



**Janusz Gogońkiewicz**  
NADLEŚNICZY  
NADLEŚNICTWA  
JAROCIN



WYJĄTKOWY KONKURS ZA NAMI

## Las poza cywilizacją

Druga edycja konkursu przyrodniczego już za nami. Ci, którzy uważnie słuchali audycji radiowych oraz pytań na antenie Radia Markury i jako pierwsi udzielili odpowiedzi drogą SMS-ową, mieli okazję na wygranie atrakcyjnej nagrody - weekendu na terenie Nadleśnictwa Jarocin. To nie było zwykłe weekendowe, ponieważ był on przepiękny mnóstwem atrakcji, mniejszych konkursów z nagrodami oraz niespodziankami. Cały pobyt został zasponsorowany przez Lasy Państwowe. Zwycięzcy zostali zakwaterowani w malowniczej okolicy w gospodarstwie agroturystycznym Hermanów (nieдалеko Dębna n. Wartą).

Te dwa dni były szczególnie wyjątkowe. Pobyt w historycznym budynku w Czeszewie, spacer po najstarszym w Wielkopolsce rezerwacie przyrody w asyście ornitologów (specjalistów od ptaków), usytuowane na trasie zadania do wykonania oraz prezentowane rekwizyty były dla uczestników szczególną atrakcją, a zarazem okazją do poznania przyrodniczych skarbów naszej okolicy. Nie zabrakło również możliwości zwiedzania zabytków architektury historycznej. Pierwszy dzień zakończył się wspólną biesiadą przy ognisku. Liczyliśmy co prawda na wieczorny repertuar byków (samców jeleni) podczas odbywającego się właśnie rykowiska (okres godowy tych zwierząt). Być może jednak zawstydzili się naszych gości.

W drugim dniu laureaci konkursu mieli okazję zobaczyć „od kuchni” nowoczesną infrastrukturę szkółkarską w Jarocinie. Spotkanie było również okazją do zasadzenia pamiątkowych dębów. Przed południem w okolicy czeszewskich lasów czekały na gości nowoczesne, ogromne maszyny operacyjne wykorzystywane w codziennych pracach leśnych. Każdy miał okazję obserwować specjalistów podczas załadunku drewna, by za chwilę samemu móc sprawdzić swoje umiejętności w kabynie operatora forwadera.

Jak skomentowali uczestnicy, praca tak specjalistycznym i skomplikowanym sprzętem nie jest łatwa.

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w tegoroczną edycję konkursu „Las poza cywilizacją”.

Więcej szczegółów, zdjęcia oraz reportaż znajdziecie na stronie RDLP w Poznaniu oraz Radia Merkury.

Przygotował: **WoJak**



## Szanowni Czytelnicy

Dzisiaj trochę przynudzania na tematy niby oczywiste.

Zdarza mi się jeszcze w tym biurokracym szaleństwie zajrzeć do lasu, czy to służbowo w tygodniu, czy weekendowo. I co w tym lesie ostatnio najczęściej zastaję? Ano niezmiennie śmieci. Nie mówię tu o papierkach po batonikach czy puszkach po piwie. To przecież nikogo już nierzadką „normalka”. Mówię o coraz większej ilości śmieci budowlanych czyli o odpadach po jakichś drobnych remontach, których - jak się domyślam - pozbywają się w lesie drobni przedsiębiorcy. Trudno znaleźć kompleks leśny bez kucek styropianu, zużytej pianki montażowej, płyt gipsowych, resztek aluminiowych stelaży, worków po klejach i gipsach itd. Masakra! Oczywiście jest pewien postęp. Kiedyś klient sam sobie musiał posprzątać w domu po remoncie i był szczęśliwy, że fachowcy w ogóle raczyli coś mu naprawić. Teraz ekipa wszystko pięknie pozbiera, pozamiata i zabierze śmieci ze sobą. No i fajnie! Ale dlaczego do lasu? Bo jest dobrem nas wszystkich, czyli w praktyce niczym? Bo przecież jakiś nie mający niczego lepszego do roboty leśnik to posprząta? Czym kierują się ludzie, którzy wyrzucają te śmieci w lesie? Przyznam, że niezmiennie tego nie rozumiem, ale zaczynam podejrzewać, że może takim osobom wystarczy już do życia sterylny - wirtualny - świat. Przyszłość własna i innych chyba ich nie obchodzi. Pozostaje niska nadzieja, że pojawią się młode i bardziej wyedukowane pokolenia, które wyjrzą jednak nieco poza ekrany smartfonów i zadbają o nasze wspólne środowisko. I oby opowieść z filmu WALL-E pozostała w sferze bajek.

