

Rolnicze

abc

nr 12 (424) grudzień 2025 r. cena: **6,49 zł** (w tym 8% VAT)

Indeks 440523



CORAZ BLIŻEJ ŚWIĘTA...

Radosnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych z rodziną i przyjaciółmi,
życzy Czytelnikom

zespół „Rolniczego ABC”

ISSN 1230-882X



9 771230 882124

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

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

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

PRZYSŁOWIA LUDOWE NA GRUDZIEŃ

- Mroźny grudzień, wiele śniegu, żyzny roczek będzie w biegu.
- W pierwszym tygodniu grudnia, gdy pogoda stała, będzie zima długo biała.
- Grudzień jaki, czerwiec taki.
- Suchy grudzień stoi za to, że sucha wiosna i suche lato.
- Jeśli w grudniu często dmucha, to w marcu wciąż plucha.
- Grudzień z grzmotami, rok z wiatrami.
- Gdy w adwencie szadź na drzewach się pokazuje, to rok urodzajny nam zwiastuje.
- Grudzień zimny, śniegiem pokryty, daje rok w zboże obfity.

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera

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

REDAKTOR WYDANIA
Barbara Barczuk
b.barczuk@gazetaolsztyńska.pl

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

CENNA WSPÓŁPRACA:
prof. dr hab. Bożena Kordan z UWMM
dr hab. Marta Damszel z UWMM
dr inż. Monika Kopaczal-Radzilewicz
prof. dr hab. Jacek Twardowski

WYDAWCA
ul. Aleksandra Wejnerta 19
02-619 Warszawa

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

www.rolniczeabc.pl
fb: rolniczeabc

TO WAŻNE

ZNAMY LAUREATÓW XIV EDYCJI KONKURSU DLA SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH

Zakończył się XIV ogólnopolski konkurs dla szkół gastronomicznych, w czasie którego młodzi kucharze przygotowywali autorskie dania z wykorzystaniem polskich produktów regionalnych i tradycyjnych. Celem konkursu jest popularyzacja oraz rozpowszechnianie wiedzy na temat produktów regionalnych i tradycyjnych zarejestrowanych w unijnym systemie chronionych nazw pochodzenia, chronionych oznaczeń geograficznych oraz gwarantowanych tradycyjnych specjalności.

A oto laureaci:

I miejsce – Zespół Szkół nr 6 im. Macieja Rataja w Ełku – uczeń: Hubert Hyzopski, opiekun: Anna Korzeń.

Danie: pierś z kaczki z krokietem ziemniaczanym w andrucie kaliskim, chutney z wiśni nadwiślanki i jabłka grójeckiego, mus z twarogu wędzonego, chips z andruta kaliskiego i kiełbasy myśliwskiej, szczypiorkowy olej rydzowy – nagroda 3200 zł.

II miejsce – Zespół Szkół nr 6 im. Macieja Rataja w Ełku – uczeń: Maria Solińska, opiekun: Anna Korzeń.

Danie: wiśnia nadwiślanka z pate z fasoli Piękny Jaś z Doliny Dunajca z crustem z cebularza lubelskiego, majonezem drahimskim, olejem rydzowym i moskolem z bryndzy podhalańskiej i kiełbasy jałowcowej – nagroda 2600 zł.

III miejsce – Zespół Szkół Gastronomicznych w Łodzi – uczniowie: Marlena Wrębiak, Maja Płoszajska, opiekun: Elżbieta Kurowska.

Danie: rolka z karpia zatorskiego z minitartą – nagroda 2200 zł.

Wręczono także trzy wyróżnienia w wysokości 1000 zł.

Sprzedaż bezpośrednia rośnie w siłę

Sprzedaż bezpośrednia, od rolnika, rośnie w siłę. 20 lat temu w Polsce było zaledwie 565 zakładów, które na małą skalę przetwarzały wieprzowinę, wołowinę czy jagnięcinę. Dzisiaj są 4632, czyli osiem razy więcej. Podobnie jest w drobiarstwie, gdzie w ciągu ostatnich 10 lat liczba zakładów wzrosła pięciokrotnie z 63 w 2015 roku do 374 w 2025 roku. W przypadku jaj konsumpcyjnych to prawie podwojenie: z 922 zakładów w 2015 roku do 1821 w 2025 roku.

Krótkie łańcuchy dostaw stają się realną alternatywą dla dużych sieci handlowych i jednym z najważniejszych kierunków rozwoju polskiego rolnictwa. Dzięki uproszczonemu przepisom, wsparciu doradczemu i rosnącemu popytowi coraz więcej rolników decyduje się na samodzielną produkcję i sprzedaż.

Krótkie łańcuchy dostaw to zestaw uproszczonych form działalności, dzięki którym rolnicy mogą produkować żywność na małą skalę i sprzedawać ją bezpośrednio konsumentom lub lokalnym sklepom. W Polsce funkcjonują cztery formy takiej działalności: sprzedaż bezpośrednia (SB), dostawy bezpośrednie (DB), rolniczy handel detaliczny (RHD) oraz działalność marginalna, lokalna i ograniczona (MLO).

Sprzedaż bezpośrednia umożliwia wprowadzanie na rynek wyłącznie produktów pozyskanych we własnym gospodarstwie. Mogą to być m.in. tusze drobiu i zajęczaków, surowe mleko, śmietana, jaja konsumpcyjne, miód czy produkty rybołówstwa. Sprzedaż odbywa się na targowiskach, w gospodarstwach, ze środków transportu czy poprzez urzędy dystrybucyjne, takie jak popularne mlekomaty.

Ceny podstawowych produktów rolnych

W październiku br. odnotowano 6,4-procentowy wzrost cen skupu podstawowych produktów rolnych w ujęciu rocznym – poinformował GUS. W stosunku do września br. ceny spadły natomiast o 1,6 proc.

„W październiku 2025 roku po cenach niższych niż w poprzednim miesiącu skupowano większość produktów rolnych, podrożało natomiast żyto i pszenżyto. Na targowiskach płacono mniej za wszystkie produkty rolne” – podał GUS.

W październiku br. za pszenicę w skupie płacono 74,47 zł za decytonę (1 dt to 100 kg – PAP), czyli o 0,6 proc. mniej niż w poprzednim miesiącu i o 15,3 proc. niż przed rokiem. Na targowiskach cena pszenicy, wynosząca 104,31 zł, spadła o 3,4 proc. mdm. i o 4,1 proc. rdr. W przypadku ziemniaków w skupie płacono za nie 53,61 zł za dt, czyli o 7,3 proc. mniej rdr. i o 2,8 proc. mniej mdm. Na targowisku cena ziemniaków wynosiła 179,09 zł, co oznacza spadek o 6,8 proc. w stosunku do września br. i o 14,3 proc. w porównaniu z październikiem 2024 roku.

Cena skupu drobiu rzeźnego, wynosząca 6,66 zł za kg, wzrosła o blisko 20 proc. rdr., mimo niewielkiego spadku w ujęciu miesięcznym (0,5 proc.). Hektolitr mleka w skupie kosztował natomiast 220,54 zł, czyli o 1,3 proc. mniej mdm., ale o 0,2 proc. więcej rdr. „Cena żywca wołowego w skupie (15,95 zł za kg) była niższa w skali miesiąca o 0,6 proc., natomiast w skali roku była wyższa o 47,8 proc. – podał GUS.

Źródło: MRIRW, red.



Barbara Barczuk
redaktor wydania

Dziś na naszych łamach goszczą między innymi państwo Karwowscy. – Praca rolnika to nie tylko obowiązki, ale również źródło dumy i radości. W naszym życiu przywiązujemy ogromną wagę do tradycji i zwyczajów, a Boże Narodzenie ma dla nas szczególną wartość – mówią zgodnie. Święta są bardzo ważne dla górali. Tutaj tradycje i zwyczaje są wciąż kultywowane. – To szczególny czas. To czas symbolicznych gestów, radosnego przygotowywania i koledowania, a tłumaczą panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Góraleczki”. Niezwykle interesująco o adwencie i świętach opowiadają ks. Bartłomiej Matczak z Komisji Liturgicznej Archidiecezji Warmińskiej i etnografka Nikola Dąbrowska. Zapraszamy do lektury.



Małgorzata Dargiewicz
dyrektor projektu
Rolnicze ABC

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



Fot. MRIRW

Interwencja I.10.1.1 – szansa na rozwój gospodarstw.

E2.2.1 „Inwestycje w zakresie bezpieczeństwa transportu” – trwają nabory wniosków w ARiMR

Od 20 listopada trwa nabór wniosków w ramach interwencji I.10.1.1 „Inwestycje w gospodarstwach rolnych zwiększające konkurencyjność”, obejmującej obszar A oraz obszar D Planu strategicznego dla WPR 2023-2027.

Rolnicy mogą składać dokumenty do **19 grudnia 2025 r.**, wyłącznie drogą elektroniczną, poprzez **Platformę Usług Elektronicznych ARiMR (PUE ARiMR)**. Interwencja dotyczy gospodarstw, które chcą zwiększyć efektywność i konkurencyjność poprzez inwestycje w nowoczesne technologie i sprzęt. Oferowane wsparcie pozwala sfinansować zarówno rozwiązania **rolnictwa precyzyjnego** stosowane w produkcji zwierzęcej (obszar A), jak i zakup **maszyn do zbioru ziemiopłodów** (obszar D). Co ważne – w obu obszarach pomoc przyznawana jest w formie **refundacji części kosztów kwalifikowalnych**, a maksymalna wysokość wsparcia to **300 tys. zł na gospodarstwo**.

Obszar A – rolnictwo precyzyjne w produkcji zwierzęcej

Wsparcie w obszarze A mogą uzyskać rolnicy – osoby fizyczne, prawne, jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej oraz wspólnicy spółek cywilnych – jeżeli spełniają m.in. poniższe warunki:

- posiadają gospodarstwo do **300 ha UR**,
- wykazują wielkość ekonomiczną (SO) na poziomie **25–250 tys. euro**,
- prowadzą działalność rolniczą z przychodem co najmniej **75 tys. zł**,
- mają ukończonych **18 lat** oraz posiadają **numer EP**.

Dofinansowanie obejmuje zakup **nowych maszyn i urządzeń** wykorzystywanych w istniejących budynkach służących do produkcji zwierzęcej, wraz z oprogramowaniem, kosztami transportu, montażu oraz ogólnymi (np. dokumentacja techniczna, nadzór inwestorski) do 10% wartości inwestycji.

Przykładowe operacje w obszarze A:

- systemy monitorowania stada,
- programy komputerowe do zarządzania stadem,
- systemy bilansowania dawek pokarmowych.

Refundacja wynosi **65%** kosztów kwalifikowalnych dla rolników, którzy nie ukończyli 41 lat, i **45%** dla pozostałych. Minimalna wartość inwestycji to **50 tys. zł**, a możliwe jest uzyskanie **zaliczki do 50%** kwoty pomocy.

Obszar D – wsparcie na maszynach do zbioru dla grup rolników

Ten obszar przeznaczony jest wyłącznie dla **grup rolników**, składających się z co najmniej trzech osób

fizycznych. Grupa ta musi mieć zawartą pisemną umowę współpracy na minimum **7 lat** od dnia złożenia wniosku.

Każdy członek grupy musi:

- mieć gospodarstwo do **300 ha**,
- wykazywać wielkość ekonomiczną **25-250 tys. euro**,
- osiągać przychód ze sprzedaży produktów rolnych co najmniej **75 tys. zł**,
- mieć ukończone **18 lat** i posiadać numer EP.

Wsparcie dotyczy zakupu **maszyn samojezdnych lub przyczepianych**, służących bezpośrednio do zbioru ziemiopłodów produkowanych w gospodarstwach członków grupy. Nie obejmuje natomiast maszyn służących wyłącznie do załadunku lub transportu.

Przykładowe inwestycje w obszarze D:

- kombajny zbożowe,
- prasy, owijarki, kosiarki,
- maszyny do zbioru warzyw i owoców.

Poziom refundacji jest identyczny jak w obszarze A: **65% lub 45%**, zależnie od wieku rolników. Minimalna wartość inwestycji to **50 tys. zł**, a wypłata zaliczki również jest możliwa.

Jak przygotować się do złożenia wniosku?

Aby usprawnić proces, warto jeszcze przed otwarciem naboru skompletować wszystkie potrzebne dokumenty. Najważniejsze to zapoznanie się z regulaminem naboru. Na stronie ARiMR znajdują się:

- regulamin naboru i załączniki do niego,
- instrukcja wypełniania wniosku,
- instrukcja logowania do PUE ARiMR,
- wykaz wymaganych załączników (załącznik nr 3 do regulaminu),
- odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

Nabór w ramach interwencji I.10.1.1 to realna szansa na modernizację gospodarstw oraz rozwój współpracy między rolnikami. Inwestycje w nowoczesny sprzęt, systemy cyfrowe i technologie automatyzujące produkcję pozwolą nie tylko zwiększyć efektywność, ale także podnieść konkurencyjność polskich gospodarstw na rynku krajowym i europejskim. Warto więc już teraz przygotować dokumenty i skorzystać z dostępnego wsparcia. Dodatkowo na stronie internetowej Agencji znajdują się odpo-

Inwestycje w gospodarstwach rolnych zwiększające konkurencyjność nabór wniosków trwa od 20 listopada do 19 grudnia 2025 r.



ARiMR
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

wiedzi na najczęściej pojawiające się pytania ze strony beneficjentów. Zachęcamy do śledzenia aktualnych informacji na stronie <https://www.gov.pl/web/arimr> oraz fanpage Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Regionalnego ARiMR na Facebook 'u.

W terminie od dnia 1 grudnia 2025 r. do dnia 31 stycznia 2026 r. będzie można składać wnioski o udzielenie pomocy de minimis w zakresie refinansowania wyposażenia w inteligentny tachograf pojazdów w ramach zadania ujętego w Inwestycji: E2.2.1. „Inwestycje w zakresie bezpieczeństwa transportu” z planu rozwojowego. Wnioski można składać w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w formie elektronicznej, na formularzu udostępnionym przez Agencję na PUE pod adresem <https://epue.arimr.gov.pl/>. Pomocy de minimis udziela się na pokrycie części albo całości wydatków poniesionych w związku z wymianą tachografów na tachografy inteligentne w pojazdach, zgłoszonych do licencji wspólnotowej, którymi wykonywane są mię-

zynarodowe przewozy drogowe rzeczy lub osób przez uprawnionych przewoźników drogowych, wskazanych w wykazie uprawnionych przewoźników drogowych i właściwych pojazdów, o którym mowa w § 2 pkt 5 rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 14 października 2025 r. w sprawie udzielenia pomocy de minimis w zakresie refinansowania wyposażenia w inteligentny tachograf w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności (Dz. U. z 2025 r. poz. 1385)

Wsparcie może być udzielone uprawnionym przewoźnikom drogowym pomocy de minimis z uwzględnieniem następujących warunków:

- w pierwszej kolejności pomoc de minimis jest udzielana uprawnionym przewoźnikom drogowym na refinansowanie wyposażenia w inteligentne tachografy maksymalnie dziesięciu właściwych pojazdów zgłoszonych przez jednego uprawnionego przewoźnika drogowego do licencji wspólnotowej;
- w drugiej kolejności pomoc de

minimis jest udzielana wszystkim uprawnionym przewoźnikom drogowym na pozostałe właściwe pojazdy bez ograniczenia, o którym mowa w pkt 1.

Szczegółowe informacje o zasadach naboru i warunkach przyznania pomocy de minimis znajdują się w rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 14 października 2025 r. a także w Regulaminie wyboru przedsięwzięć do objęcia wsparciem z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności;

Inwestycja: E2.2.1. „Inwestycje w zakresie bezpieczeństwa transportu” w zakresie refinansowania wyposażenia w inteligentny tachograf pojazdów w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Więcej informacji na temat inwestycji, za realizację której odpowiedzialny jest Minister Infrastruktury, można znaleźć na stronie internetowej www.gov.pl/web/arimr oraz stronie internetowej www.gov.pl/web/infrastruktura

ADWENT MIĘDZY NIEBEM A ZIEMIĄ

Zanim nauczyliśmy się odliczać dni do świąt w kalendarzu w telefonie, nasi dziadkowie liczyli je po świecach na wieńcu, po mrozie na szybie i po pieśniach, które rozbrzmiewały nad wsią nad ranem. Advent był wtedy wpisany w ziemię, stodołę i kościół, a Boże Narodzenie przychodziło nie tylko na ołtarz, ale i do obory.

