

WODA

WFOŚiGW
W OLSZTYNIE

ŹRÓDŁO ŻYCIA

PIĄTEK 14 KWIETNIA 2017

GAZETA
OLSZTYŃSKA. **DZIENNIK
ELBLĄSKI**



Świat w małej kropli



EKOLOGIA I EKONOMIA — TO PRZEKONUJE

Jak o wodę, źródło życia, dbają mieszkańcy Warmii i Mazur? Co jeszcze należy poprawić? A może mamy tylko powody do dumy?

S. 3



CHODZĘ PO LĄDZIE, ALE ŻYJĘ W WODZIE

Nurkują, żeglują, pływają i wiosłują. Woda to ich żywioł. Nie potrafią bez niej żyć i nie chcą.

S. 4-5



PIJ NA ZDROWIE

Ile wody powinniśmy pić każdego dnia, by cieszyć się zdrowiem? Czy jej nadmiar też może zaszkodzić?

S. 6-7



NIE MARNUJ

Czy wiesz, że mieszkańiec Afryki ma do dyspozycji tyle wody na dzień, ile my zużywamy podczas jednego naciśnięcia spłuczki? Włącz oszczędzanie.

S. 8-9



POKOCHAJ WODĘ

Mazury to prawdziwy cud natury. Zachwyć się mazurskimi jeziorami i warmińskimi rzekami. Odkryj ich piękno i zachowaj je dla potomnych.

S. 10



Korzystamy z dofinansowania
Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej w Olsztynie

CZY BŁĘKITNA PLANETA MOŻE BYĆ MNIEJ BŁĘKITNA?

WODA ZAJMUJE 72% POWIERZCHNI NASZEJ PLANETY. ZASOBY WODNE NA ŚWIECIE TO PRZED WSZYSTKIM OTWARTE ZBIORNIKI POKRYWAJĄCE POWIERZCHNIĘ ZIEMI. WŚRÓD NICH ZNAJDUJĄ SIĘ: OCEANY, MORZA, JEZIORA, RZEKI I STAWY.

SKĄD SIĘ WZIĘŁA WODA?

Bez wody nie ma życia. A skąd woda się wzięła na Ziemi? Czy była tu zawsze? Istnieją dwie hipotezy dotyczące pochodzenia wody na Ziemi. Według pierwszej z nich woda jest pochodzenia ziemskiego i powstała z odgazowania wody mieszczącej się w skałach płaszczą planety. Druga hipoteza, zwana solarną, zakłada, że woda powstała w wyniku wiązania się w atmosferze tlenu z wodorem, który dotarł do Ziemi wraz z wiatrem słonecznym.

ILE MAMY WODY?

Wody oceaniczne oraz morskie stanowią ponad 97% zasobów wodnych świata. Pozostałe 2,5% to woda słodka, która w dużej mierze uwięziona jest w lodowcach i śniegach. Najwięcej wód (ponad 61%) zgromadzonych jest na Antarktydzie. Tylko 0,6% zasobów wodnych naszej planety to wody słodkie, będące źródłem wody pitnej. Rzeki oraz jeziora stanowią jedynie 0,1%

zasobów wodnych na świecie i są bardzo dobrym źródłem wody pitnej. Głównym źródłem wody pitnej na lądzie są jej pokłady znajdujące się pod ziemią. Stanowią one 0,6% zasobów wodnych na świecie. Do podziemnych pokładów wody należą: rzeki podziemne, strumienie i zbiorniki wodne tworzące się przez przenikanie wody z warstw skalnych.

WODA DLA WSZYSTKICH?

Przeciętny mieszkaniec Australii zużywa dziennie około 500 litrów wody. W krajach europejskich, w tym w Polsce, jest to około 200-300 litrów dziennie. Natomiast przeciętny mieszkaniec Kenii ma do dyspozycji około 50 litrów. Średnie dzienne zużycie wody przypadające na jednego Palestyńczyka wynosi również 50 litrów, choć niektórzy zmuszeni są do użycia nie więcej niż 30 litrów na dobę. Mieszkaniec Mozambiku ma do dyspozycji tylko 5-10 litrów wody dziennie. To tyle, ile zużywamy przy jednym pociągnięciu za słupkę.

WODA W POLSCE

Polska to kraj ubogi w wodę. Głównym źródłem zasobów wodnych w naszym państwie są opady atmosferyczne, dostarczające nam 97% całkowitego zasilania. Reszta (3%) dostarczana jest z zagranicy. Wody używa się w rolnictwie, przemyśle oraz gospodarce komunalnej.

Roczny przychód wody w Polsce wynosi 187 mld m sześciennych, przy średniej sumie opadów równej 600 mm. Dodając do tego wodę dopływającą do nas z zagranicy, daje to sumę rocznego przychodu w wysokości 192 mld metrów sześciennych.

WODA W POŻYWIENIU

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile wody jest potrzebne do wyprodukowania np. naszego obiadu. Do produkcji 1 kg wołowiny potrzeba ok. 15 000 l wody, dla porównania 1 kg drobiu to ok. 4 000 l. Jedna filiżanka kawy oznacza zużycie 140 l wody, dla porównania filiżanka herbaty tylko 30 l wody. Nasze codzienne wybory mają więc realny wpływ na wykorzystanie zasobów wody.

NIE ZANIECZYSZCZAJ

Każdego dnia do światowych zasobów wody trafiają 2 mln ton zanieczyszczeń. Jeden litr ścieków zanieczyszcza

około ośmiu litrów czystej wody. Szacuje się, że ilość zanieczyszczonej wody na świecie jest większa niż łączna ilość wody z dziesięciu największych dorzeczy świata.

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY

Został ustanowiony podczas Konferencji Narodów Zjednoczonych na temat Środowiska i Rozwoju (UNCED), która odbyła się 22 grudnia 1992 roku w Rio de Janeiro, w Brazylii. W 2004 roku podczas 58. sesji Zgromadzenia Ogólnego ONZ, lata 2005-2015 ogłoszono Międzynarodową Dekadą „Woda dla Życia”. Jej inauguracja odbyła się 22 marca 2005 roku. W rezolucji Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych uznało, że dostępność czystej wody jest jednym z największych wyzwań, przed którymi stoi ludzkość, a dostęp do czystej wody jest jednym z najważniejszych czynników decydujących w przyszłości o rozwoju społecznym i ekonomicznym krajów. 28 lipca 2010 roku Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów

Zjednoczonych przyjęło rezolucję, w której prawo do czystej wody oraz sanitariatów zostało uznane za jedno z podstawowych praw człowieka. Uznano, że dostęp do czystej wody i sanitariatów jest konieczny do pełnej realizacji innych praw. Polska nie podpisała tego dokumentu.

ZWIERZĘTA WODO(NIE)LUBNE

O tym, że wielbłąd może wytrzymać długo bez wody, wiedzą chyba wszyscy, ale czy wiecie, że zwierzę to może stracić 40% swojej masy ciała, 40% wody z organizmu i przeżyć. Nie pić przez 8 dni.

To jednak nic w porównaniu z niesporczakami. Te małe bezkręgowce mogą przetrwać temperatury od -200°C do +150°C, a bez wody są w stanie wytrzymać nawet 120 lat. Do tego są odporne na promieniowanie radioaktywne, a nawet mogą przeżyć w próżni kosmicznej.

Z kolei po przeciwnym biegunie znajdują się słonie afrykańskie, które nie tylko dużo piją, ale i codziennie się kąpią. Ich zapotrzebowanie na wodę sięga 190 l w ciągu dnia.



NIC TAK NIE PRZEKONUJE DO EKOLOGII JAK EKONOMIA

O BIORÓŻNORODNOŚCI AKWENÓW WARMII I MAZUR, A TAKŻE O TYM, JAK NASZE CODZIENNE DZIAŁANIA MOGĄ POMÓC NAM JĄ ZACHOWAĆ, MÓWI MARIUSZ RYCHCIK Z WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W OLSZTYNIE.



— *Woda - źródło życia to nie tylko tytuł naszego dodatku, ale także prawda, o której zdarza nam się jednak zapominać.*

— To prawda, a musimy zdawać sobie sprawę, że nie mamy nieograniczonych zasobów wody. One się kiedyś skończą, jeśli nie zmienimy swoich zachowań. Polska to kraj ubogi w wodę. Wiadomo, że na Warmii i Mazurach itak jest lepiej niż na przykład w Małopolsce czy na Śląsku. Nie oznacza to jednak, że nie musimy nic robić.

— *Tylko jak przekonać ludzi do zmiany tych zachowań?*

— Najlepszym argumentem jest ekologia, bo ekologia nie wszystkich przekonuje. Ale jeśli już mówimy o cenie 1 metra sześciennego wody i jak to wpływa na nasze rachunki, to przemawia do wyobraźni, szczególnie jeśli jest to proces długotrwały i przemnożymy tę cenę przez liczbę miesięcy czy nawet lat. Warto jednak zwrócić uwagę również na ekologię i edukację. Przestrzeganie określonych zasad, wyjaśnianie, jak

one wpływają na środowisko, nie tylko tu i teraz, ale też na naszą przyszłość, jest i powinno być bardzo ważne dla każdego.

— *Grupą szczególnie podatną na edukację ekologiczną są dzieci. Tylko ważne, czy po powrocie z przedszkola czy szkoły trafią na rodziców, którzy podtrzymają ich nastawienie.*

— To ważne, żebyśmy w przypadku dzieci zwracali uwagę na takie zachowania jak zakręcanie kranu podczas mycia zębów, zachęcali do korzystania z prysznicy, do nie puszczania wielkiego silnego strumienia wody, gdy nie jest to konieczne. Najważniejsze w szerzeniu postaw proekologicznych jest dostosowanie działań do własnych możliwości i nieogłądanie się na innych. Jeśli będziemy myśleć, że moje działanie niczego nie zmienia, nigdy nie zmienimy świata.

— *Ale jak każdy z nas zacznie od siebie, mamy szansę na sukces. Co ważne musimy zachowywać się proekologicznie nie tylko*

w domu, ale także podczas wyjazdów na wakacje, majówkę czy na weekend. Co o naszych postawach mogą zaświadczyć jeziora mazurskie?

