



GŁOS LASU

RDLP W POZNANIU



LEŚNICY Z PASJĄ

**25 LAT AUKCJI
CENNEGO DREWNA DĘBOWEGO**



Już? Tak prędko? Co to było?
Coś strwonione? Pierzchło skrycie?
Czy nie młodość swą przeżyło?
Ach, więc to już było... życie?
Leopold Staff – *Młodość* (fragment)

Przemijanie

Dobrze, że miniony październik radował nasze oczy pięknem złocistej jesieni i pozostawił w nas trochę ciepła i światła na kolejne coraz krótsze dni. Dla myśliwych to był wspaniały okres doznań łowieckich, nawet jeżeli nie były one okraszone trofeami.

Listopad nastraja refleksyjnie. Zadzuszki, cmentarze, światełka na grobach, wspomnienia, wspomnienia, wspomnienia...

Pożegnaliśmy w bieżącym roku kilkudziesięciu aktualnych i emerytowanych pracowników z terenu naszej dyrekcji, w tym między innymi Zbigniewa Szeląga, który przez ponad 20 lat kształtował nadleśnictwo Łopuchówko, Marię Macherską z Koła, Rafała Perę leśniczego z Grodzca, Kazimierza Pieniowskiego z Gniezna, Waldemara Kociubińskiego sekretarza z Włoszakowic, Stanisława Krysztofiaka i Stawickiego – emerytowanych leśniczych z Obornik, Macieja Koronowskiego – emerytowanego szkółkarza z Kościana. Pozostawili w mojej pamięci liczne migawki wspomnień ze

PRACOWNICY RDLP W POZNANIU, KTÓRYCH POŻEGNALIŚMY W 2015 R.

Nadleśnictwo Antonin Jan Krzyżanowski, 85 lat;
Mieczysław Lizak, 68 lat; Jan Maleszka, 97 lat; Jan Janicki, 67 lat;
Zygryd Eckert, 79 lat;
Nadleśnictwo Babki Roman Matysiak, 63 lata; Ignacy Ziminski 66 lat;
Nadleśnictwo Czarniejewo Bronisław Woźny, 83 lata;
Nadleśnictwo Gniezno Kazimierz Pieniowski, 79 lat;
Nadleśnictwo Góra Śląska Anna Szymczak, 52 lata;
Bolesław Szawaryn, 82 lata;
Nadleśnictwo Grodziec Rafał Pera, 48 lat; Mieczysław Sikora, 80 lat;
Nadleśnictwo Jarocin Mieczysław Hildebrandt, 77 lat;
Mieczysława Marecka, 89 lat;
Nadleśnictwo Kalisz Marian Wielgocki, 78 lat;
Nadleśnictwo Karczma Borowa Roman Skrzypczak, 92 lata;
Nadleśnictwo Koło Maria Macherska, 65 lat; Władysław Dulemba, 67 lat;
Nadleśnictwo Konstantynowo Franciszek Śmiątek, 84 lata;
Nadleśnictwo Kościan Jan Kupka, 81 lat; Władysław Dosz, 85 lat;
Feliks Sosiński, 87 lat; Marian Wróblewski, 67 lat;
Maciej Koronowski, 84 lata; Ksawery Flieger, 77 lat;
Stanisław Kmiecik, 71 lat;
Nadleśnictwo Łopuchówko Zbigniew Szeląg, 61 lat;
Nadleśnictwo Oborniki Stanisław Krysztofiak, 84 lata;
Kazimierz Biatek, 92 lata; Stanisław Stawicki, 73 lata;
Nadleśnictwo Przedborów Tadeusz Filipowicz, 59 lat;
Tadeusz Kusiński, 65 lat; Józef Kozłowski, 78 lat;
Stanisław Mikołajczyk, 84 lata; Józef Wróblewski, 85 lat;
Nadleśnictwo Sieraków Hieronim Cichy, 81 lat;
Nadleśnictwo Syców Stanisław Kasprzak, 90 lat; Stanisław Gańko, 87 lat;
Nadleśnictwo Turek Aleksander Toda, 83 lata;
Nadleśnictwo Włoszakowice Waldemar Kociubiński, 43 lata;

Fot.: Ireneusz Niemiec
Nadleśnictwo Babki



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 86

m.brzostowska@poznan.lasy.gov.pl

OPRACOWANIE GRAFICZNE:

