



GŁOS LASU

RDLP W POZNANIU

W STYLU FIT

LKP

łowieckim poligonem
doświadczalnym

Pod okapem COCO DE MER



W stylu fit, czyli sposób na życie w biegu

Każdego dnia wśród zgiełku aglomeracji możemy obserwować niezwykły rytuał. Po zakończeniu codziennych obowiązków ulice zapętniają się zmagającymi się wiecznie z czasem biegaczami, baseny kipią od adrenaliny, ścieżki rowerowe, niczym autostrady migotają barwnymi światełkami a przez przeszkłone okna miejskich siłowni widać tłum rzemieślników formy, głodnych idealnej sylwetki. Czy to w świetle dużych sal, treningów pod okiem trenerów personalnych czy też w domowym zaciszu, wszystkim przyświeca jeden cel – chcą być *fit*.

Bycie *fit* to nie tylko bycie *trendy*, nie chwilowa moda, to **kreowanie nowej filozofii życia**, nowoczesnego, zdrowego stylu życia, w każdym wieku. Czy jesteśmy tylko amatorami i ćwiczymy rekreacyjnie czy traktujemy sport na poziomie wyczynowym, regularne ćwiczenia poprawiają kondycję naszego życia codziennego.

Nie ulega wątpliwości, że **moda na bycie aktywnym fizycznie** przeżywa prawdziwy renesans. Z miesiąca na miesiąc wzrasta zapotrzebowanie na oferty fitness, racjonalne odżywianie czy aktywne formy rekreacyjnego wypoczynku. Wykorzystują to media, korporacje sportowe, wyrastające jak grzyby po deszczu kluby i siłownie. Oferty turystyczne wzbogacane są o dodatkowe atrakcje, mające na celu poprawienie naszej kondycji. Na tym tle również Lasy Państwowe nie pozostają w tyle. Staramy się sprostać nowym oczekiwaniom, które otworzyły przed nami **aktywne okno zupełnie nowych i nieznanych dotąd możli-**

wości promocji. „Las” jeszcze nigdy nie był tak blisko serca aktywnych Polaków.

MEDIA, „TRENER IDEALNY”

Codziennie jesteśmy „bombardowani” medialnym szumem w stylu fit. Ale czy tak agresywnie prowadzona kampania przynosi wymierne efekty reklamodawcom i ich odbiorcom? Przyjrzyjmy się bliżej kanałom dystrybucji **trendu active.**

Za kilkanaście dni na półkach z prasą oprócz dobrze znanych miesięczników *Runner's*, *Men's/ Women's Health*, „*Shape*” czy nowego magazynu „*Fit & Forma*”, wydanego przez Burda International Polska, pojawi się „*Be Active. Dietetyka & Fitness*”, którego redaktor naczelną będzie znana trenerka fitness Ewa Chodakowska. W tym wypadku samo nazwisko jest już marką i wyznacznikiem jakości na sportowym rynku. Mniej znani trenerzy promują się za pośrednictwem otwartych kanałów „youtube”, prezentując elastyczne programy treningowe

na zbudowanie idealnej sylwetki. Portale społecznościowe niczym sztanga dociążana zbyt wielkim ciężarem, uginają się pod codziennym naporem motywujących leadów i haseł w stylu fit. O zasadach prawidłowej diety dowiemy się również z telewizji śniadaniowej, która każdego poranka serwuje kompendium wiedzy na temat zdrowego trybu życia bez tłuszczu i węglowodanów. Bardziej wtajemniczeni odbiorcy skoncentrują się na kanałach tematycznych. *TVN Meteo Active* poświęcony został wyłącznie *trendowi active* a rozgłośnie radiowe wzbogaciły się m.in. o „*Rozmowy w biegu*” Macieja Dowbora (RMF) i muzyczne kanały biegowe w stylu *Zet Chilli Biega*.

Zdrowy tryb życia wspiera również coraz więcej instytucji i organizacji, **wykorzystując modę na bycie aktywnym jako jedną z form promocji.** Dotyczy to zwłaszcza branż żywności, fitness, firm medycznych, organizatorów imprez masowych, kosmetyków i odzieży sportowej. W chwili obecnej *trend active* daje możliwości lepszego

NA OKŁADCE:

Uczestnicy rowerowej jazdy na orientację w lesie.

