

CZYTAJ
NAS:• CO TYDZIEŃ
W GAZECIE
• CODZIENNIE
W INTERNECIE

9177173119055061>

NOWY KURIER
mławski.plCENA 2,80 zł
(w tym 5% VAT)

DZIERZGOWO GRUDUSK LIPOWIEC MŁAWA RADZANÓW STRZEGOWO STUPSK SZREŃSK SZYDLÓWO WIECZENIA WISNIEWO

Fot. materiały UWM

USC W MŁAWIE WYDAJE TYLKO AKTY ZGONU



JAK INFORMUJE URZĄD STANU CYWILNEGO W MŁAWIE Z UWAGI NA BRAKI KADROWE OD PONIEDZIAŁKU 1 LUTEGO BĘDZIE OBSŁUGIWAŁ INTERESANTÓW W OGRANICZONYM ZAKRESIE. WYDAWANE BĘDĄ AKTY ZGONU I – W SYTUACJACH WYJĄTKOWYCH – AKTY URODZEŃ. REJESTRACJA URODZEŃ BĘDZIE REALIZOWANA TYLKO W PRZYPADKACH, GDY DO KOŃCA TERMINU NA REJESTRACJĘ JEST MNIEJ NIŻ 7 DNI. **S. 5**

KAŻDY CHCE KOCHAĆ I BYĆ KOCHANYM

NASZA SONTA || **s. 4**

■ Najpiękniejsze opowieści o miłości to te, w których oni starzeją się razem, akceptują swoje pierwsze siwe włosy i zmarszczki. Realizują wspólne marzenia, odwiedzają miejsca, które zawsze chcieli zobaczyć.



„BUDOWLANKA” MA PIENIĄDZE NA STAŻE

OŚWIATA ||

s. 3

■ „Budowlanka” pozyskała ponad 302 tys. zł dofinansowania na zagraniczne staże dla swych uczniów w ramach złożonego wniosku do Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Na wyjeździe będzie mogło się szkolić 40 wychowanków tej placówki pod opieką 3 nauczycieli.



LISTA NA SZCZEPNIENIA ZAPEŁNIONA

ZDROWIE ||

s. 5

■ Trwają szczepienia w czterech punktach na terenie Mławy. Zapisy chętnych zawieszono do momentu, kiedy więcej dawek szczepionki będzie trafiało do medyków.

– Na tę chwilę przestaliśmy zapisywać nowych pacjentów, ponieważ mija się to z celem. Na zaszczepienie tych osób, zgodnie z liczbą dawek, jakie otrzymujemy, potrzeba będzie około roku. A jest to tylko grupa wiekowa 70+ i 80+ – podkreślił przedstawiciel medyków.



Przyjechał na zakupy, miał ponad 3 promile

NA SYGNALE || W ciągu jednego dnia mławscy policjanci zatrzymali trzech pijanych kierowców, wśród nich był 21-lletni mieszkaniec powiatu mławskiego z ponad 3 promilami alkoholu w organizmie. Został zatrzymany do kontroli na ul. Narutowicza w Mławie.

Do zdarzenia doszło w niedzielę, przed godz. 10.00. Interwenujący patrol ruchu drogowego zauważył podejrzenie zachowującego się kierowcę citroena, który ignorując znak zakazu, wjechał w ul. Narutowicza.

Zatrzymany do kontroli młody kierowca miał w organizmie ponad 3 promile alkoholu. Przewoził pasażera. Jak oświadczył interwenującym policjantom, przyjechał z kolegą ze Strzegowa do Mławy bo chciał zrobić zakupy.

Wcześniej pił piwo i wódkę. Jak się ponadto okazało, nietrzeźwy kierowca nie miał uprawnień do kierowania, a samochód którym się poruszał był niesprawny technicznie. Citroen został odholowany.

Młody mieszkaniec powiatu mławskiego odpowie za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz wykroczenia drogowe. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Tego samego dnia policjanci zatrzymali jeszcze dwóch innych pijanych kierowców.



Przyjechał z kolegą ze Strzegowa do Mławy bo chciał zrobić zakupy. Wcześniej pił piwo i wódkę.

Tuż przed godz. 14.00, na ul. Spichrzowej w Mławie, patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierującego samochodem marki Audi A6.

37-lletni mieszkaniec Mławy miał w organizmie ponad 0,70 promila alkoholu. Okazało się również, że kierowca nie ma uprawnień do kierowania.

Godzinę później, w okolicach Łomii, po krótkim pościgu, patrol ruchu drogowego zatrzymał nietrzeźwego kierującego renault.

Kierowca renault zignorował sygnały do zatrzymania się i próbował uciec, wjeżdżając w boczną drogę. Chwilę



Zdjęcie jest jedynie ilustracją do tekstu

później został zatrzymany.

39-lletni mieszkaniec naszego powiatu miał w organizmie ponad 1,30 promila alkoholu. Podczas kontroli okazało się ponadto, że mężczyzna nie

ma uprawnień do kierowania pojazdami.

Jego prawo jazdy zostało zatrzymane miesiąc wcześniej za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości.

Zatrzymany 39-latek odpowie nie tylko za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości, za co grozi kara do 2 lat pozbawienia wolności, ale także za niezatrzymanie

się do kontroli drogowej – za przestępstwo to grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Informacja KPP Mława

CZYNNY MUZEUM I GALERIE

To muzeum regionalne. Zwiedzający mogą odwiedzić pięć różnych działów, oczywiście wszystko z uwzględnieniem reżimu sanitarnego. Jak czytamy na stronie internetowej MZZ: „Dział archeologiczny to między innymi stała wystawa prezentująca zabytki od epoki kamienia poprzez ważne epoki archeologiczne do późnego średniowiecza z akcentem na stanowiska kultury przeworskiej i wielbarskiej sprzed dwóch tysięcy lat, będące cmentarzyskami odkrytymi w Modli pod Mławą, Stupsku, Dąbku, Zgliczynie Pobodzym, gruntownie przebadane przez pracowników muzeum. Dział historyczny to między innymi stała wystawa pokazująca dzieje Mławy i regionu od XVI w. do zakończe-

nia okupacji niemieckiej po II wojnie światowej z akcentami na powstania narodowe, głównie insurekcję kościuszkowską, powstanie styczniowe i bitwę pod Mławą. Dział sztuki to między innymi stała wystawa będąca przede wszystkim galerią malarstwa Wojciecha Piechowskiego i współczesnych mu malarzy, niejednokrotnie jego przyjaciół, wywodzących się ze Szkoły Rysunkowej w Warszawie. W dziale zostało zgromadzonych wiele cennych obiektów z rzemiosła artystycznego. Dział przyrodniczy to między innymi stała wystawa pokazująca faunę Mazowsza Północnego z przykładami obrazów geologicznych i paleontologicznych, jak część szkieletu słonia leśnego sprzed 100 tysięcy lat, odkrytego i odkopanego w miejscowości Kalisz, w okolicach Gechanowa.



Na zdjęciu głowica sztandaru 80 Pułku Piechoty

Sala Papieska to miejsce, w którym są gromadzone i prezentowane pamiątki związane z papieżem Janem Pawłem II – Honorowym Obywatel Miasta Mława. W zbiorach znajdują się zdjęcia, archiwalia, wa-

lory numizmatyczne i filatelistyczne oraz książki poświęcone osobie i nauczaniu Jana Pawła II. Natomiast Dział edukacji proponuje lekcje muzealne i warsztaty dla grup przedszkolnych i szkolnych wszystkich poziomów nauczania. Zajęcia edukacyjne realizowane są na wystawach stałych i czasowych muzeum”.

KANDYDACY NA MŁAWIAN ROKU 2020

LUDZIE || Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Mławskiej przyjmuje już wnioski o przyznanie tytułu Mławianin Roku 2020. Kandydatury mogą zgłaszać do końca lutego 2021 r. organizacje oraz co najmniej pięćdziesięcioosobowe grupy mieszkańców. Wniosek należy złożyć na piśmie w sekretariacie Muzeum Ziemi Zawkrzeńskiej.



Powinien on zawierać uzasadnienie wskazanej kandydatury, informację o dorobku kandydata w pracy zawodowej i społecznej, zgodę kandydata oraz co najmniej 50 czytelnych podpisów z adresem. Przypomnijmy, że tytuł Mławianina Roku 2019 przyznano Janowi

Łukasikowi (na zdjęciu z burmistrzem Sławomirem Kowalewskim, podczas uroczystości wręczenia aktu nadania tytułu).

KN, TPZM

„Budowlanka” ma pieniądze na staże

ÓŚWIATA || „Budowlanka” pozyskała ponad 302 tys zł dofinansowania na zagraniczne staże dla swych uczniów w ramach złożonego wniosku do Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Na wyjeździe będzie mogło się szkolić 40 wychowanków tej placówki pod opieką 3 nauczycieli.

Zespół Szkół nr 1 w Mławie złożył w ubiegłym roku do Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji wniosek pod tytułem „Zagraniczne staże szansą na wsparcie kluczowych zawodów ZSI w Mławie”.

Fundacja poinformowała tę placówkę, że 17 września 2020 r. podjęła pozytywną decyzję i wyżej wymieniony wniosek został zatwierdzony do realizacji z listy rezerwowej Programu Erasmus+ sektora Kształcenie i szkolenia zawodowe Konkurs 2020 i otrzymał dofinansowanie z projektu „Międzynarodowa mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego” finansowanego z Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

Maksymalna przyznana kwota dofinansowania wynosi 71.073 euro tj. 302.977,09 zł. Ostateczna kwota dofinansowania zostanie określona po zweryfikowaniu dokumentów kontraktowych.

Kwota ta zostanie spożytkowana w całości na staż zagraniczny dla 40 uczniów, którzy będą pod opieką 3 na-



Fot. Materiały Starostwa Powiatowego

uczycieli. Z Zespołu Szkół nr 1, by się dokształcać, pojadą wychowankowie wyłonieni spośród uczniów trzech kierunków nauczania tj. technik informatyk — gdzie ma być wybranych 20 uczniów, technik budownictwa — 10 oraz 10 z kierunku technik reklamy. Rekrutacja na staż przewidziana jest na przełomie lutego i marca.

Wybrani stażyści pojadą do Grecji w pobliżu Aten do

miejsowości Nea Mesangelia. Zostaną zakwaterowani w tamtejszym hotelu z pełnym całodziennym wyżywieniem. Otrzymają też kieszonkowe.

Wyjazd zaplanowany jest na 14 dni, a przez 10 będą tam odbywać praktyki w 3 firmach. Poszczególne z nich prowadzą działalność zgodnie z kierunkami uczniów. Zapewniono też wychowankom ZS nr 1 darmowy transport do tych przedsięwzięć.

Wyjazd wzbogacony jest także ofertą kulturalną tj. młodzież będzie zapoznawać się z kulturą Grecji, zwiedzać tamtejsze zabytki i wskazane atrakcje turystyczne.

Wstępny termin wyjazdu zaplanowano na 18 kwietnia — 1 maja 2021 roku.

W tej chwili wyłonieni zostali oferenci na zapewnienie dla stażystów zakwaterowania i wyżywienia transportu do zakładów pracy, w których

będą praktyki i zapewnienie programu kulturalnego podczas pobytu. Zostały też podpisane z nimi umowy.

Sam projekt ma zostać sfinalizowany z końcem września, gdyż uczniowie po powrocie muszą wypełnić m.in. sprawozdania z pobytu i trzeba rozliczyć projekt.

Miejmy nadzieję, że szerząca się pandemia Covid-19 nie pokrzyżuje tych planów.

Informacja Starostwa Powiatowego



Wstępny termin wyjazdu uczniów zaplanowano na 18 kwietnia — 1 maja 2021 roku.

Kontrabanda za ponad 215 tysięcy na terenie dwóch gmin

NA SYGNALE || W poprzedni weekend mławscy kryminalni z referatu do walki z przestępczością gospodarczą ujawnili i zabezpieczyli papierosy różnych marek bez akcyzy, wartości rynkowej ponad 215 tys zł.

Kontrabanda przechowywana była na terenie dwóch gmin. Nielegalny towar posiadał 40-letni mieszkaniec powiatu ciechanowskiego. Podczas wykonywanych czynności, kryminalni przeszukali użytkowane przez niego budynki na terenie gminy Stupsk (pow. mławski) i Regimin (pow. ciechanowski).

Policjanci ujawnili i zabezpieczyli papierosy różnych marek oraz krajankę tytoniową o łącznej wartości ponad 215 tysięcy złotych. Postępowanie prowadzi KPP w Mławie.

Zgodnie z art. 65 § 1. Kodeksu karnego skarbowego, kto



Fot. materiały policji



Kontrabanda przechowywana była na terenie dwóch gmin.

nabywa, przechowuje, przewozi, przesyła lub przynosi wyroby akcyzowe stanowiące przedmiot czynu zabronionego (...) lub pomaga w ich zbyciu albo te wyroby akcyzowe przyjmuje lub pomaga w ich ukryciu, podlega karze grzywny do 720 stawek dziennych albo karze pozbawienia wolności do lat 3, albo obu tym karom łącznie.

Informacja KPP

MŁAWA MA JUŻ ULICE LEŚNE ZACISZE I WIDOKOWĄ

ZMIANY || Już oficjalnie zatwierdzono w Mławie nazwy ulic Leśne Zacisze i Widokowa. Położenie obu ulic można obejrzeć na mapkach, które Urząd Miasta Mława umieścił na swojej stronie internetowej. W Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego z 30 grudnia 2020 r. zostały opublikowane uchwały Rady Miasta Mława z 18 grudnia 2020 r. w sprawie nadania dwóm mławskim ulicom nazw:

Leśne Zacisze i Widokowa. Ulica Leśne Zacisze jest położona na zachód od ul. Piekietko, na działce nr 302/1. Ulica Widokowa znajduje się na południowy zachód od ul. Stefana Batorego, na działce nr 1363/7. Położenie obu ulic zostało zaznaczone na mapkach w załącznikach, które można obejrzeć na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

KN / KSM



Fot. materiały UM M

Każdy chce kochać i być kochanym

NASZ SONDA || Najpiękniejsze opowieści o miłości to te, w których oni starzeją się razem, akceptują swoje pierwsze siwe włosy i zmarszczki. Realizują wspólne marzenia, odwiedzają miejsca, które zawsze chcieli zobaczyć. Spełniają marzenia, na które nie było wcześniej czasu.

KRYSTYNA, 63 LATA

— W ubiegłym roku świętowaliśmy z mężem 40 rocznicę ślubu. Był tort, życzenia i prezenty. Ale najważniejsze, że byli z nami nasi najbliżsi: dzieci, wnuki, rodzeństwo i nasi świadkowie.

Szybko nam ten czas razem minął. Na początku była budowa domu, potem pojawiła się czwórka dzieci. Pracowaliśmy, dbaliśmy o dom, staraliśmy się zapewnić jak najlepsze życie naszym dzieciom. Nie było czasu na realizowanie pasji i marzeń. Ale nasza miłość przetrwała wszystko.

W trudnych chwilach wspieraliśmy się, byliśmy na dobre i złe. Choć każde z nas ma inny charakter, potrafiliśmy iść na kompromis i dojść do porozumienia.

W naszym małżeństwie nigdy nie było zazdrości, za to było zaufanie i szacunek. Pojawienie się kolejnego dziecka w rodzinie umacniało nas w miłości, bo chcieliśmy być dużą i szczęśliwą rodziną. I myślę, że nam się to udało.

Wychowaliśmy nasze dzieci na dobrych ludzi, mamy cudowne wnuki. Cieszą nas wspólne spotkania i to, że pamiętają o nas. A kiedy na uroczystości naszego 40-lecia nasze dzieci odczytały list, w którym napisały, że dziękują nam za miłość, wychowanie oraz za to, że nauczyliśmy ich bycia dobrymi ludźmi, to nie kryliśmy z mężem wzruszenia. To jest najlepsze świadectwo naszej miłości. Bo najważniejsze nie jest to, żeby pokochać, ale to, żeby umieć tą miłością nieść przez całe życie.

JANUSZ, 72 LATA

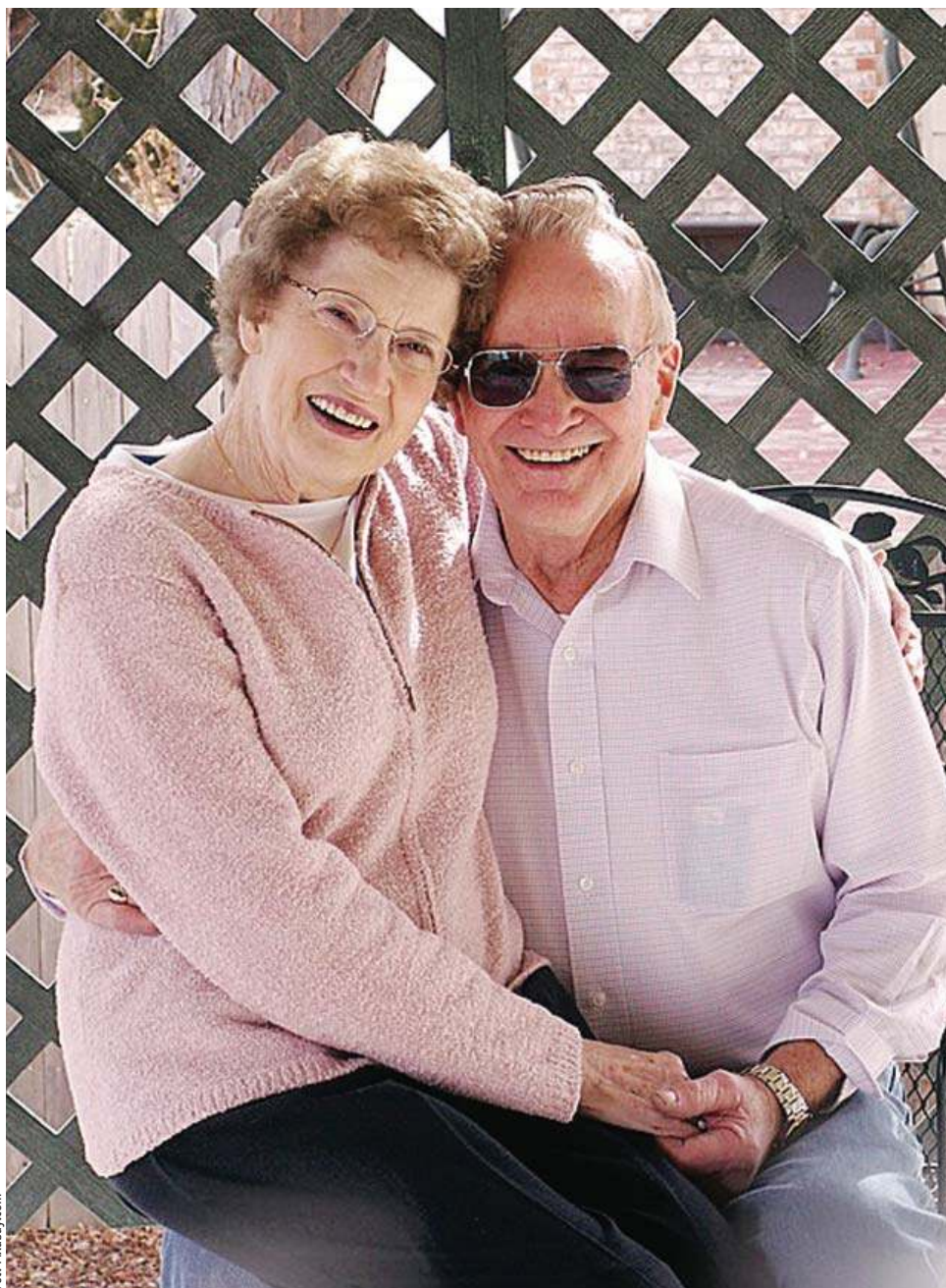
— Z pierwszą żoną przeżyliśmy razem 25 lat. Byliśmy zgodnym i dobrym małżeństwem. Żona była moją pierwszą miłością. Urodziła nam się trójka dzieci. Jestem już dziadkiem i pradziadkiem. Niestety żona w wieku 49 lat zmarła nagle. Ja miałem wtedy 50 lat. Przyznam się, że nie umiałem sam poradzić sobie z samotnością i wszystkimi sprawami, bo robiła to zawsze żona.

Po dwóch latach poznałem kobietę o 20 lat młodszą ode mnie. Dzieci nie chciały się zgodzić na nasz związek, bo była w wieku mojej najmłodszej córki. Jednak ja zdecydowałem się na ślub. Byliśmy razem 6 lat i musieliśmy się rozwieść, bo nie dogadywaliśmy się. To była zbyt duża różnica wieku.

Kiedy ja chciałem oglądać mecze, ona chciała chodzić do kina i na imprezy. Trzy lata temu ożeniłem się po raz trzeci. Tym razem z kobietą prawie w moim wieku. To nie była miłość od pierwszego wejrzenia. Po prostu jesteśmy przyjaciółmi, którzy nie chcą być samotni. Dziś wiem, że trudno znaleźć miłość. Taką, na dobre i na złe.

IRENA, 61 LAT

— W małżeństwie byłam przez ponad 30 lat. Mąż był moją młodzieńczą miłością. Pobraliśmy się, urodziła nam się córka. Byliśmy



Fot. Pixabay.com

szczęśliwi. Mieliśmy dożyć razem spokojnej starości. Sześć lat temu mój mąż zmarł. Przez ponad rok walczyliśmy z chorobą nowotworową, niestety rak był silniejszy. Zostałam sama, bo córka wyszła za mąż i mieszkała za granicą.

Chodziłam na spotkania seniorów i tam poznałam swojego przyjaciela Edwarda. Od dwóch lat jesteśmy parą. Miłość w takich związkach to być może już nie młodzieńcze zauroczenie, choć takie pewnie też się

zdarzają. Dojrzała miłość jest bardziej wyrozumiała i empatyczna.

Mój partner wspomina o ślubie. Myślę, że w naszym wieku jeszcze możemy spokojnie czerpać przyjemność ze wsparcia i bliskości drugiej osoby. Bo przecież każdy z nas chce kochać i być kochanym, a samotność nam nie służy.

WIESŁAW, 63 LATA

— Jest taka piosenka „Każdemu wolno kochać”. Bardzo ją lubię i kiedy patrzę na moją

żonę, to zawsze mi się przypomina. Żeby być ze swoją żoną, musiałem zerwać stosunki z rodziną.

Rodzice nie chcieli, żeby Maria została moją żoną, bo miała nieślubne dziecko. A ja ją pokochałem od pierwszego wejrzenia.

Zaufała niewłaściwemu mężczyźnie, który ją wykorzystał i zostawił, kiedy okazało się,



Razem przeżyliśmy wiele chwil i dobrych, i złych. Zawsze trzymaliśmy się razem.

że jest w ciąży. Kochałem ją i to dziecko. Ikocham do dziś. Jesteśmy już ze sobą 29 lat. Doczekaliśmy się dwójki dzieci, mamy 5 wnuków. Umiemy sobie wybaczać i doceniamy to, co dało nam życie. Z czasem i moi rodzice pokochali moją żonę, bo ujęła ich swoją dobrocią. Uważam, że warto walczyć o swoją miłość. Gdybym posłuchał rodziców, może nie byłbym dziś tak szczęśliwym mężem, ojcem i dziadkiem. A tak mam wszystko, co najważniejsze w życiu. Kocham każdą zmarszczkę mojej żony, to, w jaki sposób się do mnie uśmiecha i jak piecze dla mnie ulubioną szarlotkę. Czasem siadamy razem i oglądamy nasze zdjęcia. Mimo upływu lat w naszych oczach i sercach jest ta sama miłość.

BARBARA, 70 LAT

— Gdyby żył mój mąż, obchodzilibyśmy 50. rocznicę naszego ślubu. Niestety od 4 lat mąż nie żyje. A ja już nie wyobrażam sobie życia z inną osobą. Kochałam Stasia jako młodą dziewczyną i kocham do dziś. Razem przeżyliśmy wiele chwil i dobrych, i złych. Zawsze trzymaliśmy się razem.

Wychowaliśmy i wykształciliśmy 6 dzieci. Bywało ciężko, ale wspólnie staraliśmy się dać im poczucie bezpieczeństwa i miłość. Z dumą patrzę na dzieci i wnuki.

Stas był upartym, ale dobrym człowiekiem. Nigdy nie pamiętał o moich urodzinach czy rocznicach, ale czasem wracał z pola z bukietem kwiatów... tak po prostu, bez żadnej okazji. Ślubowaliśmy sobie miłość po grób i tak już zostanie...

Wysłuchała: Joanna Karzyńska

REKLAMA

KONSTAL PRODUKT

GARAŻE Blaszane BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów Wiaty Kontenery

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

www.konstal-garaze.pl

505-526-036

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

GARAŻE MONTAŻ AUTOMATYKA
WZMOCNIŁO GRATIS DO BRAM

65210tbr-A-P

USC w Mławie wydaje tylko akty zgonu

MŁAWA || Jak informuje Urząd Stanu Cywilnego w Mławie z uwagi na braki kadrowe od poniedziałku 1 lutego będzie obsługiwał interesantów w ograniczonym zakresie. Wydawane będą akty zgonu i – w sytuacjach wyjątkowych – akty urodzeń.

Rejestracja urodzeń będzie realizowana tylko w przypadkach, gdy do końca terminu na rejestrację jest mniej niż 7 dni.

Przypominamy - rodzic ma 21 dni od otrzymania karty urodzenia na rejestrację przyjsia na świat dziecka w USC.

Trudna sytuacja w Urzędzie Stanu Cywilnego (siedziba: Pałac Ślubów, zabytkowy park miejski w Mławie)

związana jest z absencją pracowników, spowodowaną chorobami.

Należy się spodziewać, że taki stan potrwa co najmniej do 8 lutego br.

Wiele spraw z zakresu rejestracji stanu cywilnego oraz spraw obywatelskich można załatwić bez konieczności wychodzenia z domu, posiadając narzędzie autoryzacji jakim jest Profil Zaufany.



Urząd Stanu Cywilnego w Mławie musiał ograniczyć zakres pracy

Urząd Miasta Mławy przypomina, że w okresie rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2, zgodnie z przyjętymi w UMM procedurami, wszystkie wnioski należy wrzucać do urny ustawionej w wejściu do ratusza (ul. Stary Rynek 19).

Po kwarantannie i ozonowaniu dokumenty te są przekazywane do Wydziału Spraw Obywatelskich lub Urzędu Stanu Cywilnego.

Oplaty skarbowe za wydanie np. zaświadczenia o zameldowaniu lub odpisu aktu stanu cywilnego, można dokonać przelewem internetowym na konto urzędu lub w jednym z banków sąsiadujących z Pałacem Ślubów.

Wpłaty należy dokonywać na konto bankowe Urzędu Miasta Mława o numerze: 70 1090 2604 0000 0001 3379 7826

Wykonując płatność przelewem internetowym należy pamiętać, aby wydrukować potwierdzenie dokonania wpłaty.

Stawki opłat skarbowych:
Oплата za wydanie zaświadczenia o zameldowaniu - 17 zł.
Oплата za wydanie odpisu aktu stanu cywilnego (urodzenia, ślubu, zgonu):
- 33 zł - za wydanie odpisu zupełnego
- 22 zł - za wydanie odpisu skróconego.

MG/UUM

Szczepienia w toku. Lista chętnych zapełniona

ZDROWIE || Trwają szczepienia w czterech punktach na terenie Mławy. Zapisy chętnych zawieszono do momentu, kiedy więcej dawek szczepionki będzie trafiało do medyków.

Wponiedziałek 25 stycznia br. z inicjatywy Burmistrza Miasta Mława odbyło się w ratuszu spotkanie dotyczące szczepień przeciw COVID-19.

Na zaproszenie Sławomira Kowalewskiego odpowiedzieli przedstawiciele czterech punktów szczepień zlokalizowanych w naszym mieście.

