

# W

# nowej roli

Miesięcznik  
Rolniczy

ISSN 2300-4487  
Nr 4 (120) kwiecień 2021

## Depresja nastolatków

- i pandemia COVID-19

str. 8-9

## Narodowy Spis Powszechny

- od 1 kwietnia 2021 roku

str. 6

## Kobiece oblicze wsi

- liderki innowacji

str. 12-13

# Spis treści

## Aktualności

Konkurs KRUS

.....str. 3

Rabat Rolniczy

.....str. 4

## Specjalista radzi

Wycinka na terenach rolniczych

.....str. 5

Narodowy Spis Powszechny

.....str. 6

## Samorząd rolniczy

Działania izby rolniczej

.....str. 7

## Temat numeru

Depresja nastolatków

.....str. 8-9

## Dobre praktyki w rolnictwie

Nawożenie bobowatych grubonasiennych

.....str. 10-11

Kobiece oblicze wsi

.....str. 12-13

## Ubezpieczajmy się u siebie

Ubezpieczyć swoje mienie

.....str. 14

## Informacje z rynku „Zjazdowa”

Comfort food

.....str. 15

## Smaki i pasje z regionu

Muzeum w Łowiczu

.....str. 16

### 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: Adobe Stock, Depresja nastolatków, str. 8-9, zdjęcie www.unsplash.com

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](http://www.izbarolnicza.lodz.pl)

Nakład: 10 000 egz. ISSN 2300 - 4487

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

ul. Beskidzka nr 124,

91-610 Łódź, tel. 42 632 70 21

Projekty i druk: [www.tagraf.pl](http://www.tagraf.pl)



Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego  
ul. Beskidzka nr 124, 91-610 Łódź  
tel. 42 632-70-21 fax 42 632-70-31,  
[www.izbarolnicza.lodz.pl](http://www.izbarolnicza.lodz.pl), [info@izbarolnicza.lodz.pl](mailto: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	<b>511 124 504</b> bpbelchatow@izbarolnicza.lodz.pl
Brzeziny	Eugeniusz Supera Dorota Kołodziejczyk	UG Brzeziny ul. Sienkiewicza 16 A 95-060 Brzeziny	<b>510 474 851</b> bpbzeziny@izbarolnicza.lodz.pl
Kutno	Włodzimierz Jaworski Andrzej Górczyński	ul. Podrzeczna 18 99-300 Kutno, pok. 117	<b>510 474 825</b> bpkutno@izbarolnicza.lodz.pl
Łask	Bronisław Węglewski Iwona Mamzer	ul. Narutowicza 17 98-100 Łask	<b>510 474 871</b> bplask@izbarolnicza.lodz.pl
Łęczyca	Zbigniew Marczak Krzysztof Ogórek	ul. Kaliska 9a 99-100 Łęczyca	<b>510 474 825</b> bpleczyca@izbarolnicza.lodz.pl
Łowicz	Roman Wodzyński Waldemar Wojciechowski	ul. Starościńska 1 99-400 Łowicz, pok. 213	<b>510 474 800</b> bpłowicz@izbarolnicza.lodz.pl
Łódź-Wschód	Michał Owczarek Marcin Derach	ul. Beskidzka nr 124 91-610 Łódź, pok. 2	<b>510 474 874</b> bplodz-wsch@izbarolnicza.lodz.pl
Opoczno	Marian Kacprzak Krzysztof Juszyński	Starostwo Powiatowe ul. Kwiatowa 1a 26-300 Opoczno, pok. C16	<b>510 474 870</b> bpopoczno@izbarolnicza.lodz.pl
Pabianice	Grzegorz Antoniewski Jan Chojecki	ul. Piłsudskiego 34 95-200 Pabianice	<b>510 474 865</b> bpbabianice@izbarolnicza.lodz.pl
Pajęczno	Paweł Sikora Jarosław Gasiński	ul. 1 Maja 13/ 15 98-330 Pajęczno, pok. 14	<b>510 474 813</b> bppajeczno@izbarolnicza.lodz.pl
Piotrków Tryb.	Janusz Terka Szymon Bogusławski	Starostwo Powiatowe Al. 3 Maja 33 97-300 Piotrków Tryb.	<b>510 474 861</b> bpiotrkow@izbarolnicza.lodz.pl
Poddębice	Ewa Bednarek Leszek Chmielecki	GS Samopomoc Chłopska ul. Kaliska 3/5 99-200 Poddębice	<b>510 474 725</b> bppoddębice@izbarolnicza.lodz.pl
Radomsko	Andrzej Komala Andrzej Gruszczyński	ul. Kościuszki 6 97-500 Radomsko, pok. 210	<b>510 474 801</b> bpradomsko@izbarolnicza.lodz.pl
Rawa Maz.	Sylwester Libera Małgorzata Rosa	ul. Kościuszki 5 96-200 Rawa Maz., pok. 58	<b>510 474 850</b> bprawa@izbarolnicza.lodz.pl
Sieradz	Jan Kołodziejczyk Jerzy Wróbel	Starostwo Powiatowe Plac Wojewódzki 3 98-200 Sieradz, pok. 309	<b>511 124 538</b> bpsieradz@izbarolnicza.lodz.pl
Skierniewice	Jacek Ossowicz Roman Rosiński	ul. Konstytucji 3 Maja 6 96-100 Skierniewice	<b>510 474 841</b> bpskierniewice@izbarolnicza.lodz.pl
Tomaszów Maz.	Dariusz Kowalczyk Paweł Rochala	ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Maz., pok. 20	<b>510 474 862</b> bptomaszow@izbarolnicza.lodz.pl
Wieluń	Krzysztof Wróbel Zbigniew Szkuclarek	ul. Palestrancka 5/4 98-300 Wieluń	<b>510 474 804</b> bpwielun@izbarolnicza.lodz.pl
Wieruszów	Jerzy Karsznia Adam Ciećka	ul. Waryńskiego 14 98-400 Wieruszów	<b>510 474 804</b> bpwieruszow@izbarolnicza.lodz.pl
Zduńska Wola	Zenon Kowalski Krzysztof Nowak	ul. Ceramiczna 10 98-220 Zduńska Wola	<b>510 474 793</b> bpzdunska.wola@izbarolnicza.lodz.pl
Zgierz	Jerzy Kuzański Adam Michaś	MPGK w Zgierzu ul. Łęczycka 24 95-100 Zgierz	<b>510 474 738</b> 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	<b>42/640-68-53, 640-68-54</b> lodz@tuw.pl
Oddział w Piotrkowie Tryb.	97-300 Piotrków Trybunalski ul. Kostromska 37	<b>44/649-69-29, 649-69-80</b> piotrkowtrybunalski@tuw.pl
Oddział w Bełchatowie	97-400 Bełchatów ul. Wojska Polskiego 27 A	<b>44/633-01-03</b> belchatow@tuw.pl
Oddział w Skierniewicach	96-100 Skierniewice ul. Jagiellońska 4	<b>46/832-30-00, 832-36-49</b> skierniewice@tuw.pl
Oddział w Łowiczu	99-400 Łowicz ul. Zduńska 51	<b>46/837-00-79</b> łowicz@tuw.pl
Oddział w Kutnie	99-300 Kutno ul. Zduńska 9	<b>24/254-17-00</b> kutno@tuw.pl
Oddział w Sieradzu	98-200 Sieradz, ul. Rynek 19	<b>43/822-33-99</b> fax: 822-38-68 sieradz@tuw.pl
Oddział w Łęczycy	99-100 Łęczyca, ul. Przedrynek 8	<b>24/721-01-61</b> leczyca@tuw.pl
Oddział w Radomsku	97-500 Radomsko, ul. Piłsudskiego 4	<b>44/683-51-05, 683-21-27</b> radomsko@tuw.pl



# Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego zaprasza do udziału w XVIII Ogólnokrajowym Konkursie Bezpieczne Gospodarstwo Rolne



Oddział Regionalny KRUS w Łodzi wraz ze współorganizatorami zaprasza wszystkich właścicieli gospodarstw rolnych do udziału w XVIII edycji Ogólnokrajowego Konkursu Bezpieczne

Gospodarstwo Rolne. Konkurs uzyskał Patronat Honorowy Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy.

Konkurs jest jednym z wielu działań prewencyjnych prowadzonych przez Kasę na rzecz zmniejszenia liczby wypadków i chorób zawodowych rolników. Celem Konkursu jest promocja zasad ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym oraz rozpowszechnianie informacji dotyczących zapobiegania wypadkom przy pracy rolniczej i rolniczym cho-

robom zawodowym. Udział w Konkursie mogą brać zarówno duże, jak i małe gospodarstwa rolne. Warunkiem jest by przynajmniej jeden z właścicieli podlegał ubezpieczeniu społecznemu w KRUS.

Właściciele zgłaszanych gospodarstw mają okazję do zaprezentowania swoich warsztatów pracy i osiągnięć zawodowych, zdobycia cennych nagród, a także poddania gospodarstwa profesjonalnemu audytowi bezpieczeństwa pracy, który przeprowadzą komisje konkursowe. Podczas eliminacji sprawdzą one, czy zasady ochrony zdrowia i życia są stosowane w ocenianym gospodarstwie, a także czy wyeliminowane są w nim zagrożenia wypadkowe.

W skład wojewódzkiej komisji konkursowej wejdą specjaliści z zakresu bhp w rolnictwie reprezentujący Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Państwową Inspekcję Pracy, Łódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego, Izbę Rolniczą Województwa Łódzkiego, Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa i inne instytucje działające w środowisku wiejskim. Zastosowanie się do rad przedstawicieli komisji przyczynia się do wyeliminowania wielu zagrożeń, a tym samym do zmniejszenia ryzyka wypadków i chorób zawodowych rolników oraz ich rodzin.

W siedemnastu dotychczasowych edycjach konkursu udział wzięło ponad 20 tysięcy gospodarstw indywidualnych. Pragniemy przypomnieć, że laureatami ogólnopolskimi poprzedniej edycji konkursu zostali państwo Anna i Mariusz Chrzanowscy z Nowego Chodnowa w województwie łódzkim. Nagrodą główną był ciągnik rolniczy.

