

# BLIŻEJ NATURY

## UCIECZKA NA ŁONO NATURY? TYLKO WARMIA I MAZURY



Fot. pixabay.com

MAMY TO SZCZĘŚCIE, ŻE MIESZKAJĄC NA WARMII CZY NA MAZURACH, OTACZA NAS PRAWDZIWE PIĘKNO PRZYRODY. NATURA, W TEJ CZYSTEJ POSTACI, JEST TEŻ CZĘSTO POWODEM, DLA KTÓREGO WIELE OSÓB DECYDUJE SIĘ TUTAJ PRZEPROWADZIĆ ALBO WYBUDOWAĆ DOM WAKACYJNY. ALE TO NIE WSZYSTKO, BO WARMIA I MAZURY SĄ DOMEM TAKŻE WIELU GATUNKÓW CHRONIONEJ FLORY I FAUNY, KTÓRE ZOBACZYĆ MOŻNA PODCZAS WYCIECZKI ROWEROWEJ CZY SPŁYWU KAJAKOWEGO.



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

Jeśli zaczną powstawać wielkoprzemysłowe ферmy zwierząt, to Mazury przestaną być cudem natury.

# Kozłowanie kurnikom powiedzieli – NIE

Mieszkańcy gminy ostro sprzeciwili się budowie kurników podczas konsultacji, które dotyczyły projektowanej budowy 96 kurników. Wynik konsultacji jest miażdżący dla tej inwestycji. Wszyscy powiedzieli się przeciwko kurnikom.

Wójt Ewa Krzyżewska zapewnia, że gmina nie jest przeciwko rozwojowi rolnictwa, ale nie można dopuścić do tego, aby kurniki stały się wizytówką gminy i odstraszały turystów. – Nie chcemy, żeby w naszej gminie z daleka czuć było okropny fetor – mówi wójt.

## Kurniki to zagłada dla gminy Kozłowo

— Budowa tyłu kurników do ściółkowego chowu drobiu to zagłada dla naszej gminy – mówi wójt Ewa Krzyżewska. Mają być one skumulowane w okręgach Sarnowo, Zakrzewo, Gołębiewo, Wierzbowo, Zaborowo, Cebulki i Pielgrzymowo. To wokół tych miejscowości zaplanowano postawienie 96 kurników. O skali produkcji świadczy to, że tylko w 26 kurnikach, które mają stanąć w Pielgrzymowie i Zaborowie, zaplanowano łączną obsadę początkową na poziomie 1659840 sztuk drobiu, a w ciągu roku będzie 6-7 cykli produkcyjnych. — Wystarczy policzyć, ile brojlerów zostanie tam odchowanych i ile nazbiera się chociażby śmierdzącego obornika. Nie mówię już o pozostałych 70 kurnikach — wyjaśnia przewodnicząca rady gminy Alicja Eidtner. Ewa Krzyżewska dodaje, że gmina Kozłowo to gmina ekologiczna. Nawet strategia rozwoju związana jest z rozwojem turystyki. — Kto do nas przyjedzie? — pytają.

## Duża centralizacja ferm zatruje środowisko

Negatywny wpływ ferm wielkoprzemysłowych dotyczy wszystkich komponentów środowiska przyrodniczego – powietrza, gleby oraz wód powierzchniowych i gruntowych, a także dróg, po których będą poruszały się samochody wywożące obornik. Dużym zagrożeniem dla środowiska jest składowanie obornika, który zatruwa glebę. Może doprowadzić do jej przeazotowania. Obornik

zawiera również pomiot kurzy, czyli resztki poubojowe, które bardzo negatywnie wpływają na glebę. Skutki skażenia mogą dotknąć pól uprawnych rolników, którzy mieszkają w sąsiedztwie ferm drobiu. Istnieje możliwość, że zatrute zostaną wody gruntowe, a tym samym woda nie będzie nadawała się do picia, zwłaszcza tam, gdzie nie ma wodociągów, a mieszkańcy korzystają ze studni. Przeniknięcie szkodliwych substancji do jezior spowoduje powstanie sinicy, a to z kolei doprowadzi do zakazu kąpiei i odoru wokół jeziora. Każdy kurnik musi mieć dojazd do wody. — Przy każdym z nich powstanie studnia głębinowa. Będzie ogromny pobór wody, co może grozić znacznym obniżeniem poziomu wód gruntowych lub ich zanikiem — wyjaśnia przewodnicząca rady gminy. Szkodliwe są również unoszące się pyły, które negatywnie wpływają na układ oddechowy człowieka.

## Nie będzie żadnych korzyści ekonomicznych

Za budową ferm drobiu nie przemawiają również korzyści ekonomiczne. — Nie zwiększy się zatrudnienie w gminie, ponieważ obsługa urządzeń jest zautomatyzowana i niewiele będzie nowych miejsc pracy. Również nie wzbogaci się gmina, ponieważ inwestor nie będzie płacił podatków ze względu na to, że jest to dział specjalnej produkcji rolnej zwolnionej od podatku — wyjaśnia Alicja Eidtner. Gmina straci swoje walory turystyczne, bo nikt nie będzie chciał w niej odpoczywać. Stracą na tym rolnicy, którzy mają gospodarstwa agroturystyczne. — Żadnych korzyści, a same uciążliwości — mówi wójt i przewodnicząca rady. Dodają, że wystarczy pojechać do Żuromina, żeby zobaczyć i poczuć, jak kurniki wpływają na komfort życia mieszkańców.



Tu mają stanąć kurniki. Tego lasu nie będzie – mówią wójt Ewa Krzyżewska (od lewej) i sołtys Sarnowa Krystyna Pisarewicz

## Plany budowy kurników na razie wstrzymane

Problem kurników pojawił się już w 2014 roku, kiedy przyszli inwestorzy dopytywali się o możliwość postawienia ferm drobiu. Sprawa nabrała tempa w 2015 roku, kiedy Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska wydała decyzje o środowiskowych uwarunkowaniach dla budowy ferm drobiu, a ówczesny wójt Jacek Jankowski wydał warunki zabudowy. — Wtedy rada gminy rozpoczęła swoje działania, wydając negatywne stanowisko wobec budowy kurników. Szukaliśmy pomocy wszędzie — mówi przewodnicząca rady, która organizowała spotkania z sąsiednimi gminami zagrożonymi podobnymi inwestycjami, zwłaszcza z gminą Działdowo. Pani Alicja była też w Żurominie, gdzie mieszkańcy na co dzień borykają się z tym problemem. — Zmotywowało nas to do działania. Włączyliśmy się w wojewódzką akcję przeciwko budowie kurników — mówi przewodnicząca. Mieszkańcy i organizacje pozarządowe złożyły odwołania do Samorządowego Kolegium Odwoławczego, które uchyliło wydane decyzje środowiskowe. To dało władzom i mieszkańcom gminy trochę czasu na działania, które być może pozwolą wstrzymać budowę ferm wielkoprzemysłowych.

## Działania rozpoczęli

Gmina przygotowuje się już do opracowania Planu Zagospodarowania Przestrzennego Gminy, bo to jedyny sposób na wstrzymanie tej inwestycji. To najważniejszy instrument, jakiego może użyć gmina, aby zapobiegać niechcianym i nieodpowiednim z punktu widzenia interesu gminy inwestycjom. Rada gminy podjęła już stosowne uchwały. — Prowadzone są rozmowy z wykonawcami planu. Opracowanie takiego planu jest drogie, dlatego oszczędzamy — mówi przewodnicząca. Czasu nie mają dużo, bo zaledwie 9 miesięcy, ale mają nadzieję, że zdążą.

## Chronimy przyrodę

Drugim instrumentem walki z kurnikami jest tworzenie Zespołów Przyrodniczo - Krajobrazowych, które wyznacza się w celu ochrony wyjątkowo cennych fragmentów krajobrazu naturalnego i kulturowego, dla zachowania jego wartości przyrodniczych, kulturowych i estetycznych. A takich obszarów na terenie gminy jest dużo. Można poprzez chronienie krajobrazu powstrzymać uciążliwe inwestycje, bo na terenach wchodzących w skład zespołu obowiązują obostrzenia inwestycyjne. Na tych terenach może być prowadzona jedynie indywidualna gospodarka rolna i mieszkaniowa. Mogą być prowadzone usługi turystyczne, edukacyjne,

społeczne, kulturalne, rzemieślnicze oraz drobna wytwórczość. Nie można wykonywać prac ziemnych trwale zniekształcających rzeźbę terenu. Zabrania się na terenie zespołów zanieczyszczania gleby, dokonywania zmian stosunków wodnych, jeżeli zmiany te nie służą ochronie przyrody albo racjonalnej gospodarce rolnej, leśnej, wodnej lub rybackiej.

## Mazury Cud Natury

— Broniąc swojej gminy przed fermami drobiowymi, nawiązaliśmy do walorów krajobrazowych całego naszego regionu. Dlatego współpracujemy z wieloma samorządami, organizujemy konferencje, bo to problem całego naszego województwa, a nie tylko jednej gminy. Wspólne działania na pewno da efekty — mówi wójt. Jeśli zaczną tu wyrastać jak grzyby po deszczu wielkoprzemysłowe ферmy zwierząt, to Mazury przestaną być cudem natury. — A nam zależy, żeby Mazury zostały takie, jakie są: piękne, malownicze, z czystymi jeziorami, powietrzem, bogatymi w grzyby lasami. Żeby miały bogatą ofertę turystyczną i rozwijały się — dodaje przewodnicząca rady. Mieszkańcy gminy Kozłowo mają nadzieję, że opór samorządów zaowocuje konkretnymi rozwiązaniami prawnymi dotyczącymi tego typu inwestycji.

# JAK CHRONIĆ NATURĘ? INWESTOWAĆ W EDUKACJĘ EKOLOGICZNĄ



Fot. arch. WFOŚ/GW

— JESTEŚMY JEDNYM Z LIDERÓW EDUKACJI EKOLOGICZNEJ W KRAJU — OCENIA TADEUSZ RATYŃSKI, WICEPREZES WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W OLSZTYNIE. — EDUKACJA EKOLOGICZNA JEST NAJEFEKTYWNIJSZĄ INWESTYCJĄ W OCHRONĘ ŚRODOWISKA.

## — Czy możliwe jest pogodzenie racjonalnego wykorzystania zasobów naturalnych z rozwojem regionu?

— To zdecydowanie trudny kompromis, ale musimy o tym bardzo poważnie myśleć. Warmia i Mazury mają wyjątkowe walory naturalne, unikalną przyrodę, ale jednocześnie pojawia się coraz więcej zagrożeń. Troską samorządów i wielu organizacji pozarządowych jest zapobieganie m.in. zanikaniu gatunków flory i fauny. Polega to m.in. na przenoszeniu gatunków w miejsca, gdzie będą mogły bezpiecznie funkcjonować. Są to działania przemysłowe i również mogą być finansowane przez Unię Europejską. Mamy duży zakres środków dotyczących ekosystemu i bioróżnorodności. Te działania muszą być przeprowadzane, by nie dochodziło do degradacji środowiska. Tutaj najważniejsza jest również edukacja. Jeśli nasze dzieci i wnuki nauczą się wszystkich kwestii poszanowania przyrody, to możemy być spokojni o naturę Warmii i Mazur.

— Na jakich zasadach odbywa się ta edukacja?

— Jesteśmy krajowym liderem Ekoszkół. Ten tytuł uzyskało w 2016 roku 250 jednostek w kraju, z czego 110 znajduje się właśnie na Warmii i Mazurach. Pedagodzy i koordynatorzy tych działań — czyli Centra Edukacji Ekologicznej, mieszczą się w Elblągu, Olsztynie, Elku i w Giżycku przy Fundacji Ochrony Wielkich Jezior Mazurskich. Pracują tam profesjonaliści przygotowani do pracy z dziećmi i młodzieżą. Często też uczestniczą w zajęciach z rodzicami. Stawiamy na edukację, ponieważ to właśnie edukacja ekologiczna jest najlepszą i przynoszącą najszybsze efekty inwestycją w ochronę środowiska.

— Czy edukacja przynosi efekty? Czy coraz więcej osób segreguje odpady, nie zanieczyszcza środowiska naturalnego?

— Świadomość ekologiczna, w którą wyposażyliśmy tych młodych ludzi, już dziś procentuje. Nic nie zmienia zachowania rodziców, jak krytyka ich własnych dzieci czy wnuków.

— Edukujecie i zachęćcie dorosłych do zachowań proekologicznych dzięki programom, np. programowi

## EWA, dzięki któremu można sfinansować inwestycje proekologiczne.

— Dzięki temu programowi zachęcamy do wykorzystywania odnawialnych źródeł energii. Dzięki pożyczce można sfinansować np. kompleksową termomodernizację. Docieplenie budynków i zainstalowanie paneli fotowoltaicznych powoduje oszczędności w zużyciu paliwa na poziomie 30-40 procent. Finansujemy również systemy retencji wody, które pozwalają na poprawną gospodarkę wodą w gospodarstwach domowych. Pożyczki udzielamy na zakup m.in. samochodów, skuterów i rowerów elektrycznych i stacji do ładowania tych pojazdów. To rozwiązanie staje się coraz popularniejsze. Decyduje się na nie coraz więcej Polaków. W naszym województwie narazie widzimy jedynie większe zainteresowanie pojazdami hybrydowymi. Nasza pożyczka na proekologiczne inwestycje jest udzielana na 10 lat. Oprocentowanie wynosi od 1,5 do 2 procent rocznie. Fundusz może jednak umorzyć do 10 procent udzielonej pożyczki.