Ustalono, że mimo iż rządowym wykazie widnieje pięć punktów szczepień, w prakty-

ce działają cztery – Gabinet Stomatologiczny Szkolny przy ul. Sądowej 7 obecnie nie świadczy takich usług.

Dla grupy I, czyli seniorów 80+ i 70+, każdy z punktów szczepień ma dostępnych 30 dawek szczepionki tygodniowo.

W Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Mławie trwa szczepienie grupy 0 – medyków oraz osób z grupy I. Seniorzy



Fot. unsplash

są szczepieni w przychodni przy ul. 18 Stycznia w dni robocze po godzinie 13:00.

Tempo szczepień jest słabe. Każdy z punktów ma już pełną listę osób oczekujących na szczepienie i około półtora tysiąca osób na liście rezerwowej.

– Na tę chwilę przestaliśmy zapisywać nowych pacjentów, ponieważ mija się to z celem. Na zaszczepienie tych osób, zgodnie z liczbą dawek, jakie

otrzymujemy, potrzeba będzie około roku. A jest to tylko grupa wiekowa 70+ i 80+ – podkreślił przedstawiciel medyków.

Zapewnia jednak, że jeżeli tylko tygodniowa pula szczepionek zwiększy się, punkty przywrócą zapisy.

Jedna z mławskich placówek – Alfamedic przy ul. Grzebskiego 12 – będzie działać również jako mobilny punkt szczepień.

Burmistrz Sławomir Kowalewski przypomina, że od 15 stycznia br. Miasto Mława prowadzi infolinię, dzięki której mieszkańcy mający problem z dotarciem do punktu szczepienia, mogą umówić dla siebie transport na wyznaczony dzień i godzinę. Numer na infolinię: 513 167 808.

Infolinia działa w dni robocze, w godzinach od 8.00 do 15.00, do odwołania.

Magdalena Grzywacz
/Rzecznik Prasowy UMM

Bon Turystyczny na nowych zasadach

POMOC || Bon Turystyczny powstał po to, żeby wspomóc branżę turystyczną w czasie pandemii. Teraz pojawił się nowy, korzystniejszy pomysł na jego wykorzystanie.

Nie wszystkie rodziny wyjechały na wakacje latem. Wielu rodziców postanowiło poczekać i wykorzystać bon turystyczny w ferii. Błędnie zakładali, że podczas ferii będzie można pojechać na wczasy, a w hotelach i ośrodkach czasowych będzie mniej turystów.

Druga fala COVID-19 zmusiła rząd do wprowadzenia nowych obostrzeń. Zdecydowano się na zrezygnowanie z podziału ferii w zależności od województwa i wprowadzono jeden termin zaraz po świętach. Zapadła również decyzja o ponownym zamknięciu hoteli. Rodzice, którzy nie wykorzystali jeszcze swojego bonu, zachodzą w głowę, czy uda im się to

zrobić jeszcze w tym roku szkolnym, skoro nigdzie nie można wyjechać. Zrozwiązaniem przychodzi nowelizacja ustawy o COVID-19.

Pierwotnie za pomocą bonu można było zapłacić za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne realizowane przez przedsiębiorcę turystycznego lub organizację pożytku publicznego w kraju, rezerwując minimum jeden nocleg w obiekcie.

„Nowelizacja programu zakłada, że operatorzy turystyczni i organizacje pożytku publicznego mogą dowolnie kompletować pakiety usług, włączając w to m.in. usługi przewodnickie zarówno w miastach, jak i na górskich szlakach, przejazdy autokarem, zwiedzanie mu-

zeów, galerii iskansenów, rejsy statkiem, zajęcia rekreacyjne oraz wiele innych aktywności turystycznych i sportowych. W ten sposób bon może pomóc nie tylko właścicielom obiektów i osobom bezpośrednio w nich zatrudnionym, ale także pracownikom szerzej rozumianej branży turystycznej: pilotom wycieczek, przewodnikom, instruktorom i animatorom czasu wolnego czy osobom odpowiadającym za transport i wyżywienie” – czytamy na stronie Polskiej Organizacji Turystycznej.

Kolejna zmiana została wprowadzona w systemie rejestrowania się przedsiębiorców w bazie. Są oni zobowiązani nie tylko do podawania danych firmy: nazwy reje-

strowej i adresu widniejącego w rejestrze przedsiębiorców, ale także dokładnego adresu miejsca prowadzonej działalności turystycznej.

Bon – przypomnijmy – przeznaczony jest dla rodzin z co najmniej jednym dzieckiem oraz rodzin z dziećmi niepełnosprawnymi. Bony przysługują niezależnie od poziomu dochodów, tak jak w przypadku Programu 500 Plus. Żeby go otrzymać, należy zarejestrować się na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS). Listę dostępnych obiektów oferujących usługi zakwaterowania, wycieczki, atrakcje i usługi touroperatorów można znaleźć na stronach POT.

Alicja Kowalczyk

MINITEŻNIA I PLAC ZABAW POD OKIEM KAMER

MONITORING || Miasto Mława wykonało monitoring wizyjny miniteżni solankowej oraz placu zabaw przy ul. Dworcowej. Obraz zapisują trzy kamery kopułowe w wersji antywandalowej wyposażone w promienniki podczerwieni.

Jedna z kamer obejmuje swoim zasięgiem teren miniteżni, natomiast dwie – plac zabaw. Zarejestrowany nimi obraz będzie pomoc-

ny w sytuacjach, gdy stanie się konieczne poszukiwanie sprawców ewentualnych aktów wandalizmu na wspomnianych obiektach. Mamy jednak nadzieję, że do takich incydentów nie będzie dochodziło, natomiast kamery sprawdzą się jako dobry środek zapobiegawczy. Koszt, jaki miasto poniosło w związku z zakupem i instalacją kamer oraz infrastruktury towarzyszącej, wyniósł 14 614,86 zł.

KN/KSM, MK/WGK



Fot. materiały UMM

Czy twoje dziecko gra w sieci w śmierć?

NASZE DZIECI || Myślisz, że dziecko uczy się w pokoju, a ono bierze udział w śmiertelnie niebezpiecznym wyzwaniu. „Black out challenge” to nowy popularny challenge wśród dzieci i młodzieży. Przez niego zmarła 10-letnia dziewczynka z Włoch.

Najpierw był „Niebieski wieloryb”, który zachęcał dzieci do samookaleczeń, a ostatecznie do popełnienia samobójstwa. Po sieci krążyły zadania obliczone na 50 dni, które mieli wykonywać uczestnicy gry. Dzieci miały oglądać horrory, słuchać dołującej muzyki, ale później także nacinać sobie skórę, a ostatecznie wejść na wysoki budynek i z niego skoczyć. Na tym „gra” się kończyła...

Później „Lalka Momo Challenge” — kolejna niebezpieczna gra. Wirtualna upiorna lalka wysyłała uczestnikom gry wyzwania, drastyczne zdjęcia i filmy. Kiedy gracz chciał wyczołgać się z gry, padał ofiarą szantażu. Liczne samookaleczenia, a nawet samobójstwa, odnotowano na przykład w Brazylii i Argentynie. Bo taki był właśnie cel gry: dziecko ma popełnić samobójstwo!

Teraz jest „Black out challenge” — dziecko ma zacisnąć sobie pasek na szyi tak mocno, aby utracić przytomność. To wyzwanie popularne wśród nastolatków ma już pierwszą swoją ofiarę. Jest nią 10-letnia Antonella z Palermo. Dziewczynka nie żyje. Podjęła wyzwanie „Black out challenge” na Tik-Toku, popularnej wśród młodzieży aplikacji.

Internetowe wyzwania są popularne od lat, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Niewinna z pozoru gra może mieć poważne i tragiczne konsekwencje. Dotyczy to przede wszystkim młodych ludzi, którzy prześcigają się w wymyślaniu kolejnych wyzwań. Często zadania, które trzeba wykonać są zabawne, ale i ryzykowne. Jeśli nastolatek zostanie wytypowany do wzięcia udziału w wyzwaniu nie podejmuje go, może narazić się na wykluczenie z grupy.

O śmiertelnie niebezpiecznych wyzwaniach rozmawiamy z psycholog Magdaleną Stefańczyk:

— Skąd w dzieciach potrzeba brania udziału w wyzwaniach, które niosą ze sobą agresję i ból?



Niewinna z pozoru gra, może przerodzić się w koszmar

— Dzieci, zwłaszcza 10-letnie, nie zdają sobie sprawy z tego, co tak naprawdę się stanie, jeśli zacisną sobie ten pasek na szyi. Pełna świadomość nieodwracalności pewnych działań i tego, że śmierć jest etapem końcowym, rozwija się u dzieci około 13 roku życia.

Młodsze dzieci nie wiedzą nawet jakie konsekwencje mogą przynieść takie działania. Moim zdaniem branie udziału w wyzwaniach nie wynika absolutnie z potrzeby takich przeżyć. Bardziej chodzi tu o potrzebę przynależności do grupy rówieśniczej. W momencie, kiedy dziecko idzie do szkoły, ta grupa rówieśnicza staje się ważniejsza niż rodzice. Nabiera autorytetu dla młodego człowieka. Taki moment, kiedy jest największa eskalacja tego zjawiska, to okres nastoletni. Natomiast zaczyna się to już wcześniej. Wtedy rodzice zaczynają się skarżyć, że dziecko przestało ich słuchać. Kiedyś byli wyznacznikiem norm i zachowań. A teraz autorytetem są koledzy, którzy, jak wiadomo, mają różne pomysły. Jeżeli zestawimy tego typu potrzebę, czyli przynależności do grupy, z łatwym dostępem do internetu, dodamy jeszcze zapracowanych rodziców, którzy nie wiedzą,

co się dzieje z dzieckiem to mamy rezultat w postaci ryzykownych zachowań. I nieważne czy rodzice są w biurze czy w pokoju obok. Takie dziecko szuka bodźców, towarzystwa i atrakcji. Tego typu wyzwania pojawiły się dużo wcześniej, więc nie można zwać winy na pandemię albo izolację w domu. Natomiast, niestety, jeśli dorzucimy pandemię i izolację, to zjawisko eskaluje jeszcze bardziej.

— Jak to się dzieje, że dziecko natrafia na takie treści?

— Wyobraźmy sobie, że dziecko jest pozostawione samo sobie, mimo że mama z tatą pracują w pokoju obok. Ono ma dostęp do innych młodych ludzi, zwłaszcza przez takie serwisy społecznościowe jak Tik-Tok. Najczęściej z nudów zaczyna je przeglądać. Trafia na wyzwanie tego typu. Jest to coś innego, ciekawego i nieznanego. Zaczyna obserwować. Widzi, że wyzwania podejmują ludzie w różnych zakątkach świata i widzi także, jak wielkie zainteresowanie wzbudza dany filmik. A zainteresowanie sprawia, że ktoś czuje się nagle ważny, jest częścią jakiejś wspólnoty. Nagle zaistniał. Myśli sobie: może ja zrobię to samo i użyję tego, czego brakuje mi te-



Magdalena Stefańczyk, psycholog z Warszawy

raz najbardziej, czyli uwagę. Najczęściej nie kończy się to źle. Kończy się to na głupim wybuchu i zdobyciej uwagi. Czyli dziecko otrzymuje pozytywne wzmocnienie. A więc będzie chciało dalej w tym uczestniczyć. Poczucie także przyływ adrenaliny, więc odpędzi nudę. Oczywiście zdarzają się tragiczne historie, gdzie przestaje to być zwykłym wygłupem, a dziecko traci życie. Ale nie jest tak, że dziecko miało to na celu. Ono zupełnie nie zdawało sobie z tego sprawy, że istnieje takie ryzyko. Dzieci traktują to jako formę

rozrywki, na dodatek łatwo dostępną.

— Jak chronić nasze dziecko przed tego typu sytuacjami?

— Ważną rzeczą jest to, że od nas, rodziców, zależy bezpieczeństwo naszego dziecka. Serwisy społecznościowe mają regulaminy. Jest zakaz korzystania z nich przez dzieci poniżej lat 13. Ale system tego nie zweryfikuje. Jeśli dziecko poda inną datę urodzenia niż faktyczna, konto zostaje utworzone. Nie możemy liczyć na to, że sprawy rozwiążą regulacje prawne bądź blokada w aplikacji. Tu odpowiedzialność spoczywa na rodzicu. Jeśli dziecko ma z rodzicem zbudowaną relację, to w momencie, kiedy natrafia w sieci na coś niepokojącego, to pierwszą osobą, do której przyjdzie podzielić się odkryciem, będzie rodzic, a nie kolega czy koleżanka z sieci. Wtedy rodzic ma okazję zareagować. Rodzic powinien poświęcić dziecku uwagę niepodzielną. Wystarczy pół godziny dziennie takiej rozmowy, kiedy rodzic jest obecny w 100 proc., kiedy nie zerka na telefon, telewizor i nie myśli o tym, czy wstawił pranie. To musi być czas tylko dla dziecka, kiedy ono czuje się wysłuchane.

— Jak powinniśmy zareagować, kiedy dowiemy się, że



Po śmierci Antonelli, Włoski Urząd Ochrony Danych (GDPR) nakazał Tik Tok natychmiastowe zablokowanie korzystania z danych użytkowników, których wiek użytkownika nie został ustalony z całą pewnością

dziecko natrafiło na nieodpowiednie treści w sieci?

— Ważne jest, żeby nie reagować przesadnie. Nie krzyczeć, nie panikować, ale tłumaczyć. Mówić o zagrożeniach, przestrzegać. Skoro jako rodzice wiemy, że takie treści cyklicznie się pojawiają, to warto nie czekać aż dziecko się na nie natknie, tylko zawczasu odbyć taką rozmowę o zagrożeniach. Warto odwołać się do własnych doświadczeń, do tego co nas spotkało. Nie ukrywajmy, że sami popełniliśmy błędy, że natknęliśmy się na treści, których pożałowaliśmy. Opowiadamy, jakie to konsekwencje przyniosło.

— Rozumiem, że odcięcie dziecka od sieci nie jest dobrym pomysłem?

— Nie możemy powiedzieć dziecku, żeby nie korzystało z internetu. Zwłaszcza teraz, kiedy stał się on dla nich narzędziem do nauki i pracy dla dorosłych. Zresztą internet jest cennym źródłem informacji, jeśli korzysta się z niego w sposób odpowiedzialny. Dzieci w wieku szkolnym powinny wręcz z niego korzystać. Pamiętajmy, że zakazany owoc smakuje lepiej, więc kategoryczny zakaz sprawi, że dziecko będzie przed nami ukrywać swoją aktywność w sieci.

Aleksandra Tchórzewska

Czy Polacy posłuchają ministra od pieniędzy?

PIENIĄDZE || Co zrobić z oszczędnościami, o ile je oczywiście mamy? Radę dał nam ostatnio minister finansów Tadeusz Kościński, który zwrócił się z nietypowym apelem do Polaków. Bardzo oryginalnym. Co zatem chce zrobić minister z naszymi pieniędzmi?

Pandemia daje się nam wszystkim w kość, a czasy są tak niepewne, że Polacy zacisnęli pasa, ograniczając swoje wydatki. Okazuje się, że zbyt mocno.

Eksperci prognozowali, że pandemia może wpłynąć negatywnie na finanse Polaków, ale tak się nie stało, a przynajmniej nie w grupie seniorów, która z powodu ryzyka zakażenia od prawie roku jest w izolacji. Starsi ludzie siedzą w domach, mało wychodzą i mało wydają. Z danych Krajowego Rejestru Długów wynika, że zadłużenie emerytów w ciągu ostatnich 12 miesięcy spadło aż o 100 mln zł. To jedyna grupa wiekowa, która w minionym roku spłaciła część swojego zadłużenia, choć w sumie osoby na emeryturze mają do oddania ponad 6,4 mld zł.

TO NIE JEST TAKIE PROSTE

Seniorzy bardzo odpowiedzialnie podchodzą do swoich zobowiązań finansowych, spłacając swoje kredyty. Okazuje się, że to zaciskanie pasa zaniepokoiło ministra finansów. Szef resortu finansów Tadeusz Kościński zaapelował do Polaków o to, żeby wyciągnęli swoje zaskórniaki spod materacy i poszli z nimi do banku albo ruszyli na zakupy.

Wprawdzie minister, jak podkreśla, zdaje sobie spr-

wę z tego, że wiele osób niechętnie podejmie w kryzysie decyzje dotyczące finansów, to jednak spadek PKB w ubiegłym roku może być mniejszy niż 3 proc., a więc sytuacja gospodarcza nie będzie tak zła, jak zakładano na początku.

— Zachęcam wszystkich, żeby tę gotówkę wyciągnąć i włożyć do banku, wtedy jest to przynajmniej w systemie bankowym i można udzielać kredytów i rozkręcać gospodarkę — wyjaśnił w mediach, dodając: — Zaczniemy te pieniądze wyciągać, używać na konsumpcję i inwestycje, o to nam chodzi, aby popierać takie działania.

W czerwcu ubiegłego roku oszczędności prywatne Polaków sięgnęły rekordowej kwoty 1,65 bln zł. Jednak z powodu niskiego oprocentowania lokaty i konta oszczędnościowe w bankach przestały być dla Polaków atrakcyjne. W efekcie z bankowych lokat od początku pandemii odpłynęły 53 mld zł.

Czy Polacy posłuchają ministerialnego apelu i zaniósł swoje oszczędności do banku albo zaczną wydawać pieniądze?

— To nie jest takie proste — odpowiada ekonomista dr Waldemar Kozłowski. — Jest coś takiego jak wskaźnik optymizmu konsumenta. Niestety w wyniku pandemii ten bardzo się obniżył. I dziś Po-



W ubiegłym roku ofiara przestępstw popełnionych przez tzw. mafię wnuczkową padło 5289 seniorów, przynajmniej o tylu wie policja

lacy nie są skłonni do wydawania pieniędzy. Oszczędzają, bo boją się choćby utraty pracy. Żeby ruszyli na zakupy, to musiałyby spaść ceny. Dziś jak nie ma klimatu do wydawania, tak też nie ma klimatu do trzymania oszczędności w bankach, bo oprocentowanie lokat jest marne. Dlatego Polacy szukają alternatywy, inwestują choćby w nieruchomości. Kupują działki, mieszkania, licząc na wzrost ich wartości. Przestrzegalbym jednak przed inwestowaniem

na rynkach kapitałowych, gdzie trzeba mieć już pewną wiedzę finansowa, bo inaczej można stracić dużo pieniędzy.

WCIAŻ DAJĄ SIĘ OSZUKIWAĆ

Z drugiej strony, może lepiej posłuchać ministra i kupić coś dla siebie, niż dać np. nasze oszczędności oszustomi. Tak jak to się stało z 86 mln zł, które w ubiegłym roku wyłudziła od seniorów w całym kraju tzw. mafia wnuczkowa.

Plakać się chce, gdy słyszy się takie historie, jak ta, która

wydarzyła się ostatnio w Lublinie, gdzie 92-letnia kobieta oddała oszustom złote ruble i dolary wartości ok. 1,2 mln zł. Starsza pani uwierzyła kobiecie, która do niej zadzwoniła, podając się za policjantkę. Ta powiedziała, że bierze udział w akcji rozpracowywania niebezpiecznych oszustów i poprosiła seniorkę o pomoc w przygotowaniu zasadki na nich. Jako przynętę miały posłużyć oszczędności staruszki. Mieszkanka Lublina uwierzyła w tę historię.



Seniorzy bardzo odpowiedzialnie podchodzą do swoich zobowiązań finansowych, spłacając swoje kredyty.

Poszła do banku i wzięła ze swojej skrytki złote monety, które przekazała czekającemu niedaleko w bramie „policjantowi”. Oczywiście fałszywy funkcjonariusz zniknął, a wraz z nim oszczędności staruszki.

W ubiegłym roku ofiara przestępstw popełnionych przez tzw. mafię wnuczkową padło 5289 seniorów, przynajmniej o tylu wie policja. A ta niezmiennie przypomina, że nigdy nie prosi o przekazywanie jakichkolwiek pieniędzy, nie dzwoni także do domu. Ale mimo tych apeli nie było województwa, w którym nie doszłoby do oszustwa „na wnuczkę”, „na policjanta” lub podobna legenda.

Andrzej Mielnicki

Ucz się i graj z instruktorami Miejskiego Domu Kultury w Mławie

MDK || Od zeszłego tygodnia Miejski Dom Kultury w Mławie publikuje lekcje gry na instrumentach. Filmy z warsztatów perkusyjnych i gitarowych można znaleźć na stronie instytucji, jej kanale YouTube i Facebooku.

Każdy użytkownik Internetu może skorzystać z oferty Miejskiego Domu Kultury w Mławie. Filmy mają charakter instruktażowy i są przeznaczone dla osób w różnym wieku.

Gry na perkusji mogą rozpocząć już najmłodsi. Dla nich został przygotowany cykl warsztatów ukierunkowanych na naukę podstaw gry na tym instrumencie.

Instruktor prezentuje nieskomplikowane ćwiczenia, a co najważniejsze ogranicza do minimum fachową terminologię.

Z krótkich, kilkuminutowych filmów dzieci uczą się techniki gry, gdyż więcej w nich praktyki niż teoretycznej wiedzy.

Do tej pory dom kultury wyemitował trzy odcinki, ale w przygotowaniu są już kolejne. Lekcje publikowane są dwa razy w tygodniu – we wtorki i piątki o godz. 17.00.

Prowadzący: Łukasz Cieślak
Link do filmów można znaleźć na stronie internetowej Urzędu Miasta Mława.

Drugą propozycją instytucji są warsztaty gitarowe, w któ-



Każdy użytkownik Internetu może skorzystać z oferty Miejskiego Domu Kultury w Mławie

rych mogą wziąć udział młodzież i dorośli.

Gitara to jeden z najbardziej lubianych instrumentów i cieszy się dużym zainteresowaniem wśród osób rozpoczynających swoją muzyczną edukację.

Prezentację nagrań z cyklu Warsztaty gitarowe Miejski Dom Kultury rozpocznie w tym tygodniu. Pierwszy odcinek już w środę 27 stycznia o godz. 17.00. Warsztaty poprowadzi Oskar Szmidt.



Nagrania udostępniane są nieodpłatnie.

BR / MDK

Związek Miast Polskich ma już 30 lat

ROCZNICA || Mija 30 lat od restytucji Związku Miast Polski, do którego należą m.in. Mława. W dniach 18-20 stycznia 1991 r. w Poznaniu odbył się Kongres Restytucyjny ZMP. Gratulujemy pięknego jubileuszu!

Kongres Restytucyjny Związku Miast Polskich odbył się z udziałem delegatów z 60 miast: Białego-stoku, Braniewa, Bydgoszczy, Bytomia, Częstochowy, Dolsk, Dziąldowa, Elbląga, Elku, Gdańska, Gdyni, Gniezna, Golubia-Dobrzynia, Gołdapi, Grudziądz, Iławy, Kamienia Krajeńskiego, Kielc, Konina, Krakowa, Krosna, Leszna, Lęborka, Limanowej, Lwówka Wielkopolskiego, Łodzi, Miastka, Mielca, Młynarów, Nowego Sącza, Ostrołęki, Ostrowca Świętokrzyskiego, Poznania, Przemyśla, Radomia, Redy, Rypina, Rzeszowa, Sano-ka, Sępólna Krajeńskiego, Siedlec, Sieradza, Sosnowca, Starachowic, Starogardu Gdańskiego, Sulejówka, Szczecina, Szczecinka, Ślesina, Świdnika, Tarnobrzega, Tczewa, Tucholi, Wałbrzysza, Warszawy, Wejherowa, Włocławka, Zgierza, Zielonej Góry, Żor.

Oficjalne otwarcie Kongresu nastąpiło 19 stycznia 1991 r. Głównym wydarzeniem tego dnia były wybory władz statutowych Związku.

W głosowaniu powszechnym delegaci wybrali na Prezesa Związku, prezydenta Poznania, Wojciecha Szczęsnego Kaczmarskiego. Wybrano także 17-osobowy Zarząd, do którego kandydowało 21 delegatów.

Podczas Kongresu delegaci dyskutowali na temat Statutu, a także przyjęli uchwałę programową i prowizorium budżetowe. Postanowili też przedłużyć działalność Komisji Statutowej Kongresu, która miała zająć się przygotowaniem propozycji zmian w Statucie oraz przedstawieniem ich na nadzwyczajnym posiedzeniu Zgromadzenia Ogólnego.

Kongres zasugerował Zarządowi powołanie komisji roboczych Związku: Finansów, Inicjatyw i Polityki Gospodarczej, Budownictwa Mieszkaniowego i Infrastruktury Miast, Współpracy Zagranicznej, Ochrony Środowiska i Organizacyjno-Prawnej.

Ponadto podjęto uchwały w sprawach: wysokości i terminu płatności składek członkowskich (100 starych złotych od mieszkańca mia-



sta członkowskiego rocznie), katastrofalnego stanu bezpieczeństwa, organizacji pielgrzymki Ojca Świętego do Polski.

Na zakończenie Kongresu (20 stycznia 1991 r.) nowo wybrany Zarząd Związku powołał – na wniosek prezesa Wojciecha Sz. Kaczmarskiego – wiceprezesów (Franciszka Cegielskiego – Gdynia, Jan M. Czajkowski – Zgierz, Janusz

Zawadzki – Sieradz) i sekretarza (Tadeusz Wrona – Częstochowa), a także powołał – zgodnie ze Statutem – dyrektora Biura (Andrzej Porawski). Dyrektor Porawski pełni tę funkcję do dziś.

W latach 1991-94 był równocześnie członkiem Zarządu Miasta Poznania, dlatego nie pobierał wynagrodzenia ze Związku, który był „na do-robku”.

Jednymi z pierwszych pracowników Biura Związku były: Joanna Proniewicz (dziś rzecznik prasowa Związku), Alicja Grenda i Jolanta Hałas (dziś wicedyrektorki Biura), Hanna Hendrysiak (dziś redaktorka strony internetowej i miesiecznika „Samorząd Miejski”) oraz Joanna Ludwiczak (dziś specjalista ds. logistyki i projektów).

Związek początkowo – zgodnie z wolą założycieli – starał się o zarejestrowanie jako związek komunalny, co jednak było pomysłem niezbyt fortunnym i na szczęście nie zostało sfinalizowane. W roku 1993 został zarejestrowany jako stowarzyszenie gmin.

Jest, podobnie jak w okresie międzywojennym, członkiem organizacji międzynarodowej: w latach 1919-39 była to IULA, a po restytucji – CEMR, czyli europejska sekcja IULA. Przedstawiciele Związku byli wybierani zarówno do władz IULA jak i CEMR (obecnie jedną z wiceprezydentów CEMR jest Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska).

Najbardziej znanym delegatem ZMP do CEMR był Jan Olbrycht (burmistrz Cieszyńska 1990-1998 i wiceprezes ZMP), który jest jednym, jak dotąd, polskim laureatem Nagrody Cesarza Maksymiliana, uznawanej jako „samorządowy Oskar”.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie Związku Miast Polskich.

ZMP, KN

Odblaski dla Babci i Dziadka w czasie „godzin dla seniorów”

MŁAWA || Z okazji Dnia Babci i Dziadka mławscy policjanci przygotowali dla seniorów niespodziankę – opaski odblaskowe. Mundurowi wręczali je seniorom w pobliżu mławskich marketów.

Bycie widocznym na drodze to podstawa bezpieczeństwa, dlatego tak ważne są odblaski. Obdarowywani przez policjantów seniorzy często prosili także o elemen-

ty odblaskowe dla swoich wnucząt.

Troska naszych babć i dziadków okazana jest jak widać na każdym kroku. Są przecudowni, dlatego tak ważne byśmy się o nich troszczyli.

