

W

nowej roli

Miesięcznik
Rolniczy

ISSN 2300-4487
Nr 12 (174) grudzień 2025

Moje Zdrowie

- zadbaj o siebie!

str. 8-10

„Do swej własności przyszedł,

ale swoi Go nie przyjęli”

str. 3

Otwarty Krąg

- młoda energia w opoczyńskiej tradycji

str. 14-15


TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH
TUW



Izba Rolnicza
Województwa Łódzkiego

Spis treści

Aktualności

„Do swej własności przyszedł...”

.....str. 3

Ubezpieczajmy się u siebie

Budynki rolnicze

.....str. 5

Samorząd rolniczy

Działania IRWŁ

.....str. 6-7

Temat numeru

Moje Zdrowie

.....str. 8-10

Dobre praktyki w rolnictwie

Kapusta biała

.....str. 12-13

Specjalista doradza

Zapraszamy na Fermę 2026

.....str. 16

Smaki i pasje z regionu

Otwarty Krąg

.....str. 14-15

Miesięcznik Rolniczy

Redakcja: Materiały do gazety

Sylwia Skulimowska – 604 627 197

sylwia.skulimowska@izbarolnicza.lodz.pl

Reklama: Piotr Kociolek – 692 467 000

piotr.kociolek@wp.pl

Zdjęcie na okładce i na stronie 3:
stock.adobe.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 oraz umieszczania na stronie 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



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, info@izbarolnicza.lodz.pl



Izba Rolnicza
Województwa Łódzkiego

Biura Powiatowe	Przewodniczący/ Delegat	Adres biura	Telefon/@
Bełchatów	Janusz Frydrychowski Marcin Śmiałkowski	ul. Dąbrowskiego 20f 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 bpbrzeziny@izbarolnicza.lodz.pl
Kutno	Andrzej Górczyński Robert Pawlikowski	ul. Podrzeczna 18 99-300 Kutno, pok. 117	510 474 825 bpkutno@izbarolnicza.lodz.pl
Łask	Bronisław Węglewski Iwona Mamzer	Urząd Gminy w Łasku ul. Warszawska 14 98-100 Łask, pokój 48	510 474 871 bpłask@izbarolnicza.lodz.pl
Łęczyca	Dariusz Kowalczyk Zbigniew Wojtera	ul. Marii Konopnickiej 12 99-100 Łęczyca	510 474 825 bpłeczyca@izbarolnicza.lodz.pl
Łowicz	Roman Wodzyński Janusz Staniszewski	ul. Starościńska 1 99-400 Łowicz, pok. 213	510 474 800 bpłowicz@izbarolnicza.lodz.pl
Łódź-Wschód	Michał Owczarek Marcin Derach	ul. Beskidzka nr 124 91-610 Łódź, pok. 2	510 474 874 bpłodz-wsch@izbarolnicza.lodz.pl
Opoczno	Marian Kacprzak Krzysztof Juszyński	Starostwo Powiatowe ul. Kwiatowa 1a 26-300 Opoczno, pok. C16	510 474 870 bpopoczno@izbarolnicza.lodz.pl
Pabianice	Grzegorz Antoniewski Jan Chojecki	ul. Piłsudskiego 34 95-200 Pabianice	510 474 865 bppabianice@izbarolnicza.lodz.pl
Pajęczno	Paweł Sikora Piotr Rozumek	ul. 1 Maja 13/9 98-330 Pajęczno	510 474 813 bp pajeczno@izbarolnicza.lodz.pl
Piotrków Tryb.	Janusz Terka Tomasz Wachulec	Starostwo Powiatowe ul. Dąbrowskiego 7, pok.105 97-300 Piotrków Tryb.	510 474 861 bppiotrkow@izbarolnicza.lodz.pl
Poddębice	Ewa Bednarek Leszek Chmielecki	GS Samopomoc Chłopska ul. Kaliska 3/5 99-200 Poddębice	510 474 725 bp poddebice@izbarolnicza.lodz.pl
Radomsko	Agnieszka Zaremba Mariusz Zasępa	ul. Kościuszki 6 97-500 Radomsko, pok. 210	510 474 801 bp radomsko@izbarolnicza.lodz.pl
Rawa Maz.	Sylwester Libera Małgorzata Rosa	ul. Kościuszki 5 96-200 Rawa Maz., pok. 58	510 474 850 bp rawa@izbarolnicza.lodz.pl
Sieradz	Jan Kołodziejczyk Łukasz Przybyła	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.	Paweł Rochala Piotr Bielicki	ul. Św. Antoniego 41 97-200 Tomaszów Maz., pok. 11	510 474 862 bp tomaszow@izbarolnicza.lodz.pl
Wieluń	Krzysztof Wróbel Paweł Jaśko	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	ZDOO Łučník ul. Główna 18 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	91-455 Łódź ul. Żurawia 7/9	42/640-68-53, 640-68-54 lodz@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Piotrkowie Tryb.	97-300 Piotrków Trybunalski ul. Daniłowskiego 5/7, II piętro	44/649-69-29, 649-69-80 piotrkowtrybunalski@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Skierniewicach	96-100 Skierniewice ul. Jagiellońska 4	46/832-30-00, 832-36-49 skierniewice@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Łowiczu	99-400 Łowicz ul. Zduńska 51	46/837-00-79 lowicz@tuw.pl 24/254-17-00 kutno@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Sieradzu	98-200 Sieradz ul. Rynek 19	43/822-33-99 fax: 822-38-68 sieradz@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Łęczycy	99-100 Łęczyca ul. Przedrynek 8	24/721-01-61 leczyca@tuw.pl
Siedziba Zamiejscowa Biura Regionalnego Łódź w Radomsku	97-500 Radomsko ul. Piłsudskiego 4	44/683-51-05, 683-21-27 radomsko@tuw.pl



„Do swej własności przyszedł, ale swoi Go nie przyjęli”



Czytając i rozważając Ewangelię św. Jana, opisującą tajemnicę Bożego Narodzenia, znajdujemy postawy ludzi towarzyszące tamtym wydarzeniom. Są one zaskakująco bliskie współczesnym postawom – pokazują, jak i dziś traktujemy Chrystusa, jak często nie potrafimy Go odnaleźć w betlejemskiej stajence naszego życia.

Kiedy wpisałem w internetowej przeglądarce hasło „Boże Narodzenie”, pojawiły się następujące stwierdzenia i pytania:

- Jaka będzie pogoda?
- Co je się w Niemczech na Wigilię?
- Co się robi w pierwszy dzień świąt?
- Czy w Wigilię można wynieść śmieci?

W żadnym z nich nie było mowy o Bogu – Tym, który powinien być w centrum tego święta. W ewangelii Janowej odnajdujemy natomiast postacie i sytuacje im towarzyszące jak podobne do nas współczesnych.

Król Herod chciał zgładzić Dzieciątka. Dziś nikt nie próbuje fizycznie „usunąć” Jezusa, ale wielu z nas eliminuje Go z przestrzeni życia, unikając świadectwa wiary i poddając w wątpliwość Jego obecność.

Mieszkańcy Jerozolimy, których wieść o narodzinach Jezusa zatrwożyła. Greckie słowo „zatrwożyć się” oznacza „być wzburzonym, poruszonym”. Także dziś prawda o Bogu często budzi niepokój, a świadectwo ludzi wierzących wprawia nas w zakłopotanie.

Właściciel gospody, który nie znalazł miejsca dla rodzącej Maryi. Czy nie jesteśmy podobni, gdy praca, kariera i dobra materialne przesłaniają nam czas dla Jezusa i drugiego człowieka?

Uczeni w Piśmie, którzy znali Pismo, wiedzieli, gdzie narodzi się Mesjasz, ale nie poszli do Niego. My również często znamy Ewangelię, lecz nie chcemy otworzyć się na osobiste spotkanie z Chrystusem.

Pasterze i Mędrcy – wzór dla nas. Pasterze, prości ludzie, natychmiast poszli do Jezusa. Mędrcy ze Wschodu przebyli długą drogę, pełną trudności, aby Go od-

naleźć. Ich postawa pokazuje, że warto podjąć wysiłek, aby spotkać Zbawiciela – w codzienności, w radosnym świętowaniu, w trudnych doświadczeniach.

Boże Narodzenie jest nie tylko wspomnieniem wydarzeń sprzed dwóch tysięcy lat, ale **żywą tajemnicą**, która wciąż dokonuje się w naszych sercach. Chrystus przychodzi do nas każdego dnia – w ciszy modlitwy, w drugim człowieku, w sakramentach i w chwilach, które wydają się zwyczajne.

„Do swej własności przyszedł, ale swoi Go nie przyjęli” – te słowa są ostrzeżeniem, abyśmy nie zamykali drzwi naszych serc przed Bogiem. Ale są też zaproszeniem, byśmy na wzór pasterzy i mędrców otworzyli się na spotkanie ze Zbawicielem. To spotkanie przemienia życie, daje pokój i radość, których świat sam z siebie dać nie może.

Niech więc blask gwiazdy betlejemskiej prowadzi nas przez codzienność, przypominając, że **Bóg stał się człowiekiem, aby człowiek mógł stać się dzieckiem Bożym**. Wtedy każde nasze świętowanie, każda chwila życia nabiera sensu i staje się drogą ku wieczności.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzę, aby:

- **Dzieciątka Jezus** narodziło się w Waszych sercach i obdarzyło pokojem, którego świat dać nie może.
- **Gwiazda Betlejemska** rozświetlała drogi Waszego życia, wskazując kierunek ku miłości i prawdzie.
- **Rodzinne spotkania** były pełne ciepła, zgody i wzajemnego zrozumienia.

• **Codziennność** nabrała blasku dzięki obecności Boga w małych gestach i prostych sprawach.

• A **Nowy Rok** przyniósł nadzieję, zdrowie i siłę do podejmowania nowych wyzwań w jedności z Chrystusem.

