

Rolnicze abc

nr 9 (421) wrzesień 2025 r. cena: **6,49 zł** (w tym 8% VAT)

Indeks 440523

DZIĘKUJEMY!

**NAWOZOWE ZAPRAWY
DONASIENNE
W UPRAWIE ZBÓŻ \6**

**STRĄKOWIEC BOBOWY
– ZAGROŻENIE
DLA BOBIKU \7**

**ZMIANY KLIMATU
WPŁYWAJĄ NA
PRODUKCJĘ ROLNĄ \10**

**TA SZTUKA WYMAGA
CIERPLIWOŚCI, A PACHNIE
DREWNIEM I DYMEM \16**

ISSN 1230-882X



9 771230 882094

„ROLNICZE ABC”
MOŻNA KUPIĆ ZA
POŚREDNICTWEM
STRON
KUPGAZETE.PL
I E-KIOSK.PL

NA POCZCIE,
W SIECIACH DINO,
SPOŁEM,
POLO MARKET,
AUCHAN, CHORTEN,
STOKROTKA ORAZ
W SALONIKACH
PRASOWYCH.

CHCESZ DOSTAWAĆ
GAZETĘ DO DOMU?
ZADZWOŃ:
502 499 528.

PRZYSŁOWIA NA WRZESIEŃ

- Czego lipiec i sierpień nie dowarzy, tego wrzesień nie dosmaży.
- Gdy wrzesień z pogodą zaczyna, zwykle przez miesiąc pogoda się trzyma.
- Gdy wrzesień bez deszczów będzie, w zimie wiatrów pełno wszędzie.
- Jeśli wrzesień będzie suchy, październik nie oszczędzi nam pluchy.
- Kiedy wrzesień, to już jesień, wtedy jablek pełna kieszeń.
- Wrzesień chodzi po rosie, zbiera grzyby we wrzosie.
- Wrzesień jeszcze w słońcu chodzi, babie lato już się rodzi.
- Wrzesień wrzosami strojny, lecz od pracy znojnny.
- Wrześniowa słota, miarka deszczu, korzec błota.

REDAKTOR NACZELNY

Maciej Matera

DYREKTOR PROJEKTU ROLNICZE ABC

Małgorzata Dargiewicz
m.dargiewicz@rolniczeabc.pl
tel. 502 499 528

REDAKTOR WYDANIA

Barbara Barczuk
b.barczuk@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY

Agnieszka Weder-Gryglewicz
tel. 885 998 201
a.weder@wm.pl

CENNA WSPÓŁPRACA:

prof. dr hab. Bożena Kordan z UW
dr hab. Marta Damszel z UW
dr inż. Monika Kopać-Raźniak z UW
prof. dr hab. Jacek Twardowski

WYDAWCA

ul. Aleksandra Wójcika 19
02-619 Warszawa

PREZES

Maciej Matera
zarza@rolniczeabc.pl
tel. (89) 539 74 03

www.rolniczeabc.pl

fb: rolniczeabc

ŚWIĘTO TRADYCJI I JAKOŚCI

25 sierpnia obchodziliśmy Dzień Polskiej Żywności. Święto ma promować rodzime produkty rolne i spożywcze, a także przypominać o sile i znaczeniu polskiego sektora rolno-spożywczego w kraju i za granicą. Polska żywność cieszy się uznaniem konsumentów zarówno ze względu na wysoką jakość, jak i bogactwo tradycji kulinarnych.

– Żywność to wartość. Pamiętajmy o tym, dokonując zakupów, wybierajmy świadomie, stawiajmy na polską sprawdzoną żywność. Kupujmy lokalnie i sięgajmy po regionalne produkty, które są wytwarzane na bazie tradycyjnych receptur, przekazywanych z pokolenia na pokolenie – podkreśla minister rolnictwa Stefan Krajewski.

Systemy jakości i rolnictwo ekologiczne

Polskie produkty objęte są licznymi systemami jakości, które potwierdzają ich wyjątkowe cechy i pochodzenie. W grupie krajowych systemów jakości funkcjonują m.in. programy „Produkt Polski, Integrowana Produkcja Roślinna, Rolnictwo Ekologiczne, a także System Jakości Wieprzowiny PQS czy QAFP – system gwarantowanej jakości żywności. Szczególnym uznaniem wśród konsumentów cieszy się oznaczenie „Produkt polski”, które otrzymują wyroby wytworzone w Polsce, do których produkcji wykorzystano co najmniej 75 proc. krajowych surowców. Dynamicznie rozwija się także

rolnictwo ekologiczne – w Polsce prowadzi działalność ponad 17 tys. gospodarstw ekologicznych, a powierzchnia użytków rolnych w tym systemie wynosi blisko 550 tys. ha.

Polskie produkty w systemach ochrony UE

Polska może poszczycić się również produktami zarejestrowanymi w unijnym systemie ochrony. Obecnie 47 polskich wyrobów znajduje się w rejestrze chronionych nazw pochodzenia i chronionych oznaczeń geograficznych lub w rejestrze gwarantowanych tradycyjnych specjalności prowadzonym przez Komisję Europejską. Wśród nich są m.in. oscypek, kielbasa lisecka czy fasola wrzawska, które są ambasadorami polskiej kuchni na rynkach europejskich.

Polska żywność filarem eksportu

W 2024 r. wartość eksportu artykułów rolno-spożywczych osiągnęła 53,8 mld euro (232 mld zł). Udział żywności w polskim eksporcie ogółem wyniósł

15,4 proc. Najwięcej towarów trafiło na rynki państw Unii Europejskiej, gdzie sprzedaż wzrosła do poziomu 39,8 mld euro i stanowiła aż 74 proc. całego eksportu rolno-spożywczego. Największymi partnerami handlowymi Polski są Niemcy, Wielka Brytania, Francja, Holandia i Włochy.

– Mamy jeszcze oczywiście możliwości dalszego rozwoju. Szukamy nowych rynków zbytu, bo polska żywność jest naszą chlubą i marką – mówi minister Stefan Krajewski.

Pozytywne tendencje utrzymują się również w bieżącym roku. W pierwszej połowie 2025 r. wartość polskiego eksportu żywności osiągnęła 28 mld euro, co oznacza wzrost o 7,9 proc. rdr. W strukturze eksportu dominowały mięso drobiowe, czekolada i wyroby cukiernicze, produkty mleczarskie, sery, a także ryby wędzone. Znaczące wzrosty wartości sprzedaży dotyczyły m.in. czekolady (+30 proc.), mięsa wołowego (+32,7 proc.) czy mleka w proszku (+20,5 proc.).

Źródło: MRIRW, opr. bar

KONKURS Odpoczywaj na Wsi



Fot. Freepik

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi zaprasza dzieci i młodzież ze szkół podstawowych do udziału w VI edycji ogólnopolskiego konkursu plastycznego Odpoczywaj na Wsi. Konkurs rozpoczyna się 1 września 2025 r.

Celem konkursu jest m.in. promowanie wśród uczniów wypoczynku na polskiej wsi, ze szczególnym uwzględnieniem wa-

lorów naturalnych, dziedzictwa kulturowego i kulinarnego oraz różnorodności przyrodniczej obszarów wiejskich, a także popularyzacja twórczości plastycznej dzieci i młodzieży. Organizatorem konkursu jest Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi we współpracy ze szkołami podstawowymi oraz wojewódzkimi ośrodkami doradztwa rolniczego.

Zadaniem konkursowym jest wykonanie indywidualnej pracy plastycznej na papierze o formacie A 3 w dowolnej technice (np. rysunek, malarstwo, grafika) na temat wypoczynku na polskiej wsi, w szczególności walorów naturalnych, dziedzictwa kulturowego i kulinarnego oraz różnorodności przyrodniczej obszarów wiejskich.

Uczestnikami konkursu mogą być uczniowie szkół podstawowych w dwóch kategoriach wiekowych:

- I grupa – klasy 0-III szkoły podstawowej,
- II grupa – klasy IV-VIII szkoły podstawowej.

Prace należy dostarczyć do właściwych wojewódzkich ośrodków doradztwa rolniczego do 3 października 2025 r. (liczy się data wpływu).

Ogłoszenie wyników do 27 listopada 2025 r.

Źródło: MRIRW



Barbara Barczuk
redaktor wydania

Przyszła czas na podziękowania. Są Państwo grupą zawodową, której należą się szczególne słowa uznania za Wasz trud, za przetrwanie niepewności co do pogody i co do cen Waszych plonów. Wiemy, od jak wielu czynników to zależy. Życzymy Wam, aby następny rok był spokojniejszy, pogoda dopisała, a bliscy mieli powody do radości.



Małgorzata Dargiewicz
dyrektor projektu
Rolnicze ABC

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

INWESTYCJE W BEZPIECZEŃSTWO HODOWLI – NOWY NABÓR NA WALKĘ Z ASF

Od 2 września do 1 października 2025 r. rolnicy mogą składać wnioski o wsparcie finansowe na inwestycje zapobiegające rozprzestrzenianiu się afrykańskiego pomoru świń.

Afrykański pomór świń (ASF) to choroba, która od lat stanowi poważne zagrożenie dla polskiej hodowli trzody chlewnej. W celu ograniczenia rozprzestrzeniania się tej groźnej infekcji, od 2 września do 1 października 2025 roku trwa nabór wniosków na interwencję I.10.3 – inwestycje zapobiegające rozprzestrzenianiu się ASF. To ważne wsparcie, które może znacząco poprawić bioasekurację gospodarstw i tym samym ochronić zdrowie świń oraz interesy polskich rolników.

Na czym polega wsparcie?

Interwencja I.10.3 umożliwia przyznanie pomocy finansowej na szereg działań, które minimalizują ryzyko rozprzestrzeniania się ASF. Pomoc jest dostępna dla rolników, którzy prowadzą chów lub hodowlę świń (minimum 50 sztuk w standardowej hodowli, 27 w hodowli ekologicznej lub świń ras rodzimych/czystych) i spełniają określone warunki formalne, m.in. posiadają stosowne numery identyfikacyjne oraz są właścicielami lub użytkownikami nieruchomości rolnych na terenie Polski. Środki z tej interwencji można przeznaczyć na budowę lub przebudowę infrastruktury służącej poprawie bezpieczeństwa biologicznego, m.in.:

- wykonanie ogrodzenia gospodarstwa (z możliwością wsparcia na bramy i furtki),
- budowę zadaszonej niecki dezynfekcyjnej,
- wyposażenie w urządzenia do dezynfekcji,
- zapewnienie możliwości dezynfekcji osób obsługujących świnię,
- budowę lub przebudowę magazynu do przechowywania słomy,
- posadowienie silosów na paszę gotową lub zboże,
- utrzymanie świń odrębnie od innych zwierząt.

Formalności i zasady składania wniosków

Aby ubiegać się o pomoc, rolnik musi złożyć wniosek wyłącznie drogą elektroniczną za pomocą Platformy Usług Elektronicznych

ARiMR (PUE). Ważne jest, by operacje, na które składany jest wniosek, nie były rozpoczęte przed dniem złożenia wniosku, a czas ich realizacji nie przekraczał 24 miesięcy od podpisania umowy.

Warto także pamiętać, że niektóre inwestycje, takie jak budowa ogrodzenia, wymagają zgłoszenia robót budowlanych lub uzyskania pozwolenia na budowę, co może zająć ponad miesiąc. Dlatego zaleca się załatwienie tych formalności przed złożeniem wniosku.

Ile można otrzymać?

Maksymalna kwota wsparcia w okresie realizacji Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 wynosi do 100 000 zł na jednego beneficjenta. Pomoc finansowa udzielana jest w formie:

- zryczałtowanej (koszty jednostkowe) przy budowie ogrodzeń,
- refundacji części kosztów kwalifikowalnych przy pozostałych inwestycjach, z możliwością uzyskania do 80% wartości kosztów.

Możliwa jest także wypłata zaliczki w wysokości 50% kwoty pomocy, co ułatwia rozpoczęcie inwestycji.

Kryteria oceny wniosków – kto ma większe szanse?

O przyznaniu pomocy decyduje suma punktów, które przyznawane są na podstawie kilku kryteriów:

- wielkość stada świń (od 6 punktów za stado 50-800 sztuk do 2 punktów za powyżej 1200 sztuk),
- rodzaj inwestycji (np. budowa niecki dezynfekcyjnej daje 1 punkt, a przebudowa pomieszczeń na potrzeby dezynfekcji osób – 3 punkty),
- rodzaj chowu (hodowla świń ras rodzimych lub ekologiczna – 6 punktów).

Pomoc jest przyznawana tylko wnioskodawcom, których wniosek uzyskają co najmniej 2 punkty.

Znaczenie inwestycji dla bezpieczeństwa hodowli

ASF to choroba, która wywołuje ogromne straty ekonomiczne



Szanowni Rolnicy, Rybacy i Pszczelarze

Z okazji święta plonów pragnę złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia. To dzięki Waszej codziennej trosce o ziemię, wodę i naturę, możemy cieszyć się darami, które ona nam ofiarowuje. Wasza praca jest fundamentem bezpieczeństwa żywnościowego naszego regionu i całego kraju,

a także świadectwem szacunku do tradycji i umiłowania rodzimego krajobrazu.

Niech ten szczególny czas będzie momentem radości, satysfakcji oraz odpoczynku po wielu miesiącach ciężkiej pracy.

Życzę Wam obfitych plonów, zdrowia, siły i wytrwałości na dalsze lata oraz sukcesów w realizacji wszystkich planów i zamierzeń.

Dziękuję za Wasz wkład w rozwój polskiego rolnictwa, rybołówstwa i pszczelarstwa – dziedzin, które mają ogromne znaczenie dla naszej wspólnej przyszłości.