Podczas akcji profilaktycznej policjanci rozdawali również ulotki „Bezpieczny Senior” z informacjami o metodach działania złodziei, oszustów i kieszonkowców.

Policjanci apelują do se-

niorów – przestępcy chętnie wykorzystują dobroć i ufność osób starszych. Dlatego należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, być ostrożnym i nieufnym w stosunku do obcych:

SENIORZE

- Nie wpuszczaj do domu/mieszkania nikogo obcego
- Nie podawaj przez telefon swoich danych osobowych
- NIGDY nie przekazuj obcej osobie pieniędzy

- Wybierając się na zakupy, zabierz tylko taką ilość gotówki, która jest Ci absolutnie niezbędna
- Nie przechowuj oszczędności w domu.
- Gdy stanie się coś złego, nie zwlekaj z wezwaniem pomocy. Zadzwoń pod numer 112.

Informacja KPP



Fot. materiały KPP Mława



Powstanie styczniowe na Mazowszu Północnym (cz. 1.)

22 STYCZNIA 1864 ROKU W KRÓLESTWIE POLSKIM WYBUCHŁO POWSTANIE PRZECIWKO RZĄDOM ROSYJSKIM. POD WZGLĘDEM MILITARNYM BYŁO WYJĄTKOWO SŁABO PRZYGOTOWANE, ALBOWIEM PRZECIWKO 100 TYSIĘCZNEJ ARMII ROSYJSKIEJ DO WALKI PO STRONIE POLSKIEJ, PRZYSTĄPIŁO OKOŁO 5-6 TYSIĘCY POWSTAŃCÓW, UZBROJONYCH W KOSY, PIKI, REWOLWERY, BROŃ MYŚLIWSKĄ A NAWET W ZWYKŁE ZAOSTRZONE DRĄGI.

Pod względem politycznym i strategicznym też nie było przygotowane. Wybuchło pod presją „branki” do carskiego wojska, przygotowanej przez Aleksandra Wielopolskiego – naczelnika rządu cywilnego. W chwili wybuchu nie było precyzyjnego planu działań zbrojnych ani wodza naczelnego. Przewidywany na to stanowisko Ludwik Mierosławski przebywał za granicą. Pierwsze walki w nocy z 22 na 23 stycznia nie przyniosły zdecydowanych rozstrzygnięć. Powstańcy zdobyli przejściowo kilka miejscowości, uzyskali trochę broni, ale też wiele stracili.

NIEUDANY ATAK NA PŁOCK

Jak przedstawiały się wypadki w guberni płockiej, w skład której wchodził powiat mławski. Ponieważ plany zdobycia twierdzy w Modlinie spaliły na panewce, powstał plan zdobycia Płocka i ujawnienia w tym mieście Rządu Narodowego. Dokonać tego miały oddziały zgrupowane w Puszczy Kampinoskiej i w lasach serockich tzw. „Dzieci Warszawy”. Byli to uciekinierzy z Warszawy przed poborem do wojska.

Po naradzie naczelników powiatowych, która odbyła się 21 stycznia 1863 roku w Drozdowie, nie wszyscy dowódcy byli przekonani co do rozpoczęcia działań właśnie 22 stycznia i planu ataku na Płock. Pomimo wątpliwości, rozpoczęto atak na Płock, który nie powiódł się, ze względu na fatalną organizację, za którą odpowiadał powstańczy naczelnik wojskowy województwa płockiego - Kazimierz „Bończa” Błaszczyński. Nie dysponował on, jak się okazało, dwoma tysiącami powstańców, tylko 400 słabo uzbrojonymi spiskowcami, do tego nie przeszkolonymi wojskowo.

W ataku na Płock miał wziąć udział również oddział powstańców z powiatu mławskiego pod dowództwem Pomianowskiego. Zbyt późno zawiadomiony, nie zdołał stawić się na wyznaczony punkt koncentracji. Dotarł tylko do Bielska, gdzie dowiedział się o niepowodzeniu akcji. Oddział wycofał się do Sierpca i tam zapewne rozproszył się.

Ataki na inne miasta w tej części guberni płockiej również się nie powiodły. Nie udało się zdobyć Płońska, Pułtuska i Przasnysza. W Przasnyszu atak na załogę rosyjską powstrzymała wiadomość „białych”, którzy rozpuścili fałszywą informację o odłożeniu wybuchu powstania do wiosny.

„BIALI” I „CZERWONI”

Niepowodzenia powstańców w styczniu sprawiły, że upadł plan wyzwolenia tej części Mazowsza i uczynienia z niej bazy wypadowej dla dalszych działań ofensywnych. Niepowodzenia te wynikały z braku solidnego przygotowania do walki, krótkiego czasu na koncentrację oddziałów i wreszcie, nieakceptowania czasu rozpoczęcia walki przez część dowódców „czerwonych”. Nie bez znaczenia były też działania przeciwko powstaniu, którą zorganizowało stronnictwo „białych”.

Ponieważ w dotychczasowym tekście pojawiły się określenia „białych” i „czerwonych”, należy się krótkie wyjaśnienie.

Przed wybuchem powstania styczniowego społeczeństwo Królestwa Polskiego, podzielone było na dwa główne obozy: „białych” i „czerwonych”. Obóz bądź stronnictwo „czerwonych” stanowili ludzie



Zygmunt Padlewski

dążący do szybkiego wybuchu powstania przeciwko rządowi carskiemu, pragnący uwłaszczenia chłopów, bez odszkodowania, i tą drogą do wywalczenia niepodległej Polski. Ich program był więc radykalny. Ich przeciwnicy „biali” uważali, że wybuch powstania w obecnych warunkach nie przyniesie niepodległości, tylko pogorszenie sprawy polskiej na arenie międzynarodowej. Dążyli do sytuacji w której walka powstańcza będzie poparta działaniami dyplomatycznymi mocarstw

europejskich. Liczyli bardziej na akcję dyplomatyczną niż walkę orężną. Osobną pozycję zajmował margrabia Aleksander Wielopolski – naczelnik rządu cywilnego Królestwa Polskiego, prowadzący politykę ugody z caratem, której celem było przywrócenie sytuacji politycznej Królestwa z lat 1815 -1830. Należy podkreślić, że zarówno „biali” jak i „czerwoni” byli polskimi patriotami, tylko inaczej widzieli drogę do niepodległości. Moim zdaniem nie można zarzucać zdrady

również Wielopolskiemu, który poprzez ugodę i rozwój polskiej administracji i m.in. polskiego szkolnictwa, widział utrzymanie polskości. Uważał że bunt i powstanie, które zostanie krwawo stłumione i wywoła represje tylko pogorszy sytuację Polaków. Po wybuchu powstania przez „czerwonych” uważany był za zdrajcę. Która droga była właściwa? Wśród historyków i ludzi zainteresowanych tym zagadnieniem do dzisiaj trwają spory.

ZJAZD RUMOCKI

Wracając do działań na północnym Mazowszu należy podkreślić, że po niepowodzeniach militarnych w styczniu, większość dowódców powstańczych opuściła gubernię płocką, tym samym działania zbrojne zamarły. Do kontrataku przystąpili przywódcy „białych”. Na zaproszenie Karola Sonennberga – bogatego ziemianina z Radzimowic i Karola Ujazdowskiego ziemianina z Nagórek w powiecie płockim, 25 stycznia 1863 roku zwołano do majątku w Rumocze, w powiecie mławskim, należącej do rodziny Rudowskich, zjazd przedstawicieli szlachty z północnego Mazowsza, stronników „białych”. Na zjeździe rumockim podjęto uchwałę w zamierzeniu której: „postanowiono powstanie wszelkimi środkami uspokoić, adres do cara o przebaczenie podać, Padlewskiego, Rolskiego, Kokosińskiego władzom moskiewskim wydać, namiestników zaś warszawskich do Prus wyprawić i tam do czasu wydania spodziewanego ulaskawienia przez cara przechować”. Charakter obrad przedstawicieli „białych” guberni płockiej i treść odezwy spowodowały, że wydarzenie to zostało określone mianem „targowicy rumockiej”. Była to wyjątkowo perfidna akcja przeciwko „czerwonym” spiskowcom, prowadzącym już nierówną walkę z przeciwnikiem.

PULKOWNIK ZYGMUNT PADLEWSKI

Pierwszy okres powstania można określić jako wstępną fazę walk, w której nie uzyskała przewagi żadna ze stron konfliktu zbrojnego. Rosjanie wprawdzie rozbili prawie wszystkie oddziały powstańcze, ale zostali zaskoczeni w sensie strategicznym wybuchem powstania. Głównodowodzący armią rosyjską

w Królestwie gen. Edward Ramsaey, wydał rozkaz 24 stycznia, skoncentrowania rozproszonych oddziałów w 14 większych miastach na Mazowszu. Tym samym Rosjanie oddali teren, na którym formowały się nowe oddziały powstańcze. Jednym z takich miast była Mława.

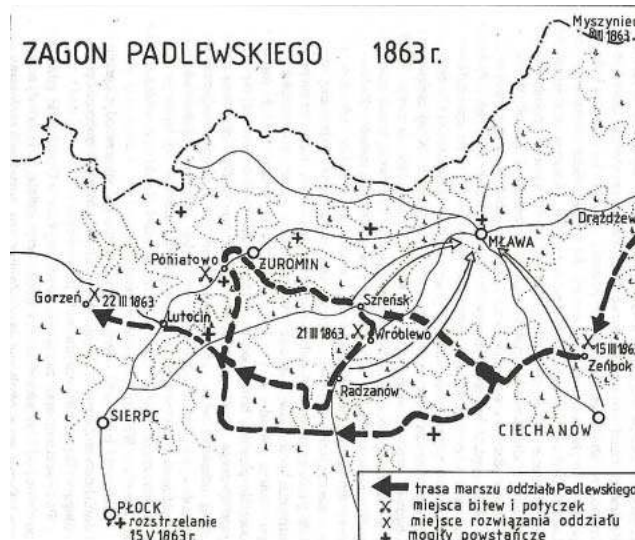
W marcu 1863 roku inicjatywę w działaniach zbrojnych na Mazowszu Północnym przejął Zygmunt Padlewski. Po opuszczeniu guberni połockiej przez Błaszczyńskiego, Padlewski otrzymał 7 lutego od Rządu Narodowego instrukcję. Polecała ona utworzenie frontu północnego, składającego się z powiatów: lipnowskiego, płockiego, mławskiego, przasnyskiego, pułtuskiego, i łomżyńskiego.

Zygmunt Padlewski, po chwilowym załamaniu i dość długim, jak na warunki powstańcze, odpoczynku w Czarnocinku w powiecie ciechanowskim, przystąpił energicznie do działania. W nocy z 1 na 2 marca przeprawił się przez Narew i połączył się z oddziałem Władysława Cichorskiego „Zameczka”. Wkrótce, dysponując prawie tysięcznym oddziałem powstańców, ruszył na północ w stronę granicy pruskiej. Tam miał otrzymać transport broni i komendę nad nowym oddziałem, który miał przekroczyć granicę pruską. Nieścisła informacja o transporcie okazała się fałszywa.

8 marca stoczył na Kurpiach, pod wsią Surowe koło Myszynca, wielogodzinną bitwę z przeważającymi siłami rosyjskimi, która została nie rozstrzygnięta. Po tej bitwie został mianowany pułkownikiem.

c.d.n.

Dr Leszek Arent, wiceprezes Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej



Wykaz szkód mrozi krew w żyłach

WEDŁUG DANYCH Z REJESTRU DŁUŻNIKÓW BIG INFO MONITOR W PIERWSZYM KWARTALE 2020 ROKU ZADŁUŻENIE POLAKÓW SIĘGNĘŁO 79,8 MLN. ZŁOTYCH. PROBLEM Z TERMINOWĄ SPŁATĄ KREDYTÓW I POŻYCZEK MIAŁO 2,83 MLN. OSÓB. LICZBA CIĄGLE ROŚNIE, LECZ NIE TO SMUCI NAJBARDZIEJ. NA LISTĘ DŁUŻNIKÓW TRAFIAJĄ CZASEM LUDZIE, KTÓRZY NIGDY NIE ZACIĄGALI ŻADNYCH POŻYCZEK!

Fot. pibahay



Agnieszka od dawna chciała zmienić operatora telefonu komórkowego. Przeglądając internet znalazła interesującą ofertę i umówiła się na spotkanie. W punkcie obsługi klienta przywitał ją miły doradca. W związku oraz zrozumiał sposób przedstawił dziewczynie szczegóły oferty, sposoby płatności oraz warunki zawarcia umowy. Nie musiał długo przekonywać. Agnieszka zgodziła się wykupić abonament. Podczas załatwiania formalności konsultant poprosił ją na chwilę o dowód osobisty, który trzeba było zeskanować. Przyszła klientka, nieświadoma zagrożeń, spełniła prośbę mężczyzny.

Minał miesiąc. Agnieszka znajduje w skrzynce pocztowej tajemniczy list. Okazało się, że ma do spłacenia pierwszą ratę pożyczki, której nigdy nie zaciągała.

Przytoczona bohaterka jest postacią fikcyjną. Niestety podobne historie dzieją się naprawdę.

Według danych Biura Informacji Kredytowej nawet co piąty Polak mógł w przeszłości znaleźć się w sytuacji,

gdy jego dane osobowe były zagrożone i nawet o tym nie wiedzieć. Ci, którzy mieli największego pecha padli ofiarami kradzieży tożsamości.

Co to znaczy ukraść czyjąś tożsamość?

Z przestępstwem tym mamy do czynienia wtedy, gdy ktoś wchodzi bezprawnie w posiadanie naszych danych osobowych i wykorzystuje wbrew naszej woli. Oszuści najczęściej podszywają się pod inne osoby w celu uzyskania korzyści majątkowej.

Sposobów na wyciągnięcie takich informacji jest sporo. Imię, nazwisko, adres zameldowania oraz pesel można zdobyć poprzez kradzież bądź zeskanowanie dowodu osobistego. Wrażliwe dane da się pozyskać także dzięki dokumentom i innym nośnikom, wyrzucanym na śmietnik. Wyszukani przestępcy sięgają jednak po bardziej zaawansowane sposoby, włamując się na komputery instytucji oraz osób prywatnych.

Jak duże straty potrafi wyrządzić oszust, któremu udało się zdobyć nasze dane? Wykaz potencjalnych szkód mrozi krew w żyłach. Oprócz zaciągnięcia pożyczki to kradzież wypożyczonego samochodu, realizowanie zakupów, zakładanie fałszywych kont internetowych,

rezerwacja pokoju hotelowego i kradzież wyposażenia, wyłudzenie usługi od operatora telekomunikacyjnego, wyrobienie kopii dowodu osobistego i podejmowanie czynności prawnych, przerwienie mandatu na nasze konto, a nawet wrobiecie w przestępstwo prania brudnych pieniędzy.

Osoby parające się tego typu przestępstwami działają najczęściej za pośrednictwem sieci. Stąd ofiarom trudno udowodnić fakt własnej niewinności. Gdyby złodziej udał się do placówki bankowej i tam zaciągnął kredyt, to w jego ujęciu pomogłyby np. nagrania monitoringu. Podczas internetowych transakcji takich nagrań raczej się nie robi.

Kradzież tożsamości nie zawsze musi prowadzić do poważnych, nieodwracalnych konsekwencji. Chcąc zrobić psikusa, ktoś może wykraść nasze hasło do poczty elektronicznej, forum internetowego, bądź konta na portalu społecznościowym. Mimo to, podobne sytuacje są nieprzyjemne. U co wrażliwszych użytkowników potrafią wywołać uraz i awersję do technologii, z których korzystamy na co dzień.

Przypadki kradzieży tożsamości ograniczyło wprowadzenie RODO.

Po 25 maja 2018 roku nieznacznie spadła liczba przypadków posługiwania się dokumentami innej osoby. Po niedługim czasie zaczęła znowu rosnąć. Niezbyt optymistyczne dane podała Związek Bankowców Polskich. W trzecim kwartale 2020 roku zanotowano 1888 prób wyłudzeń kredytów. Łączna kwota wyniosła 61 mln. złotych.

Warto więc mieć się na baczności i pamiętać o kilku regułach. Jedną z podstawowych to zasada celowości oraz minimalizmu. Gdy podpisujemy jakąkolwiek umowę, podajemy tylko te dane, które są niezbędne do jej zawarcia. Firma telekomunikacyjna ma prawo zażądać od nas imię, nazwisko, adres zamieszkania, czy pesel. Nie potrzebuje jednak naszego zdjęcia. Stąd możemy odmówić kserowania naszego dokumentu tożsamości.

Jeśli zgubimy portfel z dowodem osobistym należy

niezwłocznie zgłosić ten fakt do banku, w którym mamy konto. Dzięki temu nasz dokument tożsamości trafi do międzybankowej bazy dokumentów zastrzeżonych i nikt nie zaciągnie na nas kredytu. Utratę można również zgłosić na policję, do urzędu gminy lub miasta. Urząd wystawi bezpłatne zaświadczenie o utracie dokumentu, które przyda się do czasu wyrobienia nowego dowodu tożsamości.

Jeśli fakt utraty dowodu odkryjemy za późno, należy koniecznie wejść na stronę Biura Informacji Kredytowej i sprawdzić, czy ktoś nie podszywał się pod nas. Na tym serwisie możemy także samodzielnie zastrzec nasz dokument. W przypadku karty płatniczej lub kredytowej trzeba je jak najszybciej zablokować we właściwym banku. Przed podobnymi sytuacjami lepiej jednak zabezpieczać się z góry. Pomocą służą na przykład alerty BIK.

Jest to system, który poinformuje nas sms-em, jeśli ktoś posłuży się naszymi danymi, by zaciągnąć kredyt. System działa całą dobę siedem dni w tygodniu. Usługa kosztuje 2 złote miesięcznie.

Bezpieczeństwo naszych danych zależy także od ostrożności w sieci. Co robić a jakich błędów unikać? Poniżej garść porad i rekomendacji od informatyków:

- używaj programów antywirusowych;
- korzystaj z oprogramowania pochodzącego z autoryzowanych źródeł i aktualizuj je regularnie;
- nie otwieraj e-maili i załączników nieznanego pochodzenia;
- kupuj tylko w bezpiecznych sklepach internetowych, sprawdzaj czy posiadają certyfikaty SSL w adresie;
- płać tylko za pośrednictwem certyfikowanych pośredników;
- podczas przelewu nie kopiuj numeru rachunku bankowego;
- po zakończeniu transakcji koniecznie wyloguj się z konta na stronie banku;
- zmieniaj regularnie hasła i nie używaj jednego do kilku kont;
- nie zezwalaj na zapamiętywanie hasła przez przeglądarkę;
- korzystaj z logowania dwuskładowego (np. przy użyciu telefonu);
- nigdy nie udostępniaj loginów i hasel osobom postronnym;
- sprawdzaj, czy w adresie internetowym banku jest fraza https: jeśli nie, nie zamieszczaj tam swoich danych;
- zachowaj ostrożność w przypadku wyjątkowo atrakcyjnych ofert pracy, nie wysyłaj na nie CV.

Paweł Snopkowski

Groszkowa sukienka (epizod 59.)

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

Przestała się zgłaszać. Wymawiała pamiętnik. Zapisywała swoje rozterki. Dyrektor nie zwracał na nią uwagi. Jakby była niewidzialna.

Najbardziej pasował jej język polski. Wcale się go nie uczyła. Nie musiała. Sam rejestrował się w głowie. Jedynie wiersze musiała wykuć na pamięć. W trzeciej klasie, w maju, polonistka wytypowała ją do deklamowania na akademii podczas Dnia Matki. Kazała jej wybrać dowolny wiersz w tym temacie. Eliza postanowiła nauczyć się wiersza Hikmeta z tomiku od Julki.

Wszystkie lektury obowiązkowe zaliczała na bieżąco. Uwielbiała czytać książki. Robiła to wszędzie. Idąc chodnikiem ze szkoły, w parku na ławce, wubikacji, przed snem, w pociągu. Od czasu gdy poznała Bartka, trochę zaniedbała to czytanie. Nie mogła się skupić. Rozpraszały ją myśli o nim, które z kolei przeważnie nie zapisywała w pamiętniku. Z wypracowań dostawała piątki. Niekiedy dwie oceny. Oddzielnie za ortografię. Gdy rozpędzała się pisanie, robiła błędy. Zauważała je dopiero po przeczytaniu tekstu. Nie zawsze zdążyła przed oddaniem pracy przeczytać, co napisała.

Największym problemem było dla niej zapamiętywanie historycznych dat

i nazwisk. Na razie nic nie mówiono o tym, czego dowiedziała się od Adama w Gdańsku. Wiedziała, że polski i matematyka są przedmiotami obowiązkowymi. Musi zdać egzaminy pisemne, żeby zostać dopuszczoną do ustnych. Dodatkowo mogła wybrać. Myślała o historii.

Rano, idąc do szkoły, znów widziała świat w kolorach. Powrócił jej taneczny krok. Śmiech klasowych koleżanek przestał ją drażnić. Na widok wystającej spośród uczniów głowy studenta, uśmiechnęła się. Dostrzegła jego rozmarzony wzrok. Pomyślała, że dziewczyny chyba mają rację, twierdząc, że jest od dawna nią zauroczony. Podeszła do niej Mirka.

– Widzisz jak za tobą przyszedł do szkoły?

– Czemu za mną? Może za tobą? Pasujecie do siebie. On wysoki. Ty wysoka. Przecież chodzi tu do studium pomaturalnego. Dlatego jest w szkole.

– Kochana, chodził. Już skończył. Niestety, nie za mną patrzy. Wszyscy wiedzą, że jest w tobie zakochany. Nawet nauczyciele inasza stara. Tylko ty jesteś ślepa.

– Może ślepa. Może dlatego, że też jestem zakochana. Mam chłopaka w wojsku. Będzie na studniówce.

Mirka rozpaplała to. Jedna z dziewcząt też miała chłopaka w wojsku. W tej samej jednostce. Ten fakt zbliżył je do siebie.

Od Julki i Bartka dostała listy. Wszystko zaczęło się dobrze układać. Julka pisała, że wraca do zdrowia, że ma dobrego opiekuna.

Bartek napisał, że chodzi na zakupy, gotuje obiady, zmywa, sprząta mieszkanie.

„Byłem parę razy nad morzem. Uczeń Julki pożyczył mi gitarę. Brzdąkałem sobie na plaży. Byłem w Sopocie. Spacerowałem po molo. Kocham, kocham, kocham”.

Następny list od niego przyszedł już z jednostki.

„Znowu gram w klubie garnizonowym. Masz wstęp wolny. Przeważnie siedzę w kanciapię przy sprzeczce muzycznym. Powoli mam z górki do rezerwy. Przeważnie siedzę w kanciapię przy sprzeczce muzycznym. Powoli mam z górki do rezerwy. Słońce, przyjeżdż w sobotę. Czekam”.

Dostała również dwa listy od przyszywanego brata – Belmonda. W liście przysłał jednego sezamka.



„Dziękuję ci za to, siostrzyczko, jak ostatnim kawałkiem chleba. Spożyj go i pomyśl o braci, który tęskni za rezerwą. Mam dojść wojska. Chyba ucieknę. Jeden z kolegów palnął sobie w łeb. Na moich oczach. Mógł chociaż poczekać, aż się odwrócę”.

W drugim liście pisał, że Bartek coś mu obiecał.

„Ma mnie zabrać ze sobą na twoją studniówkę. Napisz, siostrzyczko, czy się twoje koleżanki nie wystraszą mojej brzydoty? Nie chciałbym popsuć im studniówki. Piszę „im”, bo o ciebie się nie martwię. Zmój wstrętą gębą już się oswoiła...”

Czytała listy Belmonda i uśmiechała się. Potrafił zarówno nawet ze śmierci. Oboje się polubili. Do tego stopnia, że sami uwierzyli w rodzinne powiązanie. Nie miał siostry. Ona nie miała brata.

Klasa wybrała ją na gospodarza studniówki. Robili dekorację sali. Eliza wymyśliła olbrzymiego pajaka. Zrobiła stelaż i owinęła go mnóstwem starych gazet. Zawiesiła nad salą w siatce imitującej sieć. Wychowawczyni od jakiegoś czasu zbliżyła się do niej. Była wśród nauczycieli jedyną panią. Kiedyś Julka przyjechała na wywiadówkę. Jako rusycystki znalazły wspólne tematy. Były razem w Kolorowej na kawie i ciastku. Często podchodziła do niej na przerwach. Rozmawiała jak z koleżanką. Od niej dowiedziała się, że przystojny chłopak ze studium ma na imię Krzysiek.

– Zaproś go na studniówkę. Będziesz miała przystojnego partnera.

– Ale ja go nie znam. Nigdy nie zamieniłam z nim słowa. Najwyżej „cześć”. Poza tym podobno już skończył studium.

– Skończył. Lecz wszędzie się pojawia. Jest bardzo nieśmiały. Zaczarowałaś go. Spróbuj go oswoić.

– Dlaczego pani sorka sądzi, że go zaczarowałaś?

– Wyczytałam to z jego wzroku. Wodzi nim za tobą, jak w amoku. Gdy zimą jeździłaś za szkołą na łyżwach, nie umiał oderwać oczu od okna. To było podczas lekcji. Uśmiechnęłam się znacząco. Zaczernił się, spuścił głowę. Za chwilę znów patrzył jak się ślizgasz. Aż głowę podnosił. Ładnie robisz piruety izażaki na lodzie.

– Na łyżwach ślizgam się od dziecka. Mam wprawę. Na studniówkę już kogoś zaprosiłam.

Nadeszła studniówka. Sala zapelniła się parami. Eliza siedziała przy stoliku z Jasią i jej partnerem. Serce waliło jej tak mocno, że słyszała uderzenia. Czekala na Bartka. Wtak ważny dla niej dzień, znowu nawalił. Pomyślała, że dłużej tego nie znieś. Patrzyła na wejście.

Zjawił się z Belmondem dość późno. Ujrzała go przez zamglone oczy.

– Prysnałem z jednostki. Wolę dostać karę i dłużej służyć, niż miałbyś powrócić się twój koszmarny sen. Jak wtedy.

Nic nie powiedziała.

Wzięła ją za rękę. Poszli tańczyć. Gdy ją przytulił i poczuła jego oddech przy uchu, ugłębiła się pod nią kolana. Zaczęła osuwać się. Bartek zdążył ją przytrzymać.

– Skarbulek, co ci?

– Nie wiem. Chyba mi słabo. Muszę usiąść.

– Jadłaś coś dzisiaj?

– Nie wiem. Nie pamiętam. Wrócili do pustego stolika. Belmondo z kimś tańczył.

Bartek nalał jej do szklanki herbaty. Podał ciastko. Kazał jej wypić i zjeść.

– Muszę z tobą poważnie porozmawiać. Wiem, że mnie kochasz. Ja ciebie też kocham. Tylko to się liczy. Masz o siebie dbać. Jeść i się uczyć. Musisz zdać maturę. Nie możesz jej oblać. Inaczej twoja mama będzie mnie winić. Nie będę mógł spojrzeć jej w oczy. Rozumiesz, co do ciebie mówię?

Kiwnęła głową, że rozumie.

– Mojaś ty?

Znowu kiwnęła i uśmiechnęła się. Lubiła jak to mówił.

Pojawił się Belmondo.

– Bartek, widzisz to samo, co ja?

– Co takiego?

– W rogu sali – skierował wzrok na fortepian.

– Odwal się. Daj mi spokój.

– Chodź. Pokażemy tym na scenie, jak się gra.

– Przestań. Nie będziemy ich zawstydzali.

– Siostrzyczko, powiedz mu, żeby ze mną zagrał.

Eliza pomyślała, że to dobry pomysł. Niech dziewczyny zobaczą, jakiego ma fajnego chłopaka.

– Idź, zagraj. Niech mi dziewczyny ciebie pozazdroszczą.

