

## Z ŻYCIA ŚODR

- 2 WSPOMNIENIE o dr inż. Marii [Danucie] Radziszewskiej 1934-2018
- 3 KONFERENCJA „Innowacyjne metody zarządzania gospodarstwem rolnym z wykorzystaniem ICT”
- 5 VII WOJEWÓDZKI PRZEGLĄD KOLEĐOWY Z TRADYCJĄ I NASTROJOWO
- 6 DĄBROWSKI WYSZKUBEK TRADYCYJNE DARCIE PIERZA

ARTYKUŁ  
SPONSOROWANY

- 8 Wnioski o dopłaty  
OBOWIĄZKOWO PRZEZ INTERNET

## SPECJALIŚCI RADZĄ

- 11 PRAWNIK RADZI OBRONA KONIECZNA niekoniecznie bezkarna  
- OBRADOWAŁ -
- 12 ŚLĄSKI ZESPÓŁ POREJESTROWEGO DOŚWIADCZALNICTWA ODMIANOWEGO
- 15 ASF NADAL ATAKUJE
- 18 Produkcja mięsa baraniego
- 20 „ŚLĄSKI” królik

## SYGNAŁY

- 22 Z TRADYCJI PRZEZ MŁODOŚĆ DO NOWOCZESNOŚCI I PRZYSZŁOŚCI
- 24 GWARA ŚLĄSKA NA WESOŁO
- 26 PIES NIE tylko do budy
- 27 SEMINARIUM PSZCZELARSKIE ZALECENIA NA MIESIĄC MARZEC

ŚRODOWISKO  
W KTÓRYM ŻYJEMY

- 31 EKOLOGICZNE KOTŁY NA PELET
- 35 Warte Odwiedzenia - Parki Narodowe Polski
- 37 PRZYGOTOWANIE do sezonu

## DOM I OGRÓD

- 38 Ogrody Biblijne i świadkowie Biblii
- 40 Tradycyjne dania na wielkanocnym stole
- 42 W zgodzie z naturą – DOMOWE ANTYBIOTYKI

## HARMONOGRAM

- 44 HARMONOGRAM dyżurów w punktach konsultacyjnych

## NOTOWANIA

- 49 CENY RYNKOWE

Marek  
Dziubek

Dyrektor  
Śląskiego Ośrodka  
Doradztwa Rolniczego  
w Częstochowie

## Drodzy Czytelnicy

Właśnie trafia do Waszych rąk kolejny numer naszej gazety, nieco zmieniony, bardziej kolorowy, ze zmienionym nieco układem stron i rozdziałów. Ci z Was, którzy od lat go czytają z pewnością to zauważą. Być może, że taki właśnie kształt Śląskich Aktualności Rolniczych, zaowocuje wzrostem popularności i przysporzy nowych czytelników. Mimo tych zmian cena egzemplarza pozostaje ta sama.

Niezmienna jest też idea tworzenia czasopisma, polegająca na zamieszczeniu doniesień, nowości, komunikatów i porad technologiczno – ekonomicznych, przepisów kulinarnych oraz informacji, które są niezbędne w stale zmieniającym się otoczeniu, w którym wszyscy funkcjonujemy. W dalszym ciągu będziemy pracować nad udoskonaleniem formy graficznej czasopisma, jak i przekazywanych na jego łamach tekstów, tak aby miesięcznik Śląskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego był przydatny i przyjazny dla naszych obecnych i przyszłych Czytelników.

ŚLĄSKIE  
AKTUALNOŚCI  
rolnicze

## ADRES REDAKCJI:

ŚLĄSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO  
ODDZIAŁ W MIKOŁOWIE  
UL. GLIWICKA 85, 43-190 MIKOŁÓW

tel.: 32 325 01 49  
fax 32 325 01 44  
e-mail: [m.hankiewicz@odr.net.pl](mailto:m.hankiewicz@odr.net.pl)

Redakcja:  
Maurycy Hankiewicz - red. naczelny,  
Robert Świerczewski

Druk: Drukarnia TOP DRUK w Łomży  
Nakład: 2400 egz.



# W zgodzie z naturą

Właściwości lecznicze roślin są znane od tysięcy lat. Ludzie od dawien dawna gromadzili wiedzę z zakresu właściwości leczniczych roślin, która przekazywana była z pokolenia na pokolenie. Na świecie zidentyfikowano tysiące gatunków roślin, które wykorzystywane są w leczeniu ludzi, zarówno na płaszczyźnie medycyny jak i ziołolecznictwa.

W minionych epokach nie znano antybiotyków i innych leków będących osiągnięciem współczesnej medycyny, a jednak dobrze sobie radzono w lecznictwie. Oczywiście jest, że w zdecydowanej większości produkowanie leków na bazie roślin leczniczych musimy pozostawić specjalistom, jednak w niektórych przypadkach możemy sami się tego podjąć.

W okresie chłódów, gromadzimy coraz więcej zapasów w postaci dodatkowych kilogramów. Często w tym okresie się pojawiają sezon grypy i przeziębień. Jeśli co roku zmagamy się z infekcjami, może warto rozważyć dodatkowe wsparcie dla organizmu, w naturalnych produktach wspomagających naszą odporność.

Substancje o działaniu przeciwbakteryjnym znajdują się w wielu produktach roślinnych, do których dostęp ma każdy z nas. W zależności od rodzaju związków chemicznych jakie zawierają, mogą przyczynić się do zwalczania wielu drobnoustrojów i chronią przed rozwojem infekcji.

