

## WIATRAK, KTÓRY STAŁ SIĘ RODZINĄ

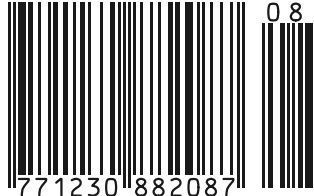
**LARWY BIEDRONEK  
TO NIE SZKODNIKI /6**

**JAKOŚĆ KISZONKI A  
WYBÓR ODMIANY /7**

**ZAUWAŻYĆ, ZAPYTAĆ,  
ZAAKCEPTOWAĆ  
I ZAREAGOWAĆ /19**

**MIÓD:  
OD STAROŻYTNOŚCI  
– AŻ DO DZIŚ /20**

ISSN 1230-882X



9 771230 882087

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

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

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

## PRZYSŁOWIA NA SIERPIEŃ

- Jeśli w sierpniu dni jasne, będą stodoły ciasne.
- Kiedy sierpień przychodzi, reszta zboża z pola schodzi.
- Czego sierpień nie dowarzy, tego wrzesień nie doparzy.
- Gdy w dni sierpnia spieka wszędzie, tedy długa zima będzie.
- W sierpniu grzmotów wiele, mokrą zimę ścięle.
- Kiedy sierpień wrzos rozwija, jesień krótka, szybko mija.
- Gdy w sierpniu z północy dmucha, nastaje zwykle posucha.
- Ostatni sierpnia zapowiada, jaka pogoda na październik wypada.
- Kto w lecie nie zbiera, w zimie głodem przymiera.

REDAKTOR NACZELNY  
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA  
Barbara Barczuk  
b.barczuk@gazetaolsztynska.pl

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

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

WYDAWCA  
ul. Aleksandra Wejnerta 19  
02-619 Warszawa

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

www.rolniczeabc.pl  
fb: rolniczeabc

## WARTO WIEDZIEĆ

### Zmiana na stanowisku ministra rolnictwa i rozwoju wsi

Na wniosek premiera Donalda Tuska, prezydent Andrzej Duda powołał na urząd ministra rolnictwa i rozwoju wsi Stefana Krajewskiego. Nowy minister pełnił dotychczas funkcję sekretarza stanu w resorcie rolnictwa.

Bezpośrednio po uroczystości w Pałacu Prezydenckim były i obecny szef resortu rolnictwa przybyli do siedziby MRiRW.

Minister Stefan Krajewski podziękował dotychczasowemu ministrowi Czesławowi Siekierskiemu za

Kompetencje Rzecznika Praw Przedsiębiorców zostaną rozszerzone także m.in. w zakresie opiniowania i inicjowania przyjęcia aktów prawnych.

– Przede wszystkim zmieniona będzie nazwa urzędu. Nie będzie już Rzecznika Małych i Średnich Przedsiębiorców, będzie Rzecznik Praw Przedsiębiorców. Tym samym ochroną rzecznika będą objęci nie tylko mikro-, mali i średni przedsiębiorcy, ale również duzi przedsiębiorcy, także rolnicy, którzy prowadzą obecnie działalność gospodarczą, a którzy z mocy obowiązującej ustawy są wyłączeni i nie możemy im udzielać pomocy – mówi Agnieszka Majewska,



dotychczasową współpracę. Wyraził także nadzieję na jej kontynuację na poziomie eksperckim i w ramach współpracy poselskiej.

Swoje podziękowanie wyraził również odchodzący minister Czesław Siekierski.

– Stefan możesz na mnie liczyć. Sytuacja polskiego rolnictwa to wielki postęp, lecz także ogrom wyzwań. Proszę o wsparcie dla ministra Krajewskiego i całego zespołu, bo efekty pracy zależą od pracy zespołu – powiedział Czesław Siekierski.

Źródło: MRiRW

### Rzecznik MŚP ma objąć ochroną także rolników

Trwają prace nad zmianą ustawy o Rzeczniku Małych i Średnich Przedsiębiorców. Jej projekt jest na etapie konsultacji i przewiduje wiele modyfikacji w obszarze kompetencji organu, który do tej pory obejmuje ochroną jedynie mikro-, małe i średnie firmy. Wraz z wejściem w życie nowej ustawy będzie mógł podejmować działania na rzecz ogółu przedsiębiorców, w tym m.in. rolników, adwokatów czy wspólników spółek.

Rzecznik Małych i Średnich Przedsiębiorców. – Również wolne zawody, jak adwokaci, notariusze, agenci ubezpieczeniowi, to są również osoby, które prowadzą działalność gospodarczą, ale nie są wpisane np. do CEIDG, więc dzisiaj im również nie jesteśmy w stanie pomóc.

Jak zapewnia, zmiana ustawy i rozszerzenie kompetencji rzecznika nie spowoduje osłabienia funkcji ochronnej wobec mikro-, małych i średnich przedsiębiorców, którzy potrzebują największego wsparcia przedstawicieli instytucji. Duże firmy jednak również mierzą się z kłopotami, zwłaszcza w sprawach legislacyjnych.

– Dużi przedsiębiorcy zgłaszają nam problemy, które ja przyjmuję, bo przecież duży jest powiązany z małym. To jest cały łańcuch, więc duży wie, co dolega małemu, choć nie zawsze mały wie, co dolega dużemu. Zakładam, że zmiany będą z korzyścią dla wszystkich, też dla rolników, którzy nie mają swojego rzecznika. Jak dobrze pójdzie, to od stycznia będą go mieli – tłumaczy Agnieszka Majewska.

Projekt ustawy o zmianie przepisów o Rzeczniku Małych i Średnich Przedsiębiorców jest w trakcie konsultacji. Termin wnoszenia do niego uwag przez zainteresowane strony upływa 25 lipca br.

– Mam nadzieję, że od 1 stycznia 2026 roku wejdzie on w życie – mówi pani rzecznik.

Źródło: newseria.pl, opr. bar

### Ustawa o przechowywaniu nawozów naturalnych

Sejm uchwalił ustawę o szczególnych rozwiązaniach w zakresie przechowywania nawozów naturalnych, która wydłuża terminy na dostosowanie miejsc do przechowywania nawozów naturalnych, m.in. płyt do składowania obornika i zbiorników na gnojówkę i gnojowicę.

Za ustawą zagłosowało 259 posłów, przeciw było 171, a 1 wstrzymał się od głosu. Teraz ustawą zajmie się Senat.

Nowa regulacja wydłuża terminy na dostosowanie miejsc do przechowywania nawozów naturalnych. Zobowiązane są do tego gospodarstwa rolne, które prowadzą chów lub hodowlę zwierząt gospodarskich.

Zgodnie z ustawą mniejsze gospodarstwa, mające do 20 DJP (jednostek przeliczeniowych dot. inwentarza), będą miały przedłużony termin do końca 2027 roku, natomiast większe, utrzymujące powyżej 20, a nie więcej niż 210 DJP – do końca 2025 roku.

Ustawa ma również pozwolić na sprawniejsze realizowanie budowy miejsc do przechowywania nawozów naturalnych oraz zwiększyć ochronę wód przed zanieczyszczeniem azotanami pochodzącymi ze źródeł rolniczych. Do końca 2027 roku nie będzie wymagane uzyskanie decyzji o warunkach zabudowy i zagospodarowania terenu dotyczącej płyt do składowania obornika czy zbiorników na gnojówkę i gnojowicę.

Ponadto, zgodnie z nowymi przepisami, w przypadku rolników, którzy złożą odpowiednie zgłoszenie, prowadzone wobec nich postępowania administracyjne dotyczące nieprzestrzegania przepisów o przechowywaniu nawozów będą z urzędu umarzane.

Wcześniej minister rolnictwa Stefan Krajewski zadeklarował na posiedzeniu sejmowej komisji rolnictwa, że MRiRW rozpocznie prace nad rozwiązaniami zapewniającymi rolnikom wsparcie w sfinansowaniu inwestycji dotyczących odpowiedniego przechowywania nawozów naturalnych.

PAP/red.



Barbara Barczuk  
redaktor wydania

Witam serdecznie naszych Czytelników! Dziękujemy, że mimo gorącego, pracowitego czasu pamiętacie o nas i sięgacie po sierpniowe wydanie. Jak zawsze, przygotowaliśmy dla Was garść informacji zawodowych, ale nie zabraknie też treści dla relaksu i refleksji. Szczególnie polecam tekst S. R. Ulatowskiego „Traktował swój wiatrak jak członka rodziny”. Krzysztof Bukowski, pasjonat dawnego młynarstwa, powiedział: — Wiatraków się nie budowało, a powoływało do życia. Warto zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o tym, co było — tak właśnie czynimy, oddając hołd historii. Z całego serca życzę Wam obfitych plonów i zapasów mąki, by chleba nikomu nie zabrakło.



Małgorzata Dargiewicz  
dyrektor projektu  
Rolnicze ABC

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

# KPO: HODOWCY ŚWIŃ MAJĄ WIĘCEJ CZASU NA ZŁOŻENIE WNIOSKÓW

Do 4 sierpnia 2025 r., czyli o tydzień dłużej, producenci trzody chlewnej mogą się ubiegać o wsparcie z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności na wdrażanie rozwiązań w zakresie rolnictwa 4.0.

Dzięki ogłoszonej przez Prezesa Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa zmianie terminu zakończenia naboru, grono beneficjentów dofinansowania ma szansę się poszerzyć. O tę pomoc mogą się ubiegać producenci rolni, którzy w ciągu roku przed rozpoczęciem naboru (14 lipca 2025 r.) zgłosili urodzenie i oznakowanie od 200 do 20 tys. świń. Maksymalna wysokość dofinansowania wynosi 200 tys. zł. Warto też wiedzieć o możliwości otrzymania zaliczki. Standardowa refundacja to 65 proc. kosztów kwalifikowalnych. W przypadku młodych rolników (poniżej 41. roku życia) lub osób prowadzących gospodarstwa ekologiczne, zwrotem objętych będzie 80 proc. zatwierdzonych wydatków.

Każde przedsięwzięcie – zakup nowych maszyn czy sprzętu oraz ich montaż i instalacja – musi uwzględniać zastosowanie rozwiązań Rolnictwa 4.0. Powinno służyć do monitorowania dobrostanu albo optymalizacji żywienia, albo kontroli rozrodu, albo zarządzania środowiskiem chlewni, albo automatyzacji produkcji itd. Jego realizacja musi się zakończyć najpóźniej w marcu przyszłego roku.

Nabór miał trwać do 27 lipca 2025 r., ale w odpowiedzi na prośby rolników został wydłużony do 4 sierpnia 2025 r. Niezmiennie wnioski są przyjmowane za pośrednictwem PUE ARiMR.

## ZAKRES WSPARCIA

Wsparcia udziela się na wdrożenie rozwiązań w zakresie rolnictwa 4.0, w tym na zakup nowych maszyn, sprzętu lub oprogramowania oraz ich montażu i instalacji. Wsparcia udziela się na przedsięwzięcia:

- których realizacja będzie trwać nie dłużej niż do dnia 31 marca 2026 r.;
- które nie zostały rozpoczęte przed dniem złożenia wniosku. Wsparcie jest udzielane w formie płatności końcowej, która jest wypłacana po zrealizowaniu

przedsięwzięcia i pozytywnym zweryfikowaniu wniosku o płatność końcową, który należy złożyć do Agencji nie później niż do 31 marca 2026 r.

Na realizację przedsięwzięcia może być przyznana i wypłacana zaliczka w wysokości 50% wartości wsparcia, jeżeli wnioskodawca wystąpił o przyznanie tej zaliczki i jej wypłatę we wniosku.

## WYSOKOŚĆ I FORMA WSPARCIA

Wsparcie jest udzielane w formie refundacji kosztów kwalifikowalnych w wysokości:

- a) do 80% tych kosztów – w przypadku:
  - wnioskodawców prowadzących produkcję ekologiczną w rozumieniu art. 2 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 23 czerwca 2022 r. o rolnictwie ekologicznym i produkcji ekologicznej (Dz.U. z 2023 r. poz. 1235);
  - wnioskodawców urodzonych po dniu 31 grudnia 1984 r. – w odniesieniu do wniosków złożonych w 2025 r.
- b) do 65% tych kosztów – w przypadku pozostałych wnioskodawców.

Wsparcie jest udzielane do wysokości limitu, który wynosi 200 000 złotych netto na przedsięwzięcie – VAT nie jest kosztem kwalifikowalnym. Wsparcia udziela się na przedsięwzięcie, jeżeli wysokość wnioskowanej kwoty wsparcia na to przedsięwzięcie wynosi nie mniej niż 15 000 zł. Na nabór wniosków przeznaczono kwotę w wysokości 210 000 000 złotych netto.

## KRYTERIA PREMIUJĄCE I KOLEJNOŚĆ PRZYSŁUGIWANIA WSPARCIA

O kolejności przysługiwania wsparcia decyduje suma uzyskanych punktów przyznanych na podstawie następujących kryteriów premiujących:

- realizacja przedsięwzięcia związana jest z wytworzeniem lub wprowadzeniem do obrotu żywności ekologicznej – przyznaje się 0 lub 5 punktów;



**Wsparcie na wdrażanie w gospodarstwie rozwiązań w zakresie rolnictwa 4.0 - nabór wniosków przedłużony do 4 sierpnia 2025 r.**

Dofinansowanie jest skierowane do producentów trzody chlewnej. Wnioski przyjmowane są wyłącznie elektronicznie przez PUE ARiMR.

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

- przedsięwzięcie jest realizowane przez młodego rolnika – przyznaje się 0 lub 4 punkty.

Kryterium jest weryfikowane przez Agencję na podstawie informacji zawartych we wniosku w dniu jego złożenia.

## GDZIE I JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK O OBJĘCIE PRZEDSIĘWZIĘCIA WSPARCIEM?

Wniosek o objęcie przedsięwzięcia wsparciem składa się w formie elektronicznej, za pomocą systemu teleinformatycznego ARiMR - PUE, udostępnionego pod adresem <https://epue.arimr.gov.pl>. Złożenie dokumentów za pośrednictwem PUE wymaga posiadania przez Wnioskodawcę konta na Platformie Usług Elektronicznych (PUE), przy czym założenie przez Wnioskodawcę konta na PUE jest możliwe jedynie w przypadku, gdy Wnioskodawca posiada numer w Ewidencji Producentów. W przypadku braku numeru w Ewidencji Producentów, Wnioskodawca

najpierw powinien wystąpić o jego nadanie (link do wniosku: *Wniosek o wpis do ewidencji producentów*), a następnie po jego otrzymaniu, przejść proces rejestracji nowego konta na PUE. Niestety, złożenie wniosku w inny sposób, będzie skutkowało pozostawieniem wniosku bez rozpatrzenia.

Wszelkie potrzebne załączniki do wniosku o objęcie wsparciem oraz instrukcja jego wypełnienia są dostępne na stronie internetowej Agencji pod adresem <https://www.gov.pl/web/arimr>.