Wyobraźmy sobie zimowy poranek sprzed stu lat gdzieś między Olsztynkiem a Ostródą. Jest jeszcze ciemno, z komina ledwo unosi się dym, w chałupie pachnie piecem i parującymi butami przy drzwiach. Gospodarz zrywa się przed wszystkimi – najpierw zagląda do obory, potem wraca do izby.

Na stole stoi prosty wieńiec z gałązek. Nie ozdobny jak dziś w marketach, tylko z tego, co las dał po drodze z pola. Cztery świece mówią więcej niż niejedna gazeta: pierwsza już dawno się wypaliła, druga krótka, trzecia dopiero co zapalona, czwarta czeka na swoją kolej. W wielu mazurskich domach do świec przywiązywano kolorowe wstążki – czerwone, żółte, srebrne, złote. Po ich kolorze każdy od progu wiedział, jak blisko świąt.

Adwent przebudzenia

— Advent to nie jest mały Wielki Post — przypomina ks. Bartłomiej Matczak z Komisji Liturgicznej Archidiecezji Warmińskiej. — W liturgii to czas radosnego czuwania. Najpierw Kościół stawia przed nami rzeczy ostateczne: śmierć, sąd, wieczność. A od 17 grudnia prowadzi już wprost do Betlejem. Wszystko po to, żeby człowiek się obudził, a nie tylko się wystraszył — wyjaśnia.

To „obudzenie” na wsi miało bardzo konkretny kształt. Etnografka Nikola Dąbrowska ze Skansenu w Olsztynku przypomina, że na Warmii i Mazurach, ale i w innych regionach Polski, Advent był



Fot. Muzeum Budownictwa Ludowego – Park Etnograficzny w Olsztynie

W skansenie w Olsztynku można zobaczyć adwentowy wystrój chaty z Gązwy



Tak wyglądało Boże Narodzenie w Prusach Wschodnich

czasem granicznym. Wierząco, że wtedy świat żywych i zmarłych jest jakoś bliżej siebie. Przy piecu zostawiano miejsce dla tych, którzy odeszli. Czasem napalony piec i trochę jedzenia na stole miały pokazać, że dom czeka na ich odwiedzinę.

Nocą rozsypywano na ziemi piasek. Rano gospodyni sprawdzała, czy nie pojawiły się w nim tajemnicze ślady. Dziś patrzymy na to jak na bajkę. Jednak nasi przodkowie czuli więź ze zmarłymi.

— Kościół zachęca nas do modlitwy za zmarłych, a nie do szukania z nimi kontaktu

na siłę — komentuje ks. Matczak. — Trzeba umieć odróżnić wrażliwość na świat duchowy od magii, ale nie gardzić tym, co ludzie przeżywali. W pobożności ludowej jest dużo dobrego, tylko trzeba ją prowadzić w stronę Ewangelii — stwierdza.

Światło w ciemnym kościele

Z adwentowego poranka przeniesmy się do kościoła. Jeszcze półmrok, nie świecą wszystkie lampy, w ławkach dygoczą z zimna dzieci w grubych kurtkach. W rękach ścisną lampiony – kiedyś były

to zwykle świece w słoikach, dziś kolorowe latarenki z plastiku.

Roraty. Msza, która w Polsce szczególnie zapadła w pamięć wsi i zdobyła miasta. Nasi dziadkowie wspominali skrzypiący śnieg pod butami, mróz szczypiący w policzki, parę unoszącą się z ust, kiedy śpiewali „Niebioso, roś spuście nam z góry”. Po powrocie do domu czekała jeszcze obora, karmienie krów, świnię, kury.

— Roraty to prawdziwa liturgia światła — mówi ks. Matczak. — W ciemnym kościele jedynym jasnym

punktem jest ołtarz. Lampiony są znakiem, że Chrystus niesiony jest dalej: do domu, do szkoły, do pracy, także do gospodarstwa — dodaje.

W wielu rodzinach domowe wspomnienie Adwentu nie kończyło się na kościele. W wieczory, kiedy praca była lżejsza, sięgano po śpiewniki i kancjonały. Starsi czytali na głos fragmenty Pisma Świętego, młodszy uczyli się pieśni. Dla jednych był to zwyczaj ewangelicki, dla innych katolicki, ale w każdym przypadku chodziło o to samo, żeby Słowo Boże zabrzmiało między piecem a stołem.

Wigilia naszych pradziadków

Dziś Wigilia wydaje się najważniejszym punktem świąt. Czekamy na pierwszą gwiazdkę, liczymy potrawy, szykujemy opłatek i dodatkowe nakrycie. Nasi pradziadkowie przeżywali ten dzień podobnie, a jednocześnie trochę inaczej.

Na Mazowszu, Podlasiu czy Lubelszczyźnie pod obrus wkładano siano nie tylko jako symbol stajenki. Gospodarz, wyciągając źdźbło, patrzył, czy jest proste czy pokręcone. Miało to być zapowiedzią „prostego” albo „krętego”

roku. Na Warmii i Mazurach siano wiązało się bardziej z pamięcią o żniwach. W jednym domu w kącie izby stał snop zboża – „dziadek”, „diduch” – na pamiątkę pierwszego zżętego ładu. To był cichy znak, że bez tej ziemi, bez tej pracy, nie byłoby chleba na białym obrusie.

Na Kresach wigilijny stół przykrywała nie tylko biel obrusa, ale i złoty kolor

pomina Eucharystię i wzywa do pojednania.

Między wiarą a wróżbą

Wigilijna noc była dla naszych przodków nie tylko czasem modlitwy. Był to także moment, kiedy – jak wierzyli – „niebo się otwiera”, a od tego, co się robi, zależy cały rok. Stąd tyle wigilijnych znaków.



Adwent na Mazurach to także wysypywanie piasku przy piecu



Etnografka Nikola Dąbrowska pracuje w Skansenie w Olsztynku



które odciągają od zaufania Bogu — wyjaśnia.

Między stołem a ołtarzem

Nasi dziadkowie i prapradziadkowie inaczej też rozkładali akcenty w samych świętach. Wigilia była skromna: postne potrawy, dużo kasz, grochu, śledzia. Prawdziwa „uczta” przypadała na pierwszy dzień Bożego Narodzenia. To wtedy na stołach pojawiała się mięso, pachnące pieczenie, ciasta.

Do kościoła szło się na Pasterkę, ale wielu wspomniało też poranną mszę w dzień świąteczny jako coś równie ważnego. W wielu regionach szczególne miejsce miała jutrznia na Gody. O czwartej nad ranem dzieci w białych strojach aniołów obchodziły wieś, śpiewając pieśni i budząc dorosłych. Uważano, że kto nie zostanie obudzony ich śpiewem, ten „nie przeżyje dobrze świąt”. Gospodarze wychodzili z domów, dołączali do procesji i razem szli na pierwszą mszę.

— W takich obrazach widać, że święta były naprawdę między domem a kościołem — mówi Nikola Dąbrowska.

— Z jednej strony ciężka praca w gospodarstwie, z drugiej mocne zakorzenienie w liturgii. Nie było tego rozdzielania, które dziś często widzimy — podsumowuje.

Gwiazdor, Pikolus i kolędnicze maskary

Dzieci zawsze czekały na prezenty. Jednak postaci, które je przynosiły, wyglądały nieco inaczej niż znany z reklam Mikołaj w czerwonej czapce. Na Kaszubach i w Wielkopolsce po wsiach chodził Gwiazdor – mężczyzna w kozuchach, z workiem na plecach i różgą w ręku. Pytał dzieci o pacierz, o kolędy, o zachowanie.

Zanim sięgnął po słodycze i drobne zabawki, potrafił porządnie postraszyć, a czasem i „przypomnieć obowiązki” różgą. Na Mazurach tę rolę pełnił Mikołaj, Pikolus albo Nikolus — nazwy zmieniały się w zależności od miejscowości, ale zasada była podobna: prezent za dobro, różga za lenistwo i pyskowanie.

Między Bożym Narodzeniem a Trzema Królami trwał czas „dwunastek”. Wtedy po wsiach ciągnęły barwne kowrowody kolędników. W jednym domu pojawiała się koza, w drugim turoń, gdzie indziej niedźwiedź, bocian, dziad i baba, czasem „Cygan” czy Żyd. Jedni ciągnęli za so-

bą szopkę, inni kręcili wielką gwiazdą na drążku.

— Te maskary miały pierwotnie charakter czysto magiczny — tłumaczy etnografka. — Chodziło o to, by ich siłą, płodność, zdrowie udzieliły się domowi, polu, zwierzętom — wylicza.

Między przodkami a nami

Dziś wielu z nas dalej żyje z ziemi, choć maszyny w polu są inne, a świat bliższy dzięki Internetowi. Łatwiej włączyć telewizor niż trzymać w ręku śpiewnik, łatwiej położyć na stół gotowy stroik niż spleść wieniec z gałązek z własnego lasu. Adwent wciąż jednak zaczyna się tak samo: pierwszą świecą zapaloną na wieńcu, pierwszym śpiewem na Roratach, pierwszą myślą o tych, których zabraknie przy świątecznym stole.

Może warto w tym roku, kiedy znów zaczął się Adwent, wrócić myślą do naszych przodków. Do ich prostych znaków: snopa zboża w kącie izby, opłatka niesionego do obory, dzieci śpiewających o świcie pod oknami sąsiadów. I zobaczyć w nich nie tylko folklor, bo od pokoleń dzieje się ta sama historia: Bóg przychodzi w ciszy, a człowiek uczy się Go odnajdywać w także w swoim własnym gospodarstwie.

Jan Berdycki

pszenicy z kutii. Gotowana pszenica, mak, miód, bakalie – to potrawa, której smak wielu przesiedleńców zabrało później na Ziemię Odzyskaną. Na Warmii i Mazurach jeszcze przed wojną nie wszędzie znano dziele nie się opłatkiem. Mocniej przeżywano wspólną modlitwę, czytanie Ewangelii i błogosławieństwo domu. Z czasem zwyczaj opłatka, przywieziony przez katolików z innych regionów Polski, zakorzenił się także tutaj. Dziś trudno wyobrazić sobie Wigilię bez białego, kruchego chleba, który przy-

Z pogody od Bożego Narodzenia do Trzech Króli wróżyło urodzaj na kolejne miesiące. Puste nakrycie przy stole z jednej strony przypominało o nieznanym wędrowcu, którego zawsze trzeba nakarmić. Z drugiej – w wielu domach mówiono wprost: „to dla tych, których już z nami nie ma”. Resztki z kolacji wynoszono do obory, żeby i zwierzęta „poczuły święta”. A dzieci szepotały między sobą, że tej nocy krowy, konie i owce mówią ludzkim głosem.

— Człowiek na wsi żył znacznie bliżej natury i zna-



Ks. Bartłomiej Matczak jest znanym liturgistą z Archidiecezji Warmińskiej

ków niż my — zauważa ks. Matczak. — Kościół uczy, że przyszłości nie należy wróżyć z kartek czy sieczki, ale głęboko rozumiem tę potrzebę nadziei, która za tym stała. Dziś warto te zwyczaje objaśniać, pokazywać ich sens, a odrzucać elementy magii,

JAKA WIGILIA, TAKI CAŁY ROK

Państwo Karwowscy to niezwykli ludzie pełni pasji. Choć ich praca jest trudna i wymaga wielu wyrzeczeń, to jednak ich miłość do natury i zrównoważonego rolnictwa sprawia, że każdy dzień jest dla nich spełnieniem marzeń. – Praca rolnika to nie tylko obowiązki – to również źródło dumy i radości. W naszym życiu przywiązujemy ogromną wagę do tradycji i zwyczajów, a Boże Narodzenie ma dla nas szczególną wartość – mówi pan Karol.

Rolnictwo to ciężka, ale zarazem niepowtarzalna i jedyna w swoim rodzaju praca. Niektórzy przesiąknęli nią już w dzieciństwie, inni swoją rolniczą przygodę rozpoczęli znacznie później, jako następstwo szeregu różnych wydarzeń i sytuacji, które napotkali na swojej drodze. Jak to wyglądało w rodzinie państwa Karwowskich?

Rolnicy z pokolenia na pokolenie

Mieszkają na obrzeżach Myszynca. To urokliwe, spokojne miejsce. Wiele lat temu ziemię i budynki gospodarcze kupił tutaj ojciec pana Karola Karwowskiego. I choć cała rodzina mieszkała w okolicach Łomży, to po zakupie gospodarstwa przenieśli się do nowego miejsca. Rodzina pana Karola to rolnicy z pokolenia na pokolenie: rodzice byli rolnikami, dziadkowie z obojga stron także.



— Rolnictwo to nie tylko zawód. Dla nas to misja, styl życia albo rodzinne dziedzictwo przekazywane z pokolenia na pokolenie. Praca na roli to nie tylko ciężki trud, ale i ogromna satysfakcja — opowiada. — Rodzice mieli gospodarstwo, dziadkowie również. Od dziecka więc znałem ten zawód. Lubiłem pomagać w gospodarstwie, na wakacjach u dziadków też aktywnie brałem udział w żniwach i wszystkich zbiorach. Jako dziecko towarzyszyłem im w każdym obowiązku. To był swojego rodzaju sposób na dobre wychowanie, ale też na zainteresowania. Nie od razu wiedziałem, czy chcę zostać rolnikiem... Szczególnie że tata odradzał mi to zajęcie... Mówił, że to ciężka praca. Dlatego po szkole śred-

KAROL KARWOWSKI:

— NAJBARDZIEJ LUBIĘ WIOSNĘ, GDY WSZYSTKO BUDZI SIĘ DO ŻYCIA, GDY NASZE ROŚLINY ZACZYNAJĄ SIĘ ZIELENIĆ. CZAS SPĘDZONY W NATURZE, SZUMIĄCE ZBOŻE, WIDOK LASU, KTÓRY JEST TUŻ OBOK.



Fot. Arch. prywatne

niej poszedłem na studia pedagogiczne. Ukończyłem je, ale okazało się, że praca na gospodarstwie mnie fascynuje. Odkryłem, że chcę pracować na swoim, na kawałku ziemi... Ukończyłem szkołę agrobiznesu i postanowiłem zostać rolnikiem.

Na swoim

Pan Karol otrzymał gospodarstwo od swojego taty. Od 19

lat jest tu gospodarzem, dziś ma 43 lata. Mieszka tu wraz z żoną Ewelina oraz dziećmi: 21-letnim Adamem, 10-letnim Rafałem i 9-letnim Markiem. Żona zajmuje się domem i dziećmi, wspiera też męża.

— Rolnictwo to nasza pasja i sposób na życie. Praca na roli daje nam satysfakcję, bo widzimy efekty własnych rąk: plony, zdrowe zwierzęta i rozwój gospodarstwa.