Niech słowa aniołów z Betlejem staną się rzeczywistością w Waszym życiu:

„Chwała na wysokości Bogu, a na ziemi pokój ludziom, w których ma upodobanie” (Łk 2,14).

ks. Jarosław Leśniak

Duszpasterz Rolników Archidiecezji Łódzkiej

Szanowni Rolnicy, Drodzy Państwo, z okazji Świąt Bożego Narodzenia składam Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pokoju i nadziei. Niech tegoroczne Święta Bożego Narodzenia przyniosą wytchnienie po intensywnych miesiącach pracy na roli oraz radość ze spotkań w gronie najbliższych. Niech narodzenie Jezusa Chrystusa wniesie do Waszych domów pokój, nadzieję i światło, które rozjaśnia codzienność oraz umacnia w chwilach wyzwań.

Szanowni Państwo, rolnictwo od pokoleń jest fundamentem naszej wspólnoty. To dzięki Wam i codziennemu wysiłkowi, odpowiedzialności i przywiązaniu do ziemi mamy pewność, że na naszych stołach nie zabraknie chleba. Dziękuję za wytrwałość, tradycję i wartości, za to, że z oddaniem pielęgnują Państwo to, co stanowi serce naszej Ojczyzny – polską wieś. Niech Nowy Rok 2026 przyniesie Wam pomysłość, stabilność oraz sprzyjającą pogodę – tak w polu, jak i w życiu. Życzę, aby każdy dzień nadchodzącego roku niósł satysfakcję z pracy i poczucie, że wysiłek rolnika jest nie tylko potrzebny, ale i doceniany.

Wesołych, spokojnych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego 2026 Roku!

Dariusz Tomasz Wąglowski

Prezes Izby Rolniczej
Województwa Łódzkiego



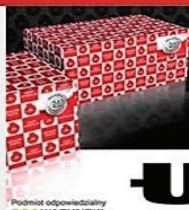
CZĘŚCI DO CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH

OLEJE I SMARY
ZOOTECHNIKA
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



Producenci owoców

Wsparcie przysługuje producentom owoców, których uprawy między 1 kwietnia a 31 maja 2025 r. ucierpiały wskutek wystąpienia przymrozków, a straty wyniosły co najmniej 70 proc. Pomoc dotyczy jabłoni, gruszy, wiśni, śliw, czereśni, winorośli, pigw, orzechów włoskich, arbuź, melonów, truskawek, poziomki, malin, borówek, żurawiny czy jeżyn.

Stawki wsparcia są uzależnione od skali strat:

- co najmniej 70 proc. i mniej niż 80 proc. zniszczeń – 800 zł/ha;
- co najmniej 80 proc. i mniej niż 90 proc. zniszczeń – 1600 zł/ha;
- co najmniej 90 proc. zniszczeń – 2400 zł/ha.

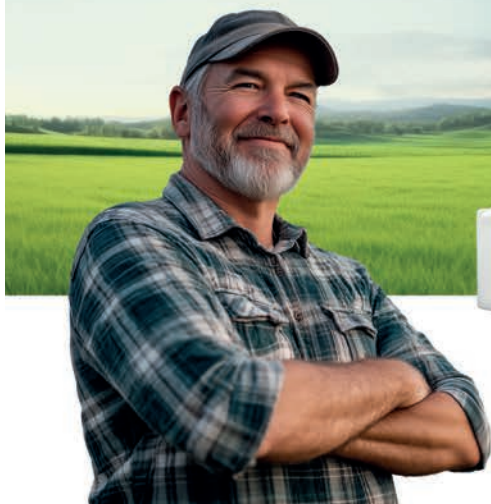
Dotychczas o wsparcie ubiega się 8,5 tys. sadowników i ogrodników, w większości ich uprawy zlokalizowane są na obszarze województwa mazowieckiego. Wnioski przyjmowane są od 1 grudnia 2025 r. do 15 stycznia 2026 r. za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ARIMR. Do dokumentów należy dołączyć kopię protokołu z oszacowania szkód oraz kopię umowy ubezpieczenia (jeśli została zawarta).

Źródło i więcej informacji: <https://www.gov.pl/web/arimr/nadzwyczajne-wsparcie-finansowe-dla-producentow-owocow-poszkodowanych-na-skutek-wystapienia-niekorzystnych-zjawisk-klimatycznych-wiosna-2025-r>



Bezawaryjna praca zaczyna się od dobrego oleju!

Twój partner w rolnictwie
od 25 lat w Polsce!



Kingspan Water & Energy sp. z o.o.
ul. Topolowa 5, 62-090 Rokietnica
Tel: +48 61 814 44 00, E: zbiorniki@kingspan.pl
kingspan.pl/titan

TOMASZ SKIBA T: +48 605 111 325
JACEK GAWRONEK T: +48 693 200 934
GRZEGORZ POTRAWIAK T: +48 605 553 390
TOMASZ BAJCER T: +48 609 308 032



Obowiązkowe i dobrowolne ubezpieczenia budynków rolniczych w TUW „TUW”

Końcówka roku to dla rolników czas podsumowań minionych miesięcy, ale również planowania kolejnych kroków i analizowania potrzeb na najbliższy sezon rolniczy. Warto więc pamiętać o przedłużeniu ochrony ubezpieczeniowej i wznowieniu umowy obowiązkowego ubezpieczenia budynków rolniczych. To też dobry moment, by skorzystać z ubezpieczenia dobrowolnego, które umożliwi właścicielom gospodarstw rolnych uzyskanie dodatkowej ochrony przed finansowymi konsekwencjami nieprzewidzianych zdarzeń, związanych np. z dewastacją czy zalaniem budynków, których nie objęła ochrona ubezpieczenia obowiązkowego.

Obowiązek wynikający z ustawy

Obowiązek* ubezpieczenia budynku rolniczego o powierzchni powyżej 20 m², którego posiadaczem lub współposiadaczem jest rolnik, powstaje z dniem pokrycia budynku dachem. Budynek ten powinien być trwale związany z gruntem i posiadać fundamenty, a także musi zostać wydzielony z przestrzeni za pomocą przegród budowlanych.

W ramach ubezpieczenia obowiązkowego budynki rolnicze są objęte ochroną ubezpieczeniową w przypadku szkód spowodowanych przez zdarzenia losowe, takie jak: ogień, huragan, powódź, podtopienie, deszcz nawalny, grad, opady śniegu, uderzenie pioruna, eksplozja, osunięcie się ziemi, tąpnięcie, lawina i upadek statku powietrznego.

Wzmocniona ochrona, czyli ubezpieczenia dobrowolne

Posiadanie szerokiej ochrony ubezpieczeniowej umożliwia wypłatę satysfakcjonującego wsparcia finansowego, gdy na skutek negatywnych zdarzeń, rolnik musi ponieść duże wydatki na naprawę lub odbudowę zniszczonego budynku. Dlatego warto uzupełnić obowiązkowe ubezpieczenie budynków rolniczych o ochronę na wypadek szkód, które mogą powodować poważne straty finansowe, a powstają w wyniku: silnego wiatru (niebędącego huraganem), przepięcia, przenikania wody z gruntu, upadku masztu lub drzewa, katastrofy budowlanej, zalania, obciążenia lodem. Z dodatkowego zakresu ubezpieczenia można skorzystać zawierając z TUW „TUW” umowę w ramach pakietu „Bezpieczna Zagroda”.

Każdy element ma znaczenie

Oprócz budynków rolniczych, właściciele gospodarstw mogą objąć dodatkową ochroną ubezpieczeniową m.in.:

- wiaty,
- silosy,
- mikroinstalacje OZE,
- kolektory słoneczne,
- zewnętrzne zbiorniki na gaz płynny,
- ogrodzenie wraz z bramą,
- pergole i altany.

Warto pamiętać, żeby...

co roku, przed wznowieniem ubezpieczenia przeanalizować, czy wykaz budynków wskazanych w obowiązującej umowie ubezpieczenia jest aktualny i czy uwzględniono w nim przeprowadzane remonty lub dokonane wyburzenia. Wszelkie tego typu informacje powinny zostać zgłoszone ubezpieczycielowi przed terminem, w którym kończy się ważność dotychczasowej umowy ubezpieczenia. Aktualne dane, podane w umowie, są istotne, gdy dochodzi do szkody, ponieważ mają wpływ na obliczanie jej wysokości i szybkość wypłaty.

Ubezpieczenie wyposażenia domu i gospodarstwa

Ochrona mienia związanego z prowadzeniem gospodarstwa rolnego oraz przedmiotów codziennego użytku to ważny element dobrze skomponowanej oferty ubezpieczenia. W ramach pakietu „Bezpieczna Zagroda” rolnicy mogą ubezpieczyć, np. ziemniaki, sprzęt rolniczy, materiały i zapasy oraz przedmioty codziennego użytku, m.in.: meble, sprzęt

gospodarstwa domowego, lustra, szyby, odzież, a także sprzęt: audiowizualny, komputerowy, turystyczny i sportowy.

Dom Assistance – fachowiec na wyciągnięcie ręki

Niezwykle przydatnym i ułatwiającym życie rodzajem ubezpieczenia jest Dom Assistance. To zapewnienie pomocy medycznej oraz technicznej w trudnych i zaskakujących sytuacjach, np. podczas choroby ubezpieczonego czy w przypadku awarii sprzętu domowego. TUW „TUW” oferuje dwa warianty ubezpieczenia Dom Assistance – standardowy i premium. Przy wyborze pierwszego z nich, wsparcie polega na umożliwieniu szybkiego dostępu do pomocy medycznej. W przypadku choroby lub wypadku osoba ubezpieczona może liczyć na wizytę lekarza i/lub pielęgniarki. A jeśli w domu dojdzie do awarii lub pojawi się usterka, która wymaga natychmiastowego usunięcia, to dzięki ubezpieczeniu Dom Assistance, można liczyć na pomoc takich specjalistów jak np. hydraulik, szklarz czy elektryk. Fachowcy naprawią sprzęt RTV/AGD i PC lub awaryjnie otworzą drzwi wejściowe. Pomogą również w sytuacjach, gdy trzeba wykonać deratyzację, dezynfekcję czy też usunąć gniazdo os lub szerszeni.

W wyniku niesprzyjających sytuacji losowych, ubezpieczeni, którzy korzystają z Dom Assistance w wariancie premium, otrzymają pomoc polegającą m.in. na dostarczeniu do domu leków, a także sprzętu medyczno-rehabilitacyjnego. Ten rodzaj ochrony ubezpieczeniowej przewiduje również opiekę nad dziećmi, transport medyczny czy transport i zakwaterowanie w hotelu – w przypadku gdy na skutek zdarzenia losowego, dom objęty ubezpieczeniem nie będzie nadawał się do zamieszkiwania. W wariancie premium zapewniona jest też usługa Concierge, czyli pomoc asystenta, który zarezerwuje bilety, stół w restauracji czy też zamówi bukiet kwiatów.

