

KOBIETY PRZYJAZNE EKOLOGII



WFOŚiGW
W OLSZTYNIE

PIĄTEK 10 MARCA 2017

**GAZETA
OLSZTYŃSKA** **DZIENNIK
ELBLĄSKI**

W TROSCE O BOGACTWO WARMII I MAZUR



Fot. fotolia



ANNA WASILEWSKA S. 5
Sądzimy, że przyroda jakoś się obroni. Niestety, nie broni się... przegrywa.



URSZULA PAŚLAWSKA S. 6
Tylko tutaj, wśród jezior i lasów, potrafię odpocząć. Tutaj czuję się naprawdę u siebie.



IWONA ARENT S. 7
Ziemia ma służyć nie tylko nam, ale też przyszłym pokoleniom.



WIOLETTA ŚLĄSKA-ZYŚK S. 8
Postępuję bardzo rozważnie przy korzystaniu z detergentów i staram się znajdować ich zamienniki.



SYLWIA JASKULSKA S. 9
Musimy przykładac dużą wagę do edukowania społeczeństwa na temat inicjatyw proekologicznych.



EWA

PROGRAM WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W OLSZTYNIE

Cele programu:

- Ograniczenie emisji zanieczyszczeń wprowadzanych do atmosfery poprzez likwidację źródeł niskiej emisji, termomodernizację oraz zwiększenie produkcji energii ze źródeł odnawialnych.
- Ochrona wód gruntowych i gleby przed zanieczyszczeniami, racjonalne korzystanie z zasobów wodnych.
- Ograniczenie negatywnego oddziaływania azbestu.
- Ograniczenie zanieczyszczeń powietrza poprzez promocję e-mobilności.

Beneficjenci:

- Osoby fizyczne lub grupy osób posiadające prawo do dysponowania budynkiem mieszkalnym zlokalizowanym na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.
- Przez budynek mieszkalny należy rozumieć budynek przeznaczony i wykorzystywany na cele mieszkaniowe co najmniej w 70% powierzchni całkowitej.

Dofinansowanie

- Dofinansowanie w ramach Programu udzielane jest w formie pożyczki z oprocentowaniem 2% w skali roku.
- Minimalny udział własny beneficjenta wynosi 10%.
- Beneficjent może otrzymać dofinansowanie w wysokości do 90% kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia.
- Łączna wysokość dofinansowania z Funduszu nie może przekroczyć 300 tys. złotych.
- Możliwość umorzenia do 10% wartości udzielonej pożyczki.
- Maksymalny okres kredytowania pożyczki wynosi 5 lat.
- Maksymalny okres realizacji przedsięwzięcia od daty zawarcia umowy z Funduszem wynosi 12 miesięcy.

Sposób składania wniosków

- Wnioski składane wyłącznie elektronicznie.
- Możliwość składania jednego wniosku na kilka zadań jednocześnie.
- Szeroki katalog zabezpieczeń i udokumentowania dochodów.



ENERGIA

Cel:

- Ograniczenie emisji CO₂ oraz innych gazów i pyłów poprzez zakup i montaż mikroinstalacji odnawialnych źródeł energii do produkcji energii elektrycznej dla osób fizycznych.
- Ograniczenie emisji CO₂ oraz innych gazów i pyłów poprzez zakup pojazdów o napędzie elektrycznym oraz budowy stacji do ładowania.

Osie działania:

E1

- budowa źródeł energii elektrycznej na potrzeby własne
- zakup i montaż instalacji odnawialnych źródeł energii elektrycznej na potrzeby istniejących bądź będących w budowie domów jednorodzinnych:
- systemów fotowoltaicznych o zainstalowanej mocy do 40 kWp, przy zachowaniu zasady opustów
- małych elektrowni wiatrowych o zainstalowanej mocy do 40 kWe, przy zachowaniu zasad opustów.

E2

- zakup pojazdów o napędzie elektrycznym
- zakup fabrycznie nowych pojazdów (samochód, skuter, mała jednostka pływająca) napędzanych wyłącznie energią elektryczną, na użytek własny osób fizycznych.

E3

- budowa stacji ładowania pojazdów elektrycznych
- zakup oraz montaż stacji ładowania pojazdów elektrycznych na użytek własny.



WODA

Cel:

- Ograniczenie lub uniknięcie emisji zanieczyszczeń do wód i gleby, w tym również budowa systemów małej retencji, budowa studni i ujęć wody na potrzeby bytowe.
- Podejmowane działania mają wpływać na poprawę stanu wód i gleby na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.
- Program uzupełnia działania gminy w zakresie gospodarki wodno-kanalizacyjnej.

PANIE MAJĄ DOBRY DZIĘKI WAM WIEMY,

NIE BRAKUJE
INICJATYW,
Z KTÓRYCH MOŻEMY
KORZYSTAĆ, BY ŻYĆ
W SPOSÓB BARDZIEJ
EKOLOGICZNY.
WAŻNE, ŻEBYŚMY
O NICH WIEDZIELI
I CHCIELI KORZYSTAĆ.
TAKIM PRZYKŁADEM
JEST NASZ PROGRAM
EWA – MÓWI
TADEUSZ RATYŃSKI,
WICEPREZES
WOJEWÓDZKIEGO
FUNDUSZU
OCHRONY
ŚRODOWISKA
I GOSPODARKI
WODNEJ
W OLSZTYNIE.

— *Badania wykazują, że to kobiety są bardziej świadome w kwestiach ekologii i ochrony środowiska, a także że to one mają decydujący wpływ na otoczenie, na to, czy pozostali domownicy np. segregują śmieci.*

— To prawda, nie bez przyczyny mówi się, że mężczyźni rządzą światem, a nami kobiety. Na pewno to panie większą wagę przykładają do segregowania śmieci, a także do właściwego zadbania o opakowania, które wyrzucamy do segregacji. One dbają o to, by były umyte przed wyrzuceniem, za co z kolei mogą być wdzięczni ci, którzy później pracują przy taśmach podczas selektywnego przetwarzania odpadów.

— *Myślę, że nie do przecenienia jest też wpływ kobiet w kwestii ekologicznych zakupów.*

— To prawda. Znam to z własnego podwórka. Sam musiałem się nauczyć czytać etykiety i zwracać większą uwagę na obecność „wspaniałego” E. Mężczyzna szybciej będzie porównywał ceny niż skład. A to kobiety propagują zdrowy tryb życia, zwracają uwagę na to, co kupujemy, ile bierzemy jednorazowych opakowań, czy wypoczywamy aktywnie na świeżym powietrzu.



SAM MUSIAŁEM SIĘ NAUCZYĆ CZYTAĆ ETYKIETY I ZWRACAĆ WIĘKSZĄ UWAGĘ NA OBECNOŚĆ „WSPANIAŁEGO” E. MĘŻCZYŻNA SZYBCIEJ BĘDZIE PORÓWNYWAŁ CENY NIŻ SKŁAD. A TO KOBIEТЫ PROPAGUJĄ ZDROWY TRYB ŻYCIA, ZWRACAJĄ UWAGĘ NA TO, CO KUPUJEMY, ILE BIERZEMY JEDNORAZOWYCH OPAKOWAŃ, CZY WYPOCZYWAMY AKTYWNI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.

— *Nie wszystkie kobiety już wykonały tę pracę. Wciąż jeszcze nie brakuje kobiet, które ekologii uczą się od dzieci.*

— Najważniejsze, że się uczą, a co do dzieci to faktycznie wiedza młodego pokolenia daje dużą nadzieję na przyszłość. Od lat prowadzimy zajęcia w szkołach i przedszkolach dotyczące segregacji śmieci, niemarowania wody, prądu, ale także właściwego zachowania na łonie natury. Jak takie dziecko naładowane wiedzą wraca do domu i krzyczy: „Mamo, dlaczego my nie segregujemy śmieci? Róbmy to!”, to jest zdecydowanie większa szansa, że taka rodzina zmieni nawyki.

— *To może również szansą dla zainteresowania programem EWA jest aktywny udział w nim kobiet?*

— To bardzo dobry program. My zapewniamy naprawdę duże środki finansowe na niezwykle korzystnych zasadach. Ważne jest jednak to, żeby ludzie po nie sięgnęli. Dlatego właśnie o programie dużo mówimy i piszemy, organizujemy spotkania. Ci, którzy mają stare, wymagające wymiany kotły, dostosują się do narzuconych przez program wymogów, bo jak przeliczają zysk, to to rozwiązanie naprawdę im się opłaca. Udzielamy pożyczek do 90 proc. inwestycji na niezwykle niski procent, a do tego z szansą na umorzenie 10 proc.

WPŁYW NA PANÓW. CO ZNACZY EKO



— Nie tylko korzystny jest sam kredyt, ale i oszczędności podczas ogrzewania domu. Pozornie wydaje nam się, że kupując tańsze paliwo, oszczędzamy...

— Musimy jednak patrzeć nie na koszt tony czy kilograma opału, ale na wydajność energetyczną, na to, ile ciepła osiągniemy. Paliwo to jedna sprawa, piec druga, bo piece również bywają różne. Im bardziej zaawansowane w nich technologie, tym lepsze wykorzystanie paliwa, więc kolejne oszczędności. Zaawansowane piece sprawiają, że mamy w piwnicach małe laboratoria, do których wystarczy, że zajrzemy raz na kilka dni, a reszta dzieje się sama. I co ważne, nie dźwigamy, nie brudzimy się, nie

musimy rąbać drewna na podwórku.

— Czym więc należy palić, by być eko? Niektórzy mówią, że są eko, bo palą drewnem.

— Ja zdecydowanie polecam pelet. To wydajne paliwo, o wysokiej wydajności, które nie brudzi, nie utrudnia życia, nie zanieczyszcza środowiska. A co do drewna, teoretycznie nie jest to zły opał, ale tylko teoretycznie, bo przeważnie kupujemy tanie drewno, w dodatku źle wysuszone, które się kopci, a ciepła nie daje. Musimy je porąbać, ponosić.

— To nie tylko zajmuje czas i jest nieprzyjemne, ale też raczej nie jest dobrym rozwiązaniem dla osób starszych.

— Dlatego mówimy o „marszu w przyszłość”, o wymianie

pieców teraz, póki jeszcze jesteśmy młodzi, mamy siłę. Musimy pamiętać, że czas płynie bardzo szybko, a z każdym rokiem spada nasza sprawność i siła. Dlatego dla własnej wygody potrzebujemy bardziej rozwiniętych technologicznie rozwiązań.

— To ważny apel również do dorosłych dzieci, które chcą wesprzeć starzejących się rodziców.

— Zdecydowanie tak, musimy myśleć i o nich, i o sobie. A na tym, że przysłużymy się w ten sposób przyrodzie, skorzystają z kolei nasze dzieci i wnuki. Jeśli nie chcemy mówić o smogu w przyszłości, musimy zacząć działać już teraz, zacząć od siebie i skorzystać z dostępnych środków.

Osie działania:

W1

- budowa, przebudowa i modernizacja indywidualnych i grupowych instalacji kanalizacyjnych i wodociągowych (przyłącza, oczyszczalnie przydomowe)
- wykonanie:
 - przydomowych oczyszczalni ścieków o przepustowości do 7,5 m³/d.
 - przyłączy wodociągowych
 - przyłączy kanalizacyjnych niepodlegających refundacji ze środków gminy.

W2

- budowa systemów retencji wody deszczowej na potrzeby gospodarstwa domowego.

W3

- budowa studni i ujęć wody na potrzeby bytowe, modernizacja SUW.