– Skoro mój skarbułek tak chce, to inna rzecz. Ale pod warunkiem, że potem się bawimy i nie będziesz mi mdlała. Belmondo, sprawdź, jaki dźwięk mają klawisze.

Belmondo usiadł przy fortepianie. Uderzył w kilka klawiszów.

– Ładny. myślałem, że rozstrojony. Powyglupiamy się z Belmondem. Podejdiesz ze mną?

– Zostanę przy stoliku.

W tym momencie muzycanci zaczęli grać. Jednocześnie Bartek i Belmondo wystukali pierwsze takty francuskiego przeboju „Je T’aime”. Muzycanci przerwali. Odstawili swoje instrumenty. Na sali zapadła cisza. Wszystkie oczy zwróciły się w kierunku żół-

nierzy. Elizy zaparło dech. Słyszała ten utwór na zabawie w Fabryce Obuwia. Nie chciała przy nim znikim zatańczyć. Nie rozumiała słów. Wiedziała tylko, że jest erotyczny i dość zenujący. Wychowawczyni podeszła bliżej fortepianu. Zapatrzyła się w dłonie biegające po klawiszach.

Dwie pary rąk przesakiwały pomiędzy sobą. Belmondo wydawał z siebie miłosne oddechy. Obaj zapatrzeni w siebie parodiowali parę zakochanych. Bartek odwrócił się. Spojrzał na Elizę. Wszystkie oczy poszły za jego wzrokiem. Pociągnęła go za rękę. Miała ochotę schować się pod stołem. Jadzia, szturchnęła ją.

– Jezusie, jak oni to pięknie grają.

Belmondo wstał od fortepianu. Złapał Elizę za rękę. Pociągnął na parkiet. Nie zdążyła zaprotestować.

– Ty łajdaku, musiałeś namówić Bartka akurat na taki utwór?

– Ale my ostatnio jesteśmy w nim zakochani, siostrzyczko. W koszarach nic innego nie gramy. Oficerowie kaza nam bisować i bisować. Doszło do tego, że nauczylismy się z Bartkiem grać „Je T’aime” na wszystkich instrumentach. Uważaj siostrzo, zaraz Bartek zaśpiewa dla ciebie.

Spojrzała na scenę. Bartek trzymał w ręce mikrofon.

– Dla mojej najukochańszej dziewczyny „Białe miś”!

Wszystkie oczy skierowały się na nią.

Bartek miał ładny głos. Śpiewając patrzył na nią. Znowu ujrzała w jego oczach fajerwerki. Przytuliła się do Belmonda.

– Braciszku, czy Bartek mnie kocha?

– Siostrzyczko, kocha. Obaj cię kochamy.

Roześmiała się.

– Ja też was obydwu kocham. Lecz ciebie jak brata.

– A ja ciebie. Jak siostrę. Inaczej Bartek oszpeciłby mi pysk jeszcze bardziej...

Nie był szpetny. Wyglądał niczym brat bliźniak aktora o tym nazwisku. Prawie wszystkie filmy z nim widziała. Gdy Bartek wrócił do stolika, spytała, czy resztę jej studniówki spędzi z muzykami.

– Nie, słońce. Z tobą. Kiedyś wynajmę wielką salę z dobrą orkiestrą. Będzie grała tylko dla jednej pary. Tą parą będziemy my. c.d.n.

Dobry sen nie przyjdzie od razu

ZDROWIE || Karolina i Maciej Szaciłło od wielu lat przekonują do zdrowego stylu życia. Tym razem napisali książkę „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie”. Nam opowiadają nie tylko o tym, jak zadbać o dobry sen, ale również o planach na przyszłość.

– Coraz więcej osób cierpi na bezsenność. Pracujemy na nią latami?

Maciej Szaciłło: — Najczęściej tak, ale nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi, ani ramy czasowej. Bezsenność może być wynikiem nieumiejętności zarządzania emocjami, stresu, nieodpowiednio zbilansowanej diety, pracy zmianowej, zmiany strefy czasowej, a nawet chodzenia zbyt późno spać lub jedzenia zbyt późnej kolacji. Jak podpowiada ajurweda, najstarsza nauka o zdrowiu, ważne, aby znaleźć przyczynę nierównowagi, a nie tylko niwelować objawy. Trzeba też obserwować sygnały, które wysyła nam nasze ciało, nasz umysł, często latami. I w końcu zapobiegać, aby później nie trzeba było leczyć.

– W dobie pandemii brak snu może jeszcze bardziej wpływać na nasz nastrój i stan zdrowia?

Karolina Szaciłło: — Współczesna medycyna podkreśla, że zaburzenia snu mogą prowadzić m.in. do problemów z pamięcią, organizacją czasu, rozdrażnienia, spadków energetycznych, wahan nastrój, problemów z kreatywnością i abstrakcyjnym myśleniem, zmęczenia. Z kolei długoterminowe zaburzenia snu mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia takich chorób, jak m.in. nadwaga i otyłość, cukrzyca, zaburzenia flory jelitowej i problemy z jelitami, choroby układu sercowo - naczyniowego, Alzheimer, spadek libido, nowotwory, szybsze starzenie się organizmu, a zwłaszcza mózgu. Ajurweda podkreśla, że sen jest obok jedzenia i picia, oddechu i pozytywnego nastawienia, jednym z czterech głównych źródeł energii życiowej, tzw. prany. Akiedy jej poziom jest wysoki - jesteśmy odporni, spokojni i szczęśliwi. Gdy spada - zaczynamy być podatni na niskoenergetyczne emocje, jak lęk, złość, niepokój, zaburzenia snu, stres oraz choroby.

– W książce „DobraNOC” opisujecie własne doświadczenia. Przed zmianą swojego życia nie zwracaliście uwagi na to, jakie sygnały wysyła ciało. Co było motywacją do zmiany?



Potrawy na dobry sen z książki „DobraNOC. Ureguluj swój cykl dobowy i śpij spokojnie” autorstwa Karoliny i Macieja Szaciłłó

Karolina: — U mnie powód był pozornie bardzo prozaiczny - nadwaga. Jednak tak naprawdę przyczyna tkwiła głębiej. Był to brak akceptacji siebie, który oczywiście wciąż się czasami pojawia i brak poczucia własnej wartości. Zobaczyłam, że by osiągnąć równowagę, nie wystarczy kolejna dieta czy intensywne ćwiczenia. Całą sobą poczułam, że potrzebuję zajrzeć w głąb siebie. Przyjrzeć się swoim emocjom, uwarunko-

waniom emocjonalnym związanym z odżywianiem, nawykami, również żywieniowym, relacjom z najbliższymi i wielu innym. Dopiero gdy zaczęłam działać wielopoziomowo, zmieniłam styl życia, waga zaczęła stopniowo spadać. Odchudzanie było efektem ubocznym powrotu do równowagi.

– Nam najtrudniej osiągnąć jest właśnie wspomniany stan równowagi. Z uporem maniaka śpimy, jemy i pracu-

jemy o niewłaściwej porze. Jak zmienić przyzwyczajenia?

Maciej: — Ajurweda ma piękne motto: „Do it, if it works for You”, czyli „Rób to, co dla Ciebie dobre”. Jeśli jesteśmy zdrowi, szczęśliwi i mamy mnóstwo energii do działania, nie ma potrzeby wprowadzania zmian. Problem w tym, że współcześnie często nie zauważamy tych wszystkich subtelnych sygnałów, które wysyła nam nasze ciało, umysł, a które

świadczą o nierównowadze. O rozpoczynającym się procesie chorobowym. Z wiekiem te sygnały mogą stać się coraz silniejsze, a powrót do zdrowia trudniejszy. Zadzajmy sobie zatem pytanie: „Jak ma wyglądać moje życie? Czy chcę się cieszyć zdrowiem i witalnością do późnej starości?”. Jeśli tak, to małymi krokami wprowadzamy zmiany w diecie, w stylu życia. Obserwujemy, jak na nas działają. A im lepiej będziemy się czuli, tym mocniej będziemy się otwierali na transformację.

– Jednym z elementów tej transformacji jest dobry sen. Jak więc zadbać o profilaktykę snu?

Maciej: — Przede wszystkim uregulować nasz rytm dobowy, a w tym niezwykle pomocne są m.in. stałe godziny posiłków oraz godziny, kiedy wstawamy i kładziemy się spać. Przecież przez tysiące lat nasz gatunek zasypiał, gdy na zewnątrz robiło się ciemno, a najaktywniejsza część dnia przypadała na godziny od wschodu do zachodu. Gdy zmieniamy strefę czasową doświadczamy całym sobą czym jest zaburzenie tzw. rytmu dobowego. Choć jest ciemno, nasz pobudzony organizm jest w „trybie czuwania”. Zdaniem ajurwedy optymalnie powinniśmy się kłaść spać nie później niż o godzinie 22, a wstawać skoro świt. Powiedzmy, że zimą o siódmej rano, a latem między piątą a szóstą. Analogicznie optymalny czas na śniadanie wypada między siódmą a dziewiątą. Z kolei obiad między 12 a 14. Powinien to być największy posiłek w ciągu dnia, gdyż nasz organizm ma wówczas najmocniejszą tzw. siłę trawienia. Kolację powinniśmy jeść między 17 a 19 i maksymalnie trzy godziny przed momentem, kiedy położymy się spać. Od 18, 19 możemy już rozpocząć czas wieczornego wyciszenia. Jest to moment na praktykę rozciągających asan jogi, spacer, relaksującą kąpiel, lekką, ale syćącą kolację, medytację. Ważne, aby w spokoju, w którym zasypiamy, nie był włączony do późnych godzin telewizor lub nie emitował

niebieskiego światła ekran telefonu, komputera. Światło, szczególnie niebieskie zaburza produkcję melatoniny nazywanej hormonem snu. A lampka paląca się w sypialni całą noc będzie nas wybudzała i negatywnie wpływała na jakość snu. Możemy również wyłączyć na noc telefon, wi-fi oraz przewietrzyć sypialnię.

– Dbacie o prawidłowy rytm dnia. Pokazujecie również m.in. jak proste i bezpieczne techniki oddechowe czy medytacja mogą przyczynić się do redukcji stresu. W dzisiejszym zabieganym świecie powinniśmy wrócić do naturalnych, sprawdzonych metod?

Karolina: — Jesteśmy wielkimi fanami integralności iłączenia. W naszych książkach łączymy zdobycze współczesnej diety, fitoterapii ze starożytną wiedzą ajurwedy.

Na warsztatach łączymy proste i bezpieczne techniki oddechowe z odpowiednio zbilansowaną, dostosowaną do naszych potrzeb dietą, jogą, medytacją, wykładami o zdrowym stylu życia.

W życiu korzystamy z Internetu, uwielbiamy dobre serie, latami samolotami odwiedzając odległe krańce globu, ale każdy dzień zaczynamy od praktyki technik oddechowych i medytacji. Wierzymy, że nastaje właśnie czas syntezy. Nie rezygnujemy ze zdobyczy nowoczesności, ale połączymy, zrównoważymy je naturą. Dbajmy o naturalną przestrzeń w nas i wokół nas. Bardzo cenimy lekarzy praktykujących medycynę integralną. Bo są momenty, gdy konieczna jest już farmakoterapia, ale często można wrócić do równowagi korzystając z naturalnych środków - ziół, diety, masażu, pracy na poziomie emocji. To drugie może się okazać bardziej czasochłonne, ale efekty będą również długotrwałe. Jednak wszystko powinno zawsze odbywać się pod okiem

specjalisty - lekarza, lekarza ajurwedyjskiego, wspomnianego lekarza medycyny integralnej etc. Pamiętajmy, że każde zioło, przyprawa ma przecież swoje wskazania i przeciwwskazania. Absolutnie nie rezygnujemy również z przyjmowanych leków na własną rękę.

– Jak wrócić do równowagi i cieszyć się spokojnym snem w książce radzi m.in. Przemek Wardejn, konsultant ajurwedyjski. Ajurveda, najstarsza znana ludzkości medycyna dziś wraca do łask. W jaki sposób łączy się ze współczesnością?

Maciej: — Dokładnie tak, jak wspomniała wcześniej Karolina - integralnie. Ajurveda podpowiada nam, jak wracać do równowagi, czyli zdrowia w każdej dziedzinie życia i we wszystkich szerokościach geograficznych. Zupelnie inaczej będzie wyglądała dieta osoby mieszkającej w Indiach, gdzie jest gorąco i często wilgotnie, a Polaka w grudniu, kiedy temperatura spada poniżej zera. Analogicznie inaczej wygląda dieta i styl życia osób żyjących 5 tysięcy lat temu, a nasza - ludzi współczesnych. Na dodatek każdy z nas jest inny. Inaczej postrzegamy świat, trawimy, śpimy. Mamy inną odporność na stres i zapotrzebowanie energetyczne. Dlatego w tym starożytnym systemie wszystko od odżywiania, przez ćwiczenia, masaże, leki ziołowe, oleje dobiera się indywidualnie. I jeszcze jednak ważna rzecz - pamiętajmy, że ajurveda, czy jakkolwiek inny system medycyny naturalnej ma służyć nam. A nie my mamy stać się niewolnikami ajurwedy.

– Tradycyjnie ważna jest dieta. Jakich produktów trzeba się wystrzegać?

Maciej: — Jak zawsze zalecana jest odpowiednio zbilansowana, odżywcza dieta z pewnymi rzeczami, na które możemy wrócić szczególną uwagę. Po pierwsze, kolacja powinna być zjedzona o odpowiedniej porze. Ma być lekkostrawna i sycąca. Dobrze sprawdzą się zupy, zupy krem, pieczone warzywa, gulasze warzywne z dodatkiem węglowodanów złożonych czyli kasz lub np. kromki, dwóch, dobrej jakości chleba żytniego na zakwasie. Te ostatnie zapewnią m.in. uczucie sytości w nocy. Jeśli mamy problemy z zasypianiem już sześć godzin przed pójściem spać powinniśmy unikać alkoholu, napojów zawierających



Potrawy na dobry sen z książki „DobraNOC. Ureguluj swój cykl dobowy i śpij spokojnie” autorstwa Karoliny i Macieja Szaciłło

kofeinę. Są to kawa, napoje gazowane, napoje energetyzujące czy mocna herbata, które mają działanie pobudzające. Poleca się napary, wody ziołowe, herbaty ziołowe typu rumianek, lawenda, melisa. Z ziół nie poleca się np. jednak pokrzywy, która ma działanie moczopędne i może powodować parcie na pęcherz w nocy. Unikajmy fast foodów, potraw ciężkich, smażonych, wysokoprzetworzonych - słowem wszystkiego, co oddala nas od natury. Optymalna jest również kuchnia sezonowa obfitująca w produkty, które w danym momencie daje nam Matka Natura.

– Dziś jesteście jednym z najsłynniejszych polskich małżeństw piszących poradniki, które holistycznie, całościowo podchodzą do człowieka. Co daje największą satysfakcję?

Karolina: — Obserwacja tego jak nasi czytelnicy, słuchacze, warsztatowicze zmieniają swoje życie. Jak rośnie poziom ich energii życiowej,

jak krok po kroku stają się coraz bardziej świadomi. My również nieustannie się uczymy. Każda książka, każdy pokaz, warsztat to kolejne lekcje. To uświadamianie sobie naszych kolejnych uwarunkowań emocjonalnych, emocji, które wypieramy. Ta nieustanna zmiana, wymiana i pokora w zauważaniu tych lekcji jest najbardziej rozwijająca i satysfakcjonująca.

– Pisaliście już m.in. o jedzeniu i przyprawach, które leczą. Teraz nadszedł czas na sen. Co przed wami?

Karolina: — W kwietniu ukaże się moja pierwsza samodzielna książka, która nie będzie ani kulinarna ani lifestylewa. „Jestem kobietą” to historia mojej transformacji, z wieloma wznosami i upadkami. Opisuję w niej lekcje, które wyciągnęłam z wielu trudnych historii i relacji. Jest to opowieść o zmianie i o sile, która tkwi w każdym z nas. Zabieram czytelnika w, mam nadzieję, świadomą podróż, która rozpoczyna się nad brzegiem Morza Czer-

wonego, wiedzie przez „lata melanży i dekady w branży”, gabinety psychoterapeutów, sale medytacyjne w Indiach, poznanie Maćka, pojawienie się Jasia, naszego synka oraz rodzinny patchwork, który od lat budujemy wspólnie z córkami Maćka - Karolką i Jagodą.

Z kolei na czerwiec zaplanowana jest premiera naszej kolejnej wspólnej książki - „Zdrowe dziecko. Ajurveda dla najmłodszych”, którą tym razem dedykujemy dzieciom. Znajdą się w niej przepisy, leki z roślinnej apteki dla dzieci, wskazówki i porady. Powstała we współpracy m.in. z dr Hanną Stolińską, dietetykiem klinicznym, dr Radhą Jindal, pediatrą ajurwedyjską, wspomnianym wcześniej Przemkiem Wardejnem, zaprzyjaźnionym konsultantem ajurwedyjskim oraz Wandą Kruszyńską, terapeutką, konsultantką i doułą ajurwedyjską.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Karolina i Maciej Szaciłło

– eksperci od zdrowego żywienia oraz ekologicznego trybu życia. Wspólnie prowadzą kursy, szkolenia oraz warsztaty zdrowego gotowania i medytacji. Autorzy popularnych poradników dietetycznych, m.in. „Depresja. Jedzenie, które leczą”, „Zdrowa tarczyca”, dwóch części „Jedz i pracuj nad własnym zdrowiem”, „Jedzenie, które leczą”, „Detoksy, Jem (to co) kocham i chudnę”.

Ich ostatnia książka nosi tytuł „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie”, która ukazała się w wydawnictwie Zwierciadło.

Autorzy m.in. opisują poszczególne fazy snu, przyczyny i następstwa bezsenności. W książce, korzystając ze wsparcia Przemka Wardejna, zaprzyjaźnionego konsultanta ajurwedyjskiego, podpowiadają m.in. jak zdaniem ajurwedy uregulować cykl dobowy i cieszyć się spokojnym oraz dobrym snem. „PrzyGOTUJ się na dobry sen” to już tradycyjnie zbiór najważniejszych zasad zdrowego stylu życia i odżywiania. Są więc tam opisy zdrowych zamienników cukru, białej, rafinowanej pszennej mąki oraz rafinowanej soli kuchennej. Nie zabrakło przepisów. W menu w „DobraNOC” są podzielone na cztery pory roku. W sumie 60 przepisów dostosowanych do energetyki odpowiednio wiosny, lata, jesieni i zimy.

Jeśli jesteśmy zdrowi, szczęśliwi i mamy mnóstwo energii do działania, nie ma potrzeby wprowadzania zmian. Problem w tym, że współcześnie często nie zauważamy tych wszystkich subtelnych sygnałów, które wysyła nam nasze ciało, umysł, a które świadczą o nierównowadze. O rozpoczynającym się procesie chorobowym. Z wiekiem te sygnały mogą stać się coraz silniejsze, a powrót do zdrowia trudniejszy. Zadajmy sobie zatem pytanie: „Jak ma wyglądać moje życie? Czy chcę się cieszyć zdrowiem i vitalnością do późnej starości?” — mówią Karolina i Maciej Szaciłło, autorzy książki „DobraNOC. Ureguluj swój rytm dobowy i śpij spokojnie”.



Karolina i Maciej Szaciłło

PRACA

FERMA drobiu w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji zwierzęcej (drób). 601-303-617

GOSPODARSTWO rolne w Drozdowie (powiat olecki) zatrudni brygadzystę do produkcji roślinnej. 601-303-617

MEBLE Okmed Demko Sp. j. zatrudni PRACOWNIKA GOSPODARCZEGO. Informacje w siedzibie spółki. Braniewo ul. Kolejowa 13, lub praca@mebleokmed.pl

W gospodarstwie, tel.782265594

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

ZATRUDNIĘ pracownika na gospodarstwie rolnym. Miejsco-wość Pozezdrze. 513-180-011

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

ZATRUDNIĘ skutnika- stolarza z umiejętnością zabudowy. 603-067-444.

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym przy chowdowi bydła mlecznego Ciechanów tel., 608-209-613

SPRZEDAM

DREWNO kominkowe, opałowe, kostka sosonowa, transport, Ostróda, , 511-989-755

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

NML DREWNO opałowe suche sprzedam, różny gatunek oraz w workach na rozpałkę. 504-250-135

SIECI rybackie nowe, ręcznie obszywane, 724-738-355

SPRZEDAM działkę o pow.22 ary Wielimowo. Do jeziora 100m. 734283711

SPRZEDAM działki budowlane, uzbrojone. Stare Jabłonki. 515062733; 696042939

SPRZEDAM jęczmień jary, 650 zł/tona oraz pszenicę jarą tonika nasiew. 503534597

SPRZEDAM Opel Zafira diesel 1,9 2007r.7osobowy.Cena 9600 zł do negocjacji.515440043

KUPIĘ

KUPIĘ bydło od 300 do 600kg, 692-411-362

STARE monety; Ruble kupię, 607-852-453

SZKLANE kury (bomboniere). Szkło kolorowe z PRL (talerze) kupię, 607-852-453

NIERUCHOMOŚCI

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

AIKUPIĘ dom jednorodzinny lub siedlisko z działką min. 10a okolice Lubawy i Iławy. Stan surowy, do remontu lub zamieszkania, 723-481-232

KUPIĘ MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ DO 60m2 W OSTRÓDZIE, 695845003

MIESZKANIE 55m2 do wynajęcia lub na sprzedaż, 668-032-183

NML Kawalerka do wynajęcia w Nowym Mieście Lubawskim, 501-386-800

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

NML Przyjmę na mieszkanie lub pokój umeblowany, 571-339-926

NML Sprzedam budynek mieszkalny 180m2, podpiwniczony, działka 22 ary, 2 garaże, okolice Biskupca Pom., 782-530-992

NML Sprzedam dom w Nowym Mieście Lubawskim tel.697-441-433.

NML Sprzedam działkę 10 arową pod budowę, uzbrojona, Jamielnik, tel.506-439-480.

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

NML Sprzedam garaż metalowy 19m2, konstrukcja przenośna, przylegająca do ciągu garaży blaszanych, grunt na własność będzie przeniesiony ze sprzedającego na kupującego, cena 10.000zł, 511-412-660

NML Sprzedam lokal mieszkalny 3 pokoje o pow. 78,9m2 z pomieszczeniami przynależnymi na pierwszym piętrze w budynku dwurodzinnym w centrum Nowego Miasta Lubawskiego oraz garaż dwustanowiskowy, 694-720-961

SPRZEDAM 1ha przy trasie Działdowo-Iłowo, 500-077-522

SPRZEDAM działkę budowlaną-inwestycyjną przy drodze wojewódzkiej 541, 782-180-083

SPRZEDAM gospodarstwo rolne lub siedlisko, dom 150m2+budynek, okolice Lubawy, 782-180-083

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

SPRZEDAM:ZIEMIĘ 5ha, z małym stawem. BOBROWNIK. Tel.668-138-901

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

WYNAJME halę magazynową o pow.1100 m2. Jamielnik koło Lidzbarka, 604-103-612

AUTO-MOTO

AUTOKASACJA, skup aut. 506-270-521

FIAT 126p elegant- sprzedam. 500-70-10-61

MAZDA Tribute B+ gaz (2004), przebieg 188tys, 2 komplety opon, stan bdb. 604-106-235

NML Sprzedam Renault Scenic 1.6+ gaz sekwencja, 2003r. bogate wyposażenie, 2 kluczyki, pierwszy właściciel. dwa komplety kół, cena do negocjacji nieaktualne

NML Sprzedam Seat Altea 1.6 benzyna, 2006r., 97.000km przebiegu, 603-266-956

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

SKUP aut- atrakcyjne ceny! 516-368-453

SPRZEDAM Opla kadeta, 1.4benzyna (1991r.), koparkę Pelikan, osie ify, 724-742-559

SPRZEDAM Seat Toledo 1,9TDI, 2000r., przebieg 216tys., plug Overum-4-skibowy, 516-165-278

VOLKSWAGEN Sharan, 1997r., aktualny przegląd i OC, 782-180-083

USŁUGI

BUDOWA domów, budynków gospodarczych, elewacje, prace ogólnobudowlane itp., 690-640-480.

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

PODEJME się wykonania instalacji elektrycznej w domu jednorodzinnym. Fachowo, solidnie i tanio !! Na terenie Gminy Lubawa, Nowe Miasto Lubawskie, Powiat Działdowski, tel.781-269-992.

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

SZYCIE kołder, 665-434-450

TRANSPORT, przeprowadzki, 729-242-457

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

USŁUGI hydrauliczne, 508-491-711

USŁUGI remontowo- budowlane: wykończenia, docieplenia budynków, glazura, terakota, szpachlowanie, malowanie tel.517-647-634.

WYKOŃCZENIA wnętrz- łazienki, płytkowanie, itp., 690-640-480.

RÓŻNE

AUTOMAT do pił trakowych, skok 5cm, taśmówka koła 110+ wózek, 796-500-889

FREZARKĘ do drewna dolno- wrzecionową z wózkiem +inne maszyny stolarskie, 500-077-522

OWCZARKI długowłose, 5 miesięcy. Nidzica, 698-410-450

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

NAUKA

BÓG W NAS - Katalog Książek i broszurki Gratis, tel. 517-193-657

ZWIERZĘTA

KUPIĘ byczki, jałówki 100-500kg. 517-245-435

NML Sprzedam króliki- samice kalifornijskie kotne, sro kacze oraz gołąbki- garłacze, pawiki, 781-037-074

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

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

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

2 jałówki 3-tygodniowe sprzedam, (89)645-11-64

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

NML Sprzedam cielaki i prosiaki, 798-893-034

NML Sprzedam jałowicę hodowlaną HF- wycielenie 15 luty 2021r., jęczmień, pszenicę, owies czyszczony, 600-606-349

NML Sprzedam prosięta, 15 sztuk, 508-745-921.

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

SPRZEDAM cielaki, 798-816-654

maszyny rolnicze

NML Sprzedam przyczepkę do przewozu zwierząt, zarejestrowana, ubezpieczona, garażowana, bardzo mocna, 503-925-424

SPRZEDAM kultywator, plug 2-skibowy, brony trójki, sadzarka, redla., 728-635-066

SPRZEDAM plug zagonowy 4-Grudziąca, poszerzoną 16", 694-618-643

SPRZEDAM prasę kostkującą. 500-70-10-61

TRAKI taśmowe producent, 517-517-528

UŻYWANE CZĘŚCI URSUS - ZETOR silniki; skrzynie biegów; tylne mosty; zwolnice; podnośniki; przednie napędy ;bloki; głowice i inne; możliwość wysyłki, ceny od 100 zł. 601-598-983

ciągniki

SPRZEDAM Władimir T25, 89rok,cena 7000zł, w dobrym stanie, 694-180-666

produkty rolne

NML Sprzedam pszenżyto oraz jęczmień z pszenicą i grochem, 600-403-007

SPRZEDAM łubin wąskolistny, biało kwitnący „Tango”, 660-587-901

SPRZEDAM pszenicę jarą, baloty słomy, prasę Z224, 782-180-083

SPRZEDAM siano w belach, suche, Ławice, 519-356-781

SPRZEDAM zboże paszowe, jęczmień i owies, 504-781-522

SPRZEDAM zboże: pszenżyto i mieszanek zbożową, 517-222-793

SPRZEDAM:ZBOŻA paszowe. Tel.606-505-511

ZIEMNIAKI jadalne: Irga, Denar, (89)645-81-64

LEKARZE SPECJALIŚCI

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

Chrom: nie tylko pogromca nadwagi

PRZYSPIESZA SPALANIE TŁUSZCZÓW I HAMUJE WILCZY APETYT, SZCZEGÓLNIE NA ŁAKOCIE. CZUWA NAD POZIOMEM CHOLESTEROLU, ŁAGODZI BÓLE GŁOWY, USPOKAJA... CHROM TO TAKI NIBY CUDOTWÓRCA, ALE JA GO UŻYWAĆ? I JAK POZNAĆ, CZY MAMY CHROMU ZA DUŻO – CZY WRĘCZ ZA MAŁO?

