie porządkowania swym majątkiem, a jak nie było majątku, to niezwykle ubogie możliwości podjęcia pracy, by na siebie zarobić. Bo kto i gdzie za-

trudni kobietę bez wykształcenia, którego nie może wszak zdobyć, bo nie dla pań uniwersytety? Ale kobiety dążenia emancypacyjne przybierały na sile i dzięki naszym babkom jesteśmy dziś w zupełnie innym miejscu. Swoją cegiełkę w rozciąganiu na prawie 150 sto lat procesie równouprawnienia mają też koła gospodyń wiejskich.



Fot. Filipina Płaskowicka/Domena publiczna

Dziś to dobrowolna, samorządna i niezależna społeczno-zawodowa organizacja kobieca działająca głównie na terenach wiejskich. Czym się zajmuje? Tym, co dla kobiet niezależnie od czasów, ustrojów i zwyczajów jest zawsze najważniejsze: pomocą w wychowaniu, kształceniu i organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży, działaniu na rzecz ochrony zdrowia i zabezpieczenia socjalnego rodzin wiejskich, rozwijaniu przedsiębiorczości kobiet, zwiększaniu uczestnictwa mieszkańców wsi w dziedzinie kultury i kultywowaniu folkloru. Koła zawsze broniły praw, reprezentowały interesy i działały na rzecz poprawy sytuacji społeczno-zawodowej kobiet wiejskich oraz ich rodzin. Gdyby nie one, świat wyglądałby dziś zupełnie inaczej.

bcl



Koła gospodyń wiejskich to również jedne z najstarszych i najliczniejszych organizacji społecznych w Polsce. Działają we wszystkich województwach, powiatach i gminach w kraju. Pielęgnują tradycję i budują nowoczesną wieś. W całej Polsce jest ponad 7 tysięcy zarejestrowanych kół gospodyń wiejskich. Na Warmii i Mazurach ponad 220. Dziękujemy za wszystko, drogie panie.

REKLAMA

## Koło Gospodyń Wiejskich „Jędrzychowianki – Jędrzychowo” – Gmina Kisielice

Początki Koła Gospodyń Wiejskich w Jędrzychowie sięgają roku 1949. Pierwszą przewodniczącą była Jadwiga Babiak, po niej kolejno następowały: Stefania Filipiak, Helena Szafrąńska, Stanisława Bichta, Kazimiera Skronik. Utworzenie Koła Gospodyń Wiejskich w Jędrzychowie ożywiło aktywność wiejskich kobiet. Zaczęto organizować różnego rodzaju kursy, m.in. kroju i szycia, uprawy roślin warzywnych i kwiatów w przydomowych ogródkach i na polach oraz pokazów gotowania i pieczenia, prowadzenia gospodarstwa domowego. Organizowano wycieczki krajoznawcze, zabawy taneczne oraz uroczystości okolicznościowe, dzięki czemu rozwijało się życie społeczno-kulturalne na wsi.

W roku 1980 funkcję przewodniczącej Koła objęła Pani Janina Burna, którą pełniła przez 28 lat. Z jej inicjatywy w roku 1986 powstał zespół śpiewaczy „Kalina”. Zespół istnieje do dziś, a jego członkinie stanowią nierozdzielny ogniw z Kołem Gospodyń Wiejskich. Pani Burna dbała o to, aby kultywować tradycje ludowe, była główną inicjatorką plecenia wieńców dożynkowych, palm wielkanocnych oraz innych przedsięwzięć na rzecz społeczności wiejskiej.

Kolejną przewodniczącą Koła, po śmierci Janiny Burnej była Zofia Rutkowska, która prężnie rozwijała działalność zespołu śpiewaczego „Kalina”. Zespół uczestniczył w przeglądach, festiwalach zespołów w regionie, a przede wszystkim uświetniał wszystkie uroczystości organizowane przez sołectwo Jędrzychowo i Gminę Kisielice.

W roku 2012 postanowiono reaktywować działalność KGW w Jędrzychowie. Tego trudnego zadania podjęła się obecna przewodnicząca Marianna Tarka. 18 kwietnia 2012 r. zostały wybrane nowe władze, przewodniczącą została Marianna Tarka, zastępcą – Marzena Burna, sekretarzem – Teresa Miłosz, skarbnikiem – Krystyna Bichta, członkinią – Jolanta Bernatek. Powołano komisję rewizyjną w składzie: przewodnicząca – Jadwiga Zeborowska, zastępcą – Jadwiga Skrajda, członek Zofia Rucińska. Do koła wstąpiło wiele nowych członkiń. Obecnie Koło Gospodyń Wiejskich w Jędrzychowie liczy 18 Pań.