Bojkowska STUDIO

dorota@dekartel.pl

PROJEKT:

Novimedia Content Publishing

www.novimedia.pl

DRUK:

Zakłady Graficzne Momag S.A.

spotkań i rozmów. *Non omnis moriar.*

Za nami rok jubileuszowy. 95 lat temu w Poznaniu formalnie powstała Dyrekcja Lasów Państwowych, ale ówcześni leśnicy już w 1918 roku podjęli trud przejmowania lasów od władz pruskich. Mądrze kierował nimi Antoni Pacyński, absolwent gimnazjum w Gnieźnie i szkoły leśnej w Tharandt, szef Sekcji Leśnictwa w Departamencie Rolnictwa i Dóbr Państwowych w Ministerstwie byłej Dzielnicy Pruskiej. Pamięć o naszych leśnych antenatach to ważny element wychowania kolejnych pokoleń leśników.

Jubileuszowi Lasów Państwowych poświęcona została dziękczynna pielgrzymka leśników polskich do Ziemi Świętej. Kilkuset jej uczestników w kwietniu miało okazję poznać nowy kraj, zobaczyć ciekawe krajobrazy, posmakować nieznanych potraw, ale przede wszystkim otrzeć się o historię chrześcijaństwa. Przebyliśmy drogę życia Jezusa, począwszy od miejsca Jego narodzenia w Betlejem, poprzez tereny, na których nauczał aż po Golgotę i grób, w którym spoczął na trzy dni i z którego zmartwychwstał. Dla mnie było to radosne przeżycie, które-

go waga pewnie na zawsze pozostanie w sercu i pamięci.

W związku ze zbliżającymi się Świętami Bożego Narodzenia proszę przyjąć życzenia refleksyjnych i radosnych Świąt a na Nowy 2016 Rok wszelkiej pomyślności zarówno w pracy jak i w rodzinach.



PIOTR GRYGIER | DYREKTOR RDLP W POZNANIU

25 lat Aukcji Cennego Drewna Dębowego

Wraz ze zmianą ustroju gospodarczego w Polsce, ewolucyjnym zmianom uległy zasady sprzedaży drewna okrągłego. Lata 1990-2000, to okres stałych poszukiwań i doskonalenia procesu handlu drewnem przez organizację gospodarczą Lasy Państwowe. Podejmowane sporadyczne próby organizowania przetargów przez Andrzeja Kielczewskiego ówczesnego dyrektora Wydziału Marketingu DGLP kończyły się niepowodzeniem. Przyczyn tego stanu rzeczy można było upatrywać w nietrafnym wyborze sortymentu (papierówka igłasta), zbyt małej ilości surowca (kilkadziesiąt mp) oferowanego do sprzedaży oraz brakiem kompleksowego objęcia danego sortymentu tą formą sprzedaży. Nakładał się na ten stan rzeczy zupełny brak zainteresowania innowacyjnymi formami sprzedaży ze strony krajowych odbiorców.

Sytuacja na rynku drzewnym w Polsce była zróżnicowana pod względem czasowym i przestrzennym, co miało decydujący wpływ na politykę cenową surowca drzewnego. Ceny kształtowane były w oparciu o popyt i podaż, co

spowodowało, że ich wzrost był niższy od wzrostu innych produktów. Jeszcze w 1989 roku każdy OZLP był zobowiązany do realizacji dostaw drewna do państwowych zakładów przemysłu drzewnego. Surowiec drzewny musiał odpowiadać potrzebom ilościowym i jakościowym poszczególnych zakładów. Tym samym zasadom podlegało drewno dębowe jakości okleinowej, które także było dostarczane według cen „regulowanych”.



Wraz ze zmianą sytuacji polityczno-gospodarczej zaistniały możliwości zmiany dotychczasowych zasad sprzedaży drewna. Pierwszą próbę w polskich Lasach Państwowych podjął Zbigniew Żywicki, ówczesny zastępca dyrektora ds. technicznych w OZLP w Poznaniu. Kierując się względami ekonomicznymi podjął szereg działań zmierzających do przeprowadzenia pierwszej aukcyjnej sprzedaży drewna w powojennej Polsce. Poprzez kon-