— Fundusze opracowały program ochrony jezior północnej Polski, który pomaga nam zachować bioróżnorodność naszych akwenów, która jest unikalna nie tylko w skali Europy, ale i świata. Warto zwrócić uwagę, że jednym z ważnych problemów są zanieczyszczenia komunalne i przemysłowe, które trafiają do naszych wód, drugim - postawa nas, mieszkańców, turystów, żeglarzy, spacerowiczów. Z myślą o żeglarzach, których na jeziorach mazurskich jest naprawdę bardzo wielu, powstały ekomariny, w których można bezpiecznie i wygodnie pozbyć się ścieków, śmieci, wziąć prysznic, zrobić pranie czy wykonać konieczne naprawy sprzętu. Tylko ważne jest, żebyśmy wyrobili w sobie nawyk świadomego wybierania i korzystania z takich miejsc.

Postawa ekologiczna powinna być naszą naturalną postawą. Powinniśmy zwracać uwagę na to, co robimy, ale także na to, co robią inni w naszym pobliżu.

— *Mówimy o tym, co jesteśmy winni wodzie, by służyła nam przez lata i wieki, ale może ważne jest również uświadamianie tego, jak bardzo jest ona nam potrzebna i użyteczna.*

— Najbardziej powszechny sposób używania wody to jej picie, wykorzystywanie jej do mycia, gotowania, ale nie zapominajmy również o tym, że dzięki wodzie możemy na przykład wytwarzać prąd i niekoniecznie musi to oznaczać zniszczenie rzeki. Musimy wykorzystywać odnawialne źródła energii, by na dłużej zachować nasze naturalne zasoby.

— *W jak woda jest również wśród liter programu EWA plus Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie. Co kryje się za literą „W” w tym programie?*

— Program EWA zakłada dofinansowanie inwestycji proekologicznych na budowę źródeł energii, ochronę wód i poprawę stanu naszej atmosfery. W przypadku wody mogą to być środki przeznaczone na budowę, przebudowę i modernizację instalacji wodociagowych i kanalizacyjnych, w tym przydomowych oczyszczalni ścieków, budowę systemów retencji wody czy budowę studni i ujęć wody. Pomimo że nasz region jest już bardzo dobrze skanalizowany, to są jednak białe plamy na mapie, gdzie brakuje systemowych rozwiązań i gdzie właściciele gospodarstw muszą radzić sobie sami. Właśnie im pomaga program EWA, który zakłada pożyczki do 90 proc. inwestycji na niezwykle niski procent, a do tego z szansą na umorzenie 10 proc.

— *A zatem nie zostaje nam nic innego, jak pilnować siebie na każdym kroku.*

— I to są działania, które naprawdę mogą przynieść efekt, zarówno dla naszej planety, jak i dla naszego portfela.

JEST DLA NICH ŹRÓDŁEM, SENSEM I

CHOCIAŻ URODZILI SIĘ NA LĄDZIE, TO W WODZIE CZUJĄ SIĘ JAK RYBY. POKONUJĄ KILOMETRY WPŁAW, W KAJAKU CZY POD ŻAGLAMI. DLA NICH WODA TO PRAWDZIWE ŹRÓDŁO ŻYCIA.

TOMASZ CICHOCKI

Pochodzi z Olsztyna. Nie jedną wodę już przepłynął, ale i tak chętnie wraca nad olsztyńskie jeziora. Nam opowiada m.in. o miejscach, gdzie woda jest jeszcze krystalicznie czysta.

— *Ma pan na koncie m.in. rejs dookoła świata. Jak wygląda woda w innych zakątkach świata?*

— Bardzo różnie. Na przykład na południu globu, gdzie oczekiwaliśmy krystalicznej wody, sytuacja przedstawia się zgoła odmiennie. Nawet wody centralnego Atlantyku nie są idealne. Proszę pamiętać, że woda morska to około dwustu składników. I brak niektórych z nich zaburza prawidłowe funkcjonowanie całego ekosystemu. Oczywiście, są miejsca, gdzie woda jest czysta, na przykład w okolicach Antarktydy. Ale obecnie nawet na Karaibach woda nie jest już taka, o jakiej marzyliśmy czy tak przejrzysta, jaką pamiętamy z oglądanych filmów.

— *Za zanieczyszczenia odpowiada głównie człowiek.*

— W większości. Na wodzie unosi się wiele zanieczyszczeń. Sam na środku oceanu natknąłem się na dryfujący ogromny kontener. To oczywiście przykład ekstremalny, ale zanieczyszczeń jest mnóstwo. Szczególnie na wodach azjatyckich.

— *Czy są miejsca, które pana zachwyciły?*

— Woda jest bardzo piękna na środku oceanu. Szczególnie w strefach okołorównikowych. Jednak z powodu tego, że tam głębokości dochodzą do sześciu tysięcy metrów, trudno ocenić jej czystość na podstawie przejrzystości. Zdarzają się jeszcze zachwycające czystością wód zakątki wśród wysp Karaibów. Fascynujemy się też na przykład Chorwacją. Ale dzisiejsza Chorwacja



nie jest już tą sprzed 20 lat. Wpływ na to ma również fakt, że Morze Śródziemne jest dość hermetycznym akwenem i przepływ wody, a tym samym jej samooczyszczanie, jest utrudnione.

— *Jak na tym tle wypada Bałtyk?*

— Fatalnie. Decydując się na kąpiel w Bałtyku, trzeba szukać plaż, na których nie wprowadzono jeszcze zakazu kąpieli. To również m.in. wynik tego, że Bałtyk jest odcięty od innych akwenów, a dodatkowo wpływa do niego kilka rzek, które nawet niosąc zwykły piach i mul, też nie wpływają dobrze na jego kondycję. To małe i płytkie morze, które łatwo jest zanieczyścić. Są jednak miejsca, które przeczą tej tendencji. Są to jeziora mazurskie. Pamiętam czasy, kiedy łowiło się w nich ryby, używając samej kuszy. Później na skutek szkodliwej działalności rolniczej akweny zamieniły się w ściek. Dziś, kiedy działalność rolniczą nad jeziorami zastępuje turystyka, sytuacja uległa zmianie. Poprawia się infrastruktura, z większą dbałością podchodzi się np. do oczyszczania ścieków. Jeziora nie są jeszcze idealne, ale dwa czy trzy lata temu zdarzyło mi się znów złowić węgorza.

— *Pan osobiście, nad którą wodą najlepiej odpoczywa?*

— Nad każdą (śmiech). To jest mój zawód, a jednocześnie moja miłość. Świetnie czuję się nad Jeziorem Kortowskim, gdzie mieszkam. Nad Jeziorem Krzywym, nad Bałtykiem, na Atlantyku. Oczywiście serce mnie boli, kiedy siedząc na brzegu, widzę puszkę, papiery i śmieci. Trzeba uczyć szacunku do wody i nie jest to zbyt skomplikowane. Nie trzeba być specjalnie wyedukowanym, by wiedzieć, że puszkę wrzuca się do kosza, a nie do wody. Nawet pozostawienie jej na brzegu jest już mniejszym złem od wrzucenia jej do jeziora. To kwestia naszej świadomości. Chcemy, by za kilka lat w tych jeziorach była czysta woda? Każdy z nas musi sam odpowiedzieć na to pytanie.

IGOR BARTOSZEWICZ

jest właścicielem olsztyńskiej szkoły nurkowania. Zna od podszewki mazurskie jeziora, ale też morskie i oceaniczne głębiny.

— *Czy jest coś, czego boi się pan, nurkując?*

— To dość ogólne, a przez to trudne pytanie. W przypadku fauny i flory nie mam żadnych obaw. Do momentu, kiedy nie zaczepiamy i nie prowokujemy zwierząt pod wodą, raczej nie będą one nas atakować



SIŁĄ ŻYCIA. NADAJE MU SMAK

(śmiech). W przypadku nurkowania najważniejsze jest przestrzeganie zasad. Jeżeli dobrze się do niego przygotujemy i zrealizujemy wszystkie procedury, jestem spokojny i nie mam żadnych obaw.

— **Jaki jest podwodny świat warmińsko-mazurskich jezior?**

— Bardzo piękny. Obserwowanie podwodnego świata na Warmii i Mazurach jest trochę trudniejsze niż w Morzu Śródziemnym, bo trzeba wiedzieć, które jezioro ma w danym okresie dobrą przejrzystość. W naszych jeziorach jest wiele ciekawych gatunków ryb i bardzo fajna roślinność. Jest może trochę chłodniej, ale naprawdę jest co oglądać.

— **A w którym zakątku na świecie woda jest najbardziej przejrzysta?**

— Podobno na Morzu Sargassowym. Zpomiarów wyszło 88 metrów, ale bardzo czysta i przejrzysta woda jest w meksykańskich cenotach (jaskinie wypełnione wodą - red.) i w islandzkim jeziorze Thingvellir.

— **Czy olsztyńscy szanują to, że w swoim mieście mają aż tyle jezior?**

— Myślę, że tak. Pierwsze podwodne sprzątanie świata w akcji Clean-up the World zorganizowaliśmy w 1995 roku. Od tego czasu wiele róż-

nych grup sprząta dna jezior nie tylko z tej okazji. Wszyscy nurkowie z pewnością zwracają uwagę na ochronę środowiska, nawet z czysto egoistycznych pobudek. Po prostu chcemy nurkować w przejrzystej wodzie.

KRZYSZTOF PIEŁOWSKI

jest zawodnikiem Kormorana Olsztyn. Pływa nie tylko na krytych basenach, ale i na wodach otwartych.

— **Od ilu lat pływasz na wodach otwartych?**

— Zaczęło się kilka lat temu, w czasie wakacji, kiedy wziąłem udział w maratonie. Było to chyba siedem lat temu. Na początku traktowałem pływanie na wodach otwartych jako aktywny wypoczynek w czasie wakacji. Obecnie zamieniło się to w zawodowość. W przypadku pływania na wodach otwartych dystanse są zdecydowanie dłuższe. Trzeba też przyzwyczaić się do zimnej wody. Na basenie od innych zawodników dzieli nas lina, a tutaj nie ma takiego komfortu. Poza tym nic się nie zmienia — płynie się przed siebie.

— **Które zawody na wodach otwartych były dla Ciebie najtrudniejsze?**

— Chyba był to wyścig z Helu do Gdyni. To dystans ponad



dwadzieścia kilometrów w Zatoce Gdańskiej. To był jeden z najdłuższych i wymagających startów w moim życiu. Woda nie była jednak taka zła. Czasem może było czuć zapach benzyny od eskortujących nas motorówek. Ale to nieuniknione, bo muszą być tuż obok, by zadbać o bezpieczeństwo zawodników.