ATMOSFERA

Cel:

- Walka z niską emisją, smogiem poprzez zakup i montaż odnawialnych źródeł energii do produkcji energii cieplnej dla osób fizycznych.
- Ograniczenie emisji CO₂ do atmosfery i innych gazów i pyłów oraz zwiększenie efektywności energetycznej budynków mieszkalnych poprzez kompleksowe działania termomodernizacyjne.
- Zmniejszenie negatywnego oddziaływania na stan powietrza i zdrowie mieszkańców, azbestowych pokryć dachowych i innych materiałów wykonanych z azbestu poprzez ich unieszkodliwianie.

Osie działania:

A1

- budowa, przebudowa, modernizacja źródeł ciepła, wykorzystanie odnawialnych źródeł energii do produkcji ciepła lub/i chłodu
- program obejmuje zakup i montaż instalacji odnawialnych źródeł energii do produkcji energii cieplnej lub/i chłodu na potrzeby istniejących bądź będących w budowie domów jednorodzinnych:

- pompy ciepła
- źródła ciepła opalane biomasą o zainstalowanej mocy do 50 kW
- kotły gazowe o sprawności minimum 102%
- przyłączenia do sieci ciepłowniczej zasilanej kotłownią systemową.

A2

- kompleksowa termomodernizacja budynków mieszkalnych
- termoizolacja budynków mieszkalnych:

- wymiana okien
- ocieplanie ścian zewnętrznych
- ocieplanie dachu, stropu nad ogrzewanymi pomieszczeniami, podłogi na gruncie lub stropu nad nieogrzewaną piwnicą, garażem.

A3

- wymiana pokryć dachowych zawierających azbest
- demontaż, transport i zabezpieczenie pokrycia dachowego lub innych wyrobów zawierających azbest
- w zakresie działania możliwe jest wykonanie nowego pokrycia dachowego

ALOKACJA ŚRODKÓW NA LATA 2017-2018:

- Linia „ENERGIA” – 5 000 000 zł
- Linia „WODA” – 5 000 000 zł
- Linia „ATMOSFERA” – 10 000 000 zł



WFOŚiGW
W OLSZTYNIE

KONTAKT:

ul. św. Barbary 9
10-026 Olsztyn
tel. 89 522 02 00
info@wfosigw.olsztyn.pl
www.wfosigw.olsztyn.pl

MACIERZYŃSTWO JEST MOTYWACJĄ, ŻEBY ZMIEŃIĆ SWOJE ŻYCIE

EKO ZNACZY
MĄDRZE, ZDROWO
I NATURALNIE.
EKORODZICIELSTWO
MA OGROMNĄ
WARTOŚĆ
I OD LAT
PRZEKONUJE
DO NIEGO RENI
JUSIS, WOKALISTKA,
A PRYWATNIE
MAMA TEOFILA I GAI.

— **Ekologia a macierzyństwo. Jak wiele je łączy i kiedy to pani odkryła?**

— Ponad 10 lat temu zgłosiła się do mnie WWF (Światowa Organizacja Ekologiczna) z pytaniem, czy chciałabym oddać próbkę swojej krwi do badań na obecność toksycznych substancji chemicznych. To była akcja „Detoks” prowadzona przez tę organizację. Po upływie pół roku badań i procedur, opublikowano ich wyniki i okazało się, że w mojej krwi występują toksyczne, często syntetyczne substancje chemiczne, które w ogóle nie występowały w naturze. Wtedy zaczęłam interesować się ekologią i ochroną środowiska. Zaczęłam angażować się w różne akcje, zostałam honorowym członkiem WWF. Prawdziwym przełomem było urodzenie moich dzieci. Dopóki nie zostałam mamą, nie zdawałam sobie sprawy, że macierzyństwo jest również taką przestrzenią, w której można starać się żyć ekologicznie. Na przykład zmienić dietę na zdrowszą. Do zmiany dochodzi się różnymi drogami. Na przykład kobiety w ciąży zaczynają zdrowo się odżywiać. Szukają żywności ekologicznej, dostawców żywności eko do domu, produktów od rolników ekologicznych. Inne mamy zaczynają nosić niemowlęta w chusteczce.

— **Czasem jednak przedstawienie się na eko ma zupełnie inne powody, na przykład może to być choroba dziecka.**

— Rzeczywiście, do ekologicznego stylu życia skłaniają nas często problemy zdrowotne. Rodzice dzieci z alergiami, nietolerancją pokarmową czy atopowym zapaleniem skóry sami zaczynają interesować się ekologiczną żywnością

i naturalnymi środkami do prania czy czyszczenia domu. Starają się ograniczyć oddziaływanie toksycznych substancji, by nie szkodzić dziecku.

— **A co pani, osobiście, skłoniło do ekorodzicielstwa?**

— Mam to szczęście, że jestem córką leśnika. Był nim mój tata, ale również i dziadek. Kontakt z naturą już od dzieciństwa był czymś codziennym. Mama jest związana z gastronomią i ceni zdrowy styl odżywiania. Ekorodzicielstwo więc nie do końca jest moją zasługą, bo wszystko to wyniosłam z domu. Mam też potrzebę, by przekazywać tę tradycję dalej. Na początku wynikało to z mojej potrzeby poszanowania środowiska, ale również chęci wspierania odporności i budowania zdrowia moich dzieci. Wychodzę z założenia, że dzisiejsze środowisko nie sprzyja nam, jeśli chodzi o zdrowe życie. Mamy zanieczyszczone powietrze, co potwierdza nasza walka ze smogiem. Korzystamy z coraz bardziej przetworzonej żywności, bo nie mamy czasu, aby samemu gotować. To nie są sprzyjające warunki do wychowywania dzieci. Musimy włożyć o wiele więcej pracy, jeśli chcemy, by nasze dzieci były zdrowe, odporne i kładęgo dnia stawiały czoła tak zanieczyszczonemu środowisku.

— **Ekorodzicielstwo wymaga wyrzeczeń?**

— Nie nazywam tego wyrzeczeniami. Myślę, że wymaga zaangażowania. Niektórzy mówią, że jest drogie. Chyba najbardziej kosztowny jest zakup żywności ekologicznej. Ona jest naprawdę dużo droższa. Oszczędności można znaleźć w innych przestrzeniach. Postawić na ekologiczne środki czystości. Przetawiać się na recykling i upcykling, czyli przetwarzanie rzeczy używanych. Oszczędzać energię i wodę. Dzięki temu można wygospodarować oszczędności, które potem przeznaczyć na żywność ekologiczną. Jest wiele inspiracji, w jaki sposób żyć ekonomicznie i ekologicznie. Wiele takich inspiracji zamieściłam na mojej stronie ekomama.pl. Zdaję sobie sprawę, że nasze społeczeństwo nie należy do najbardziej zamożnych i często padają zarzuty, że zdrowy styl życia jest tylko dla wybranych. Dlatego też napisałam „Poradnik dla zielonych rodziców”, w którym starałam się walczyć z mitem, że eko-



Fot. Łukasz Ziętek

logicznie to drogo. Podajemy w książce konkretne przykłady naszych znajomych, którzy starają się budować na przykład domy w sposób ekologiczny, bo dają to ekonomiczne korzyści, ale też takie budynki są dużo zdrowsze. Od chwili, kiedy zostałam mamą, minęło już siedem lat. I mogę powiedzieć, że macierzyństwo daje wielkie

pole do popisu wszystkim tym, którzy chcą żyć w zgodzie z naturą. Wiele też od tego momentu zmieniło się na lepsze. Polskie społeczeństwo jest coraz bardziej świadome i wymagające. Dowody widzę na każdym kroku. W prawie każdym sklepie można już dziś kupić jajka zerówki. Na wielu półkach widać kaszę jaglaną i zaczynają ją doceniać

nawet mężczyźni. Wykonano dużo pracy, chociażby przez mamy, które dzielą się inspiracjami i starają się szukać sposobów na to, by żyć na co dzień zdrowiej.

— **Coraz więcej mam używa pieluch tetrowych, szuka ekologicznych środków do prania.**

— Są pieluchy ekologiczne, które są wykonane z bardzo

MACIERZYŃSTWO
DAJE WIELKIE POLE DO
POPISU WSZYSTKIM
TYM, KTÓRZY CHCĄ
ŻYĆ W ZGODZIE
Z NATURĄ. WIELE TEŻ
OD TEGO MOMENTU
ZMIEŃIŁO SIĘ NA
LEPSZE. POLSKIE
SPOŁECZEŃSTWO
JEST CORAZ BARDZIEJ
ŚWIADOME
I WYMAGAJĄCE.

naturalnych materiałów, np. z bambusa, nie uczulają dzieci. Są również pieluchy jednorazowe np. z kukurydzy, które w przeciwieństwie do sztucznych pieluch rozkładają się kilkadziesiąt lat, a nie kilkadziesiąt. Daje do myślenia, kiedy dowiemy się, że taka pielucha wykonana z tworzywa sztucznego czy plastikowa butelka albo worek potrafią rozkładać się nawet 500 lat. I że kolejne pokolenia będą zmagać się z górą śmieci. Po oceanach już pływają góry plastikowych śmieci, które potem zjadają zwierzęta i umierają w cierpieniach. Musimy szukać rozwiązań, by nasze wnuki nie zastały sceny śmieci zamiast otaczającej nas przyrody.

— **Duża tutaj też rola rodziców.**

— Jak najbardziej. Ważna jest edukacja w przedszkolach i szkołach, ale ogromne znaczenie mają nasze codzienne zwyczaje. Czy segregujemy śmieci, czy sprzątam po sobie w lesie. Staram się pokazywać dzieciom, inspirować je do życia w zgodzie z naturą. Najchętniej wyjeżdżam z dziećmi z dala od miejskiego zgiełku, do góry. Wokół nas jest las, czas spędzamy, obserwując zwierzęta. Cieszę się, że wraca znów zainteresowanie biwakowaniem, survivaliem - czyli sztuką przetrwania w lesie. To najprostszą i najpełniejszą formą kontaktu z naturą, która może nas wiele nauczyć. Myślę, że życie eko jest satysfakcjonujące dla nas. Szanujemy naturę, tak jak drugiego człowieka. Jesteśmy szczerzy wobec siebie.

BEZ PRZYRODY NIE PRZEŻYJEMY NAWET JEDNEGO DNIA



Fot. Beata Szymańska

GDY BIEGNĘ PRZEZ LAS I WIDZĘ PORZUCONE OPAKOWANIA PO CHIPSACH, PUSZKI PO NAPOJACH, PAPIERKI PO CUKIERKACH, MYŚLĘ O TYM, ILE JESZCZE TRZEBA ZMIENIĆ W NASZEJ ŚWIADOMOŚCI. LUDZIE, KTÓRZY TO ROBIĄ, ZACHOWUJĄ SIĘ TAK, JAKBY MIELI JUŻ NIGDY TU NIE WRÓCIĆ – MÓWI ANNA WASILEWSKA, POSŁANKA PO.

— Jesteśmy tak dziwnie skonstruowani, że najbardziej doceniamy to, co mamy, gdy to tracimy. Dotyczy to również przyrody. Tak było z doliną Rospudy, to samo obserwujemy teraz przy wycinie drzew. Co możemy zrobić, by nie płakać nad rozlanym mlekiem, ale by chronić przyrodę?

— To nie jest kwestia naszej konstrukcji, myślę, że większość z nas zajęta swoją codziennością nie jest w stanie analizować wszystkich zagrożeń. Zajmujemy się w pierwszej kolejności tym, co dotyka nas tu i teraz, co ma bezpośredni wpływ na nasze życie. I w tym miejscu znajduję problem - to jest niski poziom świadomości społecznej dotyczący relacji człowiek-przyroda.