Fot.: Rafał Śniegocki



Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Poznaniu

„GŁOS LASU RDLP W POZNANIU” JEST DODATKIEM REGIONALNYM DO MAGAZYNU „GŁOS LASU” WYDAWANEGO PRZEZ CENTRUM INFORMACYJNE LASÓW PAŃSTWOWYCH

REDAKTOR DODATKU:

Małgorzata Brzostowska

ADRES REDAKCJI:

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych
ul. Gajowa 10, 60-959 Poznań
tel. 61 668 44 18
m.brzostowska@poznan.lasy.gov.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Bojkowska STUDIO
dorota@bojkowska.pl

PROJEKT:

Novimedia Content Publishing
www.novimedia.pl

DRUK:

Zakład Poligraficzny Techgraf





dotarcia do odbiorcy od jakiegokolwiek innej formy kreowania wizerunku nowoczesnej firmy, nawet na pozór nie związanej ze sportem. Podążyły tym tropem już banki, koncerny farmaceutyczne czy elektroniczne. Te ostatnie wykorzystują m.in. aplikacje na urządzeniach przenośnych, zachęcające do podjęcia aktywności sportowej. Standardem w smartphonach stały się liczniki kalorii czy dystansu sygnowane logotypami wielkich koncernów. Ale i niezależne aplikacje typu *Endomondo* cieszą się ogromnym uznaniem. **Im marka jest bardziej fit tym pozytywnej jest odbierana przez społeczeństwo.** Dlaczego zatem nie przenieść tych standardów promocji na leśne podłoże?

Nie ulega wątpliwości, że niepodważalną zaletą wszystkich kanałów dystrybucji jest narodowa motywacja, medialny impuls, który zaszczepił w umysłach ludzi nowy **sposób na lepsze życie**, gdyż promujące zdrowie i urodę. Motywuje Chodakowska, organizując happeningi sportowe na stadionach, motywujemy się nawzajem, podpatrując jak sąsiadka czy sąsiad ćwiczy. Dodatkowo ze wszystkich źródeł odbieramy podświadomie sygnały o korzyściach z życia w aktywnym stylu.

SPORT W LESIE JEST TRENDY

Najczęstszą formą aktywnego wypoczynku na łonie natury są spacery i biegi. Lasy mogą jednak zaoferować o wiele więcej, dostosowując swoją ofertę do różnych grup wiekowych i dyscyplin. Ponad 20 tys. km szlaków pieszych, blisko 4 tys. km szlaków ro-

werowych i ok. 7 tys. km szlaków konnych to potencjał, który powinniśmy traktować jako produkt, wpływający na kreowanie wizerunku. Za jego pomocą promujemy nie tylko zdrowy styl życia, wpisując się w *trend active* ale kształtujemy świadomość ekologiczną społeczeństwa, poszerzając przy okazji wiedzę o lasach.

O tym dlaczego warto biegać w lesie a nie w mieście przekonują naukowcy. Główną przyczyną przedwczesnych zgonów w krajach rozwiniętych są choroby układu krążenia (wg WHO), czyli choroby cywilizacyjne. Jednym z podstawowych czynników, prócz niewłaściwego stylu życia i stresu, wpływającym negatywnie na nasz organizm są zanieczyszczenia środowiska, w tym zanieczyszczenie powietrza. Aktywność fizyczna w centrum miasta, przez wgląd na dymy przemysłowe czy spaliny nie wydaje się zatem najlepszym rozwiązaniem. Potwierdzają to niemieckie badania, z których wynika, iż bieganie czy jazda na rowerze w zanieczyszczonym środowisku miejskim wręcz zwiększa ryzyko zawału serca (Luttmann-Gibson i in. 2006). Wg Haluza (2014) do parametrów funkcji układu krążenia korzystnie modyfikowanych przez środowisko leśne należą ciśnienie tętnicze, częstotliwość rytmu serca i zmienność rytmu serca. Mimo, iż badania nie są na tyle jednoznaczne, by stwierdzić, iż to właśnie środowisko leśne w głównej mierze odpowiada za te zmiany nie ulega wątpliwości iż las niweluje stres cywilizacyjny.

„NIE ŻYJĘ, BY LEPIEJ BIEGAĆ. BIEGAM, BY LEPIEJ ŻYĆ”

