

Masz moc!

Przekaż 1% podatku

Podaruj dzieciom lepsze życie

KRS 0000148747 | www.przyszloscdladzieci.org



51200TBS-R-K

ŚRODA
|29|04|2020|

GAZETA OLSZTYŃSKA

strefa 3
młodości

cena 2,90 zł (w tym 8% VAT)

Bliźniaki
walczą
o życie,
potrzebna
krew



ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NAKŁAD 3 444 NR 98 (20218)

Fot. Zbigniew Woźniak



9 770137 191203



Co odmrozi dziś rząd?

GOSPODARKA || Dopiero dziś mamy poznać szczegóły dalszego odmrażania gospodarki. Jednak rząd wycofał się z kontrowersyjnych pomysłów uelastycznienia czasu pracy, które miały się znaleźć w Tarczy 3.0. Według nich pracodawca mógł nas zwolnić e-mailem.

Dobra wiadomość to taka, że pracodawcy nie będą mogli nas zwolnić e-mailem czy posłać na przymusowy urlop. Zła, że wciąż nie wiemy, kiedy będą znoszone kolejne ograniczenia, które rząd wprowadził w związku z epidemią koronawirusa. Wczoraj zebrał się rządowy zespół zarządzania kryzysowego. Tematem rozmów była kwestia ewentualnego rozpoczęcia II etapu luzowania obostrzeń i regulacji wprowadzonych w wyniku pandemii. Jak poinformował rzecznik rządu Piotr Müller, dziś premier Mateusz Morawiecki przedstawi datę oraz zakres kolejnego etapu znoszenia restrykcji. Kiedy zostanie uruchomiony drugi etap odmrażania gospodarki? Tu pod uwagę brane są dwie daty: 4 lub 11 maja. Wcześniej rząd przedstawiając etapy luzowania gospodarki zakładał, że w drugim etapie zostaną otwarte między innymi hotele, miejsca noclegowe, a także markety budowlane w weekendy. Natomiast w sferze społecznej miały zostać otwarte niektóre instytucje kultury: biblioteki, muzea i galerie sztuki. Trzeci etap luzowania gospodarki ma objąć gastronomię. Mają wówczas zostać otwarte też zakłady fryzjerskie, salony kosmetyczne, a także sklepy w galeriach handlowych. Czwarty etap przewiduje otwarcie salonów masażu i solariów, a także umożliwienie działalności siłowni i klubów fitness. Otwarte zostaną też teatry i kina, ale w nowym reżimie sanitarnym. Czy możliwe są inne kroki i co ważne kiedy zostaną wprowadzone — zwracają uwagę eksperci.



Fot. Designed by prestid / Freepik

W drugim etapie zostaną otwarte między innymi hotele

— Niepokoi mnie, że niektóre sektory gospodarki — nie rozumiem dlaczego — są przewidziane do otwarcia dopiero na trzecim lub czwartym etapie. Wiele firm może tego nie dotrwać, dlatego kryteria odmrożenia powinny być ustalane na poziomie pojedynczych przedsiębiorstw — uważa główny ekonomista Pracodawców RP dr Sławomir Dudek.

— Im szybciej odmrozimy gospodarkę, tym więcej uratujemy firm. Rząd powinien podać konkretne terminy — to opinia Arkadiusza Pączki, eksperta Pracodawców RP.

Póki co to rząd wycofał się z kontrowersyjnych zapisów w sprawie zmian w kodeksie pracy, które miały się znaleźć w tzw. Tarczy 3.0. Według założeń przedsiębiorcy dotknięci kryzysem tylko na podstawie oświadczenia mogliby obciążyć czas pracy pracownikom o 10 proc., a tym samym ich wynagrodzenia, także o 10 proc. I co istotne praco-

dawcy by nie musieli konsultować tego z załogą ani ze związkami zawodowymi. Uproszczona miała być też procedura zwolnień. Pracodawca miał mieć możliwość wręczenia nam wypowiedzenia nawet poprzez e-mail, a także możliwość wysłania nas na przymusowy urlop. Tarcza umożliwiała też pracodawcy przejęcie i dowolne dysponowanie zakładowym funduszem świadczeń socjalnych. Związkowcy odebrali to jako przerzucanie walki z koronawirusem na barki pracowników. Nic dziwnego, że reakcja związków zawodowych była jednoznaczna.

— Będzie wojna — stwierdził Jarosław Szunejko, przewodniczący Rady OPZZ Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Ostro zareagowała też Solidarność, która dotarła do założeń rządowego projektu „Tarczy antykryzysowej 3”, sygnowanej datą 22 kwietnia.

— Proponowane przez rząd zapisy tzw. trzeciej Tarczy antykryzysowej, to likwidacja ochronnej funkcji kodeksu pracy oraz zamach na funkcjonowanie związków zawodowych. Mówiąc wprost — to brak jakichkolwiek cywilizowanych reguł na polskim rynku pracy. Zdając sobie sprawę z powagi sytuacji w okresie pandemii, NSZZ „Solidarność” nie godzi się na tak drastyczne ograniczenie prawa pracowników do ochrony przez związki zawodowe — czytamy w stanowisku prezydium Komisji Krajowej. Związek zapowiedział też pilne przygotowania do akcji protestacyjnych.

Najwyraźniej rząd nie chce zaogniać sytuacji przed wyborami i narażać się

się związkom zawodowym, bo jak poinformował rzecznik rządu, informacje medialne o ograniczaniu praw pracowniczych nie znajdą odzwierciedlenia w projekcie, który ma przyjąć rząd — napisał Piotr Müller na Twitterze.

— To dobrze — ocenia tę zapowiedź rzecznika rządu przewodniczący Szunejko. — Fala krytyki pomogła, bo te propozycje były nie do przyjęcia.

— Szkoda pracowników — część zamiast czasowo ograniczonego czasu pracy czy wynagrodzenia — nie będzie miała żadnej pracy. To skutki księżycowej ekonomii fantastycznej. Skąd niby ten przedsiębiorca ma wziąć na wynagrodzenia, jak mu zabroniono sprzedaży — skomentował z kolei tę decyzję Cezary Kaziemierczak, prezes Związku Przedsiębiorców i Pracodawców.

Wczoraj też Kancelaria Premiera poinformowała, że rząd przyjął w trybie obiegowym i skierował do Sejmu projekt nowelizacji ustawy dot. tarczy antykryzysowej. Projekt zakłada m.in. regulacje dające możliwość skorzystania ze zwolnienia z opłacania składek ZUS osobom opłacającym je na własne ubezpieczenie, gdy ich przychód był wyższy niż 300 proc. prognozowanego przeciętnego wynagrodzenia brutto w gospodarce narodowej w 2020 r., ale ich dochód z tej działalności w lutym nie był wyższy niż 7 tys. zł. Rząd chce również podwyższenia kwoty kryterium dochodowego uprawniającego do świadczeń z Funduszu alimentacyjnego do 900 zł. Koszt nowych rozwiązań w tym roku to 2,6 mld zł.

ANDRZEJ MIELNICKI

REDAKTORZY WYDANIA
Monika Nowakowska 89 539 75 00
Mirosław Wiczorek 89 539 75 90
Artur Dryhnyicz sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl

REDAKTOR NACZELNY
Igor Hrywna

ZASTĘPCY REDAKTORA NACZELNEGO
Monika Nowakowska
Bartosz Orliński

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 89 539 75 00, 89 539 74 83

PRENUMERATA
89 539 76 65
prenumerata@gazetaolsztynska.pl

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
89 539 77 77
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
ul. Partyzantów 28,
tel. 89 521 74 80, 82

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
tel./fax 55 236 16 99
reklamy@dziennikelblaski.pl

WYDAWCA
GRUPA WM Sp. z o.o.
ul. Tracka 5
10-364 Olsztyn

PREZES
Jarosław Tokarczyk

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 89 539 74 21



Bliźniaki walczą w szpitalu o życie

SZCZYTNO || Adam D. potrącił na chodniku 54-letnią kobietę, która wiozła w wózku 1,5-letnie bliźniaki. Bartosz i Jakub z poważnymi obrażeniami trafili do szpitala. Ich stan jest bardzo poważny. Kierowca jest na wolności, bo sąd nie zgodził się na areszt.

Do wypadku — przypomnijmy — doszło 26 kwietnia około godz. 14 w Szczytnie. Rozpędzony samochód wjechał w kobietę z dziećmi. Z wstępnych ustaleń wynikało, że 54-letnia opiekunka, babcia dzieci, prowadząc wózek przeszła przez przejście dla pieszych, po czym będąc już na chodniku została uderzona przez nadjeżdżający pojazd. Za kierownicą ford mustanga siedział 29-letni kierowca, który nie dostosował prędkości do warunków na drodze, stracił panowanie nad samochodem i uderzył w kobietę z dwójką dzieci w wózku. Prędkość była tak duża, że auto pokonało ogrodzenie jednej z pobliskich posesji i zatrzymało się na budynku.

Na miejsce potrącenia pieszych przyleciał helikopter Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, którego załoga przetransportowała jedno z dzieci do szpitala dziecięcego w Olsztynie. Drugie dziecko zostało przewiezione do szpitala w Olsztynie karetką pogotowia. 54-letnia kobieta doznała ogólnych potłuczeń i nie wymagała dłuższej hospitalizacji.

Szczycieńscy funkcjonariusze zatrzymali 29-letniego Adama D. mieszkańca Szczytna. Mężczyzna w chwili zdarzenia był trzeźwy, nie był jednak w stanie wytłumaczyć policjantom, jak doszło do tego wypadku.

Bliźniacy Jakub i Bartek walczą o życie na oddziale intensywnej terapii.

— Stan chłopców jest bardzo poważny — informuje Grzegorz Adamowicz, rzecznik prasowy szpitala. — Pacjenci mają rozległe obrażenia wielonarządowe, są w śpiączce. Lekarze robią wszystko, żeby stan chłopców się poprawił.

Tragiczny wypadek wstrząsnął nie tylko mieszkańcami powiatu szczycieńskiego, ale ludźmi z całej Polski. W Szczytnie mieszkańcy apelują o oddawanie krwi dla chłopców.



Fot. KPP w Szczytnie

Prędkość, z jaką jechał sprawca tragedii, była tak duża, że auto pokonało ogrodzenie i zatrzymało się na budynku

— W związku z koronawirusem zmniejszyła się liczba dawców, a krwi potrzebujemy tyle, co zwykle, a czasem więcej. Prosimy, żeby każdy kto może, oddawał krew, jest to naprawdę w tym czasie potrzebne — apeluje Grzegorz Adamowicz. — Teraz mamy zabezpieczoną krew dla dzieci, jednak zachęcam do dzielenia się tym życiodajnym lekiem.

Akcja oddawania krwi bliźniakom odbędzie się w poniedziałek 4 maja w godz. 8.30-12.30 przy Hali Wagnera w Szczytnie.

— Trudno sobie wyobrazić, co muszą czuć rodzice chłopców i ich najbliżsi — mówi Sławomir Staszak, prezes szczycieńskiego Klubu HDK. — Wszyscy martwimy się o Bartka i Kubę. To dla nas szok. Zareagowaliśmy na apel o krew i zorganizowaliśmy zbiórkę. W związku z epidemią krew będzie mogło oddać jedynie 30 osób, ale w tej sytuacji każda kropla krwi jest na wagę złota.

We wtorek 28 kwietnia w szczycieńskim kościele odbyła się msza w intencji Bartka i Jakuba.

— To nie powinno było się stać... Sama mam dzieci i nie wyobrażam sobie takiej tragedii — mówi pani Katarzyna. — Do czegoś takiego nie powinno dojść. Biedne dzieciaczki, babcia i rodzice. Modlimy się za ich zdrowie i życie. Tyle cierpienia przez ludzką głupotę...

Policjanci doprowadzili w poniedziałek 27 kwietnia do szczycieńskiej prokuratury 29-letniego mieszkańca Szczytna, sprawcę wypadku. Prokuratura skierowała do sądu wniosek o trzymiesięczny areszt. Sąd Rejonowy w Szczytnie postanowieniem z 28 kwietnia nie uwzględnił jednak wniosku prokuratora. Zastosował wobec Adama D. środek zapobiegawczy w postaci dozoru policji połączonego z obowiązkiem stawiennictwa trzy razy w tygodniu w Komendzie Powiatowej Policji w Szczytnie, a także zakazu opuszczania kraju połączonego z zatrzymaniem mu paszportu oraz zakazu prowadzenia pojazdów.

— Sąd, uzasadniając decyzję, wskazał, że podejrzany stanowczo i w całości przyznał się do winy, nie prze-

rzucal odpowiedzialności na inne osoby, opisał, w jaki sposób dopuścił się zarzucanego mu czynu i wyraził skruchę z powodu popełnionego występku. Jednocześnie śledczy zabezpieczyli już najistotniejsze dowody w sprawie w postaci m.in. śladów na miejscu zdarzenia, jak i przesłuchania naocznych świadków wypadku — informuje sędzia Olgierd Dąbrowski-Żegalski, rzecznik Sądu Okręgowego w Olsztynie.

W takiej sytuacji sąd uznał, że materiał dowodowy przedstawiony przez prokuratora nie uzasadnia obawy, że podejrzany, pozostając na wolności, będzie utrudniał toczące się postępowanie karne i że będzie nakłaniał uczestników przyszłego procesu do składania fałszywych zeznań lub zacierania śladów.

— Jednocześnie chcę podkreślić, że pozostawienie podejrzanego na wolności nie oznacza, że sprawca wypadku uniknie odpowiedzialności i sprawiedliwej kary — dodaje Olgierd Dąbrowski-Żegalski.

Z decyzją Sądu Rejonowego w Szczytnie nie zgadza się prokuratura.

— Będziemy odwoływali się od tego postanowienia — zapewnia Krzysztof Stodolny, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Olsztynie. — Mamy na to 7 dni.

JOANNA KARZYŃSKA

Szpital Powiatowy w Szczytnie w porozumieniu ze starostą Powiatu Szczycieńskiego wraz z inicjatywami oddolnymi organizuje akcję oddania krwi na rzecz bliźniaków.

KREW MOŻEMY ODDAĆ:

30 kwietnia - Zespół Szkół nr 1 przy ul. Mickiewicza 10, w godz. 8.30-12 (30 osób)
4 maja - Hala Widowiskowo-Sportowa im. Huberta Wagnera przy ul. Lanca 1, w godz. 8.30-12 (30 osób)
8 maja - Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej przy ul. Sobieszczańskiego 2, w godz. 8.30-12 (30 osób).

Uniwersytety wysłały studentów do domów

EDUKACJA || Odkąd rząd zamknął szkoły, dzieci i młodzież przeniosły się do sieci i uczą się zdalnie. Zupełnie inna jest sytuacja studentów uniwersytetów III wieku. Wszystkie musiały zawiesić zajęcia do odwołania. A z nauki zdalnej same zrezygnowały.

Seniorzy, którzy do tej pory chodzili na zajęcia i brali udział w wielu kołach zainteresowań, z dnia na dzień zostali zamknięci w domach. Często osoby bardzo aktywne musiały sobie poradzić z brakiem ruchu, a nawet uporać się z samotnością. Czy uniwersytety III wieku pomagają swoim studentom? Jak wygląda kontakt z nimi w czasach epidemii?

— Teraz w naszym uniwersytecie nic się nie dzieje, wszystko jest zawieszone, studenci siedzą w domach pozamykani, tak jak zresztą wszyscy — mówi Lidia Lejszo, prezes Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku w Olsztynie. — Mamy ze sobą kontakty telefoniczne. Pan Piotr, który prowadził zumbę dla seniorów, prezentuje przez internet lekcje tańca, więc studenci mogą sobie chociaż potaćzyć. Reszta zajęć jest zawieszona. Dużo się u nas działo. Studenci mieli zajęcia komputerowe, jeździli rowerami, chodziliśmy na wycieczki piesze, mieliśmy dwie wycieczki wyjazdowe już zaplanowane. Niestety trzeba je było odwołać.

— Wszystkie wykłady i wszystkie zajęcia zorganizowane mamy w tej chwili zawieszone do odwołania — opowiada Aldona Bagińska, prezes Akademii Trzeciego Wieku przy Miejskim Ośrodku Kultury w Olsztynie. — Kontaktujemy się przez stronę internetową, maila i Facebooka. To właśnie na Facebooku zamieszczamy ważne dla nas informacje, takie jak choćby ćwiczenia. W związku z tym, że jesteśmy w grupie największego ryzyka, nie wychodzimy z mieszkań. Miało być w tym roku XIV Międzynarodowe Spotkanie Uniwersytetów III Wieku, niestety musieliśmy to przełożyć na następny rok.

— My trzy dni przed ogłoszeniem przez premiera stanu epidemii zawiesiliśmy wykłady — dodaje Danuta Krzywosz, prezes Uniwersytet III Wieku przy UWM. — W tej chwili zajęcia są odwołane aż do końca roku akademickiego. Mieliśmy dwa razy w tygodniu wykłady w Kortowie. Odbywały się także różne koła zainteresowań, języki, kursy komputerowe, chóry, kółka teatralne, baseny,

wszystko to zostało zawieszone. Co dalej? Później są wakacje. A czy wznowimy i jak wznowimy działalność od 1 października wszystko będzie zależało od tego jaka będzie sytuacja w kraju. Boję się, żeby w październiku, kiedy mieliśmy obchodzić 25-lecie naszego uniwersytetu, pierwszego zresztą na Warmii i Mazurach nie będzie nam dane wznowić działalności.



Fot. archiw. UWION Ebląg

Elbląscy studenci podczas zajęć przed epidemią

Prezydent Olsztyna



INFORMACJA PREZYDENTA OLSZTYNA

W związku ze zmianą ustawy o szczególnych instrumentach wsparcia w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2, która weszła w życie 20 kwietnia 2020 r., informuję, że zgodnie z art. 15z ust. 2a i 8a, w nawiązaniu do art. 15z ust. 1 ustawy z dnia 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw w okresie stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii ogłoszonego z powodu COVID-19 **wstrzymanie rozpoczęcia i zawieszenie biegu terminów, o których mowa w ust. 1, nie dotyczy terminów, o których mowa w art. 7 ust. 4, 5, 10-15 i 18 ustawy z dnia 5 lipca 2018 r. o ułatwieniach w przygotowaniu i realizacji inwestycji mieszkaniowych oraz inwestycji towarzyszących (Dz.U. z 2020 r. poz. 219 i 471).**

Uwagi do wniosku o ustalenie lokalizacji inwestycji mieszkaniowej, polegającej na budowie budynku mieszkalnego wielorodzinnego na działce nr 120, obr. 70, z niezbędnym zagospodarowaniem terenu, przebudową istniejącej sieci kanalizacji deszczowej oraz przyłączami kanalizacji deszczowej, kanalizacji sanitarnej, przyłączem wodociągowym, elektroenergetycznym oraz CO, oraz inwestycji towarzyszącej o realizowanej na zasadach ogólnych o zgodnie z przepisami ustaw „Prawo budowlane”, „Ustawa o drogach publicznych” o polegającej na remoncie chodnika na długości ul. Emilii Plater po stronie zachodniej, przylegającej do terenu inwestycji, wraz z wymianą oświetlenia chodnika i ulicy na lampy LED oraz korekcie formy skanalizowania ronda na skrzyżowaniu ul. Emilii Plater i Tadeusza Kościuszki zlokalizowanych na działkach nr: 62 o obr. 70, 93 o obr. 70 i 18/3 o obr. 69 należy składać do Prezydenta Olsztyna z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu

- w postaci papierowej na adres: Urząd Miasta Olsztyna, plac Jana Pawła II 1, 10-101 Olsztyn,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej – elektronicznej skrzynki podawczej e-PUAP (/urazdmiaaolsztyn/SkrytkaESP) – opatrzone kwalifikowanym podpisem albo podpisem zaufanym w terminie **21 dni od dnia zamieszczenia informacji na stronie Biuletynu Informacji Publicznej gminy.**

Jednocześnie informuję, iż **informację Prezydenta Olsztyna z dnia 17 kwietnia 2020 r.** w związku ze zmianami przepisów prawa, o których mowa powyżej, należy uznać za niebyłą i nie wywołującą skutków prawnych.

Prezydent Olsztyna

Podobnie jest w innych miastach naszego województwa. W Elblągu do maja zajęcia i wykłady są zawieszone.

— Mamy jednak uruchomiony Facebook i stronę internetową, gdzie podajemy różne informacje, ciekawostki dla słuchaczy, które traktujemy jako zastępstwo za wykłady — mówi Iwona Orężak, dyrektor Uniwersytetu III Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu.

W Elku natomiast wprowadzono rozwiązania, które pomogły słuchaczom lepiej się zorganizować.

— Mamy zamkniętą grupę na Facebooku. Tam odbywają się zajęcia, które w głównej mierze polegają na oglądaniu — opowiada Mirosław Minkiewicz, wiceprezes Elckiego Uniwersytetu III Wieku. — Mamy tam na przykład 4 grupy zaawansowania języka angielskiego. Mamy też taki cykl wykładów śladami Mozarta, Beetovena i innych kompozytorów. Pozostałe zajęcia są zawieszone.

Studenci seniorzy, z dnia na dzień zostali zamknięci we własnych domach. Sytuacja nie należy do najłatwiejszych. Wykładowcy i cała kadra uniwersytetów stara się im pomóc, wspiera ich, choćby zwykłą rozmową telefoniczną.

— Studentom jest teraz ciężko. — Lidia Lejszo nie ma co do tego wątpliwości. — Jest dużo osób samotnych, które siedzą w pojedynkę w domach i tym jest najcięższe. Dzwonimy do siebie, staramy się pocieszyć, jak możemy. Oni po prostu potrzebują kontaktu z drugim człowiekiem.



— Wszystkim nam jest trudno, ale chyba młodzi ludzie są w trudniejszej sytuacji — dodaje Aldona Bagińska. — Wcześniej miałam doniesienia od studentów, że spacerowali sobie po mieszkaniu, zawsze to jakaś aktywność, jakiś ruch był. Teraz możemy przejść się do lasu, więc jest odrobinę łatwiej. Staramy się wszyscy wzajemnie wspierać psychicznie i czekamy. Brakuje nam bardzo tych spotkań i zajęć.

— Ze studentami rozmawiamy telefonicznie — dodaje Danuta Krzywosz.

— Żal nam bardzo, że trzeba było wszystko zawiesić. W maju prawie 100 osób miało je-

chać na wycieczkę po fiordach norweskich, w lipcu mieliśmy wycieczkę do Moskwy, bilety mamy już kupione i teraz nie wiemy, czy zwrócą nam za te bilety, czy nie. W sierpniu mieliśmy lecieć do Nowego Jorku, we wrześniu do Bułgarii, do Stambułu. Jest teraz ogromny kłopot w związku z tymi wyjazdami.

W Elku prężnie działa sekcja gry w boccie. I...

— Chcemy jak najszybciej wrócić do tej gry, bo to nie jest sport aż tak kontaktowy, więc myślę, że mogli-

byśmy wznowić rozgrywki — uważa Mirosław Minkiewicz. — Nasi studenci bardzo tęsknią za zajęciami, za wycieczkami. Studentki szyły maseczki. Czekamy, czas pokaże, ile to jeszcze potrwa.

Elbląscy studenci najbardziej tęsknią za kolegami i koleżankami z uniwersytetu.

— Studenci najbardziej ubolewają nad tym, że nie mają ze sobą takich kontaktów bezpośrednich, bo to też o to chodzi, żeby mieć ten kontakt z rówieśnikami. Czy to podczas wykładów, czy podczas sekcji — dodaje Iwona Orężak. — Niestety do odwołania jest to wszystko zawieszone. Mamy ze studentami kontakty telefoniczne, biuro też pracuje zdalnie.

Uniwersytety III Wieku, inaczej niż szkoły, nie zdecydowały się na naukę zdalną.

— To nie dla nas — uważa Danuta Krzywosz. — W naszym wieku nauka komputera jest dobra, kiedy jest przy nas nauczyciel, który wraz z problemem pomoże. My robimy wszystko powoli, trzeba czasem powtarzać nam po trzy razy. Ta nauka zdalna nie zdałaby w naszym przypadku egzaminu.

— Myśleliśmy o tym, żeby rozpocząć naukę zdalną, ale niestety przerastają nas koszty takiego przedsięwzięcia — dodaje Iwona Orężak z Elbląga.

— Poza tym nie wszyscy studenci są w stanie pracować zdalnie. Zwyczajnie nie mają takich umiejętności komputerowych.

GO
NA MAJÓWKĘ
JUŻ W CZWARTEK!



Bez wychodzenia z domu na **kupgazete.pl**

Anglicy nie muszą nosić maseczek

ROZMOWA || Wyjechał z rodzinnego Elbląga, żeby spełnić swoje marzenia. Wybór Rafała Szwarca padł na Londyn. To tam mieszka już od 8 lat i prowadzi własny salon fryzjerski. Jak sobie radzi w obecnej sytuacji i czy może liczyć na wsparcie brytyjskiego rządu?

– Mieszkasz w Londynie od 2012 roku. Jak wyglądały twoje początki w wielkiej stolicy?

— Przeprowadziłem się tutaj z nadzieją na otwarcie własnego salonu, bo to miasto daje mnóstwo możliwości. Na początku musieliśmy zabiegać o klientów, ale kilka miesięcy po otwarciu mieliśmy już komplet na wiele tygodni do przodu. Z każdym dniem rozwijaliśmy się coraz bardziej, nasze postępy zostały zahamowane w momencie ogłoszenia przez rząd brytyjski zamknięcia wszystkich lokali usługowych.

Jesteśmy nieczynni od 5 tygodni i nie wiemy, kiedy wrócimy na biznesowe tory. Jesteśmy samozatrudnieni, więc to właśnie w nas kryzys uderzył najbardziej. Mamy trochę oszczędności, ale nie wystarczą na długo. Chociażby ze względu na stale opłacany czynsz za lokal, opłaty związane z normalnym życiem oraz moją inwestycję budowlaną w Polsce. Muszę wstrzymać się z wyposażeniem mojego mieszkania, które kupiłem w Elblągu. Dodatkowo deweloper poinformował mnie o opóźnieniu odbioru budowy.

– Jak wygląda wsparcie brytyjskiego rządu dla przedsiębiorców?

— Niebawem mają wejść w życie dodatki finansowe w postaci comiesięcznej wypłaty w wysokości 80 proc. naszych dotychczasowych przychodów. To wystarczy oczywiście na pokrycie większości wydatków, ale pieniądze mają być wypłacane od czerwca, więc nie wiemy, jak nasz dzierżawca zareaguje na takie opóźnienie. Wszelkie procesy zasiłkowe w UK są dosyć proste i zrozumiałe, dostępne w języku polskim. Wszelko można załatwić przez internet, więc wszelkie formalności nie powinny być problemem. Opieka państwa jest w miarę solidna, chociaż obecnie trudno jest przewidzieć cokolwiek, a zwłaszcza terminy, ponieważ kilka milionów wniosków czeka na rozpatrzenie.



Fot. archiwum prywatne

Rafał Szwarz: Fryzjerzy mają być pierwsi w kolejności, jeśli chodzi o odmrożenie zakazów

– Czy codzienne życie w Anglii bardzo się zmieniło?

— Bardzo — zamknięte szkoły, duże centra handlowe, a przede wszystkim tak lubiane i spotykane na każdym rogu tradycyjne puby. Anglicy lubią bawić się na zewnątrz, a teraz zmuszeni są do ograniczeń. Nam raczej łatwiej jest z tym żyć, bo nasza polska kultura rozrywkowa wygląda trochę inaczej. Tutaj jest różnorodność, której teraz Anglikom brakuje — na rogu, obok polskiego sklepu, otwarta była jamajska restauracja, hinduski sklep z kosmetykami, a jeszcze dalej nepalski sklep z różnościami. Teraz każdy musi zadowolić się supermarketem Tesco lub pobliskim Lidl.

Londyn centralny bardziej przyjął sobie do serca zakazy rządowe i tam

wszędzie są pustki. Nigdy wcześniej nie widziałem, aby okolice Big Bena były opustoszałe, nawet w nocy. Im dalej od centrum tym rozluźnienie większe, mniej policji, a więcej ludzi w parku. My na szczęście mamy duży, przydomowy ogród, co pozwala nam odpocząć na zewnątrz, czy zrobić grilla z pozostałymi domownikami. Wyjścia do parku są wsumie legalne, ale tylko w ramach ćwiczeń sportowych. Młodzi często omijają jednak zakazy i spotykają się w parkach nie tylko, żeby pograć w piłkę, ale też napić się razem piwa.

– Wy też, tak jak w Polsce, musicie nosić maseczki ochronne? Anglicy boją się wirusa?

— Nie ma nakazu noszenia maseczek, ale wiele osób je nosi bez względu na dwojakie opinie na temat ich

zakładania. Wielu ludzi sądzi, że 80 proc. społeczeństwa i tak jest już zarażone, a tylko przez brak testów i brak objawów nie można zobaczyć prawdziwej skali zarażeń. U mnie w domu w ostatnim miesiącu każdy był już chory na coś, a to w poprzednich latach raczej się nie zdarzało.

– A ty jaki masz stosunek do panujących w Londynie zasad?

— Myślę, że biznes, przynajmniej ten usługowy, powinien jak najszybciej zostać uruchomiony, ponieważ dłuższe utrzymywanie ludzi w niepewności spowoduje strach i zamykanie wielu punktów, nie tylko fryzjerskich. Poza tym specyfika Londynu przez swoją totalną różnorodność kulturową może spowodować niepokoje społeczne, zwłaszcza nacji niezbyt przystosowanych do życia w dużych miastach. Co prawda przestępczość w mieście w związku z sytuacją epidemiologiczną zmalała, ale policja przewiduje duży wzrost postępowań kryminalnych zaraz po ustąpieniu zakazów ze względu na prawdopodobny wzrost bezrobocia w Londynie i okolicach. Wiele firm już zdecydowało się na likwidację miejsc pracy, nie czekając na decyzje rządu. Na szczęście dostajemy informacje, że fryzjerzy mają być pierwsi w kolejności, jeśli chodzi o odmrożenie zakazów.

Sytuacja jest trudna, ale rozumiemy, że cały świat jest sparaliżowany, więc martwimy się bardziej zdrowiem niż biznesem. Przede wszystkim stan psychiczny ludzi odgrywa tu dużą rolę. Długi okres izolacji, brak ruchu, podróży, czy nawet możliwości odwiedzenia swojej ojczyzny może być naprawdę dołujący i wywołać wiele trwałych, negatywnych skutków. Jestem jednak dobrej myśli. Rząd codziennie informuje o postępach w sprawie szczepionek czy testów, więc widać światło na horyzoncie zdarzeń.

KAMILA KORNACKA

Będą zmiany w budżecie Olsztyna?

SAMORZĄD || Wczoraj obradowała miejska komisja budżetu i finansów. Jak zapowiadaliśmy – głównym tematem było finansowanie Uranii. Zmiany zostały pozytywnie zaopiniowane. Dziś czas na dyskusję podczas sesji Rady Miasta.