— **W tej dyscyplinie na pływaka czeka wiele niespodzianek?**

— Każdy start jest inny i za każdym razem nie wiadomo, czego możemy się spodziewać. Ta sama woda może być zupełnie różna każdego dnia. Zmienia się temperatura. Zmiana temperatury nawet w skali jednego stopnia Celsjusza jest odczuwalna i ma znaczenie. Napływają glony, pojawiają się zwierzęta. Nie wiadomo tak naprawdę, co nas czeka.

— **Woda jest twoim żywiołem?**

— Teraz na pewno. Obecnie bardziej skupiam się na pływaniu na wodach otwartych niż w basenie. Trzeba mieć jednak do tego żywiołu szacunek. Nawet ja, jako zawodowiec, mimo tego, że znam swoje umiejętności, nigdy nie wypływam na środek jeziora. Jeśli tak, staram się mieć zawsze kogoś obok siebie. Wiem, że woda jest niebez-

pieczna i nigdy nie wiadomo, co może stać się na środku jeziora. Pewnych rzeczy nie da się przewidzieć.

— **A jak zmieniły się np. olsztyńskie jeziora?**

— Nie mam zastrzeżeń do jezior wokół Olsztyna. Oczywiście im więcej łodzi motorowych, więcej osób jezioro odwiedza, tym woda w jeziorze jest brudniejsza. To, co można zauważyć, to śmieci pozostawione przez turystów. Na jakość wody nie narzekam.

DENIS AMBROZIAK,
jest kajakarzem Plastex Kayak Sport Club Olsztyn.

— **W którym miejscu na świecie woda najmniej sprzyja kajakarzom?**

— Szczerze mówiąc, to chyba w Portugalii. Tam zawodnicy muszą zmierzyć się na rzece, która łączy się z oceanem. A to wiąże się z potężnymi wirami i porywistym wiatrem, który utrudnia start. Tak więc tam woda najmniej mi sprzyjała.

— **Przyniosła jednak medale...**

— Każda woda musi przynieść medale. Jedno na co musi się przestawić zawodnik, to przyzwyczaić się do panującym w danym kraju warunków atmosferycznych. Tak naprawdę z wodą jestem związany od zawsze. Czy to były wakacyjne

wyjazdy nad wodę — morze, jezioro. Teraz treningi też są z nią związane, bo odbywają się na wodzie.

— **Co jest fascynującego w sportach wodnych?**

— Każdy sport związany z wodą nieodłącznie łączy się z naturą. Gdyby nie woda, nie byłoby kajakarstwa. Aktory zakątek świata może zaoferować kajakarzom najlepsze warunki? Moim zdaniem to właśnie Warmia i Mazury. Byłem w wielu miejscach na świecie. Pływałem tam, gdzie specjalnie wybudowano sztuczne akweny. Pływałem w morzach, oceanach. Ale nasze jeziora są najpiękniejsze. Są wyjątkowym darem natury. Jedyne w swoim rodzaju i niepowtarzalne.

— **Znalazłby się jednak osoby, które pozazdrościłyby panu widoków.**

— Zawsze najchętniej wracam właśnie nad olsztyńskie jeziora. Tutaj czeka na mnie spokojna woda. Inie jest przede wszystkim słona. Latem bardzo fajnie się ogrzewa, staje się ciepła i przyjemna.

— **A jest taka woda, z którą chciałby się pan zmierzyć?**

— Myślę, że mój wybór padłby na Morze Czarne. Nigdy go nie widziałem, a mogłoby być to ciekawe wyzwanie. Może Amazonka? Tam z kolei trochę niebezpiecznie, ale w pełni rekompensują to piękne widoki.

BEZ H₂O ANI RUSZ, PIJ NA ZDROWIE!

ŻYCIE BEZ WODY
NIE JEST MOŻLIWE.
ORZEŹWIA,
ODCHUDZA,
POPRAWIA
METABOLIZM,
DODAJE ENERGII,
USUWA TOKSYNY.
WYMIENIAĆ
KORZYŚCI Z JEJ
PICIA MOŻNA
JESZCZE WIELE.
DLACZEGO NIE
WARTO ROZSTAWAĆ
SIĘ Z BUTELKĄ
WODY, O TYM
ROZMAWIAMY
Z DIETETYCZKĄ
MILENĄ
SUCHOWIECKĄ.



przebieg procesów trawienia, wspiera działanie enzymów trawiennych oraz zapobiega zaparciom. Woda działa także oczyszczająco, pomaga usunąć toksyny w postaci moczu i potu, dodatkowo nawilża i poprawia wygląd skóry. Jak widzisz – jest tego naprawdę dużo!

— **Na co zwracać uwagę, wybierając wodę?**

— Przede wszystkim na ilość rozpuszczonych w niej składników mineralnych. Obecnie na rynku wyróżniamy wody nisko-, średnio- oraz wysokozmineralizowane. Najbardziej polecaną będzie woda średniozmineralizowana, która zawiera optymalną ilość mikro- oraz makroelementów. Dobrze też zwrócić uwagę, aby woda była jednocześnie niskosodowa. Gdy prowadzimy aktywny tryb życia, można sięgać po wodę wysokozmineralizowaną. Sprawdzi się ona także u osób w wieku podeszłym.

— **Woda jest też ważna w momencie, gdy się odchudzamy.**

— To prawda. Przede wszystkim daje uczucie nasycenia i naturalny sposób powstrzymuje apetyt. Warto pamiętać, że jej niedobór może wywołać „sztuczne uczucie głodu”, gdyż nasz mózg może nie odróżnić uczucia pragnienia od głodu. Woda wspomaga również przepływ płynów w ciele, co przyspiesza przemianę materii, a tym samym pozwala zmniejszyć zasoby tłuszczu w organizmie.

— **Gdzie szukać wody? Przecież to nie samo picie...**

— Zdecydowanie tak! Oczywiście wodę znajdziemy w różnego rodzaju napojach, przy czym należy pamiętać, że niektóre z nich dodatkowo odwadniają (m.in. kawa



i czarna herbata). Poza tym bogatym jej źródłem są owoce i warzywa. Weźmy pod lupę ogórka – składa się on w 97% z wody. Podobną zawartością tego płynu charakteryzują się pomidory, rzodkiewka, seler naciowy, a także truskawka, arbusz czy cytrusy, a to oczywiście tylko część produktów bogatych w wodę!

— **Gdy trenujemy, zawsze powinniśmy mieć butelkę wody przy sobie. Kiedy i ile pić?**

— Podczas aktywności fizycznej dochodzi do utraty wody z organizmu – przede wszystkim w postaci potu. Podczas jednej godziny ćwiczeń możesz stracić nawet litr płynów, dlatego tak ważne jest ich uzupełnienie. Warto pamiętać, że gdy tego nie zrobimy, pogorszy się nasza wydolność fizyczna. Płyny należy przyjmować zarówno przed, w trakcie, jak i po ćwiczeniach. Na 2 godziny przed aktywnością należy wypić 400-600 ml wody, natomiast podczas ćwiczeń dobrze jest nawadniać się co 15-20 minut poprzez wypicie 150-350 ml płynów. Po aktywności należy wypić 1,5 razy więcej wody, niż zostało utracone podczas ćwiczeń (można zważyć się przed i po ćwiczeniach). Między treningami należy pić litr płynu na każde przyjęte 1000 kilokalorii. Jeśli chodzi o napoje izotoniczne, to zaleca się spożywać je w momencie, gdy aktywność fizyczna trwa ponad godzinę. Ma to na celu utrzymać odpowiedni poziom glukozy i tym samym opóźnić zmęczenie. Napoje te mogą się również sprawdzić po ćwiczeniach, przede wszystkim przyspieszają regenerację i pomagają odbudować zapasy glikogenu.

— **Czym grozi niedobór, a czym nadmiar wody w organizmie?**

— Gdy pijemy za mało, może dojść nie tylko do zwiększonego pragnienia, ale również możemy czuć rozdrażnienie, mieć zmniejszony apetyt, może pojawić się bezsenność oraz osłabienie sił fizycznych i psychicznych. Odwodnienie skutkuje gorszym wydalaniem produktów przemiany materii, co może powodować zatrucie organizmu. Warto też wspomnieć, iż bez wody jesteśmy w stanie przeżyć tylko kilka dni, gdyż ubytek 20% wody ustrojowej prowadzi do śmierci. Przewodnienie natomiast występuje rzadko, powodując zwiększenie masy ciała oraz obrzęki.

— **Czym gasić pragnienie?**

— Na co dzień zdecydowanie polecam wodę. Gdy mówimy o odpowiednim nawodnieniu po ćwiczeniach, warto włączyć napój izotoniczny, gdyż woda zmniejszając osmolarność krwi, może tym samym zmniejszyć odczucie pragnienia i powodować szybsze jego zaspokojenie. Sód znajdujący się w napojach izotonicznych spotęguje pragnienie, co zwiększy spożycie płynów po ćwiczeniach. Domowy izotonik można przygotować, łącząc 1 litr wody, 2 łyżki miodu, szczyptę soli oraz odrobinę soku z cytryny lub grejpfruta.



Milena Suchowiecka

MINERALNA, ŹRÓDŁANA CZY Z KRANU?

WODA JEST
NIEZBĘDNA DO
ŻYCIA. O TYM,
JAK DZIAŁA NA
NASZ ORGANIZM,
PISALIŚMY NA
POPRZEDNIEJ
STRONIE. TERAZ
PODPOWIEMY, JAKĄ
WYBRAĆ, BY NA TYM
ZYSKAĆ.

Wiele osób mylnie zakłada, że woda źródłana i woda mineralna niczym się nie różnią, ale woda mineralna zwykle zawiera większe stężenie pierwiastków. Osoby, które preferują delikatny smak wody, chętniej sięgają po wodę źródłaną. Woda mineralna jest bardziej twarda i może nadawać tym napojom metaliczny smak. Aby nosić miano mineralnej, woda musi zawierać co najmniej 250 ppm składników mineralnych. Jest zwykle uzyskiwana ze źródeł bogatych w minerały, które są korzystne dla zdrowia. Poprzez kontakt z minerałami woda z czasem wchłania ich część. Zwykle są to żelazo, magnez, wapń lub cynk. Minerały występują również w wodzie źródłanej, która nie jest filtrowana ani poddawana innym procesom usuwającym zanieczyszczenia. Woda ta jest zazwyczaj uzyskiwana z położonych głęboko źródeł i jest zwykle butelkowana w miejscu wydobycia.