Przede wszystkim z reklam i aptecznych ulotek dowiemy się, że chrom dlatego tak często obecny jest w suplementach diety, bo to popularny pierwiastek wspomagający odchudzanie. Zmniejsza apetyt na słodkości i w ten sposób powoduje ubytek zbędnych kilogramów na wadze. Ale jakoś nie chce mi się wierzyć, że to jedyne prozdrowotne działanie chromu i chyba nie tylko walczący z nadwagą powinni dbać, by nie zabrakło go w organizmie. Jakże jeszcze właściwości ma chrom, gdzie może znaleźć zastosowanie? I najważniejsze: czym grozi nadmiar chromu w organizmie – a czym niedobór?

Właściwości
Choć jako pierwiastek chrom (Cr, łac. chromium) odkryty został już w 1797 r. – dopiero badania w latach 60. XX w. wykazały, że to mikroelement niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Konkretnie chrom jest tzw. pierwiastkiem śladowym: w organizmie mamy go tylko około 6 mg, ale niezwykłość tego pierwiastka to czynny udział w wielu procesach przemiany materii. Chrom jest też składnikiem czynnika tolerancji glukozy (GTF) – bierze udział w procesie metabolizmu glukozy w organizmie. Nie dość, że pobudza trzustkę do produkcji insuliny i uczestniczy w przemianie węglowodanów i białek, to jeszcze ów wytwarzany w wątrobie GTF

uwalnia się do krwi wchwili, gdy poziom glukozy podnosi się. Wraz z insuliną chrom transportuje glukozę do komórek ciała i ułatwia jej przyswajanie: bierze więc udział w kontroli stężenia cukru w krwi. Ponadto, chrom bierze udział w metabolizmie białek i w syntezie kwasów tłuszczowych. Zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy, obniżając stężenie „złego” cholesterolu, a jednocześnie zwiększa stężenie HDL – tak pożądanego „dobrego” cholesterolu.

NA CUKRZYCĘ

Jeśli pobudza produkcję insuliny i reaguje na wzrost poziomu glukozy, chrom musi być dobry dla chorych na cukrzycę. Rzeczywiście, to ten mikroelement, który chroni przed cukrzycą typu 2. Gdy organizm ma wystarczającą ilość chromu, lepiej wykorzystuje insulinę i dzięki temu stężenie glukozy we krwi u osób nie dość na insulinę wrażliwych osiąga właściwy poziom. Badania kliniczne u pacjentów z cukrzycą insulinozależną, którzy przyjmowali chrom w postaci suplementu diety, wykazały obniżenie poziomu glukozy na czczo, a przy tym wzrost tolerancji glukozy i obniżenie poziomu insuliny. Stąd suplementy z chromem stosuje się w leczeniu upośledzonej tolerancji glukozy: hipoglikemii i cukrzycy. Pamiętajcie jednak, że nawet jeśli stwierdzono u was cukrzycę typu 2, chromu bez skonsultowania się z lekarzem stosować nie wolno. Sęk bowiem w tym, że chrom może mieć wpływ na dawkę insuliny lub innych, przyjmowanych już środków farmakologicznych na leczenie tej choroby.

Na poziom cholesterolu
Ktokolwiek cierpi na zbyt wysoki poziom tego niedobrego cholesterolu, też na chrom powinien spojrzeć przychylniejszym okiem. Bo to pierwiastek, który stymuluje syntezę kwasów tłuszczowych i odpowiada za transport aminokwasów do komórek. Poza tym wchodzi w skład wielu enzymów trawiennych. Ponieważ wpływa na utrzymanie równowagi między poziomem cholesterolu dobrego (HDL) i złego (LDL) – może też zapobiegać miażdżycy.



NA ODCHUDZANIE

No dobrze, niech będzie. Ponieważ jeden z podstawowych sposobów, by przyspieszyć utratę masy ciała, to zwiększenie wrażliwości komórek naszego organizmu na insulinę, a już wiemy, że chrom w tym procesie odgrywa ważną rolę – na odchudzanie też pośrednio działa. Regulując poziom cukru we krwi, hamuje napady wilczego głodu, zmniejsza apetyt, czasem likwiduje apetyt na słodkie. Poza tym przyspiesza spalanie tłuszczów. Ale tak konkretnie – to o ile, stosując ten chrom regularnie, można schudnąć? Ukazały się na ten temat niezliczone prace, w większości nawet naukowe, których autorzy próbowali ocenić wpływ regularnego zażywania chromu w postaci suplementu na masę ciała i stosunek tkanki tłuszczowej do mięśniowej. Badania przeprowadzono nawet z podziałem na osoby zdrowe i chore na cukrzycę. A jednak... Większość rezultatów tych badań nie powaliła na kolana! Dlatego suplementów na odchudzanie z zawartością chromu lepiej nie przyjmować bez konsultacji z lekarzem.

SKUTKI NIEDOBORU I NADMIARU CHROMU

Chrom to ten specyficzny pierwiastek, którego zarówno niedobór, jak i nadmiar – szkodzi nam bezsprzecznie. Zaczniemy od niedoboru i od faktu, że coraz częściej sięgamy po żywność wysoko przetworzoną – a ta zawiera o wiele mniej składników



mineralnych niż żywność nie przetworzona lub przetworzona minimalnie. A niedobór chromu dobry nie jest – objawia się bólem głowy, drażliwością, nieuzasadnionym zmęczeniem lub lękiem i ogólnym zniechęceniem do życia. Ponieważ przy niedoborze chromu rośnie nasz apetyt na coś słodkiego – chętnie sięgamy po słodkie, czym wcale poziomu chromu nie podnosimy, bo właśnie spożycie dużej ilości cukrów prostych sprawia, że chrom jest z organizmu wydalanany! Za mało chromu w organizmie powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Niedobór chromu to też jeden z czynników ryzyka wystąpienia cukrzycy lub miażdżycy. Warto wiedzieć, że na niedobór chromu narażone są głównie osoby, które intensywnie odchudzają się, nadużywają alkoholu i te, które cierpią na schorzenia nerek i układu pokarmowego.

Nadmiar chromu też nie jest zdrowy. Może zaburzyć produkcję insuliny, pogorszyć przyswajanie żelaza i cynku. Ale może też doprowadzić do uszkodzenia struktur DNA i stać się przyczyną choroby nowotworowej.

ZALECANE DZIENNE SPOŻYCIE CHROMU

Dziennie zapotrzebowanie na chrom różni się w zależności od wieku. Niemowlęta do 6. miesiąca życia wymagają 0,01-0,04 mg chromu na dobę, a te od 6. miesiąca do 1. roku życia – 0,02-0,06 mg na dobę. Dzieci od 1. do 3. roku życia potrzebują dziennie 0,02-0,08 mg chromu, dzieci od 4. do 6. roku życia – 0,03-0,12 mg, a dzieci od 7. roku życia i młodzież – 0,05-0,2 mg chromu dziennie. Podobnie przyjmuje się, że u dorosłej osoby dzienne zapotrzebowanie na chrom też nie powinno przekraczać 0,2 mg. W przypadku osób z upośledzoną tolerancją glukozy

zaleca się obecnie dawkę chromu, która wynosi od 0,4 do 0,6 mg dziennie.

Zapotrzebowanie na chrom jest też różne w zależności od aktywności fizycznej – osoby, które uprawiają sport, ciężko pracują fizycznie lub są na diecie wysokocukrowej i z moczem wydalają więcej tego pierwiastka – powinny spożywać więcej chromu. Dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczyć te niezbyt wielkie ilości chromu bez ryzyka przedawkowania. Jak jednak wspomniałam, lepiej nie dodawać chromu w postaci suplementów diety. Jego nadmiar, podobnie jak niedobór, również może być powodem chorób nowotworowych.

CO ZWIĘKSZA, A CO ZMNIJSZA PRZYSWAJALNOŚĆ CHROMU?

Nasz organizm lepiej wykorzystuje chrom, gdy dostarczamy mu go jednocześnie z witaminą C, najlepiej w postaci naturalnej w owocach i warzywach. Można tę przyswajalność podnieść także z pomocą kwasu askorbinowego i asparaginowego. Tracimy go natomiast – konkretnie wydalamy z moczem, gdy nasza dieta obfituje w cukry proste, np. sacharozę. Wchłanianie chromu staje się trudniejsze, gdy spożywamy tłuszcze i związki fosforowe: colę, zupki w proszku... Wapń to kolejny pierwiastek, który przyswajanie chromu może upośledzić, ale mimo wszystkich korzyści płynące z wapnia przewyższają straty wynikające z niedoboru chromu, dlatego z produktów zawierających wapń nie wolno rezygnować. Przyswajalność chromu zmniejszają też żelazo i cynk.

ŹRÓDŁA

Chrom jest najzdrowszy w postaci naturalnej. Najwięcej zawierają go płatki, pełnoziarniste pieczywo, chude mięso, zwłaszcza indygo i kurze, a także podroby. Jego bogatym źródłem są drożdże, ryby, małże, ostrygi, gruboziarniste kasze i orzechy brazylijskie. Możemy go znaleźć także w pełnoziarnistych mąkach, kolbach kukurydzy, gotowanej wołowinie, żółtkach jaj, brokułach, zielonym groszku, kiełkach pszenicy, ziołach, grzybach, pomidorach, suszonych daktylach i gruszkach.

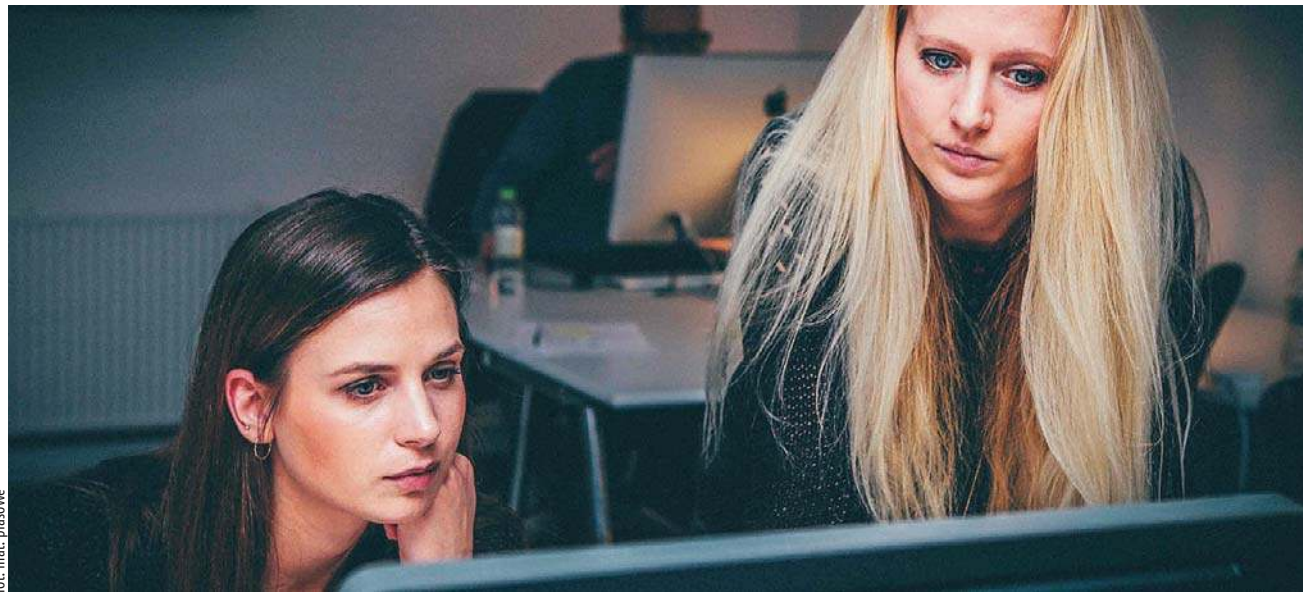
Magdalena Maria Bukowiecka

Dyskryminacja kobiet w pracy jest faktem

DYSKRYMINACJA? || Prawie połowa kobiet (42,6%) przyznaje, że spotkała się z umniejszaniem kompetencji zawodowych w miejscu pracy ze względu na płeć. Niewiele mniej (37,6%) twierdzi, że miała do czynienia z deprecjonowaniem ich zasług.

Blisko co trzecia ankietowana spotkała się w swoim miejscu pracy z wykluczeniem ze względu na płeć – wynika z raportu „Gender Gap po polsku 2020”, przygotowanego przez Stowarzyszenie Women in Technology Poland. Nieco inne spojrzenie na kwestię dyskryminacji mają mężczyźni. Z umniejszaniem ich kompetencji zawodowych spotkała się mniej niż 1/3 (28,4%), a z umniejszaniem zasług – 26,7% badanych. Podobna dysproporcja ma miejsce w przypadku podejścia do różnic w wynagrodzeniach kobiet i mężczyzn.

istnieją. Tak zwane szklane sufity niestety nie zniknęły. Dlatego bardzo ważne jest, aby powstawały projekty takie jak np. nasz Lead IT, Lady! organizowany we współpracy z Grand Parade, który ma na celu wzmacnianie kobiet w podejmowaniu przez nie ról liderkich w IT oraz wspieranie liderki w rozwoju ich kompetencji. Uczestniczki programu biorą udział w serii warsztatów i sesji mentoringowych. Staramy się pomagać im w zrozumieniu swoich silnych stron, stawiamy wyzwania, rozwijamy kompetencje, a w konsekwencji wzmacniamy



fol. mat. prasowe

Czy spotkałaś/eś się w pracy zawodowej z któryś z poniższych zachowań?	K	M
Umniejszanie kompetencji ze względu na płeć	42,6%	28,4%
Umniejszanie zasług ze względu na płeć	37,6%	26,7%
Seksistowskie uwagi	44%	31,7%
Wykluczenie ze względu na płeć	28,2%	24,2%

— Stowarzyszenie Women in Technology Poland od lat obserwuje zjawisko dyskryminacji kobiet w miejscu pracy. Między innymi z tego powodu zrodził się pomysł na opracowanie raportu „Gender Gap po polsku 2020”. Widzimy, że mimo znaczących zmian postrzegania roli kobiet w organizacji jakie zaszły w ostatnich dekadach, dysproporcje w wynagradzaniu kobiet i mężczyzn na analogicznych stanowiskach wciąż

potencjał kobiet — mówi Anna Szewc, szefowa Stowarzyszenia Women in Technology Poland.

KOBIECY ZARABIAJĄ MNIEJ

Niemal 37% kobiet jest zdania, że zarabiają mniej niż mężczyźni na analogicznych stanowiskach. Zgadza się z tym stwierdzeniem tylko co piąty ankietowany mężczyzna (20,8%) – prawie 71% mężczyzn uważa, że różnice w zarobkach wśród płci w firmach nie istnieją.



Zdaniem mężczyzn kobiety zarabiają średnio 27% mniej. Kobiety z kolei uważają, że ich wynagrodzenia są niższe od zarobków mężczyzn o ponad 1/3 (33,5%). Według badanych, przy-

czynają niższych płac kobiet są m.in.: dyskryminacja, uwarunkowania kulturowe, rezygnacja z „walki o swoje” oraz kwestie związane z obowiązkami rodzinnymi, jak np. opieka nad dziećmi.

ZAANGAŻOWANIE W PRACĘ KLUCZEM DO SUKCESU

W opinii pracowników awans, bez względu na płeć czy wiek, najbardziej uzależniony jest od zaangażowania w pracę – tak twierdzi blisko połowa przebadanych przedstawicieli pokolenia X. Wśród innych czynników mających wpływ znalazły się też: dotychczasowe osiągnięcia, staż pracy, znajomości, ambicje.

Zaangażowanie w pracę, jako najbardziej wpływową czynnik na drodze do awansu najczęściej wskazywały przedstawicielki najmłodszego badanego pokolenia – Y (ponad 60%). Z pokolenia na pokolenie spada także odsetek kobiet, w opinii których na awans wpływ mają odpowiednie znajomości (z

34% u Baby Boomers do 25% u przedstawicieli pokolenia Y). Co ciekawe, u mężczyzn znaczenie znajomości systematycznie rośnie (z 28% u BB do 34% u Y).

Badanie „Gender Gap po polsku” zostało zrealizowane w 2020 roku przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research, na zlecenie Stowarzyszenia Women in Technology Poland, we współpracy z agencją ConTrust Communication, metodą wywiadów on-line (CAWI) na reprezentatywnej próbie aktywnych zawodowo Polaków oraz za pomocą IDI i diad zrealizowanych w trybie online za pośrednictwem aplikacji ZOOM, z wykorzystaniem kamer internetowych.

KARTKI I FOTOGRAFIE STAREJ MŁAWY

HISTORIA || Tak jak obiecaliśmy w Nowym Kurierze Mławskim z uprzejmości Andrzeja Czerwińskiego oraz Towarzystwa Przyjaciół Ziemi Mławskiej powstała rubryka „Kartki i fotografie starej Mławy”. Dzisiaj fotografia hotelu Victoria w dwóch odsłonach.



Fot. z kolekcji Andrzeja Czerwińskiego

Ekskluzywny hotel „Victoria” w Mławie. Data zdjęcia to rok 1914. Przypomnijmy, że w tym właśnie roku wybuchła I wojna światowa. W sierpniu i wrześniu miasto było ośmiokrotnie zajmowane przez wojska rosyjskie i niemieckie.



Stan współczesny budynku po byłym hotelu. Po II Wojnie Światowej był Dom Towarowy, a po 1989 roku sklep elektroniczny.

Dodatek bezpłatny nr 1
(367) styczeń 2021 r.

ISSN 1230-882X

rolnicze abc

Rolnicy najwyższej
cenia rodzinę
i zdrowie \5



Pomoc dla rolników szczególnie dotkniętych kryzysem COVID-19

W odpowiedzi na pogarszającą się sytuację w sektorach produkcji rolnej związanej z epidemią COVID-19 w 2020 roku ARiMR uruchomiła pomoc w ramach różnych działań związanych z łagodzeniem kryzysu wywołanego epidemią. W ofercie ARiMR znajdowała się zarówno pomoc finansowana z budżetu PROW 2014-2020 jak również wsparcie udzielane rolnikom w ramach budżetu krajowego, tzw. pomoc krajowa.

Do Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 (PROW 2014-2020) dodano nowe działanie „Wyjątkowe tymczasowe wsparcie dla rolników, mikroprzedsiębiorstw oraz małych i średnich przedsiębiorstw szczególnie dotkniętych kryzysem związanym z COVID-19”, tzw. Pomoc COVID-19 PROW.

Jest to działanie, w ramach którego udzielono jednorazowej pomocy podmiotom w sposób szczególny dotkniętych kryzysem związanym z COVID-19 i wymagającym wsparcia, w celu utrzymania płynności finansowej i przetrwania kryzysu.

POMOC ADRESOWANA BYŁA DO ROLNIKÓW I HODOWCÓW PRACUJĄCYCH W NASTĘPUJĄCYCH SEKTORACH PRODUKCJI ROLNICZEJ: BYDŁA MIĘSNego, KRÓW TYPU MLECZNEGO I KOMBINOWANEGO, ŚWIŃ, OWIEC, KÓZ, DROBIU RZEŹNEGO, DROBIU NIEŚNEGO I UPRAW ROŚLIN OZDOBNYCH W SZKLARNIACH OGRZEWANYCH LUB TUNELACH FOLIOWYCH OGRZEWANYCH.

Wysokość wsparcia finansowego uzależniona była od rodzaju i wielkości prowadzonej produkcji rolnej.

Maksymalna kwota wsparcia nie przekraczała 7 tys. euro. Natomiast łączna pomoc dla rolnika prowadzącego działalność w sektorze produkcji podstawowej produktów rolnych w kontekście trwającej epidemii COVID-19 w odniesieniu do sektorów rolnictwa, rybactwa i akwakultury nie mogła przekroczyć 100 000 EUR. Całkowite wydatki publiczne w euro w ramach tego instrumentu wsparcia to ponad 273 mln euro. W ramach tego działania do ARiMR wpłynęło ponad 195 tys. wniosków. W województwie warmińsko-mazurskim o to wsparcie wnioski złożyło ponad 11 tys. rolników, którzy szczególnie mocno odczuli skutki kryzysu wywołanego przez koronawirus. W ramach tego wsparcia na konta rolników z terenu województwa warmińsko-mazurskiego trafiło ponad 62 mln zł. Wszystkich strat ta pomoc nie wyrówna, ale pomoże tym najbardziej dotkniętym koronakryzysem.

W celu złagodzenia kryzysu wywołanego COVID-19 wdrożono również kilka specjalnych programów finansowanych z budżetu krajowego.

Na początku listopada w związku z epidemią koronawirusa i w konsekwencji zamknięciem cmentarzy, ARiMR uruchomiła pomoc dla producentów lub sprzedawców chryzantem, którym zagrażała utrata płynności finansowej w związku z zagra-



niczeniami spowodowanymi epidemią. W skali kraju wypłacono ponad 77,5 mln zł dla ponad 5,2 tys. posiadaczy chryzantem. W województwie warmińsko-mazurskim o to wsparcie wnioski złożyło 136 posiadaczy chryzantem, dla których ARiMR do końca roku przekazała 2,84 mln zł. Specjalna pomoc z budżetu krajowego w łącznej wysokości 175 mln zł została przewidziana również dla hodowców trzody chlewnej, którym w związku z sytuacją spowodowaną wirusem groziła utrata płynności finansowej.

Wnioski o takie wsparcie w skali kraju złożyło blisko 10,5 tys. rolników, a wynikająca z nich szacowana kwota jest na ok. 155 mln zł.



W województwie warmińsko-mazurskim o to wsparcie ubiega się 411 producentów

trzody chlewnej. Ostateczna kwota pomocy będzie znana po rozpatrzeniu złożonych

wniosków. Termin ich złożenia upłynął 21 grudnia. Pomoc będzie przysługiwała tym producentom trzody chlewnej, którzy w okresie od 1 marca 2020 r. do 15 lipca 2020 r. utrzymywali średnio dziennie co najmniej 21 świń i będzie wypłacana w formie ryczałtu na gospodarstwo rolne, w podziale na trzy grupy w zależności od ilości utrzymywanych świń. Wsparcie będzie wypłacane w I kwartale 2021 roku.

Mając na uwadze panującą epidemię COVID-19 i z tym związane m.in. ograniczenia przemieszczania się ludzi oraz wprowadzenie nauki zdalnej do szkół wprowadzono mechanizm pomocy zwiększający dostęp do sprzętu komputerowego na terenach wiejskich. Do 30 grudnia rolnicy mogli składać wnioski o przyznanie pomocy na zakup komputera dla swoich dzieci. Warunkiem ubiegania się o wsparcie było m.in. posiadanie co najmniej dwójki dzieci w wieku do 18 lat, uczących się w szkole podstawowej lub ponadpodstawowej w roku szkolnym 2020/2021 oraz uzyskanie dochodu nieprzekraczającego 1200 zł miesięcznie w przeliczeniu na osobę. W biurach powiatowych Agencji zarejestrowano ok. 39 tys. takich wniosków, w tym w województwie warmińsko-mazurskim 991 wniosków. Możliwa do otrzymania wysokość pomocy na dofinansowanie kosztów zakupu komputera stacjonarnego lub przenośnego będącego laptopem wraz z niezbędnym oprogramowaniem oraz myszą, klawiaturą i ładowarką, to kwota 1 500 zł na rodzinę, a można ją otrzymać jedynie na sprzęt komputerowy zakupiony od 10 grudnia 2020 r. do 31 marca 2021 r. Rodzic/opiekun, który złożył wniosek o przyznanie pomocy, zobowiązany będzie do rozliczenia otrzymanej pomocy poprzez złożenie, do dnia 15 kwietnia 2021 r., kopii faktury potwierdzającej dokonanie zakupu takiego sprzętu, do biura powiatowego Agencji, którego kierownik wydał decyzję o przyznaniu pomocy.

Inf. ARiMR

Odchów cieląt powinien być priorytetem

Eksperti zgodnie twierdzą, że cielęta są niedoceniane, są gdzieś z boku, często nie mają odpowiedniego budynku do odchowu. Potwierdzają to sami hodowcy, wyznając, że często zdarza się, że umieszczają cielęta wszędzie tam gdzie jest trochę wolnego miejsca i gdzie nie mogą stać krowy.

Jaka jest śmiertelność cieląt w Polsce dokładnie nie jesteśmy w stanie powiedzieć, ale problem jest duży. Doktor hab. Marcin Gołębiewski, dyrektor Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW w Warszawie, zajmujący się między innymi trudnymi przypadkami w gospodarstwach szacuje, że śmiertelność cieląt w Polsce waha się między 10, a nawet 25 procent. Cielęta padają najczęściej do 7 dni po porodzie i najczęstszym powodem upadków w pierwszych dniach są biegunki.

**U STARSZYCH CIELĄT
POWYŻEJ MIESIĄCA
NAJCZĘŚCIEJ
POWODEM
UPADKÓW SĄ PEWNE
NIEDOCIĄGNIĘCIA
WYNIKAJĄCE
Z BUDOWY UKŁADU
ODDECHOWEGO.**

Tego nie jesteśmy w stanie zmienić, ponieważ cielę rodzi się z niepełnymi wykształconymi płucami, poza tym płuca cieląt są relatywnie małe w stosunku do wielkości ich ciała. Dlatego tak ważne jest reagowanie na każdy „kaszelek” u cieląt, bo do niewydolności organizmu dochodzi błyskawicznie.

Odchów cieląt zaczyna się dużo wcześniej, niż myślimy

Elżbieta Jończyk, z Rodzinnego Gospodarstwa państwa Ewy i Wojciecha Jończyk z Garzewka (pow. olsztyński, gm. Jonkowo) podczas wizyt w gospodarstwie zawsze podkreślała, że odchów cieląt zaczynamy tak naprawdę wówczas, kiedy cielak jest jeszcze płodem dlatego tak istotne jest żywienie krów w ostatnim trymestrze ciąży.

Jeżeli cielak urodzi się mały to trudno będzie prowadzić intensywny odchów ponieważ już na starcie zwierzę nie będzie w stanie pobierać odpowiednio dużej ilości pójła i paszy a tym samym dobowe przyrosty nie będą na odpowiednio wysokim poziomie. — Chodzi o to żeby cielaka wystymulować do jak najszybszego wzrostu, żeby już jako płód miał długie nogi, mały łeb, żeby bez względu na wiek matki nie było problemów z porodem. Płód w okresie zaszuszenia rośnie nawet do 60 proc. swojej wagi. Przyrosty na pierwszym etapie zaszuszenia są rzędu 200- 250 g dziennie, a na drugim etapie przed wycieleniem to nawet do 600 gram dziennie — wylicza Elżbieta Jończyk.

Hodowczyni ma swoje sprawdzone sposoby. Jeżeli krowę będziemy karmić dużą ilością dobrego białka, dostanie dużo trawy, słomy żeby rozciągać żwacz, efekt będzie taki, że poród będzie łatwy, oraz wysokie pobranie suchej masy po wycieleniu, a więc będziemy mieli nie tylko zdrowe cielę ale również zdrową krowę bezpiecznie wchodzącą w laktację. Ta słoma nie jest po to żeby oszczędzać na kiszonkach tylko po to żeby rozpychać żwacz – podkreśla pani Ela. Rozmówczyni zauważyła również, że jeżeli krowa jest dobrze odżywiona białkiem i mineralnie to cielaki nie mają problemu ze wstaniem, mają świetny wigor, piją bardzo chętnie siarę i później nie ma problemu z tym żeby wchodził na coraz wyższe ilości pójła pobieranego przez smoczek z wiaderka. Słabe cielaki, które nie chcą wstać i pić to najczęściej wina słabego żywienia krów w okresie zaszuszenia. Eksperti podają, że intensywnie rozwijający się płód korzysta aż z 70 proc. najcenniejszych składników pokarmowych pobranych przez krowę.



