

wieś

mazowiecka

Miesięcznik Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego

Oddziały: Bielice, Ostrołęka, Płock, Poświętne, Radom, Siedlce



Egzemplarz bezpłatny

Wydawana od kwietnia 1999

www.modr.mazowsze.pl

ISSN 1507 - 4714

Ważne sprawy,

1 czerwca br. został uruchomiony nabór wniosków na tworzenie zadrzewień śródpolnych, który będzie trwał do **1 sierpnia** br. Można je składać w formie papierowej lub elektronicznej. Szczegółowe informacje, dotyczące wsparcia na tworzenie zadrzewień śródpolnych można znaleźć w zakładce MRiRW: AKTUALNOŚCI. W celu upowszechnienia tego instrumentu wsparcia został opracowany przewodnik pn. Zakładanie zadrzewień śródpolnych w ramach Wspólnej Polityki Rolnej, dostępny na stronie internetowej MRiRW w zakładce: materiały informacyjne.

Szanowni Państwo,

zachęcamy do zapoznania się z Biuletynem Informacyjnym MRiRW. Wystarczy ustawić w swoim telefonie aparat, kliknąć na kod QR i możemy zapoznać się z czerwcowym numerem miesięcznika.



W numerze

Krajowe Dni Pola		MODR Oddział Ostrołęka		Wacław Gałązka	
III Krajowe Dni Pola Poświętne 2022		Owca w roli kosiarki	15	i szkolnictwo 100 lat temu	28
- tradycja, innowacje i młodość	3	Wsparcie rynku produktów pszczelich		MODR Oddział Radom	
Środowisko		- na rok pszczelarski 2021-2022	16	Krajowa Sieć Gospodarstw	
Zanieczyszczenia chemiczne gleby	9	Pokrzywa zwyczajna		Demonstracyjnych	29
MODR Oddział Białe		a jednak niezwykła	20	Święto truskawki w Przylęku	30
„Święto Kwiatu Bzu”	10	Zastosowanie słomy		Ogórki do domowej spiżarni	32
Urządzamy pokój dla agroturystów	12	jako nawozu naturalnego	21	MODR Oddział Siedlce	
Zdrowie		MODR Oddział Płock		Niezawodne rozchodniki	36
Apikosmetyka receptą		XXX Giełda Rolnicza w Łącku	22	MODR w „Reymontówce”	38
na wieczną młodość	14	MODR Oddział Poświętne		Kącik dla dzieci	
Wpływ witaminy D		Gmina Nieporęt		Krzyżówka nr 7	39
na organizm człowieka	34	- ciekawe miejsce na odpoczynek	24	Rebus 7	39
		Czy opłaca się być rolnikiem ekologicznym			
		w nowej perspektywie finansowej?	26		

Wydawca: Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego, ul. Czereśniowa 98, 02-456 Warszawa - **Dyrektor:** Sławomir Piotrowski

tel. 22 571 61 00; fax 22 571 61 01, <http://www.modr.mazowsze.pl>

Przewodniczący Rady Wydawnictw: Tomasz Skorupski - zastępca dyrektora MODR

Sekretarz Rady Wydawnictw: Agnieszka Kowalik

Członkowie Rady Wydawnictw: Bożena Kalkowska, Małgorzata Wyszomirska, Beata Olejniczak, Małgorzata Najechalska, Agnieszka Maciejczak, Aneta Abramowicz

-Oleszczuk, Rafał Serementa, Monika Mikołajczuk

Redaktor naczelny: Wojciech Asiński, tel. 22 571 61 43; e-mail: wojciech.asinski@modr.mazowsze.pl

Adres redakcji: MODR Oddział Siedlce, 08-110 Siedlce, ul. Kazimierzowska 21; tel. 25 640 09 43

Skład i łamanie: Rafał Serementa - sekretarz redakcji; tel. 25 640 09 43

Redakcja i korekta: Wojciech Asiński, Aneta Abramowicz-Oleszczuk

Nakład: 1700 egz.

Druk: TopDruk Sp. z o.o., spółka komandytowa - Łomża

Numer zamknięto: 28 czerwca 2022 r.

Ogłoszenia i reklama: redakcja - tel. 25 640 09 11, 25 640 09 43; e-mail: rafal.serementa@modr.mazowsze.pl

Ogłoszenia drobne od rolników zamieszczamy bezpłatnie.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów, zmiany tytułów i śródtytułów oraz innych poprawek w nadesłanych materiałach.



MODR
WARSZAWA

III Krajowe Dni Pola Poświętne 2022

– tradycja, innowacje i młodość

Zakończyły się III Krajowe Dni Pola Poświętne 2022. Wydarzenie zorganizowane przez Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego przez weekend odwiedziło ponad 150 tys. osób. Wśród nich najwięcej rolników, mieszkańców obszarów wiejskich i miejskich z całej Polski, producentów rolnych czy firm działających na rzecz sektora rolnego.

Wydarzenie poprzedziły trzydniowe konferencje online poruszające tematy: *Zobowiązania i obszary wsparcia w ramach Planu Strategicznego Wspólnej Polityki Rolnej 2023-2027, Instytuty Badawcze na rzecz Zielonego Ładu w Polsce – transfer wiedzy do praktyki rolniczej oraz Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.*

Każdego dnia kilkuset uczestników słuchało wykładów przedstawicieli Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej PIB, Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB, Instytutu Ochrony Roślin – PIB, Państwowego Instytutu Weterynaryjnego – PIB, Instytutu Ogrodnictwa – PIB, Instytutu Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich – PIB, Instytutu Zootechniki – PIB, Instytutu Hodowli i Aklimatyzacji Roślin – PIB, Instytutu Uprawy Nawożenia i Gleboznawstwa – PIB, Instytutu Technologiczno-Przyrodniczego – PIB, brokera krajowego CDR w Brwinowie oraz przedstawiciela Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Poznaniu.

Pierwszy dzień III Krajowych Dni Pola Poświętne 2022 (sobota 11 czerwca) otworzyli: Anna Gembicka – sekretarz stanu i pełnomocnik rządu ds. lokalnych inicjatyw społecznych, Sławomir Piotrowski – dyrektor MODR Warszawa, Tomasz Skorupski i Adam Tarkowski – zastępcy dyrektora MODR Warszawa, Jarosław Grabowski – dyrektor MODR Oddział Poświętne i Natalia Kraśniewska – komisarz III Krajowych Dni Pola.

W niedzielę rolników, wystawców i zwiedzających powitał wicepremier Henryk Kowalczyk – minister rolnictwa i rozwoju wsi, dokonując m.in. inauguracji platformy eDWIN.

Podczas paneli tematycznych w studiu online transmitowanych na ka-

nale YouTube oraz na portalu Facebook doradcy MODR Warszawa dyskutowali z ekspertami m.in. o: opłacalności hodowli rodzimych ras zwierząt, metodach zwalczania agrofagów, ochronie pszczoły miodnej, opłacalności uprawy różnych roślin, przetwórstwie żywności, systemie AKIS, rolnictwie ekologicznym, porejestrowym doświadczalnictwie odmianowym czy perspektywach i kierunkach rozwoju agroturystyki na Mazowszu. Poruszono też tematy: roli naukowo-wdrożeniowej Instytutu Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego PIB w rozwoju rolnictwa i przetwórstwa żywności czy Planu strategicznego Wspólnej Polityki Rolnej.

Oczywiście w centrum zainteresowania wszystkich zwiedzających było Pole Doświadczalne. Przez trzy dni odbywały się tam pokazy i doświadczenia, toczyły dyskusje na tematy produkcji roślinnej i zwierzęcej. Warto wspomnieć, że Pole Doświadczalne należące do Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego Oddział Poświętne w Płońsku istnieje od prawie 100 lat. Doradcy MODR Warszawa na Mazowszu w przyszłym roku będą świętować 100-lecie doradztwa rolniczego.

Specjaliści Działu Technologii Produkcji Rolniczej i Doświadczalnictwa oraz Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego Oddział Poświętne w Płońsku opracowali „Przewodnik po Polu Doświadczalnym”, który okazał się niezwykle pomocny w poruszaniu się po prawie 27 ha. Zawierał informacje o wykonanych zabiegach agrotechnicznych, charakterystyki odmian roślin i wskazówki cenne w codziennej pracy rolnika.

Wdrażając się do sezonu, w tym również do III Krajowych Dni Pola na Polu Doświadczalnym w Poświętnem, pracownicy MODR Oddział Poświętne w Płońsku przygotowali 1060 poletek z rolniczymi roślinami uprawnymi. Odwiedzający mogli obejrzeć 692 odmiany roślin, w tym wiele nowości. Charakterystyki odmian zamieszczone w „Przewodniku po Polu Doświadczalnym” opracowano głównie w oparciu o „Listę opisową odmian: rośliny rolnicze 2021” – wydawnictwo Centralnego Ośrodka Badania Odmian Roślin Uprawnych w Słupi Wielkiej.

Przy poletkach demonstracyjnych w trakcie III Krajowych Dni Pola można było spotkać przedstawicieli firm hodowlanych, producentów środków ochrony roślin i nawozów oraz naszych doradców, którzy oprowadzali zwiedzających, odpowiadali na ich pytania, prowadzili lekcje dla młodzieży, demonstracje i pokazy.

Szczegółowe informacje na temat prac sprovedzonych na polu były systematycznie zamieszczane na stronie www.modr.mazowsze.pl w zakładce: Pole Doświadczalne oraz na dedykowanej III Krajowym Dniom Pola stronie <https://dnipola2022.pl/>. Do dziś można się z nimi zapoznać.

III Krajowe Dni Pola z hasłem #rolnictwoprzyszłości stały się powodem do dyskusji o przyszłości młodych rolników, o problemach, które stoją przed sektorem rolnym: jak zapewnić w przyszłości zdrową żywność konsumentom, miejsca pracy i wzrost gospodarczy na obszarach wiejskich. Szukano odpowiedzi na pytania: Jak reagować na rosnący popyt żywności? Jak przeciwdziałać groźnym skutkom zmiany klimatu i degradacji środowiska?

13 czerwca był na III Krajowych Dniach Pola „Dniem młodego rolnika” – od młodych bowiem zależy

będzie przyszłość rolnictwa. Tego dnia wicepremier Henryk Kowalczyk spotkał się z młodzieżą i studentami w Płońsku, uczestnicząc w lekcjach online w studiu i na Polu Doświadczalnym. Dziękujemy: dyrekcjom szkół, rektorom uczelni wyższych oraz samej młodzieży za tak duże zainteresowanie. W **III Krajowych Dniach Pola** wzięło udział ponad 1000 studentów i uczniów klas i kierunków rolniczych.

Naszą rolą jako doradców jest pomoc młodemu pokoleniu rolników w wyborze drogi zawodowej, wskazywanie przykładów dobrego wykorzystania potencjału ziemi i zasobów naturalnych czy ekonomicznych przesłanek do pozostania na wsi i kultywowania tradycji rolniczej.

Tysiące osób, w tym całe rodziny, które odwiedziły teren przy ulicy Sienkiewicza 11 w Płońsku, miały okazję zapoznać się z ofertą, przygotowaną przez naukowców, Koła Gospodyń Wiejskich, doradców wojewódzkich ODR-ów, właścicieli gospodarstw agroturystycznych czy producentów maszyn. Na placu wystawowym o powierzchni ok. 3 ha bogatą ofertę przygotowało 400 wystawców. Najbardziej interesującą okazała się wystawa ciągników, maszyn rolniczych oraz kombajnów. Reprezentowane były czołowe krajowe i zagraniczne marki maszyn i urządzeń rolniczych. Nowoczesny sprzęt rolniczy: ciągniki, maszyny i urządzenia oraz środki niezbędne nie tylko w produkcji rolniczej były ocenione przez komisje i nagradzane.

Ze względu na panującą wściekliznę nie mogły odbyć się wystawy krów czy jałówek tak bardzo lubiane przez najmłodszych. Ograniczyliśmy się do wystawy koni, ale **Polska Federacja Hodowców Bydła i Producentów Mleka**, obecna od zawsze na naszych imprezach rolniczych, przygotowała dla hodowców bydła szereg aktywności, m.in. szkolenia dotyczące oceny przydatności runi do zbioru, składu gatunkowego, zadarnienia, chwastów, pH gleby, faz fizjologicznych rozwoju roślin – terminów oraz dobrostanu zwierząt i doradztwa somatycznego w produkcji mleka.

III Krajowe Dni Pola to również ogromna liczba stanowisk doradczych i informacyjnych organizatorów oraz placówek naukowych, firm pracujących na rzecz sektora rolniczego czy wspomnianych już rzemieślników,

artystów ludowych, wytwórców i Kół Gospodyń Wiejskich. Wiele z nich znalazło miejsce w namiotach tematycznych:

- **Nauka polska a innowacje w rolnictwie** z prezentacjami: roślin i ziarna, degustacjami chleba z pszenicy okragloziarnowej i perskiej, produktów mięsnych, mlecznych, owocowo-warzywnych, fermentowanej żywności czy eksponatami chorób i szkodników roślin rolniczych. Naukowcy przygotowali także wystawy zdjęć, wykonanych skanerem skaningowym, polskiego jedwabnictwa czy roślin wyhodowanych in-vitro.

- **Rolnictwo ekologiczne i ochrona środowiska**, w którym prezentowały się gospodarstwa jagodowo-warzywne, przetwórstwa czarnego bzu, chowu kóz, sadownicze i zielarskie.

- **Koła Gospodyń Wiejskich oraz Tradycja i Rękodzieło** – ten namiot był jednym z najbardziej kolorowych miejsc imprezy. Muzyka ludowa, stroje regionalne, degustacje potraw i pokazy: wycinanek, haftu, découpage, malowania witraży, strojów ludowych oraz warsztaty: kowalskie, włókiennicze, garncarskie, rzeźbiarskie i wiele innych.

Podczas **III Krajowych Dni Pola** przyznano **HIT TARGOWY**. Nagroda za nowoczesne rozwiązania konstrukcyjne i technologiczne, wszechstronność zastosowania w średnich i dużych gospodarstwach mlecznych oraz różnych pracach specjalistycznych została przyznana **produktowi** przez **CNH Industrial Italia S.p.a.**, zgłoszonemu przez firmę **Pol-Agra J.Korneuk, T. Rzeszowski Spółka Jawna z Płońsk** – **ciągnikowi rolniczemu New Holland T5.140**.

Dziwięciu wystawców otrzymało pułchary za innowacyjne rozwiązania i technologie wpierające prace w rolnictwie. **Konkurs na „Najlepszy produkt naturalny” wyłonił następujące produkty:**

1. Ser Koryciński z czarnuszką produkowany przez firmę Agnieszka Gremza „Ser Koryciński Swojski” z Korycina,
2. Olej rzepakowy Kesslera produkowany przez Franciszka Kesslera z miejscowości Stare Lubiejewo,
3. Chleb z kapustą kiszoną i prażoną cebulką wypiekany w piekarni „Sońsk” Piekarnia Milewscy z miejscowości Sońsk,
4. Kaszanka gryczana produkowana przez firmę Wyrób Wędlin Tradycyjnych Adam Węglowski z Karniewa,
5. Chleb psenny z nasionami lnu wypie-

kany przez Iwonę Kowalską z miejscowości Winniki.

W kolejnym konkursie oceniano aranżację stoisk. „Najciekawsze stoisko” miało dwie kategorie – „Wystawa” i tu pierwsze miejsce przypadło **Firmie Pfeifer & Langen Polska S.A.** – jednemu z największych producentów cukru w Polsce. W kategorii „Kiermasz” wyróżniono **Jana Redzkę – artystę rzeźbiącego w drewnie**.

Rozstrzygnięto i przyznano również nagrody w konkursach „Bezpieczne Gospodarstwo 2022, plastycznym dla dzieci ze szkół podstawowych, organizowanym wspólnie z Fundacją „Miód i Malina” pn. „Mazowiecka Przyroda Kredką Malowana” czy rzutu podkową, którego współorganizatorem był Zarząd Stada Ogierów w Łącku.

Podczas **XIV Mazowieckiej Wystawy Klaczy Hodowlanych** hodowcy koni z województwa mazowieckiego zaprezentowali 40 klaczy. Pierwszego dnia **III KDP** oceniono klacze hodowlane ras: śląskiej, zimnokrwistej, szlachetnej, huculskiej.

CHAMPIONEM WYSTAWY ZOSTAŁA KLACZ PACANKA, której właścicielem jest **Anastazja Iwanowska** z powiatu wołomińskiego.

Kolejne nagrody:

KLACZE RASY ZIMNOKRWISTEJ

I miejsce – Champion – **klacz NUTKA**, właściciel Hubert Stasiak, pow. garwoliński
II miejsce – I Vice Champion – **klacz BIZA SA**, właściciel Dominik Rutkowski, pow. płoński

III miejsce – II Vice Champion – **klacz BIANKA**, właściciel Jakub Kamer, pow. siedlecki

KLACZE RASY ŚLĄSKIEJ

I miejsce – Champion – **klacz BAWAR-KA**, właściciel Sławomir Czubakowski, pow. plocki

II miejsce – I Vice Champion – **klacz BARCELONA**, właściciel Zbigniew Koperski, pow. płoński

III miejsce – II Vice Champion – **klacz BRYLANTYNA** – RO właściciel Monika Rutkowska, pow. płoński

KLACZE RASY HUCULSKIEJ

I miejsce – Champion – **klacz PACANKA**, właściciel Anastazja Iwanowska, pow. wołomiński

II miejsce – I Vice Champion – **klacz PLIŻGA**, właściciel Jakub Giżyński, pow. płoński

III miejsce – II Vice Champion – **klacz TATARKA**, właściciel Jakub Giżyński, pow. płoński

KLACZE RASY MAŁOPOLSKIEJ

I miejsce – Champion – **klacz DRZAZGA X**, właściciel Tomasz Błaszczak, pow. wyszkowski

II miejsce – I Vice Champion – **klacz EPOKA AA**, właściciel Grzegorz Sęczek, Warszawa

III miejsce – II Vice Champion – **klacz HAGITH**, właściciel Paulina Podwiązka, pow. płocki

Puchar w kategorii *single konie duże* podczas **XXIII Amatorskich Zawodów w Powożeniu Zaprzęgami** otrzymali zawodnik Daria Leśniewska i luzak Pan Marek Leśniewski, w zaprzęgu koń **LAMBADA**.