## KALENDARIUM październik 2016

- Październik miesiącem „Dobroci dla Zwierząt”
- pierwsza sobota i niedziela października - Świątowy Dzień Ptaków,
- czwarty poniedziałek października - Międzynarodowy Dzień Bibliotek Szkolnych,
- 1 października - V zawody o „Puchar jesieni”, Nadleśnictwo Bystrzyca Kłodzka zaprasza miłośników leśnych wędrówek na zawody nordic walking oraz terenowy bieg górski. Więcej na [www.wroclaw.lasy.gov.pl](http://www.wroclaw.lasy.gov.pl),
- 1-2 października - VI Ptasi Piknik - liczenie migrujących ptaków, Nadleśnictwo Elbląg,
- 4 października - Świątowy Dzień Zwierząt, rozpoczyna Świątowy Tydzień Zwierząt,
- 5 października - Świątowy Dzień Nauczycieli (ONZ),
- 9-15 października - Tydzień Pisania Listów - schowaj smartfona do szuflady, wyciągnij papier i napisz do swoich przyjaciół list tradycyjny - na pewno ich zaskoczysz,
- 10 października - Dzień Drzewa odbywający się w Polsce od 2003r.
- 14 października - Dzień Nauczyciela. Święto Edukacji Narodowej, Świątowy Dzień Normalizacji, Międzynarodowy Dzień Ograniczania Klęsk Żywiotowych, ustanowiony przez ONZ w każdą drugą środę października, Międzynarodowy Dzień Zmniejszania Skutków Klęsk Żywiotowych,
- 16 października - Świątowy Dzień Żywności,
- 19 października - Dzień Ratownika,
- 22-23 października - Ogólnopolski Hubertus Węgorowski, Zamek w Liwie/ Węgorów

Opr. **WoJak**

## AKTUALNOŚCI

▶ **Grzybowy konkurs**

Nadleśnictwo Turek ogłosiło V edycję konkursu dla grzybiarzy. Zwycięzcą zostanie ten, kto znajdzie okaz o największej wadze lub o największej średnicy kapelusza. Konkurs trwa do 31 października. Aby wziąć w nim udział należy zgłosić się ze znalezionym grzybem w siedzibie nadleśnictwa (ul. Chopina 70, 62-700 Turek, pokój nr 14). Grzyb zostanie komisyjnie pomierzony i zważony. Okaz musi być jadalny i nieobjęty ochroną gatunkową. (N-ctwo Turek).

▶ **Puszcza Białowieska w Brukseli**

„Puszcza Białowieska - lasy naturalne czy też dziedzictwo kulturowe miejscowej ludności” to tytuł wystawy składającej się z 17 plasz, prezentowanej w budynku parlamentu w Brukseli. Jej otwarciu towarzyszył panel dyskusyjny, w którym uczestniczyli Konrad Tomaszewski, dyrektor generalny LP, Jan Szyszko, minister Środowiska, europosowie oraz eksperci. Przedstawiciele strony polskiej podczas wizyty zaznaczyli, że ratunek Puszczy jest dla nich priorytetem. - „Wbrew twierdzeniom części środowisk ekologicznych, puszcza sama się nie obroni. Pokazuje to lawinowo postępująca gradacja kornika drukarza. Pozostawienie puszczy samej sobie doprowadzi do dalszej degradacji siedlisk” - podkreślili. (LP)

▶ **15. Targi leśne zakończone**

W Janowie Lubelskim (RDLP Lublin) na targach gospodarki leśnej przemysłu drzewnego i ochrony środowiska Eko-Las spotkali się profesjonalści z branży leśnej i drzewnej - łącznie 130 firm (głównie z całej Polski, choć nie zabrakło wystawców m.in. z Niemiec i Szwecji). Złoty Medal otrzymał Ośrodek Techniki Leśnej - za rozdrabniacz uniwersalny przeznaczony do prac przy budowie lub remontach dróg leśnych. (LP)