Z wyrazami szacunku,

Piotr Turowski
Dyrektor

Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Regionalnego
ARiMR



oraz zmusza do utylizacji zwierząt i ograniczeń w obrocie trzodą chlewną. Dlatego działania zapobiegawcze, takie jak budowa ogrodzeń, instalacja niecek dezynfekcyjnych czy stworzenie magazynów pasz, są niezwykle ważne. Poprawa bioasekuracji w gospodarstwach pomaga nie tylko chronić zwierzęta, ale także zabezpiecza rolniczy biznes przed poważnymi stratami. Dzięki wsparciu ARiMR w ramach interwencji I.10.3 rolnicy mogą unowocześnić swoje gospodarstwa i dostosować je do najwyższych standardów bezpieczeństwa. Tym samym wzrasta odporność całego sektora trzody chlewnej na zagrożenia epidemiologiczne.

Nabór wniosków na inwestycje zapobiegające rozprzestrzenianiu się ASF to szansa dla polskich hodowców na uzyskanie wsparcia finansowego na niezbędne działania zabezpieczające. Ważne jest, by rolnicy jak najszybciej przygotowali się do apli-

kowania, pamiętając o formalnościach i terminach. Wzmoczone działania na rzecz bioasekuracji to dziś jeden z kluczowych elementów utrzymania zdrowia i rentowności hodowli świń. Pula środków na to wsparcie z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 wynosi obecnie prawie 176 mln zł.

Więcej informacji oraz instrukcje dotyczące składania wniosków dostępne są na stronie ARiMR oraz w materiałach udostępnionych rolnikom na www.gov.pl/web/arimr.

PRZYPOMINAMY O WAŻNYCH TERMINACH W RAMACH PROW 2014-2020

Rolnicy i przedsiębiorcy, którzy realizowali inwestycje z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, a nie złożyli do tej pory wszystkich wymaganych dokumentów (wniosku o płatność końcową

lub wniosku o płatność drugiej raty pomocy), muszą je uzupełnić. Dopiero ich skompletowanie i dostarczenie w wyznaczonym terminie uprawnia do otrzymania należnych środków.

31 sierpnia 2025 r. wypada w niedzielę, więc ostatecznym terminem jest następny dzień roboczy, czyli 1 września 2025 r. – dotyczy złożenia wniosków w ramach poddziałań i operacji:

- Modernizacja gospodarstw rolnych – obszar D (nabór z 2023 r.),
- Inwestycje odtwarzające potencjał produkcji rolnej (nabór 2024-2025),
- Premie dla młodych rolników.
- Premie na rozpoczęcie działalności pozarolniczej.
- Restrukturyzacja małych gospodarstw.
- Zarządzanie zasobami wodnymi (w przypadku gmin).
- Rozwój przedsiębiorczości – rozwój usług rolniczych i leśnych.

WSZYSTKO DLA ROLNICTWA

Targi i wystawy organizowane od ponad 30 lat przez Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie na trwałe wpisały się w kalendarz kluczowych wydarzeń regionu.



WMODR dołożył wszelkich starań, aby zaprezentować odwiedzającym jak najbogatszą ofertę producentów maszyn i urządzeń do produkcji rolniczej i aby odwiedzający mogli zapoznać się również z ofertą producentów pasz i dodatków paszowych, środków ochrony roślin, materiału nasiennego, gospodarstw ogrodniczych i szkółkarskich. Swoją ofertę przygotowały także podmioty promujące odnawialne źródła energii oraz producenci materiałów budowlanych.

Organizatorzy zadbali też o promocję dziedzictwa kulturowego Warmii i Mazur: przygotowano stoiska z wyrobami lokalnych twórców ludowych i rękodzielników, którzy tworzą unikalne produkty oparte na tradycyjnych wzorach i technikach. To wyjątkowa szansa na zakup wyjątkowych przedmiotów i poznanie regionalnych

zwyczajów, strojów, muzyki oraz smaków kuchni ludowej.

Równolegle z tegoroczną edycją targów zorganizowana została Warmińsko-Mazurska Wystawa Zwierząt Hodowlanych, na której swój bogaty dorobek hodowlany zaprezentować mogli warmińsko-mazurscy hodowcy koni, alpak, królików ras mięsnych, gołębi rasowych oraz drobiu ozdobnego i użytkowego.

Coroczne wydarzenie jest doskonałą okazją do wymiany doświadczeń i pozyskania fachowej wiedzy oraz miejscem inspiracji do podejmowania nowych wyzwań i kreowania trendów służących poprawie warunków życia na terenach wiejskich i konkurencyjności polskiego rolnictwa.

Po więcej informacji zapraszamy na stronę internetową www.wmodr.pl oraz na fan-page Ośrodka www.facebook.com/wmodr.olsztyn.

Wydarzenia organizowane od lat przez WMODR stanowią nie tylko przestrzeń prezentacji najnowszych osiągnięć w rolnictwie, lecz także miejsce spotkań, wymiany doświadczeń i integracji środowisk rolniczych, naukowych oraz lokalnych społeczności. Dla wielu wystawców i odwiedzających udział w nich jest obowiązkowym punktem w branżowym harmonogramie – okazją zarówno do poznania rynkowych nowości, jak i do nawiązania wartościowych kontaktów handlowych oraz partnerskich.

WMODR od lat z powodzeniem inicjuje i organizuje wydarzenia o strategicznym znaczeniu dla rolnictwa i obszarów wiejskich, co najlepiej potwierdzają dane z ostatniej edycji. W 2024 roku targi

agroWARMA zgromadziły blisko 200 wystawców i ponad 50 tysięcy odwiedzających – wynik ten dowodzi, jak duże jest zapotrzebowanie na tego typu przedsięwzięcia oraz jak dużym zaufaniem obdarzają WMODR rolnicy, wystawcy i mieszkańcy regionu.

Hektary terenów wystawienniczych

W tym roku ośrodek połączył wysiłek organizacji dwóch wydarzeń: XXXI Jesiennych Targów Rolniczych „Wszystko dla rolnictwa” oraz Warmińsko-Mazurskiej Wystawy Zwierząt Hodowlanych w jednym miejscu i czasie. Zaplanowano, że 6 i 7 września 2025 r. teren ładowiska w Gryźlinach będzie terenem ekspozycyjnym dla maszyn i urządzeń rolniczych,

krzewów, wyrobów rękodzielniczych, przetwórstwa rolno-spożywczego, zwierząt hodowlanych oraz miejscem w którym każdy, niezależnie od wieku, będzie mógł wziąć aktywny udział w zajęciach edukacyjno-warsztatowych.

Położone przy drodze ekspresowej S51 ładowisko w Gryźlinach to miejsce gwarantujące komfortowe warunki do organizacji tego przedsięwzięcia. Do dyspozycji wystawców organizatorzy przeznaczyli 7 ha terenów wystawienniczych oraz drugie tyle na potrzeby organizacji parkingów dla osób odwiedzających.

Bogata oferta

Wykorzystując wieloletnie doświadczenie Ośrodka w organizacji targów i wystaw,







**SKUP
I SPRZEDAŻ**





**EKSPORT
I IMPORT**





**SPECJALISTA
W BRANŻY**





**TRANSPORT
MIĘDZYNARODOWY
I KRAJOWY**



Sprzedając nam swoje bydło, masz zagwarantowane:

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

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

Zaufało nam tysiące hodowców!

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



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

57250twe-a-M

NAWOZOWE ZAPRAWY DONASIENNE W UPRAWIE ZBÓŻ

Najlepiej byłoby, aby rośliny rozpoczęły krzewienie jeszcze jesienią. Ma to kluczowe znaczenie z perspektywy przezimowania, silnego startu wiosną oraz ostatecznej wysokości plonu.

Wschody to jeden z bardziej złożonych etapów w cyklu rozwojowym roślin. W sprzyjających warunkach trwają od kilku do kilkunastu dni. Są niezwykle skomplikowanym procesem. W krótkim czasie uruchamiany jest szereg przemian fizjologicznych, biochemicznych i hormonalnych. Od pobrania wody, przez aktywację enzymów i mobilizację substancji zapasowych, aż po rozwój korzenia i pędu – wszystko musi przebiegać bez zakłóceń. W idealnej synchronizacji. W praktyce rolniczej liczy się nie tylko to, aby nasiona wykłkowały, lecz by zrobiły to szybko, równomiernie i z maksymalnym wigorem. To właśnie na tym etapie kształtuje się potencjał plonowania – każda opóźniona lub osłabiona siewka to strata, której nie da się już nadrobić.

Kluczowe znaczenie

Najlepiej byłoby, aby rośliny rozpoczęły krzewienie jeszcze jesienią. Ma to kluczowe znaczenie z perspektywy przezimowania, silnego startu wiosną oraz ostatecznej wysokości plonu. Dlatego tak dużą wagę przywiązuje

się do jakości materiału siewnego. Ocenie podlegają nie tylko parametry produkcyjne danej odmiany, ale również siła kielkowania, istotna przy ustalaniu normy wysiewu.

Następny etap, po skielkowaniu, jest również istotny. Młoda roślina wykazuje wysoką wrażliwość na niedobory i ewentualny stres. Nie posiada jeszcze w pełni wykształconego systemu korzeniowego. Aby się prawidłowo rozwijać, potrzebuje dostępnych form najważniejszych składników. Dlatego od lat, dużym zainteresowaniem cieszą się nawozowe zaprawy donasienne. Najskuteczniejsze zawierają nie tylko mikroelementy, ale także niezbędne do wykłkowania i początkowego rozwoju fitohormony oraz aminokwasy, które wspomagają metabolizm i odporność bardzo młodych roślin. Dostarczone w ten sposób mikroelementy i składniki biostymulujące wzmacniają rośliny od samego początku aż do końca jesiennej wegetacji – przez okres od 2 do 4 miesięcy. Stanowią tym samym istotne wsparcie przez całą jesień.



W ostatnich latach, uwilgotnienie gleby, nawet w optymalnym terminie siewu, jest zazwyczaj niskie. Rolnicy przekonali się, że odpowiednie przygotowanie nasion oraz stanowiska do siewu jest niezwykle istotne. W przypadku późnych siewów, przy niskiej temperaturze, zastosowanie odpowiedniej zaprawy nabiera jeszcze większego znacze-

nia. Poprawia i wyrównuje wschody, zwiększa wigor i stan odżywienia plantacji przed zimą. Zaprawianie to zabieg obligatoryjny. Szybki i niezakłócony rozwój początkowy jest niezbędny do wykorzystania pełni potencjału plonowania. Jednak same składniki pokarmowe nie zawsze wystarczają. Warto wybrać produkt o działaniu biostymulującym.

Wyciągi z alg

W przypadku zapraw świetnie sprawdzają się wyciągi z alg. Stanowią one niezwykle bogate źródło substancji fizjologicznie aktywnych – oligosacharydów, witamin, aminokwasów i fitohormonów. Ostatnie z nich, wybudzają nasiona ze stanu spoczynku, pobudzają szybki wzrost objętościowy komórek – przyspieszają proces kielkowania i indukują tworzenie korzeni. Ważny jest

skład makro i mikroelementów, ale warto zwrócić uwagę także na zawartość aminokwasów. Dostarczenie ich siewkom pozwala na oszczędność energii, poprawia wigor i skraca czas reakcji na stres, co jest niezwykle istotne w tej newralgicznej fazie. Substancje te powodują wzrost intensywności fotosyntezy, pełnią też funkcję nośników w transporcie mikroelementów, zwiększając ich efektywność. Weryfikując konkretny preparat warto sprawdzić tak zwany aminogram – profil aminokwasów. Wyróżniającym się pod tym względem preparatem, jest Raiza-Mix. Zawiera aż 17 z 20 wolnych aminokwasów, w tym serynę z prolina o silnym działaniu antystresowym. Ponadto, zawiera także wyciąg z alg *Ascophyllum nodosum* – cenne źródło hormonów: auksyn, cytokinin i giberelin. Pełen zestaw mikroelemen-

tów zapewnia odpowiednie odżywienie siewek, a następnie młodych roślin. Najlepszą rekomendacją skuteczności preparatu są pozytywne opinie licznych użytkowników. Badanie ściśle przeprowadzone w stacji doświadczalnej SDOO Chrzastowo (woj. kujawsko-pomorskie) wykazało, że dzięki zaprawieniu pszenicy ozimej tym produktem uzyskano 577 kg/ha zboża więcej.

Współczesne rolnictwo to nie tylko technologia i precyzyjne maszyny, ale przede wszystkim zrozumienie biologii roślin i świadome wspieranie ich rozwoju w kluczowych momentach. Jedną z takich faz są wschody i rozwój początkowy – fundament plonowania. Warto spojrzeć na zaprawy nawozowe nie jako koszt, lecz inwestycję w dobry początek, który będzie procentował przez cały sezon – aż do żniw.

Anna Rogowska



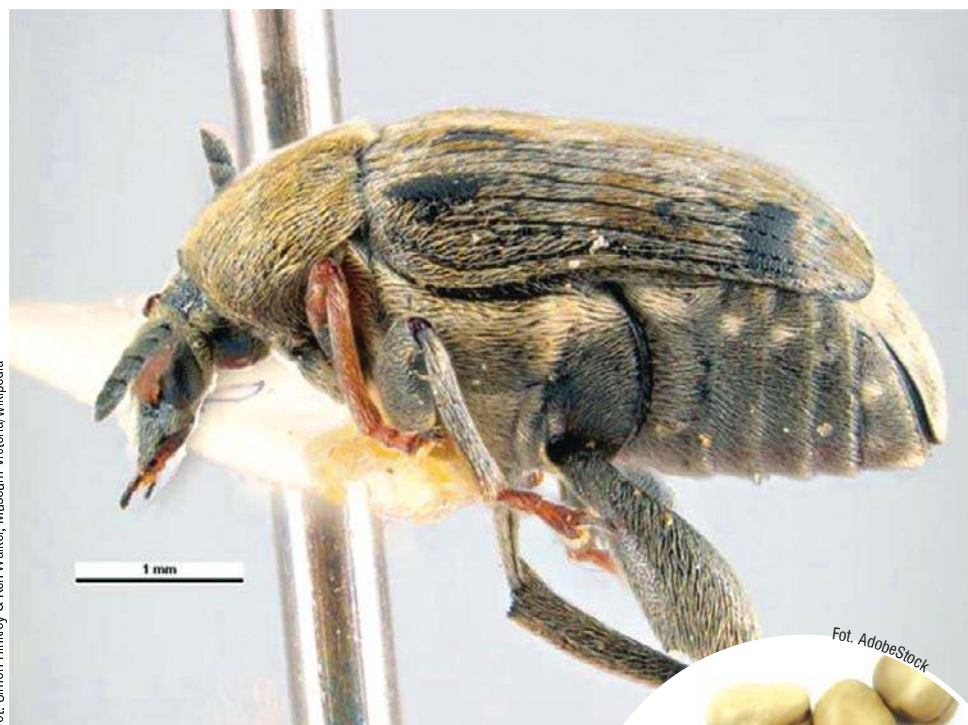
STRĄKOWIEC BOBOWY – ZAGROŻENIE W UPRAWIE BOBIKU

Chrząszcze strąkowca bobowego (*Bruchus rufimanus*), które pojawiają się w przechowalniach, nie stanowią bezpośredniego zagrożenia dla nasion, ponieważ nie rozmnażają się w warunkach magazynowych.