Zależy nam na tym, by inwestycji proekologicznych było coraz więcej. Tym bardziej że produkuje się już pelet w Ostródzie czy Orniecie. Mamy rodzimych producentów kotłów na paliwo odnawialne. Mogą to być kotły, w których spalane są produkty zbożowe, np. owies. Dziś coraz więcej odbiorców i spółek stawia na paliwa odnawialne. Olsztyńska ciepłownia w Kortowie używa również odnawialnych źródeł energii i stale zwiększa jego udział procentowy w procesie spalania. To jeden ze środków, który pomaga w ograniczeniu emisji zanieczyszczeń do powietrza.

— Jednak problemem Warmii i Mazur jest nie tylko zanieczyszczenie powietrza.

— Ważne jest jednak, że zaczęliśmy mówić o ochronie atmosfery. Ale także o ochronie naszych zasobów wodnych. Wody w województwie zajmują 6,0% powierzchni, co stanowi 18,2% ogólnej powierzchni wód w kraju. Od 30 do 50 procent finansowanych inwestycji dotyczy ochrony wód. To są oczyszczalnie ścieków, systemy kanalizacji, przepompownie, separatora itp.

— Z jakimi problemami zmierzmy się w przyszłości, jeśli nie będziemy racjonalnie wykorzystywać natury?

— Największe zagrożenia wiążą się z anomaliami pogodowymi, które zaburzają gospodarkę wodną. Partne-



JĘŚLI NASZE DZIECI I WNUKI NAUCZYMY WSZYSTKICH KWESTII POSZANOWANIA PRZYRODY, TO MOŻEMY BYĆ SPOKOJNI O NATURĘ WARMII I MAZUR.

rujemy również samorząd, by wspomagać ochronę rezerwatów przyrody czy pomników przyrody, których w naszym województwie jest około 2500. Sejmik województwa zdecydował, że na Warmii i Mazurach nie powstaną już duże elektrownie wiatrowe. To także ochrona naszego województwa przed inwestycjami, które zaburzają inżynierię środowiska. Trzeba też pamiętać, że przeciętny

mieszkaniec Warmii i Mazur wytwarza około 350 kilogramów śmieci. Tutaj należy przykładac ogromną wagę do gospodarowania odpadami i właściwej segregacji. Rozwiązaniem jest elektrociepłownia na RDF, czyli alternatywne paliwo z odpadów. Elektrociepłownia, która ma powstać w Olsztynie, ma wykorzystywać właśnie takie paliwo i to jest nasza przyszłość, która zabezpieczy potrzeby energetyczne miasta. W tej chwili już produkujemy RDF, ale nie służy on Olsztynowi, ale skupują go cementownie z Polski.

— Jakie inwestycje w przyszłości pomogą utrzymać naszą pozycję Zielonych Płuc Polski?

— Zlikwidowaliśmy wszystkie mogilniki, czyli konstrukcje, w których przechowywano się nieprzydatne substancje toksyczne (np. przeterminowane środki ochrony roślin). W naszym województwie nie ma już składowisk substancji toksycznych. Kontynuujemy działania związane z usuwaniem azbestu z dachów iścian Warmii i Mazur. Zgodnie z przepisami Unii Europejskiej, do 2032 roku Polska powinna pozbyć się całkowicie tego niebezpiecznego minerału. Niestety tempo pozbywania się tego materiału wciąż jest zbyt małe. Podsumowując, choć działań przybywa, zwiększa się jednocześnie liczba wyzwań.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

# POMIESZKUJĘ TERAZ W „I”, BO POMIĘDZY WARMIĄ I MAZURAMI



Fot. Grzegorz Czykwin

Jak ludzie kupują wejściówki na mój występ, to mówią: „dwa bilety na pana Krzysia poproszę”. Jakoś się więc kojarzę bardziej rodzinnie niż artystycznie

— W KOŚNIE JEST NIEPRAWDOPODOBNA MOC. CZŁOWIEK WRACA Z TEGO MIEJSCA NAŁADOWANY TAK DOBRĄ ENERGIĄ, ŻE WSZYSTKO, CO DZIEJE SIĘ OBECNIE W ŚWIECIE, PRZESTAJE BYĆ WAŻNE — MÓWI O SWOIM MIEJSCU NA MAZURACH KRZYSZTOF DAUKSZEWICZ, SATYRYK.

— **Już jest pan na Mazurach?**

— No nie, niestety. Za dużo mam pracy. Może na kilka dni uda mi się wyrwać, ale tak na dłużej to może aż w sierpniu.

— **Kiedy przyjeżdża pan na Mazury, jak do pana zwracają się mieszkańcy? Ma pan jakiś przydomek?**

— Tak naprawdę, to niewiele ich u siebie spotykam. Mieszkam nad jeziorem Košno. W budynku czterordzinnym, który kiedyś należał do rybaków. Teraz mieszkają tam głównie pasjonaci i amatorzy wędkowania, do których ja też należę. Kiedy się zjedziemy, rzucamy się sobie w objęcia, tak jakbyśmy byli z rodzinnej wsi. Ajakiś przydomek? Wszyscy mówią o mnie „pan Krzys”. Z tym związana jest pewna anegdota, którą opowiedziały mi panie z domów kultury, w których występuję. Otóż zauważyły, że sprzedają się

dwa bilety na pana Bajora, dwa na pana Pietrzaka. Ajak ludzie kupują wejściówki na mój występ, to mówią: „dwa bilety na pana Krzysia poproszę”. Jakoś się więc kojarzę bardziej rodzinnie niż artystycznie.

— **A nie wpływa na to fakt, że pochodzi pan z Warmii?**

— Mam tak w całej Polsce. Ale rzeczywiście na Warmii i Mazurach czuję się jak u siebie. Urodziłem się na Warmii, tuż obok Lidzbarka Warmińskiego, które jest jednym z największych kompleksów leśnych na tych terenach. Tam mieszkałem 15 lat. Potem drugie 15 lat mieszkałem na Mazurach, w Szczytnie, tam chodziłem do szkoły, a potem pracowałem. A teraz znalazłem się na granicy Warmii i Mazur. Pomieszkuję dokładnie w „I”, bo znalazłem się między Warmią a Mazurami. Do Olsztyna mam 20 kilometrów, do Szczytna również. Do

Pasymia — sześć kilometrów. Mogę więc śmiało mówić, że jestem i Mazurem, i Warmiakiem.

— **Czy oddycha pan tu z ulgą, że uciekł pan od zgiełku wielkiego miasta?**

— Nie muszę uciekać, bo na co dzień mieszkam pod Warszawą, w gminie Nieporęt, niedaleko Zalewu Zegrzyńskiego. Mam piękny ogród. Do Warszawy jeżdżę jak za karę. Często w wywiadach powtarzałem, co denerwowało moją rodzinę, że jestem chwilowo deportowany w te rejony. Jesteśmy szczęśliwi, kiedy jedziemy z żoną na Mazury, ale z równą radością wracamy do domu. Jesteśmy w wyjątkowo komfortowej sytuacji.

— **Bez kontaktu z naturą jest pan nieszczęśliwy?**

— Absolutnie. Przez to, że urodziłem się w nadleśnictwie Wichrowo, mam ogromny sentyment do lasów. Wydaje mi się, gdyby mi go zabrakło, to źle bym się z tym czuł.

— **A co jest tak wyjątkowego w miejscu, w którym pan się znalazł? Na granicy Warmii i Mazur?**

— Jezioro Košno jest magicznym miejscem. Wielkie piękne jezioro, wokół którego znajduje się ścisły rezerwat ptactwa. I tylko 70 osób w ciągu roku może łowić na tym jeziorze. Dokładnie tyle

zezwoleń wydaje konserwator przyrody. Kiedy odwiedzili mnie przyjaciele z Czerwonego Tulipana, nie mogli uwierzyć, że 20 kilometrów od Olsztyna może być tak nieprawdopodobna enklawa ciszy i spokoju. Nad tym jeziorem nie ma ani jednego domu. Jest leśniczówka, nasz dom schowany za drzewami i gdzieś na końcu dopiero miejscowość Łąjs. Kiedy wypływam wieczorem, bywają więc dni, kiedy na tym jeziorze jestem sam. Wokół latają ptaki, a ja mam wrażenie, jakbym był panem nieba i ziemi. Tak się czuję. Płynę i jestem w bajce.

— **Jednak kiedy podjął się pan ochrony tego jeziora, spotkał pana kara. Został pan opisany jako dzierżawca jeziora, który czerpie korzyści i broni do niego dostępu innym.**

— Kilka lat temu dowiedzieliśmy się, że Kampanii Mazurskiej, która zarządzała m.in., jeziorem Košno, kończy się dzierżawa. Baliśmy się, że przyjdzie kiler, który wykończy te akweny. Postanowiliśmy więc ich bronić. I szukaliśmy osób, które mogłyby nam w tym pomóc. Znalazło się wówczas stowarzyszenie — Łąjs 2000, które postanowiło je wydzierżawić. Ja nie jestem w jego składzie, jak to się często cytuje w prasie.

**●●**  
KIEDY ODWIEDZILI MNIE PRZYJACIELE Z CZERWONEGO TULIPANA, NIE MOGLI UWIERZYĆ, ŻE 20 KILOMETRÓW OD OLSZTYNA MOŻE BYĆ TAK NIEPRAWDOPODOBNA ENKLAWA CISZY I SPOKOJU.

Mało tego, opodatkowałem się, by były pieniądze na zarzycanie jeziora. Niestety nie spodobało się to pewnemu złemu człowiekowi, który opisał mnie jako właściciela wielkiej rezydencji, który czerpie korzyści z dzierżawy.

Tymczasem ja mam niewielkie mieszkanie na poddaszu, które liczy 45 metrów. Nawet bym nie chciał czegoś większego. Chcę spokojnie tam spędzać czas. Usiąść na pomoście i obserwować z niego zachód słońca. W Kośnie jest nieprawdopodobna moc. Człowiek wraca z tego miejsca naładowany tak dobrą energią, że wszystko, co dzieje się obecnie w świecie przestaje być ważne. Tam można obserwować niezwykle spektakle, które przygotowuje przyroda. Byłem świadkiem jednego z nich, kiedy bieliki uczyły młode łowić ryby. Siedziałem w trzcinach, a wszystko działo się z 500 metrów ode mnie. Dla takich rzeczy żyje się na świecie.

W ubiegłym roku przedstawienie urządziły nam perkozy. Nurkowały, by złowić ryby. Dzięki nim dowiedzieliśmy się, że w tym jeziorze są setki małych drobnych rybek, które wyskakiwały wielką fontanną do góry. Wpadały do wody i za chwilę znowu wyskakiwały. Odłożyliśmy wędkę i zapatrzyliśmy się na to widowisko z zachwytem. Z żoną mówimy, że kiedy jedziemy nad Košno, to jedziemy do naszej bajki. Inie tylko ja jestem zakochany w tym jeziorze. Miłością darzy je każda osoba, która zajrzy tam choć raz.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

# NA MAZURACH NAJBARDZIEJ LUBIĘ PASKUDNY LISTOPAD

OD MAZUR JEST UZALEŻNIONY. OD ICH SMAKÓW, KOLORYTU, NATURY. KIEDY WIĘC TYLKO MOŻE, WYRYWA SIĘ Z WARSZAWY I PĘDZI NA SWOJĄ WIEŚ. TUŻ POD RESZLEM. MARCIN MELLER OPOWIADA NAM O TYM, CO FASCYNUJE GO W MAZURSKICH KLIMATACH.

— **Podobno uwielbiacie śpiewać, kiedy jedziecie na Mazury. Co nucie najchętniej?**

— Przeanalizujemy. Reper-tuar zależy od tego, czy jedziemy całą rodziną czy jadę sam. Ostatnio dzieci uwielbiają słuchać w samochodzie audiobooków o Pippi Langstrumpf i „Dzieci z Bullerbyn”. Tego słuchamy w momencie, kiedy zażądają tego dzieci. A co do muzyki. Niestety zaraziłem dzieci swoją miłością do Morrisseya. Są fanami jednej płyty tego artysty, a w dodatku jednej piosenki — „That’s how people grow up”. W czasie drogi na Mazury rządzi więc Morrissey.

— **A kiedy przyjeżdżacie na Mazury, to tam, obok muzyki, rządzi natura? Czy przebywanie wśród mazurskich pól i lasów tagodzi obyczaj?**

— Kiedy znajdziemy się na naszej mazurskiej wsi, trafiamy do zupełnie innego świata. To, co tam znajdujemy, to kompletne wyciszenie. Najlepszym sposobem na spędzanie wolnego czasu jest obserwowanie przyrody. Wystarczy usiąść i zapatrzeć się na las, łąkę i czekać, aż pojawi się jakaś zwierzyna. Warszawa i Mazury to dwa zupełnie różne światy. Kiedy jadę samochodem i mijam Szczytno, już zaczynam cieszyć się na myśl, co mnie zaraz czeka. Kompletny spokój.

— **Ktoś mógłby powiedzieć, że nie jest pan uciążliwy ze spokojem...**

— W Warszawie mam niestanną gonitwę, godzę kilka zajęć jednocześnie, więc cenię ten mazurski spokój. Tam mogę złożyć gumowce, sprawdzają się najlepiej, i zwolnić. Kiedy ostatnio, po raz kolejny zresztą, odwiedzili nas nasi przyjaciele ze Stanów Zjednoczonych, stwierdzili, że nigdy nie widzieli mnie tak szczęśliwego jak w tamtych okolicznościach przyrody. Sąsiedzi już się do nas przyzwyczaili, bo przyjeżdżam na wieś od wielu lat. Jestem już dla nich pół-mazurski.