Przede wszystkim do budżetu zostanie wpisana hala Urania w rozbiciu na poszczególne lata: 2021, 2022 i 2023. Finansowana naszymi środkami, bo musimy to pokazać po stronie przychodów i wydatków – zapowiadał wcześniej Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna. — Będzie też uporządkowanie kwestii projektów, które są realizowane przy okazji efektywności energetycznej, choćby Zespół Szkół Budowlanych. Będziemy musieli dołożyć 660 tys. zł. Jest też kwestia rozliczenia dróg trzeciorzędnych w Gutkowie. Nie ma więc jakichś spraw, które definitywnie demolowałyby nam budżet, chociaż główne zmiany, które dziś przygotowujemy, będziemy wprowadzać wczерwcu. Robimy analizy od strony przychodów i wydatków, związane z obecnym stanem i — niestety — dużo mniejszymi dochodami, które po stronie skarbu państwa są nam przekazywane. Sam PIT za marzec 2020 to 2,5 mln zł mniej niż rok temu. Subwencja oświatowa jest skorygowana o 2,7 mln zł mniej. Takich rzeczy będzie wiele. Na razie zbieramy dane — dodał prezydent.

Posiedzenie komisji od razu kojarzy się z kwestią zmian w kontekście koronawirusa, ale prezydent uspokajał, że jest jeszcze za wcześnie, żeby mówić o zmianach spowodowanych wirusem. Mimo to przyznał, że będzie źle, bo:

— Jeśli dzisiaj mamy 2,5 mln zł mniej miesięcznie z tytułu samych biletów, to będą ogromne skutki w transporcie publicznym. Do tej pory miesięcznie mieliśmy co najmniej 3 mln zł, a dziś mamy 2,5 mln zł mniej, więc to pójdzie w dziesiątki milionów złotych. Na dziś nie wiemy też, jak długo to będzie w takiej formie funkcjonować. Nie mówimy też o innych, mniejszych wpływach do budżetu, bo przecież planujemy umorzenia, które kierujemy jako pomoc dla naszych mieszkańców. Będzie to miało



Dziś radni będą dyskutować na temat zmian w budżecie. Sesja odbędzie się zdalnie

długofalowe skutki — zapowiadał prezydent.

— Głównie wprowadzamy pieniądze na Uranie. To główny temat wtorkowych obrad Komisji Budżetu i Finansów — powiedział nam Mirosław Gornowicz, przewodniczący Komisji. — Dotyczy to finansowania przez najbliższe lata. Żeby dostać dotację z Unii Europejskiej, musimy zagwarantować wkład własny. Agwarancja nie polega na tym, że prezydent Olsztyna powie „znajdę pieniądze”. Ona musi mieć oparcie w dokumentach. Takim dokumentem jest budżet gminy — przypomina Mirosław Gornowicz. — Budżet uchwalaliśmy w grudniu, a wtedy temat Uranii w zasadzie nie istniał, bo nie mieliśmy przyznanej dotacji unijnej. Teraz jest, ale tak jakby w zawieszeniu, bo jej realność zależy od zapewnienia wkładu własnego.

Znamy już decyzję Komisji.

— Projekty zmian w budżecie i wieloletniej prognozie finansowej zostały

pozytywnie zaopiniowane — powiedział nam tuż po obradach radny Mirosław Gornowicz. — W obradach wziął udział prezydent, pani skarbnik i dyrektor Wydziału Budżetu. Dyskutowaliśmy prawie dwie godziny. Jak na jeden projekt, to dość długo. Ale wiadomo, że jest dość trudna sytuacja. Chodzi o spore pieniądze i nie ma się co dziwić — podkreślił przewodniczący komisji.

Dziś radni zbierają się na sesji. Jednym z punktów będzie dyskusja na temat zmian w budżecie i przyjęcie odpowiedniej uchwały w tej sprawie. Sesja odbędzie się zdalnie.

PAWEŁ JASZCZANIN

PIERWSZA TAKA SESJA

Środowa sesja odbędzie się online, choć wcześniej nie było o tym mowy. To będzie pierwsza takie posiedzenie Rady Miasta. Radni mają obradować przy użyciu platformy Microsoft Teams. Jak zapewnia Robert Szewczyk, przewodni-

czący Rady Miasta w Olsztynie — sesję będzie można śledzić w internecie.

— Zrobimy to przy użyciu dwóch platform. Jedna służy do dyskusji i referowania projektów uchwał. Do tego wykorzystamy właśnie MS Teams — wyjaśnia Robert Szewczyk. — Druga platforma jest przeznaczona do prowadzenia sesji, ale będziemy z niego korzystać w zakresie głosowania uchwał. Były już dwie próby. Wygląda to dobrze. Dyskusja może być pełna i merytoryczna. Udostępnimy wszystko przez stronę Urzędu Miasta i BiP. Mieszkańcy mogą to swobodnie śledzić. Mowa o portalu posiedzenia.pl

WSPARCIE Z UNII

Na nową Uranie Olsztyn czeka od lat, dlatego dla wielu olsztynian z radością przyjęło wiadomość, która napłynęła z Komisji Europejskiej, która obiecała przekazać na ten cel 130 milionów zł. Teraz postawiony został kolejny krok, bo zarząd województwa zatwierdził umowę na modernizację Uranii.

Testy na przeciwciała dla urzędników

GIŻYCKO || Pojawiła się teza: na Mazurach liczba zachorowań na COVID-19 jest niska, ponieważ wirus był u nas wcześniej. Badaniu na obecność przeciwciał poddanych zostanie około stu chętnych pracowników Urzędu Miejskiego. Wyniki mamy poznać wszyscy.

Dotychczas w powiecie giżyckim odnotowano jedno zachorowanie na koronawirusa. Osoba zakażona wyzdrowiała. Według danych z poniedziałku na terenie tego powiatu nie było osób chorych. 73 osoby znajdowały się w kwarantannie urzędowej, tzn. związanej z powrotem z zagranicy. Dotyczy to zarówno powracających, jak i ich rodzin. Kwarantanną nakazaną przez sanepid nie był objęty nikt, jedynie 5 osób znajdowało się pod nadzorem sanitarnym. Do poniedziałku wykonano 137 testów. Wszystkie te dane sugerują, że wirus (póki co) może trzymać się z daleka. Pojawiła się więc teoria, że zachorowania z objawami tożsamymi z COVID-19 odnotowano na Mazurach już wcześniej, bo.... w lutym. Takie przypuszczenia snuje burmistrz Giżycka Wojciech Iwaszkiewicz.

— Po ogłoszeniu stanu epidemii skojarzyliśmy, że na przełomie stycznia i lutego wiele osób przechodziło „dziwne” infekcje, których objawy zaczęto kojarzyć z podawanymi jako charakterystyczne dla osób przechodzących COVID-19 w sposób skąpoobjawowy — podaje burmistrz. — Były osoby, które spędzały początek roku



Fot. pixabay.com

zagranicą, np. we Włoszech lub miały kontakt z obcokrajowcami albo osobami, które przyjechały z zagranicy. Sam miałem spotkanie z potencjalnym inwestorem w styczniu, który przyjechał z Azji.

Liczba zgonów, które odnotowano zimą, jest porównywalna do tych z lat ubiegłych, jednak pojawiają się informacje o tym, iż liczne były powiązane z niewydolnością oddechową.

— Niskie liczby zachorowań w powiatach na szlaku Wielkich Jezior Mazurskich dają do myślenia. Powodów może być wiele — łącznie z tym głównym, czyli brakiem wirusa SARS-CoV-2 na naszym terenie, ale może

też wskazywać na posiadanie odporności — snuje rozważania burmistrz.

Wojciech Iwaszkiewicz postanowił sprawdzić tę teorię i umożliwić pracownikom Urzędu Miejskiego badania na obecność przeciwciał antykoronawirusowych. Testy mają być dobrowolne. Burmistrz liczy jednak na to, iż jego załoga zgodzi im się poddać, a wynik będzie udostępniony do interpretacji.

— Chętnie skorzystam z takiej możliwości i poddam się testowi — mówi jedna z pracownic Urzędu Miejskiego. — Przechodziłam zimą dziwną, ciężką infekcję i już wcześniej przypuszczałam, że to mogło być „to”.

— Wszystkie komunikaty wskazują, że Polska jest jeszcze przed szczytem zachorowań, więc przyjazd turystów w tej chwili mógłby całkowicie zniweczyć wakacje — dodaje burmistrz Giżycka. — Izolowanie się ma sens. Pokazują to wszelkie statystyki. Obawiam się jednak wybuchu epidemii za kilka miesięcy, ponieważ wszystko na to wskazuje, że będzie ona jeszcze długo się tlić, a długotrwała izolacja może stać się trudna do realizacji lub wyegzekwowania. Dlatego jeżeli myślimy o wakacjach, to majówkę powinniśmy poświęcić. Do jesieni będziemy wiedzieli więcej o samym wirusie i samej chorobie. Będziemy mieli również czas na lepsze przygotowanie się. Teraz nie jest jeszcze czas na masową turystykę. Trzeba udzielić branży maksymalnego wsparcia i odczekać co najmniej do połowy maja, obserwując „liczby” i komunikaty specjalistów. My mamy to szczęście, że możemy na co dzień korzystać z uroków lasów, jezior, parków czy plaż. Wspomagamy branżę związane z obsługą ruchu turystycznego (w tym gastronomię), aby przetrwały przedsiębiorstwa i dajmy sobie większe szanse na sezon od czerwca.

026

PORADNIK WYBORCY: NIE TRZEBA NIC PODPISYWAĆ

Czy mam się wylegitymować przed listonoszem i podpisać odbiór pakietu wyborczego — z tym pytaniem zadzwonił do redakcji mieszkaniec Olsztyna. Przeczytał w jednej z gazet, że pokwitowanie jest konieczne, nawet wtedy, gdy listonosz potem włoży karty do głosowania do skrzynki na listy.

Zgodnie z ustawą uchwaloną przez Sejm 6 kwietnia wybory prezydenckie w 2020 r. mają zostać przeprowadzone wyłącznie w drodze gło-

wania korespondencyjnego. Ustawa jest obecnie w Senacie. Ustawa przewiduje, że każdy dostanie tzw. pakiet wyboczy, w skład którego będzie wchodzić: koperta zwrotna, karta do głosowania, koperta na kartę do głosowania, instrukcja jak głosować oraz oświadczenie o osobistym i tajnym oddaniu głosu na karcie do głosowania. Pakiet listonosz wrzuci nam do skrzynki pocztowej. Czy trzeba będzie pokwitować odbiór przesyłki? Otóż art. 5 pkt. 7 usta-

wy o głosowaniu korespondencyjnym mówi, że przesyłki pakietów wyborczych oraz przesyłki kopert zwrotnych są przesyłkami listowymi nierejestrowanymi w rozumieniu ustawy z dnia 23 listopada 2012 r. — Prawo pocztowe. Inaczej ma się sprawa przesyłkami rejestrowanymi, za które uważa się przesyłkę pocztową przyjętą za pokwitowaniem przyjęcia i doręczoną za pokwitowaniem odbioru. A więc tu sprawa jest oczywista.

Ale już nie z osobami pozostającymi na obowiązkowej kwarantannie, w szpitalach, zakładach karnych. Kto ma im dostarczyć pakiety i potem odebrać karty do głosowania? Ma to dopiero określić minister aktywów państwowych w formie rozporządzenia, tyle że nie bardzo może, bo ustawa jeszcze nie ma. Ustawa ma wrócić do Sejmu z Senatu 6-7 maja, a wybory mają się odbyć 10 maja. A gdzie jest czas na rozporządzenie ministra...

AM

Dzieci też potrzebują tarczy

PRAWO || Rzecznik Praw Dziecka apeluje do rządu o pilne zmiany w tarczy antykrzysowej. Chodzi o wprowadzenie tzw. alimentów natychmiastowych. Mikołaj Pawlak podkreśla, że dzieci nie wolno skazywać na czekanie, aż minie pandemia.

Z daniem rzecznika — dzieci, którym należą się alimenty, nie mogą być w czasie pandemii pozbawione środków do życia. A przecież sprawy w sądach stanęły. Szansą na szybką pomoc dla najmłodszych ma być pilne przyjęcie ustawy o alimentach natychmiastowych, przyznawanych w uproszczonej procedurze w ciągu kilku dni, bez długotrwałych rozpraw. RPD ma nawet projekt rozwiązania. Co więcej, z tym projektem jeszcze w ubiegłym roku zgadzały się wszystkie strony polityczne.

— Czas wprowadzić te przepisy jako część „Tarczy antykrzysowej” dla dobra dzieci! — apeluje Mikołaj Pawlak. — Dzieci z rodzin, w których jeden z rodziców powinien być objęty obowiązkiem alimentacyjnym, nie wolno skazywać na czekanie, aż minie pandemia i można będzie w sądach bez przeszkód przeprowadzać sprawy alimentacyjne, związane m.in. z udziałem świadków. Te dzieci potrzebują środków materialnych do życia już teraz, a nie dopiero za kilka miesięcy, a może za rok i dłużej — przypomina rzecznik w swoim komunikacie.

Jedynym remedium na tę sytuację mają być alimenty natychmiastowe, których idea narodziła się w Ministerstwie Sprawiedliwości, gdy Mikołaj Pawlak pracował w resorcie. Sam projekt — oprócz polityków — popiera wiele organizacji pozarządowych i stowarzyszenia sędziów.

— Niestety, Sejm poprzedniej kadencji nie zdążył uchwalić reformy prawa rodzinnego, której częścią były przepisy wprowadzające alimenty natychmiastowe i projekt ten uległ zasadzie dyskontynuacji prac legislacyjnych parlamentu — wyjaśnia Pawlak.

RPD przygotował więc projekt i zwrócił się o wsparcie do prezydenta, premiera, ministra sprawiedliwości i minister rodziny pracy i polityki społecznej oraz parlamentu.



Fot. Designed by Bearfotos / Freepik

— Nie wolno nam obojętnie przyglądać się sytuacji dzieci, które nie są winne temu, że pomiędzy ich rodzicami doszło do konfliktu i rozstania — twierdzi Rzecznik Praw Dziecka

Pawlak skupia się w pierwszej kolejności na samotnych rodzicach.

— Nie wolno nam obojętnie przyglądać się sytuacji dzieci, które nie są winne temu, że pomiędzy ich rodzicami doszło do konfliktu i rozstania. Tym dzieciom, tak jak wszystkim innym, należą się środki do życia, gwarantowane przez matkę i ojca — podkreśla.

Dlatego przyznanie alimentów natychmiastowych na rzecz dziecka od rodziców ma się odbywać w ciągu kilku dni w postępowaniu nakazowym alimentacyjnym. Wszystko po to, by samotni rodzice w prosty i szybki sposób mogli otrzymać pieniądze. Co

ważne — zachowana zostanie przy tym możliwość odwołania się od alimentacyjnego nakazu zapłaty.

A co, jeśli rodzic, który ma płacić alimenty, będzie w trudnej sytuacji finansowej przez epidemię?

— Wtedy nakaz o alimentach będzie podstawą do szybkiego wypłacenia świadczeń z Funduszu Alimentacyjnego, co dziś jest możliwe jedynie po długotrwałym i skomplikowanym sądowym zasądzeniu alimentów — wyjaśnia rzecznik.

Szybkie uzyskanie alimentów natychmiastowych będzie możliwe dzięki maksymalnemu uproszczeniu formalności:

- ubiegający się o alimenty będą mogli składać pozew na gotowym formularzu dostępnym w internecie;
- jest on prosty i łatwy do wypełnienia – większość ubiegających się o alimenty będzie mogła dzięki temu uniknąć dodatkowych wydatków na adwokatów;
- poza odpisem aktu urodzenia dziecka do pozwu nie dołącza się żadnych innych dowodów.

A co z kwotami? Tu również pada konkretna propozycja. Wysokość alimentów natychmiastowych miałyby być ustalana w zasadzie według jednej uniwersalnej zasady. Co roku będzie ogłaszana kwota przeliczeniowa — zależna m.in. od minimalnego wynagrodzenia i współczynnika dzieciności w kraju. Zgodnie z założeniem — pozwoli precyzyjnie ustalić świadczenie w zależności od liczby dzieci w danej rodzinie.

JEŚLI WIĘC WZIĄĆ POD UWAGĘ DZISIEJSZE WSKAŹNIKI, TO BYŁOBY TO OKOŁO 570 ZŁ NA JEDNO DZIECKO, 1040 ZŁ NA DWOJE DZIECI, A 1360 ZŁ NA TROJE.

Kwoty są podobne do średnich z ubiegłych lat. Średnia wysokość alimentów zasądzonych w 2016 r. wyniosła 577 zł, a w pierwszej połowie 2017 r. było to 590 zł.

Co ważne, uzyskanie alimentów natychmiastowych nie zamyka również sądowej drogi do domagania się w przyszłości wyższej kwoty alimentów na podstawie obecnie obowiązujących przepisów, gdy pandemia już minie.

— Te przepisy mogą obowiązywać już za kilka tygodni. Mogą stanowić istotną pomoc dla tysięcy dzieci i duże usprawnienie dla sądów rodzinnych! Apeluję o szerokie poparcie — dodaje rzecznik.

OPRAC. PAWEŁ JASZCZANIN

Kobieto! Dbaj o siebie!

W POLSCE RAK SZYJKI MACICY ZABIJA 5 KOBIET DZIENNIE! DODATKOWO, CO ROKU PONAD 3 TYS. KOBIET W RÓŻNYM WIEKU DOWIADUJE SIĘ, ŻE MA RAKA – ALE DLA WIĘKSZOŚCI Z NICH JEST JUŻ, NIESTETY, ZA PÓŹNO NA PRZEŻYCIE. A PRZECIEŻ TEN RAK W POCZĄTKOWYM, TZW. PRZEDINWAZYJNYM STADIUM JEST PRAWIE CAŁKOWICIE ULECZALNY...

Pod względem liczby zachorowań i zgonów z powodu raka szyjki macicy my, Polki wciąż zajmujemy pierwsze, niechlubne miejsce w Europie. Lekarze biją na alarm, bo w wielu przypadkach kobiety dowiadują się, że mają raka szyjki macicy na jego ostatnim etapie. Nie chodzą na badania, unikają profilaktyki, a wiele z nich płaci za tę opieszałość najwyższą cenę...

PRZYCZYNY

Rak szyjki macicy to pierwotny nowotwór złośliwy szyjki macicy. Jest drugim co do częstości występowania typowo kobiecym nowotworem na świecie i jednocześnie najczęstszym nowotworem narządu rodnych kobiet. Powstaje najczęściej jako skutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV i należy do nowotworów złośliwych. Inwazyjne stadium raka szyjki macicy poprzedza śródnabłonkowa neoplazja szyjki macicy (CIN), która nie ma charakterystycznych objawów i jeszcze nie stanowi zagrożenia dla zdrowia kobiety. Sęk jednak w tym, że niewykryta i nieleczona neoplazja może przeobrazić się w raka inwazyjnego

— a ten już zagraża i zdrowiu, i życiu kobiety. Taki przednowotworowy stan może trwać od 3 do 10 lat. I to dlatego tak ważne są profilaktyczne badania cytologiczne.

Choć ciężko wskazać jedną, konkretną przyczynę zachorowania na raka szyjki macicy, lekarze jako czynnik zwiększający ryzyko zakażenia wskazują wczesne rozpoczęcie życia seksualnego, a także częstą zmianę seksualnych partnerów. Kobiety po licznych porodach, te stosujące doustną antykoncepcję hormonalną i palące papierosy także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka. Kolejny czynnik, który rakowi sprzyja, to zakażenie wirusem HIV lub innym wirusem, który osłabia układ odpornościowy kobiety. A czasem przyczyną jest po prostu uboga w witaminy dieta lub brak właściwej higieny osobistej...

OBJAWY

Na początku rak szyjki macicy nie powoduje żadnych objawów i to jest nieszczęście, bo kobiety wizyty u ginekologa bardzo często traktują jak zło konieczne lub zgola torturę...! Wiem, bo sama tak mam...

Krwawienie międzymiesiączkowe, po stosunku czy badaniu ginekologicznym, krwawienie po menopauzie — to jedno z pierwszych objawów raka szyjki macicy. Czasem pojawiają się także krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu. Kiedy rak przechodzi do kolejnego stadium, a guz rozrósł się już dość znacznie — w dole brzucha oraz okolicy łędźwiowo-krzyżowej mogą pojawić się bóle. Czasem rak objawia się też obrzękiem nóg lub trudnościami przy oddawaniu moczu.

LECZENIE

Lekarze uzależniają leczenie raka szyjki macicy od stopnia zaawansowania choroby,



Jakie mogą być objawy raka szyjki macicy?

- Nieregularne miesiączki
- Krwawienia międzymiesiączkowe
- Upławy o nieprzyjemnym zapachu
- Dyskomfort w dole brzucha
- Bóle okolicy krzyżowo-łędźwiowej
- Krwawienia w trakcie i po stosunku seksualnym

Co mam zrobić, by nie zachorować?

- Wykonywać regularnie badania kontrolne u ginekologa
- Minimum raz na 3 lata wykonywać cytologię
- Zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV (dla kobiet przed rozpoczęciem życia seksualnego)

Czy powinnam się badać?

- Każda kobieta w wieku 25-59 lat powinna wykonywać cytologię minimum raz na 3 lata

Jak przygotować się do badania?

- Badanie najlepiej wykonać 4 dni po miesiączce i nie później niż 4 dni przed miesiączką
- Na 4 dni przed badaniem nie należy stosować preparatów dopochwowych
- 24 godziny przed badaniem cytologicznym nie powinno wykonywać się jakichkolwiek badań ginekologicznych
- Przed wizytą należy znać swój cykl ostatniego krwawienia

Czy badanie boli?

- Badanie jest bezpieczne i bezbolesne. Pozwala na zdiagnozowanie wczesnych postaci raka szyjki macicy. We wczesnym stadium rak jest prawie całkowicie uleczalny

Jakie są czynniki ryzyka rozwoju RSM?

- Zakażenie onkogennym wirusem HPV
- Wczesne rozpoczęcie współżycia seksualnego
- Duża liczba partnerów seksualnych
- Duża liczba porodów
- Palenie papierosów

Jak wygląda badanie?

- Lekarz lub położna za pomocą specjalnej szczoteczki pobiera wymaz z pochwy

Gdzie mogę wykonać badanie?

Gabinety w powiecie elbląskim

- Wojewódzki Szpital Zespolony w Elblągu, Poradnia Konsultacyjna Polonico-Ginekologiczna, ul. Królewiecka 146. Rejestracja: 55 239 58 43.

Gabinety w powiecie braniewskim

- Wojewódzki Szpital Zespolony w Braniewie, Poradnia Ginekologiczna, ul. Stępczyka 11. Rejestracja: 26 131 55 80.

Gabinety w powiecie działowskim

- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Działdowie, Poradnia Polonico-Ginekologiczna, ul. Leśna 1. Rejestracja: 23 697 22 11 wew. 169

Gabinety w powiecie ostródzkim

- Powiatowy Zespół Opieki Zdrowotnej w Ostródzie, Poradnia Ginekologiczno-Polonica ul. Kościuszki 2. Rejestracja: 89 642 10 55.

Gabinety w powiecie nowomiejskim

- Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Grodziszewie, Poradnia Ginekologiczno-Polonica, Nowe Grodziszewo 17b. Rejestracja: 56 472 91 27

Gabinety w powiecie iławskim

- Powiatowy Szpital im. W. Biegańskiego w Iławie, Poradnia Ginekologiczno-Polonica, ul. Gen. W. Andersa 3. Rejestracja 89 644 97 91

Fundacja Instytut Badań i Edukacji Społecznej w Olsztynie w Partnerstwie z Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Elblągu oraz Niepublicznym Zakładem Podstawowej Opieki Zdrowotnej „ZAWADA” Teresa Gorzysewska, Paweł Gorzysewski z siedzibą w Elblągu realizuje projekt

„Wdrażanie działań edukacyjnych i informacyjnych zwiększających zgłaszalność na badania profilaktyczne raka szyjki macicy – subregion elbląski”

RPWM.10.07.00-28-0011/16

Lider projektu:



Partner Nr 1:



Partner Nr 2:



57619 otbs-h

ogólnego stanu pacjentki oraz jej wieku. W początkowym stadium choroby stosuje się chirurgiczne usunięcie stożka szyjki macicy (nazywane konizacją). W kolejnym stadium może być już niezbędna histerektomia częściowa lub całkowita, czyli usunięcie macicy, górnej części pochwy oraz przyległych węzłów chłonnych. W najwyższych stadiach rak szyjki macicy wymaga leczenia radio- lub chemioterapią. We wszystkich przypadkach lekarze mogą też stosować leczenie skojarzone: chirurgiczne z ra-

dio- lub chemioterapią oraz chemioterapię z radioterapią.

PROFILAKTYKA

Wykryty w początkowym, przedinwazyjnym stadium rak szyjki macicy jest prawie całkowicie wyleczalny. Sedno sprawy stanowią jednak systematyczne wizyty kontrolne u lekarza ginekologa i profilaktyczne badania cytologiczne, które pozwalają wykryć wspomnianą neoplazję szyjki macicy. Gdy nowotwór jest już w II stadium, leczenie daje tylko 50 proc. szansy na powo-

zdenie terapii. I im wyższe jest stadium, na którym nowotwór został wykryty — tym bardziej te szanse maleją.

A cytologia trwa zaledwie kilka minut i polega na pobraniu wymazu cytologicznego. Może ją wykonać lekarz, ale także położna. Jest bezpieczna, bezbolesna, a — co najważniejsze — bardzo skuteczna w walce z rakiem szyjki macicy.

Co bardzo istotne — na badanie cytologiczne wcale nie trzeba umawiać się w prywatnym gabinecie ginekologicznym. Wystarczy zgłosić się do poradni ginekologicznej lub do gabinetu, który ma umowę z NFZ. Tam raz na 3 lata każda kobieta ma prawo do bezpłatnego badania cytologicznego, a jeśli wykaże ono jakiegokolwiek nieprawidłowości — nawet częściej.

W profilaktykę raka szyjki macicy jakiś czas temu włączyły się także samorządy wojewódzkie, które przy pomocy środków unijnych i pod nadzorem Ministerstwa Zdrowia walczą o zwiększenie wykrywalności raka szyjki macicy u aktywnych zawodowo kobiet. Program profilaktyczny skierowany jest do kobiet w wieku od 25 do 59 lat. W ramach całego projektu unijnego także w województwie warmińsko-mazurskim odbywają się spotkania edukacyjno-informacyjne, tzw. białe niedziele, organizowane są mobilne punkty edukacyjne i przeprowadzane właśnie badania cytologiczne.

W Olsztynie i Elblągu realizacją takiego programu profilaktycznego zajmuje się Instytut Badań i Edukacji Społecznej. Pod numerem telefonu 513 909 025 można dopytać się o szczegóły programu, dowiedzieć, które z placówek w subregionie elbląskim i województwie zajmują się profilaktyką, a nawet zapisać na badanie.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

Szpital jest przygotowany i bezpieczny



Na obecnym etapie rozwoju cywilizacyjnego coraz istotniejsza staje się kwestia chorób zakaźnych, będących jednym z największych zagrożeń dla zdrowia publicznego. O pracy Działu Epidemiologii i Higieny Szpitalnej Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie w czasie pandemii koronawirusa opowiada kierownik działu – lek. wet. Jacek Ciepliński, specjalista mikrobiologii medycznej.

— **Kiedy mówimy o epidemii, a kiedy mamy do czynienia z pandemią?**

— Epidemie towarzyszą ludziom i środowisku od zarania dziejów. Słowo „epidemia” pochodzi z języka greckiego (*epi* – nawiedzający, *demos* – ludzi) i oznacza występowanie w określonym czasie i na określonym terenie przypadków zachorowań, a także innych zjawisk związanych ze zdrowiem w większej liczbie, niż oczekiwano. Jeśli zakres występowania epidemii obejmuje duży obszar geograficzny, np. cały świat, to mamy do czynienia z pandemią. Przykładami pandemii, oprócz obecnej, są także zjawiska z ostatnich lat, takie jak ptasia grypa z 2005 czy świńska grypa z 2009 roku.

— **Jaką rolę we współczesnej medycynie pełni epidemiologia?**

— Współczesna medycyna podzielona jest na różne dziedziny, a każda z nich zajmuje się innymi kwestiami. Jednym z najbardziej potrzebnych, a teraz zauważonych działów jest epidemiologia, która bada zależności między środowiskiem a zdrowiem całej populacji. Epidemiolog zajmuje się tzw. chorobami środowiskowymi i analizą czynników, które wpływają na zdrowie ludności. Epidemiologia to tak-

że nauka, która ma na celu promocję zdrowia i uświadamianie populacji odnośnie czynników ryzyka i właściwego zabezpieczenia przed chorobami.

— **Na czym polega praca Działu Epidemiologii i Higieny Szpitalnej i jak się odbywa?**

— Praca działu polega głównie na ograniczaniu zakażeń szpitalnych i prawidłowej antybiotykoterapii. Na to składa się wiele elementów, takich jak wprowadzenie procedur i kontrola ich przestrzegania, weryfikacja celowości stosowania antybiotykoterapii, prowadzenie analizy historii chorób pod kątem wyselekcjonowania zakażeń wewnątrzszpitalnych, współpraca z personelem lekarskim i pielęgniarskim oraz bezpośrednia kontrola w oddziałach szpitalnych mająca na celu ocenę stanu higienicznego. Oprócz tego do zadań działu należy sporządzanie raportów epidemiologicznych, współpraca z Wojewódzką i Powiatową Stacją Sanitarно-Epidemiologiczną oraz sporządzenie opinii sądowych dotyczących zakażeń szpitalnych w razie konieczności.

— **Co jest najtrudniejsze w tej pracy?**

— Myślę, że najtrudniejsze są ludzkie emocje. Jedni reagują na pewne informacje

spokojnie, inni się denerwują. Ciężkie są sytuacje, kiedy ktoś jest bardzo zdenerwowany i nie chce, nie pozwala sobie wyjaśnić pewnych procedur czy sposobu działania. Oczywiście trudnych rzeczy jest o wiele więcej, bo często są to nowe sytuacje, z którymi ludzie nigdy wcześniej nie mieli do czynienia. Ale tak naprawdę najgorsze dla pacjenta z podejrzeniem zakażenia jest... czekanie na wynik. Teraz, dzięki nowemu aparatowi, który jest w naszym laboratorium, to tylko albo aż 45 minut.