Naturalna woda źródłana zawiera małe ilości składników mineralnych (poniżej 500 mg/l). Nadaje się do codziennego spożywania, w tym dla dzieci i osób starszych. Woda źródłana przede wszystkim powinna być używana do przygotowywania potraw i napojów oraz być podawana dzieciom. Zaleca się, aby co pewien okres zmieniać markę spożywanej wody, aby zapewnić różnorodność składników mineralnych dostarczanych do organizmu. Butelkowana woda źródłana zalecana jest dla dzieci czy kobiet w ciąży.

Naturalna woda mineralna charakteryzuje się wysokim stężeniem cennych składników mineralnych, co najmniej 1000 mg/l lub zawiera co najmniej jeden składnik mineralny w stężeniu zapewniającym jego pozytywny wpływ na organizm, najczęściej wapń (powyżej 150 mg/l), magnez (powyżej 50 mg/l) i wodorowęglany (powyżej 600 mg/l). Warto wybierać wody bogate w wapń i magnez. Z kolei wodorowęglany neutralizują kwasy żołądkowe i są korzystne dla osób, które mają problemy z nadkwasotą, refluksiem i zgagą. Wyróżniamy również wody niskosodowe, w których zawartość sodu jest mniejsza niż 20 mg/l. Poleca się je osobom, które borykają się z nadciśnieniem krwi oraz obrzękami (sód

sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie). Osoby dorosłe powinny pić przede wszystkim wodę mineralną, która podobnie jak wartościowe jedzenie, dostarczy naszemu organizmowi cennych składników mineralnych — wapnia, potasu czy magnezu.

A może wybrać kranówkę? Badania wykazały, że ta woda jest lepsza od wielu dostępnych w sklepach wód butelkowych. Dzisiaj, woda trafiająca do naszych kranów, musi spełniać surowe normy unijne. W większych miastach stan wody badany jest codziennie, dzięki czemu ryzyko przedostania się do naszych domów skażonej wody jest bliskie zeru. Nim woda trafi do naszych kranów, poddawana jest procesom filtracji i uzdatniania. Oczyszczanie wody jest procesem wieloetapowym, na końcu którego otrzymywana jest czysta, nieskażona i zdarna do picia woda. Kranówka posiada też często więcej minerałów niż woda sprzedawana w sklepach. Jak pokazują wyniki badań, minerałów zawartych w kranówce (zwłaszcza tych najważniejszych dla zdrowia: magnezu, potasu, wapnia czy sodu) często jest więcej niż w wodach butelkowych.

Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Glasgow, aż 40% wód butelkowych wywodzi się z kranówki. Taka woda zostaje sztucznie uzupełniona minerałami i sprzedawana jest w sklepach, często z etykietami pokazującymi górskie strumyki. To wyłącznie marketingowa sztuczka. Taka woda nie różni się zbyt wiele od kranówki, poza dużo wyższą ceną. Wody sklepowe dzielą się na trzy kategorie: wody naturalne mineralne, wody natu-

ralne źródłane oraz wody mineralizowane. Kupując wodę w sklepie, sprawdźmy na etykiecie, co kupujemy, żebyśmy nie zostali „nabici w butelkę” i nie kupili mineralizowanej kranówki. Ile pieniędzy można zaoszczędzić, rezygnując z butelkowanej wody na rzecz wody z kranu? Średnia cena za metr sześcienny wody (1000 litrów) to około 4 zł, a w sklepie butelka 1,5 l kosztuje około 1,5 zł. Oznacza to, że za taką samą ilość wody butelkowej zakupionej w sklepie musielibyśmy zapłacić około 1000 złotych!

Do kranówki dodawane są śladowe ilości chloru, dzięki któremu mamy pewność, że w wodzie nie rozwiną się żadne bakterie. Ilość chloru zawartego w kranówce nie ma rzekomo wpływu na nasze zdrowie. Jeżeli jednak nie chcemy wprowadzać chloru do organizmu, wystarczy, że nałanę kranówkę odstawimy na kilka godzin, dzięki czemu chlor wyparuje. Pamiętajmy również, że oc-

zyszczona woda, nim trafi do naszych kranów, ma do przebycia długą drogę. To właśnie tutaj może pojawić się ryzyko jej zanieczyszczenia — woda wędrując starymi rurami, może zostać zanieczyszczona osadami. Nim zaczniemy pić kranówkę, warto dowiedzieć się, ile lat mają rury w zamieszkanym przez nas budynku. Jeżeli rury są

kilkudziesięcioletnie, warto pomyśleć o zainstalowaniu filtra, który wyłapie większość zanieczyszczeń. Kolejną rzeczą, która uchroni nas przed zanieczyszczeniami z rur, jest spuszczenie wody przed nałaniem kranówki — spuścimy 2, 3 litry wody, nim zaczniemy napełniać nią swoją szklankę.

RODZAJE WÓD MINERALNYCH:

- **niskozmineralizowane** (poniżej 500 mg składników mineralnych/l)
 - odpowiednia do codziennego użytku, w tym do gotowania, a także dla dzieci oraz osób na diecie niskosodowej
- **średniozmineralizowane** (500–1500 mg składników mineralnych/l)
 - powinny ją wybierać osoby dorosłe o umiarkowanej aktywności fizycznej
 - zalecana dla kobiet w ciąży i karmiących piersią
- **wysokozmineralizowane** (powyżej 1500 mg składników mineralnych/l)
 - przeznaczone są dla osób ciężko pracujących i sportowców
 - zalecana podczas zwiększonego wysiłku fizycznego lub silnych upałów, gdy tracimy cenne składniki mineralne z potem
 - nie powinny pić jej dzieci oraz osoby z nadciśnieniem i chorobami nerek
 - zalecana dla kobiet w ciąży i karmiących piersią



REKLAMA



NATURALNA WODA ŹRÓDŁANA

w pojemnikach 19-litrowych do firm i do domu
oraz urządzenia do jej dystrybucji.

Zapewniamy ciągłe dostawy wody
w dogodnym dla Państwa terminie
oraz w ilości zależnej wyłącznie
od Państwa zapotrzebowania.

PiastPol®

Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu:
tel. 89 533 72 15
lub e-mail: piastpol@post.pl

BRAK
LIMITÓW
ODBIORU

CZY MOŻNA ZMNIJSZYĆ

PRZECIĘTNY POLAK
ZUŻYWA 125 LITRÓW
WODY DZIENNIE.
CZY TO OZNACZA, ŻE
CAŁY CZAS SIEDZIMY
W WANNIE?
OKAZUJE, ŻE NA
MYCIE ZUŻYWAMY
35 PROC. WODY,
NA SPŁUKIWANIE
TOALET — 30
PROC., NA PRANIE
— 20 PROC.,
A NA ZMYWANIE
I GOTOWANIE
10 PROC. DUŻO CZY
MAŁO? CZY MOŻEMY
OSZCZĘDZAĆ
BARDZIEJ?



Gotujemy, pie-
rzemy, zmywa-
my naczynia,
myjemy okna
i podłogi, a po
zakończonej pracy pijemy
herbatę lub relaksujemy się
w kąpielni. Do wszystkich
tych czynności potrzebna jest
woda. Pytanie tylko, ile jej zu-
żywamy i czy nie moglibyśmy
jej zużywać mniej?

Zacznijmy od łazienki. Pod-
czas jednego cyklu prania
pralka zużywa 75-115 litrów
wody. Jak możemy oszczę-
dzić? Na pewno wybierając
program eco wustawieniach,
ale także ładując pralkę do
pełna. Do tego koniecznie
zakręcamy wodę w kranie
podczas mycia zębów czy
włosów. Równie ważne jest
to, żebyśmy traktowali kąpiel

w wannie jak luksus, na który
pozwalamy sobie raz na jakiś
czas, a na co dzień wybieraj-
my prysznic. Do tego jak już
planujemy kąpiel w wannie,
to najpierw zatykamy korek,
a dopiero później puszczamy
wodę. Drobiazg? Wcale nie.
Dzięki temu możemy zużyć,
aż o 50% wody mniej. I ko-
lejna niezwykle ważna rzecz.
Ciekący kran czy spłuczkę
naprawdę trzeba naprawić.
Jeśli tracimy tylko jedną
kroplę na sekundę, to w cią-
gu roku marnujemy 5 tys.
litrów wody. Jeszcze więcej
wody, a tym samym naszych
pieniędzy trafia do kanali-
zacji, gdy nieszczelna jest
spłuczka. Nieznaczny prze-
ciek w misce ustępowej może
oznaczać marnowanie nawet
15 m sześć. wody miesięcznie.

Przejdźmy do kuchni. Wiele
z nas napełnia czajnik wodą
do pełna, a przy kolejnej
kawie czy herbatce wylewa
wodę, która w nim została
i wlewa świeżą. Gdy gotuje-
my kaszę, ziemniaki, jajka
czy warzywa zamiast jedynie
przykryć je wodą, wypełniamy
garnek po brzegi, a później tę
wodę wylewamy do zlewu.
A ta woda, gdy wystygnie,
mogłaby posłużyć do podle-
wania kwiatów. Warto też za-
mienić gotowanie w wodzie
na przygotowanie dań na
parze. Dzięki temu nie tylko
zmniejszymy zużycie wody, ale
także zyskamy zdrowszy po-
silek. Kolejna istotna zmiana
to sposób mycia i rozmrażania
żywności. Owoce i warzywa
myjemy w misce z wodą, uży-
wając szczotki przeznaczonych