W mediach znajdujemy więcej informacji na temat korzyści wynikających z kolejnych inwestycji niż wiedzy na temat wpływu, jaki one wywrą na środowisko. Na nasze środowisko. Jako społeczeństwo nie mamy świadomości roli, jaką przyroda odgrywa w naszym życiu i jaką odegra w życiu naszych dzieci i wnucząt.

Sądzimy, że przyroda jakoś się obroni. Niestety, nie broni się... przegrywa.

— Co możemy więc zrobić, by nie płakać nad zniszczoną przez człowieka przyrodą?

— Kształcić i uświadamiać tak długo, aż ludzie zrozumieją, że są częścią przyrody i całkowicie zależą od niej właśnie. Zależą w każdym aspekcie: zdrowia, wszystkich bez wyjątku zasobów, środowiska do życia.

Trzeba sobie jasno powiedzieć, poza nami na tym świecie nie istnieje nic więcej niż tylko i aż przyroda. Poturbowana, okaleczona, bezsilna ale niezbędna i ona jest bardzo ważna.

— Dla pani, osoby niezwykle aktywnej, przyroda jest szczególnie ważna? Jak pani wypoczywa?

— Wypoczywam oczywiście spacerując, biegając i jeżdżąc rowerem po okolicach, wyjątkowo pod tym względem położonego Olsztyna. Sama korzystam z atrakcji, jakie fundują mi okoliczne parki, lasy i jeziora. Co roku jestem w naszych pięknych Tatrach, na Wielkich Jeziorach Mazurskich. Tylko aktywny wypoczynek w bezpośrednim

kontakcie z przyrodą daje mi pełnię sił i satysfakcję.

— Łatwiej nam dbać o ekologię, gdy mamy na to czas, trudniej, gdy jesteśmy w biegu. Jak pani udaje się to robić, kursując między Olsztynem a Warszawą?

— Dbłość o ekologię nie oznacza wcale jakichś wielkich działań. Tym zajmują się wszelkie organizacje zarówno rządowe, jak i pozarządowe. Najbardziej chciałabym, by ta dbłość przejawiała się w naszych codziennych relacjach z przyrodą, z szacunkiem do naszego bezpośredniego otoczenia. Mam na myśli dzikie wysypiska śmieci, niszczenie runa leśnego, ale też każdy wyrzucony bezmyślnie niedopałek papierosa.

Gdy biegnę przez las i widzę porzucone opakowania po chipsach, puszki po napojach, papierki po cukierkach, myślę o tym, ile jeszcze trzeba zmienić w naszej świadomości. Ludzie, którzy to robią, zachowują się tak, jakby mieli już nigdy tu nie wrócić. To niezwykle naganna postawa, świadcząca o zupełnym niezrozumieniu tego, kim i czym jesteśmy w relacjach z otoczeniem. Tak więc moje

życie w biegu niczego nie utrudnia. Nie trzeba spektakularnych działań - wystarczy moje konsekwentne ekopostępowanie, by świat stawał się lepszy i zdrowszy dla dobra nas wszystkich. Ja w codziennych obowiązkach z pełną świadomością dbam o ekologię.

— Pani bliscy też dbają o ekologię? Przywiązywała pani dużą wagę do tego aspektu w wychowaniu dzieci, w rozmowach z wnuczką?

— To przecież oczywiste, że tak. Bardzo brałam do serca fakt, że większość naszych nawyków, naszej świadomości wynosimy z domu. Często powtarzamy cytaty „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”... Jako miłośniczka przyrody nie umiałabym wychowywać dzieci bez poruszania tematów związanych z rolą, jaką przyroda odgrywa w naszym życiu. Bez niej nie przeżyjemy nawet jednego dnia. Życie każdego człowieka jest codziennie powiązane z przyrodą. Dobra przyroda - słońce, woda, gleba, powietrze, rośliny, zwierzęta, minerały - są fundamentem ludzkiej egzystencji.

JAKO SPOŁECZEŃSTWO NIE MAMY ŚWIADOMOŚCI ROLI, JAKĄ PRZYRODA ODGRYWA W NASZYM ŻYCIU I JAKĄ ODEGRA W ŻYCIU NASZYCH DZIECI I WNUCZĄT. SĄDZIMY, ŻE PRZYRODA JAKOŚ SIĘ OBRONI. NIESTETY, NIE BRONI SIĘ... PRZEGRYWA.

DUŻE SPRAWY ZACZYNAJĄ SIĘ OD MAŁYCH RZECZY

JEŚLI MAŁY CZŁOWIEK NAUCZY SIĘ DBAĆ O ŚRODOWISKO, W DOROSŁYM ŻYCIU BĘDZIE TO DLA NIEGO SPRAWĄ OCZYWISTĄ – PRZEKONUJE URSZULA PAŚLAWSKA, POSŁANKA NA SEJM POLSKIEGO STRONNICTWA LUDOWEGO.

— **Jak wielką rolę w pani życiu odgrywa przyroda?**

— Niezwykle istotną. Trudno mi nawet wyobrazić sobie życie z daleka od przyrody. Kiedy jestem w Warszawie, nie czuję się komfortowo. Brakuje mi kontaktu z naturą, ciągle odliczam dni do powrotu na Warmię i Mazury. Tylko tutaj, wśród jezior i lasów, potrafię odpocząć. Tutaj czuję się naprawdę u siebie.

— **Czy tę warmińską i mazurską ceni pani szczególnie? Czy ma pani swoje „miejsca mocy”?**

— Jestem patriotką lokalną, stąd pochodzę i tu mieszkam, więc miejscową przyrodę traktuję wręcz emocjonalnie. Mogłabym wymienić wiele tak zwanych własnych „miejsc mocy”. Wyróżnię więc okolice Biskupca z pięknymi jeziorami, wspaniałe lasy wokolicach Szczytna, tereny Wielkich Jezior Mazurskich. Uważam, że jesteśmy szczęściarzami, mieszkając w tak atrakcyjnym i zróżnicowanym przyrodniczo regionie. Na wyciągnięcie ręki mamy lasy, jeziora, niziny na południu regionu i tereny góryste na północy, nawet Góry Klewińskie w okolicy Krutyni. Do morza też stąd niedaleko. Cały nasz region jest niezwykłym miejscem, a przyroda stanowi jego podstawowy atut. Najwyższy czas to docenić.

— **Troska o przyrodę to nie tylko troska o nasze dobro, ale też o dobro, które mamy zostawić dzieciom, wnukom. Jak przekonałaby pani tych, którzy niszczą przyrodę**



ŚWIADOMOŚĆ EKOLOGICZNĄ WYNIOSŁAM Z DOMU RODZINNEGO. ODKĄD SAMĄ JESTEM MAMĄ, DBAM O ŚRODOWISKO W JESZCZE BARDZIEJ ODPOWIEDZIALNY SPOSÓB. MOJEMU TRZYLETNIEMU SYNKOWI WCIĄŻ TŁUMACZĘ, ŻE PRZYRODA TO NASZ WSPÓLNY DOM.

do zmiany przyzwyczajeń? Da się to zrobić?

— Najszybciej chyba tłumaczyć, że ekologia oznacza oszczędność, że dbając o środowisko, dbamy również o swoje finanse. Warto też podkreślać, że ekologia jest trendy, a zachowania szkodzące środowisku passe, że moda na ekologię rozwija się na całym świecie. Na szczęście ta świadomość powoli rośnie. Ludzie coraz częściej zdają sobie sprawę, że przyroda jest wspólnym dobrem, jakie odziedziczyli po rodzicach i sami przekazują swoim dzieciom. Organizują więc akcje sprzątania świata, sadzenia drzew i tak dalej. Wszystkie podobne inicjatywy bardzo wspieram. W ten właśnie sposób możemy dużo zrobić dla środowiska. A przede wszystkim edukować, edukować i jeszcze raz edukować dzieci od najmłodszych lat!

— **Czy odkąd jest pani mamą, większą uwagę przykładają do kwestii eko? Jak na co dzień dba pani o ekologię?**

— Wszystkie duże sprawy zaczynają się od małych rzeczy. Dlatego zawsze zakręcam wodę, kupuję energooszczędne żarówki, segreguję śmieci, gaszę niepotrzebne światła. Tak zresztą zawsze robiłam, bo świadomość ekologiczną wyniosłam z domu rodzinnego. Odkąd samą jestem mamą, dbam o środowisko w jeszcze bardziej odpowiedzialny sposób. Mojemu trzyletniemu synkowi wciąż tłumaczę, że przyroda to nasz wspólny dom. Skoro więc w domu nie rzucamy śmieci na podłogę, tak samo nie śmieciemy w lesie czy nad jeziorem i tak dalej.

— **Jaka jest rola rodziców w wychowaniu przyszłych ekologów?**

— Ogromna, bo dzieci nawet nieświadomie kopiują zachowania rodziców. Szacunek do przyrody wynoszą z domu, jak zresztą wszystkie wartości. Jeśli mały człowiek nauczy się dbać o środowisko, w dorosłym życiu będzie to dla niego sprawą oczywistą. Na szczęście dzieci szybko się uczą. Są ciekawe świata, pełne entuzjazmu w poznawaniu przyrody. To, że las czy jezioro jest wspólną własnością, traktują jako coś normalnego. Rozmawiając z moim synem, myślę czasami, że dorosłym przydałoby się podobne podejście. Świat byłby znacznie lepszym miejscem, gdybyśmy czasem spojrzeli na niego z dziecięcego punktu widzenia. Także pod względem myślenia proekologicznego.

PRZED W SZYSTKIM STARAM SIĘ NIE SZKODZIĆ NATURZE

NIE MOŻNA
USPRAWIEDLIWIĆ
SWOICH ZŁYCH
ZACHOWAŃ
BŁĘDNymi
POSTAWAMI
INNYCH.
JESTEM ZDANIA,
ŻE ZMIENIANIE
CZEGOKOLWIEK
NALEŻY ZACZAĆ
OD SIEBIE
I NIE DOTYCZY
TO TYLKO DBAŁOŚCI
O ŚRODOWISKO –
MÓWI IWONA ARENT,
POSŁANKA PRAWA
I SPRAWIEDLIWOŚCI.

— *Z badań statystycznych wynika, że to kobiety kreują postawy ekologiczne w swoich rodzinach. Zgadza się pani z tym twierdzeniem?*

— Uważam, że jest to prawdopodobne. Kobiety na ogół są bardziej wrażliwe od mężczyzn i zwracają uwagę na tego rodzaju aspekty życia, w tym potrzebę dbałości o środowisko. Oczywiście nie oznacza to, że mężczyźni nie interesują się postawami ekologicznymi. Najważniejsze jednak nie jest to, kto kreuje takie postawy, ale fakt że coraz więcej rodzin interesuje się życiem w zgodzie ze światem przyrody. To cieszy.

— *Jak na co dzień dba pani o środowisko?*

— Przede wszystkim staram się nie szkodzić. Zużywam tylko tyle wody, gazu i energii, ile naprawdę potrzebuję, segreguję odpady. Staram się również kupować żywność z lokalnych źródeł. Nie niszczyć przyrody i jej nie zaśmiecam. Także jako poseł na Sejm RP popieram ekologiczne postulaty, czego przejawem są choćby zgłoszone przeze mnie interpelacje poselskie czy wystąpienia. Jestem także przewodniczącą i założycielem Parlamentarnego Zespołu „Przyjazni Środowisku”.