— **Jak radzicie sobie teraz, w dobie pandemii koronawirusa?**

— Jest to trudny czas, ale można powiedzieć, że dajemy radę. Ciężkie były początki obecnej pandemii. Dla wszystkich była to nieznana sytuacja, z którą musieliśmy się zmierzyć. Jest dwa razy więcej pracy niż dotychczas i trudno ją zaplanować. Ciągłe pojawiają się nowe problemy, które trzeba natychmiast rozwiązać. Ustalamy więc priorytety, a sprawy mniej ważne odkładamy na później. W naszym dziale nie możemy pracować zdalnie lub zmianowo. Często trzeba jeszcze pracować w domu. Bywa, że o trzeciej w nocy dzwoni telefon w pilnej sprawie. Na szczęście mamy wsparcie dyrektora i dzięki temu wiele



Fot. Zbigniew Wozniak

rzeczy przychodzi nam łatwiej.

— **Jak ocenia pan bezpieczeństwo i przygotowanie szpitala pod względem ryzyka ewentualnego zakażenia koronawirusem wśród pacjentów i personelu?**

— Dzięki szybkiej reakcji pracowników oraz dyrekcji szpitala nasza placówka jest już bardzo dobrze przygotowana na ewentualne zakażenia. Chociaż muszę przyznać, że bał się przez chwilę, że zabraknie środków ochrony osobistej i środków do dezynfekcji. Wtedy nie liczyła się ich cena, a priorytetem było zapewnienie ochrony personelowi i pacjentom. Dzięki pomocy zastępcy dyrektora, pana Jacka Zachariasza udało się zgromadzić naprawdę duży zapas materiałów. Wprowadziliśmy także odpowiednie

procedury pozwalające zminimalizować ryzyko zakażenia. Uważam więc, że szpital jest przygotowany i bezpieczny.

— **Czy ma pan jakąś radę, jak żyć, aby uniknąć zakażenia? Na co szczególnie należy zwracać uwagę i o czym pamiętać?**

— Z wirusem SARS-CoV-2 żyjemy już ponad 2 miesiące. Mimo to warto przypomnieć, jak przenosi się wirus, aby wiedzieć, jak uniknąć zakażenia. Wirus może przenosić się bezpośrednio lub pośrednio. Bezpośrednio poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby, czyli tzw. drogą kropelkową. Przy czym należy pamiętać, że aby drobinki śliny z koronawirusem naszego rozmówcy nas dosięgły, musimy być odpowiednio blisko. Koronawirus przenosi się także przez inne wydzieliny,

jak na przykład kał i moczu. A także pośrednio – poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej, pozostawione podczas kichania czy kaszlu. Wirusa można pozbyć się ze środowiska, podobnie jak w przypadku większości mikroorganizmów, za pomocą zwykłych środków dezynfekcyjnych stosowanych w gospodarstwie domowym. Z rąk usuwamy wirusa poprzez ich długie mycie pod bieżącą, ciepłą wodą. Tylko uczciwe i staranne przestrzeganie zasad pomoże nam uniknąć zakażenia. Dlatego mam nadzieję, że różnego rodzaju kampanie i apele w mediach dotarły do każdego, nawet do tych, którzy na początku nie chcieli uwierzyć, że mamy do czynienia z groźną chorobą.

Czy soja jest zdrowa?

KTOKOLWIEK PRZEJAWIA CHOĆ SZCZĄTKOWE ZAINTERESOWANIE KUCHNIĄ I SZTUKĄ KULINARNĄ – O SOI Z PEWNOŚCIĄ PRZYNAJMNIEJ RAZ SŁYSZAŁ. KTO JEDNAK ZNA WSZYSTKIE SEKRETY SOI I WIE, NA CO ONA POMAGA, A NA CO – WRĘCZ PRZECIWNIE?

Traf chciał, że na całe jedne wakacje miałam okazję udać się do dalekiego Paragwaju. Był sierpień, zatem zima tam akurat trwała w pełni i temperatury sięgały jakichś 25-28 st. C, a zamieci i zawiei śnieżnych nie było wcale. Skutkiem czego, choć stacjonowałam niejako na przedmieściach Ciudad del Este, wypadły mogłam czynić swobodnie we wszystkich kierunkach i południowo-wschodnie rejony kraju zwiedzać do woli. Indianie są uprzejmi i mimo wielu przykrych doświadczeń z historii – dość przyjaźnie nastawieni do białoskórych turystów, rozmowni we wszystkich możliwych językach – szybko zatem nawiązywaliśmy kontakty. I równie szybko, zwłaszcza od indiańskich kobiet dowiedziałam się dwóch rzeczy: że czystej krwi Indianin będzie miał wyłącznie grupę krwi O, a paragwajskie kobiety rzadko kiedy cierpią na uciążliwości wynikające z miesiączkowania, a i menopauzę też przechodzą bardzo bezboleśnie – bo jedzą bardzo dużo soi...

Od tamtych wakacji już kilka lat minęło, a ta soja wciąż gdzieś we mnie siedzi. Zbadać ją, zmierzyć dokładnie i sprawdzić,



Fot. pikabay.com

ile w niej zdrowia i czy rzeczywiście dla nas, kobiet może mieć na różne sprawy tak zbawienny wpływ.

Z KUCHNI DO APTEKI

Rzeczywiście, kilka pierwszych z brzegu opracowań nie pozostawia wątpliwości: soja ma wiele cennych wartości odżywczych i liczne właściwości zdrowotne. Jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka, zdrowych kwasów tłuszczowych i fitoestrogenów – a to te ostatnie składniki właśnie tak bardzo łagodzą objawy menopauzy, ale obniżają też poziom ciśnienia i cholesterolu, zapobiegają osteoporozie, a nawet niektórym nowotworom.

Ale... Natychmiast natrafiłam też na kilka ostrzeżeń – że poza działaniem leczniczym soja może powodować także działania niepożądane i że nie każdy do diety może ją włączyć. No to po kolei.

DUŻO BIAŁKA

Nazywa się ją królową wszystkich roślin, żółtym klejnotem Chin, a w Japonii – mięsem z pól. Botanicznie jednak soja warzywna (łac. *Glycine max*) to roślina strączkowa i należy do rodziny bobowatych. W kuchni jako pierwsi wykorzystywali ją Chińczycy całe tysiące lat temu i do dziś soja w Azji jest podstawowym składnikiem orientalnych przysmaków. Jest też jedną z najczęściej uprawianych roślin świata – i są ku temu konkretne powody. Przede wszystkim nasiona soi zawierają bardzo dużo łatwo przyswajalnego białka – ok. 37 g na 100 g – o korzystnym dla człowieka profilu aminokwasów, dlatego po soję i jej przetwory tak chętnie sięgają weganie i wegetarianie, a także ci, którzy po prostu spożycie mięsa chcą ograniczyć. Dodatkowo, jest to białko bardzo łatwostrawne – stąd częste porówna-

nia do białka jaja kurzego. Wytwarza się z tych nasion kielki, fermentowane pasty, sos sojowy, mąkę, płatki, izolowane białko i błonnik, mleko sojowe, tofu, makarony... Soja jest też rośliną oleistą: olej z soi używany jest w gastronomii, ale i w przemyśle kosmetycznym lub... budowlanym.

NA ZDROWIE

Ta niezwykła roślina łączy w sobie wartości odżywcze mięsa z bogactwem mikro- i makroelementów roślin. Prócz wysokiej zawartości białka, sporo też w soi tłuszczu – ok. 18 proc. całego składu, z czego połowa to nienasycone kwasy tłuszczowe. I to ze względu na wysoką wartość biologiczną białka, ale także te nienasycone kwasy tłuszczowe oraz mnóstwo witamin i minerałów – regularne spożywanie soi zapobiega miażdżycy naczyń krwionośnych. Soja zawiera również błonnik, niezbędny dla dobrego trawienia i wspomagający obniżanie cholesterolu. Z kolei napoje sojowe znakomicie uzupełniają zdrową dietę i są alternatywą dla osób z alergią na białko mleka krowiego i nietolerancją laktozy.

Rozebrana na poszczególne pierwiastki soja ujawnia, że zawiera też cenny potas – niezbędny do prawidłowej pracy serca, wapń – który zapobiega osteoporozie, fosfor – istotny dla utrzymania w dobrym stanie zębów i kości, magnez – ważny dla systemu nerwowego, oraz żelazo – składnik hemoglobiny, która transportuje do komórek tlen. Przy czym ilość tych składników mineralnych w 100 g suchych nasion soi jest naprawdę imponująca...! To 2132 mg potasu, 743 mg fosforu, 240 mg wapnia, 216 mg magnezu i 8,9 mg żelaza. Ponadto soję wyróżnia duża zawartość witamin z grupy B – na 100 g produktu mamy tam 0,690 mg wit. B1, 0,189 mg wit. B2 i 0,81 mg wit. B6.

Wedle badań spożywanie soi może nieść dla naszego zdrowia wiele korzyści.

REKLAMA

dr n. med. MACIEJ BIERNACKI
SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ
• chirurgia ogólna • chirurgia onkologiczna
• żylaki • przepukliny • usuwanie drobnych zmian skórnych • leczenie chorób piersi
• leczenie nowotworów przewodu pokarmowego
Olsztyn, al. Wojska Polskiego 39 (Lancet)
89 535 72 80 od godz. 13⁰⁰, 508 36 26 52

1900190tbr-A-P

Lek. med.
Artur ZALEWSKI
specjalista chirurg
Chirurgia Ogólna
LANCET, Olsztyn
ul. Wojska Polskiego 39
środa 17⁰⁰-19⁰⁰
tel. rej. 89 535-72-80
po 13⁰⁰ codziennie

2046190tbr-A -O

REKLAMA

NZOZ „ARTERIA” PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROÓB NACZYŃ
Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10⁰⁰-18⁰⁰, tel. 89 534-55-65
CHOROBY ŻYL I TĘTNIC
• diagnostyka • leczenie zachowawcze
• skleroterapia żyłaków
• laserowe leczenie żyłaków!!!
• leczenie operacyjne żyłaków
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:
Mariusz Błoniecki | Rafał Dryzner
Piotr Malinowski
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667
www.arteria.olsztyn.pl

2071190tbr-A -O

NZOZ S. SZYMAŃSKI
Olsztyn
ul. gen. Hallera 4B
tel. 89 543-09-94

- oddział chirurgii szczękowej – umowa z NFZ
- implantologia stomatologiczna
- stomatologia zachowawcza • protetyka
- kompleksowe bezbolesne leczenie zębów w znieczuleniu ogólnym

2058190tbr-A-A

Udowodniono choćby zależność między regularnym spożywaniem produktów sojowych a niższą zachorowalnością na niektóre nowotwory — przede wszystkim piersi i prostaty. Z kolei zawarte w soi izoflawony chronią nasze serce, redukując ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym choroby wieńcowej i miażdżycy. Pomagają w kontrolowaniu ciśnienia tętniczego krwi, wspomagają metabolizowanie tłuszczów, obniżają poziom cholesterolu całkowitego, w tym jego frakcji LDL i trójglicerydów przy jednoczesnym podniesieniu poziomu cholesterolu dobrego. Część badań wskazuje także, że soja może obniżać poziom glikemii. Fitoestrogeny mają też znaczenie w profilaktyce osteoporozy, bo zwiększają gęstość mineralną tkanki kostnej. Może dlatego Azjatki, ze względu na większe spożycie produktów sojowych, znacznie rzadziej doświadczają pęknięć kości biodrowej niż Europejki. No i ta menopauza... To właśnie fitoestrogeny łagodzą uciążliwe objawy menopauzy — nerwo-



wość i drażliwość, uderzenia gorąca, nadpotliwość, problemy ze snem, nietrzymanie moczu.

CZY SOJA JEST DO KOŃCA BEZPIECZNA?

Choć łatwo o zachwyt nad cennymi wartościami składników soi — ziarenka budzą też wiele kontrowersji. Niektóre badania wskazują choćby negatywny wpływ produktów sojowych na działanie



tarczycy. Dzieje się tak, ponieważ zawarte w soi substancje utrudniają przyswajanie jodu z pożywienia. Soja może też zaburzać przyswajanie z przewodu pokarmowego lewotyroksyny — syntetycznego hormonu stosowanego w niedoczynności tarczycy. Istnieje też ponoć korelacja między żywieniem dzieci mieszkankami sojowymi a chorobami autoimmunologicznymi tarczycy w wieku dorosłym.

Z soją powinny uważać też mężczyźni. Wspomniane fitoestrogeny, których w soi sporo, swoją budową chemiczną przypominają żeńskie hormony płciowe. Choć w organizmie mężczyzny występują one naturalnie, ich nadmiar może działać niekorzystnie, prowadząc do ginekomastii — powiększeniem tkanki gruczołowej sutka, ale też do pogorszenia jakości nasienia. Jako roślina strączkowa, soja zawiera kwas fitynowy, którego nadmiar upośledza wchłanianie składników mineralnych, w tym wapnia, magnezu czy żelaza. Częste sięganie po produkty sojowe może doprowadzić do niedoborów tych minerałów, dlatego soję należy jeść z głową.

Dodatkowo, soja może uczulać, dlatego alergicy powinni sięgać po sojowe produkty bardzo ostrożnie. Białko sojowe, choć często stosowane jako zastępcze w alergiach na białko krowie, wedle niektórych badań u około 30 proc. populacji dzieci reagującej alergicznie na mleko — też powoduje uczulenia.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA

KAMPANIA INFORMACYJNA

Gdzie znajdziemy pomoc medyczną w trakcie majowego, długiego weekendu?

Przed nami długi weekend. W tym roku szczególnie ze względu na sytuację epidemiczną. W razie nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia możemy skorzystać z kilku form pomocy. Pamiętajmy, że w czasie epidemii koronawirusa najpierw powinniśmy zadzwonić do lekarza, który udzieli nam teleporady.

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA

Podczas dni wolnych od pracy pomocy medycznej udzielają **punkty nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna to świadczenia w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej udzielane od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 następnego dnia oraz w dni wolne od pracy przez całą dobę.

Aby zminimalizować ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa, gabinety nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w pierwszej kolejności **udzielają teleporad**. Podczas teleporady lekarz wyda zalecenia dotyczące terapii, a także w razie potrzeby może wystawić e-zwolnienie oraz e-receptę. Jeżeli lekarz w trakcie telefonicznego wywiadu potwierdzi konieczność osobistej wizyty, to taka wizyta się odbywa.

WAŻNE!

Listę punktów nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej wraz z numerami telefonów znajdują Państwo na naszej stronie internetowej: www.nfz-olsztyn.pl.

SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE I IZBY PRZYJĘĆ

W razie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia pomocy udzielają izby przyjęć lub szpitalne oddziały ratunkowe. Ich wykaz także znajdują Państwo na naszej stronie internetowej.

WAŻNE! Pacjenci, którzy podejrzewają, że ich zły stan zdrowia może być wywołany koronawirusem, powinni skontaktować się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną lub specjalnie przygotowanym szpitalem jednoimiennym bądź inną placówką z oddziałem zakaźnym.

POGOTOWIE RATUNKOWE

W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia można skorzystać z pomocy zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer 999 lub 112.

WAŻNE! Jeśli chory podejrzewa, że jego zły stan zdrowia może być wywołany koronawirusem lub miał kontakt z osobą zakażoną, powinien koniecznie poinformować o tym dyspozytora, który przyjmuje zgłoszenie.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA

Przez cały okres długiego weekendu do dyspozycji pacjentów pozostają konsultanci Telefonicznej Informacji Pacjenta. Pod numerem infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia **800 190 590** bezpłatnie i przez całą dobę można uzyskać wszelkie niezbędne informacje o postępowaniu w sytuacji podejrze-

nia zakażenia koronawirusem, a także w razie potrzeby skorzystać ze wsparcia psychologicznego.

Ta szczególna forma pomocy skierowana jest do osób będących w kryzysie emocjonalnym, które źle znoszą odosobnienie, odczuwają stres lub lęk wywołany zagrożeniem koronawirusem.

Konsultanci odpowiedzą również, jak skontaktować się ze stacją sanitarno-epidemiologiczną, szpitalem czy punktem nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Z myślą o osobach dzwoniących z zagranicy uruchomiony został specjalny numer – (+48) 22 125 66 00.

Tu znajdziesz numery telefonów do nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Strona internetowa Warmińsko-Mazurskiego OW NFZ:
www.nfz-olsztyn.pl

Całodobowa infolinia: **800 190 590**

Prosto z rusztu na majówkę!

MAJÓWKA TO TRADYCYJNIE ROZPOCZĘCIE SEZONU PRZY GRILLU. POLACY KOCHAJĄ JEŚĆ PIECZONE MIĘSA, RYBY I WARZYWA. W TYM ROKU MUSIMY POZOSTAĆ W DOMU, ALE NIE REZYGNUJMY ZE SMACZNYCH DAŃ. KUCHARZE Z ELBLĄSKIEGO KLUBU SZEFOŹ KUCHNI PRZYGOTOWALI DLA WAS CIEKAWY PRZEPISY.



BARTOSZ MAJCHRZAK, prezes i założyciel Elbląskiego Klubu Szefów Kuchni, szef kuchni restauracji Amore Mio Piz-za & Grill, miłośnik tradycyjnej kuchni polskiej, dobrego, naturalnego i prostego jedzenia i nalewek. Zapalony wędkarz, członek Elitarnego Klubu Warmuz Ba-its, kiedy nie gotuje, poświęca się wędkarstwu sportowemu i łowieniu karpi. Za-wsze gotowy by pomagać innym, inicjator wielu gastronomicznych akcji charyta-tywnych. Promotor gotowania i zawodu kucharza szczególnie wśród młodzieży.



MAKARON ŚWIDEREK Z BOCZKIEM, ŚLIMAKAMI, SERAMI I NALEWKĄ Z CZERWONEJ PORZECZKI

SKŁADNIKI:
makaron świder — 200 g
boczek wędzony — 100 g

ślimaki — 300 g
maślanka — 200 ml
śmietanka 30% — 500 ml
ser kozi, może być też parmezan — 80 g
ser żółty — 80 g
nalewka z czerwonej porzeczki — 50 ml
mięta cytrynowa, sól, pieprz, tymianek, czosnek od smaku
olej rzepakowy z chilli, czosnkiem i ba-zylią do polania

SPOSÓB WYKONANIA:

Makaron ugotować al dente. Maślan-kę w rondelku gotować na małym ogniu, aż wytrąci się białko, odparować nadmiar wody (powstanie maślankowy serek). Boczek wytopić na patelni, na nim pod-smażyć czosnek i ślimaki, podlać nalewką i podpalić (flambiować). Doprawić posie-kaną miętą i tymiankiem, solą i pieprzem. Do maślanki dodać śmietankę słodką, podgrzać i wlać do boczku i ślimaków. Do-dać sery, żeby się rozpuściły. Połączyć sos z makaronem. Podawać skropione nalew-ką i polane olejem smakowym z płatkami koziego sera.



POŁĘDWICA NA SOSIE Z MAŚLAKÓW Z KOLOROWĄ FASOLKĄ I ZIEMNIAKA-MI PIECZONYMI W ZIOŁACH

SKŁADNIKI:
połędwica wołowa lub połędwiczka wieprzowa — 200 g
fasola szparagowa żółty i zielona — 200 g
maślaki — 200 g
czosnek — 1-2 ząbki
cebula — 1 sztuka mała
śmietanka 30% — 300 ml
ziemniaki — 200 g
sól, pieprz, majeranek, tymianek, roz-maryn
olej rydzowy

SPOSÓB WYKONANIA:

Połędwicę pokroić w grube plastry, zamarynować. Grillować na ulubiony stopień wysmażenia, połędwiczkę wie-przowa grillować na najwyższy stopień wysmażenia. Ziemniaki oczyścić, dopra-wić ziołami najlepiej świeżymi i skropić olejem, zawinąć w folię aluminiową i piec na grillu. Pod koniec pieczenia odwi-nąć i przekroić, dogrillować na ruszcie w celu nadania chrupiącej skórki. Fasol-kę zblanszować i przesmażyć na maśle. Zrobić sos, czosnek i cebulkę z grzybami przesmażyć na maśle z dodatkiem świe-żych ziół, dodać śmietankę, gotować do zagęszczenia doprawić solą i pieprzem.



WOJCIECH RABIEGA pracował w wielu znanych restauracjach, szkolił się pod okiem doświadczonych szefów kuch-ni, m.in Dominika Brodziaka, Bartosza Budnika czy Michała Mamorskiego. Swo-je umiejętności kulinarne kilkakrotnie prezentował również podczas konkursów kulinarnych (Festiwalu Smaku w Grucz-nie, Kujawsko-Pomorskich Potyczkach Kulinarnych, Chef Culinary Cup), w 2014 wystartował w Kulinarnym Pucharze Pol-skim. Odbił staż w regionie Bordoeux.

KARKÓWKA Z GRILLA



Marynata (3 porcje)

SKŁADNIKI:
karkówka — 0,5 kg
marchew — 3 szt.
cebula — 1 szt.
pikantny ketchup — 150 g
czosnku — 2 ząbki
sól, pieprz, majeranek

SPOSÓB WYKONANIA:

Marynujemy karkówkę w ketchupie, w soli, pieprzu, majeranku, nacieramy czosnkiem, a następnie wkładamy do lo-dówki na noc. Pieczemy na grillu.



ROSTBEF Z GRILLA

MARYNATA:
rostbef — 1 kg (porcjować steki)
ocet balsamiczny — 50 ml
miód — 50 g
musztarda — 100 g
sól, pieprz
czosnek — 50 g
cebula — 150 g

SPOSÓB WYKONANIA:

Czosnek i cebulę siekamy. Rostbef mary-nujemy w occie balsamicznym, miodzie, musztardzie, przyprawiamy solą i pie-

przem, dodajemy czosnek i cebulę. Marynujemy przez 48 h. Rzucamy na grilla. Najlepiej podać średnio wysmażone (różowe w środku).

PIKANTNA SALATKA ZIEMNIA-CZANA Z BOCZKIEM I OGÓRKIEM MAŁOSOLNYM

SKŁADNIKI:

boczek pokrojony w kostkę — 150 g
cebula, pokrojona w kostkę — 1 szt.
ziemniaki — 1 kg
ogórki małosolne, pokrojone w kostkę lub plasterki (opcjonalnie małosolne lub korniszony) — 2 średnie
koperek, posiekany — 1 pęczek
majonez — 4 łyżki
kwaśna, gęsta śmietana o zawartości tłuszczu 18% — 4 łyżki
sól, pieprz
tabasco (kilka kropel)
pieprz cayenne

SPOSÓB WYKONANIA:

Ziemniaki gotujemy w mundurku, studzimy, kroimy w grubą kostkę. Na rozgrzaną patelnię, wrzucamy boczek i smażymy do zarumienienia. Następnie dodajemy cebulkę i podsmażamy do zeszklenia. Zawartość patelni wrzucamy do miski z ziemniakami. Dodajemy ogórki, koperek, majonez i śmietanę. Dokładnie mieszamy. Doprawiamy salatkę solą i pieprzem, tabasco oraz pieprzem cayenne.



MICHAŁ DENESIUK, miłośnik i popularyzator kuchni staropolskiej, tradycyjnej kuchni polskiej i regionalnej, a przede wszystkim kuchni Mazur, Warmii i Powiśla. Pasjonat i entuzjasta gotowania oraz dobre go jedzenia.

TOSTY Z CHLEBA RAZOWEGO Z GRILLOWANYMI WARZEWAMI, SCHABEM JELENIA I SZYNKĄ Z DZIKA



SKŁADNIKI:

chleb razowy — 2 kromki na porcję
schab z jelenia — 1 kg
Szynka z dzika — 1 kg
marynata do mięsa
płatki drożdżowe (nieaktywne suszone drożdże)
majeranek, tymianek, rozmaryn, pieprz, słodka papryka, ostra papryka, czosnek niedźwiedzi — po 1 porcji (np. 1 opakowanie)
jałowiec, imbir, cynamon, kardamon mielony, kminek — po 0,5 porcji (czyli np. 0,5 opakowania)
Można natrzeć mieszanką i dać do pieczenia, można też po natarciu jeszcze obłożyć pieprzem ziarnistym, gorczycą, ziarnami kolendry, liściem laurowym, czosnkiem, olejem rydzowym i winem lub octem jabłkowym na całą noc lub do vacuum. Obtoczyć w płatkach drożdżowych przed pieczeniem.
kozi twarożek śmietankowy 100 g

SOS:

porzeczka czerwona — 300 g
miód gryczany — 1-2 łyżki
jałowiec, laska cynamonu, ziarna kardamonu
nalewka sosnowa — 100 ml
papryka kolorowa, cukinia zielona i żółta, bakłażan, pieczarki

SPOSÓB WYKONANIA:

Warzywa i pieczarki pokroić w cząstki, grillować. Mięso grillować najlepiej w zamkniętym grillu. Twarożek włożyć do metalowego naczynia (miska lub garnek). Wstawić do zamykanego grilla lub na brzegu zwykłego aby się odymił i lekko przypiekl. W nagrzanym garczku rozpuścić miód, aż zacznie się pieścić, wsypać owoce wymieszać, aż puszcza sok. Wlać sosnowkę, wrzucić laskę cynamonu, kilka ziaren jałowca i kardamonu. Zagotować

sos, zredukować do zagęszczenia. Podawać plastry pieczeni na tostach z chleba razowego zrobionych na grillu i warzywach z dodatkiem sosu i twarożku.



GRILLOWANE CIASTO DROŻDŻOWE Z KOZIM TWAROGIEM I SYROPEM Z MNISZKA ORAZ PORZECZKAMI

SKŁADNIKI:

ciasto drożdżowe — 2 kromki na porcję
kozi twaróg — 150 g
syrop mniszkowy — 50 ml
porzeczki czerwone lub inne owoce, np maliny, borówki — 100 g

SPOSÓB WYKONANIA:

Ciasto grillować na złoto, aby uzyskać chrupiącą skórkę i aromat wędzenia, podawać z kozim twarogiem, polane syropem mniszkowym i posypane owcami. Najlepiej smakuje grillowane świeże ciasto, ale jest to też dobry sposób na wykorzystanie i odświeżenie kilkudniowego ciasta drożdżowego. Dowód na to, że słodkie dania też można zrobić na grillu

JOANNA KARZYŃSKA

**GARAŻE Blaszane
BRAMY Garażowe
KOJCE dla Psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

GARAŻE
KOJCE
AUTOMATYKA
DO BRAM

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2018 r., poz. 1474, ze zm.) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2018 r., poz. 2096) Wojewoda Warmińsko-Mazurski podaje do publicznej wiadomości, że na wniosek inwestora Generalnego Dyrektora Dróg Krajowych i Autostrad, reprezentowanego przez pełnomocnika Pana Macieja Bartosiewicza, z dnia 18.10.2019r. (wniosek uzupełniono 27.11.2019 r.) została wydana decyzja nr 8/20 z dnia 15 kwietnia 2020 r., o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na roboty budowlane dla zadania pn.: „Rozbudowa drogi krajowej nr 53 odcinek Rozogi-Dąbrowy od km 74+025 do km 76+595”. Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.

Inwestycja realizowana będzie na działkach:

- 1) w liniach rozgraniczających teren pasa drogowego drogi krajowej nr 53:
 - jednostka ewidencyjna 281705_2 Rozogi, obręb nr 0016 Rozogi, działki nr: 74/1, 528/8 (powstała z 528/6), 531/6 (powstała z 531/4), 532/4 (powstała z 532/2), 533/6 (powstała z 533/4), 533/7 (powstała z 533/4), 534/4 (powstała z 534/2), 535/4 (powstała z 535/2), 667/3 (powstała z 667/2), 662/15 (powstała z 662/13), 690/4 (powstała z 690/2);
 - jednostka ewidencyjna 281705_2 Rozogi, obręb nr 0003 Dąbrowy, działki nr: 1567, 1564/3 (powstała z 1564/1), 1563/2 (powstała z 1563), 1562/2 (powstała z 1562), 1570/2 (powstała z 1570/1), 1561/2 (powstała z 1561).

Jednocześnie informuję, iż Wojewoda Warmińsko-Mazurski na podstawie § 8 rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego (Dz.U. poz. 433) wprowadził od dnia 19 marca 2020 r. (czwartek) do odwołania ograniczenia w funkcjonowaniu Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie polegające na wykonywaniu wyłącznie zadań niezbędnych do zapewnienia pomocy obywatelom oraz określonych zadań wyłączających bezpośrednią obsługę interesantów, w związku z czym:

1. Urząd nie przyjmuje Klientów (z wyłączeniem nadzwyczajnych sytuacji, które należy uzgodnić telefonicznie).
2. Obywatele **we wszystkich sprawach** prowadzonych przez Warmińsko-Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie mogą kontaktować się z pracownikami Urzędu **wyłącznie telefonicznie i mailowo** lub przysłać korespondencję pocztą tradycyjną lub za pośrednictwem platformy ePUAP www.epuap.gov.pl, adres skrytki / WMURZADWOJ/skrytka, poprzez platformę e-Obywatel <https://obywatel.gov.pl/> z uwzględnieniem zakresu podanego w szczegółowych informacjach podanych poniżej.
3. Osobisty kontakt z pracownikami poszczególnych wydziałów urzędu będzie możliwy w szczególnie uzasadnionych przypadkach, wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym lub mailowym.
4. Zawieszona zostaje możliwość osobistego składania skarg i wniosków.
5. Przy wejściu do Urzędu od strony ul. Piłsudskiego w Olsztynie ustawione są skrzynki nadawcze na składanie dokumentów.
6. Informacje będą aktualizowane na bieżąco i dostępne na stronie internetowej Urzędu <https://www.gov.pl/web/uw-warmińsko-mazurski>, a także wywieszone w siedzibie Urzędu.

Od decyzji służy stronom odwołanie do Ministra Rozwoju, za pośrednictwem Wojewody Warmińsko – Mazurskiego w terminie 14 dni, licząc od upływu 14 dni od daty podania obwieszczenia do publicznej wiadomości.

Ponadto informuję, że zgodnie z ustawą z 31 marca 2020 r. o zmianie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych oraz niektórych innych ustaw w okresie stanu epidemii ogłoszonego z powodu COVID bieg terminów procesowych w postępowaniach administracyjnych ulega zawieszeniu na ten okres. Jednocześnie informuję, iż czynności dokonane w powyższym okresie w postępowaniach są skuteczne.

W związku z powyższym, w celu umożliwienia organowi prawidłowego prowadzenia postępowania, proszę o nadesłanie stosownego oświadczenia, o następującej treści: „Ja niżej podpisany/a oświadczam, że po zapoznaniu się z treścią obwieszczenia z dnia 15.04.2020 r., znak: IGR-II.7820.1.29.2019 nie wnoszę skarg i uwag do wydanej decyzji Nr 0/20 z dnia 15.04.2020r. o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na roboty budowlane dla zadania pn.: „Rozbudowa drogi krajowej nr 53 odcinek Rozogi-Dąbrowy od km 74+025 do km 76+595”. Oświadczenie należy podpisać czytelnie imieniem i nazwiskiem oraz podać miejsca zamieszkania.