**Zgłoszenia przyjmowane są do 23 kwietnia we wszystkich jednostkach organizacyjnych KRUS w województwie łódzkim. Więcej informacji pod numerami telefonów: (42) 665 07 13, (43) 823 93 10 lub (44) 725 64 16.**

Przemysław Kraska

Oddział Regionalny KRUS w Łodzi

Szanowni Państwo,

Przedstawiam Państwu kolejne wydanie miesięcznika „W nowej roli” i *Temat numeru* w którym opisujemy ogromny problem, który niestety dotyka dzieci i młodzież. Depresja w roku pandemii COVID-19 niestety rozwija skrzydła. Dzieci i młodzież są zmuszone funkcjonować w trudnych warunkach, bez bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, tylko „oko w oko” z komputerem, telefonem czy tabletem. Brak chęci i motywacji, brak podjęcia podstawowych rutynowych czynności, brak nawet chęci wyjścia na spacer. Wszystko to niesie realne ryzyko obniżenia samopoczucia i doświadczania nastrojów depresyjnych. Pani Monika Żak, psycholog w Zespole Szkół Salezjańskich im. ks. Bosko w Łodzi, w artykule na stronach 8 i 9 przedstawia Państwu na co trzeba zwracać uwagę i gdzie należy skierować swoje kroki po pomoc.

Od 1 kwietnia 2021 roku Główny Urząd Statystyczny przeprowadza Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021. Pamiętajmy, że udział w spisie to nasz obowiązek wynikający z ustawy o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań. Więcej informacji publikujemy na stronie 6 oraz na stronie [spis.gov.pl](http://spis.gov.pl)

„Kobiące oblicze wsi – liderki innowacji” to kobiety, które osiągają sukcesy w gospodarstwach, rozwijają własne agrobiznesy, z pasją spełniają marzenia, a przy tym aktywizują i integrują mieszkańców wsi. Jakie są współczesne kobiety? - na stronach 12 i 13 opowiada Pani Maria Sikorska, założycielka Stowarzyszenia Liderki Innowacji i dziennikarka telewizyjna.

Życzę miłej lektury!

*Dromis Tour Nagłowski*

Prezes Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego



Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego  
Państwowa Inspekcja Pracy  
Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa  
Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa  
Łódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego  
Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego  
zapraszają rolników do udziału w konkursie  
**Bezpieczne Gospodarstwo Rolne 2021**



**Termin zgłoszenia upływa 23 kwietnia 2021 r.**



## KONDOLENCJE

Członkowi Rady Powiatowej IRWŁ  
w Rawie Mazowieckiej

**Panu  
Grzegorzowi Adamowi Walczakowi**  
wyraży głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

**MATKI**

składa Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego oraz  
Członkowie Rady Powiatowej IRWŁ w Rawie Mazowieckiej

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci  
Członka Rady Powiatowej Izby Rolniczej Województwa  
Łódzkiego Powiatu Piotrkowskiego

**ŚP. BOGDANA TURKA**

wyraży głębokiego współczucia Rodzinie  
składa Zarząd Izby Rolniczej  
Województwa Łódzkiego  
oraz Członkowie Rady Powiatowej IRWŁ  
Powiatu Piotrkowskiego

# OFERTA SPECJALNA

DLA MIESZKAŃCÓW POLSKIEJ WSI



**mojaWież**  
mojaPolska

**Ford to dobry  
i bezpieczny samochód**

Dołącz do programu „mojaWież”  
i skorzystaj z dodatkowego rabatu na  
zakup nowego samochodu marki Ford.  
W naszej ofercie można znaleźć  
zarówno samochody **osobowe**,  
jak i **użytkowe**.



**Wybierz swój model  
i kup ze specjalnym rabatem!**



Wejdź na [www.mojaWies.pl](http://www.mojaWies.pl) lub zadzwoń **800 007 444** i dowiedz się więcej!

# Wycinka drzew lub krzewów na terenach rolnych

Zgodnie z art. 83f ust. 1 pkt 3b ustawy o ochronie przyrody – dalej „uop” (Dz.U z 2020, poz. 55), bez zezwolenia na usunięcie drzewa lub krzewu czy zgłoszenia zamiaru usunięcia drzewa można usuwać zadrzewienia w przypadku przywracania gruntów nieużytkowanych do użytkowania rolniczego.



Przepis ten ma na celu umożliwienie gospodarowania na gruntach rolnych, które były nieużytkowane i zarosły drzewami lub krzewami uniemożliwiający użytkowanie rolne. Posiadacz nieruchomości może więc je usunąć z nieużytkowanego gruntu rolnego (np. zaklasyfikowanego w ewidencji jako Ps, Ł lub R) w celu wprowadzenia na ten grunt upraw rolnych.

Za grunt rolny należy rozumieć całą nieruchomość rolną (art. 46 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny). Odstępstwo z art. 83f ust. 1 pkt 3b uop dotyczy tylko nieruchomości, które w całości są nieużytkowane. Nie jest więc dopuszczalne usuwanie zadrzewień na podstawie tego przepisu z nieruchomości, która w części jest już użytkowana, np. zadrzewień rosnących na miedzy na pastwisku, lub wzdłuż rzek, dróg - na gruncie rolnym, który w części jest już uprawiany.

Według stanowiska Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska nie będzie możliwe także usunięcie bez zezwolenia zadrzewień na nieruchomościach oznaczonych w ewidencji jako Lz, Lzr, czy N. Zgodnie z zał. nr 6 do rozporządzenia Ministra Rozwoju Regionalnego i Budownictwa z dnia 29 marca 2001 r. w sprawie ewidencji gruntów i budynków, do nieużytków (oznaczonych symbolem N) zalicza się grunty rolne nienadające się bez znacznych nakładów do działalności wytwórczej, np. bagna, wydmy, sadzawki, tj. tereny nieużytkowane. Nie są więc one przeznaczone do użytkowania rolniczego, co nie oznacza, że nie mogą być wykorzystywane rolniczo. Tutaj ocena stanu faktycznego danej sprawy z całą pewnością będzie należała do organu gminy rozpatrującego sprawę.

W przypadku, gdy do czynienia będziemy mieć z usunięciem dużej liczby drzew z nieruchomości, kluczowe będzie rozstrzygnięcie, czy zbiorowisko przeznaczone do usunięcia jest lasem czy zadrzewieniem, bowiem zgodnie z art. 83f ust. 1 pkt 4 uop w przypadku usuwania drzew lub krzewów w lasach przepisów tej ustawy w zakresie usuwania drzew nie stosuje się.

Zadrzewieniami są produkcyjne i ochronne skupiska drzew i krzewów poza lasami na terenach publicznych

i prywatnych. Celem ich jest produkcja drewna i użytków niedrzewnych, oddziaływanie na środowisko przyrodnicze oraz kształtowanie krajobrazu. Nasadzenia w formie zadrzewień występują wzdłuż tras komunikacyjnych (zadrzewienia przydrożne) i cieków wodnych, wśród upraw rolnych (z. śródpolne i śródłąkowo-pastwiskowe), przy domach i budynkach gospodarczych (z. przyzagrodowe) oraz z obrębów i przy zakładach przemysłowych. Do zadrzewień nie zalicza się: lasów i gruntów leśnych oraz gruntów nieleśnych przeznaczonych prawomocnymi decyzjami do zalesienia, sadów, plantacji oraz szkółek drzew i krzewów, cmentarzy, urządzonej zieleni komunalnej w miastach (parki miejskie, lasy komunalne, zieleńce użyteczności publicznej), ogrodów działkowych, nieruchomości otaczających obiekty zabytkowe (*Słownik encyklopedyczny leśnictwa, drzewnictwa, ochrony środowiska, łowiectwa oraz dziedzin pokrewnych*)

W sensie prawnym zadrzewienia mogą stanowić drzewa i krzewy w granicach pasa drogowego, pojedyncze drzewa i krzewy lub ich skupiska nie stanowiące zbiorowisk leśnych tj. nie będące lasem, na którym występują i pozostałymi składnikami jego szaty roślinnej, spełniające cele ochronne, produkcyjne lub społeczno-kulturowe.

Las stanowi grunt o zwartej powierzchni co najmniej 0,1 ha, który pokryty jest roślinnością leśną (drzewami, krzewami oraz runem leśnym) lub przejściowo jej pozbawiony i przeznaczony do produkcji leśnej. Z ekologicznego punktu widzenia zadrzewienie od zbiorowisk

leśnych odróżnia się tym, że samo w sobie nie stanowi oddzielnego ekosystemu.

Należy pamiętać, że zmiana lasu, a także innego gruntu o zwartej powierzchni co najmniej 0,10 ha pokrytego roślinnością leśną drzewami i krzewami oraz runem leśnym – lub nieużytku na użytek rolny lub wyłesienie mające na celu zmianę sposobu użytkowania terenu:

a) jeżeli dotyczy lasów łęgowych, olsów lub lasów na siedliskach bagiennych,

b) jeżeli dotyczy enklaw pośród użytków rolnych lub nieużytków,

c) na obszarach chronionych: w parkach narodowych, rezerwach przyrody, parkach krajobrazowych (lub w otulinach tych trzech obszarów), obszarach chronionego krajobrazu, obszarach Natura 2000, użytkach ekologicznych lub zespołach przyrodniczo-krajobrazowych

d) w granicach administracyjnych miast,

e) o powierzchni nie mniejszej niż 1 ha, inne niż wymienione w lit. a-d

f) stanowi przedsięwzięcie mogące potencjalnie znacząco oddziaływać na środowisko, o którym mowa w § 3 ust. 1 pkt 88 rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 10 września 2019 r., w sprawie przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko (Dz.U. poz. 1839)

Ze względu na fakt, że sprawy dotyczące terenów zieleni i zadrzewień zgodnie z art. 7 ust. 1 pkt 12 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym należą do zadań własnych gminy, to samorządy ostatecznie rozstrzygają o tych kwestiach.

Iwona Ratajczyk

REKLAMA

## CZĘŚCI DO CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH

OLEJE I SMARY  
ZOOTECHNIKA  
ART. OGRODNICZE  
OPONY

# "ASPOL"



95-200 Pabianice, Świątniki 61, [www.aspol.agro.pl](http://www.aspol.agro.pl)  
tel. kom. 600 29 39 62, 600 99 03 89



Podmiot odpowiedzialny  
WARYSKI



**TU KUPISZ  
ORYGINALNE CZĘŚCI**



**URSUS**

# Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021



## Spis Powszechny to:



Obowiązkowe badanie realizowane raz na 10 lat przez Główny Urząd Statystyczny



Ustawowa gwarancja ochrony Twoich danych



Nowoczesna i bezpieczna formuła spisu on-line

## Od 1 kwietnia 2021 r. Główny Urząd Statystyczny przeprowadza Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021.

Pamiętaj, że udział w spisie to Twój obowiązek wynikający z ustawy o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań w 2021 r.

**Obowiązkową metodą jest samospis internetowy.** Wejdź na stronę GUS [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl) i wypełnij formularz spisowy. Jeżeli nie możesz tego zrobić we własnym zakresie, odwiedź najbliższy urząd gminy. Nie możesz wykonać samospisu internetowego? Zadzwoń na infolinię: 22 279 99 99 i spisuj się przez telefon.