Wniedzielę 12 czerwca na scenie wicepremier i minister rolnictwa Henryk Kowalczyk oraz dyrekcja MODR Warszawa – organizator tegorocznych Dni Pola, przekazali symboliczną podkowę Jackowi Sommerfeldowi – dyrektorowi Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Poznaniu – organizatorowi IV Krajowych Dni Pola.

Do zobaczenia za rok na IV Krajowych Dniach Pola!

Dziękujemy wszystkim Gościom: mieszkańcom regionu, posłom i senatorom, przedstawicielom samorządu, patronom, partnerom, wystawcom i zwiedzającym. Szczególne podziękowania kierujemy do patronów honorowych: Henryka Kowalczyka – wicepremiera i ministra rolnictwa, Jacka Sasina – wicepremiera i ministra aktywów państwowych, Konstantego Radziwiłła – wojewody mazowieckiego, Adama Struzika – marszałka województwa mazowieckiego i Wiktora Szmulewicz – prezesa Zarządu Krajowej Rady Izb Rolniczych. Jesteśmy wdzięczni za pomoc i wsparcie: partnerom generalnym: Firmie Anwil S.A. oraz Krajowemu Ośrodkowi Wsparcia Rolnictwa i partnerowi branżowemu Firmie Bayer, partnerom wystawcom, patronom medialnym, naukowcom z Instytutów, szkół wyższych i ośrodków badań oraz doradcom z wojewódzkich ODR-ów.

Serdecznie dziękujemy wszystkim kołesząkom i kolegom z Powiatowych Zespołów Doradztwa Rolniczego MODR Warszawa, Oddziałów MODR z terenu

województwa mazowieckiego, którzy rzecznie i z pełnym poświęceniem pomagali przy organizacji imprezy. Wasza pomoc na Polu Doświadczalnym, przy scenie, stawianiu namiotów, wyznaczaniu parkingów, ochronie ludzi i mienia, budowie studia, przygotowaniu konferencji online, paneli i lekcji online, opiece nad zwiedzającymi była nieoceniona. Dziękujemy ekipie studia: operatorom kamer i dźwiękowcom, informatykom, oświetleniowcom, inspicjentom, autorom zdjęć i grafikom. Dziękujemy dziennikarzom za zainteresowanie naszym wydarzeniem.

Dziękujemy doradcom gotowym odpowiadać na każde pytanie rolników w namiotach i stoiskach informacyjnych. Kłaniamy się pielęgniarce i lekarzom, kierowcom i zaopatrzeniowcom, kucharkom a także osobom sprzątającym teren. Dziękujemy restauracjom i ekipom aprowizacyjnym oraz dyrekcjom hoteli, w których mieszkali nasi Goście.

Tym, którzy byli nieobecni, polecamy stronę: <https://dnipola2022.pl/> lub YouTube naszego Ośrodka <https://www.youtube.com/channel/UCX8QhvrRZEmhT8yB-Dac845Q/featured>.

Nasze kamery i aparaty zapamiętały wiele szczegółów nieustających dyskusji rolników z naukowcami, doradcami czy producentami. Towarzyszyły młodzieży podczas lekcji online w studiu i na Polu Doświadczalnym.

Proponujemy obejrzenie i wysłuchanie paneli tematycznych i lekcji, które odbywały się w studiu online. Wystarczy uruchomić swój aparat w telefonie, kliknąć kod QR, by znaleźć się w:

STUDIUM online III Krajowych Dni Pola

11 czerwca, godz. 9.00–15.00

<https://www.youtube.com/watch?v=T0om-HMh2l3g>



12 czerwca, godz. 9.00–15.00

<https://www.youtube.com/watch?v=A-guF5q7fKdM>



13 czerwca, godz. 9.00–15.00

<https://www.youtube.com/watch?v=PVSXH5xH-nw>



Tekst:

Natalia Kraśniewska – MODR Oddział Poświętne w Płońsku

Wojciech Asiński – MODR Warszawa

Zdjęcia:

Magdalena Szablowska – MODR Oddział Ostrołęka (zawody i pokazy konne).

Paulina Kowalska – MODR Oddział Ostrołęka (zawody i pokazy konne).

Justyna Niedziałek – MODR Oddział Siedlce (Pole Doświadczalne).

Bożena Chądzyńska – MODR Oddział Poświętne (scena, obsługa wizyt Gości specjalnych, kiermasze, wystawa, namiot KGW, Dzień Młodego Rolnika).

Paula Kurenda – MODR Oddział Poświętne (filmy making off oraz wywiady i zdjęcia z terenu).

Robert Nowicki – studio, teren imprezy, dron.



Rozpoczęcie III KDP przez minister Annę Gembicką w towarzystwie dyrektora MODR
Warszawa



Minister Henryk Kowalczyk podczas otwarcia
drugiego dnia III KDP

6



Spotkanie wicepremiera, ministra rolnictwa Henryka Kowalczyka z młodzieżą



Jarosław Grabowski - dyrektor MODR Oddział Poświętne
w Płońsku



Dzień Młodego Rolnika, inauguracja lekcji online w studiu z wicepremierem, ministrem
rolnictwa Henrykiem Kowalczykiem, dyrektorem MODR, komisarz wystawy
i prowadzącym Radosławem Bełkotem z TVP Redakcja Rolna

lipiec-sierpień 2022



Uruchomienie przez wicepremiera i ministra rolnictwa aplikacji eDWIN



III KDP z lotu ptaka



Park maszynowy



Minister Henryk Kowalczyk z dyrektorami MODR



Minister Henryk Kowalczyk podczas odwiedzania namiotów promujących gospodarstwa ekologiczne



Minister Anna Gembicka w towarzystwie zastępców dyrektora MODR Warszawa (od lewej Tomasz Skorupski i Adam Tarkowski)



Co ta krowa ma w środku...?

III KRAJOWE DNI POLA POŚWIĘTNE 2022



PATRONAT HONOROWY



8

PARTNER GENERALNY



PARTNER BRANŻOWY



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”

Materiał opracowany przez Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Warszawie

Instytucja Zarządzająca PROW 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Materiał współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

lipiec-sierpień 2022

Zanieczyszczenia chemiczne gleby

Intensywna działalność gospodarcza może w znacznym stopniu niekorzystnie wpływać na środowisko naturalne, a przede wszystkim na migrację różnego rodzaju zanieczyszczeń do powietrza, gleby oraz do wód powierzchniowych i podziemnych.

Konsekwencją niekontrolowanego rozpraszania zanieczyszczeń w środowisku może być ich migracja do produktów rolniczych oraz z pożywieniem i wodą do organizmów żywych, w tym również do organizmu człowieka.

Źródła i rodzaje zanieczyszczeń środowiska na terenach rolniczych

Do głównych zanieczyszczeń gleb, spowodowanych gospodarką i bytową działalnością człowieka, należą:

1. **zanieczyszczenia przemysłowe:** spowodowane przez przemysł wydobywczy (kopalnie), metalurgiczny, hutniczy, energetyczny, chemiczny i budownictwo. Zanieczyszczają: metale ciężkie, tlenki węgla, azotu, siarki (spalanie).

2. **zanieczyszczenia komunikacyjne:** spowodowane emisją spalin z pojazdów mechanicznych, wyciekami płynów z niesprawnych aut oraz zanieczyszczeniami ze stacji benzynowych, warsztatów i myjni samochodowych. Jako zanieczyszczenie komunikacyjne jest też traktowane używanie soli (chlorek sodu) do zimowego utrzymania dróg. Do zanieczyszczeń tego typu należą: tlenki azotu, węgla, metale, substancje ropopochodne, smary, płyny hamulcowe i smary, detergenty, chlorek sodu.

3. **zanieczyszczenia rolnicze:** spowodowane stosowaniem pestycydów do walki z chorobami i szkodnikami upraw, stosowanie znacznych dawek nawozów mineralnych (zawłaszcza azotowych i fosforowych). Zanieczyszczają: składniki nawozowe, zanieczyszczenia zawarte w nawozach (np. chlorki), metale (kadm, ołów) oraz pozostałości pestycydów.

4. **zanieczyszczenia komunalne** są efektem bytowej i gospodarczej działalności. Należą do nich: ścieki, osady ściekowe zawierające detergenty, metale toksyczne, tworzywa sztuczne oraz bakterie i wirusy.

Zanieczyszczenia chemiczne do gleby i wód mogą migrować w różnej postaci:

- w formie stałej – popioły, tworzywa sztuczne,
- w postaci ciekłej – aerozole, mgły, opadów atmosferycznych, ścieków,
- w formie gazowej – dymy, pyły.

Skutki zanieczyszczeń chemicznych w środowisku glebowym

Trafiające do gleby zanieczyszczenia chemiczne mogą być przyczyną jej stopniowej degradacji, polegającej na pogorszeniu właściwości chemicznych, fizycznych i biologicznych gleby, a także obniżeniu jej aktywności biologicznej. Degradacja prowadzi do obniżenia żyzności gleby i jej urodzajności oraz do zmęczenia gleb użytkowanych rolniczo.

Degradacja gleby może powodować:

- nadmierne zakwaszenie lub alkalizację,
- naruszenia stanu równowagi jonowej oraz biologicznej,
- zasolenie gleby prowadzące do tzw. suszy fizjologicznej, utrudniającej pobieranie składników pokarmowych przez rośliny uprawne,

- akumulację pierwiastków toksycznych, zwłaszcza metali ciężkich (np. ołów, rtęć, kadm, cyna, cynk),
- gromadzenie pozostałości pestycydów w glebie, wodach oraz organizmach żywych.

Głównymi drogami rozpraszania zanieczyszczeń chemicznych w środowisku są: opad suchy (pyły, dymy), opady atmosferyczne, osady ściekowe, spływ zanieczyszczeń z pól uprawnych, dróg i składowisk niewłaściwie przechowywanych odchodów zwierzęcych z gospodarstwa rolnego.

Naturalny proces samooczyszczania zanieczyszczonej gleby i wód jest procesem długotrwałym i zmniejsza się wraz z upływem czasu. W przypadku metali ciężkich polega na uwstecznianiu do nierozpuszczalnych związków.

Sposoby zapobiegania kumulacji zanieczyszczeń w produktach rolniczych

Spśród różnych upraw najwięcej metali kumulują warzywa liściowe, średnio wrażliwe są warzywa kapustne, cebulowe i korzeniowe oraz truskawki.

Istnieje wiele sposobów ograniczenia ryzyka migracji metali ciężkich do produktów roślinnych. Są nimi:

- całkowita rezygnacja z uprawy warzyw i owoców na terenach szczególnie zagrożonych zanieczyszczeniami, tj. tereny przemysłowe, w pobliżu szlaków komunikacyjnych o dużej intensywności ruchu (autostrady, drogi szybkiego ruchu),
- regularne wzbogacanie gleby w materię organiczną, np. komposty, nawozy naturalne,
- uprawa roślin oczyszczających glebę z zanieczyszczeń (fitoremediacja) na gruntach zanieczyszczonych,
- niedodawanie do przym kompostowych resztek roślinnych z miejsc zanieczyszczonych, np. rosnących w pobliżu dróg oraz roślin intensywnie nawożonych i opryskiwanych pestycydami,
- uprawianie gęstych żywopłotów w sąsiedztwie dróg komunikacyjnych w celu ochrony pól uprawnych,
- regularne wapnowanie gleb nadmiernie zakwaszonych, gdyż wapń skutecznie neutralizuje metale ciężkie zawarte w glebie i ogranicza ich dostępność dla upraw.

Należy pamiętać, że przywracanie zanieczyszczonym gruntom wartości użytkowej jest procesem bardzo skomplikowanym i długotrwałym, zwłaszcza że na wytworzenie 1 cm gleby w warunkach naturalnych przeciętnie potrzeba od 100 do 500 lat.

opracowała: dr hab. **Irena Burzyńska**
Instytut Badawczy Leśnictwa w Sękocinie Starym

Źródła:

1. Karczewska A., Kabala C., *Gleby zanieczyszczone metalami ciężkimi i arsenem na Dolnym Śląsku – potrzeby i metody rekultywacji*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. „Rolnictwo” 2010, T. 96 nr 576.
2. Karczewska A., *Ochrona gleb i rekultywacja terenów zdegradowanych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, Wrocław 2012.

„Święto Kwiatu Bzu” za nami...

22 maja Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego Oddział Bielice i gospodarstwo ekologiczne Państwa Teresy i Andrzeja Lubeckich „Kraina Czarnego Bzu” zorganizowali we wsi Budy Kałki Święto Kwiatu Bzu. Wydarzenie objął patronatem honorowym starosta żyrardowski Krzysztof Dziwisz.

tekst i zdjęcia: Małgorzata Florczak-Umiastowska
malgorzata.florczak-umiastowska@modr.mazowsze.pl



Od lewej: Teresa Lubecka - z gospodarstwa ekologicznego „Kraina Czarnego Bzu”, Adam Tarkowski - zastępca dyrektora MODR Warszawa, Krzysztof Szumski - dyrektor MODR Oddział Bielice, Krzysztof Dziwisz - starosta żyrardowski

czarnego. Walory tej rośliny i jej dobroczynne działanie na nasze zdrowie omówiła dr Anna Traut-Seliga.

Po merytorycznych wystąpieniach przyszedł czas na przyjemności. Wystąpił Zespół Folklorystyczny „Wiskitki” pod przewodnictwem Michała Paczkowskiego. Dużym zainteresowaniem cieszyły się konkursy: rysunkowy dla dzieci, w którym po intensywnych naradach I miejsce zajął Szymon Bąk, rzut piłeczką, gdzie trafić do celu z najdłuższej odległości udało się tylko Antoniemu Nowakowskiemu, natomiast w przeciąganiu liny zwyciężył zespół: Kacper Zarębski, Andżelika Dudkiewicz, Julia Feliga i Bartłomiej Geward. Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody i upominki.

Wystawcy zachęcali uczestników do aktywności. Można było spróbować swoich sił w wyplataniu koszyków z wikliny, albo na stoisku garncarza wykonać gliniane naczynie na pamiątkę.

Imprezę otworzyli: Teresa Lubecka, Adam Tarkowski zastępca dyrektora MODR Warszawa, Krzysztof Szumski dyrektor MODR Oddział Bielice, Krzysztof Dziwisz starosta żyrardowski.

Państwo Lubeccy zajmują się ekologiczną produkcją czarnego bzu. Z jego kwiatów i owoców produkują m.in. wielokrotnie nagradzane: soki, syropy, herbatki i kosmetyki.

Teresa Lubecka na plantacji w obszernym wykładzie podzieliła się z osobami zainteresowanymi wiedzą na temat właściwości, obróbki i możliwości zastosowania wszystkich części krzewu bzu



Pokaz pierwszej pomocy przedmedycznej



11

Uczestnicy imprezy mogli zaopatrzyć się w różnorodne: kwiaty, krzewy, byliny, zioła a nawet kozie sery i kiszone warzywa. Koło

Gospodyń Michałowice częstowało pysznym smalcem z ogórkami oraz gorącą grochówką. Odwiedzający imprezę mieli możliwość skosztowania pierogów z syropem z czarnego bzu.



Produkty Krainy Czarnego Bzu

Strażacy z OSP Michałów przeprowadzili dwa pokazy udzielania pierwszej pomocy. Atrakcją były również przejażdżki konne z zaprzyjaźnionego gospodarstwa. Pracownicy Banku Spółdzielczego w Skierniewicach, Zespołu Parków Krajobrazowych, firmy Wolni Energetycznie, LGD oraz MODR O/Bielice udzielali zainteresowanym wszelkich informacji. Swoją działalność prezentowali również pracownicy Starostwa Powiatowego w Żyrardowie.

Święto Kwiatu Bzu wsparli finansowo: Bank Spółdzielczy w Skierniewicach, Wolni Energetycznie, Starostwo Powiatowe w Żyrardowie oraz ProBiotics Polska.

Urządzamy pokój dla agroturystów

Agroturystyka, czyli wypoczynek w czynnym gospodarstwie z różnymi uprawami, zwierzętami, maszynami rolniczymi, stodołą, oborą, festynami, pięknie pachnącym sianem i nie tylko.

Małgorzata Florczak-Umiastowska
malgorzata.florczak-umiastowska@modr.mazowsze.pl

Rolnik przed zakwaterowaniem u siebie turystów powinien złożyć w Urzędzie Gminy zgłoszenie do ewidencji obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie. W dokumencie tym określa: osobę świadczącą usługę, miejsce zamieszkania, nazwę i adres obiektu, informację o stałym lub sezonowym prowadzeniu wynajmu z podaniem czasu trwania sezonu oraz liczbą miejsc noclegowych.

Agroturystyka nie jest działalnością rolniczą, w związku z tym uzyskane dochody podlegają opodatkowaniu zgodnie z ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych. Istnieje jednak wyjątek. Wynajmujący może skorzystać z przedmiotowego zwolnienia, jeżeli łącznie będą spełnione następujące warunki:

- dochody są uzyskane z tytułu wynajmu pokoi gościnnych, w budynkach mieszkalnych położonych na terenach wiejskich w gospodarstwie rolnym;
- osobom przebywającym na wypoczynku;
- dochody uzyskane są z tytułu wyżywienia tych osób i świadczenia innych usług związanych z pobytem turystów, jeżeli liczba wynajmowanych pokoi nie przekracza 5.

W przypadku większej liczby pokoi albo świadczenia usług, których zakres wykracza poza gospodarstwo rolne, a także gdy usługi są świadczone w ramach gospodarstwa, ale innym osobom niż przebywający w nim turyści, uznaje się to za działalność gospodarczą. Wtedy rolnik może, oprócz zasad ogólnych, przewidzianych ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych, wybrać sposób opodatkowania w formie ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych.

Poza tym trzeba pamiętać, że wydawanie posiłków domowych w gospodarstwie agroturystycznym wymaga złożenia wniosku o wpis do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Poza wójtem i inspektorem sanitarnym nasze gospodarstwo mogą skontrolować Państwowa Straż Pożarna oraz inspektor nadzoru budowlanego, każdy we właściwym sobie zakresie.