Zgodnie z art. 18 ust. 1e ww. ustawy w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel, użytkownik wieczysty nieruchomości objętej przedmiotową decyzją wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenie niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji – **wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub prawa użytkowania wieczystego.**

W celu wydania nieruchomości należy zgłosić się do Wydziału Nieruchomości w siedzibie olsztyńskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, al. Warszawska 89, 10-083 Olsztyn, tel. (089) 521-28-85, pokój 307, gdzie zostanie w tej sprawie podpisany „Protokół wydania nieruchomości”. Odszkodowanie ustalone zostanie w odrębnej decyzji zgodnie z art. 12 ust. 4a ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych.

**BIURO
OGŁOSZEŃ**
przy ul. Partyzantów 28
w Olsztynie
pracuje zdalnie.

**#ZOSTAŃ
#WDOMU**



**89 539-74-80
89 539-74-81
89 539-74-82**

b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

**NADAJ OGŁOSZENIE,
KONDOLENCJE,
NEKROLOG
NIE WYCHODZĄC
Z DOMU!**

ZWIERZĘTA

sprzedam

NARYBEK- zarybienia tel.600-460-777.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

DZIAŁKI budowlane 9 i 10arów, Obręb Piątki, Gmina Nidzica, 602-481-250

WIERCINY.SPRZEDAM tanio wyposażone mieszkanie pow. 64m2, 2-pok tel.791-923-872

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL, 503-103-703

**sprzedam
wynajmę
zamienię**



**SZUKAJ na
dom**wm.pl

mp-otbr-7090-A

PRACA

dam pracę

ELEKTRYKA bądź pomocnika dla elektryka, 505-783-503

MEŻCZYZNĘ lub małżeństwo do pracy w gospodarstwie, 502-712-884

PB Witka zatrudni cieślę. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzaska 50H,

PB Witka zatrudni kierownika lub inżyniera budowy. Praca w Morągu. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzaska 50H

PB Witka zatrudni zbrojarzy. Kontakt telefoniczny: (089)533-52-51 lub osobisty: 10-434 Olsztyn, Kołobrzaska 50H

ZATRUDNIĘ emeryta do dorywczej pracy jako kierowca w zaopatrzeniu (kat. B) tel.881021783

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, z zakwaterowaniem i żywieniem. Możliwość ubezpieczenia 662-057-647

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie, 601-772-124

AUTO-MOTO

kupię

SAMOCHODY. 502-180-869

USŁUGI

budowa | remont

HYDRAULICY, 501-209-794

POLBRUK, 602-401-309

BIZNES

CHWILÓWKI (89)535-30-78

RÓŻNE

sprzedam

DREWNO opałowe, kominkowe, tel. 89-513-15-60, 605-048-075

GARAŻE blaszane, kojce, www.partnerstal.pl., 698-230-205

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

kupię

MASZYNY stolarskie, 602-459-611.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

! F.H.U. skup i transport knurów, macior, bydła-waga, faktura, tel.721-040-072.

produkty rolne

MIESZANKI traw, trawy konwencjonalne oraz ekologiczne. tel.506-437-924

SKUP ZBÓŻ KUPI:zboża paszowe, konsumpcyjne.TEL.606-505-511

inne

ZIEMNIAKI Vineta, 695-731-421.

**Prof. dr. hab. Leszkowi
Szarzyńskiemu**
wyrazy współczucia z powodu śmierci
Żony Danuty
składają Dziekan i społeczność akademicka
Wydziału Sztuki

1544200p1-B -F

**Profesorowi
Leszkowi Szarzyńskiemu**
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Żony
składają Zarząd i pracownicy
PIB „Przem-Gri” Sp. z o.o. w Olsztynie

1548200p1-A -F

Panu prof. Leszkowi Szarzyńskiemu
wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci
Żony
składają koleżanki i koledzy z Instytutu Muzyki
Wydziału Sztuki UWM w Olsztynie

1544200p1-A -F

*Bóg widzi śmierć inaczej niż my.
My widzimy ją jako ciemny mur,
Bóg jako bramę...*

Walter Flex

mp-otbr-67860-M

Rodzinie
zmarłej studentki ekonomii

Patrycji Dręzek

głębokie wyrazy współczucia
składają Dziekan, Rada Dziekańska
i społeczność Wydziału Nauk
Ekonomicznych UWM w Olsztynie.

1550200p1-A -F

Rodzinie
zmarłej studentki ekonomii

Angeliki Nurczyk

głębokie wyrazy współczucia składają
Dziekan, Rada Dziekańska
i społeczność Wydziału Nauk
Ekonomicznych UWM w Olsztynie.

1550200p1-B -F



31419opb1-a -C

*Nie płaczcie nad moją nieobecnością.
Czujcie się blisko mnie i mówcie do mnie jeszcze.
Będę was kochał z Nieba, jak kochałem na Ziemi.*

Jan Paweł II

Z głębokim żalem zawiadamiam,
że 24 kwietnia 2020 r. odszedł w wieku 93 lat
Nasz Ukochany Tata, Brat, Dziadek i Pradziadek

ś. † p. Zygmunt Rytel

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w czwartek,
30 kwietnia 2020 r., o godz. 10.30 pożegnaniem
i modlitwą w kościele pw. św. Józefa przy
ul. Jagiellońskiej. Po mszy świętej żałobnej udamy
się na cmentarz komunalny przy ul. Poprzecznej,
gdzie odbędzie się ceremonia pochowania.

Pogrążona w smutku żona

154720opb1-A -F

Celinie Popielarczyk

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Brata

składają koleżanki i koledzy z pracy

154620opb1-A -F

**TU ZLECISZ ZAMIESZCZENIE
NEKROLOGU LUB KONDOLENCJI
W „GAZECIE OLSZTYŃSKIEJ” I „DZIENNIKU ELBLĄSKIM”**

NEKROLOGI

(wymagany akt zgonu).

Terminy przyjęć:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 16.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek
– dnia poprzedniego do godz. 16.00
- na sobotę – do czwartku do godz. 16.00

KONDOLENCJE

(wymagany dowód osobisty
osoby nadającej) ukazują się
w ciągu trzech dni od chwili nadania

**BIURO OGŁOSZEŃ OLSZTYN
PRACUJE ZDALNIE**

od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 16.00.

Kontakty:

**89 539 74 80, 89 539 74 81, 89 539 74 82
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl**

www.pozegnania.net

BIURO OGŁOSZEŃ ELBLĄG PRACUJE ZDALNIE

od poniedziałku do piątku w godz. 08.00 do 16.00.

Kontakty: **55 236 18 02, 604 408 305**

28919opb1-C-K

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 26 kwietnia 2020 r. odeszła od nas na zawsze
nasza ukochana Mama, Babcia, Prababcia i Siostra

ś. † p.

Irena Gałek

Msza Święta Pogrzebowa odbędzie się
30 kwietnia 2020 r. (czwartek) o godz. 12.00
w kościele pw. Błogosławionej Franciszki
Siedliskiej przy ul. Wilczyńskiego.
Ceremonia pochowania nastąpi
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążona w żałobie rodzina

154520opb1-A -F

Jest taka cierpienia granica, za którą się uśmiech pogodny zaczyna.

Czesław Miłosz

27 kwietnia 2020 r. odeszła do Pana
moja ukochana Siostra
i najwierniejsza Przyjaciółka

ś. † p.

Krystyna Radziun

z Juskiewiczów

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
2 maja 2020 r. (sobota) o godz. 13.00 mszą świętą
w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa
przy ul. Kopernika. Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.

Pogrążeni w smutku siostra Zofia Rozumowicz z mężem,
siostrzeńcy Witold i Igor z żonami i dziećmi.

155220opb1-A -C

Serdeczne wyrazy współczucia

Pani Magister

Zofii Rozumowicz

z powodu śmierci Siostry

Pani Magister

Krystyny Radziun

Dziękujemy Pani Profesor za wkład
w nasze nauczanie i wychowanie,
za piękne lekcje języka polskiego, uczące nas
miłości do języka polskiego i jego literatury.

Wdzięczni słuchacze
Wydziału Zaocznego i Wieczorowego

155220opb1-B -C

Pani Urszuli Romańczyk
wyrazy szczerzego współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają
udziałowcy i pracownicy spółki „Paluzy”

6420lwzb-B-G



ARKADIA

Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

Zbigniew Jarmużewski Joanna Kamińska Andrzej Domasiewicz
kom. 602 514 880 kom. 691 410 360 kom. 602 514 888

Gwarantujemy godną
i kulturalną postugę

614419opb1-a -K



ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN, Zatorze
ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
tel. 89 534 72 42, kom. 605 635 908

OLSZTYN, Jaroty, ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)
tel. 89 526 66 01, kom. 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl Całodobowe przewozy zmarłych

614619opb1-a -K



Pomożemy Ci godnie pożegnać

dawniej **market**

OLSZTYN
ul. Lengowskiego 18-20, tel. 89 535-53-00

BISKUPIEC
ul. Armii Krajowej 4, tel. 89 715-20-93

POGOTOWIE POGRZEBOWE 89 527-09-09

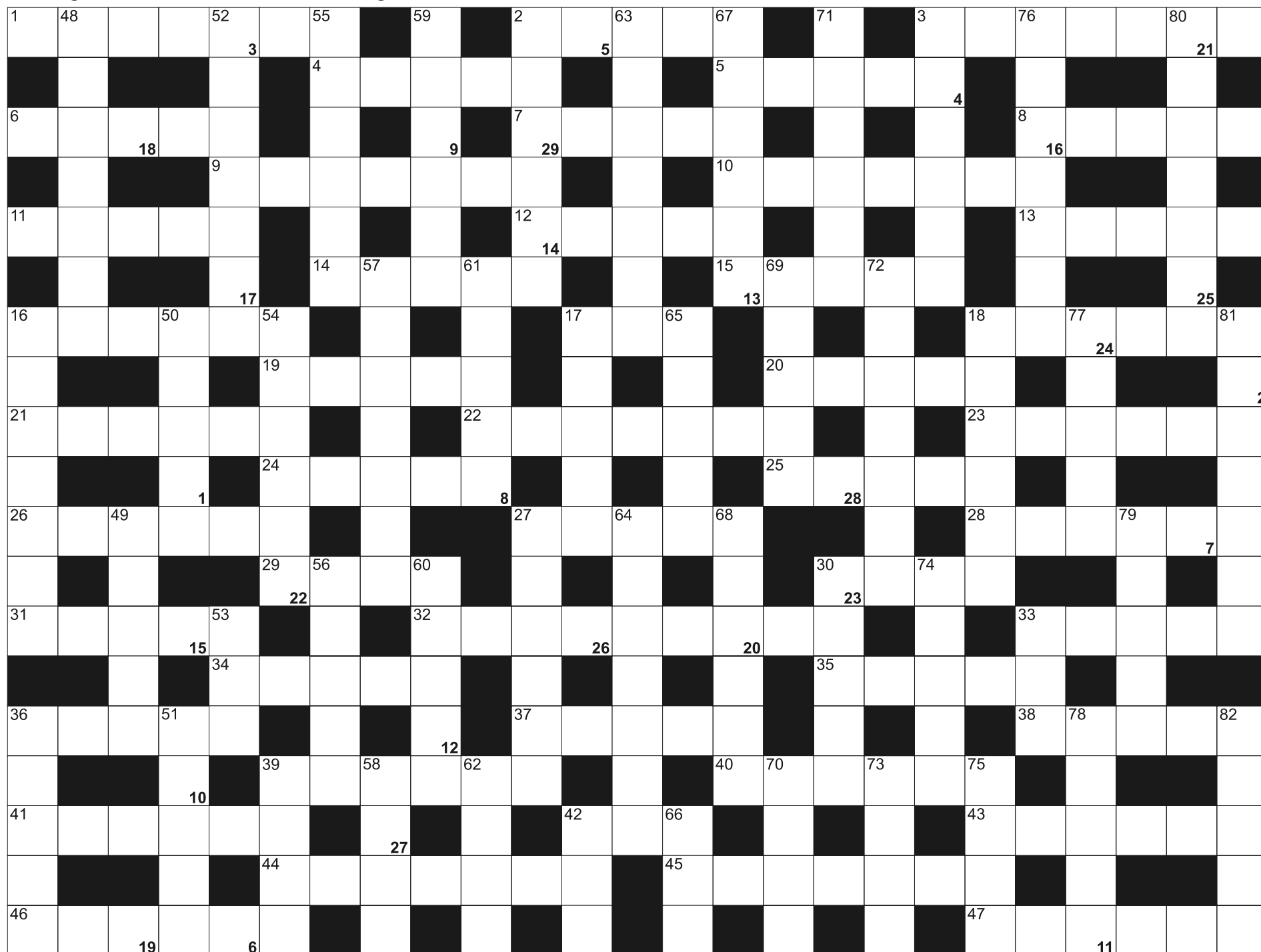
614219opb1-a-K

*Śmierć nie jest kresem naszego istnienia.
Żyjemy w naszych dzieciach
i następnych pokoleniach.
Albowiem to dalej my,
a nasze ciała to tylko zwiędłe liście
na drzewie życia.*

Albert Einstein

mp-olbr-6786

Krzyżówka klasyczna z hasłem



Litere z pól ponumerowanych od 1 do 29, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29															

POZIOMO: 1) wieczorny posiłek; 2) blizna na środku brzucha; 3) dwa szeregi drzew tworzące aleję; 4) mebel z książkami; 5) plakat na ścianie; 6) wielkie drzwi, wrota; 7) wyspa w porcie nowojorskim; 8) uprzywilejowana grupa; 9) odrzutowiec lub szybowiec; 10) tor wyścigowy F1 w Korei Południowej; 11) bardzo cicha mowa; 12) jaszczurka z Komodo; 13) wyziewy z kuchni; 14) cieszka ciężarówka; 15) główny posiłek dnia; 16) dba o środowisko; 17) krople na czole; 18) sekundomierz; 19) wirnik silnika elektrycznego; 20) angielskie wśród przypraw; 21) choroba z wysypką; 22) jadą w peletonie; 23) baza strażaków; 24) filtrujący krew; 25) wyspa szwedzka w Cieśninie Skagerrak; 26) Piechniczek i Macierewicz; 27) plac targowy; 28) duży port nad Angarą w Rosji; 29) schodki na statek; 30) Tatrzański Narodowy; 31) stolica Tunezji; 32) jednoizbowy parlament w Finlandii; 33) James, autor "Ulissesa"; 34) klawisz

akceptujący w komputerze; 35) gatunek antylopy zamieszkujący stepy i półpustynne obszary Eurazji 36) tytuł niższy od hrabiego; 37) starożytny Elat, izraelski Sopot; 38) osikowy na wampiry; 39) Humphrey aktor amerykański, "Casablanka"; 40) miasto w Japonii, na wyspie Honsiu; 41) wózek na budowie; 42) decymetr; 43) najsłynniejszy z faraonów; 44) muzułmański miesiąc postu; 45) państwo z Kijowem; 46) świeżo wydana książka; 47) chaszcze, zarośla

PIONOWO: 2) rybi narząd ruchu; 3) obecnie Segedyn; miasto w pld. Węgrzech, nad Cisą; 16) ubiera się modnie i wytwornie; 17) drzewo z kokosem; 18) ciasto z twarogu; 27) czarnowłosy pan; 30) rybna lub do zębów; 33) rogaty ssak z Tybetu 36) materiał na wylewkę; 39) naturalny ul pszczeli; 42) spód morza; 48) resztki jabłka; 49) wkład do drukarki laserowej; 50) duńska wyspa

w cieśninie Kattegat; 51) kamień w pierścionku; 52) napoleonka lub ekler; 53) zimowy susła; 54) materiał na pomniki; 55) zapach dodawany do ciast; 56) moda sprzed lat; 57) kobieta autor; 58) do zucia; 59) tworzywo na folię i skocznię; 60) klejnot z muszli matża; 61) wąskie spodnie; 62) kotwicowisko; 63) stolica Sycylii; 64) nieudane ciasto; 65) narzędzie do tarcia warzyw; 66) krem z owoców; 67) lokal dla hazardzistów; 68) odmiana jabłoni; 69) Georges, twórca opery "Carmen"; 70) boisko do tenisa; 71) sterują samolotami; 72) wiśnia z Barbadosu; 73) wykaz, lista; 74) potocznie Niemcy 75) z Bagdadem; 76) region ze stolicą w Turynie; 77) przodek Azteka; 78) cieśnina między Omanem a Iranem; 79) rozum, intelekt; 80) w mitologii greckiej muza poezji lirycznej; 81) nie częste; 82) Noriaki, japoński skoczek narciarski

Płuca to nasza przepustka do wyniku

PORADNIK TRENERA || Powierzchnia płuc ma obszar... kortu tenisowego. Codziennie oddychamy 18 razy na minutę, tysiąc na godzinę, a przez całe życie... pół miliarda. Jednak myślimy o oddechu tylko wtedy, kiedy zaczyna nam brakować powietrza.

Cywilizacyjna wygoda blokuje nam dostęp do pełnego wykorzystania płuc. Na przykład tak popularne ostatnio elektryczne hulajnogi, bez wysiłku przenoszące nas w miejskiej przestrzeni, nie rozwijają sprawności mięśni oddechowych. A unikanie zmęczenia w młodości nie wróży dobrze w dorosłym życiu.

Natomiast bieganie angażuje płuca do tworzenia maksymalnych możliwości wymiany tlenowej, dlatego dla własnego zdrowia nie bójmy się tego wyzwania. W czasie biegu oddychamy ustami z uwagi na większą przepustowość, a nosem oddychamy w towarzystwie.

JEDNAK POWIĘKSZAJĄC SERCE W TRENINGU, NIE ZWIĘKSZAMY POWIERZCHNI GĄBCZYSTYCH PŁUC, ALE WYSYŁAMY DO NICH SYGNAŁ – „BIEGNĘ, WIĘC BĄDŹCIE GOTOWE W CAŁOŚCI DO PRACY”. JEDEN ZWYKŁY NIEBIEGOWY ODDECH TO OKOŁO PÓŁ LITRA POWIETRZA PRZY CAŁKOWITEJ POJEMNOŚCI PŁUC 4-5 LITRÓW, NATOMIAST PŁUCA WYTRENOWANE ZACZERPNAJĄ JEDNORAZOWO DWUKROTNIĘ WIĘCEJ POWIETRZA. ZWIĘKSZĄ TEŻ SWOJĄ POJEMNOŚĆ DO 6 I WIĘCEJ LITRÓW. KOBIECE PŁUCA SĄ SKROMNIEJSZE O LITR.

Po prostu biegamy, a w końcu znajdziemy własny oddechowy rytm, pamiętajmy jednak, że rytmiczna muzyka może go zaburzać, bo jesteśmy podatni na dźwiękowe mimowolne przyruchy.

Podczas biegu nie pochylaj się - biegnąc prosto, nie blokujesz mechanizmów przepływu powietrza. To



Rys. Zbigniew Piszczo

pierwsza zasada oddychania w treningu. Uciskając przeponę, ograniczamy wdech. Nawyk krótkiego i płytkiego oddechu trzeba wyeliminować, ucząc się wykorzystywać pracującą jak miech kowalski przeponę. Można w leżeniu sprawdzić jej sprawność kładąc dłoń na brzuchu. Powinna się lekko unosić się i opadać w jego rytmie. Jeżeli nie, to znaczy, że nie wykorzystujemy możliwości mięśni oddechowych.

Wciągnięcie powietrza do końca możliwości i wolne wypuszczenie przez zaciśnięte usta lub wdmuchiwanie go przez słomkę do butelki z wodą zmusi wszystkie biomechaniczne elementy do pracy i uruchomi sprawność całych płuc, o której tak brutalnie przypominał nam obecny czas pandemii. To ćwiczenie dla każdego rocznika, nie tylko dla biegaczy. Seria dziesięciu takich wdechów i wydechów ćwiczonych systematycznie

w ciągu dnia zadba o maksymalną sprawność naszych płuc.

Poszukując sposobu na komfort pełnego oddechu musimy przejść przez dyskomfort. Innej drogi nie ma. Zupływem treningów, bóle pracującej przepony przypominającej o swoim istnieniu, staną się dla nas akceptowalne. Podczas spokojnego rozbiegania wszystko będzie przebiegać jak w sprawnym aucie. W zakresowych akcentach, wchodząc w szybsze tętno, będziemy doskonalić wentylację płuc. Polubimy ten dyktatorski sposób na dotlenienie organizmu, zauważając postęp po minięciu mety.

Człowiek musi być używany czasami ekstremalnie, aby działał jak szwajcarski zegarek. Chorujemy od wirusów i bakterii, a nie od zimnego powietrza. Trening powoduje przejściowe osłabienie i uaktywniamy naszych wrogów. Hartujmy się i zwiększajmy odporność.

Można biegać przy dużym mrozie, zabezpieczając twarz przed zimnym wiatrem. Różnorodność naszych klimatycznych niespodzianek jest najlepszym sposobem na adaptację organizmu. Ubiór treningowy musi być tak dobrany, aby po 10-15 minutach od rozpoczęcia treningu odczucie chłodu przestało być odczuwalne.

Powysiłekowy skurcz oskrzeli boleśnie w świszczącym oddechu doświadczają nie tylko amatorzy, ale także maratończycy z czołówki światowej. To częsta przypadłość ograniczająca maksymalne możliwości naszego tempa. Kilkanaście procent biegaczy boryka się z tym problemem. Wielu amatorów nie zdaje sobie sprawy z alergicznych reakcji, myśląc, że to wina niedotlenienia.

Wiem z własnych doświadczeń, że można z tym biegać, lecz na początku treningu często czuję niedostatek tlenu. Dla mnie jest to wczesna odpowiedź kończąca repertuar astmy wysiłkowej, na skutek schłodzenia oskrzeli lub alergenów. Duszność i świszczący oddech towarzyszą mi przez pierwsze 3-4 kilometry. Potem powoli wszystko wraca do normy i mogę bez tych objawów „kręcić” kilometr. Jednak u niektórych biegaczy mających ten problem występuje niespodziewany wtórny powysiłekowy problem sprawności płuc. Pogorszenie komfortu w płucach kilka godzin po treningu powoduje, że nie kojarzymy tego z przyczyną pierwotną. Warto na to zwrócić uwagę w konsultacji lekarskiej.

Biegi ciągle o dużej intensywności dla obkurczonych płuc są trudne do akceptacji. Większość z nas uwielbia zabawy biegowe i interwałowe akcenty pozwalające na utrzymanie formy, a w czasie startów pomaga sobie przepisami lekami. To nie jest doping, to wyrównanie szans.

PAWEŁ HOFMAN, TRENER LEKKIEJ ATLETYKI

W Olsztynie czuje się bezpiecznie

PLUSLIGA SIATKARZY || Po podpisaniu umowy na nowy sezon z trenerem olsztynian Danielem Castellanim, klub ogłosił wczoraj drugie przedłużenie kontraktu w Indykpolu AZS. Już czwarty sezon w Olsztynie spędzi niderlandzki przyjmujący Robert Andringa.

Ma za sobą trzy sezony w Indykpolu AZS, w którego barwach rozegrał 76 meczów w PlusLidze i zdobył 686 punktów, m.in. zapisując na swoje konto 100 punktowych bloków oraz 42 asy serwisowe – oto krótka statystyczna wizytówka Robberta Andringi, niepełna 30-letniego przyjmującego reprezentacji Holandii, który postanowił, że zostaje w Olsztynie także na sezon 2020/2021. Trener Castellani chciał, żeby filar defensywy olsztynian pozostał w jego zespole, no i tak się stało!

– NIKT NIE WIE, CO PRZYNIESIE PRZYSZŁOŚĆ, TAKŻE W ŚWIECIE SIATKÓWKI. TROCHĘ TO DZIWNIE, ALE TO JEST JEDEN Z POWODÓW, DLA KTÓRYCH ZDECYDOWAŁEM SIĘ POZOSTAĆ W OLSZTYNIE. WIEDZĄC, ŻE MAM JUŻ KLUB, W KTÓRYM BĘDĘ WYSTĘPOWAŁ W NOWYM SEZONIE, CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNY – PRZYNAJE ROBBERT ANDRINGA.

– Jednak tym głównym powodem jest możliwość kontynuacji pracy z Danielem Castellanim. Początek minionego sezonu nie był udany w naszym wykonaniu, ale po przyjeździe Daniela, zmieniło się wiele rzeczy: zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Zaczęliśmy cieszyć się siatkówką i było stać nas na wiele rzeczy. Jestem zadowolony, że w nowym sezonie będę mógł współpracować właśnie z trenerem Castellanim – podkreśla niderlandzki siatkarz, dla



Fot. Emil Marecki

Przed Robbertem Andringą już czwarty sezon w barwach Indykpolu AZS Olsztyn

którego będzie to już czwarty sezon spędzony w stolicy Warmii i Mazur.

Przypomnijmy: w pierwszym z nich (2017/18) i Andringa, i cała drużyna spisali się nadspodziewanie dobrze, przebijając się do strefy medalowej oraz kończąc rozgrywki na czwartym miejscu. Niestety, w sezonie 2018/19 szczęście odwróciło się od Holendra, który aż trzy razy doznał kontuzji lewej stopy (raz jeszcze przed sezonem, a potem dwukrotnie w trakcie ligi), więcej czasu spędzając na dochodzeniu do pełni sił niż na grze w siatkówkę. W zeszłym sezonie wszystko wróciło do normy, bo już zdrowy Andringa ponownie stał się jednym z głównych ogniw linii przyjęcia drużyny z Kortowa, która jednak przysporzyła swoim kibicom

więcej zmartwień niż radości, kończąc – przerwane przez pandemię koronawirusa – rozgrywki na ósmej pozycji. Okazją do poprawy nastrojów będzie pierwszy w pełni „autorski” sezon Daniela Castellaniego w Indykpolu AZS i już wiadomo, że w rozgrywkach 2020/21 (które mają wystartować w połowie września) w barwach olsztynian nadal będziemy oglądać m.in. Robberta Andringę.

Zadowolony z tego faktu jest też prezes zarządu Piłki Siatkowej AZS UWM S.A. – Trenerowi Danielowi Castellanimu bardzo zależało na tym, żeby reprezentant Holandii nadal grał w Olsztynie – mówi Tomasz Jankowski. – Bardzo się cieszę, że jeszcze przed powrotem Robberta do rodzinnego kraju, udało nam

się z nim porozumieć. To będzie już czwarty sezon Robberta w Olsztynie, co też świadczy o tym, że zawodnik jest zadowolony z reprezentowania barw Indykpolu AZS.

PRZYPOMNIJMY, ŻE WAŻNE UMOWY Z KLUBEM Z KORTOWA MAJĄ INNI PRZYJMUJĄCY – WOJCIECH ŻALIŃSKI I DAWID SOKOŁOWSKI, ŚRODKOWY MATEUSZ PORĘBA ORAZ ATAKUJĄCY REMIGIUSZ KAPICA. Z ZESPOŁEM POŻEGNAJĄ SIĘ NATOMIAST M.IN. DŁUGOLETNI ZAWODNICY AZS: PAWEŁ WOICKI, JAN HADRAVA I MICHAŁ ŻUREK, A TAKŻE MISTRZ ŚWIATA (2014) MATEUSZ MIKA I IRAŃCZYK SEYED MOUSAVI.

Nieoficjalnie mówi się natomiast, że olsztyńską ekipę zasilą tego lata m.in. mistrz świata z 2018 r. Damian Schulz (30 lat, atakujący Resovii Rzeszów) i wicemistrz Uniwersjady Jędrzej Gruszczyński (23 lata, libero Cuprum Lubin), a także rozgrywający Kamil Droszyński (23, Skra Bełchatów) i Przemysław Stępień (26, ZAKSA Kędzierzyn; wychowanek Zrywu Volley Iława).

Podobno na celowniku Indykpolu AZS i trenera Castellaniego znalazł się też 22-letni Javier Octavio Concepcion Rojas (200 cm), kubański środkowy Obras San Juan (Argentyna), wicemistrz świata juniorów z 2017 roku, kiedy to Kuba przegrała w finale z... Polską (0:3) m.in. z Jakubem Kochanowskim i Bartoszem Kwolkiem w składzie.

PES

Dodatek bezpłatny nr 4
(358) kwiecień 2020 r.

ISSN 1230-882X

rolnicze abc



Fot. pixabay

Rolnicy z nadzieją patrzą w niebo \2

Eksperci przestrzegają przed kolejną suszą.

Kluczowe w Polsce jest odbudowanie naturalnej retencji

Ubiegła zima była najcieplejsza od wielu lat, a brak śniegu sprawił, że nie udało się odbudować zasobów wodnych po bardzo suchym 2019 roku. Po wilgotnym, jak na tegoroczną zimę, lutym przyszedł bardzo suchy marzec – opady wynosiły średnio 26,4 mm, przy normie za ubiegłe lata na poziomie 39,7 mm. W efekcie bardzo niski jest stan wód.

Polskę może dotknąć największa susza od dziesiątków lat. Rekordowo ciepła zima połączona z brakiem opadów sprawiła, że spada poziom wody w rzekach. W marcu padało najmniej w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat.

– TAKIEJ SUSZY

HYDROLOGICZNEJ

WIOSNĄ NIE MIELIŚMY

W HISTORII POMIARÓW

– MÓWI PROF. ZBIGNIEW

KARACZUN, EKSPERT

KOALICJI KLIMATYCZNEJ.

– OBAWIAM SIĘ, ŻE PANDEMIA

KORONAWIRUSA MOŻE

SPOWODOWAĆ OPÓŹNIENIA

W PODEJMOWANIU DECYZJI

I DZIAŁAŃ RZĄDU I WŁADZ

SAMORZĄDOWYCH NA

RZECZ PRZECIWDZIAŁANIA

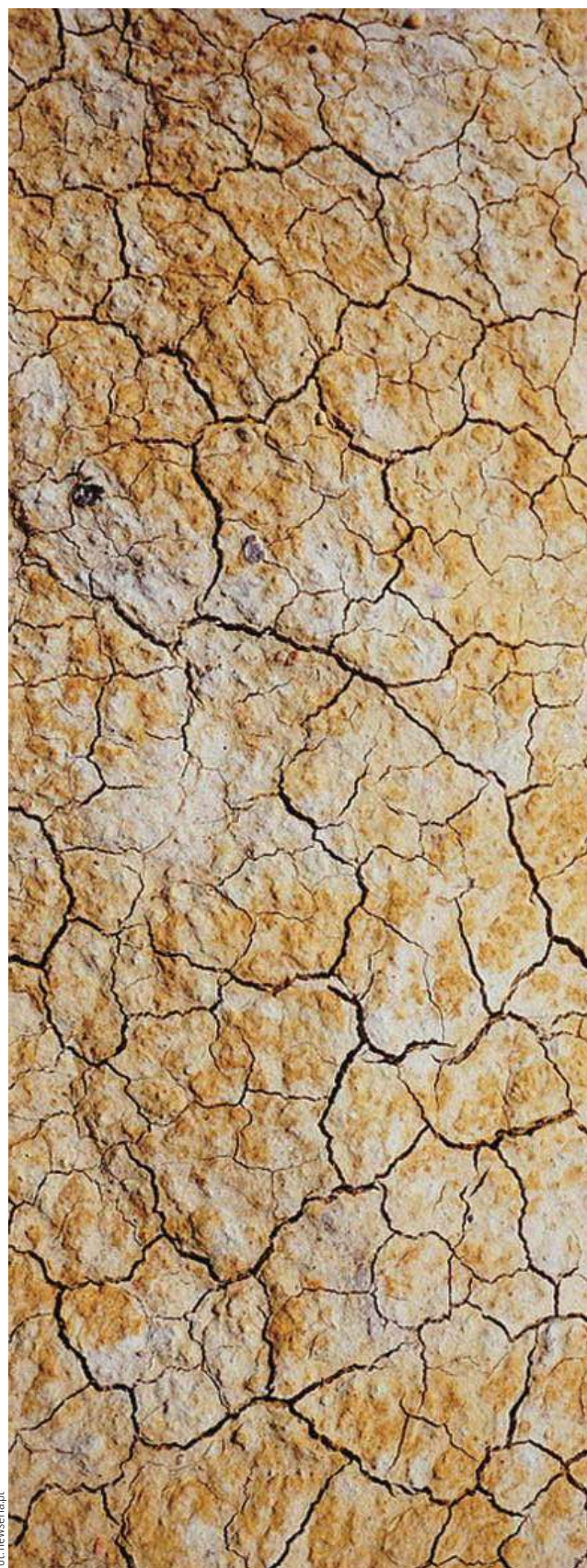
SKUTKOM SUSZY. KLUCZOWE

W TYM SĄ DZIAŁANIA, KTÓRE

MAJĄ PRZYWRÓCIĆ TZW.

