

W

nowej roli

Miesięcznik
Rolniczy

ISSN 2300-4487
Nr 4 (108) kwiecień 2020

Mieście otwarte oczy i serca

- refleksja na czas Wielkiego Postu i Wielkiej Nocy

str. 4

Covid-19

- najważniejsze informacje o koronawirusie

str. 8-11

Jak wzmocnić odporność?

- naturalne sposoby

str. 15

Spis treści

Aktualności

Covid-19 a sektor żywności

.....str. 3

Wielkanocna refleksja

.....str. 4

Specjalista doradza

Fotowoltaika

.....str. 5

Samorząd rolniczy

Działania izby rolniczej

.....str. 6-7

Temat numeru

Zagrożenie Covid-19

.....str. 8-11

Dobre praktyki w rolnictwie

Ziemniaki i ich smaki

.....str. 12-13

Ubezpieczajmy się u siebie

Wiosenna oferta

.....str. 14

Informacje z rynku „Zjazdowa”

Sposoby na odporność

.....str. 15

Smaki i pasje z regionu

KGW „Leśnica”

.....str. 16

Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego
ul. Północna 27/29 91-420 Łódź
tel. 42 632-70-21 fax 42 632-70-31,
www.izbarolnicza.lodz.pl, info@izbarolnicza.lodz.pl



Izba Rolnicza
Województwa Łódzkiego

Biura Powiatowe	Przewodniczący/ Delegat	Adres biura	Telefon/@
Bełchatów	Piotr Kociołek Janusz Frydrychowski	Urząd Gminy ul. Kościuszki 13 97-400 Bełchatów	511 124 504 bpbelchatow@izbarolnicza.lodz.pl
Brzeziny	Eugeniusz Supera Dorota Kołodziejczyk	UG Brzeziny ul. Sienkiewicza 16 A 95-060 Brzeziny	510 474 851 bpbzeziny@izbarolnicza.lodz.pl
Kutno	Włodzimierz Jaworski Andrzej Górczyński	ul. Podrzeczna 18 99-300 Kutno, pok. 117	510 474 825 bpkutno@izbarolnicza.lodz.pl
Łask	Bronisław Węglewski Iwona Mamzer	ul. Narutowicza 17 98-100 Łask	510 474 871 bplask@izbarolnicza.lodz.pl
Łęczyca	Zbigniew Marczak Krzysztof Ogórek	ul. Przedrynek 2, parter 99-100 Łęczyca	510 474 725 bpleczyca@izbarolnicza.lodz.pl
Łowicz	Roman Wodzyński Waldemar Wojciechowski	ul. Starościńska 1 99-400 Łowicz, pok. 213	510 474 800 bpłowicz@izbarolnicza.lodz.pl
Łódź-Wschód	Michał Owczarek Marcin Derach	ul. Północna 27/29 91-420 Łódź, pok. 10	510 474 874 bplodz-wsch@izbarolnicza.lodz.pl
Opoczno	Marian Kacprzak Krzysztof Juszyński	Starostwo Powiatowe ul. Kwiatowa 1a 26-300 Opoczno, pok. C16	510 474 870 bpoczno@izbarolnicza.lodz.pl
Pabianice	Grzegorz Antoniewski Jan Chojecki	ul. Piłsudskiego 34 95-200 Pabianice	510 474 865 bpbabianice@izbarolnicza.lodz.pl
Pajęczno	Paweł Sikora Jarosław Gasiński	ul. 1 Maja 13/ 15 98-330 Pajęczno, pok. 14	510 474 813 bppajeczno@izbarolnicza.lodz.pl
Piotrków Tryb.	Janusz Terka Szymon Bogusławski	Starostwo Powiatowe Al. 3 Maja 33 97-300 Piotrków Tryb.	510 474 861 bppiorkow@izbarolnicza.lodz.pl
Poddębice	Ewa Bednarek Leszek Chmielecki	GS Samopomoc Chłopska ul. Kaliska 3/5 99-200 Poddębice	510 474 725 bppoddebice@izbarolnicza.lodz.pl
Radomsko	Andrzej Komala Andrzej Gruszczyński	ul. Kościuszki 6 97-500 Radomsko, pok. 210	510 474 801 bpradomsko@izbarolnicza.lodz.pl
Rawa Maz.	Sylwester Libera Małgorzata Rosa	ul. Kościuszki 5 96-200 Rawa Maz., pok. 58	510 474 850 bprawa@izbarolnicza.lodz.pl
Sieradz	Jan Kołodziejczyk Jerzy Wróbel	Starostwo Powiatowe Plac Wojewódzki 3 98-200 Sieradz, pok. 309	511 124 538 bpsieradz@izbarolnicza.lodz.pl
Skierniewice	Jacek Ossowicz Roman Rosiński	ul. Konstytucji 3 Maja 6 96-100 Skierniewice	510 474 841 bpskierniewice@izbarolnicza.lodz.pl
Tomaszów Maz.	Dariusz Kowalczyk Paweł Rochala	ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Maz., pok. 20	510 474 862 bptomaszow@izbarolnicza.lodz.pl
Wieluń	Krzysztof Wróbel Zbigniew Szkuclarek	ul. Palestrancka 5/4 98-300 Wieluń	510 474 804 bpwielun@izbarolnicza.lodz.pl
Wieruszów	Jerzy Karsznia Adam Ciećka	ul. Waryńskiego 14 98-400 Wieruszów	510 474 804 bpwieruszow@izbarolnicza.lodz.pl
Zduńska Wola	Zenon Kowalski Krzysztof Nowak	ul. Ceramiczna 10 98-220 Zduńska Wola	510 474 793 bpzdunska.wola@izbarolnicza.lodz.pl
Zgierz	Jerzy Kuzański Adam Michaś	MPGK w Zgierzu ul. Łęczycka 24 95-100 Zgierz	510 474 738 bpzgierz@izbarolnicza.lodz.pl



TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH
T U W

Nazwa Placówki	Adres biura	Telefon
Biuro Regionalne w Łodzi	91-342 Łódź ul. Swojska 4	42/640-68-53, 640-68-54 lodz@tuw.pl
Oddział w Piotrkowie Tryb.	97-300 Piotrków Trybunalski ul. Kostromska 37	44/649-69-29, 649-69-80 piotrkowtrybunalski@tuw.pl
Oddział w Bełchatowie	97-400 Bełchatów ul. Wojska Polskiego 27 A	44/633-01-03 belchatow@tuw.pl
Oddział w Skierniewicach	96-100 Skierniewice ul. Jagiellońska 4	46/832-30-00, 832-36-49 skierniewice@tuw.pl
Oddział w Łowiczu	99-400 Łowicz ul. Zduńska 51	46/837-00-79 lowicz@tuw.pl
Oddział w Kutnie	99-300 Kutno ul. Zduńska 9	24/254-17-00 kutno@tuw.pl
Oddział w Sieradzu	98-200 Sieradz, ul. Rynek 19	43/822-33-99 fax: 822-38-68 sieradz@tuw.pl
Oddział w Łęczycy	99-100 Łęczyca, ul. Przedrynek 8	24/721-01-61 leczyca@tuw.pl
Oddział w Radomsku	97-500 Radomsko, ul. Piłsudskiego 4	44/683-51-05, 683-21-27 radomsko@tuw.pl

Miesięcznik Rolniczy

Redakcja: Materiały do gazety

Sylwia Skulimowska – 604 627 197

sylwia.skulimowska@izbarolnicza.lodz.pl

Reklama: Piotr Kociołek – 692 467 000

piotr.kociolek@wp.pl

Zdjęcie na okładce: stock.adobe.com

Artykuł tematyczny str. 4 i 16

Redakcja i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za treść

tekstów i reklam dostarczonych przez instytucje współpracujące.

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i zastrzega sobie

prawo ich skracania, redagowania i umieszczania na stronie

www.izbarolnicza.lodz.pl

Nakład: 10 000 egz. ISSN 2300 - 4487

Wydawca: SAM-ROL Sp. z o. o.,

ul. Północna 27/29, 91 – 420 Łódź,

tel. 42 632 70 21

Projekty i druk:

www.tagraf.pl



Koronawirus a sektor żywności



Ministrowie rolnictwa i rybołówstwa krajów UE odbyli 25 marca 2020 r. dyskusję na temat wpływu pandemii COVID-19 na sektory: rolny i rybołówstwa.

Uczestnicy spotkania podkreślili wagę solidarności europejskiej oraz wspólnej walki z wyzwaniami spowodowanymi obecną sytuacją. Zwrócili szczególną uwagę na konieczność zachowania wspólnego rynku, a w tym kontekście szczególnie swobodnego przepływu towarów, aby łańcuch dostaw żywności dla unijnych obywateli nie został zachwiany i bezpieczeństwo żywnościowe było zapewnione.

Polskie postulaty

Polska zgłosiła postulat o uruchomienie pełnego zestawu działań interwencyjnych na dotkniętych rynkach rolnych, w tym interwencji rynkowej na rynku wołowiny i mleka.

Polska uważa, że konieczne jest uruchomienie nadzwyczajnych środków wsparcia i rozszerzenie listy produktów objętych interwencją. W odniesieniu do organizacji producentów owoców i warzyw oraz programów operacyjnych – należy zwiększyć pomoc UE na działania kryzysowe oraz zawiesić wymogi dotyczące minimalnej wartości i ilości produkcji sprzedanej.

Ponadto Polska wniosowała o pomoc z budżetu UE – zwłaszcza uruchomienie rezerwy kryzysowej - na rekompensatę dla sektorów szczególnie dotkniętych sytuacją związaną z COVID-19.

Polska zaapelowała o elastyczność w zarządzaniu środkami UE – w tym: kierowanie środków na podtrzymanie płynności finansowej gospodarstw (finansowanie kredytów obrotowych w instrumentach finansowych) oraz umożliwienie, analogicznie jak w polityce spójności, przeznaczenia niewykorzystanych środków z PROW 2014-2020 na ratowanie podmiotów sektora rolno-spożywczego;

Polska zgłosiła do KE postulat o stosowanie maksymalnych uproszczeń we wdrażaniu pomocy kierowanej do rolnictwa i sektora przetwórczego (ograniczenie kontroli na miejscu, zwiększone i wcześniejsze zaliczki nawet pomimo niezakończonych kontroli, zwiększenie do 500 euro kwoty należności, która uprawnia do zaprzestania odzyskiwania środków od beneficjenta; zawieszenie zasady anulowania

zobowiązań zgodnie z regułą n+3 oraz zwolnienie z wymogu ustanawiania zabezpieczeń w przypadku zaliczek na inwestycje).

Rozwiązania zgłaszane przez ministrów rolnictwa krajów UE

W czasie dyskusji ministrowie pozytywnie ocenili przedstawiony przez przewodniczącą KE pakiet pomocy związany z COVID-19, a także wytyczne dotyczące kontroli na granicach, w tym wniosek o tworzenie tzw. zielonych korytarzy, zapewniających szybki transport produktów przez granice.

Wskazali, że kluczowe jest zapewnienie, aby wśród towarów, które kwalifikują się do szybkiej ścieżki były produkty rolne oraz pasze i środki produkcji, w tym nasiona do siewu, a także żywe zwierzęta.

Inicjatywa KE dotycząca poluzowania reguł udzielania pomocy państwa została oceniona pozytywnie.

Państwa członkowskie apelowały o rozwiązanie problemu z przemieszczaniem pracowników sezonowych, który może mieć poważne konsekwencje w sektorach owoców i warzyw, ale także produkcji zwierzęcej.

Delegacje wezwały KE do podjęcia dalszych działań, w szczególności zwiększenia elastyczności wdrażania instrumentów WPR, w tym zmniejszenia liczby kontroli na miejscu, umożliwienia wcześniejszej wypłaty wyższych zaliczek, uproszczenia procedur zmiany programów rozwoju obszarów wiejskich.

Ministrowie zaapelowali do Komisji Europejskiej o monitorowanie sytuacji na rynkach rolnych oraz szybkie wdrożenie działań pomocowych. Wskazali, że konieczne jest wzięcie pod uwagę szerokiego zakresu instrumentów, z uwzględnieniem poszerzenia zakresu kwalifikujących się produktów np. w ramach interwencji publicznej i dopłat do prywatnego przechowywania, a także rozważenie wykorzystania rezerwy kryzysowej.

Wśród sektorów najbardziej dotkniętych obecną sytuacją wymienione zostały rynki: mleka, wołowiny i cielęciny, kwiatów oraz owoców, warzyw i wina.

Informacje unijnego komisarza ds. rolnictwa

Komisarz Janusz Wojciechowski zapewnił, że KE szczegółowo analizuje przedstawione postulaty. W odniesieniu do instrumentów rynkowych zwrócił uwagę, że na razie jest na nie za wcześnie, konieczny jest pełny obraz sytuacji, ale KE jest otwarta na pracę w tym obszarze.