## ROLNIKU - TRWA MONITOROWANIE UPRAW W ZWIĄZKU Z DOPŁATAMI 2025, WARTO SPRAWDZIĆ SWÓJ WNIOSEK.

Z pierwszego w tym sezonie wegetacyjnym monitoringu satelitarne gatunków roślin zgłoszonych do płatności bezpośrednich wynika, że część deklaracji nie pokrywa się ze stanem faktycznym. W związku z tym, by się dowiedzieć, czy wykryte

niezgodności dotyczą naszych upraw, należy się **zalogować do aplikacji eWniosekPlus** i sprawdzić informacje na mapie. Jeśli któraś z działek oznaczona jest na czerwono, mamy do czynienia z nierozpoznaniami rośliny, co w niektórych przypadkach może oznaczać brak prowadzenia produkcji rolniczej. Natomiast kolor żółty świadczy o wykryciu uprawy innej niż ta zadeklarowana. By odnieść się do możliwych nieprawidłowości, generowanych w ramach systemu wczesnego ostrzegania, trzeba wysłać od 2 do 3 zdjęć geotagowanych: całej uprawy, łanu, cech szczególnych (kłosów, owoców) lub rżyska. Nieprzesłanie dokumentacji fotograficznej może mieć wpływ na proces kontroli administracyjnej – zakwalifikowanie do grupy płatności czy ekoschematu.

Czas na potwierdzenie stanu faktycznego bądź zmianę deklaracji mija 15 września 2025 r.

# PROBIOTECHNOLOGIA KLUCZEM DO ZRÓWNOWAŻONEGO ROLNICTWA PRZYSZŁOŚCI

Probiotechnologia w rolnictwie to nic innego jak aplikacja wyselekcjonowanych szczepów mikroorganizmów, takich jak bakterie, grzyby, a nawet algi, bezpośrednio do gleby, na rośliny lub jako dodatek do pasz dla zwierząt. Działa to na podobnej zasadzie jak probiotyki, które znamy z medycyny ludzkiej: poprawia zdrowie i funkcjonowanie „gospodarza” poprzez wzbogacanie jego mikrobiomu.

W obliczu rosnących wyzwań związanych ze zmianami klimatycznymi, degradacją gleby i potrzebą zwiększenia produkcji żywności, zrównoważone rolnictwo staje się nie tylko celem, ale i koniecznością. Poszukiwanie innowacyjnych rozwiązań, które pozwolą na osiągnięcie tego celu, prowadzi nas do fascynującej dziedziny probiotechnologii. Ta gałąź biotechnologii, skupiająca się na wykorzystaniu korzystnych mikroorganizmów, ma potencjał zrewolucjonizować współczesne rolnictwo, czyniąc je bardziej efektywnym, odpornym i przyjaznym dla środowiska.

## Czym jest probiotechnologia w rolnictwie?

Probiotechnologia w rolnictwie to nic innego jak aplikacja wyselekcjonowanych szczepów mikroor-

ganizmów, takich jak bakterie, grzyby, a nawet algi, bezpośrednio do gleby, na rośliny lub jako dodatek do pasz dla zwierząt. Działa to na podobnej zasadzie jak probiotyki, które znamy z medycyny ludzkiej: poprawia zdrowie i funkcjonowanie „gospodarza” poprzez wzbogacanie jego mikrobiomu. W rolnictwie oznacza to wzmacnianie naturalnych procesów biologicznych, które są kluczowe dla wzrostu roślin i zdrowia zwierząt. Probiotechnologia ta opiera się zatem na zasadzie pobudzania wrodzonych zdolności biologicznych systemów rolnych, zamiast polegania wyłącznie na interwencjach chemicznych.

## Korzyści z zastosowania probiotechnologii

Zastosowanie probiotycznych rozwiązań w rolnictwie

przynosi szereg wymiernych korzyści, które wpisują się w koncepcję zrównoważonego rozwoju:

**Poprawa zdrowia gleby:** Mikroorganizmy probiotyczne wzbogacają glebę w materię organiczną, poprawiają jej strukturę i zdolność do zatrzymywania wody. Przekształcają niedostępne dla roślin formy składników odżywczych w formy przyswajalne, zwiększając w ten sposób naturalną żyzność gleby i zmniejszając potrzebę stosowania syntetycznych nawozów.

**Wzrost odporności roślin na stres:** Probiotyki mogą stymulować naturalne mechanizmy obronne roślin, zwiększając ich odporność na suszę, zasolenie, choroby i szkodniki. Dzięki temu rolnicy mogą ograniczyć stosowanie pestycydów, co przekłada się na zdrowsze uprawy i mniejsze obciążenie środowiska.



Poprawa zdrowia i produktywności zwierząt hodowlanych: Probiotyki stosowane w paszach dla zwierząt poprawiają ich trawienie, wzmacniają odporność i redukują potrzebę stosowania antybiotyków. Skutkuje to zdrowszymi zwierzętami, lepszymi wskaźnikami produkcyjnymi (np. przyrost masy ciała, wydajność mleczna) i bezpieczniejszymi produktami spożywczymi.

## Probiotechnologia na Warmii i Mazurach

Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie od 2022 roku aktywnie promuje probiotechnologię w gospodarstwach rolnych, współpracując z firmą ProBiotics Polska. Celem tegorocznych demonstracji jest popularyzacja naturalnych i ekologicznych metod uprawy roślin oraz chowu i hodowli zwierząt. Pokazy koncentrują się na efektywnym wykorzystaniu preparatów probiotycznych w celu poprawy jakości gleby i zwiększenia wydajności produkcji. Prezentowane dobre praktyki rolnicze przyczyniają się do poprawy żyzności gleby, zwiększenia efektywności produkcji roślinnej i zwierzęcej, a także wspierają zrównoważone rolnictwo i ochronę środowiska.

Przykładem tych działań są kompleksowe szkolenia, które odbyły się 10 i 11 lipca 2025 roku, zorganizowane we współpracy z ProBiotics Polska Sp. z o.o. Spotkania te skupia-

Redukcja zapotrzebowania na nawozy i środki ochrony roślin: Jedną z najważniejszych zalet probiotechnologii jest możliwość znacznego zmniejszenia zużycia nawozów sztucznych i pestycydów. Mikroorganizmy probiotyczne wspierają naturalne procesy w glebie i roślinach, co w wielu przypadkach pozwala na ograniczenie, a nawet wyeliminowanie chemicznych interwencji.

**Zwiększenie plonów i jakości produktów:** Zdrowsza gleba i silniejsze rośliny przekładają się na wyższe

i stabilniejsze plony. Co więcej, rośliny uprawiane w bardziej naturalnym środowisku często charakteryzują się lepszymi walorami odżywczymi i smakowymi.

**Ograniczenie emisji gazów cieplarnianych:** Poprawa efektywności wykorzystania azotu w glebie przez mikroorganizmy probiotyczne może przyczynić się do zmniejszenia emisji niektórych gazów cieplarnianych. Ponadto, zdrowsze gleby efektywniej sekwestrują węgiel, co pomaga w walce ze zmianami klimatycznymi.





ły się na probiotechnologii jako fundamencie rolnictwa węglowego, zrównoważonego i organicznego, podkreślając również znaczenie rolnictwa precyzyjnego.

Część teoretyczna szkoleń obejmowała prelekcje zaproszonych ekspertów. Pan dr inż.

Paweł Urbanowicz (WMO DR) omówił praktyki wspierające zdrowie gleby, a Pani prof. dr hab. Ewa Solarzka (UP w Lublinie) przedstawiła przewagę rolnictwa ekologicznego. Pan Sławomir Gacka (prezes Probiotics Polska) przybliżył rolnictwo precyzyjne i rolę badań

gleby. Pan Piotr Jurga i Pani dr Beata Jurga (IUNG) skupili się na węglu i fosforze w kontekście żywej gleby, a Pan Jacek Lasmanowicz (dyrektor Probiotics Polska) podzielił się doświadczeniami z użycia gleby i zwiększania plonów.

Szkolenia uzupełniły praktyczne demonstracje w gospodarstwach rolnych. Uczestnicy odwiedzili gospodarstwo Pana Edwarda Nowakowskiego w Gnatowie, gdzie zapoznali się z zastosowaniem probiotechnologii w uprawie starszych odmian zbóż (płatunka, samopsza). Drugiego dnia, w gospodarstwie Państwa Malickich w Komalwach, zaprezentowano innowacje w zrównoważonej uprawie rzepaku ozimego oraz hodowli owiec.

Dzięki tym działaniom WMO DR skutecznie edukuje rolników, dostarczając im cen-

ną wiedzę teoretyczną i praktyczne wskazówki dotyczące dbania o zdrowie gleby, optymalizacji nawożenia z wykorzystaniem probiotechnologii oraz rolnictwa precyzyjnego. Podejmowane przez Ośrodki działania stanowią istotny krok w rozwoju nowoczesnego i zrównoważonego rolnictwa w regionie.

### Przyszłość rolnictwa z probiotechnologią

Probiotechnologia nie jest jedynie modą, ale strategicznym kierunkiem rozwoju rolnictwa. Coraz więcej badań potwierdza jej skuteczność, a firmy biotechnologiczne wprowadzają na rynek innowacyjne produkty. Możemy spodziewać się dalszego rozwoju w kilku kluczowych obszarach:

- Precyzyjna probiotechnologia – dostosowanie specyficznych mieszanek mikroorganizmów do konkretnych typów gleby, upraw i warunków klimatycznych;

- Probiotyki nowej generacji – odkrywanie i izolowanie nowych szczepów mikroorganizmów o jeszcze bardziej wyspecjalizowanych i efektywnych właściwościach;

- Integracja z rolnictwem cyfrowym – wykorzystanie danych i technologii cyfrowych do monitorowania stanu gleby i roślin oraz optymalizacji aplikacji probiotycznych.

### Wyzwania i perspektywy

Pomimo ogromnego potencjału, probiotechnologia stoi przed wyzwaniami, ta-

kimi jak potrzeba dalszych badań nad złożonymi interakcjami mikroorganizmów, edukacja rolników w zakresie prawidłowego stosowania tych produktów oraz rozwój regulacji prawnych. Niemniej jednak, korzyści płynące z jej zastosowania są na tyle znaczące, że probiotechnologia ma szansę stać się jednym z filarów zrównoważonego rolnictwa, prowadząc nas w stronę bardziej ekologicznej, efektywnej i bezpiecznej produkcji żywności dla przyszłych pokoleń. Inwestycja w tę technologię to inwestycja w przyszłość naszej planety i naszego zdrowia.

Dr inż. Paweł Urbanowicz,  
główny specjalista Działu Rolnictwa  
Ekologicznego i Ochrony  
Środowiska WMO DR



**Sprzedając nam swoje bydło, masz zagwarantowane:**

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

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

*Zaufało nam tysiące hodowców!*

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



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

# UWAGA! LARWY BIEDRONEK TO NIE SZKODNIKI

Biedronki należą do bardzo popularnych gatunków owadów występujących praktycznie na wszystkich uprawach, na których występują mszyce. Prowadzą drapieżny tryb życia.

Zarówno postacie dorosłe i larwy zjadają ogromne liczby tych ważnych szkodników. W naszych warunkach występuje kilkanaście gatunków biedronek. Najbardziej charakterystyczną cechą biedronek jest ich intensywne zabarwienie, najczęściej w kolorze czerwonym, pomarańczowym lub żółtym, z wyraźnymi czarnymi kropkami. Do najważniejszych gatunków występujących w uprawach rolniczych należą: biedronka siedmiokropka, biedronka dwukropka i biedronka azjatycka.

**Biedronka siedmiokropka** (*Coccinella septempunctata*) ma czerwone skrzydła pierwszej pary, z trzema czarnymi kropkami po każdej stronie i jedną wspólną na środku. Żywi się mszycami oraz innymi szkodnikami roślin. W ciągu 24 godzin może zjeść nawet 30 mszyc.

**Biedronka dwukropka** (*Adalia bipunctata*) spotykana jest w różnych odmianach barwnych. Może być czerwo-

na z dwiema czarnymi kropkami lub czarna z dwiema czerwonymi plamami.

**Biedronka azjatycka** (*Harmonia axyridis*) zaliczana jest do obcych gatunków inwazyjnych. Występuje w zmiennej barwie – od jasno żółtej przez czerwoną aż po czarną. Na pokrywach posiada nieregularną liczbą kropek (od 0 do 20). Na przedpleczu widoczny jest czarny wzór w kształcie litery M lub W.

Na roślinach spotykamy nie tylko postaci dorosłe biedronek, ale również ich larwy, ponieważ cały cykl rozwojowy biedronek przebiega na roślinie, na której znalazły pożywienie. Postacie dorosłe pojawiają się wiosną tam, gdzie są mszyce. Po kopulacji samice składają jaja, z których rozwijają się larwy. Podobnie jak postacie dorosłe prowadzą drapieżny tryb życia i zjadają ogromne ilości mszyc. Dorosłe larwy przepoczwarczają się również na roślinie. Pojawiają się po kilku dniach postacie dorosłe krótko żerują i szu-

kają miejsc do przezimowania, które zapewniają im ochronę przed zimnem, wilgocią i drapieżnikami. Najczęściej chronią się pod korą drzew, pod opadłymi liśćmi, w zagłębieniach ziemi, w ściółce. Możemy je również spotkać na strychach, w piwnicach, szczelinach okien, pod dachówkami, w spękaniach murów. Biedronki w okresie zimowania, zapadają w stan diapauzy, podczas którego znacznie zwalnia ich metabolizm, dlatego bez pożywienia mogą przetrwać nawet kilka miesięcy.

**Niestety brak zdolności rozpoznawania, szczególnie larw, naszych sprzymierzeńców, stwarza ryzyko wykonania zabiegu zwalczającego.**

Larwy popularnych gatunków biedronek mają wydłużone ciało, barwy czarnej lub szarobłękitnej. Posiadają trzy pary odnóży. Na niektórych segmentach ciała mogą występować żółte lub pomarańczowe plamy oraz kolce lub szczytyny.



Larwa biedronki siedmiokropki

Natomiast poczwarki biedronek są nieruchome, przytwierdzone do liści lub łodyg roślin, na których larwy osiągnęły pełny rozwój. Najczęściej mają barwę pomarańczową z czarnym rysunkiem.

Właściwa identyfikacja owadów pożytecznych, a zwłaszcza larw biedronek, ma kluczowe znaczenie dla ochrony upraw i równowagi biologicznej w ekosystemach rolniczych. Błędne rozpoznanie może prowadzić do niezamierzonego eliminowania naturalnych wrogów szkodników. Dlatego, edukacja w tym zakresie wśród rolników, ogrodników oraz wszystkich osób zaangażowanych w produkcję roślinną jest nie tylko wskazana, ale wręcz niezbędna. Działając w zgodzie z naturą i opierając się na rzetelnej wiedzy, jesteśmy w stanie skutecznie i odpowiedzialnie chronić naszą uprawę.

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



Biedronki siedmiokropki podczas kopulacji



Larwa biedronki azjatyckiej



Poczwarka biedronki azjatyckiej

# JAKOŚĆ KISZONKI A WYBÓR ODMIANY

W gospodarstwach mlecznych bazą do przygotowania dawki pokarmowej jest kiszonka z kukurydzy. Na jej jakości zaważa już wybór odmiany, którą zdecydujemy się uprawiać.

## Produkcja kiszonki z kukurydzy

Czynniki, które determinują wydajność mleczną stada, to przede wszystkim potencjał genetyczny zwierząt i ich dobrostan. Niezwykle istotny jest też sposób żywienia. Pasze treściwe hodowcy mogą w dowolnym momencie pozyskać z rynku. W przypadku objętościowych, sytuacja jest bardziej skomplikowana. Aby płynnie przejść z wskarmianie kiszonki z nowego sezonu vegetacyjnego, należy zabezpieczyć bazę pokarmową na cały rok. Pod koniec lata przygotować odpowiednią ilość wysokojakościowej kiszonki. Aby to osiągnąć, trzeba podjąć szereg działań, by maksymalnie zredukować straty i ograniczyć psucie się paszy podczas magazynowania.