NATURALNĄ RETENCJĘ.

Ubiegła zima była najcieplejsza od wielu lat, a brak śniegu sprawił, że nie udało się odbudować zasobów wodnych po bardzo suchym 2019 roku. Po wilgotnym, jak na tegoroczną zimę, lutym przyszedł bardzo suchy marzec – opady wynosiły średnio 26,4 mm, przy normie za ubiegłe lata na poziomie 39,7 mm. W efekcie bardzo niski jest stan wód. Na początku kwietnia aż 42 stacje mierzące przepływ wód w rzekach wykazały stan poniżej normy. Dla porównania w 2019



roku w tym samym okresie taki stan był w 10 stacjach.

– W zasadzie od pierwszej dekady XXI wieku mamy w Polsce stałą letnią suszę. W związku z tym co roku w lecie w różnych regionach Polski występuje susza i nie sądzę, żeby ten rok był odmienny – podkreśla prof. Zbigniew Karaczun, ekspert Koalicji Klimatycznej, wykładowca Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. – Takiej suszy hydrologicznej wiosną nie mieliśmy w historii pomiarów. Sytuacji nie poprawią pojedyncze deszcze, potrzebujemy co najmniej dwóch tygodni codziennych opadów, żeby sytuacja się ustabilizowała, a jeszcze dłuższych, żeby sytuacja się poprawiła.

W 2019 ROKU WYSOKIE CZERWCOWE TEMPERATURY I MAŁE OPADY W LECIE DOPROWADZIŁY DO WYSTĄPIENIA SUSZY NA WIĘKSZOŚCI TERENÓW OBSERWOWANYCH PRZEZ IMGW. STRATY SPOWODOWANE PRZEZ UBIEGŁOROCZNĄ SUSZĘ WYCENIONO NA PONAD 3 MLD ZŁ. W TYM ROKU, JEŚLI NAJBLIŻSZE MIESIĄCE NIE PRZYNOSIĄ ZNACZNYCH OPADÓW, STRATY MOGĄ BYĆ JESZCZE WIĘKSZE.

– Czym grozi susza? Przede wszystkim poważnymi stratami w rolnictwie, i to już nie tylko w produkcji owoców, ale także uprawie zbóż i produkcji zwierzęcej, bo pasza będzie droższa. Zagrożona będzie turystyka, bo mniej wody i cieplejsza woda stwarzają idealne warunki do zakwitnięcia, również toksycznych, które uniemożliwiają kąpiel – mówi prof. Zbigniew Karaczun.

Jak ocenia, problem w tym, że okres pandemii koronawirusa może opóźnić działania na rzecz przeciwdziałania suszy.



Prof. Zbigniew Karaczun:
– Czym grozi susza? Przede wszystkim poważnymi stratami w rolnictwie

– W trakcie stanu epidemii jest ograniczona możliwość realizacji inwestycji. Jednak trzeba też mieć świadomość, że działania na rzecz zabezpieczenia przed suszą nie są przewidziane na jeden rok czy sezon. One muszą mieć charakter długofalowy. W związku z tym mam nadzieję, że będzie to tylko niewielkie opóźnienie, a działania będą kontynuowane i w tym roku, i w kolejnych latach – mówi ekspert. – Pandemia nie unieważniła problemu zmiany klimatu ani nie spowodowała, że stał się on mało istotny. Jeśli nie chcemy zamienić kryzysu epide-

miologicznego wekologiczny, musimy stworzyć instrumenty takiego rozwoju gospodarki, który będzie zgodzie ze środowiskiem przyrodniczym.

Minister gospodarki morskiej i żeglugi śródlądowej Marek Gróbarczyk przekazał, że przygotowano już projekt specustawy, która ma przyspieszyć inwestycje zabezpieczające Polskę przed suszą. Nowe przepisy mają skrócić okresy przygotowawcze do inwestycji i usprawnić pozyskiwanie pozwoleń. Dodatkowo na walkę z suszą ma trafić dodatkowe 150 mln zł.

– W opinii Koalicji Klimatycznej na rzecz przeciwdziałania suszy najpilniejsze działania mające na celu przywrócenie tzw. naturalnej retencji są związane z zatrzymaniem wody przez systemy przyrodnicze. W Polsce po II wojnie światowej do lat 90. osuszaliśmy tereny rolne i pozwalaliśmy wodzie szybko uciekać do rzek, a rzekami do Bałtyku, przez to wody dzisiaj nam brakuje – tłumaczy ekspert. – Musimy nauczyć się zatrzymywać wodę, a najskuteczniej można to robić przez odtwarzanie i ochronę bagien, mokradeł, stawów i jezior śródpolnych, przez tzw. retencję glebową. To pilniejsze działania niż tzw. rozbudowa retencji sztucznej, czyli budowa zbiorników wodnych, długotrwała i kosztowna.

opr. bar, mat. newseria.pl

W lutym Koalicja Klimatyczna podkreślała, że przedstawiony przez rząd Plan przeciwdziałania skutkom suszy zupełnie pomija naturalną retencję, a skupia się wyłącznie na działaniach człowieka i budowach hydrotechnicznych. Te jednak – według ekspertów – powinny być jedynie uzupełnieniem naturalnych metod. Przykładowo, wspieranie technik rolniczych zwiększających retencję glebową pozwoliłoby na zmagazynowanie ok. 3 mld m³ wody. Potrzebne są także rozwiązania, które pomogłyby miastom radzić sobie z brakiem lub okresowym nadmiarem wody.

PIAST



- pasze pełnoporcjowe • preparaty mlekozastępcze
- koncentraty • piastmixy • dodatki paszowe
- artykuły do produkcji rolnej

www.wp-piast.pl

LEWKOWIEC

PIAST PASZE Sp. z o.o.
Lewkowiec 50A, 63-400 Ostrów Wlkp.
tel.: 62 736 02 34, fax: 62 735 99 01
lewkowiec@wp-piast.pl

PŁOŃSK

PIAST PASZE II Sp. z o.o.
ul. Mazowiecka 4, 09-100 Płońsk
tel.: 23 661 34 80, fax: 23 662 47 20
plonsk@wp-piast.pl

GOŁAŃCZ

PIAST PASZE I Sp. z o.o.
ul. Smolary 40, 62-130 Gołańcz
tel.: 67 261 51 16, fax: 67 261 16 29
golancz@wp-piast.pl

OLEŚNO

PIAST PASZE I Sp. z o.o.
Zakład Produkcyjny
82-335 Gronowo Elbląskie
tel./fax: 55 231 42 45

PSOR na pomoc owadom zapylającym

Pszczółki miodne i inne zapylacze zadomowiły się nie tylko na terenach rolniczych, odwiedzają także miasta – nasze ogrody, balkony i tarasy. O tym co możemy dla nich zrobić dowiedzieć się z kampanii #PomagamyPszczółkomBezLipy.

Pszczoła miodna to najbardziej znany z gatunków zapylaczy. Z najnowszego raportu „Sektor pszczelarski w Polsce 2019” wynika, że w kraju mamy obecnie około 1,68 mln rodzin pszczoły miodnej pod opieką 77 tys. pszczelarzy. Ale pszczoły miodne to nie jedyne zapylacze. Stabilność ekosystemu i wysokie plony zapewniają także inne gatunki np. pszczoły samotnice, bzygi i motyle. Ich praca dostarcza pokarm dzikim zwierzętom i wpływa na wzrost wielkości oraz jakości plonów rolnych. Według UNEP (Program Środowiskowy ONZ), 84% z 264 gatunków roślin uprawianych w Europie jest zapylanych przez owady zapylające, a 90% roślin nieuprawianych jest zapylane wyłącznie przez pszczoły.

Lekcja zdalna, ale ważna

Pszczoły miodne i inne zapylacze zadomowiły się nie tylko

na terenach rolniczych, odwiedzają także miasta – nasze ogrody, balkony i tarasy. O tym co możemy dla nich zrobić dowiedzieć się z kampanii #PomagamyPszczółkomBezLipy. To już druga odsłona akcji zorganizowanej przez Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin wraz z partnerami: Fundacją Nasza Ziemia, Fundacją Rozwoju Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lubelskim Urzędem Marszałkowskim, Krajowym Zrzeszeniem Producentów Rzepaku i Roślin Białkowych, Krajowym Związkiem Grup Producentów Owoców i Warzyw oraz Stowarzyszeniem Rejonowym Koło Pszczelarzy w Brzezinach.

Jedną z odsłon akcji jest specjalny program edukacyjny skierowany do uczniów szkół podstawowych klas I-III oraz IV-VI. Dla każdej grupy wiekowej zespół ekspertów przygotował lekcję, w ramach której uczniowie poszerzą swoją wiedzę o życiu i znaczeniu owadów zapylających dla ludzi i środowiska. Nauczyciele zainteresowani przeprowadzeniem lekcji, będą mogli bezpłatnie pobrać komplet materiałów dydaktycznych ze strony internetowej psor.pl/lekcje-w-szkolach/



i przeprowadzić lekcję dedykowaną owadom zapylającym.

Miododajne na balkonach

W ramach akcji #PomagamyPszczółkomBezLipy zachęcamy po raz kolejny wszystkich Polaków do wysiewania roślin miododajnych, pokazując że każdy może zrobić coś dobrego dla zapylaczy bez dużego wysiłku. Wystarczy doniczka na balkonie lub ogródek, gdzie wysiejemy lub zasadzimy rośliny atrakcyjne dla zapylaczy. To mogą być



nie tylko kwitnące rośliny ozdobne. Wiele ziół, warzyw, drzew i krzewów to rośliny miododajne – bogate w nektar i pyłek. PSOR przygotowało również specjalną mieszankę nasion roślin miododajnych, która trafi do uczestników wydarzeń, podczas których będziemy promować akcję. W poprzednim roku rozdaliśmy około 5 tys. torebek z nasionami, a ponad 4500 osób zaangażowało się w tworzenie łąk kwietnych. Wspólnie udało się stworzyć ponad 1 hektar łąk kwietnych.

W tym roku ponownie organizujemy wydarzenie na Facebooku. Będzie ono nie tylko źródłem wiedzy o zapylaczach i roślinach, które warto dla nich uprawiać, ale też miejscem gdzie każdy będzie mógł pokazać, że pomaga pszczołom. Zapraszamy wszystkich do dołączenia do wydarzenia, publikowania zdjęć i pokazywania swojego zaangażowania w kreowanie przestrzeni przyjaznych zapylaczom na wydarzeniu #PomagamyPszczółkomBezLipy.

Akcja #PomagamyPszczółkomBezLipy to również promowanie odpowiedzialnych postaw wśród rolników i pszczelarzy. Z badań, które przeprowadziliśmy kilka lat temu wynika, że 75% pszczelarzy współpracuje z rolnikami. Polega to przede wszystkim na odpowiedzialnym stosowaniu środków ochrony roślin, przestrzeganiu terminów prewencji i informowaniu pszczelarzy o terminach oprysków. Wierzymy, że taka współpraca, oparta na wzajemnym zrozumieniu specyfiki pracy rolnika i pszczelarza oraz na partnerskiej komunikacji, zapewnia wymierne korzyści obu stronom.

Zachęcamy wszystkich do włączenia się w akcję #PomagamyPszczółkomBezLipy, a nauczycieli zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych lekcji o zapylaczach i zaangażowanie się w edukację dzieci na rzecz owadów zapylających. Bezpłatne materiały dla szkół są dostępne na stronie www.psor.pl

Aleksandra
Mrowiec
Polskie
Stowarzyszenie
Ochrony Roślin



REKLAMA

Ekspert radzi: Czy warto zakiszać?

Przełom kwietnia i maja to dobry czas, by podjąć decyzję o zakupie właściwego zakiszacza do paszy.

Wielu klientów zastanawia się, czy warto inwestować w tego typu produkty, gdyż każdy liczy się z wydatkami. Moim zdaniem, gdy ponieśliśmy już koszty siewu, nawożenia, zabiegów pestycydowych, a potem zbiorów, to warto zadbać, żeby pasza, przy której się tyle napracowaliśmy, była wysokiej jakości i dotrwała w jak najlepszym stanie do końca skarmiania – obojętnie, czy to będą baloty, silosy, czy pryzma.

Wielokrotnie obserwowałem skutki pozornych oszczędności u rolników, którzy nie zastosowali zakiszacza, a potem narzekali na grzanie się pryzm, występowanie różnokolorowych przerostów pleśni w silosie lub białe po otwarciu baloty. To strata nie tylko ilościowa (często dochodząca do 10-15% masy), ale także jakościowa, gdyż zepsuta pasza jest niechętnie jedzona przez zwierzęta, a do tego może stanowić istotne zagrożenie w postaci substancji chorobotwórczych.

Z wieloletniego doświadczenia w pracy w terenie wiem, że dobrych gospodarstw nie stać na pozorne oszczędności, gdyż wielokrotnie tańsze jest zapobieganie i odpowiednie konserwowanie paszy niż zmaganie się później z odrzutami i pogorszoną jakością kiszonki z traw, kukurydzy czy innych roślin.

Dlatego w Timac Agro polecamy Silaprilis Pro – mieszanek dodatków zakiszających, wyselekcjonowanych pod kątem zdolności zakwaszających i adaptacyjnych. Fakt, że zostały zarejestrowane przez Instytut Pasteura, to najlepsza gwarancja ich stabilnego i zawsze jednakowego działania.

Silaprilis Pro jest skonstruowany tak, że nadaje się do zakiszczenia traw, roślin motylkowatych, kukurydzy oraz ziarna.



Michał Malinowski
Specjalista ds. Konserwowania Pasz
Timac Agro Polska

Dwa uzupełniające się szczepy bakterii kwasu mlekowego (*Lactobacillus plantarum* MA18/5U, *Pediococcus acidilactici* MA18/5MO), jeden szczep bakterii kwasu propionowego (*Propionibacterium acidipropionici* MA25/5U) oraz dwa enzymy – ksylanaza i beta-glukanaza – sprawiają, że proces zakiszania staje się maksymalnie wydajny, kiszonka jest stabilna w warunkach tlenowych oraz ma dużo większą pulę cukrów dla bakterii fermentacji mlekowej.

Zakiszacz jest całkowicie biologiczny, nietoksyczny dla zwierząt i ludzi, nie powoduje korozji sprzętu, nie zawiera GMO i jest bezpieczny dla środowiska.

Dodatkowe 5 zł na każdą tonę zakiszanej paszy to naprawdę nie jest dużo, gdy policzymy, ile kosztuje nas jej wyprodukowanie, nie mówiąc już o utrzymaniu jej wysokiej wartości żywieniowej.



ZWIĘKSZA ZAWARTOŚĆ CUKRÓW ROZPUSZCZALNYCH DZIĘKI DZIAŁANIU ENZYMÓW
ZAKWASZA MASĘ ZIELONĄ DZIĘKI DWÓM SZCZEPOM BAKTERII KWASU MLEKOWEGO
ZWALNIA PROCESY FERMENTACJI TLENEJ (PLEŚNIE – DROŹDŻE)
DZIĘKI BAKTERIOM KWASU PROPIONOWEGO

NAJLEPSZY ZAKISZACZ – NAJLEPSZA PASZA!



Timac Agro Polska sp. z o.o., ul. Batorowska 15, 62-081 Wysogotowo
biuro@pl.timacagro.com, +48 695 554 444

Polska folia równa się wysoka jakość!

W tym roku z powodu panującej na całym świecie epidemii wywołanej wirusem COVID-19 z dostępnością folii rolniczych docierających do nas z Europy jest różnie, ponieważ większość europejskich fabryk nie pracuje. Naszej polskiej folii na pewno nie zabraknie, więc rolnicy, którzy jeszcze nie znają folii z Bierunia mogą sprawdzić i przekonać się, że polska folia równa się jakość!

„Cudze chwalicie swego nie znacie” te słowa idealnie pasują żeby opisać rynek folii rolniczych w Polsce. Rolnicy, hodowcy najchętniej sięgają po folie kiszonkarskie z Francji, Hiszpanii z Niemiec, bo dobre, bo sprawdzone, no może rzeczywiście trochę za drogie, ale za jakość przecież trzeba zapłacić.

A TYMCZASEM W BIERUNIU ZNAJDUJĘ SIĘ NAJSTARSZA I NAJWIĘKSZA FABRYKA PRODUKUJĄCA KILKA TYSIĘCY TON FOLII MIESIĘCZNIE. MOWA TU O ERG BIERUŃ – FOLIE SP. Z O.O. FIRMIE BĘDĄCEJ NA EUROPEJSKIM RYNKU OD PONAD 50 LAT. FIRMIE, KTÓRA EKSPORTUJE SVOJE PRODUKTY DO PONAD 20 KRAJÓW EUROPY I PONAD 28 KRAJÓW NA CAŁYM ŚWIECIE.

Warto zastanowić się, dlaczego my „ścigamy” folię z Francji, a do Francji jedzie nasza folia z Bierunia? Główną przyczyną może być fakt, że jeszcze 7- 8 lat temu nie było w naszym kraju tak zaawansowanych procesów produkcji. Park maszyn wyglądał nieco inaczej i folie wyprodukowane w Polsce rze-

czywiście pozostawiały wiele do życzenia. Od kilku lat folie w Bieruniu produkowane są metodą rozdmuchu, tą samą, którą produkują Francuzi, czy Niemcy. Metoda bardziej czasochłonna, ale w zamian za to folia uzyskana podczas rozdmuchu charakteryzuje się lepszą jakością i odpornością na przebicia, wytrzymałością na niekorzystne warunki atmosferyczne np. deszcz, śnieg, mróz. Posiada lepsze warunki klejenia. Fabryka Erg Bieruń, gwarantuje jakość, ponieważ dysponuje własnym laboratorium i każda wyprodukowana partia folii poddawana jest ścisłej kontroli.

Folie z Bierunia w Pszczółkach

W tym roku z powodu panującej na całym świecie epidemii wywołanej wirusem COVID-19 z dostępnością folii rolniczych docierających do nas z Europy jest różnie, ponieważ większość europejskich fabryk nie pracuje. Naszej polskiej folii na pewno nie zabraknie, więc rolnicy, którzy jeszcze nie znają folii z Bierunia mogą sprawdzić i przekonać się, że polska folia równa się jakość!

W województwie warmińsko-mazurskim w miejscowości Pszczółki (pow. mrągowski), działa firma Biofol Sp. z o.o., będąca spółką dystrybucyjną fabryki Erg Bieruń.

Także możemy spać spokojnie na Warmii i Mazurach folii rolniczych na pewno nie zabraknie. Można zamawiać folie w każdym momencie, nie trzeba robić zapasów. Warto dodać, że folie sprzedawane są przez cały rok! Marcin Strzyszewski, reprezentujący firmę z Pszczółek, wyjaśnia, że zaopatrują nie tylko sklepy i hurtownie, ale posiadając własny transport są w stanie zapewnić konkurencyjne ceny i dostawę dla pojedynczego rolnika o czym część rolników przekonała się już w ubiegłym roku.

Szesnastometrowa folia przyzmacz

Pięciowarstwowe folie Agrosil do popularnie zwanych „balotów”, dostępne są w dwóch szerokościach 500 mm i 750 mm oraz w trzech kolorach białym, zielonym i czarnym. Struktura folii zapewnia znacznie lepszą barierę dla gazów i lepiej hermetyzuje sianokiszonkę, a stabilizator UV zabezpiecza przed promieniami ultrafioletowymi, zapewnia trwałość folii do 1 roku od momentu owijania. Fabryka w Bieruniu produkuje najszer-

sze folie przyzmacz – Siloerg Pryzma, których maksymalna dostępna szerokość wynosi 16 metrów.

Folia zapewnia właściwą temperaturę potrzebną do procesu zakiszania, jest 8-krotnie składana, a jej pięciowarstwowa struktura zapewnia nieprzepuszczalność dla długotrwałego promieniowania cieplnego.

REKLAMA



664 911 185

Dostarczymy w 48 h pod drzwi!

FOLIA DO SIANOKISZONEK



AGROSIL

Wysoka elastyczność, dzięki której folia doskonale opina balę i skutecznie chroni jej zawartość. Pięciowarstwowa struktura folii zapewnia znacznie lepszą barierę dla gazów i lepiej hermetyzuje sianokiszonkę. Stabilizator UV – zabezpiecza przed promieniami ultrafioletowymi. Produkowana metodą rozdmuchu (blow) z najwyższej jakości surowców posiada wysoką odporność na niekorzystne warunki atmosferyczne (deszcz, śnieg i mróz).

FOLIA PODKŁADOWA KISZONKARSKA



BEZBARWNA

Wysokiej jakości folia jest produkowana tylko z czystego surowca. Doskonale zabezpiecza procesy fermentacji oraz ogranicza straty. Zabezpiecza przed przedostaniem się wody oraz powietrza do silosów. Zapewnia lepsze przyleganie folii do zakiszanej masy, zapobiega tworzeniu się pęcherzyków powietrza pomiędzy folią a kiszonką, co sprawia, że zakiszana masa jest wilgotna oraz poddana beztlenowej fermentacji.

FOLIA KISZONKARSKA – PRYZMACZ



SILOERG

Zwiększona wytrzymałość mechaniczna oraz odporność na przebicie. Zapewnia właściwą temperaturę potrzebną do procesu zakiszania. Dokładne przykrycie silosu folią kiszonkarską skutecznie blokuje dostęp powietrza i wody oraz ułatwia się dwutlenku węgla pełniąc funkcję konserwantu kiszonki. Pięciowarstwowa struktura zapewnia nieprzepuszczalność długotrwałego promieniowania cieplnego.

WORKI FOLIOWE BUDOWLANE



Wytrzymałe i odporne na działanie mechaniczne. Niezbędne przy wykonywaniu prac remontowo-budowlanych. Duże rozmiary, dzięki czemu pomieszczą większość odpadów budowlanych. Posiadają wygodną formę zamknięcia pełnego worka.



Wysoka jakość. Wytrzymałość na rozdieranie. Na życzenie Klienta dostępne są niestandardowe wielkości oraz kolory worków na gruz. Worki dostępne w kilku różnych pojemnościach. Do stosowania w gospodarstwach domowych, na budowie oraz w biurze. Dostępne w różnych wariantach. Niesamowicie wytrzymałe i elastyczne.

WORKI DO GOSPODARSTWA DOMOWEGO



Worki o kilku różnych pojemnościach. Do stosowania w gospodarstwach domowych i w biurze. Dostępne w różnych wariantach. Niesamowicie wytrzymałe i elastyczne.

BIOFOL SP. Z O.O. Pszczółki 83, 11-730 Mikołajki

Przedłużenie zasiłku opiekuńczego dla rolników

Okres wypłaty zasiłków opiekuńczych dla rolników został wydłużony do 3 maja br.

Zasiłki opiekuńcze będą wypłacane przez okres na jaki zostały zamknięte żłobki, kluby dziecięce, przedszkola, szkoły oraz inne placówki lub w związku z brakiem możliwości sprawowania opieki przez nianie lub opiekunów dziennych z powodu COVID-19.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 24 kwietnia 2020 r. w sprawie określenia dłuższego okresu pobierania zasiłku opiekuńczego w celu przeciwdziałania Covid-19, ogłoszone 25 kwietnia 2020 r. w Dzienniku Ustaw (poz. 749).

Rozporządzenie weszło w życie z dniem ogłoszenia, z mocą od 27 kwietnia 2020 r.

Wznowienie eksportu mięsa drobiowego na rynek singapurski

23 kwietnia 2020 r. służby weterynaryjne Polski i Singapuru zakończyły negocjacje wzoru świadectwa zdrowia na mięso drobiowe mrożone, wywożone z Polski do Singapuru.

Nowy wzór świadectwa zawiera korzystne dla Polski zapisy dot. możliwości stosowania regionalizacji w odniesieniu do wysoce zjadliwej grypy ptaków (HPAI).

Oznacza to możliwość wznowienia eksportu na rynek singapurski z zatwierdzonych zakładów, spełniających warunki nowego wzoru świadectwa zdrowia. Dodatkowo, dzięki nowym uzgodnieniom, w przypadku ponownego wystąpienia grypy ptaków w przyszłości, nie dojdzie do automatycznej blokady eksportu mięsa drobiowego z całego terytorium Polski.

Cenna każda kropla

Obecny, niski stan wód oraz zapowiedzi meteorologów o niskim prawdopodobieństwie pojawienia się wystarczającej ilości opadów zapowiadają kolejny rok, w którym susza da bardzo mocno znać osobie.

Minister rolnictwa zwraca uwagę, że na rozmiar skutków suszy ma wpływ postawa każdego z nas.

– Dziś nie ma warunków do tego, aby podlewać trawniki czy przydomowe ogródki. Dziś musimy zastanawiać się nad wykorzystaniem każdej kropli wody w sposób racjonalny – podkreślił minister rolnictwa i rozwoju wsi Jan Krzysztof Ardanowski.

W warunkach niedoboru wody bardzo istotne jest jej oszczędzanie na każdym kroku oraz zatrzymywanie do celów gospodarczych wód opadowych.

Minister zwrócił uwagę, że jednym z dotykających każdego skutków suszy jest wzrost cen żywności. Duży spadek produkcji roślinnej, a wraz z nim ograniczona dostępność pasz oznacza w konsekwencji spadek produkcji zwierzęcej. Dlatego, w interesie nas wszystkich minister apeluje o maksymalne ograniczanie zużycia wody i jednocześnie o zatrzymywanie wód opadowych.

– Rolnikom przypominam, że są środki na urządzenia nawadniające i zatrzymujące wodę w gospodarstwach. Warto i należy z nich korzystać. Całkowicie suszy nie zapobiegniemy, ale możemy ograniczyć jej skutki – dodał minister.

PGW Wody Polskie przygotowało wsparcie

Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie przygotowało pakiet wspierają-

cy proces naboru wniosków o przyznanie pomocy obszarze nawadniania w gospodarstwie.

W pierwszej kolejności PGW Wody Polskie przeszkoli doradców rolniczych wyznaczonych przez Ośrodki Doradztwa Rolniczego. Wspecjalizowana kadra trenerów w całym kraju poprowadzi szkolenia z zakresu przygotowania merytorycznej i formalnej dokumentacji wodno-prawnej, wymaganej przy uzyskiwaniu pozwoleń na budowę urządzeń do nawadniania gospodarstw rolnych.

Tak przeszkoleni doradcy pomogą z kolei rolnikom, zainteresowanym inwestycjami nawodnieniowymi i składającym wnioski do ARiMR o przyznanie pomocy w obszarze nawadniania w gospodarstwie.

Przypominamy, że do 20.07.2020 r. wydłużony zo-

stał termin składania wniosków na nawadnianie gospodarstw rolnych. Zachęcamy do zapoznania się z wcześniejszym komunikatem: <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/nawadnianie--nabor-wnioskow-wydłużony-do-20-lipca-2020-r>.

Ponadto w każdym z Regionalnych Zarządów Wód Polskich w pionie Usług Wodnych powołano koordynatorów regionalnych na bieżąco wspomagających doradców rolniczych z Ośrodków Doradztwa Rolniczego.

PGW Wody Polskie zachęca do zapoznania się z informacjami dostępnymi na stronie internetowej PGW Wody Polskie w Strefie klienta – Nawodnienia rolne (<https://wody.gov.pl/nawodnienie-rolne>). Znajdują się tam dane kontaktowe do koordynatorów regionalnych.

bar, mat. MRiRW

Doradztwo rolnicze w czasach pandemii

Nawet w tym trudniejszym czasie, okresie kwarantanny, stosując się do zasad bezpieczeństwa WMODR chce być w ciągłym kontakcie ze współpracującymi z nim rolnikami, aby na bieżąco doradzać, rozwiązywać problemy i oferować skuteczne rozwiązania.

Epidemia koronawirusa w Polsce odcisnęła swoje piętno w życiu każdego z nas, zarówno w sferze prywatnej (zamknięte szkoły i przedszkola, obostrzenia w przemieszczaniu się) jak i w sferze gospodarczej (utrudnienia w kontaktach z dostawcami usług i towarów czy też dostęp do urzędów).

Podobnie jak większość instytucji służących społeczeństwu Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie w trosce o zdrowie i bezpie-

czeństwo interesantów oraz swoich pracowników ograniczył petentom możliwość bezpośrednich wizyt w siedzibie Ośrodka, Oddziału w Olecku oraz Powiatowych Zespołach Doradztwa Rolniczego apelując o załatwianie spraw za pośrednictwem Internetu i telefonicznie. W początkowej fazie pandemii głównym kanałem komunikacji Ośrodka z rolnikami stały się strona internetowa www.wmodr.pl oraz fanpage WMODR w serwisie społecznościowym facebook.

Nawet w tym trudniejszym czasie, okresie kwarantanny, stosując się do zasad bezpieczeństwa WMODR chce być w ciągłym kontakcie ze współpracującymi z nim rolnikami, aby na bieżąco doradzać, rozwiązywać problemy i oferować skuteczne rozwiązania. W tym celu poszukuje nowych narzędzi mogących ułatwić kontakt na linii rolnik-doradca rolniczy.

CZAT

Jednym z nich jest udostępniony niedawno na stronie Ośrodka czat, przełamując dzielący Ośrodek a rolników dystans i barierę komunikacyjną narzuconą przez sytuację epidemiologiczną. Dysponujący niezbędną specjalistyczną wiedzą specjaliści dzielą się nią bezpośrednio w czasie rzeczywistym poprzez ten nowy kanał komunikacji. Aby skontaktować się ze specjalistami WMODR w ten sposób

wystarczy wejść na stronę internetową Ośrodka, kliknąć zieloną ikonę „czat” w prawym dolnym rogu ekranu i wybrać sekcję tematyczną. Czat jest aktywny od poniedziałku do piątku, w godzinach 7.00-15.00.