Jeśli nie spiszesz się przez Internet ani przez telefon, skontaktuje się z Tobą rachmistrz telefonicznie lub bezpośrednio, aby przeprowadzić spis.

**Nie obawiaj się o swoje dane.** Są u nas bezpieczne, ponieważ chroni je tajemnica statystyczna. Dane jednostkowe zbierane i gromadzone w badaniach przeprowadzanych w ramach statystyki publicznej są poufne i **podlegają szczególnej ochronie**. Pracownicy statystyki publicznej są zobowiązani do przestrzegania tajemnicy statystycznej.

Chcesz sprawdzić, o co zapytamy w spisie? Zapoznać się z ustawą spisową? Zweryfikować rachmistrza? Wejdź na [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl) i bądź na bieżąco!

## Wejdź na [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl) i spisuj się!

 Liczymy się  
**DLA POLSKI!**



Narodowy Spis Powszechny  
Ludności i Mieszkań 2021

# Działania izby rolniczej - marzec 2021

## 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 związku z wprowadzonymi zmianami Prawa Łowieckiego, Inwentaryzację zwierzyny przeprowadzają dzierżawcy obwodów – danego koła łowieckiego. **Zarząd IRWŁ upoważnił Przewodniczących Rad Powiatowych IRWŁ do opiniowania planów łowieckich. Przedstawiciele kół łowieckich bezpośrednio kontaktowali się z Przewodniczącymi Rad Powiatowych IRWŁ w sprawie opiniowania planów łowieckich.**

**W dniu 2 marca 2021 r.** w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes Bronisław Węglewski wystosował pismo do Prezesa Krajowej Rady Izb Rolniczych Wiktora Szmulewicza w związku z licznymi sygnałami od producentów rolnych w sprawie zmiany od 01-02-2021 roku zasad sprzedaży prekursora materiałów wybuchowych podlegającego ograniczeniom zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2019/1148 z dnia 20 czerwca 2019r. IRWŁ prosi o podjęcie działań mających na celu uproszczenie druku oświadczenia nabywcy do podania danych teleadresowych. Obecny druk z uwagi na ochronę danych osobowych jest zbyt szczegółowy (nabywca jest zobowiązany do podania danych dowodu tożsamości).

**W dniu 17 marca 2021 r.** w imieniu Zarządu IRWŁ została przesłana do KRIR opinia w sprawie konieczności zredukowania środków ochrony roślin. IRWŁ zwróciła uwagę m.in. na:

- zrównanie we wszystkich krajach UE zużycie substancji czynnej na 1 ha upraw;
- możliwości stosowania środków ochrony roślin w całej UE;
- dotacje dla producentów rolnych w wysokości 50% kosztów zakupu preparatów biologicznych;
- szkolenia dla rolników, ogrodników, sprzedawców ze środków UE;

**W dniu 23 marca 2021r.** Zarząd IRWŁ udzielił odpowiedzi na wniosek członków Rady Powiatowej IRWŁ w Powiecie Łódzkim –Wschodnim w sprawie organizacji zdalnych posiedzeń Rad Powiatowych.

**W dniu 24 marca 2021r.** w imieniu Zarządu IRWŁ została przesłana do KRIR opinia dotycząca Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odbudowy. IRWŁ zaproponowała m.in. znaczące zwiększenie środków, jeśli rolnictwo po pandemii ma spełniać wszystkie nowe wymagania zielonego ładu to musi dostać dodatkowe środki na inwestycje; przeznaczenia środków finansowych na inwestycje związane z retencją wód i nawadnianiem pól oraz wnioskowała również aby środki finansowe trafiły bezpośrednio do rolników, jako producentów żywności wysokiej jakości.

**W dniu 31 marca 2021r.** w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes Bronisław Węglewski wystąpił z wnioskiem do Prezesa Krajowej Rady Izb Rolniczych Wiktora Szmulewicza w sprawie przedłużenia terminu składania do ARiMR wszystkich wniosków, a w szczególności wniosków o dopłaty obszarowe na 2021 z uwzględnieniem działania „Dobrostan zwierząt”.

**W dniu 31 marca 2021r.** w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes Bronisław

Węglewski wystąpił z wnioskiem do Prezesa Krajowej Rady Izb Rolniczych Wiktora Szmulewicza w sprawie podjęcia działań mających na celu poszerzenie listy gatunków zwierząt gospodarskich w ramach działania „Dobrostan zwierząt”. Od 2020 roku rolnicy posiadający świnie (loch, tuczniki), krowy (mleczne, mięsne) a od 2021 roku również owce, mogą ubiegać się o wsparcie z PROW 2014-2020 za realizację wymogów w zakresie dobrostanu zwierząt, które wykraczają ponad obowiązujące standardy. Hodowcy pozostałych gatunków zwierząt nie mają takiej możliwości.

**W omawianym okresie Zarząd IRWŁ wydał opinie do projektu:**

- rozporządzenia MRiRW w sprawie zakazu stosowania materiału siewnego kukurydzy MON 810;
- ustawy o ograniczeniu wprowadzania do środowiska tworzyw sztucznych i innych niż biodegradowane i kompostowalne;
- poselskiego projektu ustawy o ochronie przyrody;

## Posiedzenia Rad Powiatowych IRWŁ

**W związku z Decyzją Prezesa Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego – Bronisława Węglewskiego z dniem 28 października 2020r. ze względu na COVID-19 zostały odwołane wszystkie posiedzenia Rad Powiatowych IRWŁ.**

## Targi, konferencje, spotkania,

W dniu 2 marca 2021 r. odbyło się posiedzenie Prezydium Rady Kobiet i Rodzin z Obszarów Wiejskich Przy Krajowej Radzie Izb Rolniczych. Głównymi tematami spotkania były propozycje działań dla kobiet lub zrzeszeń kobiet przewidziane w projekcie Planu Strategicznego WPR na lata 2023-2027 oraz sprawy związane z KRUS. W Prezydium Rady zasiada m.in. Ewa Bednarek z Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego.

**W dniu 8 marca 2021 r.** z okazji Dnia Kobiet, **Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego** życzył wszystkim Paniom pogody ducha, uśmiechu i realizacji wszystkich marzeń.

**W dniu 11 marca 2021r.** Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego z okazji Dnia Sołtysa złożył najserdeczniejsze życzenia dla Pań Sołtyszek oraz Panów Sołtysów.

**Już od 2007 roku** jest organizowany w powiecie sieradzkim „*Historyczny Turniej Tenisa Stołowego Rolników Powiatu Sieradzkiego Imienia Starosty Sieradzkiego Dariusza Olejnika*”, którego organizatorami jest Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego, Centrum Kultury w Błazkach oraz szkoły: SP Chlewo, SP w Błazkach, ZSP w Warcie, Gimnazjum Publiczne w Gruszczykach oraz ZSP w Błazkach. W 2017 roku, rok po śmierci Starosty Sieradzkiego, została zmie-

niona nazwa turnieju na: „*Turniej Tenisa Stołowego Rolników Powiatu Sieradzkiego Imienia Starosty Sieradzkiego Dariusza Olejnika*”.

Jednym z organizatorów jest m.in. Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Sieradzkiego i jej przewodniczący Pan Jan Kołodziejczyk, który w tym roku podziękował wszystkim za zaangażowanie i za popularyzację tenisa stołowego wśród młodzieży.

„*Serdeczne podziękowania za wspaniałe lata turnieju kieruję do organizatorów: Centrum Kultury w Błazkach i szkół: SP Chlewo, SP w Błazkach, ZSP w Warcie, Gimnazjum Publiczne w Gruszczykach oraz ZSP w Błazkach. Dziękuję za popularyzację tenisa stołowego, integrację środowiska lokalnego, naukę organizowania imprezy sportowej i sędziowania przez młodzież. Podziękowania kieruję dla Pani Jadwigi Napieralskiej oraz Panów: Łukasza Binera, Józefa Jury oraz Tomasa Sobczyka - Dyrektorów CK Błazki. Bardzo dziękuję również Panu Staroście Mariuszowi Bądziorowi i Burmistrzowi Błazek Piotrowi Świdierskiemu.*

*Zawsze będę pamiętał o zaangażowaniu śp. Dariusza Olejnika - Starosty Sieradzkiego.*

*Pragnę również podziękować za te cudowne lata wszystkim nauczycielom, opiekunom grup i wszystkim osobom, które pracowały dla dobra dzieci i młodzieży oraz lokalnego środowiska. Serdecznie podziękowania również dla wszystkich Delegatów Rady Powiatowej Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego Powiatu Sieradzkiego.” - Jan Kołodziejczyk, Przewodniczący Rady Powiatowej Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego Powiatu Sieradzkiego.*

Od 2017 roku organizatorzy postanowili do tenisa stołowego dołożyć szachy, które zostały przyjęte bardzo entuzjastycznie. Przez jeden rok - 2017 w czasie turnieju był również rozgrywany turniej bilardowy.

## Inna działalność IRWŁ

- Mając na uwadze trudny czas dla rolników, producentów żywności z inicjatywy Zarządu IRWŁ na stronie IRWŁ publikowana jest lista producentów rolnych z województwa łódzkiego, którzy mogą zaoferować swoje produkty, m.in. kwiaty, warzywa, owoce poprzez dowóz w konkretne miejsce, odbiór osobisty lub wysyłkowo.

- Wzorem lat ubiegłych również w tym roku rolnicy mogą skorzystać z pomocy pracowników IRWŁ przy wypełnianiu wniosków o dopłaty bezpośrednie.

- 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.

- 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.**

**Wszystkie działania, interwencje podejmowane przez Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego oraz odpowiedzi na wnioski zgłoszone przez IRWŁ oraz informacje na temat sytuacji w rolnictwie są dostępne na stronie internetowej IRWŁ [www.izbarolnicza.lodz.pl](http://www.izbarolnicza.lodz.pl)**

Beata Rzewuska

Specjalista ds. organizacji rynków rolnych i szkoleń

Doradca rolno-środowiskowy





# Depresja nastolatków

*Trwająca na świecie od ponad roku pandemia COVID-19 stawia poważne pytanie o stan kondycji psychicznej dzieci i młodzieży, zmuszonych funkcjonować w zmienionych, trudnych warunkach. Wynikające z konieczności izolacji ograniczenie realnego kontaktu z rówieśnikami, nauka zdalna wymuszająca długie godziny przed ekranami komputerów, telefonów czy tabletów przekładają się na ograniczenie aktywności fizycznej. To z kolei skutkuje brakiem motywacji do tego, żeby podjąć podstawowe rutynowe czynności takie jak poranne wstawanie, toaleta, posiłek o stałej porze. Wszystko to razem niesie realne ryzyko obniżenia samopoczucia i doświadczaniu nastrojów depresyjnych. Depresja dziecięca czy wieku dorastania jest szczególnie negatywnym doświadczeniem zarówno dla młodej osoby, jak i dla osób z jej najbliższego otoczenia.*

## Czym jest depresja?

Jest to zaburzenie nastroju, którego rdzeń stanowi uczucie smutku, samotności lub rozpacz połączone z niezdolnością do przeżywania przyjemności nawet z tych aktywności, które dotychczas przynosiły radość. U młodych ludzi depresja może też objawiać się irytacją, lękiem, agresją, które przesłaniają smutek i niezdolność odczuwania przyjemności.