W zakresie systemu kontroli, komisarz Wojciechowski wyjaśnił, że są one niezbędne, gdyż wydajemy środki publiczne, ale postulaty państw zostaną przeanalizowane. KE jest otwarta na zmiany w PROW, które pozwolą wykorzystać niewykorzystane środki na wsparcie dla rolników dotkniętych przez pandemię. KE zapowiedziała także przygotowanie w najbliższym czasie wytycznych dotyczących przepływu pracowników sezonowych.

Szanowni Państwo,

Kryzys spowodowany rozprzestrzenieniem się wirusa Covid-19 może zachwiać zarówno rynkiem jednolitym UE, jak i rynkami wewnętrznymi państw członkowskich, stanowiąc zagrożenie dla łańcuchów dostaw, miejsc pracy i w końcu bezpieczeństwa żywnościowego. To teraz na naszych, rolników, barkach spoczywa odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywnościowe kraju. Ogromna odpowiedzialność, ale jednocześnie ogromna nadzieja. Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego zaapelowała do Rządu RP o pomoc dla polskich rolników, o swoisty pakiet osłony, by każdy z nas mógł przetrwać ten trudny czas. Zaproponowaliśmy: odroczenie płatności składek na ubezpieczenie społeczne w KRUS; czasowe odroczenie spłaty kredytów w bankach; czasowe zawieszenie egzekucji komorniczych; otwarcie targowisk funkcjonujących na wolnym powietrzu; zawieszenie przez KOWR opłat za dzierżawę gruntów rolnych; zdecydowane podniesienie kwoty zasiłku chorobowego i wypłaty tego świadczenia od pierwszego dnia choroby, a przede wszystkim zaapelowaliśmy o przygotowanie procedury na wypadek wystąpienia koronawirusa w rodzinie rolniczej, procedury, która powinna też zabezpieczać zwierzęta i ich codzienną obsługę.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, chciałbym życzyć Rolnikom i wszystkim Państwu, by były one przede wszystkim zdrowe.

Dariusz Tomasz Węglewski

Prezes Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego



REKLAMA

CZĘŚCI DO CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH

OLEJE I SMARY
ZOO TECHNIKA
ART. OGRODNICZE
OPONY

"ASPOL"

95-200 Pabianice, Świątniki 61, www.aspol.agro.pl
tel. kom. 600 29 39 62, 600 99 03 89

TU KUPISZ
ORYGINALNE CZĘŚCI / URSUS

URSUS

Źródło: MRiRW

Mieście otwarte serca i oczy dla Boga i Człowieka

Rozpoczęliśmy naszą wiarą kolejny czas w życiu, czas Wielkiego Postu. Możemy powiedzieć, że to tak cyklicznie już może 20-sty, 40-sty czy też 60-ty raz przez post, modlitwę i jałmużnę będziemy próbować jak najlepiej przygotować się na Święta Wielkanocne na radość ze Zmartwychwstania Zbawiciela.

Chyba jednak nikt z nas nie przypuszczał, że ten Wielki Post będzie tak inny od wszystkich. Koronawirus zaatakował cały świat, również i nas. Wszyscy znaleźliśmy się w absolutnie nowej sytuacji. Słyszymy, i to od samego Piotra naszych czasów, że z powodu obecnego globalnego zagrożenia zdrowia publicznego wszystkie liturgiczne uroczystości Wielkiego Tygodnia odbywać się będą bez fizycznej obecności wiernych. Słyszymy coraz to nowe komunikaty o pandemii wirusa, o różnych rozporządzeniach i zakazach. To zupełna nowość dla nas wszystkich i wstrząs.

Zawsze byliśmy zachęcani, czy wręcz przynaglani do uczestnictwa w niedzielnej Eucharystii – wynikało to z trzeciego Przykazania Bożego, a teraz biskupi mówią nam: zostańcie w domach, udzielamy Wam dyspensy. Jeśli tak nam mówią nasi Apostołowie, to znaczy, że sprawa jest śmiertelnie poważna. I w tym wypadku słowo „śmiertelnie” nie jest przypadkowe. Biskupi bardzo mocno zachęcają do modlitwy w domu – **z rodziną**, która jest najmniejszym Kościołem. Zachęcają również do duchowej łączności ze wspólnotą Kościoła poprzez transmisje radiowe, telewizyjne lub internet.

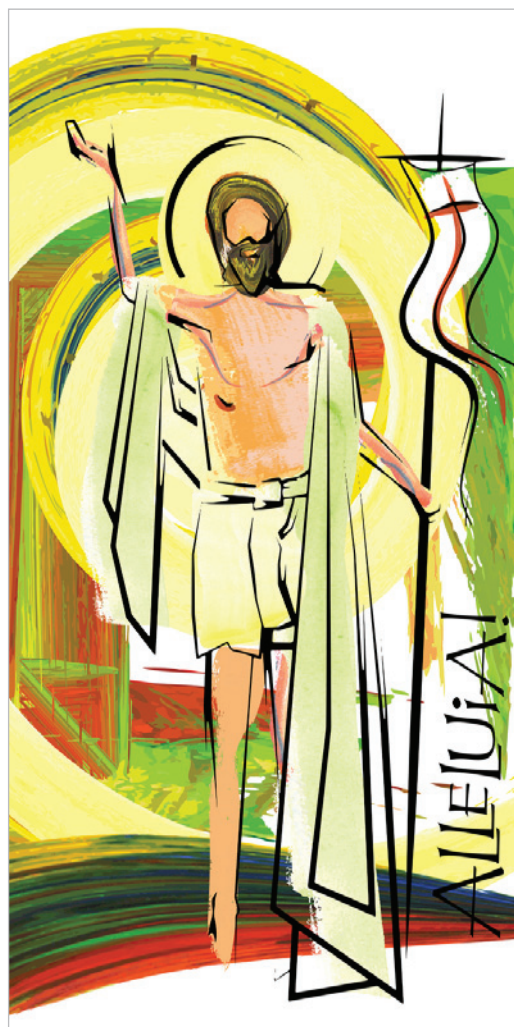
Myszę, że dzisiaj przeżywamy najważniejszy i pewnie najtrudniejszy czas naszego Wielkiego Postu i chyba nigdy tak dobitnie nie trafiają do nas słowa nadziei spotkania się z Chrystusem Zmartwychwstałym. Jest to czas właśnie szczególnego wdrażania przez nas w życie modlitwy postu i jałmużny, czas wprowadzania w czyn Miłości Ewangelicznej skierowanej do drugiego człowieka. Nikt z nas nie wie jak zakończą się te nasze rekolekcje i pewnie wiele lęku jest w nas. Ale tym bardziej jesteśmy zobowiązani, by w takim czasie starać się zdać ten jakże trudny egzamin z miłości do Boga i drugiego człowieka.

Ostatniarzecz, jakiej teraz potrzebujemy – to podziękowania i klótnie, a nie daj Boże waśnie w naszych rodzinach. Może potrzeba, aby ten trudny czas wykorzystać do refleksji nad zgodą, nad odnowieniem w nich dobrych relacji, powrotem do tych fundamentalnych wartości, jakimi właśnie jest ta rodzina? I nasza wiara i miłość wobec drugiego człowieka, które współcześnie, w tym pędzie, ślepy pędzie za karierą i pieniądzem, odsunęliśmy na drugi plan. Musimy przetrwać ten czas. Razem. Musimy się wspierać – ramię w ramię. **Powinniśmy mieć pozamykane drzwi z obawy przed chorobą, ale musimy mieć otwarte oczy z miłości do człowieka.** Interesujcie się, proszę, osobami starszymi w sąsiedztwie, w rodzinie, osobami chorymi samotnymi. Może trzeba komuś zrobić zakupy, pomóc czasami w prostych sprawach dnia codziennego? Może ktoś, kto do tej pory nie miał problemów z wychodzeniem na zewnątrz, dziś truchleje ze strachu? Mieście oczy otwarte! Tak jak jeden z moich parafian, który zadzwoniła i zaoferował pomoc, że w tej trudnej sytuacji chętnie podzieli się czasem, pomocą, nawet pieniędzmi z kimś, kto tego potrzebuje.

Ipewnie tych pytań i refleksji nasuwa się bardzo dużo a mając świadomość dynamiki tej sytuacji tak na-

prawdę jesteśmy bezradni, i mądrość tej chwili staje się głupstwem następnej. Jednak pamiętajmy, że przyjdzie kiedyś kres strachu, i kres pandemii, a i kres naszego pielgrzymowania tutaj na ziemi. Dlatego potrzeba jednak świadomości, że nie możemy przegrać naszej walki duchowej! Tak na całego! Jeśli się poddamy i powiemy: „ja i tak nie mam szans, nawet Bóg mnie przekreślił”, to nawet Bóg nam nie pomoże, to nie pożyjemy w wieczności, a o wieczność przecież tu chodzi. Nie tylko o to, co jest tu i teraz, ale o wieczność!

W tych trudnych dla nas chwilach w tym **NASZYM WIELKIM POŚCIE** niech towarzyszy nam modlitwa. Niech towarzyszy nam święty Roch, tak bardzo obecny, szczególnie w parafiach wiejskich, a znany jako święty chroniący przed zarazami i tego typu nieszczęściami. Niech ma nas w Swojej opiece!



Litania do Świętego Rocha,

Patrona od morowego powietrza.

Kyrie elejson, Chryste elejson.

Chryste, usłysz nas! Chryste, wysłuchaj nas!

Ojcze z nieba Boże zmiłuj się nad nami!

Synu, Odkupicielu świata, Boże, zmiłuj się nad nami!

Duchu Święty, Boże, zmiłuj się nad nami!

Święta Trójco jedyny Boże zmiłuj nad nami

Święta Mario, - módl się za nami!

Święta Boża Rodzicielko,

Święta Panno nad pannami,

Święty Rochu, Chrystusa wyznawco,

Święty Rochu, drogi klejnocie wszystkiego świata,

Święty Rochu, patronie chorych i konających,

Święty Rochu, godny Synu i ozdoby królestwa francuskiego,

Święty Rochu, ojcze ubogich najłaskawszy,

Święty Rochu, wzgardzicielu świata najmężniejszy,

Święty Rochu, pielgrzymie ziemski najcierpliwszy,
Święty Rochu, obywatelu niebieski najchwalebniejszy,

Święty Rochu, najosobliwszy patronie od powietrza morowego,

Święty Rochu, cudotwórco wielki Chrystusów,

Święty Rochu, obrońco wiary świętej najpotężniejszy,

Święty Rochu, przedziwny Chrystusowego ubóstwa naśladowco

Święty Rochu, najtroskliwszy wdów i sierot opiekunie,

Święty Rochu, żarliwy dusz miłośniku,

Święty Rochu, lekarzu chorób ludzkich najskuteczniejszy

Święty Rochu, wizerunku prawdziwej pobożności,

Święty Rochu, wodzu w drodze cnót najdoskonalszy,

Święty Rochu, przykładzie cudowny Ducha apostołskiego,

Święty Rochu krzyża Pańskiego miłośniku najcierpliwszy,

Święty Rochu, życiem Aniele najniewinniejszy,

Święty Rochu, wielki i skuteczny Patryjarcho ludu Bożego,

Święty Rochu, darem i Duchem Boskim Przedziwny Proroku,

Święty Rochu, najgorliwszy nieumiejętnych doktorze,

Święty Rochu, prawdziwy życia Chrystusowego

wyznawco,

Święty Rochu, najmocniejszy Panieńskiej czystości obrońco,

Święty Rochu, w którym wszystkich Świętych zasługi z Boskiej dobroci szanujemy i czcimy,

Święty Rochu, całego świata Patronie od zarazy morowego powietrza,

Święty Rochu, w szpitalach służący,

Boże, w Trójcy świętej jedyny,

Przez zasługi świętego Rocha, gorliwego miłośnika Twego,

Abyś od powietrza, głodu, ognia i wojny wybawić raczył,

Abyś nas od skazy grzechowej zachować raczył,

Abyś nas, za przykładem świętego Rocha, w służbie Twojej świętej utwierdzić raczył,

Abyś nam, synom i córkom jego, pokój, zgodę

i miłość prawdziwą dać raczył,

Synu Boży, Ciebie prosimy, wysłuchaj nas Panie!

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,

przepuść nam, Panie!

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata,

wysłuchaj nas, Panie!

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, zmiłuj się nad nami!

Chryste, usłysz nas! Chryste, wysłuchaj nas!

Kyrie elejson, Chryste elejson, Kyrie elejson!

Módlmy się. Boże, któryś błogosławionemu Rochowi, przez Anioła Swego, przyobiecał, że każdy, pobożnie go wzywający, od wszelkiego morowego powietrza wolnym zostanie, daj nam, prosimy Ciebie, aby, którzy jego pamiątkę nabożnie obchodzimy, mocą zasług jego, od śmiertelnego powietrza ciała i duszy byli zachowani. Przez Pana naszego, Jezusa Chrystusa, który z Tobą żyje i króluje, Bóg na wieki wieków. Amen.

ks. Jarosław Leśniak

Duszpasterz Rolników Archidiecezji Łódzkiej

FOTOWOLTAIKA OPŁACALNA JAK NIGDY! Już setki tysięcy gospodarstw rolnych zdecydowało się na montaż instalacji fotowoltaicznej.