Kiszonka powinna charakteryzować się wysokim plonem suchej masy z hektara, dużym udziałem skrobi i wysoką strawnością włókna. Powinna wykazywać się wysoką przydatnością do kiszonkowego kierunku użytkowania.

## Termin koszenia a parametry

Te właściwości w połączeniu z prawidłową agrotechniką oraz właściwą technologią przygotowania kiszonki zapewnią paszy wysoką wartość pokarmową.

Im wyższa strawność włókna, tym efektywniejsze pobieranie i wykorzystanie paszy przez zwierzęta. Strawność to cecha odmia-



Fot. archiwum autora publikacji

nowa. Determinuje ją także termin zbioru – optymalny to taki, gdy sucha masa całych roślin wynosi 35%. Rozdrobnione części wegetatywne takich roślin będą soczyste i zielone, a skrobia z ziarniaków zapewni wysoki poziom energetyczności kiszonki. Termin koszenia wpływa na parametry gotowej kiszonki, a tym samym na jej wartość pokarmową. Zbyt wcześnie przeprowadzony będzie skutkował podczas ubijania wyciekaniem cennych soków z pociętych roślin. Pasza bę-

dzie uboga w skrobię, która jest głównym źródłem energii w dawce pokarmowej. Opóźniony zbiór spowoduje, że przeschnięty i zdrewniały materiał będzie mało plastyczny, trudny do ubicia.

Kluczowa jest także wysokość cięcia roślin. Zbyt niska zwiększy co prawda masę plonu, ale negatywnie wpłynie na jego jakość. Zdrewniał podstawa łodygi cechuje się niską strawnością, a wprowadzone zanieczyszczenia, zarówno fizyczne (gleba), jak i biologiczne (przetrawalniki grzybów)

obniżą wartość surowca na kiszonkę. Optymalna wysokość cięcia roślin wynosi około 25 cm. Jej podwyższenie obniża plon, ale zwiększa jego jakość.

Ważny jest poziom rozdrobnienia całych roślin, przede wszystkim w przypadku opóźnionego terminu koszenia, gdy rośliny mają wysoką zawartość suchej masy. Im jest ona wyższa, tym wyższy powinien być stopień jej rozdrobnienia.

Świeżo skoszona kukurydza – zielonka – bogata

jest w cukry, które łatwo fermentują. Dzięki temu proces kiszenia jest szybki i skuteczny. Można go jeszcze usprawnić poprzez zastosowanie preparatów zawierających bakterie kwasu mlekowego. Ich użycie zintensyfikuje kolonizację silosu przez szczepy bakterii i pozytywnie wpłynie na walory smakowe i zapachowe paszy. Zapobiegnie również tlenowemu zgrzewaniu się przymy podczas jej otwierania. Mimo wszystko należy pamiętać, by kiszonkę

wybierać w taki sposób, by ograniczać wprowadzanie do niej powietrza.

Do uprawy kukurydzy na kiszonkę szczególnie polecane są odmiany typu stay-green. Są to rośliny o długo zielonych liściach i łodydze, które posiadają wydłużony okres zbioru oraz charakteryzują się wysoką zdrowotnością. Warto korzystać z oferty firm nasiennych, które specjalizują się w hodowli tego typu mieszańców. Przykładem takiego programu hodowlanego jest Silo Extra. Odmiany nim objęte wyróżnia wysoki plon ogólny suchej masy z hektara, duża zawartość skrobi i podwyższona strawność włókna. Ponadto posiadają bardzo wysoką produktywność, znakomite cechy jakościowe, silny wigor początkowy i dobrze rozbudowany system korzeniowy. Odmiany z tego programu hodowlanego zostały stworzone tak, aby pomóc producentom kukurydzy w optymalizacji wydajności i zwiększeniu rentowności ich gospodarstw.

## Niskie koszty, wysoka koncentracja energii

Kiszonka z kukurydzy w żywieniu krów mlecznych jest bardzo popularna ze względu na stosunkowo niskie koszty jej przygotowania przy jednoczesnej wysokiej koncentracji energii. Należy jednak pamiętać, że błędy popełnione w procesie jej przygotowania, mogą mieć negatywny wpływ na cechy ilościowe i jakościowe paszy. Wybór odmian o najwyższym potencjale iskrupulatne przestrzeganie wszystkich zasad przygotowania kiszonkowej bazy pokarmowej, pozwoli na zaspokojenie potrzeb żywieniowych stada – wykorzystanie jego potencjału w produktywności mleka.

Anna Rogowska

# PODSUMOWANIE SKUTECZNOŚCI ODCHWASZCZANIA KUKURYDZY

Nieprzewidywalna aura komplikuje walkę z chwastami. Coraz trudniej z wyprzedzeniem zaplanować skuteczną strategię odchwaszczania plantacji. Trzeba ją dostosować do aktualnej sytuacji. Do pogody.



Fot. archiwum autora publikacji

Doświadczenia z ubiegłych lat pokazały, iż wybór metody eliminacji chwastów na plantacjach kukurydzy przestał być prosty. Ten sezon utwierdza w przekonaniu, iż rutyna i przyzwyczajenia dotyczące zastosowania herbicydów mogą okazać się zgubne. To, co działało do tej pory, niekoniecznie okazało się skutecznym narzędziem w tym roku. Substancje czynne są systematycznie wycofywane, a w ich miejsce nie zostają wprowadzane nowe. Zjawisko odporności chwastów na herbicydy potęguje się. Uproszczenia i bezorkowe systemy uprawy, które pozytywnie wpływają na retencję wody w glebie, niestety powodują zjawisko kompensacji

niepożądanych na plantacjach roślin. Zmienia się także ich skład gatunkowy. Nieprzewidywalna aura komplikuje walkę z chwastami. Coraz trudniej z wyprzedzeniem zaplanować skuteczną strategię odchwaszczania plantacji. Trzeba ją dostosować do aktualnej sytuacji. Do pogody.

## Teraz było trudniej

W standardowych warunkach pogodowych najefektywniejszym rozwiązaniem było najczęściej zastosowanie herbicydu doglebowego. Przy jednokrotnej aplikacji udawało się zazwyczaj utrzymać plantację wolną od chwastów. Z uwagi jednak na ogromny deficyt wody po beznieżnej zimie i wyjątkowo suchym

i chłodnym początku wiosny, wielu rolników zrezygnowało z tego rozwiązania. Obawiali się, iż niedostateczna wilgotność gleby może negatywnie wpłynąć na skuteczność zabiegu. I w wielu przypadkach tak niestety było – konieczny był zabieg korygujący. W pewnych jednak sytuacjach, pomimo braku wody w glebie w momencie wykonywania zabiegu przedwiosnowego, późniejsze opady deszczu uaktywniły substancje czynne i wpłynęły na uwidocznienie efektu odchwaszczania.

Większość rolników zdecydowała się na zakup herbicydów nalistnych. Zwalczanie chwastów w tym terminie, przy chłodnych i suchych wiosnach powodujących

opóźnione i przedłużone w czasie wschody, jest z reguły efektywniejsze. Jednak przy wyborze tej metody też nie obyło się bez problemów. Zimny maj zahamował nie tylko rozwój kukurydzy i spowolnił wzrost chwastów. Opóźnił także działanie substancji aktywnych. Nawet zwalczanie samosiewów rzepaku, których eliminacja zazwyczaj nie przysparza większych problemów, czasami wydawało się utrudnione. Zasychały one później niż zazwyczaj. Herbicydy działały w spowolniony sposób i trzeba było wykazać się większą niż zazwyczaj cierpliwością w oczekiwaniu na rezultat zabiegu. Niestety przy wyborze i tej metody, by uzyskać pole wolne od chwastów, na

wielu plantacjach trzeba było wykonać zabiegi poprawkowe.

## Dwie aplikacje

Niektórzy rolnicy od razu założyli wykonanie dwóch zabiegów i to z zastosowaniem dawek dzielonych. Dwie aplikacje to co prawda wyższe koszty, chociażby przeprowadzenia zabiegu, ale wysoka skuteczność i bezpieczeństwo dla roślin kukurydzy rekompensuje ten wydatek. Ta strategia w tym roku okazała się dość skuteczna. Zastosowanie dwóch aplikacji nawet w krótkich odstępach czasu efektywnie zapobiegło wtórnemu zachwaszczeniu plantacji. Dobre efekty przyniosło zastosowanie preparatu Maister Power 42,5 OD. W przypadku silnej

presji ze strony chwastów i wiosennych chłódów zaleca się stosowanie dawek dzielonych. Ta metoda w tym roku okazała się słuszną.

Deficyt wody po zimie, a także zimna wiosna skomplikowały odchwaszczanie plantacji kukurydzy. Mimo tego, że większość chwastów kiełkuje w niższej temperaturze niż kukurydza, także ich rozwój został spowolniony i wyjątkowo rozciągnięty w czasie. Tegoroczne doświadczenia potwierdziły, że dwuzabiegowe technologie zaczęły być skuteczniejsze: pierwszy zabieg zaraz po wschodach wcześniej pojawiających się chwastów, a drugi w późniejszym terminie, gdy wszystkie już wzeszły.

Anna Rogowska

# SIEW PUNKTOWY RZEPAKU – PRECYZJA SIĘGAJĄCA 90%

Praktyka rolnicza potwierdza, że zdolność wschodów przy siewie punktowym jest dużo wyższa niż przy zastosowaniu tradycyjnych technologii wysiewu. Zapewnia też oszczędności w materiale siewnym – mniejsze jego zużycie.



Fot. arch. autora publikacji

Od lat obserwuje się rosnące zainteresowanie siewem punktowym. To coraz częściej stosowana technologia wysiewu rzepaku ozimego. Nic dziwnego, główną korzyścią jej stosowania są wyrównane wschody. Metoda ta zapewnia efektywniejsze podsiąkanie wody glebowej. Rośliny także lepiej wykorzystują składniki pokarmowe, tym bardziej, że wraz z wysiewem aplikowane są równorzędnie nawozy startowe. Rzepaki nie mają skłonności do wybujałości. Praktyka rolnicza potwierdza, że zdolność wschodów przy siewie punktowym jest dużo wyższa niż przy zastosowaniu tradycyjnych technologii wysiewu. Zapewnia też oszczędności w materia-

le siewnym – mniejsze jego zużycie. Szeroki rozstaw – mniejsza obsada rekompensowana jest efektywniejszym krzewieniem. Metoda ta zyskuje zwolenników, tym bardziej, że coraz więcej gospodarstw dysponuje odpowiednimi siewnikami. A nowe odmiany hybrydowe rzepaku doskonale sobie radzą w siewie punktowym czy uprawie w szerokie rzędy. Wcześniej rolnicy do siewu rzepaku ozimego używali głównie tradycyjnych siewników rzędowych. Dziś wielu zamawia urządzenia z precyzyjną kontrolą normy wysiewu.

## Siew to początek

Siew nasion rozpoczyna długi i trudny pod wzglę-

dem warunków pogodowych okres wegetacji rzepaku ozimego. Wybór technologii jego wykonania ma istotny wpływ na końcowy wynik produkcyjny. Od precyzji wysiewu nasion uzależnione są: jakość wschodów, rozwój początkowy roślin oraz ich przezimowanie. Warto dobrze przemyśleć i zaplanować ten istotny element agrotechniki, aby już na starcie zapewnić roślinom optymalne warunki do wzrostu.

Siew punktowy. Wyrównane rozmieszczenie roślin na polu daje równe szanse wszystkim roślinom na zbudowanie jesienią wysokiej biomasy, zapewnia odpowiedni dostęp do czynników wzrostu: światła, wody

i składników odżywczych. Wiosną rośliny mają zapewnioną idealną przestrzeń do rozwoju i wykorzystania swojego pełnego potencjału genetycznego. Ta technologia wpływa na silne rozgałęzienie roślin, a także na wyrównanie kwitnienia oraz dojrzewania roślin.

## Warto zweryfikować wybór

Decydując się na przeprowadzenie siewu punktowego warto także zweryfikować wybór materiału siewnego. Pod kątem jego przygotowania. Na rynku dostępne są nasiona dedykowane tej technologii. Acceleron Precision to nasiona idealnie kalibrowane i przygotowa-

ne do siewu precyzyjnego. O optymalnej średnicy i jednorodnej wielkości. Gwarantowana średnica wynosząca 2,2–2,4 mm idealnie pasuje do otworów w tarczach wysiewających i oznacza nieporównywalnie lepszą precyzję siewu oraz równomierne rozmieszczenie nasion w rzędzie. Przy takiej wielkości i wyrównaniu nasion mamy gwarancję, że każde nasionko jest zasysane pojedynczo do jednego otworu. Precyzja wysiewu wzrasta do blisko 90% (z 58%), bo duża średnica i równa wielkość nasion zapobiegają blokowaniu się nasion w tarczy lub zasysaniu dwóch i więcej nasion przez jeden otwór. A to pozwala na większą szybkość wysiewu

z jednoczesną gwarancją wysiewu zakładanej liczby nasion na jednostce powierzchni.

## Wzbogacone cynkiem

Warto dodać, że przygotowane w tej technologii nasiona oprócz tego, że łączą w sobie zaprawy fungicydowe i insektycydowe, dodatkowo zostały wzbogacone cynkiem. Ten dodatek mikroelementowy, wspomaga wczesny rozwój korzeni oraz stymuluje produkcję biomasy, co prowadzi do poprawy plonów. Rośliny z nasion zaprawionych cynkiem zyskują większą masę korzeniową, co ułatwia dostęp do składników pokarmowych i wody w glebie.

Siew precyzyjny zapewnia wiele korzyści przy zakładaniu plantacji rzepaku ozimego. Gwarantuje dokładną gęstość wysiewu, optymalną dystrybucję nasion rzepaku w rzędzie – odstępów między nasionami oraz głębokość siewu. Decydując się na wybór tej metody, warto skorzystać ze specjalnie przygotowanego materiału siewnego – dedykowanego tej technologii. Dzięki temu zwiększymy precyzję. Oczywiście, niezależnie od wyboru technologii wysiewu, zastosowanie tak przygotowanych nasion poprawi dokładność zabiegu. Przede wszystkim zmniejszy ilość użytych nasion – zapewni oszczędności (sięgające nawet 30%), a młodym roślinom zagwarantuje większy komfort wzrostu i wyrównane wschody.

Anna Rogowska

# TRWAJĄ DALSZE PRACE NAD UPROSZCZENIAMI WE WSPÓLNEJ POLITYCE ROLNEJ

Komisja Europejska przedstawiła w maju br. propozycje działań deregulacyjnych w obszarze wspólnej polityki rolnej. Mają one odciążyć rolników od obowiązków administracyjnych i sprawozdawczych, a tym samym zwiększyć ich konkurencyjność. Wśród propozycji jest uproszczenie systemu płatności dla drobnych producentów rolnych i zwiększenie rocznej płatności ryczałtowej dla nich do 2,5 tys. euro.