Korporacje prześcigają się w chwytliwych hasłach reklamowych. Powyższe jest domeną magazynu *Runner's*. „*Biegam, bo lubię lasy*” to z kolei hasło znane wszystkim leśnikom. Kampanie Lasów Państwowych w stylu *active trendy* nabierają rozpędu od kilku lat. W 2014 roku w ramach ogólnopolskiej akcji pt. „*Wolność jest w Naturze*” nadleśnictwa Łopuchówko i Karczma Borowa wyznaczyły trasy biegowe, na których cyklicznie odbywają się zawody. „*Biegam, bo lubię lasy*” skierowane jest do największej grupy odbiorców – biegaczy. Akcja obejmuje organizację czterech zawodów, każde o innej porze roku (bieg zimowy, wiosenny, letni i jesienny). Dotychczas odbyła się w nadleśnictwach Łopuchówko i Koło, kolejne planowane są w czerwcu w Nadleśnictwie Góra Śląska i ponownie w Łopuchówku. Każdy, komu nie straszne są długie dystanse może wziąć udział w *Ultramaratonie Gwint*, przebiegającym przez tereny Nadleśnictwa Grodzisk. Zawodnicy rywalizują corocznie na dystansach 55 i 110 km. Również po raz pierwszy w tym roku, 20 września, przez malownicze tereny Nadleśnictwa Sieraków zostanie poprowadzony **I Maraton Puszczy Noteckiej**. Dwie pętle o łącznej długości 42 km wzbogacają dotychczasowe biegi w ramach *Crossu Sierakowskiego*. Na mecie stanie blisko pół tysiąca maratończyków.

Wśród dyscyplin biegowych w równie szalonym tempie rozwijają się **biegi na orientację**. Nadleśnictwo Przedbo-

rów jest partnerem projektu **Zielony Punkt Kontrolny**, w ramach, którego ścieżki zostały przygotowane przez doświadczonych kartografów sportowych i są areną corocznych zmagani biegaczy z całej Polski. Ścieżki podobnego typu zostały wyznaczone też w nadleśnictwach Babki i Sieraków. By nie zaniedbać żadnej z dyscyplin, Lasy Państwowe ruszają z nowymi wspinałymi projektami dla osób uprawiających turystykę rowerową. W tym roku w ramach projektu „*Wolność jest w Naturze*” zaplanowano jego drugą, uzupełnioną o **17 tras rowerowych** edycję. Bardzo interesująco zapowiada się ścieżka rowerowa wyznaczona przez **Nadleśnictwo Czarniejewo**, o długości ok. 16 km, wiodąca wśród malowniczych krajobrazów Parku

Krajobrazowego Promno, wzdłuż jezior Kazanie i Grzybionek. Otwarcie ścieżki nastąpi w drugiej połowie września br. Również we wrześniu odbędzie się kolejna edycja **Rajdu Rowerowego Hajstra**, którego współorganizatorem jest Nadleśnictwo Antonin. Z kolei amatorzy szlaków MTB mogą wybrać się do Nadleśnictwa Pniewy, gdzie na pagórkowatym obszarze o nazwie „*Księżę Góry*”, została wyznaczona trasa z licznymi podjazdami i przewyższeniami. Co roku odbywają się tam Mistrzostwa MTB Wielkopolski w Kolarstwie Górskim.

Należy dołożyć wszelkich starań, by takich inicjatyw sportowych ze strony Lasów Państwowych było jak najwięcej. Im prędzej zdamy sobie z tego sprawę, tym szybciej wpłyniemy na

świadomość ekologiczną milionów aktywnych Polaków, w myśl hasła „*Las dla ludzi*”. Wpłyniemy na pozytywne postrzeganie korporacji nie tylko poprzez pryzmat prowadzonej gospodarki leśnej na zasadach zrównoważonego rozwoju i wytwarzanego ekologicznego surowca. Promując życie w stylu fit, dotrzemy do codziennych potrzeb ludzi, często zabieganych w cywilizacyjnym zgiełku, poszukujących łatwych i przystępnych form aktywnego wypoczynku w weekendy ale i aktywności sportowej po pracy. Moda na aktywny i zdrowy styl życia będzie przybierać na sile i jest to wspaniała okazja do promowania nowoczesnej marki PGL Lasy Państwowe.

TEKST | RAFAŁ ŚNIEGOCKI
ZDJĘCIE | MAŁGORZATA BRZOSTOWSKA

Inwentaryzacja zwierzyny i monitoring uszkodzeń w Leśnych Kompleksach Promocyjnych

Od lat fascynacją człowieka jest liczenie wszystkiego co fruwa lub chodzi po Ziemi. W przypadku zwierząt policzenie wszystkich przedstawicieli z danej populacji jest możliwe tylko wtedy, gdy jest ich niewiele (gatunek zagrożony) i żyją na ograniczonej przestrzeni. Przykładem takim mogą być tygrysy, których pozostało na wolności 3200 osobników lub ostatni żyjący w Kenii samiec białego nosorożca północnego, ochraniający 24h na dobę przez uzbrojonych strażników. W naszych warunkach, precyzyjne określenie całkowitej liczebności lokalnej populacji nie jest możliwe. Można co najwyżej, określić przeciętne zagęszczenie przypadające na jednostkę powierzchni.