Ulga w podatku rolnym 25% przyspieszy zwrot inwestycji.

Prawdziwy boom na fotowoltaikę rozpoczął się w 2019 roku wraz z ujednoczeniem stawek VAT w wysokości 8% na instalacje fotowoltaiczne na domu i innych budynkach oraz na ziemi, włączeniem przedsiębiorców do grona prosumentów, a przede wszystkim w wyniku uruchomienia programu rządowego „Mój prąd”, w ramach którego zakup mikroinstalacji fotowoltaicznej jest dotowany przez NFOŚiGW kwotą do 5000 zł.



Możemy być pewni, że w nadchodzących latach będziemy świadkami znaczących wzrostów cen energii elektrycznej - również dla gospodarstw rolnych. Wg ekspertów, optymistyczny wariant to wzrost o ok. 20% do 2030 roku, a pesymistyczne prognozy mówią o nawet 80% proście cen w tym okresie!

Prosumentem może być osoba prywatna, gospodarstwo rolne lub firma używająca energię elektryczną i jednocześnie posiadająca własną mikroinstalację produkującą energię z instalacji fotowoltaicznej. Zgodnie z ustawą o OZE prosument ma możliwość rozliczania się na preferencyjnych warunkach z zakładem energetycznym za energię elektryczną pobieraną z sieci i do niej oddawaną - w tak zwanym systemie opustów.

Dzięki takiej sytuacji Polska znalazła się w czołowej piątce unijnych krajów o największym przyroście mocy w elektrowniach słonecznych w 2019 r. Przed nami znalazły się Hiszpania, Niemcy, Holandia i Francja.

ULGA W PODATKU ROLNYM

Rolnik oraz hodowca, który wybudował instalację fotowoltaiczną, może skorzystać z prawa do 25% ulgi inwestycyjnej obniżającej podatek rolny. Ulga rozliczana jest do 15 lat od należnego podatku rolnego, a w przypadku jej niewykorzystania, przechodzi na spadkobierców podatnika.

KORZYSTNE ULGI W PODATKU VAT

Rolnicy prowadzący działalność gospodarczą i będący płatnikami VAT mogą odliczyć podatek VAT z tytułu montażu fotowoltaiki.

Montaż instalacji fotowoltaicznej powinniśmy zlecić profesjonalnej firmie z wieloletnim doświadczeniem, która w razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, pomoże nam dobrać mikroinstalację odpowiednią dla naszych potrzeb. Firma piTERN sp. z o.o., od 2003 r. zajmująca się dostawą i montażem instalacji fotowoltaicznych, oferuje kompleksową usługę swoim klientom - od doradztwa i projektu, poprzez montaż, na serwisie i opiece powykonawczej kończąc.

Program „Mój prąd” to nowy ogólnopolski rządowy program wsparcia finansowego inwestycji polegających na montażu instalacji fotowoltaicznych o mocy od 2 kW do 10 kW.

Oferowane dofinansowanie w formie dotacji pokrywa do 50 proc. kosztów kwalifikowanych montażu i zakupu

mikroinstalacji, ale nie więcej niż 5 tysięcy złotych na jedno przedsięwzięcie.

Beneficjentami mogą być jednak tylko osoby fizyczne. O dofinansowanie nie będą mogły ubiegać się osoby, które posiadają już instalacje fotowoltaiczne.

Od 2019 roku zaczęła obowiązywać nowa ulga dla właścicieli budynków jednorodzinnych, którą można odliczyć w zeznaniu PIT w następnym roku.

Z ulgi mogą skorzystać właściciele lub współwłaściciele budynku jednorodzinnego którzy opodatkowują swoje dochody według skali podatkowej lub według jednolitej 19% stawki podatku liniowego oraz opłacający ryczałt od przychodów ewidencjonowanych.

Kwota odliczenia nie może przekroczyć 53 000 zł na podatnika, niezależnie od liczby inwestycji i budynków, których jest właścicielem. Jeśli dwóch współwłaścicieli lub małżonków korzystających ze wspólnego opodatkowania dokona termomodernizacji w tym samym budynku to każdy z nich może odliczyć całość poniesionych wydatków.

W ciągu roku w domu jednorodzinnym, zamieszkanym przez 4 osoby, zużywamy 4-6 MWh energii elektrycznej. Inaczej to 4000-6000 kWh, do których to jednostek jesteśmy zwykle przyzwyczajeni. Jednak różnice w zapotrzebowaniu mogą być bardzo duże. I nie trzeba do tego przywoływać rozwiązań skrajnych, jak elektryczne ogrzewanie budynku. Wystarczą klimatyzatory, pompa ciepła czy nawet kuchonka elektryczna.

Firma piTERN jest liderem w branży OZE i od lat zajmuje się projektowaniem instalacji fotowoltaicznych na domach.

Zasady rozliczania są takie, że mając instalację o mocy do 10 kWp, możemy potem odebrać bez opłat 80% tego,

co oddaliśmy. W przypadku instalacji powyżej 10 kWp przelicznik wynosi 70%. Ta 20-30% różnica ma zrekompenzować dostawcy energii koszty przesyłu i obsługi sieci. Z dostawcą energii elektrycznej musimy mieć podpisaną tzw. umowę kompleksową, uwzględniającą zarówno opłaty za nią samą, jak i za przesył. **To bardzo ważne, bo czasem mamy dwie umowy, z osobnymi firmami. Jedną to nasz operator odpowiedzialny za przesył energii i z nim jesteśmy związani z powodu położenia działki w konkretnym miejscu, a druga to sprzedawca prądu, który dostarcza nam prąd.**

Wyprodukowaną energię w pierwszej kolejności zużywamy na własne potrzeby, a następnie jej nadwyżka trafia do zakładu energetycznego, gdzie jest magazynowana i możemy odebrać jej 80%.

Wrogiem modułów fotowoltaicznych jest zacinienie. Warto zapamiętać i zadbać o to żeby ogniów nie zasłaniał cień rzucany np. przez komin lub drzew. Rzecz w tym, że nawet zacinienie pojedynczych ogniów jest szkodliwe. Nie tylko znacznie zmniejsza uzysk energii, ale powoduje również silne nagrzewanie się tych zaciennionych ogniów.

Aby stać się posiadaczem małych rachunków za prąd należy zgłosić się do fachowców w dziedzinie fotowoltaiki takich jak Doradcy firmy piTERN sp. z o.o. - 603 703 524/ 505 056 853. Ekspert na podstawie miesięcznych rachunków oraz obecnego zużycia prądu dobierze instalację, która maksymalnie obniży ilość pobieranej energii z zakładu energetycznego. Po wstępnej akceptacji oferty wykonywany jest audyt, na którym oceniane są możliwości montażowe. Następnie po ustaleniu szczegółów podpisuje się umowę i wykonuje montaż.

Prace montażowe trwają około 2 dni dla osób prywatnych. Inwestycja zwraca się po około 5-6 latach. Firma piTERN sp. z o.o. jako lider w branży ma dla swoich klientów korzystne finansowanie dla osób fizycznych oraz leasingi dla gospodarstw rolnych i przedsiębiorstw.

Marcin Dzieciatkowski

Dyrektor handlowy

piTERN sp. z o.o., ul. Batorowska 9, Dąbrowa, 62-070 Dopiewo

tel. 61 679 14 14, 505 056 853

www.pitern.pl



Działania izby rolniczej - marzec 2020



Posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Wieluńskiego

Część merytoryczna

Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego wydaje na wniosek gmin opinie w sprawie przekształcenia gruntów leśnych na cele nieleśne i gruntów rolnych na cele nierolnicze.

W dniu 2 marca 2020 r. - Prezes Bronisław Węglewski w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, na wniosek Rady Powiatowej IRWŁ w Łęczycy oraz w związku z licznymi sygnałami rolników, zwrócił się do Prezesa Krajowej Rady Izb Rolniczych z wnioskiem o podjęcie działań mających na celu:

- wyjaśnienie kwestii wysokości dopłat do materiału siewnego za 2019r. Do dnia dzisiejszego nie ma żadnych informacji dotyczących kwoty oraz terminu wypłat dopłat do materiału siewnego.

- przyspieszenie terminu rozpatrywania przez ARiMR wniosków o dotację na nawadnianie gospodarstwa dla rolników, którzy chcą zabezpieczyć swoje uprawy przed skutkami suszy,

- wyjaśnienia sprawy wypłaty pomocy suszowej obiecanej rolnikom poszkodowanym klęską suszy w 2019r. Pomoc otrzymali tylko nieliczni producenci rolni.

W dniu 2 marca 2020 r. w związku z wystąpieniem choroby zakaźnej – ptasiej grypy na obszarze m.in. powiatu łódzkiego-wschodniego, w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski na wniosek Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Łódzkiego-Wschodniego zwrócił się do Włodzimierza Skorupskiego Łódzkiego Wojewódzkiego Lekarza Weterynarii o udzielenie informacji w zakresie:

- procedur postępowania w sytuacji zidentyfikowania ogniska choroby w gospodarstwie rolnym;
- zasad handlu drobiem;
- podejmowanych działań zmierzających do ograniczenia rozprzestrzenienia się choroby ptasiej grypy.

W dniu 2 marca 2020 r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, na wniosek Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Łódzkiego-Wschodniego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski skierował do Prezesa KRIR Wiktora Szmulewicza wniosek o podjęcie działań mających na celu zmianę procedury uzyskiwania paszportu dla bydła. Obecnie za doręczenie paszportu w formie wysyłki pobierana jest opłata, gdy posiadacz zwierzęcia złoży w BP ARiMR oświadczenie, w którym

wyrazi zgodę na doręczenie paszportu lub duplikatu za pośrednictwem placówki pocztowej, przesyłką poleconą za potwierdzeniem odbioru. Opłatę wnosi się przed wydaniem paszportu. Opłatę można wnieść bezpośrednio w BP ARiMR lub przelewem na rachunek bankowy. Delegaci proponują usprawnienie, poprzez zastosowanie rozwiązania polegającego na konieczności uiszczenia doręczycielowi (Poczcie Polskiej) kwoty pobrania tytułem opłaty za wydanie i doręczenie paszportu.

W dniu 3 marca 2020r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski przekazał Prezesowi KRIR Wiktorowi Szmulewiczowi pismo z informacją, że do Biura IRWŁ wpływają głosy rolników oraz przedstawicieli producentów nawozów w sprawie konsultacji w ramach przeglądu Wytycznych w sprawie niektórych środków pomocy państwa w kontekście systemu handlu uprawnieniami do emisji gazów cieplarnianych po 2021 r. W opracowywanym projekcie, zaproponowano wg obowiązującego systemu NACE, nową listę sektorów kwalifikujących się do rekompensaty kosztów pośrednich w 4 fazie EU ETS. Niestety brak na niej kluczowych dla nas produktów zamieszczonych w kodzie NACE 20.15 - Produkcja nawozów i związków azotowych.

Posiadanie produkcji krajowej gwarantuje bezpieczeństwo i dostępność środków do produkcji rolnej przez cały rok, w przeciwnym wypadku może zabraknąć nawozów w okresach dużego zapotrzebowania lub trzeba będzie zapłacić wyższą cenę.

W dniu 9 marca 2020 r. zostało przekazane stanowisko Rady Powiatowej IRWŁ w sprawie przebiegu linii kolei dużych prędkości przez powiat zduńskowski do Krajowej Rady Izb Rolniczych w celu rozpatrzenia i dalszej realizacji.

W dniu 11 marca 2020r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego na wniosek Rady Powiatowej Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego w Sieradzu, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski wystosował wniosek do Prezesa KRIR Wiktora Szmulewicza o interwencje w sprawie „Talerza pełnego zdrowia” opublikowanego przez Główny Inspektorat Sanitarny. Wydany ostatnio przez GIS „Talerz pełen zdrowia” w nowy sposób przedstawia oparte na Piramidzie Zdrowego Żywienia rekomendowane ilości różnych składników menu w codziennej diecie. Mimo, iż ten talerz wygląda bardzo ładnie to gdy się czy-

tamy co zawiera to dostrzegamy, że mocno uderza on w polskiego rolnika i jego produkt. Główny Inspektorat Sanitarny słusznie przekonuje, żeby jeść warzywa we wszystkich kolorach, lecz tutaj dostrzegamy, że ziemniaki i produkty wytworzone z ziemniaków nie są zalecane do spożycia. Polska jest jednym z czołowych producentów ziemniaka na świecie, dlatego jest to bardzo krzywdzące dla producentów tego warzywa jak również dla kraju, który słynie z produkcji ziemniaka. Kolejna nieścisłość, którą można wyczytać to ograniczenia spożywania czerwonego mięsa, przetworzonych wędlin czy mleka i produktów mlecznych. Takie postępowanie w niedalekiej przyszłości mocno uderzy w polskich producentów ziemniaka, hodowców bydła i trzody chlewnej oraz z branży mleczarskiej, które stanowią dużą część polskiego rynku i są doceniane na całym świecie. IRWŁ wnioskuje o zaprzestanie propagowania takiej wiedzy, która jest szkodliwa i zagraża prawidłowemu funkcjonowaniu polskiej gospodarki rolnej.