Bobik (*Vicia faba* var. *minor*) jest jedną z najważniejszych roślin strączkowych uprawianych w Polsce, a jego znaczenie w rolnictwie stale rośnie. W ostatnich latach areal uprawy bobiku utrzymuje się na stabilnym poziomie, a zainteresowanie nim zwiększa się zarówno ze względu na wartość paszową, jak i konsumpcyjną nasion. Charakteryzują się one wysoką zawartością białka, co czyni je cennym składnikiem w żywieniu zwierząt gospodarskich, a jednocześnie znajduje zastosowanie w przemyśle spożywczym jako alternatywa dla soi. Warto podkreślić również rolę bobiku w płodozmianie – roślina ta wzbogaca glebę w azot dzięki symbiozie z bakteriami brodawkowymi, poprawiając żyzność i ograniczając potrzebę stosowania nawozów mineralnych. Jednak uprawa bobiku nie jest wolna od zagrożeń. W okresie wegetacji roślina ta narażona jest na atak szkodników i patogenów, które mogą znacząco obniżać plony oraz pogarszać jakość nasion. W tym kontekście wyjątkowo groźnym szkodnikiem jest strąkowiec bobowy (*Bruchus rufimanus*), którego obecność w nasionach obniża ich wartość handlową, ogranicza możliwości wykorzystania w reprodukcji oraz stanowi poważne wyzwanie w ochronie plonu.

Uszkodzone nasiona bobiku

Strąkowiec bobowy swoją aktywność rozpoczyna już



Strąkowiec bobowy

na początku lata. Naloty chrząszczy na bobik obserwuje się zwykle w pierwszej i drugiej dekadzie czerwca, w okresie kwitnienia i zawiązywania strąków. Dorosłe osobniki odżywiają się zielonymi częściami roślin, co samo w sobie nie powoduje dużych strat, jednak stanowi wstęp do znacznie poważniejszych uszkodzeń. Samice składają jaja na powierzchni młodych strąków, zazwyczaj po kilka lub kilkanaście na jednym strąku. Po kilku dniach wylęgają się larwy, które natychmiast wgryzają się do wnętrza strąków, a następnie do rozwijających się nasion. W jednym nasieniu może żerować jednocześnie kilka larw, co prowadzi do znacznych uszkodzeń ziarna.

na. Pełny rozwój jednego pokolenia trwa około 40 dni. Przepoczwarczenie larw odbywa się wewnątrz nasion, co dodatkowo utrudnia zwalczanie szkodnika. Od końca sierpnia chrząszcze nowego pokolenia zaczynają opuszczać nasiona, jednak część z nich kończy swój rozwój już w przechowalniach.

Chrząszcze strąkowca bobowego, które pojawiają się w przechowalniach, nie stanowią bezpośredniego zagrożenia dla nasion, ponieważ nie rozmnażają się w warunkach magazynowych. Pomieszczenia te pełnią dla nich jedynie funkcję dogodnego miejsca zimowania.



Uszkodzone nasiona bobiku

wania. Problem pojawia się jednak wówczas, gdy obserwuje się liczniejsze populacje tego szkodnika. W takiej sytuacji konieczne jest wykonanie zabiegu fumigacji, aby ograniczyć ich liczebność. Niewyeliminowane chrząszcze wiosną opuszczają magazyny i nalatują na plantacje bobiku,

gdzie mogą powodować istotne szkody, zasiedlając młode strąki i prowadząc do obniżenia plonów.

Aby skutecznie zapobiegać stratom powodowanym przez strąkowca bobowego, kluczowe jest wczesne prowadzenie monitoringu jego nalotu na plantacje. Obserwacje należy rozpocząć już w momencie pojawienia się pąków kwiatowych, ponieważ właśnie wtedy chrząszcze zaczynają intensywnie żerować, a w późniejszym okresie składać jaja na młodych strąkach bobiku. Ochronę bobiku przed strąkowcem rozpoczynamy, gdy przekroczony jest próg ekonomicznej szkodliwości, który wynosi 2 chrząszcze na 1 m²

w okresie formowania się strąków (BBCH 69-71) lub 1-2 chrząszcze na 50 roślinach. Pierwszy zabieg ochronny powinien być wykonany w okresie przekwitania pierwszego piętra kwiatostanów, co pozwala ograniczyć liczebność chrząszczy zanim samice złożą jaja. Następnie, aby zapewnić ciągłość ochrony, konieczne jest powtórzenie zabiegu po około 7 dniach. Zabieg ten niszczy nowe nalatujące chrząszcze oraz wylęgające się z potencjalnie złożonych jaj larwy. W sprzyjających warunkach pogodowych, przy dużej presji szkodnika, może wystąpić konieczność przeprowadzenia nie dwóch, ale nawet trzech

lub czterech zabiegów ochronnych. Taka strategia pozwala ograniczyć populację strąkowca i chronić nasiona bobiku przed uszkodzeniem, co jest kluczowe dla jakości i wartości handlowej plonu.

Aktualne i dopuszczone insektycydy do zwalczania strąkowca bobowego dostępne są na stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w zakładce produkcja roślinna <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/wyszukiwarka-srodkow-ochrony-roslin>.

Identyfikacja strąkowca bobowego

Strąkowiec bobowy

Strąkowiec bobowy to chrząszcz osiągający długość 3-4 mm. Ma czarne ciało, pokryte rdzawymi i białymi włoskami, które tworzą drobne plamki na pokrywach. Charakterystycznym elementem jest rdzawy pasek biegnący od nasady do połowy długości pokryw. Nasada czułków oraz pierwsza para nóg mają barwę żółto-brunatną, natomiast nogi środkowe i tyłne są czarne. Ciało owada ma kształt gruszkowaty, a jego cechą rozpoznawczą są skrócone pokrywy, odsłaniające końcowy fragment odwłoka.

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

SKARLAŁA KUKURYDZA – KONDYCJA PLANTACJI

Wyjątkowo zimny maj z lokalnie występującymi przymrozkami zahamował rozwój siewek. Pomimo tego, iż w czerwcu warunki termiczne uległy zdecydowanej poprawie, roślinom nie udało się nadrobić zaległości.

Kwitnienie kukurydzy rozpoczęło się w tym roku, w porównaniu z ubiegłym, z opóźnieniem. Wynosi ono z reguły kilka dni, ale w niektórych rejonach naszego kraju nawet dwa tygodnie. Rośliny nie zmagają się ani ze stresem suszy, ani wysokiej temperatury – aura jest dla nich przyjazna. Jest wilgotno i ciepło. A to zapowiedź odpowiedniego zapylenia i dobrego zaziarnienia kolb. Jednak kukurydza jest zdecydowanie niższa niż standardowo. Po fazie kwitnienia nie nadrobi już strat w budowaniu biomasy. Czy to odbije się na plonie?

To był zimny maj

Wyjątkowo zimny maj z lokalnie występującymi przymrozkami zahamował rozwój siewek. Pomimo tego, iż w czerwcu warunki termiczne uległy zdecydowanej poprawie, roślinom nie udało się nadrobić zaległości. Na przełomie lipca i sierpnia plantacje nie wyglądały imponująco. Są średnio o kilkadziesiąt centymetrów niższe niż były w ubiegłym sezonie. Biomasa roślin jest zredukowana.

W przypadku odmian uprawianych na ziarno, można przypuszczać, iż odpowiednie zapylenie i zaziarnienie kolb przy dość dużej powierzchni asymilacyjnej liści, która nie została tak mocno ograniczona, powinno wpłynąć pozytywnie na plony. Im większa powierzchnia liści zdolna do fotosyntezy, tym więcej energii może roślina wytworzyć i przeznaczyć na rozwój ziarniaków. Wysokość roślin ma drugorzędne znaczenie. Może plony nie będą rekordowe, ale niższe rośliny nadal mogą wytworzyć duże kolby.



Zdecydowanie gorzej prezentują się odmiany uprawiane na kiszonkę. Mniejsza biomasa to mniejszy plon. Dla wielu hodowców była pojawiło się ryzyko przygotowania niewystarczającej ilości kisonki z kukurydzy, która jest podstawową paszą w żywieniu. Z pewnością wkrótce pojawią się ogłoszenia – kupię/sprzedam kukurydzę „na pniu”. Dwa lata temu z podobnymi problemami, choć wywołanymi innymi anomaliami – deficytem opadów, zmagali się producenci z centralnej Polski. Susza przyczyniła się do skrócenia międzywęźli i wykształcenia wyraźnie niższych niż zazwyczaj roślin. Na wielu stanowiskach rośliny

nie przekroczyły 1,5 metra wysokości. Biomasa była nawet o 30% niższa niż w latach ubiegłych. Producenci bydląt mieli problem z zabezpieczeniem bazy pokarmowej. By zapewnić dostateczną ilość paszy, decydowali się na wcześniejszy zbiór na kisonkę plantacji przeznaczonych początkowo do zbioru na ziarno. Pozwoliło to uzupełnić braki kisonki, ale pogorszyło jej parametry jakościowe. Nie było jednak innej możliwości, by sporządzić odpowiednią ilość paszy.

Pogoda jest zawsze niewiadomą

Doświadczenia z 2023 roku i bieżącego sezonu pokazują,

jak pogoda, która zawsze jest niewiadomą, może pokrzyżować plany producentom kukurydzy. Warto zatem wybierać do uprawy odmiany uniwersalne. W każdym gospodarstwie prowadzącym produkcję zwierzęcą powinno przeznaczać się część areału pod ich zasiewy. Wybór tych odmian jest odpowiedzią na coraz bardziej zmienne warunki pogodowe. Daje możliwość decydowania o przeznaczeniu produkcji dopiero pod koniec sezonu. W przypadku chęci uzyskania większej ilości biomasy można skosić je wcześniej na kisonkę, a w sytuacji zabezpieczenia już odpowiedniej bazy pokar-

mowej dla zwierząt gospodarskich można je wtedy zebrać na ziarno. To dywersyfikacja ryzyka produkcyjnego. Przykładem takiej właśnie odmiany jest dobrze już znana na naszym rynku DKC3201. Przy wykorzystaniu na ziarno wyróżnia się bardzo wysokim i stabilnym poziomem plonowania, natomiast w przypadku zbioru na kisonkę charakteryzuje się bardzo wysokim plonem ogólnym suchej masy oraz znakomitymi parametrami jakościowymi. Bardzo dobra kondycja oraz wysoka, jak na ten rok, biomasa roślin wynika między innymi z bardzo silnego wigoru początkowego oraz wysokiej toleran-

cji na niską temperaturę. To jest szczególnie istotne w warunkach tak chłodnej wiosny, jak tegoroczna.

OSTATNIE LATA POKAZAŁY, JAK CZĘSTO MAMY DO CZYNIEŃIA Z ANOMALIAМИ POGODOWYMI. W JEDNYM ROKU ROŚLINY DOTYKA STRESU SUSZY I WYSOKIEJ TEMPERATURY, W INNYM ULEWNE DESZCZE. WIOSENNE CHŁODY HAMUJĄ WZROST KUKURYDZY. ODMIANY UNIWEERSALNE SĄ BUFOREM OCHRONNYM, KTÓRY UNIEZALEŻNIA RENTOWNOŚĆ PRODUKCJI OD WARUNKÓW POGODOWYCH.

Anna Rogowska



wawa.info

PORTAL DLA WARSZAWY I MAZOWSZA



NOWY PORTAL WAWA.INFO

ZMIANY KLIMATU WPŁYWAJĄ NA SYTUACJĘ ROLNIKÓW I PRODUKCJĘ ROLNĄ

Jak wynika z raportu Koalicji Klimatycznej, od 2011 roku występuje permanentna susza letnia, która powoduje straty w dochodach rolników na poziomie blisko 20 proc. Straty w trzech kategoriach upraw, tj. bulwiaste, zboża, oleiste, szacowane są na 3,9-6,5 mld zł rocznie.

Zmiany klimatu znacząco wpływają na sytuację rolników i produkcję rolną. Z opracowania „Wpływ zmian klimatycznych na bezpieczeństwo narodowe Polski” Koalicji Klimatycznej wynika, że przez wysokie temperatury, suszę i brak opadów osiągane plony na świecie są mniejsze, pojawiają się nowe choroby roślin i zwierząt, a niektóre uprawy są zagrożone. Za tym idzie wzrost cen żywności. Analizy wskazują również na to, że w przyszłości straty w plonach mogą rosnąć, podobnie jak w hodowli zwierząt.

Mniejsze plony, wyższe ceny

Wartość indeksu cen żywności (FAO) w lipcu br. wyniosła średnio 130,1 pkt. To o 2,1 pkt (1,6 proc.) więcej niż miesiąc wcześniej, ale za to znacznie poniżej szczytu cenowego z 2022 roku, kiedy cały świat odczuwał skutki pandemii COVID-19 oraz rosyjskiej agresji na Ukrainę i zakłóceń w dostawach produktów z obu tych państw. Niektóre grupy towarów są jednak teraz na rekordowo wysokich poziomach lub się do nich zbliżają. To przede wszystkim mięso, nabiał i oleje roślinne.