## Zachowania depresyjne

W zachowaniu osoby dotkniętej depresją zauważymy spowolnienie motoryczne (choć bywa, że przeciwnie - zwiększoną aktywność, przy czym jest ona nieefektywna), niechęć do wszelkich działań, zajęć, które dałyby poczucie spełnienia, łączności z innymi osobami. Młody człowiek wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, z rodziną, zamyka się w swoim pokoju. Mówi o swojej samotności, ale jednocześnie nie potrafi podjąć kroków, by nawiązać kontakt z innymi (dzieci mogą mówić, że na ten kontakt nie zasługują).

Nastolatek często skarży się na zmęczenie, mogą u niego występować bóle brzucha i głowy, występują zaburzenia snu – problemy z zasypianiem, wczesne wybudzanie się, albo przebudzania w nocy, po których ciężko mu ponownie zapaść w sen. Bywa, że traci apetyt (a w konsekwencji wagę ciała) - rzadziej występuje wzmożony apetyt.

W sferze poznawczej – młody człowiek opisuje siebie, świat i przyszłość w czarnych barwach, uważa się za osobę bezzużyteczną, jest krytyczny wobec własnych osiągnięć we wszystkich sferach życia. Tę negatywną samoocenę wyraża zwykle jako poczucie winy, że nie dorasta do pewnych standardów, nie spełnia pokładanych w nim oczekiwań. Otaczający go świat odbiera jako obojętny, krytyczny, wrogi.

## Depresja a zaburzenia nastroju

Można jednak mieć tu pewną wątpliwość – przecież dorastający nastolatek bardzo często tak właśnie się zachowuje. Jak więc odróżnić depresję od zwykłych, przejściowych zaburzeń nastroju, jakie przecież z definicji

towarzyszą nastolatkowi w okresie dojrzewania?

- Smutek, chandra, obniżenie nastroju jest krótkotrwały: trwa od kilku do kilkunastu godzin – depresja przeciwnie - może utrzymywać się tygodniami, miesiącami
- Przy smutku, chandrze dodatkowe objawy albo nie występują, albo występują pojedynczo i trwają krótko. W depresji – przygnębienie, spowolnienie psychiczne i ruchowe, zaburzenia rytmu dobowego (snu), zmniejszony apetyt, myśli rezygnacyjne występują często i towarzyszą nieustannie
- W przypadku normalnego smutku przeniesienie uwagi na przyjemne sprawy/wydarzenia - zmienia nastrój. W depresji próby pocieszenia nie pomagają, są nietrwałe i kończą się zwykle pogorszeniem samopoczucia u chorej osoby (czuje się niezrozumiana, winna, bezradna)
- W przypadku depresji obniżenie nastroju jest bardzo głębokie, niekiedy dochodząc do myśli rezygnacyjnych, samobójczych
- Niechorobowy smutek ma zwykle jakiś konkretny powód, przyczynę - w przypadku depresji taką przyczyną jest zwykle silne traumatyczne doświadczenie (śmierć bliskiej osoby, rozstanie), choć depresja może się też rozwinąć bez poprzedzających ją trudnych doświadczeń czy przeżyć
- Depresję charakteryzuje nadmiarowość w reakcji – tzn. lekko lub umiarkowanie obciążające przeżycie powoduje niewspółmiernie silne przygnębienie) podczas gdy zwykły smutek jest nasilony proporcjonalnie do siły poprzedzającego przeżycia
- Zwykły smutek nie wpływa na funkcjonowanie codzienne osoby, nie zakłóca znacząco zdolności do radzenia sobie z codziennymi obowiązkami szkolnymi, rodzinnymi - przygnębienie depresyjne powoduje trudności z podjęciem tych działań, przy głębszym nasileniu może powodować nawet trudności z wstaniem z łóżka, zadbaniem o higienę osobistą.

W głębokiej depresji pesymizm, poczucie niskiej wartości, poczucie winy mogą uniemożliwiać pacjentowi

realistyczną ocenę swojej sytuacji życiowej, rodzinnej - często pojawia się tendencja do uogólnień, przesadnego krytycyzmu wobec siebie, oceniania rzeczywistości w kategoriach zero-jedynkowych (czarno-białych), antycypowanie negatywnych scenariuszy, przesadne uwrażliwienie na negatywne aspekty sytuacji co jednocześnie nie ma pokrycia w realnej rzeczywistości (osoba, która jest obiektywnie w dość dobrej sytuacji życiowej, subiektywnie uważa się za osobę w sytuacji bez wyjścia, przegraną, osaczoną). Tymczasem w zwykłym, niechorobowym smutku zdolność do realistycznego ocenienia własnej sytuacji jest zachowana.

## Co powinno nas zaniepokoić?

Ocena stanu psychicznego nastolatka może być jak wiadać nie lada wyzwaniem – bo, w zasadzie: kiedy można mieć pewność, że prezentowane przez niego zachowania są jeszcze normą wynikającą z okresu dorastania a kiedy są już przejawem trudności, które wymagają interwencji specjalisty?

Na pewno czujność dorosłych powinna się wyostrzyć, jeśli u dziecka zauważymy zasadniczą zmianę w dotychczasowym zachowaniu, funkcjonowaniu. Alarmujące dla rodzica powinny być takie symptomy jak:

- częste zmiany nastroju (częstsze niż do tej pory), drażliwość, impulsywność, silne przeżywanie stanów emocjonalnych lub przeciwnie – wyciszenie, wycofanie, "chowanie się w sobie"
- zmiana napędu psychomotorycznego: dziecko nie może usiedzieć w miejscu i mówić więcej niż wcześniej albo odwrotnie: jest ospałe, apatyczne, słabiej nawiązuje kontakt, żyje jakby w swoim świecie
- zmiana apetytu – dziecko je mniej (rzadziej się zdarza, że więcej), nie odczuwa przyjemności podczas jedzenia, "podkręca" smak potraw, nie przywiązuje wagi do tego co i jak je
- skargi na bóle fizyczne (bóle głowy, brzucha)
- niechęć do podejmowania jakiegokolwiek wysiłku, bo "i tak nic mu nie wyjdzie", dziecko skarży się na nudę, ma poczucie beznadziei



- niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość, dziecko nie czerpie przyjemności z tego, co do tej pory lubiło; utrata zainteresowań
- niski poziom energii, dziecko jest niechętnie wszelkim aktywnościom fizycznym, przejawia dużą męczliwość
- widoczne zmiany w rytmie dobowym: problemy z zasypianiem, wybudzenie się w nocy i trudności z ponownym zaśnięciem, dziecko widocznie dłużej (albo zauważalnie dłużej) śpi,
- wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, alienacja, zamykanie się w swoim pokoju na długie godziny,
- Przebywanie przez długie godziny w świetle wirtualnym nawet po zakończeniu lekcji a nawet w trakcie ich trwania trudności z koncentracją uwagi, pamięcią,
- zapominanie o drobnych sprawach, gorsze stopnie w szkole zaniedbanie swojego wyglądu - dziecko do późnych godzin chodzi w piżamie, późno zjada śniadanie/
- zapomina o posiłkach
- krytycyzm wobec siebie, nadwrażliwość na odrzucenie, częste doświadczanie poczucia winy
- pesymistyczne, czarne widzenie przyszłości
- samookaleczanie się, odurzanie środkami psychoaktywnymi zainteresowanie tematyką śmierci, samobójstw - poruszanie w rozmowach tego temat, dziecko wspomina "najlepiej jakby mnie nie było" lub mówi nie wprost.

#### Kiedy szukać pomocy?

Jeśli kilka z wyżej wymienionych zachowań zauważamy w ciągu minimum tygodnia, dwóch i jest to stan niezmienny, stały należy skontaktować się z pedagogiem, psychologiem, psychiatrą lub lekarzem rodzinnym w celu omówienia sytuacji i ustalenia dalszych kroków postępowania.

#### Nie zwlekajmy z reakcją jeśli dziecko:

- mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub deklaruje, że lepiej jakby nie żyło
- Interesuje się tematyką samobójstw, śmierci, ogląda strony www o takiej tematyce lub zamieszcza w tym tonie wpisy w mediach społecznościowych
- nagle znacząco zmienia sposób funkcjonowania,
- wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, izoluje się
- gromadzi środki potencjalnie przydatne do podjęcia próby samobójczej (tabletki, żyłki, sznur, itp.)

W takich przypadkach bezwzględnie kierujemy się po pomoc specjalistyczną - na oddział szpitala psychiatrycznego. W przypadku zagrożenia samobójstwem hospitalizacja jest konieczna!

#### Czy tylko depresja?

W ocenie sytuacji nastolatka pamiętać trzeba o jeszcze jednej ważnej rzeczy: opisana powyżej depresja to klasyczny obraz kliniczny tej choroby - ale pamiętać należy, że depresja może mieć też postać utajoną, maskowaną. Maską mogą być obawy, lęki, ale także przyjmowanie roli śmieszka, błazna - ponieważ młodzi nie chcą przyznać się przed innymi do swoich trudności, nie chcą obciążać innych swoją sytuacją, osobą, problemami.