Plac ekspozycyjny w Nadleśnictwie Krotoszyn

takty z Centralą Handlu Zagranicznego PAGED i współpracującą z LP niemiecką firmą KUCKO GmbH z Hamburga zorganizowano pierwszą aukcyjną sprzedaż drewna. Drewno w całości przygotowywali brakarze niemieccy, zgodnie z normami jakościowymi obowiązującymi w Niemczech. Za organizację aukcji odpowiedzialna była firma KUCKO GmbH. Prace niemieckich brakarzy i przebieg aukcji obserwowali pracownicy OZLP w Poznaniu, Stanisław Sochacki, naczelnik Wydziału Zbytu i Spedycji oraz Leszek Baranowski. Prace terenowe i brakarskie śledził m.in. Tadeusz Filipiak, nadleśniczy Nadleśnictwa Krotoszyn i Sylwester Kapałka, brakarz. Wszyscy wymienieni pracownicy odegrali później bardzo istotną rolę przy organizowaniu w sposób samodzielny kolejnych aukcji cennego drewna w Nadleśnictwie Krotoszyn.

Pierwszą Aukcją Cennego Drewna Dębowego w Krotoszynie, zorganizowano 17 grudnia 1990 r. Do sprzedaży zaoferowano wówczas 240 m³ surowca dębowego. Aukcję przeprowadziła CHZ PAGED, bez której zawarcie kontraktów eksportowych oraz ich zrealizowanie nie byłoby możliwe z uwagi na brak w owym czasie rozwiązań prawnych umożliwiających prowadzenie eksportu przez jednostki Lasów Państwowych, jak również brak doświadczenia w organizacji całego

przedsięwzięcia. Aukcja pokazała, że ceny, które osiągnięto, po odliczeniu kosztów reklamy, organizacyjnych i technicznych przygotowań były ponad dwukrotnie wyższe od cen uzyskiwanych w kraju. Stały się one także podstawą do zbudowania pierwszego „komercyjnego” cennika na drewno w polskich Lasach Państwowych.

Kolejna aukcja Cennego Drewna Dębowego w Nadleśnictwie Krotoszyn odbyła się w 1992 roku. Decyzję o kontynuacji tej formy sprzedaży podjął Andrzej Splawa-Neyman, zastępca dyrektora ds. ekonomicznych OZLP w Poznaniu. Zgodę na jej organizację wydał Naczelny Dyrektor LP w Warszawie, dr Jerzy Smykała. Zrezygnowano z usług niemieckiej firmy KUCKO GmbH, co spotkało się z jej ostrym sprzeciwem i kierowaniem sprawy na szczebel dyplomatyczny oraz groźbą procesu sądowego z tytułu utraconych zysków. Udział CHZ Paged był jednak konieczny z uwagi na prawidłowe formułowanie kontraktów eksportowych. Po raz ostatni w organizacji aukcji uczestniczyli również brakarze niemieccy. Od tej pory za całość przygotowania drewna odpowiedzialni: Leszek Baranowski, ówczesny Szef Działu Marketingu w RDLP w Poznaniu i Sylwester Kapałka, brakarz w Nadleśnictwie Krotoszyn. Nad organizacją prac w terenie czuwał Tadeusz Filipiak, ówczesny nadleśniczy

Nadleśnictwa Krotoszyn. Należy wyraźnie zaznaczyć, że z pierwszej aukcji głównymi zyskami podzieliły się firmy PAGED i KUCKO GmbH.

Aukcja zorganizowana w 1992 roku była pierwszą samodzielną polską aukcją. CHZ PAGED świadczył usługę obsługi kontraktowej. Prace te na zlecenie rdLP wykonywała Iwona Kicała i Jarosław Kruk, wówczas młody pracownik CHZ PAGED. W kolejnych latach zrezygnowano z usług PAGEDu. Zamówiono opracowanie wzorca kontraktu i warunków dostaw u emerytowanego pracownika CHZ, Lecha Pawłowskiego, biznesmena z Łomianek. Wszystkie te działania inicjował i prowadził do 2002 roku Andrzej Splawa-Neyman, zastępca dyrektora ds. ekonomicznych w RDLP w Poznaniu. Z każdą następną aukcją była ona doskonała. **Po konsultacjach z kupcami z Niemiec ustalono, że począwszy od 1992 roku tradycyjnie organizuje się aukcje w każdy trzeci czwartek stycznia.** W ten sposób krotoszyńska aukcja znalazła się w kalendarzu wydarzeń handlowych w Niemczech. Każdorazowo towarzyszyła jej bogata reklama w prasie niemieckojęzycznej, co spowodowało, że poszerzało się grono kupujących. Począwszy od 1995 roku z aukcją w Krotoszynie związał się Wiesław Nowakowski, naczelnik Wydziału Marketingu RDLP w Poznaniu, który przejął organizację

Plac ekspozycyjny w Nadleśnictwie Czarniejevo



po Leszku Baranowskim. Swoją osobowością i zaangażowaniem wniosła wiele dobrego nie tylko dla samej aukcji ale i prac związanych z handlem drewnem w całych Lasach Państwowych.