Metody liczenia dzieli się na bezpośrednie i pośrednie. Z tymi pierwszymi mamy do czynienia, gdy widzimy liczone zwierzęta, z tymi drugimi, gdy widoczne są oznaki ich bytowania np. pozostałości po żerowaniu, tropy, odchody lub słyszymy głosy, bądź czujemy zapachy.

W tym roku Leśne Kompleksy Promocyjne w Polsce stały się po raz pierwszy łowieckim poligonem doświadczalnym Lasów Państwowych. Przeprowadzono bezpośrednie liczenia zwierzyny **metodą tyralier, czyli zmodyfikowaną metodą pędzeń próbnych**. Dodatkowo wykonano monitoring uszkodzeń odnowień leśnych, stosując przekształconą metodę bawarskich leśników do określenia presji jeleniowatych na odnowienia leśne.

JAK TO WYGLĄDAŁO I CO UZYSKANO Z TAKIEGO DWUTOROWEGO EKSPERYMENTU?

Badania przeprowadzono na terenie dwóch Leśnych Kompleksów Promocyjnych: Lasy Rychtaleskie i Puszcza Notecka. W skład Lasów Rychtaleskich wchodzi dwa nadleśnictwa: Antonin i Syców oraz LZD Siemianice. W Puszczy Noteckiej funkcjonuje osiem nadleśnictw: Karwin, Międzychód, Skwierzyna (należące do RDLP

w Szczecinie), Krucz, Potrzebowice, Wronki (należące do RDLP w Pile) oraz Oborniki i Sieraków (należące do RDLP w Poznaniu).

METODA LICZENIA TYRALIERA

Została opracowana przez zespół naukowców, w składzie m.in. M. Skorupski, R. Kamieniarz, H. Okarma, A. Tomek. Fundamentalny okazał się właściwy dobór miejsc liczenia zwierzyny i dobre przygotowanie logistyczne. Do wyboru powierzchni zastosowano generator liczb losowych. Program działający na zasadzie podobnej do „chybił-trafił” w totolotku z tą różnicą, że losowano numery oddziałów leśnych. Jedynym kryterium było wyznaczenie ok. 10% powierzchni leśnej z pominięciem stref ochronnych, rezerwatów, bagien, szkółek i terenów grodzonych. Aby, nie ulegać presji lokalnych jednostek organizacyjnych i zagwarantować bezstronność, losowanie dla obu LKP odbyło się w RDLP w Poznaniu, a lokalizacje do ostatniej chwili zostały utajnione. Wielkość pojedynczego miotu stanowił na ogół obszar 3 oddziałów. Termin liczenia (28.02.2015) uzgodniono jednakowo dla wszystkich jednostek. Nadleśnictwa wyznaczyły obserwatorów pochodzących z kół łowieckich, nadleśnictw i ochotników – łącznie kilkaset osób. Praca w terenie, polegała na możliwie dyskretnym i zarazem szybkim obstawieniu wylosowanej powierzchni w taki sposób, aby z trzech stron miotu byli nieruchomi obserwatorzy a z jednej gęsta linia ruchomych obserwatorów (tyraliera). Bez dodatkowego płoszenia i równo, przemieszczała się w głąb miotu a wszyscy obserwatorzy liczyli zwierzęta z niego wychodzące.

JAKIE UZYSKANO WYNIKI W PORÓWNIANIU DO TRADYCYJNEJ INWENTARYZACJI?

Liczebność jeleni szlachetnych była trzykrotnie wyższa niż stany marcowe, ilość łań przypadająca na jednego byka była także wyższa niż w rocznej inwentaryzacji. Liczebność saren w przypadku Puszczy Noteckiej idealnie zgodziła się z marcowymi stanami inwentaryzacyjnymi, natomiast w Lasach Rychalskich liczebność



sarny była według tej metody dwukrotnie wyższa. Stosunek płci dla tego gatunku wskazuje na dwukrotnie większy udział kóz niż w inwentaryzacji metodą całorocznych obserwacji. W przypadku dzików wyniki pokryły się niemal co do sztuki z tradycyjną inwentaryzacją.

JAK NALEŻY OCENIĆ REZULTATY PRZEPROWADZENIA LICZENIA METODĄ TYRALIERY?