— *Co sądzi pani o postawie, co zaszkodzi mój*



PAMIĘTAJMY, ŻE
ZIEMIA MA SŁUŻYĆ
NIE TYLKO NAM,
ALE TEŻ PRZYSZŁYM
POKOLENIOM.
PRAWDĄ JEST,
ŻE JEDEN PLASTIK
NICZEGO
NIE ZMIENIA,
ALE GDYBY KAŻDY
POLAK WYRZUCIŁ
„TYLKO” JEDNĄ
BUTELKĘ,
TO ŁĄCZNIE
BYŁYBY TO SETKI TON
PLASTIKU.

*jeden plastik, jak jedna
czy druga fabryka wy-
puszcza zanieczyszczenia
do rzeki, czy całe osiedle
pali śmieci?*

— Takie podejście jest moim zdaniem błędne. Pamiętajmy, że Ziemia ma służyć nie tylko nam, ale też przyszłym pokoleniom. Prawdą jest, że jeden plastik niczego nie zmienia, ale gdyby każdy Polak wyrzucił „tylko” jedną butelkę, to łącznie byłyby to setki ton plastiku! Ważne jest, aby każdy miał tego świadomość, a to z pewnością zaprocentuje. Nie można usprawiedliwiać swoich złych zachowań błędnymi postawami innych. Jestem zdania, że zmienianie czegokolwiek należy zacząć od siebie i nie dotyczy to tylko dbałości o środowisko.

— *Mówimy o naszych
powinnościach wobec
przyrody, a co ona daje
pani?*

— Każdy potrzebuje czasem poobcować z przyrodą. Są takie miejsca, które pozwalają się odprężyć, zapomnieć o problemach i rzucić z siebie całe napięcie. Praca parlamentarna bywa bardzo stresująca, dlatego ja również mam takie miejsca, gdzie mogę „naładować akumulatory” — znajdują się one u nas, na Warmii i Mazurach.

INTELIGENTE DOMY TO PRZYSZŁOŚĆ BUDOWNICTWA

KILKU KOLEŻANKOM PODAROWAŁAM TORBY PŁÓCIENNE NA ZAKUPY. JESTEM OGROMNĄ ZWOLENNICZKĄ ODNAWIALNYCH ŹRÓDEŁ ENERGII, WIĘC NAMÓWIŁAM WIELU MOICH ZNAJOMYCH DO ZAŁOŻENIA OGNIW FOTOWOLTALICZNYCH NA SWOICH DOMACH — O SWOICH SUKCESACH PROEKOLOGICZNYCH MÓWI WIOLETTA ŚLĄSKA-ZYŚK, WICEMARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA.

— **Pamięta pani, kiedy po raz pierwszy pomyślała o sobie: jestem ekobabką, kobietą przyjazną środowisku?**

— Od dawna przywiązuję dużą wagę do życia w zgodzie z naturą, ale w ostatnim czasie zaczęłam jeszcze bardziej być eko.

— **Czy jako mama większą wagę przywiązuje pani do natury? Jak uczy pani właściwych zachowań swoje dzieci?**

— Tak, jako mama przywiązuję większą wagę do ekologii. Natura to zdrowie, a każda mama chce dla swoich dzieci jak najlepiej. Nauczyłam moje dzieci: segregowania odpadów, rozsądnego korzystania z wody i prądu — korzystamy z prysznica, a przy myciu zębów z kubeczka do wody, zbierania makulatury, nie marnowania żywności (np. chleb, którego nie zjemy, suszymy i oddajemy gospodarzom).

— **Ma pani na swoim koncie jakiś sukces, udało się pani kogoś przyciągnąć na „dobrą stronę mocy”, czyli namówić do zmiany nawyków?**



Fot. Beata Szymańska



STARAM SIĘ NIE KUPOWAĆ PRODUKTÓW W OPAKOWANIACH PLASTIKOWYCH. POSTĘPUJĘ BARDZO ROZWAŻNIE PRZY KORZYSTANIU Z DETERGENTÓW I STARAM SIĘ ZNAJDOWAĆ ICH ZAMIENNIKI, NP. DO SPRZĄTANIA UŻYWAM MIESZANKI SODY OCZYSZCZONEJ I OCTU. IDĄC NA ZAKUPY, ZAWSZE ZABIERAM ZE SOBĄ TORBĘ PŁÓCIENNĄ I LISTĘ ZAKUPÓW.

— Tak, w ostatnim czasie udało mi się namówić moje koleżanki do zbierania makulatury i oddawania odpadów niebezpiecznych do PSZOK-u. Kilku koleżanek podarowałam torby płóciennie na zakupy. Jestem ogromną zwolenniczką odnawialnych źródeł energii, więc namówiłam wielu moich znajomych do założenia ogniw fotowoltaicznych na swoich domach.

— **A gdy potrzebuje pani wytchnienia, przysłowio-
wego naładowania bat-
erii, to ucieka pani dokąd?**

— Bardzo lubię spędzać swój wolny czas z dala od kurzu i hałasu, więc wyjeżdżam na wieś. Uwielbiam spacerować po lesie, które wyciszają, pomagają się dotlenić i dają „dobrą energię”. Podczas pobytu na wsi korzystam z produktów oferowanych przez gospodarzy — miód, mleko. Świeże jajka (od kur z wolnego wybiegu) przywożę od mojego taty (tata karmi je zbożem kupowanym od znanych mu rolników i chlebem, który po zostanie niezjedzony przez domowników).

— **Czym jest dla pani zdrowy styl życia? Jak dba pani o niego na co dzień?**

— Zdrowy styl życia dla mnie to przede wszystkim dbałość o jakość pokarmów, które spożywa moja rodzina. Przygotowując potrawy, korzystam z prostych produktów (nieprzetworzonych), nie stosuję mieszanek przyprawowych, dbam o odpowiednią ilość płynów (codziennie piję soki owocowo-warzywne oraz niegazowaną wodę), nie kupuję gazowanych, słodzonych napojów. Staram się nie kupować produktów w opakowaniach plastikowych. Postępuję bardzo rozważnie przy korzystaniu z detergentów i staram się znajdować ich zamienniki, np. do sprzątania używam mieszanki sody oczyszczonej i octu. Idąc na zakupy, zabieram ze sobą zawsze torbę płócienną i listę zakupów (wtedy zakupy są bardzo przemyślane i dostosowane do potrzeb). Dużą wagę przywiązuję do sportu — ćwiczę regularnie co drugi dzień, uwielbiam jogę i spacerować po lesie. Jestem zwolenniczką budownictwa ekologicznego — uważam, że inteligentne domy to przyszłość. I codziennie sama gotuję obiady.

ZACZNIJMY OD GASZENIA ŚWIATŁA W PUSTYM POKOJU



MUSIMY PRZYKŁADAĆ DUŻĄ WAGĘ DO EDUKOWANIA SPOŁECZEŃSTWA NA TEMAT INICJATYW, Z KTÓRYCH MOŻNA KORZYSTAĆ. JEŚLI COŚ MA SIĘ ZMIEŃĆ, TO LUDZIE MUSZĄ WIEDZIEĆ, CO POWINNI ZROBIĆ I JAKIE KORZYŚCI MOGĄ ODNIEŚĆ – TŁUMACZY SYLWIA JASKULSKA, CZŁONEK ZARZĄDU WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO.

— *Kilka dni temu w Szczycie nie uczestniczyła pani w spotkaniu dotyczącym programu EWA+. Jak ocenia pani to przedsięwzięcie.*

— Uważam, że inicjatywa jest bardzo cenna, dlatego tak ważne jest dotarcie z informacją. Musimy przykładać dużą wagę do edukowania społeczeństwa na temat inicjatyw, z których można korzystać. Jeśli coś ma się zmienić, to ludzie muszą wiedzieć, co powinni zrobić i jakie korzyści mogą odnieść. Ważne, by przedstawiać takie informacje w sposób klarowny i zrozumiały. Program EWA działa w trzech obszarach: energia, woda i atmosfera i pozwala pozyskiwać pożyczki na inwestycje związane z oszczędnościami w tych dziedzinach, tj. na wymianę kotłów, term izolację, budowę przydomowych oczyszczalni ścieków czy montaż solarów. Ten program Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej daje naprawdę sporo możliwości.

— *Ale do zrobienia jest jeszcze sporo, bo cały czas nie*

brakuje jeszcze osób, które nie tylko nie przykładają wagi do tego, czym palą, ale również takich, które wyrzucają śmieci w przydrożnych rowach.

— Usprawiedliwieniem dla pierwszego zachowania często bywają niskie koszty, ale jak wiadomo, są to oszczędności pozorne, na które warto spojrzeć w dłuższej, kilkuletniej perspektywie. Dla wyrzucania śmieci w lesie już takiego usprawiedliwienia nie ma. Świadomość Polaków z roku na rok rośnie, ale ciągle jeszcze jest wiele do zrobienia, właśnie w obszarze edukacji, którą trzeba rozpoczynać od dzieci. Jeżeli dzieci będą wzrastać w domu, w którym segreguje się śmieci, to jako dorośli ludzie będą to kontynuować w swoich domach.

— *Tylko nie zapominajmy, że zdarza się, że to dziecko wraca ze szkoły czy przedszkola po lekcji segregowania i trafia na mur rodziców, którzy mówią, że nie mają czasu na segregację.*

— Właśnie dlatego nie możemy ograniczać się z edukacją do najmłodszych. Wśród dorosłych również powinniśmy propagować pozytywne wzorce i pokazywać korzyści wypływające z takich działań. I nie zaczynać od wielkich przedsięwzięć, ale od małych rzeczy, jak niezostawianie włączonego światła w pomieszczeniu, z którego wychodzimy. Sama ze swoimi bliskimi staram się przestrzegać tej zasady, chociaż przyznam, że nie zawsze to się udaje. Robimy to nie tylko z powodów globalnych, ale dla samych siebie, bo widzimy oszczędności w domowym budżecie. Warto pamiętać, że energia nie jest tania, ale my możemy mieć wpływ na to, jak wysokie zapłacimy rachunki. Dodatkowo oduczyłam się prania w tradycyjnych pralkach.

— *Co jeszcze robi pani dla środowiska?*

— Używam detergentów, które nie są szkodliwe dla środowiska. To są drobne rzeczy, które może zrobić każdy z nas.

— *A z dużych rzeczy, co jeszcze powinno być naszą troską jako mieszkańców regionu?*

— Na pewno stan mazurskich jezior. Osobiście bardzo mi na tym zależy. Sytuacja ze stanem wód w naszym regionie trochę się już poprawia. Na pewno przyczyniła się do tego rozbudowa systemów kanalizacyjnych. Oczywiście część naszego województwa w dalszym ciągu nie została jeszcze skanalizowana. Częściowo wynika to z faktu, że tereny naszego województwa charakteryzują się znacznym rozproszaniem ludności. Jak wiadomo, budowa sieci kanalizacyjnej uzależniona jest od technicznej i ekonomicznej opłacalności realizacji inwestycji. Dlatego ważne jest, przy zastosowaniu alternatywnych rozwiązań, tj. szczelne zbiorniki bezodpływowe czy przydomowe oczyszczalnie ścieków, by gospodarka ściekowa była właściwie prowadzona. To wpływa właśnie na poprawę naszych wód.