Po spełnieniu powyższych wymagań możemy skupić się na przygotowaniu lokum dla naszych turystów. Najważniejsze zasady w urządzaniu miejsca na wynajem to: bezpieczeństwo, funkcjonalność i estetyka.

Należy rozplanować odpowiedni podział obiektu, tak żeby podczas pobytu gości wszyscy czuli się swobodnie. Wyznaczamy pomieszczenia prywatne, pomieszczenia tylko dla gości, miejsca zabaw dla dzieci oraz strefy wspólnego wypoczynku.

Dla większości agroturystów w kuchni powinny znaleźć się: zastawa, sztućce, garnki, patelnia, czajnik, drobne AGD. W łazience szczególną uwagę zwracamy na czystość, dlatego w pomieszczeniach tych powierzchnie powinny być łatwo ścieralne (np. glazura). Urządzając łazienkę, musimy zadbać o bezpieczeństwo gości (źródła prądu z kłapką, maty antypoślizgowe, prysznic z kabiną lub zasłoną a także apteczka). Szczegółowe informacje o podstawowych wymaganiach, dotyczących poziomu usług zakwaterowania, znajdziemy w Rozporządzeniu Ministra Gospodarki i Pracy z 19 sierpnia 2004 r. w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie (ostatnia aktualizacja DzU 2017 poz. 2166).

Aby nasi goście poczuli się u nas może nawet lepiej niż w domu, warto zainwestować w dodatki, takie jak: miękkie ręczniki czy szlafroki, suszarkę do włosów, deskę do prasowania,

żelazko i podstawowy zestaw do szycia.

W pokojach zadbajmy o przytulną atmosferę poprzez jasne barwy ścian, puszyste poduchy, ciepłe pledy, odpowiednie oświetlenie, świeczki zapachowe oraz żywe kwiaty. Mimo pięknych widoków za oknem wymogiem jest powieszenie zasłon. Odpowiednio dobrane są ozdobą wnętrza a jednocześnie sprawiają, że nasi goście mogą poczuć się komfortowo. Meble starajmy się dobrać w taki sposób, aby agroturysty mogli swobodnie rozłożyć swoje rzeczy i rozwiesić ubrania. Na półkach możemy udostępnić: ulotki, przewodniki, a także gry planszowe, które przydadzą się w razie niesprzyjającej pogody.

Oddając nasz pokój do użytkowania, musimy brać pod uwagę możliwe zniszczenia (zabrudzenia czy zarysowania mebli, ścian, stłuczenia szyb, luster, kradzież). Warto poczynić pewne kroki, aby ograniczyć ryzyko tych strat do minimum.

Szczególnie chrońmy i nie udostępniajmy do ogólnego użytku sprzętów oraz przedmiotów, które mają dla nas wartość sentymentalną. Przygotujmy dokładną inwentaryzację pomieszczeń na wypadek nieprzewidzianych sytuacji.

Kolejna ważna rzecz to regulamin zasad pobytu gości. Ustalamy w nim np.: przyjmowanie zwierząt, ciszę nocną, palenie papierosów, wysokość kaucji, oddawanie kluczy, jakie zachowania na terenie gospodarstwa są niedopuszczalne. Ułatwi to rozwiązywanie kwestii spornych.

Bardzo ważne jest ubezpieczenie obiektu od: kradzieży, włamań i innych poważnych zniszczeń. Warto też rozszerzyć ubezpieczenie w zakresie wypadków powstałych z udziałem sprzętów udostępnianych w obiekcie lub zwierząt będących własnością gospodarza.

Kiedy już wszystko jest przygotowane, zadbajmy o promocję naszego miejsca. Obecnie głównym źródłem informacji dla potencjalnych klientów jest internet, a zwłaszcza portale społecznościowe. Warto więc zadbać o odpowiednie relacje fotograficzne np. na Facebooku, które uwydatnią zalety naszego obiektu, by był on atrakcyjny dla potencjalnych agroturystów.

Apikosmetyką receptą na wieczną młodość

Ludzie od wieków darzyli pszczoły i ich produkty wyjątkowym szacunkiem. W starożytności miód nazywano nektarem bogów, a same pszczoły były taką zagadką, że wymyślano przeróżne wyjaśnienia ich rozwoju. W wielu kulturach wiązano je z religią i boskością. W starożytnym Egipcie uważano, że pszczoły powstają z łez boga słońca Ra spadających na piasek pustyni.

Martyna Pałucha

martyna.palucha@modr.mazowsze.pl

Terapie kosmetyczne z wykorzystaniem miodu kojarzą się z królową Egiptu Kleopatram, która miała nawet zredagować leksykon kosmetyczny. Podobno do pielęgnacji skóry używała kąpieli, maseczek, lotionów z dodatkiem miodu i mleka. Do dziś zachował się nawet jej przepis na maseczkę z: miodem, ogórkiem, drożdżami oraz glinką.

Wykorzystanie miodu w kosmetyce nie skończyło się na Kleopatrze. Używano go w tym celu przez całe wieki, często w rodzinach królewskich i na dworach cesarskich. Był to także jeden z sekretów piękności cesarzowej Sisi, której podstawą pielęgnacji skóry były naturalne surowce: róża, fiołek, mąka migdałowa, jogurt, miód pszczeli i mleko.

Miód nie bez powodu zyskał dobrą sławę w pielęgnacji skóry. W dzisiejszych czasach, aby przekonać się do stosowania pewnych produktów (tym bardziej naturalnych, nieprzetworzonych), nie wystarczy określenie „to działa” czy „wieki historii stosowania”. Potrzebujemy dowodów naukowych i precyzyjnych wyjaśnień, ponieważ mamy dostęp do wielu produktów, a ich różnorodność nie pomaga w wyborze. Często prawdziwe „perełki” znajdują się tuż pod nosem, nawet u rolnika czy pszczelarza. Wystarczy tylko umieć je rozpoznawać, czyli wiedzieć więcej.

Tajemnica miodu w kosmetyce tkwi w jego wielokierunkowym działaniu, tj. przeciwutleniającym, antybiotycznym, przeciwzapalnym, odżywcym, odnawiającym tkanki oraz nawilżającym. Dzięki odpowiedniemu pH (lekko kwaśny) miód doskonale nadaje się do oczyszczania skóry i włosów. Nałożony na skórę twarzy działa jak lekki peeling chemiczny. To dzięki enzymom (katalaza, lizozym), związkom fenolowym, karotenoidom i kwasom organicznym miód uniemożliwia tworzenie się bardzo szkodliwych dla komórek rodników nadtlenkowych, które powodują szybsze starzenie się skóry, a także sprzyjają powstawaniu wielu chorób. Stwierdzono, że miód gryczany zawiera najwięcej związków fenolowych, które przeciwdziałają powstawaniu wolnych rodników. Zawiera także inhibinę, która ma działanie antybiotyczne. Działanie przeciwzapalne oraz antybiotyczne miodu w gotowych kosmetykach zależy od jego zawartości procentowej w kosmetyku. Dla przykładu można porównać działanie miodu na drobnoustroje najczęściej wywołujące zakażenia dermatologiczne, np. *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus* sp. i pałeczki Gram-ujemne *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*. Dla zahamowania rozwoju ziarniaków Gram-dodatnich wystarczy stężenie miodu ok. 10%, natomiast dla Gram-ujemnych nie niższe niż 25%.

Wybierając kosmetyk z miodem należy zwrócić uwagę na jego zawartość procentową lub spróbować samemu zrobić kosmetyk, np. maseczkę. Słoik miodu z pewnością wystarczy na wiele takich kuracji.

Dzięki właściwościom przeciwzapalnym miód był i jest stosowany w leczeniu trudno gojących się ran. Nałożenie go na ranę uniemożli-

wia dotarcie do jej wnętrza powietrza i zarazków, a także inicjuje powstawanie limfy. W miodzie znajduje się też cukier inwertowy, który przyspiesza osmozę komórkową, usuwając substancje trujące z komórek. Taki „aktywny opatrunek” trzeba zostawić do wyschnięcia, a w miejscu rany utworzy się warstwa podobna do lakieru, która będzie chroniła ranę. Po zastosowaniu miodu na ranę zauważono szybsze tworzenie się tkanki ziarnowej. Właściwości miodu sprzyjające gojeniu się ran mają też znaczenie w kosmetyce. Dla skóry miód jest skarbnicą substancji odżywczych odnawiających tkankę podskórną. Wnikając przez skórę, dostarcza jej: cukrów prostych, wolnych aminokwasów, witamin oraz biopierwiastków. Zawartość tych substancji oraz witaminy C sprzyja powstawaniu kolagenu – białka niezbędnego dla pięknej cery. Oprócz tego miód sprzyja powstawaniu heksoaminy oraz kwasu uronowego w skórze, a więc także kwasu hialuronowego, który wraz z kolagenem wzmacnia strukturę tkanki łącznej. Wpływa to na sprężystość, odpowiedni poziom nawilżenia, witalność skóry i wygładzenie rysów twarzy.

Peeling z miodem

Składniki: 1 łyżeczka skryształizowanego miodu, 1 łyżeczka jogurtu, 1 łyżeczka oleju.

Wszystkie produkty umieść w słoiczku i delikatnie wymieszaj. Nałóż ostrożnie na twarz i wmasowuj w skórę kolistymi ruchami, tak długo, aż miód stanie się płynny, następnie spłucz.

Peeling działa złuszcząco, oczyszczająco, odżywczo, poprawia ukrwienie skóry.

Lotion „Sekret Kleopatry”

Składniki: 50 g ogórka, 1 łyżka twarogu, ½ łyżeczki miodu, ¼ łyżeczki drożdży.

Ogórek zmiiksować lub zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Powstały sok przecedzić przez sitko i zmieszać z: twarogiem, drożdżami i miodem. Kosmetyk należy starannie wmasować w twarz, pozostawiając na kilka chwil i spłukać.

Lotion nadaje skórze sprężystości i świeżości, a także sprzyja regeneracji naskórka.

Źródła:

1. Kędzia B., Hołderna-Kędzia E., *Apikosmetyka*. Wydawnictwo Borgis Sp. z o.o. Wydanie I. Warszawa 2020.
2. Nedoma G., *Zielone kosmetyki. Twoje domowe SPA*. Wydanie I, Wydawnictwo Vital. Białystok 2016.
3. Neuhold M., *Domowa pszczela apteka*. Fundacja „Nasza przyszłość” 2009.

Owca w roli kosiarki?

Hodowla owiec w Polsce przechodzi znaczący regres, a liczba tych zwierząt w gospodarstwach spada. Nie ma zapotrzebowania na wyroby owcze – kożuchów się nie nosi, mleka – chociaż jest wartościowe – się nie pije, mięso trudno jest kupić. Głównymi kierunkami chowu są baranina i jagnięcina. Jednakże hodowcy narzekają, że nie mają rynku zbytu, ponieważ Polacy nieczęsto wybierają ten rodzaj mięsa w codziennej diecie.

Wioletta Chrustowska
wioletta.chrustowska@modr.mazowsze.pl

Nowym trendem na świecie i w Polsce jest zaprzestanie postrzegania owiec jako zwierząt przeznaczonych wyłącznie do intensywnego chowu. Sprawdzają się one doskonale jako zwierzęta utrzymywane dodatkowo, obok głównej hodowli, w gospodarstwie agroturystycznym i w przydomowym ogrodzie. Są doceniane za naturalne użytkowanie użytków zielonych, a wszystko to dzięki temu, że potrafią bardzo dużo zjeść i nie pozwalają na zarastanie pagórków. Bez problemu mogą pełnić funkcję „kosiarki”, ponieważ przygryzają trawę na jej poziomie, a ich racice nie powodują zdeptania.

Zamiast chodzić z buczącym urządzeniem, można wypuścić owcę, a ona zrobi wszystko, co trzeba, dodatkowo dając mleko czy mięso. Owce w naturalny sposób usuwają chwasty, są też tańsze i mniej głośnie od tradycyjnych kosiarek, które generują nie tylko zanieczyszczenia powietrza, lecz także hałas. Emitują dźwięki o natężeniu 100–180 dB, podczas gdy zgodnie z normami UE szkodliwy jest hałas przekraczający 55 dB.

Wypas owiec prowadzi do szeregu korzystnych następstw w glebie i runi oraz przyczynia się do zachowania i rozwoju flory na użytkach zielonych. Badania naukowe dowodzą, że na pastwiskach, na których są wypasane owce, zanikają chwasty, a następuje wzrost wartościowych gatunków traw. Jeżeli nie byłoby wypasu owiec ani rolniczego użytkowania terenu, ziemia zarosłaby tarniną, a owce wyhamowują ten proces. Owce są jednym z gatunków, które mają największą różnorodność ras lokalnych.

W Polsce jest ich aż osiem – wrzosówka, górska, kamieniecka, świniarka, olkuska, uhruska, pomorska oraz wielkopolska. Są to

zwierzęta świetnie przystosowane do polskich warunków, ponieważ ich wzmożona potrzeba pokarmu występuje podczas laktacji, czyli na wiosnę i kończy się jesienią. Zimą wystarczy im siano bez paszy treściwej.

W niektórych miejscach w Polsce już od kilku lat wykorzystuje się owce do naturalnego i ekologicznego wykaszania. Lublin jest jednym z pierwszym miast, które wprowadziło te zwierzęta na wypas na swoim terenie. Również w centrum stolicy pasą się owce i kozy. Mają ułatwić nadrzecznym ptakom budowanie gniazd. Stado liczy kilkadziesiąt sztuk owiec rasy wrzosówka i merynos polski.

W zeszłym roku na lotnisku w Lesznie w województwie wielkopolskim do koszenia trawy „zatrudniono” 300 żywych kosiarek, dając im do dyspozycji blisko 100 hektarów terenu.

Do tej pory miejska spółka administrująca lotnisko płaciła za koszenie nawet kilkaset tysięcy złotych. Teraz zapłatą jest... pyszna trawa. Z wizyty owiec na lotnisku są zadowoleni wszyscy – pracownicy lotniska, hodowca, a przede wszystkim one same. Trawnik także zyskuje – jest dobrze nawieziony. Naturalne koszenie, choć powolne, daje również inne korzyści. Owce ubijają kopytkami glebę, dzięki czemu trawnik ma lepsze warunki, by się utrzymać. Władze lotniska są tak zadowolone z „ekologicznych kosiarek”, że w tym roku zamierzają „zatrudnić” blisko 800 owiec.

Jak się okazuje – pomoc tych zwierząt w dbaniu o tereny zielone jest nieoceniona. To, co tradycyjna kosiarka skosi, jak leci, owca starannie wyselekcjonuje.

Przed wszystkim kosi rośliny, które szkodzą, a jednocześnie chroni te cenne. Takie naturalne koszenie jest nie tylko ekologiczne i poprawia żyzność gleby, ale też pozwala zachować naturalny krajobraz. Niewątpliwym atutem owiec jest również to, że są one w stanie „wykosić” ukryte i trudno dostępne miejsca.

Źródła:

1. <https://agronomist.pl/artykuly/kosiarki-na-wypasie> - dostęp 20.06.2022.
2. <https://wiescirolnicze.pl/hodowla/owca-czworonozna-kosiarka/> - dostęp 20.06.2022.
3. <https://wiescirolnicze.pl/hodowla/owca-w-rolu-kosiarki/> - dostęp 20.06.2022.
4. <https://swiatrolnika.info/hodowla/ekologiczne-kosiarki-owce.html> - dostęp 20.06.2022.
5. <https://poznan.tvp.pl/48049536/zamiast-kosiarek-owce-ekologiczne-koszenie-trawy-w-lesznie> - dostęp 20.06.2022.
6. <https://gazetalubuska.pl/zamiast-kosiarek-sa-owce-zwierzeta-z-now-pojawily-sie-na-gorzowskich-murawach/ar/c1-15624328> - dostęp 20.06.2022.



Wsparcie rynku produktów pszczelich

- na rok pszczelarski 2021-2022

Korzystanie z dofinansowania działań prowadzonych w sektorze pszczelarstwa umożliwia, zatwierdzony przez Komisję Europejską (KE), 3-letni Krajowy Program Wsparcia Pszczelarstwa (KPWP). Zmiany KPWP na lata 2020–2022 zostały opracowane przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi (MRiRW) i zaakceptowane przez KE. W oparciu o ten program Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa (KOWR) oraz Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (ARiMR), w uzgodnieniu z MRiRW, realizują działania w ramach mechanizmu Wspólnej Polityki Rolnej (WPR) „Wsparcie rynku produktów pszczelich na lata 2020–2022”.

Andrzej Niedźwiedzki

andrzej.niedzwiedzki@modr.mazowsze.pl

Pomoc finansowa w ramach omawianego mechanizmu WPR jest kierowana do branży pszczelarskiej. Z danych udostępnionych przez KOWR wynika, że po akcesji Polski do UE do końca 2021 r. – realizując mechanizm wsparcia rynku produktów pszczelich – rozliczono 5,3 tys. umów/projektów, w ramach których wydatkowano łącznie 349 mln zł.

W ramach działań realizowanych przez KOWR i ARiMR jest wspieranych średnio rocznie ponad 40 tys. pszczelarzy wspomaganych i reprezentowanych przez podmioty uprawnione (związki pszczelarskie, stowarzyszenia pszczelarzy, zrzeszenia pszczelarzy, spółdzielnie pszczelarskie, grupy producentów rolnych – w zakresie działalności pszczelarskiej).

Końcowymi odbiorcami wsparcia są pszczelarze – producenci produktów pszczelich, umieszczający je na rynku zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa (np. w ramach sprzedaży bezpośredniej lub rolniczego handlu detalicznego), posiadający weterynaryjny numer identyfikacyjny, nadany w związku z prowadzeniem działalności nadzorowanej dotyczącej pszczół lub wpis do Rejestru Powia-

towego Lekarza Weterynarii (PLW), w których imieniu o refundację środków finansowych mogą ubiegać się podmioty uprawnione.