Moim zdaniem z dużym spokojem. Wyniki uzyskano na powierzchni leśnej, co utrudnia ich interpolację na tereny polno-leśne lub polne. Istotny wpływ na wiarygodność metody ma losowanie miotów do przeprowadzenia liczenia. Aby dokonać rzetelnej oceny metody należałoby dysponować danymi z kilku lat. Dlatego, rezultaty tej nowej metody nie mogą (póki co) mieć bezpośredniego wpływu na wielkość planowanego pozyskania zwierzyny. Metoda jest przewidziana dla dużych obszarów ze zwartą powierzchnią leśną takich jak. LKP, Łowieckich Rejonów Hodowlanych lub nadleśnictw a nie dla pojedynczych obwodów łowieckich.

Kolejną „nowością” wprowadzaną do LKP jest **monitoring uszkodzeń**. Już dawno temu powstało pojęcie pojemności siedliska określające maksymalną liczebność populacji przypadającą na jednostkę powierzchni, uwarunkowaną możliwościami zasobów żywnościowych. Wartość ta posłużyła m.in. do obliczenia zagęszczenia optymalnego, które znalazło się w zasadach selekcji osobniczej i populacyjnej

zwierząt łownych w Polsce. Jednak, od tego czasu baza pokarmowa zwierzyny wzbogaciła się. W lasach duży wpływ na to miały Zasady Hodowli Lasu, w których promowane były gatunki liściaste, a na polach moda na uprawę wysokobiałkowych roślin.

Metoda monitoringu uszkodzeń została opracowana dla LP przez zespół zadaniowy przy DGLP, w składzie m.in. K. Rostek i J. Mikoś. Głównym założeniem tej metody jest **uwzględnienie wskaźników środowiskowych podczas budowy planów pozyskania zwierzyny**. Powierzchnie próbne do pomiarów wyznaczono poprzez nałożenie na mapę LKP tzw. siatki kwadratów o długości boku 1000 m. Badaniu podlegała jedna uprawa (młodnik, drzewostan) w wieku od 2 do 20 lat położona najbliżej środka danego kwadratu. Na tak wybranych powierzchniach wytyczano transekty o długości od 40 do 100 m, tam równomiernie rozmieszczano pięć palików. 20 drzewek rosnących najbliżej każdego palika poddano ocenie pod kątem uszkodzeń od jeleniowatych. Odległość od drzewka rosnącego najdalej od palika służyła jako promień do określenia wielkości badanej powierzchni. Tegoroczne wyniki pomiarów są właśnie wprowadzane do elektronicznej bazy. Monitoring uszkodzeń będzie powtórzony w tych samych miejscach za dwa lata, wtedy określona zostanie zmienność presji jeleniowatych na odnowienia leśne. Bez wątpliwości, na wyniki wpływ będzie miała zmieniająca się powierzchnia grodzonych upraw leśnych i warunki panujące zimą.

Powyższe metody zostały w całości zrefundowane ze środków Funduszu Leśnego. Pierwsze „przecieki” podają, że obie mają duże szanse na wprowadzenie do praktyki w całych LP. Tak czy inaczej, jedno się nie zmienia. Dla leśnika wysokie zagęszczenie zwierzyny warunkowane jest i będzie gospodarczo znośnym poziomem szkód w uprawach i młodnikach. W leśnictwach, gdzie szkody będą zagrażać trwałości lasu będzie trzeba prowadzić intensywny odstrzał o charakterze redukcyjnym.

Pod okapem Coco de Mer



Kiedy chcemy spędzić czas w górach, wystarczy kilka godzin jazdy samochodem na południe i można cieszyć się wędrówką po skalistych szczytach. A gdyby jednak wyprawę w góry połączyć z nadmorskim wypoczynkiem, z dala od zgiełku wczasowisk? „Palcem po mapie” wypracowałem z żoną turystyczny kompromis. Postanowiliśmy wybrać się w podróż do dalekich krajów. Przelot był długi i nużący, ale dolatując szczęśliwie, znaleźliśmy się cztery stopnie pod równikiem, na upragnionych Seszelach.

Republika Seszeli, a w języku rdzennych mieszkańców: „Republik Sesel” to małe afrykańskie państwo na Oceanie Indyjskim. Największa wyspa archipelagu **Mahe** to pierwszy przystanek na liście każdego przybysza. Mieści się tutaj jedyne międzynarodowe lotnisko. Widok z okien samolotu upewnił nas, że Seszele to nie tylko plaże. Naszym oczom ukazały się majestatyczne góry wyrastające strzeliście wprost z oceanu, porośnięte gęstwiną lasów równinowych. Samolot podchodził do lądowania nad wodą, aby zetknąć się z płytą lotniska tuż przy linii brzegowej oceanu. Po wyjściu z samolotu doznaliśmy szoku temperaturowego. **Termometry przez cały rok wskazują tam około 30 stopni Celsjusza.** Biorąc pierwszy wdech gorącego, wilgotnego powietrza poczuliśmy, że mamy do czynienia z klimatem typowych tropików.