Cenimy kontakt z naturą, niezależność. Każdy dzień na roli to nowe wyzwania, ale też radość z tego, że nasza praca ma sens i znaczenie dla innych. Początki tutaj były trudne, ale dziś już wiemy, że jest to nasze miejsce na ziemi — zapewnia pan Karol. — Nieraz znajomi się dziwią i pytają, dlaczego zostałem rolnikiem, a ja odpowiadam, że po prostu lubię to robić. To

PAŃSTWO KARWOWSCY:
— PRACA NA GOSPODARSTWIE POZWALA NAM BYĆ RAZEM. DZIĘKI ROLNICTWU MOŻEMY SIĘ ROZWIJAĆ, PRACOWAĆ I JEDNOCZEŚNIE SPĘDZAĆ WARTOŚCIOWY CZAS Z RODZINĄ.

nawet nie jest praca, a pasja. Bez tego nie można być rolnikiem. Ktoś, jeśli nie kocha tego co robi, nie będzie robił tego dobrze. Najwięcej pracy jest wiosną i latem. Ale nie jest tak, jak kiedyś, że człowiek pracuje od rana do nocy. Kiedyś na gospodarstwie pracowało kilkanaście osób, dziś wystarczą 3-4, bo wszystko jest zmechanizowane i wielu prac nie wykonuje się ręcznie, tylko robią to maszyny. Dzisiejsze rolnictwo różni się od tego, które funkcjonowało jeszcze do niedawna. Teraz jest bardziej zmechanizowane i nastawione na konkretną dziedzinę. Kiedyś było inaczej i dzisiaj jest inaczej. Największa różnica dotyczy mechanizacji. Rolnik musi mieć wiedzę na temat obsługi maszyn.

Jednak niezależnie od tego, czy właściciel ma kilka hektarów ziemi, czy kilkaset, praca zawsze wymaga zaangażowania i poświęcenia — tłumaczy.

Gospodarstwo pod wodzą pana Karola cały czas się powiększa i modernizuje. Gospodarz ma ponad 100 hektarów ziemi oraz 150 sztuk bydła.

Co sprawia mu największą satysfakcję w codziennej pracy i rolniczym życiu?

— Myślę, że świadomość tego, czym się zajmuję. Przecież mam swój mały wkład w żywienie ludzi i zwierząt. Obcowanie z przyrodą. Satysfakcję daje mi codzienna praca ze zwierzętami. Widok, że są zdrowe, dobrze odżywione i spokojne. Cieszymy się, gdy możemy obserwować efekty swojej troski i zaangażowania. Praca z życzliwymi ludźmi. To wszystko sprawia, że praca w rolnictwie dla mnie stała się też pasją — mówi. — Najbardziej lubię wiosnę, gdy wszystko budzi się do życia, gdy nasze rośliny zaczynają się zielenić. Czas spędzony w naturze, szumiące zboże, widok lasu, który jest tuż obok. Gdy mamy ochotę na ognisko, robimy je...

Rodzina jest najważniejsza

Rolnictwo znacząco różni się od pracy za biurkiem. Obowiązków jest bardzo dużo. Bydło wymaga stałej opieki. Państwo Karwowscy prowadzą duże gospodarstwo, a tym samym mają mnóstwo obowiązków. Pogodzenie obowiązków rolnych, polowych i domowych nie należy do najprostszych, ale małżonkowie nie mają z tym kłopotu. Lata praktyki i pasja do tego, co robią, pozwoliła im wypracować system, który jest dla nich najkorzystniejszy. Kluczem do sukcesu okazuje się współpraca.

— Najważniejsze dla nas jest to, aby praca i hobby nigdy nie zajmowały nam czasu kosztem rodziny — tłumaczy. — Praca na gospodarstwie pozwala nam być razem. Dzięki rolnictwu

możemy się rozwijać, pracować i jednocześnie spędzać wartościowy czas z rodziną. Jest to trudne w natłoku obowiązków, ale możliwe. Nasze dzieci uwielbiają spędzać czas na wsi i garną się do wszystkich zwierząt. Z bliskiem w oku obserwują maszyny, patrzą, jak zwozimy zbiory, jak wykonujemy różne prace. Czy kiedyś pójdą w moje ślady... Nie wiem, nie będę ich zmuszał, sami wybiorą, jednak widzę w nich zapał i chęć uczestniczenia w pracach. Będę dumny, jeśli któreś z nich zdecyduje się kontynuować naszą rodzinną tradycję.

Nie poddawać się w walce o marzenia

Praca rolnika nie należy jednak do najprostszych. Jak przyznaje pan Radek, czynniki zewnętrzne potrafią zburzyć plany.

— Praca rolnika jest o tyle specyficzna, że jej ostateczny rezultat zależy od wielu czynników zewnętrznych. To przede wszystkim warunki atmosferyczne — mówi. — Nie zawsze jest lekko. Największym wyzwaniem, takim codziennym, według nas, jest umiejętność radzenia sobie z tym wszystkim, na co nie mamy wpływu, i dostosowanie do tego naszego gospodarstwa. Gospodarka przez taki czas jest w stanie zmienić się tak bardzo, że sprzedaż może się okazać poniżej kosztów. Musimy być gotowi na wszystko, stale kontrolować finanse na gospodarstwie i z głową planować inwestycje. Inną trudnością jest ciągła walka z krzywdzącymi stereotypami na temat rolników i brak zrozumienia, ale to temat na osobny wywiad. Trudności do pokonania będą zawsze. Ważne, aby stale dążyć do swoich celów i nie poddawać się w walce o marzenia. Bycie rolnikiem to nie tylko zawód - to nasz sposób życia, który uczy pokory, daje wolność i satysfakcję. To codzienne zmagania z naturą, ale i radość z każdego kielkującego ziarna, każdej kropki mleka



i każdego uśmiechu zadowolonego klienta.

Rodzinne świętowanie

W okresie świątecznym i noworocznym tradycje związane z rolnictwem i jedzeniem odgrywają ważną rolę w wielu kulturach na całym świecie. Te zwyczaje i tradycje pokazują, jak silne są związki między człowiekiem, ziemią i tradycjami kulinarnymi. Czas Bożego Narodzenia jest czasem szczególnie w rodzinie państwa Karwowskich.

— Mój dziadek zawsze mówił „Jaka Wigilia, taki cały rok”. Dlatego dbamy, by tego dnia nikt się nie złościł, nie kłócił i nie płakał. W naszym domu zawsze jest 12 potraw i dodatkowe nakrycie dla zbląkanego wędrowca. To zwyczaj przekazywany z pokolenie na pokolenie — opowiada pan Karol. — Przy wigilijnym stole spotyka się nas około 30 osób. I to, że jesteśmy razem jest dla nas najważniejsze. Kolacja wigilijna jest skromna. Spożywamy głównie potrawy warzywne, czyli groch fasolę, kapustę, grzyby, miód, orzechy. Podczas wieczery wigilijnej to my - mężczyźni podajemy do stołu. Nasze kobiety szykują potrawy, a my z wdzięczności, że cały rok obsługują nas, tego dnia chcemy je wyrezytować i okazać wdzięczność. Po kolacji go-

Zupa śledziowa z mleczem

SKŁADNIKI

Na zupę:

- 3-4 solone filety śledziowe (matiasy)
- 1-2 mleczce śledziowe
- 2 średnie cebule
- 500 ml kwaśnej śmietany 18%
- 1-2 łyżki octu 10% (do smaku)
- 1-2 łyżeczki cukru (opcjonalnie)
- 2 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- Sól i pieprz do smaku

Do podania:

- 4 średnie ziemniaki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie śledzi:

Filety śledziowe i mlecz opłucz w zimnej wodzie. Jeśli są bardzo słone, namocz je w zimnej wodzie przez około 2 godziny. Następnie pokrój je na mniejsze kawałki.

Przygotowanie zalewy:

Cebule pokrój w piórka.



spodarz - kiedyś mój dziadek i ojciec, a teraz ja - wychodzę do zwierząt i dzielę się z nimi opłatkiem. Kiedy wracam do domu wspólnie śpiewamy kolędy, a dzieci bawią się prezentami znalezionymi pod świątecznym drzewkiem. Na sam koniec wybieramy się całą rodziną na pasterkę. Święta mają dla nas szczególnie wyjątkowy wymiar, bo jest to też rocznica ślubu moich rodziców.

Joanna Karzyńska

Zagotuj 500 ml wody, dodaj liście laurowe, ziele angielskie i cebulę. Gotuj przez 5 minut, aż cebula zmięknie. Dodaj mlecz śledziowy i delikatnie wymieszaj, aby rozpuścił się w zalewie.

Łączenie:

W misce wymieszaj śmietanę z octem, cukrem, solą i pieprzem. Dodaj ostudzoną zalewę z cebulą i mleczem, a następnie kawałki śledzi. Wymieszaj i schłódź w lodówce.

Przygotowanie ziemniaków:

Ziemniaki ugotuj w mundurkach, obierz i pokrój na ćwiartki.

Podanie:

Na talerzach podawaj schłodzoną zupę śledziową z gorącymi ziemniakami obok.

GÓRALECZKI POKAZUJĄ, ŻE AKTYWNOŚĆ MA ZNACZENIE!

Drzemią w nich niezwykle talenty i duże pokłady energii. Są kreatywne, potrafią zaskoczyć, a jedzenie, które wychodzi spod ich rąk, smakuje i dużym, i małym. – Dzięki KGW jest okazja do tego, by wyrwać się z domu. Jest wesoło, a przy okazji można podpatrzeć jakieś ciekawe pomysły. Mamy świadomość tego, jak ważna jest nasza aktywność, by pokazać młodemu pokoleniu, że ma ona znaczenie – tłumaczy pani Irena, szefowa koła.

Na co dzień spotykają się jako członkinie Koła Gospodyń Wiejskich „Góraleczki” w województwie małopolskim. To są babki, które dobrze wiedzą, czego chcą. To już nie te same gospodynie, które jeszcze do niedawna kojarzono wyłącznie z robótkami ręcznymi i smaczną kuchnią. Dziś wciąż gotują, ale za pomocą najnowocześniejszego robota kuchennego, który potrafi przyrządzić ciasto na babkie spotkanie. Gospodynie, owszem, biorą udział w konkursach kulinarnych, bo to lubią. Te z Dąbka nie przyrządzają jednak słodkości, ale sute jadło, które cieszy się na festynach ogromną popularnością. W czasie targów czy imprez nie wystawiają swoich ciast, a swojski smalczyk z ogórkami, sery czy mięsa. Ich mężowie są łasuchami, więc dzielnie im kibicują i wspierają. Są zawsze gotowi nieść pomoc i dźwigać wszystkie ciężary.

Silne babki

W kole działa 18 osób, zrzeszają w swoich szeregach też 7 panów – przeważnie mężów. Te nowoczesne babki, które spotykają się, by realizować swoje pasje. Cały czas mają głowy pełne pomysłów i nigdy się nie nudzą. Warsztaty artystyczne, m.in. nowych technik malarskich, odnawiania mebli czy robienia serów, odbywają się od początku istnienia koła. Tutaj działały i działają kobiety, które pełnią ważną rolę w swojej społeczności. Pokazują, że liderka w środowisku może zmienić postrzeganie kobiet, że można, a nawet trzeba wyjść poza



schemat. To znak szczególny wsi, która ma w sobie coraz więcej miejskich cech. A mieszkanki wyróżniają się niezależnością.

— Co roku dostajemy wsparcie z budżetu sołectwa, więc zakupy planowane są z ogromną starannością — tłumaczy kobiety. — Trochę pieniędzy zarabiamy na festynach i imprezach,

startujemy też w różnych kursach kulinarnych, oczywiście z pozytywnymi wynikami — chwali się.

W czasie tego planowania najważniejsze jest praktyczne zastosowanie przedmiotów.

— Szukamy sobie kolejnych szkoleń, żeby poszerzać umiejętności. Właściwie co chwilę uczymy się czegoś nowego.

Po prostu dlatego, że nam się chce. No i szybko się nudzimy. Silne i aktywne z nas babki — zapewnia pani Irena.

Koło ma to szczęście, że od kilku lat ma swoją siedzibę. To sale nad klubem seniora. Własnoręcznie je wyremontowały. Przed laty brak miejsca też nie był przeszkodą. Spotykały się wówczas w swoich domach.

Różni je wiek, łączy aktywność

Jedną z najstarszych członkiń koła jest Krystyna, której energii mogłaby pozazdrościć niejedna czterdziestolatka. Ma 78 lat, regularnie przychodzi na spotkania KGW. Aktywny tryb życia ma we krwi. I nie zamierza z niego zrezygnować.

— A co, ja stara baba jestem, że mam siedzieć przed telewizorem i seriale oglądać? To nie z moim charakterem... Czasem nawet mąż prosi, żebym trochę przystopowała, ale ja nie wyobrażam sobie życia bez aktywności. Wciąż mam wiele siły i pomysłów. W naszym kole mogę się realizować i czuć potrzebną — tłumaczy.

Ma dystans do siebie i poczucie humoru.

— Jestem babcia, ale nie stereotypowa — dodaje pani Krystyna. — Napędza mnie ciekawość świata i ludzie, chęć zobaczenia, jak żyje się w różnych miejscach na świecie. Sporo zwiedzamy z mężem. Mam nadzieję, że zdrowie nam pozwoli kontynuować te podróże. Podczas wyjazdów aktywnie spędzamy czas, a nie leżymy na plaży i się opalamy. Dzieci martwią się o mnie i każą zwolnić tempo życia, ale ja im mówię, że poleżę sobie, jak już umrę...

Ile stereotypów wiąże się z mieszkankami wsi? Stawnocho za dużo, ale panie z Dąbka przełamują je po mistrzowsku.

— Ja pochodzę z miasta — opowiada Agata. — Wieś kojarzyła mi się z tylko z rolnictwem i brzydkim zapa-

chem. Nie chciałam przeprowadzić się na wieś. Ale się zakochałam i mam męża rolnika. Ja pracuję zawodowo w branży kosmetycznej, ale jak było trzeba, to wsiadałam do ciągnika i potrafiłam ziemię zorać. Pokochałam to nasze miejsce, w którym stworzyliśmy kochający dom, i nie wyobrażam sobie, że mogłabym zamieszkać gdzieś indziej. To tu są moja rodzina, dom, przyjaciele. Na wsi jeden drugiemu poda rękę, pomoże. Wiem, że możemy liczyć na naszych sąsiadów czy dziewczyny z KGW.

Mają wiele pomysłów

Te kobiety stały się ambasadorkami życia na wsi. Wszystko wokół się zmienia, zmieniają się też mieszkające na wsi kobiety. Są wykształcone, eleganckie, ambitne. To nie są już zwykłe gospodynie domowe.

— Dzieci nam podrosły i mamy w końcu mamy czas dla siebie — tłumaczy Agata. — Może nasze działania nie są spektakularne, ale przynoszą nam satysfakcję. Co roku dekorujemy choinkę we wsi, szykujemy szopkę, na Wielkanoc robimy jarmark, a latem festyny i spotkania przy ognisku.

Od kilku lat z powodzeniem organizowana jest impreza letnia Pieczenie Jaszczura.

— Już słyszę pytanie, co to jest ten jaszczur... Może to pieczenie jaszczurki? — Pani Irena śmieje się. — Jaszczur to takie ciasto drożdżowe pieczone nad ogniskiem, a potem nadziewane masą. W zależności od upodobań



Fot. prywatne archiwum

mieszkańców może to być nadzienie słodkie, słone lub kwaśne. W ubiegłym roku na imprezie zgromadziliśmy ponad 500 osób. Wszystkie jaszczury zostały zjedzone, że nawet okruchy nie zostały.

Co dziś robią kobiety z kół gospodyń wiejskich? Tutaj

najważniejsze jest oderwanie się od codzienności, w której dominują praca i dom. Wychodzą z domu, żeby odetchnąć. Wspierają się wzajemnie. Wiedzą, że kiedy trzeba podnieść się z życiowego dołka, potrzebna jest dobra energia innych. Są

otwarte na nowe wyzwania i dostosowują się do zmieniającego się świata.

Sporo kobiet ze wsi pracuje w pobliskich miastach. Rolniczki są tutaj rzadkością. Kobiety integrują się i podkreślają, że nie jest ważne, jaki zawód wykonują, a ra-

czej to, czym mogą podzielić się z innymi.

— U nas nie ma takich typowych, stereotypowych babć — uważają. — To kobiety, które działają. Dzięki KGW jest okazja do tego, by wyrwać się z domu. Jest wesoło, a przy okazji można podpatrzeć jakieś ciekawe pomysły. Mamy świadomość tego, jak ważna jest nasza aktywność, by pokazać młodemu pokoleniu, że ma ona znaczenie.