Według danych GUS w czerwcu 2025 roku br. wzrost cen żywności i napojów bezalkoholowych w skali roku wyniósł 4,9 proc. w stosunku do 5,5 proc. w maju br. Sama żywność podróżowała o 4,8 proc., a w szczególności oleje i tłuszcze – średnio o 11

proc., w tym tłuszcze roślinne o 4,4 proc. W czerwcu br. w porównaniu do analogicznego okresu 2024 roku zapłaciliśmy więcej o 11,1 proc. za owoce i o 6,1 proc. za artykuły z grupy mleko, sery i jaja. Pieczywo było droższe o 4,2 proc. Natomiast spadek cen odnotowano w przypadku warzyw i maki – odpowiednio o 2,2 i 1,4 proc. W lipcu br. odnotowano natomiast wyższe ceny żywności o 4,7 proc. w porównaniu do lipca 2024 roku.

Zmiany klimatu: ryzyka pogodowe

– Mówiąc o czynnikach, które wpływają na ceny żywności, zdecydowanie wymieniamy ryzyka pogodowe związane ze zmianami klimatu. Jeżeli mamy bardzo duże obszary dotknięte powodzią, to ten teren w tym czasie jest pozbawiony plonów. Mamy też do czynienia z suszą, która też jest bardzo ważnym zjawiskiem, które od kilkunastu lat dotyka polskie rolnictwo – mówi dr Joanna Remiszewska-Michalak, fizyczka atmosfery, ekspertka ds. zmian klimatu, członkini Rady Klimatycznej UN Global Compact Network Poland.

Permanentna susza letnia

Jak wynika z raportu Koalicji Klimatycznej, od 2011 roku występuje permanentna susza letnia, która powoduje straty w dochodach rolników na poziomie blisko 20 proc. Straty w trzech kategoriach upraw, tj. bulwiaste, zboża,

oleiste, szacowane są na 3,9-6,5 mld zł rocznie. Przytaczana analiza wskaźników pogodowych dla scenariuszy klimatycznych w przypadku pszenicy jarej wykazała, że ryzyko znaczących strat plonów w latach 2021-2050 wzrasta czterokrotnie, a w okresie 2071-2100 sześciokrotnie w porównaniu do lat 1971-2000. Uprawa zbóż jarych stanowi 40 proc. powierzchni wszystkich upraw zbóż w Polsce, zatem w dużej mierze odpowiada za bezpieczeństwo żywnościowe.

– Susza, która bezpośrednio wpływa z roku na rok na wydajność pól, powoduje degradację jakości gleby. Bardzo często widzimy na polach unoszący się pył, co może wyglądać zjawiskowo, ale warto zdawać sobie sprawę, że to są dziesiątki lat pracy natury, które z tym wiatrem odpływają, ponieważ centymetr gleby w naszej strefie klimatycznej w procesach naturalnych buduje się od 100 do 200 lat – wyjaśnia dr Joanna Remiszewska-Michalak. – Możemy więc sobie wyobrazić, że wiatr lata tej skrupulatnej pracy natury po prostu nam wywiewa. To jest też czynnik, który może nam pokazać, gdzie my w tej chwili jesteśmy, jeżeli chodzi o rolnictwo i to, w jaki sposób klimat i zmiany klimatu wpływają na plony.

W POLSCE JEST NIEWIELE GLEB NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI. CZARNOZIEMIE ZAJMUJĄ TYLKO 1 PROC. POWIERZCHNI KRAJU,



PODOBNIENIE JAK CZARNE ZIEMIE. NIECO WIĘKSZY ODSETEK – 5 PROC. – PRZYPADA NA MĄDŁE GLEBY BRUNATNE I PŁOWE ZAJMUJĄ 52 PROC. POWIERZCHNI KRAJU.

– W Polsce zdecydowana większość to są gleby średniej jakości, które jeszcze „podlane” zjawiskiem suszy niestety nie mają szansy, mówiąc kolokwialnie, nas wykarmić – tłumaczy ekspertka ds. zmian klimatu. – Rolnictwo w dużej mierze zależy od tego, ile mamy wody i od zmieniającego się zapotrzebowania i struk-

tury popytowej. W Polsce coraz więcej upraw, które wymagają mniejszej ilości wody, które z drugiej strony są bardziej energetyczne, bo widzimy zwiększające się plony kukurydzy. W tej chwili na przykład mamy bardzo mało zbóż ozimych, bo nie mamy zimy, więc warunki klimatyczne zdecydowanie wpływają na strukturę upraw.

Na świecie...

Według autorów raportu „Wpływ zmian klimatycznych na bezpieczeństwo narodowe Polski” skutki zmiany klimatu przyczynią się do spadku

plonów większości upraw na świecie. Zagrożone są m.in. plony kukurydzy, soi, owoców i warzyw, roślin strączkowych i okopowych. Od niemal dekady popyt na czarną herbatę przekracza jej podaż na rynku. Z przykładów przytaczanych w raporcie wynika, że spadek ilości plonów spowodowany wzrostem temperatury i zmniejszeniem opadów obserwowany jest głównie w krajach o cieplejszym klimacie. W Afryce każdy dzień, w którym występuje temperatura powyżej 30°C, powoduje straty w plonach średnio o 1 proc. Jeśli towarzyszy temu



Fot. PAP



susza, to wielkość strat wzrasta do 1,7 proc. na każdy dzień. W Australii wielkość plonów podstawowych zbóż w latach 1990–2015 mogła się obniżyć o 27 proc. w odniesieniu do sytuacji, gdyby nie nastąpiła modyfikacja czynników klimatycznych. We Włoszech spadek plonów podstawowych zbóż po 1989 roku oceniono na około 5 proc.

– Zmiany klimatu nas dotyczą, zwłaszcza jeżeli chcemy sięgać po te dobra, które są importowane z dalekich stron świata, takie jak kawa czy kakao. Tragedia pogodowa, która dzieje się na drugim

końcu świata, w Ameryce Południowej, która jest jednym z głównych producentów kawy i która oczywiście dotyka plantatorów kawy, wpływa również na nas. Mówimy też o zmniejszających się, dotkniętych suszą uprawach oliwek w regionie Morza Śródziemnego – wymienia dr Joanna Remiszewska-Michalak. – Oczywiście możemy powiedzieć, że przeżyjemy bez kawy, czekolady czy oliwek, ale też warto sobie powiedzieć, że susza dotyka również owoców i warzyw w Polsce.

Zaznacza jednak, że produkty importowane, takie jak kawa, kakao czy wanilia, nie znikną z rynku, jednak zmienią się ich ceny i dostępność.

– Potrzeba większych i szerzej zakrojonych procesów agrotechnicznych, żeby utrzy-

mać w dobrym stanie polskie uprawy. Mamy w tej chwili cały zasób zabiegów agrotechnicznych, jesteśmy w stanie kontrolować uprawy. Natomiast zdecydowanie one będą mniej dostępne, droższe, więc niewykluczone, że za 20-30 lat kawa będzie luksusem i będzie jeszcze droższa niż w tej chwili – przewiduje ekspertka.

Kolejna kwestia, która będzie mieć poważne przełożenie na ceny żywności, to tempo transformacji energetycznej. To również jest bezpośrednio związane ze zmianami klimatu.

– Jeżeli energia będzie droga, wówczas to napędzi ceny i podniesie je w zasadzie na wszystko, co spożywamy – tłumaczy dr Joanna Remiszewska-Michalak.

Źródło: Newseria/opr. bar



anty-DEFAMATION.pl

PRAWDA KONTRA DEZINFORMACJA



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



**POLSKA
FUNDACJA
NARODOWA**

DONALD TUSK I RADOSŁAW SIKORSKI TRAFILI NA ROSYJSKĄ CZARNĄ LISTĘ

Pojęcie „rusofobia” w ustach rosyjskich polityków jest instrumentem dezinformacji, mającym budować obraz Rosji jako prześladowanego państwa. Celem jest jej przedstawienie jako kraju otoczonego wrogami, który działa tylko w obronie własnej.

Rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych opublikowało niedawno listę polityków, którym zarzuca używanie wobec Rosji „języka nienawiści” i to, że ich wypowiedzi są „rusofobiczne”. Trudno ocenić, jakimi kryteriami kierowali się urzędnicy rosyjskiego MSZ i dlaczego te, a nie inne osoby i ich wypowiedzi znalazły się na owej liście, którą tworzą politycy z Europy i jeden senator z USA.

Wszędzie widzą rusofobów

„Wbrew i z naruszeniem przyjętej przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucji „Promowanie dialogu międzyreligijnego i międzykulturowego oraz tolerancji w kontekście walki z językiem nienawiści”, przedstawiciele zachodniego establishmentu politycznego oraz kijowskiego reżimu co roku prześcigają się w rusofobicznym zapale w swoich publicznych wystąpieniach i wypowiedziach. Praktycznie codziennie wobec Rosji i jej narodów otwarcie stosowany jest „język nienawiści”. W niniejszej sekcji odnotowujemy najbardziej rażące przykłady takich nienawistnych wypowiedzi” - czytamy na stronie rosyjskiego MSZ.

Co jest tym „językiem nienawiści”? Ano poparcie Ukrainy w jej obronnej wojnie i wskazywanie, że to Rosja jest agresorem, a przy okazji podkreślanie, że nie jest też państwem demokratycznym.

Pojęcie „rusofobia” w ustach rosyjskich polityków jest instrumentem dezinformacji, mającym budować obraz Rosji jako prześladowanego państwa. Celem jest przedstawienie państwa Putina jako kraju otoczonego wrogami, który jeżeli z kimś walczy, to robi to tylko w obronie własnej. To także dezinformowanie. Na przykład, że sankcje nakładane na Rosję to przejaw nienawiści wobec tego kraju, a nie reakcja na rosyjską agresję. To także manipulacja, której celem jest zrównanie krytyki państwowej polityki rosyjskiej z „nienawiścią wobec narodu rosyjskiego”. - Zachód zawsze kolonizował. Zachód wierzy, że nawet jego grzechy muszą być akceptowane przez innych. Zachodnia rusofobia to nic innego jak rasizm - te zdumiewające słowa powiedział Władimir Putin we wrześniu 2022 roku.

O Kremlu tylko dobrze

„W rosyjskich mediach oraz w wypowiedziach rosyjskich polityków sformułowania o rzekomej „rusofobii”, jako przejawie irracjonalnej wrogości, pojawiają się bardzo często. Jest to ulubiony zwrot np. ministra spraw zagranicznych Sergija Ławrowa. Warto podkreślić, że termin „rusofobia” rosyjscy politycy stosują, gdy stykają się z krytyką działań rosyjskiego rządu. Według nich krytyka polityki Kremla to zjawisko irracjonalne. I jako takie musi wynikać z uprzedzeń wobec rosyjskiego narodu. Rosyjska propaganda medialna często prezentuje Rosję jako ofiarę międzynarodowych spisków, co może prowadzić do postrzegania zagranicznej krytyki Rosji jako formy uprzedzeń, a nawet rusofobii.” - podkreśla prof. Marek Melnyk w tekście „Polacy nie są rusofobi-

bami” zamieszczonym na anty-defamation.pl. Warto pamiętać, że „rusofobia” stanowi element systemu prawnego Rosji. W grudniu 2024 roku prezydent Rosji Władimir Putin podpisał dekret o „Strategii przeciwdziałania ekstremizmowi w Federacji Rosyjskiej”. Zgodnie z nią rusofobia to „wrocie, uprzedzone, wrocie nastawienie do obywateli Rosji, języka rosyjskiego i kultury rosyjskiej, w tym agresywne postawy i działania ze strony poszczególnych przedstawicieli i sił politycznych, a także działania dyskryminacyjne ze strony władz państw nieprzyjrznych Rosji”.

Estonka na pierwszym miejscu

Na wspomnianą na początku tekstu listę z Polski trafili wypowiedzi byłego już prezydenta Andrzeja Dudy, premiera Donalda Tuska, ministra spraw zagranicznych Radosława Sikorskiego i marszałka Sejmu Szymona Hołowni. Znaleźli się na niej w towarzystwie między innymi prezydentów Francji, Czech i Włoch, kanclerza Niemiec oraz Roberty Metsoli (przewodnicząca Europarlamentu) i Ursuli von der Leyen. Na umieszczenie na liście prezydenta Włoch Sergio Mattarelli wywołało ostrą reakcję włoskiego rządu. Premier Giorgia Meloni nazwała listę „niedopuszczalną prowokacją”, a ambasador Rosji został wezwany na dywanik.

Najbardziej „rusofobicznym” politykiem okazała się Estonka Kaja Kallas (wysoki przedstawiciel Unii do spraw zagranicznych i polityki bezpieczeństwa, którą rosyjski MSZ zacytował aż 7 razy. Z Polski na tę „czarną rosyjską listę” trafiło w sumie 6 wypowiedzi 4 polityków. Trzecie na liście Niemcy, którzy mają ich 4.

Czym sobie zawiniли polscy politycy?

Były prezydent Andrzej Duda trafił na nią ze dwie wypowiedzi:

1. „Parada w Moskwie ma upamiętniać zwycięstwo Sowietów nad nazizmem. Tymczasem historyczna prawda jest taka, że to Rosja - ramię w ramię z nazistami, czyli hitlerowskimi Niemcami - atakując Polskę w 1939 roku, rozpoczęła II WŚ, w której zginęło 6 milionów naszych obywateli”
2. „Dzisiaj Rosja wróciła do swoich imperialnych ambicji. Znowu chce zagarnąć inne państwa i podporządkowywać sobie inne narody (...) Ukraina zdołała się oprzeć rosyjskiej



FOT. PAP/Pavel Suprenak



FOT. PAP/Pavel Suprenak



FOT. PAP/Pavel Suprenak



FOT. PAP/Pavel Suprenak

nawale. Okazało się, że rosyjska armia nie jest armią niezwycięzoną, która może podbić każdego, natychmiast, kogo tylko chce (...) Jeżeli ktoś pozwoli Rosji po cichu odbudować swój potencjał militarny - wyciągając wnioski z tej porażki i kompromitacji, która ich dotyka na Ukrainie - to za parę lat Rosja może być naprawdę groźna.”