W celu uruchomienia mechanizmu na rok pszczelarski 2021–2022 KOWR i ARiMR opublikowały na swoich stronach internetowych zaproszenie do składania projektów na realizację działań określonych w KPWP. W roku pszczelarskim 2021/2022 projekty trzeba było składać do 31 października 2021 r., wnioski o refundację należy składać do 31 lipca 2022 r. i najpóźniej do tego dnia muszą być poniesione wydatki kwalifikujące się do refundacji.

W roku pszczelarskim 2021/2022 refundacji podlegają, całkowite lub częściowe w zależności od kierunku wsparcia, koszty netto (bez VAT) poniesione na realizację następujących działań: *szkolenie, zakup sprzętu pszczelarskiego, zakup leków do zwalczania warrozy, zakup urządzeń do prowadzenia gospodarki wędrowniej, zakup pszczół, wsparcie naukowo-badawcze oraz analizy jakości miodu.*

Przyjrzyjmy się w skrócie wybranym działaniom, z których mogą korzystać pszczelarze jako końcowi odbiorcy pomocy.

Zakup sprzętu pszczelarskiego

Celem działania jest: poprawa wydajności produkcji pasiecznej, poprawa jakości pozyskiwanych produktów pszczelich oraz wzmocnienie procesów modernizacyjnych gospodarstw pasiecznych. Końcowym odbiorcą pomocy może być jedynie pszczelarz, który ma co najmniej 10 rodzin pszczelich, pod warunkiem, że nie będzie się on ubiegał o dofinansowanie w ramach wybranych działań („Modernizacja gospodarstw rolnych”, „Restrukturyzacja małych gospodarstw”, „Premie dla młodych rolników”, „Inwestycje odtwarzające potencjał produkcji rolnej” oraz „Wsparcie inwestycji w przetwarzanie produktów rolnych, obrót nimi lub ich rozwój”), objętych Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020 (PROW 2014–2020) tych samych inwestycji.

Refundacji podlegają koszty zakupu fabrycznie nowego sprzętu pszczelarskiego oraz maszyn i urządzeń, służących do produkcji pasiecznej na podstawie jednego projektu.

Maksymalna kwota refundacji dla odbiorcy końcowego (pszczelarza) stanowi 60% ceny netto zakupu przy założeniu, że kwota ta nie przekroczy w okresie jednego sezonu kwoty wynikającej z iloczynu 100 zł i posiadanej liczby rodzin pszczelich i nie będzie wyższa niż 15 000 zł.



Zakup leków do zwalczania warrozy

Celem działania jest wspieranie walki z warrozą poprzez obniżenie kosztów leczenia pszczoł, które ponoszą pszczelarze.

Refundacja kosztów podstawowych obejmuje wydatki poniesione na zakup: produktów leczniczych weterynaryjnych warzobójczych pod warunkiem, że są dopuszczone do obrotu na terenie Polski oraz produktów leczniczych weterynaryjnych do walki z warrozą, zawierających substancje czynne, wymienione w rozporządzeniu Komisji (WE) nr 889/2008 – wyłącznie do pasiek, których właściciele mają certyfikat produkcji metodami ekologicznymi.

Refundacja będzie wypłacana, jeżeli obrót produktami leczniczymi weterynaryjnymi odbędzie się zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami prawa, a liczba refundowanych produktów leczniczych weterynaryjnych dla producentów produktów pszczelich będzie zgodna z zaleceniem lekarza weterynarii. Pszczelarze są zobowiązani, by w książce leczenia zwierząt mieć aktualny wpis lekarza weterynarii, potwierdzający zastosowanie leków zgodnie z zaleceniami. Refundacji podlega do 90% poniesionych kosztów netto, do wysokości kwoty umownej.

Zakup urządzeń do prowadzenia gospodarki wędrowniej

Celem działania jest: poprawa wydajności produkcji pasiecznej, poprawa pozyskiwania miodów odmianowych, wzrost zainteresowania prowadzeniem gospodarki wędrowniej wśród pszczelarzy. Końcowym odbiorcą pomocy może być pszczelarz, który ma co najmniej 25 rodzin pszczelich (przy zakupie przyczep (ławet) do przewozu uli, wag pasiecznych, urządzeń dźwigowych do załadunku i rozładunku uli, elektryzatorów (pastuchów elektrycznych), lokalizatorów GPS uli) lub 150 rodzin pszczelich (przy zakupie przyczep (ławet) do przewozu uli, wag pasiecznych, urządzeń dźwigowych do załadunku i rozładunku uli, elektryzatorów (pastuchów elektrycznych), lokalizatorów GPS uli, ładowarek, miniładowarek oraz innych wózków samojezdnych do załadunku i rozładunku uli). Odbiorcami pomocy mogą być pszczelarze – producenci produktów pszczelich, którzy nie będą się ubiegali o dofinansowanie w ramach niektórych działań PROW 2014–2020 tych samych inwestycji.

Refundacji podlegają wyłącznie koszty poniesione na zakup fabrycznie nowych urządzeń do prowadzenia gospodarki wędrowniej. Maksymalna kwota refundacji, określona dla odbiorcy końcowego (pszczelarza), stanowi 60% ceny netto zakupu, przy założeniu, że kwota ta w okresie trwania KPWP łącznie nie przekroczy kwoty wynikającej z: iloczynu 150 zł i posiadanej liczby pni pszczelich (dla pszczelarzy posiadających od 25 do 149 pni pszczelich) oraz iloczynu 200 zł i posiadanej liczby pni pszczelich i nie będzie wyższa niż 40 000 zł (dla pszczelarzy posiadających co najmniej 150 pni pszczelich). Limit 40 000 zł dotyczy wszystkich rodzajów urządzeń do prowadzenia gospodarki wędrowniej.

Zakup pszczoł

Celem działania jest odbudowa liczebności pogłowia pszczoł w Polsce oraz podniesienie wartości użytkowej pogłowia pszczoł. Refundacji podlega do 70% kosztów netto poniesionych na zakup matek pszczelich pochodzących z linii hodowlanych, dla których są prowadzone księgi i rejestry, z pasiek hodowlanych, w których jest prowadzona ocena przez podmiot upoważniony przez ministra właściwego do spraw rolnictwa, mających zaświadczenie weterynaryjne o stanie zdrowia pszczoł w pasiece, wpisanych do wykazu prowadzonego przez KOWR, rekomendowanych przez

podmiot uprawniony, mających weterynaryjny numer identyfikacyjny nadany w związku z prowadzeniem działalności nadzorowanej dotyczącej pszczoł lub wpisanych do rejestru PLW oraz pakietów, odkładów z matkami pszczelimi, pochodzącymi z linii hodowlanych pszczoł, dla których są prowadzone księgi i rejestry, dokonanych wyłącznie na potrzeby gospodarstw pasiecznych. Matki w pakietach lub odkładach kupowanych w pasiekach rekomendowanych muszą pochodzić z linii hodowlanych pszczoł, dla których są prowadzone księgi lub rejestry.

Cena jednostkowa netto matki, pakietu lub odkładu przyjęta do refundacji nie może przekroczyć 250 zł/sztukę. Pasieka produkująca matki, odkłady lub pakiety przed rozpoczęciem sprzedaży w danym sezonie przysyła do KOWR aktualne zaświadczenie weterynaryjne o zdrowotności pni pszczelich.

Pomoc jest udzielana na zakup pszczoł pochodzących od producentów matek, pakietów i odkładów znajdujących się na liście opublikowanej przez KOWR, która jest dostępna na stronie internetowej KOWR pod adresem www.kowr.gov.pl. Odbiorca matek, pakietów lub odkładów w danym sezonie nie może otrzymać wsparcia do zakupu matek, pakietów lub odkładów pszczelich łącznie, więcej niż 50% liczby aktualnie posiadanych przez niego pni pszczelich, w tym nie więcej niż 20% pakietów i odkładów pszczelich. Limitu 20% pakietów i odkładów pszczelich nie stosuje się do małych pasiek (do 6 pni pszczelich).

Analizy jakości miodu

Celem działania jest: upowszechnianie praktyk, polegających na monitorowaniu jakości miodu beneficjenta oraz zachęcanie producentów produktów pszczelich do poszerzania oferty handlowej miodów odmianowych.

Refundacja obejmuje do 100% kosztów netto, poniesionych na wykonanie analiz próbek miodu pobranych z gospodarstw pszczelarzy, którzy mają co najmniej 10 pni pszczelich.

Koszty podstawowe – obejmują wydatki poniesione na wykonanie: analiz fizyko-chemicznych miodu oraz analizy pyłkowej miodu.

Pszczelarze zainteresowani skorzystaniem ze wsparcia w ramach opisanego mechanizmu powinni się kontaktować z właściwymi podmiotami uprawnionymi, które opracowują i składają do KOWR projekty, w oparciu o zapotrzebowanie od pszczelarzy, producentów produktów pszczelich - umieszczających na rynku te produkty zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

Dodatkowo w ramach działania wsparcie naukowo-badawcze o refundację środków finansowych mogą ubiegać się jednostki naukowo-badawcze, zajmujące się tematyką pszczelarską.

Wykaz organizacji pszczelarskich zrzeszonych w Polskim Związku Pszczelarskim znajduje się na stronie internetowej www.zwiazek-pszczelarski.pl.

Niniejszy artykuł ma wyłącznie charakter informacyjny i skrótowy. Szczegółowe wymagania dla projektów oraz aktualne formularze zostały zamieszczone w Warunkach udziału w mechanizmie „Wsparcie rynku produktów pszczelich” na lata 2020–2022, opublikowanych na stronie internetowej ARiMR www.gov.pl/web/arimr/ oraz udostępnionych na stronie internetowej KOWR www.kowr.gov.pl.

Opracowano na podstawie:

- 1) Pamiętamy o pożytecznych pszczołach: <https://www.kowr.gov.pl/biuro-prasowe/aktualnosci/pamietamy-o-pozytecznych-pszczolach>
- 2) Wsparcie rynku produktów pszczelich: <https://www.kowr.gov.pl/interwencja/wsparcie-rynku-produktow-pszczelich>
- 3) Wsparcie rynku produktów pszczelich na lata 2020–2022: <https://www.gov.pl/web/arimr/wsparcie-rynku-produktow-pszczelich-na-lata-2020---2022>



Nowe marki produktowe z **ANWILU**

18 **C**hemiczna spółka z Grupy ORLEN, czołowy producent segmentu nawozowego w kraju, przedstawił swoje produkty w zupełnie nowej odsłonie. Każdy z wytwarzanych we Włocławku nawozów zyskał własne kolorowe logo, uwzględniające wspólny, charakterystyczny element dla całej linii produktowej. Dzięki temu powstała spójna, atrakcyjna wizerunkowo i kojarzona z producentem linia produktów ANWILU. To kolejny krok rozwoju działań sprzedażowych oraz realizacja marketingowej strategii spółki.

Zmiany wprowadzane przez ANWIL zbiegły się z unijnym rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE, które reguluje przepisy, dotyczące udostępniania nawozów na rynkach unijnych. Wprowadzane regulacje dotyczą między innymi oznakowania opakowań i zbiorczej, przejrzystej, zawierającej konkretne informacje dla klienta, etykiety.

Rebranding produktów ANWILU wpisuje się w szeroką filozofię firmy, która oferuje produkty najwyższej jakości, dbając przy tym także o łatwą identyfikację wizualną, jak również o środowisko naturalne. Podstawą do opracowania nowej linii kreacji dla marek produktowych ANWILU jest insight oparty na know-how organizacji, tj. procesie nawożenia.

- Linia graficzna, na której powstały nowe logotypy produktów ANWILU bazuje na symbolice mechanizmu wzrostu i użyźniania. Podstawo-

wym elementem znaków jest kropka, dla każdego z produktów w innym kolorze. Jest ona synonimem pojedynczej granuli nawozu, ale także ziaren czy nasion. Symbolizuje vitalność i życie, czyli to, co daje efekty w postaci siły i wzrostu, czynników decydujących o dobrych plonach, zarówno w ilości zbiorów, jak i jakości upraw. Szanując zaufanie klientów do najlepszego jakościowo i wartościowego produktu z ANWILU, teraz oferujemy go w nowych, ciekawych opakowaniach, w przyjaznej kolorystyce – powiedziała **Elżbieta Jabłońska**, z-ca dyrektora Biura Komunikacji, Marketingu i Sponsoringu w ANWILU.

Finalny wygląd nowych marek produktowych jest efektem analiz i badań rynkowych, w których zarówno klienci spółki, jak i rolnicy byli pytani o oczekiwania oraz przywiązania konsumenckie. Jednym z charakterystycznych elementów anwilowskich nawozów, który znalazł kontynuację przy okazji realizacji nowej linii kreacyjnej, jest odniesienie do kolorystyki poszczególnych opakowań dotychczasowych produktów. Niebieski kolor w logotypie Anvistar nawiązuje do wykorzystywanego do tej pory opakowania saletry amonowej. Podobnie jest z nawozami azotowymi Canvil S oraz Canvil Mg.

Wspomniane badania, skonfrontowane z celami marketingowymi, polityką sprzedażową ANWILU, a także długofalowymi trendami przyniosły konkretne pomysły i rozwiązania, którymi teraz ANWIL może pochwalić się na rynku.

NOWE NAZWY!

Teraz Twój CANWIL to **Canvil**
a saletra amonowa to **Anvistar**



TEN SAM SKŁAD ➔ **NOWE OPAKOWANIE**

Już od ponad 50 lat produkujemy nawozy tej samej najwyższej jakości. Mamy ugruntowaną pozycję jednego z największych producentów nawozów azotowych w Polsce. Dajemy Ci gwarancję dobrego nawożenia gleby i dostarczania odpowiednich składników mineralnych roślinom. Z naszymi nawozami masz pewność efektywnej produkcji rolnej.

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej



lub wejdź na **anwil.pl**

Pokrzywa zwyczajna a jednak niezwykła

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica* L.) to gatunek powszechnie rosnący niemal na całym świecie. W Polsce możemy ją spotkać prawie wszędzie – na polach, pastwiskach, w sadach, lasach, parkach, nad brzegami zbiorników wodnych, w dzikich ogrodach i siedliskach ruderalnych (tereny mocno zmienione przez działalność człowieka).

tekst i zdjęcie: Jolanta Podeszwa
jolanta.podeszwa@modr.mazowsze.pl

Ta popularna bylina, dorastająca do kilkudziesięciu centymetrów wysokości, lubi stanowiska słoneczne oraz wilgotne i żyzne gleby, bogate w: azot, fosfor i wapń. Pokrzywa wytwarza silnie rozgałęzione i drewniejące z wiekiem rozłogi podziemne. Jej łodygi i dość szerokie, postrzępione liście są porośnięte włoskami, które zawierają substancje drażniące (stąd „oparzenia” po zetknięciu z pokrzywą).

Pokrzywa, choć uznawana zazwyczaj za pospolity chwast, jest bardziej wartościowa niż się nam wydaje. Jej cenne właściwości, wykorzystywane w ziołolecznictwie, ściśle wiążą się ze składnikami, jakie są zawarte w tej niezwykłej roślinie. A jest ona pełna związków biologicznie czynnych. Zawiera: taniny, flawonoidy, witaminy C, K, witaminy z grupy B, prowitaminę A, sole wapnia, żelaza i magnezu. Surowcem stosowanym do celów leczniczych jest niemal cała roślina: dobrze wykształcone liście zbierane od czerwca do września, kłącza, korzenie wykopywane wczesną wiosną lub jesienią a także sok.

Wśród wielu właściwości pokrzywy najczęściej wymienia się jej korzystny wpływ na leczenie dróg moczowych. Działa moczopędnie i oczyszczająco, wspomaga pracę nerek i pęcherza moczowego. Sprawdza się w terapii obrzęków, kamicy nerkowej czy chorobach woreczka żółciowego. Korzystnie wpływa na łagodzenie objawów łagodnego przerostu gruczołu krokowego u panów. Z uwagi na wysoką zawartość Beta-karotenu, ma korzystny wpływ na układ pokarmowy. Wykazuje silne działanie ochronne na błony śluzowe. Dobrze wpływa na regenerację śluzówki jelit, której dobry stan warunkuje przyswajanie składników odżywczych. Pobudza procesy przemiany materii.

Pokrzywa zwyczajna, jako źródło żelaza, krzemu i witaminy C, wpływa na prawidłowe działanie układu odpornościowego, powstrzymując działanie chorobotwórczych bakterii i wirusów. Chlorofil zawarty w pokrzywie wspomaga wydalanie pozostałości oparów chemicznych z płuc, w tym również dymu papierosowego i pyłu węglowego. Jest skuteczna w leczeniu: kaszlu, płytkego, świszczącego oddechu i odkształcaniu flegmy z układu oddechowego. Odrzuwa organizm, wspomaga detoksykację, pobudzając pracę nerek czy wątroby. Ponadto uzupełnia w pew-

nym stopniu jony żelaza u osób z ich niedoborem. Działa wspomagająco w cukrzycy, normalizując glikemię.

Wyciąg z pokrzywy, a szczególnie z jej korzenia, działa oczyszczająco na krew. Zwiększa ilość tlenu we krwi, a tym samym pozwala na uzyskanie wyższego poziomu dotlenienia wszystkich komórek organizmu. Pokrzywa jest nie zastąpiona w leczeniu anemii. Jej składniki (kwas foliowy, miedź, witamina K) biorą udział w tworzeniu hemoglobiny i czerwonych krwinek oraz przyspieszają gojenie się ran.

Pokrzywę można stosować nie tylko wewnętrznie, ale też zewnętrznie, w formie płukanek czy okładów. W kosmetyce wiodzie prym wśród produktów ziołowych, zwłaszcza wśród preparatów na włosy i skórę głowy. Wzmacnia cebulki włosowe, przeciwdziała łupieżowi i przetłuszczaniu się włosów oraz ich wypadaniu. Ekstrakt z pokrzywy jest naturalnym środkiem antyseptycznym – pomaga przy stanach zapalnych jamy ustnej.

Świeże rośliny wykorzystuje się do tzw. chłostania poszczególnych części ciała – wydzieliny z włosków parzących przynoszą ulgę przy silnych bólach reumatycznych oraz przy bólach kręgosłupa. Ten parzący chwast jest także źródłem przeciwutleniaczy, które skutecznie zwalczają wolne rodniki, przeciwdziałając starzeniu się organizmu i powstawaniu zmarszczek.