Niektóre członkinie odkryły swoje talenty kulinarne, a ich udział w konkursach okazał się wielkim sukcesem, zarówno lokalnie, np. Festyn Pierogowy w Goryniu, Święto Wieprzowiny w Klimach, Święto Ziarna, jak również



na arenie wojewódzkiej, przy okazji wyjazdów na konferencje organizowane przez Warmińsko-Mazurską Izbę Rolniczą w Olsztynie, połączonych z konkursami kulinarnymi, np. „Skarby Europy zaklęte w szkło”, „Smaki Warmii i Powiśla na stołach Europy”, na których przygotowane potrawy zyskały uznanie jurorów, a ich twórczynie zajmowały najwyższe miejsca na podium. Panie specjalizują się również w wykonywaniu pięknych ozdób świątecznych zarówno wielkanocnych, w tym palm, jak i bożonarodzeniowych tworzą przepiękne bombki.

Szczególne miejsce w działalności Koła zajmuje tradycja „plecenia wieńca dożynkowego”. Rok 2017 okazał się

w tej materii wyjątkowo udany. Najpierw wygrana na Dożynkach Gminnych w Kisielicach, następnie I miejsce na Dożynkach Wojewódzkich w Olsztynie premiujące udziałem w roku 2018 w Dożynkach Prezydenckich w Spale.

„Jędrzychowianki” to grupa aktywnych i zaangażowanych w życie swojej wsi osób, dla których słowo „pomaganie” ma wyjątkowe znaczenie. Koło włączyło się m.in. w akcje charytatywne na rzecz Julki Rówczyńskiej, #GASZYCHALLENGE 10 pompek dla Wojtusia, WOŚP jak również w akcję na rzecz zakupu pompy insulinowej dla Nikoli Laszkowskiej.

Wszechstronna działalność i aktywność Koła, przekłada się na bardzo dobrą współpracę z samorządem Gminy Kisielice, Radą Sołecką sołectwa Jędrzychowo, Ochotniczą Strażą Pożarną w Jędrzychowie, Stowarzyszeniem „Sami Swoi” w Jędrzychowie, z którym „KGW Jędrzychowianki” pozyskało 18.000, 00 zł na zakup warmińskich strojów ludowych oraz na promowanie sztuki ludowej i tradycji polskiej wsi.

Mimo pandemii, bieżący rok przyniósł Paniom kolejne sukcesy. W marcu „KGW Jędrzychowianki” wzięło udział w konkursie kulinarnym pn. „Wielkanocne Frykasy”, organizowanym przez Warmińsko-Mazurską Izbę Rolniczą i mają czym się pochwalić. W kategorii „Tradycyjne wielkanocne produkty słodkie” pierwsze miejsce zajęła WIELKANOCNA BABA DROŻDŻOWA (wyk. M. Rogowska, M. Tarka), natomiast w kategorii „Tradycyjne wielkanocne produkty i potrawy wytrawne” pierwsze miejsce zajęła BIAŁA KIEŁBASA PIECZONA (wyk. K. Bichta, M. Burna).

W chwili obecnej Panie czekają na informację o terminie kolejnego etapu konkursu pn. Festiwal Kół Gospodyń Wiejskich „Polska Od Kuchni”, do którego się zakwalifikowały, a jego finał ma się odbyć na Stadionie Narodowym w Warszawie.

*Paniom gratuluję i życzę kolejnych sukcesów!*

**Burmistrz Kisielic  
Rafał Ryszczuk**

# „Gdzie diabeł nie może, tam babę pośle” — Koła Gospodyń Wiejskich z Gminy Nowe Miasto Lubawskie

Koła Gospodyń Wiejskich to dziś niejako symbol polskiej wsi. Tak, jak każda z pań dba o swoje gospodarstwo domowe w myśl zasady: mój dom świadczy o mnie, tak członkinie kół czują odpowiedzialność za wizerunek swoich wsi, które reprezentują na arenie gminnej, powiatowej czy też wojewódzkiej.

W Gminie Nowe Miasto Lubawskie działa obecnie 16 Kół Gospodyń Wiejskich, z których 6 organizacji wpisanych jest do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich, zaś 10 funkcjonuje bez rejestracji. Każde z kół liczy od kilkunastu do kilkudziesięciu członków. Co ciekawe, w kilku z nich działają również panowie.