W dniu 12 marca 2020 r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego – Prezes IRWŁ – Bronisław Węglewski przekazał do Krajowej Rady Izb Rolniczych wniosek Rady Powiatowej IRWŁ w Łęczycy w sprawie nowelizacji przepisów w ramach działania „Modernizacja Gospodarstw Rolnych” – nawodnienia w gospodarstwie mających na celu przeniesienie konieczności posiadania decyzji środowiskowej na etap składania wniosku o płatność.

W dniu 13 marca 2020r. w Urzędzie Wojewódzkim w Łodzi, z inicjatywy Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, odbyło się spotkanie poświęcone trudnej sytuacji w rolnictwie. Podczas spotkania dyskutowano o problemach dotyczących, m.in.:

- ASF-u w pobliżu granic województwa łódzkiego, Ptasiej grypy - 6 ognisk na terenie województwa łódzkiego,
- Koronawirus w gospodarstwie rolnym (jak zabezpieczyć gospodarstwo i zwierzęta hodowlane),
- II rok suszy rolniczej – jak jej przeciwdziałać,

W dniu 16 marca 2020r. Zarząd IRWŁ oddelegował do pracy w interdyscyplinarnym zespole ds. zwalczania ASF działającym przy ZOPŻL w Łodzi – Przewodniczącym Rady Powiatowej IRWŁ w Piotrkowie Trybunalskim – Janusza Terkę.

W dniu 17 marca 2020 r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ - Bronisław Węglewski zwrócił się z pismem do Wojewody Łódzkiego Tobiasza Bocheńskiego o informację na temat podejmowanych działań:

- w walce o zabezpieczenie województwa łódzkiego przed wirusem ASF i wirusem ptasiej grypy,



Posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Zgierskiego

**SPOTKANIE PRZEDSTAWICIELI ROLNIKÓW
W URZĘDZIE WOJEWÓDZKIM**

W dniu 13 marca 2020r. w Urzędzie Wojewódzkim w Łodzi odbyło się spotkanie poświęcone trudnej sytuacji w rolnictwie. Spotkaniu przewodniczyła Pani Bogumiła Kapusta – Dyrektor Wydziału Infrastruktury, Ochrony Środowiska i Rolnictwa. Z ramienia Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego udział wzięli Prezes IRWŁ – Bronisław Węglewski, Małgorzata Gabryelczak – członek Rady Powiatowej IRWŁ w Łęczycy (reprezentująca branżę drobiarską), Janusz Terka – Przewodniczący Rady Powiatowej IRWŁ w Piotrkowie Trybunalskim (reprezentujący branżę trzody chlewnej), Jerzy Kuzański – Dyrektor Biura IRWŁ w Łodzi. Podczas spotkania dyskutowano o problemach dotyczących m.in.:

- ASF-u w pobliżu granic województwa łódzkiego. W tym celu Wojewoda Łódzki podjął działania mające na celu zamknięcie przejść na autostradzie A 1, A2 oraz drodze ekspresowej S 8 w celu ograniczenia migracji zwierząt szczególnie dzików będących wektorem wirusa ASF. Zdaniem samorządu rolniczego niewystarczające są działania władz województwa polegające na budowie płotów zabezpieczających przed migracją zwierzyny łownej i leśnej. Aktualnie zostało zbudowane 10,80 km płotu. W celu ograniczenia migracji zwierzyny należy tego typu działania zabezpieczające kontynuować. Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego zwraca potrzebę kontynuacji zwiększonego odstrzału dzików w ramach odstrzału sanitarnego redukującego populację. Do zwiększonych odstrzałów będą zaangażowane tzw. grupy zadaniowe np. wojsko, policja.

- Ptasiej grypy - 6 ognisk na terenie województwa łódzkiego. Bardzo niepokojące zjawisko – wirus ptasiej grypy H5N8 w ciągu 10 dni zaatakował 6 gospodarstw drobiarskich- ferm hodujących kaczki. Rzeczywistość okazała się brutalna. Wirus na teren województwa dotarł przez pisklęta importowane zza granicy bez zachowania zasad bioasekuracji i badań zdrowotności tych piskląt. Strata - to utylizacja 110 tys. kaczek. Samorząd rolniczy zwraca uwagę na potrzebę monitoringu przez Inspekcję Weterynaryjną obrotu pisklętami i obrotu pasz produkowanych dla drobiu i innych zwierząt gospodarskich.

- Koronawirus w gospodarstwie rolnym (jak zabezpieczyć gospodarstwo i zwierzęta hodowlane). W ramach działania Sztabu Kryzysowego działającego przy Wojewodzie Łódzkim – jeśli takie zagrożenie wystąpi będą podejmowane odpowiednie działania. Nikt, także zwierzęta hodowlane nie pozostaną bez opieki i nadzoru.

- III rok suszy rolniczej – jak jej przeciwdziałać. W skali kraju należy podejmować odpowiednie działania związane z przeznaczeniem większej ilości środków na dopłaty do ubezpieczeń rolnych. W bliższej perspektywie czasowej podjąć działania mające na celu zagospodarowanie wody poprzez małą retencje oraz zwiększyć pulę środków i uprościć procedury w ramach działania – nawodnienie gospodarstw.

Jerzy Kuzański

Dyrektor

Biura Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego



Spotkanie w Urzędzie Wojewódzkim - 13 marca

- oraz czy województwo łódzkie jest przygotowane na wypadek wystąpienia koronawirusa w rodzinie rolniczej – jak zabezpieczyć gospodarstwo i zwierzęta hodowlane.

W dniu 20 marca 2020r. w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski zwrócił się do Prezesa KRIR Wiktora Szmulewicza o pilne przygotowanie pakietu ochronnego dla rolników - chroniącego ich przed negatywnymi skutkami pandemii koronawirusa.

W dniu 23 marca w związku ze zmniejszeniem puli środków ochrony roślin na polskim rynku, w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ wystosował wniosek do KRIR o pilne wprowadzenie zamienników wycofanych środków ochrony roślin. Obecnie rolnicy monitorują, że wycofanie substancji czynnej np. Desmedifam radykalnie zmniejszył możliwości zwalczania chwastów w uprawach zarówno buraka cukrowego, pastewnego, warzyw oraz roślin ozdobnych. Brak zamienników wycofanych środków ochrony roślin już stanowi duży problem dla rolników.

W omawianym okresie Zarząd IRWŁ wydał opinie do projektu:

- rozporządzenia etykietowanie i pakowanie materiału szkółkarskiego i winorośli;

Posiedzenia Rad Powiatowych IRWŁ

W związku z Decyzją Prezesa Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego – Bronisława Węglewskiego z dniem 11 marca 2020r. ze względu na zagrożenie koronawirusem zostały odwołane wszystkie posiedzenia Rad Powiatowych oraz spotkanie pracowników zaplanowane na dzień 17 marca 2020r. W związku z tym w omawianym okresie odbyły się 3 posiedzenia Rad Powiatowych IRWŁ (w dniu 4.03.2020r. w Pajęcznie, w dniu 6.03.2020 r. w Zgierzu, w dniu 9.03.2020r. w Wieluniu). Delegaci rozmawiali o bieżącej sytuacji w rolnictwie, o zagrożeniu ASF dla producentów trzody chlewnej, ubezpieczeniach społecznych, ubezpieczeniach w rolnictwie, o przeciwdziałaniu suszy rolniczej, oraz o wystąpieniu na terenie województwa łódzkiego 6 ognisk ptasiej grypy. Natomiast przedstawiciele instytucji sektora rolnego przekazali m.in. informacje na temat zasad wypełniania wniosków o dopłaty obszarowe na rok 2020.

Konferencje, targi, spotkania

W dniu 10 marca 2020 r. odbyło się kolejne spotkanie Wojewódzkiej ds. bezpieczeństwa i higieny pracy w rolnictwie przy Okręgowym Inspektorze Pracy w Łodzi w siedzibie Okręgowego Inspektoratu Pracy. Członkowie m.in. zatwierdzili plan pracy Komisji na 2020 rok, zapoznali się z działaniami prewencyjnymi zrealizowanymi przez KRUS w 2019r. oraz zasadami X Konkursu Plastycznego pt. „Bezpiecznie na wsi: nie ryzykujesz gdy zwierzęta znasz i szanujesz” w województwie łódzkim i założeniami XVIII Konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne 2020. Z ramienia IRWŁ uczestniczył – Piotr Kociołek – Przewodniczący Rady Powiatowej IRWŁ w Bełchatowie.

Inna działalność IRWŁ

- Biura Powiatowe Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego prowadzą nabór rolników na szkolenia dla użytkowników profesjonalnych z zakresu stosowania środków ochrony roślin. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z miejscowym Biurem Powiatowym IRWŁ (numery telefonów do poszczególnych biur publikujemy na stronie 2).

- Bezpłatna publikacja Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego miesięcznik „W NOWEJ ROLI” trafia do rolników, mieszkańców wsi województwa łódzkiego.

- Prawnik Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego udziela bezpłatnie porad prawnych dla rolników. W omawianym okresie zostało udzielonych 30 porad.

Wszystkie działania, interwencje podejmowane przez Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego oraz informacje na temat sytuacji w rolnictwie są dostępne na stronie internetowej IRWŁ www.izbarolnicza.lodz.pl

W związku z przypadkami występowania koronawirusa COVID-19 na terenie Polski, wprowadzenia przez Premiera RP środków bezpieczeństwa - stanu zagrożenia epidemicznego i w celu zapewnienia maksymalnej ochrony rolnikom i pracownikom biur Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, zalecamy kontakt e-mailowy lub telefoniczny z naszymi biurami powiatowymi i biurem w Łodzi. Prosimy o wyrozumiałość i przepraszamy za utrudnienia. Nasze działania są realizowane dla dobra wszystkich Państwa.

Beata Rzewuska

Specjalista ds. organizacji rynków rolnych i szkoleń

Doradca rolno-środowiskowy

ZAGROŻENIE KORONAWIRUSEM W POLSCE - najważniejsze informacje



W związku z sytuacją występowania koronawirusa w Polsce, w trosce o wspólne bezpieczeństwo zdrowotne, apelujemy o przestrzeganie zaleceń Państwowej Inspekcji Sanitarnej i stosowania się do wytycznych służb sanitarnych w zakresie kwarantanny i zasad higieny.

Koronawirusy (CoV) należą do rodziny wirusów RNA (wirusy zawierające jako materiał genetyczny kwas rybonukleinowy). Nazywane są koronawirusami ponieważ cząsteczka wirusa wykazuje charakterystyczną „koronę” białek kolczastych wokół otoczki lipidowej. U ludzi CoV może wywoływać zarówno zwykłe przeziębienia jak i poważniejsze choroby takie jak Środkowo Wschodni Zespół Układu Oddechowego (wywołany przez MERS-CoV) i Zespół Ciężkiej Ostrej Niewydolności Oddechowej (wywołany przez SARS-CoV).

W grudniu 2019 r. odnotowano u ludzi w Wuhan City, chińska prowincja Hubei (Rep. Ludowa) przypad-

ki zapalenia płuc nieznanego pochodzenia. Władze chińskie jako czynnik sprawczy zidentyfikowały nowy CoV. Aktualne informacje na ten temat można znaleźć na stronie internetowej WHO.

CoV, który powoduje COVID-19, został oznaczony jako SARS-CoV-2 przez Międzynarodowy Komitet Taksonomii Wirusów (ICTV); jest to nazwa naukowa. Wirus może być również określany jako „wirus COVID-19” lub „wirus odpowiedzialny za COVID-19”. COVID19 odnosi się do choroby wywołanej przez wirusa.

Koronawirus jest podatny na rozpuszczalniki lipidów, co oznacza, że dokładne, co najmniej 30 se-

kundowe mycie rąk wodą ze zwykłym mydłem lub detergentem, jest kluczowe, by ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa.

Apelujemy o korzystanie wyłącznie ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie, które znajdziecie Państwo w serwisach instytucji publicznych, na stronach: www.gis.gov.pl, gov.pl/koronawirus i dzwoniąc pod numer bezpłatnej infolinii NFZ 800-190-590.

Prosimy o otoczenie szczególną opieką osób starszych i innych osób o obniżonej odporności. W szczególności chodzi o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych, a także po prostu rozmowę.

Apelujemy o racjonalne i odpowiedzialne zachowanie oraz stosowanie się do rekomendacji służb sanitarnych i specjalistów medycznych.

Jak skutecznie myć ręce?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



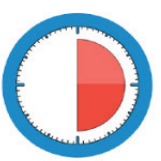
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



NIE ZARAZISZ SIĘ KORONAWIRUSEM OD PUPILA!



ZWIERZĘTA DOMOWE NIE PRZENOSZĄ KORONAWIRUSA, POWODUJĄCEGO COVID-19
WIARYGODNYCH INFORMACJI SZUKAJ NA STRONIE WHO

pszy.pl

COVID-19 A POSTĘPOWANIE ZE ZWIERZĘTAMI DOMOWYMI I GOSPODARSKIMI

Zwierzęta domowe nie zarażają koronawirusem!