„Wojna, niepewność geopolityczna i nowy wyścig zbrojeń rozpoczęty przez Putina sprawiły, że Europa nie ma wyboru. Europa musi być gotowa na ten wyścig, a Rosja przegra go jak Związek Radziecki 40 lat temu. Od dziś Europa zbroi się mądrzej i szybciej niż Rosja” - tym cytatem podpadł Moskwie z kolei premier Donald Tusk.

Szymon Hołownia trafił na listę „rusofobów” za zdanie: „Polska powinna kierować się trzema słowami: prawda, odwaga i siła. Oznacza to, iż cała klasa polityczna powinna powtarzać, że to Rosja napadła Ukrainę, a nie Ukraina Rosję”.

Z kolei Radosław Sikorski znalazł się na liście za stwierdzenie, że „To właśnie z powodu rosyjskiego zagrożenia Polska przystąpiła do NATO. Rosja nie była w stanie wygrać od trzech lat. Kraje NATO plus Japonia są 20 razy bogatsze. Nie sądzę, żeby Rosja była obecnie w stanie pokonać Sojusz”.

Co w tych wypowiedziach jest „rusofobiczne”? O tym wiedzą chyba tylko na Kremlu.

Na pewno wie to Dmitrij Pieskow, rzecznik prezydenta Rosji, który jest autorem tych absurdalnych i kłamliwych słów:

„Polska jest teraz po prostu opanowana przez rusofobię. Oni nas nienawidzą, po prostu nienawidzą jak szaleni. Wszyscy. Wszyscy są ofiarami. Wyprano im mózgi, po prostu oczarowano. Są gotowi spędzić całe życie na nienawiści do Rosjan. Prędzej czy później to minie, jak zwykle przeziębienie, ale niestety, teraz sytuacja jest taka, jaka jest.”

oprac. Igor Hrywna

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

OFICJALNY PARTNER



PARTNERZY



METROPOLIA WROCLAWSKA • DOLNY ŚLĄSK
WROCLAWSKIE.INFO



W LESIE JESTEŚMY TYLKO GOŚĆMI

Lasy Państwowe wywiozły w zeszłym roku z lasów 820 tirów śmieci. Kosztowało to 34 mln zł.



Fot. nadesłane



Lasy traktowane są nie-
rzadko jak dzikie wysypis-
ka śmieci, gdzie można
bezkarnie wyrzucać różne
odpady, nie tylko resztki je-
dzenia czy plastikowe torby,
butelki czy puszki, ale też
elektrośmieci i toksyczne
substancje. Z wyliczeń La-
sów Państwowych wynika,
że w ubiegłym roku wywóz
śmieci kosztował spółkę 34
mln zł. Każda wycieczka do
lasu wymaga przestrzegania
podstawowych zasad, a nie-
śmiecenie jest jedną z nich.
Leśnicy przestrzegają także
przed wjeżdżaniem do lasów
samochodami, płoszeniem
dzikich zwierząt czy rozpa-
laniem ogniska czy grilla.

– To, co jest najważniej-
sze, jak idziemy do lasu, to
musimy pamiętać, że to jest
dom bardzo wielu zwierząt,
a my jesteśmy w nim gośćmi
i tak właśnie powinniśmy się
zachowywać. Przede wszyst-
kim nie śmieć. Wszystko
to, co ze sobą przynosimy do
lasu, zabieramy z powrotem
do domu, czy to jakieś butel-
ki, puszki, opakowania pa-
pierowe, czy jednorazowe
foliówki. Jak już wypijemy
wodę, to nagle pusta, plasti-
kowa butelka robi się szale-
nie ciężka i od razu chcemy
ją wyrzucić. Nie róbmy tak,
bo to jest ogromny problem
– mówi agencji Newseria
Anna Choszcz-Sendrowska,
rzeczniczka prasowa Lasów
Państwowych.

Nie dość, że ci, którzy przy-
chodzą na spacer do lasu,
zostawiają w nim śmieci, to
jeszcze nie brakuje takich
osób, które z premedytacją
wywożą w takie miejsca
zniszczone ubrania i domo-
we tekstylia, elektroodpady



Fot. AdobeStock

takie jak zepsute telefony,
pralki, lodówki czy telewi-
zory, a także zużyte opony,
odpady spożywcze (palety
zgniłych jaj czy tony rybich
wnętrznosci) i pobudowla-
ne (gruz czy styropian) oraz
niebezpieczne substancje.
To właśnie usuwanie tok-
sycznych śmieci jest najbar-
dziej kosztowne.

800 tirów śmieci

– W zeszłym roku z pol-
skich lasów wywieźliśmy 80
tys. m³ śmieci i zapłaciliśmy
za to 34 mln zł. To jest ponad
800 tirów. Gdyby je ustawić
w Warszawie, to byłby korek
od Pałacu Kultury do muze-
um w Wilanowie, więc jest
to wielka, kosztowna góra
śmieci. Apelujemy więc
o to, żeby w lasach nie śmie-
cić. A jeżeli widzimy śmieci
w lesie, to wielka prośba od
nas, żeby trochę nam pomóc
i chociaż pięć z nich zabrać
i wyrzucić do odpowiedniego
kosza – mówi Anna Choszcz-
Sendrowska.

**JAK PODKREŚLAJĄ LASY
PAŃSTWOWE, ZA 34 MLN ZŁ
MOŻNA BY KUPIĆ BLISKO 50
W PEŁNI WYPOSAŻONYCH
KARETEK POGOTOWIA.**

**TO TEŻ KWOTA
STANOWIĄCA 1/5
KOSZTÓW, KTÓRĄ LASY
PAŃSTWOWE CO ROKU
WYDAJĄ NA OCHRONĘ
PRZECIWPOŻAROWĄ
POLSKICH LASÓW.**

Śmieci zalegające w lasach
nie tylko psują krajobraz
i odstraszały turystów, ale
też mogą prowadzić do ska-
żenia środowiska naturalne-
go: gleby i wody pitnej, uwal-
niają do atmosfery trujące
substancje. O ile wyrzucony
w lesie papier rozkłada się
dwa-cztery tygodnie, o tyle
karton po mleku potrzebuje
pięciu lat, reklamówka – 15
lat, a plastikowa butelka
– nawet 450 lat. Sztuczna
choinka czy styropianowy
kubek nie rozkładają się
wcale. Porzucone w lesie
śmieci stanowią także zagro-
żenie dla owadów, ptaków
i zwierząt, które tam prze-
bywają.

– To może być ogromna
pułapka dla zwierząt. Na
przykład butelka po soku
jest śmiertelną pułapką dla
owadów, a my zostawiając
ją tam, w ogóle nie bierze-
my tego pod uwagę. Ostat-
nio była też taka sytuacja, że
w lesie sarna włożyła głowę



do wyrzuconego kanistra i nie mogła jej wyjąć – mówi rzeczniczka LP.

Apeluje też, by w lasach uważać z ogniem, bo kiedy panują wysokie temperatury, ściółka jest bardzo sucha i wzrasta zagrożenie pożarowe. Trzeba się więc stosować do apeli wydawanych przez służby i nie można lekceważyć zakazów.

Są zasady

– Ważne jest to, żeby do lasu nie wjeżdżać samochodami, bo w momencie kiedy jest bardzo sucho, nawet mała iskra z silnika samochodowego może wywołać pożar. Nie palimy też ognisk w miejscach, które nie są do tego przeznaczone i w ogóle 100 m od ściany lasu nie stosujemy otwartego ognia. Oczywiście w lesie są miejsca, gdzie można rozpalić ognisko czy urządzić sobie grilla, i one są specjalnie oznaczone. Chciałabym też zaapelować, żeby w lasach nie palić papierosów, bo taki niedopałek może spowodować ogromną katastrofę dla roślin, zwierząt, środowiska i klimatu – mówi Anna Choszcz-Sendrowska.

Kolejna zasada, której powinniśmy się trzymać podczas wypraw do lasów, dotyczy zachowania wobec dzikich zwierząt. Ekspertka podkreśla, że jeśli takie zwierzę spotkamy, nie można go płoszyć ani też zbliżać się do niego i szukać z nim kontaktu, bo w ten sposób tylko narażamy je na stres.

– Pamiętajmy, że ono jest u siebie, więc starajmy się nie narażać takiego zwierzęcia na kontakt z nami. Absolutnie nie róbmy sobie z nimi zdjęć, selfie, bo nawet jeżeli to jest najpiękniej wyglądająca sarenka z wielkimi oczami, to jest to dzikie zwierzę, dlatego ostrzegamy przed tym, żeby się do niego nie zbliżać i nie nawiązywać kontaktu. Często można spotkać w lesie małe zwierzę, które wygląda na porzucone, a ludzie z dobrego serca chcą mu pomóc, natomiast ono nie potrzebuje pomocy, bo matka jest w pobliżu, karmi je i strzeże. Jeżeli taką sarenkę zabierzemy z tamtego miejsca, chcąc pomóc, to po prostu możemy jej zrobić wielką krzywdę – przestrzega rzeczniczka Lasów Państwowych.

Źródło: Newseria, opr. bar

HISTORIA KSIĄŻNIKA OPOWIEDZIANA W PLENERZE



o codziennym życiu we wsi. Te materiały stały się podstawą do wykonania plansz wystawowych, które można teraz oglądać w przestrzeni wsi.

„Chciałyśmy pokazać Książnik takim, jakim pamiętają go nasi dziadkowie i rodzice. To nie tylko historia budynków czy wydarzeń, ale przede wszystkim ludzi, którzy tworzyli i tworzą naszą społeczność” — podkreślają uczestniczki tych interesujących działań.

Okazja do wspólnego działania

Plenerowa wystawa stała się także okazją do integracji mieszkańców i wspólnego działania. Podczas spotkań mieszkańcy dzielili się wspomnieniami i historiami, które często nie były dotąd upublicznione. Dzięki temu powstała przestrzeń nie tylko do oglądania, ale i do rozmów, wspólnego wspominania i odkrywania lokalnej tożsamości.

Powstała też legenda

Na potrzeby tego właśnie projektu powstała też legenda o Czarnej Górze, miejscu znanym mieszkańcom, która może stać się początkiem kolejnych, ciekawych wydarzeń kulturalnych i wspólnych działań.

Wystawę „Historia Książnika” można oglądać na świeżym powietrzu w centralnej części wsi. „Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby spojrzeć na Książnik oczami jego mieszkańców” — dodają zaangażowane w projekt panie.

bar.

W centrum Książnika (gmina Miłakowo, województwo warmińsko-mazurskie) ogrodzenie zabytkowego kościoła stało się miejscem wyjątkowej wystawy plenerowej pod hasłem „Historia Książnika”. Dzięki realizowanemu w tej miejscowości przez Spółdzielnię Socjalną „HuManus” z Olsztyna projektowi, finansowanemu ze środków Narodowego Instytutu Wolności, mieszkańcy wsi udowodnili, że wspólna praca i zaangażowanie potrafią połączyć pokolenia oraz ożywić pamięć o przeszłości miejscowości.

Aktywni i gotowi

Wydarzenie jest efektem inicjatywy społecznej realizowanej w ramach programu Aktywni i Gotowi, którego celem jest między innymi wspieranie oddolnych działań mieszkańców i budowanie lokalnych więzi. Przygotowania do wystawy trwały od kilku tygodni. Mieszkanki Książnika gromadziły przede wszystkim dawne fotografie, ale także wspomnienia i opowieści

TA SZTUKA WYMAGA CIERPLIWOŚCI, A PACHNIE DREWNIEM I DYMEM

Z pomocą rozgrzanego do setek stopni, precyzyjnego narzędzia tworzy na drewnie niepowtarzalne dzieła sztuki. Andrzej Niewski, emeryt z Nowego Miasta Lubawskiego, od wielu lat zajmuje się pirografią – czyli wypalaniem obrazów na desce bądź sklejkę. – Jest to twórczość niszowa, ale daje mi dużo satysfakcji, kiedy zwykły kawałek drewna zyskuje w ten sposób nowy blask – uważa pan Andrzej.

Pirografia to sztuka, która pachnie drewnem i dymem – pełna ciepła, cierpliwości i szacunku dla natury. Ludzie, którzy tworzą swoje dzieła, są nie tylko artystami, ale i strażnikami dawnego rzemiosła, które dzięki nim wciąż żyje i zachwyca. – Próbowałem w tworzeniu moich prac profesjonalnej wypalarki, którą pracuje się pionowo, jednak unoszący się dym bardzo mi przeszkadzał, więc samodzielnie wykonałem takie narzędzie ze stacji lutowniczej. Mam przez to kontrolę nad temperaturą narzędzia do wypalania. Wspomnę tu, że oprócz umiejętności manualnych, do pirografii trzeba mieć dużo czasu – podkreśla Andrzej Niewski.

Wszystko zaczęło się jeszcze przed wojną

Pierwsze próby wypalania obrazków na przygotowanej desce bądź kawałku sklejki pan Andrzej rozpoczął jeszcze przed pójściem do wojska. Już wówczas, jako narzędzie, służyła mu przerobiona 80-watowa lutownica. Młody chłopak miał jednak sporo innych zainteresowań, a jego hobby było dość czasochłonne, więc artystyczne zainteresowania zostawił na później.

Kiedy nasz rozmówca otrzymał bilet do jednostki wojskowej w Braniewie i tam rozpoczął służbę, w rozmowie przyznał się, że zna technikę pirografii i wypala oryginalne obrazy na drewnie, siłą rzeczy wróciło zarzucone nie-

gdyś hobby. – Przychodzili do mnie nie tylko kumple z mojej jednostki, ale również przełożeni. Wykonywałem dla nich obrazki o przeróżnej tematyce. Chętnie zabierali moje prace do domów na prezenty dla bliskich, a szczególnie dla dziewczyn, które oczekiwały powrotu swoich chłopaków po zakończeniu służby. Był w moim otoczeniu kolega starszy służbą – Waldek z Katowic. Miał dobre przygotowanie artystyczne, bowiem skończył liceum plastyczne. Miał on niesamowity talent. Właśnie on rysował matki, żony i narzeczone chłopaków na podstawie zdjęć, a ja, po skopiowaniu na desce, wypalałem portrety. Taka twórczość trwała przez cały czas pobytu w wojsku – opowiada nowomieszczanin.