Profesjonalne doradztwo

W TUW „TUW” proponujemy profesjonalne doradztwo agentów ubezpieczeniowych, którzy często sami są rolnikami i korzystając z własnego doświadczenia – pomagają w doborze optymalnego zakresu ubezpieczenia. Zachęcamy do skontaktowania się z nimi lub odwiedzenia placówek terenowych Towarzystwa. Ze szczegółami oferty można też zapoznać się na stronie www.tuw.pl.

* Według ustawy z dnia 22 maja 2003 roku o ubezpieczeniach obowiązkowych, Ubezpieczeniowym Funduszu Gwarancyjnym i Polskim Biurze Ubezpieczycieli Komunikacyjnych.



Niech Święta Bożego Narodzenia napętnią
ludzkie serca spokojem i radością,
a Nowy Rok przyniesie więcej chwil, w których wzajemna troska
i życzliwość stają się nieodłączną częścią codzienności.
Ciepła, uśmiechu i pomyślności!

życzy
Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”



Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW”
Biuro Regionalne w Łodzi
ul. Żurawia 7/9, 91-455 Łódź
telefon: (42) 640-68-53
e-mail: lodz@tuw.pl
www.tuw.pl

Materiał promocyjny Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” z siedzibą w Warszawie 02-793, ul. Raabego 13

Podsumowanie działań Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego – listopad 2025



Posiedzenie Wojewódzkiej Komisji ds. bezpieczeństwa i higieny pracy w rolnictwie

Działania i interwencje

Zarząd Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego (IRWŁ) na bieżąco wydaje opinie dotyczące przekształcania gruntów leśnych na cele nieleśne oraz gruntów rolnych na cele nierolnicze. Monitoruje również sytuację w rolnictwie i podejmuje działania interwencyjne, kierując wnioski do Krajowej Rady Izb Rolniczych lub do ministerstw/instytucji odpowiedzialnych za problematykę dotyczącą podejmowanych spraw.

12 listopada 2025 roku w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, popierając wnioski rolników, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski skierował pismo do Wiktora Szmulewicza Prezesa Krajowej Rady Izb Rolniczych z prośbą o rozpatrzenie i dalszą realizację wniosków.

1. Ponowne podjęcie działań w sprawie rozdzielenia strat szacowanych w produkcji roślinnej i zwierzęcej. Nadal w protokołach szacowania strat występuje produkcja zwierzęca, co sugeruje, że wartość ekonomiczna produkcji zwierzęcej będzie uwzględniana przy ustalaniu 30 proc. proggu średniej produkcji. Wzory protokołów powinny być dostosowanie do obowiązujących przepisów i wskazanie w protokole, że każdy rodzaj produkcji liczony jest osobno.

2. Podjęcie działań, aby rolnicy, którzy nie mają ubezpieczonych upraw rolnych kwotą pomocy mieli potrącone o różnicę kwoty ubezpieczenia a nie o połowę kwoty pomocy.

3. Podjęcie działań w sprawie ceny żywca wieprzowego. Cena żywca wieprzowego na giełdzie niemieckiej (VEZG) wynosi 1,70 EUR/kg wbc. Po przeliczeniu według kursu z końca października 2025 roku (zł) daje to około 7,20 zł/kg natomiast w Polsce wyjściowa cena zaczyna się od 4,80 zł /kg.

12 listopada 2025 roku w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski skierował pismo do Wiktora Szmulewicza Prezesa Krajowej Rady Izb Rolniczych z prośbą o podjęcie interwencji w sprawie niskiej ceny kukurydzy. Do Biura IRWŁ wpływają liczne sygnały od rolników w tej sprawie. Wyjściowa cena kukurydzy oscyluje na poziomie ok 425 zł/ tonę przy wilgotności 30%. Cena ta zmniejsza się o 10 złotych za każdy procent 1%wilgotności powyżej 30%. Cena ta nie pokrywa kosztów produkcji. Ponadto część rolników jest zmuszona zebrać kukurydzę, bo nie ma gdzie jej suszyć.

19 listopada 2025 roku w imieniu Zarządu Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, popierając wniosek członków Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Sieradzkiego, Prezes IRWŁ Bronisław Węglewski skierował pismo do Prezesa

Krajowej Rady Izb Rolniczych Wiktora Szmulewicz z prośbą o podjęcie działań w sprawie dramatycznej sytuacji na rynku ziemniaka oraz swobodnego przepływu ziemniaka na terenie Unii Europejskiej. W tym roku są wyjątkowo rekordowe plony ziemniaka, rynek ze wszystkich stron jest zalewany tym towarem. Ceny są bardzo niskie i niestabilne z tendencją malejącą. Sytuację pogorsza fakt, że ten problem nie dotyczy tylko polskich rolników, ale również innych zachodnich krajów europejskich co znacznie utrudnia wysyłkę ziemniaka za granicę. Importowane ziemniaki wypierają polskie, a co najmniej stanowią dużą konkurencję dla polskich producentów. Główną przyczyną są przepisy w myśl, których towary z krajów Unii Europejskiej nie są eksportowane (sprzedawane) tylko przemieszczane na terytorium UE i to ułatwia zalewanie nas towarami z innych krajów. Kolejny problem to taki, że polskie przepisy dotyczące jakości polskich ziemniaków są znacznie bardziej rygorystyczne niż w innych krajach UE. Ponadto IRWŁ wnioskuje o podjęcie interwencji w sprawie swobodnego przepływu ziemniaków do wschodnich krajów UE takich jak Litwa, Łotwa, Estonia, Rumunia, Słowacja czy Czechy.

Zarząd IRWŁ wydał także opinie do projektów aktów prawnych, m.in.:

- Projekt ustawy o zmianie ustawy o Planie Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.
- Projekt do opiniowania 208/25 rozporządzenia Rady Ministrów zmieniającego rozporządzenie w sprawie niektórych zadań ARiMR.

- Projekt do opiniowania 201/25 rozporządzenie MRIRW w sprawie znakowania artykułów rolno-spożywczych – znakowanie miodu.
- 204-25 opiniowanie projektu ustawy o zmianie ustawy o środkach ochrony roślin.
- Projekt 202 rozporządzenia Rady Ministrów dotyczący stawki zwrotu podatku akcyzowego na 2026 rok.
- Poselski projekt ustawy o zmianie ustawy o KOWR.
- Projekt rozporządzenia MRIRW zmieniającego rozporządzenie w sprawie szczegółowych wymagań w zakresie jakości handlowej miodu.
- Projekt rozporządzenia zmieniającego rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w sprawie szczegółowych warunków i trybu udzielania wsparcia finansowego z funduszy promocji produktów rolno-spożywczych.

Komisja Rewizyjna Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego

Komisja ds. Statutu, Budżetu i Regulaminów Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego

27 listopada 2025 roku w siedzibie IRWŁ w Łodzi odbyło się wspólne posiedzenie Komisji Rewizyjnej Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Komisji ds. Statutu, Budżetu i Regulaminów i Zarządu IRWŁ. Wśród omawianych zagadnień znalazło się m.in. przedstawienie i analiza sprawozdania z dochodów i wydatków IRWŁ na dzień 31 października 2025 roku. Podczas posiedzenia wręczono srebrne odznaczenie Krajowej Rady Izb Rolniczych „Zasłużony dla Samorządu Rolniczego” delegatowi Krzysztofowi Juszyńskiemu - Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Opoczyńskiego oraz odznaczenie Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego „Zasłużony dla Samorządu Rolniczego Województwa Łódzkiego” delegatowi Krzysztofowi Ciach - Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Opoczyńskiego. Po części wspólnej każda z komisji kontynuowała posiedzenie.

Posiedzenia Rad Powiatowych

W listopadzie odbyły się 4 posiedzenia rad powiatowych:

13 listopada 2025 roku – Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Wieruszowskiego.

14 listopada 2025 roku – Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Kutnowskiego.

19 listopada 2025 roku – Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Wieluńskiego.

28 listopada 2025 roku – Rada Powiatowa IRWŁ Powiatu Radomszczańskiego.



Wyjazd studyjno-szkoleniowy pn. „Gospodarstwa demonstracyjne - instrument wymiany wiedzy i innowacji w rolnictwie”

W czasie posiedzeń Rady Powiatowej między innymi analizowały i opiniowały przypadki sprzedaży ziemi na rzecz wieloletnich dzierżawców, zwracając uwagę na potrzebę przejrzystości i ochrony interesów lokalnych gospodarstw. Zwrócono uwagę, że ceny skupu zbóż od miesięcy utrzymują się znacznie poniżej kosztów produkcji, co powoduje trudności finansowe gospodarstw. Podkreślano również wpływ importu i niestabilności rynków światowych. Delegaci sygnalizowali, że w związku z nową ustawą planistyczną rolnicy mogą mieć ograniczoną możliwość budowy domu na własnej działce, jeśli plan ogólny gminy przewidzi inne przeznaczenie terenu. Poruszano również temat szkód łowieckich oraz zakaźnych chorób zwierząt. W posiedzeniach uczestniczyli również przedstawiciele instytucji rolnych i okołorolnych, którzy przedstawiali zakres działania instytucji na obszarach wiejskich.

POSIEDZENIE RADY POWIATOWEJ IRWŁ POWIATU RADOMSZCZAŃSKIEGO

W dniu 28 listopada 2025r w siedzibie biura Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego w Radomsku odbyło się posiedzenie Rady Powiatowej IRWŁ Powiatu Radomszczańskiego. W spotkaniu udział wzięli członkowie Rady oraz zaproszeni goście m.in. przedstawiciele: Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia, Powiatowego Inspektoratu Weterynarii, Urzędu Skarbowego oraz Starostwa Powiatowego w Radomsku.