Fot. AdobeStock

Przed przerwą wakacyjną w Parlamencie Europejskim rozpoczęły się prace nad ogłoszonym w maju kolejnym Omnibusem – pakietem uproszczeń istotnym z punktu widzenia rolników. Chodzi m.in. o uproszczenie pewnych obowiązków w sprawozdawczości, ułatwienia dla drobnych rolników czy ograniczenie kontroli. Zdaniem europosłanki PO propozycje KE to przykład wsłuchiwa-

nia się w postulaty rolników, co jest potrzebne także przy kształtowaniu wspólnej polityki rolnej.

### Szybsze dofinansowanie

– Chcemy w Omnibusie zawrzeć przepisy, które spowodują, że rolnicy dostaną szybciej dofinansowanie, będzie mniej biurokracji, będzie mniej kontroli, mniej sprawozdawczości i łatwiejsza sprawozdawczość. Idziemy szybką ścieżką, żeby te przepisy już mogły funkcjonować od stycznia 2026 roku. Myślę, że to jest też reakcja na zniecierpliwienie i protesty rolników, że za dużo biurokracji, za dużo obostrzeń, że środowisko i ochrona tak, ale wszystko musi być spójne i mieć jakieś granice i ramy rozsądne do zrealizowania. I właśnie te przepisy, nad którymi ja pracuję w Komisji Środowiska, tego dotyczy i mam nadzieję, że rolnicy po tej pracy będą bardzo zadowoleni – mówi Elżbieta Łukacijewska, europosłanka z Platformy Obywatelskiej.

### Mniej obowiązków administracyjnych i sprawozdawczych

Komisja Europejska przedstawiła w maju br. propozycje działań deregulacyjnych w obszarze wspólnej polityki rolnej. Mają one odciążyć rolników od obowiązków administracyjnych i sprawozdawczych, a tym samym zwiększyć ich konkurencyjność. Wśród propozycji jest uproszczenie systemu płatności dla drobnych producentów rolnych i zwiększenie rocznej płatności ryczałtowej dla nich do 2,5 tys. euro. Będą oni zwolnieni z niektórych przepisów środowiskowych i będą mogli otrzymywać płatności na rzecz rolnictwa ekologicznego. Z kolei certyfikowane gospodarstwa ekologiczne zostaną automatycznie uznane za spełniające niektóre z unijnych warunków środowiskowych wymaganych do otrzymania dofinansowania.



Fot. newseria.pl

Aby zmniejszyć obciążenie administracyjne, zostaną usprawnione kontrole gospodarstw rolnych dzięki wykorzystaniu satelitów i technologii. Ponadto wprowadzona zostanie nowa zasada: tylko jedna kontrola na miejscu rocznie na gospodarstwo. Rolnicy będą mogli również otrzymywać zachęty finansowe do ochrony torfowisk i terenów podmokłych.

### Urzędy ze wsparciem

Z kolei urzędy krajowe otrzymają wsparcie w celu wprowadzenia interoperacyjnych systemów cyfrowych. Dzięki temu rolnicy będą mogli przekazać dane o swojej działalności tylko raz, za pośrednictwem jednego systemu. Ma to wpłynąć na oszczędność czasu i obniżenie kosztów. Dodatkowo państwa członkowskie skorzystają z większej elastyczności w dostosowywaniu swoich planów strategicznych WPR, przy czym uprzednia zgoda Komisji będzie wymagana wyłącznie w przypadku zmian strategicznych. Będzie to miało pozytywny wpływ na rolników, którzy szybciej skorzystają z wprowadzonych zmian.

### To nie nakaz

– Te przepisy upraszczające będą dotyczyły jeszcze środków z obecnie funkcjonującej perspektywy, ale nie mam wątpliwości, że one siłą rzeczy będą wdrożone do nowej perspektywy, nowego finansowania wspólnej polityki rolnej – mówi Elżbieta Łukacijewska. – Na tym nam zależy, żeby rolnicy mieli świadomość, że jeżeli cokolwiek chronią, to nie jest to nakaz, nie jest to uciążliwość, ale to jest dodatkowa płatność, dodatkowa nagroda. Generalnie mają mieć łatwiejsze życie i łatwiejsze funkcjonowanie, czyli odbiurokratyzowanie tego całego trudnego, skomplikowanego i często spędzającego sen z oczu systemu i przepisów. Bardzo się cieszę, że mogę nad tym pracować.

Jak podkreśliła niedawno europosłanka na swoich social mediach, Polska z budżetem ponad 25 mld euro jest jednym z największych beneficjentów WPR. Te środki trafiają nie tylko do rolników na wsparcie dochodów, ale ponad 40 proc. w ramach Krajowego Planu Strategicznego, realizowanego w Polsce, jest przeznaczane na cele klimatyczne, klimatyczno-środowiskowe.

### Dobra polska żywność

– Dobrą informacją jest to, że jeśli chodzi o wspólną politykę rolną czy w ogóle środki z Funduszy Spójności, Polska jeszcze długo będzie więcej brała środków z Unii Europejskiej, niż do Unii wpłacała, i myślę, że to jest dobry impuls. Mamy świadomość, jak dobra jakościowo jest polska żywność, i trzeba zrobić wszystko, aby ona była chroniona, promować ją, ale też i upraszczać te wszystkie zagmatwane przepisy, które niczego nie wnoszą, a tylko wzbudzają niechęć do struktur Unii Europejskiej – mówi europosłanka PO.

Jak podkreśla, warunkiem skutecznego wdrożenia prawa jest to, żeby było ono akceptowalne. Dlatego przepisy kierowane do rolników powinny być z nimi konsultowane, a nie im narzucane.

– Omnibus jest jednym z takich właśnie działań, że, po pierwsze, narzucono ostre normy, wymagania, a teraz trochę upraszczamy – mówi Elżbieta Łukacijewska.

KE wyliczyła, że dzięki zaproponowanym zmianom rolnicy mogliby zaoszczędzić do 1,58 mld euro rocznie, a ad-

### Elżbieta Łukacijewska:

– Te przepisy upraszczające będą dotyczyły jeszcze środków z obecnie funkcjonującej perspektywy, ale nie mam wątpliwości, że one siłą rzeczy będą wdrożone do nowej perspektywy, nowego finansowania wspólnej polityki rolnej.

ministracje krajowe – 210 mln euro. Z kolei płatności, niektóre obowiązki i narzędzia kryzysowe staną się bardziej elastyczne i łatwiejsze w zarządzaniu.

### Cienka czerwona linia

– Na pewno Unia i Ursula von der Leyen mają świadomość, że jest pewna cienka czerwona linia, której nie można przekroczyć. Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za unijne podmioty gospodarcze, europejską konkurencyjność. Jeżeli chcemy, żeby polscy i europejscy rolnicy i przedsiębiorcy realizowali pewne bardzo wysokie standardy, to nie może być tak, że nie wymagamy takich standardów w stosunku do usług i towarów spoza Unii Europejskiej. To jest niedopuszczalne, bo to uderza w nasze miejsca pracy, rozwój, przychody i za-burza, niszczy tę konkurencyjność, o której mówi, więc mam nadzieję, że Komisja Europejska jest świadoma oczekiwań wyborców, a rolnicy są też dużą grupą wyborców w całej Unii Europejskiej – dodaje europosłanka PO.

Źródło: newseria.pl

anty-DEFAMATION.pl

# PRAWDA KONTRA DEZINFORMACJA



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



**POLSKA  
FUNDACJA  
NARODOWA**

Opublikowano pisemne uzasadnienie przełomowego wyroku SN ws. „polskich obozów zagłady”. To kluczowy krok w walce o prawdę i dobre imię Polski, otwierający drogę do sądzenia takich spraw w kraju.

Choć od zakończenia wojny minęło prawie 80 lat, fałszywe określenia „polskie obozy zagłady” wciąż powracają. Nie chodzi tylko o wpadki niemieckich redakcji — kłamliwe sformułowania pojawiają się także w prasie brytyjskiej, amerykańskiej czy francuskiej. Każdy taki zwrot godzi w pamięć o ofiarach i rozmywa odpowiedzialność sprawców. Dla osób, które przeżyły obozy, to dodatkowa rana. Dlatego sprawa, którą od lat prowadzi mecenas Lech Obara z Olsztyna wraz ze swoją kancelarią i stowarzyszeniem Patria Nostra, ma ogromne znaczenie. Najnowszy wyrok Sądu Najwyższego z lutego 2025 roku to symboliczny przełom. Daje Polakom nadzieję, że można bronić prawdy i domagać się przeprosin także w polskim sądzie. Kluczem jest jednak uzasadnienie wyroku.

## Historia Stanisława Zalewskiego

Stanisław Zalewski ma dziś 99 lat i od dekad opowiada, czym naprawdę były niemieckie obozy koncentracyjne. Trafił do Auschwitz jako młody chłopak, potem przewieziono go do Mauthausen i Gusen. Przetrwał głód, choroby, niewolniczą pracę i upokorzenia. Po wojnie nie bał się mówić prawdy, występował w szkołach i na uroczystościach, bronił pamięci współwięźniów. Gdy w 2017 roku zobaczył, że portal z Bawarii nazwał Treblinkę „polskim obozem zagłady”, poczuł się oszukany. Nie wystarczyło mu usunięcie zwrotu. Chciał oficjalnych przeprosin, odszkodowania i zakazu powtarzania kłamstwa. Dla niego to nie proces o pieniądze, ale obrona tych, którzy nie mają już głosu.

— Wiem, że czasu mam coraz mniej, ale nie poddam się — mówił pan Stanisław pytany, czy nie żałuje tej walki. — Robię to dla pamięci ojca, braci obozowych i prawdy.

## Nadzieja na sprawiedliwość

Droga do sądu w Polsce nie była prosta. Sąd apelacyjny odrzucił pozew, a Trybunał Sprawiedliwości UE uznał, że jeśli publikacja nie wskazuje poszkodowanego z nazwiska, sąd w jego kraju nie może prowadzić sprawy. Taki konflikt między prawem do sądu w kraju poszkodowanego a zasadą indywidualizacji naruszenia stanowił sedno problemu.

Polskie sądy w kilku sprawach uznawały co prawda, że tożsamość narodowa i godność narodowa należą do katalogu dóbr osobistych podlegających ochronie prawnej. Jednak równocześnie polscy sędziowie musieli brać pod uwagę wykładnię TSUE, która praktycznie zamykała drogę do skutecznego dochodzenia roszczeń, jeśli obraźliwe określenie miało ogólny charakter.

Prawnicy Patria Nostra nie odpuścili. Odwołali się, powołując się na tzw. regułę mozaiki.

# Polacy mogą domagać się w Polsce przeprosin za „polskie obozy”



Lech Obara i Stanisław Zalewski (z prawej)

## Zasada mozaiki

Reguła mozaiki, na którą powołał się SN, to koncepcja wywodząca się z orzecznictwa Trybunału Sprawiedliwości UE. W uproszczeniu oznacza ona, że osoba poszkodowana wskutek publikacji (np. w internecie) może dochodzić swoich roszczeń w każdym kraju, na którego terytorium ta publikacja była dostępna i wyrządziła szkodę — jednak tylko w zakresie szkody powstałej w tym państwie. Innymi sło-

wy, polski sąd może orzekać o części krzywdy wyrządzonej na terytorium Polski przez zniekształcające treści, nawet jeśli ich autorzy są za granicą. Sąd Najwyższy przyznał prawnikom z Olsztyna rację. To nie tylko zwycięstwo proceduralne. Dla ludzi takich jak Stanisław Zalewski to szansa na to, by jeszcze za życia usłyszeć „przepraszam”.

— Byli więźniowie odchodzą. Musimy zrobić wszystko, by zdążyli doczekać sprawiedliwości — mówi mecenas Obara.



Autor: Patria Nostra

## ZDF, Netflix, „Die Welt”

To niejedyny sukces tej grupy prawników. Przełomowa była też sprawa Karola Tendery, który wygrał proces o przeprosiny od niemieckiego ZDF. Chodziło o sformułowanie „polskie obozy zagłady” użyte w 2013 roku na stronie ZDF. Nadawca próbował obejść wyrok. Konieczne było postępowanie egzekucyjne w Niemczech. Niestety, zanim ZDF ostatecznie wykonał wyrok, Karol Tendera zmarł, nie doczekawszy pełnego zadośćuczynienia.

Patria Nostra wytoczyła też proces Netflixowi za mapę z napisem „polskie obozy” w serialu dokumentalnym. Po licznych protestach i interwencjach platforma musiała poprawić materiał. Walczyli również z portalami Focus Online, „Die Welt” i wieloma innymi tytułami. Dla nich każda taka sprawa to nie tylko batalia o dobre imię Polski, ale też nauka dla światowych redakcji, że słowa mają konsekwencje.

Pomysł powołania stowarzyszenia Patria Nostra zrodził się w 2009 roku w reakcji na nagminne używanie za granicą określeń takich jak „polski obóz koncentracyjny”, „polski obóz zagłady”, „polscy naziści” czy „nazistowska Polska”, będących — jak to ujęto — „wadliwymi kodami pamięci” fałszującymi historię.

## Pro bono

Lech Obara to doświadczony prawnik z Olsztyna, który od lat staje po stronie tych, którzy samotnie nie podjęliby tej walki. Stowarzyszenie Patria Nostra skupia prawników, historyków i świadków historii. Prawnicy stowarzyszenia (m.in. mecenas Obara, mecenas Szymon Topa i inni) reprezentują bezpłatnie byłych więźniów i ich rodziny w procesach przeciw zagranicznym mediom. Organizują debaty, publikują sprostowania, ślą pisma do redakcji i monitorują media.

Mecenas Lech Obara jako prezes Patria Nostra i pełnomocnik poszkodowanych stał się symbolem konsekwentnej walki o prawdę. Podkreśla on, że nie jest to spór o semantykę, lecz sprawa o godność: o to, czy polski sąd stanie po stronie prawdy historycznej i obroni pamięć ofiar przed zakłamywaniem. Dzięki staraniom jego oraz całego stowarzyszenia Patria Nostra Polska ma szansę wytyczyć ważny kierunek w ochronie swojego dobrego imienia na drodze prawnej, tak aby nikt bezkarnie nie nazywał nazistowskich obozów zagłady „polskimi obozami”.

Jan Berdycki

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

OFICJALNY PARTNER



PARTNERZY



GAZETA  
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK  
ELBLĄSKI

WAWA.info  
PORTAL WARSZAWY I MAZOWSZA



METROPOLIA WROCŁAWSKA • DOLNY ŚLĄSK  
WROCŁAWSKIE.INFO



KONGRES  
PRZYSZŁOŚCI

# TRAKTOWAŁ SWÓJ WIATRAK JAK CZŁONKA RODZINY

Od zamierzchłych czasów na terenie prawie każdej wsi w okolicach Nowego Miasta Lubawskiego pracowały wiatraki, które produkowały mąkę dla mieszkańców. Krzysztof Bukowski, pasjonat dawnego młynarstwa, przyznaje, że wiatrak traktowany był przez właściciela jak członek rodziny. – Wiatraków się nie budowało, a powoływało do życia – dodaje pan Krzysztof, którego zafascynowała ceglana budowla wiatraka holenderskiego z Łąkorza.