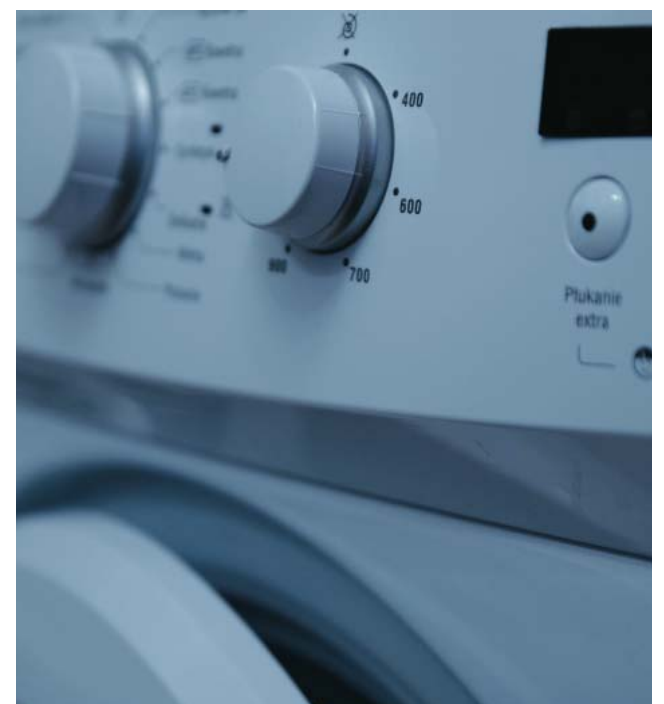
do ich czyszczenia, a nie pod
bieżącym strumieniem wody.
Podczas rozmrażania też mo-
żemy ograniczyć zużycie wody
i zapracować na własne zdro-
wie. Żywność rozmrażajmy
w lodówce, a nie w zlewie czy
garnku napełnionym wodą.
Poza tym, że zużyjemy mniej
wody, to mniejsze jest praw-
dopodobieństwo, że w żywno-
ści rozwiną się bakterie. Jed-
nak gotowanie to i tak nic
w porównaniu z myciem na-
czyń. Po pierwsze, naprawdę
warto zmienić ręczne zmywa-
nie na zmywarkę. Do ręcz-
nego umycia naczyń potrzeba
aż 38 litrów wody. Zmywarka
jest oszczędniejsza. Rozważ
ten zakup, a do tego czasu
zmień przynajmniej mycie
naczyń pod ciągłym stru-
mieniem wody na mycie ich

w misce. Jeśli z kolei już masz
zmywarkę, też możesz popra-
cować nad jej wydajnością.
Nastawiaj ją tylko, kiedy jest
pełna. Nie nastawiaj też zmy-
warki na wstępne płukanie,
co pozwoli ci zaoszczędzić aż
24 tys. litrów wody w ciągu
roku!

Kolejnym miejscem, w któ-
rym możemy popracować nad
naszą postawą ekologiczną,
jest ogród. Po pierwsze,
ustawmy szlauch i zraszacz
tak, aby leciały z niego duże
krople wody. Drobną wodną
mgiełka łatwiej wyparuje.
Poza tym zraszacz trawy
ustawiamy tak, aby woda nie
leciała na ścieżki czy chodni-
ki. Obserwujmy również po-
godę i wykorzystajmy najlep-
szy moment na podlewanie.
Podlewajmy o najchłodniej-

CZY WIESZ, ŻE...

- 115-150 litrów trzeba zużyć do kąpiel w wannie
- 30-40 litrów zużyjemy, biorąc dziesięciominutowy prysznic
- 38 litrów zużywamy podczas ręcznego mycia naczyń
- 11 litrów potrzeba na spłukanie toalety
- 6-10 litrów wody wylatuje z kranu w ciągu minuty



ZUŻYCIE WODY W DOMU?



szej porze dnia, żeby zminimalizować parowanie wody. Unikajmy też podlewania, kiedy wieje silny wiatr.

I jeszcze dodawajmy kompost do ziemi, aby zwiększać jej zdolność zatrzymywania wody. Nie instalujmy fontann, chyba że wykorzystują wodę z odzysku. A chodniki i podjazdy zamiatajmy, a nie czyśćmy strumieniem wody.

Jak zmniejszyć codzienne zużycie wody:

- Czy uruchamiając kran, musimy odkręcać wodę na maksymalny strumień? Nie, zazwyczaj do umycia rąk czy zębów nie jest to konieczne.
- 10-minutowy prysznic pod normalnym strumieniem wody pochłania 4 kWh energii, czyli tyle samo co

praca lodówki przez 8 dni. Na rynku pojawiły się natryski z wbudowanym specjalnym przyciskiem w ręczce, gdzie jednym kliknięciem zmniejszamy zużycie wody o 50 proc. Są też takie, które zużywają jedynie 7 litrów wody na minutę, a nie 17 l/min jak klasyczne natryski.

- Jeśli w łazience lub kuchni masz jeszcze krany z oddzielnymi uchwytami zimnej i ciepłej wody, warto zamienić je na baterie jedno-uchwytowe. To najprostszy sposób, by ograniczyć zużycie wody. Ustawienie odpowiedniego strumienia i temperatury zajmuje wówczas znacznie mniej czasu. Tym samym mniej wody wypływa, zanim zaczniemy z niej naprawdę korzystać. Liczby

mówią same za siebie: kran z dwoma oddzielnymi pokrętkami do zimnej i ciepłej wody zużywa 42 litry na minutę, bateria jednouchwyto- wa jedynie 12 l/min.

- Część z dostępnych na rynku baterii posiada specjalne ekoblokady, które w łatwy sposób ograniczają siłę strumienia wody. To wygodne rozwiązanie także do rodzinnych łazienek, gdyż dzieci często mają problem z ustawieniem właściwego strumienia, a bateria zeko przyciskiem robi to samoczynnie.
- Baterie bezdotykowe: ograniczają zużycie wody do minimum. Bateria bezdotykowa sterowana jest fotokomórką i uruchamia wodę tylko wówczas, gdy

przysuniemy do niej ręce. Baterie te mają zużycie na poziomie jedynie 5-6 litrów wody na minutę.

- Warto, by baterie w domu wyposażone były w tzw. perlatory. To zamocowana na końcu wylewki siatka o drobnych oczkach, które napowietrzają wypływającą wodę. Efekt ten sprawia, że mamy wrażenie silniejszego strumienia wypływającej wody, podczas gdy w rzeczywistości tak naprawdę ograniczamy jej zużycie o 15 proc.
- Baterie termostatyczne: pilnują temperatury wody. Zalecana, optymalna temperatura do kąpieli pod prysznicem to 38°C. Termostat skraca czas ustawienia temperatury do

kilku sekund i utrzymuje ją na odpowiednim poziomie. Stosowanie baterii termostatycznych sprzyja więc oszczędnościom: zużycie wody zmniejsza się blisko o ok. 40 proc., a koszt energii nawet do 50 proc.

- Stare pralki na cały cykl zużywały nawet około 100 litrów wody. Nowoczesne urządzenia potrzebują nawet poniżej 40 litrów. W przypadku nowoczesnych zmywarek zużycie wody może wynieść zaledwie kilka litrów, choć standard to około 10 - 15 litrów.
- Zakręcenie kranu podczas mycia zębów lub golenia oznacza zużycie nawet o 100 litrów wody mniej.
- Nie należy też traktować toalety jak śmietnika. Po-

zbycie się chusteczki czy owada w łazience wymaga za każdym razem zużycia przynajmniej kilku litrów wody. Sporo zaoszczędzić można też, rezygnując ze zmywania z użyciem bieżącej wody na rzecz np. miski z wodą i detergentem.

- Szybki prysznic zamiast kąpieli. Przy kąpieli zużywa się 200-250 litrów wody. Aby wziąć prysznic, wystarczy 50 litrów.
- Starego typu spłuczki (tzw. górnopłuki) zużywały aż 15 litrów wody podczas jednego spłukiwania. Dziś na rynku znajdziemy raczej zbiorniki o pojemności 6-9 litrów.
- Deszczówka może w dużym stopniu (50%) zastąpić wodę z sieci.



BO TAKI CUD JEST WART

KTO PRZEBYWA NA MAZURACH, MOŻE POCZUĆ SIĘ ODKRYWCĄ OSOBLIWOŚCI NATURY, KTÓRYCH TU NIE BRAKUJE. WSZAK MAZURY TO FINALISTA ŚWIATOWEGO PLEBISCYTU NEW7WONDER, CZYLI NA 7 NOWYCH CUDÓW ŚWIATA.



Jeziora to chyba najbardziej charakterystyczny element dla Warmii i Mazur. To właśnie w naszym regionie znajduje się największe jezioro w Polsce, czyli Śniardwy. Jego powierzchnia mierzy 113,4 km kw. Jest dość płytkie. Największa głębokość wynosi do 23,4 m, średnia głębokość nie przekracza 10 m, a w wielu miejscach nawet 3 metrów. Na Śniardwach znajduje się 8 wysp. Najbardziej znana jest Czarci Ostrów i oddzielona od niej wąskim przesmykiem Pajęcza Wyspa.

Ale mamy szczęście mieszkać nie tylko na największym, ale również najdłuższym jeziorze w Polsce. Jeziorak to jezioro rynnowe położone na Pojezierzu Iławskim. Stanowi część szlaku Kanału Elbląskiego. Leży na nim 16 wysp, największa to Wielka Żuława. W konkurencji z Mazurami przegrywa nawet Skandynawia. W Finlandii jest dużo więcej jezior, ale tamte, bardzo rozległe ekosystemy, są ubogie z powodu surowego klimatu i mało żyznego podłoża. W przeciwieństwie do



fińskich krajobrazów, Kraina Wielkich Jezior cechuje się wielką bioróżnorodnością. Unikalny jest styk wód śródlądowych i łądu z ich bogactwem. Strefa przybrzeżna jezior (litoral) zaczyna się od ściany szuwarów (łany trzciny, palki, tataraku, oczeretu jeziornego), dalej znajduje się strefa roślin oliściach pływających (lilia wodna, grążel żółty) oraz łąki roślin podwodnych. Wśród roślinności przybrzeżnej koncentruje się życie ptaków (rybitwy, kaczki, łabędzie, łyski, perkozy, trzciniaki i bąki) oraz ryb (litoral jest miejscem, gdzie ryby odbywają tarło i żyje narybek). Brzegi jeziora zamieszkują też wydry, norki, a także bobry. Wizytówką naszego regionu jest kormoran. Ten ciemno ubarwiony łowca patroluje tafle jeziora w poszukiwaniu potencjalnej zdobyczy. Żywi się niemal wyłącznie rybami. Pod wodą porusza się jedynie za pomocą kończyn tylnych. Jego pióra nasiakają wodą, co powoduje, że ptak może nurkować głębiej niż inne ptaki wodne i pozostawać pod powierzchnią wody nawet przez

minutę. Częstym widokiem na jeziorach są kormorany suszące swoje skrzydła. Ptaki odlatują od nas pod koniec lata. Niestety te piękne ptaki powodują dość duże spustoszenia w przyrodzie; ich odchody powodują obumieranie drzew, zaś z powodu ogromnej żarłoczności są poważnymi konkurentami dla rybaków i wędkarzy. Zdecydowanie więcej sympatii zyskały sobie łabędzie nieme. Startujące do lotu przypominają samoloty, zaś spokojnie pływające po wodzie wydają niczym znaki zapytania. Pływają całymi rodzinami. Chętnie przebywają w pobliżu turystów, żeglarzy i ich jachtów, korzystając z darmowego dokarmiania. Oile jednak łabędzie możemy spotkać i w innych regionach, o tyle widok perkoza dwuczubego nie jest już tak powszechny. Ptaki te w szacie godowej wyróżniają czarne pęczki piór na szczycie głowy oraz rdzawo-czarna kryza wokół szyi. Są wdzięcznym obiektem łatwych do prowadzenia przyrodniczych obserwacji, bo gniazdują w niezbyt gęstych szuwarach.