Spotkanie rozpoczęło szkoleniem z Krajowego Systemu eFaktur - Co to jest? i kiedy będzie obowiązywać? Przedstawiciele Urzędu Skarbowego: Pani Anna Kulka oraz Pan Artur Marcinkowski omówili nowe zasady funkcjonowania Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Omówiono najważniejsze obowiązki, które będą dotyczyć rolników, w tym zasady wystawiania i odbierania faktur w systemie, terminy wprowadzenia nowych przepisów oraz wyjątki przewidziane dla rolników ryczałtowych. Przedstawiciele US odpowiadali na pytania uczestników dotyczące praktycznego korzystania z KSeF oraz wymaganych upoważnień.

W spotkaniu uczestniczyła Pani Katarzyna Tadeusiak Kierownik Biura Promocji Starostwa Powiatowego w Radomsku, która zaprezentowała projekt „Era Smakuje”. Przedstawiła główne założenia projektu, cele oraz możliwości udziału lokalnych producentów żywności. ERA Smaku to inicjatywa, której celem jest promocja lokalnych producentów żywności, rolników, pszczelarzy, kół gospodyń wiejskich z obszaru powiatu radomszczańskiego. Projekt chce ułatwić mieszkańcom dostęp do zdrowej, lokalnej żywności poprzez organizację m.in. spotkań, pikników i kiermaszy, wydarzeń oraz szkoleń. Omówiono szczegółowo zasady przystąpienia do projektu oraz korzyści dla uczestników. Projekt spotkał się z dużym zainteresowaniem, a uczestnicy podkreślili jego znaczenie dla promocji lokalnych produktów i wsparcia społeczności rolniczej powiatu radomszczańskiego.

Kierownik ARIMR w Radomsku Dariusz Kołodziejczyk przedstawił aktualne informacje dotyczące działalności ARIMR m.in. o zrealizowanych zaliczkach w ramach dopłat bezpośrednich - kampania 2025 r., przeprowadzanych kontrolach na miejscu wśród rolników z powiatu radomszczańskiego oraz aktualnych i planowanych naborach dla rolników.

Lekarz Weterynarii Pan Piotr Kunert przedstawił bieżące działania Powiatowego Inspektoratu Weterynarii w Radomsku oraz przypomniał o zasadach, obowiązkach i wymogach przy uboju zwierząt gospodarskich na własne potrzeby.

Przedstawiciel Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Pani Magdalen Plich poruszyła temat dobrostanu rolnika, zwracając uwagę, że coraz częściej podkreśla się znacze-

nie nie tylko dobrostanu zwierząt, ale także ludzi pracujących w gospodarstwach rolnych. W wystąpieniu omówiła m.in.: potrzebę dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne rolników. Podkreślono, że poprawa dobrostanu rolników przekłada się bezpośrednio na bezpieczeństwo pracy, efektywność prowadzenia gospodarstwa oraz jakość życia na wsi. Podkreślono, że rolnicy należą do grupy zawodowej szczególnie narażonej na urazy oraz choroby zawodowe. Pani Magdalena Plich wskazała na potrzebę korzystania z badań profilaktycznych oraz programów rehabilitacyjnych oferowanych przez KRUS.

Agnieszka Zaremba
Biuro Powiatowe Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego
w Radomsku

Wydarzenia, szkolenia, konferencje

• 11 listopada 2025 roku Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego wraz z Krajową Radą Izb Rolniczych zaprosiły na wydarzenie „Święto Owoców i Warzyw” sfinansowane ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw, które odbyło się w kompleksie parkowym przy Powiatowym Zespole Szkół w Błazkach, podczas III edycji Biegów „Razem dla Niepodległej Rzeczypospolitej”. Wśród przygotowanych smaczków dla wszystkich uczestników znalazły się: zupa ziemniaczana, bigos, drożdżówki z jabłkiem, gruszki z miodem, ciasto jabłkowe i szarlotka. Do degustacji podawano również świeże jabłka i gruszki oraz miód spadziowy. Nie zabrakło także konkursów dla dzieci i dorosłych, w których uczestnicy mogli sprawdzić swoją wiedzę na temat polskich owoców i warzyw. Warto wybierać produkty rolne od naszych rodzimych producentów – to inwestycja w jakość, zdrowie i lokalną społeczność. Kupując polskie warzywa, owoce, nabiał czy mięso, wspieramy rolników, którzy z pasją dbają o swoje gospodarstwo i o to, by na naszych stołach pojawiało się to, co najlepsze. To także krótsza droga „z pola na talerz”, świeżość bez kompromisów i realny wpływ na rozwój lokalnej gospodarki. Sięgając po produkty od polskich rolników, wybieramy odpowiedzialnie – dla siebie, dla innych i dla przyszłości. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspólne świętowanie!

• 12-14 listopada 2025 roku rolnicy i przedstawiciele instytucji rolniczych województwa łódzkiego uczestniczyli w wyjeździe studyjno-szkoleniowym pn. „Gospodarstwa demonstracyjne - instrument wymiany wiedzy i innowacji w rolnictwie” organizowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego, Departament Rozwoju Obszarów Wiejskich, Jednostka Regionalna KSOW+ Województwa Łódzkiego do województwa wielkopolskiego celem wymiany doświadczeń zawodowych w rolnictwie wśród rolników. Uczestnicy wyjazdu studyjno-szkoleniowego głównie hodowcy zwierząt gospodarskich w województwie wielkopolskim odwiedzili gospodarstwa demonstracyjne specjalizujące się w hodowli bydła i trzody chlewniej, jak i również gospodarstwa zajmujące się produkcją roślinną oraz gospodarstwo ekologiczne. Dziękujemy organizatorom: Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Łódzkiego, Departamentowi Rozwoju Obszarów Wiejskich, Jednostce Regionalnej KSOW+ Województwa Łódzkiego za zorganizowanie wydarzenia.

• 14-16 listopada 2025 roku w hali Expo-Łódź odbyły się targi Natura Food – certyfikowana żywność dla zdrowia i planety – jedno z najważniejszych wydarzeń w Polsce promujących ekologiczną, naturalną i zdrową żywność. Podczas wydarzenia odbył się Tygiel Smaków – prestiżowy konkurs, który od 15 lat wyróżnia lokalne pro-



„Święto Owoców i Warzyw” w Błazkach

dukty i potrawy stanowiące kulinarne dziedzictwo naszego regionu. W czasie wydarzenia swoje stoisko dzięki uprzejmości Urzędu Marszałkowskiego i Departamentu Rolnictwa miała również Izba Rolnicza Województwa Łódzkiego.

• 24 listopada 2024 roku odbyło się posiedzenie Rady Powiatowego Rynku Pracy w Pabianicach. Izbę Rolniczą Województwa Łódzkiego reprezentował Grzegorz Antoniewski Członek Zarządu IRWŁ oraz przewodniczący Rady Powiatowej Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego Powiatu Pabianickiego. Rada zebrała się, aby omówić najważniejsze sprawy związane z rynkiem pracy w powiecie pabianickim. W programie obrad znalazły się m.in.: przedstawienie aktualnej sytuacji na rynku pracy w powiecie pabianickim oraz działań podejmowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Pabianicach, zaopiniowanie wniosków o umorzenie należności z tytułu zwrotu środków przeznaczonych na finansowanie pomocy, omówienie priorytetów wydatkowania środków z Krajowego Funduszu Szkoleniowego na 2026 rok.

• 25 listopada 2025 r. w siedzibie Okręgowego Inspektoratu Pracy w Łodzi odbyło się posiedzenie Wojewódzkiej Komisji ds. bezpieczeństwa i higieny pracy w rolnictwie. Dokonano wyboru składu prezydium: Przewodniczącym komisji został Michał Jodłowski, dyrektor Oddziału Regionalnego KRUS w Łodzi. Wiceprzewodniczącym został Andrzej Karniszewski, dyrektor Łódzki Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Bratoszewicach. Członkami prezydium zostali: Beata Gregorczuk-Rzewuska, p.o. Dyrektora Biura Izby Rolniczej Województwa Łódzkiego, Andrzej Stępień, dyrektor Łódzki Oddział Regionalny ARIMR. Sekretarzem Komisji został Janusz Krupa z z Okręgowego Inspektoratu Pracy. W czasie posiedzenia dokonano analizy wypadków przy pracy i chorób zawodowych rolników w III kwartale 2025 r. i omówiono przygotowania do XVII Konkursu Wiedzy o bezpieczeństwie pracy w rolnictwie, którego finał wojewódzki odbędzie się 4 grudnia 2025 r.

Inna działalność IRWŁ

• Trwa nabór na szkolenia z zakresu stosowania środków ochrony roślin – kontakt w Biurach Powiatowych IRWŁ.

• Bezpłatny miesięcznik „W Nowej Roli” trafia do mieszkańców wsi w województwie łódzkim, a także rozprawdany jest do instytucji w całej Polsce. Trafia również do Biblioteki Narodowej w Warszawie oraz do Biblioteki Wojewódzkiej w Łodzi.

• Prawnik IRWŁ udziela rolnikom bezpłatnych porad prawnych.

Aktualne informacje, działania i interwencje podejmowane przez IRWŁ dostępne są na stronie internetowej: www.izbarolnicza.lodz.pl oraz na FB IRWŁ.

Opracowanie Sylwia Skulimowska



Moje Zdrowie

Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia dorosłego człowieka

Koniec starego roku i początek nowego to nie tylko czas podsumowań i postanowień – to również doskonały moment, by zadbać o swoje zdrowie. Dlatego zachęcamy: Dbaj o siebie z programem „Moje Zdrowie”!

Jeśli masz ukończone 20 lat i więcej – ten bezpłatny program profilaktyczny jest właśnie dla Ciebie. W ramach programu otrzymasz: diagnostykę, porady zdrowotne oraz indywidualny plan zdrowotny (IPZ). Nie odkładaj siebie na później – wakacje to idealny czas, by zatroszczyć się o to, co najcenniejsze. Zrób coś dobrego dla swojego zdrowia – już dziś! Dzięki programowi Moje Zdrowie dowiesz się, w jakiej kondycji jest Twój organizm, a także co zrobić, by cieszyć się długim życiem. Jeśli wyniki badań, które zrobisz, będą nieprawidłowe, lekarza POZ zrobi dodatkowe badania, rozpocznie leczenie, skieruje Cię do specjalisty lub sam ustali z nim leczenie. Nie zwlekaj – wypełnij ankietę, zrób badania i dowiedz się jak dbać o swoje zdrowie każdego dnia.