#### Jak zachowują się ludzie maskujący depresję?

- są przesadnie otwarci i nadmiernie eksponują radość
- ukrywają złe samopoczucie przed bliskimi (unikają rozmów na ten temat)
- wspominają jedynie mimochodem, że zmagają się z jakimś trudnym doświadczeniem
- często mają nieprawidłowe nawyki żywieniowe (zmienny apetyt)
- są obojętne wobec rzeczy, które kiedyś je pasjonowały, przynosiły radość (utrata zainteresowań i zdolności odczuwania przyjemności)
- często towarzyszy im gniew, irytacja

- skarżą się (albo tylko mimochodem wspominają), że dokucza im męczące notoryczne niewyspanie

A poza tym funkcjonują na co dzień jak każdy z nas - starają się nie dać poznać po sobie, że zmagają się z wewnętrznymi demonami, uśmiechają się, żartują wkładając mnóstwo energii w podtrzymywanie tych pozorów. W zaburzeniach nastroju u młodszych dzieci na pierwszy plan wysuwają się takie dolegliwości somatyczne jak bóle brzucha, kołatanie serca, wymioty, biegunka, bóle głowy, duszności, zasłabnięcia, moczenie nocne. U nastolatków natomiast depresja w pierwszej kolejności objawia się buntem wobec rodziców i szkoły, trudnościami z przestrzeganiem norm i zasad, zachowaniami agresywnymi lub autoagresywnymi, dopiero bardziej uważna obserwacja pozwala zauważyć typowe dla zaburzeń nastroju symptomy.

Pamiętajmy też, że opisane powyżej objawy mogą być również obrazem klinicznym innych zaburzeń - jak choćby zaburzeń hormonalnych; mogą też występować w przebiegu wielu rozmaitych chorób (anemia, niedobory wit. B12, niedoczynność tarczycy, itd.), dlatego zawsze w sytuacji wątpliwości warto skontaktować się ze specjalistą - psychologiem szkolnym, lekarzem pierwszego kontaktu, psychiatrą. Podstawą dobrego leczenia jest dobrze postawiona diagnoza a do tego niezbędna jest wiedza specjalistyczna.

#### Gdzie szukać pomocy psychologicznej?

Zasadniczą i dobrą informacją jest to, że depresja jest chorobą - a więc jak każdą inną chorobę można ją leczyć. O trybie leczenia decyduje specjalista, który po dokładnym wywiadzie klinicznym zdecyduje, czy konieczne będzie włączenie leków przeciwdepresyjnych. Ale trzeba też wiedzieć, że w każdym przypadku niezbędna jest też pomoc psychologiczna, a dokładniej: psychoterapeutyczna, ponieważ w depresji zaburzone są mechanizmy postrzegania i oceniania rzeczywistości, a tego żadne leki nie są w stanie zmienić. Bywa, że psychoterapię jest jedyną i wystarczającą drogą powrotu do równowagi i dobrostanu psychicznego. O rodzaju oddziaływań psychoterapeutycznych decyduje terapeuta - może to być terapia indywidualna, terapia w grupie osób doświadczających podobnych trudności lub terapią rodzinną, jeśli udział osób ważnych dla nastolatka ma decydujące znaczenie dla procesu zdrowienia.

W przypadku podejrzenia depresji pomocy udzielają wszystkie poradnie pedagogiczno-psychologiczne oraz poradnie zdrowia psychicznego. Z takim problemem można też zwrócić się bezpośrednio do lekarza psychiatry lub ośrodków psychoterapii, gdzie prowadzona jest terapia zaburzeń nastroju. W przypadkach nagłych, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie dziecka należy udać się bezpośrednio do najbliższego szpitala, najlepiej - izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Ponadto funkcjonuje wiele telefonicznych linii wsparcia, gdzie można skorzystać z wiedzy profesjonalistów i uzyskać wskazówki, gdzie w konkretnej lokalizacji można zwrócić się po pomoc.

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji:** 22 594 91 00 (czynny w każdą środę i czwartek w godz. 17.00-19.00)

**Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:** 116 111 (czynny codziennie)

**Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców, pedagogów:** 800 080 222 (czynna codziennie)

**Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym:** 116 123 (poniedziałek-piątek od 14:00-22:00)

**ITAKA - Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego:** tel. 800 70 2222 (czynne całodobowo)

**ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania:** tel. 22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

**Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci:** tel. 800 100 100 (poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Pamiętajmy, że lepiej zareagować nadmiarowo i przesadnie niż nie zareagować na niepokojące nas zachowania młodego człowieka i czekać, aż dziecku „przejdzie”. W ostateczności jeśli okaże się, że problem depresji nie dotyczy naszego dziecka - ryzykujemy opinię rodzica nadopiekuńczego. Jeśli zaś nie zareagujemy na czas - ryzykujemy zdrowie a nawet życie naszego dziecka. Ponadto nieleczona depresja może się nasilać - wsparcie osoby dorosłej może znacznie przyspieszyć znalezienie pomocy.

Monika Żak

Psycholog w Zespole Szkół Salezjańskich

im. ks. Bosko w Łodzi

## SALEZJAŃSKIE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. KS. BOSKO W ŁODZI

rekrutacja@wodna.edu.pl



Ul. Wodna 34,  
90 – 046 Łódź  
Tel: 42 671 85 00

www.wodna.edu.pl  
WWW.FACEBOOK.COM/  
ZESPOLSZKOLSALEZJANSKICH

### RELIGIA



**Wysoki poziom nauczania harmonijnie łączymy z wychowaniem społecznym i religijnym**  
**Kształcenie ogólne dopełniamy filozofią i językiem łacińskim**

### ROZUM



**Nie uczestniczymy w naborze elektronicznym**  
**Nie tworzymy klas profilowanych**

### MIŁOŚĆ



**Nauczamy innowacyjnie**  
**Młodzież objęta jest opieką psychologiczno-pedagogiczną, a także tutoringiem**



W ostatnich latach wzrasta znaczenie upraw roślin bobowatych grubonasiennych.

Jak umiejętnie wykorzystać ich potencjał plonotwórczy?

należy stosować szczepionki bakteryjne. Zalecane jest to szczególnie, gdy dany gatunek nie był uprawiany na danym stanowisku w ostatnich latach. Obowią-

zewnętrznych. Należy do nich m.in. promieniowane słoneczne, na które wrażliwe są bakterie brodawkowe, dlatego należy umiejętnie stosować zaprawy bakteryjne. Kolejnym czynnikiem jest odczyn gleby. Rośliny bobowate grubonasienne lubią wysoki odczyn gleby, zbliżony do obojętnego, który warunkuje zawiązywanie brodawek korzeniowych przez rośliny. Niedobór wapnia spowalnia wzrost roślin. Największe zapotrzebowanie na ten składnik obserwujemy w fazie tworzenia strąków. Dużą popularnością wśród hodowców cieszy się wapno magnezowe, należy je stosować pod przedplon w dawce 1,5-3,0 t CaO/ha w zależności od odczynu gleby.

Tabela 1. Optymalne pH gleby dla poszczególnych gatunków bobowatych grubonasiennych.

Gatunek	Optymalne pH gleby
Bobik	6,5-7,0
Groch siewny	6,5-7,0
Soja	6,5-7,0
Łubin wąskolistny	6,0-6,5
Łubin żółty	5,5-6,0

Znajomość wymagań pokarmowych roślin bobowatych jak i każdego innego gatunku jest kluczowa w przygotowaniu właściwego planu nawożenia. W dokarmianiu roślin należy kierować się tzw. „prawem minimum”, które mówi, że „niedobór jednej substancji przyswajalnej w glebie ogranicza działanie pozostałych” i przyczynia się do znacznego obniżenia plonu. Dlatego tak ważne oprócz ilości zastosowanego składnika jest jego proporcja do innych pierwiastków.

Dobroczynnym wpływem w uprawie roślin bobowatych jest wiązanie azotu atmosferycznego. Rośliny wchodzą w symbiozę z bakteriami brodawkowymi. Bakterie te przetwarzają azot atmosferyczny do formy przyswajalnej przez rośliny.

W produkcji roślin bobowatych obok uzupełniania w glebie makro i mikroelementów, należy pamiętać o bakteriach brodawkowych, które nie w każdym środowisku glebowym występują. W takich przypadkach

konieczne jest zastosowanie szczepionek dla gatunku nie uprawianego na danym polu. Najczęściej szczepionki występują w formie preparatów do otoczkowania, dostępne są również w postaci granulek wysiewanych razem z nasionami gatunków roślin bobowatych. Należy jednak pamiętać, że skuteczność tych preparatów w dużym stopniu zależy od czynników

#### Azot

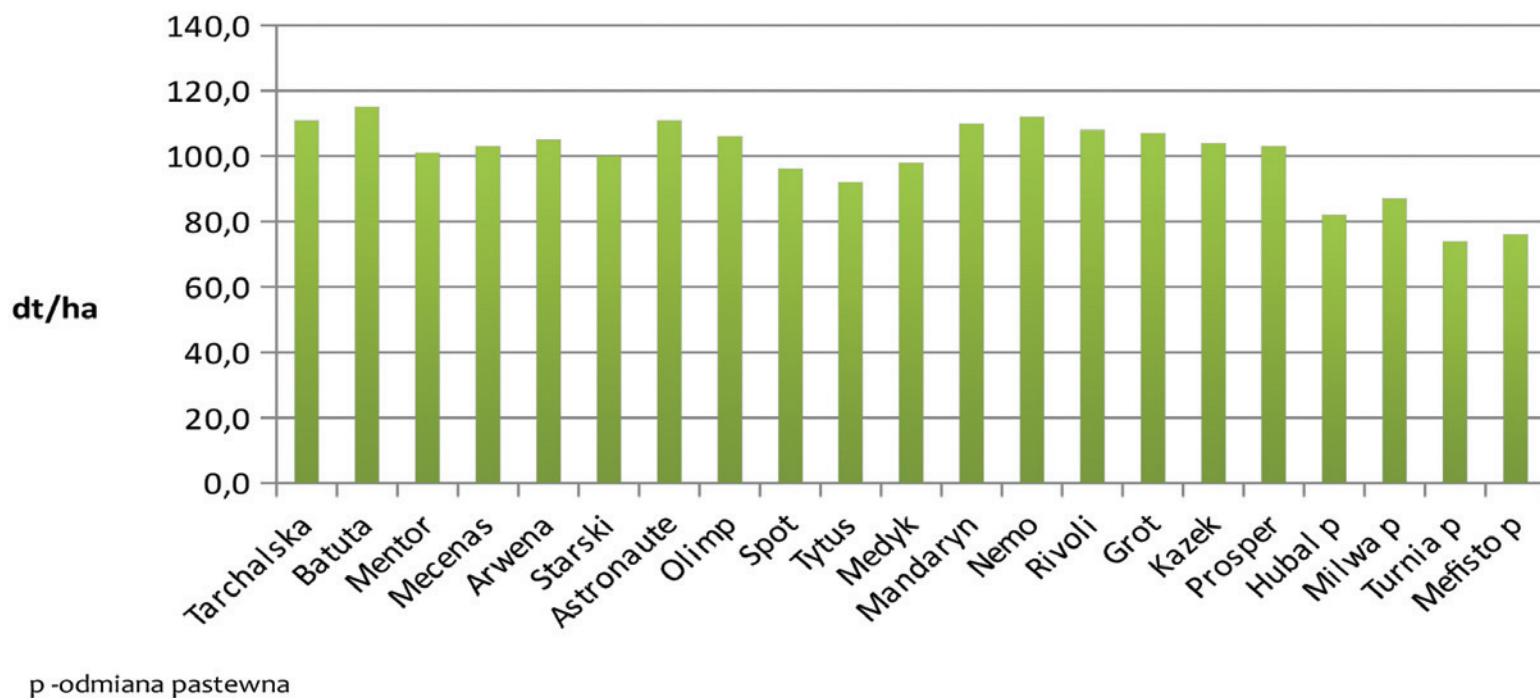
Ze względu na właściwości roślin bobowatych nawożenie azotem jest ograniczone, a pod łubiny nie trzeba stosować nawozów azotowych. Dla bobiku i grochu wskazana jest przedsiewna dawka startowa w ilości 15-30 kg czystego składnika na 1 ha.