OCALENIA NA WIEKI



REKLAMA



Unia Europejska
Fundusz Spójności



PWiK inwestuje w sieć sanitarną na Konieczkach

Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Elku powstało w 1992 roku i w miarę posiadanych funduszy własnych i tych, które udało się pozyskać z zewnątrz, realizowało najpilniejsze potrzeby związane z majątkiem wodno-kanalizacyjnym miasta. Po wejściu Polski do Unii Europejskiej pojawiła się możliwość pozyskania dodatkowego finansowania inwestycji na terenie aglomeracji elckiej. Pierwsze duże transze finansowania napłynęły w 2009 roku, kiedy to po skutecznej aplikacji Elk otrzymał ponad 33 milionów złotych w ramach projektu „Poprawa gospodarki wodno-ściekowej aglomeracji Elk”. Projekt zakończył się pełnym sukcesem w 2014 roku, ale na tym elckie PWiK nie poprzestało.

Po pomyślnej realizacji projektu w latach 2009-2014 dotyczącego głównych sieci wodociągowych i kanalizacyjnych pojawiła się możliwość realizacji następnego projektu, tym razem dotyczącego sieci wodociągowo-kanalizacyjnych o mniejszych średnicach. Projekt „Poprawa gospodarki wodno-ściekowej aglomeracji Elk II” to swoista kontynuacja poprzedniego programu. Dofinansowanie pochodzi ze środków unijnych Funduszu Spójności w ramach programu „Infrastruktura i Środowisko 2014-2020”. Przewidywany koszt całkowity projektu to 40.814.407 zł brutto (33.182.445 zł netto), z czego 21.153.809 zł będzie dotacją, pozostające nakłady to środki własne Spółki.

Pierwszym zadaniem w ramach projektu jest przebudowa kanalizacji sanitarnej osiedla „Konieczki” w Elku. Po przetargu elckie PWiK podpisało 22 grudnia 2016 roku umowę z wykonawcą, Per Aarsleff Polska Sp. z o.o. Jej przedmiotem jest bezwykopowa przebudowa kanału sanitarnego o długości 2,3 km. Metoda przebudowy polega na wciągnięciu do wnętrza starego przewodu rękawa poliestrowego nasączonego żywicą, który przejmie wszystkie funkcje kanału sanitarnego. W ramach zadania wykonawca dokona także przebudowy studni kanalizacyjnych wraz z wymianą starych włazów. Efektem wykonanych

prac będzie poprawa sposobu odbioru ścieków, uszczelnienie kanału, co wyeliminuje przedostawanie się ścieków do gruntu, a także ryzyko stanów grożących katastrofą budowlaną spowodowaną zawaleniem się kanału.

Prace nad modernizacją sieci sanitarnej osiedla „Konieczki” rozpoczęły się 6 marca 2017 r. Od tej pory wykonawca dokonał przebudowy na odcinkach ulic: Okulickiego, Piwnika Ponurego, Podhorskiego, Dobrzańskiego, Bora Komorowskiego, Bahrkego, Grota-Roweckiego i Witosza. W pierwszym tygodniu kwietnia zostaną zakończone prace przy instalacji rękawów nasączonych żywicami poliestrowymi. Następnym etapem będzie przebudowa studni kanalizacyjnych wraz z wymianą włazów. Po zakończeniu przebudowy kanalizacji sanitarnej na osiedlu „Konieczki” Elk czekają kolejne inwestycje.

W ramach projektu „Poprawa gospodarki wodno-ściekowej aglomeracji Elk II” planowana jest przebudowa kanalizacji sanitarnej na osiedlach: „Północ”, „Centrum”, „Kochanowskiego i Bogdanowicza”, „Zatorze” oraz przy ul. Strefowej. Kolejnymi zadaniami będzie przebudowa wodociągu magistralnego DN-400 do stacji uzdatniania wody, przebudowa technologii oczyszczalni ścieków w Nowej Wsi Elckiej, a także budowa zlewni ścieków dowożonych przy ul. Garbarskiej w Elku. Projekt będzie ukończony w IV kwartale 2020 roku.

Przebudowa kanalizacji sanitarnej osiedla „Konieczki” w Elku



KRAINA WIELKICH JEZIOR I BIAŁYCH ŻAGLI

TAKIE MIEJSCE
JEST TYLKO JEDNO.
ZACHWYCA OD LAT
MIESZKAŃCÓW
WARMII I MAZUR,
ALE TEŻ INNYCH
REGIONÓW POLSKI
I ŚWIATA. TYLKO NA
WIELKICH JEZIORACH
MAZURSKICH
MOŻNA PRZEPEŁYNAĆ
POD ŻAGLAMI
ŚRÓDLĄDOWY
SZLAK WODNY
LICZĄCY PONAD
120 KILOMETRÓW.
ODKRYJ WARMIE
I MAZURY
Z POKŁADU JACHTU,
KAJAKA CZY SPOD
POWIECHRZNI
WODY.



Sercem szlaku jest Giżycko z portami na jeziorach Niegocin i Kisajno. Jest to jednocześnie miejsce, gdzie siedzibę ma około 40 firm czarterowych. Jeziora Niegocin i Kisajno to także liczne mariny z tawernami: Stranda, Almatu, Piękna Góra lub Rydzewo na styku Niegocina z Jeziorem Bocznym. Giżycko to swoista mekka żeglarska z ponad 1200 miejscami cumowniczymi oraz 20 portami i przystaniami.

Startując z Giżycka na północ, warto skierować się na Łabędzi Szlak i stąd rozpocząć poznawanie kompleksu jeziora Mamry. Koniecznie trzeba odwiedzić legendarny port w Sztynorcie, by zawitać do Węgorzewa i zobaczyć służący Kanał Mazurski.

Kierunek południowy to po wyjściu z jeziora Niegocin „Mazurski Równik” — czyli kanał Kula, na którym żeglarze zwykli czynić chrzest nowicjusom.

Kolejne porty, gdzie niejednego żeglarza „zaczumował” na dłużej, to Mikołajki ze znaną Wioską Żeglarską oraz Ruciane-Nida

i Pisz. Warto też zboczyć nieco z głównej trasy i zajrzeć do Rynu. Po drodze obejrzymy „mazurskie fiordy” w postaci Zatok Jora i Skanał, a już na Jeziorze Ryńskim Zatokę Rominek, gdzie ponoć do dziś na dnie leży zatopiony w 1865 roku pierwszy parowiec sprowadzony na jeziora — „Masovia”.

Wielu nurków próbowało go odnaleźć, ale nikomu to się nie udało. Z Rynu niedaleko do Giżycka, gdzie możemy zdać wycarterowaną łódź.

Szlak Wielkich Jezior Mazurskich został ukształtowany w połowie XVIII wieku. W latach 1765-1772 przekopano główne kanały, które umożliwiły żeglugę z południa na północ. Przekopano je przede wszystkim ze względów gospodarczych (spławianie drewna). Ostatnich flisaków można jeszcze jedynie spotkać na Śniardwach.

Szlak:
GIŻYCKO - MIKOŁAJKI
Długość: 37 km

Trasa: Giżycko - jezioro Niegocin - Rydzewo - Jezioro Boczne - kanał Kula - Jezioro

Jagodne - Kanał Szymoński - jezioro Szymon - Kanał Mioduński - jezioro Kotek Wielki - Kanał Lelecki - jezioro Tałtowisko - kanał Tałcki - jezioro Tałty - Jezioro Mikołajskie - Mikołajki.

(Szlak prowadzi w znacznej części kanałami, raczej nie zalecany żeglarzom niedysponującym silnikiem).

Szlak:
GIŻYCKO - WĘGORZEWO
Długość: 25 km

Przebiega przez kompleks jezior określanych wspólnym mianem jeziora Mamry. Rejs należy rozłożyć na dwa lub więcej dni. Proponowane etapy: 1. Giżycko - Sztynort; 2. Sztynort - Węgorzewo. Warianctwo proponujemy rejs po Jeziorze Dobskim, będącym rezerwatem przyrody. Uwaga: przy brzegu pływają kamienie, utrudniające cumowanie.

Szlak:
MIKOŁAJKI - PISZ
Długość: 25 km
Szlak prowadzi m.in. przez największe jezioro w Polsce - Śniardwy (114 km kw. po-

wierzchni). Trasa: Mikołajki - Jezioro Mikołajskie - jezioro Śniardwy - jezioro Seksty - Kanał Jegliński - służa Karwik - jezioro Roś - Pisz (przystań przy ujściu Pisy przy al. Turystów)

Szlak:
MIKOŁAJKI - RUCIANE NIDA
Długość: 19 km

Jedną z kultowych tras żeglarskich na Mazurach. Szlak z gatunku pięknych, łatwych i przyjemnych. Na trasie przepłyniemy przez służę Guzianka, łączącą jeziora Beldany i Guzianka Mała.

Szlak:
PO JEZIORZE NIDZKIM
Długość: 25 kilometrów

Szlak bardzo atrakcyjny pod względem krajoznawczym, miejscami tereny mało uczęszczane. Utrudnieniem dla żeglarzy są liczne pływające, szczególnie groźne w południowej części jeziora.

Usiądź w kajaku, wiosłuj i podziwaj

Na Mazurach kajaki święcą triumfy latem. Turyści z różnych stron świata ściągają,

by płynąć Krutynią, Sapiną i Węgorapą. Kto jeszcze nie spróbował, koniecznie musi też docenić choć jeden szlak kajakowy w naszym regionie.