Fot. archiwum prywatne

Właściwe odpajanie musi trwać

Na szczęście mamy wpływ na odpajanie cieląt każdy hodowca wie, że należy podać siarę i to jak najszybciej maksymalnie w ciągu 6 h od urodzenia. Kiedy rodzi się cielak w gospodarstwie w Garzewku bardzo szybko dostaje 2 l siary, a później kolejną dawkę minimum 2 l siary. Elżbieta Jończyk podkreśla, że najważniejsze jest to żeby w ciągu pierwszych 4 godzin, cielak dostał minimum 4 l siary.

**WIELU HODOWCÓW
POPEŁNIA BŁĄD
PRZY PÓŹNIEJSZYM
ODPAJANIU CIELĄT,
A DOKŁADNIE
PRZY SZYBKOŚCI
ODPAJANIA.**

Przypomnijmy, że technika odpajania cieląt powinna być jak najbardziej zbliżona do naturalnego pobierania pokarmu z wymienia matki. Mleko matki cielęta piją bardzo wolno i wkładają w proces ssania nie lada wysiłek. Ssąc krowę cielęta przyjmują charakterystyczną pozycję, wyciągając bardzo mocno szyję, dzięki temu powstaje tzw. odruch rynienkowy.

Mitem jest, że im szybciej cielęta wypiją tym lepiej. Hodowcy często nawet nacinają smoczki żeby szybciej poszło. Niestety układ pokarmowy nie radzi sobie z tak szybkim przepływem mleka i zaczynają pojawiać się problemy. Przede wszystkim cielęta przy szybkim odpajaniu nie wytwarzają odpowiedniej ilości śliny. Prawidłowo odpajane cielęta, mają zaspokojone potrzeby ssania, dzięki czemu nie ma większych problemów z obsysaniem się cieląt. To jest

najczęściej pierwsza oznaka, że wypily zbyt szybko i pijąc nie zaspokoili odruchu ssania. Poza tym ślina, którą produkują zawiera dużą ilość naturalnych antybiotyków, które stymulują odporność cieląt. Ślina równoważy pH w trawieniu, wpływając na prawidłowe ścinanie mleka, ponadto zawiera enzymy niezbędne do trawienia tłuszczu, min. lipazy.

**PRAWDŁOWY SYSTEM
ODPOJU CIELĄT
POWINEN TRWAĆ OD
7 DO 12 MINUT, CIELAK
NIE MOŻE WYPIĆ
WSZYSTKIEGO
W 30 SEKUND!**

Zbyt szybkie pobieranie pójła powoduje przelewianie się płynu wrynienca przełykowej,

prowadząc do przedostania się go do żwacza. To z kolei jest przyczyną biegunk na tle pokarmowym spowodowanych fermentacją pójła w przedżołądkach. Takie postępowanie może prowadzić również do przedostania się płynu do układu oddechowego i prowadzić do zapalenia płuc. Sami hodowcy przyznają, że często obserwują takie, jakby „chrząkanie” w trakcie lub bezpośrednio po odpoju cieląt, jest to właśnie objaw tego zjawiska.

Rozwiązań jest wiele, ale trzeba je dobrze poznać

Warto rozejrzeć się za rozwiązaniami umożliwiającymi spokojne i wolne odpajanie. Tajemnicą sukcesu części takich rozwiązań są odpowiednie smoczki wykonane ze specjalnej gumy, skoczki, które imitują naturalny proces ssania wymienia matki.

**CORAZ WIĘCEJ
GOSPODARSTW
W PÓŁNOCNO-
WSCHODNIEJ POLSCE
STOSUJE LUB NA
RAZIE TESTUJE POIDŁA
MILK BAR, CZYLI
SYSTEM POWOLNEGO
ODPAJANIA CIELĄT.**

Jednym z takich gospodarstw jest Stadnina Koni Liski Sp. z o. o. (powiat bartoszycki), która już drugi rok korzysta z tego rozwiązania. Wyjątkowość wspomnianych poidel gwarantują smoczki specjalnie zaprojektowane żeby dbać o zdrowie cieląt. Cielę musi włożyć znaczny wysiłek wssanie, ale dzięki temu imitujemy naturalny proces ssania wymienia matki. Cielę najpierw musi uciskać smoczek żeby go otworzyć, następnie ssie, aby pobrać mleko. Przy takim systemie, średni czas odpoju jednego cielęcia to od 10-12 minut. I trzeba pamiętać i przestrzegać tego, że jedno cielę to jeden smoczek, nie może być tak, że jednym smoczkiem odpajane są kolejne cielęta. Generalnie wybór poidel jest duży i każdy może znaleźć idealne rozwiązanie dla swojego gospodarstwa. Tylko trzeba pamiętać, że im wolniej, tym lepiej!

Monika Radziulewicz



Musi wzrosnąć wykorzystanie krajowych źródeł białka

W województwie warmińsko-mazurskim zarejestrowano pierwszy w kraju klastery roślin białkowych „Agroport” Bartoszyce, na którego czele stoi Rafał Banasiak. Klastery skupia ponad 500 rolników zajmujących się głównie uprawą bobiku.

Sejmowa Komisja Rolnictwa i Rozwoju Wsi wysłuchała 15 grudnia 2020 sprawozdań z realizacji wieloletniego programu „Zwiększenia wykorzystania krajowego białka paszowego dla produkcji wysokiej jakości produktów zwierzęcych w warunkach zrównoważonego rozwoju”.

Komisja bardzo wysoko oceniła wyniki badań naukowców zaangażowanych w realizację programu i stwierdza, że w sposób istotny przyczyniły się do stworzenia możliwości zwiększenia bezpieczeństwa białkowego kraju. Badania wykazały, że realne jest znaczące ograniczenie importu poekstrakcyjnej śruty sojowej GMO na cele paszowe i zastąpienie tego komponentu krajowymi źródłami białka, co przyczyni się do wzrostu dochodów polskich rolników.

Program Białkowy

Anna Gembicka, sekretarz stanu w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi, podsumowała realizację programu realizowanego w latach 2016–2020 i jego koszt wyniósł 30 mln 826 tys. zł. Głównym celem programu było stworzenie warunków do zmniejszenia importu białka paszowego o 50 proc.

Program był bardzo rozbudowany i uczestniczyło w nim wielu wykonawców, min. 19 jednostek naukowych, 16 stacji hodowli roślin oraz producenci pasz i rolnicy. W jego ramach wykonano 392 ściśle doświadczenia polowe i szklarniowe, 78 doświadczeń żywieniowych z udziałem trzody chlewnej i drobiu oraz 9 z udziałem krów mlecznych. Wykonano również 40 polowych doświadczeń łanowych oraz 12 wdrożeń żywieniowych. W doświadczeniach agrotechnicznych oraz genetyczno-hodowlanych oceniono 240 odmian roślin strączkowych. Równolegle

prowadzono kampanię edukacyjną, której celem było upowszechnienie wiedzy na temat roślin strączkowych i prowadzonych badań. W sumie były to 224 spotkania, szkolenia, seminaria, konferencje odbywające się w całej Polsce.

**W WOJEWÓDZTWIE
WARMIŃSKO-
MAZURSKIM
ZAREJESTROWANO
PIERWSZY W KRAJU
KLASTER ROŚLIN
BIAŁKOWYCH
„AGROPORT”
BARTOSZYCE,
NA KTÓREGO CZELE
STOI RAFAŁ BANASIAK.
KLASTER SKUPIA
PONAD 500 ROLNIKÓW
ZAJMUJĄCYCH SIĘ
GŁÓWNIEM UPRAWĄ
BOBIKU.**

W programie uczestniczyły również stacje COBORU, a w 2017 r. rozpoczęto w całej Polsce ocenę możliwości uprawowych roślin bobowatych grubonasiennych oraz przede wszystkim soi. Przed 3 lata przeprowadzono w całym kraju 146 doświadczeń z wieloma odmianami soi. Wyniki badań są obiecujące i pokazały, że soja jest gatunkiem mającym potencjał uprawowy i możemy ją uprawiać na większą skalę w naszym kraju. Uczestnicy spotkania byli za tym żeby kontynuować doświadczenia odmianowe w tym kierunku przez kilka najbliższych lat.



Najważniejsze wnioski dezyderatu

Posel Zbigniew Dolata podczas posiedzenia Komisji odczytał wnioski zawarte w dezyderacie. Pierwszym z nich był wniosek o zapewnienie środków na kontynuowanie badań naukowych nad zwiększeniem wykorzystania krajowego białka paszowego z uwzględnieniem wyników programów wieloletnich realizowanych w latach 2011–2020. Kolejnym wnioskiem było uwzględnienie w nowym programie rozwoju obszarów wiejskich na lata 2021–2027 znaczącego wsparcia upraw roślin wysokobiałkowych. Posel podkreślał, że konieczne

jest zastąpienie obecnie obowiązującego mechanizmu wg. którego określona kwota przeznaczona na dopłaty dzieli się corocznie na powierzchnię upraw.

**W NOWEJ
PERSPEKTYWIE
FINANSOWEJ
KWOTA WINNA
BYĆ UZALEŻNIONA
OD PRODUKCJI
TOWAROWEJ
OFEROWANEJ NA
RYNKU JEŚLI ZOSTANĄ**

**WYKORZYSTANE
NA CELE PASZOWE,
PRZYZYNI SIĘ TO
DO STABILIZACJI
DOCHODÓW ROLNIKÓW
I WZROSTU PRODUKCJI.**

Została złożona również autopoprawka, którą w trakcie posiedzenia Komisji zaproponował rolnik z województwa kujawsko-pomorskiego. Sugestia rolnika była taka żeby rozważyć również możliwość dofinansowania rolników, którzy w żywieniu zwierząt będą korzystali z pasz wytworzonych z krajowych źródeł białka.

Narodowy Cel Wskaźnikowy

Ważnym punktem dezyderatu, na który większość czekała był wniosek o ustanowienie Narodowego Celu Wskaźnikowego (NCW), który obligowałby firmy paszowe do wykorzystywania krajowych źródeł białka przy produkcji pasz o określonej przez ministra rolnictwa corocznej wysokości. Dla rolników jest to podstawa żeby mogli zająć się produkcją roślin bobowatych na większą skalę i na jasno określonych zasadach. Rolnik musi wiedzieć, że zakłady paszowe potrzebują takiej, czy innej ilości wybranej rośliny bobowatej i zacząć ją produkować, mając zagwarantowany zbyt za godziwe pieniądze.

Problem ten poruszył Rafał Banasiak, prezes Klastra Agroport, wyjaśniając, że w tej chwili z ekonomicznego punktu widzenia na Warmii i Mazurach, wygląda to tak, że tę samą wartość ok. 1000 zł można uzyskać za groch, bobik i lubin, a jak wiadomo różnica w zawartości białka jest ogromna. Wniosek jest jeden za białko na rynku krajowym przetwórstwa paszowego nie płaci się.

Po wysłuchaniu informacji MRiRW oraz sprawozdaniu wszystkich uczestniczących w Komisji naukowców posłowie z sejmowej komisji rolnictwa jednomyślnie przyjęli dezyderat skierowany do Rady Ministrów.

Źródło: sejm.gov.pl posiedzenie online
Monika Radziulewicz

Rodzina i zdrowie najwyższej na liście priorytetów rolników

Niemal połowa ankietowanych rolników najwyższej ceni rodzinę i zdrowie. Niestety, mimo tak mocnej deklaracji, w kontekście profilaktyki zdrowia i badań wśród rolników mamy wciąż dużo do poprawy. Wielu z ankietowanych rolników nie przeprowadza regularnie podstawowych badań profilaktycznych, tj. cytologii, badania prostaty czy przeglądów stomatologicznych.

Rolnicy wykazują się dużym zaangażowaniem społecznym – blisko co piąta badana osoba deklaruje przynależność do lokalnych organizacji, m.in. do Kół Gospodyń Wiejskich, Ochotniczej Straży Pożarnej (42%) czy lokalnych klubów sportowych (40%).

Respondenci kładą bardzo duży nacisk na podstawowe wartości. Do najbardziej cenionych należą rodzina oraz zdrowie – wskazało je odpowiednio 40% i 27% z nich.

Rolnicy wykazują się dużym zaangażowaniem i aktywnością społeczną. Blisko co piąta badana osoba deklaruje przynależność do lokalnych organizacji. Co druga z nich wskazała Koło Gospodyń Wiejskich, 42% Ochotniczą Straż Pożarną, a 40% lokalny klub sportowy. Do popularnych inicjatyw, w których rolnicy chętnie uczestniczą, należą również dożynki (20%), zbiórki pieniędzy (19%) i festyny (18%). Członkostwo w organizacjach częściej deklarują kobiety (25% vs 15% mężczyzn).

Zdecydowanie większe zainteresowanie udziałem w lokalnych inicjatywach wykazują młodzi rolnicy, którzy nie ukończyli jeszcze 44 lat (37% z nich, podczas gdy w starszych grupach jest to jedynie ok. 4%). Częściej też zainteresowanie lokalnymi działaniami widać wśród osób o wykształceniu średnim (16%) i wyższym (28%).

Respondenci deklarują również, że do najczęściej stosowanych środków zabezpieczenia gospodarstwa należy oddzielenie części mieszkalnej od gospodarczej – stwierdziło tak aż 82% ankietowanych. Oprócz tego, rolnicy wskazują na stosowa-

nie środków ochrony indywidualnej, utrzymywanie ładu i porządku na podwórzu oraz odpowiedni sposób przechowywania środków ochrony roślin, paliw, oleju czy smaru.

BADANIE POKAZAŁO RÓWNIEŻ NAWYKI ROLNIKÓW W KONTEKŚCIE PROFILAKTYKI I DBAŁOŚCI O ZDROWIE. CO DRUGI BADANY DEKLAROWAŁ, ŻE W TRAKCIE OSTATNIEGO ROKU (MAKSYMALNIE 2 LAT) WYKONYWAŁ BADANIA PROFILAKTYCZNE OBEJMUJĄCE M.IN. MORFOLOGIĘ CZY OB.

Półowa respondentów w okresie od roku do 2 lat kontrolowała swój poziom glukozy. Tylko co 5. osoba przeprowadzała to badanie w ciągu minionych 12 miesięcy, a 20% respondentów kontrolowało glukozę ponad 2 lata temu. Co dziesiąta osoba nigdy nie robiła badań tego typu.

Z kolei kontrolną wizytę u stomatologa w ciągu ostatnich od 2 lat do 5 lat odbyło mniej niż 40% respondentów. Niepokojące są również wyniki badań dotyczące profilaktyki chorób nowotworowych. Blisko 70% badanych mężczyzn nigdy nie przechodziło badania prostaty. Jedynie co

piąty mężczyzna badał prostatę w okresie obejmującym ostatnie dwa lata. Z kolei tylko 1/5 kobiet deklaruje, że w ciągu minionego roku wykonywało cytologię i badanie piersi. 40% kobiet robiło to rok – dwa lata temu, 42% później lub wcale.

Wśród młodych rolników można zauważyć wyraźny podział na dwie grupy: osób świadomych potrzeby wykonywania badań profilaktycznych oraz tych, którzy uważają, że problem ich nie dotyczy – podział ten nie jest jednak związany z wykształceniem. W kolejności wśród badanych osoby z wyższym wykształceniem częściej wykonują morfologię, przeprowadzają kontrolę u stomatologa i badają wzrok.

Respondenci kładą bardzo duży nacisk na podstawowe wartości. Do tych najbardziej cenionych należą: rodzina oraz zdrowie – wskazało je odpowiednio 40% i 27% z nich.

Respondenci deklarują, że do najczęściej stosowanych środków zabezpieczenia gospodarstwa należy oddzielenie części mieszkalnej od gospodarczej – stwierdziło tak aż 82% ankietowanych, a także stosowanie środków ochrony indywidualnej (82%), utrzymywanie ładu i porządku na podwórzu oraz odpowiedni sposób przechowywania środków ochrony roślin, paliw, oleju czy smaru – po 81,6%.

Zdecydowanie większe zainteresowanie udziałem w lokalnych inicjatywach wykazują młodzi rolnicy, którzy nie ukończyli jeszcze 44 lat (37% z nich podczas gdy w starszych grupach jest to jedynie ok. 4%).

Częściej też zainteresowanie lokalnymi działaniami widać wśród osób o wykształceniu średnim (16%) i wyższym (28%)

Badanie „Rola kobiet i mężczyzn w nowoczesnym rolnictwie” zostało przeprowadzone na zlecenie Wiener przez SW Research w grudniu 2020 na próbie 522 polskich rolników dwiema metodami: metodą wywiadów on-line (CAWI) oraz metodą wywiadów telefonicznych (CATI).



Kontrolną wizytę u stomatologa w ciągu ostatnich od 2 lat do 5 lat odbyło mniej niż 40% respondentów

REKLAMA

Wydajne. Uniwersalne. Niezawodne

Nowa seria 6M już od 250 tys. zł

Umów się na prezentację i jazdę próbną, tel. 503 192 977

Agroport... Siła rolników na rynku białka roślinnego

rozmowa z prezesem Klastra Agroport panem Rafałem Banasiakiem

Od ostatniego wywiadu z Panem minęło trochę czasu. Co zmieniło się w tym okresie w rodzimym białku roślinnym?

Najważniejszą rzeczą, jaka została uchwalona przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej, to oczywiście przesunięcie terminu możliwości stosowania w paszach białkowych surowców GMO do 31.12.2022 roku. Obowiązujące moratorium nadaje kierunek rozwoju krajowych źródeł białka roślinnego. Poza tym sejmowa komisja rolnictwa w dniu 15.12.2020 roku uchwaliła dezyderat skierowany do Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi, z którego jasno wynika przede wszystkim potrzeba ustanowienia narodowego celu wskaźnikowego, który obligowałby firmy paszowe do wykorzystywania krajowych źródeł białka przy produkcji pasz w określonej przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi co-rocennie wysokości i służyłby stymulacji popytu.

Natomiast co do działalności naszego klastra to jestem zbudowany zainteresowaniem ze strony rolników przystąpieniem do naszej organizacji, ale też i rozpoczęciem oraz zwiększaniem upraw arealów roślin strączkowych w swoich gospodarstwach.

A jaki stosunek do sprawy jest ze strony przetwórców pasz?

Firmy paszowe niestety powielają od lat te same tezy. A to że nie ma towaru do kupienia. Innym razem podkreślają słabą jakość dostarczanego surowca. W znacznej części nasze strączki wyjeżdżają poza granice kraju. Przy obecnej cenie śruty sojowej na poziomie prawie 2,5 tysiąca złotych, a w cenach detalicznych to nawet 3 tysiące złotych, bobowate są poszukiwane przez rolników niemieckich czy holenderskich.

Jakie są plany na przyszłość?

Już na początku lutego planowane jest zdalne posiedzenie zespołu ds. odbudowy niezależności paszowej i ograniczania GMO w ramach Porozumienia Rolniczego działającego przy Ministrze Rolnictwa. Tematem przewodnim spotkania będzie dyskusja nt. możliwości skupu nasion roślin białkowych na cele paszowe w sezonie 2021 oraz omówienie zasad współpracy między producentami nasion a firmami paszowymi. Oczywiście uczestniczymy w każdym spotkaniu tego typu w ministerstwie oraz w sejmie. Cały czas widzimy potrzebę przekazywania naszych postulatów. Ważne jest, aby w całym łańcuchu żywnościowym rolnik był traktowany jako pełnoprawny podmiot, a nie przedmiot wyzysku przez różnego rodzaju korporacje. Można tego dokonać tylko poprzez zorganizowanie się w grupy, bo pojedynczo, niestety, nawet największe gospodarstwo nie ma szans.



Oczywiście poza ustanowieniem narodowego celu wskaźnikowego postulujemy przywrócenie możliwości stosowania środków ochrony roślin w ramach tzw. EFA. Ważnym aspektem jest również wyrównanie dopłat w górę dla gospodarstw uprawiających bobowate powyżej

75 hektarów. Jako organizacja nasze postulaty przekazujemy też w ramach konsultacji nad Zielonym Ładem, dotyczących przyszłej perspektywy finansowej Wspólnej Polityki Rolnej Unii Europejskiej.

Dziękuję za uwagę!

ATC AGRO
TRADE
CENTER

**Dla Ciebie
zeszliśmy na ziemię**

OFERUJEMY:
nawozy, nasiona, środki ochrony roślin

KUPUJEMY:
zboża, strączkowe i rzepak

**Skupujemy
strączki**

Szczegółowa oferta
dostępna na >> **www.atc.agro.pl**

Bartoszyce, ul. Przemysłowa 5

696 481 486

Podsumowanie sezonu uprawy kukurydzy na ziarno w roku 2020

Ubiegłoroczne zbiory kukurydzy na ziarno są już zakończone. W niektórych miejscach trwały one jeszcze do połowy stycznia, ale są to nieliczne przypadki. Zarówno poziom plonowania, jak i cena ziarna kukurydzy były w tym sezonie zadowalające, w przeciwieństwie do wysokiej wilgotności ziarna w czasie zbioru oraz wysokich kosztów jego suszenia.

Sezon uprawy kukurydzy rozpoczął się jednak w mało korzystnych warunkach. Kwiecień charakteryzował się wysokimi temperaturami powietrza i jeszcze większym deficytem wody w glebie niż rok wcześniej. Rolnicy zdecydowali się na nieco wcześniejsze siewy oraz zwiększali głębokość wysiewu nasion. W maju sytuacja ta uległa zmianie, notowane temperatury powietrza były znacznie niższe od średniej z wielolecia, z wyjątkiem Polski północno-zachodniej, towarzyszyły im intensywne opady. W czerwcu było ciepło, a deszcze stały się jeszcze bardziej obfite. W konsekwencji spowodowało to liczne podtopienia, szczególnie na mniej przepuszczalnych glebach. Dla kukurydzy była więc to najtrudniejsza wiosna od lat. Niskie temperatury i lokalnie występujące przymrozki znacznie spowolniły wzrost roślin i uszkodziły ich stożki wzrostu, doprowadzając do nadmiernego tworzenia odrostków bocznych, czyli krzewienia się kukurydzy.

Najlepiej w tych warunkach poradziły sobie odmiany o silnym wigorze wiosennym i dobrej tolerancji na niskie temperatury. Poprawa pogody na przełomie czerwca i lipca umożliwiła roślinom kukurydzy przyspieszenie budowania intensywnej, jak się później okazało, biomasy. Opóźnienie w wegetacji w stosunku do lat wcześniejszych było jednak widoczne gołym okiem. Ponieważ warunki pogodowe w lipcu były korzystne, nie zaobserwowano istotnych zakłóceń procesu kwitnienia. W związku z tym kolby kukurydzy były znacznie lepiej zaziarnione niż w roku 2019. Wyjątkiem od tej sytuacji były zachodnie i północno-zachodnie regiony Polski, gdzie wiosną nie odnotowano obfitych opadów deszczu.

Druga połowa lata była ciepła i deszczowa. Opóźnienie w wegetacji kukurydzy było jeszcze bardziej widoczne. Zbiory kukurydzy na kiszonkę rozpoczęły się z opóźnieniem, jednak rolnicy byli zadowoleni z wysokich plonów biomasy, znacznie lepszych niż w dwóch ostatnich latach.

Zbiory kukurydzy na ziarno rozpoczęły się w październiku w warunkach intensywnych opadów deszczu i trwały aż do grudnia, a w niektórych miejscach zakończyły się dopiero w styczniu. W takich warunkach przeciągające się żniwa sprzyjały rozwojowi chorób grzybowych oraz zwiększonego wyleganiu roślin.///

Zgodnie z oczekiwaniami poziom plonowania był wysoki, zauważalnie wyższy niż w „suchych” latach 2018 i 2019 i podobny, jak w deszczowym roku 2017. W zależności od regionu oraz wcześnieści uprawianej odmiany plony ziarna sięgały nawet 15 t/ha przy wilgotności 15%. Jednak wilgotności, przy których zbierano ziarno były znacznie wyższe. Zbiory w wielu miejscach rozpoczęto przy wilgotności ziarna wynoszącej około 40% i nie wszędzie do końca żniw udało się zejść poniżej 30%, co znacznie zwiększyło koszty ponoszone na dosuszanie.

Najniższe plony w tym roku odnotowano w regionach o niższych opadach wiosną, czyli w województwach lubuskim oraz częściowo w wielkopolskim i zachodnio-pomorskim, gdzie miejscami zbierano tylko 5-6 t/ha „na suchą”. Jednak w skali całego kraju plony ziarna kukurydzy były w tym roku zdecydowanie wyższe niż w ubiegłym. Wysokim plonom ziarna towarzyszyły również bardzo dobre ceny skupu, dużo wyższe niż w roku 2019.

Deszczowa pogoda w trakcie sezonu sprzyja szczególnie odmianom intensywnym,

które osiągają wysokie plony w korzystnych warunkach, ale nie zawsze się sprawdzają w częściej spotykanych warunkach deficytu wody. Wtedy można zaobserwować jaki jest potencjał plonowania odmian, ale trudno jest ocenić ich stabilność. Ponadto wiele odmian plonuje wówczas na zbliżonym poziomie. W porównaniu do dwóch ostatnich lat, rok 2020 był stosunkowo chłodny. Spowodowało to, iż niektóre najpóźniejsze odmiany ziarnowe nie plonowały na tak rekordowo wysokim poziomie w porównaniu do odmian nieco wcześniejszych. W ich przypadku czynnikiem limitującym maksymalną wydajność okazała się niewystarczająca ilość ciepła, szczególnie w centralnej części Polski i nawet pomimo bardzo dobrego zaopatrzenia w wodę, odmiany te nie mogły w pełni zrealizować swojego maksymalnego potencjału plonowania. Dlatego też zawsze należy dywersyfikować uprawiane odmiany oraz porównywać ich wyniki produkcyjne możliwie z kilku lat, obejmujących sezony o odmiennym przebiegu warunków pogodowych.

Przykładem odmiany wyróżniającej się bardzo wysokim potencjałem i stabilnością plonowania, która w tym



Fot. Marcin Liszewski

roku dorównała wydajnością najpóźniejszym odmianom ziarnowym, jest DKC3888. To średniopóźny (FAO 270) mieszaniec oziarnie typu dent, który charakteryzuje się bardzo dobrym wigorem począt-

kowym, wysoką tolerancją na wyleganie oraz bardzo dobrą zdrowotnością.

Równie wysoki poziom plonowania tej odmiany przy niższej wilgotności ziarna w czasie zbioru w porównaniu do

odmian późniejszych pozwala na znaczne zredukowanie kosztów suszenia ziarna, czyli osiągnięcie lepszej opłacalności produkcji. Cechą wyróżniającą tę odmianę jest także podwyższona tolerancja na stresowe warunki uprawowe, takie jak wysokie temperatury powietrza i okresowe niedobory wody w glebie, dzięki czemu osiąga ona wysokie i stabilne plony również w lata upalne i suche.

Sezon uprawy kukurydzy na ziarno, pomimo wysokich plonów i korzystnych cen skupu, nie należał do łatwych. Początki wegetacji były trudne, warunki pogodowe bardzo zmienne, a zbiory opóźnione. W tak zmiennych warunkach produkcyjnych wybór odpowiedniej odmiany do uprawy oraz właściwa dywersyfikacja uprawianych odmian mogą w znaczącym stopniu zmniejszyć ryzyko uprawowe.

Marcin Liszewski

REKLAMA

SKUP I SPRZEDAŻ ZBOŻ

- PSZENICA
- JĘCZMIEN
- PSZENŻYTO
- OWIES
- MIESZANKA ZBOŻOWA

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

TEL. 518-048-715

Gdzie nas szukać?