Jak widzimy, pokrzywa zwyczajna to niezwykła roślina, często niedoceniana przez człowieka. Dlatego, zamiast sięgać po apteczne leki produkowane w chemicznych fabrykach, pamiętajmy, że jest skarbem, który mamy w zasięgu ręki i może być remedium na wiele naszych poważnych dolegliwości.

Źródła:

1. Maderska M., Atlas roślin leczniczych. Wydawnictwo SBM, 2013.
2. Fijolek M., Atlas dzikich roślin jadalnych. Wydawnictwo SBM, 2017.
3. Halarzewicz A., Atlas ziół. Wydawnictwo SBM, 2015.
4. Gorzkowska M., Zioła jak zbierać, przetwarzać, stosować. Wydawnictwo BOSZ, 2021.
5. <https://www.izielnik.pl/blog/pokrzywa-zwyczajna-urtica-dioica-wlasciwosci-i-zastosowanie-lecznicze> - dostęp 20.06.2022.

Zastosowanie słomy jako nawozu naturalnego

Zgodnie z zasadami rolnictwa zrównoważonego zwiększenie udziału nawozów naturalnych w zmianowaniu lub ich efektywniejsze wykorzystanie umożliwia ograniczenie dawek nawozów mineralnych.

Justyna Oleksiak
justyna.oleksiak@modr.mazowsze.pl

Zawartość makro- i mikroelementów w słomie zależy głównie od gatunku rośliny, ale zmienia się również w zależności od czynników agrotechnicznych i siedliskowych. Składnikiem nawozowym dominującym w słomie jest potas. Na ogół bogatsza w składniki mineralne jest słoma pozyskiwana z: kukurydzy, gryki, roślin strączkowych i rzepaku niż ze zbóż. Największą wartością nawozową spośród słomy zbóż charakteryzują się słoma jęczmienia i owsa. Składniki wprowadzone do gleby w przyoranej słomie w miarę rozkładu substancji organicznej są uruchamiane i wykorzystywane przez rośliny uprawne.

Słoma ma niekorzystny szeroki stosunek węgla do azotu. Wprowadzenie do gleby słomy o tak dużej zawartości węgla stymuluje rozwój mikroorganizmów glebowych, które do swojego rozwoju zużywają nie tylko azot z rozkładającej się słomy, ale także z zasobów glebowych. Aby temu zapobiec, zaleca się stosowanie wraz z przyorywaną słomą azotu mineralnego 8-10 kg na każdą tonę słomy. Forma nawozów azotowych użytych do mineralizacji słomy nie ma większego znaczenia. Azot może być dodawany w postaci nawozów mineralnych lub naturalnych.

Wybór sposobu stosowania słomy na polu zależy od warunków siedliskowych. Słomą można nawozić poprzez mulczowanie, które polega na pokryciu powierzchni gleby słomą, a następnie, najczęściej po okresie ok. 3-4 tygodni, wymieszaniu jej z wierzchnią warstwą gleby. Inny sposób stosowania to płytkie przykrycie rozdrobnionej słomy za pomocą podorywki lub

głębsze jej przyoranie z wykorzystaniem orki przedsiębierzej. Słomą można również nawozić, aplikując ją łącznie z nawozami zielonymi lub stosować wraz z gnojowicą. W celach nawozowych w pierwszej kolejności zaleca się przyorywać słomę kukurydzy uprawianej na ziarno, rzepakową i słomę roślin strączkowych. Słoma jest stosowana zazwyczaj w dawkach uzależnionych od jej plonu, ok. 4-6 t/ha. Działanie nawozowe słomy zależy od stopnia jej rozdrobnienia, rozprowadzenia na powierzchni gleby i wymieszania z warstwą orną gleby. Na rozkład słomy w glebie mają wpływ głównie takie czynniki, jak: temperatura, wilgotność i odczyn gleby, dostępność azotu oraz głębokość przyorania. Przyoranie słomy na głębokość 8-12 cm powoduje szybki jej rozkład w glebie. Na glebach lekkich słomę można przyorać głębiej. Należy natomiast unikać zbyt głębokiego przyorywania słomy na glebach cięższych z powodu braku tlenu w głębszych warstwach gleby, którego deficyt hamuje procesy rozkładu. Słoma zbóż i kukurydzy przeznaczona do nawożenia powinna być dobrze rozdrobniona (im krótsze odcinki, tym lepiej się rozkłada w glebie), gdyż przemiany mikrobiologiczne i chemiczne zachodzą wówczas szybciej. Badania naukowe potwierdzają, że źle rozdrobniona i nierównomiernie rozrzucona na polu słoma utrudnia wschody roślin następczych, a w okresie suszy akumuluje wodę, zabierając ją roślinom uprawnym. Słomą można nawozić wszystkie rośliny uprawy polowej i stosować ją na wszystkich glebach, z wyjątkiem gleb zakwaszonych,

przesuszonych, charakteryzujących się małą aktywnością mikrobiologiczną. W takich siedliskach może dochodzić do rozwoju grzybów, które niekorzystnie wpływają na rozkład słomy, a w glebie powstają wówczas toksyczne związki dla roślin. Przyjmuje się, że 80% materii organicznej słomy ulega rozkładowi w glebie dopiero po 180 dniach od terminu jej przyorania. Z tego względu nawożenie słomą na danym polu nie jest wskazane częściej niż co dwa lata.

Wprowadzona do gleby świeża masa organiczna słomy powoduje szereg zmian w siedlisku pola uprawnego. Działanie słomy rozkłada się na kilka lat i uwidacznia po upływie co najmniej 3 lat od zastosowania. Efekty stosowania słomy zależą jednak od wielu, często współzależnych, czynników, m.in. od: sposobu i terminu jej aplikacji, tempa i stopnia rozkładu, warunków siedliska. Powszechnie zalecany dodatek azotu mineralnego na przyorywaną słomę ogranicza niekorzystny wpływ biologicznego uwstecznienia przyswajalnego azotu, a nawet pozwala uzyskać kilkuprocentowy wzrost plonu ziarna zbóż. Wyniki badań potwierdzają, że okresowe (co 2-3 lata) nawożenie gleby słomą okazuje się korzystniejsze niż jej coroczne przyorywanie. Po zastosowaniu nawozów naturalnych i organicznych poprawiają się właściwości: chemiczne, powietrzno-wodne, sorpcyjne i biologiczne gleby.

Źródła:

1. https://iung.pl/sir/zeszyt45_5.pdf - dostęp 20.06.2022.
2. <https://naszarola.pl/sloma-zbierac-czy-przeorac/> - dostęp 20.06.2022.

XXX Giełda Rolnicza w Łącku

15 maja odbyła się XXX Giełda Rolnicza w Łącku. Jubileuszowa impreza powróciła w wielkim stylu po 2-letniej przerwie spowodowanej pandemią Sars-Cov2. Jeszcze przed oficjalnym rozpoczęciem odwiedzały ją tłumy zwiedzających. Przez cały dzień, przy pięknej, słonecznej pogodzie panował bardzo duży ruch.

tekst: Beata Olejniczak
beata.olejniczak@modr.mazowsze.pl
zdjęcia: Mariola Dudkowska
mariola.dudkowska@modr.mazowsze.pl



Oficjalne otwarcie XXX Giełdy Rolniczej

Oficjalnego otwarcia dokonali wspólnie organizatorzy: **Sławomir Piotrowski** - dyrektor Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Warszawie, **Tomasz Skorupski** - zastępca dyrektora MODR Warszawa oraz **Wojciech Banaszczyk** dyrektor MODR Oddział Płocku, **Zbigniew Białecki** - wójt gminy Łąck, **Iwona Sierocka** - wicestarosta powiatu płockiego, **Lech Dąbrowski** - przewodniczący rady powiatu, **Wojciech Muczyński** - prezes zarządu „Stada Ogierów” w Łącku.

W tym roku swoje rośliny, produkty i maszyny rolnicze prezentowało ponad 130 wystawców z okolic: Płocka, Łodzi i Żnina. Największą popularnością, jak co roku, cieszyły się stoiska z roślinami ogrodniczymi, których asortyment był bardzo różnorodny, zaczynając od roślin balkonowych, jednorocznych po krzewy i drzewa ozdobne, aż po krzewy i drzewka owocowe.

Imprezie towarzyszyły liczne atrakcje i konkursy, m.in.: „Rzut

podkową”, „Dojenie krowy na czas”, konkurs KRUS „Pracuj bezpiecznie” oraz konkurs plastyczny dla najmłodszych. Podczas imprezy odbył się także konkurs kulinarny „Potrawy mojej mamy”, w którym oceniano potrawy przygotowane przez: Koła Gospodyń Wiejskich, stowarzyszenia i osoby fizyczne. **Zwiedzający również mogli spróbować produktów lokalnych, przygotowanych przez panie z Kół Gospodyń.**

Na Giełdzie prezentowały się też instytucje związane z rolnictwem: KOWR, ARiMR, KRUS, WIORIN, PIP.

Pobyt na Giełdzie umilały występy lokalnych zespołów oraz dzieci z okolicznych przedszkoli i szkół.

Przy stoisku MODR zorganizowano punkt konsultacyjno-informacyjny z zakresu: rolnictwa, nowych technologii oraz wsparcia finansowego rolnictwa i obszarów wiejskich.



Dla wystawców organizatorzy przygotowali puchary:

- **Puchar dyrektora MODR** za „Najciekawszą ofertę rolniczą” otrzymała **Firma EUROLPOL Sp. z o.o.**, oferująca pasze, premiksy dla drobiu, bydła i trzody.
- **Puchar starosty płockiego** za „Najciekawsze stoisko wystawowe” dostało stoisko Koła Gospodyń Wiejskich „Sendenianki”.
- **Puchar wójta gminy Łąck** za „Najciekawszą ofertę ogrodniczą” trafił do Gospodarstwa Rolno-Ogrodniczego Alina Andrzej Mąka oferującego: rośliny rabatowe, byliny i zioła.

Patronat honorowy nad XXX Giełdą Rolniczą objęli: *Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Wojewoda Mazowiecki oraz Marszałek Województwa Mazowieckiego.*

Patroni medialni: *Katolickie Radio Diecezji Płockiej, "Tygodnik płocki" oraz "Wieś Mazowiecka".*

Sponsorzy przedsięwzięcia: *ELEWARR Sp. z o.o., Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Sierpcu, Młyn Przedpělce Kocięcki Paweł, Miodziarze Sp. z o.o, Stowarzyszenie „Witamina Ducha”, Warsztaty Pachnące Tradycją Ewa Franke-Chrustowska, Bank Spółdzielczy w Starej Białej, Bank Spółdzielczy w Gostyninie, BNP Paribas Bank Polska S.A. Oddział w Płocku, PKO Bank Polski S.A., Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych TUV Biuro Regionalne Płock, Gmina Bielsk, Gmina Pacyna, Gmina Gostynin, Zakład Handlowo-Usługowy AGROMIN Krzysztof Grabarczyk.*

Krzyknęli chłopięta Jan Kazimierz jako król wyszedł z Nieporęta

Gmina Nieporęt – ciekawe miejsce na odpoczynek

Nieporęt nierozzerwalnie kojarzy nam się z Zalewem Zegrzyńskim (obecnie Jezioro Zegrzyńskie). Większość atrakcji jest związana z akwenem. Można tutaj odpocząć od zgiełku miasta, podziwiając widoki i korzystając z mołu czy bezpłatnej plaży. Jest to bardzo dobre miejsce na odpoczynek, ale będąc w gminie Nieporęt, koniecznie trzeba zobaczyć też inne ciekawe atrakcje.

tekst i zdjęcia: Justyna Seroka
justyna.seroka@modr.mazowsze.pl



Beniaminówka



Kościół pw. Niepokalanej

Dawniej Zalew Zegrzyński, dzisiaj Jezioro Zegrzyńskie

Jak sama nazwa wskazuje zalew powstał w sposób sztuczny w 1963 r. poprzez zalanie wodą części terenów. Powierzchnia zbiornika ma ponad 30 km². W przyszłym roku zbiornik będzie miał 60 lat. Przez lata zalew stał się jeziorem z właściwym dla siebie ekosystemem. Spotkamy tutaj nie tylko ryby, takie jak m.in.: leszcze, liny, karpie, okonie, sandacze, szczupaki, sumy, ale i ptaki: rybitwy, mewy, łabędzie, perkozy i kaczki. Ciekawostką jest ryba sapa (klepiec) z rodziny karpowatych, która występuje tylko w 3 akwenach w Polsce. W Jeziorze Zegrzyńskim znaleziono ją w 1989 r.

Rejon jeziora to dobre miejsce dla pasjonatów przyrody i sportów wodnych. Można tutaj wybrać się na rejs łodzią albo poznać arkana żeglowania. Wieją tu zazwyczaj zmienne wiatry z gwałtownymi, silnymi szkwałami. Jezioro charakteryzuje się zafalowaniem powstającym przy wietrze o sile 3–4 stopni w skali Beauforta, w postaci krótkiej, stromej fali o wysokości do ok. 0,7 m. Często odbywają się tu regaty. Dla miłośników adrenaliny doskonałą propozycją są narty wodne. Fani szybkiej jazdy mogą wypożyczyć skuter wodny. Rodziny z dziećmi stawiają bardziej na rower wodny. Popularną dyscypliną, którą uprawiają zarówno osoby samotne, jak i pary czy rodziny z dziećmi są kajaki. A jak kajaki, to nie sposób nie wspomnieć o rzece Beniaminówce.

Beniaminówka wymarzona dla kajakarzy i rybaków

Rzeka Beniaminówka płynie od Radzymina do Kanału Żerańskiego. W naturalny sposób melioruje okoliczne łąki i pastwiska. Trasa kajakowa z Radzymina do Nieporętu ma około 12 km, jest spokojna, ale też dobra dla średniozawansowanych. Kajakarze powinni znać sygnały ostrzegawcze np. stop! - sygnał pokazywany za pomocą wiosła uniesionego poziomo nad głową lub rąk skrzyżowanych nad głową w kształcie litery X. Płynąc rzeką, można nie tylko podziwiać widoki i cieszyć się słońcem, ale też praktycznie doświadczyć, co to kabina (przymusowe opuszczenie kajaka na wodzie najczęściej przy wywrotce). Bardziej wytrwani kajakarze wiedzą, czym jest eskimoska (tzn. technika powrotu do pozycji pionowej w kajaku bez wysiadania z niego).

Beniaminówka to dobre miejsce dla wędkarzy (ale pamiętajcie o zezwoleniach z Polskiego Związku Wędkarskiego). Łowisko jest na kanale przy ujściu rzeki Beniaminówki. Zwłaszcza wiosną pojawia się tu dużo ryb. Sympatycy ochrony przyrody uznają za plus wprowadzoną zasadę „złów i wypuść rybę” (do 1 kwietnia obowiązuje tu zakaz zabierania ryb).

Zabytkowy kościół pw. Niepokalanego Poczęcia NMP

Niedziela, słoneczny dzień, ludzie spieszą do kościoła, który jest ważnym zabytkiem na tym obszarze. Król Jan Kazimierz II Waza ufundował świątynię w Nieporęcie jako wotum dziękczynne za zwycięstwo nad Szwedami. Akt erekcyjny podpisał 8 kwietnia 1668 r.

Kościół jest zorientowany na wschód, wybudowany w stylu barokowym, na planie krzyża łacińskiego. Obecny wygląd obiektu wynika z drobnych zmian, polegających

na dobudowaniu przypór (ochrony dla murów) w XVIII wieku. Przejście prowadzące do zakrystii jest z czarnego marmuru, zdobi je herb Wawów.

Bardzo ciekawą budowlą jest wybudowana wiek później aniżeli kościół dzwonnica, która pełni również funkcję bramy. Znajdują się w niej dwa dzwony – starszy i młodszy. Na młodszym widnieje napis: „Krzyknęli chłopięta Jan Kazimierz jako król wyszedł z Nieporęta. Niepok. Pocz. N.M.P. Ofiara parafii Nieporęt 1954. Niech głos mój przenika do serca grzesznika”.

Na placu przed kościołem znajduje się również figura Matki Boskiej Pocieszycielki Strapionych, fundacji Jakuba Dębkowskiego, wystawiona w 1863 r. Kościół wraz z drzewostanem wpisano do rejestru zabytków 12 kwietnia 1962 r.

Pomnik walczących o Zamostki

W niepozornej wsi Zamostki koło Wólki Radzywińskiej znajduje się pomnik 28 Pułku Strzelców Kaniowskich. Nie jest łatwo go znaleźć, ale warto poznać ten ślad historii. W 1924 r. pomnik ufundowali oficerowie tegoż 28 Pułku dla upamiętnienia żołnierzy poległych 14 i 15 sierpnia 1920 r. (wojna polsko-bolszewicka) w walkach o Zamostki i Wólkę Radzywińską.

Na terenie gminy Nieporęt mamy duży wachlarz możliwości odpoczynku. Najbardziej charakterystyczne miejsca to przytoczono Jezioro Zegrzyńskie, rzeka Beniaminówka, świątynia w Nieporęcie oraz Pomnik 28 Pułku Strzelców Kaniowskich w Zamostkach. Ale to nie koniec atrakcji. W sezonie letnim entuzjaści zabawy i aktywnej rozrywki mają do dyspozycji np. przejście labiryntu w kukurydzy albo korzystają z rejsu tramwajem wodnym (również ze stolicy). O dobry obiad także nie trzeba się martwić. Każdy znajdzie coś atrakcyjnego dla siebie.

Źródła:

1. <https://www.nieporet.pl/gmina-nieporet/historia-gminy/>
2. <https://jeziro.zegrzynskie.pl/>
3. <http://parafia-nieporet.pl/>
4. <https://wedkuje.pl/>
5. <https://wedkarz.pzw.pl/>



Pomnik walczących o Zamostki



Kościół pw. Niepokalanego Poczęcia NMP



26

Czy opłaca się być rolnikiem ekologicznym w nowej perspektywie finansowej?

Rolnictwo ekologiczne, integrowana produkcja roślin albo biologiczna ochrona roślin to praktyki, za które rolnik będzie mógł się ubiegać o dodatkowe płatności bezpośrednie od stycznia 2023 r. Przystawiamy warunki, jakie trzeba spełnić i stawki dopłat w tych ekoschematach.