Szlak:
WEL
Długość: 95 km

Wel jest rzeką pojezierną. Przepływa przez jeziora: Dąbrowa Mała, Pancer, Rumian, Zarybinek, Tarczyńskie, Grądy, Zakrocz, Lidzbarskie i Tylickie. Jeziora te spełniają funkcję retencyjną, przez co Wel odznacza się wyrównanym przepływem w ciągu roku. Rzekę posiada wiele odcinków przełomowych, na których przybiera charakter górski (spadek ponad 0,4%). Obszar doliny rzeki Wel o powierzchni 3665 ha obejmuje wschodnią i południowo-wschodnią część gminy Nowe Miasto z ciekawymi formami morfologicznymi, stanowiącymi „korytarz ekologiczny” pomiędzy Górznieńsko-Lidzbarskim Parkiem Krajobrazowym, lasami okolic Iławy i Brodnickim Parkiem Krajobrazowym. Piekni-

ko to przełomowy odcinek rzeki Wel o długości 2 km, w pobliżu siedziby byłego leśnictwa Straszewo. Rzeką tu ma charakter szumiącego potoku górskiego, cechuje się znacznym spadkiem, nieco krętym biegiem i kamienistym dnem. Na kamieniach występuje krasnorost Hildenbrandtia rivularis — wskaźnik czystych wód. Szlak kajakowy bardzo urozmaicony i dość trudny, brzegi mało zagospodarowane, ewentualne noclegi i wyżywienie trzeba organizować we własnym zakresie.

Szlak:
MARÓZKA
Długość: 36 km

Kajakowa wyprawa na Marózkę może być piękną przygodą, przy tym nie wymaga od turystów specjalnego przygotowania. Mogą tam się wybrać nawet „niedzielnicy” kajakarze, ale lepiej, by zabrali z sobą bardziej doświadczonych kolegów. Chwilami spływ jest dość uciążliwy, zwłaszcza tam, gdzie trzeba przenieść kajak nawet na odległość pół kilometra. Te trudy rekom-

pensuje piękna, nieskażona miejscami przyroda i wspaniale przejrzysta woda, pozwalająca obserwować bogate życie pod jej powierzchnią.

Szlak: ŁYNA

To największa rzeka regionu i jedenasta pod względem długości rzeka w Polsce (264 km). Jej źródła znajdują się na wschodnich stokach Garbu Lubawskiego, około 10 km na północ od Nidzicy, na wysokości 155 m n.p.m. Po prawie 200 km bardzo malowniczego i niezwykle interesującego biegu, na wysokości 27 m n.p.m. przekracza granicę Polski z Rosją i pod nazwą Ława po kolejnych 64 km uchodzi do Pregoly, jako jej lewobrzeżny dopływ. Na całej długości spławnej (prócz odcinka przez rezerwat Las Warmiński) prąd rzeki jest spokojny, miejscami umiarkowany, nieliczne odcinki bardziej wartkie nie są trudne do pokonania nawet dla niezbyt doświadczonego kajakarza. Krajobraz, przez który płynie Łyna, zmienia się wraz z przekraczaniem makroregionów geograficznych. W górnym biegu Łyna przepływa przez kilka jezior, płynie w malowniczej, dość szerokiej dolinie otoczonej pięknymi lasami Puszczy Napiwodzko-Ramuckiej. Poniżej jezior Łańskiego i Ustrych Łyna tworzy malowniczy i trudny do pokonania przełom w rezerwacie Las Warmiński.

Pokonawszy przełom, Łyna zwalnia bieg i płynie szeroką, miejscami zabagnioną doliną. Taki krajobraz tworzy doskonałą okazję do obserwacji ptactwa. Za Dobrym Miastem Łyna płynie znów przez lasy, tym razem Lasy Wichrowskie. W okolicy Lidzbarka Warmińskiego rzeka płynie dość głęboką, miejscami wąską doliną. Za Bartoszczami pojawia się nizinny krajobraz, a rzeka mocno meandruje. Za Sępolem Łyna staje się coraz szersza, a nurt coraz wolniejszy. To efekt wybudowania tamy we Frydlądzie, znajdującej się już za granicą rosyjską.

Szlak: DRWĘCA Długość: 110 km

To prawy dopływ Wisły, wypływa ze zbocza wzniesienia, położonego 4 km na północny zachód od Mielna i ok. 1,5 km na południe od wsi Drwęck. Jej źródła znajdują się na wysokości 160 m n.p.m. W Ostródzie wpływa do Jeziora Drwęckiego, z którego wypływa na przeciwnym krańcu w pobliżu wsi Niziny. Drwęca wraz z niektórymi dopływami stanowi rezerwat wodny „Rzeka Drwęca” o powierzchni 445 ha, utworzony w celu ochrony środowiska



wodnego i bytujących w nim ryb: pstrąga, łososia, troci i certy. Proponowany szlak prowadzi od Jeziora Drwęckiego w Ostródzie do Brodnicy.

Szlak: OSTRÓDA - STARE JABŁONKI Długość: 33,5 km

Szlak prowadzi z Jeziora Drwęckiego kanałem na Jezioro Pauzeńskie i dalej na jeziora Szelaż Wielki i Szelaż Mały. Trasa prowadzi przez najpiękniejsze okolice Mazur Zachodnich. Wariantowo możemy dopłynąć na jezioro Tabórz, znajdujące się w samym centrum rezerwatu „Sosny taborskie”.

Szlak: KOŚNA Długość: 18 km

Rzeka Kośna wypływa z jeziora Kośno, ale większość kajakarzy rozpoczyna spływ we wsi Łąjs, dzięki czemu szlak wydłuża się o całą przestrzeń jeziora Kośno. Można też rozpocząć spływ przy drodze nr 53 pomiędzy Trękuskiem a Tylkowem, jest tam dogodne miejsce do wodowania kajaków na lewym brzegu rzeki.

Rzeka jest dość spokojna, spływ mogą utrudniać liczne powalone drzewa i kamienie na dnie, miejscami nawet trzeba będzie wysiąść i przepchnąć kajak parę metrów przez pływiznę. Atrakcją pod koniec trasy jest osada Pajtuński Młyn z gospodarstwem agroturystycznym i stadniną koni. Można tu wynająć pokój lub zatrzymać się na przykład na ognisko. Spływ kończymy w Patrykach za mostem, kilkaset metrów dalej rzeka kończy bieg w stawach hodowlanych.

Szlak: EŁK (ŁAŻNA STRUGA) Długość: 74

Trasa szlaku: Mazury (most) – Zamoście – Połom – Straduny – Ełk – Prostki – Bogusze

Rzeka Ełk ma źródła w krainie zwanej Wzgórzami Szeskimi, na skraju Puszczy Boreckiej. Wpływa na Pojezierze Elckie. W górnym biegu nosi nazwę Mazurka. W okolicy wsi Mazury wpada do jez. Łaźno, które następnie łączy się z jez. Litygajno. Po wypłynięciu z Litygajna rzeka nosi zwyczajową nazwę Łaźna Struga. W dalszym biegu przepływa przez jeziora: Łaśmiady, Straduńskie, Haleckie, Elckie. Po wypłynięciu z jez. Elckiego rzeka płynie szeroką doliną pośród łąk i lasów. Jest dopływem Biebrzy, dolny jej odcinek został skanalizowany i nosi nazwę kan. Rudzki. Starym korytem rzeki Ełk poprowadzono do Biebrzy wody inne

ciąg dalszy na stronie 14

rzeki, Legi. Nad rzeką leży miasto Elk. Rzeką Elk jest szlakiem kajakowym łatwym technicznie, ale uciążliwym ze względu na dość dużą liczbę drzew leżących w nurcie rzeki i konieczność kilku przenoszek. Spływ można zacząć w dowolnym miejscu nad jez. Łażno czy Litygajno.

Szlak:
PRZEZ GMINĘ PURDA
Długość: 92 kilometry

Szlak prowadzi z miejscowości Łajs przez jezioro Košno, rzekę Košna, kanały Elżbiety i Kiermas, Jezioro Silickie, Jezioro Bogdańskie, jezioro Umląg, jezioro Kiermas, rzekę Kiermas, rzeki Wadąg i Łyna. Trasę dzielimy na 7 odcinków, dzięki czemu spędzamy tydzień na wodzie, podziwiając warmińską przyrodę i zabytki.

Szlak:
KRUTYNIA

Szlak krutyński należy do najładniejszych nie tylko w Polsce ale i Europie.

Długość: 108 km

Trasa szlaku: Sorkwity – Bieńki – Babięta – Spychowo – Zgon – Krutyń – Ukta – Nowy Most – Kamień – Ruciane – Nida

Krutynia jest jedną z najładniejszych i najbardziej popularnych rzek na spływ kajakowy w Polsce. Na przepłynięcie całej 120-kilometrowej trasy z miejscowości Sorkwity do ujścia Beldan potrzeba przynajmniej 5 dni. — Chyba najładniejszy jest jednak odcinek od Jeziora Mokrego, przez Krutyń aż do Ukty — słyszymy w Stacji Wodnej PTTK. — Przy odrobinie szczęścia spotkać można wydrę, kaczki, łabędzie, a nawet borsuka. Jeśli ktoś nie ma ochoty na wiosłowanie, może popłynąć puchówką – łodzią, na której wiosłuje sztaker, długim wiosłem odpychając się od dna.

Podwodny świat wielkich jezior

Nurkować podobno może każdy, a przynajmniej każdy może tego spróbować. Okazji można szukać na Mazurach, gdzie jest kilka ciekawych miejsc dla spragnionych przygód w wodzie. Można nurkować w celach rekreacyjnych, sportowych, naukowych czy technicznych.

Niektóre zdmian są zaliczane do sportów ekstremalnych, jak nurkowanie ze sprzętem czy na zatrzymanym oddechu. Każdy, kto chce spróbować tego sportu musi wyposażyć się w sprzęt ABC (maska, płetwy), butlę ze sprężonym powietrzem, automat oddechowy, kompensator pływalności, skafander, oświetlenie i narzędzie tnące. Nurkowanie, jak każda inna dyscyplina sportu, ma kilka podstawowych zasad. Podczas zanurzania należy pamiętać, by wyrównać ciśnienie (np. dmuchnąć przy zamkniętych ustach i nosie).