— **Jest pan jednak rozpoznawalną osobą, więc jak radzi sobie pan z popularnością na Mazurach?**

— Na początku, kilka lat temu, panie kasjerki w jednym z supermarketów dziwiły się, że kupuję wiadro albo ręczniki lub prześcieradło. Toczyły się więc na ten temat pogawędki. Teraz miejscowi już się przyzwyczaili. W sezonie czasem zaczepi mnie jakiś turysta. W przypadku tubylców straciłem już aspekt nowości.

— **A pana Mazury jeszcze zaskakują?**

— Cały czas coś mnie zaskakuje. Śmieję się czasem, że nasze Mazury to nasza pół-Gruzja, bo czas jest wartością umowną. Kiedy jesteśmy na miejscu, musimy wyjść z myślenia warszawskiego, takiego zadaniowego. W Warszawie to działa, wokolicach Reszla niekoniecznie. Fascynujące jest to, że wciąż poznaję nowych ludzi. To jest kapitalne.

— **Kogo pan ostatnio spotkał?**

— A choćby Zbyszka i Dorotę, którzy prowadzą Stację Wodną w Sorkwicach. Paradoksalnie, mimo że mieszkam niedaleko, nigdy nie mogłem wybrać się na kajaki. Oironio, moja szalona współprowadząca z „Dzień dobry TVN”

— **Magda Molek z mężem przyjechali do nas na Mazury i wyciągnęli nas na nie. Teraz zrobiło się tak, że wpadamy do Sorkwit popływać, ale też by zwyczajnie porozmawiać. Takich ludzi jest mnóstwo i boję się tutaj wymieniać, żeby kogoś nie pominąć. To jest właśnie super. Ten świat różni się tak od tego warszawskiego, że ma na nas ozdrowieńczy wpływ.**

— **Co to oznacza dla pana, że na Mazurach czuje się pan bardzo dobrze?**

— Na Mazurach ładuję akumulatory. Tutaj odpoczywa nie tylko umysł, ale i ciało. W Warszawie mam cztery różne prace, wykonywane jednocześnie i wiele różnych obowiązków. Moja wieś na Mazurach jest najlepszym lekiem na wszystko.



Miejscowi już się do mnie przyzwyczaili. W sezonie czasem zaczepi mnie jakiś turysta. W przypadku tubylców straciłem już aspekt nowości.

— **Widział pan wiele pięknych miejsc na całym świecie. A jak na tym tle wypadają Mazury?**

— Jestem z Warszawy, więc mój związek z nimi zaczął się już w dzieciństwie. Jeździłem

tam na wakacje z rodzicami. Mój pierwszy samotny wyjazd odbył się w wieku 15 lat. Pojechaliśmy wtedy z kumplem nad Jezioro Nidzkie. Nie było roku, bym na Mazury nie jeździł. Traf chciał, że dziesięć

lat temu ktoś z rodziny kupił ten dom, którego teraz jesteśmy właścicielami. Cztery lata temu go od nich odkupiliśmy. Mam jednak jeszcze kilka swoich ulubionych miejsc. Wśród nich są Bieszczady

i Pomorze Zachodnie. I tak naprawdę fakt, że wybrałem gminę Reszel było kwestią przypadku. Ale zachwycającego przypadku. Reszel jest cudowny. Gotyckie mosty, imponujący gotycki kościół farny św. Piotra i Pawła. A kilka kilometrów dalej sanktuarium w Świętej Lipce i jego sławetne organy. No i genialne okolice na rowery. Jestem miłośnikiem Reszla. Pamiętaj, że to już Warmia, bo przez naszą gminę przebiega granica historyczna Warmii i Mazur. Ja jestem kilkaset metrów po mazurskiej stronie.

— **A pana żona nawet zaśpiewała w Reszlu...**

— To była inicjatywa chłopaków z zaprzyjaźnionej reszelsko-kętrzyńskiej kapeli rockowej Ukryta Stroina Miasta. Świetny koncert w restauracji Rycerska przy rynku w Reszlu. Dali czadu! Przez te lata zawiązało się tyle znajomości, że aż trudno je zliczyć.

— **A jakie smaki poznaliście? W jednej z knajpek na rynku w Reszlu serwują znakomitą pizzę.**

— Byłem raz, była w porządku. Jeśli jestem w Reszlu, to idziemy coś zjeść do Rycerskiej albo na Zamek. Mają tam przepyszna zupę szczawiową. Potem jadamy lody i ciastka w kawiarni na rogu, tuż obok kościoła. Znaleźliśmy też fantastyczny kulinarny skarb i zajazd pani Zosi w Szestnie pod Mrągowem. To jedno z naszych wielkich odkryć. Jej kołduny w rosole są nieziemskie! No i po sąsiedzku w Warpunach. A sery owcze od Sylwii i Rusłana z rancza, też w Warpunach? O jedzeniu mógłbym opowiedzieć kompletnie nową historię. Jestem maniakiem jedzenia, więc potrafię przejechać kilkadziesiąt kilometrów, by sprawdzić, jak smakuje nowa potrawa.

— **Można więc powiedzieć, że jest pan uzależniony od Mazur.**

— Nie wyobrażam sobie bez nich życia. Najbardziej lubię paskudny listopad. Na Mazurach nikogo nie ma. W Mrągowie pustki, breja, deszcz. A ja w zakupionych w jednym ze sklepów w Reszlu kalozach chodzę po okolicy. Kiedy mam przerwę i nie ma mnie na mojej wsi przez dłuższy czas, wciąż krąży mi po głowie myśl: „wyrwać się, wyrwać się stąd jak najszybciej. I być znów na Mazurach”.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

# MOŻNA ŻYĆ BEZ JEDZENIA I PICIA?



Fot. Grzegorz Czakwin

Mariusz Piotrowski spotkał się ostatnio ze swoimi sympatykami w Olsztynie. Opowiadał o swoich doświadczeniach breathariańskich i o podróżach do Indii

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD FASCYNACJI JOGINAMI. PO LATACH NIE WIERZY JUŻ JEDNAK WSZYSTKIM. ZOSTAŁA WIELKA MIŁOŚĆ DO INDII ORAZ NIEJEDZENIE I NIEPICIE. I CHOĆ NIE MA NA TO NAUKOWYCH DOWODÓW, TWIERDZI, ŻE ŻYJE W TAKIM STANIE OD CZTERECH LAT.

— **Mówi pan o sobie: breatharianin. Brzmi to dość tajemniczo... Co to właściwie znaczy?**

— Breatharianizm to stan niejedzenia oraz niepicia określane również terminem inedia. U mnie trwa on już od czerwca 2013 roku. Choć muszę przyznać, że nie była to moja pierwsza próba. Trzy razy już się do tego zabierałem. Wyrzynałem kilka tygodni. Teraz, po czterech latach w tym stanie mam prawo sądzić, że tym razem mi się uda.

— **Stan niejedzenia i niepicia?! Każde dziecko przecież wie, że żeby żyć, trzeba jeść i pić... Ludzie, zwierzęta, rośliny... Wszystko, co żyje, potrzebuje wody. Wie pan, co na ten temat mówi medycyna?**

— Tak, istota ludzka bez wody może obejść się maksymalnie siedem dni, bez jedzenia około miesiąca, oczywiście pod warunkiem, że będzie miała dostęp do wody. Są to wartości względne, wszystko zależy od orga-

nizmu i jego osobistych cech i predyspozycji.

Generalnie organizm zdrowy i młody w czasie odcięcia mu źródeł pokarmu i wody wytrzyma dłużej niż ktoś w podeszłym wieku. Mnie to jednak nie dotyczy.

— **Jak to rozumieć? Jest pan wyjątkiem?**

— Mnie samemu ciężko to wytłumaczyć. Wiem również, że nie jest to droga dla każdego. To dzieje się na poziomie podświadomości. To wszystko, ta przemiana musi się wydarzyć w środku, gdzieś na poziomie komórkowym. Trzeba mieć niezwykle zaufanie do swojej duszy i swojego ciała. Do przejścia na inedię niezbędna jest rozwinięta świadomość, że jest się istotą także niefizyczną.

Nie można nauczyć kogoś bycia breatharianinem. To się po prostu czuje, to

niczym niewytłumaczalne przeświadczenie i przekonanie, że dam radę. Nigdy nie ma pewności, że ktoś się na dłużej w tym stanie osadzi. Jest wielu, którzy próbowali i albo zagłodzili się na śmierć, albo w stanie skrajnego wyczerpania ładowali w szpitalu.

— **Rozczarował mnie pan... Czyli nie da się poprzez breatharianizm zwalczyć problemu głodu na świecie?**

— Jak powiedziałem, jest to „proces nienauczalny”. Tak zwany przeciętny człowiek korzysta tylko z pewnej, niewielkiej części swego mózgu. Być może mam to szczęście, że mój mózg działa trochę inaczej niż mózg 90 proc. populacji ludzkiej.

Poza tym może to rozwija się tylko wtedy, gdy psychiką wie, że w każdej chwili jesteśmy w stanie sięgnąć po coś

do jedzenia, że zawsze jest ta możliwość.

Myślę, że kwestia wyboru, a nie przymusu jest tu sprawą kluczową. Nigdy bym się nie podjął uczenia kogoś tego, jak na stałe odstawić jedzenie... Co innego jednak kilkudniowe głodówki. Do tego namawiam prawie każdego.

— **Dlaczego? Co nam taka głodówka może dać?**

— Po pierwsze chodzi o detoksykację organizmu. Wraz z posiłkami spożywamy wiele złego. Warto czasem się odtruć. Ta lekkość, żar i ogień, który czuje się, gdy odstawimy jedzenie, jest nieporównywalna z niczym innym. Poza tym chodzi o zrozumienie istoty tego, jak ważne są rzeczy proste i oczywiste, na które na co dzień nie zwracamy uwagi. Chodzi o nabranie pewnej świadomości, czym jest dla nas jedzenie.

Pamiętam, kiedy po jednej z moich głodówek spróbowałem soku grejfrutowego... To była poezja! Ale to była poezja, bez której akurat jestem w stanie się obyć. Ważne jest, żeby gdy już spożywamy pokarmy, robić to w sposób świadomy, by w jakiś sposób zespolić się w ten sposób z naturą. I nie nadużywać ofiarowanych przez nią dóbr.

Głodówka świetnie wpływa też na odbudowanie układu odpornościowego. Ja na swoje zdrowie nie narzekam. Nawet nie pamiętam, kiedy ostatnio miałem katar.

— **Jak się przygotować do takiej kilkudniowej głodówki?**

— Jak to ze wszystkim, nie można zrobić tego nagle. Jak coś za szybko pójdzie, to i się za szybko skończy. Uważnie obserwuj siebie, zanurz się w sobie. Zdaj sobie sprawę,

# ON TWIERDZI, ŻE JEMU SIĘ UDAŁO

że większość twoich nawyków żywieniowych, większość twoich wyborów — jeśli chodzi o jedzenie — to sprawa emocji, a nie prawdziwa potrzeba organizmu. Ludzie uwielbiają zjadać stresi i robić zapasy. Mają fioła na punkcie gromadzenia.

Ja namawiałbym do pewnego rodzaju minimalizmu. Tak naprawdę nawet te 2000 kalorii, o których mówi się, że powinniśmy codziennie spożywać, jest liczbą mocno zawyżoną. Stopniowo ograniczaj pokarmy od 5 do 10 proc. dziennie w stosunku do tego, ile jadłeś wcześniej.

Kolejnym krokiem jest zamiana pokarmów stałych na płynne. Koktajle, zupy, soki. Potem same soki. Potem zamiast soków woda. Potem już nic. Przez pierwsze 3-4 dni głodówki nie pij nawet wody. Po takiej podróży w głąb siebie, wrócisz do świata odmieniony.

— **A pan czuje się odmieniony? Jak breatharianizm wpłynął na pana życie?**

— Zdecydowanie bardziej skoncentrowałem się na kontemplacyjnej stronie mojej osobowości. Spotkania towarzyskie, książki, filmy trochę poszły w odstawkę. Przez wiele lat byłem dziennikarzem prasy lokalnej. Ilość informacji, które codziennie musiałem przez siebie przepuścić, była przytłaczająca.

Teraz od tego odpoczywam. Kontakt z naturą, aktywność fizyczna jest tym, na czym się skoncentrowałem. Mieszkam 15 km od miasta. Do pracy w centrum Bydgoszczy jeżdżę rowerem lub chodzę pieszo. Kilka lat temu bym się na to nie zdecydował, byłem za ciężki... I to nie tylko w sensie fizycznym, ale i mentalnym.

— **Wróćmy jeszcze do niejedzenia. Utrzymuje pan, że od czterech lat nic pan nie je, nie pije pan wody. Skąd więc ma pan energię? Pochłania pan energię słoneczną? Stosuje pan jakieś specjalne łóżko solarne?**

— Nie jest tak, że całymi dniami wygrzewam się na słońcu jak kot na dachu. Ze słońca korzystam zupełnie w ten sam sposób jak przeciętny człowiek, lubię się w nim pogrzać, jednak bez przesady.