Wyjątkowo dla soi zaleca się większą dawkę około 30 kg N/ha przedsiewnie, a w przypadku niedoboru do-

Tabela 2. Zalecane dawki nawozów fosforowych na glebach o średniej zasobności P. (Kocoń 2014)

Gatunek	Plon nasion t/ha	Fosfor (P <sub>2</sub> O <sub>5</sub> )
Bobik	2,0-4,5	35-80
Groch siewny	1,5-3,5	20-50
Soja	2,0-3,0	50-75
Łubin wąskolistny	2,0-3,5	40-70
Łubin żółty	1,0-3,0	20-60

Wykres 1. Plonowanie grochu siewnego w doświadczeniach PDO w sezonie wegetacyjnym 2020 w woj. łódzkim



puszcza się druga dawka przed kwitnieniem w ilości 30 kg N/ha. Przekroczenie tych dawek może skutkować negatywną reakcją roślin.

Azot najlepiej stosować w postaci nawozów saletrano-amonowych. Wyklucza się stosowanie mocznika.

#### Fosfor

Kolejny ważny składnik wpływający na rozwój systemu korzeniowego, tworzenie pędów bocznych, kwiatów i strąków. Dzięki temu pierwiastkowi zwiększa się akumulacja białka w nasionach. Niedobór fosforu uzwętnia się po przez jasnozielone, sztywne dolne liście rośliny.

#### Potas

Pierwiastek, którego nie powinno zabraknąć ze względu na obniżenie wrażliwości roślin na warunki stresowe. Wpływa na rozwój systemu korzeniowego, stymuluje wielkość brodawek, proces fotosyntezy i akumulację węglowodanów. Skutkiem niedoboru potasu jest przyspieszone więdnienie roślin, na liściach starszych pojawiają się nekrozy, występować może skarleń roślin i niski plon.

#### Siarka

Dodatkowo warto zwrócić uwagę na zasobność gleby w siarkę. Odpowiada ona za symbiotyczne wiązanie azotu i syntezę białka. Na glebach deficytowych zwiększa plon nasion. Dawka w zależności od zasobności gleby dla roślin bobowatych wynosi od 30 do 85 kg S/ha.

#### Mikroelementy

Dla prawidłowego wzrostu i rozwoju powinno się zadbać o uzupełnienie mikroelementów takich jak: bor, cynk i molibden. Deficyt boru w glebie wpływa na obniżenie plonowania roślin. Pierwiastek ten wpływa na kwitnienie oraz zawiązywanie nasion. Dla rozwoju systemu korzeniowego ważny jest cynk. Odpowiada za zdrowotność roślin i gospodarkę azotem. Objawem niedoboru cynku jest plamistość blaszki liściowej. Molibden podnosi ilość azotu wiązane z powietrza a także zwiększa ilość i aktywność brodawek korzeniowych. Wpływa na proces kwitnienia, zawiązywanie nasion a także na zwiększenie liczby strąków.

Agrotechnika i warunki siedliskowe są wyznacznikiem parametrów plonu, należy jednak pamiętać

Tabela 3. Zalecane dawki nawozów fosforowych na glebach o średniej zasobności K. (Kocoń 2014)

Gatunek	Plon nasion t/ha	Potas (K <sub>2</sub> O)
Bobik	2,0-4,5	75-185
Groch siewny	1,5-3,5	45-105
Soja	2,0-3,0	70-105
Łubin wąskolistny	2,0-3,5	75-140
Łubin żółty	1,0-3,0	40-115

Nawozy fosforowe i potasowe pod rośliny bobowate wysiewa się przedsięwzię w jednej dawce.

o właściwym doborze odmiany najbardziej dostosowanej do lokalnych warunków gospodarowania.

Najbardziej popularnym gatunkiem bobowatych w województwie łódzkim jest groch siewny. Popularność tego gatunku wynika m.in. z wszechstronności zastosowania nasion, zarówno do konsumpcji, jak również na cele paszowe. W doświadczeniach z grochem siewnym w 2020 roku przebadano 21 odmian, w tym 17 odmian ogólnoużytkowych i 4 odmiany pastewne. W rejonie najlepiej plonowały odmiany: Batuta, Nemo, Astronaute, Tarchalska i Mandaryn.

Na liście odmian zaleczanych do uprawy w roku 2021 znalazły się: Arwena, Astronaute, Batuta, Mandaryn, Milwa i Tarchalska.

Przed zakupem materiału siewnego warto skorzystać z opracowania wyników plonowania odmian dostępnej na stronie internetowej [www.sulejow.coboru.gov.pl](http://www.sulejow.coboru.gov.pl)



Izabela Wójtowicz-Olczyk  
COBORU Stacja Doświadczalna  
Oceny Odmian w Sulejowie  
[www.sulejow.coboru.gov.pl](http://www.sulejow.coboru.gov.pl)



# Kobiece oblicze wsi - liderki innowacji



Maria Sikorska i Grażyna Wiatr, sadowniczka z woj. łódzkiego, twórczyni Wiatrowego Sadu - tłoczni soków z owoców i warzyw

**Osiągają sukcesy w gospodarstwach, rozwijają własne agrobiznesy, z pasją tworzą wioski tematyczne i niepowtarzalne produkty. Realizują aspiracje, cele zawodowe i edukacyjne, a przy tym aktywizują i integrują mieszkańców wsi. Jakie są współczesne kobiety wiejskie, Annie Czasak opowiedziała Maria Sikorska, założycielka Stowarzyszenia Liderki Innowacji i dziennikarka telewizyjna.**

## Anna Czasak: Jakie są współczesne kobiety z terenów wiejskich?

Maria Sikorska: Tak jak wieś uległa transformacji, tak zmieniły się kobiety z terenów wiejskich. Stały się bardziej zauważalne, mocniej akcentując przy tym swoją obecność. Mówię na nie trendsetterki. Nowym wyłaniającym się silnie trendem jest fakt, że stanowią one inspirację dla kobiet z wielkich aglomeracji. Dawniej to mieszkanki wsi obserwowały „miastowe”, chciały je naśladować. Teraz nastąpiła moda na produkty regionalne

i lokalne, ludowość, hand made, samowystarczalność, piękne miejsca i ogrody. Widać chęć powrotu do korzeni, małych ojczyzn. Łączy się to z pewnością ze zwrotem ku terenom wiejskim, dążeniem do bycia bliżej natury, z coraz większym zamiłowaniem do sielskich klimatów. Widać to choćby po migracji mieszkańców miast na wieś. Przechodząc już do konkretów o kobietach z terenów wiejskich, to nie tylko żony rolników czy panie z kół gospodyń. To także sołtyski czy panie wójt, bo coraz więcej kobiet działa w samorządzie. Stają się współ-

czesnymi menadżerkami swoich wsi czy całych gmin. To również liderki lokalnych grup działania, założycielki wiosek tematycznych. Są wśród nich także kobiety z miast, które przeprowadzają się na wieś i wprowadzają nowe techniki na tereny wiejskie. Z perspektywy kogoś z boku (choć z boku są tylko na początku), zauważają potencjał danego miejsca, pomagają ożywić zaspany miejscowości. Wieś to oczywiście także rolniczki. Na czele 30% gospodarstw rolnych w Polsce stoją kobiety. Wiele z nich nie boi się wyzwań i wprowadza różne innowacje w gospodarstwach, co zostało już wielokrotnie zauważone na świecie. Przykładów jest sporo, zresztą popartych zaszczytnym tytułem „Innowacyjna Rolniczka Unii Europejskiej” przyznawanym przez Komisję Europejską. Otrzymały go m.in. Magdalena Węgiel i Agnieszka Sendor – mama i córka, które niespodziewanie dla siebie, stały się naturalnym przedłużeniem historii pstrąga potokowego w Ojcowskim Parku Narodowym. Z sukcesem udało się im przywrócić świetność hodowli naturalnego mieszkańca Jury i rzeki Prądnik, a także stworzyć wspaniałe miejsce do wypoczynku i doznań kulinarnych. Inną nagradzaną na arenie światowej innowatorką jest na przykład dr Barbara Baj-Wójtowicz, która nie tylko jest rolniczką, ale także światowej klasy naukowcem wykładającym na Uniwersytecie w Oxfrodzie promującym agroleśnictwo, okrzyknięte przez ONZ najważniejszą innowacją dla rolnictwa na najbliższe lata i założycielką jedynej na całym świecie plantacji agroleśnej z maliną moroszką w województwie lubelskim. Na terenach wiejskich działa również sporo pań w sektorze agro. Najwięcej w województwach: kujawsko-pomorskim, wielkopolskim i mazowieckim. Wprowadzają one również ciekawe rozwiązania, które przyczyniają się do dynamicznego rozwoju sektora rolnego.