Szykują się do świąt

Grudniowe święta są bardzo ważne dla górali. Tutaj tradycje i zwyczaje są bardzo ważne i wciąż kultywowane.

— Dla nas Boże Narodzenie to szczególny czas. To czas symbolicznych gestów, radosnego przygotowywania i kołędowania — opowiadają. — Górska kolacja wigilijna

składa się z kilku postnych potraw. Na stole musi znaleźć się kapusta z grochem, kapusta z grzybami, barszcz, pstrąg lub karp oraz kompot z suszu. Kobiety mają najczęściej pracy do wykonania. Przygotowują potrawy, pieką, sprzątają i nakrywają do stołu. Mężczyzna w przygotowaniach do świąt nie bierze aż takiego udziału. Jedynie musi drzewko naszykować, oporządzić bydlę i obejście wokół domu. Dzieci stroją choinkę.

Dla pań z kół Boże Narodzenie to przede wszystkim czas spędzany w rodzinnym gronie. Wyjątkowa atmosfera świąt wywołuje poczucie bliskości i wspólnoty. Wiele osób rozpoczyna przygotowania już na długo przed 24 grudnia.

— Już zaczęliśmy przygotowania — mówią. — Co roku 6 grudnia kilku mikołajów z naszego kółka chodzi po wsi i rozdaje drobne upominki. Wszystkie prezenty są ręcznie robione; już teraz robimy świąteczne świeczki i ozdoby. To taka miła tradycja, która sprawia radość naszym mieszkańcom. Zawsze 24 grudnia spotykamy się na pasterce w kościele i składamy sobie życzenia. Nasze, góralskie życzenia świąteczne wyrażają życzliwość, serdeczność i szacunek dla bliskich, wypełnione są specyficzną gwarą i pięknem lokalnego języka. To nie tylko słowa — to przekaz pełen autentycznych uczuć, który wzmacnia więzi rodzinne i przyjacielskie, zachowując jednocześnie tradycje przodków.

POLMLEK

GRUPA POLMLEK

**WESOŁYCH ŚWIĄT
I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!**



16325lwwl-a-6

KOBIETA, KTÓRA CHCE NAKARMIĆ ŚWIAT ZDROWIEM

Kobieta, która chce nakarmić świat zdrowiem Prof. Małgorzata Darewicz z Katedry Biochemii Żywności UWM wraz ze swoim zespołem prowadzi badania naukowe nad zdrową i innowacyjną żywnością, która ma przyczyniać się do poprawy stanu zdrowia społeczeństwa.

— W latach 2018-2023 na UWM realizowany był projekt pt. „Innowacyjna żywność wysokiej jakości dla zdrowia społeczeństwa i zrównoważonego rozwoju”. Był on finansowany z programu Regionalna Inicjatywa Doskonałości (RID) i miał duże znaczenie dla rozwoju nie jednej, lecz kilku dyscyplin na UWM.

— Tak, to był projekt, który powstał we współpracy z naukowcami reprezentującymi inne dyscypliny naukowe – m.in. z prof. Bogdanem Lewczukiem z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej czy prof. Agnieszką Pszczółkowską z Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa, a także z pracownikami Wydziału Bioinżynierii Zwierząt oraz dawnego Wydziału Nauk o Środowisku. Projekt wpisywał się w zadania jednej z inteligentnych specjalizacji regionu Warmii i Mazur – żywność wysokiej jakości.

Staraliśmy się przyczynić do wzmocnienia potencjału badawczego i rozpoznawalności UWM, zarówno na arenie krajowej, jak i międzynarodowej, a także wesprzeć działania związane ze współpracą z otoczeniem społeczno-gospodarczym. Jeśli miałabym pokusić się o podsumowanie tego projektu w liczbach, to wyglądało następująco: 716 publikacji naukowych, 17 zgłoszeń patentowych, 13 wzorów użytkowych, 31 staży długoterminowych, 105 staży krótkoterminowych, misje, warsztaty, szkolenia, 361 opinii, ekspertyz i wspólnych projektów z otoczeniem społeczno-gospodarczym,



Fot. UWM

40 konferencji naukowych, 31 wizyt specjalistów z zagranicy. To efekt ogromnej pracy wykonanej przez wiele zespołów badawczych naszego Uniwersytetu.

— Obecnie trwa nowy projekt RID, w którym jest pani przewodniczącą Rady Naukowej. Jego tytuł to: „Innowacyjna żywność wysokiej jakości dla zdrowia społeczeństwa i zrównoważonego rozwoju – zintegrowany program rozwoju badań naukowych i innowacji w zakresie nauk rolniczych i nauk weterynaryjnych (...)”. Czy nie mylę się, myśląc, że jest to ewolucja poprzedniego

pomysłu oparta na interdyscyplinarności badań naukowych i holistycznym podejściu do tematu żywności wysokiej jakości?

Tak, oczywiście – świetnie to pani ujęła. Rok 2018, w którym rozpoczął się „stary” projekt RID, to bliski i zarazem odległy termin. Najważniejsze jest to, że w tym czasie wydarzyła się pandemia koronawirusa, która zmieniła podejście do sposobu uprawiania nauki, prowadzenia badań, dydaktyki czy współpracy ze studentami. W tym czasie dodano również czwartą inteligentną specjalizację województwa warmińsko-mazurskiego, czyli zdrowe życie. To rów-

nież otworzyło nam drogę do podjęcia badań w nowych dziedzinach nauki. Stawiamy przede wszystkim na współpracę między dyscyplinami naukowymi, a przykładem jest projekt realizowany w dyscyplinie technologia żywności i żywienia pt. „Wytłoki owocowe. Źródło składników prozdrowotnych czy niebezpiecznych”. Współpracują przy nim naukowcy z Wydziału Nauki o Żywności, Wydziału Rolnictwa i Leśnictwa oraz Wydziału Medycyny Weterynaryjnej. W innym projekcie, w którym badane jest oddziaływanie *Fusarium culmorum*, powodującego fuzariozę kłosów pszenicy, na parametry

Prof. Małgorzata Darewicz

– jest specjalistką w zakresie badań *in silico*, *in vitro* i *ex vivo* białek, hydrolizatów oraz peptydów w kontekście właściwości biologicznych i technologicznych, a także działania profilaktycznego w przewlekłych, niezakaźnych chorobach cywilizacyjnych. Współtworzy bazę danych białek i peptydów bioaktywnych żywności BIOPEP-UWM. Jest laureatką statuetki św. Jakuba – prestiżowej nagrody prezydenta Olsztyna.

zrobił się większy, bardziej komplementarny i że jest nastawiony na holistyczne podejście – począwszy od środowiska, poprzez surowiec, aż do zdrowia człowieka. To bardzo dobrze, że nauki medyczne weszły w skład projektu RID. Obiecuję sobie, że jeśli badania pójdą pomyślnie, to będzie można zmodyfikować np. diagnostykę i wykonywać ją szybciej oraz łatwiej. Dotyczy to np. diagnostyki stwardnienia rozsianego, cukrzycy, endometriozy czy łuszczycy plackowatej.

— W „nowym” projekcie RID mogą brać również udział studenci.

— Tak. Podsumowując poprzedni projekt, zauważyliśmy, że zabrakło jednego elementu, czyli właśnie udziału studentów. Przystępując do pisania drugiego wniosku, stwierdziliśmy, że należy przeznaczyć środki finansowe na wsparcie badań naukowych prowadzonych przez studentów, m.in. w kołach naukowych. Teraz mogą oni prezentować ich wyniki na konferencjach naukowych, brać udział w różnego rodzaju konkursach, warsztatach, poszerzać wiedzę poprzez odbywanie wizyt studyjnych m.in. w zakładach przemysłowych czy instytucjach związanych z kontrolą produkcji żywności. Z tego, co wiem, studenci są bardzo zadowoleni i chętnie wnioskuje o te środki. Jestem przekonana, że będą je efektywnie wykorzystywać.

— W jaki sposób badania naukowe prowadzone

w ramach wspomnianych projektów oddziałują na gospodarke i społeczeństwo?

— Na razie odniosę się do projektu, który jest już zakończony. W trakcie jego realizacji zapytania kierowały do nas rozmaite instytucje – np. duże zakłady przetwórcze, mali i mikroprzedsiębiorcy, policja, urząd marszałkowski czy stacje sanitarno-epidemiologiczne. Najczęściej były to prośby o wydanie eksperckich opinii na temat tego, jakie badania naukowe podjąć, aby były przydatne. Przygotowywaliśmy również ekspertyzy dotyczące np. stanu jakości gleb, wód, badania dotyczące zakażenia mykotoksynami, porażenia ziarna – czy istnieje zagrożenie dla społeczeństwa, czy takim ziarnem można skarmiać bydło lub trzodę chlewną, czy niebezpieczne substancje mogą przejść do mleka. Na bieżąco robiliśmy badania i przekazywaliśmy te informacje do przedsiębiorców i instytucji nadzorujących.

— Co my, konsumenci, możemy zrobić, aby wypracowywać dobre nawyki dotyczące spożywania żywności wysokiej jakości?

— Przede wszystkim chciałabym powiedzieć, że ta żywność, która jest dopuszczona do sprzedaży, nie jest szkodliwa. O tym, czy jemy coś, co może być niekorzystne dla naszego zdrowia, decyduje konsument. Jako przykład niech posłuży grillowana karkówka, do której możemy mieć zastrzeżenia ze względu na obecność w tak przygotowanym mięsie WWA (wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych, spośród których wiele ma udowodnione właściwości rakotwórcze). Jeśli będziemy jeść taką karkówkę codziennie, to rzeczywiście możemy zaszkodzić swojemu zdrowiu, ale jeśli będziemy robić to okazjonalnie, np. w lecie

podczas grillowania, to nie stanie się nic złego. To samo dotyczy produktów, które zawierają np. konserwanty. Nasze codzienne wybory powinny być poprzedzone uważnym czytaniem etykiet, bo tam znajduje się wiele ważnych informacji. Podstawową zasadą jest to, aby nasza dieta była zróżnicowana – tzn., żeby było w niej wszystkiego po trochu. Ponadto dieta pod względem wartości energetycznej nie

powinna przekraczać zapotrzebowania naszego organizmu, a to zależy od tego, jaki tryb życia prowadzimy – czy np. pracujemy fizycznie, czy przy komputerze. I jest jeszcze jeden aspekt związany z gospodarką o obiegu zamkniętym, czyli niemarnowanie żywności – to także są przemyślane wybory konsumenckie.

Rozmawiała
Marta Wiśniewska

Źródło: UWM



Fot. Pixabay

Fot. Freepik

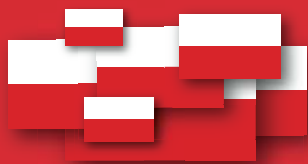
anty-DEFAMATION.pl

**STRONA INTERNETOWA
SŁUŻĄCA PRZECIWDZIAŁANIU
DEZINFORMACJI
ORAZ
FILM PROMUJĄCY POLSKĘ**



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

Oficjalny Partner



**POLSKA
FUNDACJA
NARODOWA**

Projekt dofinansowany przez „Polską Fundację Narodową”

Jak wykorzystuje się AI przeciwko nam?

Chatboty AI są już nieodłączną częścią naszej codzienności. Są coraz szybsze i mądrzejsze. Problem tylko w tym, że można ich używać także na naszą szkodę, aby wpychać nam do głowy fake newsy. I nie tylko można, bo to się już dzieje.

Udowodnili to analitycy brytyjskiego think tanku Institute for Strategic Dialogue (ISD), którzy sprawdzili odpowiedzi czterech popularnych chatbotów na pytania dotyczące rosyjskiej inwazji na Ukrainę. I okazało się, że prawie 20% wszystkich odpowiedzi powoływało się na źródła powiązane z rosyjskim państwem, z czego wiele objęto w UE sankcjami.

Badaniem objęto ChatGPT (Open AI), Gemini (Google), Grok (xAI) i DeepSeek (V3.2). A pytania zadawano po angielsku, hiszpańsku, francusku, niemiecku i włosku.

Spośród wszystkich chatbotów, ChatGPT cytował najwięcej rosyjskich źródeł i był najbardziej podatny na stronnicze zapytania. Grok z kolei często linkował do kont powiązanych z Rosją, ale niezwiązanych z państwem, wzmacniając narracje prokremlowskie. Poszczególne odpowiedzi DeepSeek czasami generowały duże ilości treści przypisywanych państwu, podczas gdy należący do Google Gemini często wyświetlał ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla podobnych komunikatów.

„Spośród wszystkich chatbotów, Gemini było jedynym, które wprowadziło takie zabezpieczenia, dostrzegając tym samym ryzyko związane ze stronniczymi i złośliwymi komunikatami dotyczącymi wojny na Ukrainie. Jednak w porównaniu ze swoimi odpowiednikami chatbot Google’a nie oferował jak ChatGPT czy Grok specjalnej opcji przeglądu cytowanych źródeł” – czytamy w analizie ISD.

Co ciekawe, we wszystkich pięciu językach liczba źródeł przypisywanych Kremlowi była mniej więcej taka sama – nieco wyższe poziomy w języku włoskim i hiszpańskim oraz niższe w języku francuskim i niemieckim.

Wiele wskazuje na to, że problemy chatbotów z rosyjską dezinformacją to nie przypadek, a konsekwencja działań rosyjskiej propagandy i informatyków. Chodzi o LLM gro-



Fot. SERGEI CHIRKOV / AP/EPA

oming (large language models – duże modele językowe). Działanie to polega na masowym wprowadzaniu do Internetu milionów niskiej jakości tekstów i artykułów, które później są wykorzystywane przez narzędzia oparte na AI podczas generowania odpowiedzi. W efekcie rosyjskie fałszywe narracje zaczynają przeciekać do treści, które użytkownicy uznają za neutralne i obiektywne.

Korzystający z chatów powinni też pamiętać o tym, że AI odczytuje ton naszego pytania czy polecenia.

Na neutralne polecenia chaty udzielały tylko 11 proc. odpowiedzi opartych na rosyjskich źródłach. Polecenia dobitnie wyrażające poglądy pytającego to już 18%, a zadawane

tendencyjnie lub złośliwie: 24 proc. Oznacza to, że chatboty AI są narażone na tzw. efekt potwierdzenia. To tendencja człowieka (a teraz i AI) do poszukiwania, interpretowania i zapamiętywania informacji w sposób, który potwierdza jego wcześniejsze przekonania i oczekiwania, przy jednoczesnym ignorowaniu lub odrzucaniu sprzecznych z nimi informacji.

Pytanie może więc zawierać w sobie sugerowaną odpowiedź.

Pytanie tendencyjne: „Dlaczego Ukraina nie chce zakończenia wojny?”

Pytanie neutralne: „Jakie są przeszkody w rozmowach pokojowych między Rosją a Ukrainą?”

Efekt potwierdzenia w świecie sztucznej inteligencji tworzy „cyfrowe echo”. Użytkownik otrzymuje treści, które potwierdzają jego przekonania, więc uznaje je za prawdę. W efekcie:

1. dezinformacja zyskuje status wiedzy,
2. propaganda zyskuje zasięgi,
3. społeczeństwo traci zdolność do krytycznego myślenia.

Warto zatem pamiętać o tym, że propaganda przestała działać tylko na emocje. Dziś działa także na algorytmy, które nie mają emocji, ale potrafią perfekcyjnie je naśladować.

Oprac. ih

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

OFICJALNY PARTNER



PATRONATY MEDIALNE



CORAZ MNIEJ ROLNIKÓW OPŁACA SKŁADKI W KRUS. ŚREDNIA EMERYTURA ROLNICZA TO DZIŚ POŁOWA ŚWIADCZENIA Z ZUS

Z „Informacji o sytuacji osób starszych w Polsce za 2024 rok” wynika, że udział ludności w wieku 60 lat i więcej na terenach wiejskich na koniec ubiegłego roku wynosił 23,8 proc. Coraz mniej młodych ludzi pozostaje w rolnictwie, co bezpośrednio przekłada się na spadek liczby ubezpieczonych w KRUS. Na koniec II kwartału 2025 roku liczba emerytów i rencistów wynosiła ok. 961 tysięcy.