Kim są współczesne gospodynie? Jak same o sobie mówią, to kobiety gospodarne i wyjątkowe. W swoich szeregach skupiają osoby kreatywne, energiczne, pełne chęci i zapału do działań na rzecz lokalnych społeczności. Panie łączą działalność w KGW z pracą zawodową oraz wychowywaniem dzieci. Wiek nie stanowi żadnej bariery, o czym świadczy wspaniała współpraca pomiędzy nowymi, młodymi organizacjami oraz kołami z wieloletnią tradycją. Łączy je jeden cel - aktywizacja mieszkańców poprzez realizację nowych, ciekawych pomysłów dostosowanych do zmieniających się warunków i potrzeb. Oczywiście przy jednoczesnym zachowaniu szacunku do tradycji i lokalnej historii, ponieważ KGW działają na ziemiach polskich od ponad 150 lat.

Prawdopodobnie żadna gmina nie wyobraża sobie organizacji wydarzeń dla szerokiego grona mieszkańców bez udziału Kół Gospodyń Wiejskich. To dzięki ich zaangażowaniu możemy rozsmakować się w lokalnych przysmakach podczas corocznych dożynek, festiwali czy innych imprez. Bogato zastawione i udekorowane stoiska są znakiem firmowym naszych pań, których talenty kulinarne zadowolą nawet najbardziej wybredne gusta. Nie dziwi zatem fakt, że często i z sukcesami biorą one

udział w regionalnych konkursach kulinarnych.

Kulinarium to jednak nie jedyna umiejętność, którą mogą się pochwalić gospodynie. Wiele z nich bierze udział w wydarzeniach wymagających również zdolności manualnych, takich jak przygotowywanie wieńców dożynekowych czy wyplatanie wianków świętojańskich. Wykazują również inicjatywę w pozyskiwaniu środków na organizację kursów i warsztatów m.in. szydełkowania i szycia, a także zakupu sprzętów sportowych do zewnętrznych siłowni, z których mogą korzystać wszyscy mieszkańcy wsi. Organizują również spotkania mające na celu propagowanie zdrowego stylu życia oraz pogadanki na temat profilaktyki chorób.

Oprócz spraw lekkich, łatwych i przyjemnych, członkinie i członkowie kół angażują się także w akcje charytatywne, nie tylko te ogólnopolskie jak WOŚP, ale i lokalne. Pomagają w zbiórkach funduszy, które następnie przekazują na leczenie najbardziej potrzebujących osób. Akcjom tym towarzyszą najczęściej kiermasze, na których można zakupić produkty samodzielnie przygotowane przez panie.

Wielkie zaangażowanie w życie lokalnych społeczności oraz wzorowa współpraca między Kołami Gospodyń Wiejskich oraz samorządem, radą sołecką i pozostałymi organizacjami, jak Ochotnicze Straże Pożarne, przynosi realne zmiany w funkcjonowaniu i rozwoju naszych wsi. To dzięki niej możemy zaobserwować wśród mieszkańców większą świadomość i otwarcie na wspólne działanie, które przynosi korzyści całym miejscowościom



oraz gminie. Dlatego tak ważne jest, aby doceniać zaangażowanie w życie lokalnych społeczności takich organizacji jak Koła Gospodyń Wiejskich. W Gminie Nowe Miasto Lubawskie odebrały one z rąk wójta Tomasza Waruszeńskiego wiele podziękowań. Organizacje lub ich członkinie uhonorowano również „Laurem Zasłużonych dla Dobra Wspólnego” wręczanym podczas uroczystego Toastu Noworocznego.

I choć prawdopodobnie żaden mężczyzna tego nie przyzna, to kobiety rządzą światem, bo przecież „gdzie diabeł nie

może, tam babę pośle”. A upór, pomysłowość i konsekwencja w działaniu charakteryzują wszystkie panie, które należą do Kół Gospodyń Wiejskich w Gminie Nowe Miasto Lubawskie.



# Potrzeba dużo paszy

Alina i Robert Liniewicz od 1994 roku prowadzą gospodarstwo rolne w Orzynch w gminie Dźwierzuty (pow. szczycieński). Specjalizują się w produkcji mleka, więc wszystko kręci się wokół bydła i jego potrzeb.

Produkcja roślinna jest ściśle podporządkowana produkcji zwierzęcej, dlatego w strukturze zasiewów dominuje kukurydza: 32 ha, lucerna wczystym siewie i zboża, a pozostały teren zajmują użytki zielone. Stado liczy ok. 150 sztuk bydła, w tym 80 krów mlecznych. Mleko odbiera Spółdzielnia Mleczarska „MLEKPOL” Grabowo.