Wnuczka zainspirowała dziadka do twórczej pracy

Po powrocie z wojska w rodzinne strony, znowu pirografia zeszła na drugi plan. Pan Andrzej rozpoczął pracę w znanym zakładzie Prefabet w Kurzętniku, gdzie był specjalistą energetyki. Nie kryje, że nawet wykonując odpowiedzialną pracę, miał „artystyczne ciągoty”. – W porozumieniu z kierownictwem mojego zakładu często zaglądałem do kuźni i tam bawiłem się w metaloplastykę. Sam wtedy projektowałem i wykonywałem akcesoria kominkowe, które cieszyły dużym wzięciem. Dawalo mi to dużą satysfakcję



Żona Andrzeja Niewskiego z radością wspiera jego pasję

Fot. Stanisław R. Ujalski



Wystawa plenerowa przy Muzeum Lokalnym Ziemi Lubawskiej w Łąkorzu



i przy okazji parę groszy wpadło, bo narzędzia miały niespotykaną formę — opowiada.

Kilka lat temu, zupełnie przypadkiem, nastąpił kolejny powrót do przygody z pirografią. Podczas przeszukiwania domowych szparagałów Natalia, wnuczka pana Andrzeja, natknęła się na wizerunek bajkowego smoka. — Poprosiła mnie, ażebym wykonał ten obrazek w postaci wypalanki. Nie sposób było odmówić i sprostalem jej prośbie. Ra-

dość wnuczki była dla mnie najlepszym podziękowaniem i jednocześnie inspiracją do kontynuowania pirograficznego hobby — wspomina twórca.

Co wychodzi spod ręki artysty i rozgrzanego narzędzia?

Jaka tematyka prac dominuje w twórczości Andrzeja Niewskiego? Mówi o sobie, że zdecydowanie są to portrety zwierząt. Uwielbia uwiecz-

niać na desce albo kawałku sklejki portrety koni, psów, ptaki i nie tylko. Lubi obrazy marynistyczne oraz klimaty japońskie — gejsze, samurajów, scenki rodzajowe oraz postaci z bajek. Osobną tematyką artysty z Nowego Miasta są herby. — Będąc ze swoimi pracami na festynie w podławskim Szymbarku, nawiązałem kontakt z tamtejszą fundacją. Zauważyli moje prace i zaproponowano mi wykonanie herbu rodzowego dawnych właścicieli zamku. Dowiedziałem się, że wzór herbu jest zastrzeżony, jednak po uzyskaniu zezwolenia rodziny właścicieli zamku zlecono mi taką pracę. Wizerunek herbu wykonałem na dębowej desce i został on przekazany za granicę potomkom rezydentów szymbarskiej warowni. Był to dla mnie zaszczyt wykonać tak niecodzienny projekt. Innym miłym akcentem, który wspominam, była prośba pewnego człowieka o portret św. Franciszka. Tłumaczył mi, że ma to być prezent dla pani weterynarz, która wykonała operację jego liczącego prawie 20 lat ukochanego psa. Modlił się przez całą noc właśnie do św. Franciszka i zabieg zakończył się szczęśliwie. Innym razem, na jednym z festynów, do wystawy



— Nowe Miasto obchodzi właśnie jubileusz 700-lecia i wykonałem portret założyciela grodu nad Drwęcą — mówi pan Andrzej

moich prac podeszła zakonnica, której bardzo spodobał się portret aniołka. Była tak zauroczona obrazkiem, że przez dłuższą chwilę z radością głąskała aniołka. Ta sytuacja była wzruszająca i bez wahania podarowałem jej moją pracę. Zaskoczona, bardzo mi dziękowała — wspomina mistrz pirografii.

Artyści ognia — ludzie wypalający obrazy w drewnie

Osoby zajmujące się pirografią często są samoukami, którzy z pasji do rękodzieła odkryli w sobie zamiłowanie do pracy z drewnem i ogniem. W podobny sposób odkrył swój talent pan Andrzej Niewski. Profesja ta wymaga ogromnego skupienia i kontroli, bo jeden nieprzemysłany



ślany ruch może zniszczyć wiele godzin pracy. Wykorzystują różne rodzaje drewna — najczęściej brzozę, lipę czy dąb — dobierając je tak, by uzyskać odpowiedni kontrast i efekt końcowy.

— Pirografię wyróżnia charakterystyczna głębia i na-

turalność. Wypalony obraz zachowuje strukturę drewna, przez co każda praca jest unikatowa. Ta sztuka łączy tradycyjne rzemiosło z nowoczesnym podejściem do formy i treści — kończy twórca z Nowego Miasta.

Stanisław R. Ulatowski

PŁACĄ ZA UDAWANIE, ŻE PRACUJĄ

W Chinach pojawia się coraz więcej firm, którym młodzi bezrobotni płacą za udawanie, że w nich pracują – informuje BBC. Bezrobocie wśród młodych wynosi 14 proc., a chińska gospodarka spowolniła. Korzystanie z „biura pracy udawanej” kosztuje ok. 4,2 dolara dziennie.

Biura pozorowanej pracy pojawiają się obecnie w dużych miastach Chin. Najczęściej przypominają w pełni funkcjonalne biura wyposażone w komputery, dostęp do internetu, a nawet sale konferencyjne i serwisy

do herbaty. Czasami dzienna opłata obejmuje lunch, przekąski i napoje – stwierdziła BBC.

Dr Christian Yao z wydziału zarządzania Uniwersytetu Wiktorii w Wellington w Nowej Zelandii i ekspert ds. chińskiej gospodarki uważa, że zjawisko udawania pracy stało się bardzo powszechne, bo w obliczu trudności młodzi ludzie potrzebują miejsc, w których mogliby przemyśleć swoje kolejne kroki lub podjąć się dorywczych zadań. – Biura pracy pozorowanej to jedno

z rozwiązań przejściowych – uważa.

Shui Zhou, którego firma zbankrutowała w ubiegłym roku, skorzystał z biura udawanej pracy, bo uznał, że atmosfera w biurze poprawi jego samodyscyplinę. Pracuje tam już ponad trzy miesiące. Choć mógłby przychodzić i wychodzić w dowolnym czasie, to zazwyczaj dociera do firmy między 8 a 9 rano, a czasem wychodzi dopiero późnym wieczorem. Jest o wiele szczęśliwszy niż wcześniej.

(PAP)

os/ mms/

DMUCHANIE W MUSZLĘ ŚLIMAKA MOŻE POMÓC

To może być dobra wiadomość dla około 2,5 miliona Polaków, którzy cierpią na bezdech senny. Dmuchanie w muszlę ślimaka morskiego (Turbinella pyrum) może pomóc osobom cierpiącym na zaburzenia snu, w tym na bezdech senny. Tak uważają naukowcy z Eternal Heart Care Centre and Research Institute w Dżajpurze w Indiach, cytowani przez dziennik „Guardian”.

Badania, przeprowadzone wśród 30 osób w wieku od 19 do 65 lat, wykazały, że taka praktyka może poprawić jakość snu u pacjentów cierpiących na obturacyjny bezdech senny (OBS), czyli występowanie epizodów spłycenia lub zatrzymania oddechu podczas snu. Objawy obejmują głośne chrapanie oraz odgłosy dławienia się lub duszenia się.

Pacjentów podzielono na dwie grupy. Jedna z nich regularnie dmuchała w musz-



lę ślimaka morskiego, druga zaś wykonywała ćwiczenia oddechowe. Wszyscy wykonywali zalecenia naukowców co najmniej przez 15 minut, pięć dni w tygodniu.

Po pół roku naukowcy odkryli, że ci, którzy ćwiczyli oddech za pomocą muszli, mieli wyższy poziom tlenu we krwi w nocy i średnio od czterech do pięciu epizodów bezdechu sennego mniej w ciągu godziny snu. Ponadto okazało się, że byli oni o 34 proc. mniej senni podczas dnia.

Zdaniem dr Krishny K. Sharmy, który kierował ba-

daniami, sposób dmuchania w muszlę jest bardzo charakterystyczny. Jego zdaniem „generuje to silne wibracje i opór przepływu powietrza, co prawdopodobnie wzmacnia mięśnie górnych dróg oddechowych, w tym gardła i podniebienia miękkiego – obszarów, które często zapadają się podczas snu u osób z OBS”.

Dr Erika Kennington, szefowa działu badań i innowacji w organizacji Asthma+Lung UK, która zajmuje się zdrowiem układu oddechowego, powiedziała w rozmowie z brytyjskim dziennikiem, że „wyniki tego badania są zachęcające, ale ze względu na jego niewielką skalę jest za wcześnie, aby z całą pewnością stwierdzić, że dmuchanie w muszlę może pomóc ludziom w radzeniu sobie z obturacyjnym bezdechem sennym”.

Marta Zabłocka (PAP)

POMAGANIE INNYM OPÓŹNIA DEMENCJĘ

Regularne pomaganie innym – w ramach zorganizowanego wolontariatu lub na własną rękę – opóźnia wystąpienie problemów poznawczych i rozwój demencji u osób w średnim i starszym wieku.

Naukowcy amerykańscy z University of Texas w Austin oraz z University of Massachusetts w Bostonie wykazali to po przeanalizowaniu danych zebranych w badaniu „Health and Retirement Study”. Prowadzono je dłużej niż dwie dekady wśród ponad 30 tys. dorosłych osób po 50. roku życia. W analizie uwzględniono różne czynniki mogące mieć wpływ na sprawność poznawczą, jak zdrowie fizyczne i psychiczne, wykształcenie i zamożność.

Okazało się, że związane z wiekiem pogorszenie sprawności umysłowej postępowało wolniej o 15-20 proc. u osób, które regularnie pomagały innym w ramach wolontariatu lub w mniej formalny sposób i pomaganie to wiązało się z wychodzeniem z domu. Do nieformalnych sposobów pomocy badacze zaliczyli np. pomaganie rodzinie, sąsiadom lub przyjaciółom w potrzebie, np. w dotarciu na wizytę lekarską, opiece nad dziećmi, pielęgnacji trawnika lub przygotowywaniu zeznań podatkowych. Korzyści te obserwowano u osób, które regularnie poświęcały swój czas dla innych: od ok. 2 do 4 godzin tygodniowo.

Zdaniem prowadzącego badania Sae Hwang Hana, codzienne praktykowanie zachowań pomocowych – zarówno w sposób organi-

zowany, jak i mniej formalny – może mieć długotrwały, korzystny wpływ na procesy poznawcze. Większych korzyści można spodziewać się u osób, które działalność pomocową kontynuują przez lata.

— Uderzyło mnie to, że korzyści poznawcze płynące z pomagania innym nie były jedynie krótkotrwałe, ale kumulowały się w czasie dzięki stałemu zaangażowaniu i były one widoczne zarówno w przypadku formalnego wolontariatu, jak i nieformalnej pomocy. Co więcej, umiarkowane zaangażowanie trwające zaledwie dwie do czterech godzin konsekwentnie wiązało się z istotnymi korzyściami — podkreśla badacz.

Jak dodał, badanie pokazało również, że całkowite wycofanie się z pomocy wiąże się z pogorszeniem funkcji poznawczych. — To wskazuje, jak istotne jest angażowanie się osób starszych w jakieś formy pomocy tak długo, jak to możliwe, przy zapewnieniu im odpowiedniego wsparcia i udogodnień – wyjaśnia Han.

Całkiem niedawno inne badanie prowadzone przez jego zespół wykazało, że wolontariat na rzecz innych łagodzi wpływ przewlekłego stresu na rozwój stanu zapalnego w organizmie, który powiązano z kolei z szybszym pogarszaniem się zdolności poznawczych i z demencją. Efekt ten był szczególnie widoczny u osób z nasilonym stanem zapalnym.

W ocenie naukowców wyniki obu badań wskazują, że zachowania pomocowe mogą przyczynić się do po-

prawego zdrowia mózgu, czy to poprzez zmniejszenie fizjologicznego obciążenia organizmu w związku ze stresem, czy też poprzez wzmocnienie więzi społecznych, które same w sobie przynoszą korzyści psychologiczne, emocjonalne i poznawcze.

Autorzy pracy uważają, że obserwacje te są szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństw oraz rosnących obaw odnośnie do samotności i izolacji seniorów. Potwierdzają one znaczenie angażowania się ludzi w wieku średnim i starszym w działania pomocowe, nawet jeśli u nich samych doszło już do spadku funkcji poznawczych. — Wielu starszych dorosłych, których stan zdrowia nie jest idealny, nadal wnosi cenny wkład w życie innych ludzi. Jednocześnie mogą oni szczególnie skorzystać na tym, że mają możliwość niesienia pomocy – ocenił Han.

Z RAPORTU WORLD GIVING INDEX 2024 - GLOBAL TRENDS IN GENEROSITY PUBLIKOWANEGO PRZEZ CHARITIES AID FOUNDATION WYNIKA, ŻE POLSKA ZAJMUJE JEDNO Z OSTATNICH MIEJSC (TRZECIE OD KOŃCA NA 144 MIEJSCA) W RANKINGU DOTYCZĄCYM ZAANGAŻOWANIA W WOLONTARIAT. TYLKO 7 PROC. POLAKÓW ZADEKLAROWAŁO ZAANGAŻOWANIE W TĘ FORMĘ DOBROCZYNNOŚCI.

(PAP)

MOLE WARIUJĄ OD ORZECHÓW

Mole spożywcze są bardzo łakome, zjadają wszystko, nie tylko produkty zbożowe, ale także zioła, herbatę, bakalie, a jeśli w cukierkach są orzechy, to one po prostu wariują ze szczęścia – mówi

prof. Stanisław Ignatowicz, entomolog. Prof. Stanisława Ignatowicza zapytaliśmy, skąd się biorą w naszych kuchniach i spiżarniach mole spożywcze. Ten odparł, że przynosimy je ze sklepu, np. wraz z cukierkami na wagę.