Jednocześnie należy pamiętać, że nie ma dowodów naukowych świadczących o przenoszeniu się wirusa SARS-CoV-2 na zwierzęta domowe i gospodarskie ani na to, aby zwierzęta te mogły być biologicznym lub mechanicznym wektorem przenoszenia choroby. W obecnej sytuacji epidemiologicznej zasady kwaran-



tanny osób posiadających zwierzęta określają służby sanitarne. Nakazy wydawane przez Inspekcję Sanitarną mają pierwszeństwo, nad informacjami udzielanymi przez inne służby. Główny Lekarz Weterynarii nie jest informowany o tym w jaki sposób przebiega kwarantanna w poszczególnych przypadkach, a więc wytyczne GLW mają charakter ogólny.

Sprawą oczywistą jest, że zwierzęta nie mogą zostać bez opieki. Jeżeli więc osoby będące na kwarantannie, zgodnie z nakazami Inspekcji Sanitarnej nie mogą opuszczać domu i zajmować się zwierzętami w obejściu, powinny zgłosić to do urzędu gminy.

Urząd gminy będzie musiał znaleźć rozwiązanie w zależności od okoliczności, tj. albo skierować do gospodarstwa osoby, które będą mogły opiekować się zwierzętami, albo znaleźć miejsce, w które będzie można przenieść zwierzęta.

WAŻNE PYTANIA

Czy wirus może przenosić się za pomocą żywności?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) opublikował w dniu 9.03.2020 stanowisko, iż zgodnie z aktualną wiedzą nie ma dowodów na to, że żywność może być źródłem lub pośrednim ogniwem transmisji wirusa SARS COV-2.

Informacja EFSA: <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>

EFSA podkreśla, że na podstawie doświadczeń z wirusami SARS i MERS można sądzić, że nie dochodzi do infekcji człowieka poprzez żywność wirusem SARS COV-2. Jest mało prawdopodobne, aby wirus przenosił się przez żywność i nie ma dotychczas dowodów, aby miało to miejsce.

EFSA podkreśla, że stale monitoruje sytuację dot. ogniska zakażenia SARS COV-2, które jest źródłem zachorowań w bardzo wielu krajach.

W zachowaniu bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności istotne jest rygorystyczne zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa żywności, które służą zapobieganiu jej zanieczyszczeniu, w tym również wtórnemu zanieczyszczeniu na etapie dystrybucji i sprzedaży, o czym mowa dalej.

Obróbka termiczna a koronawirus

Koronawirusy potrzebują do namnażania gospodarza, którym jest człowiek. Dokładna obróbka termiczna niszczy wirusa, ponieważ koronawirus ulega zniszczeniu gdy zastosuje się odpowiednią kombinację czasu i temperatury np. 60stC przez 30 min. Tak więc w przypadku mięsa, produktów surowych, typowa obróbka cieplna eliminuje zanieczyszczenie mikrobiologiczne, w tym również SARS COV-2.

Jak przenosi się SARS COV-2?

Bezpośrednio – poprzez kontakt z wydzielinami zainfekowanej osoby (droga kropelkowa, ale również kał i mocz).

Pośrednio – poprzez kontakt z powierzchniami, na których znajdują się wydzieliny osoby zainfekowanej poprzez kichanie i kaszel.

Aktualnie dostępne dane wskazują na to, że wirus może przetrwać kilka godzin na powierzchniach. Wirusa można pozbyć się ze środowiska, podobnie jak w przypadku większości mikroorganizmów, za pomocą zwykłych środków dezynfekcyjnych stosowanych w gospodarstwie domowym.

Jak zabezpieczyć targowiska i bazyry na których sprzedawana jest żywność?

Targowiska i bazyry są specyficznymi miejscami obrotu żywnością. Mogą być zorganizowane w różny

sposób – jako obszary zadaszone i/lub place na wolnym powietrzu.

Aktualna sytuacja powinna być motywacją dla branży spożywczej, aby jeszcze skrupulatniej przestrzegać wymagań sanitarnych i higienicznych na każdym etapie łańcucha żywnościowego. Przepisy prawa żywnościowego nakładają na przedsiębiorców wymagania higieniczne, których celem jest zapobieganie zanieczyszczeniu mikrobiologicznemu żywności. W okresie aktualnego zagrożenia epidemiologicznego, należy zadbać o stosowanie tych wymagań, aby zapobiec nie tylko zakażeniu koronawirusem, ale przede wszystkim również innym zanieczyszczeniom mikrobiologicznym żywności, które narażają zdrowie konsumentów i mogą prowadzić do zatrucia pokarmowych.

Dlatego też należy:

1. Stosować właściwą higienę rąk
2. Stosować higienę kaszlu i oddychania
3. Stosować zasady bezpieczeństwa żywności – restrykcyjnie i z pełną świadomością
4. Ograniczyć bliski kontakt z każdą osobą, która ma objawy chorobowe ze strony układu oddechowego
5. Zachować bezpieczną odległość klient-klient, klient-sprzedawca, sprzedawca-sprzedawca (min. 1,5 metra)
6. W miarę możliwości korzystać głównie z płatnocie bezgotówkowych

UWAGA!

Osoby wykazujące wszelkie objawy chorobowe nie mogą pracować przy obrocie/produkcji żywności!

1. Higiena rąk:

Osoby mające kontakt z żywnością, muszą często myć ręce:

- Przed rozpoczęciem pracy;
- Przed kontaktem z żywnością, która jest przeznaczona do bezpośredniego spożycia,
- Po obróbce lub kontakcie z żywnością surową, nieprzetworzoną;
- Po zajmowaniu się odpadami/śmieciami;
- Po zakończeniu procedur czyszczenia/dezynfekcji;
- Po skorzystaniu z toalety;
- Po kaszlu, kichaniu, wydmuchaniu nosa;
- Po jedzeniu, picciu, lub paleniu;
- Po kontakcie z pieniędzmi.

W przypadku straganów na bazarze/targowisku np. z warzywami i owocami, gdzie dostęp do wody jest utrudniony – należy ręce dezynfekować przy użyciu płynów dezynfekujących lub chusteczek nasączonych takim płynem

2. Higiena kaszlu i oddychania:

• Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%).

• Nie obawiać się zwracać uwagi współpracownikowi i klientowi, aby nie kasłał i nie kichał w naszym kierunku ani na produkty spożywcze.

3. Zasady bezpieczeństwa żywności – restrykcyjnie i z pełną świadomością:

• Osoby pracujące przy dostawie i sprzedaży żywności na targowiskach, bazarach – na straganach, w sklepikach, stoiskach etc. -powinny zweryfikować wprowadzone dobre praktyki higieniczne, tak aby:

- zaktualizować je, jeśli jest to uzasadnione,
- przypomnieć sprzedawcom i pracownikom wdrożone wymagania higieniczne
- rygorystycznie je stosować,

• zapewnić właściwe warunki przechowywania produktów – etykiety produktów zawierają wskazówki w jakiej temperaturze należy je przechowywać, co ma kluczowe znaczenie w przypadku żywności nietrwałej mikrobiologicznie jak np. produkty i wyroby mięsne, mleko, jogurty i inne produkty mleczne, sałatki, kiełki, soki jednodniowe etc.);

• weryfikować terminy przydatności do spożycia, ma to szczególne znaczenie w przypadku ww. produktów nietrwałych mikrobiologicznie. Nie wolno oferować (np. przy kasie, na ladzie), bez zapewnienia warunków chłodniczych produktów o krótkim terminie przydatności do spożycia, które powinny być przechowywane w lodówce.

• zapobieganie zakażeniom krzyżowym i niewłaściwym praktykom.

Przykłady:

• jaja nie powinny być przekładane do innych opakowań, niż te w których zostały dostarczone, po kontakcie dłonie-jaja należy umyć lub zdezynfekować ręce;

• nie należy kłaść produktów tj. ser, wędliny, mięso etc. bezpośrednio na wadze,

• surowe mięso i jaja są potencjalnym źródłem zanieczyszczeń mikrobiologicznych, należy zapobiegać ich kontaktowi z żywnością przeznaczoną do bezpośredniego spożycia (np. ser, wędliny). Jest ona spożywana bezpośrednio, bez obróbki cieplnej, a więc zanieczyszczenie mikrobiologiczne może być realnym zagrożeniem dla konsumenta;

• stosowanie rękawiczek jednorazowych w sposób higieniczny, gdyż stosowane niewłaściwie mogą być nośnikiem groźnych bakterii – np. dotykanie mięsa w rękawiczce jednorazowego użytku, którą następnie pobieramy pieniądze a potem nakładamy na wagę wędlinę powoduje, że bakterie występujące na mięsie i na pieniądzech zostaną przeniesione na wędlinę, podobnie jak w przypadku nie umytych rąk.

Produkty spożywcze muszą być identyfikowalne, mieć określony termin przydatności do spożycia/datę minimalnej trwałości. Nie wolno handlować żywnością niewiadomego pochodzenia, z nielegalnych źródeł – **to nielegalne i niebezpieczne!** (poza wysokim ryzykiem dotyczącym potencjalnych negatywnych skutków zdrowotnych dla konsumenta istotne jest również ryzyko rozprzestrzenienia się ASF poprzez obrót nielegalną dziczyzną i produktami wieprzowymi).

Należy przestrzegać obowiązku odsunięcia od pracy z żywnością w przypadku złego stanu zdrowia – nie tylko objawów koronawirusa, ale również wszelkich innych objawów ze strony układu pokarmowego, oddechowego, chorobowych zmian skórnych i innych chorób zakaźnych.

Należy wzmocnić nadzór nad przestrzeganiem zasad higieny, potencjalnie zapobiegającym rozprzestrzenianiu się wirusa, w szczególności:

a) w sklepikach i sklepach oraz budkach na bazarach/targowiskach:

• zintensyfikować procesy mycia i dezynfekcji – podłóg, lad, używanego sprzętu sklepach, koszyków sklepowych, kas, taśm przy kasach, poręczy, uchwytów, terminali płatniczych etc.;

• ograniczać w miarę możliwości ekspozycję żywności nieopakowanej przeznaczonej do bezpośredniego spożycia tj. pieczywa, ciast np. przez przykrycie folią opakowań, przestawienie tych produktów w miejsce oddalone od konsumenta, tak aby nie leżała ona obok miejsca podawania produktów;

zaleca się ograniczanie możliwości samoobsługowego zakupu wyrobów piekarniczych, cukierniczych pieczywa – wskazane jest podawanie i pakowanie przez sprzedającego produkty tj. pieczywo, wyroby cukiernicze, bułki, tak aby ograniczyć kontakt klienta z żywnością;

b) na straganach i stoiskach np. z owocami i warzywami:

podawać i pakować produkty przez sprzedającego, tak aby ograniczyć kontakt klienta z żywnością;

dezynfekować ręce po każdym kontakcie z pieniędźmi.

4. Ograniczyć bliski kontakt z każdą osobą, która ma objawy chorobowe tj.: gorączka, kaszel, duszność.

Nie dopuszczać do kontaktu z surowcem lub pro-

duktem osób, które mają objawy zakażenia dróg oddechowych, nawet łagodny kaszel albo gorączkę.

W przypadku nieprzestrzegania tych zasad nie obawiać się zwracać uwagi współpracownikowi i klientowi.

5. Zachować bezpieczną odległość klient-klient, klient-sprzedawca, sprzedawca-sprzedawca (min. 1,5 metra).

Dotyczy to zarówno osób w sklepikach i sklepach jak również na terenie całego targowiska, gdzie nie powinno się znajdować zbyt wiele osób.

Osoby, które oczekują na swoją kolej po zakupy również powinny zachować dystans 1.5m. W sklepach i sklepikach należy zachować ten odstęp między klientami, jak również od osób sprzedających.

Poza częstym myciem i dezynfekcją, w sklepach/

sklepikach w miarę możliwości zaleca się wietrzenie pomieszczeń.

6. W miarę możliwości korzystać głównie z płatności bezgotówkowych w placówkach handlowych

Płatności bezgotówkowe są bezpieczniejsze, jednakże trzeba mieć na uwadze np. seniorów, który często nie korzystają z płatności kartą. Powinni mieć oni możliwość dokonania płatności, dlatego też po każdym kontakcie z gotówką, należy myć ręce lub przynajmniej je zdezynfekować preparatem na bazie 60% alkoholu.

Możliwe jest też zorganizowanie dowozu towaru do klientów – w miarę możliwości kadrowych/transportowych.

Jak dbać o bezpieczeństwo w domu?

Należy zachowywać właściwą higienę mycia i przygotowania żywności. Jest to priorytet nie tylko w przypadku koronawirusa, ale przede wszystkim typowych zanieczyszczeń mikrobiologicznych prowadzących do zatruc pokarmowych. Należy myć ręce, narzędzia kuchenne, blaty robocze, deski. Zawsze pamiętać o separacji produktów surowych i produktów już przygotowanych do spożycia, w celu uniknięcia zanieczyszczeń krzyżowych w kuchniach.