Robert Liniewicz, wyjaśnia, że żywienie oparte jest na paszach wyprodukowanych w gospodarstwie, dlatego cała produkcja roślinna musi być dokładnie przemyślana i zaplanowana.

– Trzeba mieć czym karmić na bieżąco i zawsze mieć jakiś zapas. W gospodarstwie nie ma grup technologicznych, jest jedna grupa i stacje żywieniowe. Wóz paszowy przygotowujemy zawsze z zapasem, bo na 30 l mleka. Przy żywieniu od wielu lat doradza nam niezależny doradca żywieniowy Tomasz Malecki, który doskonale zna już nasze stado. Jego wady, zalety i potrzeby i na bieżąco koryguje dawki pokarmowe lub wprowadza dodatki, jeżeli istnieje taka potrzeba – wyjaśnia.

Alina Liniewicz dodaje, że w prowadzeniu stada bardzo pomaga im system zarządzania stadem Alpro firmy DeLaval, który monitoruje na bieżąco stado i przy systematycznym wprowadzaniu wszelkich informacji jest dużym ułatwieniem przy organizacji pracy przy bydło.

– Z pewnością nasz system nie ma takich możliwości, jakie dają najnowsze tego typu systemy i oprogramowania, bo my korzystamy z naszego już 14 lat, więc wiele się zmieniło. Ale po wieloletniej pracy z systemem mogę potwierdzić, że warto, ale trzeba się uzbroić w cierpliwość na początku, kiedy trzeba sztukę po sztuce wprowadzić i opisać, ale później mamy duże ułatwienie, oczywiście pod warunkiem, że systematycznie uzupełniamy dane – mówi pani Alina.

Państwo Liniewicz mają dokładniej określony podział obowiązków, co wszystkim ułatwia pracę. Właścicielka gospodarstwa poza obsługą i monitorowaniem systemu zarządzania stadem, zarządza także stacją paszową i finansami gospodarstwa. Jej mąż zajmuje się całą produkcją roślinną i przygotowaniem paszy dla zwierząt, pomaga mu w tym syn Arkadiusz, który po ukończeniu studiów postanowił pomóc rodzicom w prowadzeniu gospodarstwa.

## REGULUJEMY PH I SIEWIMY LUCERNĘ

Hodowcy z Orzyn i wielu ich znajomych starają się, jak najwięcej białka wolnego od GMO pozyskać z własnych pól, dlatego bez lucernika nie wyobrażają sobie funkcjonowania. Podpowiadają, że planując zakładanie lucernika trzeba pamiętać, że tylko uregulowane pH na poziomie ok. 6,5 gwarantuje zadowalające plony. Kilkaście lat temu lucerniki wczystym siewie były rzadkością, bo rolnicy mówili, że nie wychodzą, nie plonują, nie ma sensu, lepiej siać lucernę w mieszankę z trawami. Po czym okazało się dlaczego uprawa lucerny nie udawała się. Zakwaszenie pól było tak

duże, że lucerna nie miała racji bytu. Także trzeba o to zadbać planując siew lucerny tym bardziej, że siew lucerny planujemy, że będziemy ją użytkowali średnio przez 4–5 lat.

Ostatnie suche lata udowodniły, że lucerna dawała sobie dość dobrze radę, przy mniejszej ilości opadów, czy nawet przy okresowych niedoborach wody. Przede wszystkim dlatego, że ma mniejsze wymagania wodne, niż np. mieszanki traw, czy inne rośliny motylkowe. A poza tym ma silnie rozbudowany palowy system korzeniowy, dzięki temu korzysta z wody dostępnej w głębszych warstwach. Najważniejsze jest to, że zmieniło się podejście do zakładania lucerników, rolnik-hodowca wie, że musi mieć uregulowane pH gleby i stworzyć roślinie sprzyjające warunki.

Sporo dzieje się w ostatnich latach w temacie lucerny, zmienia się materiał siewny, pojawiają się wciąż nowe odmiany. W Krajowym Rejestrze odmian roślin uprawnych aktualnie widnieje 20 odmian. Rozmówca przypomina, że przy uprawie lucerny trzeba pilnować nawożenia potasowego i dawki powinny być dzielone.

– W przypadku soli potasowej wzajemności od plonu podajemy np. 200 kg na wiosnę i 150 kg po drugim pokosie, jeżeli zakładamy trzy pokosy. Powinniśmy zapewnić lucernie 90–120 kg fosforu rocznie. Najlepiej w formie fosforu miękkiego, bo będzie dłużej działał – podpowiada hodowca.