▶ **Ekologiczne żywe kosiarki**

W Nadleśnictwie Strzałowo (RDLP w Olsztynie) w trakcie otwierania świetlistej dąbrowy i płatów muraw kserotermicznych, leśnicy zadbał także o stanowiska leńca bezpodkwiatkowego, które zarastały runem trawiasto-turkycowym. W pracach leśnikom pomogły owce wrzosówki i koniki polskie. Rezultaty tych zabiegów są już widoczne. Można mówić o sukcesie, ponieważ na stanowisku wypasany wrzosówkami liczba pędów wzrosła z 280 do 1.100. Natomiast tam, gdzie prowadzono wypas konikami polskimi ich liczba wzrosła z 1.500 do 2.300. (N-ctwo Strzałowo)

▶ **ASF powraca?**

Na terenach położonych na wschód od Wisły stwierdzono już ponad 20 ognisk afrykańskiego pomoru świń (ASF). Wirus z Podlasia przedostał się na Lubelszczyznę i Mazowsze. Istnieje obawa, że przekroczy linię Wisły i dotrze na Kujawy, Pomorze i do Wielkopolski. Zagrożenie jest realne. Jak podaje Minister Środowiska „afrykański pomór świń (ASF) to szybko szerząca się, zakaźna choroba wirusowa, na którą podatne są świny domowe oraz dziki. Ludzie nie są wrażliwi na zakażenie wirusem ASF, a choroba ta nie stwarza zagrożenia dla ich zdrowia i życia. Najczęstszym sposobem zakażenia zwierząt jest bezpośredni lub pośredni kontakt ze zwierzętami zakażonymi. Podjęcie działań profilaktycznych polegających na dalszym rozrzedzeniu populacji dzika poprzez zintensyfikowany odstrzał powinno przyczynić się do znacznego ograniczenia rozprzestrzeniania się choroby...”. ASF po raz pierwszy w Polsce pojawił się w 2014 roku. Wirusa wówczas wykryto u martwego dzika ok. 800 m od granicy z Białorusią. Jeszcze rok temu w kraju były tylko 3 ogniska choroby na Podlasiu (parę szt. świń).

▶ **Uroczystości ku pamięci „Inki”**

W Nadleśnictwie Miłomłyn stanął pomnik Danuty Siedzikówny, ps. „Inka”, sanitariuszki 5. Wileńskiej Brygady Armii Krajowej, zamordowanej przez UB. Na pomniku znajduje się napis: „Niech żyje Polska! Niech żyje major Łupaszką!”. Były to ostatnie słowa „Inki”, które wykrzyczała podczas egzekucji. W uroczystości odsłonięcia pomnika uczestniczył m.in. minister środowiska Jan Szyszko. Odsłonięcie pomnika „Inki” akurat w Miłomłynie koło Ostródy to oczywiście nie przypadek. Na przełomie lat 1945 i 1946 Danuta Siedzikówna pracowała w Nadleśnictwie Miłomłyn pod przybranym nazwiskiem Obuchowicz (nazwisko jej ojca chrzestnego, który był leśnikiem). Wiosną 1946 r. „Inka” wróciła do jednego z oddziałów partyzanckich mjr. Zygmunta Szendzielarza „Łupaszką”. W czerwcu 1946 r. dostała rozkaz wyjazdu do Gdańska. Miała odebrać zaopatrzenie medyczne. Tam aresztował ją Urząd Bezpieczeństwa. Wyrok śmierci na „Ince” wykonano 28 sierpnia 1946 r.

Zestawił: **Wojak**▶ **„RUSZAJ Z NAMI, PRZYJACIELU” PO RAZ DZIESIĄTY**

## Podchody zakończone w Sabacie

Środowiskowy Dom Samopomocy w Jarocinie przy współpracy z Nadleśnictwem Jarocin zorganizował X Integracyjne Podchody Leśne pt. „Ruszaj z nami, przyjacielu”.

Ponad 120 osób niepełnosprawnych, podopiecznych środowiskowych domów samopomocy, warsztatów terapii zajęciowej, domów pomocy społecznej, ośrodków wsparcia z Fabianowa, Czermińska, Krotoszyna, Ostrowa Wlkp., Gostynia, Chromca, Gizalek, Noskowa, Raszew i Jarocina przemierzało dukty leśne w okolicy Cielczy oraz Jarocina. Na trasie rajdu uczestnicy wykonywali zadania z zakresu pracy leśników, ekologii, mogli sprawdzić swoją wiedzę o zwierzętach oraz sprawność fizyczną. Fachową pomocą i wiedzą wspierał ich Jakub Wojdecki, pracownik Nadleśnictwa Jarocin, który w dostępnym i ciekawym sposobie przekazał uczestnikom marszu wiedzę o lesie. Na zakończenie podchodów dzięki uprzejmości Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji z Jarocina wszyscy mieli okazję skosztowania biwakowych smakołyków na terenie o dość wyjątkowej nazwie „Łowisko Sabat”.