W Łódzkiem z programu skorzystało już 126 tys. osób, w większości kobiety. Program realizują wszystkie przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), a przystąpienie do niego jest bardzo proste: wypełnij krótką ankietę, wykonaj badania, odbierz swój indywidualny plan troski o zdrowie. Możesz po prostu poprosić o pomoc w skorzystaniu z programu Moje Zdrowie medyka w swojej poradni POZ.

Kto może wziąć udział w programie?

Każda osoba, która skończyła 20 lat, już od tego wieku może z niego skorzystać:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

Są to lata liczone rocznikowo, a nie od daty urodzin.

Jeśli skorzystałeś/skorzystałaś z programu Profilaktyka 40 PLUS, możesz przystąpić do programu Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań.

Udział w programie Moje Zdrowie nie oznacza, że nie możesz korzystać z innych badań profilaktycznych lub otrzymać skierowania na badania w ramach indywidualnego planu opieki medycznej (IPOM) lub zwyczajnej opieki POZ nad Twoim zdrowiem.

Co zyskasz, biorąc udział w programie?

- Lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom.
- Lepsze przygotowanie do wizyty lekarskiej dzięki wstępnej ankiecie.
- Łatwy i wygodny dostęp do ankiety online.
- Możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie.
- Szybsze i dostarczające bardziej precyzyjnych wskazań konsultacje u lekarza i szybkie rozpoczęcie procesu leczenia.
- Indywidualne podejście i plan profilaktyki zdrowotnej.

Jak to działa? To proste!

Krok pierwszy: wypełnij ankietę

Wypełnij ankietę, w której są pytania o:

- wykształcenie i warunki socjalne
 - dane antropometryczne (waga, wzrost)
 - występowanie w rodzinie chorób cywilizacyjnych (udar, zawał) oraz nowotworowych (rak piersi, jajnika, trzonu macicy, jelita grubego i odbytnicy, żołądka, nerki)
 - styl życia (dieta, aktywność fizyczna, spożycie alkoholu, palenie tytoniu i wyrobów tytoniopodobnych)
 - zdrowie psychiczne – pytania w kierunku rozpoznania depresji
 - czynniki ryzyka zakażenia HCV.
- Możesz to zrobić:

- **przez Internetowe Konto Pacjenta:** link do ankiety umieszczony jest na głównej stronie Internetowego Konta Pacjenta po prawej lub ankieta dostępna jest w zakładce „Profilaktyka” > „Program Moje Zdrowie” > „Ankieta Moje Zdrowie”.

- **aplikację mojejKP:** w aplikacji przejdź do zakładki „profilaktyka” i wybierz „Ankieta Moje Zdrowie”.

- **w swojej przychodni POZ** (pomocze Ci w tym pracownik medyczny).

Ankieta wskaże, jakie badania są dla Ciebie zalecane. Ankieta jest podstawą bilansu zdrowia. Możesz ją wypełnić:

- co 5 lat (jeśli masz 20–49 lat)
- co 3 lata (jeśli masz 50 i więcej lat).

Ankietę trzeba wypełnić w sposób ciągły – nie ma możliwości, by zapisać jej częściowe wyniki i wrócić do wypełniania ankiety.

Krok drugi: badania

Twoje wypełnione wyniki trafiają do Twojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Twoja przychodnia (POZ) skontaktuje się z Tobą w ciągu 30 dni od wypełnienia ankiety. Jest to czas potrzebny na przeanalizowanie Twoich odpowiedzi, na podstawie których zostaną wystawione skierowania na badania.

Jeśli nie masz wybranego lekarza POZ, nikt nie podejmie wyników ankiety. Wypełniając ankietę na IKP lub w aplikacji na mojejKP, od razu zobaczysz przypomnienie o danych swojego lekarza POZ lub informację, że nie masz wybranego lekarza. Sprawdź jak wybrać lekarza pierwszego kontaktu: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/wybor-lekarza-pierwszego-kontakt>

Podstawowe badania w ramach programu obejmują morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A. Osobom starszym w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, PSA (u mężczyzn) – wstępne badanie w raku prostaty, anty-

-HCV (badanie w kierunku wirusowego zapalenia wątroby, a także badanie kału na krew utajoną, czyli wstępne badanie, które pokaże, czy jelito grube jest zdrowe.

Szczególnym badaniem jest Lipoproteina(a) – to badanie wykonywane jest w programie dla pacjentów w wieku 20-40 lat. Lipoproteina(a), zwana w skrócie Lp(a), swoją budową przypomina cholesterol LDL (tzw. „zły cholesterol”). Eksperci z Ośrodka Leczenia Zaburzeń Lipidowych w Łodzi podkreślają, że jest niezależnym czynnikiem ryzyka rozwoju miażdżycy, co w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Co ważne – podwyższone stężenie Lp(a) może dotyczyć także osób:

- szczupłych,
- z prawidłowym ciśnieniem,
- z prawidłowymi wartościami cholesterolu.

Wczesna diagnostyka Lp(a) jest kluczowa! Pozwala szybko wdrożyć odpowiednią profilaktykę i uniknąć poważnych powikłań sercowo-naczyniowych.

Eksperci podkreślają, że bardzo istotne jest wykonanie oznaczenia lipidogramu – obejmującego cholesterol całkowity, LDL, HDL oraz trójglicerydy – a także dokonanie indywidualnej oceny ryzyka sercowo-naczyniowego. Podwyższony poziom cholesterolu LDL może wskazywać na hipercholesterolemię rodzinną, czyli chorobę genetyczną znacząco zwiększającą ryzyko zawału serca w młodym wieku. Pacjenci zarówno z wysokim poziomem Lp(a), jak i podejrzeniem hipercholesterolemii rodzinnej mogą zgłosić się na dalszą diagnostykę właśnie Ośrodka Leczenia Zaburzeń Lipidowych (kontakt telefoniczny: 725 240 267 14:00-15:30).

Krok trzeci: wizyta podsumowująca

Po badaniach otrzymasz zaproszenie do przychodni POZ na wizytę podsumowującą. W jej trakcie pracownik medyczny przeanalizuje Twoje wyniki, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni funkcje poznawcze, jeśli masz 60 lub więcej lat. Na końcu przygotuje dla Ciebie indywidualny plan zdrowotny (IPZ), który może również obejmować interwencje profilaktyczne (np. porady edukacyjne czy antynikotynowe), plan dalszych badań. Omówi z Tobą możliwości dalszej profilaktyki i szczepień.

Jakie są efekty programu?

- **Otrzymujesz regularnie całościową informację na temat stanu Twojego zdrowia.**
- **Dostajesz porady edukacyjne i dietetyczne, zalecenia dotyczące utrzymania zdrowia i sprawności.**
- **Zacznesz leczenie, jeśli tego wymaga Twój stan zdrowia.**



Cele programu to:

- wdrożenie nawyku systematycznego wykonywania bilansu swojego zdrowia: nie chodzi o to, by się badać tylko w ramach programu, ale by przynajmniej raz na kilka lat sprawdzić stan swojego zdrowia

- wczesne wykrywanie chorób cywilizacyjnych: chorób układu krążenia i cukrzycy, chorób nerek, zaburzeń funkcji tarczycy, wybranych chorób onkologicznych, wybranych chorób infekcyjnych (HCV) oraz zaburzeń psychicznych i poznawczych

- lepsze przygotowanie do konsultacji u lekarza, wzmocnienie roli lekarzy POZ w profilaktyce

- motywacja do dbania o siebie, przyjęcia zalecanych szczepionek, prowadzenia zdrowszego trybu życia, korzystania z porad z zakresu profilaktyki.

Skorzystaj z programu Moje Zdrowie, by lepiej zadbać o siebie!

Najczęściej zadawane pytania

Co muszę zrobić, aby zostać przebadanym w ramach programu?

Żeby otrzymać zlecenie na badania w ramach programu Moje Zdrowie, wypełnij ankietę zdrowia. Możesz to zrobić:

- na Internetowym Koncie Pacjenta, w zakładce „Profilaktyka”
- w aplikacji mojejKP, w zakładce „Profilaktyka”
- w przychodni POZ.

Jakie badania dostępne są w ramach programu?

Badania zostaną dobrane na podstawie odpowiedzi w ankiecie i to, jakie są zalecane, zobaczysz po wypełnieniu ankiety. Będą także wpisane w zlecenie od lekarza.

Podczas wizyty, kiedy pracownik medyczny omówi wyniki ankiety i badań, może zapisać dodatkowe badania oraz zaproponować dwie wizyty prozdrowotne, które będą dopasowane do Twoich potrzeb.

Zakres podstawowy badań diagnostycznych (dla każdego, kto wypełni ankietę):

- morfologia krwi,
- glukoza,
- kreatynina (z eGFR),
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy),
- TSH (hormon tyreotropowy),
- badanie ogólne moczu.

Zakres rozszerzony badań diagnostycznych (w zależności od wieku i wyniku ankiety):

- ALAT - aminotransferaza alaninowa,
- ASPAT - aminotransferaza asparaginianowa,
- GGTP - gammaglutamylotranspeptydaza,
- PSA całkowity u mężczyzn,
- anty-HCV,
- lipoproteina (a) (wykonywana w ramach programu raz w życiu).

Czy wszyscy pacjenci będą mieć takie same badania?

Nie. Badania podzielone są na pakiet podstawowy i rozszerzony. W pakiecie podstawowym wszyscy będą mieli przeprowadzone te same badania.

Z kolei badania rozszerzone zależą od wieku, płci i czynników ryzyka.

- Osoby pomiędzy 20 a 40 rokiem życia – otrzymają dodatkowo badania na lipoproteinę A.

- Mężczyźni po 50 roku życia – otrzymają pakiet podstawowy i PSA.

- Osoby z czynnikami ryzyka chorób wątroby – dostaną oprócz pakietu podstawowego jeszcze pakiet enzymów wątrobowych i/lub anty-HCV.

Poza badaniami laboratoryjnymi:

- Osoby po 40 roku życia – jeśli będą mieć stwierdzoną

Nowy program profilaktyczny**MOJE ZDROWIE****Bilans zdrowia osoby dorosłej**

ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego, będą mieli wykonaną skalę SCORE2, SCORE2OP lub SCORE2 Diabetes

- Osoby po 60 roku życia – jeśli w ankiecie zostanie stwierdzone ryzyko istnienia zaburzeń poznawczych, będą mieli wykonaną skalę mini-COG

- W zależności od wieku, w indywidualnym planie zdrowotnym – pacjent otrzyma kalendarz badań profilaktycznych w profilaktyce onkologicznej i listę zalecanych szczepień ochronnych.