Seszele to archipelag 115 wysp. Naszym celem były trzy największe: Mahe, Praslin i La Digue.

Pozostałe wyspy są trudniej dostępne i wiele z nich jest niezamieszkałych. Są ostoją ptaków i żółwi. Charakterystyczna jest nieregularna linia brzegowa uformowana w liczne zatoczki, w których znaleźliśmy prawdziwie rajskie plaże. Wg rankingu National Geographic, dwie najładniejsze spośród wszystkich plaży świata znajdują się właśnie na Seszelach. **Anse Lazio i Anse Source d'Argent** są cudowne, ale podczas pobytu znaleźliśmy inne, nie mniej atrakcyjne miejsca. Piękno tkwi w kombinacji lazurowej wody oceanu wdzierającej się w piaszczysty brzeg, który z drugiej strony osłonięty jest baldachem dżungli. Dopełnieniem są wyrzeźbione przez wodę monumentalne, granitowe głazy.

Na Seszelach wszystkie drogi prowadzą do dżungli. Każdy przejazd przez wyspę, a nawet przejście między plażami wymagało wejścia do ciemnego lasu. Mimo, że pierwszy raz obcowałem z tym dzikim środowiskiem, w lesie czułem się nadzwyczaj

W 2009 roku Seszelski Departament Środowiska przeszedł restrukturyzację. Na potrzeby sektora publicznego we władzach parku narodowego wydzielono sekcję leśnictwa. Ten organizacyjny zabieg miał na celu umożliwienie tworzenia plantacji i rezerwatów. Powstały cztery jednostki: trzy w terenie oraz zarząd w stolicy – Victorii. Do zadań sekcji leśnej należą: rozwój i realizacja polityki leśnej, zarządzanie lasami państwowymi w sposób zrównoważony, kierowanie rozwojem plantacji, pozyskiwanie drewna, diagnostyka i zwalczanie chorób drzew, zapobieganie pożarom oraz walka z kłusownictwem. Codzienne zadania leśników są urozmaicone: od szkółkarstwa przez usuwanie gatunków inwazyjnych np. filodendronów, aż po sprzedaż liści rafii, drewna mahoniu, santolu czy leczenie drzew takamaka.

dobrze. Bogactwo przyrody wprawiło mnie w oniemia. Różnorodność gatunków, wielopiętrowość i złożoność lasów równikowych nie ma sobie równych. Drzewa wysokości 50 metrów tworzą parasol nad niższymi piętrami, osłaniając przed życiodajnym ale i zabójczym słońcem. W koronach dojrzewają owoce awokado, mango, gujawy, które są przysmakami dziennych nietoperzy – rudawek wielkich. Rozpiętość skrzydeł tych latających ssaków dochodzi do 150 cm. Nietopere latając w gęstwinie strącały co jakiś czas ogromne liście, które powodowały niepokojący hałas, do którego szybko jednak przywykliśmy.

W górzystym terenie roślinność tworzy piętra. Wędrując wyżej obserwowaliśmy liczne gatunki mchów, porostów, lian, paproci, epifitów i innych delikatnych form flory, tworzących piętro lasów mglistych. W takich lasach drzewa są niskie, skarłowaciałe, dominują drzewiaste gatunki paproci. Na odkrytych i ubogich w substancje odżywcze skałach spotykaliśmy **owadożerne dżbaneczniki**. Od poziomu morza wzwyż suma rocznych opadów wzrasta, powodując jeszcze większą wilgotność powietrza. Wysoko w górach stale zachodzi kondensacja pary wodnej, mgły i chmury rozwiewają się rzadko. Chodząc po takim lesie byliśmy ciągle mokrzy i brudni.

Będąc na **wyspie Praslin** odwiedziliśmy wpisany na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO **rezerwat Vall de Mai**. Pomimo naprawdę imponujących okazów rzadkich palm i pandanów, dolina Mai nie wywarła na nas specjalnego wrażenia. Te same gatunki widywaliśmy podczas wcześniejszych wędrowek, a sztucznie uformowane ścieżki i mnogość turystów burzyły atmosferę dziewiczej dżungli. Oprócz sąsiedniej wyspy Curieuse, Praslin to jedyne miejsce, w którym naturalnie występuje **lodoicja seszelska**. Przez lokalnych mieszkańców nazywana jest **coco de mer, czyli owoc morza**. Mimo, że jest niezwykle rzadka, jej owoce znano od dawna. Osobliwe kosy dryfowały niesione oceanicznym prądem i wyrzucane z falami na zamorskie brzegi intrygowały ludzi. Do czasu odkrycia gatunku w 1768 roku wierzono, że pochodzą z mitycznego,



Owadożerne dżbaneczniki

rosnącego na dnie morza drzewa. Palma osiąga nawet 40 metrów wysokości. **Unikatowe podwójne owoce są znakiem rozpoznawalnym tego regionu.** Kształtem i rozmiarem przypominają kobiece pośladki, a ich waga dochodzi do rekordowych 40 kg. Wizerunek kokosa wchodzi w skład **godła Seszeli**, a nasze paszporty wzbogaciły się o stempel z tym egzotycznym owocem.