Tekst: Ewa Kaliszczak, ŚDS Jarocin  
Zdjęcia: Podopieczni ŚDS Jarocin



Królestwo Danii zajmuje obszar 43.094 km<sup>2</sup> zamieszkały przez 5,6 mln ludzi (stan na 2015 r.). Dania jest najstarszą europejską monarchią z zachowaną ciągłością dziedzicznej władzy. Obecnie na tronie duńskim zasiada królowa Małgorzata II.

Pierwotną roślinność kraju stanowiły lasy bukowo-dębowo-jesionowe oraz rozległe wrzosowiska. Obecnie jednak ich większość została przekształcona na grunty orne oraz łąki i pastwiska, dlatego lasów w Danii w porównaniu z innymi krajami jest niewiele. Wg danych szacunkowych z 2000 r., ich powierzchnia wynosiła 486 tys. ha, co dało jedynie 11% powierzchni kraju. Są tu realizowane programy zalesieniowe, dlatego udział lasów będzie - w powolnym tempie - ale rósł, z tendencją przebudowy drzewostanów na rodzime gatunki liściaste. Obecny skład gatunkowy to: nie rodzimy, ale mocno zadomowiony świerk pospolity (29%), buk (17%), sosna (10%), dąb (9%), świerk sitkajski, jodła

## Lasy Europy - Dania

**Dania:**  
powierzchnia:

**43.094**  
km<sup>2</sup>

**liczba**  
mieszkańców:

**5,6**  
mln

**lasy:**

**486**  
tys. ha



## OBALAMY MITY

# Czy dzięcioły mogą dostać wstrząśnienia mózgu?

Te niezwykle ptaki są dość powszechne i możemy je spotkać w lasach całego świata poza Australią, Nową Gwineą i Madagaskarem. Chyba nie trzeba nikogo informować, że dzięcioły są lekarzami drzew - znamy to już przecież z opowieści z czasów przedszkolnych. Ale czy wszyscy wiemy, jak to się dzieje, że te średniej wielkości ptaki potrafią kuć w drzewach dziuple (czasem sporych rozmiarów), nie wyrządzając sobie przy tym krzywdy? Czy istnieje jakaś tajna broń lub przystosowanie, którą wykorzystują w codziennym życiu?

Rozmiary tych ptaków wahają się zależnie od gatunku, od niewielkich 8 cm do znacznie większych przedstawicieli o dł. nawet ok. 50 cm. Najmniejszym w Polsce żyjącym jest dzięcioł mały (dzięciołek), a największym (i tu Was zaskoczę) nie dzięcioł duży, jak wskazywałaby jego nazwa, a dzięcioł czarny. Dzięcioły zaliczamy do dziuplaków pierwotnych, czyli do gatunków, które same wykuwają dziuple i są w nich pierwszymi gospodarzami. Wyspecjalizowane zdolności, umożliwiające zdobywanie pożywienia spod kory czy wykuwanie dziupli dają im przewagę w lesnym środowisku wśród dziuplaków i decydują o ich roli w lesie. Dzięcioły są wybredne, a przy tym bardzo pracowite, ponieważ nieustannie kują dziuple opuszczając co roku stare „mieszkania” i wprowadzając się do nowych. Pozostawione dziuple stają się następnie miejscem gniazdowania dla kilkudziesięciu gatunków ptaków leśnych oraz wielu gatunków ssaków: popielic, orzesznic czy pospolitych wiewiórek. Niektóre gatunki prócz dziupli lęgowych wykuwają również dziuple noclegowe, a także dziuple wykorzystywane jako kryjówki.

Dzięcioły obstukują drzewa kilka tysięcy razy



Fot. Janusz Wojciecki

dziennie w celu poszukiwania pokarmu, zbudowania domu, oznakowania terenu, a także nawiązywania kontaktów z płcią przeciwną. Bo czy na kobietach nie robi wrażenia ustatkowany, pracowity mężczyzna z własnym mieszkaniem?