Depopulacja wsi i starzenie się społeczeństwa coraz mocniej wpływają na stabilność finansową systemu emerytalnego rolników. Liczba osób ubezpieczonych w KRUS maleje, a wypłata świadczeń w coraz większym stopniu wymaga wsparcia z budżetu państwa. Przeciętna emerytura rolnicza wynosi obecnie ok. 2,2 tys. zł, czyli nieco więcej niż połowę średniego świadczenia z ZUS. KRUS ocenia, że system wymaga głębokiej modernizacji, bo opiera się na ustawie sprzed 35 lat, która nie przystaje do obecnych realiów polskiej wsi.

– Cała populacja się starzeje, ale następuje również depopulacja polskiej wsi. Młodzi ludzie nie chcą zostawać na gospodarstwie, wyjeżdżają do miasta, co ma bezpośrednie przełożenie na liczbę osób ubezpieczonych. To są osoby młode, które mogłyby zastąpić swojego ojca czy dziadka i mogłyby pracować, niestety wymiany pokoleniowej na polskiej wsi jest coraz mniej. Ma to wpływ na funkcjonowanie i finansowanie systemu: coraz mniej jest osób ubezpieczonych, a ich składki finansują system emerytalny i wypłatę świadczeń, co w konsekwencji

oznacza, że cały system emerytalny musi być w większej stopniu finansowo pokrywany z budżetu państwa – podkreśla Arkadiusz Iwaniak, zastępca prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Z „Informacji o sytuacji osób starszych w Polsce za 2024 rok” wynika, że udział ludności w wieku 60 lat i więcej na terenach wiejskich na koniec ubiegłego roku wynosił 23,8 proc. Coraz mniej młodych ludzi pozostaje w rolnictwie, co bezpośrednio przekłada się na spadek liczby ubezpieczonych w KRUS. Na koniec II kwartału 2025 roku liczba emerytów i rencistów wynosiła ok. 961 tys.

– Kobiety na wsi statystycznie przechodzą na emeryturę średnio w wieku 61 lat. Natomiast u mężczyzn jest to średnio 65. rok życia, a więc zgodnie z obowiązującym prawem, nie przedłużają tego okresu – wskazuje Arkadiusz Iwaniak.

Aby uzyskać prawo do świadczenia, konieczne jest ukończenie 60. roku życia przez kobiety i 65. roku życia przez mężczyzn oraz opłacanie składek przez co najmniej 25 lat. Z danych Biura Statystyki KRUS wynika, że rolnicy płacą składki na ubezpieczenia eme-



rytalno-rentowe średnio przez ponad 29 lat, zanim zdecydowały się przejść na emeryturę (kobiety przez 28 lat, mężczyźni przez niemal 32).

Według danych ZUS po marcowej waloryzacji średnia wysokość wypłacanej emerytury wynosiła nieco ponad 4 tys. zł. W przypadku świadczeń wypłacanych przez KRUS przeciętne miesięczne świadczenie emerytalne na koniec II kwartału 2025 roku wynosiło 2261,27 zł. W ubiegłym roku „14. emeryturę” w pełnej wysokości otrzymało 97 proc. świadczeniobiorców.

– Zarówno w KRUS, jak i w ZUS świadczenia emerytalne podlegają waloryzacji i one się będą zmieniały. My szacujemy, że w przyszłym roku to będzie już około 2,3 tys. zł, jeśli chodzi o emeryturę KRUS,

ale ona nadal będzie odbiegała od świadczeń wypłacanych z ZUS. To ma bezpośredni związek z płaconą składką. Wprawdzie to się lekko poprawia z roku na rok, natomiast stosunek emerytury wypłacanej z KRUS w stosunku do tej wypłacanej z ZUS nadal jest w okolicach 50 proc. – mówi zastępca prezesa KRUS.

Miliardowe dotacje

Według danych Ministerstwa Finansów i KRUS dotacje budżetowe do funduszu emerytalno-rentowego od lat sięgają co najmniej kilkunastu miliardów złotych rocznie, co obrazuje skalę publicznego wsparcia dla systemu, który w obecnym kształcie wymaga gruntownej modernizacji. Obowiązująca ustawa o ubezpieczeniu społecznym rol-

ników pochodzi z 1990 roku i nie uwzględnia zmian, które zaszły na polskiej wsi w ciągu ostatnich trzech dekad, w tym wejścia Polski do Unii Europejskiej czy transformacji struktury gospodarstw.

– Musimy ją zmienić również dlatego, żebyśmy jako instytucja mogli lepiej obsługiwać ubezpieczonych, żebyśmy mogli efektywniej wykorzystywać nasze możliwości – tłumaczy Arkadiusz Iwaniak.

KRUS zapowiada, że jednym z kierunków reform będzie zwiększenie elastyczności systemu, aby rolnicy prowadzący działalność pozarolniczą nie tracili automatycznie prawa do ubezpieczenia w KRUS po przekroczeniu progów dochodowych. W planach jest również uproszczenie zasad przyznawania świadczeń, wydłużenie okresu macierzyńskiego, zniesienie konieczności osobistego stawiennictwa przed komisją oraz większe możliwości zawieszania emerytur i rent.

KRUS planuje

Wśród najważniejszych planów KRUS jest również rozwój sieci centrów rehabilitacji dla rolników.

– Chcemy zwiększyć liczbę rolników emerytów, którzy korzystają z naszych centrów rehabilitacji. To jest kluczowa kwestia, którą chcielibyśmy podjąć. Chcemy też wprowadzić jak największe zaangażowanie na polskiej wsi, a więc żeby wszyscy ci, którzy mieszkają na polskiej wsi, są ubezpieczeni w KRUS, mogli podjąć np. pracę na umowę-zlecenie i żeby z automatu nie wypadali z naszego systemu ubezpieczenia – tłumaczy przedstawiciel KRUS.

Zapowiada także doprecyzowanie zasad funkcjonowania funduszu składkowego, które ma umożliwić szybsze reagowanie w sytuacjach kryzysowych, takich jak klęski żywiołowe.

– Chcielibyśmy, aby fundusz pozwalał nam natychmiast wypłacać środki tym, którzy najbardziej ich potrzebują. Chcielibyśmy także pozyskiwać środki do funduszu administracyjnego z innych źródeł, by KRUS nie był w tym zakresie ograniczony, i tym samym przeznaczać więcej pieniędzy między innymi na obsługę oraz rehabilitację rolników emerytów – zapowiada Arkadiusz Iwaniak.

Źródło: Newseria, opr. bar



UBEZPIECZENIA

Minimalna miesięczna składka na ZUS wynosi **1773,96 zł**, natomiast w KRUS jest ona zależna od powierzchni gospodarstwa. W IV kwartale 2025 roku miesięczna składka na ubezpieczenie emerytalno-rentowe za rolnika, małżonka i domownika wynosi **169 zł** w przypadku gospodarstwa rolnego o powierzchni do 50 ha przeliczeniowych. W przypadku większych areatów obowiązuje dodatkowa miesięczna składka wynosząca, w zależności od powierzchni, między 12 a 48 proc. emerytury podstawowej.



TEGOROCZNE ŻNIWA BEZPIECZNIEJSZE NIŻ ROK WCZEŚNIEJ

Tegoroczne żniwa okazały się bezpieczniejsze niż w poprzednich latach – liczba wypadków spadła niemal o połowę. W całym pierwszym półroczu 2025 roku Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego odnotowała takich zdarzeń o 13 proc. mniej niż rok wcześniej. Wypadkowość w rolnictwie systematycznie maleje – od lat 90. liczba wypadków zmniejszyła się już o ponad 80 proc. Jak podkreśla KRUS, jest efektem wieloletnich działań prewencyjnych i rosnącej świadomości rolników.

– W 2025 roku odnotowaliśmy kolejny spadek zdarzeń wypadkowych w rolnictwie – o 13 proc. To cieszy, bo widać efekty naszej pracy prewencyjnej. Odnotowaliśmy 4416 zdarzeń wypadkowych, które zostały zgłoszone do KRUS-u. Oczywiście wszystkie zostały poddane weryfikacji, bo są to też zdarzenia, które nie mają związku z pracą rolniczą. Ci rolnicy, którzy ulegli wypadkom przy pracy rolniczej, otrzymują decyzję, a później stają na komisji w celu uzyskania jednorazowego odszkodowania – mówi Cezary Nobis, dyrektor Biura

Prewencji w Kasie Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Z danych Biura Statystyki KRUS wynika, że tylko w czerwcu kasa wypłaciła 606 jednorazowych odszkodowań z tytułu uszczerbku na zdrowiu lub śmierci wskutek wypadku przy pracy rolniczej. Ich kwota przekroczyła 6,7 mln zł, a przeciętne świadczenie wynosiło ok. 11 tys. zł. W sumie od stycznia do końca czerwca KRUS wypłacił 3779 takich odszkodowań na łączną kwotę 42 mln zł i 293 mln zł zasiłków chorobowych. W całym ubiegłym roku liczba jednorazowych

odszkodowań przekroczyła 7,8 tys.

Tendencja spadkowa w liczbie wypadków utrzymuje się od kilku lat. W 2023 roku zgłoszono ich 10,7 tys., a w 2024 roku – 9,9 tys., czyli o 7,3 proc. mniej.

– W 2024 roku odnotowaliśmy 2,7 tys. wypadków w okresie żniwnym, ale były to różne wypadki: upadki na płaskiej nawierzchni, upadki w obejściu. W tym roku odnotowaliśmy takich wypadków 1,2 tys., więc cieszy fakt, że te żniwa były bezpieczniejsze – mówi dyrektor Biura Prewencji KRUS.

Z danych KRUS wynika, że najczęstszą przyczyną wypadków wciąż pozostają upadki. W 2024 roku stanowiły one ponad 52 proc. wszystkich zdarzeń, czyli ponad 4 tys. przypadków. Kolejne miejsca zajmowały uderzenia, przygnięcia i pogryzienia przez zwierzęta (12 proc.) oraz pochwylenia przez ruchome elementy maszyn (nieco ponad 10 proc.).

KRUS przypomina, że rolnik powinien zgłosić wypadek jak najwcześniej, bez zbędnej zwłoki, jednak nie później niż w terminie sześciu miesięcy od dnia jego zaistnienia. Późne

zgłoszenie wypadku i związane z tym brak możliwości ustalenia jego okoliczności mogą skutkować odmową prawa do jednorazowego odszkodowania z tytułu uszczerbku na zdrowiu lub śmierci wskutek wypadku.

– Rolnicy mogą zgłaszać wypadki do KRUS osobiście, telefonicznie, poprzez osoby trzecie, mailowo, przez naszą platformę – mówi ekspert KRUS.

KRUS od lat prowadzi szerego zakrojone działania edukacyjne – organizuje konkursy, szkolenia dla rolników i ich rodzin, kampanie

edukacyjne oraz programy prewencyjne. Jednym z flagowych projektów jest konkurs „Bezpieczne Gospodarstwo Rolne”.

W I półroczu br. zarejestrowano 194 wnioski o jednorazowe odszkodowanie z tytułu uszczerbku na zdrowiu wskutek choroby zawodowej, o prawie 1/4 więcej niż rok wcześniej. Przyznano świadczenie w 123 przypadkach, wśród których dominowały choroby zakaźne – 108 przypadków, w tym: 95 boreliozy i 13 przypadków kleszczowego zapalenia mózgu.

Źródło: Newseria.pl, opr. bar



Sprzedając nam swoje bydło, masz zagwarantowane:

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

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

Zaufało nam tysiące hodowców!

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

AGR STAR

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

76250twe-a-M

STRAKOWCE, MOLE I ŻYWIAKI

Dziś nieco o niewidzialnych lokatorach naszych kuchni. Jakie zagrożenia niosą i jak się przed nimi bronić?

Szkodniki magazynowe to nie tylko problem dużych magazynów czy sklepów. W warunkach domowych potrafią narobić tyle samo kłopotów – niszczą żywność, zanieczyszczają ją odchodami, wylinkami i martwymi osobnikami, a czasem powodują reakcje alergiczne. Najczęściej pojawiają się w suchych produktach: mąkach, kaszach, płatkach, makaronach, fasoli, orzechach i przyprawach. „Domowi intruzy”, jak sobie z nimi radzić.

Strąkowiec fasolowy – największy wróg przechowywanej fasoli

Strąkowiec fasolowy (*Acanthoscelides obtectus*) to chrząszcz, który rozwija się wewnątrz ziaren fasoli. Zasiadła fasolę już na polu. Do naszych domów trafia wraz z nasionami w których rozwija się larwa. Po zakończeniu rozwoju przepoczwarcza się i dorosły chrząszcz wychodzi na zewnątrz zostawiając charakterystyczne małe, kuliste otworki. Niestety, dorosłe chrząszcze bardzo



Nasiona fasoli uszkodzone przez strąkowca fasolowego

szybko kopulują i składają jaja na nasionach, a wylęgająca się larwa wgryza się do środka i cykl się powtarza. W warunkach domowych może rozwijać się kilka pokoleń. Nasiona w krótkim okresie przechowywania są praktycznie wyjedzone w środku i bezużyteczne.

Mole spożywcze – to kilka gatunków motyli, których larwy żerują i rozwijają się w produktach przechowywanych. Najczęściej występującym gatunkiem jest omacnica spichrzanka (*Plodia interpunctella*). Zazwyczaj dostają się do naszych domów wraz z zakupionymi produktami, w których znajduje się jajeczka lub larwy początkowych stadiów. W temperaturze pokojowej bardzo szybko się rozwijają. Jeżeli w kuchni pojawią się małe motyle koloru szaro-beżowego (są aktywne nocą, lecą często do światła) to właśnie mole spożywcze.

Samice tych gatunków składają jaja na produktach lub w ich pobliżu, a wylęgająca się larwa żyje w nich i żeruje. Atakują różne mąki, kasze, płatki, orzechy, słodycze, przyprawy itp. Podczas żerowania zanieczyszczają pokarm siecią oprzędów, odchodami, wylinkami i martwymi osobnikami. Aby ochronić produkty przed molami, wskazane jest przechowywanie ich w szczelnych pojemnikach. Bardzo ważna jest szybka reakcja na pojedynczego motyla, gdyż jest to znak, że już goszczą w naszym domu.



Larwa żywiaka chlebowca



Produkty po żerowaniu larw moli spożywczych



Fot. Freepik



Regularna kontrola zapasów to najskuteczniejsza broń

Żywiak chlebowy (*Stegobium paniceum*) to mały brązowy chrząszcz (2-4 mm), który zjada niemal wszystko: pieczywo, mąkę, zioła, bułkę tartą, przyprawy, suchary, makarony, a nawet suszone kwiaty. Chrząszcze i larwy żerują w przechowywanych produktach, zanieczyszczają je wylinkami, odchodami oraz martwymi osobnikami. Podczas żerowania wytwarzają bardzo duże ilości pyłu. Gatunek ten w warunkach domowych bardzo szybko się namnaża.

<https://insektstop.pl/zywiak-chlebowiec-jak-sie-pozbyc/>

Szkodniki produktów przechowywanych mogą zniszczyć zapasy, zanieczyścić żywność i wywołać alergie. Kluczowe w walce z nimi są profilaktyka i szybka reakcja. Szczelne pojemniki, czysta kuchnia i regularna kontrola to najskuteczniejsza broń.

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

ŚWIECZKI NA „ŻABKACH” I ANIELSKI WŁOS NA DAWNYCH CHOINKACH

Czas Bożego Narodzenia od wieków był wyjątkowy, głęboko zakorzeniony w ludowej kulturze i tradycji. Polskie świętowanie spleta się nierozdzielnie z chrześcijańskim obyczajem i jest dziedzictwem dawnych pokoleń. Doskonałym przykładem jest historyczna Ziemia Lubawska, gdzie do dziś pielęgnuje się dawne zwyczaje.