W trakcie naszego 11-dniowego pobytu na Seszelach przemierzaliśmy trzy główne wyspy wzdłuż i wszerz. Lawirowaliśmy po wąskich na szerokość stopy ścieżkach, przedzieraliśmy się przez dżunglę. Odwiedziliśmy prawie wszystkie plaże i weszliśmy na większość szczytów. Na ostatni nocleg wracaliśmy z oddalonej La Digue na Mahe. Gdy prom zbliżał się do wyspy spojrzałem z oddali na najwyższy szczyt Seszeli. Wiedziałem, że muszę zdobyć tę górę. Żona zanegowała pomysł, ale wiedziała że pójdę bez względu na wszystko, więc ostatecznie oboje wstaliśmy o 5 rano z jasno określonym celem. Mimo starań, nie udało się zdobyć mapy z przebiegiem szlaku na szczyt. Zgodnie z zasadą, że kto pyta, nie błądzi, zasięgnęliśmy języka wśród miejscowych. Na dworcu skierowano nas do autobusu, którego kierowca wysadził nas przy siedzibie leśników i pracowników parku. Przez pół godziny tłumaczono nam, że na szczyt chodzi się z przewodnikiem, że ścieżka jest trudna, można zablądzić i jest wiele niebezpiecznych, eksponowanych miejsc. Byłem uparty, wytłumaczyłem że mamy doświadczenie i wtedy leśnik zaproponował, że podwiezie nas na początek ścieżki prowadzącej ku górze. Szlak nie był wyraźnie widoczny ani oznaczony, nawigowaliśmy intuicyjnie wyszukując miejsca wy-

glądające na wydeptane, sporadycznie drogę wskazywał zacios maczety na drzewie. **Dystans 3,5 km zajęł nam trzy godziny.** Szczyt osiągnęliśmy dokładnie o nieprzekraczalnej, wcześniejszej ustalonej porze powrotu. Zejście trwało niewiele krócej niż wspinaczka. Byliśmy szczęśliwi. Zdobycie **Morne Seychellois (905 m. n.p.m.)** pozwoliło nam odhaczyć ostatni punkt z listy wyjazdowych celów.

Z perspektywy czasu – Seszele to miejsce magiczne. Gdy wspominały podróż trudno nam uwierzyć, że byliśmy tam naprawdę. Przed wyjazdem wyobrażaliśmy sobie egzotyczny, kolorowy, afrykański kraj, ale rajska aura, której doznaliśmy na wyspach przewyższyła wszystkie wyobrażenia. Oprócz cudownej przyrody zachwycał nas panujący i odczuwalny spokój i harmonia. Na wyspach czas zwalnia, można odpocząć od telefonów, reklam, Internetu. Warto odwiedzić to miejsce. Dla zainteresowanych odnośnik do filmu z wyjazdu:

youtu.be/_qvNDL5roMg



Owoc coco de mer

TEKST | ZDJĘCIA | PIOTR GRZEŚ

Borelioza – realne zagrożenie



WRAZ Z NASTANIEM WIOSNY W WIELU MEDIACH MOŻNA USŁYSZĘĆ HASŁO „BORELIOZA”. Nasuwają się pytania „co to jest?” i „jak się przed nią ustrzec?”. Otóż borelioza, zwana również chorobą z Lyme, czy też krętkowica kleszczową jest chorobą bakteryjną spowodowaną przez krętki *Borrelia burgdorferi*, *Borrelia afzelii* i *Borrelia garinii* przenoszone do ludzkiego organizmu przez zainfekowanego kleszcza z grupy *Ixodes ricinus complex* (*ricinus*, *scapularis*, *persulcatus*). Objawy kliniczne mogą być złożone, ale przede wszystkim dotyczą skóry, stawów, układu nerwowego i serca.