*Małgorzata Najechalska
malgorzata.najechalska@modr.mazowsze.pl*

Rolnictwo ekologiczne

Uprawiając rośliny: rolnicze, warzywne, zielarskie, sadownicze podstawowe, jagodowe, sadownicze ekstensywne, paszowe oraz TUZ zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego można będzie otrzymać dofinansowane do płatności bezpośrednich.

Wymagania:

– obowiązek produkcji ekologicznej i odpowiednie przeznaczenie zbioru,

- uprawa gatunków roślin określonych przez przepisy krajowe,
- posiadanie zwierząt – w przypadku płatności do upraw paszowych na gruntach ornych oraz do trwałych użytków zielonych,
- posiadanie zwierząt w obsadzie 0,5-1,5 DJP na każdy hektar UR – w przypadku premii za prowadzenie zrównoważonej produkcji roślinno-zwierzęcej,
- zachowanie trwałych użytków zielonych (nie dotyczy pakietu Małe gospodarstwa z uprawami ekologicznymi, w przypadku TUZ innych niż cenne przyrodniczo),
- ukończenie szkolenia z zakresu systemu rolnictwa ekologicznego

nego i zasad realizacji interwencji – dotyczy rolnika, który nie realizował działania Rolnictwo ekologiczne PROW 2014-2020.

– w przypadku podstawowych upraw sadowniczych, ekstensywnych upraw sadowniczych oraz upraw jagodowych jest wymagana:

1. Uprawa gatunków w okresie owocowania, a w przypadku upraw niebędących w okresie owocowania – potwierdzenie, że do założenia tych upraw wykorzystano materiał nasadzeniowy odpowiedniej jakości.
2. Utrzymanie minimalnej obsady dla poszczególnych gatunków roślin z tolerancją do 10%.
3. Coroczne wykonywanie na plantacji zabiegów uprawowych i pielęgnacyjnych.

Bardziej szczegółowe wymagania znajdują się w przepisach, określających warunki przyznania pomocy.

Małe gospodarstwa z uprawami ekologicznymi, tzn. gospodarstwa o powierzchni UR nie większej niż 10 ha, mogą otrzymać wsparcie w ramach Rolnictwa ekologicznego na uproszczonych zasadach - płatność do hektara w jednakowej wysokości niezależnie od grupy upraw.

Zróżnicowana wysokość wsparcia

Szacowane stawki płatności dla poszczególnych grup upraw prowadzonych metodami ekologicznymi:

1. **Uprawy rolnicze: 1 629 zł/ha** – w okresie konwersji; 1 503 zł/ha – po okresie konwersji,
2. **Uprawy warzywne: 2 630 zł/ha** – w okresie konwersji; 2 000 zł/ha – po okresie konwersji,
3. **Uprawy zielarskie: 1 793 zł/ha** – w okresie konwersji/po okresie konwersji,
4. **Podstawowe uprawy sadownicze: 3 056 zł/ha** – w okresie konwersji; 1 912 zł/ha – po okresie konwersji,
5. **Uprawy jagodowe: 2 430 zł/ha** – w okresie konwersji; 2 148 zł/ha – po okresie konwersji,
6. **Ekstensywne uprawy sadownicze: 1 274 zł/ha** – w okresie konwersji/po okresie konwersji,
7. **Uprawy paszowe na gruntach ornych: 1 607 zł/ha** – w okresie konwersji; 1 473 zł/ha – po okresie konwersji,
8. **Trwałe użytki zielone 1 009 zł/ha** – w okresie konwersji/po okresie konwersji innych płatności niż do grup upraw. Inne płatności niż do grup upraw:
9. **Małe gospodarstwa z uprawami ekologicznymi – 1 577 zł/ha,**
10. **Premia za zrównoważoną produkcję roślinno-zwierzęcą – 551 zł/ha.**

Korzyści z produkcji ekologicznej to przede wszystkim gwarancja wytwarzania zdrowych produktów najwyższej jakości oraz ochrona środowiska, promowanie zrównoważonego rozwoju, poszanowanie zwierząt i zasobów naturalnych.

Produkcja roślinna w systemie Integrowanej Produkcji Roślin

Dopłaty do upraw prowadzonych w danym roku będą przyznawane zgodnie z metodykami integrowanej produkcji roślin pod nadzorem podmiotów certyfikujących i wydających certyfikaty. W tym ekoschemacie pieniądze będą przysługiwały za respektowanie metodyk i praktyk rolniczych, takich jak:

- stosowanie odpowiedniego płodozmianu,
- przestrzeganie zasad integrowanej ochrony roślin, za-

ostrzone o obligatoryjne stosowanie metod ochrony roślin alternatywnych dla metod chemicznych, w szczególności metod biologicznych i zredukowanie palety środków ochrony roślin o te, które mają najbardziej negatywny wpływ na środowisko,

– zabiegi agrotechniczne zamiast herbicydów przedwiosnowo i doglebowo,

– uprawa odmian odpornych na choroby, szkodniki czy też niedobory wody,

– stosowanie kwalifikowanego materiału siewnego,

– nawożenie według potrzeb pokarmowych roślin w oparciu o aktualne badania gleby na składniki pokarmowe i pH gleby,

– dbałość o zwiększenie liczby organizmów pożytecznych w pobliżu uprawy poprzez zarośla śródpolne, pasy kwietne, ustawianie domków dla murarek, kopców dla trzmieli,

– stworzenie odpowiednich warunków do obecności ptaków drapieżnych, tj. ustawianie tyczek spoczynkowych,

– czyszczenie maszyn i sprzętu wykorzystywanego w uprawie roślin m.in. w celu ograniczenia rozprzestrzeniania się szkodliwych organizmów.

Metodyki w IPR są opracowane dla różnych rodzajów roślin uprawnych. W każdej są opisane konkretne wymagania, ściśle związane z technologią uprawy danej rośliny. Ochrona roślin ma być zgodna z programami ochrony, wskazującymi środki ochrony roślin wytypowane do stosowania w ramach systemu IPR.

Wymagania:

Podstawowym warunkiem jest posiadanie w danym roku certyfikatu krajowego systemu jakości – Integrowana Produkcja Roślin, poświadczającego uprawę roślin zgodnie z metodykami integrowanej produkcji roślin.

Wysokość wsparcia:

W ekoschemacie IPR dopłata do powierzchni upraw: roślin rolniczych, warzywnych, sadowniczych, jagodowych (uprawianych zgodnie z metodykami IP) może wynieść **1300 zł/ha**.

Biologiczna ochrona upraw

Biologiczna ochrona upraw ma zmniejszyć przedostawanie się środków ochrony roślin do środowiska, chronić różnorodność biologiczną, a dopłata ma złagodzić trudności występujące w produkcji roślinnej chronionej biologicznie.

Wymagania:

Uprawy powinny być chronione biologicznie przy użyciu preparatów mikrobiologicznych (zawierających grzyby, bakterie, wirusy). Środki ochrony roślin oparte na mikroorganizmach stosowane w tym ekoschemacie muszą być zarejestrowane i stosowane zgodnie z ich etykietą.

Wysokość wsparcia: może wynieść **do 400 zł/ha**.

Na tytułowe pytanie rolnik musi sam sobie odpowiedzieć, bo odpowiedź nie jest prosta. Rolnictwo ekologiczne i redukcja zużycia pestycydów nie są obowiązkowe. Polska w planie strategicznym założyła dopłaty ekologiczne jedynie dla 512 tys. ha, czyli do ok. 3,5% powierzchni uprawnej. Zasadnicze korzyści ze stosowania ekoschematów ekologicznych to wzrost bezpieczeństwa żywności i pozyskanie dopłat do gruntów ornych czyli poprawa dochodów w gospodarstwie.

Źródło:

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

<https://www.gov.pl/web/wprpo2020/plan-strategiczny-dla-wpr-na-lata-2023-2027-wersja-40--przyjety-przez-rade-ministrow>



Wacław Gałązka i szkolnictwo 100 lat temu

Wacław Gałązka urodził się 25 września 1892 r. o godzinie piątej rano, w rodzinie Franciszka i Józefy z Mazgajskich, gospodarzy z Biernika. Następnego dnia został ochrzczony w kościele jerozolimskim w obecności Ignacego Sumiery i Jakuba Seligi. Rodzicami chrzestnymi zostali Stanisław i Berta Gałązka. Akt chrztu nr 118 sporządził ks. Franciszek Olędzki proboszcz Parafii Jerozolimskiej.

dr hab. Roman Lusawa

roman.lusawa@modr.mazowsze.pl

Przed 1895 r. rodzina Gałązków przeniosła się do Grzegorzewic. Wacław uczył się w Ojrzanowie, w szkole założonej przez Antoninę z Natansonów Dziewulską¹. Szkoła ta powstała, gdy miał 11 lat. Przypuszczalnie więc wcześniej ukończył 1-klasową szkołę w Grzegorzewicach. Na stronie internetowej gminy Żabia Wola znajduje się informacja z 1913 r. o szkole w Ojrzanowie: „Rezultaty nauki były widoczne. Mnóstwo dzieci nauczyło się czytać i pisać. Droga różnych pogadarek zdobyły (...) spory zasób wiadomości historycznych, przyrodniczych, społecznych, gospodarczych i etycznych. Całkowity kurs szkoły 4-ro oddziałowej przeszła bardzo niemocna ilość dzieci, gdyż uczęszczanie było nieregularne. Tylko dwóch uczniów (...) pp. Wacław Gałązka i Antoni Witczak (...) kształciło się dalej w seminarium nauczycielskim w Warszawie”. Z okresu szkolnego zachowały się podręczniki: „Początkowa nauka przyrody dla młodzieży” Pawła Berba w przekładzie J. Boguskiego i A. Dygasińskiego z 1893 r. Była to książka używana wcześniej przez kogoś innego. Drugą zachowaną lekturą jest praca W. Osterlofa i J. Szustra „Dzieje powszechne cz. II. Dzieje wieków średnich”.

Zdobywszy wykształcenie, w 1918 r. W. Gałązka objął etat nauczycielski w państwowej szkole w Wyćinkach Osowskich, do której chodziło 70 dzieci. W szkole tej nie było wyposażenia. Stoły i deski do siedzenia dali rodzice.

W 1922 r. w kościele Matki Bożej Loretańskiej w Warszawie Wacław Gałązka poślubił pannę z seminarium nauczycielskim Janinę Muszel. Rok później urodziła się im córka, po niej przyszło na świat jeszcze siedmioro dzieci. Trójka z nich wcześniej zmarła. Pozostałe otrzymały stosowne wykształcenie i już po wojnie pracowały na odpowiedzialnych stanowiskach w Warszawie i Grodzisku Maz.

W 1927 r. utworzono 7-klasową szkołę w Józefinie. W. Gałązka wydzierżawił na szkolnej ziemi plac, na którym własnym kosztem wybudował dom. Mieściły się w nim dwie klasy szkolne. Otwarcie nastąpiło 1 IX 1928 r. Kierownikiem mianowano Wacława Gałązkę. Jego małżonka uczyła matematyki i religii. Do szkoły uczęszczało 164 dzieci. W placówce działały biblioteka i sklepik uczniowski nadzorowany przez kierownika placówki.

W sierpniu 1929 r. władze szkolne rozpoczęły w Józefinie budowę szkoły 7-klasowej, którą ukończono w grudniu 1931 r. Uczył w niej Wacław Gałązka,

który działał również w Związku Młodzieży Wiejskiej i organizacjach paramilitarnych. Śladem tej aktywności jest zdjęcie, przedstawiające Wacława Gałązkę w grupie osób zebranej w reprezentacyjnej sali byłego rosyjskiego Korpusu Kadetów w Warszawie. W momencie wykonania zdjęcia mieściła się tam Szkoła Podchorążych Piechoty. Okoliczności wykonania tej fotografii i samo zdjęcie po wojnie ukrywano, podobnie jak legitymację w okładkach z orłem legionowym i Instrukcję o broni piechoty ciężkiej karabin maszynowy wz. 30.

Trud nauczyciela został dostrzeżony. W 1929 r. otrzymał medal 10-lecia Odzyskania Niepodległości. Przysługiwał on obywatelom, którzy od 11 listopada 1918 r. do 11 listopada 1928 r. pełnili nienagannie służbę państwową. Po 20 latach pracy W. Gałązce został przyznany Srebrny Medal za Długoletnią Służbę.

We wrześniu 1939 r. Wacław Gałązka przebywał poza domem. Gdzie był i co robił – nie wiadomo. Jeszcze w latach 60. XX w. w domu państwa Gałązków ukrywano zniszczony szynel wojskowy ze srebrnymi guzikami z wytłoczonym orłem w koronie. Podczas okupacji W. Gałązka prawdopodobnie współpracował z podziemiem. W nocy z 9 na 10 września 1943 r. w Osowcu, półtora kilometra od Józefiny, ładowali „Cichociemni”, w tym gen. Elżbieta Zawacka „Zo”. Dowódcą zrzutowiska był Józef Szmajdowicz ps. „Błysk”. Z relacji córki Wacława Gałązki Haliny wiadomo, że w szkole józefińskiej którejś nocy spalili partyzanci. Mogła to być osłona ładowniska.

Po wojnie Wacław Gałązka, by utrzymać się w zawodzie, wstąpił do PZPR. Fakt ten był ukrywany jako wstydlivy. Pracował do emerytury. Odchodząc na nią, musiał oddać państwu ojcowiznę, gdyż ówczesne prawo zabraniało właścicielom ziemi pobierania emerytur.

Wacław Gałązka zmarł na raka żołądka 11 kwietnia 1965 r. w Józefinie. Został pochowany w Żelechowie. Edukacja w jego domu trwała jednak dalej, bo wdowa po nim udostępniała pomieszczenia na naukę szkole i księdzu na nauczanie religii.

Źródło: dokumenty i pamiątki będące w posiadaniu potomków Wacława Gałązki

¹ Antonina z Natansonów i Stefan Dziewulscy po zamieszkaniu w Ojrzanowie krzewili kulturę. Stefan utworzył straż pożarną, Antonina w 1905 r. ufundowała szkołę dla miejscowych dzieci. Zatrudniła nauczycieli i zapewniła im mieszkanie, wyżywienie oraz osobę do pomocy. Sprowadziła również lekarza, bo panowała wówczas śmiertelna szkarlatyna. W 1926 r. Dziewulscy sprzedali majątek, a szkołę przekazali państwu. (<http://zyroskop.info.pl/2010/10/stefania-dziewulska-patronka-szkoly-podstawowej-w-ojrzanowie/>).

Krajowa Sieć Gospodarstw Demonstracyjnych

By zacieśnić współpracę pomiędzy nauką a praktyką rolniczą utworzono Krajową Sieć Gospodarstw Demonstracyjnych. W lipcu ubiegłego roku Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie oraz Wojewódzkie Ośrodki Doradztwa Rolniczego podpisały Umowę Konsorcjum, na podstawie której mamy możliwość rejestrowania gospodarstw do bazy KSGD.

Agnieszka Janiec
agnieszka.janiec@modr.mazowsze.pl



Oprócz win spokojnych w gospodarstwie są wytwarzane wina musujące metodą tradycyjną, czyli szampańską, z wtórną fermentacją w butelce. Wina takie dojrzewają na osadzie w butelkach minimum 24 miesiące.

Właściciel w przyszłości planuje kolejne nasadzenia winnych krzewów i zwiększenie areálu uprawy do 3-4 ha oraz rozbudowę infrastruktury związanej z prowadzoną gałęzią produkcji.

W gospodarstwie odbywają się pokazy pielęgnacji winogron i winobranie połączone z degustacją wina.

Pan Michał Kawalek jest też prezesem Fundacji „Bianca”. Głównym celem tej organizacji są działania projektowe, które propagują odrodzenie winiarstwa w regionie oraz w kraju, zachowanie i rozwijanie tradycji winiarskich, a także dziedzictwa kulturowego związanego z winiarstwem.

Zapraszamy do gospodarstwa!

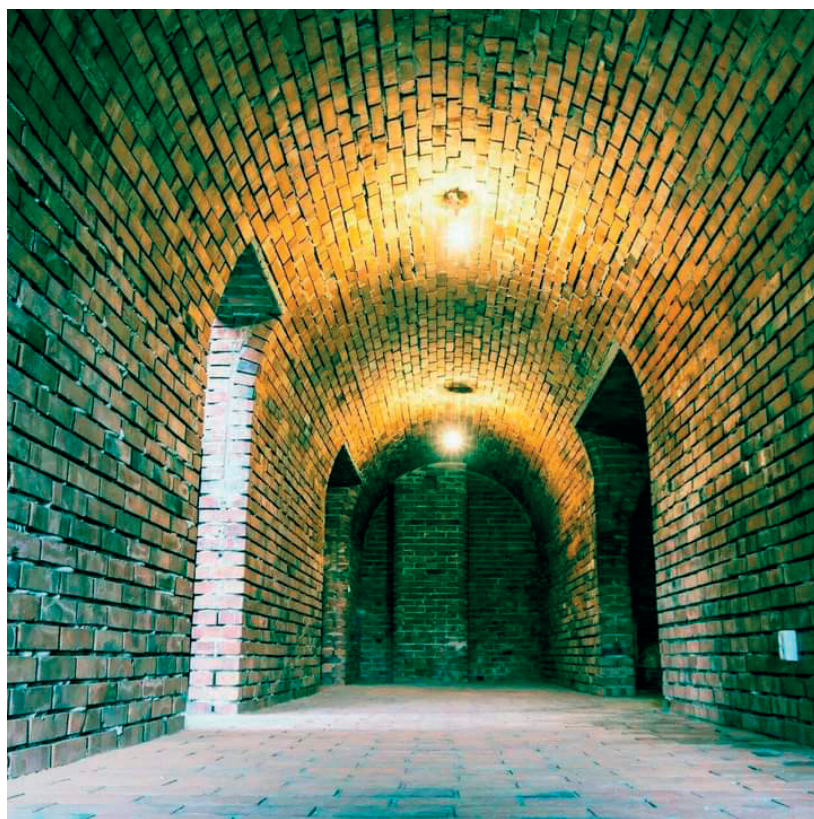
Krajową Sieć buduje, zarządza nią i prowadzi CDR, na dedykowanym do tego celu serwerze i oprogramowaniu, przy współudziale Wojewódzkich Ośrodków Doradztwa Rolniczego.