Breatharianie żyją na różnych szerokościach geograficznych, nawet tam, gdzie słońce nie rozpieszcza. Najważniejszy w życiu każdego niejedzącego człowieka jest, jak sama nazwa wskazuje, oddech („breath” po angielsku oznacza oddech — przyp. red.). Chodzi o to, by to oddychanie w miarę kontro-



PAMIĘTAM, KIEDY PO JEDNEJ Z MOICH GŁODÓWEK SPRÓBOWAŁEM SOKU GREJFRUTOWEGO... TO BYŁA POEZJA! ALE TO BYŁA POEZJA, BEZ KTÓREJ AKURAT JESTEM W STANIE SIĘ OBYĆ. WAŻNE JEST, ŻEBY GDY JUŻ SPOŻYWAMY POKARMY ROBIĆ TO W SPOSÓB ŚWIADOMY, BY W JAKIŚ SPOSÓB ZESPOLIĆ SIĘ W TEN SPOSÓB Z NATURĄ. I NIE NADUŻYWAĆ OFIAROWANYCH PRZEZ NIĄ DÓBR. GŁODÓWKA ŚWIETNIE WPŁYWA TEŻ NA ODBUDOWANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO. JA NA SWOJE ZDROWIE NIE NARZEKAM. NAWET NIE PAMIĘTAM KIEDY OSTATNIO MIAŁEM KATAR.

lować, odpowiednio nim zarządzać. Ono jest naszym głównym motorem.

— **A może czerpie pan siły ze snu? Ile godzin na dobę pan przespia?**

— Odkąd nie spożywam pokarmów, mój sen zdecydowanie się skrócił. Kiedyś spałem normalnie, po osiem godzin na dobę, a jak już coś wypilem to i 10 było mało. Teraz śpię po cztery godziny dziennie, przeważnie od 20.30 do 00.30. I to mi wystarcza.

— **Możę być niedyskretny? Korzysta pan w ogóle z WC?**

— Korzystam choć w sposób szczątkowy. Mocz wydalam może z raz w tygodniu, kał to jeden mały bobek na 2-3 tygodnie...

Nie zapominajmy, że absorbujemy wodę również poprzez skórę. Jeśli chodzi o to drugie, to tłumaczę to samoczynnym luszczaniem się jelit. Odkąd nie spożywam pokarmów, zdecydowanie mniej się też pocę. To bardzo wygodne i... ekonomiczne.

— **Zupełnie porzucił pan pracę dziennikarza?**

— Nie jest tak, że zupełnie odszedłem od sztuki słowa. Nie pracuję jako dziennikarz na co dzień, ale gościnnie piszę do „Czwartego wymiaru”. Prowadzę swoje wydawnictwo, publikuję książki.

Bardzo interesuje mnie tematyka Indii i o tym głównie staram się pisać. Często tam bywam. Był w moim życiu czas, że przeżywałem ogromną fascynację indyjskimi jogginami i mistrzami.

— **To się zmieniło?**

— Kilkanaście lat temu byłem pod ich przemożnym wpływem, wystąpiłem nawet w programie „Nie do wiary”, gdzie bardzo ich bronilem. Teraz nawet trochę się tego wstydzę, bo życie i wielokrotne wyjazdy do Indii mocno nadszarpnęły mój nabożny stosunek do nich.

Wierzyłem w fałszywe cuda. Gdy się temu lepiej przyjrzałem, okazało się, że wielu mistrzów to tak naprawdę sprytni iluzjoniści. W Indiach są nawet zorganizowane kursy iluzji dla guru. Niektórzy są nawet na tyle bezczelni, że nie bardzo im się chce przygotowywać do swoich przedstawień — materializują pierścienie czy inne przedmioty dość niezdarne, wyciągając je zza fotela.

Oczywiście idą za tym wielkie pieniądze. Ich wyznawcy nie szczędzą im wszelakich darów. Także wielu Europejczyków jest omamionych ich kultem. Widziałem takich, którzy byli wyciągani przez

rodzinę wręcz za uszy z Indii, a mimo to robili wszystko, by wrócić do swojego mistrza. Nawet na bosaka. Nie mówię jednak, że nie ma prawdziwych, zrealizowanych guru. Mówię tylko, że trzeba bardzo uważać.

— **No to jak rozróżnić zrealizowanego guru od zwykłego naciągacza?**

— Guru zrealizowany nic od ciebie nie chce, nie wyciąga do ciebie po nic ręki. Trwa w swym mistycznym stanie, możesz się od niego uczyć, możesz go obserwować bez wchodzenia w żadne zależności. Guru fałszywy długo cię zwodząc, będzie zabiegał o jak największe audytoryum.

— **Ale w dalszym ciągu podróżuje pan do Indii?**

— Tak, byłem tam już 26 razy. Ale nie jeżdżę już do mistrzów. Przez wiele lat zawiązałem tam wiele przyjaźni, pokochałem wielu ludzi. Teraz jeżdżę tam po prostu do bliskich mi osób. Poza tym tęsknię do hinduskiego rytmu życia, do ich niespieszności.

— **A czy w Polsce mamy wielu sympatyków breatharianizmu?**

— Na pewno nie tylu co przeciwników. Jest jednak garstka osób, które interesują się tym zagadnieniem. I właśnie z nimi wyjeżdżam na pierwsze przygotowane przeze mnie warsztaty. Spędzimy tydzień w urokliwej warmińskiej wsi Zerbuń, rozmawiając, spacerując, pływając kajakami i oczywiście niejedząc.

Ważne, by w momencie podjęcia próby być we wspólnocie, która nas rozumie i wspiera. I aby nie nas nie rozpraszało. Ja gdy zmagalem się z przejściem na breatharianizm, robiłem to wręcz w konspiracji. Zwłaszcza przez pierwsze najtrudniejsze 21 dni.

Presja społeczna, że należy coś jeść, żeby żyć, jest tak duża, że niełatwo się jej nie poddać. Ja nie jem już tyle lat, a wciąż słyszę od mojej mamy: „Synku, może być coś zjadł?”. To jest chyba silniejsza od niej.

— **I mimo wszystko nie je pan?**

— Nie mam takich planów. Stan, w którym obecnie się znajduję, jest wart tych wyrzeczeń. Agnieszka Porowska

Niejedzenie (breatharianizm, inedia) to rzekomy stan, w którym nie jest spożywane pożywienie, a czasami także woda. Niejedzący twierdzą, że trwają dzięki „energii światła”, i że przy odpowiednich technikach jest to opcja prawie dla każdego.

Uwaga! Nie ma akceptowanych naukowych dowodów na tezy wysuwane przez niejedzących. Dzisiejsze naukowe teorie na temat odżywiania mówią, że każda osoba niejedząca umarłaby z głodu (przy braku jedzenia) lub pragnienia (przy braku jedzenia i wody). Jednym z przypadków niejedzenia jest hinduski jogin Prahlad Jani, który zgłosił się na ochotnika do obserwacji w warunkach klinicznych. Z powodu zdanych pomyślnie prób wynikających z badań w szpitalu Discovery Channel zdecydowało się na wyprodukowanie i emisję programu na jego temat. Źródło: Wikipedia

REKLAMA

## II PIKNIK HISTORYCZNY

JONKOWO - I LIPCA 2017 - UL. LEŚNA

Godzina po godzinie

12:00-19:00 - Od starożytności do współczesności - strefa historyczna

15:00 - Pokazy walk legionistów rzymskich i gladiatorów.

16:00 - Pokazy XVII-wiecznej szermierki konnej.

17:00 - Inscenizacja walk z okresu II wojny światowej.

17:30 - Turniej Łuczniczy.

18:00 - Warsztaty tańców historycznych.

19:00 - Koncert kapeli Jazgodki

20:00 - Bajka przy ognisku (instrumentalnie)

21:00 - Koncert muzyki irlandzkiej In Taberna

22:00 - Biesiada w blasku żołnierskich ognisk.

warsztaty tkackie, nauka tańców historycznych,  
warsztaty kaletnicze, strzelanie z łuku,  
warsztaty garncarskie, nauka fechtunku,  
liczne zabawy i konkursy

odtwórstwo historyczne, pokazy walk, epokowa muzyka, ginące zawody

GOX GMINNY OŚRODEK KULTURY W JONKOWIE





## KILKA SŁÓW O WODZIE



Myjąc zęby czy podlewając trawnik, rzadko myślimy o tym, że woda pitna jest cennym surowcem. Tymczasem w XXI wieku jej deficyt może być najpoważniejszym problemem świata. Zasoby zdatnej do picia wody kurczą się w zastraszającym tempie.

Polak zużywa przeciętnie 160 litrów wody. Dla porównania Palestyńczyk zużywa już tylko 50 litrów. Eksperci prognozują, że w ciągu najbliższych 20 lat przeciętna ilość wody na jednego mieszkańca zmniejszy się o 1/3. A kąpiący kran może powodować utratę do 15 litrów wody dziennie.



Naukowcy ostrzegają, że ilość zanieczyszczonej wody na świecie wynosi 12 kilometrów sześciennych. To więcej niż łączna ilość wody z dziesięciu największych dorzeczy świata. Do produkcji jednego samochodu w fabryce zużywa się aż około 380 tysięcy litrów wody.



Polska jest na przedostatnim miejscu w Europie, jeśli chodzi o zasobność wody. Na jednego mieszkańca Polski przypada 3 razy mniej wody niż średnio w Europie, czyli około 1600 m<sup>3</sup> rocznie na osobę, podczas gdy w Unii Europejskiej jest to ponad 4,5 tysiąca m<sup>3</sup>.

# WODĘ POMPUJE ENERGIA ZE SŁOŃCA

**K**onferencja inaugurująca uroczyste otwarcie farmy fotowoltaicznej na terenie olsztyńskiego Wod-Kanu rozpoczęła się od lotu na Księżyc... Po czym wszyscy goście zeszli na ziemię, aby podziwiać nowoczesną instalację.

Nowoczesną farmę fotowoltaiczną średniej wielkości otwarto uroczystie 14 czerwca na terenie siedziby Wod-Kanu w Olsztynie, przy ulicy Oficerskiej 16a.

— W związku z uruchomieniem instalacji padło pytanie, kiedy za pieniądze naszych klientów zaczniemy wydobywać gaz ziemny lub polecimy na Księżyc — do zgromadzonych gości mówił Wiesław Pancer, prezes Zarządu PWiK. Po czym szybko wyjaśnił, że pomysł dotyczący farmy wcale nie jest oderwany od rzeczywistości.

— Rozporządzenie ministra dotyczące ustalania opłat za wodę i ścieki stawia również na ochronę środowiska i postęp techniczny. To warunki utrzymania możliwie najniższej korzystnej ceny za wodę i ścieki.

W naszym regionie jest niewątpliwie co chronić.



Fot. mat. promocyjne Wod-Kanu w Olsztynie

Prezes Wod-Kanu podczas konferencji wyliczył, że na Warmii i Mazurach mamy 101 rezerwatów, 66 obszarów chronionych i 6 parków krajozabrazowych. — Poczujemy się do obowiązku dbać o to dobro wspólnie z innymi. Farma fotowoltaiczna jest tego przykładem — dodawał.

O instalacji Wod-Kanu ciepło wypowiadał się również Piotr Grzymowicz, prezydent Olsztyna. — Gratuluję tak odważnego pomysłu, to niezwykle ważne źródło pozyskiwania energii.

Zainstalowane panele mają pokrywać około 30 proc. zapotrzebowania bazy Wod-

-Kanu na energię elektryczną. Rocznie z całej instalacji będzie można pozyskać nawet 100 MWh energii.

— Dzięki instalacji będziemy mogli zaoszczędzić od 30 do 50 tys. zł rocznie — mówił Wiesław Pancer. — Będzie to oczywiście zależało od nasłonecznienia.

Pozyskana energia jest wykorzystywana wyłącznie na własne potrzeby Wod-Kanu, a tej potrzeba naprawdę dużo. Musi ona zapewnić odpowiednią pracę pomp, instalacji wodociągowych oraz kanalizacyjnych. W Olsztynie tylko Uniwersytet Warmińsko-Mazurski zużywa więcej

energii. Co ciekawe, w każdej chwili można sprawdzić na monitorze ilość produkowanej energii oraz bieżącą moc instalacji. Energia pozyskiwana jest również przy zachmurzonym niebie.

Specyfikacja działania sieciowego systemu fotowoltaicznego zainstalowanego w olsztyńskim Wod-Kanie polega na produkcji energii elektrycznej z generatorów fotowoltaicznych w postaci prądu stałego, a następnie przekształceniu go w prąd przemienny o napięciu 400 V. Moduły fotowoltaiczne o łącznej mocy 120 kWp zostały nachylone pod kątem 35 stopni względem ziemi. Ogniwa fotowoltaiczne są rozmieszczone w terenie na wolnostojących konstrukcjach wsporczych. Instalacja składa się z 480 modułów. Farma zajmuje powierzchnię niemal 0,3 ha.

Wartość inwestycji wyniosła 993658,73 zł, w tym dofinansowanie ze środków UE — 573575,37 zł, co stanowi aż 71 proc. kosztów.

Wojciech Kosiewicz

Artykuł powstał w współpracy z Przedsiębiorstwem Wodociągów i Kanalizacji w Olsztynie.



# NIE DAJ SIĘ NABRAĆ I CZYTAJ ETYKIETY



Fot. Piotr Mizerski / TVN

Katarzyna Bosacka w programie TVN Style „Wiem, co jem i wiem, co kupuję” jest ekspertką od wszelkiego rodzaju żywności

DZIĘKI NIEJ POLACY ZACZĘLI ZASTANAWIAĆ SIĘ NAD TYM, CO WKŁADAJĄ DO KOSZYKA. KATARZYNA BOSACKA W PROGRAMIE TVN STYLE „WIEM, CO JEM I WIEM, CO KUPUJĘ” JEST WSZĘDZIE TAM, GDZIE SIĘ PRODUKUJE, FABRYKUJE I UPRAWIA. A NAM TŁUMACZY, JAK WYBRAĆ ZDROWĄ ŻYWNOSĆ.