Kiedy mam się zgłosić do przychodni po wypełnieniu ankiety?

Twoja przychodnia (POZ) skontaktuje się z Tobą w ciągu 30 dni. Jest to czas potrzebny na przeanalizowanie Twoich odpowiedzi, na podstawie których zostaną wystawione zlecenia na badania. Jeżeli w ciągu 30 dni nie nastąpi kontakt ani nie dostaniesz informacji zwrotnej na IKP, skontaktuj się po tym czasie z przychodnią (POZ).

Czy mogę zrobić tylko część badań z pakietu?

Pacjent po wypełnieniu ankiety otrzyma wykaz badań, które wynikają z jego wyników ankiety, wieku i płci. Program nie przewiduje wybiórczej realizacji badań diagnostycznych.

Po uzupełnieniu ankiety mam informację, że została przekazana do konkretnego POZ. Ale to nie jest moja placówka. Co mam zrobić, aby ankieta trafiła do odpowiedniej placówki POZ?

Ankieta jest przekazana do placówki, w której pracuje wybrany przez Ciebie lekarz POZ. Jeśli już tam nie chodzisz, np. z powodu przeprowadzki, zmień lekarza POZ. Deklarację wyboru możesz złożyć osobiście w przychodni lub za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta.

Czy muszę wypełnić ankietę osobiście w POZ?

Ankieta jest dostępna na Internetowym Koncie Pacjenta, można ją wypełnić w dowolnym miejscu, mając dostęp do internetu i aktywne IKP. Albo w jego wersji mobilnej: mojejKP.

Ankieta jest również dostępna dla personelu medycznego w systemie gabinet.gov.pl i innych systemach gabinetowych zintegrowanych z usługą. Dzięki temu personel medyczny wypełni ankietę wraz z pacjentem, zarówno podczas wizyty osobistej w przychodni, jak i podczas np. rozmowy telefonicznej.

Gdzie znajdę moje skierowanie na badania?

Przychodnia POZ wystawi zlecenie (nie skierowanie) na badania na podstawie wypełnionej przez Ciebie ankiety. Przychodnia zadzwoni, by umówić Cię na badania lub przekazać Ci kontakt do punktu pobrań. Jeśli zauważysz na IKP lub mojejKP, że ankieta jest „w realizacji”, to znaczy, że przychodnia wystawiła zlecenie na badania. Zlecenie jest innym dokumentem niż e-skierowanie, dlatego nie znajdziesz go na IKP ani w aplikacji mojejKP.

Jak złożyć deklarację POZ przez Internetowe Konto Pacjenta?

Żeby wybrać lekarza POZ, pielęgniarkę POZ lub położną POZ na Internetowym Koncie Pacjenta:

- zaloguj się na swoje Internetowe Konto Pacjenta
- wejdź w zakładkę „Moje konto”
- przejdź do sekcji „Twoja Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ)”
- odśledź właściwą pozycję
- kliknij „Wypełnij deklarację”
- uzupełnij odpowiednio dane
- zatwierdź swój wybór.

Deklaracja znajduje się w statusie WYSTAWIONA i musi zostać elektronicznie zaakceptowana przez placówkę POZ.

Gdzie znajdę dane kontaktowe mojej placówki POZ?

Jeśli nie pamiętasz, czy masz swojego lekarza rodzinnego, lub chcesz sprawdzić, czy nadal jest dostępny w Twojej placówce, znajdziesz te informacje:

Program profilaktyczny

MOJE ZDROWIE

Bilans zdrowia osoby dorosłej



- na Internetowym Koncie Pacjenta
- w aplikacji mobilnej mojeIKP.

Jak znaleźć dane lekarza POZ na Internetowym Koncie Pacjenta:

- wejdź na stronę pacjent.gov.pl i zaloguj się do swojego konta
- kliknij w zakładkę „Moje konto”
- przejdź do sekcji „Twoja Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ)”.

Jak znaleźć dane lekarza POZ w mojejIKP:

- uruchom aplikację i zaloguj się
- wejdź w „Menu” (trzy poziome kreski na górze po prawej stronie)
- kliknij w zakładkę „Podstawowa opieka zdrowotna”.

Placówka ma 30 dni, by podjąć ankietę. Potrzebuję tego czasu na przeanalizowanie Twoich odpowiedzi, na podstawie których zostaną wystawione zlecenia na badania.

Gdzie znaleźć informację jakie podmioty biorą udział w programie?

Wszystkie przychodnie POZ realizują program Moje Zdrowie. Nie możesz wybrać innej placówki niż ta, w której pracuje wybrany przez Ciebie lekarz POZ.

Listę podmiotów, wraz z danymi kontaktowymi, znajdziesz <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ>

Ile czasu ma POZ na zaproszenie mnie na badania?

Placówka POZ ma 30 dni na przyjęcie ankiety do realizacji oraz skontaktowanie się z Tobą.

Co w przypadku, gdy minie 30 dni, a nikt się ze mną nie kontaktował? Gdzie mam reklamować sprawę?

Jeżeli po upływie 30 dni pracownik placówki POZ nie skontaktował się z Tobą, możesz się sam skontaktować z placówką.

Do jakiej przychodni POZ zostaną skierowany, jeśli mieszkam w innym miejscu, niż jestem za-

meldowany, i nie korzystałem do tej pory z POZ w miejscu zamieszkania?

Pacjent może skorzystać z programu w przychodni POZ, w której ma złożoną deklarację. Jeśli mieszkasz w miejscu oddalonym od tej przychodni, warto rozważyć złożenie deklaracji do przychodni POZ w obecnym miejscu zamieszkania.

Czy każdy POZ musi przystąpić do programu?

Tak. Każda przychodnia, która ma umowę z NFZ na podstawową opiekę zdrowotną, bierze udział w programie Moje Zdrowie.

Czy wizytę podsumowującą odbędzie z lekarzem?

Wizytę podsumowującą może przeprowadzić lekarz, pielęgniarka lub położna.

Jakie korzyści mam z programu Moje Zdrowie?

Moje Zdrowie to kompleksowy przegląd zdrowotny. Robienie raz na kilka lat takiego przeglądu jest ważne, aby odpowiednio wcześniej wykryć ewentualne zaburzenia stanu zdrowia. Wielką korzyścią będzie stworzenie indywidualnego planu zdrowotnego, w którym będzie podsumowanie stanu zdrowia oraz zaplanowane badania profilaktyki onkologicznej (np. cytologia, mammografia, kolonoskopia), proponowane szczepienia zalecane, a także zalecenia dalszego postępowania, jeśli stan zdrowia pacjenta będzie tego wymagał. Jeśli zostanie wykryta nieprawidłowość, dalsze postępowanie diagnostyczne i lecznicze będzie realizowane przez lekarza POZ, a w razie potrzeby pacjent otrzyma niezbędne skierowania.

Czy w ramach programu Moje Zdrowie możliwa jest kwalifikacja do szczepień i czy można je wykonać od razu?

W ramach programu pacjent otrzyma propozycję rekomendowanych szczepień, w zależności od jego historii szczepień, wieku i stanu zdrowia, czyli tzw. indywidualny kalendarz szczepień.

Obecnie, aby się zaszczepić, należy otrzymać receptę na szczepienie i ze szczepionką zgłosić się do przychodni POZ. O tym, czy będzie możliwe szczepienie od razu po wykonaniu bilansu, będzie decydować organizacja pracy w konkretnej przychodni.

Czy wyniki badań dostanę do ręki, czy będą je mieć zapisane na IKP?

Na początku programu wyniki będą trafiać tylko do przychodni POZ. Docelowo, kiedy nastąpi pełna cyfryzacja bilansu zdrowia – będą dostępne na IKP, po ich omówieniu z personelem medycznym.

Dlaczego badania profilaktyczne mogą robić tylko co 3 lub 5 lat (w zależności od wieku)?

U osób młodych i zdrowych wykonanie przeglądu stanu zdrowia raz na 5 lat (od 20. do 49. roku życia) jest wystarczające. Jeśli zostaną wykryte nieprawidłowości, pacjent będzie miał ustalony plan postępowania, zaplanowane interwencje i konieczne badania kontrolne – w ramach opieki w przychodni POZ, już poza programem.

Większość chorób przewlekłych występuje częściej wraz z wiekiem, dlatego u osób po 50 roku życia przeglądy są częstsze – co 3 lata, jest to także kwestia dbałości o profilaktykę onkologiczną, której w starszym wieku jest więcej, a program Moje Zdrowie służy także planowaniu badań profilaktycznych w tym zakresie.

Dlaczego badania trzeba konsultować z personelem medycznym, a nie tylko lekarzem?

Wizytę podsumowującą może przeprowadzić lekarz albo pielęgniarka lub położna. Każda z tych osób wie, jak przeprowadzić taką wizytę, jak zinterpretować wyniki ankiety i badań, a także jak ułożyć plan zdrowotny.

Pielęgniarka, jeśli wykryje u pacjenta nieprawidłowości zdrowotne, które wymagają pogłębienia diagnostyki i leczenia, umówi pacjentowi wizytę u lekarza POZ.

Po co są porady edukacyjne i czy są obowiązkowe?

Porady edukacyjne są dla osób, które chcą z takich porad skorzystać. Podczas wizyty podsumowującej można ustalić tematykę takiej porady. Może ona być udzielona przez dietetyka (omówienie zasad zdrowej diety), położną (np. w zakresie zdrowego przygotowania do ciąży, zdrowia kobiet), pielęgniarkę, lekarza lub profilaktyka. Mogą to być np. porady antynikotynowe, dotyczące szczepień, stylu życia czy też porady dietetyczne.

Zgłoszenie się na poradę edukacyjną jest dobrowolne i można z niej w każdej chwili zrezygnować. Nie będzie z tego tytułu żadnej kary, jednak trzeba poinformować przychodnię POZ o rezygnacji, aby z terminu mógł skorzystać ktoś inny.

Czy program Moje Zdrowie obejmuje też konsultację psychologiczną/ psychiatryczną?