FORUM

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rolników, WMODR stworzył również rolnicze forum dyskusyjne. Dzięki niemu producenci z całej Polski będą mogli wymieniać się swoimi doświadczeniami m.in. w zakresie produkcji roślinnej i zwierzęcej, ekonomiki rolnictwa i efektywności opłacalności produkcji, opiniami nt. używanych w ich gospodarstwach rolnych maszyn i urządzeniach oraz dyskusowaniami o działaniach z PROW 2014-2020, zarówno tych które zostaną dopiero uruchomione, jak i tych, z których już skorzystali. Forum będzie także miejscem dla osób szukających alternatywnych źródeł dochodu, np. chcących rozpocząć działalność agroturystyczną czy też chcących przystąpić do Ogólnopolskiej Sieci Za-

gród Edukacyjnych. Obecni na forum będą również doradcy i specjaliści WMODR, którzy dzieląc się będą z użytkownikami posiadaną przez nich wiedzą oraz służyć pomocą. Forum dostępne jest pod adresem www.forum.wmodr.pl

WSPARCIE SPRZEDAŻY

Pandemia koronawirusa spowodowała zamknięcie, jeszcze do niedawna tętniących życiem targowisk lokalnych, na których konsumenci zaopatrywali się w dobrą, polską żywność od „rolnika”. Wielu z producentów warzyw i owoców ma dziś ograniczony zbyt swoich produktów z powodu zamknięcia targowisk oraz innych miejsc, do których dostarczali swoje produkty np. barów, restauracji czy stołówek. Chcąc ich wesprzeć w sprzedaży wytworzonych przez nich produktów WMODR udostępnił na portalu społecznościowym facebook 19 powiatowych grup dyskusyjnych o nazwie „Bazarek WMODR” skojarzonych z fanpage Ośrodka. Dzięki temu narzędziu producenci będą mogli nieodpłatnie zamieszczać swoje

oferty sprzedaży owoców, warzyw, żywności tradycyjnej i regionalnej, wyrobów przetwórstwa rolno-spożywczego wyprodukowanych w gospodarstwie rolnym, produktów pszczelich, krzewów, roślin ozdobnych oraz materiału szkółkarskiego, a kupujący zamieścić ogłoszenie o chęci kupna określonego asortymentu.

SEMINARIA INTERNETOWE

Obowiązujący zakaz zgromadzeń uniemożliwia Ośrodkowi organizację zaplanowanych seminariów i konferencji. Szukając alternatywnych form spotkań z rolnikami, Ośrodek przygotowuje webinaria, czyli internetowe seminaria, które dotyczyć będą aktualnie ważnych zagadnień w branży rolniczej. WMODR dokłada wszelkich starań, aby w tym szczególnym czasie wszyscy klienci zostali otoczeni opieką doradczą i informacyjną mając głęboką nadzieję, że zaproponowane przez Ośrodek rozwiązania spotkają się z uznaniem rolników oraz mieszkańców miast i obszarów wiejskich.

REKLAMA



Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie

ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn
tel./fax 89 535 76 84, 89 526 44 39

e-mail: sekretariat@wmodr.pl, www.wmodr.pl

Oddział w Olecku

al. Zwycięstwa 1010, 19-400 Olecko
tel./fax 87 520 30 31, 87 520 30 32

e-mail: olecko.sekretariat@wmodr.pl

445200TBR-A-G

Jak ograniczyć negatywny efekt stresu cieplnego u krów?



Łukasz Kowalski specjalista ds. bydła

Stres cieplny to ogólnie mówiąc problem oddawania energii cieplnej wytworzonej przez krowy w wyniku przyspieszonej przemiany materii, w warunkach wzrostu temperatury i wilgotności powietrza. Ze względów metabolicznych, najbardziej narażone na stres cieplny są krowy o najwyższej wydajności mlecznej.

Organizm krowy reaguje na temperaturę i warunki atmosferyczne w odmienny sposób, niż w przypadku ludzi. Przy niskiej temperaturze zewnętrznej (ok. 10°C) blisko 80% wyprodukowanego przez krowę ciepła oddawane jest bezpośrednio do środowiska. Natomiast, jeżeli temperatura powietrza przekracza 25°C, zdolność oddawania ciepła przez zwierzę drastycznie się obniża. Niezmiernie ważne jest więc monitorowanie temperatury oraz wilgotności powietrza w oborze. Oba parametry mają ogromny wpływ na mikroklimat panujący w budynku, a wraz z ich wzrostem zaburzony zostaje proces termoregulacji, co pogłębia stres cieplny u krów. Optymalna tempe-

Wrz z wiosną pojawiają się pierwsze mocniejsze promienie słońca, a to oznacza, że zbliża się okres wysokich temperatur. Jak co roku, w tym czasie powraca temat stresu cieplnego i jego oddziaływania na organizm krów.

ratura otoczenia dla krów w laktacji mieści się w przedziale 4-18°C przy wilgotności względnej wynoszącej od 60 do 80%.

Pierwsze symptomy

Stres cieplny pojawiają się, gdy temperatura w budynku długotrwale utrzymuje się na poziomie ok. 20°C i wyższym. Do pierwszych objawów zaliczamy zwiększone zapotrzebowanie na wodę oraz zmniejszone pobranie dawki pokarmowej co przekłada się na spadek produkcji mleka. Im wyższa temperatura tym więcej objawów tj. apatia, nadmierne pocenie się oraz wzrost ilości oddechów na minutę. Pogłębia się spadek pobrania paszy oraz wydajności mlecznej. Dochodzi również do zachwiania funkcji fizjologicznych organizmu, ze względu na wzmożone wydalanie makroelementów wraz z moczem.

Gdy temperatura w oborze przekracza 25°C możemy spodziewać się kolejnych problemów: pogorszenia parametrów rozrodu, w tym cichych rui lub ich zahamowania, wczesnej śmiertelności zarodków. Spada też poziom hormonów tj. estradiol we krwi, co w konsekwencji skraca czas trwania rui. W dłuższej perspektywie (>25°C) mogą występować kulawizny oraz kwasice żwacza. Powodem tych schorzeń jest pośrednio niższe pobranie paszy przez krowy, które przyczynia się do skrócenia czasu przeżuwania, a to skut-

kuje zmniejszonym wydzielaniem śliny, która jak wiemy, jest naturalnym buforem dla krów.

Stres cieplny a produkcja mleka

Poza bezpośrednio obserwowanymi objawami zdrowotnymi u krów, stres cieplny wyraźnie ogranicza wydajność mleka oraz powoduje zmianę jego składu.

Spadki produkcji mleka w gospodarstwach w trakcie wysokich temperatur mogą sięgać nawet 30%, a na wielu fermach w ubiegłym roku odnotowano udoje niższe nawet o 5-6 litrów na krowę. Najwyraźniej widać je u krów wysokoprodukcyjnych: na początku i w szczycie laktacji. Straty finansowe, jakie ponoszą hodowcy z powodu stresu cieplnego i wynikające z samego spadku mleka to około 750 zł/krowę (dane wewnętrzne z 2019 roku).

Największe spadki odnotowuje się w oborach starego typu, gdzie nisko usytuowany strop, mała ilość oraz nieodpowiednia wielkość kanałów wlotowych i wylotowych powietrza znacznie utrudniają wentylację w budynku.

Wszystkie wymienione czynniki przynoszą straty finansowe, a więc skutki stresu cieplnego odczuwają nie tylko krowy, ale również hodowcy.

NIESTETY, SKUTKI STRESU CIEPLNEGO NA ORGANIZM ZWIERZĘCIA MAJĄ

CHARAKTER DŁUGOFALOWY I NIE KOŃCZĄ SIĘ WRAZ ZE SPADKIEM TEMPERATURY OTOCZENIA DO OPTYMALNYCH WARTOŚCI, TYLKO UTRZYMUJĄ SIĘ NAWET PRZEZ KOLEJNE 40-80 DNI.

Wsparcie krów w stresie cieplnym

Walkę ze stresem cieplnym należy prowadzić kompleksowo, uwzględniając w niej przede wszystkim warunki techniczne w oborze oraz rozwiązania żywieniowe. Podstawowymi obszarami, o jakie trzeba zadbać w budynkach inwentarskich są sprawna wentylacja oraz wydajny system doprowadzania wody.

Istotna jest odpowiednio zbilansowana dawka pokarmowa, skonsultowana z doradcą żywieniowym. Zwiększenie zawartości tłuszczu chronionego w dawce, optymalny poziom włókna i przede wszystkim zabezpieczenie odpowiedniej suplementacji elektrolitami pomogą krowom łagodnie przejść przez okres upałów. Dlatego też firma De Heus wprowadziła pierwszy w Polsce produkt skutecznie niwelujący negatywne skutki stresu cieplnego krów. Znajomość mechanizmów wydalenia makroelementów pozwoliła na opracowanie mieszanki efektywnie zwalczającej stres cieplny. Działanie Bestermine Lato opiera się na innowacyjnej formule TERMOCAPS, odpowiedzialnej za procesy termoregulacji organizmu. W sezonie 2020 formuła została dodatkowo wzbogacona dla lepszego nawodnienia organizmu, zwiększonej sekrecji enzy-

mów trawiennych oraz wyższego pobrania paszy.

Jak stosować Bestermine Lato?

Stosowanie Bestermine Lato rozpoczynamy w momencie, gdy temperatura w oborze zaczyna przekraczać 18°C. Należy przy tym spełnić dwa najważniejsze warunki: zapewnić krowom nieograniczony dostęp do świeżej wody (warunek konieczny) oraz dostosować dawkowanie Bestermine Lato do temperatury w oborze.

OKIEM HODOWCY

O odpowiednie dawkowanie Bestermine Lato zapytaliśmy też hodowcę spod Przasnysza. – Dostosowanie dawki Bestermine Lato do temperatury i wilgotności powietrza w ubiegłym roku przyniosło naprawdę pozytywne efekty na stadzie. W rezultacie nie zaobserwowaliśmy zmniejszonego pobrania paszy TMR oraz spadku w produkcji mleka. Najbardziej wydajne krowy utrzymywały produkcję 50-55l/dobę – ocenił pan Andrzej Gogolewski, producent mleka z powiatu makowskiego.

REKLAMA

Bestermine Lato



SPRAWDZONE ROZWIĄZANIE

Korzyści zastosowania:

- zapobieganie spadkom pobrania dawki oraz spadkom produkcji mleka
- lepsze wykorzystanie energii w żywcu
- pokrycie zapotrzebowania na kluczowe makroelementy
- łagodzenie negatywnych skutków wysokich temperatur

Dawkowanie jest uzależnione od temperatury wewnątrz obory:

- 20-25°C: 100 g/szt/dz.
- 25-30°C: 200 g/szt/dz.
- pow. 30°C: 300 - 500 g/szt/dz.

Uwaga!

- zapewnij krowom nieograniczony dostęp do świeżej wody;
- dokładnie wymieszaj Bestermine Lato z kiskonkami.



Zapytaj doradcę żywieniowego De Heus o szczegóły!

Stres cieplny



Wysokie temperatury wywołują u krów stres cieplny, a wraz z nim:

- pogorszony apetyt i zmniejszenie pobrania paszy
- spadek produkcji mleka – nawet o 30%!
- pogorszenia wskaźników zacielenia
- zwiększenie śmiertelności cieląt
- obniżenie masy ciała nowonarodzonych cieląt



Aby ograniczyć stres cieplny u krów należy:

- stosować BESTERMINE LATO
- zwiększyć zawartość tłuszczu w dawce pokarmowej
- zapewnić dobrą wentylację w oborze
- zadawać paszę wcześniej rano i późno wieczorem
- zapobiegać zagrzewaniu się kiskom, stosując FRESH TMR

Stres cieplny generuje poważne straty finansowe, nawet 500-800 zł/krowę!

Wypróbuj również inne produkty z linii CoolCare, zmniejszające stres cieplny!

www.deheus.pl

1. ZHU SPEC-DROB
10-434 Olsztyn, ul. Kołobrzewska 42
2. Crossagro Wiesława Krzyżewska
06-300 Przasnysz, ul. Gdańska 5
3. Agropremium Joanna Klimaszweska
Turowo 15 06-415 Czernice Borowe
4. PPHU ALDO SP J Leszek Długolecki, Andrzej Długolecki,
07-431 Czarnia 116
5. PHU Rol&Bas Barbara Zawadzka
11-130 Orneta, ul. Braniewska 27

6. PPHU Kawecki Krzysztof
11-320 Jeziorany, ul. Kościuszk 21
7. HAP Siewruk
11-420 Srokowo ul. Kętrzyńska 11
8. ROL-MIK Rafał Zielenka
11-730 Mikołajki ul. Elcka 1,
11-500 Giżycko ul. Warmińska 10
9. VET-PASZ Gabinet Weterynaryjny Radosław Zalewski
06-445 Strzegowo, ul. Słowackiego 24d



Warzywa. Czysty start

Ponad 50 procent kosztów przeznaczonych na ochronę producenci warzyw wydają na regulację stopnia zachwaszczenia. Należy jednak pamiętać o prawidłowej agrotechnice i nie zaniedbywać innych sposobów ograniczania populacji chwastów, by maksymalnie ograniczyć ujemny wpływ produkcji na środowisko naturalne i osiągnąć wysoką skuteczność podejmowanych działań.

Ochrona warzyw przed chwastami powinna zapewnić dominację roślin uprawnych przy maksymalnej redukcji rozwoju chwastów. W uprawie warzyw niewralgicznym momentem, w którym plantacja powinna być prawie całkowicie wolna od konkurencji roślin niepożądanych jest okres pomiędzy wschodami a zamknięciem międzyrzędzi.

W UPRAWIE WARZYW
SKUTECZNA OCHRONA
HERBICYDOWA JEST
NIEZWYKLE ISTOTNA.

gdyż suma strat spowodowanych zachwaszczeniem, nawet niewielkim, przekracza straty, które łącznie wywołują patogeny chorobotwórcze i szkodniki. Ponad 50% kosztów przeznaczonych na ochronę producenci warzyw wydają na regulację stopnia zachwaszczenia. Należy jednak pamiętać o prawidłowej agrotechnice i nie zaniedbywać innych sposobów ograniczania populacji chwastów, by maksymalnie ograniczyć ujemny wpływ produkcji na środowisko naturalne i osiągnąć wysoką skuteczność podejmowanych działań.

Z rozsady łatwiej

W przypadku produkcji kapusty czy salaty, walka z chwastami nie przysparza wielu kłopotów. Generalnie przy produkcji upraw z rozsady, dzięki starannej agrotechnice, można nawet wyeliminować stosowanie herbicydów. Natomiast w przypadku warzyw wysiewanych prosto do gruntu, roślin korzeniowych i cebulowych, które wykazują wyjątkowo wysoką wrażliwość na zachwaszczenie, wybór technologii jego redukcji nie jest prosty.

Jedną z metod jest użycie glifosatu. Można go zastosować zarówno przed siewem, jak i przed wejściem roślin uprawnych.

POPRZEC ZASTOSOWANIE
TEJ SUBSTANCJI MOŻEMY
OGRANICZYĆ GŁĘBOKOŚĆ
MECHANICZNEJ UPRAWY



Fot. pniek-rolny.pl

I W TEN SPOSÓB
ZREDUKOWAĆ DO MINIMUM
EWENTUALNE STRATY
WODY Z GLEBY, CO JEST
NIEZWYKLE ISTOTNE
W KONTEKŚCIE WYSTĄPIENIA
EWENTUALNYCH
NIEDOBORÓW WODY,
Z KTÓRYMI OD KILKU LAT
ZMAGAMY SIĘ WSZYSTCY.

W przypadku zastosowania preparatu zawierającego ten związek – Roundup Flex 480 – zabiegi uprawowe, takie jak siew lub sadzenie rośliny następnej, można rozpocząć po dobie, gdy zwalczane są chwasty roczne i po pięciu dniach, gdy zwalczane są chwasty wieloletnie. W przypadku tego herbicydu wystarczy jedna godzina bez deszczu, aby preparat został skutecznie pobrany przez liście chwastów. Herbicyd wykazuje się wysoką skutecznością w zmiennych

warunkach pogodowych i bardzo szerokim spektrum niszczonego chwastów.

Przed lub po...

W zależności od stopnia wiosennej presji chwastów preparat można zastosować przed siewem, przed sadzeniem lub po siewie, ale minimum trzy dni przed wschodami. W tych zastosowaniach selektywność i bezpieczeństwo dla uprawy są głównym zagadnieniem.

ZASTOSOWANIE GLIFOSATU
PRZED SIEWEM LUB
PRZED WSCHODAMI DAJE
PODWÓJNĄ KORZYŚĆ DLA
UPRAWY, A W REZULTACIE
KORZYSTNIE WPŁYWA
NA GENEROWANY PLON.
ZNACZĄCO OGRANICZA
KONKURENCJĘ CHWASTÓW
PODCZAS NEWRALGICZNEGO
OKRESU WZROSTU,

dzięki czemu uprawa będzie mogła wykorzystać potencjał plonowania. A poprzez eliminację najliczniejszej, pierwszej fali chwastów, produkty selektywne stosowane w późniejszym okresie będą bardziej skuteczne, ponieważ nowe chwasty będą w tej samej fazie rozwojowej i będą „słabsze” i nie rozwiną się nadmiernie przed zastosowaniem zabiegu preparatem powoschodowym.

Glifosat przedsięwzięcie stosujemy, gdy stanowisko jest zachwaszczone chwastami wieloletnimi, na przykład perzem, bądź poplon nie został zniszczony w okresie zimowym lub był bardzo zachwaszczony, a także w warunkach stosowania uprawy uproszczonej oraz gdy naszym priorytetem jest zatrzymanie wody w glebie. Zabieg przedsięwzięty wskazany jest również w przypadku upraw o krótkim okresie od siewu do wschodów.

Dawki w zależności od chwastów

Z kolei przed wschodami preparaty zawierające tę substancję aktywną stosujemy przede wszystkim w przypadku opóźnionych wschodów chwastów, gdy powierzchnia ich liści jest zbyt mała, by skutecznie pobrać preparat. Również w sytuacji, gdy spodziewany odstęp między siewem a wschodami jest dłuższy niż dziesięć dni. W przypadku konieczności użycia herbicydów doglebowych istnieje możliwość stosowania w mieszance z glifosatem. Aplikacja powinna być wykonana najpóźniej trzy dni przed wschodami, gdy zarodek jest 2-3 cm pod powierzchnią gleby. Dawki powinny być określone w zależności od dominujących chwastów.

NALEŻY PODKREŚLIĆ, ŻE
WSZYSTKIE HERBICYDY,
PODOBIE JAK INNE ŚRODKI

OCHRONY ROŚLIN, MUSZA
BYĆ STOSOWANE ZGODNIE
Z OBOWIĄZUJĄCYM
ZAKRESEM REJESTRACJI,
DLATEGO KONIECZNE JEST
KORZYSTANIE Z ZALECEŃ
PRODUCENTA.

W integrowanej ochronie warzyw trudno ominąć zabiegi herbicydowe. Regulacja poziomu zachwaszczenia w uprawie polowej jest praktycznie niemożliwa bez ich wykonania. Należy jednak pamiętać, by wybierać takie preparaty, które będą skuteczne przy jednorazowym użyciu, bez konieczności przeprowadzania dodatkowych zabiegów. Herbicydy powinny zwalczać pełne spektrum chwastów występujących na polu, a ich stosowanie przyczyniać się do istotnej redukcji ewentualnych strat wody w glebie.

Anna Rogowska

Jak pomóc ziemniakom w walce z konkurencją?

Okres pomiędzy sadzeniem bulw, a wschodami to czas redukcji zachwaszczenia plantacji. Niewralgiczny moment w uprawie ziemniaka to początek wegetacji, w którym chwasty mają doskonałe warunki do rozwoju.

Ziemniak cechuje się bardzo wolnym tempem wzrostu, wschody tej rośliny trwają półtora miesiąca. W tym czasie musi konkurować z chwastami o substancje pokarmowe, wodę i światło. Efektywna eliminacja niepożądanych roślin na polu to priorytet każdego producenta.

Ponieważ ziemniaki rosną w szerokich rzędach, łatwo jest przeprowadzić uprawki. Umożliwia to dość wydajną niechemiczną walkę z chwastami. Mechaniczne ich zwalczanie wpisuje się w przepisy integrowanej ochrony roślin.

Najskuteczniej jest zwalczać młode siewki, zatem nie można opóźniać wykonania tego zabiegu, gdyż skutkuje to spadkiem jego efektywności. Rezultat zabiegu zależy od wielu czynników, przede wszystkim ilości i gatunków chwastów, ich stadium rozwojowego czy uwilgotnienia gleby. Istnieje także ryzyko, iż wydobyte na powierzchnię gleby siewki chwastów, szczególnie po wystąpieniu opadów, zaczną się ponownie ukorzeniać. Jednak zabieg wykonany w odpowiednim momencie, w fazie tak zwanej „białej nitki” może nawet w 90% wyeliminować niepożądane na stanowisku rośliny, szczególnie te płytko ukorzenione, natomiast przeprowadzony później, gdy pojawiają się liście właściwe i rozwinięty system korzeniowy chwastów, nie jest efektywny. Trudniej w ten sposób zwalczyć perz, rdesty czy chwastnice. W średniej wielkości gospodarstwach redlenie, bronowanie pozwala dość skutecznie ograniczyć populację chwastów i zastosować tylko powschodowy

oprysk herbicydem. Walka z chwastami na wielkopowierzchniowych plantacjach rzepaku opiera się li tylko na zabiegach herbicydowych.

Na ogół w gospodarstwach towarowych ostateczną formę nadaje się redlinom po sadzeniu. Takie redliny nie będą ponownie obredlane, by nie uszkodzić kielkujących bulw i ograniczyć ich kontakt ze światłem, a także wyeliminować zjawisko mieszania się gleby, co zapobiega wzbudzeniu kielkowania kolejnych fal chwastów. Najczęściej stosuje się glifosat z dodatkiem herbicydu doglebowego. Zabieg przeprowadzony trzy dni przed spodziewanymi wschodami ziemniaka zabezpiecza plantację na cały sezon. W warunkach bardzo wysokiej presji chwastów zaleca się po 2-3 tygodniach aplikację selektywnego herbicydu.

Glifosat niszczy pełną gamę chwastów jednorocznych, jak również wieloletnich. Zwalczanie perzu w tym terminie można uznać za interwencyjne. Jest to stosunkowo tani zabieg, bezpieczny dla uprawy, a jego efektywność jest blisko stuprocentowa. Po zwalczeniu pierwszej fali chwastów, kolejne kielkują w ograniczonej ilości, jeżeli gleba nie jest wzruszana, a zatem i skuteczność stosowanych później herbicydów selektywnych jest dużo wyższa.

Opryskując siewki chwastów powinniśmy stosować minimalną ilość wody. Najefektywniejszy jest zabieg wykonany przy użyciu 2% roztworu glifosatu i regulowanie wydawką cieczy w taki sposób, by osiągnąć pożądaną dawkę (optymalna dawka dla większości siewek wynosi 2 l na 100 litrów cieczy roboczej/ha). Substancja ta działa tylko przez zielone części roślin i nie ma działania odglebowego, o efektywności zabiegu decyduje obecność chwastów na plantacji, przy równoczesnym braku wschodów ziemniaka,

co mogłoby doprowadzić do uszkodzenia uprawy. Szczególną ostrożnością należy się wykazać przeprowadzając zabieg na piaszczystych, lekkich i przesuszonych glebach. W takim podłożu kielkujące bulwy i ich pędy mogą spowodować pękanie gleby,

zwiększając tym samym ryzyko przedostania się herbicydu na rośliny ziemniaków. Jednak opryski wykonane z użyciem glifostu są wyjątkowo efektywne. Substancja ta hamuje w roślinach proces syntezy aminokwasów, co prowadzi do zamierania ca-

łych roślin chwastów – od kierzni po wierzchołki wzrostu, niszczy wszystkie jednoroczne gatunki chwastów oraz chwasty wieloletnie, w tym perz. Przykładem preparatu, który praktycznie uniezależnia rezultat zabiegu od pogody, jest Roundup 360 plus. Skutecz-

nie zwalcza chwasty już przy temperaturze wynoszącej 2°C i można go aplikować godzinę przed wystąpieniem opadów. Szybka i skuteczna eliminacja niepożądanych roślin na polu to priorytet każdego producenta ziemniaków.

Anna Rogowska

REKLAMA



Fertileader
AXIS

Kompleks **Seactiv®**
(Glicyna-Betaina, IzoPentyl Adeniny, Aminokwasy)
N 3% | P 18% | Mn 2,5% | Zn 5,7%

Płynny nawóz biostymulujący z kompleksem SEACTIV®
oraz Azot, Fosfor, Mangan, Cynk



3 korzyści stosowania Fertileader AXIS w kukurydzy:

- 1 Podajemy komplet składników pokarmowych niezbędnych dla młodych roślin,
- 2 Dostarczamy energię poprzez poprawę wydajności fotosyntezy,
- 3 Minimalizujemy efekty stresów dzięki kompleksowi Seactiv®.

Timac AGRO
Polska

ul. Batorowska 15, 62-081 Wysogotowo
pl.timacagro.com | timac.tv



Możesz liczyć na wsparcie agencji

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa oferuje pomoc rolnikom, którzy planują inwestycje.

ARiMR w dniach od 31 marca do 29 maja 2020 r. przeprowadza kolejny już nabór wniosków o przyznanie pomocy na operacje typu „Modernizacja gospodarstw rolnych” w ramach poddziałania „Wsparcie inwestycji w gospodarstwach rolnych” finansowanego z budżetu Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Tym razem o wsparcie można ubiegać się w obszarze D, czyli związanym z racjonalizacją technologii produkcji, wprowadzeniem innowacji, zmianą profilu produkcji, zwiększeniem skali produkcji, poprawą jakości produkcji lub zwiększeniem wartości dodanej produktu. Warto skorzystać z tego wsparcia, pomimo niepewnej sytuacji gospodarczej, związanej z wybuchem pandemii koronawirusa Covid-19, gdyż



Dzięki pomocy agencji można między innymi realizować inwestycje związane z zakupem nowych maszyn i urządzeń rolniczych

inwestycje przeprowadzone w trudnym okresie będą procentować w czasie, gdy zostaną zniesione wszelkie restrykcje i gospodarka ponownie zacznie się rozwijać.

Kto może otrzymać pomoc?

Pomoc na „Modernizację gospodarstw rolnych” będzie przyznawana rolnikom w postaci dofinansowania ponie-

sionych przez nich kosztów na realizację danej inwestycji. Poziom dofinansowania wynosi standardowo 50% poniesionych kosztów kwalifikowanych. Może on być wyższy i wynieść 60%, ale tylko w przypadku gdy o pomoc ubiega się młody rolnik lub gdy wniosek o wsparcie składa wspólnie kilku rolników.

O pomoc mogą ubiegać się rolnicy, których gospodarstwa

mają ściśle określoną wielkość ekonomiczną. W przypadku obszaru D musi być nie mniejsza niż 13 tys. euro i nie większa niż 200 tys. euro. Wyjątek stanowią gospodarstwa osób wspólnie wnioskujących. W takim przypadku dolny próg wielkości ekonomicznej pojedynczego gospodarstwa może być mniejszy od 13 tys. euro, przy czym suma wielkości ekonomicznej wszystkich

gospodarstw musi wynosić co najmniej 15 tys. euro, a po zrealizowaniu inwestycji, wielkość ekonomiczna gospodarstwa każdego z wspólnie wnioskujących rolników osiągnie wartość co najmniej 13 tys. euro.

Korzystne wsparcie

W obszarze D można realizować zarówno inwestycje związane z zakupem

nowych maszyn i urządzeń rolniczych, wyposażenia do produkcji rolnej, jak również związane z budową, przebudową, remontem połączonym z modernizacją budynków lub budowli wykorzystywanych do produkcji rolnej. Wysokość wsparcia wynosi 500 tys. zł na jednego beneficjenta i jedno gospodarstwo, z zastrzeżeniem, że 200 tys. zł przyznawane jest dla operacji obejmującej inwestycje nie związane bezpośrednio z budową, modernizacją budynków inwentarskich, w tym ich wyposażaniem, lub adaptacją innych istniejących w gospodarstwie budynków na budynki inwentarskie, w tym ich wyposażaniem, lub budową lub modernizacją magazynów paszowych w gospodarstwach, w których jest prowadzona produkcja zwierzęca, w tym ich wyposażaniem.

Wnioski przyjmują oddziały regionalne Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Szczegółowe informacje na www.arimr.gov.pl.



Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

REKLAMA



SPRZEDAŻ CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH

– Stała ekspozycja – Fachowe doradztwo – Konkurencyjne ceny – Różne formy finansowania – Serwis – Gwarancja jakości



Składasz wniosek na dotację z PROW? **Mamy sprzęt, którego potrzebujesz!**

Orneta ul. Gdańska 23 tel. 662 184 320 email. kogowski@kogowski.pl

Polscy hodowcy oferują sprzęt do dezynfekcji ulic

Zdjęcia z ulic chińskich czy francuskich miast pokazują jak ważne w walce z epidemią COVID 19 jest prowadzenie na dużą skalę akcji dezynfekcji ulic.

Polscy hodowcy oferują sprzęt i doświadczenie umożliwiające sprawne przeprowadzenie takich akcji. Ofertę pomocy w piśmie do wojewodów z przedstawił prezes POLPiG.

W Polsce działa ponad 2 tys. dużych gospodarstw hodowlanych dysponujących nowoczesnym sprzętem do spryskiwania pól. Ofertę wykorzystania tego sprzętu

w walce z koronawirusem przedstawił w piśmie do wojewodów prezes Krajowego Związku Pracodawców – Producentów Trzody Chlewnej POLPiG – Aleksander Dargiewicz.

– **POLSCY HODOWCY NA MIARĘ SWOICH SIŁ I ŚRODKÓW CHCĄ**

WŁĄCZYĆ SIĘ W WALKĘ Z KORONAWIRUSEM. POSIADANY PRZEZ NAS SPRZĘT I KOMPETENCJE MOGĄ BYĆ CENNYM UZUPEŁNIENIEM ŚRODKÓW, KTÓRYMI DYSPONUJE PAŃSTWO - PODKREŚLA DARGIEWICZ.

Deklaracje potwierdza przedstawiciel hodowców – Grzegorz Brodziak z Goodvalley: – Jesteśmy częścią lokalnej społeczności. Wsparcie sprzętowe traktujemy jako

naturalny element wspólnej walki z epidemią COVID19.

W piśmie do wojewodów oprócz oferty wykorzystania sprzętu znalazł się postulat zmian zasad prowadzenia kwarantanny, tak by można było w czasie jej trwania zabezpieczyć zwierzęta w opiekę i pasze. Hodowcy deklarują przyjęcie specjalnych środków bezpieczeństwa umożliwiających pracę nawet w przypadku konieczności kwarantanny.