— **Czy produkt z napisem „Zdrowa żywność” zawsze jest zdrowy i naturalny?**

— Nie. Producenci żywności od lat głowią się, jak dobrze sprzedać swoje towary. Od kilku lat mamy modę na zdrowe żywienie, więc na opakowaniach wielu produktów pojawiają się różne napisy. „Bez cholesterolu, z witaminą E” — krzyczy jeden na oleju rzepakowym, chociaż oleje roślinne cholesterolu nie mają, a witamina E występuje w każdym. „Bez glutamianu sodu”, czyli poprawiacza smaku — taki napis znajdziemy na wielu produktach, a gdy przyjrzymy się uważniej, składzie jest np.

inny wzmacniacz smaku (np. rybonukelotydy disodowe) lub ekstrakt drożdżowy, równoważnik glutamianu sodu. Dlatego za każdym razem radzę: za każdym razem musimy przeczytać skład, a przede wszystkim iść do sklepu z wiedzą na temat nowoczesnej żywności.

— **Jaka jest różnica pomiędzy eko a bio?**

— Nie ma żadnej, może poza geograficzno-językową. W Europie częściej produkty rolnictwa i przemysłu ekologicznego nazywane są „eko”, w Ameryce i Kanadzie - „bio”.

— **Czym różni się żywność ekologiczna od tej ogólnodostępnej?**

— Po pierwsze i najważniejsze ma znak na opakowaniu zielonego listka, który w krajach Unii Europejskiej świadczy o tym, że rzeczywiście ten produkt jest ekologiczny. Ten znaczek jest również gwarantem kontroli produkcji na każdym etapie. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy rolnikiem ekologicznym albo wytwórcą. Mamy niedzielę, siedzimy w domu, jemy obiad, a tu nagle u naszych drzwi staje kontrola - jak ja to często mówię - anty-dopingowa. Pobieranie próbek gleby, roślin, próbek produktów. Produkty ekologiczne są droższe, bo nadal wytwarzane są naturalnymi metodami, z poszanowaniem środowiska naturalnego, bez podkręcania i żyłowania produkcji. Rolnicy i wytwórcy często dostają dopłaty na swoją działalność, dlatego kontrolerzy, jak w sporcie, mogą pojawić się w każdej chwili.

— **Czy sok z napisami „siła jabłka” czy „naturalny” zawsze jest tym, który wyjdzie nam na zdrowie?**

— Nigdy nie wierzymy żadnym napisom na opakowaniu. Zawsze sprawdzamy skład. Niestety, jeśli ktoś chce być dzisiaj zdrowy, musi interesować się tym, skąd pochodzi jedzenie, kto je wyprodukował i przede wszystkim, co ma w środku.

— **Jak rozpoznać fałszywkę?**

— Szukajmy zielonego listka świadczącego o ekoprodukcji, ale uważajmy też na podróbki, bo wielu producentów kombinuje z nazwą firmy, żeby miała wyróżnik „eko”. Itak na przykład EKOLas jako nazwa firmy spożywczej i do tego zielony listek łopoczący obok. To nieprawda. Wielu pakuje żywność w papierki, słoiczki, torebki kojarzące się z babciną spiżarnią, to też częsty chwyt.

— **Czy jedzenie ekologicznej żywności rzeczywiście sprawi, że będziemy zdrowsi?**

— Wiem, że wielu Polaków nie stać na kupowanie wyłącznie żywności ekologicznej, ale każdy, kto kiedykolwiek jadł niepryskane jabłka, prawdziwe wiejskie masło czy



— **SZUKAJMY ZIELONEGO LISTKA ŚWIADCZĄCEGO O EKOPRODUKCJI, ALE UWAŻAJMY TEŻ NA PODRÓBKĘ, BO WIELU PRODUCENTÓW KOMBINUJE Z NAZWĄ FIRMY, ŻEBY MIAŁA WYRÓZNIK „EKO”.**

sery, wie, jak smakuje taka żywność i jak czujemy się po jej zjedzeniu. Poza tym z ek żywnością łączy się styl życia. Rolnictwo ekologiczne nie jest uciążliwe dla środowiska, nie niszczy go, wręcz przeciwnie w wielu przypadkach odbudowuje. To też powinno być dla nas ważne, nawet jeśli ekoprodukt kupimy raz w miesiącu, to będziemy wspierać ludzi, którzy z szacunkiem odnoszą się do przyrody, którzy autentycznie kochają to, co robią. Statystyczny Polak, starzec czy niemowlak, zjada rocznie ponad dwa kilogramy samych dodatków do żywności, zwanych popularnie „E”. Dowodem na to jest fakt, że w krajach Unii Europejskiej można dodawać do żywności około 2000 różnych dodatków, w tym wiele uznanych za szkodliwe, ale trudne do zastąpienia. Tylko 50 z tych dwóch tysięcy dopuszczonych jest do użycia w ek żywności. Czy to nie powinno nam dać wiele do myślenia?

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

# BAĆ SIĘ GMO CZY TEŻ NIE? TA DYSKUSJA TRWA NADAL

SĄ DWA STANOWISKA. NAUKOWIEC Z INSTYTUTU CHEMII BIOORGANICZNEJ PAN W POZNANIU TWIERDZI, ŻE TO OBAWA PRZED NOWYM, NIEZNANYM, PRZED CZYMŚ, CZEGO NIE ROZUMIEMY. Z KOLEI PRZEDSTAWICIELE GREENPEACE POLSKA TWIERDZĄ, ŻE GMO NIE JEST ROZWIĄZANIEM PROBLEMU BRAKU ŻYWNOSCI.

## — Dlaczego boimy się GMO?

— To strach przed nowym, nieznanym, przed czymś, czego nie rozumiemy. Wiele obaw dotyczących wykorzystywania GMO wynika z braku wiedzy o istocie nowych technologii. Karmieni jesteśmy sensacyjnymi informacjami, które nie są prawdziwe. Duży udział w tym mają współczesne media, poszukujące głównie sensacji. Tymczasem ryzyko związane z wykorzystywaniem organizmów genetycznie zmodyfikowanych jest bez porównania mniejsze od tego, które wiąże się z zanieczyszczeniem środowiska czy poruszaniem się po ulicach.

## — Czyli GMO jest dla nas, i dla środowiska, bezpieczne?

— Współczynnik zagrożenia jest taki sam w przypadku żywności GMO jak konwencjonalnej żywności. Nie ma żadnych danych, ani jednego udokumentowanego przypadku, który by potwierdził, że GMO jest niebezpieczne. To przekonanie opieram na wynikach badań finansowanych przez Unię Europejską, realizowanych w krajach unijnych. Badaniach zweryfikowanych i ocenionych w obiektywnym systemie recenzji.

## — Z jakimi mitami na temat GMO spotyka się pan profesor najczęściej? Niektórzy twierdzą na przykład, że żywność GMO modyfikuje DNA jedzącego.

— Organizmy genetycznie zmodyfikowane zawierają DNA. Podobnie jak każdy inny żywy materiał biologiczny. Mikroorganizm, bakteria, grzyby, zwierzęta i rośliny. Nasi przodkowie, podobnie jak my obecnie, konsumowali rośliny i zwierzęta. Czyli zjadali DNA. Nie obserwujemy jednak u siebie cech roślinnych czy zwierzęcych. Poza tym większość z nas nie wie, że je mitochondria, rybosomy (struktury komórkowe uczestniczące w produkcji białek - red.), DNA, DNA zmodyfikowane epigenetycznie. Większość z nas nie kojarzy, że pijąc wino, konsumuje produkt, którego wytworzenie wymaga drożdży. **Czyli dziś jemy już żywność genetycznie zmodyfikowaną?**

— Na rynku europejskim żywności opisanej jako genetycznie zmodyfikowana jest niewiele. Bez porównania więcej znajdziemy opisów typu: „Żywność wolna od GMO”. Taki napis znalazł się na puszcze psiej karmy, którą kupiłem ostatnio. Droższej o dwa złote od identycznej puszki, na której go nie było. To chwyt marketingowy, pozbawiony jakichkolwiek przesłanek merytorycznych. W tej chwili mamy genetycznie zmodyfikowane materiały, produkty praktycznie w całym otoczeniu i środowisku. To na przykład bawełna, z której produkuje się np. koszulki. Są to izolaty białkowe z soi transgenicznej

czy syrop kukurydziany z kukurydzy zmodyfikowanej. Te preparaty dodawane są w niewielkiej ilości do ok. 70 proc. artykułów spożywczych.

## — Nasza przyszłość nieodłącznie będzie wiązać się z GMO? Czy jest inne rozwiązanie?

— Nie widzę możliwości uniknięcia zastosowania techniki inżynierii genetycznej w produkcji leków. Popularnością cieszy się na przykład seria kosmetyków DNA Gosh. W przypadku kosmetyków DNA w nazwie produktu przychodzi. W żywności wręcz przeciwnie — odstrasza. W farmaceutyce, lekach, metodach diagnostycznych DNA wopisie jest tak nieodzowne, że ludzie nie zajmują stanowiska, tylko korzystają. Czy można zrezygnować z inżynierii genetycznej w produkcji żywności? Tak, można i mogę tutaj podać konkretny przykład. Rocznie importujemy ok. 2 mln ton śrutu sojowej, genetycznie zmodyfikowanej soi na pasze. Można kupić surowiec niezmodyfikowany, ale ok. 30 proc. drożej. Nie trzeba być światowej klasy ekonomistą, by wiedzieć, że produkty powstałe na bazie tych pasz (jaja, mleko, kurczaki) podrożeją o blisko 10-20 proc. Polska podjęła decyzję, że od 1 stycznia 2019 roku nie będziemy importować śrutu sojowej genetycznie zmodyfikowanej. Tymczasem Unia Europejska importuje ponad 20 milionów ton śrutu sojo-



Prof. Tomasz Twardowski: Nie ma żadnych danych naukowych, które potwierdziłyby szkodliwość GMO

wej opartej na soi genetycznie zmodyfikowanej. W tej chwili 4/5 światowej produkcji soi to ta genetycznie zmodyfikowana. Proszę sobie wyobrazić zatem, co stanie się, kiedy będziemy musieli kupić od producentów tę niezmodyfikowaną. A Polska jest jednym z trzech największych na świecie producentów kurczaków. Produkcja ta opiera się na paszy, śrucie sojowej. Wciąż nie rozumiemy jednego. Pasza nie modyfikuje żywności. Kurczak karmiony paszą GMO nie jest genetycznie zmodyfikowany. Podobnie jak jaja od kury czy mleko od krowy. W tej chwili trwa wielka akcja polskich producentów bydła, którzy reklamują, że nie stosują pasz genetycznie zmodyfikowanych. Wystarczy jednak wejść na stronę internetową, gdzie można znaleźć komunikat: „rezygnując z paszy genetycznie zmodyfikowanej, nie zabieramy stanowiska w kwestii znaczenia zdrowotnego czy też wyższości takiej paszy”. 3/4 polskiego społeczeństwa nie chce GMO. A zatem ta reklama odpowiada opinii społeczeństwa, aczkolwiek merytorycznie jest bez sensu. Ludzie bali się komputerów, kuchenek



— NIE MA ŻADNYCH DANYCH NAUKOWYCH, KTÓRE POTWIERDZIŁYBY SZKODLIWOŚĆ GMO DLA CZŁOWIEKA CZY ŚRODOWISKA — UWAŻA PROF. TOMASZ TWARDOWSKI Z INSTYTUTU CHEMII BIOORGANICZNEJ PAN W POZNANIU. I TŁUMACZY, ŻE OBECNIE GENETYCZNIE ZMODYFIKOWANE MATERIAŁY NIE SĄ W NASZYM OTOCZENIU ŻADNĄ NOWOŚCIĄ.

mikrofalowych, telefonów komórkowych. Jako naukowcy zakładamy, że innowacyjne technologie służą dobru człowieka i pomagają mu. Dziś wszechobecne są plantacje rzepaku i kukurydzy, których nie było 25 lat temu tak wiele.

## — Dlaczego?

— Bo dzięki innowacyjnym technologiom stworzono nowe odmiany, które w naszych warunkach klimatycznych umożliwiają efektywną produkcję. Nie możemy też zastąpić genetycznie zmodyfikowanej soi w paszy kukurydzą czy rzepakami. Konieczne jest stworzenie nowej odmiany. Takiej paszy, która spełni wymagania białkowe czy energetyczne. Wycofano na przykład z rynku mączkę mięsno-kostną z powodu zagrożenia dla ludzi ryzykiem zachorowania na chorobę Creutzfeldta-Jakoba. Strach przed niezwykłymi danymi doprowadził do tego, że zrezygnowano z mączki mięsno-kostnej jako paszy, a wprowadzono soję genetycznie zmodyfikowaną. Dziś mamy podobną sytuację. Nasz strach przed GMO nie ma podłoża merytorycznego.

# ROLNICTWO PRZYSZŁOŚCI BEZ GMO?



Fot. Pexels.com

Przedstawiciele Greenpeace Polska twierdzą, że GMO nie jest rozwiązaniem problemu braku żywności

A JAK WYGLĄDA DRUGA STRONA MEDALU? CZYLI CO SĄDZĄ O GMO CI, KTÓRZY SĄ JEGO PRZECIWNIKAMI? O TO ZAPYTAŁIŚMY KRZYSZTOFA CIBORA Z GREENPEACE POLSKA.