Łąkorz, malownicza miejscowość w powiecie nowomiejskim (woj. warmińsko-mazurskie), nazywana jest od dawna Młynarską Wioską z racji holenderskiego wiatraka, którego historia sięga połowy XIX wieku. Najstarsi mieszkańcy Łąkorza potwierdzają, że wiatrak w pełni sprawnie działał jeszcze do 1956 roku. Z czasem uległ dewastacji i przeszedł w ręce prywatne. W 2001 roku miłośnicy ochrony zabytków z gminy Biskupiec upomnieli się o obiekt, i w lipcu 2006 roku wiatrak odkupiło Stowarzyszenie Ochrony Przyrody i Dziedzictwa Kulturowego w Łąkorzu. Staraniem grupy lokalnych społeczników, a szczególnie Jana Ostrowskiego, kustosa Muzeum Lokalnego Ziemi Lubawskiej oraz władz gminy Biskupiec, wykonano zadanie, odbudowano drewniane schody i zabezpieczono cenne wyposażenie techniczne młyna. Stary „holender” stał się od tego czasu jedną z części łąkorskiego muzeum.

## Wizyta pasjonata młynarstwa w Łąkorzu

O istnieniu oryginalnej budowli „holendra” dowiedział się Krzysztof Bukowski, pasjonat młynarstwa, mieszkaniec gminy Dobrze na Kujawach, który legitymuje się tytułem Społecznego Opiekuna Zabytków. Jak zrodziło się zainteresowanie wiatrakami i dawną sztuką młynarstwa?

— Niedaleko mojej miejscowości, w gminie Dobrze, istniały dwa wiatraki — tzw. paltrak i koźlak. Do dziś pozostał tylko koźlak. Postanowiłem go ratować. Poznałem w tym czasie mieszkańca Inowrocławia, który prywatny wiatrak odrestaurował. I tak moja pasja nabierała rozpędu. Zaczęłem jeździć i wyszukiwać wiatraki w Wielkopolsce i na Kujawach, a od niedawna — chociaż rzadziej — odwiedzam Warmię i Mazury, w tym Skansen w Olsztynku.

Krzysztof Bukowski nie kryje, że jest absolwentem szkoły o profilu drzewnym. Wspomina, że zainteresował się konstrukcją wiatraka w Licheniu.

— W porozumieniu z właścicielem wiatraka kupowałem stare deski i belki z rozbiórki starych chałup i stodół. Z tego surowca odbudowywałem konstrukcję wiatraka. Dlaczego właśnie ze starego drewna? Wiem, że wtedy do budowli wraca dusza — opowiada pan Krzysztof.

## W Łąkorzu przenocował we wnętrzu wiatraka

Kiedy miłośnik dawnego młynarstwa przybył do Łąkorza, obejrzał budowlę holendra i poprosił kustosa Ostrowskiego, by mógł przenocować we wnętrzu wiatraka. Otrzymał zgodę. Mówił nazajutrz, że nie straszły, choć wiatr hulał w starych deskach.

— Wiadomo, że w dawnych wiatrakach mieli nawet sy-

pialnie, a przynajmniej łóżko. Z opowiadań młynarskiej starszyny wiem, że kiedy młynarz pokłócił się z babą, chodził do wiatraka na nocleg. Funkcjonowało też takie powiedzenie: „Wiatraki były, to były także dzieci; teraz wia-

traków nie ma, to i dzieci jak na lekarstwo”. Młynarz swój wiatrak traktował szczególnie — jak członka rodziny. W Wigilię Bożego Narodzenia właściciel wchodził do wnętrza i opłatkami dzielił się z wiatrakami, kładąc go pomiędzy

kamienie młyńskie. Trochę dyskryminującym zwyczajem dawnych młynarzy było niewpuszczanie kobiet do wnętrza młyna — chyba że pozwoliła sobie posypać głowę mąką — wspomina nasz rozmówca.

## Cieśla potrafił zbudować nawet wiatrak

Pasjonat młynarstwa podkreśla, że holender z Łąkorza jest cennym zabytkiem dawnej myśli technicznej, a drewniane urządzenia są



foto: Stanisław R. Ulatowski

Krzysztof Bukowski we wnętrzu holenderskiego wiatraka w Łąkorzu



fot. Archiwum rodzinne Radackich

Nieistniejący już dziś wiatrak Alfonsa Radackiego z Łąkorza



prawdziwym majstersztykiem. Wszystko świadczy o fachowości cieśli, którzy podejmowali się zaprojektowania i budowy wiejskich wiatraków. Szczególnie te drewniane były konstrukcjami trudnymi do realizacji, więc podejmowali się tej pracy tylko najlepsi, z ogromnym stażem. Cieśla na początku tworzył plan wiatraka, rysując go na kartce. Potem przedstawiał go do akceptacji inwestorowi. Prawdą jest, że wiatraki budowali często bogatsi rolnicy, aby móc używać ich w swoim gospodarstwie oraz świadczyć usługi dla najbliższych sąsiadów. Niedługo na terenach nowomiejskich funkcjonowały młyny poruszane siłą wiatru — były prawie w każdej wsi. Ostatni drewniany wiatrak w Wielkich Bałówkach przestał produkować mąkę w latach 70. minionego wieku. Drugi łąkowski drewniany wiatrak, którego ostatnim właścicielem był Alfons Radacki, rozebrany został w 1956 roku.

**Bezcenne działanie zasługujące na wyróżnienie...**

Obecnie okrągła budowla wiatraka stała się częścią łąkorskiego krajobrazu. Za-

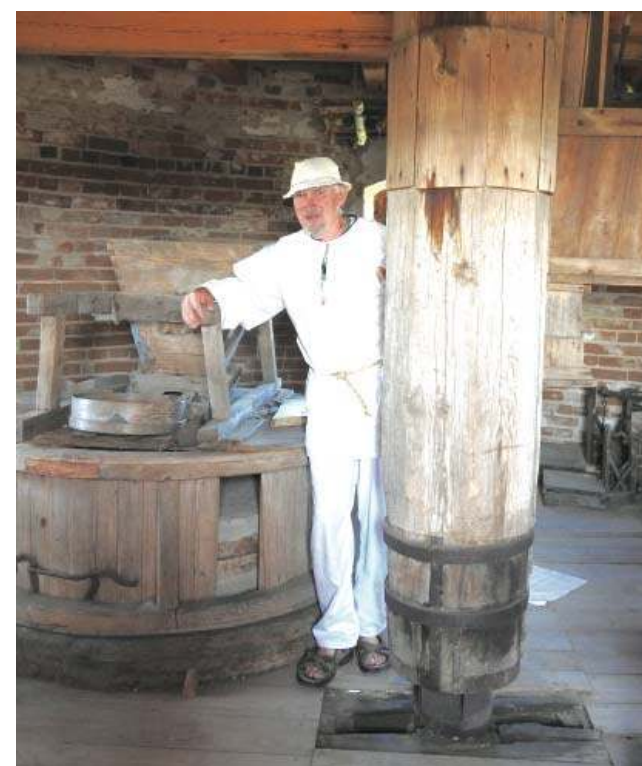


Pasjonat dawnego młynarstwa prezentuje tablicę, którą zawiesił w łąkorskim wiatraku

**TEKST KRZYSZTOFA BUKOWSKIEGO WYRYTY NA TOPOLOWEJ DESCE, POZOSTAWIONY NA PAMIĄTKĘ W WIATRAKU: Z CZERWONEJ CEGŁY MNIE POSTAWILI, NAJLEPSZY MATEMATYK JEJ NIE POLICZY. DREWNIANĄ PODŁOGĘ WYTARŁ CZAS, BO TEN WIATRAK MA SPORO LAT. O DOBRO NARODOWE TRZEBA DBAĆ, ZABYTEK TECHNIKI W ŁĄKORZU CZĘSTO ODWIEDZAĆ. CZERWONĄ ŚCIANĘ POKRYWA MAĆZNY PYŁ – DZIĘKUJĘ, ŻEŚ TU BYŁ. MYŚLI I SŁOWA POZBIERAŁEM I TEN WIERSZ, JAKO PODZIĘKOWANIE, NAPISAŁEM. NA BELCE SŁOWO PISANE ZAWIESIŁEM, TYM, KTÓRZY SIĘ WIATRAKIEM OPIEKUJĄ, SERDECZNIE DZIĘKUJĘ. WASZ WIATRAK JEST MUROWANY, ALE PRZEZE MNIE KOCHANY.**



Krzysztof Bukowski podczas pokazu młynarskiego na Festiwalu Chleba w Łąkorzu



Wał królewski – ważna część każdego wiatraka

bytek odwiedzają turyści wypoczywający na Pojezierzu Brodnickim, częstymi gośćmi są dzieci z okolicznych szkół, którym opowieści o dawnej pracy młynarza snuje kustosz Jan Ostrowski.

— Właśnie dzięki takim pasjonatom jak Jan Ostrowski

oraz grupie innych społeczników udaje się zachować dawne relikty lokalnej historii. To bezcenne działanie zasługujące na najwyższe wyróżnienie — kończy Krzysztof Bukowski, pasjonat dawnego młynarstwa.

Stanisław R. Ulatowski

# TO ON DAŁ ŚWIATU DOWODY ZBRODNI

Naprawdę nazywał się Jan Romuald Kozielski. Występował też pod pseudonimem „Witold”. Urodził się 24 czerwca 1914 r. w Łodzi. Był prawnikiem, historykiem i profesorem nauk politycznych. Był żołnierzem, bojownikiem ruchu oporu i dyplomata. Świat zna go pod imieniem Jan Karski – i to dzięki Janowi Karskiemu ów świat dowiedział się o hitlerowskich zbrodniach na terenie Polski w czasie II wojny światowej.

Ponieważ urodził się w dzień św. Jana Chrzciciela, otrzymał imię Jan. W jego metryce chrztu jako datę urodzenia błędnie podano 24 kwietnia — komuś poprzestawiała się kolejność cyfr rzymskich — co już dorosły Jan wyjaśniał wiele lat później w kilku wywiadach. Miał sześciu braci: Mariana, Edmunda, Józefa, Cypriana, Stefana i Bogusława oraz siostrę Laurę — Marian został potem inspektorem policji w Warszawie, a następnie organizatorem i pierwszym komendantem głównym Państwowego Korpusu Bezpieczeństwa w strukturach Polskiego Państwa Podziemnego. Ojciec zmarł, gdy Jan był młody — cała rodzina borykała się z problemami finansowymi. I choć dzieci wychowywały się w wierze katolickiej, a Jan pozostał katolikiem przez całe życie — wczesne lata życia i młodość spędził w wielokulturowej dzielnicy, w której większość ludności stanowili Żydzi.

W 1936 roku z wyróżnieniem ukończył szkołę oficerów artylerii konnej we Włodzimierzu Wołyńskim, po czym został skierowany do 5. Pułku Artylerii Konnej tej samej jednostki, w której służył płk Józef Beck, późniejszy minister spraw zagranicznych Polski. Mniej więcej w tym samym czasie, w latach 1935-1938 Jan Karski odbył praktykę dyplomatyczną na różnych stanowiskach w Rumunii (dwukrotnie), Niemczech, Szwajcarii i Wielkiej Brytanii — i tak wstąpił do służby dyplomatycznej.

Po ukończeniu i uzyskaniu dyplomu z pierwszej klasy Wielkiej Praktyki Dyplomatycznej, 1 stycznia 1939 roku rozpoczął pracę w Ministerstwie Spraw Zagranicznych. Osiem miesięcy później nastąpiła hekatomba...

## Dyplomacja w czasach zagłady

Podczas kampanii wrześniowej 5. Pułk Karskiego wchodził w skład Brygady Kawalerii Krakowskiej pod dowództwem generała Zygmunta Piaseckiego, jednostki Armii Kraków broniącej obszaru między Ząbkowicami a Częstochową. Po bitwie pod Tomaszowem Lubelskim 10 września 1939 roku niektóre jednostki, w tym 1. Bateria 5. Pułku Karskiego, próbowały przedostać się na Węgry, ale między 17 a 20 września zostały schwyte przez Armię Czerwoną. Jan Karski trafił do obozu w Kozielszczyźnie (obecnie na Ukrainie). Dzięki podmianie mundurów udało mu się ukryć swój prawdziwy stopień podporucznika i dowódca NKWD wziął go za... szeregowca! Następnie Ruskie jako osobę urodzoną w Łodzi — przekazali go Niemcom. W ten sposób Jan Karski uniknął sowieckiej zbrodni katyńskiej.

W listopadzie 1939 roku Karski znalazł się wśród jeńców wojennych, w pociągu jadącym do obozu jenieckiego w Generalnym Gubernatorstwie — tej części Polski, która nie została w pełni włączona do III Rzeszy. Uciekł z tego składu i przedostał się



Jan Karski

do Warszawy. Tam wstąpił do Służby Zwycięstwa Polskiego — pierwszego ruchu oporu w okupowanej Europie, 13 listopada 1939 roku przekształconej w Związek Walki Zbrojnej (ZWZ).

To mniej więcej w tym czasie przyjął pseudonim Jan Karski, który później stał się jego legalnym nazwiskiem. Ale w czasie II wojny światowej używał też nazwisk Piasecki, Kwaśniewski, Znamierowski, Kruszewski, Kucharski i Witold. Począwszy od 1940 r. Karski informował rządy Polski, Wielkiej Brytanii i Stanów Zjednoczonych

o sytuacji w Polsce, a w szczególności o zniszczeniu getta warszawskiego i nazistowskiej eksterminacji polskich Żydów. Przemycił z Polski mikrofilm z informacjami ruchu podziemnego na temat eksterminacji europejskich Żydów w okupowanej przez Niemcy Polsce. Jego raporty przepisała i przetłumaczyła Walentyna Stocker, osobista sekretarka i tłumaczka Sikorskiego. Na podstawie mikrofilmu Karskiego polski minister spraw zagranicznych hrabia Edward Raczyński przekazał aliantom jedną z najwcześniejszych i najdokładniej-

szych relacji o nazistowskim Holokauście. Nota Raczyńskiego, skierowana do rządów Organizacji Narodów Zjednoczonych z 10 grudnia 1942 r., została później opublikowana wraz z innymi dokumentami w szeroko rozpowszechnionej ulotce zatytułowanej „Masowa eksterminacja Żydów w okupowanej przez Niemców Polsce”.

## Kurier

Już w styczniu 1940 roku zaczął też organizować misje kurierskie — jako kurier odbył kilka tajnych podróży między Francją, Wielką Brytanią i Polską i przekazywał depesze z polskiego podziemia do polskiego rządu na uchodźstwie. W czasie jednej z takich misji, w Tatrach na Słowacji w lipcu 1940 roku aresztowano go Gestapo. Torturowano w więzieniu w Preszowie, obawiając się, że może nie wytrzymać kolejnych tortur, podciął żyły obu rąk. W końcu trafił do szpitala w Nowym Sączu, skąd został odbity we wspólnej akcji PPS i ZWZ. Po krótkim okresie rehabilitacji powrócił do czynnej służby w Służbie Informacji i Propagandy Komendy Głównej AK i był aktywnym uczestnikiem Frontu Odrodzenia Polski (FOP), organizacji założonej przez Zofię Kossak-Szczucką kontynuującej działalność przedwojennej Akcji Katolickiej. Publikował w „Prawdzie”, organie prasowym FOP.

W 1942 roku Cyryl Ratajski Delegat Rządu RP na Kraj wybrał Karskiego do tajnej

misji spotkania się z premierem Władysławem Sikorskim i innymi polskimi politykami w Londynie. Miał ich poinformować o nazistowskich okrucieństwach w okupowanej Polsce. By zebrać dowody, Karski spotkał się z działaczem Bundu Leonem Feinerem. Dwukrotnie został przemycony przez żydowskie podziemie do getta warszawskiego, by na własne oczy obserwować los polskich Żydów.