Oferta sprzętu rolniczego do walki z koronawirusem to nie jedyne wsparcie ze strony hodowców. W piątek, pomoc w wysokości 1,5 mln złotych

na zakup sprzętu zadeklarowały firmy Animex Foods i Agri Plus. Swoje produkty przekazuje również firma Tarczyński, Konspol oraz Zakład Przetwórstwa Mięsnego Grot. Goodvalley oprócz wsparcia finansowego dla szpitala w Człuchowie postanowił zaangażować się w podniesienie poziomu informatyzacji szkół w małych gminach i finansowe wsparcie lokalnych organizacji pozarządowych, które zaangażowały się w akcję szycia maseczek.

**Kontakt:
Aleksander Dargiewicz
Prezes POLPiG
Tel: 604905333**



Ceny paliw ostro w dół

Zamrożenie gospodarek i spowodowane tym niższe zużycie surowców, zwłaszcza ropy naftowej, oraz zapelnienie dostępnych zbiorników niewykorzystaną nadwyżką „czarnego złota” przełożyło się na pierwsze w historii ujemne wyceny teksańskiej ropy WTI. W ubiegłym tygodniu jej cena spadła do minus 37 dol. za baryłkę. Na stacjach benzynowych ceny ujemne nie są, ale systematycznie spadają. Według prognoz e-Petrol.pl w tym tygodniu można spodziewać się dalszej niżki detalicznych cen paliw.

W minionym tygodniu średnia cena benzyny 95-oktowej po raz pierwszy od ponad czterech lat spadła poniżej 4 zł za litr. Jej średnia cena, po spadku o 3 gr, znalazła się na poziomie 3,99 zł/l. Coraz bliżej pokonania bariery 4 zł jest też diesel. Średnia cena oleju napędowego, po spadku o 6 gr, wyniosła 4,11 zł/l. Obniżka nie ominęła też notowań autogazu, który potaniał o 4 gr do poziomu 1,79 zł/l. To efekt nadmiernego wstosunku do zużycia wydobycia na światowych rynkach i braku zbiorników do przechowywania nadwyżki surowca. Zdaniem analityków nawet decyzja o ograniczeniu produkcji ropy od maja o 9,7 mln baryłek dziennie nie poprawi

sytuacji, bo dzienna nadprodukcja w kwietniu wynosiła 25–30 mln baryłek.

– Teraz wszelkie próby ograniczeń, jakie wprowadzają dla samych siebie członkowie OPEC+, wydają się jednak albo zbyt małe, albo zbyt późno wprowadzone, ponieważ rynek, przynajmniej europejski, jedynie trochę reaguje odbiciem w górę – ocenia dr Jakub Bogucki.

– Jeśli chodzi o przełożenie tych zmian na rynek polski, to spodziewamy się dalszego ciągu spadków.

Na cenę paliw na stacjach wpływ mają cena ropy i kurs dolara do złotego. Teksaska ropa WTI potaniała od początku 2020 roku o ponad 70 proc., i to po ostatnich wzrostach cen. Z powodu nadpodaży surowca, braku zbiorników do jego przechowywania i wygaśnięcia majowych kontraktów na ropę jego cena przed tygodniem spadła po raz pierwszy w historii do ujemnych poziomów. Europejska ropa Brent straciła dwie trzecie swojej wartości. W przeciwną stronę, podbijając ceny, oddziałuje umacniający się dolar, który od stycznia zyskał do złotego ponad 10 proc.

Ostatni tydzień kwietnia według prognoz e-Petrol.pl przyniesie dalsze obniżki cen na stacjach. Według przewi-

dywań portalu średnia cena benzyny 95 będzie się wahać w zależności od regionu między 3,83 a 4,02 zł/l, a benzyny 98 – między 4,20 zł a 4,39 zł. Koszt oleju napędowego powi-

nien zamknąć się w przedziale 3,93–4,10 zł, a za gaz LPG trzeba będzie płacić 1,73–1,79 zł za litr.

– Poziom, do którego możemy zmierzać w najbliższych

kilku lub kilkunastu dniach, to około 3,9 zł dla benzyny i około 4 zł dla oleju napędowego – uważa dr Jan Bogucki, analityk rynku paliw e-Petrol.pl. – Jednak trzeba pamiętać,

że są stacje, które sprzedają wyjątkowo okazjnie paliwo, nawet na poziomie około 3,4–3,5 zł za litr benzyny 95-oktowej.

opr. bar, mat. newseria.pl

REKLAMA



ORNETA

OFERUJE:

NAWOZY - ŚRODKI DO PRODUKCJI ROLNEJ

ul. Przemysłowa 21B, 11-130 Ornet

tel. 55-24-21-500, 600-050-038

PROWADZI SKUP:

• ZBÓŻ • RZEPAKU

• ROŚLIN STRĄCZKOWYCH • OWOCÓW

ul. Przemysłowa 37, 11-130 Ornet

tel. 55 24-22-127, 600-050-031, 600-050-034

e-mail: mirpol1@o2.pl

Czas na ochronę podstawy źdźbła i ograniczenie sprawców chorób liści

Bieżący monitoring potwierdza, że rośliny osłabione przymrozkami mają objawy septorioz oraz mączniaka prawdziwego zbóż i traw. Należy ograniczyć nasilenie tych chorób, aby nie opanowywały wyższych pięter łanu, ponieważ trudno będzie kontrolować poziom wtórnych infekcji w łanie.

Wegetacja roślin uprawnych wystartowała trzy tygodnie wcześniej niż wskazywała średnia z ostatnich lat. Jednak chłód i stale utrzymujące się silne przymrozki spowalniały wzrost i rozwój roślin. W zbożach ozimych do tej pory notujemy fioletową barwę liści, a wschody zbóż jarych spowalniają susza. Kwietniowy rozkład temperatury, zwłaszcza wahania w ciągu doby od -7°C do 20°C, to efekt mas powietrza nad Polską, które w ciągu dnia nagrzewają się, zaś nocą przy bezchmurnym niebie intensywnie wypromieniowują ciepło. Drugim czynnikiem wpływającym aktualnie na kondycję roślin jest pogłębiająca się susza, będąca odbiciem kolejnej bezśnieżnej zimy i braku opadów.

Rolnicy czekają

Na wielu plantacjach, a których rolnicy z niecierpliwością oczekiwania na wyższą średnią dobową temperaturę dokonali zabiegów regulacyjnych i ochrony roślin doszło do silnych objawów fitotoksyczności.

Aktualna prognoza wskazuje na cieplejsze dni i noce, a zboża ozime uzyskały fazę rozwojową 30-31 BBCH, co jest najlepszym oknem zabiegowym na ochronę kształtującej się podstawy źdźbła (T1) przed nasileniem chorób poduszczkowych. Argumentem



Septoriozy liści

dodatkowo przemawiającym za obligatoryjną ochroną jest wydłużony okres wegetacji jesiennej zbóż, a nawet aktywność roślin w okresie zimy co wraz z panującymi warunkami pogodowymi stanowiło czynniki stymulujące grzyby do pozostania w patogenicznej formie życia.

Fuzaryjną zgorzel

Głównym celem zabiegu T1 jest ochrona podstawy źdźbła. Faza rozwojowa 28-33 BBCH jest jedynym i optymalnym terminem na efektywne ograniczanie strat powodowanych przez sprawców chorób poduszczkowych. Z powodu tych chorób notujemy niższe

o 30% plonowanie w pszenicy, w pszenicy do 25%, życie do 20%, a w jęczmieniu do 10%. Niezależnie od warunków atmosferycznych i konsekwencji zmian klimatycznych w agrocenozach grzyby rodzaju *Fusarium* pozostały od jesieni, zwłaszcza przy braku zmianowań, w puli groźnych patogenów. Fuzaryjną zgorzel podstawy źdźbła powoduje wiele gatunków tego rodzaju i w bieżących warunkach meteorologicznych niszę znajduje na pewno *F. graminearum*, *F. poae* czy *F. culmorum*. Sprawca ostrej plamistości oczkowej, *Ceratobasidium cereale*, oprócz tolerancji na suszę, wytwarza mikroskleroty, które



Mączniak prawdziwy zbóż



Kompleks chorób poduszczkowych

ułatwiają przetrwanie stresu wodnego i termicznego, natomiast grzyb *Oculimacula yallundae* powodujący lamliwość źdźbła zbóż i traw tworzy dwa typy wzrostowe różniące się sposobem rozprzestrzeniania w tkankach roślinnych.

Duże ryzyko strat plonu

Waga zabiegu T1 roślin z powodu wysokiego nasilenia septorioz liści. Charakterystyczne objawy choroby to wydłużone nekrozy, z drobnymi, ciemnymi punktami – pyknidami, w których obficie powstają zarodniki. Te wraz z wodą, która jest konieczna do rozprzestrzeniania sprawcy *Zymoseptoria tritici*,

dokonyują infekcji kolejnych roślin w łanie. Silnie porażone rośliny są nieefektywne fotosyntetycznie i przedwcześnie zamierają. Objawy septorioz paskowanej można pomylić z septoriozą plew na liściu. Ta choroba niesie również duże ryzyko strat plonu, ponieważ grzyb infekując coraz wyższe piętra łanu osiąga kolejno kłos i może skutkować nawet 60% spadkiem plonowania. Bieżący monitoring potwierdza, że rośliny osłabione przymrozkami mają objawy septorioz oraz mączniaka prawdziwego zbóż i traw. Należy ograniczyć nasilenie tych chorób, aby nie opanowywały wyższych pięter łanu, ponieważ trudno będzie

kontrolować poziom wtórnych infekcji w łanie.

Warunki pogodowe skłaniają do zastosowania w zabiegu T1 substancji aktywnych, których wysoką skuteczność można osiągnąć w niskich temperaturach. Sprawdzą się zatem morfoliny np. fenpropidyna, fenpropimorf, imidazole np. prochloraz, quinozolinę np. proquinazid czy ketoaminy np. spiroksamina. Substancje te często w mieszaninach np. z biksafenem, metkonazolem, protikonazolem są dostępne w aktualnie zarejestrowanych produktach.

Dr hab. Marta Damszel
Katedra Entomologii, Fitopatologii
i Diagnostyki Molekularnej

ARiMR: Wydłużone terminy naborów z PROW 2014-2020

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, z powodu utrudnień związanych z pandemią koronawirusa, wydłużyła terminy naborów wniosków o przyznanie pomocy z PROW 2014-2020 na inwestycje chroniące przed ASF lub powodzią, a także w nawadnianie gospodarstw.

Do 17 czerwca 2020 r. przedłużony został termin na dostarczanie wniosków w ramach poddziałania „Wsparcie inwestycji w środki zapobiegawcze, których celem jest ograniczenie skutków prawdopodobnych klęsk żywiołowych, niekorzystnych zjawisk klimatycznych i katastrof”. Ta propozycja pomocy skierowana jest do dwóch grup odbiorców.

Pierwszą stanowią rolnicy, którzy zajmują się chowem lub hodowlą nie mniej niż 50 sztuk świń, i chcą zrealizować inwestycje chroniące ich gospodarstwa przed rozprze-

strzenianiem się wirusa ASF. Na tego typu przedsięwzięcia mogą otrzymać maksymalnie 100 tys. zł, przy czym wysokość dofinansowania przyznanego przez ARiMR nie może przekroczyć 80 proc. kosztów kwalifikowanych zrealizowanej inwestycji. Pomoc można otrzymać m.in. na wykonanie ogrodzenia chlewni, utworzenie lub zmodernizowanie niecki dezynfekcyjnej, wyposażenie gospodarstwa w urządzenie do dezynfekcji.

Drugą grupą, do której kierowane jest wsparcie, są spółki wodne lub związki spółek wodnych, w których większość stanowią rolnicy posiadający grunty rolne. Na inwestycje w sprzęt do utrzymania urządzeń wodnych służących zabezpieczeniu gospodarstw rolnych przed zalaniem, podtopieniem lub nadmiernym uwilgoceniem spowodowanym przez powódź lub deszcz nawalny mogą one otrzymać maksymalnie 1 mln zł. Także



Font: Pixabay

Dofinansowanie mogą otrzymać rolnicy, którzy zajmują się chowem lub hodowlą nie mniej niż 50 sztuk świń, i chcą zrealizować inwestycje chroniące ich gospodarstwa przed rozprzestrzenianiem się wirusa ASF

w tym przypadku limit dofinansowania wynosi 80 proc. kosztów kwalifikowanych zrealizowanej inwestycji.

Z kolei rolnicy, którzy chcą ubiegać się w Agencji o dotację na inwestycje w nawadnianie gospodarstwa, mają teraz

na to czas do 20 lipca 2020 r.

O pomoc, która realizowana jest w ramach działania „Modernizacja gospodarstw rolnych”, może wystąpić rolnik posiadający gospodarstwo o powierzchni co najmniej 1 ha i nie większe niż 300 ha, prowadzący działalność zarobkową w ramach produkcji zwierzęcej lub roślinnej, o czym ma świadczyć wykazany przychód w wysokości co najmniej 5 tys. zł, odnotowany w okresie 12 miesięcy poprzedzających miesiąc złożenia wniosku. Konieczna jest także obecność w krajowym systemie ewidencji producentów, ewidencji gospodarstw rolnych oraz ewidencji wniosków o przyznanie płatności.

Dofinansowaniem z ARiMR mogą zostać objęte trzy kategorie inwestycji: ulepszające już istniejące instalacje nawadniające; powiększające obszar nawadniania; jednocześnie powiększające obszar nawadniania oraz ulepsza-

jące już istniejące instalacje. Wsparcie finansowe na jednego beneficjenta i jedno gospodarstwo wynosi maksymalnie 100 tys. zł, przy czym refundacji podlega 50 proc. kosztów poniesionych na realizację inwestycji (60 proc. w przypadku młodego rolnika).

W związku z ogłoszonym w Polsce stanem epidemii, która ograniczyła możliwość osobistego załatwiania spraw przez rolników w placówkach ARiMR, wnioski w obu naborach można przekazać do oddziałów regionalnych w następujący sposób: w formie dokumentu elektronicznego na elektroniczną skrzynkę podawczą, za pośrednictwem platformy ePUAP lub pocztą tradycyjną. Wnioski można również dostarczyć do specjalnych wrzutni, które ustawione są w placówkach terenowych Agencji.

Więcej informacji:
www.arimr.gov.pl

REKLAMA

Ekspert radzi: Każdego lata w rozmowach z rolnikami wraca problem nawożenia przedsiewnego ozimin

Z uwagi na występujące w okresie węższej susze bądź też obfite opady zasiekające glebę rośliny charakteryzują się często różnym pokrojem. Szczególnie na zwęższych stanowiskach węższość rzepaku czy zbóż są nierówne, co niejednokrotnie utrudnia nam prowadzenie dalszych zabiegów na tych plantacjach. Często jesienią nie możemy efektywnie podać nawozów dolistnych z uwagi na różne fazy rozwoju (niedostateczna powierzchnia asymilacyjna blaszki liściowej) bądź z powodu braku możliwości wjazdu na pole opryskiwaczem z powodu nadmiernej uwilgotnionej gleby.

W takiej sytuacji korzystnym rozwiązaniem jest zastosowanie jesienią nawozu EUROFERTIL TOP 49 NPS. Po zastosowaniu tego rozwiązania węższość ozimin są bardziej wyrównane, m.in. dzięki większej dostępności fosforu dla startujących roślin. Podajemy „pod korzeń” również bor, nie zastanawiając się, czy jesienią zdołamy zastosować odżywianie dolistne. Jest to jedyny produkt na rynku łączący takie składniki pokarmowe jak: szybko działający wapń odżywczy MEZOALC, opatentowany ekstrakt z alg morskich PHYSIO+ oraz również opatentowany fosfor o całkowicie nowej formule TOP-PHOS, zapewniający zwiększoną dostępność tego pierwiastka nawet na stanowiskach o nieuregulowanym pH. Skład na-

wozu to: 3% N, 22% P₂O₅, 29% CaO, 24% SO₃, 0,15% B. Zastosowanie pod rzepak i zboża w zależności od zasobności gleby wynosi najczęściej od 200 do 300 kg/ha. Uwzględniając potrzeby pokarmowe pod względem potasu, nawożenie uzupełniamy np. solą potasową w dawce 100-200 kg/ha.

Z racji tego, że w tej technologii nawożenia stosujemy osobno fosfor i potas, można po uwzględnieniu składników pozostawionych przez przedplon precyzyjnie dopasować wzajemny stosunek P/K, odpowiadający rzeczywistym potrzebom na danym polu.

Jak wspominałem wcześniej, nawóz ten zawiera wysoko reaktywny węgiel wapnia MEZOALC oraz związek biostymulujący PHYSIO+, czyli ekstrakt z alg morskich z aminopuryną, która przyspiesza pobieranie wapnia przez roślinę. Dzięki temu następuje stymulacja podziałów komórkowych, co pobudza rozwój systemu korzeniowego, a przede wszystkim korzeni włosinkowych. Nawóz ten zawiera również N i S. Bardzo ważne staje się zbilansowanie tych składników w nawożeniu przedsiewnym, gdyż siarka warunkuje pobieranie azotu i jego przekształcanie w białka w roślinach, a jednocześnie staje się pierwiastkiem deficytowym w naszych polskich glebach. Fosfor w formule TOP-PHOS, jest całko-



Jarosław Gołębiowski
Key Account Manager
Timac Agro Polska

wicie rozpuszczalny i szybko dostępny dla roślin, dodatkowo jest on chroniony przed blokowaniem we wszystkich typach gleb. Stosując tradycyjny fosfor, uzyskujemy około 30-procentową skuteczność, a fosfor w formule TOP-PHOS wykazuje nawet 90-procentową skuteczność. Dodatkowo jest on dłużej dostępny dla roślin w porównaniu ze zwykłym fosforem. Fosfor zwiększa w roślinach potencjał energetyczny, czego efektem jest silny wzrost, dobre przygotowanie do zimowania oraz pozytywny wpływ na dojrzewanie roślin. W połączeniu z pozostałymi składnikami powinno zapewnić to osiągnięcie optymalnych w danych warunkach plonów zarówno rzepaku, jak i zbóż ozimych.



Timac Agro Polska sp. z o.o., ul. Batorowska 15, 62-081 Wysogotowo
biuro@pl.timacagro.com, +48 695 554 444

Biedronka azjatycka *Harmonia axyridis*

W 2019 roku w lokalnej prasie w różnych rejonach naszego kraju pojawiło się szereg artykułów na temat biedronki azjatyckiej *Harmonia axyridis*. W przeważającej części artykuły te wywoływały w społeczeństwie poczucie strachu, gdyż autorzy przedstawiali tego owada jako zagrożenie dla zdrowia, a czasami życia ludzi. W publikacjach używano określeń typu: groźny owad atakuje ludzi, owad morderca, plaga owadów, atak owadów na ludzi itp. Czy takie doniesienia przyczyniły się do uśmiercenia ogromnej liczby owadów tego gatunku? Na to pytanie na pewno nie uzyskamy odpowiedzi.

Jaka jest zatem prawda o biedronce azjatyckiej? Czy ten mały owad zagraża ludziom?

Biedronka azjatycka pochodzi z Azji. Do Europy została sprowadzona przez człowieka i wykorzystywana była do zwalczania mszyc w szklarniach. Bardzo łatwo była hodowana w warunkach laboratoryjnych, w których w bardzo krótkim czasie otrzymywano liczne, bardzo efektywne w zwalczaniu mszyc populacje tego gatunku. Niestety gatunek ten wydostał się ze szklarni do środowiska naturalnego w którym bardzo dobrze się zadomowił. W Polsce po raz pierwszy stwierdzona w 2006 roku w na dwóch stanowiskach na Nizinie Wielkopolsko-Kujawskiej. Okazuje się, że nasz klimat odpowiada temu gatunkowi, dobrze znosi zimę i doskonale się rozmnaża. Obecnie występuje w całej Europie, a w Polsce zaczął wypierać jedną z najważniejszych naszych biedronek, biedronkę siedmiokropkę, której populacja w ostatnich latach wyraźnie się zmniejszyła.

BIEDRONKA AZJATYCKA JEST PRZED W SZYSTKIM DRAPIEŻNYM CHRZĄSZCZEM, NASZYM SPRZYMIERZENIEM W ZWALCZANIU MSZYC. ZARÓWNO CHRZĄSZCZE, JAK I LARWY TEJ BIEDRONKI ZJADAJĄ RÓŻNE GATUNKI. JEDEN OSOBNIK DOROSŁY MOŻE ZJEŚĆ DZIENNIE OKOŁO 65 MSZYC, A LARWA W CIĄGU SWOJEGO ROZWOJU 400 MSZYC, A JEŻELI DOTYCZY TO MAŁYCH GATUNKÓW, NAWET DO 2000. NIESTETY BIEDRONKA AZJATYCKA MOŻE TAKŻE ODŻYWIAĆ SIĘ POKARMEM ROŚLINNYM.



Różne formy chrząszczy biedronki azjatyckiej

Chrząszcze mogą odżywiać się pyłkiem kwitowym lub sporadycznie nadgryzać owoce np. borówki amerykańskiej, jagody goji, czy też winogron. Taki sposób żerowania jest jednak sporadyczny i może wydłużać jej cykl rozwojowy.

Biedronka azjatycka nie zagraża ludziom. Oczywiście

ście broni się, gdy weźmie ją do ręki i bardzo lekko podgryza za pomocą żuwaczek wchodzących w skład jej narządu gębowego typu gryzącego, ale praktycznie nie przegryza naszej skóry. Wywołać może alergię, która spowodowana jest jej hemolimfą, a ściślej zawarte w niej metoksyprazyny.

Objawy alergii występują o 10% populacji, która miała z nią kontakt, ale mają one bardzo różny przebieg. Podobną reakcję alergiczną daje również biedronka siedmiokropka lub inne gatunki naszych biedronek. Więc nie należy jej się bać, a przede wszystkim zabijać, może lepiej unikać.

Czasami przerażenie wzbudza ogromna liczba chrząszczy biedronki azjatyckiej przebywających na ścianach naszych domów w okresie jesiennym. Jest to naturalne zjawisko, ponieważ w tym okresie biedronki szukają dogodnych ciepłych miejsc do przezimowania i tworzą skupiska w miejscach ciepłych,

nasłonecznionych, np. jasne ściany budynków o południowej i zachodniej wystawie. Takim miejscem mogą być również różne zaciszne miejsca w naszych domach. Mogą zimować grupami we framugach okien i drzwi. Bardzo często, w krótkim odstępie czasu znajdują inne, dostępne kryjówki w którym zimują do wiosny.

Jak zatem wygląda biedronka azjatycka?

Biedronka azjatycka jest chrząszczem z rodziny biedronkowatych Coccinellidae, długości 5-8 mm, szerokości ok. 5mm, z wypukłą częścią grzbietową. Jest trudna do identyfikacji z powodu bardzo zmiennego ubarwienia oraz różnej liczby plam o zróżnicowanym kształcie na pokrywach.

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE SĄ OSOBNIKI O ŻÓŁTO-POMARAŃCZOWYCH POKRYWACH, NA KTÓRYCH WYSTĘPUJE ZMIENNA LICZBA CZARNYCH PLAMEK LUB CHRZĄSZCZE Z CZARNYMI POKRYWAMI NA KTÓRYCH WIDNIEJE OD 2-4 POMARAŃCZOWO-CZERWONYCH PLAM.

Niestety pomiędzy tymi ubarwieniami występują jeszcze formy przejściowe, które są całkowicie czarne lub posiadają jednolite czerwone pokrywy.

Różne formy chrząszczy biedronki azjatyckiej

Jedną z głównych cech diagnostycznych jest poprzeczna, wypukła fałda, znajdująca się przed końcem każdej pokrywy. Poniżej tej fałdy występuje dodatkowo dołkowate zagłębienie. U form jasnych na przedpleczu występuje czarna przepaska w kształcie litery M. Natomiast u chrząszczy ciemno ubarwionych,

— prawda i mity

przedplecze posiada mniej lub bardziej widoczne jasne brzegi. Głowa, czułki i nogi są jasno ubarwione. Larwy są koloru czarnego z pomarańczowymi plamami, kółkami na stronie grzbietowej i osiągają długość ok. 11 mm. Przechodzą trzy wylinki.

Larwa biedronki azjatyckiej

Jak przebiega rozwój biedronki azjatyckiej?

Zimują chrząszcze. Wiosną masowo wychodzą z kryjówek zimowych. Po kopulacji samice składają jajeczka na

liściach, w złożach składających się z kilku żółto-pomarańczowych jajeczek. Po kilku dniach wylęgają się larwy. Rozwój larw trwa od 2 do 4 tygodni i w tym czasie odżywiają się mszycami. Po trzeciej wylince larwy przechodzą w stadium poczwarki, która przyklejona jest najczęściej do liści roślin na której larwy polowały na mszyce.

Poczwarka biedronki azjatyckiej

Po około 5-7 dniach pojawia się osobnik dorosły. Wychodzące z poczwarki chrząsz-

cze są początkowo jasne, ale w bardzo krótkim przybierają ubarwienie charakterystyczne dla gatunku. Długość rozwoju poszczególnych stadiów rozwojowych, a tym samym czas rozwoju jednego pokolenia zależy przede wszystkim od temperatury i dostępności pokarmu. Harmonia axyridis wydaje najczęściej 2 pokolenia w ciągu roku, chociaż niektórzy badacze uważają, że w sprzyjających warunkach może być nawet 4-5 pokoleń. Dorosłe chrząszcze żyją od 30 do 90 dni, lecz stwierdzono również przeżywalność po-

jedynych osobników do 3 lat. Biedronka azjatycka występuje w różnych środowiskach, zarówno w wolnej przyrodzie, jak i na terenach zurbanizowanych, gdzie ogranicza populacje mszyc na różnych roślinach.

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

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



Larwa biedronki azjatyckiej



Poczwarka biedronki azjatyckiej

REKLAMA

SKUP TRZODY I BYDŁA

Agnieszka Wróbel

OFERUJEMY:

- Odbiór własnym transportem z gospodarstwa
- Atrakcyjne ceny
- Płatność gotówką lub przelewem w krótkim terminie

Niedzbórz 8

tel. 692 839 801



6620otws-a-M

ODBIÓR TUCZNIKÓW

Strefy niebieska i inne.
Ciechanów
tel. 508-317-800

REKLAMA

6720otws-a-M

Gdzie nas szukać?

Małgorzata Dargiewicz
Dyrektor projektu
Rolnicze ABC
Tel. (89) 5397473
Kom. 502-499-528
m.dargiewicz@rolniczeabc.pl
www.rolniczeabc.pl
fb: rolniczeabc



Następne wydanie
27 maja 2020

SOKOŁÓW

LIDER UBOJU BYDŁA

zaprasza do współpracy producentów bydła

GWARANTUJEMY:

- stabilny zbył (możliwość kontraktacji)
- rzetelną ocenę poubojową
- atrakcyjne ceny skupu
- pewną i terminową płatność
- możliwość atrakcyjnego sfinansowania zakupu cieląt
- pomoc w zorganizowaniu cieląt do opasu
- możliwość uzyskania gwarancji cen zbytu

Nasi przedstawiciele w regionach:

Wschodni - tel. 795160929
Płd-wsch. - tel. 608383702
Północny - tel. 660444064
Południowy - tel. 668523735
Centralny - tel. 608508556
Zachodni - tel. 795509058
Płn.- zach - tel. 668499163

Biura:
Sokołów Podl. - (25) 6408334 | Koło - (63) 2626484 | Tarnów - (14) 6317728

Jesteś producentem, pośrednikiem, organizatorem skupu, interesuje Cię stabilna partnerska współpraca?

ZGŁOŚ SIĘ DO NAS.

89819otbr-a-M



Polub rolniczeabc na Facebooku

12170tbp-b -P

Badź rozsądny i nie wypalaj traw!

Wzrasta liczba pożarów traw na łąkach i nieużytkach rolnych. Spowodowane jest to wypalaniem suchych traw i pozostałości roślinnych. Obszary zeszłorocznej wysuszonej roślinności są doskonałym materiałem palnym, co w połączeniu z nieodpowiedzialnością ludzi skutkuje gwałtownym wzrostem pożarów. Trwa akcja strażaków: „Stop wypalaniu traw”.

Za większość pożarów traw odpowiedzialny jest człowiek. Niestety, wśród wielu ludzi panuje przekonanie, że spalenie suchej trawy użyźni w sposób naturalny glebę, co spowoduje szybszy i bujniejszy wzrost młodej trawy, a tym samym przyniesie korzyści ekonomiczne.

**W POLSCE W 2019 ROKU
ODNOTOWANO 153 520
POŻARÓW, WŚRÓD**

**KTÓRYCH BYŁY 55 912
POŻARY TRAW NA ŁĄKACH
I NIEUŻYTKACH ROLNYCH,
CO STANOWIŁO OK36,4%
WSZYSTKICH POŻARÓW
W POLSCE.**

Prędkość rozprzestrzeniania się pożaru może wynosić ponad 20 km/h (szybki bieg to prawie 19 km/h, szybka jazda na rowerze to około 30 km/h). W rozprzestrze-

nianiu ognia pomaga także wiatr. W wypadku dużej jego prędkości i gwałtownej zmiany kierunku, pożary bardzo często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie lasy oraz zabudowania. Podczas pożaru lasu zwierzęta wpadają w popłoch. Wiele z nich traci orientację i wpada wprost w płomienie!

Pożary łąk i lasów powodują ogromne straty materialne. Często z dymem idzie dorobek wielu pokoleń. Szacowane straty w wyniku pożarów

traw, które powstały w 2019 roku, to 40 974 800 złotych. Średni czas trwania akcji gaszenia pożaru trawy wynosi 54 minuty.

W 2018 roku średnio strażacy wyjeżdżali do pożarów traw i nieużytków rolnych co 9 minut. Żeby wyrównać emisję dwutlenku węgla wytworzonego w pożarze 1 ha lasu, należy zalesić od 10 do 25 ha.

Za wykroczenia tego typu grożą surowe sankcje:

– art. 82 ustawy z dnia 20 maja 1971 r. Kodeksu wy-

kroczeń (Dz. U. z 2018 r. poz. 618) – kara aresztu, nagany lub grzywny, której wysokość w myśl art. 24 § 1 może wynosić od 20 do 5000 złotych.

– art. 163 § 1 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeksu karnego (Dz. U. z 1997 r. Nr 88, poz. 553 ze zm.): „Kto spowoduje zdarzenie, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mające postać pożaru, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10”.