## — Czym jest GMO?

— GMO, czyli organizmy zmodyfikowane genetycznie, to organizmy, które samistnie nigdy nie pojawiłyby się w naturze. W ten sposób powstają rośliny z genami zwierząt, bakterii czy wirusów. Produkcja ziaren większości roślin GMO (głównie soi, bawełny, rzepaku i kukurydzy) skupiona jest w rękach kilku koncernów, z których największy — Monsanto posiada około 90 procent udziałów w światowym rynku produkcji roślin zmodyfikowanych genetycznie i wytwarza większość niezbędnych do ich uprawy środków chemicznych. Pierwsze uprawy roślin genetycznie zmodyfikowanych pojawiły się ponad 20 lat temu w Stanach Zjednoczonych. Technologia

GMO miała „wyżywić świat” oraz pomóc „walczyć ze zmianami klimatu”. Żadna z tych obietnic nie została spełniona — uprawy GMO zajmują jedynie 3 procent użytków rolnych na świecie, a około 90 procent światowych upraw roślin genetycznie zmodyfikowanych znajduje się w zaledwie pięciu krajach (USA, Kanadzie, Indiach, Brazylii, Argentynie). Są to niemal wyłącznie odmiany odporne na herbicydy albo produkujące pestycydy, z których zdecydowana większość to rośliny paszowe lub nieprzeznaczone do spożycia, jak na przykład bawełna.

## — Jakże są wnioski? Czy te rośliny rzeczywiście są bardziej odporne?

— 20 lat uprawy GMO pokazało, że rośliny transgeniczne nie dość, że nie dają wyższych plonów i wymagają stosowania rosnącej ilości chemicznych środków uprawy roślin, to okazują się bezbronne w obliczu ekstremalnych zjawisk pogodowych nasilających się z powodu zmian klimatu.

## — Który kraj na świecie ma najwięcej upraw GMO?

— Najwięcej — 72,9 mln hektarów GMO uprawia się w USA. Są to uprawy m.in. zmodyfikowanej genetycznie kukurydzy, soi, bawełny, rzepaku.

## — Czy GMO należy się bać i jeśli tak, to dlaczego?

— Jak dotąd nie przeprowadzono żadnych długoterminowych badań nad bezpieczeństwem roślin zmodyfikowanych genetycznie, a większość dostępnych danych opiera się na krótkoterminowych badaniach przeprowadzanych przez lub na zlecenie przemysłu biotechnologicznego, który forsując nowe produkty, pomimo ogólnoswiatowego społecznego sprzeciwu wobec GMO zmusza konsumentów do uczestnictwa w gigantycznym, niekontrolowanym eksperymencie.

Doświadczeniu temu poddawane jest także środowisko naturalne. GMO krzyżuje się w nim z naturalnymi odpowiednikami, np. w Hiszpanii na szeroką skalę rozprzestrzenia się trawa z gatunku teosinte, która jest pochodzącym z Meksyku dzikim krewniakiem kukurydzy. Trawa ta krzyżuje się z uprawianą tam transgeniczną kukurydzą MON810, w wyniku czego następuje niekontrolowane przemieszczanie się transgenów zmodyfikowanej genetycznie kukurydzy do środowiska naturalnego. Jednak w przeciwieństwie do skażeń chemicznych, które z biegiem lat można usunąć ze środowiska, większość GMO będzie



GMO MIAŁO „WYŻYWIĆ ŚWIAT” ORAZ POMÓC „WALCZYĆ ZE ZMIANAMI KLIMATU”. ŻADNA Z TYCH OBIETNIC NIE ZOSTAŁA SPEŁNIONA.

się w nim rozprzestrzeniać bez końca, zagrażając różnorodności biologicznej.

— Jednak obecnie wykorzystywane przez człowieka rośliny również nie są naturalne, gdyż zostały otrzymane drogą długotrwałych krzyżówek genetycznych. Czym różnią się od GMO?

— Techniki stosowane w inżynierii genetycznej znacznie różnią się od tradycyjnego, długotrwałego krzyżowania, w którym łączy się ze sobą organizmy pochodzące z tych samych gatunków. W inżynierii

genetycznej geny w większości przenoszone są między gatunkami, np. roślin i zwierząt, a ich umiejscowienie jest przypadkowe, co niejednokrotnie wywołuje niezamierzone i trudne do przewidzenia efekty.

Nawet metoda intragenetyki znacznie różni się od tradycyjnego krzyżowania. Choć w jej wyniku geny przenoszone są w obrębie tej samej rośliny, tu także ich umiejscowienie jest przypadkowe.

W tym miejscu warto na pewno przyjrzeć się metodzie MAS (MAS — marker assisted selection), czyli selekcji wspomagananej markerami, która jest nowoczesnym i bardziej skutecznym działem biotechnologii niż inżynieria genetyczna w rozwijaniu złożonych cech roślin, np. odporności na suszę, zalewanie, choroby grzybicze czy zasoloną glebę. W MAS nie zachodzi ingerencja w genom, identyfikuje się natomiast rośliny o pożądanym cechach i tworzy nowe metodą tradycyjnych krzyżówek.

## — Czy świat przyszłości będzie zdominowany przez GMO?

— Biorąc pod uwagę stosunkowo małą ilość upraw GMO w porównaniu z uprawami konwencjonalnymi oraz, co kluczowe, bezpieczeństwo żywnościowe ludzkości, roz-

wój upraw agroekologicznych, w których kładziony jest nacisk na wspomaganie gatunków lokalnych i troska o długofalowy dobrostan gleb i wód, powinien stać się dominującym modelem rolnictwa przyszłości. Szacuje się, że w skali świata około 500 mln drobnych gospodarstw rolnych stanowi źródło utrzymania dla dwóch mld osób. Produkują one 80 procent żywności spożywanej w Azji i subsaharyjskiej części Afryki. Mieszkańcy tych rejonów należą do najbardziej narażonych na ubóstwo i głód. Ich bezpieczeństwo żywnościowe jest zależne od dostępu do zasobów naturalnych i rynków zbytu, mogących zapewnić im źródło utrzymania oraz możliwości produkowania różnorodnej i pożywnej żywności na własne potrzeby. Uprawy GMO nie zostały stworzone, aby zaspokajać tego typu potrzeby. Co więcej, żadna roślina GMO nie została zmodyfikowana w celu poprawy plenności. Ponadto, jak twierdzi Jacques Diouf — były dyrektor FAO (Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) — obecnie na świecie problem głodu nie jest spowodowany brakiem żywności, lecz jej niewłaściwą dystrybucją.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

# ZACHWYĆ SIĘ NATURĄ I ZADBAJ O DOBRE SAMOPOCZUCIE

CO JEST NAJLEPSZYM ANTYDEPRESANTEM, KTÓRY W DODATKU NIC NIE KOSZTUJE? KONTAKT Z NATURĄ JEST NASZĄ PODSTAWOWĄ BRONIĄ W WALCE ZE STRESEM. PRZEBYWANIE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU POŁĄCZONE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ MOŻE ZDZIAŁAĆ CUDA. NIE WIERZYCIE? WYPRÓBUJCIE SAMI.

Co przemawia za tym, by jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu? To może zacznijmy od najważniejszego, co potwierdzili naukowcy z Northwestern University. Im więcej kontaktu ze słońcem, tym niższy wskaźnik BMI. Im więcej kontaktu z naturą, tym lepiej nasz organizm radzi sobie z utrzymaniem w ryzach poziomu kortyzolu, czyli czynnika, który jest odpowiedzialny za stres. Kiedy jest go za dużo, nie jest to dobre dla naszego organizmu. Szukasz okazji, by pobyć na świeżym powietrzu? Zajrzyj do warmińsko-mazurskich lasów. A u nas jest ich pod dostatkiem, bo teren Warmii i Mazur zalesiony jest w 31 procentach.

— Lasy i inne tereny zielone to dla człowieka miejsce relaksu, wypoczynku i rekreacji, gdzie można odetchnąć czystym powietrzem. Nie bez powodu nazywane są „zielonymi płucami”, ponieważ jedną z głównych funkcji drzew jest właśnie oczyszczanie powietrza z metali ciężkich i pyłów oraz produkowanie tlenu — mówi Andrzej Kruszewicz, ornitolog i podróżnik.

Każdego lata na Warmię i Mazury przyjeżdżają turyści, którzy chcą wypocząć na łonie nieskażonej natury. Przyciąga ich czyste powietrze, woda i właśnie lasy. Krajobraz urozmaicają m.in. Puszcza Borecka, Romincka, Lasy Napiwodzko-Ramuckie i Taborskie. To również kraina tysiąca jezior, chociaż tak naprawdę jest ich tu o wiele więcej. Lasy zachęcają, by po wyznaczonych szlakach jeździć rowerem czy po prostu biegać.

— Bieganie to najprostsza i najprzyjemniejsza forma aktywności, a lista korzyści, które z niej wynikają, jest bardzo długa. Począwszy od dobrego samopoczucia po spalanie zbędnych kilogramów, poprawia nam się nastrój, kondycja, koncentracja — wylicza Tomek Domżański, maratończyk, instruktor lekkiej atletyki i triathlonu. — Dzięki joggingowi można zmniejszyć ryzyko chorób serca i układu krążenia, stajemy się odporniejsi na infekcje, hartujemy organizm. Od kilkunastu lat prowadzę zajęcia biegowe, na które przychodzą różne osoby o bardzo różnym stopniu sprawności fizycznej. Wiem, że każdy, bez względu na to, jaką dziś ma wagę, może zacząć się ruszać. Dlatego warto wpleść bieganie w rytm codziennego dnia — dodaje Domżański.

Jeśli nie macie zamiłowania do biegów, wybierzcie marsze. Nordic walking można uprawiać w dowolnym terenie o każdej porze roku. To idealny sport dla wszystkich. Nie wymaga szczególnych umiejętności. Dzięki specjalnie zaprojektowanym kijkom pracuje 90 proc. wszystkich mięśni ciała, a dodatkowo wybierając plener, możesz w pełni zachwyć się naturą.

Jaki rodzaj aktywnego wypoczynku wybrać? A może sporty wodne? Woda w jeziorach nie zdążyła się jeszcze się nagrzać, aby w niej pływać, ale kajaki czy łódki to idealne rozwiązanie. Na tych, którzy wolą łódki, czekają łódzie wiosłowe, które wypożyczymy za całkiem przystępną cenę. Można też skusić się na żaglówkę, np. wynajem Omegi. Nie zapominajmy też

o rowerach wodnych, to także doskonała rozrywka.

A ruch na świeżym powietrzu doda nam energii. Każda z komórek naszego ciała potrzebuje tlenu, by mogła sprawnie funkcjonować. Kiedy większość czasu spędzamy w zamkniętych pomieszczeniach, tego tlenu może nam czasem brakować, co zwykle objawia się ospałością, uczuciem ciągłego zmęczenia i zniechęcenia, problemami z pamięcią i koncentracją. Wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu sprawia, że nasz oddech i tętno przyspieszają, w wyniku czego krew krąży szybciej i dostarcza do komórek większą ilość tlenu. Tym samym regularne treningi zapobiegają negatywnym skutkom niedotlenienia oraz sprawiają, że mamy więcej energii i cieszymy się lepszym samopoczuciem.

Aktywność fizyczna została włączona jako integralny element Piramidy Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej opublikowanej w 2016 r. przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ). Należy więc pamiętać o dawce ruchu każdego dnia. Zgodnie z zaleceniami IŻŻ: „Najlepsze efekty zdrowotne uzyskuje się, uprawiając aktywność fizyczną przez większość, jeśli nie przez wszystkie dni tygodnia. Szereg korzyści przynosi np. energiczny, szybki trzydziestominutowy marsz każdego dnia albo przez większość dni tygodnia. Zalecany czas trwania pojedynczych ćwiczeń wynosi 30 min, jednakże nawet kilka krótkich sesji, aby łącznie osiągnąć 30 min dziennie, daje korzystne efekty z punktu widzenia zdrowia człowieka.”

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



Fot. pixabay.com

Bieganie to najprostsza i najprzyjemniejsza forma aktywności, a lista korzyści, które z niej wynikają, jest długa

# MAZURSKI PARK KRAJOBRAZOWY



Fot. wikimedia commons.org/Piotr Tysarczyk

Park przecina rzeka Krutynia z jej licznymi jeziorami i dorzeczami

NASZĄ PRZYGODĘ Z PRZYRODĄ ZACZNIJMY OD MAZURSKIEGO PARKU KRAJOBRAZOWEGO, KTÓRY ZOSTAŁ UTWORZONY W GRUDNIU 1977 R. W CELU ZACHOWANIA WARTOŚCI PRZYRODNICZYCH, KULTUROWYCH I HISTORYCZNYCH TEGO OBSZARU DLA POTRZEB NAUKI, DYDAKTYKI I TURYSTYKI.

**P**ark obejmuje swoimi granicami część gmin: Piecki, Mrągowo, Świętajno, Ruciane-Nida, Miłkołajki, Orzysz i Pisz, zajmując pogranicze trzech powiatów: mrągowskiego, piskiego i szczecińskiego. Powierzchnia Mazurskiego Parku Krajobrazowego wynosi 53 655 ha, a jego strefy ochronnej około 19 000 ha. Jest to jeden z największych parków krajobrazowych w Polsce. Powierzchnia lasów na terenie Parku wynosi 28 440 ha, rzeki i jeziora zajmują 15 715 ha. Pozostałe tereny to użytk-

ki rolne i tereny zabudowane. W Parku znajduje się 55 jednostek osadniczych, zamieszkałych przez około 11 tys. mieszkańców. Siedziba Parku mieści się w zabytkowym drewnianym budynku w centrum wsi Krutyń.