ŚWIADOMOŚĆ POLAKÓW Z ROKU NA ROK ROŚNIE, ALE CIĄGŁE JESZCZE JEST WIELE DO ZROBIENIA, WŁAŚNIE W OBSZARZE EDUKACJI, KTÓRĄ TRZEBA ROZPOCZYNAĆ OD DZIECI. JEŻELI DZIECI BĘDĄ WZRSTAĆ W DOMU, W KTÓRYM SEGREGUJE SIĘ ŚMIECI, TO JAKO DOROŚLI LUDZIE BĘDĄ TO KONTYNUOWAĆ W SWOICH DOMACH.

KREUJĄC TERAŹNIEJSZOŚĆ, JESTEŚMY ODPOWIEDZIALNI ZA PRZYSZŁOŚĆ

UDAWANIE, ŻE XXI WIEK NIE NIESIE ZA SOBĄ PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z NIEWŁAŚCIWYM DZIAŁANIEM CZŁOWIEKA W ZAKRESIE OCHRONY ŚRODOWISKA, BYŁOBY NAIWNOŚCIĄ – MÓWI IRENA PETRYNA, DYREKTOR SAMODZIELNEGO PUBLICZNEGO ZESPOŁU GRUŻLICY I CHORÓB PŁUC W OLSZTYNIE.



Fot. Beata Szymańska

— **Co dla pani znaczy być kobietą przyjazną ekologii?**

— Myślę, że pojęcie „kobieta przyjazna ekologii” jest bardzo zawężone i niekoniecznie odpowiada mojeemu spojrzeniu na ten problem. Przyjazny ekologii musi być, tak naprawdę, w dzisiejszych czasach każdy bez względu na płeć, wyznanie, przynależność polityczną czy orientację. Musimy pokochać przyrodę. Nie można zapominać o tym, że kreując dzisiejszą rzeczywistość, jesteśmy odpowiedzialni za przyszłość. To my dzisiaj musimy, powtarzam, musimy, zwracać baczną uwagę na wszystkie elementy tej składanki, którą jest ekologia. Każde nasze dzisiejsze działanie, zarówno w skali makro, ale też mikro, tak jak efekt motyla, może przełożyć się na wydarzenia, których już nie będziemy mogli odwrócić. Wniosek jest jeden: warto dzisiaj myśleć i działać, w znaczeniu pozytywnym, niż nie robić nic. Udawanie, że XXI wiek nie niesie za sobą wielu problemów związanych z niewłaściwym działaniem człowieka w zakresie ochrony środowiska, byłoby naiwnością.

— **Czego takiej kobiecie absolutnie nie wypada?**

— Moim zdaniem nie możemy tu ograniczać się tylko do kategorii „wypada, nie wypada”. Ja uważam, że pewnych

rzeczy nie wolno nam robić i już. Rzucenie papierka na ulicy to nie tylko kwestia życia w zgodzie z ekologią, to przede wszystkim brak kultury. Moim zdaniem te dwie kwestie łączą się z sobą dość ściśle. Kształtowanie osobowości każdego człowieka już na poziomie przedszkola może wnieść bardzo dużo dobrego w dorosły świat. Jeśli mamy segregować odpady, to je segregujemy, nie podrzucamy kukulczego jaja sąsiadom z przeciwka. Nie wyrzucamy śmieci do lasu, nie zostawiamy śmieci na plaży i tak dalej, i tak dalej; każdy o tym wszystkim wie, pozostaje tylko kwestia, czy to robi? Czyż to nie świadczy również o naszej kulturze? Może zamiast powiedzieć „bądźmy ekologiczni”, powiedzmy „bądźmy również kulturalni w swoim postępowaniu”. Dzisiaj hasła ekologiczne stały się bardzo modne. Ważne jest, żeby to nie była tylko moda, to musi być nasza codzienność. A więc przede wszystkim świadomość. Podejście do problemu z pomysłem na jego rozwiązanie. Myślę, że bardzo dużo dobrego może wnieść szkoła do edukacji młodzieży. Od najmłodszych lat powinniśmy wpajać pewne zasady naszym dzieciom. To nasz obowiązek wobec natury, aby nasze dzieci, wnuki miały świadomość i potrzebę jej ochrony. Proste, wręcz banalne, codzienne

postawy budują zachowania naszych pociech. To my, rodzice, dziadkowie, nauczyciele, mamy obowiązek wpajać dzieciom, że nasze codzienne czynności wpływają na przyszłość. Wyrabiamy więc w dzieciach nawyki ekologicznych zachowań, edukujemy je na każdym poziomie — przedszkole, dom, szkoła, programy edukacyjne, nauka poprzez zabawę, uczestnictwo w warsztatach itd.

— **To, w jakich relacjach żyjemy z przyrodą, ma wpływ na nasze zdrowie. Pani, jako osoba od lat kierująca placówką pulmonologiczną, widzi codziennie negatywne skutki naszych złych zachowań, w tym na przykład przyczyniania się do powstawania smogu.**

— Tu po raz kolejny zacytowaliśmy o świadomości społecznej. Spalanie przez mieszkańców domków jednorodzinnych wszelkiego rodzaju odpadów z pewnością nie sprzyja atmosferze, którą oddychamy. Wydzielane substancje toksyczne w procesie spalania (mam tu również na myśli wielkie przedsiębiorstwa, które generują pyły, samochody itp.) mają niebagatelny wpływ na nasze zdrowie. Powietrze zanieczyszczone trującymi związkami po długiej, kilkuletniej ekspozycji może powodować uszkodzenie mięszu płuc, a to w konsekwencji może powodować

niewydolność oddechową, inne choroby płuc, w tym również raka płuc. Z kolei u osób palących nałogowo, wskutek ekspozycji m.in. na tlenek węgla i cyjanowodór, dochodzi do uszkodzenia płuc, utraty elastyczności pęcherzyków i ich zapadania się, co powoduje powstanie rozedmy. Inne składniki przyczyniają się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego. Razem prowadzą one do rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP). Jest ona czwartą przyczyną zgonów na świecie. Odrębnym tematem są choroby nowotworowe, które również w środowisku palaczy zbierają ogromne żniwo. Między innymi z myślą o rzuceniu palenia powstała w naszym szpitalu poradnia antynikotynowa, w której pod opieką specjalisty można, przynajmniej spróbować, rzucić palenie — zgubny i kosztowny nałóg.

— **A jak pani na co dzień udowadnia, że jest ekobabką?**

— Wyrosłam blisko natury i dzisiaj świadomie i z bardzo dużym zaangażowaniem realizuję moją wizję ekologicznego życia. Staram się przenosić swoje zasady na środowisko zawodowe. W placówce, którą kieruję, kładę ogromny nacisk na ochronę środowiska, sprzyjają temu: solary, perlatory, zamiana kotłów

opalanych węglem na kotły opalane zrębkami, segregacja odpadków, neutralizator ścieków, światło na czujniki ruchu. Planujemy też zamontować pompy ciepłe. Do tego prowadzimy e-kancelarię, przez co zmniejszamy sukcesywnie zużycie papieru i tonerów do drukarek. Inwestujemy też w edukację zdrowotną, poprzez ścieżkę ekologiczno-dydaktyczną, programy antynikotynowe, programy edukujące pacjentów na wielu płaszczyznach. Kształtujemy i promujemy zdrowy i odpowiedzialny styl życia. Jestem dumna, że mój wkład w ekologię jest namacalny i konkretny, że nie tylko promuję zachowania ekologiczne, ale też zostawiam trwały ślad pozytywnego działania potomnym. Prywatnie również jestem osobą aktywną. Codziennie rano ćwiczę przynajmniej 10 minut, co utrzymuje mój organizm w sprawności. W weekendy nakładam plecak i często poruszam się piechotą lub korzystam z komunikacji miejskiej. Samochód zostaje w domu. Spaceruję nad pięknym jeziorem Ukiel, pływam, również w porze jesienno-zimowej, racjonalnie i świadomie odżywiam się, korzystam z naturalnych, ekologicznych produktów. Nie palę papierosów i uważam, że jest to bardzo zgubny nałóg, pochłanianie masę pieniędzy i niszczy nasz



RZUCENIE PAPIERKA NA ULICY TO NIE TYLKO KWESTIA ŻYCIA W ZGODZIE Z EKOLOGIĄ, TO PRZED E WSZYSTKIM BRAK KULTURY. MOIM ZDANIEM TE DWIE KWESTIE ŁĄCZĄ SIĘ Z SOBĄ DOŚĆ ŚCIŚLE.

organizm. Używam toreb wielorazowych, nie znoszę folii, noszę ubrania z naturalnych włókien, dbam o swoje ciało. Staram się jak najmniej stosować chemii w środowisku domowym. Korzystam ze starych przepisów, w których wykorzystuje się naturalne środki. Nie stosuję pestycydów przy uprawie warzyw, stosuję bioróżnorodność. Nawet moja działka w lesie jest udostępniana zwierzętom, a może nawet odwrotnie, to one mi ją udostępniły. Godzę się z faktem, że przez moją działkę przebiega szlak „gastronomiczny” saren i wżaden sposób im nie przeszkadzam, chociaż plonami się ze mną nie dzielą, zjadają wszystko, ale to jest natura, a my również jesteśmy jej częścią. Mój najmłodszy przedstawiciel rodziny — 1,5-letni wnucio wie, gdzie należy wrzucić pieluszkę. To cieszy i sprawia, że warto zaczynać już od najmłodszych lat.

— **A jak pani reaguje, gdy widzi kogoś, kto świadomie i bez zażenowania szkodzi przyrodzie?**

— Jeżeli jest to tylko możliwe, zwracam uwagę. Chociaż, nie ukrywam, bywa to trudne. Wśród swoich znajomych, przyjaciół, rodziny również staram się propagować pozytywne zachowania, oni są mi bliżsi i rozumieją moją troskę o otaczającą przyrodę.

MODNE I ORYGINALNE WNĘTRZE Z KREDENSEM Z RECYKLINGU

RECYKLING JEST MODNY I JEST EKO. CHOĆ WŁAŚCICIELE STYLOWYCH MEBLI Z ODZYSKU RZADKO UTOŻSAMIAJĄ SIĘ Z BYCIEM EKO, POSTĘPUJĄ W ZGODZIE Z POSZANOWANIEM NATURY. A KOMODA Z RECYKLINGU MOŻE BYĆ NIE TYLKO MODNYM, ALE RÓWNIEŻ PRAKTYCZNYM ELEMENTEM WYSTROJU WNĘTRZ.

W moim domu stoi teraz kredens z czasów PRL-u, który należał do mojej babci. Kiedy zmieniła mieszkanie, mebel znalazł się w piwnicy, bo nikomu już się nie podobał. Stary, brzydki, grat, źle się kojarzył, szczególnie ludziom z pokolenia moich rodziców — opowiada Marta Zaręba-Wołodkiewicz, pasjonatka tworzenia i właścicielka Manufaktury Marty. — Stał tam wiele lat, pokrywały go pajęczyny, próchniał. Pewnego dnia pomyślałam, że podoba mi się i chciałabym go odrestaurować. Choć wszyscy próbowali mnie przekonać, że to brzydactwo. Mój mąż zrobił mi jednak miłą niespo-

dziankę i wyciągnął go z tej piwnicy. Wyszlifował, pomalował. Mama na podstawie mojego projektu namalowała na nim polne kwiaty. Zyskał oryginalny wygląd i stoi w tej chwili w salonie. Nie został odnowiony w stylu nowoczesnoskandynawskim, na co decyduje się większość właścicieli takiego mebla. U mnie został pomalowany na waniliowy kolor, a stylizację dopełniły polne kwiaty.

Jak ocenia pani Marta, handmade jest dziś hitem. Każda osoba, która ceni sobie piękne wnętrza, wie, że taki design jest dziś pożądanym.