Pierwsze przypadki zachorowania na krętkowicę kleszczową w Polsce opisano stosunkowo niedawno, bo w 1987 roku. Obowiązek zgłaszania tej choroby w naszym kraju obowiązuje od 1996 roku. Oficjalnie uważa się, że choroba występuje w około 9-10 przypadkach na 100 000 ludności. Niektórzy badacze sądzą, że co trzeci kleszczonek może być zakażony krętkiem *Borrelia*. Istotne jest, że krętki utrzymują się w kleszczach przez wiele pokoleń. Zakażeniu ulegają również pobierając krew od zakażonego zwierzęcia. Podstawowym nosicielem *Borrelia* są ssaki wolno żyjące (m.in. gryzonie, jelenie i wilki), ssaki domowe (np. psy i konie), a także ptaki, które powodują rozprzestrzenianie się krętka na nowe obszary. Aktywność biologiczna kleszcza rozpoczyna się w marcu, a kończy w październiku. Człowiek jest przypadkowym żywicielem tego pajęczaka. Przetrwaniu kleszcza sprzyja jego ogromna odporność na głód: larwy i nimfy potrafią przeżyć bez żywiciela

ok. 500 dni, natomiast osobniki dorosłe nawet 800.

Krętki *Borrelia*, które wniknęły do przewodu pokarmowego kleszcza, uaktywniają się po wypełnieniu jelit krwią w trakcie żerowania. Wtedy zaczynają się namnażać i przedostają się do gruczołów ślinowych pajęczaka. Do zakażenia człowieka dochodzi w trakcie ssania krwi przez kleszcza, który wydziela ślinę, rzadziej do skóry przedostają się wymiociny kleszcza. Na ogół sam moment przekłucia naskórka pozostaje niezauważony, gdyż ślina ma działanie znieczulające. Dopiero po 2-3 dniach pojawia się swędzenie i napity kleszczonek powiększa się stając się lepiej widoczny.

CO MOŻNA ZROBIĆ BY USTRZEC SIĘ BORELIOZY?

Należy unikać ryzyka zetknięcia się z kleszczem używając odpowiedniej odzieży. Wybierając się w rejony bytowania kleszczy powinno się ubierać koszulę z długim rękawem, długie spodnie, najlepiej z nogawką wpuszczoną w skarpetę i zakryte buty. Nie należy siadać na zwalonych pniach drzew, gdyż jest to ulubione miejsce przebywania nimf. Ważne jest używanie repelentów, czyli środków odstraszających kleszcze. Należą do nich dimetyloftalan, dibutyloftalan lub dimetylotoluamid – warto sprawdzić czy stosowany preparat zawiera jeden z nich. Po powrocie z terenów zielonych powinno się dokładnie skontrolować całe ciało i przetrzepać odzież nad jasnym polem np. ceratą, aby łatwiej wykryć pajęczaka. Kleszczonek na ogół nie kąsa od razu ale przez pewien czas przemieszcza się po ciele szukając odpowiedniego miejsca do żerowania najlepiej ciepłego z delikatną skórą.

Taka wędrówka może potrwać kilka godzin, więc mamy szansę na uchronienie się przed ukąszeniem. W przypadku, gdy kleszczonek wbije się w skórę niezbędne jest jak najszybsze jego usunięcie, najlepiej do 24 godzin, gdyż przynajmniej tyle potrzebują krętki, aby przedostać się z kleszcza do ciała kolejnego żywiciela. Usuwamy go pęsetą lub igłą jak drzazgę. Kleszczonek trzeba chwycić tuż przy skórze i pociągnąć w górę, a miejsce po ukąszeniu dokładnie przemyć spirytem. Jeżeli tkwi głęboko najlepiej od razu iść do lekarza. Nie wolno kleszczem kręcić, wyciskać go, smarować benzyną ani tłuszczem, bo w czasie takich zabiegów kleszczonek wymiotuje przyspieszając przechodzenie krętków.

Według polskich zaleceń profilaktyka antybiotykowa może być zastosowana jedynie w przypadku pokąsania przez liczne kleszcze w rejonie stałego występowania kleszczy osoby przybywającej z rejonu, gdzie kleszcze występują znacznie rzadziej.

Pacjent po ukąszeniu przez kleszczonek, czy stosował profilaktykę, czy też nie, powinien pozostać w kontakcie z lekarzem przez 30 dni. W tym czasie może pojawić się rumień wędrujący lub objawy choroby podobnej do grypy, co może świadczyć o rozwoju boreliozy. Z roku na rok znaczenie choroby z Lyme rośnie wobec zwiększającej się liczby zachorowań i liczebności zakażonych kleszczy. Najważniejsza jest profilaktyka, czyli unikanie ukąszeń i szybkie usuwanie kleszczy, a gdy dojdzie do rozwoju choroby – wczesne rozpoczęcie terapii.