Ogromnym atutem tego miejsca są liczne jeziora, w tym największe w Polsce — Śniardwy, rzeka Krutynia, w której dorzeczu występuje około 20 śródlęśnych jezior dystroficznych oraz liczne strumienie o czystej wodzie, takie jak Pierwos i Blankowa Struga. To tutaj można wypożyczyć kajak i odbyć nies-

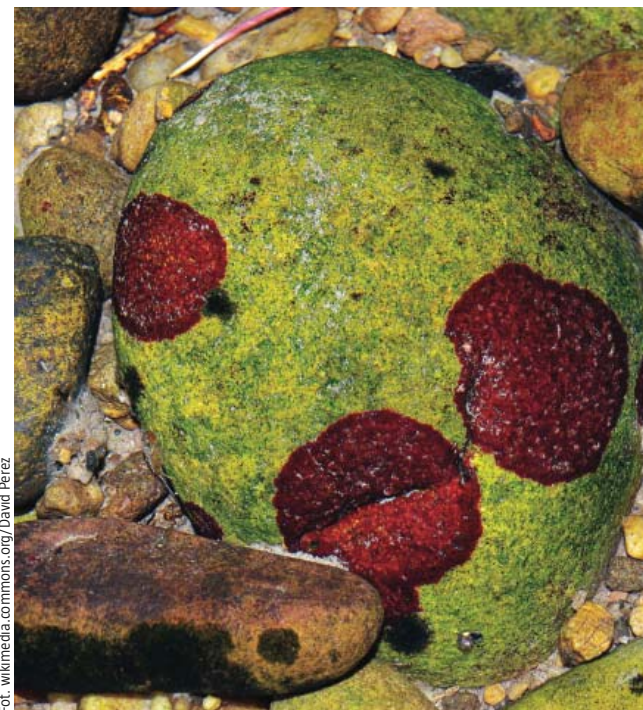
powią przygodę spokojnymi, leśnymi trasami Krutyni.

Fauna Mazurskiego Parku Krajobrazowego reprezentowana jest przez licznie występujące na tym terenie ssaki, np. jelenie, łosie, jenoty i borsuki oraz ptaki, w tym gatunki rzadkie i chronione, jak: bielik, rybołów, orlik krzykliwy, kania czarna i ruda, bocian czarny i inne. Różnorodność ekosystemów wodnych wpływa także na bogactwo gatunkowe ptaków wodno-błotnych, ryb i płazów. Płazy reprezentowane są przez traszki, ropuchy, żaby, kumaka nizinnego oraz rzekotkę drzewną. Zgadów, oprócz jaszczurek oraz padalca, spotyka się żmiję zygzakowatą, sporadycznie węży gniewosza, a w północnej części Parku żółwia błotnego. Ze zwierząt bezkręgowych na szczególną uwagę zasługują motyle: paź królowej, rusałka żałobnik, rusałka admirał, mie-

niak tęczowiec i efektowne chrząszcze: chroniony kozioróg dębosz i wążkarz lipczyk oraz stwierdzone tu wielkie rzadkości — jelonek rogacz, pachnica dębowa i nadobnica alpejska.

Mazurski Park Krajobrazowy warto także odwiedzić ze względu na jego roślinność. Na jego terenie znajdują się m.in. dwa stanowiska cisa, największe stanowisko reliktu glacialnego chamedafne północnej oraz jedyne znane na Pojezierzu Mazurskim stanowisko rzadkiego mchu wodnego. Kamienie na dnice rzeki Krutyni porasta krasnorost *Hildenbrandtia rivularis*, natomiast na torfowiskach rośnie owadożerna rosiczka okrągłolistna.

Najcenniejsze fragmenty Parku objęto ochroną w formie 11 rezerwatów przyrody oraz 24 użytków ekologicznych. Na jego terenie znajduje się 110 uznanych pomników przyrody. **Adam Nowiński**



Fot. wikimedia commons.org/David Perez

Kamienie na dnice Krutyni porasta krasnorost *Hildenbrandtia rivularis*



Fot. pikabay.com

W Mazurskim Parku Krajobrazowym spotkać można takie gatunki chronione jak orzeł bielik



Fot. wikimedia commons.org/Mat86

Na terenie Parku znajduje się największe w Polsce jezioro — Śniardwy

# ODPOCZNIJ NAD RZEKĄ W WELSKIM PARKU KRAJOBRAZOWYM

KONTYNUUJEMY NASZĄ WYCIECZKĘ PO SKARBACH NATURY WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO. TYM RAZEM DOCIERAMY DO WELSKIEGO PARKU KRAJOBRAZOWEGO.

**J**ak czytamy w źródłach, Welski Park Krajobrazowy utworzono w grudniu 1995 roku dla ochrony naturalnego krajobrazu środkowego odcinka doliny rzeki Wel, obszaru wyróżniającego się urozmaiconą, polodowcową rzeźbą terenu, zmalowniczymi wzgórzami morenowymi pokrytymi lasami, polami i łąkami, pomiędzy którymi silnie meandruje rzeka Wel.

W granicach Parku leżą dwa tereny mające znaczenie dla Wspólnoty Europejskiej: Ostoja Welska i Przelomowa Dolina Rzeki Wel. Cztery najcenniejsze fragmenty Welskiego Parku Krajobrazowego zostały objęte ochroną rezerwatową. Są to rezerwaty: „Bagno Koziana” — ornitologiczny o powierzchni

54,85 ha, „Ostrów Tarczyński” — leśno-krajobrazowy o powierzchni 106,98 ha, „Piekielko” — krajobrazowy o powierzchni 60 ha i „Jezioro Neliwa” — limnologiczny o powierzchni 16,5 ha.

Ponadto w Parku możemy podziwiać 28 pomników przyrody, w tym 2 aleje pomnikowe (w Lidzbarku i w Prętkach) oraz 5 użytków ekologicznych: „Bładowo”, „Chelsty”, „Kurojady”, „Koszelewki” i „Torfowisko Wąpiersk”.

Jeśli chodzi o florę, to jest tu co podziwiać. Spośród występujących tu gatunków roślin naczyniowych aż 80 objętych jest ochroną (m.in. leniec bezpodkwiatkowy i lipiennik Loesela), ponadto 47 gatunków mchów (m.in. sierpowiec błyszczący).

Z kolei fauna Welskiego Parku Krajobrazowego, który pod względem zoogeograficznym należy do krainy południowo bałtyckiej, ma charakter typowy dla obszarów pojeziernych. Grupa kręgowców rozmnażających się lub prawdopodobnie rozmnażających się na terenie Parku liczy 269 gatunków, w tym: 46 gatunków ssaków, 165 gatunków ptaków, 6 gatunków gadów, 13 gatunków płazów oraz 39 gatunków ryb i kręgowców.

Badania i obserwacje prowadzone na terenie Welskiego Parku Krajobrazowego w ostatnich latach ujawniły występowanie na jego terenie 282 gatunków bezkręgowców.

Podczas wyprawy na łono natury warto odwiedzić siedzibę Welskiego Parku Krajobrazowego, która znajduje się w miejscowości Jeleń. Tam także znajdują się dwa prowadzone przez Park muzea: Muzeum Przyrody Welskiego Parku Krajobrazowego i Muzeum Etnograficzne im. Edwarda Klemensa. Na powierzchni wystawową

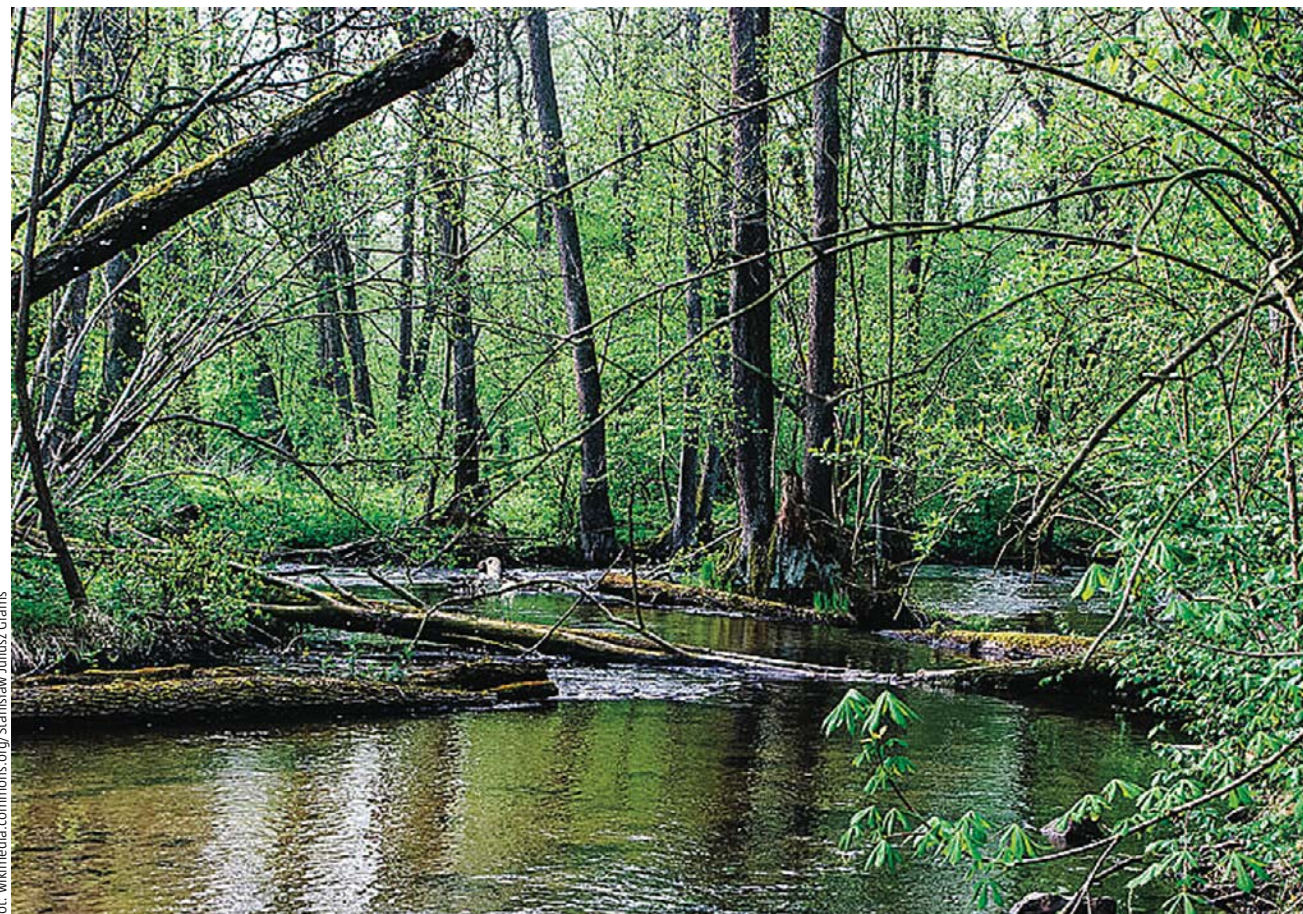
pierwszego z nich zaadaptowane zostało poddasze budynku.

W muzeum eksponaty zgrupowano w czterech ekspozycjach: zwierzęta żyjące w środowisku wodnym, zwierzęta leśne, zwierzęta żyjące na polach i łąkach, zwierzęta zasiedlające opuszczone zabudowania, strychy i stodoły. W Sali edukacyjnej muzeum znajduje się część ekspozycji przyrodniczej prezentującej jeden z najbardziej spektakularnych krajobrazów Parku — wspomniany wcześniej rezerwat przyrody „Piekielko” (makieta w skali 1:100).