Nieprzestrzeganie tego może spowodować ból, a nawet pęknięcie błony bębenkowej. Nigdy nie należy nurkować w pojedynkę, partner jest potrzebny w różnych sytuacjach, od sprawdzenia sprzętu po pomoc w sytuacjach awaryjnych. Przy wynurzaniu natomiast nie należy wstrzymywać oddechu, ale spokojnie oddychać. Piękne jeziora Warmii i Mazur są doskonałym miejscem dla miłośników nurkowania, którzy nie wybierają się póki co (lub tymczasem) na zagraniczne wycieczki. Przy każdym z jezior znajduje się baza nurkowa oraz ośrodki wypoczynkowe lub kempingi. Na długi weekend lub 2 osobne weekendy.

PILAKNO

Objęte strefą ciszy, z trzema wyspami oraz podwodnym stanowiskiem archeologicznym. Jezioro znajduje się w okolicach Mragowa. Jest głębokie na 56 m, w okresie letnim nurkowie mają zapewnioną widoczność nawet do 8 m. Jest jednym z najgłębszych jezior Pojezierza Mazurskiego. Wędkarze znajdą tu sielawę, szczupaka, lina, sumę, węgorza, okonia i sandacza. Na południowym krańcu leży podwodne stanowisko archeologiczne osady z epoki żelaza. Niedaleko znajduje się rezerwat Pilaki, które ma chronić noclegowiska żurawi.

ŁĘSK

Przy brzegu znajduje się wiele zatopionych, powalonych drzew. Niewiele kąpieliskowych wejść, za to dostępne dla nurków. Na jeziorze znajduje się jedna mała wysepka. Dno jeziora jest piaszczyste. Głębokie na 39,5 m, widoczność pod wodą na 2-6 m. Można tu spotkać leszcza, karpia, lina, sumę, węgorza, sandacza, okonia.

JEZIORO NARTY

Najczystsze jezioro na Warmii i Mazurach. Oficjalna nazwa: Świętajno. Jednak dla odróżnienia od położonego niedaleko jeziora o tej samej nazwie, zyskało przydomek od wsi Narty. Charakteryzuje się bardzo dużą przejrzystością wody, dzięki czemu jest nie lada gratką dla nurków. Posiada naturalne światło do głębokości 25-30 m. Można tu spotkać szczupaki, okonie, miętusy, leszcze, liny.

JEZIORO ŁAŃSKIE

Urozmaicona linia brzegowa, a wschodnia część brzegu pod ochroną rezerwatu Las Warmiński. Trzy wyspy i półwysp, dno piaszczysto-muliste. Jezioro czyste, w którym występują raki, sandacz, węgorz, sieja czy sum. W okresie PRL nie było dostępne do wędkowania. Można tu jednak nurkować — od niedawna dostępna jest baza nurkowa.

EKOLOGIA POD ŻAGLAMI I POD WIOSŁEM

W SEZONIE LETNIM RUCH NA WIELKICH JEZIORACH MAZURSKICH MOŻNA PORÓWNAĆ DO TEGO NA PRZYSŁOWIOWEJ AL. MARSZAŁKOWSKIEJ W WARSZAWIE. JAK PRZY TAKIM ZAINTERESOWANIU TURYSTÓW ZACHOWAĆ PIĘKNO NATURY? MUSIMY DZIAŁAĆ RAZEM.

ŻEGLARZ — kiedyś to brzmiało dumnie. Dziś często używa się tego słowa do określenia każdej osoby, która wsiada na pokład żaglówki. I która, niestety, nie zawsze wie, jak na tej łódce się zachować. Podpowiadamy zatem, bo od naszego zachowania dziś zależy to, po jakich jeziorach będziemy pływać jutro.

Zapomnijmy otwierdzeniu, że woda wszystko przyjmuje. Nie przyjmie. Ile czasu trwa rozkład poszczególnych materiałów wrzuconych do wody, piszemy na ostatniej stronie. Przeanalizujcie ją dokładnie i zapamiętajcie na zawsze. Ico ważne, to że sami nie będziecie wrzucać niczego do jezior i rzek to część sukcesu. Opelnym będziecie mogli mówić przed tym innymi.

Ale śmieci stałe to nie wszystko. Są jeszcze zanieczyszczenia, których na pozór nie widać. Zanieczyszczenie jezior ściekami pochodzącymi z jednostek pływających na obszarze Wielkich Jezior Mazurskich, Pojezierza Iław-



OTO KODEKS KAŻDEGO UŻYTKOWNIKA WÓD:

Dekalog użytkownika jezior, rzek, mórz

1. Nie będę wyrzucał śmieci do wody ani porzucał ich na brzegu.
2. Nie będę wylewał ścieków ani odpadów niebezpiecznych do jezior, rzek.
3. Będę segregował odpady i korzystał z pojemników do zbiórki surowców wtórnych.
4. Będę chronił wodne zwierzęta i rośliny, nie będę zakłócał lęgów ptaków oraz miejsc rozrodu innych zwierząt wodnych.
5. Będę zachęcał innych żeglarzy do dbania o środowisko.

skiego oraz innych akwenów w województwie warmińsko-mazurskim stanowi, z roku na rok, coraz większy problem. Z tego powodu, podstawowym elementem infrastruktury ekologicznej portów i przystani jest odbiór ścieków jachtowych w sposób niestwarzający zagrożenia dla środowiska

naturalnego. Porty i przystanie dysponują odpowiednim wyposażeniem technicznym, tak, aby żeglarze mogli opróżniać zbiorniki w miejscach do tego przystosowanych. Ponadto ekomariny, oprócz możliwości cumowania, świadczą usługi związane z zapleczem socjalno-bytowym (WC, na-

tryski, prysznice, suszarnia) oraz zapleczem noclegowo-gastronomicznym (pole namiotowe, zaplecze kuchenne, tawerna), jak również drobne naprawy szutnicze. Aby te inwestycje mogły działać właściwie, czyli przyczynić się do ochrony naszej natury, musicie świadomie wybierać

je, a nie miejsca może trochę tańsze, ale za to nie zapewniające odbioru ścieków.

A więc pamiętajcie, korzystajcie z jezior i rzek Warmii i Mazur, ale dbajcie o nie, by ci, którzy odwiedzą je dzień, miesiąc czy rok po was, nadal brnęli w wodzie, a nie w śmieciach.

REKLAMA

Aktywnie przez cały rok, aktywnie w Majówkę

To propozycja właśnie dla Ciebie! Ośrodek Sportu i Rekreacji zachęca, by być aktywnym przez cały rok. By ułatwić dostęp do swoich obiektów wprowadza kartę „Olsztyn Sport”. Pozwoli ona jej właścicielowi na dowolne konfigurowanie swojej fizycznej aktywności. Każdego dnia będzie on miał możliwość korzystania z trzech olsztyńskich basenów, wypożyczalni sprzętu sportowego i pływającego, a w sezonie zimowym również z usług trzech lodowisk.



Prawdziwą atrakcją i zdecydowaną mocną stroną Karty „Olsztyn Sport” jest możliwość codziennego, nielimitowanego korzystania z nowoczesnego Wodnego Centrum Rekreacyjno-Sportowego z basenem olimpijskim i strefą rekreacji! „Jedna Karta – wiele możliwości” staje się faktem! Jej cena to 129 zł w wariantcie normalnym oraz 119 zł w ulgowym. Zakupić ją będzie można już od 24 kwietnia w: punkcie kasowym WCRS „Aguasfera” GALERIA WARMIŃSKA, kasach wypożyczalni Centrum Rekreacyjno-Sporto-

wego „Ukiel” oraz na base nie przy ul. Głowackiego.

To oczywiście nie koniec atrakcji związanych z przełomem kwietnia i maja. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Olsztynie zaprasza także na wielką „Majówkę nad Ukiem” z Olsztyn! Aktywnie”. Dwa dni majówkowego szaleństwa obfitować będzie m.in. w koncert bluesowy i szantowy, szkółkę deskorolki, zajęcia jogi i zumbi, dwudniowy turniej piłki siatkowej, turniej szachowy pod chmurką, rozgrywki piłki nożnej i koszykowej, mini tenis, gimnastyka artystyczna, animacje dla dzieci, dni otwarte klubów żeglarskich, kiermasz żywności i rzemiosła regionalnego, stoisko fotobudki, pokaz smocznych łodzi oraz konkursy i nagrody organizowane na scenie głównej!

Nie zastanawiaj się już dłużej! Wybierz Majówkę nad Ukiem! 30 kwietnia i 1 maja, Olsztyn ul. Kapitańska 23 – Centrum Rekreacyjno-Sportowe „Ukiel”!

NOWOŚĆ!
www.osir.olsztyn.pl

OLSZTYN SPORT
jedna ^{OPEN} KARTA!
WIELE możliwości!

OLSZTYN SPORT
jedna ^{OPEN} KARTA!
WIELE możliwości!

00001

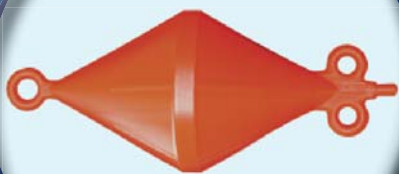
tylko! **129 zł!**
NORMALNA

tylko! **119 zł!**
ULGOWA

ZANIM WYRZUCISZ, PRZECZYTAJ, ILE CO SIĘ ROZKŁADA



KARTON WOSKOWANY
3 MIESIĄCE



BOJA CUMOWNICZA
50 LAT



ŻYŁKA WĘDKARSKA
600 LAT



BUTELKA PLASTIKOWA
450 LAT



PAPIEROS
30 LAT



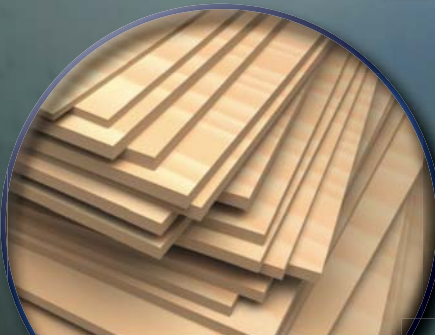
WEŁNIANE SKARPETY
1-5 LAT



KARTON
2 MIESIĄCE



SZKLANA BUTELKA
4000 LAT



PŁYTA ZE SKLEJKI
1-3 LATA



GAZETA
2 TYGODNIE



PLASTIKOWA REKLAMÓWKA
10-20 LAT



PUSZKA ALUMINIOWA
200 LAT



OGRYZEK
2 MIESIĄCE



STYROPIANOWY KUBEK
50 LAT