Sam program nie obejmuje takiej konsultacji, ale może ona zostać zalecona jako interwencja zdrowotna, jeśli w wyniku wizyty podsumowującej zostanie stwierdzona taka potrzeba.

Jak się ma ankieta 10 dla Serca do programu Moje Zdrowie?

Ankieta 10 dla Serca w aplikacji mojejIKP <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/10-dla-serca-nowe-narzedzie-w-aplikacji-mojeikp> pomoże Ci ocenić, czy jesteś zagrożony/a chorobami układu krążenia. Jest to narzędzie samooceny i wsparcie w zmianie zachowań, które mogą mieć wpływ na rozwój chorób układu krążenia. Nie dostaniesz po niej zlecenia na badania.

Natomiast po wypełnieniu ankiety programu Moje Zdrowie dostaniesz zaproszenie do wykonania badań.

Anna Leder

rzeczniczka prasowa

Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji

Łódzki Oddział Wojewódzki NFZ





Wesołych Świąt!

*Niech nadchodzące święta będą dla Was
gorącym źródłem radości i miłości,
a Nowy Rok obdaruje Was pomyslnością
i prawdziwą falą szczęścia!*



**TERMY
PODDEBICE**

www.termy.poddebice.pl



Kapusta biała

- od starożytnego superfood do nowoczesnej uprawy

Doświadczenie z kapustą głowiastą białą w 2025r.

Kapusta głowiasta biała (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *alba*) należy do najważniejszych warzyw uprawianych w Polsce. Jest ceniona zarówno przez producentów rolnych, jak i konsumentów – za wysoką wartość odżywczą, uniwersalność kulinarną oraz stosunkowo niewielkie wymagania uprawowe.

Warzywo to znano już w starożytności. W Grecji i Rzymie stosowano je leczniczo – na bezsenność, choroby układu pokarmowego, płuc, stawów czy anemię. Współczesne badania potwierdzają jej prozdrowotne właściwości:



Odmiana KBN118

- w 100 g zawiera jedynie 29 kcal,
- jest bogata w witaminy **C, A, B, E, K**,
- dostarcza cennych składników mineralnych, takich jak **potas, żelazo, sód, wapń i magnez**,
- obniża poziom cholesterolu, działa moczopędnie i wspomaga oczyszczanie organizmu.

Najwięcej wartości odżywczych zachowuje kapusta spożywana **na surowo** oraz w formie **kiszzonej**, która pozwala zatrzymać nawet 90% witaminy C.

Typy odmian kapusty białej

Podział odmian opiera się na długości okresu wegetacji:

- **Odmiany wczesne** – ok. 90 dni; przeznaczone głównie do bezpośredniego spożycia.

- **Odmiany średniowczesne** – 100–120 dni; dobre do surowek, świeżego rynku i krótkiego kiszenia.

- **Odmiany średniopóźne** – 130–140 dni; przeznaczone do kiszenia i przetwórstwa.

- **Odmiany późne** – 145–160 dni; doskonałe do przechowywania i kiszenia.

Wymagania i warunki uprawy

Kapusta najlepiej rośnie w **klimacie umiarkowanym** i znosi niskie temperatury. W Polsce może być uprawiana na terenie całego kraju. Optymalna temperatura wzrostu to **15–18°C**, a zahartowana rozsada wytrzymuje spadki do **–5°C**.

Produkcja rozsady

- najwcześniejsze odmiany wysiewa się w **styczniu–lutym**,

- średniowczesne w **marcu**,

- późne w **kwietniu**.

Rozsadę produkuje się przez 7–8 tygodni, a przed sadzeniem konieczne jest **hartowanie przez 7–10 dni**.

Sadzenie

Termin sadzenia: od marca (pod osłonami) do końca czerwca.

Do gruntu trafia najwcześniej w kwietniu.

Rozstawa:

- odmiany wczesne – **40 x 50 cm**,

- średnie i późne – **60 x 60 cm**.

Gleba przed uprawą wymaga **wapnowania**, ponieważ kapusta najlepiej rośnie przy podwyższonym pH.

Zbiór i przechowywanie

- odmiany wczesne zbiera się **czerwiec–lipiec**,

- średniowczesne koniec **lipca–wrzesień**,

- późne **do końca października**.

Zbiera się główki twarde, dobrze wykształcone, w suche i słoneczne dni. Przechowuje się je w temperaturze **0–1°C**, w suchym pomieszczeniu, układając tak, aby się nie stykały.

Zalety uprawy

Kapusta jest atrakcyjną rośliną uprawną, m.in. dzięki:

- krótkiemu okresowi wegetacji niektórych odmian,
- dobrej trwałości przechowalniczej,
- odporności główek na pękanie,
- wysokiej przydatności do przetwórstwa (zwłaszcza kiszenia).

Najczęstsze szkodniki i choroby

Szkodniki:

- piętnówka kapustnica,
- śmietka kapuściana,
- mszyca kapuściana,
- mączlik warzywny.

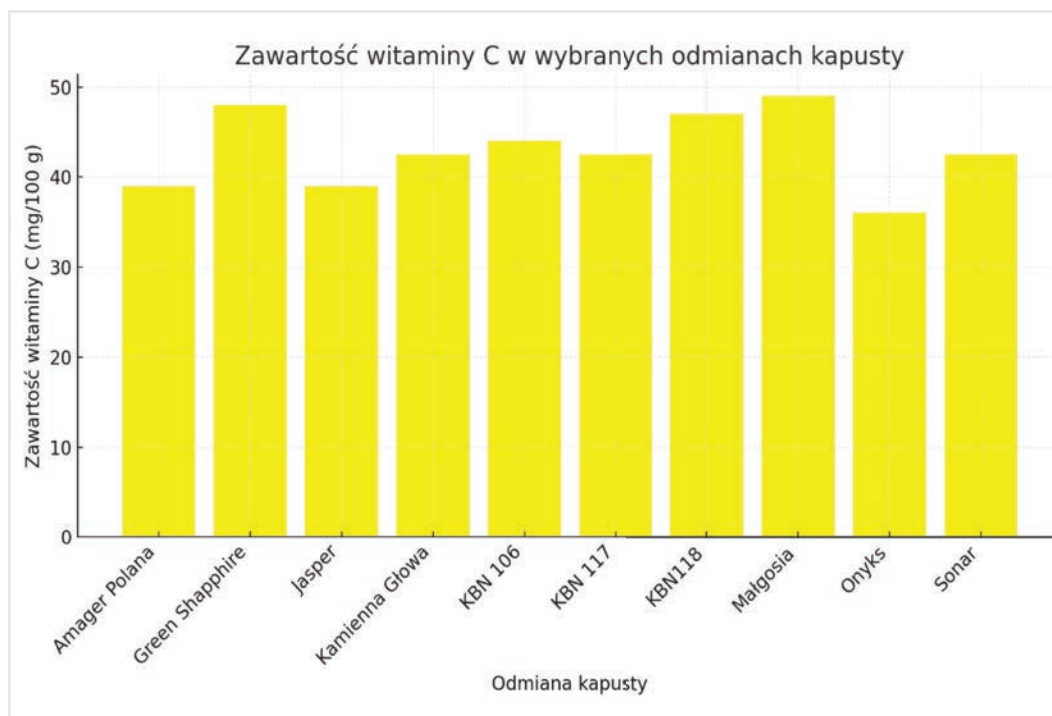
Choroby:

- alternarioza,
- szara pleśń,
- czarna zgnilizna krzyżowych.



Rozsada kapusty białej przygotowanej do założenia doświadczenia





Konieczne jest stosowanie integrowanej ochrony: monitoringu, odpowiedniego nawożenia, rotacji herbicydów i właściwych fungicydów/insektycydów.

Nowe odmiany w Krajowym Rejestrze (2025)

W 2025 r. wpisano dwie nowe odmiany kapusty białej:

- **Bagradion (CRX 16226)** – odmiana bardzo wczesna do wczesnej; CORA SEEDS, Włochy.
- **Lotto (17C0102)** – odmiana średnia do późnej; ROL-SPEC, Polska.

Doświadczenie odmianowe kapusty białej w ZDOO Masłowice (2025)

W sezonie 2025 w Zakładzie Doświadczalnym Oceny Odmian w Masłowicach przeprowadzono doświadczenie WGO z 10 odmianami kapusty białej.

Opis badanych odmian

Amager Polana – późna; duże, kuliste główki do 3,5 kg, silny nalot woskowy; odporna na choroby i pęknięcie; bardzo wysoki plon.

Green Sapphire – lekko spłaszczone główki z silnym nalotem; odporna na pęknięcie; tolerancyjna na wciornastki, choroby bakteryjne i grzybowe.

Jasper – późna; zwężone, kuliste główki; dobra do spożycia i długiego przechowywania; odporna na szkodniki.

Kamienna Głowa – 130–160 dni; ściśte, zwężone główki; zielone liście, białe wnętrza; smaczna; odporna na pęknięcie i choroby grzybowe.

KBN106 – 80–85 dni; kuliste główki 2,5–3,0 kg; odporna na fuzariozę i czarną zgniliznę; świetna na

rynek świeży; wysoki potencjał plonotwórczy.

KBN117 – duże główki 3–4 kg; 90–100 dni; odporna na choroby; silny system korzeniowy zapewnia dobry wzrost także w suszy.

KBN118 – kuliste, zwarte główki; odporna na skrajne temperatury; dobra na świeży rynek, do przetwórstwa i przechowywania.

Małgosia – późna; ok. 130 dni; plenna; główki >2 kg; silny nalot woskowy; odporna na mączniaka i pęknięcie.

Onyks – uniwersalna odmiana do spożycia, przechowywania i kiszenia.

Sonar – odporna na pęknięcie; wysoka jakość i dobry smak; główki średnie do dużych; 110 dni wegetacji; idealna do kwaszenia i przechowywania.

Przebieg doświadczenia

- Siew: **7 kwietnia 2025,**
- Sadzenie: **7 maja 2025,**
- Intensywne podlewanie rozsady przed sadzeniem,
- Zastosowanie nawożenia NPK oraz pełnej ochrony fungicydowo-insektycydowej,
- Zbiór: **17 września 2025.**

Plonowanie odmian kapusty głowiastej białej w roku 2025 w zależności od odmiany wahało się od 337,2, dt/ha do 806,1 dt/ha.