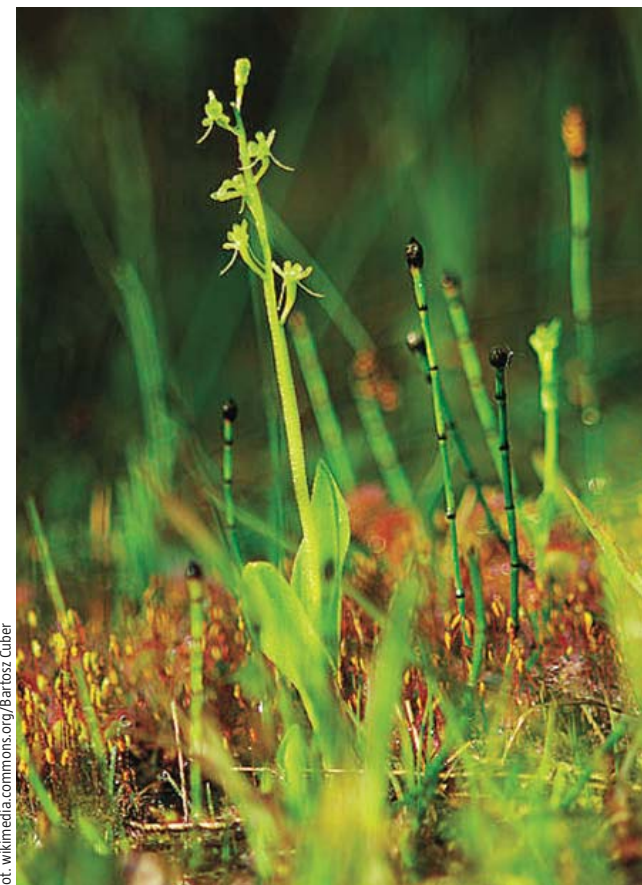
Natomiast w Muzeum Etnograficznym im. Edwarda Klemensa możemy oglądać eksponaty związane z dawnym codziennym życiem mieszkańców wsi. Obiekt powstał w 2001 roku. W 2011 roku muzeum przeszło gruntowny remont. Zmieniono wystrój wnętrza, zreorganizowano wystawę, szczególnie segregując poszczególne ekspozycje, a także dodano panele informacyjne z opisami wybranych przedmiotów. **Adam Nowiński**



Użytek ekologiczny „Kurojady”, który wchodzi w skład Welskiego Parku Krajobrazowego



Przełom rzeki Wel w rezerwacie „Piekielko”



W Welskim Parku Krajobrazowym spotkamy chroniony gatunek rośliny naczyniowej — lipiennika Loesela

# WARSZAWĘ TRAKTUJĘ JAK PRZECHOWALNIĘ

MIESZKA W WARMIŃSKIM, STARYM DOMU Z CEGŁY, KTÓRY STOI NAD JEZIOREM. W SADZIE MA JABŁONIE CESARZ WILHELM. AKTOR JERZY BOŃCZAK ZNALAZŁ SWOJE MIEJSCE NA WARMII, TUŻ POD OLSZTYNEM. I PRZYJEŹDŹA TUTAJ OD PONAD 20 LAT.

— *Gdyby miał być pan ambasadorem Warmii i Mazur, w jaki sposób zachęciłby pan innych do przyjazdu?*

— Przede wszystkim jest bliżej. Z każdego miejsca Polski. A wyjazd za granicę wiąże się z dużymi odległościami. Pogoda jest podobna, jak w całej Europie. A co najważniejsze, to poza Warmią i Mazurami nigdzie nie spotkacie tak wielkiej różnorodności grzybów. A jeśli już gdzieś są, to ludzie boją się je jeść. I przede wszystkim obfitość ryb w jeziorach. Przecież szalenie trudno jest jechać do Hiszpanii i zabierać ze sobą wędkę. Stawia to trudność, kiedy jedzie się samochodem, nie mówiąc

o tym, że zwykle przecież wybiera się samolot. Więc lepiej z tymi wędkami przyjechać tutaj. Choć czasem można też mieć zagwarantowany brak ryb (śmiech). W Szwecji są. Ale tam jest szalenie zimno. Polecam więc Warmię.

— *A pan przyjeżdża już na tę Warmię przecież od lat.*

— Dokładnie od 26 lat. Przed laty szukałem właśnie takiego miejsca na Warmii, bo lubię wędkować, a dom stoi nad samym jeziorem, więc spełniły się wszystkie moje marzenia. Zamieszkałszy w starym, warmińskim domu, który ma niemal sto lat. Kiedy przed laty go zobaczyłem, wiedziałem, że musi być

mój. Wymagał remontu, ale nie zmieniłem go z zewnątrz. Adaptacji wymagało jedynie wnętrze budynku. Wyremontowałem go tak, by było mi w nim wygodnie.

— *I ma pan sad. Są tam nadal jabłonie starej odmiany Cesarz Wilhelm? Chwalił pan je jakiś czas temu, że rodzą późnojesienne, soczyste, winne i bardzo smaczne jabłka.*

— Ależ oczywiście. Mają już prawie sto lat. I w ich cieniu najprzyjemniej mi się odpoczywa. Jabłonie mają to do siebie, że owocują raz na dwa lata i w tym roku będzie z pewnością wysyp owoców. Na które nie zapraszam, bo na pewno nie spożytkuję. A jeśli nie zrobię tego ja, to zastąpią łabędzie. Same przychodzą na moje siedlisko i chętnie się jabłkami częstują.

— *Nie myślał pan, by produkować z nich cydr na swoje potrzeby? Dziś to popularne.*

— Tak, ale myślę, że kupienie butelki cydru jest jednak dużo tańsze od wytwarzania cydru

samodzielnie. Za długo się czeka na efekty.

— *Ale zawsze pan czeka na wyjazd z Warszawy i powrót na Warmię.*

— Na początku zaglądałem tutaj na chwilę, a później tradycją stało się, że przyjeżdżałem wiosną i zostawałem do jesieni. Warszawę traktuję jako przechowalnię, a moim ulubionym miejscem zamieszkania jest Warmia. I teraz, jeśli ktoś mnie pyta, czy jadę już na Mazury, odpowiadam, że jadę na Warmię. Staram się poprawiać moich znajomych i edukować na temat tego regionu.

— *Czy jest coś, co w ciągu tych ponad 20 lat zmieniło się na gorsze?*

— Często jeżdżę do Olsztyna i żałuję, że zepsuto kompletnie infrastrukturę drogową w tym mieście. Rozumiem, że trzeba budować obwodnicę. Ale puścić tramwaje przez centrum i dzięki temu zablokować miasto i utworzyć gigantyczne korki? To nie był dobry pomysł. A korków wcześniej w Olsztynie



Fot. Grzegorz Czykwin

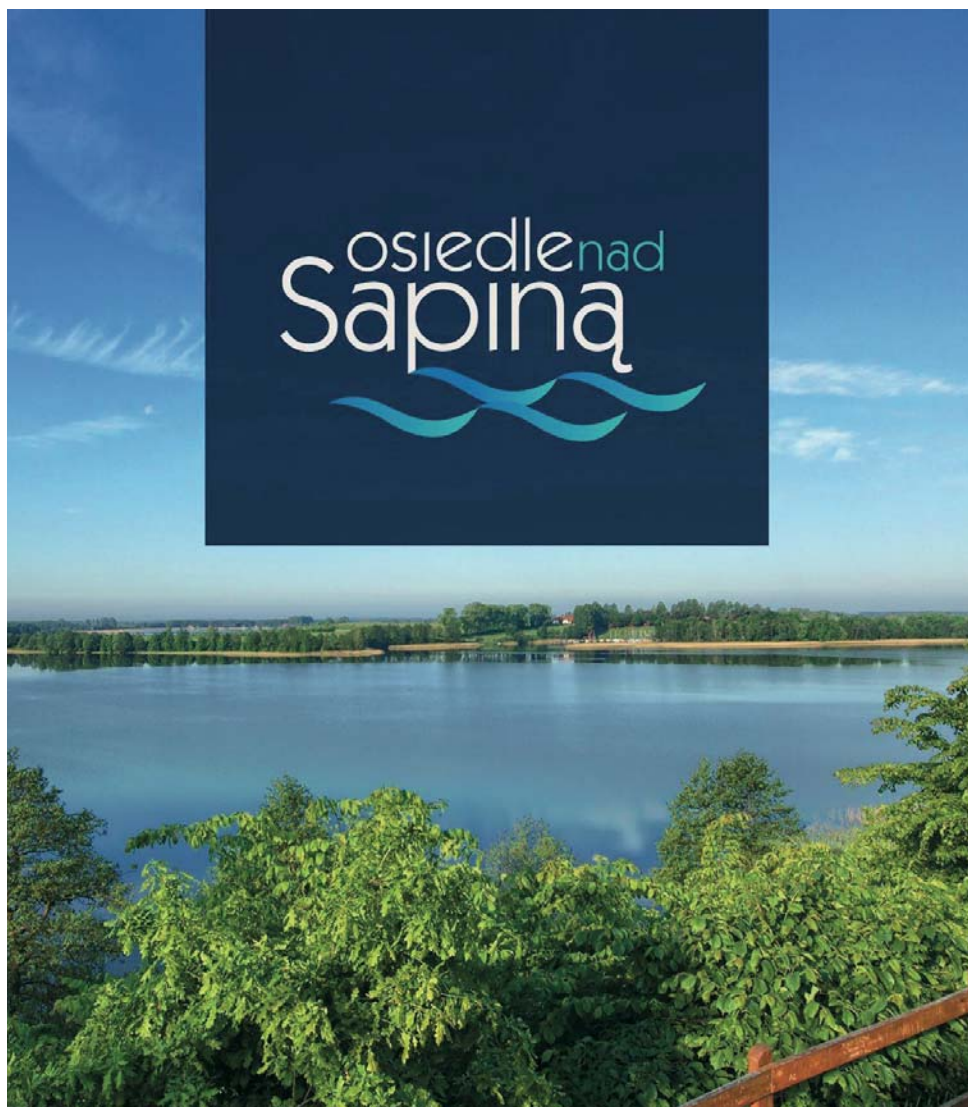
Jerzy Bończak: Na początku zaglądałem tutaj na chwilę, a później tradycją stało się, że przyjeżdżałem wiosną i zostawałem do jesieni

nie nie było. Ale teraz zakupy robię w moim małym sklepiku w Tomaszku. Choć widzę, że wiele osób ucieka

dziś z miasta i podejrzewam, że już niedługo Olsztyn przemie się do mnie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

REKLAMA



## Niezwykłe atrakcyjne, uzbrojone działki do sprzedaży w części lub w całości.

- Położone w strefie ekologicznej NATURA 2000, pośród Wielkich Jezior Mazurskich, w bezpośrednim sąsiedztwie lasu i rzeki Sapiny.
- Zamknięte, ogrodzone osiedle z dostępem do alei spacerowej i pomostu widokowego.
- Teren monitorowany i chroniony.

Nasza oferta skierowana jest zarówno do developerów, jak i klientów indywidualnych.



Wizualizacja osiedla

Osiedle Nad Sapiną

Tel. 85-748-90-15 lub 695-050-225, e-mail: info@osiedlenadsapina.pl

# WYCIECZKA ROWEROWA IDEALNYM POMYSŁEM NA WAKACJE

WSCHODNI SZLAK ROWEROWY GREEN VELO TO NAJBARDZIEJ SPEKTAKULARNY PROJEKT ROWEROWY, JAKI DO TEJ PORY ZREALIZOWANO W POLSCE. TO PONAD 2000 KM SPECJALNIE WYTYCZONEJ TRASY, KTÓRY WIEDZIE PRZEZ PIĘĆ WOJEWÓDZTW WSCHODNIEJ POLSKI (WARMIŃSKO-MAZURSKIE, PODLASKIE, LUBELSKIE, PODKARPACKIE I ŚWIĘTOKRZYSKIE). PO DRODZE MOŻNA ODPOCZAĆ, POZWIEDZAĆ I PRZEDE WSZYSTKIM CIESZYĆ SIĘ NATURĄ.

**S**woją przygodę na szlaku możesz rozpocząć w dowolnym punkcie. Najlepiej podróżować w grupie, z rodziną bądź z przyjaciółmi. Możesz jechać z północy na południe albo z południa na północ. Trzeba przyznać, że Green Velo pokazuje piękno Polski Wschodniej w najlepszy możliwy sposób, z paletą barw, zapachów i smaków, których nie znajdziesz nigdzie indziej.

Szlak przebiega głównie po asfaltowych drogach publicznych o niskim natężeniu ruchu pojazdów. Przez województwo warmińsko-mazurskie przebiega 397 km trasy Green Velo. Około 300 kilometrów całości trasy stanowią nowe i przebudowane drogi rowerowe oraz ciągi pieszo-rowerowe, a blisko 150 kilometrów to wyremontowane drogi gruntowe. Podczas tworzenia trasy powstało lub wyremontowane zostało ponad 30 mostów i kładek, przebudowie uległo ponad 20 kluczowych skrzyżowań. Green Velo jest przystosowane do długich wypraw rowerowych. Na trasie wybudowanych zostało 228 miejsc obsługi rowerzystów, wyposażonych w stojaki, wiaty i ławki oraz kosze na śmieci i tablice informacyjne. Wzdłuż szlaku oznaczono setki godnych uwagi atrakcji turystycz-

nych, a cała trasa prowadzi przez pięć parków narodowych i szereg parków krajozabrazowych.

Na szlaku wydzielono 12 „królestw rowerowych”, czyli atrakcyjnych regionów, w których warto zaplanować dłuższy pobyt. W królestwach tych zaproponowano turystom ponad 100 propozycji jednodniowych i weekendowych oraz dłuższych wycieczek rowerowych, stanowiących niezwykle, turystyczne menu rowerowe obszaru Polski Wschodniej. Jeśli szukacie noclegu, możecie skorzystać z oferty ponad 455 miejsc przyjaznych rowerzystom, czyli rekomendowanych obiektów (noclegowych, gastronomicznych, usługowych) świadczących usługi turystom rowerowym.

Wyjątkowość i różnorodność regionów, przez które prowadzi szlak, podkreślają atrakcje turystyczne, zarówno te usytuowane bezpośrednio na trasie, jak i te znajdujące się na obszarze 20-kilometrowego „korytarza” po obu stronach trasy. Są wśród nich liczne zabytki stanowiące ważną część polskiego dziedzictwa kulturowego, m.in. katedra we Fromborku czy zamek w Lidzbarku Warmińskim.

Szlak przeznaczony jest zarówno dla odbiorców z kraju, jak i zagranicy. Nie pozostało więc nic, tylko przygotować rower i ruszyć w drogę!

Adam Nowiński



W otwarciu części szlaku Green Velo w Węgorzewie uczestniczyły setki rowerzystów z całego regionu Warmii i Mazur



Fot. Biuro Promocji Urzędu Miasta w Węgorzewie

Fot. pexels.com