Skoro kują cały dzień dziobami w twarde drzewa, dlaczego dzięcioły nie doznają kontuzji? Jako pierwszą przyczynę opiszmy budowę wyspecjalizowanego komputera tego „żywego młota udarowego”. Wypełnia on szczelnie wnętrze czaszki i podczas energicznych drgań, pozostaje nieruchomy. My ludzie mamy znacznie gorzej, ponieważ nasz mózg jest zawieszony w płynie mózgowo-rdzeniowym. To dlatego podczas niefortunnego wypadku przy działaniu dużych sił doświadczamy wstrząśnienia - mózg niczym przedmiot luźno zawieszony w cieczy ulega gwałtownemu, bezwładnemu ruchowi. Czaszka dzięciołów jest grubsza niż u innych ptaków, zbudowana z gąbczastych, podatnych na kompresję kości.

Gdzie drwa rąbią - tam wióry lecą. Nie szaszkodzą jednak one oczom naszego bohatera, które tuż przed stuknięciem dziobem w drzewo „zamykają się”, a ochra-

nia je specjalna wewnętrzna błona niczym trzecia powieka. To ona utrzymuje gałkę oczną we właściwym miejscu, chroniąc siatkówkę przed rozdarciem i zabezpieczając powierzchnię oka przed odpryskami kutego drewna. Dzięcioły mają niesamowicie umięśnioną szyję. Jej mięśnie kurczą się dosłownie na milisekundę przed uderzeniem dzioba. Sama szyja jest krótka, powodując, że ptak podczas pracy porusza całym ciałem. To wzmacnia siłę uderzenia i sprawia, że cały korpus, a nie tylko szyja z głową pochłania niemal wszystkie drgania i całą siłę uderzenia (99% energii). Wiedzą o tym zawodowi bokserzy wyprowadzając tzw. „dzwon” całym ciałem w kierunku przeciwnika - nie do zatrzymania, jeżeli jest celny. Podczas tych uderzeń część drgań, która nie trafi do korpusu, rozchodzi się w postaci ciepła, częściowo do mózgu. Specjaliści od kucia w betonie wiedzą, że należy dać odpocząć urządzeniom. Dzięcioły podobnie - by pozbyć się nadmiaru ciepła co pewien czas wykonują krótkie przerwy. Dziób jest połączony z czaszką tkanką łączną. Jest on długi i silny, odporny na zgniatanie oraz pęknięcie. Jego powierzchnia jest pokry-

ta twardą, szybko odrastającą masą rogową. Dodatkowo u jego podstawy znajdują się mięśnie amortyzujące wstrząsy.

Dzięcioły wyposażone są ponadto w tzw. aparat gnykowy znajdujący się wewnątrz języka w postaci elastycznej struktury tkankowej wypełnionej płynem. Oplata on czaszkę równomiernie rozprowadzając drgania. Nozdrza dzięciołów to małe szczelinki osłonięte piórami stanowiącymi rolę filtra ochronnego przed fragmentami kutego drewna. W jaki sposób się odżywiają? Dzięki długiemu, cienkiemu, zwinnemu i sprężystemu językowi. W celu złapania ofiary ptak może go wsunąć w długie i kręte chodniki owadów na długość kilkunastu centymetrów. Znamy podobne zwierzę wykorzystujące tę technikę - to mrówkojad.

Jak dzięcioły utrzymują się na drzewie podczas swojej wibrującej pracy? Umożliwiają im to przeciwstawne parami palce zakończone ostrymi pazurami, którymi chwytają się spękanej kory. W utrzymaniu równowagi pomaga również dzięciolom lekko wygięty ogon, który idealnie przylega do pionu drzewa. Posiada on 12 ostro zakończonych bardzo sztywnych sterówek. Do tego mięśnie nasady ogona są dobrze rozwinięte, grube i silne. Na ogonie podczas pracy spoczywa niemal cała masa ciała, a jego elastyczność niczym sprężyna wspomaga powtarzalną pracę dzioba.

Dzięcioły bez wątpienia pełnią w lesie ważne ochronne funkcje stanowiąc część wielkiej przyrodniczej maszyny, którą nieustannie odkrywamy i o której co chwila dowiadujemy się nowych faktów. A do jej odczarowywania i poznawania zapraszam Państwa już za miesiąc w kolejnym wydaniu „Obalamy mity”.

Zestawił: WoJak

kaukaska (6%) oraz pozostałe o niewielkim udziale.