Małgorzata Dargiewicz
Dyrektor projektu
Rolnicze ABC

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



**Następne wydanie
24 lutego 2021**

Odmiany kiszonkowe kukurydzy

Podstawowym czynnikiem determinującym zdrowie przeżuwaczy i zapewnienie optymalnych warunków produkcyjnych w ich hodowli jest stosowanie wysokiej jakości pasz. Priorytetem jest maksymalizacja udziału kiszzonek o dobrych parametrach jakościowych w codziennej dawce pokarmowej.

Przygotowanie kiszzonek jest rozsądnym i ekonomicznie uzasadnionym sposobem konserwacji pasz objętościowych. Odpowiednio spreparowana zielona masa z kukurydzy może stanowić podstawę żywienia bydła

mięsnego i mlecznego. Skarmiając kiszonką złej jakości, krowy pobierają mniej suchej masy. Kluczem do sukcesu jest przygotowanie paszy wysokojakościowej o dużej, przekraczającej 30% zawartości suchej masy. Pierwszą

decyzją producenta jest wybór odmiany kukurydzy. Jakie parametry powinno się przeanalizować przy jej wyborze?

Należy przede wszystkim zweryfikować plon ogólny suchej masy, zawartość skrobi i strawność włókna.

Plon ogólny suchej masy. To parametr, który weryfikowany jest od niedawna. Do tej pory analizowano jedynie plon ogólny świeżej masy, który jest czynnikiem zdecydowanie mniej miarodajnym. W ostatnich latach firmy nasienne pracowały nad zwiększeniem wysokości roślin i plonu ziarna. Odmiany o dużej biomase, wysokie i bogato ulistnione zapewniają wyższy plon biomasy w porównaniu z odmianami „kompaktowymi”.

Ważna jest także klasa wczesności. Na ogół odmiany później dojrzewające są plenniejsze.

Pamiętajmy, iż kukurydza to roślina ciepłolubna. Należy zatem starannie dopasować odmianę do rejonizacji. Generalnie zaleca się wybierać odmiany o FAO (klasa wczesności) poniżej 300. Im ta liczba jest mniejsza, tym krótszy jest okres wegetacji. Niedopatrzenia przy wyborze wczesności danej odmiany do uprawy mogą prowadzić do obniżenia wysokości i jakości plonowania i pogorszenia jakości paszy, czy-



li do obniżeniem rentowności uprawy. Zbyt wcześnie dojrzewające rośliny dadzą niższy plon niż odmiany późniejsze (plenniejsze). Z kolei wybór zbyt późno dojrzewających skutkuje ryzykiem zbioru przy nadmiernej wilgotności ziarna, może opóźnić zbiór lub też zmusić plantatora do skoszenia kukurydzy w zbyt wczesnym stadium rozwojowym. Wartość FAO powinna być tak dobrana do rejonu uprawy, aby w zamierzonym momencie zbioru ziarno osiągnęło dojrzałość fizjologiczną, gwarantującą zachowanie najlepszych parametrów jakościowych kiszzonek. Im później przeprowadzony jest zbiór, tym wyższy plon suchej masy. Optymalna zawartość suchej masy w plonie ogólnym to 32-35%, z czego około połowa powinna pochodzić z ziarna. Aby zapewnić wysoką energetyczność masy kiszonkowej, udział kolb w plonie ogólnym powinien wynosić co najmniej 50%.

Typ ziarna. Do produkcji kiszzonek korzystniejszy jest wybór odmian o ziarnie typu flint lub flint/dent. Twarda skrobia w tego typu ziarnie otacza skrobię miękką, dzięki temu redukuje trawienie skrobi w żwacu i zmniejsza ryzyko wystąpienia kwasicy.

Koncentracja energii. Kiszzonka powinna cechować się wysoką wartością tego wyróżnika. Energia pochodzi z dwóch źródeł – ze skrobi (ziarno) i z włókna (łodyga, liście, osadka). Zatem wydajne odmiany kiszonkowe powinny charakteryzować się wysokim plonem ziarna oraz wysoką strawnością włókna. Zawartość skrobi w masie kiszonkowej waha się pomiędzy 30 a 38% i zależy od terminu zbioru, stosunku suchej



masy ziarna do pozostałej części rośliny oraz stresów środowiskowych, które występowały w trakcie okresu wegetacyjnego. Z włóknem jest odwrotnie niż ze skrobią. Im późniejszy zbiór roślin, tym gorzej, ponieważ maleje strawność włókna. Termin zbioru kukurydzy przeznaczony na kiszonkę ma kolosalne znaczenie. Najlepiej, gdy zawartość suchej masy w plonie ogólnym wynosi 28-38%, przy czym najbardziej optymalny przedział to 32-35%. Pamiętajmy, iż im wcześniejszy termin zbioru, tym wyższa wilgotność biomasy, a to oznacza zbyt małą zawartość skrobi, niższą efektywność procesu fermentacji i straty składników pokarmowych – obniżenie jakości finalnego produktu. Natomiast opóźnianie terminu zbioru również skutkuje pogorszeniem parametrów jakościowych plonu – twarde, gorzej strawne ziarno, większa zawartość niestrawnego włókna. Taki surowiec charakteryzuje się tendencją do pleśnienia w trakcie procesu fermentacji. Cechą, którą powinniśmy także sprawdzić przed dokonaniem ostatecznego zakupu

jest zdolność do utrzymania zieloności wegetatywnych części roślin – efekt stay-green. Takie odmiany charakteryzują się dłuższym okresem asymilacji związków organicznych i „szerszym” okres zbioru.

Dodatkowym parametrem, który powinno się zweryfikować przed podjęciem decyzji o zakupie nasion danej odmiany jest jej tolerancja na stresy środowiskowe, takie jak niskie temperatury wiosną czy warunki suszowe latem.

Przykładem odmiany polecanej do uprawy z przeznaczeniem na kiszonkę jakościową jest DKC3474. To średniowczesna odmiana (FAO 240-250) o bardzo wysokim plonie ogólnym suchej masy. Charakteryzuje się dobrym wigorem początkowym oraz wysoką tolerancją na wyleganie. Kiszzonka uzyskana z tej odmiany wyróżnia się znakomitymi parametrami jakościowymi: wysoką zawartością skrobi oraz bardzo dobrą strawnością włókna.

Wybór odmiany to bardzo ważna decyzja. Trafna, zwiększa wysokość plonów i zapewnia lepszą wydajność i jakość produktu finalnego – kiszzonek.

Anna Rogowska

REKLAMA

Centrala nasienna zakontraktuje
UPRAWĘ NASIENNĄ
 traw, koniczyzny, facelii,
 gorczyczy, rzodkwi oleistej
 i roślin bobowatych.

Gwarancja ceny • Szybkie odbiór i płatność

ul. Górna 5/14, 10-040 Olsztyn
 tel. 533 195 387, 790 408 666, 667 579 993
 www.biosferatrade.com

3621otbr-a-M

REKLAMA

ODBIÓR PADŁYCH ZWIERZĄT GOSPODARSKICH

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

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

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

55520ekwe-A-G

OD POLA DO STOŁU

Strategia „Od Pola do Stołu” stwarza szansę dogonięcia tego, co dzieje się w krajach zachodnich Wspólnoty. W tym kontekście trzeba zauważyć, że mleczarstwo jest liderem zarówno w produktywności, jak i eksporcie. Jako minister chcę służyć Państwu pomocą, chociażby w otwieraniu nowych rynków międzynarodowych – powiedział minister Grzegorz Puda.

Minister uczestniczył w ubiegłotygodniowej konferencji „Ocena skutków Strategii Od Pola do Stołu dla sektora mleczarskiego”, zorganizowanej w formie zdalnego spotkania, przez Polską Izbę Mleka.

Sektor mleczarski w Polsce ma szczególną rolę również pod względem znaczenia dla zrównoważonego rozwoju rolnictwa. Przyczynia się on do zagospodarowania trwałych użytków zielonych. Dodatkowo wzrost wydajności mlecznej krów w połączeniu z modernizacją gospodarstw przyczyniają się do zmniejszenia

jednostkowego śladu węglowego w produkcji mleka w Polsce. Jednocześnie sektor ten ma duży udział w kreowaniu dochodów w rolnictwie, szczególnie w mniejszych i średniej wielkości gospodarstwach, które dominują w strukturze naszego rolnictwa.

Minister Grzegorz Puda zwrócił uwagę, że sektor mleczarski jest liderem postępu technicznego.

**– W NOWYM PROW
BĘDIEMY CHCIELI
SKIEROWAĆ
ZNACZNE ŚRODKI NA
PRZETWÓRSTWO,
DLATEGO ZACHĘCAM
DO KONSULTACJI
I PRZESYŁANIA SWOICH
UWAG BEZPOŚREDNIO
DO MINISTERSTWA
ROLNICTWA**

– zaapelował szef resortu rolnictwa do uczestników konferencji.

– Spółdzielczość ma w mleczarstwie kluczowe znaczenie, dlatego uważam, że konieczna jest nowa ustawa, która będzie odpowiadała wyzwaniom współczesności. Będę chciał te propozycje szeroko konsultować z całym środowiskiem mleczarskim i spółdzielczym, do czego zapraszam już teraz – podkreślił minister Grzegorz Puda.

– Chcemy wzmocnić rolę małych i średnich gospodarstw, gdyż obecnie w pozycji uprzywilejowanej są gospodarstwa duże. Równocześnie chcę zastrzec, że to wzmocnienie nie odbędzie się kosztem dużych – dodał.

– Z racji roli mleczarstwa dla zintegrowanego rolnictwa, sektor jest i będzie priorytetowo traktowany w ramach proponowanych zmian WPR. Zapewniam o mojej otwartości na dialogi i chęci pomocy w rozwiązywaniu wszystkich problemów tej branży – zapewnił minister Grzegorz Puda.

Podczas konferencji organizatorzy, czyli Polska Izba Mleka, poinformowali o wykonanym na ich zlecenie badaniu. Dotyczyło ono wpływu unijnej strategii „Od Pola do Stołu” na rozwój sektora mleczarskiego. Badanie to sfinansował Fundusz Promocji Mleka.

Autorami opracowania są: dr Piotr Szajner, prof. dr hab. Andrzej Babuchowski, prof. dr hab. Hanna Górską-Warzewicz oraz Joanna Nowak, ekspert sektora mleczarskiego. Podczas konferencji przedstawiali oni wnioski zawarte w opracowaniu.

inf. MRiRW

O WYZWANIACH DLA DORADZTWA ROLNICZEGO

Sekretarz stanu Anna Gembicka uczestniczyła w spotkaniu na temat organizacji tegorocznych Dni Pola oraz wyzwań jakie stoją przed doradztwem rolniczym. Spotkanie odbyło się 18 stycznia w Kujawsko-Pomorskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Minikowie.

Podczas rozmów omówiono główne sprawy związane z przygotowaniem do Krajowych Dni Pola 2021, w zakresie organizacji których wice-minister Anna Gembicka, jako przewodnicząca Rady Programowej – ma istotne uprawnienia. Omawiana była m.in. rola i zaangażowanie instytutów badawczych nadzorowanych przez ministra rolnictwa, udział Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa, jak również innych partnerów tego wydarzenia.

Organizowane po raz drugi w Minikowie ogólnokrajowe święto pola, to ważne rolnicze wydarzenie wskaźnik całego kraju, promujące i wyjaśniające znaczenie Europejskiego Zielonego Ładu dla polskiego rolnictwa. To również kluczowa impreza rolnicza, promująca wagę i znaczenie innowacji w rolnictwie, w tym nowych odmian, kierunków prac hodowlanych, nowych technik stosowania środków ochronnych roślin czy nawozów mineralnych.

ZADANIA DORADZTWA ROLNICZEGO

Podsekretarz stanu Anna Gembicka spotkała się z kadrami kierowniczą oraz specjalistami Ośrodka w nowo otwartym Centrum Transferu Wiedzy i Innowacji im. Leona Janty-Polczyńskiego. Dyrektor Kujawsko-Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego Ryszard Zarudzki, wspólnie z kierownikami poszczególnych działów ośrodka, przedstawił zadania jakie obecnie realizuje doradztwo rolnicze na rzecz odbiorców swoich usług – rolników i mieszkańców obszarów wiejskich. Informacje dotyczyły m.in. realizacji zadań związanych z innowacjami (w tym wsparcie w tworzeniu i funkcjonowaniu grup operacyjnych EPI), krótkich łańcuchów dostaw (np. stworzona inicjatywa KP ODR e-skrzynka), czy działań związanych z transferem wiedzy i usługami doradczymi.

Dużo uwagi poświęcono również wyzwaniom wynikającym dla rolnictwa z Zielonego Ładu.

inf. MRiRW

REKLAMA



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

AGR STAR

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



Rola zapylaczy w praktyce rolniczej

Owady zapylające to nie tylko pszczoła miodna, która jest najlepiej poznanym zapylaczem, ale również bardzo liczna grupa pszczół samotnie żyjących, trzmieli, motyli oraz muchówek. Rola tych wszystkich owadów wydaje się być nadal niedoceniana.

Obecność owadów zapylających w obrębie upraw rolniczych to oczekiwanie wielu rolników. Jednak bardzo często ich działania, których nadrzędnym celem jest uzyskanie, jak najlepszych pod każdym względem plonów, sprawia że środowisko to nie zawsze zapewnia tej grupie owadów miejsce rozmnażania i rozwój. Dlatego też świadome działania rolników, mogą w dużym stopniu przyczynić się do ochrony tej bardzo ważnej grupy owadów zapylających.

W obrębie tej działalności można wymienić:

1. Stosowanie środków ochrony roślin zgodnie z ich etykietą,

2. Wykonywanie zabiegów insektycydowych środkami o jak najniższej toksyczności dla pszczół, przestrzeganie okresów prewencji dla pszczół,

3. Zabiegi opryskiwania wykonywać po oblocie pszczół tj. w godzinach wieczornych i nocnych, a kończyć na 3 godziny przed rozpoczęciem ich aktywności porannej,

4. Ścisłą współpracę z pszczelarzami, a szczególnie dostosowanie terminu wykonania zabiegów insektycydowych z terminami wystawiania uli w pobliżu uprawianych roślin,

5. Tworzenie siedlisk przyjaznych owadom zapylającym poprzez wysiewanie mieszanek roślin miododajnych

Owady zapylające to nie tylko pszczoła miodna, która jest najlepiej poznanym zapylaczem, ale również bardzo liczna grupa pszczół samotnie żyjących, trzmieli, motyli oraz muchówek. Rola tych wszystkich owadów wydaje się być nadal niedoceniana.

Wielu z nas nie wie o istnieniu pszczół samotnie żyjących, odgrywających również bardzo dużą rolę w zachowaniu bioróżnorodności różnych ekosystemów. Badania przeprowadzone przez polskich naukowców na rzepaku ozi-
mym wykazały, że oprócz

pszczół miodnej w zapyleniu tej rośliny uczestniczy ok. 100 gatunków dzikich pszczół. Do najważniejszych rodzin pszczół samotnie żyjących należą: lepiarkowate, pszczo-linkowate, smulikowate imiesierkowate. Do tej ostatniej rodziny należy murarka ogrodowa, gatunek, którego metoda hodowli została opracowana przez naukowców i obecnie jest szeroko wykorzystywany w produkcji rolniczej oraz sadowniczej.

**WYSIEWANIE
MIESZANEK ROŚLIN
MIODODAJNYCH
ZAPEWNIĄ POŻYTEK
PSZCZOŁOM
MIODNYM, ALE
RÓWNIEŻ ZWIĘKSZA
NA TYCH TERENACH
RÓŻNORODNOŚĆ
PSZCZÓŁ DZIKICH
I TRZMIELI.**

Poza wspomaganiami szerokiej grupy owadów zapylających, działania te zwiększają również różnorodność naturalnych wrogów szkodników upraw rolniczych. Skład tych mieszanek został ten ułożony, że kwitnące po sobie rośliny chętnie są odwiedzane przez owady zapylające i zapewniają im pożytek przez cały okres wegetacji roślin. Kwitnące mieszanki roślin przyciągają różne grupy zapylaczy, które są skuteczniejsze w zapylaniu roślin różniących się budową kwiatów, uzupełniają się nawzajem, gdyż mają różną budowę morfologiczną (w tym różną budowę języczków) oraz zachowanie. Dlatego dla zapewnienia optymalnego procesu zapylania, niezbędna jest różnorodność gatunkowa zapylaczy.

Owady zapylające przyczyniają się do zwiększenia uzyskanego plonu oraz poprawy parametrów jakościowych.



Murarka ogrodowa zastosowana w uprawach sadowniczych wpływa na wzrost masy plonu, poprawę jakości i wielkości owoców oraz wzrost liczby nasion w owocach. Zastosowanie trzmieli do zapylania pomidorów zwiększa ich plonowanie z jednej rośliny prawie dwukrotnie. Natomiast obecność zapylaczy w rzepaku powoduje skrócenie kwitnienia łanu, zwiększenie współczynnika zawiązywania nasion, wcześniejsze uformowanie i dojrzewanie łuszczyń oraz zwiększenie liczby i jakości zawiązywanych nasion w łuszczyń. Zapylanie przez owady zapylające zwiększa plonowanie roślin sadowniczo-jagodowych o 30-60%, koniczyzny czerwonej 50-80%, lucerny 65%, esparcety 60%, ogórków 83%, gorczycy 60%, słonecznika i rzepaku 30%.

**BEZ NATURALNEGO
PROCESU ZAPYLANIA
OKOŁO JEDNA TRZECIA
ROŚLIN UPRAWNYCH
MUSIAŁABY
BYĆ ZAPYLANA
W INNY SPOSÓB,
W PRZECIWNYM RAZIE
PRODUKCJA ŻYWNOŚCI
W OPARCIU O NIE
ULEGŁABY ZNAČNEMU
OBNIŻENIU, A SPADEK
WYDAJNOŚCI
PRODUKCJI ROŚLINNEJ
SIĘGNAŁBY NAWET 75%.**

Mieszanki miododajne przyczyniają się do tworzenia naturalnych siedlisk owadów zapylających, a te zwiększają liczbę owadów zapylających, które efektywniej zapylają uprawy. Są również naturalnym siedliskiem dla małych ssaków i ptaków oraz uproszczają zarządzanie uprawami. Kwalifikują również do dopłat rolnośrodowiskowych oraz tworzą bardziej zrównoważony system gospodarki rolnej.

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



Kurzętnicka gmina najlepsza w samospisie

Rozstrzygnięto konkurs prezesa Głównego Urzędu Statystycznego na gminę o najwyższym odsetku spisanych gospodarstw rolnych w tzw. kanale samospisu. Gmina Kurzętnik uplasowała się na pierwszym miejscu w województwie warmińsko-mazurskim.

Od 1 września 2020 roku w Urzędzie Gminy Kurzętnik został uruchomiony Gminny Punkt Spisowy. Osoby, które nie miały możliwości dokonania samospisu (nie posiadają komputera, łączy internetowego lub potrzebują merytorycznego wsparcia) mogły dokonać samospisu w Gmin-

nym Punkcie Spisowym. Aby dokonać samospisu w tym punkcie, należało zgłosić się do Biura Obsługi Klienta w siedzibie kurzętnickiego samorządu.

UPOWAŻNIONY PRACOWNIK URZĘDU UDZIELAŁ NIEZBĘDNEJ POMOCY.

Tu warto nadmienić, że uczestnikami konkursu mogły być gminy, na których terenie znajdują się gospodarstwa rolne objęte Powszechnym Spisem Rolnym

2020, a ich użytkownicy dokonali samospisu internetowego w okresie od 1 września do 30 listopada 2020 roku.

OGÓŁEM W RYWALIZACJI WZIĘŁO UDZIAŁ BLISKO 1100 GMIN. NAGRODY ZDOBYŁO ŁĄCZNIE 96 GMIN.

Za zajęcie pierwszego miejsca w regionie gmina Kurzętnik otrzymała pięć komputerów i dwa urządzenia wielofunkcyjne. **ul**

REKLAMA

Wyprzedaż Hyundai.

Suma korzyści do **16 000 zł**

Nowy i30

i20 Nowej Generacji

TUCSON

Poznaj ofertę wyprzedażową na nowe samochody Hyundai z roku produkcji 2020. Dzięki atrakcyjnym upustom oraz premii za odkup Twojego obecnego samochodu można zyskać nawet do 16 000 zł. Hyundai TUCSON, Nowy i30, i20 Nowej Generacji oraz inne modele teraz dostępne są w atrakcyjnych cenach oraz z korzystnym finansowaniem dopasowanym do Twoich potrzeb. Skorzystaj też z 5-letniej gwarancji bez limitu kilometrów w standardzie. Sprawdź najnowsze promocje w salonie Hyundai.

HYUNDAI
DASZUTA

Hyundai Daszuta

Tuwima 23, Olsztyn

89 541-84-66

Znajdź nas:

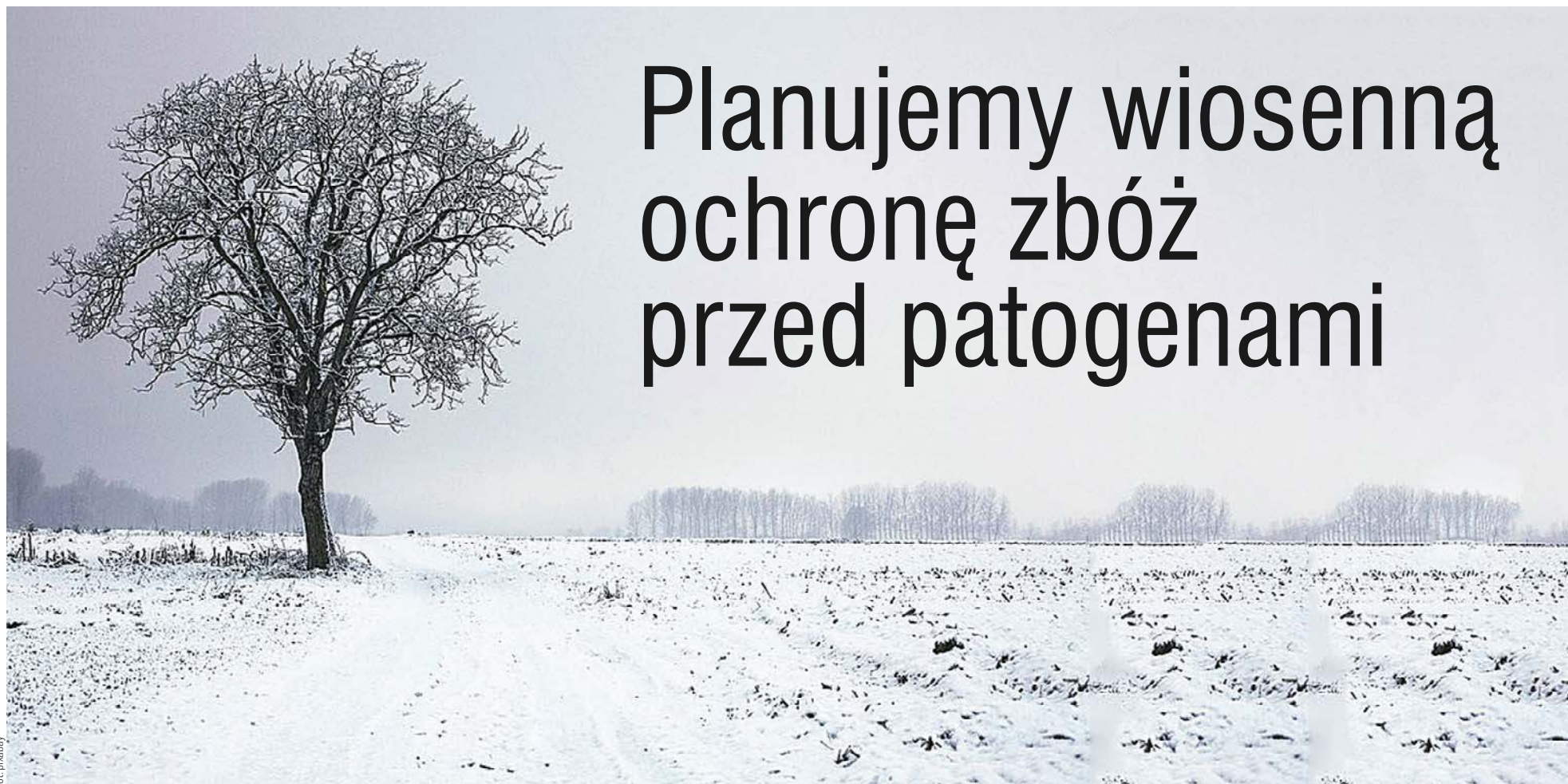
Facebook
 Youtube
 Instagram

Pełna oferta: www.daszuta.hyundai.pl

5^{lat} GWARANCJI
BEZ LIMITU KILOMETRÓW

5-letnia Gwarancja Bez Limitu Kilometrów Hyundai dotyczy jedynie tych samochodów Hyundai, które były sprzedane Klientowi końcowemu przez Autoryzowanego Dealera Hyundai na warunkach opisanych w książce gwarancyjnej. Szczegóły dot. propozycji cenowej i programu gwarancyjnego, w tym wyłączeń gwarancji, dostępne są u Autoryzowanych Dealerów Hyundai. Prezentowane sumy korzyści dotyczą modeli: i20 Premium 1.0 T-GDI 6MT, i30 N Line 1.0 T-GDI 6MT i Tucson N Line 1.6 CRDI 7DCT 2WD 48V o zużyciu paliwa średnio we wszystkich fazach odpowiednio: od 5,1 do 5,6 l/100 km, od 5,4 do 6,2 l/100 km i 5,4 do 5,9 l i emisji CO₂ odpowiednio: od 117 do 127 g/km, od 123 do 140 g/km i od 141 do 155 g/km. Składają się na nią upusty gotówkowe oraz premia za odkup obecnego samochodu 2000 zł. Są one rekomendowanymi sumami korzyści brutto i nie wykluczają wprowadzenia promocji dealera. Promocja obowiązuje od 01.01.2021 do odwołania lub wyczerpania zapasów.

ATRAKCYJNE RABATY DLA ROLNIKÓW



Fot. pixabay

Planujemy wiosenną ochronę zbóż przed patogenami

Planując ochronę zbóż wiosną powinniśmy monitorować nie tylko obsadę roślin, przezimowanie, ale także ich stan zdrowotny.

Krótkotrwały spadek temperatury i opady śniegu, które aktualnie notujemy będą jedynie ograniczają, a nie eliminowały, czynniki chorobotwórcze w uprawach zbóż. Dlatego też planując ochronę zbóż wiosną powinniśmy monitorować nie tylko obsadę roślin, przezimowanie, ale także ich stan zdrowotny.

GRZYBY POZOSTAJĄ AKTYWNE, NAWET POD OKRYWĄ ŚNIEŻNĄ I CZEKAJĄ NA WZNOWIENIE WEGETACJI, ABY WRAZ Z ROZWOJEM DELIKATNYCH TKANEK ROŚLINNYCH URUCHOMIĆ SÓW PATOGENICZNY TRYB ŻYCIA.

Objawy mączniaka prawdziwego zbóż i traw notowane już jesienią ubiegłego roku były

zapowiedzią potencjału infekcyjnego *Blumeria graminis*, który w grubościennym otoczeniu wytworzył, mimo niskiej temperatury zarodniki worowe, które będą źródłem wiosennego rozprzestrzeniania patogena. Grzyb powodujący rdzę brunatną także wykazuje wysoką tolerancję na niekorzystne warunki pogodowe. Zarodniki *Puccinia recondita* nie tracą patogeniczności nawet w temperaturze -23°C . Jesienią rośliny wykazywały również objawy septoriozy paskowanej liści, co w skrajnie wysokim nasileniu objawów choroby może skutkować zamieraniem roślin. Zabieg w terminie T1, czyli tuż po ruszeniu wegetacji zbóż ozimych będzie ważny w ochronie aparatu asymilacyjnego, którego wydajność skutkuje wysokim plonowaniem. Jednak ochrona roślin zbożowych w fazie rozwojowej 28-33 BBCH dedykowany jest on głównie ochronie kształtującej się podstawy źdźbła. Typowe i specyficzne objawy chorób poduszczkowych: łamliwości źdźbła, fuzaryjnej zgorzeli czy ostrej plamistości oczkowej diagnozujemy dopiero przed żniwami, jednak

ochrona roślin musi być zrealizowana we wczesnych fazach rozwojowych zbóż.