Przystępujące do niej gospodarstwa powinny wyróżniać się najwyższym poziomem produkcji rolniczej, a przede wszystkim pokazywać nowe możliwości innym producentom. W kolejnych numerach „Wsi Mazowieckiej” będziemy Państwu prezentować gospodarstwa z województwa mazowieckiego, które przystąpiły do KSGD.

Do Krajowej Sieci Gospodarstw Demonstracyjnych przystąpił Pan Michał Kawalek – właściciel Winnicy Skarpa Wiślana.

Winnica Skarpa Wiślana powstała w 2015 roku w Gminie Solec nad Wisłą, na południowych stokach okalających dolinę Wisły. Winorośl jest uprawiana na pow. 1,25 ha.

W większości są to nasadzenia winorośli szlachetnej *Vitis Vinifera*. W winiarni z pozyskanych winnych gron jest wytwarzane białe i czerwone wino wytrawne. Główne szczepy uprawiane na wina białe to: Riesling, Pinot Gris, Gewurztraminer, Chardonnay. Wina czerwone są wytwarzane ze szczepów Zwiegełt oraz Pinot Noir.



Święto truskawki w Przyłęku

Warto było spędzić niedzielę 29 maja na „Święcie Truskawki” w Przyłęku. Był to doskonały debiut i promocja „Truskawki Zwoleńskiej”, która w ubiegłym roku została wpisana na listę produktów tradycyjnych w kategorii warzywo i owoce. Owoc był obecna w każdej postaci: świeży, na balonach, w lizakach czy cukierkach.

Agnieszka Maciejczak
agnieszka.maciejczak@modr.mazowsze.pl



Tłumy przy stoisku MODR

Cały dzień przy pięknej, słonecznej pogodzie panował bardzo duży ruch. Po południu występowali utalentowani najmłodsi mieszkańcy gminy Przyłęk, nagrodzono zwycięzców konkursu plastycznego dla najmłodszych. Show dla dzieci w wykonaniu Robotrons Niepokonani Aniołowie Galaktyki był wielką atrakcją zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców.

Wśród wielu konkursów przygotowanych przez organizatorów był cieszący się zawsze dużym zainteresowaniem konkurs Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego, czyli „Dojenie sztucznej krowy”.

Z 27 uczestników wyłoniono 3 najlepszych dojarzy. Pierwsze miejsce zajął: **Grzegorz Ozga** z wynikiem 1,6 l/min, drugi na podium był **Zbigniew Ozga** z wynikiem 1,55 l/min, a trzeci **Łukasz Włodarczyk** z wynikiem 1,3 l/min. Zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody, ufundowane przez Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego. Wręczyli je **Tomasz Skorupski** – zastępca dyrektora MODR Warszawa, **Marcin Kaca** – dyrektor Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego Oddział w Radomiu i **Eugeniusz Wolszczak** – wójt gminy Przyłęk.

Przy stoisku MODR zorganizowano punkt konsultacyjno-informacyjny. Udzielano porad z zakresu: rolnictwa, nowych technologii oraz wsparcia finansowego rolnictwa i obszarów wiejskich.

Zwiedzający degustowali produkty lokalne, przygotowane przez panie z Kół Gospodyń. Na Święcie Truskawki prezentowały się również instytucje związane z rolnictwem: KOWR, ARiMR, KRUS, WIORIN, PIP.

Po oficjalnym otwarciu rozpoczęły się koncerty zaproszonych zespołów lokalnych oraz Playboys i Camasutra. Imprezę prowadzili Norbi oraz Magda Gliszczyńska. Zarówno uczestnicy imprezy, jak i organizatorzy wierzą, że Święto Truskawki na stałe wpisze się w kalendarz imprez gminy Przyłęk.

Gwiazdą wieczoru był Zenek Martyniuk z zespołem Akcent.



Ogórki do domowej spiżarni

32

Domowe przetwory powinny znaleźć się w każdej spiżarni. Najbardziej smakują te przygotowane samodzielnie, ponieważ są zdecydowanie zdrowsze. Najlepiej wybierać sezonowe owoce i warzywa, z własnego ogródka lub kupione od zaufanego sprzedawcy. Należy pamiętać, aby były świeże, ale nie za bardzo dojrzałe, nie mogą być również uszkodzone.

Agnieszka Maciejczak
agnieszka.maciejczak@modr.mazowsze.pl

lipiec-sierpień 2022

Słoiki muszą być starannie umyte i wyparzone lub wyprażone w piekarniku. Jeśli mamy słoiki używane, musimy zwrócić uwagę na to, czy nakrętki nie są uszkodzone oraz czy słoik nie przeszedł zapachem produktów, które były w nim wcześniej.

By wyparzyć słoiki, wsadzamy je do garnka z zimną wodą i doprowadzamy ją do wrzenia na wolnym ogniu. Słoiki wyparzamy przez 5 minut, następnie odstawiamy je do ostygnięcia i wysuszenia.

Słoiki można wyparzać również w mikrofalach i zmywarce. Innym sposobem jest wyprażanie słoików. Słoiki (bez nakrętek) wkładamy na 5 minut do piekarnika nagrzanego do 100°C, następnie zostawiamy je w nim do wystygnięcia. Tutaj nie trzeba wycierać słoików. Należy jednak pamiętać, aby nie wkładać do piekarnika słoików mokrych lub zimnych, bo popękać.

Sałatka szwedzka na zimę

Składniki: 4 kg zielonych ogórków, ½ kg marchewki, ½ kg cebuli, 10 dag natki pietruszki, 1 szkl. octu, ½ szkl. oleju, 8 płaskich łyżeczek soli, 8 płaskich łyżeczek cukru.

Do każdego słoika na górę: kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, gorczyca, 1 listek lauowy, mały czubek kopru, 1 ząbek czosnku, kawałek chrzanu.

Przygotowanie: ogórki myjemy i szatkujemy w plastry. Cebulę kroimy w piórka. Marchewkę obieramy i trzemy na tarce o grubych oczkach. Na końcu dodajemy: cukier, olej, ocet, sól i cukier. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na 2 godziny, a następnie wkładamy sałatkę do słoików, porządnie ją ugniatając. Na wierzchu układamy przyprawy, można też wylać troszkę zalewy.

Słoiki zakręcamy i pasteryzujemy przez 15 minut od zagotowania wody. Wyjmujemy słoiki z wody i przekręcamy do góry dnem do wystygnięcia. Przed podaniem sałatki wyciągamy przyprawy z góry słoika.

Ogórki z curry

Składniki: 4 kg ogórków gruntowych oraz do każdego słoika ½ małej cebuli, 1 płaska łyżeczka gorczyca, 2-3 liście lauowe, kilka ziarenek czarnego pieprzu, kilka ziarenek ziela angielskiego.

Składniki na zalewę do ogórków: 1½ l wody, 1½ szklanki octu spirytusowego 10%, niecałe 2 szklanki cukru, 2 łyżki soli kamiennej niejodowanej (tzw. do przetworów), 2 łyżki przyprawy curry, 1 płaska łyżeczka papryki słodkiej.

Wykonanie zalewy do ogórków z curry: do garnka wlewamy: wodę, ocet, cukier, sól kamienną, przyprawę curry oraz słodką paprykę. Mieszamy łyżką i doprowadzamy do wrzenia. Od tego momentu gotujemy jeszcze przez maksymalnie 5 minut. Zdejmujemy z palnika i odstawiamy do przestudzenia.

W tym czasie do każdego słoika wkładamy równomiernie pokrojoną w cienkie piórka cebulę, płaską łyżeczkę gorczyca, 2-3 liście lauowe, kilka ziarenek

czarnego pieprzu oraz kilka ziarenek ziela angielskiego.

Ogórki obieramy i kroimy na cienkie, podłużne plasterki. Następnie układamy je w słoikach i zalewamy przestudzoną zalewą.

Pasteryzowanie słoików z ogórkami w curry: gotujemy je przez około 20 minut. Po tym czasie delikatnie wyjmujemy je z garnka, sprawdzamy, czy, nie trzeba ich dokręcić i stawiamy na kuchennym blacie do góry dnem do całkowitego przestudzenia.

Ogórki w musztardzie

Składniki: 2 kg średnich ogórków grunto- wych, do każdego słoika po 2 ziarenka ziela angielskiego, 1 liść lauowy, ½ ząbka czosnku (lekko zmiążdżonego nożem)

Składniki na zalewę do ogórków w musztardzie: 4 szklanki wody (1 litr), 1 szklanka octu (250 ml), 1½ szklanki cukru – ok. 280 g, 5 lekko czubatych łyżek musztardy sarepskiej (lub innej ostrej), 2 płaskie łyżki soli kamiennej niejodowanej.

Przygotowanie zalewy: do garnka wlewamy wodę i ocet, wsypujemy cukier oraz 2 płaskie łyżki soli kamiennej niejodowanej. Doprowadzamy zalewę do wrzenia i w tym momencie dodajemy musztardę. Dokładnie mieszając, gotujemy zalewę przez 2 minuty, a następnie wyłączamy palnik i pozostawiamy zalewę do lekkiego ostudzenia.

Wykonanie: ogórki dokładnie myjemy i osuszamy ręcznikami papierowymi. Można je obrać lub pozostawić ze skórką.

Przygotowujemy 6 słoików o objętości 540 ml. Na dno każdego słoika wkładamy: ziele angielskie, liść lauowy i czosnek (lekko zmiążdżony nożem). Obrane (lub pozostawione ze skórką – wedle uznania) ogórki gruntowe kroimy wzdłuż na ćwiartki, następnie wkładamy je do słoików. Uzupełniamy słoiki zalewą musztardową. Należy pamiętać, by co jakiś czas zalewę przemieszać podczas przelewania jej do słoików, ponieważ musztarda nie rozpuszcza się całkowicie i lubi osiadać na dnie garnka. Dokładnie zakręcamy słoiki i je pasteryzujemy.

Wstawiamy słoiki do garnka i zalewamy je wodą do ¾ ich wysokości. Gotujemy słoiki ok. 10 minut od zagotowania. Po tym czasie wyłączamy palnik, słoiki wyjmujemy z garnka, stawiamy do góry dnem na blacie kuchennym i przykrywamy ściereczką. Słoiki pozostawiamy do ostudzenia, a następnie przenosimy je do spiżarki.

Źródła:

1. Przepisy z własnych zbiorów
2. <https://poprostupycha.com.pl>
3. <https://stronakuchni.pl>

Wpływ witaminy D na organizm człowieka

Witamina D jest znana jako „witamina słońca”. To pierwsza witamina wyprodukowana na ziemi przez organizmy żywe – fitoplankton oceaniczny. Obecnie wiedza o witaminie D, i jej znaczeniu jest szeroko rozpowszechniona. Wiemy, że witamina ta ma wpływ na odporność, jest ważnym czynnikiem zapobiegającym depresji i wielu przewlekłym chorobom oraz wpływa na naszą płodność. Wiemy również, że klimat, w jakim żyjemy, zagraża niedoborem witaminy D.

Sylvia Antoniak

sylvia.antoniak@modr.mazowsze.pl

Witamina D pełni w organizmie ludzkim szereg funkcji, m.in. jest niezbędna do prawidłowej gospodarki wapniowo-fosforowej i do tworzenia kości. Aby organizm ludzki mógł optymalnie wykorzystać wapń, potrzebuje witaminy D, która reguluje metabolizm tego pierwiastka. Witamina ta bierze również udział w funkcjonowaniu układu: odpornościowego, mięśniowego i hormonalnego. Należy zwrócić uwagę, że nasze złe samopoczucie lub słaba odporność są spowodowane niedoborem witaminy D.

Źródło witaminy D

Najbogatszym naturalnym źródłem witaminy D są: tłuste ryby morskie, wśród nich: łosoś, makrela i śledź, a także tran oraz suszone na słońcu grzyby. Produkty te zawierają 16–27 µg witaminy D w 100 g masy. Sprawia to, że jednorazowo możemy dostarczyć naszemu organizmowi około 400–500 IU tej witaminy.

Witaminę D znajdziemy również w żółtku. Badania wskazują, że jaja kur z wolnego wybiegu, które przebywają na słońcu, za-

wierają zdecydowanie więcej witaminy D, niż jaja z chowu klatkowego. Małe ilości tej witaminy znajdziemy z kolei w mięsie, tj. w wątrobie wołowej i w wieprzowinie.

Najważniejszym źródłem witaminy D w naszym organizmie jest własna produkcja. Do tego potrzebna jest pełna ekspozycja na światło słoneczne, zwłaszcza w okresie letnim. Ważne jest też, że filtry przeciwsłoneczne hamują aż 90-95% syntezy witaminy D w skórze. Od października do marca ilość witaminy D jest bowiem niewystarczająca. Z kolei w okresie od kwietnia do września zaleca się, aby dorosły człowiek przebywał co najmniej 15 minut na świeżym powietrzu, odsłaniając około 18% ciała. Ekspozycja na promienie słoneczne powinna się odbywać w godzinach pomiędzy 10:00 a 15:00.

Dzienne dawki witaminy D

Przed wszystkim warto zwrócić uwagę na zawartość witaminy D w preparatach. Jej ilość jest podawana w jednostkach międzynarodowych (j.m., IU) lub w mikrogramach (mcg, µg), np. 200 IU to 5 µg.



- Noworodki 1000 IU na dobę.
- Niemowlęta 1000-3000 IU na dobę.
- Dzieci 3000-5000 IU na dobę.
- Dorośli 7000-10 000 IU na dobę.

Witamina D₃ – źródła pokarmowe:

- Węgorz 1200 IU.
- Łosoś 540 IU.
- Śledź 480 IU.

Objawy niedoboru witaminy D:

- bóle kości,
- bóle mięśni,
- szybkie przemęczenie się,
- bezsenność,
- biegunka,
- choroby przyzębia,
- problemy z apetytem,
- nadciśnienie,
- nadwaga,
- spadek odporności.

Wpływ witaminy D na ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych

Badania epidemiologiczne przeprowadzone w ciągu ostatnich 20 lat pokazują, że częstość występowania wielu nowotworów, w tym między innymi raka: jajnika, piersi, jelita grubego i prostaty „jest odwrotnie proporcjonalna do szerokości geograficznej do poziomu witaminy D₃ w surowicy”. Frank Apperly już ponad 80 lat temu zauważył, że w populacji osób o białej karnacji zwiększona ekspozycja na promienie słoneczne hamuje śmiertelność z powodu wyżej wymienionych nowotworów. Informacje te potwierdzają również współczesne badania.

Witamina D₃ + K₂ – konieczny duet

Witamina D₃ + K₂ musi być koniecznie połączona w suplementacji. Dlaczego jest to takie ważne? Obie wspierają układ kostny oraz układ krwionośny. Ich jednoczesna suplementacja jest jak najbardziej zalecana wraz z dodatkowym źródłem tłuszczu (witamina D₃ + witamina K₂ + kwasy tłuszczowe Omega - 3).

Czym różni się witamina D od witaminy D₃?

Różnica tkwi w dostarczaniu witamin do organizmu. Witaminą D nazywamy różnorodne związki steroidowe, jakie są rozpuszczalne w tłuszczach. Witaminę D można znaleźć w drożdżach i grzybach, natomiast D₃ znajdziemy w żywności pochodzenia zwierzęcego, np. w: żółtkach jaj, maśle, wątróbce, tłustych rybach.

Jak suplementować witaminę D₃?

Witaminę D₃ można uzupełniać na wiele sposobów: poprzez witaminę kupioną w aptece, przebywanie na słońcu czy też z pożywienia.

Produkty spożywcze, zawierające witaminę D₃, to: mleko 3,5%, śmietana 30%, masło, jajka, wątroba wieprzowa, ryby, grzyby.

Jak wiemy, niedobory witaminy D₃ są stosunkowo częste dzięki niewielkiej ilości promieni słonecznych w ciągu roku. Popularność wielu suplementów poprzez machinę marketingową powoduje, że ciężko jest znaleźć warty swojej ceny produkt.

Warto wybierać produkty, które są lekami, ponieważ przecho-

dzą one rygorystyczne, certyfikowane badania oraz produkty, które mają niezależne badania laboratoryjne.

Należy pamiętać, że przed przyjmowaniem suplementów witaminy D₃ należy sprawdzić jej poziom, aby można było dobrać odpowiednią dawkę w suplemencie.

Jadłospis, który dostarczy nam sporo witaminy D₃

• Śniadanie (257 IU witaminy D):

* jogurt naturalny (170 g), 1/3 szklanki malin i 1 łyżka kielków pszenicy

* jajecznica: 1 całe jajko + białka 2 jaj oraz kromka chleba pełnoziarnistego

• Przekąska (80 IU witaminy D):

* 1 jajko na twardo oraz zielona herbata

• Obiad (660 IU witaminy D):

* 140 g łososa, 8 pomidorków koktajlowych, 1/2 ogórka w plasterkach, 2 łyżki ciecierzycy, 1 łyżka sera feta, 1 łyżeczka oliwy z oliwek i ocet balsamiczny. Składniki należy wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Najlepiej popijać filiżanką zielonej herbaty.