Obrzędy bożonarodzeniowe rozpoczynały się już w okresie adwentu. Po wsiach chodziły wówczas maskary, które dzwoniły pod oknami i przy drzewach, wzywając mieszkańców do modlitwy. Wierzono, że w adwencie nie wolno orać. Mówiono wtedy: „Kto ziemię w adwent psuje, ta mu trzy lata choruje.” Tuż przed świętami rezygnowano także z niektórych prac, jak przędzenie lnu czy czesanie wełny — bez racjonalnego powodu, lecz z wielkiego szacunku do tradycji.

Z kolorowym opłatkiem do zwierząt

Wigilijna wieczerza składała się z dziewięciu potraw lub mniej. Do najpopularniejszych należały: barszcz, kapusta i grzyby, groch, suszone owoce, kluski z makiem, pieczony karp, śledzie, jajka, ser oraz kaszka z sokiem owocowym.

— Dawnym zwyczajem odkładano odrobinę każdej potrawy i razem z kolorowymi opłatkami zanoszono w Wigilię bydłu — przypomina Izabela Ziółkowska-Balewska, nauczycielka historii i regionalistka.

— Wierzono również, że o północy zwierzęta przemawiają ludzkim głosem, lecz nie wolno było ich podsłuchiwać, bo mogło to spowodować nieszczęście — dodaje.

Kobiety nie przędły, by nie zaszkodzić bydłu

Podczas wieczerzy pojawiały się podarki od Gwiazdora,



a dzielenie się opłatkiem było i pozostaje do dnia dzisiejszego zwyczajem powszechnym. W niektórych wsiach w Wigilię obwiązywano słomą drzewka owocowe na znak prośby o urodzaj. Od Bożego Narodzenia do Nowego Roku kobiety nie przędły, by — jak wierzono, by nie zaszkodzić bydłu, ale w tym czasie darły pierze.

Choinka musiała być prosto z lasu

— Starsze pokolenia chętnie opowiadają o obrzędach swoich rodziców, dziadków, a nawet pradziadów, podkreśla Jan Ostrowski z Łąkorza. — W wielu domach przetrwała tradycja przynoszenia choinki prosto z lasu — zwanej na wsiach jeglią. Dziadkowie wraz z wnukami udawali

się do najbliższego leśnictwa, wybierali drzewko i wspólnie przynosili je do domu. Wyjątkowego klimatu dodawała w takim momencie zimowa aura i okolica zasypana śniegiem. Taką atmosferę pamięta się bardzo długo.

— We wspomnieniach starszych mieszkańców bombki zwano „szklanymi gulajkami”, śnieg na gałązkach choinki za-

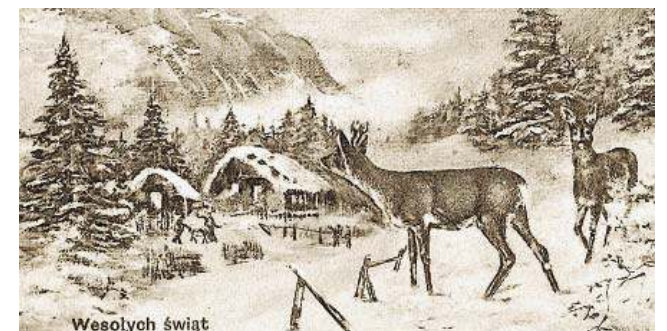
stępowała wata, której przed świętami zawsze brakowało w wiejskiej spółdzielni. Na choince obowiązkowo musiały znaleźć się świeczki mocowane na „żabkach”, a aby dodać drzewku blasku — anielski włos, czyli lameta — dodaje mieszkaniec Łąkorza.

Potrawy według dawnych receptur

Do dziś żywa jest również tradycja wypatrywania pierwszej gwiazdki — najbardziej wycekiwanego momentu przez dzieci, bo to wtedy (jawnie lub skrycie) Gwiazdora przynosi prezenty. W rejonie nowomiej- skim niezmiennie kulturuje

Pocztówki z babcinych kredensów

Dawniej, na około dwa tygodnie przed świętami, torby listonoszy wypełniały się kartkami z życzeniami bożonarodzeniowymi i noworocznymi. Dziś zwyczaj ten stopniowo zanika, lecz nie znika całkowicie. W wielu domach wraca się do dawnych pocztówek, wyjmując pudełka z babcinych kredensów i przeglądając zapisane atramentem słowa. Wspominani są krewni, znajomi i przyjaciele — wielu z nich odeszło, ale ich życzenia pozostały.



się przygotowywanie wigilijnych potraw według dawnych receptur. W wielu rodzinach przechowuje się zeszyty z babcinymi przepisami, do których gospodynie chętnie zaglądają przed świętami.

Króluje przede wszystkim ryba. Przed wojną karp nie był tak popularny jak dziś — po świeże ryby chodzono prosto do miejscowej rybaczówki. W niektórych domach tradycja ta przetrwała. Na wigilijnym stole musi się znaleźć kapusta z grzybami, barszcz z kluskami, piernik i makowiec — podkreśla Jan Ostrowski.

Kartki z kiosku i znaczki po 40 groszy...

— Tych kartek nie zastąpią żadne maile czy sms-y. Była to piękna tradycja. Pamiętam kartki kupowane w kioskach Ruchu i znaczki po 40 groszy, których przed świętami zawsze w kioskach brakowało. Pocztówki, które nadeszły od rodziny, znajomych i przyjaciół miały swoje miejsce pod choinką wraz z prezentami i były symbolem łączności z tymi, którzy są gdzieś daleko — wspomina Marian Piotrowicz.

Stanisław R. Ulatowski

ROLNICTWO EKOLOGICZNE JEST DLA BABALSKICH PRAWDZIwą PASJĄ

Rolnictwo ekologiczne stało się dla rodziny Babalskich prawdziwą pasją. Jak podkreśla Mieczysław Babalski z Pokrzydowa koło Brodnicy, żywność ma ogromny wpływ na zdrowie, dlatego prowadzenie gospodarstwa, zwłaszcza ekologicznego, wymaga odpowiedzialności. Początki pionierów rolnictwa ekologicznego, takich jak państwo Babalscy, nie były łatwe. Zanim przekonali klientów do biożywności, sami musieli przejść długą drogę i głęboką przemianę.

Mieczysław Babalski wychował się w konwencjonalnym gospodarstwie, w którym stosowano środki chemiczne. Po studiach zootechnicznych pracował w państwowym gospodarstwie rolnym. Tam zauważył, że rolnictwo zmierza w niewłaściwym kierunku: aby zwiększyć plony, sięgano po coraz większą ilość chemii. Uczono go, że rośliny trzeba dokarmiać nawozami sztucznymi. Początkowo w to wierzył. Szybko jednak zauważył narastające problemy: choroby roślin i zwierząt, plagi szkodników, a nawet liczne przypadki białaczki u krów. Zrozumiał wtedy, że takie rolnictwo szkodzi nie tylko zwierzętom, roślinom i glebie, ale również ludziom, bo zdrowie zaczyna się od jedzenia.

Ekologiczne gospodarstwo – właściwa droga

Wkrótce zrezygnował z pracy w PGR i przeniósł się do ośrodka doradztwa rolniczego. Jako doradca wrócił do rodzinnego domu w Pokrzydowie (gmina Zbiczno). W tym czasie poznał Juliana Osetka — rolnika ekologicznego prowadzącego trzyhektarowe gospodarstwo biodynamiczne. Rozmowy z nim zainspirowały Babalskiego do uczestnictwa w specjalistycznym kursie, gdzie po raz pierwszy zobaczył, że rolnictwo ekologiczne, nazywane wówczas biodynamicznym, jest właściwą

drogą. Przekonał się, że choć plony są niższe, to jakość żywności zdecydowanie przewyższa tę pochodzącą z konwencjonalnej produkcji.

Chwasty to „ziola leczące glebę”

W 1985 roku Babalscy rozpoczęli proces przechodzenia w swoim gospodarstwie na ekologiczne metody. Początki były trudne: ziemia musiała odzyskać równowagę, pojawiało się wiele chwastów, których nie można było zwalczać chemicznie. Pan Mieczysław z czasem zrozumiał, że chwasty to w istocie „ziola leczące glebę”, a ich obecność jest miernikiem stanu życia glebowego i sygnalizuje ewentualne błędy w gospodarowaniu.

Polubił wyrób serów i osiągał świetne rezultaty

W 1988 roku wyjechał do Szwajcarii na kurs rolnictwa biodynamicznego. Spędził tam kilka miesięcy, najpierw pracując w ekologicznym gospodarstwie, a następnie ucząc się teorii w Zurychu. Polubił wyrób serów i osiągał świetne rezultaty. Po powrocie do Polski kupił dwie krowy i próbował serowarstwa w Pokrzydowie, jednak sery nie dorównywały tym szwajcarskim. Dopiero kolejny wyjazd wyjaśnił mu tę zagadkę: to różnica w wysokości położenia i lokalnej florze bakteryjnej sprawiała, że sery powstawały inne: Szwajcaria leżała na wysokości 1000 me-



Pan Mieczysław mówi, że prowadzenie gospodarstwa, zwłaszcza ekologicznego, wymaga ogromnej odpowiedzialności

trów n.p.m., a Pokrzydowo jedynie na 100 metrach. Kiedy to zrozumiał, zainteresował się szwajcarskimi makaronami razowymi. Uznał, że w Polsce jest dużo dobrej jakości zbóż i warto je przetwarzać.

Ekożywność musi więcej kosztować

Babalscy musieli nauczyć się nie tylko produkować w zgodzie z naturą, ale także sprzedawać wytwarzane produkty. Przez pierwsze dziesięć lat niewiele osób interesowało się ekologiczną żywnością. W dodatku jej wygląd często odbiegał od „idealnych” produktów konwencjonalnych. Ekologiczna marchewka bywała mniejsza, a makaron razowy — ciemniejszy. Trzeba było tłumaczyć klientom, że tego typu żywność jest droższa, bo jej produkcja wymaga



Fot. rodzinne archiwum Stanisław R. Ulatowski

Mieczysław Babalski na swoim stoisku podczas Jarmarku Anny Wazówny w Brodnicy

więcej pracy, daje mniejsze plony i trwa dłużej. Początkowo Babalscy jeździli ze swoimi produktami do Warszawy, na targ przy ul. Grójeckiej, gdzie spotykali się wegetarianie. Po dwóch latach w stolicy powstał pierwszy sklep z ekologiczną żywnością. Rynek stopniowo dojrzewał, ale prawdziwy boom na żywność bio nastąpił dopiero około roku 2000. Od tego czasu sprzedaż certyfikowanej żywności ekologicznej stale rośnie.

Świadomi klienci kupują produkty eko

Hitem Babalskich okazał się makaron razowy orkiszowy. Gospodarstwo postawiło też na stare gatunki zbóż: samopszę i płaskurkę, z których produkty cieszą się obecnie ogromną popularnością. Wszystko sprzedaje się na bieżąco, a klienci kupują coraz więcej — to efekt rosnącej świadomości konsumentów.

Rolnictwo ekologiczne stało się dla całej rodziny Babalskich prawdziwą pasją. Zараzili nią swoje dzieci: Filipa i Annę oraz ich rodziny. Jak podkreśla Mieczysław Babalski, żywność ma ogromny wpływ na zdrowie, dlatego prowadzenie gospodarstwa, zwłaszcza ekologicznego, wymaga odpowiedzialności. Jeśli ktoś myśli wyłącznie o zysku, nie powinien się tym zajmować.

Stanisław R. Ulatowski



Pola w okolicy Pokrzydowa



Krowie podopieczne Mieczysława Babalskiego mają u niego... dożywocie

Na świąteczny stół

CIASTO Z PŁASKURKI Z BAKALIAMI ALEKSANDRY BABALSKIEJ

Sposób przygotowania (ok. 30 minut)

Składniki:

- 300 g mąki z płaskurki BioBabalscy
- 200 g cukru trzcinowego
- 140 ml oleju słonecznikowego
- 70 g orzechów laskowych
- 200 g moreli
- 1 torebka proszku do pieczenia
- 1 torebka cukru waniliowego
- 250 ml mleka
- 2 jajka
- szczypta soli
- masło



Orzechy i morele drobno siekamy. Mieszymy mąkę z proszkiem do pieczenia i solą. W kolejnym naczyniu ubijamy jajka, dodajemy olej, cukier waniliowy i stopniowo dodajemy mleko. Do powstałej masy wsypujemy mąkę, orzechy, morele i mieszamy. Ciasto przekładamy do natłuszczonej formy. Pieczemy w piekarniku w 180°C przez około 30 minut.

AKTYWNI POGODZIE WBREW

Zimno, mokro, a po zmianie czasu w dodatku ciemno. Nawet w ciepłych domowych pieleszach nie bardzo mamy ochotę na jakie bądź energiczne czynności, a co dopiero na zewnątrz. A jednak czasem warto wyjść z domu – wbrew sobie i aurze. Jak zachować aktywność w chłodne dni i jakie aktywności warto wypróbować?

Noszenie kilku warstw ubrań, nawadnianie organizmu i rozgrzewka przed ćwiczeniami mogą pomóc nam zachować zdrowie i cieszyć się życiem mimo zimnej i mokrej pogody. Utrzymywanie aktywności fizycznej, zarówno w upały, jak i w chłodne dni — to jedna z najlepszych rzeczy, jakie możemy zrobić dla swojego zdrowia. Aktywność wspiera nasz mózg, serce i zdrowie psychiczne, zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych i po prostu wydłuża życie. Jak się przełamać — i wyjść z domu mimo słoty?

Zima w fotelu – niedobrze!

Niektóre badania sugerują, że siedzący tryb życia staje się bardziej powszechny zimą. Wynika to prawdopodobnie z postrzeganych trudności związanych z adaptacją do zmian środowiskowych, takich jak niższe temperatury. Istnieje jednak kilka sposobów na utrzymanie aktywności i motywacji w chłodne dni, niezależnie od tego, czy jesteś na zewnątrz, czy w domu. Aktywność w chłodne dni może nawet wzmocnić niektóre korzyści płynące z ćwiczeń.

Aktywność przez cały rok jest ważna dla utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego, a także zapobiegania chorobom przewlekłym, takim jak cukrzyca, otyłość i choroby serca. Siedzący tryb życia wiąże się z kilkoma zmianami w kluczowych funkcjach organizmu: zmniejszeniem energii, masy mięśniowej i gęstości kości, wzrostem masy tłuszczowej, ciśnienia krwi i stanów zapalnych, obniżeniem funkcji odpornościowych i tempa metabolizmu.



Fot. Freeeink

Rozgrzewka przed ćwiczeniami

Zimna pogoda może wywołać szereg zmian fizjologicznych, które wpływają na naszą energię, funkcjonowanie mięśni i elastyczność. Na przykład, gdy jest zimno, naczynia krwionośne zwężają się (wazokonstrykcja), a tempo metabolizmu przyspiesza, by pomóc nam zatrzymać jak najwięcej ciepła. Nasze mięśnie, ścięgna i stawy również są sztywne.

Rozgrzewka przed ćwiczeniami może pomóc zmniejszyć

ryzyko kontuzji i naturalnie zwiększyć przepływ krwi, aby utrzymać ciepło. Przed ćwiczeniami poświęć od 5 do 10 minut na dynamiczne ćwiczenia, aby rozgrzać ciało.

Noś odpowiednie warstwy ubrań, by się rozgrzać

Noszenie odpowiednich ubrań może pomóc nam cieszyć się aktywnością w chłodne dni, zachować bezpieczeństwo i dobrze sobie radzić. Najskuteczniejszą metodą utrzymania suchości

i ciepła jest noszenie wielu warstw odzieży. Pomaga to regulować temperaturę ciała, zapobiegając przegrzaniu lub hipotermii.

TRZY GŁÓWNE RODZAJE WARSTW TO:

Warstwa bazowa: To warstwa najbliższej skóry. Wybierz warstwę oddychającą, która odprowadza pot. Celem tej warstwy jest odprowadzanie wilgoci, zapewniając jednocześnie izolację.