— Moim zadaniem było po prostu chodzić. I obserwować. I pamiętać. Smród. Dzieci. Brud. Kłamstwa. Zobaczyłem mężczyznę stojącego z pustymi oczami. Zapytałem przewodnika: co on robi? Przewodnik wyszeptał: „On po prostu umiera”. Pamiętam ponizienie, głód i zwłoki leżące na ulicy. Szliśmy ulicami, a mój przewodnik powtarzał: „Spójrz, zapamiętaj, zapamiętaj”. I rzeczywiście pamiętałem. Brudne ulice. Smród. Wszędzie. Duszność. Nerwowość — wspominał potem Jan Karski.

Przebrany za ukraińskiego strażnika obozowego (choć w niektórych swoich pismach Karski twierdził, że ze względów bezpieczeństwa i politycznych przebrał się za strażnika estońskiego), odwiedził również obóz przejściowy obozu zagłady w Bełżcu, położony w Izbicy Lubelskiej.

28 lipca 1943 roku Karski udał się również do Stanów Zjednoczonych, gdzie w Gabinetcie Ovalnym spotkał się z prezydentem Franklinem D. Rooseveltem, któremu jako pierwszy naoczny świadek opowiedział o sytuacji



Fot. Zygmunt Pitt

Ławeczka Jana Karskiego w Krakowie

w Polsce i Holokauście Żydów. Karski spotkał się z wieloma innymi przywódcami rządowymi i obywatelskimi w Stanach Zjednoczonych, w tym z sędzią Sądu Najwyższego Felixem Frankfurterem, Cordellem Hullem, Williamem Josephem Donovanem i rabinem Stephenem Wisem. Karski przedstawił swój raport mediom, biskupom różnych wyznań (w tym kardynałowi Samuelowi Stritchowi), członkom hollywoodzkiego przemysłu filmo-

wego i artystom — wszystko bez rezultatu. Wiele osób, z którymi rozmawiał, nie wierzyło w jego relacje i uznawało je za propagandę rządu polskiego na uchodźstwie. To, co opowiadał Karski, niektórzy jego rozmówcy określali jako niewiarygodne i być może mówili szczerze. A potem, po wyzwoleniu obozów koncentracyjnych dominującą reakcją świata był szok...

Sam Jan Karski po II wojnie światowej pozostał w Waszyngtonie. Rozpoczął studia

podyplomowe na Uniwersytecie Georgetown, gdzie w 1952 roku uzyskał doktorat. W 1954 roku uzyskał obywatelstwo amerykańskie. Zmarł w Waszyngtonie 13 lipca 2000 roku.

### Dziś

Jan Karski jest laureatem wielu międzynarodowych nagród i odznaczeń najwyższego szczebla. 2 czerwca 1982 roku Yad Vashem uznał Jana Karskiego za Sprawiedliwego Wśród Narodów Świata. Jego

imię nosi setki szkół i ulic. Jego pomniki upamiętniają jego czyny w wielu miastach Polski i świata. Jest bohaterem wielu filmów i jednego monodramu. A jednak to przykre, że dziś, ponad 80 lat po jego świadectwie — wciąż są tacy, którzy zarzucają jego słowom kłamstwo i na tym kłamstwie próbują, w dodatku z sukcesami, budować kapitał polityczny...

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z Encyclopædia Britannica.



Fot. Wikipedia

Pomnik Jana Karskiego w Warszawie

# NIE CHCEMY WSZYSTKIEGO ROBIĆ WSPÓLNIE

Są bliźniaczkami, które działają w social mediach. Czy rywalizują o obserwatorów? A może wzajemnie się wspierają i inspirują? Rozmawiamy z Justyną i Martyną Klimowskimi, które opowiedziały nam o swoim wspólnym działaniu w Internecie.

— **Czy nazwiecie się już osobami medialnymi albo influencerkami?**

**Justyna:** — Myślę, że niekoniecznie... To trochę dziwne brzmi. Nie czujemy się jak influencerki, bo robimy to naturalnie. Wrzucamy to, co lubimy, co nas inspiruje, i traktujemy to jako hobby. Nigdy nie zależało nam na zdobyciu sławy.

**Martyna:** — Dokładnie. Lubimy to, co robimy. To wychodzi samo, naturalnie.

— **Opowiedzcie mi, proszę, w jakim stylu i czym się zajmujecie w mediach społecznościowych?**

**Justyna:** — Ja prowadzę profil lifestyle'owy z dużą dawką mody. Zdarza się, że pokazuję różne kosmetyki i content beauty.

**Martyna:** — U mnie jest podobnie, ale zdecydowanie więcej u mnie treści związanych z beauty: testuję kosmetyki, dzielę się poradami, pokazuję pielęgnację. Zaczynałam od porad związanych z pielęgnacją włosów i był to mój konik, którego nadal przemycam na swoim profilu.

— **Czy czujecie się rozpoznawalne w Olsztynie?**

**Martyna:** — Oj, zdecydowanie nie! O naszych profilach wiedzą najbliżsi i znajomi.

— **Czy działacie tak, aby promować Olsztyn, czy na razie wolicie się skupić na swoich działaniach?**

**Justyna:** — Na razie skupiamy się na rozwoju swoich profili, ale zdecydowanie jesteśmy otwarte na promowanie Olsztyna. Zdarza się, że pokazujemy miejsca w mieście: kawiarnie, restauracje, fajne zakątki.

**Martyna:** — Nasz region jest piękny. Myślę że wiele osób nie zna jego uroków. To dobry pomysł, aby zacząć go więcej pokazywać.

— **Martyna, ty chyba pierwsza zaczęłaś działać w Internecie.**

**Jak się czułaś, gdy Justyna do ciebie dołączyła?**

**Martyna:** — Tak, to było już kilka lat temu. Nie było tu żadnej zazdrości, wręcz przeciwnie — cieszyłam się, że możemy się wspierać i razem rozwijać. Wspólna pasja to piękna rzecz, tym bardziej wśród rodzeństwa.

— **Jesteście siostrami, i do tego bliźniaczkami, które działają w Internecie. Nie myślałyście, żeby założyć wspólne konto i tam się pokazywać?**

**Martyna:** — Myślałyśmy, ale na co dzień jednak wolimy działać osobno. Mamy trochę inne style, no i też nie chcemy wszystkiego robić wspólnie. Poza tym ja bardzo rzadko pokazuję swój wizerunek publicznie i wolałabym, żeby tak zostało.

**Justyna:** — Ale kto wie, może kiedyś połączymy siły.

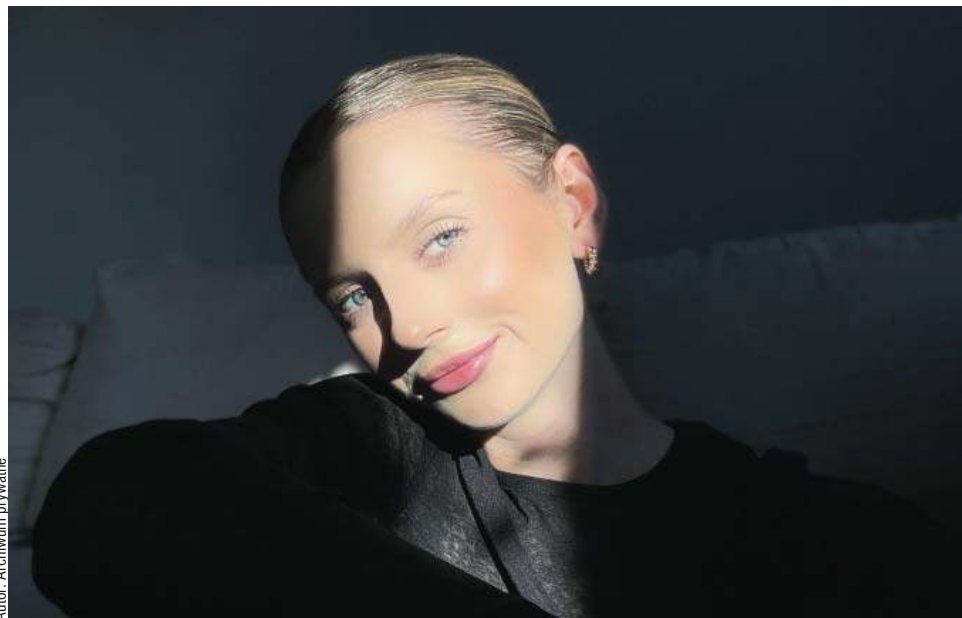
— **Justyna, twoja siostra zaczęła działać w Internecie szybciej niż ty. Czy była dla ciebie inspiracją, a może nawet motywacją?**

**Justyna:** — Zdecydowanie inspiracją i motywacją. Widziałam, jak to u niej wygląda od kuchni i uznałam, że też chcę spróbować. Martyna udzieliła mi sporo wskazówek i wsparcia na starcie. Jestem jej za to bardzo wdzięczna.

— **Czy jako twórcynie mierzycie się z hejtem, czy raczej on was nie dotyka?**



Justyna Klimowska



Martyna Klimowska

**Justyna:** — Jeszcze nigdy nie spotkałyśmy się z hejtem. Myślę, że dotyka on bardziej rozpoznawalnych osób.

**Martyna:** — Zdarzają się mniej przychylnie wiadomości czy komentarze od obserwatorów, jednak nie nazwałabym tego hejtem.

— **Gdzie widzicie się za 10-20 lat? Nadal działacie w mediach społecznościowych?**

**Justyna:** — Jeśli dalej będzie nam to sprawiać radość, to czemu nie? Ale też nie zamykamy się na inne drogi.

**Martyna:** — Dokładnie. Chcemy się rozwijać, a social media to jedno z narzędzi.

— **Co jest waszym największym osiągnięciem w tym momencie, jeśli chodzi o działalność w Internecie?**

**Może to jakaś szczególna współpraca?**

**Martyna:** — Dla mnie to moment, gdy napisała do mnie marka, którą sama od dawna uwielbiałam. Była to dla mnie wielka chwila i zapamiętam ją do końca życia. Czułam się wtedy doceniona i szczęśliwa.

**Justyna:** — U mnie podobnie: współpracy z markami, które obserwowałam od dawna.

— **Skupmy się na chwilę na waszych kontaktach.**

**Czy możecie powiedzieć, że wspieracie się w waszych działaniach, czy jest między wami taka nutka rywalizacji?**

**Justyna:** — Zdecydowanie wsparcie! Chociaż, wiadomo, czasem są lekkie porównania, bo jesteśmy siostrami.

**Martyna:** — Dokładnie. Cieszymy się z sukcesów tej drugiej. Zawsze kibicujemy sobie nawzajem.

— **Czego aktualnie można wam życzyć?**

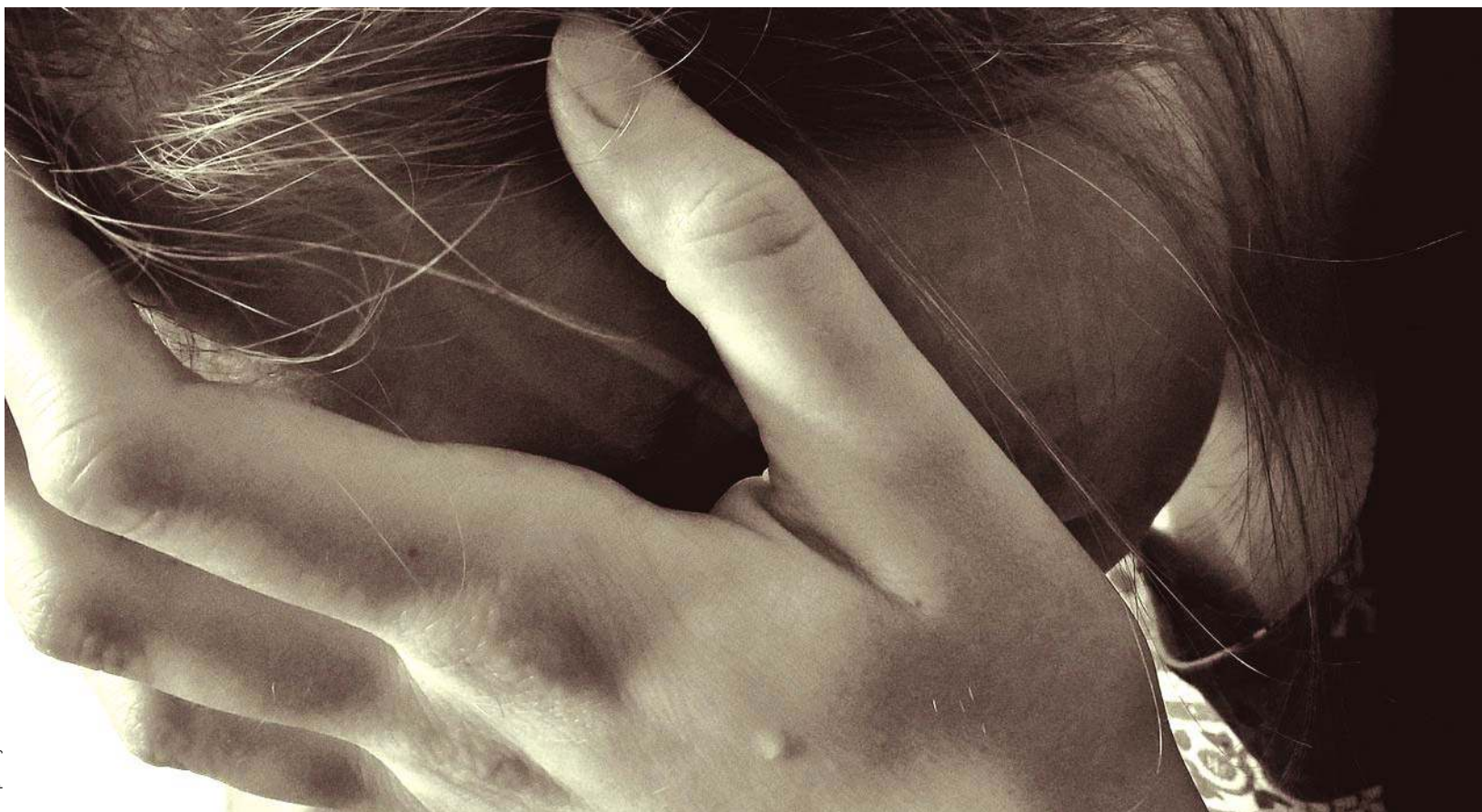
**Martyna:** — Rozwoju, świeżych pomysłów i dobrych ludzi wokół.

**Justyna:** — I zdrowia! Bo bez tego trudno cokolwiek planować.

Wiktoria Padlewska

# ZAUWAŻYĆ, ZAPYTAĆ, ZAAKCEPTOWAĆ I ZAREAGOWAĆ

W 2024 roku po raz pierwszy od kilku lat liczba samobójstw w Polsce spadła, jednak skala problemu wciąż jest poważna. Polska jest w trakcie reformy psychiatrii, w ramach której największy nacisk w kształtowaniu opieki ma być położony na wsparcie środowiskowe.



Fot. pixabay

Eksperti zwracają uwagę również na potrzebę utrzymania działań oddolnych i podniesienia społecznej wiedzy na temat prewencji suicydalnej. Bardzo istotne w tym kontekście jest odpowiednie kształtowanie dyskursu medialnego, a także edukowanie na temat tego, jakie zasady są kluczowe w pierwszej pomocy emocjonalnej.