— Panuje taki trend, by łączyć nowoczesność ze starościami w różnych odsłonach — dodaje Marta Zaręba-Wołodkiewicz. — W moim domu łączę style. Pudełko po zegarze przerobiłam na półkę. Stary, „antyczny” stół ma w komplecie trochę nowsze krzesła. Taka kompilacja nowoczesności z przeszłością.

Na co dzień inspirowa ją natura. W jej domu jest wiele ozdób, które są nawiązaniem do otaczającej przyrody. Od lat tworzy też tkaninowe misie, lalki czy koty. Tkaninowe, wyszukiwane nawet za granicą. Bawełna jest eko i takie zabawki nie wywołują u dzieci alergii. I ich zaletą jest to, że można je prać. Oczywiście maskotki powstają z nowych materiałów.

Trafiają się jej zamówienia, które można nazwać powrotem do tradycji. Jedną z klientek zamówiła niezwykle lalkę na 60 urodziny. Jako wzór posłużyło zdjęcie, na którym jubilatka ma na sobie strój krakowianki.

— Wszyscy mówią, że są



W MOIM DOMU ŁĄCZĘ STYLE. PUDEŁKO PO ZEGARZE PRZEROBILAM NA PÓLKĘ. STARY, „ANTYCZNY” STÓŁ MA W KOMPLECIE TROCHĘ NOWSZE KRZESŁA. TAKA KOMPILACJA NOWOCZESNOŚCI Z PRZESZŁOŚCIĄ. NA CO DZIEŃ INSPIRUJE MNIE NATURA.

eko, a mało kto segreguje śmieci. Są ludzie, którzy kupują ekodzień, przedmioty, ale nie oszczędzają światła, wody, wyrzucają jedzenie. Bycie eko nie może być wybiórcze — dodaje pani Marta. — Dziś meble z recyklingu są, moim zdaniem, bardziej odpowiedzialne na potrzebę oryginalności i posiadania czegoś wyjątkowego we wnętrzu.

Nie da się jednak ukryć, że projektanci na całym świecie przerabiają meble, dając im drugie życie. Tworzą też nowe meble z tektury, butelek czy makulatury. A handmade jest teraz poszukiwany. Ekologiczni rodzice prędzej kupią uszytą bawełnianą maskotkę niż plastikowego potworka z popularnej sieciówki.

WYCIECZKA ZA MIASTO? ROWEREM JEST ZDROWIEJ!

CORAZ WIĘCEJ KOBIET PORUSZA SIĘ PO OLSZTYŃSKICH ULICACH NA ROWERACH. KIEDY WŁAŚCICIELE AUT STOJĄ W KORKACH, ONE POTRAFIĄ W KILKANAŚCIE MINUT DOTRZEĆ DO CELU. TO NIE TYLKO MODA ZWIĄZANA Z EKOLOGIĄ. TAK JEST SZYBCIEJ, TANIEJ I, CO NAJWAŻNIEJSZE, ZDROWIEJ.

Wiecie, jak wygląda codzienność Duńczyków czy Holendrów? Kobiety wychodzą rano z domu i zamiast obcasów wkładają buty sportowe i wsiadają na rower. Po drodze spotykają koleżanki i razem, koło w koło, docierają do pracy. Setki osób dało się ponieść pozytywnemu trendowi, czyli dojeżdża rowerem do pracy. U nas też pojawiły się pierwsze jaskółki zwiastujące zmianę. Pewna firma z Krakowa płaci pracownikom za dojazd rowerem do pracy. Pracownik

otrzymuje 50 groszy za każdy przejechany kilometr. W ten prosty i przy okazji ekologiczny sposób można dorobić do pensji. Takie rozwiązanie przyszło do nas z Francji, gdzie z taką inicjatywą wyszedł sam francuski rząd. To nie tylko promowanie ekologii, ale też strategia firm. Pracownik dojeżdżający do pracy rowerem ma lepszą kondycję, jest zdrowszy i rzadziej choruje. Co więcej — ma więcej energii. Co więcej — ruch na świeżym powietrzu wyzwała endorfiny. Dzięki temu czło-

wiek jest bardziej kreatywny i... pozytywnie nastawiony do życia. Wiosną na rower przesiada się Karolina Rogóż-Namiołko, mama 9-letniej Anastazji.

— Anastazja jeszcze nie skończyła trzech lat, kiedy po raz pierwszy pojechałyśmy do przedszkola na rowerze. Miała specjalny fotelik z pasami, który w przypadku takiego malucha jest idealnym rozwiązaniem — wspomina Karolina Rogóż-Namiołko. — Jeździliśmy zimą, kiedy

padał deszcz. Brzydka pogoda nie była przeszkodą. Okazało się też, że córka, która wcześniej często się przeziębiała, przestała chorować. Jazda na rowerze wyszła jej na zdrowie.

Kiedy Anastazja trochę podrosła, zaczęła jeździć mniej samotnie, z mamą. Lubimy wycieczki na rowerze nad jezioro, do lasu. Kiedy jedziemy z córką, celem podróży musi być jakieś fajne miejsce z placem zabaw, np. plaża miejska. A dlaczego wybieramy rower? Bo tak jest zdrowiej!

jeżdża mąż pani Karoliny. Ona sama, z racji obecnej pracy, która wymaga ciągłego przemieszczania się z dużą liczbą sprzętu, rower zostawia na rodzinne wyprawy.

— Kiedy robi się ciepło, startujemy z sezonem rowerowym — mówi pani Karolina. — Lubimy wycieczki na rowerze nad jezioro, do lasu. Kiedy jedziemy z córką, celem podróży musi być jakieś fajne miejsce z placem zabaw, np. plaża miejska. A dlaczego wybieramy rower? Bo tak jest zdrowiej!

ZOSTAŃ EKOBABKĄ JUŻ DZIŚ. ZACZNIJ OD CZYTANIA ETYKIET

NIE ZACZYNAJ
OD GÓRNEGO C.
ZACZNIJ OD
WIĘKSZEJ
ŚWIADOMOŚCI
W TRAKCIE
ROBIENIA ZAKUPÓW.
ZANIM WRZUCISZ
DO KOSZYKA
ŻYWNOSĆ
CZY KOSMETYKI,
PRZECZYTAJ
DOKŁADNIE
SKŁAD, ALE TEŻ
POSZUKAJ
NA OPAKOWANIU
TYCH CERYFIKATÓW.



Fot. Grzegorz Czykwin



BEZPIECZNY DLA OZONU

Ten symbol informuje konsumenta, że produkt nie zawiera freonów, które niszczą warstwę ozonową, a tym samym przyczyniają się do globalnego ocieplenia klimatu. Na produktach tego typu (często są nimi kosmetyki) można spotkać napisy: Ozon Friendly, ozon freundlich (Przyjazny dla ozonu) oraz CFC* free (bez chlorofluorowęglowodorów, CFC - chloro-fluoro-carbon), ohne fckw.



BUAV (BRITISH UNION FOR THE ABOLITION OF VIVISECTION)

Znak ekologiczny nadawany kosmetykom, których żaden ze składników użytych do produkcji nie był testowany na zwierzętach. Wybierając produkty ze skaczącym królikiem, mamy pewność, że nie zawiera on substancji pochodzących z martwych

zwierząt (dotyczy to też firm dostarczających składniki i pośredników).



COSMEBIO

Znak ekologiczny przyznawany od 2002 roku przez Stowarzyszenie o tej samej nazwie. Symbol przyznawany jest ekologicznym i organicznym produktom, które muszą zawierać co najmniej 95 proc. naturalnych składników pochodzących z upraw naturalnych. Etykieta ekologiczna COSMEBIO zezwala na użycie w znikomej ilości syntetycznych substancji, które nie są dostępne w postaci naturalnej.



DEMETER

Znak ekologiczny przyznawany przez Stowarzyszenie Demeter produktom pochodzącym z upraw biodynamicznych. Należą do nich głównie żywność, naturalne kosmetyki, a także wyroby z bawełny i wełny. Produkty oznaczone tym

symbolem ekologicznym muszą powstawać w ściśle określonych warunkach, tzn. bez nawozów sztucznych, chemicznych środków ochrony roślin i przy wykorzystaniu intensyfikacji biologicznej.



ECOGARANTIE

Znak ekologiczny dla środków do prania, środków czystości i środków do pielęgnacji ciała. Certyfikat ekologiczny przyznawany jest produktom, których proces powstawania nie burzy równowagi biologicznej między ludźmi, roślinami i zwierzętami, uwzględniając przy tym kryteria jakościowe i ekonomiczne.

ICADA

Znak ekologiczny przyznawany kosmetykom na-



turalnym, które zawierają surowce roślinne z certyfikowanych upraw ekologicznych lub kwalifikowanych dzikich zbiorów, w ich składzie nie ma surowców z martwych zwierząt, z wyjątkiem składników odzwierzęcych, takich jak miód, mleko czy jedwab, produkty pozbawione są syntetycznych składników, takich jak barwniki i zapachy syntetyczne, konserwujące, silikony, SLS, parafiny, zabronione jest zastosowanie wszelkich manipulacji genetycznych GMO przy produkcji, kosmetyki lub ich składniki nie mogą być testowane na zwierzętach, opakowania muszą być biodegradowalne.



FAIR TRADE FEDERATION

Znak ekologiczny organizacji, która zrzesza działających zgodnie z ideą sprawiedliwego handlu północnoamerykańskich producentów. FTF stara się budować rzeczywiste relacje handlowe w oparciu o transparentność i szacunek dla różnorodności kulturowej. O symbol ekologiczny

organizacji mogą starać się producenci, którzy płacą godziwe wynagrodzenie, nie korzystają z pracy dzieci, stwarzają bezpieczne warunki pracy i nie niszczą środowiska naturalnego i dbają, by przekazać konsumentom pełne dane o produkcie.



EUROLIŚĆ

Znak ekologiczny przyznawany przez Komisję Europejską dla produktów ekologicznych w Unii Europejskiej. Umieszczany obowiązkowo na wszystkich paczkowanych produktach ekologicznych wyprodukowanych w jednym z państw członkowskich i spełniających obowiązujące normy wspólnotowe. Nie obejmuje produktów importowanych spoza terenu Unii.

ROLNICTWO EKOLOGICZNE

Znak jest przyznawany ekologicznym gospodarstwom.



Liczy się przyjazna środowisku produkcja! Powinna ona przebiegać zgodnie z unijnymi rozporządzeniami i pod nadzorem jednostek certyfikujących. Produkt oznaczony tym znakiem musi składać się ze składników, spośród których co najmniej 95% kwalifikuje się jako ekologiczne (wg unijnych kryteriów). Produkty oznaczone tym znakiem pochodzą bezpośrednio od producenta lub są sprzedawane w zamkniętym i zabezpieczonym opakowaniu.

V DLA WEGETARIAN I WEGAN

Znak ekologiczny przyznawany od 2011 roku przez Fundację Międzynarodowy Ruch na rzecz Zwierząt - Viva! Symbol ekologiczny mogą zdobyć produkty, które są w 100 proc. roślinne i nie zawierają żadnych składników pochodzenia zwierzęcego (w tym z uboju) i nie są testowane na zwierzętach na żadnym etapie produkcji. Etykieta ekologiczną „V dla wegetarian i wegan” mogą zostać oznaczone produkty spożywcze, kosmetyki, środki czystości i usługi.