Pomimo słabej leśności, gospodarka Danii (głównie rolna) jest bardzo dobrze rozwinięta, co przemawia za tym, że spośród krajów unijnych, Dania ma najlepszy tzw. „Wskaźnik Wolności” i jest w pierwszej dziesiątce najbardziej wolnych na świecie. Wskaźnik wolności czyli „IEF” (od ang. Index of Economic Freedom) - miernik odzwierciedlający restrykcyjność przepisów oraz zakres stosowania przymusu przez aparat władzy w sferze gospodarki w różnych państwach świata. Warto też dodać, że dużą rolę w przedstawianym państwie odgrywa wydobywanie surowców energetycznych (ropy naftowej, gazu ziemnego, węgla brunatnego oraz torfu). Dania jest samowystarczalna. Co do wykorzystania surowca, jakim jest drewno, wyróżnia się przede wszystkim na cele nieenergetyczne. Rocznie pozyskuje się go 2 mln m<sup>3</sup>, przy zapotrzebowaniu 4-krotnie wyższym (8 mln m<sup>3</sup>). Dlatego Dania jest jednym z większych importerów drewna w Europie.

Większość lasów Danii jest w posiadaniu prywatnych właścicieli (47%), przedsiębiorstw i spółek (19%), fundacji (6%) oraz we władaniu województw i miast (4%). Tylko 24% lasów należy do państwa. Prywatne lasy mają aspekt nie tyle ekonomiczny, co rekreacyjny. Głównymi instytucjami odpowie-

dzialnymi za wprowadzanie ustawodawstwa leśnego, administrowanie dotacjami są Lasy Danii oraz Biuro Przyrody będące częścią Ministerstwa Środowiska. Obszar lasów podzielony jest na 20 okręgów leśnych (w tym 6 centrów regionalnych). Dokumentem ustawodawczym jest przyjęta 1 października 2004 r. ustawa o lasach. Mówi ona o zasadach prowadzenia gospodarki leśnej w oparciu o lasy naturalne, dając zarządcom i właścicielom lasów więcej swobód w prowadzeniu prac, ale w zgodzie z naturą. Instruuje o wdrażaniu programu Natura 2000 i ochrony pozostałych cennych przyrodniczo fragmentów przyrody.

Edukacja leśna w Danii prowadzona jest w Królewskim Uniwersytecie Weterynarii i Rolnictwa. Kształcą pracowników leśnych, inżynierów leśników i inżynierów architektów krajobrazu oraz leśników z tytułem licencjackim, magistra i doktora nauk leśnych. Ponadto w uniwersytetach prowadzi się studia licencjackie, magisterskie i doktoranckie w zakresie nauk przyrodniczych, a w ramach innych programów edukacyjnych już na poziomie szkół podstawowych i uczelni wyższych podnosi się świadomość społeczeństwa z zakresu nauk leśnych.

Opr. WoJak

Zaczerpnięto: „Lasy i leśnictwo krajów Unii Europejskiej” IBL, CILP - Warszawa 2006

## Czubajka kania

Bardzo smaczny grzyb powszechnie występujący w naszym kraju, nazywany często sową. Właśnie znów zaczął pokazywać się w lesie.

Można go usmażyć na patelni tak jak schabowego i zjeść z chlebem bądź zatopić w zalewie octowej albo też zrobić z niego wegetariańską wersję flaczek.

Jeżeli nie jesteście pewni i do końca nie potrafimy na 100% stwier-

dzić, czy dany grzyb jest kanią, to pod żadnym pozorem go nie zbierajmy. Jest on mylony z muchomorem sromotnikowym - silnie trującym.

Najłatwiej jest odróżnić kanię od muchomora po tym, że kania na nóżce ma ruchomy pierścień, który można swobodnie przesunąć w górę i w dół. U muchomora sromotnikowego ten pierścień jest przyrośnięty do nogi i nie da się go przesunąć.

Marek Dobroczyński

### Sprawdzony sposób na przygotowanie pysznych kani á la schabowe



**POTRZEBUJEMY:** 4-6 kani, 1 jajko, bułkę tartą, mąkę, olej, przyprawy (sól i pieprz)

Na początku musimy dokładnie oczyścić kapelusze. Koniecznie sprawdzimy, czy wewnątrz nie ma żadnego leśnego gościa (pamiętajmy, że wykorzystujemy tylko kapelusze, trzon grzyba jest niejadalny). Następnie posypujemy je delikatnie solą i pieprzem. Obtaczamy mąką, maczamy w rozmaconym jajku z dwóch stron i na koniec w bułce



tartej. Smażymy na rozgrzanym oleju. Skórka powinna się zarumienić do złotego koloru. Po usmażeniu odsączamy je delikatnie na ręczniku papierowym i podajemy z dodatkami. Niektórzy podają je z gorącymi gotowanymi ziemniakami. Ja osobiście wolę dwie kromki suchego chleba a pomiędzy nimi pyszną, chrupiącą, soczystą i aromatyczną kanię. Smacznego!!!