– W 2024 roku pierwszy raz od kilkunastu lat mieliśmy duży spadek samobójstw w populacji ogólnej – na poziomie około 7 proc. Pierwszy raz od kilkunastu lat mamy poniżej 5 tys. samobójstw w Polsce, a co najważniejsze, największy spadek notujemy w grupie dzieci i młodzieży do 19. roku życia, aż 12-proc.,

więc jest to światło nadziei – mówi dr Halszka Witkowska z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, ekspertka Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym i wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

Z raportu opracowanego przez Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym na podstawie danych Komendy Głównej Policji wynika, że w 2024 roku liczba samobójstw w Polsce wyniosła 4845, podczas gdy dekadę wcześniej było ich 6165 (spadek wyniósł -21,4 proc.). Tylko w ciągu ostatniego roku liczba spadła o prawie 400 przypadków, czyli 7,4 proc. To największy spadek od 10 lat.

Z policyjnych danych wynika, że każdego dnia w Polsce około 13 osób odbiera sobie życie, a 11 z nich to mężczyźni. Wśród osób w wieku od 19 do 64 lat 86 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. W grupie poniżej 19 lat odsetek dziewcząt odbierających sobie życie wynosi 43 proc.

– Na zachowania samobójcze z jednej strony wpływają czynniki indywidualne, z drugiej strony czynniki sytuacyjne, środowiskowe, a potem społeczne i kulturowe. Czynniki społeczne to takie jak wojna w Ukrainie, pandemia, kryzys ekonomiczny. Nie wiemy, w jaki sposób ona się odbija na mieszkańcach terenów, których dotknęła najbardziej,

więc trudno w tej chwili prognozować. Pamiętajmy też, że to, jak duży jest kryzys, to jest jedna kwestia, ale druga kwestia jest też taka, czy osoby, które go doświadczają, mają odpowiednie zasoby, żeby sobie z nim poradzić. Trudno mówić o prognozach na przyszłość, natomiast na pewno trzeba zwrócić uwagę na fakt, że podjęte działania w Polsce zaczynają przynosić efekty, więc trzeba je po prostu wzmocnić i kontynuować – podkreśla dr Halszka Witkowska.

## Coraz większy dostęp

– Jest coraz więcej miejsc pomocowych w Polsce, oczywiście jeszcze nie w każdym

miejscu, bo są nadal miejsca na wsiach, w małych miasteczkach, ale także czasami w dużych miastach, gdzie są kolejki, ale mimo wszystko jest coraz większy dostęp do pomocy. Są Centra Zdrowia Psychicznego, są środowiskowe punkty wsparcia dla dzieci i młodzieży, więc mamy coraz więcej takich miejsc i miejmy nadzieję, że to wpłynie na zmniejszającą się liczbę samobójstw albo będzie zasobem pozytywnym w momencie, kiedy przyjdzie nam się mierzyć z kolejnym poważnym kryzysem społecznym – ocenia ekspertka Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

Jest również Krajowy Program Zapobiegania Zach-

waniom Samobójczym realizowany przez Ministerstwo Zdrowia na lata 2021–2025. Jak dodaje ekspertka, równie ważne, co zmiany systemowe są także inicjatywy oddolne.

– Między innymi takie jak serwis pomocowy „Życie warte jest rozmowy”, który udziela bezpłatnie i anonimowo pomocy na całą Polskę, nie tylko osobom w kryzysie, ale także ich bliskim. Są bezpłatne konsultacje dla rodziców, którzy mają dzieci w kryzysie samobójczym, dla osób w żałobie, dla nauczycieli, dla szkół, gdzie doszło do próby samobójczej lub samobójstwa ucznia, więc ta pomoc robi się coraz bardziej dostępna – wymienia ekspertka Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego.

## Zauważyć człowieka w kryzysie

– Pierwsze to zauważyć człowieka w kryzysie. Ważne jest, żebyśmy znali sygnały ostrzegawcze, takie jak wycofanie się z towarzystwa, niechęć do podejmowania aktywności, mówienie o tym, że jest się beznadziejnym, spadek poczucia własnej wartości. Druga kwestia to zadawanie pytań: z czym się mierzysz, czy masz myśli samobójcze, to jest bardzo ważny element. Trzecie to zaakceptowanie tego, że obecne problemy dla kogoś są wystarczająco duże, aby on faktycznie myślał o śmierci. Dopiero czwarty krok to jest zareagować, czyli udzielić pomocy, ale także zachęcić do spotkania ze specjalistą – radzi suicydolożka.

Źródło: newseria.pl, opr. bar

# OD STAROŻYTNOŚCI – AŻ DO DZIŚ

O miodzie ja mogę do uśmiechniętej śmierci – i rzeczywiście byłaby to śmierć uśmiechnięta, bo i na słodko, na pewno nie z przyczyn zdrowotnych. Miód ma bowiem to do siebie, że właściwie każdy jego rodzaj wspiera nas zdrowotnie – o walorach smakowych już nawet nie wspominając. A ostatnio gustuję zwłaszcza w miodzie leśnym...!

Robi się chłodno – filiżanka herbaty z miodem to idealne rozwiązanie. A może wręcz przeciwnie – męczy nas upał. Wtedy lody oblane miodem nie dość, że lepiej smakują, to jeszcze chronią przed częstymi latem infekcjami gardła. I tak od tysięcy lat ludzkość delectuje się miodem – od dnia, kiedy starożytni po raz pierwszy odkryli dzikie ule i skosztowali tej absolutnej ambrozji oraz bomby zdrowotnej w jednym. Według historyków pierwsze wzmianki o zaplanowanym i zorganizowanym pszczelarstwie pochodzą ze starożytnego Egiptu, z ok. 3500 roku p.n.e. W tym czasie, jak pokazują zapisy, ludzie stworzyli niezwykle skomplikowane metody produkcji i zbierania miodu, w tym specjalistyczne tratwy do przemieszczania uli wzdłuż Nilu, by utrzymać bliski kontakt z sezonowymi, kwitnącymi roślinami. I chociaż starożytni Egipcjanie używali miodu głównie jako naturalnego słodzika, to wiadomo, że wykorzystywali też to płynne złoto do leczenia ran, bo już oni zauważyli właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne miodu.

W swojej dalszej historii miód był głównie wykorzystywany w gotowaniu, pieczeniu, deserach, jako smarowidło do chleba, dodatek do różnych napojów, takich jak herbata, oraz jako słodzik w niektórych napojach. Ze względu na swoją gęstość energetyczną miód był waż-

nym pożywieniem praktycznie wszystkich kultur łowiecko-zbierackich.

W XI wieku n.e. odnotowano, że niemieccy chłopcy płacili swoim panom feudalnym miodem i woskiem pszczelim – co czyni go pierwszym i najpowszechniej stosowanym słodzikiem przez człowieka, ale i środkiem płatniczym w barterze. A dziś? Miód pszczeli nadal jest naturalnym słodzikiem, który cieszy się popularnością na całym świecie i w wielu różnych formach. Ale nie tylko. Warto raz na jakiś czas przypomnieć sobie, że miód to produkt ciężkiej pracy pszczół miodnych i że bez tych zapylaczy nie mielibyśmy dostępu do 70% spożywanej przez nas żywności! I choćby dlatego warto we własnym ogródku siać jak najwięcej kwiatów przyjaznych pszczołom – czyli facelię, lawendę, kocimiętkę, krokusy, chabry, słoneczniki, nagietki, dalie, aksamitki, krwawnik, grykę, żmijowca, macierzankę, wrzos, nasturcję, maki, astry... A rolników z kolei zachęcam do bardzo przemyślanego stosowania pestycydów i ogólnie chemii w uprawie – wszyscy musimy pamiętać o wciąż aktualnych słowach Alberta Einsteina, który twierdził, że „kiedy wyginie pszczoła, rodzajowi ludzkiemu pozostaną już tylko 4 lata. Bez pracy owadów zapylających nie tylko nie poznamy smaku owoców, ale także nie zobaczymy wielu kwitnących roślin”.

Oj, bo się zdenerwuję...!

## Miodne smaki

Smaki miodu zależą od jego rodzaju, czyli od roślin, z których pszczoły zbierały nektar. Miód akacjowy jest delikatny i słodki, rzepakowy ma kremową konsystencję i łagodny smak, gryczany jest ciemny i intensywny w smaku, a lipowy słodki z lekko gorzką nutą po skrzystalizowaniu. Miód wielokwiatowy, w zależności od składu, może mieć różne smaki – od delikatnych po bardziej wyraziste.

I tak jeden z moich faworytów, miód akacjowy ma delikatny, kwiatowy smak, jest bardzo słodki i długo krystalizuje. Z kolei miód rzepakowy ma smak łagodny, kremową konsystencję, a smaruje się go jak maselko. Miód gryczany ma ciemny kolor, intensywny, dosadny aromat, i w porównaniu z innymi miodami jest mniej słodki. Miód lipowy jest bardzo słodki, ale po skrzystalizowaniu może być gorzkawy i obfituje w składniki odżywcze. Smak miodu wielokwiatowego, jako się rzekło, zależy od roślin, z których pszczoły zebrały nektar: może być zatem i delikatny, ale i bardziej wyrazisty. Z kolei miód spadziowy jest zwykle mniej słodki, może mieć posmak żywiczny, charakterystyczny dla spadzi iglastej. Z rzadszych rodzajów miodów polecam miód malinowy – ma delikatny smak i dość mocny, cytrusowy zapach. Bardzo rzadki jest też miód faceliowy, ceniony za swoje właściwości prozdrowotne, w tym



Fot. archiwum prywatne

działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Pomaga w leczeniu chorób układu pokarmowego, wspiera pracę serca i układu krążenia, a także wzmacnia odporność. A poza tym jest też pyszny!

No i z serca polecam miód leśny, bez którego ostatnio nie ma dla mnie życia!

## Dlaczego leśny

– Miód leśny ma ciemną barwę i jest połączeniem miodu nektarowego i spadziowego –

tłumaczy Romuald Barański, pszczelarz z Olsztyna. – Akurat ja swoje ule wywożę do lasu w czasie, gdy zaczynają pękać i otwierać się kwiaty maliny. Dlatego w jego składzie znajdzie się i ta malina, ale też jeżyna, arcydzięgiel,



### Pasieka Pana Romualda

ści prozdrowotnych. Działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie, wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych i przeziębień, grypy i kaszlu. Reguluje przemianę materii, wspiera pracę serca i układu krążenia: może obniżyć ciśnienie krwi, poprawiać krążenie i spowalniać procesy miazdżycowe. Miód leśny to też wsparcie dla układu pokarmowego: łagodzi dolegliwości żołądkowe, wspomaga leczenie wrzodów i korzystnie wpływa na wątrobę i drogi żółciowe. Poza tym wykazuje działanie antyoksydacyjne, chroniąc organizm przed wolnymi rodnikami — zawarte w miodzie leśnym przeciwutleniacze neutralizują wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia się organizmu. Miód

leśny poprawia również samopoczucie, dodaje energii i wspiera ogólną kondycję organizmu — wspiera zatem nasz układ nerwowy.

Jakby tego było mało, miód leśny stosowany jest też w kosmetyce — zewnętrznie, np. jako maseczka na twarz, by poprawić kondycję skóry.

No mówiłam — dobry na wszystko! I warto już teraz zaopatrzyć się w odpowiedni zapas miodu — leśnego, ale też innych smaków — na jesień, zimę, a nawet i na przyszłoroczną wiosnę, która nie wiadomo jaka przyjdzie i czy nie dokopie nam przesileniem.

— Każdy miód jest zdrowy — zapewnia pan Romuald. — Warto o nich poczytać, ale też smakować i wybrać ten, który z jednej strony najlepiej działa na nasze zdrowie, ale



Fot. Freepik

trybula leśna, wszystkie zioła. Dodatkowo w leśniczówce rosną też akacje — i z tej akacji też pszczoły robią użytek. Stąd niepowtarzalny smak, ale i zapach miodu leśnego. A poza tym w lesie jednak jest mniej chemii, on rośnie i rządzi

się swoimi prawami — zatem i miód z lasu tych chemicznych „ulepszaczy” ma w sobie znacznie mniej, niż miody powstałe w okolicach miast, pól... — zapewnia pan Romuald.

Miód leśny charakteryzuje się też bogactwem właściwo-

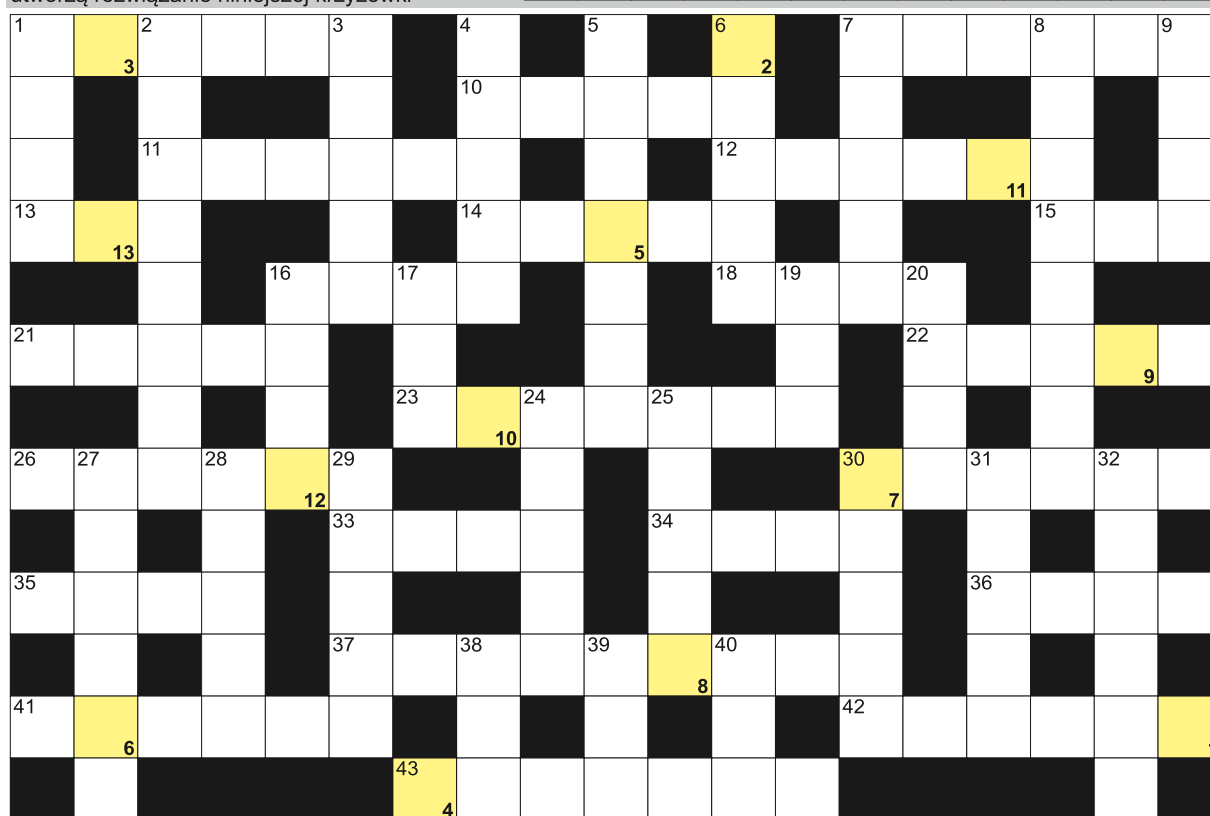
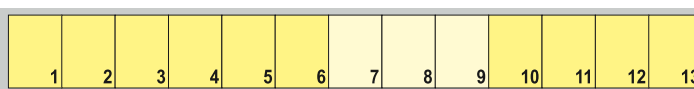
też zapewnia nam najmiłsze doznania smakowe! Dlatego uważam, że w każdym domu odpowiedni zapas miodu powinien być zawsze!