CHCESZ, BY TWOJE DZIECKO BYŁO EKO? DAJ DOBRY PRZYKŁAD

EKOLOGIA STAŁA SIĘ MODNA. ZDALIŚMY SOBIE SPRAWĘ, ŻE POSZANOWANIE ŚRODOWISKA, W KTÓRYM ŻYJEMY, JEST DLA NAS WAŻNE. ALE CZY POTRAFIMY TĘ WIEDZĘ PRZEKAZAĆ DZIECIOM? ZAPYTAŁIŚMY O TO ALEKSANDRĘ PIOTROWSKĄ, PSYCHOLOGA DZIECIĘCEGO.

— *Panuje moda na bycie eko. Czy to chwilowy trend, czy też rzeczywiście jesteśmy bardziej świadomi?*

— Mam nadzieję, że nie jest to kwestią mody. Byłoby to ogromnym dramatem, gdyby

podejście eko było tym samym, co noszenie modnych spodni bojówek lub biodrówek. Mam nadzieję, że to rezultat, z jednej strony, kumulowania się skutków naszej ludzkiej, niszczycielskiej i niezwykle pazernej działalności i postawy wobec Ziemi. Coraz częściej doświadczamy skutków tych czynów i tego, czym to się kończy. Efektem jest chociażby jakość powietrza, którym jesteśmy ostatnio zmuszeni oddychać. Przecież to my sami latami ciężko pracowaliśmy na ten efekt, to nie natura nas tak urządziła. To jeden z czynników — to, że środowisko, w którym żyjemy, jest coraz gorsze. Po drugie — na skutek wielu czynników rośnie nasza świadomość ekologiczna. Powoli rozstajemy się z przeświadczeniem, że jesteśmy królami stworzenia. Jedynymi, którzy liczą się na tej Ziemi. Rozumiemy, że od tego, jak my będziemy postępować, jak traktować Ziemię, będzie zależało to, jakie w przyszłości będzie nasze środowisko życia.



— *W jakim wieku zacząć rozmowę z dzieckiem na temat ekologii?*

— Nie ma takiego momentu, w którym trzeba zacząć mówić. Rzecz w tym, że mówieniem nikogo się nie wychowa. Naszym

obowiązkiem, zarówno rodziców, jak i wychowawców, jest to, że sami musimy postępować proekologicznie. Żyć proekologicznie. I wtedy dziecko uczy się przez obserwację. Wtedy jest w stanie przyswajać również

ekologiczne sposoby postępowania. Poszanowanie natury, jej zasobów, niezanieczyszczanie środowiska. Musimy mieć świadomość, że wychowujemy, dając przykład. Uczenie się zachowań społecznych przebiega w sposób niezamierzony, nieuświadomiony, od rana do nocy. Dziecko przebywając wśród ludzi, przejmuje ich zachowania.

— *A rodzice często o tym zapominają, zrzucając wychowanie ekologiczne na barki przedszkola, szkoły. Dziecko uczy się tam segregacji śmieci, a wraca do domu, w którym rodzice tego nie robią.*

— Wtedy pojawia się dysonans, który dziecko szybko rozwiąże na korzyść wpływu rodziców. Zaczyna sobie myśleć, że są pewne teorie, które obowiązują w przedszkolu czy szkole, a prawdziwe życie odbywa się w domu, w rodzinie. Nic nie pomaga wówczas mądre przesłanie ze szkoły, które nie znalazły potwierdzenia w postępowaniu rodziców. Wtedy mamy bardzo małą szansę na to, by wpływ

szkoły okazał się dominujący. Bywa czasem, że dziecko trafi na autorytet w szkole. Pedagog obdarzony wyjątkową charyzmą, który przekona do siebie najmłodszych. I te zaczęły nakłaniać rodziców do zmiany zachowań na proekologiczne. Takie przypadki się zdarzają, ale stosunkowo rzadko.

— *Dorosłych można przekonać do zmiany nawyków?*

— To zależy od wyznawanej przez nas koncepcji człowieka. Jestem przekonana, że nasze działania są ściśle powiązane z tym, co myślimy i wiemy na temat świata. Optymistycznie wierzę, że postępowanie człowieka może zmieniać się do ostatnich dni jego życia. Duża tutaj rola mediów, w których musi być przeprowadzona akcja proekologiczna skierowana do dorosłych. Uświadamiająca, że zasoby i możliwości Ziemi są ograniczone, że im szybciej i bardziej bezmyślnie będziemy z tych zasobów korzystać, tym szybciej doprowadzimy do ich zniszczenia.

REKLAMA

BARTNIK MAZURSKI
Miody tworzone z pasją

Gnatowo 4a,
11-400 Kętrzyn
tel.: 89 751 4314
tel.kom.: 501 753 098
kontakt@bartnikmazurski.pl
bartnikmazurski.pl

Miód gryczany

JAKOŚĆ TRADYCJA

Miody certyfikowane w systemie Jakość i Tradycja

„Bartnik Mazurski” to prowadzone przez nas rodzinne gospodarstwo pasieczne oraz marka, pod którą sprzedajemy nasze miody. Pierwsze pasieki powstały tu w 1957 roku i były zakładane przez naszego ojca i teścia, pszczelarza z zawodu i zamiłowania, który swojej pasji — wytwarzaniu wyjątkowych miódów — poświęcił całe swoje życie.

My kontynuujemy jego dzieło, podtrzymując ginący i powoli zapomniany zawód bartnika. Bo bartnik to nie producent miodu. To człowiek żyjący w symbiozie z naturą, który wykorzystuje znajomość jej praw i zasad, aby — nie szkodząc jej i nie niszcząc — pozyskiwać „płynne złoto”.

Nasze pasieki znajdują się na terenach Zielonych Płuc Polski oraz obszaru NATURA 2000. Tutejsza nieskażona przyroda oraz bogactwo naturalnie występujących kwiatów, drzew i ziół sprawiają, że nasze miody mają unikalny smak i aromat.

Na rynku spotkać można wiele marek i rodzajów miódów. Sięgajmy jednak po te sprawdzone, z wiarygodnych źródeł i z wieloletnią tradycją.

Najlepsza **MAKA**
na Twoje wypieki!

Młynomag
Grodzki Młyn

1370 r.

Mąka Tortowa
pszenna

Mąka Reszelska
pszenna

www.mlynomag.pl facebook.com/Mlynomag

71170xbs-b-T

64170xbs-b-T

GRASZ W ZIELONE? WEŹ GŁĘBOKI ODDECH I OTWÓRZ OCZY

NIE PRZEZ PRZYPADEK WARMIA I MAZURY NAZYWANE SĄ „ZIELONYMI PŁUCAMI POLSKI”. PRZYJEDŹCIE, WEŹCIE GŁĘBOKI WDECH I NACIESZCIE OCZY WIDOKAMI, KTÓRE ZASŁUGUJĄ NA MIANO CUDU.

NAJDŁUŻSZE JEZIORO W POLSCE

Jezioro Jeziorak w Iławie ma długość 27,5 km i jest najdłuższym jeziorem w Polsce. Ma 3,5 tys. ha powierzchni, a w najgłębszym miejscu ma 12 metrów. Jedną z kilkunastu wysp jeziora jest zaliczana do największej śródlądowej wyspy w kraju. To Wielka Żuława o powierzchni 86 ha.

POLSKA PROWANSJA

Na przełomie czerwca i lipca w okolicach Nowego Kawkowa można wdychać zapach lawendy. Dzięki „Lawendowemu Polu” — gospodarstwu ekologicznemu, które mieści się właśnie w tej okolicy. I dzięki niej w tym okresie możemy zachwycić się iście śródziemnomorskim krajobrazem.

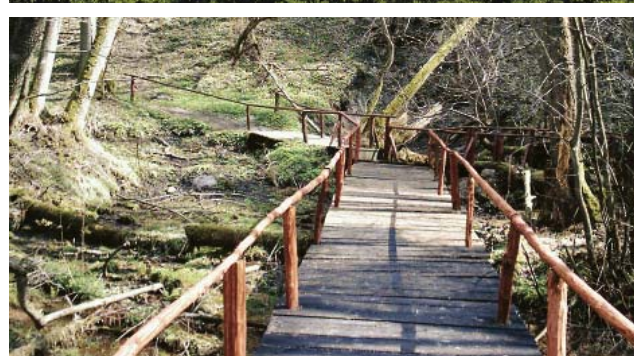
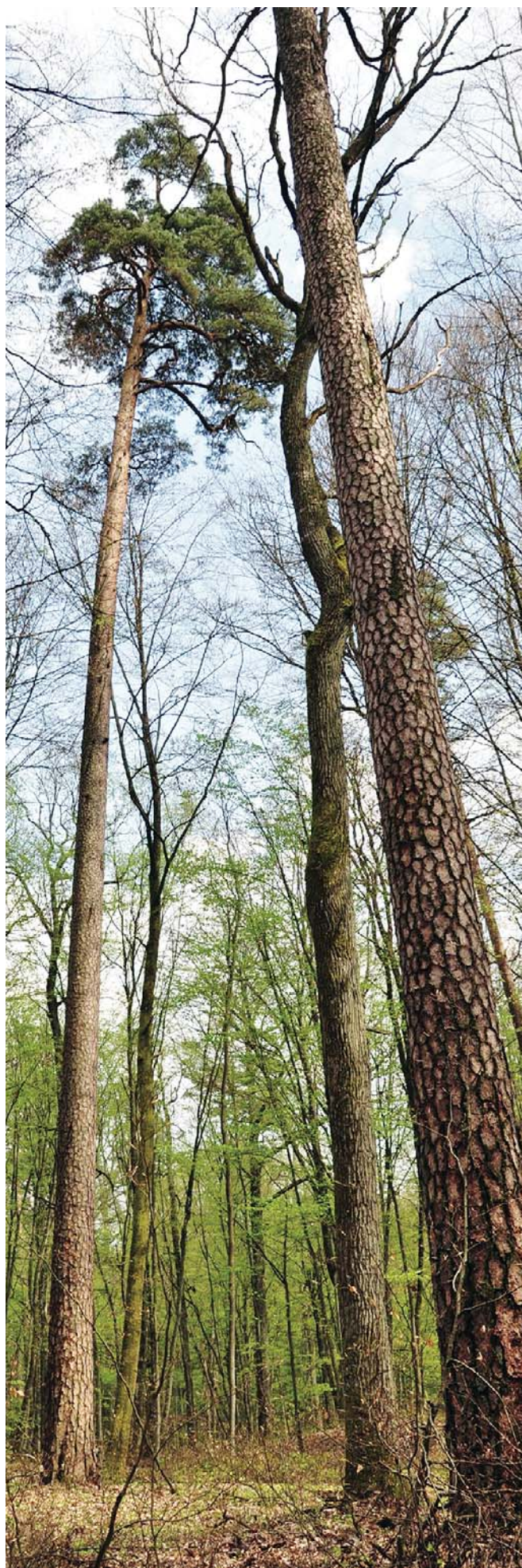
SOSNY SPRZED DWÓCH WIEKÓW

Na zachód od Węgajt na mapie znajduje się rezerwat „Sosny Taborskie”.

Sosen mierzących często 40 metrów wysokości używano kiedyś do budowy masztów statków. Najstarsza ma 250 lat. W pobliżu można zejść na ścieżkę ekologiczną i poznać z bliska las taborski.

RUCHOME ŹRÓDŁA ŁYNY

Miejsce, z którego początek bierze rzeka, jest bardzo malownicze. „Rezerwat rzeki Łyny” jest położony w głębokim wąwozie, z którego wypływa wiele strumieni. Wszystkie łączą i tworzą Łynę. Ciągłe cofanie się źródeł Łyny, czyli erozja wsteczna wypływają-



cych wód jest ewenementem niespotykanym na tych terenach.