— Cukierki są eksponowane do sprzedaży w dużych, kar-

tonowych pudłach, których zawartość jest uzupełniana z dnia na dzień – wyjaśnił. I dodał, że to oznacza, iż na stare, coraz starsze cukierki dosypywane są nowe. Te stare mogą mieć nawet wiele miesięcy.

Uczony podkreślił, że „mole spożywcze są bardzo łakome, zżerają wszystko, nie

tylko produkty zbożowe, ale także zioła, herbatę, bakalie, a jeśli w cukierkach są orzechy, to one po prostu wariują ze szczęścia”.

— A my te pyszności przynosimy do domu, dlatego w ponad 90 proc. pomieszczeń kuchennych czy spiżarni mole spożywcze są

nieproszonymi gośćmi – zaznaczył prof. Ignatowicz.

Objął także, że najmniej z moli spożywczych, mklik próchniczek, preferuje z kolei takie produkty jak zioła, herbatę, generalnie suszona roślinność, z wyrobami tytoniowymi włącznie.

— To on sprawia, że w paczce może się trafić papieros tak obrzydliwy, że nie sposób go wypalić – wskazał. I dodał, że „ów próchniczek, obok świrdrzyka cygarowca, jest wrogiem nr 1 koncernów tytoniowych, które zwalczają je wszelkimi sposobami”.

SZCZĘŚLIWE DZIECI WYCHOWUJĄ SZCZĘŚLIWI RODZICE

Szczęście jest umiejętnością, którą można kształtować. A pierwszym krokiem jest świadome kierowanie uwagi na to, co dobre w naszym życiu. Rozmawiamy z dr Ewą Woodyłło, psychoterapeutką.

— *Jak być szczęśliwym, kiedy od dzieciństwa słyszymy: „życie jest ciężkie”? Wolimy ponarzekać, niż myśleć pozytywnie?*

— Myślenie pozytywne nie oznacza ignorowania zła. To skupienie się na pozytywnych aspektach życia i wykorzystywaniu ich do radzenia sobie z trudnościami. Chodzi o świadome kierowanie uwagi na to, co dobre, co daje siłę i motywację do działania. Myślenie pozytywne nie jest naiwnością, ale strategią radzenia sobie z wyzwaniami. Można zacząć od rozejrzenia się dookoła i zauważenia: „Mam mamę, dziecko, męża”. Mężczyzna może powiedzieć: „Mam żonę, rodzinę”. Przypomnij sobie wszystkie zalety twojego dziecka, co jest ładnego w twoim mieście, co kochasz w swoim kraju, które zakątki, krajobrazy. Powiedz, co lubisz jeść, co tobie najbardziej smakuje. Przypomnij sobie, które krajobrazy lubisz. Zaczynij tylko o tym myśleć.

— *W książce „Wszystkiego najlepszego! Jak dbać o własne szczęście” mówi pani o tym, co blokuje nas w osiągnięciu szczęścia: narzekanie, krytykanctwo, obrażalstwo, obwinianie, wścibstwo, sekrety. Szczęścia można się nauczyć?*

— Właśnie dlatego w tej książce pokazuję, że szczęścia można się nauczyć. Mówię, co może w tym pomóc. Jeśli na przykład nie mam w sobie umiejętności radosnego witania dnia, zmuszam się do tego. Przypomnij sobie dobre rzeczy, które od kogoś usłyszałaś. Wróć pamięcią

do chwili, w której zakochałaś się w swoim mężu czy zakochałaś się w swojej żonie. To myśli kierują naszymi emocjami. Momenty uniesienia, radości, narodziny dziecka – o tym można myśleć. Jednak my często koncentrujemy się na tym, co było złe w naszym dzieciństwie, i wtedy sami siebie skazujemy na cierpienie. Jeśli ja sama przywołuję tylko to, co złe, patrzę na świat, który jest piękny, ale koncentruję się na tym, który taki nie jest, to jest to nasza decyzja. To nasz wybór, który staje się nawykiem. I niestety wtedy to dyktuje postawy życiowe. Zacytuję tutaj wspaniałą ukraińską pisarkę Oksanę Zabuzko: „Posiejesz nawyki, zbierzesz charakter. Posiejesz charakter, zbierzesz los”. Wszystko zaczyna się od nawyku. Jeśli przyzwyczaiłaś się do narzekania, będziesz widzieć wszystko w ponurych barwach. Jeśli przyzwyczaiłaś się do krytykowania, twoje dziecko nie dowie się, że je kochasz. Widzisz wtedy wyłącznie złe rzeczy: „A czemu masz bałagan?”, „A czemu się nie uczesała?”, „A czemu masz brudne ręce?”, „A czemu dostałaś tylko trójkę?”. W ten sposób tym dzieciom, które przynoszą na świat radość życia, bardzo szybko zabrania się czuć tę radość. Tej radości nie przynoszą jedynie ciężko chore dzieci. Natomiast większość dzieci ją wnosi. Co my robimy? Mówimy: „A dlaczego tak się śmiejesz?”, „A po co tak skaczesz?”, „A siedź cicho, nie odzywaj się”. Trzeba popatrzyć też na skutki własnego myślenia i zachowania.

— *Trudno wyrzucić te schematy, w których funkcjonowaliśmy od lat.*

— Trudno. Moją pierwszą specjalizacją jest terapia uzależnień, więc wiem, że tak jak alkoholikowi trudno jest rzucić alkohol, narkomanowi – trudno jest żyć bez narkotyków, tak trudno zrezygnować z narzekania, użalania się nad sobą czy rozpamiętywania złych rzeczy. Patrząc jednak na to, jak radzą sobie z tym miliony ludzi, nic nie stoi na przeszkodzie, by to zmienić.

— *Pani też radzi, by zdefiniować szczęście jako umiejętność, a nie cel, co pozwala bardziej świadomie do niego dążyć. Jak ją kształtować? Tutaj potrzeba silnej woli?*

— Na pewno potrzebna jest silna wola. Muszę postanowić. Powiedzieć, że już nie będę narzekać. Dobrym sposobem jest otaczać się wyłącznie pozytywnymi ludźmi. Jeśli obok ciebie znajdzie się osoba, która jest maruderem, narzekaczem, malkontentem – unikaj jej.

Powiedz jej: „Przy tobie robi mi się bardzo nieprzyjemnie”, „Przy tobie czuję się źle, dlatego będziemy widywać się rzadziej”. Nawet Pismo Święte mówi: „Miłuj bliźniego swego jak siebie samego”. Czyli kogo najpierw? O kogo masz zadbać i dlaczego o siebie? Bo drugiemu człowiekowi nie dasz tego, czego nie masz. Kiedy nie masz pogody ducha, przekazesz ponurać. Jak nie masz poczucia radości, dasz smutek. Rodzice powinni dbać przede wszystkim o to, by

to oni byli szczęśliwi. Wtedy dzieci będą szczęśliwe. To Nietzsche powiedział: „Szczęśliwe dzieci wychowują szczęśliwi rodzice”.

— *Szczęśliwi ludzie nie wywołują wojen.*

— Oczywiście. Szczęśliwi ludzie nie biją, nie krzywdzą, nie podstawiają innym nogi. A jeśli zdarzy się, że kogoś potracą, mówią: „Co mogę zrobić, żeby mniej ciebie bolało?”. Szczęśliwy człowiek dzieli się szczęściem.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



EWA WOODYŁŁO

– dr psychologii, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka wielu książek pełnych porad oraz wiary w to, że nasze szczęście zależy od nas samych. Propagatorka ruchu, miłośniczka tenisa na korcie i na trybunach. Autorka m.in. „Szczęścia można się nauczyć” (Wydawnictwo Zwierciadło) oraz „Wszystkiego najlepszego! Jak dbać o własne szczęście” (Wydawnictwo Literackie).

Fot. Weronika Kosińska

BORELIOZA NIE WYBIERA

I nie oszczędza absolutnie nikogo. Ostatnio Justin Timberlake, niegdyś jedna piąta zespołu 'N Sync, od wielu lat utytułowany solista – ujawnił, że zdiagnozowano u niego boreliozę właśnie. I, jak przyznał – diagnoza zszokowała go. A jednocześnie nagle stało się jasne, dlaczego ostatnie miesiące albo występował z ogromnym bólem nerwów, albo czuł się strasznie zmęczony lub chory...

Jesteśmy prawie rówieśnikami. A jednak kiedy ja ślęczałam w liceum nad zawiłościami gramatyki języka łacińskiego lub udawałam, że na lekcjach matematyki rozumiem zasady kombinatoryki — Justin stawiał już pewne kroki na scenie ze swoim zespołem 'N Sync, w którym może i był najmłodszy, ale to właśnie on i JC Chasez i ich silne głosy — stanowią właściwie sedno wokalu we wszystkich utworach.

Potem zaczął — właściwie jako jedyny z całej piątki — usłaną licznymi sukcesami karierę solową i takie „Cry Me a River” do dziś z jednej strony wyrzywa mi serce, a z drugiej — zachwyty i podziwy dla samej kompozycji, ale i dla jego wokalistycznych możliwości i talentów. Pewnie, że żar serca zagorzałej fanki mocno przez te bez mała 30 lat zelżał, ale... Prawdziwa miłość nigdy nie rdzewieje, śledziłam zatem jego losy, raz na jakiś czas aktualizując wiedzę na temat muzycznych poczynąń Justina. No i bach! W ubiegłym tygodniu Justin Timberlake w swoich mediach społecznościowych powiadomił o tej okropnej diagnozie...!

Zła choroba

Borelioza to infekcja bakteryjna, którą na ludzi przenoszą zakażone kleszcze. U niektórych pacjentów zdiagnozowanych i leczonych z powodu tej choroby objawy, takie jak zmęczenie, bóle i utrata energii, mogą

utrzymywać się latami. Justin Timberlake na wieść o chorobie przyznał, że stanął przed decyzją o wcześniejszym przerwaniu trasy, ale ostatecznie zdecydował się ją kontynuować. — Jak wielu z was wie, jestem dość skrytą osobą. Ale skoro już wspominam trasę koncertową i festiwalową, chcę wam opowiedzieć trochę o tym, co się ze mną dzieje — napisał w czwartek na swoim Instagramie. — Zmagam się między innymi z problemami zdrowotnymi i zdiagnozowano u mnie boreliozę. Nie piszę tego, żebyście mi współczuli — ale żeby rzucić trochę światła na to, z czym zmagam się za kulisami. Jeśli chorowaliście na tę chorobę lub znacie kogoś, kto chorował, to wiecie: życie z nią może być nieubłagane wyniszczające, zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

— Staram się być bardziej transparentny w kwestii zmagania — przyznał Timberlake i dodał, że radość, jaką daje granie, jednak przeważa nad stresem, jaki odczuwa jego ciało, więc „cieszy się, że ją kontynuował”. Jego dwuletnia światowa trasa koncertowa, która rozpoczęła się w kwietniu 2024 roku, zakończyła się w środę, 30 lipca w Turcji. — Nie tylko udowodniłem sobie swoją mentalną wytrzymałość, ale teraz mam tak wiele wyjątkowych chwil z wami wszystkimi, których nigdy nie zapomnę — napisał, dodając, że stara się być „bardziej transparentny”

w kwestii swoich zmagania, by „nie zostały źle zinterpretowane”. Zwłaszcza, że artysta przynajmniej kilka razy spotkał się z krytyką ze strony niektórych fanów w mediach społecznościowych za rozczarowujące występy.

Lata burz i zawirowań

Diagnoza Timberlake'a nastąpiła po kilku burzliwych latach w jego życiorysie. We wrześniu 2024 roku został oskarżony o jazdę pod wpływem alkoholu, przyznał się do winy i zawarł ugodę, która miała zakończyć jego sprawę o jazdę pod wpływem alkoholu. — Popełniłem błąd, ale mam nadzieję, że ktokolwiek teraz to ogląda i słucha, wyciągnie z tego wnioski. Wiem, że ja na pewno wyciągnąłem — powiedział po rozprawie. Piosenkarz spotkał się również z krytyką po tym, jak szczegóły związku z Britney Spears, jego byłą dziewczyną zostały ujawnione w jej wspomnieniach i osobnym filmie dokumentalnym o Britney Spears. A w międzyczasie jako artysta solowy zdobył 10 nagród Grammy i jest jednym z najlepiej sprzedających się artystów płytowych wszech czasów. Justin jest też autorem tekstów, aktorem, tancerzem i producentem muzyczny. Prywatnie od 2007 związany jest z aktorką Jessicą Biel, z którą w październiku 2012 roku wziął ślub. Mają syna, Silasa Randalla.

Coraz bardziej powszechna, wciąż trudna do rozpoznania

Tak w skrócie można opisać boreliozę. Tymczasem jak oceniają specjaliści, zmiany klimatyczne przyczyniają się do globalnego wzrostu zachorowań na boreliozę. Wielu lekarzy ma jednak trudności z rozpoznaniem jej objawów. Wszystkiemu winne są najbardziej kleszcze.

Kleszcze to pasożyty żywiące się krwią — pod względem przenoszenia chorób na ludzi ustępują jedynie komarom. Jednak kiedy nastąpi ukąszenie, wraz z potencjalnym ryzykiem infekcji i poważnej choroby, można tego nawet nie poczuć. Te pajęczaki, z osmioma odnóżami i ciałem nie większym od pestki jabłka, mogą wydzielać substancję przeciwwapalną, by ukryć fakt żerowania. Pozwala to wielu chorobotwórczym patogenom, które mogły wcześniej zainfekować kleszcza, przedostać się do krwiobiegu człowieka.

Najbardziej znanym z tych pasożytów jest spiralnie ukształtowana bakteria *Borrelia burgdorferi*, która wywołuje boreliozę. — To rodzaj bakterii, która przenika do każdej tkanki organizmu — mówi dr Jack Lambert, konsultant chorób zakaźnych, profesor medycyny na University College Dublin i założyciel Lyme Resource Centre. — Uszkadza mózg, stawy. Uszkadza mięśnie,



układ nerwowy, obwodowy układ nerwowy, pęcherz moczowy i jelita.