(M.D.)

## 20. raz leśnicy gościli na Jasnej Górze

To był już XX ogólnopolski zjazd leśników do jasnogórskiego sanktuarium. Tegoroczne hasło skupiające w tym dniu zielone mundury brzmiało „Chrzest Polski źródłem chrześcijańskiej tożsamości leśników”. - *W roku jubileuszu chrztu Polski, pamiętając o pięknie tej Ziemi, oddanej Chrystusowi przez chrzest, dbając o wspólne dobro i bogactwo, jakim są lasy, oczyszczona przyroda, przychodźcie w tej wyjątkowej wspólnocie umocnić swoją wiarę, ożywić wzajemne więzi Waszego środowiska zawodowego* - tak o. Marian Waligóra, przeor jasnogórskiego zakonu, powitał przybyłych leśników, a także pracowników parków narodo-

wych, gospodarki wodnej, środowisk naukowych, również uczniów i studentów oraz kombatanów. Obecni byli też reprezentanci ruchów ekologicznych i przedstawiciele rozmaitych instytucji i organizacji związanych z ochroną środowiska. W spotkaniu na jasnogórskich błoniach uczestniczyli również parlamentarzyści i samorządowcy, a także reprezentanci służb mundurowych. Konrad Tomaszewski, dyrektor generalny LP, na wstępie odczytał skierowany do pielgrzymów list prezydenta Andrzeja Dudy. Prezydent napisał, że podziw wzbudza ponad 9 mln ha znakomicie utrzymanych polskich lasów, o które

w olbrzymiej większości dbają podmioty publiczne.

Tradycyjnie, przy okazji ogólnopolskiej pielgrzymki leśników na Jasną Górę, odbyła się Krajowa Narada Leśników. Podczas spotkania omówiono najważniejsze wyzwania, które stoją przed Lasami Państwowymi, o czym mówił dyrektor generalny LP. Narada była również okazją do zaprezentowania inicjatywy „Las lekarstwem duszy” (Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym), realizowanej w Stróżach we współpracy z Nadleśnictwem Gorlice przez senatora Stanisława Koguta.

Źródło: LP



### trenuj w lesie

opracował  
Mateusz Masternak

Zestaw ćwiczeń dla każdego do wykonania w lesie.  
Wydrukuj i zabierz ze sobą.

#### 1. Rozciąganie na leśnym pniu

Ćwiczenie dynamicznie rozciąga przywodziciele i odwodziciele stawu biodrowego. Pozycja na jednej nodze powoduje pobudzenie najgłębszych mięśni przykręgosłupowych.

Stać na pniu, dla równowagi ręce oprzyj na biodrach. Kolejno prawą i lewą nogą wykonuj wymachy do przodu i do tyłu. Następnie zrób serię wymachów na boki.

Wykonaj 2 serie ćwiczenia po 10 powtórzeń na każdą stronę

#### 2. Silne nogi

Skoki są dobrym sposobem na rozgrzanie ciała przed dalszymi ćwiczeniami.

Stać przed pniem o wysokości ok. 30 cm. Z przysiadu wykonuj dynamiczne wskoki na pień. Wskok powinien być zakończony powolnym schodzeniem, aby nie obciążać stawów kolanowych.

Wykonaj 3 serie po 5 wskoków

#### 3. Skręty tułowia

Stać tyłem do drzewa w odległości ok. 0,5 m. Złóż stopy i starając się ich nie odrywać, wykonuj skręty tak, aby złapać drzewo. Pozostań przez około 3 sek. w pozycji skrętnej.

Wykonaj 20 powtórzeń

#### 4. Wzmocnienie dolnych partii ciała

Podczas tego ćwiczenia bardzo dobrze pracują mięśnie nóg i pośladków.

Chwyć kij tak, aby dłonie znalazły się na szerokości barków. Unieś ręce nad głowę i wykonaj przysiad, zwracając uwagę na to, aby plecy były wyprostowane, a głowa znajdowała się równoległe do rąk.