Niezależnie od przebiegu pogody grzyby rodzaju *Fusarium* stanowią stałe zagrożenie zdrowotności zbóż. Sprawca ostrej plamistości oczkowej, *Ceratobasidium cereale*, oprócz tolerancji na suszę wytwarza mikroskleroty, które ułatwiają przetrwanie zimy, natomiast grzyby rodzaju *Oculimacula* powodujące łamliwość źdźbła zbóż i traw tworzą dwa typy wzrostowe różniące się sposobem rozprzestrzeniania w tkankach roślinnych.

PODSTAWĄ PLANOWANIA OCHRONY ZBÓŻ PRZED GRZYBAMI CHOROBTWÓRCZYMI WIOSNĄ POWINNA BYĆ OCENA ZDROWOTNOŚCI ROŚLIN.

Rozpoznanie symptomów chorób i określenie ich nasilenia będzie decydowało o doborze substancji aktywnych, tak aby skutecznie niwelować starty plonu. Ważnym kryterium powinno być także zweryfikowanie czy stosowano w minionych la-



Objawy rdzy brunatnej efekt jesiennych infekcji



Symptomy chorób poduszczkowych



Stan upraw zbóż na przedwiośniu

tach substancja aktywna ma jeszcze rejestrację i możemy ją aplikować w uprawach, ponieważ rozporządzeniami wykonawczymi KE wiele z nich zniknie z rynku. Substancjami aktywnymi polecanymi w zabiegu T1 będą: protiokonazol, triazol zapewniający systemiczną ochronę przed patogenami, spiroksyamina, która dodatkowo mobilizuje wchłanianie i dystrybucję triazoli. Kiedy w ocenie zdrowotności zdiagnozujemy choroby poduszczkowe uzasadnione jest zastosowanie cyprodynilu skutecznego względem *Fusarium*, *Ceratobasidium* i *Oculimacula*. Skuteczne będą także boskalid lub metrafenon. Ponadto, udział fenpropidyny, należącej do grupy morfolin, pozwoli na ograniczenie sprawców chorób liści nawet w niskich temperaturach (od 4°C).

W ubiegłym sezonie wegetacja ruszyła o ponad dwa tygodnie wcześniej niż zakładał standardowy termin szacowany z wieloletnia, ponadto zimny maj wydłużył okres bez zabiegów ochrony choć patogeny pozostawały aktywne. Gotowość do zabiegu ochrony zbóż w terminie T1 jest uzasadniona.

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

W kręgu ogniska domowego na Warmii i Mazurach. Osoby, przedmioty, relacje na warmińsko-mazurskiej wsi XX wieku. Opowiadania wybrane.

Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie zaprasza do udziału w konkursie wspomnień z życia ludzi z warmińsko-mazurskiej wsi w XX wieku.

Człowiek kształtuje nie tylko środowisko, w którym żyje, ale także różne zwyczaje i wzory zachowań oparte na tradycjach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Poprzez nasze przedsięwzięcie pragniemy ocalić od zapomnienia to, co ważne. Tak, aby kolejne pokolenia lepiej rozumiały uwarunkowania życia ludzkiego, aby potrafiły docenić społeczno-kulturowe dziedzictwo wniesione przez starsze pokolenie w życie regionu i wchodziły w życie bogatsze o nowe doświadczenia w poczuciu wspólnej tożsamości.

Przewodnym celem konkursu jest zbiór prac ukazujących zachowane wspomnienia, niesamowite historie i refleksje

przedstawiające zmiany, jakie nastąpiły w otoczeniu ludzi zwykłych i niezwykłych oraz ich rodzin z obszarów wiejskich województwa warmińsko-mazurskiego w XX wieku. Urok przeszłości, a w tym: urok domowego życia, czasu pracy i odpoczynku, obchodzenia świąt, spotkań, to wartości, którym nie można pozwolić zaniknąć bezpowrotnie. Wszystko to zachowane jest w różnej formie. Są nimi na przykład przedmioty, które przechowujemy w domach (np.: zdjęcia, obrazy, pamiątki), będące dowodem na różne wydarzenia świadczące o historii rodzin, ich zwyczajach i tradycjach. Tym sposobem tworzymy obraz najważniejszych i najcenniejszych wartości dla przyszłych pokoleń.

Zadaniem konkursowym jest przesłanie prac w formie pisemnej, których przedmiotem powinny być spostrzeżenia, wspomnienia, różne historie z życia ludzi z obszarów wiejskich

województwa warmińsko-mazurskiego w XX wieku. Warunkiem udziału w konkursie jest nadesłanie jednej pracy od jednego autora w terminie i formie określonych w regulaminie konkursu wraz z podpisaną kartą zgłoszeniową oraz oświadczeniem pełnoletności stanowiącymi załączniki do regulaminu. Wybór gatunku literackiego pozostawiamy uczestnikom konkursu. Może nim być opowiadanie, esej, wiersz, pamiętnik, anegdota, dziennik czy inny gatunek literacki. Do wspomnień można dołączyć zdjęcia, rysunki lub to, co autor uzna za istotne ze względu na charakter konkursu. Nadesłane prace powinny mieć charakter autorski i nie powinny być dotąd nigdzie opublikowane. Wszystkie nadesłane wspomnienia będą sprawdzane pod względem zgodności z tematem konkursu oraz spełnienia warunków określonych w regulaminie. Wyróżnione będą trzy najwy-

żej ocenione przez zespół redakcyjny wspomnienia, które uhonorowane zostaną nagrodami pieniężnymi.

Wspomnienia w wersji drukowanej (papierowej: maszynopis, wydruk komputerowy) oraz elektronicznej (w formacie „pdf” lub „doc” na płycie CD, bądź pendrive) należy dostarczyć do dnia 30 września 2021 r. do sekretariatu Organizatora (adres: Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie, ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn, tel. 89 535 76 84) wraz z załącznikami przewidzianymi w regulaminie konkursu, zamkniętej kopercie z dopiskiem: „Konkurs wspomnień”.

Zachęcamy wszystkich do spisania ważnych i ciekawych wspomnień związanych z przeżyciami ludzi, tradycjami, obyczajami czy nawet zwykłymi codziennymi wydarzeniami rodzinnymi. Wierzymy, że w ten sposób przyczynimy

się do ocalenia od zapomnienia naszych przodków, miejsc, wydarzeń, a nawet przedmiotów, które są świadectwem minionych zdarzeń. Prace konkursowe będą stanowiły trwałą pamiątkę z życia ludzi. Dzięki temu uratujemy ważną część naszego dziedzictwa. Wspomnienia przekazywane z pokolenia na pokolenie są bezcenną formą nauki - nauki życia, którą nie zawsze znajdziemy w podręcznikach.

Nadesłane prace stworzą bogaty zbiór wspomnień, które pozostaną żywe, a każde z nich będzie inną opowieścią, innym zdarzeniem czy refleksją.

Dzięki temu ukazane zostanie bogactwo kultury, tradycji i historii z życia ludzi z Warmii i Mazur w XX wieku.

Regulamin i wymagane dokumenty dotyczące konkursu udostępnione są na stronie internetowej organizatora www.wmodr.pl oraz na portalu społecznościowym Facebook. Dodatkowych informacji na temat konkursu udziela: Monika Hodór, e-mail: m.hodor@w-modr.pl, tel. 665 870 019.

Monika Hodór
starszy specjalista Sekcji Wiejskiego Gospodarstwa Domowego i Agroturystyki WMODR

REKLAMA



Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie

ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn
tel./fax 89 535 76 84, 89 526 44 39
e-mail: sekretariat@w-modr.pl, www.w-modr.pl

Oddział w Olecku

al. Zwycięstwa 10, 19-400 Olecko
tel./fax 87 520 30 31, 87 520 30 32
e-mail: olecko.sekretariat@w-modr.pl

445200TBR-A-G

REKLAMA



BUDOWNICTWO:

• INWENTARSKIE • PRZEMYSŁOWE • MIESZKANIOWE

- Hale udojowe
- Dojarki przewodowe
- Schładzarki mleka
- Wyposażenie obór
- Przegrody stanowiskowe
- Zagarniacze obornika
- Roboty udojowe
- Roboty do czyszczenia rusztu
- Roboty do podgarniania paszy

Straduny, ul. Kajki 1, tel. 87 619 63 82

kom. 605 295 444, 606 403 800

www.rol-brat-zawadzki.pl



AUTORYZOWANY DEALER
GEA
GEA Farm Technologies



Jak jest następca, to aż chce się inwestować i modernizować

Małgorzata i Janusz Kalinowscy wraz z synem Krzysztofem prowadzą gospodarstwo w miejscowości Miętkie, w gminie Dźwierzuty (pow. szczycieński). Gospodarstwo specjalizuje się w produkcji mleka utrzymują 78 sztuk bydła, w tym ok. 48 sztuk to krowy. Mleko odbiera Spółdzielnia Mleczarska „Mlekpól”. Struktura zasiewów podporządkowana jest produkcji mleka, całkowity areal gospodarstwa to ok. 120 ha. Dominują użytki zielone, poza tym lucerna w czystym siewie ok. 15 ha, kukurydza to kolejne 15 ha, na pozostałym areale wysiewane są zboża min. pszenica, pszenżyto, jęczmień ozimy lub owies.

Właściele gospodarstwa choć sami są młodymi ludźmi cieszą się, że syn Krzysztof, który od dziecka był zafascynowany rolnictwem, wybrał naukę w szkole rolniczej i już podjął decyzję, że rolnictwo to jego życie, jego pasja i jego przyszłość. Właściciel gospodarstwa z dumą podkreśla, że aż chce się pracować, rozwijać, inwestować i modernizować gospodarstwo, jeżeli ma się takiego następcę.

Zmiana systemu

W minionym roku jedną z większych inwestycji w gospodarstwie państwa Kalinowskich była zmiana systemu utrzymywania zwierząt, wcześniej był to system uwięziowy teraz zwierzęta trzymane są luzem i na głębokiej ściółce. W tej chwili najważniejsze to mieć zapas słomy, której nam na szczęście nie brakuje, a sam system utrzymania jest dużo lepszy i zdrowszy dla bydła – wyjaśnia Krzysztof Kalinowski. Warto dodać, że od maja do końca października preferowany i stosowany jest w gospodarstwie system pastwiskowy mieszany tzn. krowy chodzą po pastwisku i pobierają paszę zieloną. Na zewnątrz wychodzą kiedy chcą w dzień, czy w nocy, a do obory są zganiane tylko na czas dojenia. Po udoju krowy są dokarmiane specjalnym TMR-em na stole paszowym. Za przygotowanie i mieszanie wozu paszowego odpowiedzialna jest jedna osoba, jest to właśnie Krzysztof. Taki układ gwarantuje, że TMR codziennie wykonywany jest w ten sam sposób.

W naszym gospodarstwie podstawą TMR-u jest dobra sianokiszonka, kukurydza skoszona w odpowiedniej fazie i zakiszona z zakiszaczem. Następnie dodajemy soję, rzepak, zboże gniecione gniotownikiem, minerały, witaminy i dobrej jakości suchą słomę.



Plantacje kukurydzy są regularnie monitorowane. Od lewej: Krzysztof Kalinowski, Dominik Guła (doradca z firmy Allgrass) i Janusz Kalinowski

Bardzo ważna jest również słoma, wcześniej nie zawsze ją dawaliśmy. Po analizach TMR-u i rozmowach z doradcą żywieniowym doszliśmy do wniosku, że trzeba postawić na słomę, a całkowicie wyeliminować siano. Ale słoma musi być naprawdę dobrej jakości, sucha, bez zawilgoceń, zabrudzeń – wyjaśnia młody hodowca. W tej chwili właściele gospodarstwa dodają ok. 2 kg słomy na sztukę i słoma nie tylko robi strukturę TMR-u, ale również w doskonały sposób pobudza żwacz do trawienia.

Zimą trzeba wybrać odpowiednią odmianę kukurydzy

Grudzień i styczeń to w gospodarstwie państwa Kalinowskich narady, rozmowy, szukanie argumentów za i przeciw, a czasem spory, bo trzeba wybrać odmianę kukurydzy, oczywiście te najlep-

sze – uśmiecha się rozmówca. Odmian kukurydzy jest ponad 200, więc jest w czym wybierać, ale jak trafić na ten najlepiej przystosowany do danych warunków glebowych i klimatycznych. Na przestrzeni 23 lat, od kiedy państwo Kalinowscy uprawiają kukurydzę wszystko się zmieniło. Właściciel gospodarstwa przyznaje, że wcześniej częściej patrzyli na cenę jednostki siewnej, a dziś ważniejsza jest wydajność i jakość paszy. Hodowcy przekonali się, że tanio i dobrze, nie zawsze idzie w parze.

Kiedyś siali 2 – 3 ha tylko Polskie odmiany i tak było przez prawie 10 lat. Później stopniowo zwiększaliśmy areal zasiewów kukurydzy i próbowaliśmy nowe odmiany. Był np. KWS, wspomina hodowca i okazało się, że inne odmiany lepiej rosną na naszych polach, osiągnęliśmy wyższą wydajność. Można powiedzieć, że ucząc się na

własnych błędach przekonaliśmy się, że kukurydza, kukurydzy nierówna i naprawdę trzeba przyłożyć się do wyboru odmiany kukurydzy – podsumowuje Janusz Kalinowski.

Stanowisko musi być zasobne

W tej chwili całkiem inaczej zabieramy się za dobór odpowiedniej odmiany. Najpierw musimy stworzyć jak najlepsze warunki do uprawy i wzrostu tej rośliny. Jesteśmy hodowcami bydła mlecznego, więc kukurydza jest dla naszego gospodarstwa zbożem strategicznym. Trzeba pamiętać, że uprawa kukurydzy jest to bardzo szybka produkcja, bo możemy o plonach rzędu 50 ton zielonej masy z hektara, które musimy wyprodukować w czasie 4,5 – 5 miesięcy – wyjaśnia Krzysztof Kalinowski.

W doborze odmian kukurydzy pomaga rolnikom od kilku lat Dominik Guła,

doradca z firmy Allgrass, doskonale znający gleby i możliwości gospodarstwa. Ponadto doradca pojawia się na polu w poszczególnych fazach wegetacji, rolnik ceni sobie taką współpracę, bo czuje, że ma wsparcie i pomoc eksperta.

Rolnik wyznał, że dysponują różnymi glebami, począwszy od klasy III poprzez IV, V aż do VI klasy. I robią wszystko żeby dobrać odmianę kukurydzy przeznaczoną na dany typ gleby, bo wówczas plonowanie rzeczywiście jest wyższe. Zawsze sięją kilka odmian kukurydzy, bo jak jedna ma większą zieloną masę, to winnej lepiej nalana jest kolba, co daje więcej energii. Akosząc wszystko razem średni plon wychodzi bardzo dobry.

Rozmówca podkreśla, że nie ma co narzekać tylko trzeba produkować kukurydzę w takich warunkach i na takich glebach jakimi dysponujemy. Poza tym są w dobrej sytu-

acji, bo jako hodowcy bydła mają stały dostęp do nawożenia organicznego. – Mając słabsze stanowisko staram się zadbać, by było ono zasobne nie tylko w podstawowe makroskładniki niezbędne do uprawy, ale również w mikroelementy, należy pamiętać o sianie, magnezie i cynku. Daję 300 kg nawozu wieloskładnikowego NPK 8:20:30 w dżozownik, siejemy kukurydzę siewnikiem punktowym. Po wschodach stosuję nawożenie dolistne, głównie mikroelementy min. cynk, bor i siarkę – wylicza hodowca.

Cały czas trzeba myśleć o skrobi

Młody rolnik cały czas musi myśleć o tym, żeby mieć dużo energii, a nie tylko dużo zielonej masy. Sukcesem jest wyprodukowanie jak największej ilości zielonej masy o odpowiedniej zawartości skrobi. Eksperti podają, że dobra kiszonkowa kukurydza dla wysoko wydajnych krow powinna zawierać minimum 320–340 gramów skrobi w kilogramie suchej masy.

Skrobia w kukurydzy to podstawa, bo bez tego ciężko będzie zbilansować dawkę pokarmową dla wysokowydajnych krow, nawet jeżeli będą miały rekordowe plony zielonej masy. A jak będę musiał dokupić energię to staje się trochę bez sensu – wyznaje hodowca.

Właściele gospodarstwa w powiecie szczycieńskim przy wyborze kukurydzy trzymają się zalecanego dla ich regionu FAO 230 – 240. Chwalą sobie również cechę stay-green dzięki, której nowoczesne kukurydzy są dużo bardziej elastyczne pod względem terminu zbioru na kiszonkę. Hodowca zyskuje średnio od 10 do 14 dodatkowych dni, w ciągu których może zebrać kukurydzę z zachowaniem najlepszych parametrów jakościowych

i ilościowych. Choć na tych terenach często o terminie zbioru decydują dziki, których jest tu sporo. Nie ma się co dziwić, bo to wymarzone dla nich miejsce wśród lasów, jezior i pól z przewagą kukurydzy, bo hodowców bydła mlecznego w powiecie szczecińskim nie brakuje.

Rozmówca podpowiada, żeby wybierając odmianę kukurydzy zwrócić uwagę na typ ziarna, bo typ ziarna to także określony wygląd roślin i specyficzne wymagania agrotechniczne. Poza tym analizując ziarno typu flint i dent pod kątem żywienia bydła bardziej pożądana jest skrobia szklista pochodząca z odmian typu flint lub ziarnem typu pośredniego między flint/dent. Jest to tzw. skrobia by-pass, dłużej trawiona przez mikroflorę żwacza i lepiej wykorzystywana w żołądku i w jelitach. Ale ile skrobi trafi do jelita cienkiego zależy również od wielu innych czynników min. od precyzji zbioru, rozdrobnienia ziarniaków, czy właściwego zakiszenia.

Monika Radziulewicz



Za przygotowanie i mieszanie wozu paszowego odpowiedzialna jest jedna osoba, syn Krzysztof, który gwarantuje, że TMR codziennie wykonywany jest w ten sam sposób

REKLAMA



GL PRIMAWERA

Rekordowe możliwości



WYŁĄCZNOŚĆ I DOSTĘPNOŚĆ W FIRMIE

AG POLSKA
ALEKSANDER GRUSZKO

tel. **531-903-020**



Inteligentne nawożenie azotem

Zwiększenie ilości materii organicznej w glebie możliwe jest przez zastosowanie nawozów naturalnych, ale w przemysłowej produkcji rolniczej azot dostarcza się w formie amonowej lub azotanowej. Istnieje jeszcze trzecia forma tego pierwiastka – amidowa.

Zima to tradycyjne czas analiz i planowania. Aktualnie podejmowane są decyzje dotyczące wyboru strategii nawożenia, zarówno tego stosowanego pod oziminy, jak i pod zasiewy upraw jarych. Jak zwykle, producenci najczęściej czasu poświęcają weryfikacji technologii nawożenia azotowego. To zrozumiałe, gdyż azot jest najbardziej plonotwórczym czynnikiem produkcji roślinnej. Wynika to z funkcji tego pierwiastka, który jest niezbędnym elementem syntezy cząsteczek białka – podstawowego budulca wszystkich żywych organizmów. Nawożenie tym składnikiem jest konieczne, tym bardziej, iż azot jest ruchliwym składnikiem odżywczym i podlega w glebie wielu procesom, które powodują jego straty. Rośliny zbudowane ze zredukowanych związków azotu znaczną część energii przeznaczają na metabolizm tego składnika, gdyż w środowisku naturalnym przeważają jego formy obojętne lub utlenione. Azapotrzebowanie roślin na azot jest ogromne. Zatem jak nawozić plantacje, by maksymalnie ograniczyć straty tego pierwiastka i zagwarantować roślinom stałe i harmonijne zaopatrzenie w azot, najlepiej przy zredukowaniu dawki nawozu?

Największe straty azotu powstają poprzez wymywanie formy azotanowej, utlenienie w postaci amoniaku podczas transformacji z mocznika oraz utlenienia w wyniku denitryfikacji. Straty te w procesie całej produkcji mogą wynosić nawet 50% zastosowanego do nawożenia składnika. Standardowo azot podaje się w dawkach dzielonych, w trakcie tych faz rozwojowych roślin, w których zostanie szybko i efektywnie przez nie wykorzystany. Jednak priorytetem każdego rolnika powinien być wybór takich nawozów, które maksymalnie ograniczą straty

tego pierwiastka, a zarazem zagwarantują roślinom jak najdłuższą możliwość jego wykorzystania.

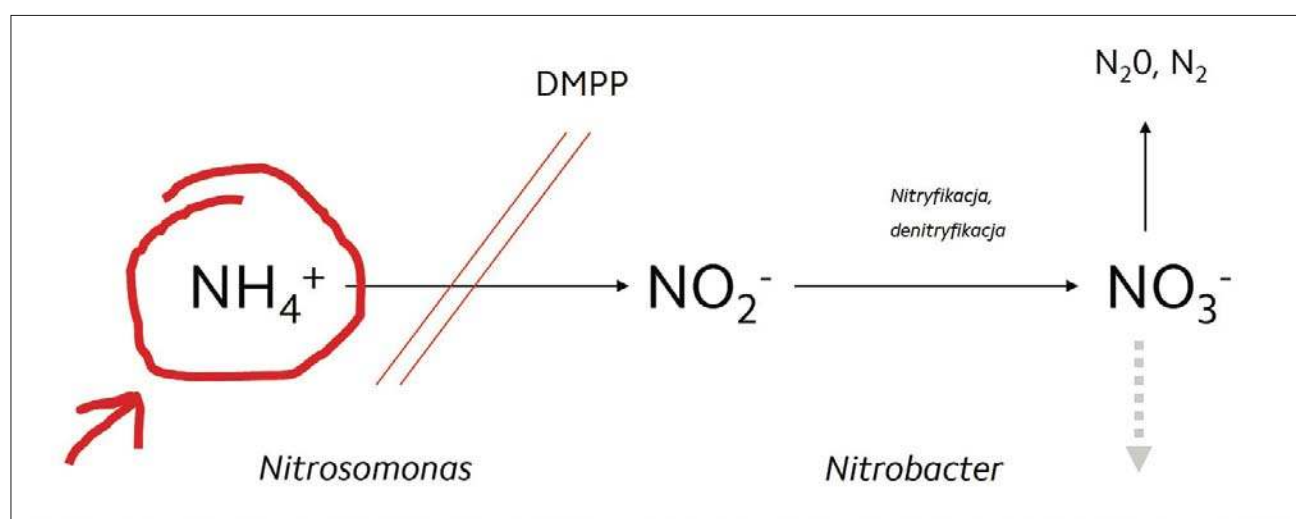
AZOT WYSTĘPUJE W GLEBIE W RÓŻNYCH POSTACIACH, ZARÓWNO ZWIĄZKÓW ORGANICZNYCH, JAK I NIEORGANICZNYCH. GŁÓWNYM JEGO ŹRÓDŁEM JEST MATERIA ORGANICZNA. W PROCESIE MINERALIZACJI, PRZY ZACHOWANIU ODPowiednich WARUNKÓW, NASTĘPUJE PRZEMIANA AZOTU ORGANICZNEGO DO FORMY MINERALNEJ – AMONOWEJ – NH_4^+ .

Następnie w wyniku procesu nityfikacji z udziałem bakterii powstaje forma azotanowa NO_3^- . Należy pamiętać, iż tylko te dwie formy azotu są przyswajalne przez rośliny. Niezbędnymi warunkami do przebiegu mineralizacji i nityfikacji jest temperatura, wilgotność, odczyn oraz wysoka aktywność mikrobiologiczna gleby.

Oczywiście zwiększenie ilości materii organicznej w glebie możliwe jest przez zastosowanie nawozów naturalnych, ale w przemysłowej produkcji rolniczej azot dostarcza się w formie amonowej lub azotanowej. Istnieje jeszcze trzecia forma tego pierwiastka – amidowa. Jest to forma organiczna, która w procesie hydroлізу zamienia



Fot. Anna Rogowska



się w formę amonową. Generalnie największym problem związanym ze stratą azotu jest wymywanie z gleby tego składnika w formie azotanowej. Przyczyną tego zjawiska jest słabe połączenie z kompleksem sorpcyjnym. Azot amonowy trwale i szybciej łączy się z tymi strukturami. Jest bardzo chętnie pobierany przez rośliny, nie wymaga dużego nakładu energii na absorpcję i nie powoduje wybuchowości części nadziemnej. Forma ta wspomaga również rozwój systemu korzeniowego i pobieranie mikroelementów.

Ważnym elementem dokarmiania roślin azotem jest zapewnienie w glebie odpowiednich warunków do jego pobierania. Musimy uzyskać optymalny odczyn. Ph powinno wahać się w przedziale 6-7. Powinniśmy także zwrócić uwagę na zakwaszające działanie na-

wozów azotowych i zastosować takie produkty, które niwelują ten efekt (wapnowanie).

Coraz częściej producenci rolni stosują wysokoskoncentrowane nawozy w formie wodnego roztworu saletrzano-mocznikowego. Cieszą się one dużą popularnością, przede wszystkim ze względu na możliwość wszechstronnego ich zastosowania. Wybór tej technologii może okazać się relatywnie tani i bardziej korzystny, szczególnie w okresach niedoboru wody w glebie. RSM zawiera w swym składzie wszystkie trzy formy azotu: amonową, azotanową i amidową. Stosuje się je zarówno przedsięwzię, jak i pogłównie. Aby zwiększyć efektywność działania zawartych w nawozie składników warto zastosować innowacyjne, inteligentne rozwiązanie, które spowolni uwalnianie pierwiastka wfor-

mie azotanowej i zagwarantuje roślinom możliwość dłuższego oraz efektywniejszego wykorzystania azotu. Skutecznym narzędziem pozwalającym na wydłużone utrzymanie azotu w glebie dostarczanego w formie mineralnej jest zastosowanie inhibitora nityfikacji DMPP. Blokując on działanie bakterii *Nitrosomonas*, przerywa proces nityfikacji na okres nawet trzech miesięcy. Stabilizuje formę amonową azotu. Ogranicza straty związane z wymywaniem. W przeciwieństwie do inhibitorów ureazy działa nie tylko na powierzchni, ale i w samej glebie i w porównaniu z nimi działa o wiele dłużej. Na przykład stabilizator oparty na inhibitorze DMPP, który zaleca się stosować łącznie z płynnymi nawozami azotowymi – NovaTec One znacznie ogranicza wymywanie azotu. Dodatkowo

w sposób harmonijny zaopatrza rośliny w ten pierwiastek nawet przez kilkanaście tygodni od aplikacji. Jego użycie zapewnia bujniejszy rozwój systemu korzeniowego, podwyższenie odporności na wyleganie, a w efekcie wzrost plonu i poprawę jego jakości. Ponadto pozwala na ograniczenie liczby zabiegów, tym samym minimalizując przejazd na polu.

To przykład inteligentnego narzędzia, które w prosty i bezpieczny sposób, wpisując się w coraz bardziej restrykcyjne przepisy dotyczące stosowania nawozów azotowych, odpowiada na zapotrzebowanie roślin na azot, wydłuża jego dostępność w glebie oraz ogranicza wymywanie tego pierwiastka, a co za tym idzie zwiększa efektywność nawożenia.

Anna Rogowska