W sezonie 2026 serdecznie zapraszamy do obejrzenia doświadczenia z kapustą głowiastą białą w Zakładzie Doświadczalnym Oceny Odmian w Masłowicach.

Ilona Banasiak

SDOO w Sulejowie

ZDOO w Masłowicach



Rozsada kapusty głowiastej białej



Niech nadchodzące Święta będą czasem odpoczynku, spokoju i ciepła w otoczeniu rodziny i przyjaciół, a Nowy Rok niech przyniesie energię do działania i spełnienie wszystkich postawionych sobie celów
Wszystkiego najlepszego!

W imieniu swoim i pracowników
Dr inż. Przemysław Majchrowski



Stacja
Doświadczalna
Oceny Odmian
w Sulejowie



Otwarty Krąg – młoda energia w opoczyńskiej tradycji!

Koło Gospodyń Wiejskich „Otwarty Krąg” w Wygnanowie jest jednym z najmłodszych kół w gminie Opoczno (powiat opoczyński, województwo łódzkie) – działamy od czerwca 2023 roku. Zrzeszamy ponad 20 osób – zarówno kobiet, jak i mężczyzn oraz dzieci, z przewodniczącą Zofią Ślęzak na czele. Łączy nas pasja do pielęgnowania opoczyńskich tradycji i kulinarnego dziedzictwa.

Od początku naszej działalności aktywnie działamy na rzecz lokalnej społeczności. Współpracujemy z Ochotniczą Strażą Pożarną w Wygnanowie, opoczyńską Akademią Aktywnego Seniora, Polskim Związkiem Kół Gospodyń Wiejskich i innymi organizacjami. Angażujemy się w akcje charytatywne, uczestniczymy w wydarzeniach lokalnych i promujemy kulturę naszego regionu. Mieliśmy również okazję opowiadać o opoczyńskich tradycjach wielkanocnych na antenie ogólnopolskiego radia RMF FM, dzięki czemu mogliśmy szerzej pokazać bogactwo naszej kultury.



Nasza działalność wpisuje się w coroczny kalendarz wydarzeń kulturalnych. Organizujemy warsztaty, spotkania integracyjne, kultywujemy zwyczaje związane z cyklem roku obrzędowego. W czerwcu na świętego Jana puszczamy wianki, w sierpniu współorganizujemy poczęstunek dla pielgrzymów. Pamiętamy o andrzejkach, kusokach, a także tradycjach wielkanocnych i bożonarodzeniowych. Jesteśmy również obecni, m.in. na Festiwalu Pieśni i Poezji Maryjnej w Mroczkowie Gościnnym.

Chętnie włączamy się w akcje charytatywne – uczestniczymy w kiermaszach świątecznych, zbiorcach odzieży, wspieraliśmy również powodźnian oraz Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. Dbamy o rozwój i integrację – bierzemy udział w warsztatach tematycznych, a także sami organizujemy szkolenia kulinarne dla mieszkańców czy harcerzy.

Jak to mówią – „przez żołądek, do serca”, dlatego nieodłącznym elementem „Otwartego Kręgu” są kulinaria. Słynie z naszych popisowych dań, które

prezentujemy podczas wielu wydarzeń – od dożynek wojewódzkich po Opoczyńskie Spotkania Wigilijne i Babę Wielkanocną. Nasze regionalne potrawy, szczególnie zupy czy pierogi, cieszą się uznaniem jury i publiczności. Podczas Dożynek Województwa Łódzkiego w Buczku 2025 w konkursie „Doprawione Łódzkim Smakiem”, zdobyliśmy nagrodę specjalną – V miejsce w kategorii „Zupy z duszą”.

Mamy także ogromny powód do dumy – zwycięstwo w finale województwa Łódzkiego „Bitwy Regionów”! Zdobylismy pierwsze miejsce i nagrodę główną w wysokości 5 tys. zł, zachwycając komisję naszym „Żurem opoczyńskim” na naturalnym zakwasie, który podawaliśmy w oprawie muzyki, śpiewu i tańca. Zwycięstwo to było przepustką do wielkiego finału jubileuszowej, X edycji Bitwy Regionów, który odbył się 5-6 września 2025 r., na Stadionie Narodowym w Warszawie. Tam, nasze popisowe danie odniosło kolejny sukces – znaleźliśmy się na podium, zdobywając 3 miejsce, rozstawiając tym samym Koło Gospodyń Wiejskich



„Otwarty Krąg” i „Żur opoczyński” na całą Polskę! Mieliśmy również okazję promować nasze popisowe dania

i rozmawiać o naszych osiągnięciach na łamach regionalnych i ogólnopolskich stacjach radiowych i telewizyjnych – w Radiu Parada, Radiu Plus Radom, Radio Łódź oraz w „Pytaniu na Śniadanie” TVP 2.

Ala to nie wszystkie nasze sukcesy – w 2024 roku zwyciężyliśmy w powiatowej edycji konkursu „Mistrzowie Agro” w kategorii Kół Gospodyń Wiejskich, a w etapie wojewódzkim zajęliśmy siódme miejsce. Nasze członkinie zdobywają również wyróżnienia w konkursach plastycznych, m.in. w dziedzinie plastyki zdobniczo-obrzędowej powiatu opoczyńskiego.

Staramy się pozyskiwać fundusze na realizację projektów. Dzięki środkom z budżetu województwa Łódzkiego zrealizowaliśmy, m.in. zadania w ramach programu „Promagowanie produktów tradycyjnych i dziedzictwa kulinarnego jako elementu świadomości kulturowej”. W tym roku wdrażamy projekt „Aktywizacja mieszkańców obszarów wiejskich oraz propagowanie produktów tradycyjnych i dziedzictwa kulinarnego”.

Jesteśmy przykładem na to, że z pasji do tradycji i chęci działania można stworzyć silną wspólnotę „Otwarty Krąg” to nie tylko grupa pielęgnująca dziedzictwo kulinarne i obrzędowe – jak sama nazwa wskazuje, jesteśmy otwarci na nowe inicjatywy i współpracę. Integrujemy, uczymy, smakujemy, a największą radość daje nam to, że swoją działalnością możemy dzielić się z innymi!

Koło Gospodyń Wiejskich „Otwarty Krąg” w Wygnanowie

Kaczka z wiejskiego podwórka

Składniki: kaczka, wątróbka, 2 łyżki masła, 3-4 bulki, jajo, 2 łyżki posiekanej, natki pietruszki, cebula, majeranek gałka muszkatałowa, olej, sól, pieprz, czubryca czerwona Kaczkę natrzeć masłem i przyprawami. Taką włożyć na noc do lodówki.

Następnego dnia do namoczonych i odcisniętych bułek, dodać natkę pietruszki, rozdrobnioną wątróbkę, cebulę i ubite na pianę białko. Farsz wymieszać z przyprawami. Nadzieniem napelnić kaczkę. Mięso ułożyć w naczyniu i piec pod przykryciem w temperaturze 200 stopni przez około 1,5 godziny. Od czasu do czasu podlać wytopionym tłuszczem. Podawać z ulubionymi dodatkami: ziemniakami, żurawiną, frytkami, surówką.

Skurczoki z białym barszczem, słodką kapustą

i cebulką z olejem rzepakowym

Składniki: ok. 1 kg ziemniaków, zakwas barszczu białego, połówka małej główki białej kapusty, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz, 2 ząbki czosnku, majeranek.

Wykonanie:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach do miękkości.

Barszcz biały robimy na własnym zakwasie (ewentualnie z torebki), ale najpierw, do garnka z wodą na barszcz, krajemy białą kapustę, którą gotujemy do miękkości.

Następnie do kapusty dodajemy zakwas lub barszcz z torebki. Całość gotujemy przez parę minut doprawiając solą, pieprzem, czosnkiem, innymi ulubionymi przyprawami/ziolami.

Na patelni podsmażamy drobno pokrojoną cebulkę i dodajemy olej rzepakowy. Ugotowane ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze kawałki, solimy i polewamy olejem z cebulką.

Barszcz posypujemy rozartym majerankiem i nalewamy na talerz z ziemniakami.

Paszteciki z czerwonym barszczem

Składniki

Farsz na paszteciki: dowolne mięso, cebula, kilka suszonych grzybów, szklanka rosółu, bulka.

Wykonanie:

Mięso zmielić, połączyć z pozostałymi składnikami. Rosół wlewać partiami, by za bardzo nie rozводnił masy (nie trzeba wykorzystywać całego rosółu). Dla smaku cebulę można podsmażyć na niewielkiej ilości oleju. Doprawić do smaku.

Ciasto: 0,5 kg mąki, 25 dag margaryny, 5 dag drożdży, sól, 200 ml kwaśnej śmietany, jajo.

Wykonanie:

Mąkę łączymy z margaryną, dodajemy jajo, drożdże rozrobione ze śmietaną, solą i cukrem.

Ciasto wyrobić, rozwałkować. Na brzeg ciasta ułożyć grubszą warstwę farszu. Ciasto zwinąć w ciasny rulon. Ostрым nożem pokroić w ukośne kawałki. Tak przygotowane paszteciki posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni ok. 30 minut.

Barszcz czerwony

Ok. 1 kg czerwonych buraków, po obraniu zalać wodą. Dodać liść laurowy, kilka ziarenek pieprzu i ziela angielskiego, 2 ząbki czosnku.

Całość pozostawić na noc. Następnego dnia ugotować do miękkości. Połączyć z rosółem, który został z obiadu, przygotowanym wg. swojej receptury.

Doprawić majerankiem, łyżką cukru i octu. Dokwasić można również kwaskiem cytrynowym.

Danie można podać rodzinie, która w oczekiwaniu na pierwszą gwiazdkę, niecierpliwie zagląda w garnki gospodyni!

Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego 2026 Roku!



FERMA^{DLG}

XXV Międzynarodowe Targi Ferma Bydła
XXVIII Międzynarodowe Targi Ferma Świń i Drobiu

20-22 lutego 2026

Hale EXPO i MOSiR Łódź



- Specjalistyczne targi technologii hodowli i chowu
- Panele dyskusyjne i prelekcje w ramach forum
- Ekspozycja maszyn i urządzeń

www.targiferma.com.pl



markets
Poland