WHO zaleca przestrzeganie zasad 5 Kroków Do Bezpiecznej Żywności.

Jak wygląda sytuacja osób, które przebywają w kwarantannie? Czy są jakieś kary za nieprzestrzeganie procedur?

Policja w ramach patroli odwiedza te osoby, które są objęte kwarantanną, sprawdzając, czy pozostają w miejscu swojego zamieszkania. Doświadczenie Włoch pokazuje, że nieprzestrzeganie zasad kwarantanny jest jedną z głównych przyczyn bardzo szybkiego rozprzestrzeniania się wirusa. Nieuzasadnione przypadki złamania kwarantanny są karane, włącznie z nakładaniem wysokich kar finansowych. Nie możemy narażać zdrowia innych, nie możemy narażać zdrowia naszych rodziców, dziadków oraz starszych. Osoby, które łamią nakaz kwarantanny zagrażają przede wszystkim innym. Przepisy przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na te osoby, które kwarantanny nie przestrzegają. Decyzja co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

Czy spożywcze sklepy osiedlowe będą otwarte?

Nie zamykamy żadnych sklepów spożywczych. Ograniczamy jedynie funkcjonowanie galerii handlowych. W galeriach sklepy spożywcze, drogerie, pralnie, apteki oraz banki nadal będą czynne. Wszystkie sklepy poza galeriami handlowymi funkcjonują normalnie.


Dla rodziców - dodatkowy zasiłek opiekuńczy

Dzięki tzw. specustawie (specjalnej ustawie dotyczącej szczególnych rozwiązań w walce z epidemią koronawirusa) rodzicom dzieci w wieku do lat 8, będzie przysługiwał dodatkowy zasiłek opiekuńczy w przypadku nieprzewidzianego zamknięcia żłobka, przedszkola, szkoły lub klubu dziecięcego.


Kiedy pracodawca może zlecić tzw. pracę zdalną?

Przepisy spec ustawy zakładają, że w celu przeciwdziałania koronawirusowi pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie obowiązków, w określonym czasie poza miejscem jej stałego wykonywania. To tzw. praca zdalna. W rozumieniu ustawy za „przeciwdziałanie COVID-19” rozumie się wszelkie czynności związane ze zwalczaniem zakażenia, zapobieganiem rozprze-






PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOSCI



Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chroni kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami


Dlaczego? Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje choroby. Jednakże część z nich, znajdujących się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności, do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnych sprzętów i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

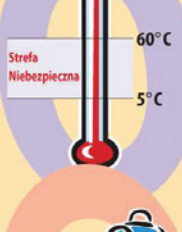
Dlaczego? Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.



Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby uzyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe.
- ✓ odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

Dlaczego? Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cały drób.



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze


Strefa Niebezpieczna

60°C

5°C

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)

Dlaczego? Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.




Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaw ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

Dlaczego? Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uwzględnić wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obrabianie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

Wiedza = Zapobieganie





KORONAWIRUS A PRAWA PACJENTA

Poradnik Rzecznika Praw Pacjenta

Pacjencie, aby zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa zapoznaj się z zasadami bezpieczeństwa oraz Twoimi prawami i obowiązkami, które odnoszą się i są zalecane w obecnej sytuacji

PAMIĘTAJ! NAWET JEDEN CHORY MOŻE BYĆ ŹRÓDŁEM ZAKAŻENIA INNYCH OSÓB

W przypadku rozpoznania u Ciebie koronawirusa masz prawo być otoczony opieką lekarską. **Niezwłocznie TELEFONICZNIE** powiadom najbliższą stację sanitarno-epidemiologiczną lub oddział zakaźny szpitala.

UNIKAJ KONTAKTU z innymi osobami, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

NIE ZGŁASZAJ się osobiście do swojego lekarza rodzinnego, przychodni lub stacji sanitarno-epidemiologicznej. Wszelkie wątpliwości dotyczące Twojego stanu zdrowia konsultuj **TELEFONICZNIE** lub za pośrednictwem dostępnych środków komunikacji elektronicznej przez internet.

Jeżeli **NIE** miałeś kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem a **masz gorączkę, kaszel, problemy z oddychaniem** i w ciągu ostatnich 14 dni **NIE** podróżowałeś do miejsc, gdzie występują potwierdzone przypadki zakażenia koronawirusem – **ZAPYTAJ FARMACEUTĘ osobiście lub TELEFONICZNIE** o zalecane środki zapobiegania infekcji.

Jeżeli **NIE** miałeś kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem, a **chorujesz przewlekłe i skończyli Ci się leki**, nie musisz osobiście zgłaszać się do przychodni. Zadzwoń do lekarza lub skontaktuj się z nim za pośrednictwem dostępnych środków komunikacji elektronicznej (czat, mail) i **poproś o wystawienie e-recepty**.

Po konsultacji lekarz wystawi Ci e-receptę. Kod e-recepty otrzymasz:

- jako mail z załączonym plikiem e-recepty (plik pdf). Jeśli pokażesz go w aptece na telefonie, aptekarz zeskanuje kod
- jako informację SMS-em, że e-recepta została wystawiona, z numerem kodu. Odbierzesz go na dowolnym typie telefonu, niepotrzebny Ci do tego smartfon.

W aptece podajesz kod e-recepty oraz Twój PESEL i to wystarczy, by wykupić leki.

E-recepta będzie też dostępna na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta. Jeśli nie logowałeś się do tej pory na Internetowym Koncie Pacjenta, dowiedz się, jak to zrobić na portalu pacjent.gov.pl

W przypadku wystąpienia zagrożenia epidemicznego lub ze względu na bezpieczeństwo zdrowotne innych osób:

mogą zostać wstrzymane lub ograniczone odwiedziny w szpitalach. Nadal możesz kontaktować się z bliskimi telefonicznie lub za pośrednictwem dostępnych środków komunikacji elektronicznej przez internet

może zostać ograniczone prawo rodziców (opiekunów) do przebywania w szpitalu razem z dziećmi lub do dodatkowej opieki pielęgnacyjnej.

Rzecznik Praw Pacjenta

strzenianiu się, profilaktyką oraz zwalczaniem skutków choroby. Zatem przesłanki polecenia pracownikowi pracy zdalnej są szerokie i w praktyce każdy pracodawca, choćby ze względu na profilaktykę, może polecić pracownikom pracę zdalną. Pracownik może oczywiście wnioskować o pracę zdalną, ale jego wniosek nie wiąże w żaden sposób pracodawcy.

Jestem przedsiębiorcą, który prowadzi eksport i import. Czy mogę wywieźć i przywieźć towar?

Tak. Transport towarowy jest zachowany.

Czy na pieczywie możemy przenieś wirusa?

Główny Inspektor Sanitarny informuje, że nie ma żadnych doniesień naukowych wskazujących na zakażenie koronawirusem drogą pokarmową.

W przypadku jakichkolwiek wątpliwości bądź obaw, wystarczy umieścić zakupione pieczywo na około 2 minuty w piekarniku nagrzanym wcześniej do temperatury 180-200°C. Dostępne źródła naukowe wskazują, że wiru-

sy ulegają inaktywacji w temperaturze ok. 60-70°C.

TELEFONY DO STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNYCH W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM

Poniżej pełna lista telefonów do stacji sanitarno-epidemiologicznych w Łódzkiem, a także kilka cennej wskazówek jak zachować się w określonych sytuacjach:

- Jeśli masz gorączkę, kaszel, duszności, kłopoty z oddychaniem, bezzwłocznie powiadom telefonicznie stację sanitarno-epidemiologiczną.
- Jeśli istnieje podejrzenie zakażenia, ale nie masz jeszcze objawów - pozostań w domu. Unikaj kontaktów z innymi osobami, aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśnij telefonicznie lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

Nie zgłaszaj się sam do przychodni POZ, ani nie udawaj się do szpitala bez wcześniejszego uzgodnie-

nia, gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne. Jeden chory pacjent (również TY) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!

W razie jakichkolwiek wątpliwości dzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia: 800 190 590

Telefony do stacji sanitarno-epidemiologicznych w województwie łódzkim

WSSE w Łodzi (42) 253 62 00

PSSE w Bełchatowie (44) 733 13 55, (44) 733 13 56, (44) 733 13 57

PSSE w Brzezinach (46) 874 31 60

PSSE w Kutnie (24) 355 71 00

PSSE w Łasku (43) 675 22 94, (43) 675 23 15

PSSE w Łęczycy (24) 721 21 88

PSSE w Łodzi (42) 253 99 00

PSSE w Łowiczu (46) 837 64 94

PSSE w Opocznie (44) 755 23 29

PSSE w Pabianicach (42) 215 27 76

PSSE w Pajęcznie (34) 311 10 31, (34) 311 34 95

PSSE w Piotrkowie Trybunalskim (44) 649 50 63

PSSE w Poddębicach (43) 678 86 00

PSSE w Radomsku (44) 685 23 50

PSSE w Rawie Mazowieckiej (46) 814 48 62, (46) 814 34 95, 601887677

PSSE w Sieradzu (43) 822 36 85

PSSE w Skierniewicach (46) 833 46 00, (46) 833 30 21

PSSE w Tomaszowie Mazowieckim (44) 724 45 84, (44) 724 45 85

PSSE w Wieluniu (43) 843 39 21

PSSE w Wieruszowie (62) 78 31 990

PSSE w Zduńskiej Woli (43) 823 41 48

PSSE w Zgierzu (42) 714 03 30

Województwo łódzkie – szpitale zakaźne

1. Radomsko, Szpital Powiatowy, ul. Jagiellońska 36, tel. 44 681 08 22

2. Bełchatów, Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II, ul. Czaplinska 123, tel. 44 635 85 55

3. Tomaszów Mazowiecki, Tomaszowskie Centrum Zdrowia, ul. Jana Pawła II 35, tel. 44 725 71 34

4. Łódź - Bałuty, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Im. Dr Wł. Biegańskiego, Oddział Chorób Zakaźnych I Przewodu Pokarmowego, Klinika Chorób Zakaźnych I Chorób Wątroby UM, Oddział Chorób Zakaźnych, Tropikalnych I Pasożytniczych dla dorosłych, Klinika Chorób Zakaźnych I Hepatologii UM, Oddział Chorób Zakaźnych, Tropikalnych I Pasożytniczych dla dzieci, Klinika Chorób Zakaźnych Dzieci UM w Łodzi, Oddział Obserwacyjno-Zakaźny I Chorób Wątroby, ul. Kniaziewicza 1/5, tel. 42 251 60 51

POMOC PSYCHOLOGICZNA

W Szpital im. dr. J. Babińskiego w Łodzi, można telefonicznie uzyskać pomoc psychologów. Jeśli zostałeś zarażony koronawirusem, objęty kwarantanną lub po prostu boisz się i potrzebujesz wsparcia, możesz zadzwonić pod numery telefonów udostępnione przez lekarzy szpitala im. Babińskiego

• 427155737 dorośli

• 42 7155738 dzieci

Wsparcie oferowane jest przez 5 w tygodniu (od poniedziałku do piątku) w godz. 8-19

Uruchomiony został także adres mailowy interwencja@babinski.home.pl

Pisząc na niego również można uzyskać pomoc psychologa

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny, Główny Inspektorat Weterynarii, www.gov.pl/web/zdrowie/, lodzkie.pl

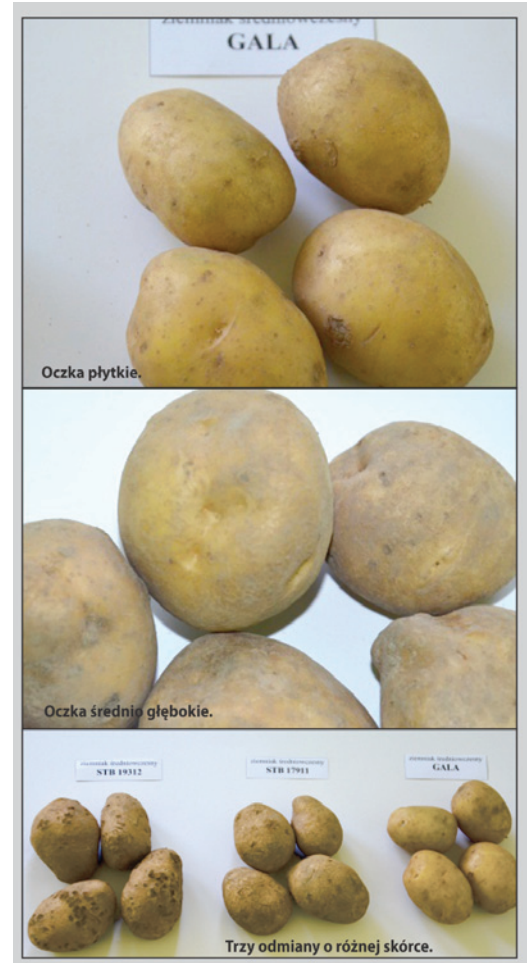
Ziemniaki i ich smaki

W menu Polaków ziemniak zajmuje szczególne miejsce. Corocznie do bezpośredniej konsumpcji przeznaczają się około 3,5 mln ton ziemniaków, czyli około 90 kg na jednego mieszkańca. W ostatnich latach obserwuje się spadek spożycia ziemniaków w stanie świeżym, choć polskie tradycje kulinarne z ziemniakiem w tle są nadal bogate. Młode pokolenie naszych rodaków ogranicza w swym jadłospisie ziemniaki z uwagi na dietę. Opinia, jakoby powodowały one otyłość jest niczym nieuzasadniona i błędna. Ugotowane bulwy są niskokaloryczne i bardzo zdrowe, a ich reputację psuje konsumowany wspólnie tłuszcz.