Borelioza może również powodować paraliż twarzy, problemy z sercem, silne zmęczenie oraz bolesne mrowienie w dłoniach i stopach. W rezultacie, różnorodność objawów sprawia, że nie każdy pacjent jest traktowany poważnie.

I ta walka nadal trwa. Walijski raper Ren, na przykład, początkowo miał zdiagnozowaną chorobę afektywną dwubiegunową i zespół prze-

wlekłego zmęczenia. Przykuty do łóżka przez kilka lat, musiał nawet zawiesić karierę muzyczną, zanim w 2015 roku postawiono mu prawidłową diagnozę: borelioza. Nadal leczy choroby autoimmunologiczne będące wynikiem zakażenia.

Według badania z 2022 roku w czasopiśmie *British Medical Journal Global Health*, borelioza prawdopodobnie zainfekowała już ponad jedną na dziesięć osób na świecie. Najbardziej zaraźliwymi regionami są Azja Wschodnia,



Sezon na kleszcza! GIS ostrzega!

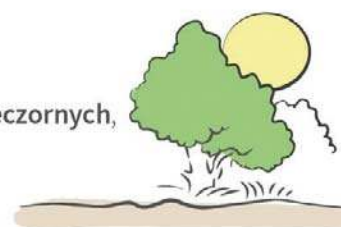


- najczęściej można go spotkać w trawie, chwastach, krzewach na spodniej stronie liści
- nie wspina się powyżej 1-1,5 m

- szuka żywiciela głównie w godzinach porannych i wieczornych, mniej w południowych, gdy mocno świeci słońce
- nie lubi upałów, woli cień



- po wyczuciu żywiciela spada na obuwie lub nieosłonięte nogi po czym aktywnie wspina się tam, gdzie skóra jest cieńsza i lepiej ukrwiona
- nie czuć gdy kłuje w skórę – posiada w swojej ślinie specjalne substancje znieczulające



BORELIOZA RZADKO JEST ŚMIERTELNA, A WIĘKSZOŚĆ OSÓB WYZDROWIEJE, JEŚLI ZOSTANIE SZYBKO LECZONA ANTYBIOTYKAMI. PROBLEM TKWI W DIAGNOZIE, PONIEWAŻ WIELU LEKARZY PRZYWIĄZUJE ZBYT DUŻĄ WAGĘ DO POCZĄTKOWEJ OBECNOŚCI ROZPRZESTRZANIAJĄCEJ SIĘ WYSYPKI (RUMIENIA WĘDRUJĄCEGO), KTÓRA MA CZERWONE, KONCENTRYCZNE PIERŚCIENIE PRZYPOMINAJĄCE TARCZĘ DO RZUTEK. ALE NAWET W PRZYPADKU KLASYCZNEJ WYSYPKI LEKARZE RODZINNI CZĘSTO DIAGNOZUJĄ JĄ JAKO GRZYBICĘ. TYMCZASEM GRZYBICA TO TYLKO WYSYPKA. NIE TOWARZYSZY JEJ BÓL STAWÓW ANI PROBLEMY Z PAMIĘCIĄ.

Europa Środkowa i Europa Zachodnia. Pomimo ostrzeżeń o zagrożeniach związanych ze wzrostem liczby owadów pasożytniczych spowodowanym zmianami klimatu — w tym kleszczy — nadal istnieją problemy z diagnozowaniem i leczeniem boreliozy. Luki te są szczególnie widoczne, gdy objawy utrzymują się po leczeniu. Niedawno piosenkarze Justin Bieber, Shania Twain i Avril Lavigne, aktor Ben Stiller, modelka Bella Hadid, aktorka Amy Schumer i 22-letni belgijski kolarz Arnaud De Lie

— publicznie ujawnili, że też zachorowali na boreliozę.

Specjaliści ostrzegają, że u niektórych pacjentów może rozwinąć się poważnie upośledzająca choroba. To zresztą jedna z zagadek i łamigłówek w świecie boreliozy: niby większość osób wraca do zdrowia, ale u innych objawy utrzymują się latami. Richard Wilson, dokumentalista i były korespondent BBC ds. środowiska, został ukąszony przez kleszcza w 2016 roku. Pomimo znalezienia kleszcza wbitego w ramię i pojawienia

się wysypki w ciągu kilku dni, powiedziano mu: „To nie jest strzał w dziesiątkę, więc to nie borelioza”. Dwa lata później, po uporczywych problemach ze zmęczeniem i problemami jelitowymi, nalegał na test na boreliozę. Wynik był negatywny. — Nikt mi nie powiedział, że testy mogą być fałszywie negatywne nawet w 25% przypadków — mówi dzisiaj i ostrzega. Doktor Lambert porównuje to do sytuacji, w której ludzie mogą mieć negatywne wyniki testów na covid-19, a mimo to

nadal mieć objawy choroby. — W przypadku długotrwałego covid-19 kierujemy się zdrowym rozsądkiem. Układ odpornościowy pacjenta został osłabiony przez lata walki z tą infekcją. Jeśli chodzi o boreliozę, wydaje się, że brakuje nam edukacji na wszystkich szczeblach praktyki medycznej.

Najlepszym sposobem leczenia boreliozy są antybiotyki. Kiedyś istniała szczepionka, ale została wycofana w 2002 roku. Ale... Żyjemy w czasach, w których medycyna rozwija się dynamicznie i w ciągu najbliższych pięciu do dziesięciu lat nastąpią ogromne postępy. I chyba nie tylko ja mam taką nadzieję...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów BBC, bbc.co.uk oraz z konta Instagram [@justintimberlake](https://www.instagram.com/justintimberlake).



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 (2025) tworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9;

Wyrazy z kolorowych bloków
czytane od góry ułożą hasło: (2025)

Płynie w żyłach; zespół dwóch muzyków; inaczej kosaciec; luksusowy pokój w hotelu; uroczysty obiad firmowy przy muzyce; meksykańska waluta; biblijny ojciec Kaina i Abła; rzymska bogini Księżycza; natchnienie artysty; sklep z lekami; wyraz bliskoznaczný; wielkie gospodarstwo rolne w Ameryce; bróń z dawnych pojedynków; rzeka w Rzymie; zielony lub czerwony w górach; zakrępcz inaczej; brytyjska marka sportowa; obsługuje gości w restauracji; utwory w tomiku; stoły, komody i krzesła; ptasi nazywany świńską trawą; pomieszczenie z prysznicem; podpory chromych; naczynie do gotowania zupy; państwo z Kreta; siły zbrojne, wojsko; poddawane ondulacji; kraj ze stolicą w Quito; pastylka podawana choremu; stolica amerykańskiej Alaski; pierwszy kręć szyjny; pierwiastek Si; teatralne i filmowe w dorobku aktora; wrażliwy w zębie; głos Marka Torzewskiego; kwadrat na szachownicy; Sikorski, polski minister MSZ; na nim ruszają się drzwi; ptak na Święto Dziękczynienia; gouda i ementaler; Alighieri, autor "Boskiej komedii"; papierowa okleina ścian.

		4	3					1
		7		9	1	2	4	
1	9			4		8		
7		9	2			5		6
		2		5			3	
				7	6	9	1	2
4		5		8				
2	7					1	5	8
			6	2	5	3	7	

WYKREŚLANKA: znajdź 23 rybki akwariowe. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: akara, babka, badis, bocja, brzanka, danio, fantom, garra, gupik, gurami, kirys, kirysek, labeo, mieczyk, mruk, neon, otosek, pirania, razbora, skalar, sum, tetra, zwiinnik.

R	A	Z	B	O	R	A	T	O	R
E	S	Z	T	A	N	G	A	R	P
W	P	O	W	A	B	N	O	G	I
I	B	A	D	I	S	K	E	F	R
A	K	R	Y	L	N	I	A	O	A
G	U	R	A	M	I	N	A	K	N
T	F	B	Ł	O	T	O	I	M	I
P	E	A	N	O	G	R	B	K	A
O	L	T	M	A	Y	R	O	R	G
M	G	O	R	S	Z	Z	C	O	S
A	I	R	O	A	U	Y	J	K	D
G	A	E	N	T	A	M	A	M	A
I	U	K	C	U	O	L	S	R	N
K	A	P	A	Z	A	S	T	U	I
A	T	K	I	R	Y	S	E	K	O
R	U	M	A	K	A	K	R	K	N

CYBERPRZESTĘPCY WCIĄŻ STOSUJĄ NOWE METODY

Co piąta osoba powyżej 65. roku życia doświadczyła kradzieży lub próby wyludzenia danych osobowych – wynika z badania ChronPESEL .pl i Krajowego Rejestru Długów. Najczęściej cyberprzestępcy próbują wyludzić dane telefonicznie. Incydent do CERT Polska zgłosiło 9 proc. seniorów.



Fot. Freepik

Jak wynika z badania „Cyberbezpieczeństwo Polaków w Internecie” zleconego przez serwis ChronPESEL .pl i Krajowy Rejestr Długów (KRD), 86 proc. seniorów używa kart płatniczych, z bankowości internetowej korzysta 76 proc., a z bankowości mobilnej – 61 proc. Płatności BLIK-iem wykonuje 45 proc. osób powyżej 65. roku życia, a co piąta płaci zbliżeniowo telefonem (20 proc.).

Według autorów badania, rosnące zaangażowanie seniorów w e-finance sprawia, że coraz częściej grupa ta znajduje się na celowniku cyberprzestępców. Badanie pokazało, że 20 proc. osób powyżej 65. roku życia doświadczyło kradzieży lub próby wyludzenia danych osobowych.

Seniorzy, którzy doświadczyli prób kradzieży da-

nych, wskazywali, że cyberprzestępcy działali głównie przez oszustwa telefoniczne (44 proc.), fałszywe strony internetowe (39 proc.) oraz SMS-y i e-maile (po 36 proc.). Co trzecia osoba wskazała na podrobione wezwania do zapłaty (31 proc.), a prawie co czwarta – na wiadomości podszywające się pod inne osoby i wysyłane przez komunikatory (23 proc.).

Cyberprzestępcy próbowali głównie wyludzić dostęp do kart płatniczych (32 proc.) oraz kont bankowych (29 proc.). Rządziej usiłowali włamać się do skrzynek e-mail (27 proc.), przejąć numer PESEL (24 proc.), a także zdobyć kontrolę nad kontami w mediach społecznościowych lub nad urządzeniami mobilnymi (po 18 proc.).

Najbardziej świadoma grupa wiekowa

Według autorów badania seniorzy są „zdecydowanie” najbardziej świadomą grupą wiekową w korzystaniu z wiarygodnych źródeł informacji o cyberbezpieczeństwie – 76 proc. z nich szuka informacji w oficjalnych komunikatach instytucji państwowych czy finansowych - wskazano i dodano, że w grupie wiekowej 18-24 lata odsetek ten wynosi 48 proc.

Jeśli chodzi o reakcję po incydencie, największa grupa

seniorów (56 proc.) ograniczyła się do zmiany hasła. 35 proc. poinformowało bank lub dostawcę internetu, a co piąta badana osoba (21 proc.) zawiadomiła policję. „Zaledwie” 9 proc. seniorów, których dane usiłowano wyludzić, zgłosiło ten incydent do CERT Polska – podano.

Jeszcze bardziej niepokoi, że aż 12 proc. seniorów, pomimo świadomości próby kradzieży danych osobowych, całkowicie zignorowało ten fakt i nie podjęło żadnych działań.

Nie tylko cyberprzestępcy

Jak wskazano, zagrożenie ze strony cyberprzestępców nie jest jedynym poważnym problemem seniorów – liczba niespłaconych zobowiązań tej grupy wzrosła w ciągu pół roku z 680,8 tys. do blisko 723 tys. O 330 tys. zł spadła natomiast łączna kwota zadłużenia emerytów wpisanych do KRD – do 5,32 mld zł.

W KRD widnieje obecnie 277,7 tys. emerytów z niespłaconymi zobowiązaniami. Średni dług wynosi 19,1 tys. zł. Mężczyźni mają do oddania 2,8 mld zł, a kobiety 2,5 mld zł. Najwyższe zadłużenie mają seniorzy z Mazowsza (819,3 mln zł), Śląska (776,5 mln zł) i Dolnego Śląska (498,5 mln zł). Najmniejsze – w woj. podlaskim (92,1 mln zł), świętokrzyskim (113,1 mln zł) i opolskim (120 mln zł).

Najwięcej seniorzy są winni funduszom sekurytyzacyjnym, które przejęły ich długi (3,2 mld zł), administracji publicznej (970,9 mln zł) oraz instytucjom finansowym, czyli bankom, firmom pożyczkowym, SKOK-om i towarzystwom ubezpieczeniowym (451,7 mln zł). Inne zaległości to niezapłacone czynsze mieszkaniowe (66,5 mln zł), rachunki za telefon, internet i telewizję (63,3 mln zł) oraz energię elektryczną (39,6 mln zł).

PAP

09/2025

hasło

Imię i nazwisko.....

adres.....

nr PESEL rok urodzenia.....

treść zgłoszenia (maksimum 30 słów).....

Powyższe dane do wiadomości redakcji własnoręczny podpis.....

57190tr-M-P

Drodzy Czytelnicy, rubrykę naszą dedykujemy wszystkim poszukującym swojej drugiej połowy wśród osób mieszkających lub chcących zamieszkać na terenach wiejskich. Jak zamieścić swój anons lub wysłać list? Wystarczy wypełnić i wysłać zamieszczony poniżej kupon, w którym należy napisać hasło ogłaszającego się (np. KAWALER Z MAZUR) i numer rubryki. W tym wydaniu jest to numer 9/2025. Należy też pamiętać, by do listu załączyć znaczek pocztowy za 3,3 zł. Ogłoszenia są bezpłatne, ale muszą być napisane na kuponie zamieszczonym obok. Listy związane z naszą rubryką należy wysłać na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn, z dopiskiem: **We dwoje|RolniczeABC**.

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

WE DWOJE



Fot. AdobeStock

♀ Panie

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

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

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

♂ Panowie

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

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

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



KRASNAL●info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!

**WSŁUCHUJEMY SIĘ
W TO, O CZYM NIKT
NIE MÓWI GŁOŚNO!**



krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info | Krasnal.info