OFIARY ŚMIERTELNE WYPALANIA TRAW:

2019 - 10 OSÓB

2018 - 7 OSÓB

2017 - 2 OSOBY

2016 - 6 OSÓB

2015 - 7 OSÓB

2014 - 5 OSÓB

2013 - 10 OSÓB

2012 - 15 OSÓB

2011 - 16 OSÓB





NASZ

ŚRODA | 29 | 04 | 2020 |

DOM



UKŁADAMY PŁYTKI W WIELKIM FORMACIE

CZYTAJ NA STR. 2-3

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

USTAL WŁASNE REGUŁY W KUCHNI

STR. 7

DOM Z MARZEŃ

STR. 8

UKŁADAMY PŁYTKI W WIELKIM FORMACIE

WIELKOFORMATOWE PŁYTKI TO JEST DZIŚ SZAŁ I OSTATNI KRZYK MODY. PREZENTUJĄ SIĘ PIĘKNIE, POMIESZCZENIOM NADAJĄ PRZESTRZENI, ALE... SĄ TEŻ WYZWANIEM DLA WYKONAWCY, BO PRZY UKŁADANIU WYMAGAJĄ SZCZEGÓLNEJ STARANNOŚCI I PRECYZJI.



Wygład wyglądem, ale zanim zaczną wyglądać — trzeba te płytki rzeczywiście umiejętnie ułożyć, co przy ich wymiarach i niewątpliwym ciężarze jest sporym wyzwaniem. Do jakich pomieszczeń konkretnie płytki dużego formatu pasują, a gdzie musimy pokierować się jednak rozsądkiem, a nie modą? Jak dokładnie układanie płytek wielkoformatowych przebiega i jaka chemia jest do tego potrzebna, by dobrze się trzymały i nie popękały? A jak dobrać szerokość fug...?

Planujemy

Planowanie zawsze jest ważne i zawsze się opłaca, bo liczbę ewentualnych niespodzianek, które mogą nam się przytrafić potem już w trakcie pracy — eliminujemy do minimum. Prawidłowe zaplanowanie ułożenia w przypadku dużych płytek jest ważne szczególnie. Zwykle płytki, żeby pasowały do rozmiaru i układu podłogi, trzeba docinać i przed przystąpieniem do pracy glazurnik rozkłada je na podłodze z odpowiedniej wielkości krzyżykami, sprawdzając rozstaw i konieczne docinki. Natomiast układanie płytek wielkoformatowych generalnie powinniśmy zaczynać układać od najbardziej widocznego miejsca, na przykład centralnej osi symetrii czy przekątnej tak, żeby elementy docinane wypadły po bokach. Jeśli mamy do czynienia z podłogą bardzo dużą, pod którą znajduje się ogrzewa-

nie podłogowe — trzeba co 5-6 m zaplanować też odpowiednie szczeliny dylatacyjne. Z kolei na ścianach należy rozplanować ułożenie płytek od góry, a docinki wykonywać na ich styku z podłogą. Kolejna zasada jest taka, że bardzo dużych płyt nie układamy w karo — lepiej to zrobić równolegle i prostopadle do ścian pomieszczenia.

Przygotowanie podłoża i wybór kleju

Wilgotność podłoża pod płytki wielkoformatowe powinna wynosić do 2 proc. Ważne, by wcześniej je zagruntować: grunt zwiąże drobne zanieczyszczenia, zmniejszy nasiąkliwość, powierzchniowe wzmocnienie, a w szczególności zwiększy przyczepność. Jeśli płytki układamy w łazience lub innym pomieszczeniu, gdzie okładzina narażona będzie na spore działanie wilgoci, trzeba pamiętać o zastosowaniu odpowiedniej ochrony podłoża, czyli izolacji podpłytkowej.

Ponieważ płyty wielkoformatowe najczęściej wykonane są z gresu, a ten ma dość niską nasiąkliwość, trzeba mocować je zaprawami o podwyższonej przyczepności: klasy C2 lub klejami niższej klasy, ale przeznaczonymi do gresu. W przypadku naprawę wielkich formatów płytek ważne jest stosowanie zapraw elastycznych — klasy S1. Z kolei na podłożu odkształcalnym, choćby na posadzce z ogrzewaniem podłogowym albo w pomieszczeniach wystawionych na silne działanie słońca, polecam kleje klasy



Fot. Adobe Stock

C2S1. Do największych formatów na takim podłożu polecane są zaprawy klasy C2S2: dwuskładnikowe, wysoko odkształcalne. Na podłożach o małej przyczepności, na przykład płytach drewnopochodnych lub lamperkach, konieczne jest stosowanie klejów klasy C2S1.

Na ścianach sprawdzają się zaprawy tiksotropowe, czyli o ograniczonym lub wyeliminowanym spływie, oznaczone literą T. Dzięki nim można tę okładzinę robić od góry. Do mocowania płytek wielkoformatowych warto używać klejów wolnowiązujących, oznaczonych literą E: mają wydłużony czas twardnienia i umożliwiają korektę położenia płytki przez nieco dłuższy czas.

Układanie

Ułożenie wielkoformatowych płytek gresu wymaga dużej staranności. Zaprawę nakładamy jednolitą cienką warstwą, najlepiej szpachlą o wysokości zęba 4 mm, na podłożu oraz płytę tak, aby w wytworzonym połączeniu klejowym nie było pustych przestrzeni. Wtedy klej trwale zwiąże dwie powierzchnie, a ryzyko pęknięcia dużej płytki na skutek przypadkowego uderzenia, na przykład upuszczonego przedmiotu — zmniejszy się. Płytki należy układać bardzo ostrożnie, w jak najlepszej pozycji, żeby

nie trzeba było ich przesuwąć po kleju. Korekty powinny wynosić milimetry. Ponieważ płytki wielkoformatowe są ciężkie, całkiem możliwe, że ich układanie będzie wymagać wspólnej pracy dwóch glazurników. Po ułożeniu fragmentu okładziny trzeba sprawdzić, czy jest równa i odpowiednio pozioma lub pionowa.

Spoinowanie

Gdyby dokładnie zmierzyć płytki o wymiarach przykładowo 60x60, okaże się, że w rzeczywistości ich boki mają długość 59,8 cm. Te pozostałe 2 mm to jest właśnie minimalna szerokość spoiny. Jeśli natomiast bok płytki mierzy rzeczywiście te 60 cm — minimalną szerokością spoiny powinna być dwukrotność dopuszczalnego odchylenia od wymiaru płytki w pierwszym gatunku. Oczywiście te minimalne szerokości spoin dotyczą układania okładziny w pomieszczeniu ogrzewanym i na tradycyjnym podłożu. Generalne zalecenia producentów ceramiki i klejów mówi, że im większe są płytki, tym grubsze powinny być spoiny między nimi. A jednak przyszli użytkownicy wielkoformatowych płytek mają swoje własne upodobania i gusta i bardzo często preferują najwęższe możliwe spoiny, które po prostu ładnie wyglądają. W tej sytuacji trzeba

ba pamiętać o odpowiednim wyborze materiałów. Spoiną można czasem zamaskować niewielkie odchyłki wymiarów płyt. Jeśli ma być ona bardzo wąska (1,5-2 mm), płytki muszą być dokładnie takiej samej wielkości.

Na ogrzewanej podłodze, gdzie ceramika będzie ulegać rozszerzeniu pod wpływem temperatury, fugi muszą być szersze — co najmniej 5 mm. Co do koloru — zależnie od efektu, jaki chcemy osiągnąć, wybieramy stonowany lub kontrastowy.

Wykończenie

Płytki wielkoformatowe w narożnikach wypukłych przed ułożeniem trzeba wyszlifować pod kątem 45 stopni. Styk płytek wypełnia się spoiną. Wstawianie listew plastikowych lub metalowych jest coraz mniej popularne. Krawędzie okładzin, na przykład styk posadzki ze ścianą, styk płytek z blatem kuchennym, zlewem czy umywalką, należy wypełnić silikonem. Jest on elastyczny i nie popęka po pewnym czasie. Krawędzie należy okleić taśmą malarską, żeby powstało równe wypełnienie. Wokół ścian, wzdłuż słupów, kominów robi się cokol z odpowiednio dociętego wąskiego paska płytki — niektóre kolekcje płytek zawierają specjalnie przygotowane listwy cokołowe.

Magdalena Maria Bukowiecka

REKLAMA



- AUTOMATYKA
- BRAMY
- DRZWI
- OGRODZENIA
- SZLABANY

DANY
Rok założenia 1992

Nice WISNIEWSKI CAME

OLSZTYN
ul. Kołobrzeska 50
tel. 89 534 41 00
tel. 89 535 32 42
www.danysc.pl
handel@danysc.com.pl

Sklep internetowy:
www.sklep.danysc.pl

MAPA OLSZTYŃSKICH
INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH**1 IPPON BARCZA SP. Z O.O.**

Osiedle AURORA
ul. Barcza
mieszkania od 34 do 99 mkw.
apartamenty od 50 do 94 mkw.

2 ANGO DEVELOPMENT W OLSZTYNIE

Nowy Bartąg
mieszkania od 29 do 93 mkw.

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a Wrzosowe Ogrody, ul. Zamenhofska 12c
mieszkania 94 mkw. i 12d - 62 mkw.
- b Klonowa Aleja, ul. Limanowskiego
mieszkania od 58 do 100 mkw.
- c Villa Garden ul. Jagiellończyka
mieszkania od 60 do 95mkw.

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK-DOM HOLDING S.A.

Na Skarpie, ul. 15 Dywizji/Artyleryjska
mieszkania od 36 do 67 mkw.

5 NOWE ZATORZE INWESTYCJE SP. Z O.O.

Nowe Zatorze, ul. Zientary-Malewskiej
(vis a vis Agapitu)
Mieszkania: od 26 do 120 mkw.

6 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE IPB SP. Z O.O.

- a Rezydencja Vintage, ul. Kasprzaka
mieszkania od 47 do 71 mkw.
- b Olimpijskie Ogrody, ul. Bydgoska/
Oficerska (teren po OSW)
mieszkania od 43 do 67 mkw.
- c Apartamenty Ukiel, ul. Bałtycka
mieszkania od 25 do 92 mkw.

7 AZ-BUD STANISŁAW ANDRZEJ ZABOROWSKI, ZDZISŁAW CECHOWSKI SPÓŁKA CYWILNA LEŚNA OAZA

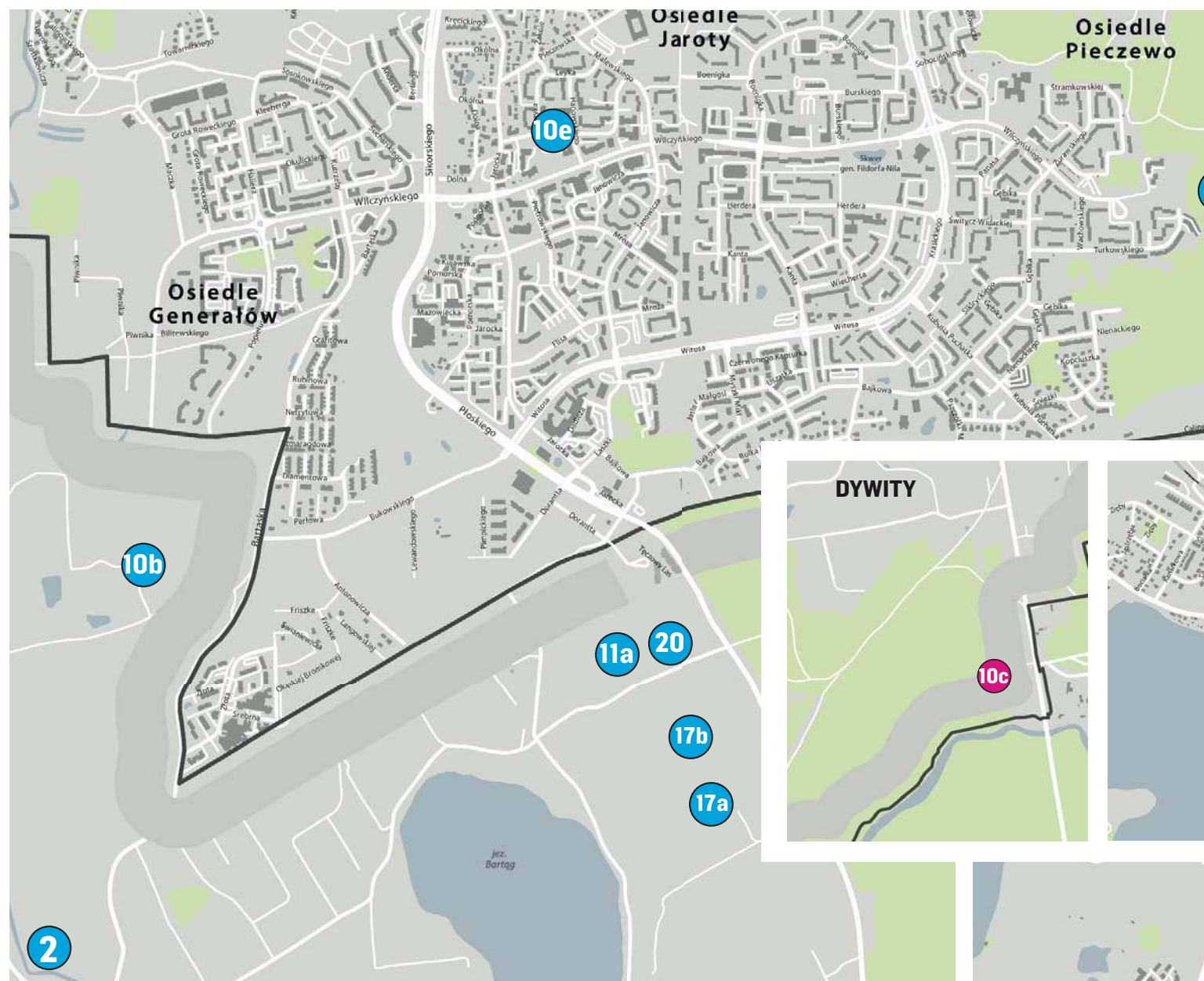
ul. Marii Zientary-Malewskiej 57
mieszkania od od 39 mkw. do 73 mkw.

8 P.B.O. EKOBUK SP. Z O.O.

- a Osiedle Sady, ul. Nowaka
mieszkania od 54 do 70,88 mkw.
- b Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna
mieszkania od 40 do 70 mkw.
- c Budynek mieszkalny wielorodzinny
z garażem podziemnym, ul. Kasprzaka
W Olsztynie, mieszkania od 40 do 80
mkw.

9 PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE MAS-BUD SPÓŁKA JAWNA

- a Osiedle Ruś - domki jednorodzinne
powierzchnie od 170 do 216,98 mkw.
- b Leśny Zakątek, ul. Wilczyńskiego (Pie-
czewo) mieszkania 94 mkw.
- c Grand House, ul. Niepodległości
mieszkania od 71 do 125 mkw. i lokale
usługowe ok. 179 – 225 mkw.
- d domek Różnowo pow. ok. 195 mkw.





10 ARBET

- a Osiedle Leśna
II etap ul. Leśna – budynek A i B – 100 mieszkań – mieszkania od 45 do 200 mkw.
- b Osiedle Bartąg ul. Bartąska - budynek B11, B12, B13, B14 – 215 mieszkań – mieszkania od 27 do 70 mkw.
- c Osiedle Sterowców ul. płk. Franciszka Hynka mieszkania – bu dynek S7, S8, S9, S10, S11 – 300 mieszkań – od 32 do 74 mkw.
- d ZM Żołnierska ul. Żołnierska – budynek Z1 i Z2 – 210 mieszkań – mieszkania od 39 do 60 mkw.
- e LUNA HOUSE ul. Wilczyńskiego /Jaroszyka – 77 mieszkań – mieszkania od 43 do 56 mkw.

11 NOVDOM

- a Osiedle Morena 2, ul. Morenowa w Bartagu mieszkania od 55 do 82 mkw.
- b Fregata Park, ul. Augustowska mieszkania od 55 do 93 mkw.

12 NATURE ART STAWIGUDA SP Z O.O.

Nowa Stawiguda, ul. Ceglana/Olsztyńska.
Domy w zabudowie szeregowej 135 mkw.
z działkami o powierzchni od 200 do 350 mkw.

13 WARMIA INVESTMENT SP. Z O.O.

CENTAURUS mieszkania i apartamenty
Śródmieście, Al. marsz. Józefa Piłsudskiego 36.

14 SIELSKA SP. Z O.O. S K

Ukiel Park, ul. Sielska 12A
Apartamenty pow. od 30 do 90 mkw.

15 PIECZEWO SP. Z O.O.

Osiedle Premium
ul. M. Dądrowskiej 11 na byłym poligonie za Cerrefourem, mieszkania od 40 do 77 mkw.

16 BUDLEX SP. Z O.O.

Osiedle Libero
ul. Krasickiego/Barcza (za szkołą L05)
mieszkania od 26 do 101 mkw.

17 GRUPA BRAWO SP. Z O.O.

Osiedle Orzechowa
ul. Orzechowa w Bartagu
a I etap - domy w zabudowie bliźniaczej,
pow. 128,54 mkw.
b II etap- domy wolnostojące od 116 mkw.

18 PM DEVELOPMENT

Gruszowe Sady, ul. Nowaka, II etap,
mieszkania 68 i 87 mkw.

19 T.J.M DEVELOPMENT

VILLA NOVA, ul. Pstrowskiego 18
mieszkania od: 31,59 do 60 mkw

20 POLNORD SA

Osiedle Tęczowy Las II, Bartąg k. Olsztyna
mieszkania od 71 do 105 mkw.

USTAL WŁASNE REGUŁY W KUCHNI

PRACA W KUCHNI MOŻE BYĆ PRZYJEMNA. ROZSĄDNIIE ZAPLANOWANE SZUFLADY Z PEŁNYM WYSUWEM, ZAOPATRZONE W WEWNĘTRZNE SYSTEMY PORZĄDKUJĄCE I OPTYMALNIE DOPASOWANE DO PRZECHOWYWANYCH PRODUKTÓW, POZWOLĄ SPRAWNIE ZORGANIZOWAĆ ORAZ ŁATWO ODNALEŹĆ SIĘ W STREFIE PRZECHOWYWANIA, PODNOSZĄC KOMFORT CODZIENNEGO UŻYTKOWANIA ZABUDOWY MEBLOWEJ.



Fot. KAM

Pracą w kuchni zaczyna się od przygotowania produktów i niezbędnych akcesoriów. Ich zgromadzenie nie powinno stanowić problemu, jeżeli strefa przechowywania jest odpowiednio zorganizowana. Trudności pojawiają się wówczas, kiedy przedmioty rozmieszczone są w sposób nieusystematyzowany i w przypadkowych miejscach. Już na tym etapie możemy poczuć się zniechęceni do dalszego działania. Zupełnie inaczej wygląda sytuacja, gdy każdy z przedmiotów ma stałe miejsce, a my mamy do niego wygodny dostęp. Przygotowywanie posiłków będzie łatwiejsze nie tylko dzięki naszym umiejętnościom kulinarnym, ale również funkcjonalnym rozwiązaniom, takim jak szuflady.

Przewagą szuflad jest przede wszystkim pełen wysuw. Pozwala on wyeliminować konieczność uciążliwego przeszukiwania zakamarków szafek i przedstawiania zgromadzonych w nich produktów. Wystarczy wysunąć szu-

fladę, aby mieć łatwy dostęp do całej zawartości. Wszystko mamy w zasięgu wzroku, a każdy z produktów jest na wyciągnięcie dłoni, nawet te przechowywane najgłębiej wewnątrz szuflady.

Pełen wysuw i cichy domyk to nie jedyne udogodnienia, jakich możemy oczekiwać od nowoczesnych systemów szuflad. Przemyślana i odpowiednio dobrana ilość i wysokość poszczególnych modułów pozwolą perfekcyjnie zorganizować strefę przechowywania i zachować w niej idealny porządek. Aby tak się stało, należy odpowiednio dobrać szuflady do konkretnych zadań.

— Bonusem, jaki otrzymują użytkownicy nowoczesnych systemów meblowych, jest możliwość zindywidualizowania zabudowy kuchennej poprzez wybór modułów szuflad o optymalnych wymiarach, zgodnie z planowanym przeznaczeniem — mówi Sylwia Kowalska-Mikutel, projektantka Spółki Meblowej KAM. — Użytkownik mebli może zaplanować wygodną dla siebie strefę przechowy-

wania, decydując jaki układ szuflad będzie dla niego najbardziej funkcjonalny.

Nie chodzi przecież o to, aby cały, pokaźny arsenał kuchenny w postaci naczyń, garnków, przyborów oraz zapasów żywności — wylądował w przypadkowych szufladach, w których po prostu się zmieści. Ważne, aby rozsądnie pogrupować produkty i każdemu z nich zapewnić stałe miejsce. Dobrze, jeżeli dodatkowo będzie ono dostosowane do jego gabarytów. Popularny podział na trzy standardowe wysokości szuflad będzie efektywniejszy, jeżeli zostaną one optymalnie dostosowane do przeznaczenia. Takie szufladowe trio o wysokościach precyzyjnie wyliczonych dla konkretnych grup produktów, które w swoich systemach meblowych oferuje Spółka Meblowa KAM, pozwala nie tylko zorganizować wygodny i przejrzysty system przechowywania, ale zoptymalizować pakowność szuflad i rozsądnie zagospodarować całą dostępną powierzchnię użytkową mebli.

To bardzo skuteczne rozwiązanie, ponieważ każdej z grup produktów przeznaczymy dokładnie tyle miejsca, ile rzeczywiście wymagają. Na sztućce nie potrzebujemy tyle miejsca, ile na garnki czy zapasy żywności, dlatego warto posiadać potencjał powierzchni odpowiednio rozdysponować. W szufladzie, której wysokość odpowiada przechowywanym produktom, łatwiej również zapanować nad porządkiem i zapewnić sobie wygodny dostęp do każdego z nich.

Nie tylko systemy organizacji wewnętrznej pomagają zapanować nad chaosem wewnątrz szuflad. Równie skutecznym systemem porządkującym jest zoptymalizowanie wysokości szuflad. Zadanie każdej z szuflad jest inne, dlatego powinny mieć one odpowiednią wysokość. W niskiej szufladzie bez problemu zmieścimy sztućce, drobne akcesoria i przybory kuchenne. To także miejsce na papier do pieczenia, rolkę folii aluminiowej czy woreczki śniadaniowe. Więcej miejsca potrzebujemy w szufladzie, w której będziemy przechowy-

wali przyprawy w słoiczkach, kawę, herbatę, kartonik z ryżem czy opakowanie cukru. Powierzchnię, którą udało się zaoszczędzić w niższych szufladach, z pewnością docenimy w wysokiej, pojemnej szufladzie magazynowej, w której bez problemu zmieści się butelka oleju, zapas wody mineralnej, duży karton soku. Możemy ją również zagospodarować na przechowywanie wysokich garnków, pakietu talerzy a nawet tostera czy opiekacza.

Porada

— Dziś porada jest taka, że wszyscy musimy ze zdwojoną

uwagą dbać o nasze bezpieczeństwo i higienę — mówi Andrzej Tomasiak ze olsztyńskiego Studia Mebli Kuchennych. — Zapewniam, że w naszym Studio dokładamy wszelkich starań, by wszelkie zasady bezpieczeństwa podczas obsługi były zachowane. No i niezmiennie dbamy o zadowolenie naszych klientów. Działamy, pracujemy dla nich, dobieramy szuflady, fronty, blaty i uchwyty...! Ta kwarantanna może i jest uciążliwa, ale może to też dobry czas, by na spokojnie wyremontować kuchnię...?

Oprac. mmb



Fot. KAM

REKLAMA



www.atomkuchnie.pl

Olsztyn
ul. Pstrowskiego 33

Studio Patronackie

BOSCH SIEMENS
Technologia dla Twojej kuchni

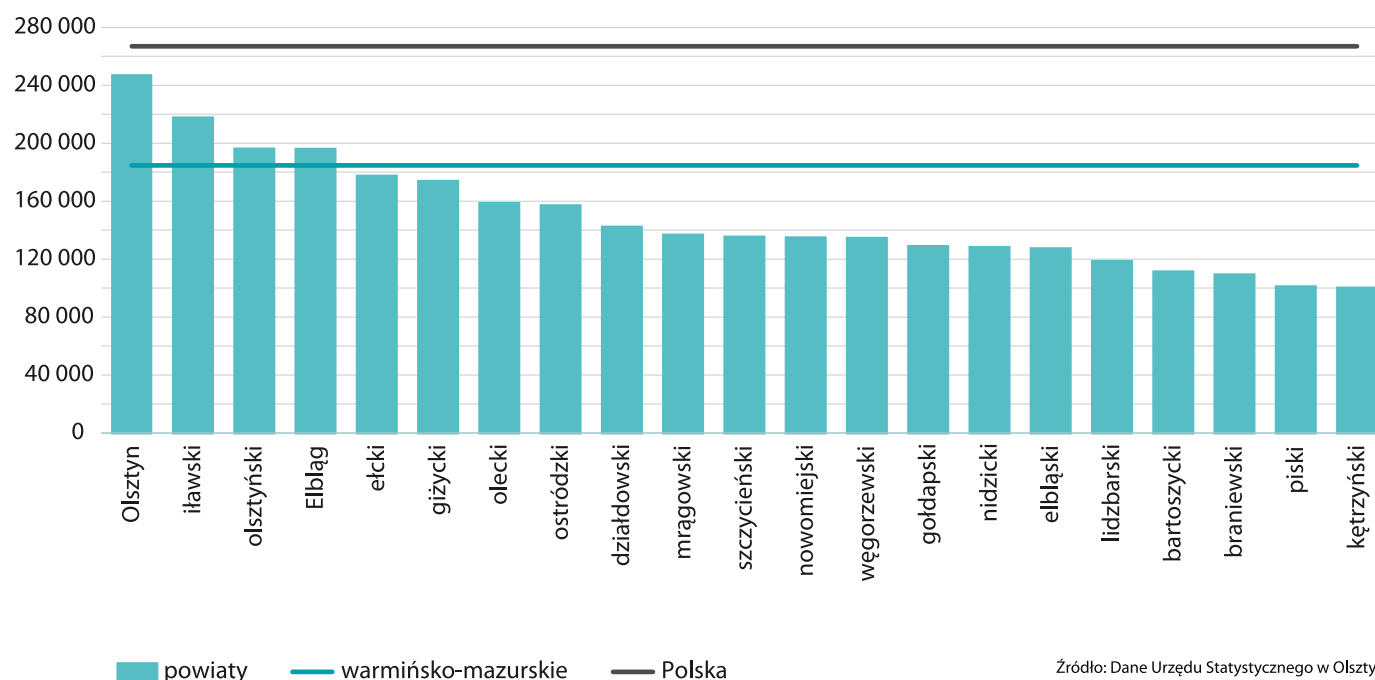
tel. **89 526 73 31**
kom. **695 771 749**



5 lat darmowej
gwarancji na AGD*
*szczegóły przy zakupie



Średnia cena lokali mieszkalnych sprzedanych w ramach transakcji rynkowych w województwie warmińsko-mazurskim w 2018 r.



REKLAMA

JEŚLI SZUKASZ CICHEGO MIEJSCA DO ZAMIESZKANIA JEST...

NB NOWY
BARTĄG



Mieszkania o powierzchni od 28 m² do 94 m²,
przy ulicy Bartąskiej w Olsztynie

**Budynki 3 piętrowe
WYPOSAŻONE
W WINDY**

Biuro Sprzedaży Olsztyn

ul. Bartąska 172/1 | tel. 575 304 306 | e-mail: sprzedaz@angodevelopment.pl

ANGO
DEVELOPMENT

DOM Z MARZEŃ

OD MARZENIA, POPRZEZ PROJEKT — DO GOTOWEGO, WŁASNEGO DOMU. NIBY PROSTE, TROCHĘ JEDNAK TRUDNE, ALE Z POMOCĄ DOBREGO ARCHITEKTA — ZNÓW PROSTE...! O SPEŁNIANIU MARZEŃ, PRZYNAJMNIEJ TYCH DOTYCZĄCYCH BUDOWY DOMÓW, I TO NAWET W BARDZO TRUDNYCH CZASACH — OPOWIADA TOMASZ LELLA, ARCHITEKT Z OLSZTYNA, WŁAŚCICIEL STUDIA „PANTEL”.



— Czy zdarza się, że inwestor nie akceptuje pomysłu, wizji architekta?

— Każdy architekt po latach działalności wyrabia sobie swój styl. Inwestor ma wgląd w realizację pracowni projektowej i może je zobaczyć jeszcze przed przystąpieniem do projektowania własnego domu. Czy te realizacje mu odpowiadają i czy chce mieć dom w takim klimacie. To bardzo ważne, aby zarówno inwestor, jak i architekt mieli zbliżone myślenie i potrafili wspólnie stworzyć i zaprojektować wymarzony dom inwestora.

— A co dla tych, których nie stać na indywidualny projekt?

— Ich marzenia również można spełnić. Wydałem właśnie Katalog Autorskich Projektów Domów Warmii i Mazur. Zapraszam na naszą stronę internetową www.pantel.olsztyn.pl. Jestem przekonany, że tam każdy znajdzie coś dla siebie i w bardzo przystępnej cenie.

— Czy w tych trudnych obecnie czasach ludzie myślą o budowie domu?

— Dobrze jest mieć marzenia. Pewna przypowieść głosi, że człowiek bez marzeń jest ubogi. Może właśnie teraz szczególnie warto mieć i pielęgnować marzenia...? W tym marzenie o własnym domu. Możemy sobie ułożyć taką grę w dom. Tu pokój dzienny, kuchnia, pokoje dzieci, łazienki, garaż. Można do tego dodać ogród na planie działki oraz pomyśleć o kominku, w którym w zimne dni pali się ogień...

— No właśnie. A jaka jest właściwie rola architekta?

— Klient zlecający architektowi projekt ufa, że ten w sposób profesjonalny zrealizuje jego marzenia, a do tego rozwiąże wszelkie problemy związane z cyklem projektowym. Dodatkowo projekt powinien nawiązywać do architektury regionu Warmii i Mazur oraz znajdować akceptację społeczną.

— Jak zatem powinien wyglądać prawdziwy cykl projektu architektonicznego?

— Pierwsza faza przy projekcie indywidualnym — to prace przygotowawcze: pozyskanie mapy sytuacyjno-wysokościowej, wizyta lokalna w terenie, warunki przyłączy w media: wodę, kanalizację sanitarną, energię, elektrykę. Następnym etapem jest projekt koncepcyjny. To po rozmowie z inwestorem o jego preferencjach, a także po wizji lokalnej działki oraz w oparciu o swoje doświadczenie — architekt przedstawia swoją wizję domu.

— Z czego powinien składać się projekt koncepcyjny?

— Projekt koncepcyjny zawiera zazwyczaj schematyczne usytuowanie obiektu na działce przy zachowaniu obowiązującego planu budowy. Do tego jest w nim rzut parteru, poddasza, elewacje, wstępne wizualizacje, propozycje materiałowe, analiza terenu oraz oddziaływania na otoczenie.

REKLAMA

KATALOG PROJEKTÓW
WARMII I MAZUR



www.pantel.olsztyn.pl • sekretariat@pantel.olsztyn.pl • tel. 89 527 56 60