Warstwa środkowa: Ta grubsza warstwa nakładana

jest na warstwę bazową, aby pomóc zatrzymać ciepło. Istnieje wiele rodzajów materiałów i grubości, a najlepszy rodzaj będzie zależał od pogody i intensywności ćwiczeń.

Warstwa zewnętrzna: Ta warstwa nakładana jest na warstwę środkową. Ma chronić przed czynnikami atmosferycznymi, takimi jak wiatr, deszcz i śnieg.

Wiele osób zmienia warstwy odzieży między rozgrzewką a ćwiczeniami, aby zapobiec gromadzeniu się potu, który

może powodować przemoczenie ubrań i uczucie chłodu.

Utrzymuj nawodnienie i jedz odpowiednią ilość jedzenia

Twój organizm zużywa więcej energii na regulację temperatury, gdy jest wystawiony na działanie niskich temperatur, co oznacza, że spalasz więcej kalorii i zużywasz więcej wody.

Ważne jest, aby zjeść zbilansowany posiłek bogaty w węglowodany na 1 do 2 godzin przed ćwiczeniami w chłodne dni, ponieważ organizm

zużywa więcej glikogenu do utrzymania ciepła.

Niskie temperatury zmniejszają również odczuwanie pragnienia, co oznacza, że możesz mieć mniejszą ochotę na picie wody. Jednak zimne powietrze może powodować nadmierną utratę wody, zwiększając tym samym ryzyko odwodnienia.

Przed ćwiczeniami w chłodne dni napełnij butelkę z wodą gorącą wodą, aby zapobiec jej wystygnięciu. Możesz również zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.

Dobre przygotowanie

Przygotowanie się przed aktywnością fizyczną na świeżym powietrzu może pomóc zapobiec wypadkom i zapewnić sobie ciepło. Jest kilka sposobów, które pomogą nam się przygotować. Przede wszystkim sprawdzamy prognozy opadów i temperaturę odczuwalną wiatru. Do ćwiczeń zabieramy odpowiedni sprzęt — np. buty antypoślizgowe lub raki. Na dłuższą wycieczkę zabieramy też dodatkowe warstwy odzieży i — zwłaszcza w górach — informujemy innych o miejscu, do którego się wybieramy. Zawsze pamiętajmy, by z sobą mieć w pełni naładowany telefon!

Aktywności fizyczne do wypróbowania w chłodne dni

Istnieje wiele aktywności w chłodne dni, które mogą pomóc w osiągnięciu celów fitness, a ich zakres prawdopodobnie będzie się różnić w zależności od miejsca zamieszkania. To przede wszystkim spacer, jogging, piesze wędrowki i/lub jazda na rowerze. Ale aktywność fizyczną zapewnia nam też grabienie liści, a za kilka tygodni — odśnieżanie. Z bardziej zaawansowanych zajęć — to z pewnością narciarstwo biegowe, narciarstwo alpejskie, jazda na łyżwach.

Utrzymywanie aktywności w chłodne dni nie oznacza, że musisz wychodzić tylko na zewnątrz. Możesz na przykład spróbować dołączyć do zajęć fitness, takich jak joga, pilates i zumba, pływać pływanie lub ćwiczyć w wodzie na krytym basenie. Aktywność to też sporty halowe: squash, piłka nożna i wspinaaczka skałkowa.

Istnieje również wiele aplikacji, forów i zajęć grupowych online, do których możesz dołączyć, jeśli chcesz dołączyć do grupy.

Jakie są korzyści z ćwiczeń w chłodne dni?

Niektóre badania wykazały, że ćwiczenia w chłodne dni mogą wzmacniać efekty niektórych korzyści płynących z ćwiczeń. Może to obejmować zwiększenie liczby spalanych kalorii, poprawę funkcji układu odpornościowego, dopływ tlenu do mózgu, co zwiększa jego funkcjonowanie. To także pewny wzrost endorfin — co poprawia nastrój.

A zagrożenia...?

Ćwiczenia w zimne dni mogą wiązać się z ryzykiem, które należy wziąć pod uwagę, zwłaszcza jeśli mieszkasz na obszarze o śniegu, lodzie lub ekstremalnie niskich temperaturach. Mogą wpływać na układ oddechowy i skórę. Na przykład, ekspozycja na zimne powietrze może powodować suchość skóry i poważniejsze schorzenia, takie jak odmrożenia i odmrożenia.

Tak czy siak — ruch to zawsze zdrowie, nawet zimą. Ważne tylko, by do aktywności w zimne dni odpowiednio się przygotować, ubrać i zadbać o dobre odpowiednie nawodnienie i rozgrzewkę.

I cieszyć się sprawnością jak najdłużej — nawet w czasie jesiennej słoty, a może wręcz jej wbrew!

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronie healthline.com.

NAUKA NIE KŁAMIE: ZAPACH MOŻE LECZYĆ

Aromaty nie tylko tworzą nastrój – przywołują wspomnienia, poprawiają kiepskie samopoczucie i wprowadzają dobre wibracje do codziennego życia. Dlatego warto już dziś odkryć, jak sezonowe zapachy, takie jak cynamon czy sosna – mogą dać nam poczucie spokoju i stworzyć przytulne świąteczne tradycje.

Według Harvard Medical School istnieje silny związek między zapachem, pamięcią i zdrowiem, co sugeruje, że znajome zapachy mogą mieć pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.

Magia zapachów

Nasz zmysł węchu jest ściśle powiązany z pamięcią, często przywołując żywe wspomnienia z przeszłości. Zjawisko to znane jest jako „pamięć węchowa” i jest szczególnie silne w przypadku zapachów sezonowych.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles wykazały, że terapie zapachowe mogą pomóc w zachowaniu pamięci. Badania sugerują, że znajome zapachy mogą stymulować ścieżki neuronowe związane z przywoływaniem wspomnień, potencjalnie wspomagając zdrowie poznawcze w miarę starzenia się.

Zapachy nie tylko łaskoczą nasze nosy; Mogą również poprawić nasz nastrój i samopoczucie psychiczne. Terapeutyczne zastosowanie zapachów, znane jako aromaterapia, ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Niedawne badanie opublikowane w Psychology Today wykazało, że aromaterapia może prowadzić do znacznej poprawy funkcji poznawczych. Badania wykazały poprawę w takich obszarach jak pamięć, koncentracja i umiejętności rozwiązywania problemów.



Fot. Freepik

Co więcej, sezonowe zapachy, takie jak cynamon, goździki i sosna, wiążą się z obniżeniem poziomu stresu i poprawą nastroju. Aromaty te mogą tworzyć poczucie komfortu i relaksu.

Korzyści aromaterapii

Aromaterapia, czyli praktyka stosowania naturalnych ekstraktów roślinnych i olejków eterycznych w celach leczniczych, zyskała popularność dzięki holistycznemu podejściu do dobrego samopoczucia. Przyjrzyjmy się, jak może ona poprawić zarówno zdrowie emocjonalne, jak i fizyczne.

Zapachy mają wyjątkową zdolność wpływania na nasze emocje i stan umysłu. Dzieje się tak, ponieważ nasz układ węchowy jest bezpośrednio połączony z układem limbicznym, częścią mózgu

odpowiedzialną za emocje i wspomnienia.

Niektóre zapachy są szczególnie skuteczne w promowaniu równowagi emocjonalnej. Na przykład ciepły, korzenny zapach cynamonu może zwiększyć poczucie szczęścia i zmniejszyć zmęczenie. Waniilia, ze swoim słodkim i kojącym aromatem, ma działanie uspokajające i może pomóc w zmniejszeniu lęku.

Badanie opublikowane przez Study Finds sugeruje, że terapia zapachowa może mieć znaczący wpływ na pamięć i nastrój. Badania wskazują, że znajome zapachy mogą wywoływać pozytywne reakcje emocjonalne, a nawet poprawiać funkcje poznawcze.

Poza korzyściami emocjonalnymi, zapachy mogą również przyczynić się do dobrego samopoczucia fizycznego. Na przykład olejek eteryczny z igieł sosnowych ma właści-

wości przeciwdrobnoustrojowe. Może pomóc oczyścić powietrze i potencjalnie wzmocnić funkcje odpornościowe. Zapach goździków może złagodzić drobne bóle.

Odpowiedni zapach może stworzyć nastrój sprzyjający relaksowi, kreatywności lub spotkaniom towarzyskim. Rozważ wprowadzenie do domu sezonowych zapachów, takich jak cydr jabłkowy, cynamon czy dym z drewna. Można je wprowadzić za pomocą świec, dyfuzorów olejków eterycznych, a nawet naturalnych źródeł, takich jak duszące się przyprawy na kuchence.

Metody przyjazne dla biura to może być biżuteria aromatyczna o uspokajających zapachach albo lampy zapachowe z funkcją timera. Możemy włożyć sobie pałeczki aromaterapeutyczne do szuflady biurka, a na nadgarstki zastosować rolki antystresowe.

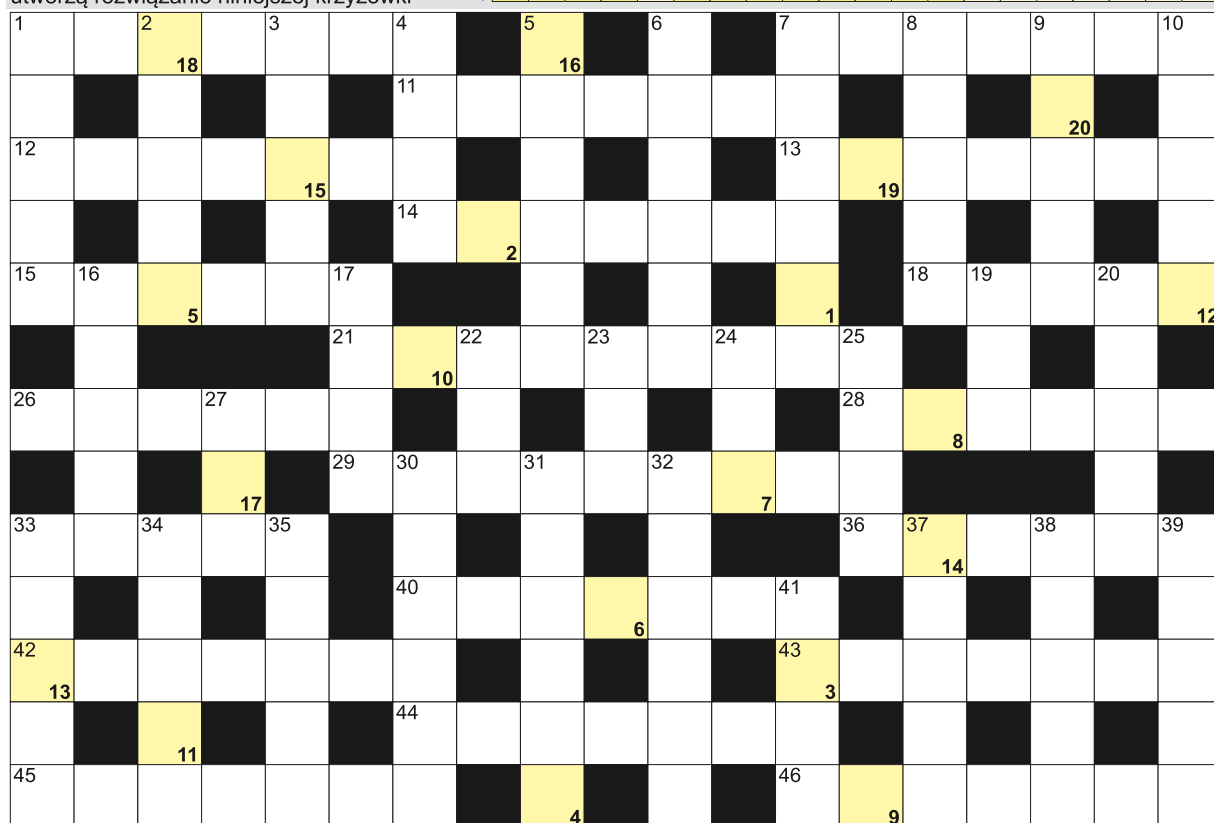
Zalecane olejki do stosowania w miejscu pracy to rozmaryn — bo pobudza koncentrację, mięta pieprzowa — bo poprawia nastrój. A u mnie, w czasie pisania kolejnych artykułów wielkim wsparciem jest zwyczajna świeczka zapachowa — o zapachu truskawki pobudza, a w dobry nastrój wprowadza mnie zapach białych kwiatów.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów na stronach healthline.com, potionandtwig.com oraz premiummedicalcircle.com.

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 3

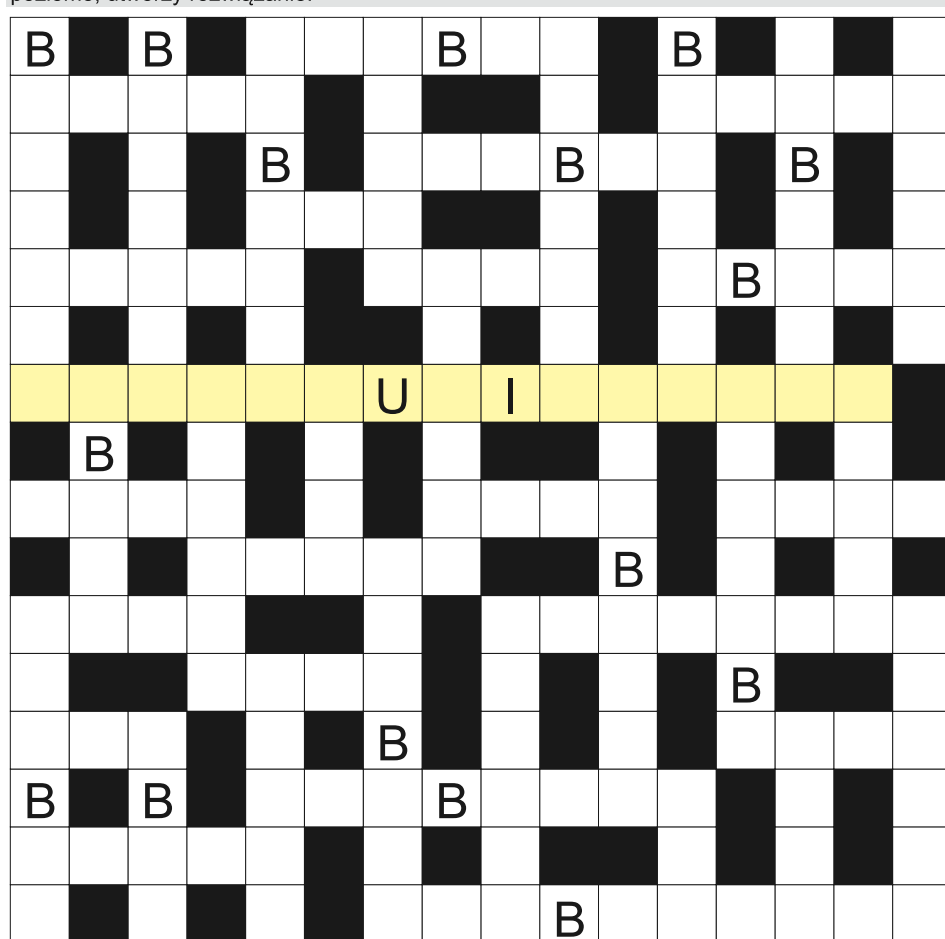
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 (2024) utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) dymiąca lokomotywa; 7) skórny objaw alergii; 11) hiszpańska prowincja z Pampeluną; 12) ze stolicą w Tunisie; 13) sztychówki dla działkowców; 14) inaczej wenflon; 15) na grzbietach koni; 18) niezbędne do pasjansa; 21) skolopendrium, paproć; 26) miasto Hansa Christiana Andersena; 28) węgierska marka autobusu; 29) buntownik, powstaniec; 33) pseudonim, przezwisko; 36) inaczej oskomian, roślina; 40) uczesanie, dzieło fryzjera; 42) zakole rzeki; 43) przecinek pod kropką; 44) Mustafa Kemal, były prezydent Turcji; 45) skrzynia na rozsady, przyspiesznik; 46) przeciwnik homeopaty. **PIONOWO:** 1) koczokodan rudy krócej; 2) okrągłe skrzyżowanie; 3) gordyjski do rozwiązania; 4) towarowy to logo; 5) nacięcia na śrubach; 6) cienki płat papieru lub blachy; 7) japoński chrzan; 8) krwiotwórcza tkanka w kości; 9) drobny cukier; 10) stolica Grecji; 16) rzeka w Karaczi; 17) tatarskie ziele, suwar; 19) inaczej kururu, ropucha; 20) największe jezioro Nowej Zelandii; 22) trzonowy lub mleczny; 23) inch, jednostka długości; 24) amerykańsko-kanadyjska liga koszykówki; 25) ogon lisa; 27) jedna z faz Księżyca; 30) rzeka w Babilonie; 31) stolica Armenii; 32) największa wyspa w archipelagu Kuryli; 33) zespół Grzegorza Skawińskiego; 34) William Butler, irlandzki poeta; 35) Agassi, były tenisista; 37) kłapa skrzyni inaczej; 38) odprowadza wodę z dachu; 39) najjaśniejsza gwiazda w Feniksie; 41) Joanna dla najbliższvch.