TAM, GDZIE ŻYJĄ BOCIANY

Żywkowo to wioska, w której żyje dwa razy więcej bocianów niż ludzi. Gniazda można spotkać na drzewach, słupach, domach. Bocianom pasują okolice — pełne podmokłych terenów, łąk. To jeden z przystanków „Warmińsko-Mazurskiego Szlaku Bocianego”.

PTASI RAJ NAD JEZIOREM OŚWIN

To miejsce, do którego rzadko zaglądają turyści. To jeziorko położone jest tuż przy granicy z obwodem kaliningradzkim. Długie na 5 kilometrów urozmaica siedem wysp. Akwen z otaczającymi łąkami i podmokłymi terenami objęto ochroną rezerwatu. To ptasi raj — żyje tu kilka gatunków gęsi i kaczek, można spotkać orla bielika, rybołowa, orzełka włochatego. Ornitolodzy zliczyli, że to ponad tysiąc gatunków ptaków.

KISJANO — JEZIORO ŁABĘDZI

Jezioro Kisajno to najdalej na południe wysunięta część akwenu Mamer. Ma aż czternaście wysp, które optycznie zmniejszają jego wielkość. Te kawałki łąd już dawno temu objęły we władanie ptaki — czaple, kormorany, łabędzie. Możemy je podziwiać w czasie jednej z żeglarskich wypraw.

W GŁĘBINACH JEZIORA MAMRY

Czy wiecie, że jezioro Mamry czasem nazywane jest przez archeologów Mazurską Atlantyda? To z powodu tego, że już w XIX wieku znajdowano w wodach szczątki osad przedhistorycznych, a nawet wczesnośredniowiecznych. W dokumentach z pierwszej połowy XIV wieku można odkryć, że jezioro Mamry było kiedyś zupełnie autonomicznym akwenem o nazwie Schokiske.

SZWED NA MAZURACH

Jarząb szwedzki można spotkać w Odojach. Ma wysokość nawet 20 metrów i jest niezwykle rzadko spotykany w lasach. Jego urodę podkreślają ciemno-zielone i pikowane liście, od dołu lekko filcowane.

WYTĘŻ WZROK I PODZIWIJAJ OSOBLIWE MAZURSKIE DRZEWIA



WARTO PRZYGLĄDĄĆ SIĘ DRZEWOM. ICH POKRÓJ MODELUJĄ OKOLICZNOŚCI I WARUNKI SIEDLISKOWE, W KTÓRYCH WYRASTAŁY. NIETYPOWO UFORMOWANE MAJĄ SVOJE CIEKAWY HISTORIE...

Można jak Sherlock Holmes próbować drogą rozumowania dedukcyjnego rozszyfrowywać ich zagadki. Drzewa wolno rosnące mają rozłożystą, nieregularną koronę i są zazwyczaj niższe od tych, które żyją w zwartych grupach. Czasem gałęzie drzewa i ono samo są przechylone tylko w jedną stronę. Wiąże się to z działaniem wiatrów, najczęściej wiejących z jednego kierunku.

DRZEWIA OMIJAJĄ, STOJĄC

Drzewa rosnące w zespołach konkurują z innymi

o dostęp do słonecznego światła i są wysokie, smukłe, z koronami na szczytach pni. Muszą też akceptować swojego sąsiada, choć, jak twierdził prof. Władysław Szafer w rozprawce o drzewach, każde z drzew stara się inne omijać. Jednak nie zawsze jest to możliwe.

Rośliny drzewiaste w swoim życiu zmuszone są do omijania przeszkód i wybierają wówczas rozmaite „pozy”, są powyginane w różne strony albo tworzą swoiste „bajpasy”. Gdy zaś nie da się przeszkody obejść, pnie drzew lub gałęzie zrastają się z nią. Jeśli gałąź jednego

drzewa trze o gałąź innego drzewa, z czasem się z nią zespała, tworząc mostek. Gałąź może też przyrosnąć do pnia własnego drzewa.

DRZEWIA PO PRZEJŚCIACH

Bywa, że rośliny łączą się pniami. Pnie mogą również owijać się wokół siebie, jakby czuły się do siebie przytulały. Niektóre drzewa się nie lubią. Rosnąc zbyt blisko, wzajemnie odsuwają od sąsiada swoje gałęzie.

Wiele drzew jest po trudnych przejściach. Są okaleczone przez zwierzęta i ludzi, posiadają blizny po leczeniu złamań.

Na pniach różnych gatunków drzew można czasem zauważyć czeczotę, dziwną narośl, zniekształcenie w postaci wybrzuszenia, które narasta przez wiele lat i które w przeciwieństwie do raka składa się z drewna zdrowego o odmiennej, zawiłej budowie. Drzewa gubią swoje uschnięte, martwe gałęzie niekiedy o ciekawych kształtach. Wystarczy wówczas uruchomić swoją wyobraźnię...

Rośliny zakorzenione skazane są na życie w jednym miejscu i muszą sobie radzić z pokonywaniem

przeciwności. Wszystkie drzewne wygibasy, przechyły i zrosty to efekt dostosowywania do zmieniających się warunków środowiska i sposób na przeżycie. A dla nas ciekawe obserwacje w terenie.

Maria Olszowska

Autorka jest emerytowaną nauczycielką biologii. Pochodzi z Krakowa, od trzydziestu lat mieszka w Mrągowie. Wciąż odkrywa piękno Mazur i chciałaby zachęcić innych do poznawania cudów tej krainy.

DZIESIĘĆ PRZYKAZAŃ EKOBABKI

UWAŻASZ SIĘ
ZA EKOBABKĘ?
A MOŻE DOPIERO
CHCESZ NIĄ
ZOSTAĆ? TYCH 10
PRZYKAZAŃ MUSISZ
PRZESTRZEGAĆ.
PODEJMIESZ
WYZWANIE?

1. ZACZNIJ OD SIEBIE

Porzuć myślenie, co ja jedna mogę, jeśli inni nie zrobią nic. Możesz wiele! Uwierz w to! Myśl tylko o tym, co sama możesz zrobić. Nie dlatego, że eko jest modne, ale dlatego, że eko jest ważne. Jesteś ekobabką, bo jesteś mądrą, świadomą kobietą, która wie, że każde zachowanie wywołuje reakcję.

2. SZANUJ WODĘ I ENERGIĘ

Niby tak niewiele, a jednak wiele. Pamiętaj, by zakręcać wodę w trakcie mycia zębów czy nakładania szamponu na włosy. Nie zapomnij też gasić światła w pomieszczeniach, w których nie przebywasz. Co jeszcze? Każda kobieta lubi czasem relaks w wannie. Nie musisz z niego rezygnować, ale potraktuj go jako rarytas, który trzeba dozować, by został luksusem, a na co dzień wybieraj szybki prysznic. Ta sama zasada obowiązuje podczas zmywania naczyń. Najlepszym rozwiązaniem będzie oczywiście zmywarka, ale jeśli nie możecie jej mieć, warto przynajmniej zakręcać wodę podczas mycia naczyń, a pod bieżącym strumieniem jedynie je płukać.

Oszczędzanie powinno dotyczyć także prądu. Zarówki wymieniamy na energooszczędne, a do tego gasimy światło w pomieszczeniach, w których nie przebywamy. Co jeszcze? Wymieniasz lodówkę, pralkę, zmywarkę? Zwróć uwagę na klasę energetyczną. Poza tym pralkę i lodówkę pakujemy maksymalnie, a dokładnie odwrótnie robimy z gotowaniem wody. Do czajnika wlewamy tylko tyle, ile zużyjemy.

3. SAMOCHÓD? OKAZJONALNIE

Kiedy tylko możesz, korzystaj z komunikacji miejskiej, roweru lub idź pieszo. Jeśli już dojeżdżasz samochodem, sprawdź, czy możesz po drodze zabrać kogoś z sąsiadów lub koleżankę z pracy. Zmniejszysz emisję spalin, a przy tym przyczynisz się do zmniejszenia korków w mieście.



4. MNIJ OPAKOWAŃ

Marchewka w jednym worku, pietruszka w drugim, codziennie chleb zapakowany w folię, do tego siedem małych jogurtów oraz trzy małe opakowania płatków i dwie rolki papieru. Stop! Kupuj większe opakowania, dzięki czemu mniej folii zabierzesz do domu. Zabieraj też zawsze ze sobą torby wielokrotnego użytku, dzięki czemu nie będziesz kupować jednorazówek.

5. NIE WYCINAJ, ALE SADŹ

Sadź, pielęgnuj. Otaczaj się roślinami, szczególnie tymi, które produkują najwięcej tlenu. Poza tym pamiętaj, by nigdy nie palić odpadów w ogrodzie. Reaguj też, gdy

robią to inni. Nie przyskaj swoich grządek. Nie zabijaj pszczół, bo bez nich nie przetrwamy, a pestycydy to nie jest to, co one kochają.

6. PO SĄSIĘDZKU

Jedźmy nasze. To ważne nie tylko z powodu ekonomii, bo dzięki temu wspierasz lokalnych producentów i sklepiarzy, ale także dlatego, że dzięki temu na twój stół trafia świeża żywność, a nie jabłka, które musiały być nafaszerowane chemią, by przetrwać tygodnie czy miesiące w podróży czy ryby, od złowienia których minęło wiele długich dni i kilometrów. Z im dalszych rejonów są sprowadzane produkty na nasz stół,

tylko większe zużycie benzyny i większe koszty transportu, a jednocześnie tym mniejsza ich wartość odżywcza.

7. UWIERZ W REINKARNACJĘ PRZEDMIOTÓW

Chcesz mieć w domu coś naprawdę oryginalnego? Podaruj przedmiotom, które masz, nowe życie. To niezwykle modne obecnie zrobić stolik z wieżaków, kwiatnik z drabiny czy szeszał z starych krzeseł. Wejdź na strony typu DIY czyli Zrób To Sam i znajdź pomysł dla siebie. Bardzo szybko zauważysz, jak wiele odpadów można kreatywnie przetworzyć, by ozdobić swoje wnętrza lub by ofiarować komuś w prezencie.



8. SORTUJ ŚMIECI

W Polsce rocznie wytwarza się około 135 mln ton odpadów, z czego 11 mln ton stanowią odpady pochodzące z gospodarstw domowych.

Sortuj śmieci i wyrzucaj je do właściwych pojemników. Nie zapominaj też o właściwej utylizacji odpadów niebezpiecznych. Nie wyrzucaj leków i elektrośmieci, w tym baterii, do zwykłego kosza. Zużyty telewizor, radio czy lodówkę oddaj do punktu zbiórki elektroodpadów. Są firmy, które odbiorą je od ciebie z domu i to za darmo.

9. PODZIEL SIĘ

Angielskie wystawki, niemieckie flohmärkte to zjawie-

ska, które warto przeszczerpić na nasz grunt. Zmieniasz meble? Sprzedaj lub oddaj stare. Ludzi w potrzebie jest naprawdę wielu. Pomagasz im i środowisku. To samo zrób z gazetami i magazynami, które już przeczytałeś czy z ubraniami, które już nie pasują rozmiarem lub stylem.

10. DAJ SZANSE PODZIELIĆ SIĘ INNYM

Nie tylko oddawaj, ale i bierz. Korzystaj z wymiany ubrań, książek, sprzętu elektronicznego czy sportowego. Nie kupuj dla kaprysu, ale zastanów się, czy na pewno potrzebujesz piętego czarnego swetra na guziczki. Agdy już kupujesz, czytaj etykiety.