**A jak w ciągu ostatnich lat zmieniła się sytuacja kobiet wiejskich?**



Mariola Zubrzycka, producentka cebularza lubelskiego



Miroslawa Wilk, zagroda Tradycyjne Jadlo

-Myślę, że warto tu przywołać wyniki raportu o sytuacji kobiet z terenów wiejskich, który został przygotowany przez Martin&Jacob na zlecenie Banku BNP Paribas. Kobiety związane z rolnictwem są zadowolone z życia na polskiej wsi, w większości chcą tam pozostać, rozwijać się zawodowo i kształcić. Największa grupa usatysfakcjonowanych to kobiety młode, poniżej 30 roku życia (84%). W życiu na wsi najbardziej cenią spokój (87%) i bezpieczeństwo (73%). Aż 85% kobiet związanych z rolnictwem zamierza w nim pozostać chcąc się rozwijać i zwiększać aktywność biznesową. Większość badanych (64%) chciałoby poszerzać swoją wiedzę i zdobywać nowe kompetencje deklarując chęć ukończenia różnego rodzaju kursów i szkoleń. 8% badanych myśli o zdobyciu doktoratu (13% w grupie kobiet poniżej 30 roku życia), a 7% chce ukończyć studia dyplomowe (12% w grupie kobiet poniżej 30 roku życia). Z wiekiem kobiety coraz bardziej doceniają wygodę życia na wsi (60% badanych powyżej 40 roku życia twierdzi, że na wsi żyje się wygodniej niż w mieście). Z badania wynika również, że współczesne kobiety zaangażowane w prowadzenie przedsiębiorstw rolnych postrzegają siebie jako niezależne, zaradne i nowoczesne. Gotowość do podjęcia pracy poza rolnictwem świadczy o ich elastyczności. Wyniki te mówią same za siebie. Kobiety z terenów wiejskich nabrały mocy, coraz lepiej czują się w innych niż rodzinne rolach. Kształcą się, podróżują, wyszły ze sfery domowej. To widać. Przede wszystkim, według mnie – po mistrzowsku łączą przeszłość z teraźniejszością, wiele funkcji życiowych i swój czas. To mistrzynie kreatywności, aktywizujące i scalają-

ce małe społeczności. Otwierają przy tym jednocześnie wieś na świat.

#### **Kobiety z terenów wiejskich wciąż jednak muszą walczyć ze stereotypami.**



Beata Jarmołowska, projektantka mody tworząca na wsi w stylu slow i zero waste

-Rzeczywiście, trzeba odczarowywać wizerunek kobiet z terenów wiejskich. Ich działalność nie skupia się tylko wokół stołu, choć ich piecza nad kultywowaniem tradycji kulinarnych jest bezcenna. Są strażniczkami tradycji, ale w nowoczesnym wydaniu. Interaktywne, pokazują swoją działalność również w sieci, promują dziedzictwo regionalne i kulturowe poza granicami kraju, są wielobarwne i niesamowicie aktywne. Spójrzmy choćby na koronczarki z Koniakowa. Misterne cuda z niewielkiej wsi w Beskidzie Śląskim nadal wzbudzają ogromne zainteresowanie i nie schodzą z tabloidów. Jak nie stringi, to Rekord Guinnessa w tworzeniu największej koronki świata, a nawet wielkie heklowanie dla jednej z największych projektantek świata z Tokio. Koronczarki kultywują tradycję z takim przytupem, że trudno za nimi nadążyć. Są nie tylko wizytówką gminy Istebna, ale także Polski. Kontynuując temat stereotypów, pokutuje również przekonanie, że rolniczka to żona rolnika. A przecież, co czwarta rolniczka w Polsce prowadzi własne gospodarstwo o powierzchni większej niż 100 hektarów. Jeśli chodzi o sytuację kobiet na wsi, to jest dobrze, ale mogłoby być jeszcze lepiej. Panie z terenów wiejskich, w tym w szczególności rolniczki, mu-

szą walczyć nie tylko ze stereotypami. Jak wynika z danych Komisji ONZ ds. Wyżywienia i Rolnictwa, jest sporo nierówności w procesie pozyskiwania dostępu do szkoleń i wsparcia niezbędnych w produkcji rolnej. Są również przypadki marginalizowania i niedoceniań ról kobiet, wykluczania ich z podejmowania istotnych decyzji. Gdyby kobiety miały dostęp do takiego samego zaplecza co mężczyźni, to – według wyliczeń członków Komisji – uzyskiwane przez nie efekty pracy zwiększyłyby się nawet o 30 proc., co z kolei mogłoby się przyczynić do eliminacji głodu wśród 100–150 milionów ludzi na świecie.

#### **Jak to się stało, że postanowiłaś założyć Stowarzyszenie Liderki Innowacji?**

-Z racji działalności dziennikarskiej, nagrywania programów w różnych częściach Polski, od dawna spotykałam na terenach wiejskich wspaniałe kobiety – rolniczki, działaczki, gospodynie, twórczynie. Bardzo często pokazuję je w programie „Z klimatem i z pasją”. One były i ciągle są dla mnie inspiracją, podobnie jak dla widzów. O wielu spotkanych na planach zdjęciowych osobach i ich pasjach opowiadam znajomym. Pomysł powstania stowarzyszenia nasunął się podczas spotkania z badaczkami rynku i socjolożkami – Katarzyną Krzywicz-

ką-Zdunek i Dorotą Peretatkowicz oraz z dr hab. Ewą Zaráś z Katedry Ochrony Środowiska SGGW, które śledzą zmiany na terenach wiejskich. Doszłyśmy do wniosku, że na wsi jest wiele liderki innowacji, wiele z nich nie zna się nawzajem, a mogłyby wspólnie zacząć robić różne rzeczy. Postanowiłyśmy promować trendsetteki, stworzyć dla nich platformę wzajemnych inspiracji, umożliwiającą czerpanie wiedzy i rozwój, poszerzanie wiedzy. Zauważyłyśmy, że jest wiele lokalnych stowarzyszeń zrzeszających kobiety, kół gospodyń, ale nie ma jednego łączącego wszystkie kobiety działające na terenach wiejskich całej Polski.

#### **Kto może należeć do stowarzyszenia?**

-Zapraszamy do przyłączenia się do nas wszystkie kobiety działające na terenach wiejskich – rolniczki, liderki wsi, wytwórczynie produktów żywnościowych, dzieł artystycznych, twórczynie ludowe, panie z kół gospodyń, lokalnych grup działania. Zapraszamy także osoby, które po prostu kochają wieś, naturę, ogrody. Czekamy na Was! Przyłączyć się do nas można za pośrednictwem strony internetowej [www.liderkiinnowacji.pl](http://www.liderkiinnowacji.pl) Zapraszam serdecznie! Pasją trzeba się dzielić!

Anna Czasak  
[www.agronomist.pl](http://www.agronomist.pl)



Anna Michalik, innowatorka w agroturystyce z zagrody edukacyjnej

# Ubezpieczyć swoje mienie - to połowa sukcesu, ubezpieczyć je DOBRZE - to pełny sukces

*Czasem w kilka minut nawałnica, ulewny deszcz, silny wiatr, czy grad niszczy nasz dorobek. Nieprzewidziane i gwałtowne anomalie pogodowe coraz częściej powodują dotkliwe straty w wielu gospodarstwach domowych. Dlatego koniecznie trzeba dobrze ubezpieczyć swój majątek.*

Rolnicy zobowiązani są do zawierania obowiązkowych ubezpieczeń budynków w gospodarstwie rolnym od ognia i innych zdarzeń losowych. Pomimo ustawowego obowiązku ubezpieczenia należy zwrócić uwagę na ich zakres ochrony ubezpieczeniowej. Ubezpieczone są tylko budynki, a budowle oraz mienie ruchome nie są chronione ubezpieczeniowo. Zakres zdarzeń losowych objętych obowiązkowym ubezpieczeniem budynków w gospodarstwach rolnych, również nie chroni kompleksowo naszego majątku. W Towarzystwie Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” zwracamy uwagę na właściwe oszacowanie wartości majątku, tak, aby suma ubezpieczenia odpowiadała faktycznej wartości mienia lub wartości ewentualnej straty, jaką możemy ponieść w wyniku działania żywiołu. Zaniżenie wartości budynku i zaoszczędzenie w ciągu roku kilkunastu złotych na składce może skutkować zbyt niskim odszkodowaniem, które nie pozwoli na skompensowanie poniesionych strat w przypadku znacznej szkody. Również przeszacowanie wartości, czyli ustalenie sumy ubezpieczenia na poziomie wyższym niż wartość majątku, nie jest rozsądne – zapłacimy wyższą składkę, a nie otrzymamy większej kwoty odszkodowania niż wartość budynku. Dlatego jedną z najważniejszych kwestii jest prawidłowe ustalenie sumy ubezpieczenia. Zakres ubezpieczeń obowiązkowych można rozszerzyć zawierając w TUW „TUW” umowę w pakiecie „**Bezpieczna Zagroda**”. Budynki będą ubezpieczone dodatkowo od skutków zalania, działania dymu i sadzy, trzęsienia ziemi, upadku drzew i masztów, uderzenia pojazdu. Dla budynków starszych, w których przeprowadzono remont kapitalny, czy modernizację – wymiana dachu, stolarki, instalacji, ocieplenie - Towarzystwo stworzyło możliwość ubezpieczenia nakładów inwestycyjnych w pełnej wartości. W tym pakiecie można ubezpieczyć również budowle, małą architekturę, nagrobki, ruchomości domowe, mienie związane z prowadzeniem gospodarstwa rolnego oraz zwierzęta gospodarskie i zmagazynowane ziemiopłody i materiały.

W naszych gospodarstwach jest coraz więcej urządzeń elektrycznych. Pomimo stosowania zabezpieczeń antyprzepięciowych, coraz częściej w czasie gwałtownej burzy zniszczeniu ulegają zarówno sprzęty gospodarstwa domowego, jak i urządzenia techniczne w gospodarstwie. Pakiet daje możliwość ochrony od skutków przepięć. Proponujemy również pokrycie kosztów poszukiwania przyczyny szkody. Często znalezienie miejsca, gdzie powstało zalanie domu z pękniętej rury poprzedzone jest rozkuciem ścian, czy stropów i przywrócenie domu do stanu sprzed szkody wiąże się z dużym kosztem. Zdarzają się również problemy ze skutkami przenikania wód gruntowych przez fundamenty czy ściany w okresie, gdy wskutek długotrwałych opadów podnosi się na dłuższy czas poziom wód gruntowych. Takie ryzyko również jest objęte ubezpieczeniem w pakiecie „**Bezpieczna Zagroda**”. Pakiet ten dostępny jest również dla osób mieszkających na wsi, a niebędących rolnikami. Ubezpieczą w nim budynki, których ubezpieczenie jest obowiązkowe dla rolników, oraz całe pozostałe mienie. Różnorakie zagrożenia będące skutkiem coraz bardziej dynamicznych i niespodziewanych zjawisk pogodowych zdarzają się bardzo często. Huragany i trąby powietrzne pojawiają się nagle w rejonach, gdzie wcześniej się nie zdarzały. Długotrwałe i obfite deszcze zalewają miejsca kiedyś bezpieczne. Pojawiają się osuwiska. Gwałtowne burze czy gradobicia występują w kiedyś spokojnych miesiącach, a powodzie przybierają katastroficzne rozmiary. Przemysłowe i szerokie ubezpieczenie staje się koniecznością. Zniszczeniu wskutek zdarzeń losowych często ulegają również pojazdy – samochody czy maszyny rolnicze. Uszkodzić może je grad, huragan, spadający konar czy woda podczas powodzi, spływu wody lub błota po drodze, podjeżdżenie lub w garażu. Ochrona pojazdów w TUW „TUW” od skutków takich zdarzeń proponowana jest w produktach „**Auto Casco**” dla samochodów i „**Agro Casco**” dla maszyn i pojazdów rolniczych. Nasze Towarzystwo, jak co roku przygotowało bogatą ofertę

ubezpieczenia upraw rolnych, z której każdy zainteresowany rolnik może wybrać ryzyka najbardziej mu odpowiadające, czyli te ryzyka, które w największym stopniu zagrażają prowadzonym przez niego uprawom. Z uwagi na coraz większą częstotliwość występowania w naszym kraju anomalii atmosferycznych w postaci huraganów i towarzyszącym im nawałnic (deszcze nawałne, gradobicia), Towarzystwo oferuje, aż w sześciu wariantach, oprócz najbardziej „popularnego” wśród rolników ryzyka gradobicia, także i ryzyka deszczu nawałnego oraz huraganu. Taki właśnie zakres ubezpieczenia upraw rolnych, w szczególności upraw zbóż, rzepaku, kukurydzy oraz roślin strączkowych, cieszy się z roku na rok coraz większym zainteresowaniem rolników, a dzięki oferowaniu przez TUW „TUW” tych ubezpieczeń z możliwością skorzystania z dopłaty z budżetu państwa, ubezpieczenia te są także atrakcyjne cenowo.

**Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” posiada szeroką i dobrze przemyślaną ofertę dla mieszkańców wsi. Nasi przedstawiciele dobiorą dla każdego właściwą ochronę. Więcej na [www.tuw.pl](http://www.tuw.pl).**



**TOWARZYSTWO  
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH**

**T U W**

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](mailto:lodz@tuw.pl)  
[www.tuw.pl](http://www.tuw.pl)

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



# ŚWIEŻE I ZDROWE BO ZE ZJAZDOWEJ



**Żywnie jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. W sposób bezpośredni wpływa na stan zdrowia, prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a także emocje. Większość z nas zapewne słyszała o tzw. comfort food. Czym ono właściwie jest i jaki wpływ, jeśli w ogóle, ma na nasz nastrój?**

Na wstępie powinniśmy rozróżnić dwa pojęcia – głód oraz apetyt. Pierwsze z nich dotyczy fizjologicznego stanu organizmu, w którym występują niedobory wybranych składników odżywczych. Apetyt odnosi się natomiast do spożywania pokarmu w momencie, kiedy nie istnieje wyraźna ku temu potrzeba fizjologiczna. W związku z tym apetyt związany jest z psychologicznymi potrzebami człowieka.

Pożywnie spełnia określone funkcje, m.in. może stanowić nagrodę za osiągnięcie zamierzonego celu lub pocieszenie, gdy nie udało się go osiągnąć. Może też być związane z odczuwaną sytuacją komfortu. Ciekawe, że zachowania żywieniowe człowieka przybierają indywidualizowane preferencje, które poza potrzebami związanymi z zaspokojeniem uczucia głodu związane są z zachowaniami społecznymi. Przykładem może być kultura oraz wyznawana religia. Dowiedziono, że już samo spożywanie żywności w otoczeniu innych osób zmniejsza nasilenie doświadczanych negatywnych emocji.

#### Czym jest comfort food?

Termin żywność komfortowej odnosi się do potraw, których spożycie zapewnia ukojenie lub dobre samopoczucie i przywołuje miłe wspomnienia z przeszłości. Innymi słowy, są to pokarmy, które zapewniają pewien rodzaj komfortu psychicznego, szczególnie emocjonalnego. Często uważa się, że komfortowe jedzenie ma wysoką wartość kaloryczną (jest bogate w cukier i tłuszcz) i kojarzone jest z dzieciństwem i domową kuchnią. Rzeczywiście, przeważnie są to tradycyjne dania takie jak np. szarlotka czy rosół mające dla nas nostalgiczny urok, przypominające np. rodzinne wakacje spędzane w dzieciństwie u babci.

#### Jak comfort food wpływa na nasz nastrój?

Czy można wskazać szczególne cechy takie jak smak

czy zapach, którymi na ogół charakteryzują się pokarmy uważane za żywność poprawiającą nam nastrój? Okazuje się, że każdy z nas identyfikuje inne produkty jako poprawiające nastrój. W niektórych przypadkach będą to słodkie (czekolada czy lody), w innych słone przekąski lub żywność typu fast food. Wskazuje to na trudność w zidentyfikowaniu jakichkolwiek wspólnych cech w tak różnorodnej gamie produktów spożywczych.

Czy jeden zmysł dominuje nad innymi, jeśli chodzi o comfort food? Badania psychologiczne wykazały, że jest to wzrok. Z wielu testów przeprowadzonych w ostatnich latach jasno wynika, że wygląd jedzenia jest dla nas bardzo ważny. Rzeczywiście, jak to określa znane powiedzenie: „Najpierw jemy oczami”. Jednak nie bez znaczenia jest również wpływ innych emocjonalnych zmysłów (szczególnie dotyku, węchu i smaku). Dowiedziono, że osoby, które czują się samotne, z psychologicznego punktu widzenia, mogą odnieść korzyści z trzymania czegoś ciepłego w dłoniach (rozgrzewającego kubka rosółu lub filiżanki herbaty czy kawy).

Sygnaly węchowe mogą również wywierać potężny wpływ na emocje. Wykazano, że związki zapachowe obecne w żywności pomagają w relaksacji poprzez aromaterapię. Olejki eteryczne często izolowane są właśnie z żywności (np. ze skórek cytrusów, trawy cytrynowej lub rozmarynu) i poza właściwościami aromaterapeutycznymi odpowiadają również za pozytywne cechy sensoryczne pożywienia, dzięki czemu bardziej nam ono smakuje.

Wyniki badań dowodzą jednoznacznie, że spożywanie wybranych pokarmów może obniżyć stres, jak również poziom negatywnych emocji. Interesujący jest również fakt, że spożywanie cukru oraz czekolady przed doświadczonym bodźcem bólowym zwiększało tolerancję na ból

u uczestników eksperymentu. Stwierdzono, że działa się tak poprzez wpływ składników żywności na neuroprzekazniki obecne w mózgu. Większość z nas po spożyciu czekolady odczuwa przyjemność oraz poprawę nastroju. Odpowiedzialne za to działanie są aktywne składniki, takie jak kakao, kofeina oraz teobromina, które pośredniczą w regulacji nastroju. Czekolada podnosi poziom serotoniny w mózgu, pobudzając organizm. Najnowsze badania dowodzą, że czekolada o wysokiej zawartości kakao zawiera również fenyletyloaminę, która stymuluje układ nerwowy, pobudza wydzielanie hormonów szczęścia (endorfin) oraz wzmacnia działanie dopaminy odpowiedzialnej za odczuwanie przyjemności.

Comfort food dostarcza nam pozytywnych emocji, powinniśmy jednak pamiętać, by spożywać je z umiarem i nie przesadzać z ilością dostarczanych kalorii, cukrów i tłuszczu. W przeciwnym wypadku nawet określana mianem żywności pocieszającej może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie.

Źródło: [www.akademiadobregosmaku.sggw.pl/comfort-food-czyli-smak-wspomnien/](http://www.akademiadobregosmaku.sggw.pl/comfort-food-czyli-smak-wspomnien/)

1. Spence, C. (2017). Comfort food: A review. *International journal of gastronomy and food science*, 9, 105-109.
2. Dallman, M. F., Pecoraro, N., Akana, S. F., La Fleur, S. E., Gomez, F., Houshyar, H., ... & Manalo, S. (2003). Chronic stress and obesity: a new view of "comfort food". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(20), 11696-11701.
3. LS, Z. O., Ijzerman, H., & Leung, A. (2006). Głodni miłości—o roli regulacji emocji w procesie żywienia człowieka. *Appetite*, 46, 3.
4. Tomiyama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. (2011). Comfort food is comforting to those most stressed: evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology*, 36(10), 1513-1519.

**Łódzki Rynek Hurtowy Zjazdowa S.A.**

ul. Budy 4 91-610 Łódź tel.: 42 650 87 02 [marketing@zjazdowa.com.pl](mailto:marketing@zjazdowa.com.pl)



## MUZEUM W ŁOWICZU

Stary Rynek 5/7, 99-400 Łowicz

### Ekspozycje stałe:

- **Sztuka Baroku w Polsce** - wnętrze kaplicy z XVII/XVIII w. z freskami Michała Anioła Palloniego, sztuka sakralna i świecka.
- **Historia miasta i regionu** - militaria, akcesoria cechowe, portrety trumienne, pamiątki z powstań narodowych.
- **Izba pamięci Żydów łowickich** - dzieje społeczności żydowskiej w Łowiczu.
- **Etnografia Księstwa Łowickiego** - kolekcja strojów łowickich, rzemiosło i sztuka ludowa, w tym wycinanki, rzeźba, haft.
- **Skansen przy muzeum** - dwie zagrody chłopskie z XVIII - XIX w.

### Wydarzenia:

Noc Muzeów (maj), Warsztaty sztuki ludowej (czerwiec - wrzesień), Europejskie Dni Dziedzictwa (wrzesień), weekendowe warsztaty rodzinne.



## SKANSEN W MAURZYCACH

Maurzyce, 99-440 Zduny

Położony 7 km od Łowicza przy trasie Warszawa - Poznań, prezentuje XVIII-XX-wieczne zabytki architektury wiejskiej z Regionu Łowickiego (chałupy, budynki gospodarcze, wiatrak, szkoła wiejska, kuźnia, zespół sakralny).

### Wydarzenia:

Majówka (1-3 maja), Noc Kupały (czerwiec), Żniwa (lipiec), Niedziele w skansenie (lipiec - sierpień).

### OFERTA:

Wydarzenia kulturalne, lekcje i warsztaty muzealne, zwiedzanie z przewodnikiem, udostępnianie pomieszczeń i plenerów na uroczystości, koncerty, spotkania, sesje fotograficzne, rodzinny wypoczynek w plenerze.

### KONTAKT, CENNIK, INFORMACJE:

Muzeum w Łowiczu, Stary Rynek 5/7, 99-400 Łowicz  
tel. 46 837 39 28  
[www.muzeumlowicz.pl](http://www.muzeumlowicz.pl) / [sekretariat@muzeumlowicz.pl](mailto:sekretariat@muzeumlowicz.pl)  
facebook: Muzeum w Łowiczu