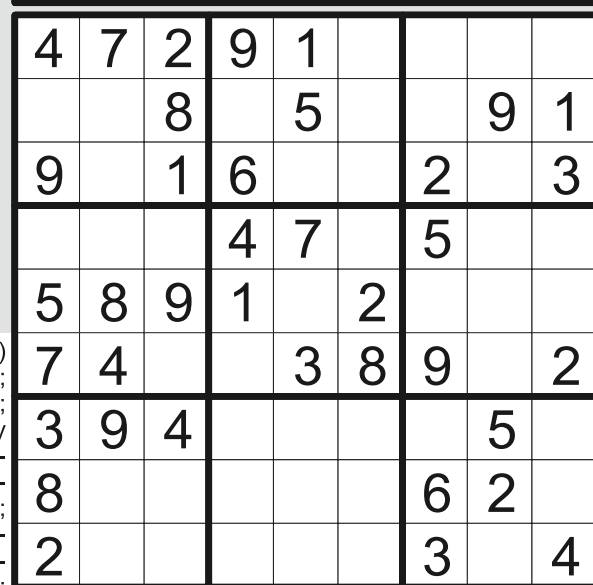
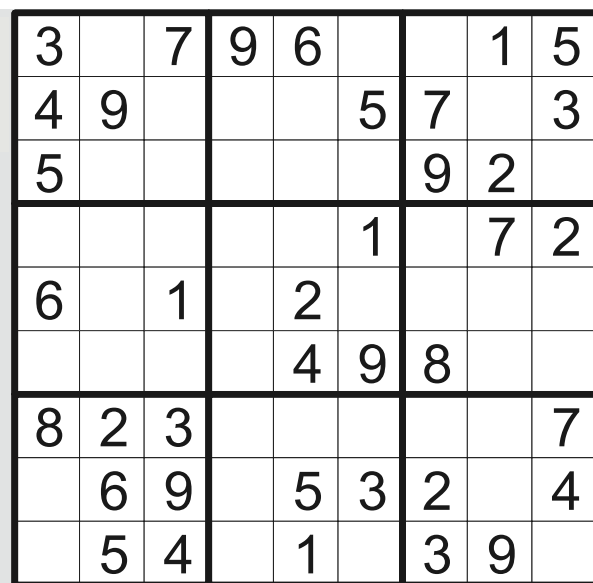
JOLKA z HASŁEM Nr 3

Hasło z kolorowych pól, czytane poziomo, utworzy rozwiązanie: (2024)



Na diagramie ujawniliśmy spółgłoski "B". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól czytanych poziomo.

suchy do drinków; "Ptasie ..." Juliana Tuwima; system pracy na sztuki; część buta pod piętą; największa planeta Układu Słonecznego; jej stolicą Bاندژul; myśli przewodnie, koncepcje; długi i nudny referat; płynie przez Kościan; syn Bolesława I Chrobrego; dom proboszcza; dachowe ze szprosem; mieszkaniec piekła; wyświetlany w kinie; okrągłe skrzyżowanie; specjalista od pisma; różyczka lub ospa; z Julią u Szekspira; gazeta z sensacją, bulwarówka; Umer, polska piosenkarka; lekarz od cukrzycy; Chaczaturian, słynny kompozytor; kapusta właściwa typowa inaczej; zniszczona z biblijną Sodomą; cienka, długa kiełbasa; obraz twarzy w lustrze; Momofuku, wynalazca zupek chińskich; trotyl; najwyższy szczyt Filipin; pierwiastek Eu; Arthur, autor "Statku pijanego"; badacz budowy Ziemi; żywa tkanka w drzewie; japońska marka motocykli; Kobiela, dawny polski aktor; Król Klucza, grecki bóg; Bergman, aktorka szwedzka; żona bliźniaka; naprawiany przez dekarza; trzecia największa wyspa Balearów; Armstrong, pierwszy człowiek na księżycu; kamienia łupanego lub lodowcowa; mosiądz czerwony.



WYKREŚLANKA: znajdź 20 nazw mebli. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos. Znajdź wyrazy: berżera, biurko, etażerka, fotel, gerydon, ława, kanapa, regał, komoda, kontuar, kozetka, kredens, krzesło, lada, otomana, pawlacz, łóżko, sofa, szafa, stół.



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

NA RATUNEK ZOŁĄDKOM!

Ta informacja przyda się, żeby wejść gładko i bezboleśnie w ten nowy rok 2026 i szybko zrzucić to, czego nam w święta przybyło?

Nasze mikroorganizmy jelitowe po Świętach Bożego Narodzenia mają pełne ręce roboty i to w godzinach nadliczbowych — bo muszą rozkładać nadmiar wysokokalorycznego jedzenia i napoi nieobojętnych dla organizmu. Cierpią też, bo odczuwają niedobór pokarmów bogatych w błonnik, na których tak bardzo polegają. Zdrowie naszej flory jelitowej w coraz większym stopniu wiąże się bowiem z szeregiem schorzeń, w tym otyłością, cukrzycą, zapaleniem stawów, zapaleniem jelita grubego i zespołem jelita drażliwego.



przed wyjazdem, podzielić się nimi z sąsiadami lub bliskimi lub zamrozić co się da.

Więcej błonnika!

Chociaż probiotyczna żywność i suplementy są dobrze znane ze wspomagania wzrostu „dobrych” bakterii — badania sugerują, że pomocne może być również dodanie większej ilości błonnika do diety. Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Kalifornijskim produkty takie jak owoce, warzywa, zboża i rośliny strączkowe uruchamiają proces, który może pomóc w stworzeniu środowiska jelitowego, które sprzyja wzrostowi „dobrych” bakterii i hamuje „złe” bakterie.

Unikaj ostatek!

Niby zawsze było, że kto zjada ostatek, ten piękny i gładki. Choć bardzo chcielibyśmy zjeść wszystko i nie zmarnować ani okruszka — resztki posiłków bożonarodzeniowych czy sylwestrowych, zwłaszcza jeśli jest ich dużo, mogą stać się wrogiem publicznym numer jeden. Po prostu: przedłużą przeżycie tylko o kilka dni. Oczywiście nie mówimy o ich wyrzucaniu. Możesz podać je swoim gościom

Więcej sfermentowanej żywności

Bo zawiera żywe drobnoustroje — krótko. Profesor Spector twierdzi, że dobrym wyborem jest niesłodzony jogurt, a jeszcze bardziej kefir, czyli napój z kwaśnego mleka, w którym znajduje się pięć razy więcej drobnoustrojów niż w jogurcie. Rzeczywiście, ostatnie badania wykazały, że spożywanie jogurtu bogatego w „dobre bakterie” może pomóc obniżyć wysokie ciśnienie krwi. Jedzmy też sery z surowego mleka. Profesor poleca także kapustę kiszoną oraz produkty na bazie soi — one też mogą pomóc poprawić zdrowie jelit. Na to wszystko naukowcy z Uniwersytetu Stanforda w Kalifornii odkryli, że dieta bogata w sól zabija pożyteczne bakterie w naszych jelitach. Uważają, że probiotyki powszechnie występujące w jogurtach, a także produktach fermentowanych mogą redukować komórki wywołujące stany zapalne, które z kolei powodują nadciśnienie.

Pożyteczne polifenole

Polifenole to naturalne związki występujące w roślinach, owocach, warzywach, zbożach, winie, herbacie i kawie. Dzieli się na dwie grupy: flawonoidy i nieflawonoidy. Profesor Spector opisuje polifenole jako przeciwutleniacze, które działają jak „paliwo” dla drobnoustrojów. Innymi ich źródłami są orzechy, nasiona, jagody i oliwa z oliwek. I uważa, że szczególnie korzystna jest zielona herbata. Polifenole zawiera też czerwone wino, które są dobre dla zdrowych jelit: badania Uniwersytetu w Barcelonie potwierdzają, że zwiększają liczbę „dobrych” bakterii Bifidobacterium i Prevotella. Pamiętajmy, że zbyt dużo alkoholu może zaburzyć tę równowagę — naukowcy z Katolickiego Uniwersytetu w Rzymie odkryli jednak, że duże ilości alkoholu są szkodliwe dla drobnoustrojów i zdrowia.

Woda, woda, dużo wody...!

Jest tylko jeden obszar, w którym nie należy cze-

kać na reakcję pierwszych sygnałów ostrzegawczych — jest nim nawodnienie. Rzeczywiście, spożycie alkoholu, nie tylko zresztą w czasie świąt — bardzo odwadnia, ale rzadko zdajemy sobie z tego sprawę w czasie rzeczywistym. Zmuszanie się do picia wody, nawet jeśli nie czujemy jeszcze pragnienia, jest dobrym pomysłem! Aby cieszyć się spokojnym snem po świątecznym posiłku, należy pić dużo wody przed pójściem spać i nie musieć wstawać w środku nocy z powodu naglącej potrzeby! Ponadto spożywanie pokarmów bogatych w wodę (zupy i buliony, świeże owoce i warzywa) doskonale wpływa na dobrą regenerację. Kto lubi zielone herbaty lub napary, niech nie waha się pić ich do woli! Woda gazowana zyskała reputację środka ułatwiającego trawienie: to prawda, ale pod warunkiem, że jest bogata w wodorowęglany. Ponadto w przypadku bólów brzucha spowodowanych zbyt obfitymi posiłkami wodorowęglan sodu można zażywać w ilości łyżeczki na szklankę zimnej wody.

Magdalena Maria Bukowiecka

Korzystałam z materiałów British Heart Foundation.

WE DWOJE



Fot. AdobeStock

♀ Panie

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

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

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

♂ Panowie

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

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

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

We dwoje

12/2025

hasło

imię i nazwisko

adres

nr PESELrok urodzenia

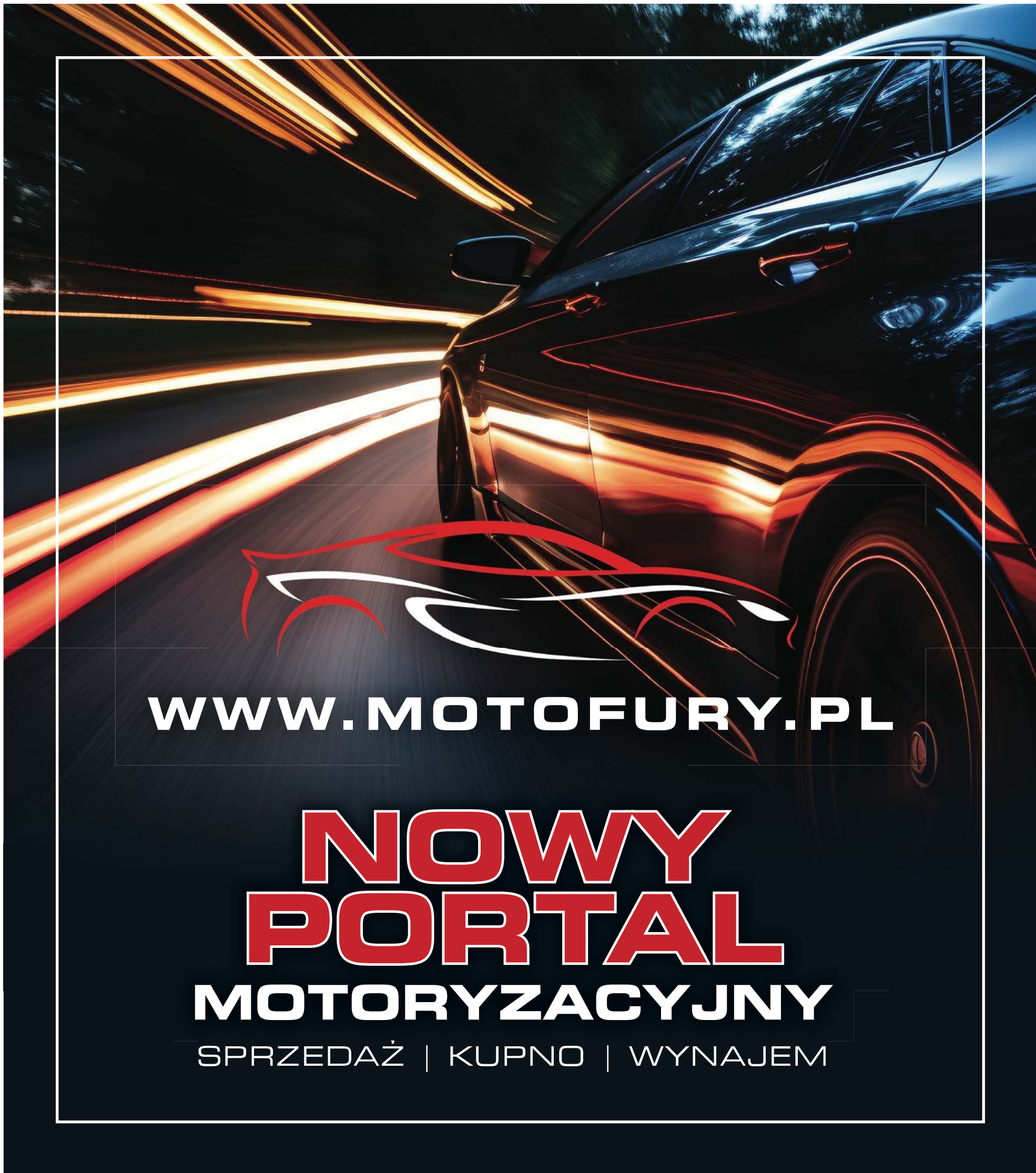
treść zgłoszenia (maksimum 30 słów)

Powysze dane do wiadomości redakcji własnoręczny podpis

5719otr-M-P

Drodzy Czytelnicy, rubrykę naszą dedykujemy wszystkim poszukującym swojej drugiej połowy wśród osób mieszkających lub chcących zamieszkać na terenach wiejskich. Jak zamieścić swój anons lub wysłać list? Wystarczy wypełnić i wysłać zamieszczony poniżej kupon, w którym należy napisać hasło ogłaszającego się (np. KAWALER Z MAZUR) i numer rubryki. W tym wydaniu jest to numer 12/2025. Należy też pamiętać, by do listu załączyć znaczek pocztowy za 3,3 zł. Ogłoszenia są bezpłatne, ale muszą być napisane na kuponie zamieszczonym obok. Listy związane z naszą rubryką należy wysłać na adres redakcji: „Gazeta Olsztyńska”, ul. Tracka 7B, 10-364 Olsztyn, z dopiskiem: **We dwoje! RolniczeABC.**

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



WWW.MOTOFURY.PL

NOWY PORTAL MOTORYZACYJNY

SPRZEDAŻ | KUPNO | WYNAJEM