Ziemniaki świeżo gotowane dzięki dużej zawartości witaminy C (dziennie spożycie 200g ziemniaka pokrywa zapotrzebowanie na witaminę C w ok. 50%) należą do jej głównych źródeł. Poza tym w swym składzie posiadają witaminy z grupy B, PP, kwas foliowy, jod, magnez, żelazo, miedź, fosfor i selen. O wartości żywieniowej ziemniaków decyduje zawartość poszczególnych składników odżywczych oraz śladowa ilość szkodliwych substancji w bulwach.

Już dawno minęły czasy, kiedy to w produkcji ziemniaków liczyła się jedynie wielkość plonu. Z uwagi na zmianę kierunku uprawy z produkcyjnego i paszowego na konsumpcyjny ziemniak spożywczy podlega określonym wymaganiom jakościowym.

Konfekcjonowanie wymaga od ziemniaków odpowiedniego „image”. Dlatego też w pięciu punktach doświadczalnych COBORU, między innymi w SDOO w Sulejowie, dla



Obserwacje cech morfologicznych bulw surowych obejmują takie właściwości ziemniaków jak: kształt bulw, regularność zarysu kształtu, głębokość oczek, ocenę skórki, barwę miąższu i ciemnienie miąższu surowego.

Kształt bulw zależy od stosunku długości do największej szerokości bulwy, określanego jako współczynnik wydłużania. Wyróżniamy następujące typy kształtu bulw: okrągły, okrągłowoowalny, owalny, owalnopodłużny, podłużny i skrócony.

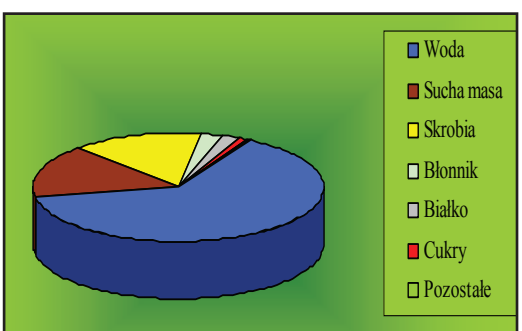
Regularność zarysu kształtu bulw zależy od kształtu obwodu przekrojów wykonanych w różnych płaszczyznach wzdłuż bulw oraz od głębokości wcięcia stolonowego i wierzchołkowego. Występują następujące stopnie regularności: idealna, bardzo dobra, dobra, dość dobra, mało regularna, nieregularna, nieforemna i zdeformowana.

Głębokość oczek określa się w skali dziewięciostopniowej. Oczka mogą być: bardzo płytke - niewyczuwalne pod palcem (cecha bardzo pożądana wśród konsumentów), płytke, średnio płytke - wymagające niewielkich poprawek po mechanicznym obieraniu, głębokie i bardzo głębokie z wyboistością między oczkami.

Ocena skórki charakteryzuje jej grubość i gładkość. Cecha ta jest bardzo ważna, ponieważ zaopatrując się

Skład chemiczny bulw ziemniaka.

SKŁADNIKI	w % suchej masy	
	od	do
Woda	74,68	83,34
Sucha masa	16,66	25,52
Skrobia	11,22	20,0
Białko	1,18	2,43
Błonnik	2,0	2,5
Cukry	0,8	1,1
Pozostałe	0,5	0,8



każdej grupy wczesności, wykonywana jest ocena konsumpcyjna odmian pretendujących do wpisu do Krajowego Rejestru oraz wytypowanych odmian wzorcowych. Metodyka oceny oparta jest na metodach akceptowanych przez Europejskie Stowarzyszenie Badań nad Ziemniakiem (EAPR) i opracowana przez Pracownię WGO Roślin Okopowych i Kukurydzy COBORU. Przeprowadza się osobno ocenę bulw surowych oraz bulw gotowanych.





w ziemniaki, kupujemy je oczami". Skórka może być: bardzo cienka, gładka i lśniąca, cienka z lekkim połyskiem, cienka, lecz miejscami matowa, delikatnie siatkowana, lekko chropowata, gruba, matowa, popękana i szorstka.

Barwa miąższu jest cechą odmianową i nie ulega modyfikacjom środowiskowym. Barwę określa się bezpośrednio po przekrojeniu bulw. Rozróżnia się sześć kolorów miąższu: biały, biały z szarym odcieniem, kremowy, jasnożółty, żółty, ciemnożółty. Spotyka się również odmiany o miąższu zabarwionym na różowo, czerwono i fioletowo. Kolor ten bulwy zyskują dzięki występowaniu w bulwie antocyjanów, głównie glikozydów pelargonidyny, petunidyny i malwidyny.

Ciemnienie miąższu surowego jest reakcją enzymatyczną spowodowaną utlenianiem się związków fe-

nolowych. Ocenę przeprowadza się po 4 godzinach. Powierzchnia przeciętej surowej bulwy zmienia się stając się kolejno różową, brunatną, w końcu szaro-czarną.

Ocena cech sensorycznych bulw gotowanych tj.: smak, aromat, konsystencja, struktura mięszu oparta jest na subiektywnych odczuciach osób oceniających w zależności od gustów i przyzwyczajzeń. Ocenę przeprowadzają minimum trzy osoby posiadające zmysł smaku, węchu i wzroku, niepalące. Osoby te w trakcie badań nie mogą się zmieniać i muszą być dokładnie zapoznane z metodyką. Technika przeprowadzania oceny nie przewiduje użycia soli podczas gotowania.

Poszczególne właściwości mięszu – rozgotowanie, konsystencja, wilgotność, struktura, mączystość definiują typ kulinarno-użytkowy odmiany.

A - sałatkowy - bulwy zwięzłe, dające się kroić, lekko wilgotne, o gładkiej delikatnej strukturze.

B - ogólnoużytkowy - dość zwięzłe bulwy, lekko mączyste, wilgotne, o delikatnej strukturze.

C - mączysty - bulwy dość zwięzłe, o dużej skłonności do rozgotowywania, mączyste, sypkie suche, o dość szorstkiej strukturze,

D - bardzo mączysty – bulwy rozgotowują się całkowicie, sypkie, bardzo suche, bardzo mączyste, o szorstkiej, często włóknistej strukturze.

Wiele odmian odpowiada typom pośrednim AB, BC i CD.

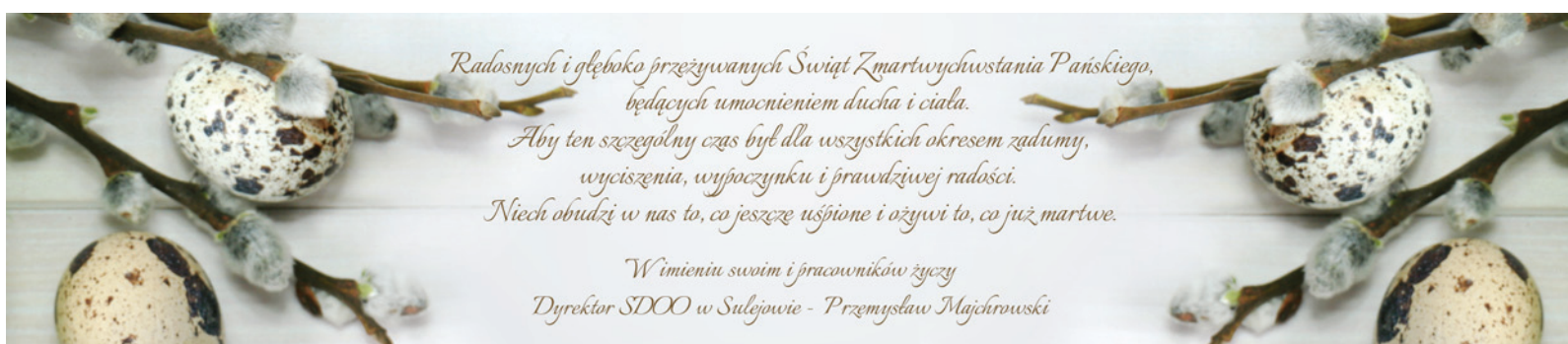
Smak ziemniaków zależy od zawartości poszczególnych składników i ich wzajemnych stosunków ilościowych. Uzależniony jest głównie od zawartości w bulwach skrobi, cukrów, związków azotowych, substancji mineralnych i fenoli. Ze względu na procesy fizjologiczne zachodzące w bulwach smak ziemniaków może pogarszać się wraz z długością przechowywania.

Niepożądaną właściwością ziemniaków gotowanych jest ciemnienie miąższu. Ta niekorzystna cecha spowodowana jest reakcją kwasu chlorogenowego z uwolnionym podczas gotowania utlenionym jonem żelaza. Zgodnie z metodyką, ciemnienie miąższu ocenia się dwukrotnie (po 10 minutach i po 24 godzinach) na powierzchni 10 ugotowanych bulw, ułożonych na białej powierzchni.

Właściwości kulinarno-użytkowe odmian są cechami genetycznymi, ale producenci mają wpływ na modyfikację jakościowe bulw poprzez: rodzaj gleby, agrotechnikę (nawożenie), zabiegi ochrony roślin i sposób przechowywania. Smakowitość ziemniaków zależy również od warunków atmosferycznych w jakich przebiegała vegetacja.

Decydując się na uprawę ziemniaków konsumpcyjnych, spośród znacznego wachlarza odmian, rolnik musi wybierać takie, które będą odpowiadać określonym wymaganiom jakościowym. Pomocne w tym są wyniki oceny konsumpcyjnej, które można znaleźć w Listach Opisowych Odmian (LOO) wydawanych corocznie przez Centralny Ośrodek Badania Odmian Roślin Rolniczych.

Ilona Śpiewak
COBORU Stacja Doświadczalna
Oceny Odmian w Sulejowie
www.sulejow.coboru.pl



WIOSENNA OFERTA TOWARZYSTWA UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH „TUW” - UBEZPIECZENIA UPRAW ROLNYCH Z DOPLATAMI ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

Z końcem marca br. Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” rozpoczęło wiosenną akcję zawierania umów ubezpieczenia upraw rolnych od zdarzeń losowych.

Towarzystwo oferuje ubezpieczenia upraw rolnych z możliwością uzyskania dopłat do składek ze środków budżetu państwa począwszy od 2006r., czyli od początku obowiązywania dopłatowego programu ubezpieczeń upraw rolnych i zwierząt gospodarskich, realizowanego na podstawie przepisów ustawy z dnia 7 lipca 2005r. o ubezpieczeniach upraw rolnych i zwierząt gospodarskich.

Skorzystanie przez producenta rolnego z dopłaty do składki z tytułu zawarcia umowy ubezpieczenia upraw rolnych w Towarzystwie Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”, umożliwiona podpisana w grudniu 2019r. umowa Towarzystwa z Ministrem Rolnictwa i Rozwoju Wsi, będącym dysponentem środków zarezerwowanych na ten cel w budżecie państwa. Należy podkreślić fakt, iż nowelizacja ustawy spowodowała, że ubezpieczenia upraw rolnych mogą być oferowane na korzystniejszych warunkach. Zlikwidowany został dotychczasowy próg dopłatowy stawki taryfowej (6% s.u.), powyżej których rolnik nie mógł już skorzystać z dopłaty do składki ze środków budżetu państwa. Ustawa zagwarantowała w budżecie państwa kilkukrotnie wyższą, niż w latach poprzednich, kwotę przeznaczoną na dopłaty do składek ubezpieczeniowych. Producenci rolni mają możliwość uzyskania dopłaty do składki ze środków z budżetu państwa w pełnej jej wysokości (65%) przy ubezpieczeniu wielu rodzajów upraw rolnych - bez względu na wysokość zastosowanej stawki taryfowej. Wyjątkiem są ubezpieczenia drzew i krzewów owocowych oraz tru-

skawek, w przypadku których ustawodawca przewiduje progi dopłatowe na poziomie 9% s.u. (uprawy na klasach gleby I – IV), 12% s.u. (klasa V) i 15% s.u. (klasa VI).

Wprowadzone zmiany miały widoczny wpływ na wzrost zainteresowania producentów rolnych ubezpieczeniami upraw rolnych z dopłatami ze środków budżetu państwa. Zwiększyło się również zainteresowanie rolników ubezpieczeniami upraw rolnych od ryzyka przymrozków wiosennych, na co niewątpliwie miał wpływ, w czasie zimowych miesięcy, wyjątkowo długi okres z niskimi temperaturami oraz zimna wiosna. Tradycyjnie już dużym zainteresowaniem cieszą się ubezpieczenia upraw rolnych (przede wszystkim zbóż i rzepaku) od ryzyka gradu - stanowią one największy udział we wiosennych ubezpieczeniach upraw rolnych.