## NIE KOSIĆ ZBYT PÓŹNO!

Rolnik podkreśla, że w żywieniu bydła połączenie kiszynki z kukurydzy i kiszynki z lucerny z trawami jest idealnym połączeniem, bo uzyskuje się mieszankę bogatą w energię, białko i wapń. A poza tym nie trzeba dodawać słomy, bo łądy lucerny zapewniają odpowiednią strukturę paszy.

Umiętnienie prowadzone lucerniki dostarczają dużych ilości bardzo wartościowego białka. W naszym klimacie kosimy lucernę 4–5 razy w roku. Rolnik musi pamiętać, że wartość pokarmowa lucerny zależy głównie od fazy rozwojowej, w której zostanie zebrana. Poza tym zawartość białka w lucernie jest różna w różnych częściach rośliny.

– Dlatego trzeba pamiętać, że nie można zbierać lucerny zbyt



Robert Liniewicz z żoną Aliną od 1994 roku prowadzą w Orzynch, gmina Dźwierzuty, gospodarstwo rolne specjalizujące się w produkcji mleka

późno, bo zwiększa się udział łądy w stosunku do liści, więc automatycznie będzie mniej białka, które mamy w liściach i pąkach kwiatowych – przypomina hodowca.

– W ostatnich latach, tak się składało, że kosiliśmy trawy w pryzmę około 25 maja, ale myślę, że w tym roku będzie to trochę później. Przeważnie zakiszamy lucernę razem z trawami i często musimy się nagimnastykować i zrobić wszystko żeby czas zbioru się pokrył. Ale trzeba pamiętać, że lucernę najlepiej kosić się jak ona pakuje i nie zawsze trafi się z pierwszym pokosem traw żeby razem to zakiszyć – mówi Robert Liniewicz.

Biorąc pod uwagę perspektywę niedoborów wody w kolejnych latach, rolnicy powinni zainwestować także w użytki zielone minimum czteroletnie, oparte na gatunkach radzących sobie dzięki głębokiemu systemowi korzeniowemu w okresach su-

szy. I oprócz lucerny w takich mieszankach powinny znaleźć się min. koniczyna czerwona, kupkówka pospolita, czy kostrzewa trzcinowa.

Dobrze sprawdzą się także mieszanki o dużym udziale lucerny, jak np. mieszanka Country 2056 z DSV, która ma w swoim składzie 80 proc. lucerny, 15 proc. kostrzewy łąkowej i 5 proc. tymotki łąkowej. Dzięki wysokiej zawartości lucerny hodowca będzie miał wysoką zawartość białka, ale jednocześnie trawy wchodzące w skład mieszanki poprawią i stosunek energii do białka i ułatwią zakiszanie lucerny.

## IM WIĘKSZE WYDAJNOŚCI, TYM WIĘCEJ PROBLEMÓW

Liczebność stada od kilku lat utrzymywana jest na podobnym poziomie, rolnik nie planuje powiększania stada. Podobnie z wydajnością mleczną, jeszcze kilka lat temu było to 8 tys. kg, w tej chwili wydajność zbliża się do 11 tys. kg

mleka i to hodowcy wystarczy. Poza tym większe wydajności to więcej problemów zdrowotnych, min. coraz częstsze problemy z zacieleniami. A w tej chwili jest dobrze, oczywiście czasem jest jakiś problem z zacieleniem, ale nie jest to norma. Pan Robert mówi też, że – na szczęście – nie ma większych problemów z somatyką, którą bardzo dba na bieżąco Alina Liniewicz, dzięki temu mniej wydaje się później na wizyty weterynarza i na lekarstwa.

– To są żywe istoty, więc nie polecam eksperymentowania z paszami i skakania z firmy do firmy, bo każda zmiana odbije się na mleku i na wydajności. Bydło jest bardzo wrażliwe na każdą zmianę, jak czasem zdarzy się, że TMR się dobrze nie wymiesza lub coś nie zostało odpowiednio pocięte, to już krowy przebiegają, odrzucają, nie wszystko zjedzą – śmieje się pan Robert.

Monika Kopaczek-Radziulewicz



Jeszcze kilka lat temu wydajność stada wynosiła ok. 8 ton. W tej chwili wydajność zbliża się do 11 ton mleka i to jest bardzo dobry wynik wypracowany wspólnie z doradcą żywieniowym

## Gdzie nas szukać?

**Małgorzata Dargiewicz**  
Dyrektor projektu  
Rolnicze ABC

Tel. (89) 5397473  
Kom. 502-499-528  
m.dargiewicz@rolniczeabc.pl  
**www.rolniczeabc.pl**  
**fb: rolniczeabc**



**Następne wydanie**  
**30 czerwca 2021**