Do najbardziej popularnych antybiotyków należy cebula, czosnek, propolis (kit pszczeli) i żurawina.

**Cebula** – znajdziemy w niej związki siarki, które niszczą bakterie odpowiedzialne za infekcje skóry (między innymi gronkowca złocistego). Poza tym, surowa cebula znacząco przyspiesza gojenie ran, czyraków, trądziku, a także oparzeń. Spotkałam się również z zaleceniem lekarza do stosowania soku z cebuli do nacierania skóry głowy, na przemian z wyciągiem z rumianku, przy łysieniu plackowym u mężczyzn.

Za naturalne środki o charakterze antybakteryjnym uchodzą również: np. oregano, tymianek, szalwia lekarska, sosna zwyczajna i inne.

- **OREGANO** - działa odkażająco i wykrztuśnie. Wykorzystywane jest do inhalacji w stanach zapalnych górnych dróg oddechowych i jako środek do płukania jamy ustnej.
- **TYMIANEK** – sprawdza się przy kaszlu mokrym, działa wykrztuśnie i rozkurczająco.
- **SZALWIA LEKARSKA** – zawiera cenne olejki eteryczne. Stosowana jest bakteriobójczo i jako środek dezynfekcyjny do płukania jamy ustnej. Łagodzi kaszel i ból gardła, ułatwiając przełykanie.
- **SOSNA ZWYCZAJNA** – syrop z młodych pędów sosny leczy kaszel i przeziębienie. Olejek sosnowy zawiera substancje, które pomagają w leczeniu nieżyty górnych dróg oddechowych, chrypki i suchego kaszlu. Syrop sporządzamy następująco: młode pędy sosny skrapiamy niewielką ilością spirytusu i zostawiamy na kilka godzin. Następnie układamy warstwowo w litrowym słoiku, przesypując cukrem. Na wierzchu cukier jeszcze raz polewamy niewielką ilością spirytusu i odstawiamy w miejsce słoneczne na 3 tygodnie. Gotowy syrop przechowujemy w lodówce.

Warto wypróbować naturalny antybiotyk – miksturę na przeziębienie i grypę (leczy stany zapalne, oczyszcza węzły chłonne i poprawia krążenie), który możemy przygotować sami.

**Czosnek** – Niszczy paciorkowce i gronkowce wywołujące zatrucia pokarmowe oraz zapalenie płuc i mięśnia sercowego. Według naukowców czosnek zwalcza bakterie powodujące problemy jelitowe skuteczniej niż wiele leków na receptę. Ostry zapach czosnku łagodzi spożywanie natki pietruszki.

**Propolis** – zawiera około 300 związków chemicznych, które zwalczają szkodliwe drobnoustroje, ma bardzo silne działanie antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Propolis pomaga w leczeniu chorób infekcyjnych (między innymi opryszczki, grypy, zapalenia oskrzeli, zatok i migdałków), a także przy stanach zapalnych dziąseł i paradontozie.

Również świeży starty imbir dodany do gorącej wody jest doskonały do moczenia zmarzniętych stóp (15 minut). Po tej kuracji znikną również problemy z zasypianiem.

**Uwaga!** Powyższe porady są tylko sugestią i nie mogą zastąpić wizyty u lekarza specjalisty.

Wanda Lehnhardt

# – DOMOWE ANTYBIOTYKI

**Żurawina** – jej spożywanie jest pomocne przy leczeniu infekcji wywołanych między innymi przez bakterię E. coli (głównie zakażeń dróg moczowych). Zawarte w owocach fruktoza i procyjanidy zapobiegają próchnicy oraz chorobom dziąseł, a sok z żurawiny zmniejsza ryzyko zawału oraz hamuje rozwój komórek rakowych.

- 700 ml octu jabłkowego
- 2 świeże papryki chili
- 2 łyżki startego chrzanu
- 2 łyżki kurkumy w proszku
- ¼ szklanki drobno posiekanego czosnku
- ¼ szklanki drobno posiekanej cebuli
- ¼ szklanki startego imbiru

Wszystkie składniki (poza octem jabłkowym) włożyć do słoika i dobrze wymieszać. Dodać ocet jabłkowy i wstrząsnąć. Odstawić na 2 tygodnie, co jakiś czas wstrząsając. Na koniec precedzić miksturę przez gazę i przelać do butelki.

Dawkowanie:

- **w trakcie choroby : 1 łyżeczka do 6 razy/dobę**
- **wspomagająco na odporność : 1 łyżeczka dziennie.**

**Nie przyjmować na czczo!**

Innym mniej pracochłonnym, ale i uboższym przepisem jest mikstura z miodem.

- **8 zgniecionych ząbków czosnku zalewamy szklanką miodu, dodajemy 2-3 łyżki soku z cytryny.** Po zmieszaniu wstawiamy do lodówki na 2 doby.

Stosowanie: 1 łyżeczka 3 razy dziennie, 30 minut przed posiłkiem. Do diety powinniśmy wprowadzić też świeży imbir, który rozgrzewa, pomoże na ból gardła, ma działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Warto go polubić i na co dzień dodawać do herbaty i innych potraw.

Bardzo skuteczny w okresie przeziębień jest naturalny i silnie rozgrzewający napój z imbiru, który łatwo przygotowujemy sami.

- **Okolo 3 cm imbiru startego na tarce**
- **Sok z jednej cytryny**
- **1 łyżeczka kurkumy**
- **Szczypta pieprzu cayenne**

Składniki zalewamy wrzątkiem, pozostawiamy do ostygnięcia, dodajemy miód (według uznania), po wymieszaniu pijemy.