Należy pamiętać, że rolnikowi, który nie spełni obowiązku zawarcia umowy ubezpieczenia obowiązkowego upraw (od co najmniej jednego z pięciu ryzyk: gradu, przymrozków wiosennych, powodzi, suszy lub ujemnych skutków przezimowania), tj. ubezpieczenia co najmniej 50% ich powierzchni, wnosi opłatę, która stanowi równowartość w złotych - 2 euro od 1ha, ustaloną przy zastosowaniu kursu średniego ogłaszanego przez Narodowy Bank Polski (według tabeli kursów nr 1 w roku kontroli). Opłata za niespełnienie tego obowiązku jest wnoszona na rzecz gminy właściwej ze względu na miejsce zamieszkania rolnika lub jego siedzibę. Powyższe sankcje nie mogą jednak być stosowane wobec rolnika w przypadku, gdy nie zawrze on umowy ubezpieczenia

obowiązkowego z powodu pisemnej odmowy przez co najmniej dwa zakłady ubezpieczeń, które zawarły z ministrem właściwym do spraw rolnictwa umowę w sprawie dopłat.

W Towarzystwie Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” wykupując polisę ubezpieczenia upraw rolnych z dopłatami do składek z budżetu państwa, można otrzymać dodatkową zniżkę za posiadanie w Towarzystwie umowy obowiązkowego ubezpieczenia budynków wchodzących w skład gospodarstwa rolnego oraz za jednorazową opłatę składki. Można również opłacić składkę w dwóch ratach.

Zachęcając zatem do sprawdzenia oferty ubezpieczenia upraw rolnych Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”, zapraszamy do zapoznania się z jej szczegółami na stronie internetowej www.tuw.pl, w jednostkach terenowych Towarzystwa lub u naszych Przedstawicieli.

**Zapraszamy do naszego Biura i Oddziałów.
Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”
Biuro Regionalne w Łodzi
ul. Swojska 4, 91-342 Łódź
tel. 42 640-69-80
e-mail: lodz@tuw.pl www.tuw.pl**

** Informacja stanowi materiał promocyjny Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” z siedzibą w Warszawie 02-793, ul. H. Raabego 13.*



**TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH
T U W**

W okolicy zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, radości, smacznego jajka, mnóstwo wiosennego słońca oraz samych sukcesów dla naszych Członków i Partnerów

Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”



ŚWIEŻE I ZDROWE BO ZE ZJAZDOWEJ



Kiedy w 1929 roku Aleksander Fleming odkrył penicylinę, w medycynie i weterynarii rozpoczęła się nowa era. Antybiotyki zaczęto dodawać do pasz dla zwierząt, podejmowano próby leczenia za ich pomocą niektórych chorób ludzkich. Jednak po początkowej fascynacji zauważono, że ich stosowanie to nie tylko pozytywy, lecz także skutki negatywne: antybiotyki sprzyjają rozwojowi lekooporności wśród drobnoustrojów, mają też działanie alergenne i toksyczne na organizm ludzki. Fascynacja przerodziła się więc w dystans, a ludzie znów zaczęli skłaniać się ku naturalnym metodom profilaktyki i zwalczania chorobotwórczych bakterii i wirusów z organizmu. Niejedna osoba zadaje sobie jednak pytanie, czy to działanie zasadne; czy nasz rodzimy czosnek może być równie skuteczny jak antybiotyk?



Zdrowie zaczyna się w jelitach

Popularne powiedzenie mówi, że zdrowie organizmu zależy od stanu jelit. To prawda! Badania naukowe dowodzą, że skład mikroflory bakteryjnej wpływa na indywidualne predyspozycje do występowania różnych chorób. Mikroflora uczestniczy też w utrzymaniu ochrony organizmu przed antygenami i patogenami chorobotwórczymi, dzięki czemu potrafi regulować układ odpornościowy człowieka. Gdy „dobrych bakterii” jest więcej niż patogenów, organizm sam radzi sobie z ich zwalczaniem.

Odporność trzeba jednak wspierać – dostarczać do organizmu drobnoustroje probiotyczne w postaci preparatów farmaceutycznych albo żywności wzbogaconej bakteriami. Do tej drugiej grupy zaliczamy przede wszystkim fermentowane produkty mleczne takie jak jogurty, kefir oraz kiszonki. Zawarte w kiszonce bakterie ograniczają rozwój szkodliwych mikroorganizmów, a także korzystnie wpływają na odporność naszego organizmu. Żywność fermentowana więc nie tylko jest bezpieczna dla naszego zdrowia, ale więcej: jest źródłem naturalnych antybiotyków, które – w odróżnieniu od leków – możemy spożywać codziennie.

W każdej polskiej kuchni znajdziemy również wiele innych naturalnych produktów, które potrafią wzmacniać odporność organizmu. Są nimi m.in.:

Czosnek

Najbardziej popularnym naturalnym antybiotykiem bez wątplenia jest czosnek. Od pokoleń stosuje się go jako środek zapobiegający i leczący przeziębienie. Nic dziwnego –

ma działanie nawet silniejsze niż penicylina. Swoje lecznicze właściwości zawdzięcza pochodnym siarkowym, takim jak np. alliina, która podczas rozgniatania czosnku rozpada się na silnie zapachowy i bakteriobójczy związek zwany allicyną. Wprowadzając czosnek na stałe do naszej diety, nie tylko wspomniemy swoją odporność, lecz także – dzięki zawartości związku o charakterze przeciwutleniającym – ochronimy organizm przed działaniem wolnych rodników.

Cebula

Cebula, podobnie jak czosnek, zawiera alliinę, która uwalniana jest podczas krojenia lub miażdżenia łusek cebuli. Aby zwalczyć objawy chorobowe, najlepiej przygotować z niej syrop: pokroić cebulę na plasterki, dodać miód i sok z cytryny, następnie odstawić na dobę w ciepłe miejsce i przecedzić.

Miód

Dobroczynne działanie miodu znane jest ludziom od starożytności. Swoje właściwości zawdzięcza zawartym witaminom, mikroelementom, a także nadtlenkowi wodoru, dzięki któremu posiada działanie antyseptyczne. Dla wzmocnienia odporności zaleca się, aby codziennie rano wypijać szklankę wody, w której poprzedniego wieczoru rozpuściło się łyżkę miodu. Należy jednak pamiętać, by rozpuszczać go w ciepłej, ale nie gorącej wodzie. Dodatkowo miód posiada właściwości nawilżające, a więc złagodzi objawy bólu gardła i kaszel.

Imbir

Stosowanie imbiru zalecane jest w przypadku zakażeń bakteryjnych układu pokarmowego, zatruc pokarmowych, a także zapalenia żołądka czy jelit. Badania naukowe wykazały, że imbir zwalcza salmonellę, listerię i campylobacter: patogeny wywołujące choroby przewodu pokarmowego. Korzeń imbiru stosowany przy przeziębieniu dzięki właściwościom przeciwbakteryjnym i antywirusowym znacznie złagodzi przebieg choroby. Zaś herbatki z jego dodatkiem mają działanie rozgrzewające, dlatego są idealnym rozwiązaniem na zimę.

przeziębienie.

Kurkuma

Kurkuma zawiera w swoim składzie cenną kurkuminę, która jest jednym z najsilniejszych związków przeciwutleniających o działaniu przeciwzapalnym, przeciwwirusowym, przeciwbakteryjnym, oczyszczającym i antynowotworowym. Aby zwiększyć przyswajalność kurkuminy przez organizm, najlepiej jest przyjmować ją razem z czarnym pieprzem oraz w obecności tłuszczu, np. oliwy z oliwek czy oleju kokosowego. Ostatnio bardzo popularny stał się ajurwedyjski napój o nazwie „złote mleko”. Jego głównymi składnikami są właśnie kurkuma i mleko kokosowe oraz dodatkowo szczypta pieprzu, imbiru i cynamonu.

Naturalne antybiotyki – podobnie jak te dostępne w aptekach – mają właściwości zwalczające bakterie, a więc przyczynę choroby. Ich przewaga nad lekami polega na tym, że nie powodują lekooporności i nie są toksyczne, dzięki czemu są bezpieczniejsze dla organizmu. Dodatkowo naturalne antybiotyki nie niszczą „dobrych” bakterii obecnych w przewodzie pokarmowym, które chronią nas przed chorobotwórczymi patogenami.

Mikstura na odporność

Składniki:

Korzeń imbiru
Cytryna
Miód
Kurkuma
Pieprz

Przygotowanie: W szklance umieścić plastry imbiru i zalać je wrzątkiem. Po ostygnięciu dodać łyżeczkę miodu, dwie łyżeczki soku z cytryny, pół łyżeczki kurkumy i szczyptę pieprzu. Dokładnie wymieszać i wypić, gdy mikstura jest jeszcze ciepła.

Źródło tekstu i przepisu: www.akademiodobregosmaku.sggw.pl



*Spokojnych i zdrowych
Świąt Wielkiej Nocy*

*życzy Zarząd i Pracownicy
Łódzkiego Rynku Hurtowego Zjazdowa S.A.*

Łódzki Rynek Hurtowy Zjazdowa S.A.

ul. Budy 4 91-610 Łódź tel.: 42 650 87 02 marketing@zjazdowa.com.pl

KGW „Leśnica”



Koło Gospodyń Wiejskich „Leśnica” zostało założone 17 grudnia 2018 roku z inicjatywy 12 członków założycieli, którzy złożyli wniosek w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Łasku. Obecny zarząd KGW „Leśnica” składa się z trzech osób: Przewodnicząca-Monika Wardęcka, Sekretarz- Bożena Płonek, Skarbnik- Magdalena Bartczak. Nasze koło liczy 41 członków (w tym 33 kobiety i 8 panów).

Nasze Koło prowadzi własną kronikę od początku jego istnienia redagowaną przez Marię Jędryka-Maciaszek i Mateusza Stępnia. W kronice zamieszczane są wszelkie ślady działalności oraz pamiątkowe fotografie do których często powracamy przy wspólnych spotkaniach.

Koło Gospodyń Wiejskich „Leśnica” w 2019 roku wzięło udział w I Kongresie Kół Gospodyń Wiejskich w Opcznie. Braliśmy również czynny udział w wydarzeniach odbywających się w naszym województwie między innymi w Mixerze Regionalnym w Łęczycy, na Dniach Ziemiaka w Kościerzynie, oraz na targach „Ferma Łódź 2020„ Uczest-



cennymi wskazówkami dla naszego młodego pokolenia. Spotkania Seniorów są namiastką powrotu „do młodości” do spotkania się z dawnym koleżeństwem, do powspominania jak również do pochwalenia się życiem obecnym.



Tworząc koło, chcieliśmy zintegrować naszą społeczność wiejską poprzez organizowanie spotkań okoliczno-



nicząc w tych wyjazdach promujemy tradycyjne polskie potrawy przygotowane z pasją i sercem przez nasze gospodynie. Członkowie naszego Koła licznie uczestniczą w szkoleniach organizowanych przez Narodowy Instytut Samorządu Terytorialnego.

Nasze KGW „Leśnica” organizuje co roku Dzień Seniora, którego celem jest podtrzymywanie zacierających się więzi międzypokoleniowych i międzysąsiedzkich, są one



ściowych (np. wspólne grillowanie, majówki, zabawy andrzejkowe, dzień kobiet, bale karnawałowe). Cieszymy się z naszej działalności i zaangażowania mieszkańców naszej małej ojczyzny. Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy i działania!

Dla Czytelników miesięcznika „W nowej roli” przygotowaliśmy przepis na przepyszny mazurek kajmakowy.

Pięknych Świąt Wielkanocnych!

KGW „Leśnica” kursywą

MAZUREK KAJMAKOWY

CIASTO:

30 dag mąki krupczatki

3 żółtka

10 dag masła

10 dag cukru pudru

torebka cukru waniliowego lub kilka kropli esencji

KAJMAK:

pół litra mleka

40 dag cukru pudru

5-10 dag masła

cukier waniliowy

łyżka karmelu

do dekoracji kilka połówek orzechów włoskich, rodzynek, płatki migdałowe.

Mąkę łączymy z ugotowanymi na twardo i przetartymi przez sitko żółtkami, posiekać z masłem, cukrem i szybko zagnieść ciasto. Wstawić do lodówki na 30 min. Czwartą część ciasta odłożyć. Resztę rozwałkować na grubość 3/4 cm i uformować kwadrat z lekko podniesionymi brzegami, które należy posmarować masłem i nałożyć na nie wałeczek utoczony z odłożonego ciasta. Wałeczek posmarować żółtkiem z mlekiem. Ciasto wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200-220 stopni C. W rondelku gotować pół litra mleka z cukrem cały czas mieszając. Zdjąć z ognia, dodać masło, cukier waniliowy oraz karmel i utrzeć pałką. Gdy masa zacznie stygnąć, wylać ją na upieczone ciasto i udekorować według uznania.