Witamina D – ciekawostki

1. Osoby o ciemniejszej karnacji muszą pozostać dłużej niż osoby o jasnej karnacji, aby wyprodukować taką samą ilość witaminy D. Jest to objaw adaptacji organizmu do warunków, w jakich żyje. Mieszkańcy krajów skandynawskich, w których promienie słoneczne o określonej długości fal dochodzą bardzo rzadko, potrzebują kilkunastu minut, aby wytworzyć spore ilości witaminy D₃.
2. Sportowcy osiągają lepsze wyniki, co może być spowodowane wysokim poziomem witaminy D w organizmie o tej porze roku.
3. Zimą dobrym sposobem na zwiększenie naturalnej produkcji witaminy D jest wizyta w solarium. Zastosowane tam lampy emitują UVB, co wpływa na proces wytwarzania związku. Dlatego 4-5-minutowa wizyta w solarium raz w tygodniu wpłynie pozytywnie nie tylko na kolor naszej skóry, ale również na poziom najważniejszych witamin w naszym organizmie.
4. Mieszkańcy Bostonu, Edmonton w Kanadzie i Norwegii nie są w stanie wytworzyć wystarczającej dawki witaminy D w skórze, aby zaspokoić potrzeby swojego organizmu na tę witaminę w: kwietniu, maju i czerwcu.
5. Noworodki i niemowlęta w okresie karmienia piersią są najbardziej zagrożone niedoborem witaminy D, ponieważ mleko matki nie zawiera witaminy D lub zawiera jej bardzo mało.
6. Otyłość jest również związana z niedoborem witaminy D z powodu kumulacji jej w tłuszczu tkankowym, a przez to z powodu braku biodostępności.

Źródła:

1. Holick M. F. Vitamin D: importance in the prevention of cancers, type 1 diabetes, heart disease and osteoporosis. *Am J Clin Nutr* 2004; 79: 362–371.
2. Zdrojewicz Z., Chruszczewska E., Miner M., Wpływ witaminy D na organizm człowieka. *Media Rodzina* 2015; 2(18):61–66.
3. Tukaj C., Właściwy poziom witaminy D warunkiem zachowania zdrowia. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej* 2008; 62: 502–510.
4. Płudowski P. i wsp., Nowe spojrzenie na suplementację witaminą D. *Standardy Medyczne – Pediatria*, 2009; 6:23–41, s. 2.
5. Płudowski P., Karczmarewicz E., Chlebna-Sokół D. et al., Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej 2013 r. *Standardy medyczne/Pediatria*, 2013, 10: 573–57.
6. www.fajnepodroze.pl, www.muscle-zone.pl, www.womenshealth.pl

Niezawodne rozchodniki

36

Upalne lato to trudny okres dla wielu roślin ogrodowych. Warto więc zainteresować się grupą bylin, którym niestraszone ostre słońce, uboga i sucha gleba. Rozchodniki (*Sedum*), bo o nich mowa, to rośliny sukulentowe, które magazynują wodę pod grubą skórką liści pokrytych woskowym nalotem. Są idealne dla osób, które nie mają zbyt wiele czasu dla ogrodu.

tekst: Anna Matyszczak
anna.matyszczak@modr.mazowsze.pl
zdjęcie: Adam Matyszczak
adam.matyszczak@modr.mazowsze.pl

lipiec-sierpień 2022

Rozchodniki wytrzymują cały okres wegetacyjny bez podlewania, zadowolając się tylko wodą z opadów i rosy. W większości są niskimi bylinami kobiercowymi, ale niektóre z nich mogą osiągać wysokość nawet do 80 cm. Ich ogromnym atutem jest dekoracyjność i trwałość ulistnienia prawie przez cały rok. Rozchodniki rozmnaża się przez podział kęp wiosną lub jesienią, pobieranie sadzonek pędowych, rzadziej przez wysiew nasion. Nasiona rozchodników wysiewa się wiosną, kiełkują dość szybko i po około 30 dniach siewki można przesadzać je z rozsadnika do gruntu. Dzielenie karp jest zalecane, ponieważ ma korzystny wpływ na kondycję roślin, z mniejszych karp rozwijają się zdrowsze i ładniejsze egzemplarze. Rozchodniki mogą długo rosnąć w jednym miejscu bez przesadzania. Najlepiej czują się w przepuszczalnym, piaszczystym lub piaszczysto-gliniastym podłożu o odczynie zbliżonym do obojętnego i na stanowiskach nasłonecznionych. Podłoże nadmiernie zasobne w próchnicę i składniki pokarmowe może niekorzystnie wpływać na ich wygląd. Powoduje też, że są „wyciągnięte” i słabo wybarwione, nie tolerują gleb podmokłych i zalewanych. Chociaż rozchodniki mają niewysokie wymagania glebowe, będą bujniej rosły, jeżeli wiosną zasilimy je niewielką ilością nawozu wieloskładnikowego, najlepiej wolnodziałającego.

Liście rozchodników mogą być szarozielone, poprzez zielone do ciemno purpurowych. Kwiaty są w kształcie gwiazdzistym, najczęściej pięciopłatkowe, w kolorach białych, żółtych, różowych i purpurowych. Pojawiają się w pełni lata, niektóre gatunki kwitną również jesienią. Zastosowanie rozchodników jest bardzo szerokie, niskie gatunki są doskonałe na rabaty skalne, nadają się do sadzenia między kamieniami i płytami kamiennymi. Doskonale radzą sobie w donicach i pojemnikach, zwłaszcza na gorących tarasach i balkonach o wystawie południowej. Wyższe gatunki rozchodników są niezawodną ozdobą rabat bylinowych, pasują do ogrodów w różnych stylach, np.: wiejskim, nowoczesnym czy angielskim. Rozchodniki to również rośliny, które są istotnym składnikiem coraz popularniejszych zielonych dachów. Większość gatunków i odmian rozchodników to rośliny mrozoodporne.

Rozchodnik ostry to krajowy gatunek, porasta suche, piaszczyste brzegi lasów. Jego płójące się pędy są pokryte drobnymi, ale grubymi listkami. Tworzy zwarte kobierce, dekoracyjne nawet poza okresem kwitnienia. W czerwcu i lipcu całkowicie pokrywa się żółtymi kwiatami. Jest to jeden z najniższych rozchodników, dorasta do 5 cm wysokości. Odmiany ‘Aurea’ oraz ‘Yellow Queen’ mają liście w kolorze żółtym.

Rozchodnik biały to również gatunek krajowy, chociaż rzadziej spotykany w stanie naturalnym. Tworzy kilkucentymetrową, luźną, zimozieloną darń, liście są ciemno zielone, a w czerwcu pojawiają się biało-różowe, drobne, gwiazdkowe kwiaty zebrane w gęste kwiatostany, kwiaty są miododajne. Odmiana ‘Murale’ jest ozdobna dzięki zielono-brązowym liściom i lekko różowym kwiatom, czerwone liście wytwarza również odmiana ‘Lacini-cum’.

Rozchodnik naskalny wytwarza płójące pędy koloru brązowo-czerwonego o długości do 30 cm. Szerokie, łopatkowate liście z purpurowym brzegiem są pokryte niebiesko-szarym nalotem. Różowe kwiatostany są osadzone na 10–20-centymetrowych pędach. Kwitnie od sierpnia do września. Odmiana ‘Robustum’ wytwarza kwiaty czerwone, które pięknie kontrastują z szaro-niebieskimi liśćmi.

Rozchodnik kaukaski wytwarza zakorzeniające się, płójące się łodygi. Pędy kwitnące są dłuższe, wznoszą się do 15 cm. Li-

ście są osadzone na krótkich ogonkach, jajowate, na wierzchołku ząbkowane. W zależności od odmiany mogą być zielone lub zabarwione w kolorze zielono-czerwonym, brązowo-czerwonym, ciemnopurpurowym czy biało obrzeżone. Kwitnie w lipcu i sierpniu, kwiaty mogą być białe, różowe, karminowe, bordowe. Oryginalne zabarwienie mają odmiany ‘Tricolor’ i ‘Variegatum’, których liście są zielono-różowe i dodatkowo mają białą obwódkę.

Rozchodnik kamczacki dorasta przeciętnie do 20 cm wysokości, łodygi są grube, u nasady drewniejące. Liście raczej szerokie (jajowate lub lancetowate) w kolorze zielonym, żółte lub żółto-pomarańczowe, miododajne kwiaty pojawiają się od sierpnia do września, kwiatostany również po przekwitnięciu pełnią funkcje ozdobne. Interesująca jest odmiana ‘Variegatum’, której zielone liście na brzegach mają wąskie, kremowe przebarwienia.

Rozchodnik grubopędowy wytwarza charakterystyczne, zwarte poduszki rozet liściowych, dorasta do 10 cm, liście są niebieskozielone z trzema ząbkami, tworzy białe kwiaty.

Rozchodnik ościsty to bylina o pędach nisko rozłożonych, u nasady drewniejących, gęsto ulistnionych. Liście są wąskie, igielkowe, zimozielone. Kwitnie w lipcu i sierpniu, tworzy żółte, miododajne kwiaty zebrane w prawie kuliste baldachy, pędy kwiatostanowe dorastają do 30 cm. Odmiana ‘Angelina’ jest ozdobna z żółto-pomarańczowych liści, zaś odmiana ‘Blue Spruce’ z liści o odcieniu niebieskim.

Rozchodnik ogrodowy (mieszkańcowy), okazały i karpacki (na zdjęciu rozchodnik okazały) to grupa bylin o wyższym wzroście, tworzących regularne kępy od 30 do 75 cm wysokości. Łodygi są grube, nierozgałęzione, liście są szeroko-jajowate, mięsiste, ząbkowane, zielone, u odmian również pstre, szarozielone, zielono-purpurowe lub bordowe. Kwiaty w zależności od odmiany rozwijają się od lipca do października, przekwitłe kwiatostany mogą pozostawać w ogrodzie na zimę. Kwiatostany są dosyć zwarte, w zależności od odmiany tworzą kwiaty białe, kremowe, żółte, różowe, czerwone lub bordowe. Są to bardzo cenne rośliny ozdobne, ich odporność sprawia, że mogą być sadzone na rabatach, w dużych ogrodach skalnych, w nasadzeniach miejskich i parkowych, a także w pojemnikach. Rozchodniki okazałe i ogrodowe przyciągają do ogrodu motyle i pszczoły. Kwiatostany są również wykorzystywane do kompozycji kwiatowych. Gatunki te mają wiele ciekawych, różnobarwnych odmian.

Źródła:

1. Katalog roślin – drzewa krzewy byliny polecane przez Związek Szkółkarzy Polskich, 2016.
2. Grabowska B., Kubala T., Byliny w twoim ogrodzie, 2010.
3. <https://www.dobrepole.pl/>
4. <https://poradnikogrodniczy.pl/>

MODR w „Reymontówce”

tekst i zdjęcia: Aneta Abramowicz-Oleszczuk
aneta.abramowicz-oleszczuk@modr.mazowsze.pl



Występ Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Siedleckiej „Chodowiacy”

Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego był jednym z współorganizatorów „Majówki z folklorem”, która 29 maja odbyła się w Domu Pracy Twórczej „Reymontówka” w Chlewiskach. Ekipę MODR Oddział Siedlce reprezentowali tego dnia: dyrektor Oddziału **Józef Jan Romańczuk**, pracownicy PZDR **Wiesław Tarkowski**, będący kierownikiem PZDR-u i **Lucyna Adamiak** oraz główny specjalista w Dziale Rozwoju Obszarów Wiejskich **Anna Matyszczyk**, którzy pełnili dyżur w namiocie MODR. To oni pełnili tego dnia dyżur w namiocie MODR, służąc radą i pomocą zwiedzającym oraz częstując ich słodkościami.

Siedlecki Oddział MODR miał za zadanie przygotować słodki poczęstunek na tę imprezę. Panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Jasionce, które z ramienia MODR upiekły pyszne ciasta i ciasteczka, spisały się znakomicie.

„Majówka z folklorem” przyciągnęła do „Reymontówki” setki gości. Piękna, słoneczna pogoda sprawiła, że osób odwiedzających stoiska z wyrobami rękodzieła ludowego oraz degustujących potrawy regionalne przybywało z każdą godziną. Czekala tu bowiem na nie tylko znakomita uczta dla ciała, ale również dla ducha, bowiem podczas „Majówki z folklorem” miało też miejsce oficjalne rozpoczęcie Międzynarodowego Pleneru Malarskiego „Piękno Doliny Liwca 2022”, w którym biorą udział artyści z: Białorusi, Ukrainy i Polski. Komisarzem pleneru jest znany z wielkiego serca społecznik, artysta malarz **Mirosław Greluk**.

Imprezie towarzyszyła aukcja sztuki współczesnej, poprowadzona na rzecz Ukrainy przez znanego dziennikarza **Artura Orzecha**. Licytowano zbiory DPT „Reymontówka” oraz prace, przekazane przez Stowarzyszenie „Centrum Edukacyjne Powiatu Siedleckiego”.

Na „Majówce z folklorem” nie mogło zabraknąć zespołów folklorystycznych. Spotkanie rozpoczęło się występem Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Siedleckiej im. Alicji Siwkiewicz „Chodowiacy”. Po nim w namiocie „Reymontówki” zaprezentował się Ludowy Zespół Wokalny „Kumonki” z Ukrainy, którego członkowie mieszkają w tej chwili w gościnnym dworku w Chlewiskach. Imprezę uświetniły też występy zespołów Folklorystycznych regionu siedleckiego.

Najbardziej uroczystym akcentem „Majówki z folklorem” było uhonorowanie Srebrnym Medalem Zasłużony Kulturze Gloria Artis dyrektora DPT „Reymontówka” **Marka Błaszyka**. Brązowy Medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis otrzymał pomysłodawca i komisarz wszystkich międzynarodowych plenerów malarskich, jakie zostały dotychczas zorganizowane w „Reymontówce” artysta malarz **Antoni Wróblewski**.

Organizatorami „Majówki z folklorem” byli Starosta Siedlecki **Karol Tchórzewski** oraz Dyrektor Domu Pracy Twórczej „Reymontówka” **Marek Błaszczyk**, a współorganizatorami, oprócz Mazowieckiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Warszawie, Stowarzyszenie „Centrum Edukacyjne Powiatu Siedleckiego” i Polski Związek Łowiecki Zarząd Okręgowy w Siedlcach.



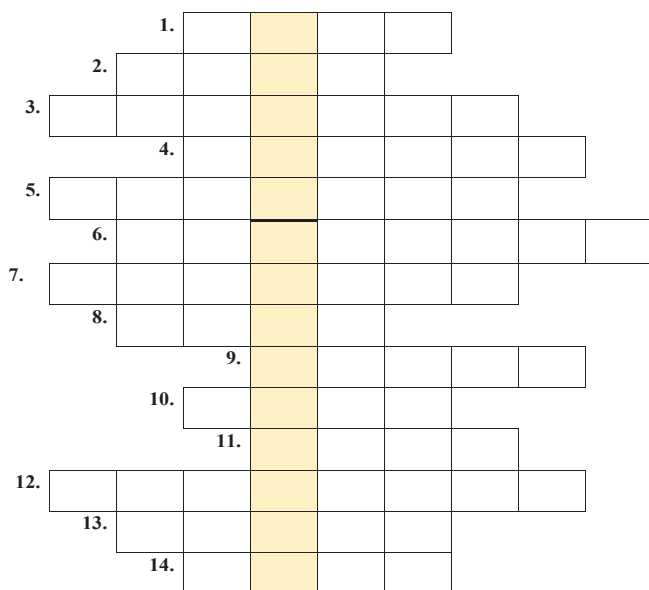
Wystawa prac malarskich



Od prawej: Wiesław Tarkowski - kierownik PZDR Siedlce,
Józef Jan Romańczuk - dyrektor MODR Oddział Siedlce

Krzyżówka nr 7

Krzyżówkę uzupełnij odgadniętymi hasłami, a litery z zaznaczonych pól utworzą zakończenie przysłowia „Nie ten dużo umie, kto długo żyje, ale ten, kto ...”.



1. Pora porannego rozjaśniania się nieba
2. W niej list
3. Dźwiga swój dom
4. Nadmuchiwany do spania np. w namiocie
5. Słomkowy – na głowie
6. Można polecieć nim na wakacje
7. Zimne na patyku
8. Centrum starych miast
9. Kwiat z kolcami
10. Boi się bociana
11. Kładziesz na niej głowę gdy zasypiasz
12. Zabierany na spływ
13. Śmieszka nad plażą

Rozwiązanie Krzyżówki nr 5 - JEŚLI W MAJU ŚNIEG SIĘ ZDARZY, TO LATO DOBRZE WYPARZY.

Nagrody książkowe wylosowała: **Wiesława Dąbkiewicz**.
Gratulujemy! Nagrody wysłamy pocztą.

PYTANIA:

1. Pasą się na górskiej hali

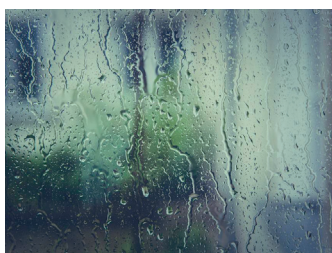
Książki dla dzieci funduje Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego – wydawca miesięcznika.

Rozwiązanie prosimy nadsyłać na kartkach pocztowych do **29 lipca 2022 r.**, na adres: MODR Oddział Siedlce, 08-110 Siedlce, ul. Kazimierzowska 21 lub na redakcja@modr.mazowsze.pl z dopiskiem „Krzyżówka nr 7”.

Rebus 7



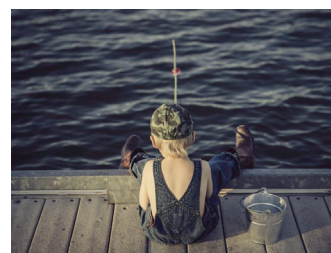
... a = cowe



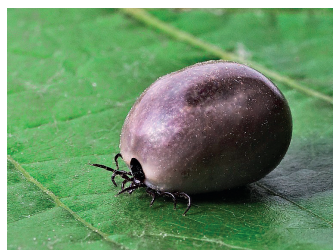
... + e



... dla = dla



... iec = a



... + e



jak ja = po + ... + y = a



więc ... a



swob + w ...

Nagrody książkowe dla dzieci funduje Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego – wydawca miesięcznika.

Odgadnięte hasło prosimy nadsyłać na kartkach pocztowych do **29 lipca 2022 r.**, na adres: MODR Oddział Siedlce, 08-110 Siedlce, ul. Kazimierzowska 21 lub na redakcja@modr.mazowsze.pl z dopiskiem „Rebus 7”.

Rozwiązanie Rebusu 5 - GRZMOT W MAJU NIE SZKODZI, SAD DOBRZE OBRODZI.

Nagrody książkowe wylosował: **Kazimierz Szerewicz**.
Gratulujemy! Nagrody wysłamy pocztą.

szkoli doradza informuje

www.modr.mazowsze.pl