Magdalena Maria Bukowiecka

Artykuł dedykuję Danucie i Romualdowi Barańskim: za miód leśny Pana Romka jestem w stanie dać się nawet pokroić!

# KRZYŻÓWKA z HASŁEM

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

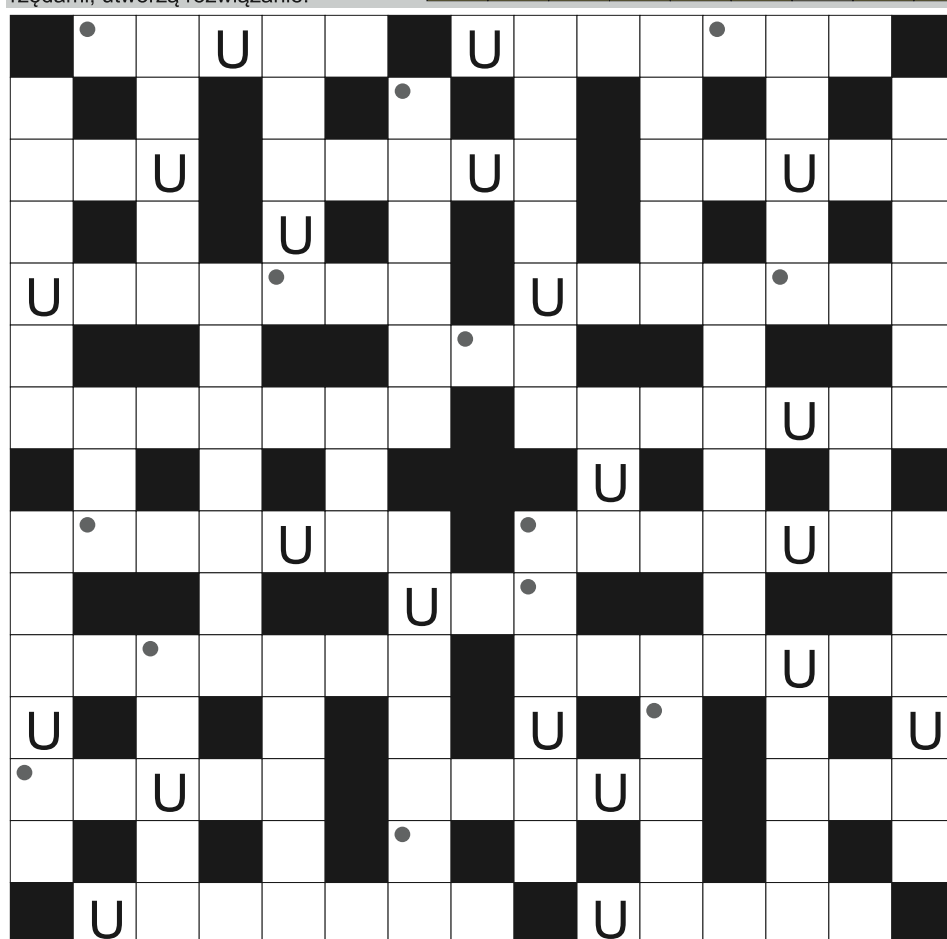
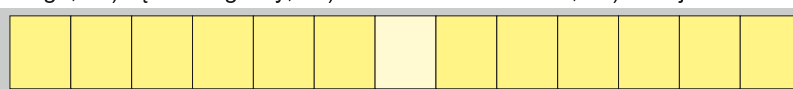


**POZIOMO:** 1) ksiądz zadaje ją w konfesjonale; 7) sposób mówienia; 10) ukochana Wertera u Goethego; 11) stolica Zambii; 12) fraxinus, drzewo; 13) dziewiętnasta litera alfabetu greckiego; 14) szlamnik, ptak; 15) Tadeusz ... Żeleński, pisarz; 16) Piotr, skoczek narciarski; 18) ojciec Kaina i Abła; 21) łukowata kość; 22) może być podwodny; 23) wzywany do sądu; 26) przepływa przez Gandawę; 30) ... Kobiet Marty Lempart; 33) karczoch hiszpański krócej; 34) myte szczoteczka; 35) płytkie miejsce rzeki; 36) słynna śpiewaczka operowa; 37) buntownik, powstaniec; 41) S dla chemika; 42) płat papieru lub blachy; 43) dorabia klucze.

**PIONOWO:** 1) porcja ryby; 2) ... Brytyjska z Vancouver; 3) cenne konie; 4) rasa świetlna; 5) w gniazdku elektrycznym; 6) pierwszy pies w kosmosie; 7) do krojenia lub prasowania; 8) stolica Australii; 9) nagie obrazy; 16) wojskowa wypłata; 17) leśny ssak z łopatami; 19) suchy w porcie; 20) budowla z przęsłami; 24) ojczyzna Gandhiego; 25) zamykane na klucz; 27) kurzy dom; 28) numer jeden w zespole; 29) Kurosawa, japoński reżyser; 30) libijska zatoka z Bengazi; 31) Chińczyk dla Chińczyka; 32) największa planeta Układu Słonecznego; 38) zęba lub głowy; 39) Birnam w "Makbecie"; 40) mniej niż hektar.

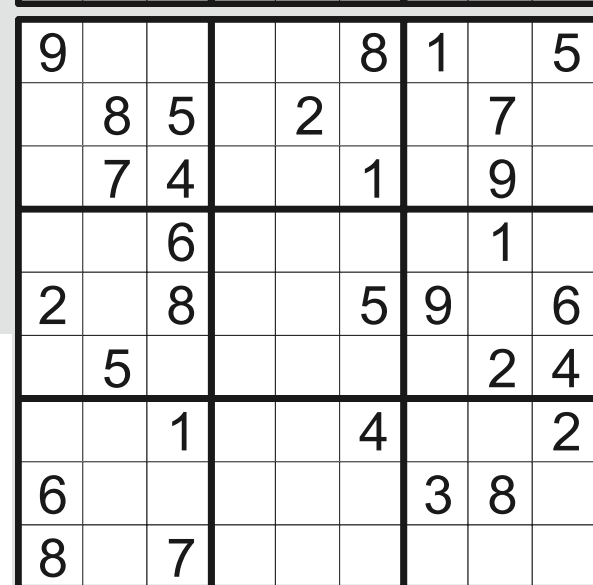
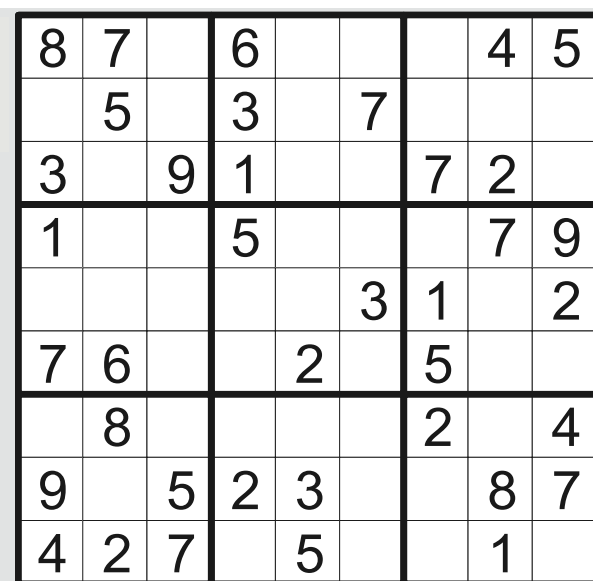
# BAŚKA z HASŁEM

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:



Na diagramie po lewej ujawniliśmy samogłoskę "U". Miejsce wpisu hasel do odgadnięcia.

Rodzinne miasto Honoré de Balzaca; kraj z Odessą; skwarnie, gorąco; "... z pokładu Idy" Gustawa Morcinka; obowiązek ucznia; język Koranu; noszona pod marynarką; Freud, twórca psychoanalizy; fryzura ze sztucznych włosów; dzieci syna; uraz psychiczny; końskie z podkowami; niejeden na plaży naturystów; partner lalki Barbie; wydechowy lub krwionośny; wiolinowy lub francuski; kraj z prezydentem Joe Bidenem; pierwiastek At; droga w mieście; nieudolne czytanie, bąkanie; likier z owoców maruli; największe jezioro Nowej Zelandii; największa rzeka Iranu; brat bliźniak Romulusa; ceglane ogrodzenie; europejska waluta przed Euro; osad na dnie naczyń, fusy; gotowy wyrób z fabryki; włoska telewizja publiczna; tarcza dla strzelca; lewa część mózgu; humanistyczne lub przedmażeńskie; miś o okłapniętym uchu z dawnej dobranocki; z warzywami za domem; rośnie na brzegach wód, ajer; kupowany na receptę; stolica Suazi; wyrzucane do kosza; wystawiana w teatrze; gałązka do chłosty; gadający ptak; słynna amerykańska firma informatyczna i komputerowa



**WYKREŚLANKA:** ukryliśmy 20 miejscowości z zamkami. Wykreślisz je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Babice, Będzin, Biała, Biecz, Bołków, Brzeg, Bytów, Cisy, Czersk, Czocho, Dębno, Malbork, Gniew, Głogów, Gniezno, Jawor, Koło, Książ, Olsztyn, Poznań:



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

# KĄPIELE LEŚNE: SPOSÓB NA ZDROWIE

Zażywanie kąpiele leśnych ma pozytywne oddziaływanie na zdrowie człowieka, zarówno w aspekcie psychicznym, jak i w zakresie wzmacniania układu odpornościowego. Badania naukowe wykazały między innymi, że taka forma odpoczynku przyczynia się do zwiększenia produkcji i aktywności podstawowych komórek układu immunologicznego, spełniających ważną rolę w walce z wirusami i nowotworami.

Kąpiele leśne nie różnią się tak naprawdę od zwykłego spaceru. Chodzi tylko o to, żeby się skoncentrować na byciu tu i teraz, żeby mieć odłączony telefon, wyjęte słuchawki, żeby być i obserwować, co się dzieje wokół mnie i co się dzieje ze mną. Natomiast kąpiel leśna prowadzona z przewodnikiem opiera się już na badaniach naukowych, są konkretnie ułożone sekwencje aktywizowania poszczególnych zmysłów, żeby potem była przestrzeń na zintegrowanie i wyniesienie jak największych efektów zwiększenia wydajności naszego umysłu – mówi Maggy Modlibowska, przewodniczka terapii leśnej.

Kąpiele leśne (jap. Shinrin-yoku) to praktyka kontaktu ze środowiskiem leśnym, która ma korzystnie oddziaływać na zdrowie i dobrostan, a także wspierać profilaktykę, leczenie czy rehabilitację. Jej początki sięgają lat 80. ubiegłego wieku. W 1982 roku Japońska Agencja Leśna

zapropozowała narodowy program zdrowotny z wykorzystaniem Shinrin-yoku. Celami miały być redukcja stresu u osób aktywnych zawodowo i promocja zdrowego trybu życia. Wprowadzenie programu dyktowane było zdroworozsądkowym przekonaniem, że przebywanie wśród zieleni będzie korzystne dla ludzi.

– Kąpiel leśna potrafi naprawdę zmienić bardzo dużo w naszym organizmie. Już 15 minut działa tak, że obniża nam poziom kortyzolu, a zatem mimowolnie uspokaja nam się organizm, nawet jeśli tego nie odczuwamy. Poprawia się jakość snu, reguluje się ciśnienie, co jest niesamowite. Badania wykazały, że dwugodzinna kąpiel leśna potrafi poprawić zdolność rozwiązywania problemów i kreatywność o 50 proc. To jest bardzo dużo. Wchodzimy do lasu z jakimiś dylematami, z przebudzonym umysłem, a wychodzimy spokojni, zrelaksowani i z rozwiązaniami



Fot. archiwum Stanisław Blomkowski

mi – wymienia Maggy Modlibowska.

– W 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie, w związku z czym jesteśmy wszyscy jako ludzie w bardzo trudnej sytuacji. Spacer w naturze 30 minut dziennie, pięć razy w tygodniu obniża ryzyko zachorowania na depresję aż o 30 proc. – mówi Anna Choszcz-Sendrowska,

rzeczniczka prasowa Lasów Państwowych, które objęły patronatem honorowym projekt-wystawę łączącą zdrowotne właściwości lasów i sztuki „Beyond the Frame”, która w czerwcu miała miejsce w lasach w Sękocinie. – Badania naukowe mówią o tym, że pobyt w naturze obniża kortyzol, czyli hormon stresu, poprawia nam nastrój, do tego także te substancje,

które wydzielają drzewa, działają bakteriobójczo, grzybobójczo, w związku z tym to też ma świetne działanie na nasze zdrowie fizyczne.

Pierwsze japońskie doświadczenia z Shinrin-yoku były oparte tylko na obserwacjach. Na poparcie korzystnych efektów zdrowotnych tej praktyki brakowało jednak dowodów naukowych. Ministerstwo Rolnictwa, Leśni-

ctwa i Rybołówstwa Japonii zainicjowało w 2004 roku projekt badawczy i powołało zespół projektowy, którego celem było naukowe zbadanie terapeutycznego wpływu lasów na zdrowie człowieka – badania są cyklicznie prowadzone cały czas. W ich trakcie okazało się między innymi, że spacer po lesie pozwala u mężczyzn zwiększyć aktywność komórek NK i ich liczbę (natural killers – komórki układu odpornościowego wykazujące naturalną cytotoksyczność, kluczowe we wczesnej odpowiedzi immunologicznej m.in. na komórki nowotworowe czy patogeny). Efekt utrzymywał się przez co najmniej siedem dni, a w wielu przypadkach przekraczał nawet 30 dni i był obserwowany również w badaniach prowadzonych na populacji kobiet. Japońscy badacze postulują między innymi włączenie medycyny leśnej do medycyny rehabilitacyjnej.

Źródło: newseria.pl., opr. bar

We dwoje

08/2025

hasło

Imię i nazwisko.....

adres.....

nr PESEL.....rok urodzenia.....

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

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

57190tr-M-P

Drodzy Czytelnicy, rubrykę naszą dedykujemy wszystkim poszukującym swojej drugiej połowy wśród osób mieszkających lub chcących zamieszkać na terenach wiejskich. Jak zamieścić swój anons lub wysłać list? Wystarczy wypełnić i wysłać zamieszczony poniżej kupon, w którym należy napisać hasło ogłaszającego się (np. KAWALER Z MAZUR) i numer rubryki. W tym wydaniu jest to numer 8/2025. Należy też pamiętać, by do listu załączyć znaczek pocztowy za 3,3 zł. Ogłoszenia są bezpłatne, ale muszą być napisane na kuponie zamieszczonym obok. Listy związane z naszą rubryką należy wysłać na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn, z dopiskiem: **We dwoje! RolniczeABC.**

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

## WE DWOJE



Fot. AdobeStock

### ♀ Panie

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

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

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

### ♂ Panowie

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

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

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