Zrób 3 serie po 10 przysiadów

#### 5. Kształtowanie boków brzucha

Ustaw się przodem do drzewa, chwyć je oburącz na wysokości barków. Staraj się „przesunąć” drzewo to w prawo, to w lewo, wykorzystując siłę skośnych mięśni brzucha.

Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każdą stronę

#### 6. Silne barki

Skuteczne rozciągnięcie przedniej części barków oraz skośnych mięśni brzucha.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj kij, który bez problemu znajdziesz w każdym lesie. Połóż go na karku, kładąc na nim ręce równoległe do podłoża. Pozostań w lekkim rozkroku. W tej pozycji wykonuj skręty tułowia.

Zrób po 10 skrętów na każdą stronę

#### 7. Podciąganie na gałęzi

Ćwiczenie doskonale rzeźbi brzuch.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj gałąź, na której można się bezpiecznie zawiesić. Chwyć obiema rękami za gałąź i unieś ją jak najwyżej wyprostowane, złączone nogi.

Wykonaj 3 serie po 7 powtórzeń

#### 8. Mięśnie twarde jak kamień

To ćwiczenie kompleksowo wzmacnia mięśnie praktycznie całego ciała, głównie nóg, grzbietu i barków.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj 3-5 kilogramowy kamień. Unieś go oburącz za głowę i staraj się rzucić nim jak najdalej przed siebie. Uważaj, żeby nikt nie znalazł się na linii rzutu.

Wykonaj 10 powtórzeń

## Zamierające świerki

W ostatnim czasie można zaobserwować powolne zmiany klimatu. Częste załamania pogody w różnych regionach świata, huragany, pożary, a nawet powodzie spędzają sen z powiek uczonym. Również w naszym kraju pod wpływem zmieniającego się klimatu borykamy się z wieloma problemami. Nasze lasy dość często nawiedzają różnego rodzaju kataklizmy, jak nadmierne pojawienie się szkodliwego owada (gradacje), silne wiatry, długotrwałe susze, a nawet późne przymrozki, przyczyniające się do obumierania drzew. Na terenie Nadleśnictwa Jarocin w ostatnim czasie można zaobserwować w lasach dość częste zamieranie drzew i drzewostanów świerkowych. Na drzewach świerkowych obserwowane jest stopniowe brązowienie igieł, przerzedzenie igliwia, a w konsekwencji śmierć drzewa. Przykładem takiego zjawiska jest prawie 50-letni drzewostan świerkowy znajdujący się w leśnictwie Czeszewo, na lewym brzegu Warty. Mimo prawidłowo wykonanego zabiegu trzebieży (przecinka lasu) we wcześniejszych latach, w drzewostanie można było zaobserwować stale pojawiające się nowo uschnięte sztuki. Wydzielający się posusz świerkowy przybierał formę małych kolistych okręgów, powiększających swój obwód. Wycinka i usuwanie chorych drzew spowodowałaby nadmierne prześwietlenie drzewostanu, utratę trwałości i stabilności lasu oraz degradację gleby spowodowaną nadmiernym pojawieniem się traw (głównie trzcinnika). Dlatego monitorowano na bieżąco zachodzące zmiany. Ich przyczyn można dopatrywać się w nawiedzających nas długotrwałych suszach, a tym samym obniżeniu się poziomu wód gruntowych. To z kolei prowadzi do osłabienia drzewa i podatności na czynniki chorobotwórcze. W przypadku drzewostanów świerkowych tym czynnikiem jest pojawienie się na drzewach małego owada - kornika. Kornik drukarz, bo o nim mowa, żeruje głównie na osłabionych sztukach, doprowadzając je do całkowitej śmierci, a następnie przenosi się na kolejne drzewa. Jedynym skutecznym ratunkiem dla zachowania trwałości lasu jest wycięcie wszystkich drzew (zrąb zupełny sanitarny) i posadzenie nowego lasu. Zabieg ten Nadleśnictwo wykonało w sierpniu tego roku. Z niewielkiej powierzchni 1,83 ha pozyskano około 400 m<sup>3</sup> drewna użytkowego oraz opał. Na wyciętej powierzchni już za dwa lata będzie rósł młody las. Oby w przyszłości w Lasach Państwowych takich zjawisk i związanych z nią decyzji było jak najmniej, a las przetrwał i pozostał dla przyszłych pokoleń.