Jako zasadę przyjęto, że oferta każdorazowo musiała obejmować ok. 1100 m³ drewna dębowego jakości okleinowej oraz tartacznej. Drewno grupowano według kategorii jakościowych w tzw. „losy”, następnie składowano na placach ekspozycyjnych, gdzie oglądali je potencjalni kupujący. Termin „los” odnosi się zarówno do jednej kłody, jak i kilku, a nawet kilkunastu kłód charakteryzujących się zbliżonymi cechami. Najcenniejsze kłody oznacza się symbolem „AF” i „ATF”. Stanowią „czystą okleinę” lub „częściową okleinę”, czyli drewno wykorzystywane do produkcji forniru. Od 2001 roku kategoria „AF”, czyli „czysta okleina”, przestała być wystawiana na licytację. Pochodziła ona z ponad 220-letnich krotoszyńskich dębów, głównie z obrębu Smoszew (Nadleśnictwo Krotoszyn). Drewno to miało wyjątkowo równomierne i gęste usłojenie, nawet powyżej 12 słoików przyrostów rocznych na centymetrze oraz jednolitą barwę. Surowiec ATF jest tylko nieco gorszy pod względem jakości. W tej kategorii stwierdza się od 7 do 12 przyrostów na centymetrze.

Należy zaznaczyć, że aukcja cennego drewna dębowego na terenie RDLP w Poznaniu była pierwszą tego rodzaju formą sprzedaży drewna w powojennej Polsce. Dopiero po kilku latach leśnicy z innych rdLP (Krosno, Szczecin) zdobyte „poznańskie” doświadczenia zaczęli implementować w swoich dyrekcjach. Żadna z dyrekcji nie zdecydowała się jednak na przeprowadzenie sprzedaży w formie ustnej, wykorzystując jedynie zasady obowiązujące w submisji. Do sprzedaży cennego surowca dębowego w ramach aukcji krotoszyńskiej zapraszano również sąsiednie dyrekcje. Z tej formy współpracy skorzystała RDLP we Wrocławiu. Drewno zostało wymanipulowane w Nadleśnictwie Milicz przez poznańskiego brakarza Adama Wytykowskiego. Wśród obowiązujących w LP metod sprzedaży, szczególne miejsce zajmują przetargi na drewno, które od roku 1998 stały się powszechnie obowiązującą procedurą sprzedaży drewna w Lasach Państwowych.

Krotoszyńska aukcja trwa tylko jeden dzień, lecz przygotowania do niej zaczynają się już rok wcześniej, na etapie szacunków brakarskich. Drzewa na gruncie wstępnie typują leśniczowie, kwalifikując je do poszczególnych kategorii. Wybrane wiosną sztuki, pozyskuje się znacznie później, zazwyczaj w październiku i listopadzie. Wte-

dy zaczyna się etap dokładnej oceny, w tym oceny technicznej ewentualnych wad drewna. Ze zrębu surowiec przywozi się na place, gdzie jest następnie wystawiany. Po ostatecznym, gładkim obcięciu plastra z czoła kłody, drewno układa się „pod sznurek”, czyści, by wyeksponować rysunek słoików. Na giełdę trafia wyłącznie drewno pochodzące z cięć planowych. Nie wybiera się najcenniejszych sztuk z drzewostanu. Tylko w latach gradacji opiętka kierowano na giełdę drewno z cięć sanitarnych. Uszkodzone przez tego owada drewno kwalifikowano głównie do klasy jakości „D”, które nie cieszyło się szczególnym zainteresowaniem. Na drewno niesprzedane ogłaszano submisję (konkurs ofert) a od kilku lat sprzedaje się je z wykorzystaniem portalu e-drewno.

Aukcja, poza wymiarem czysto ekonomicznym, jest możliwością spotkania i tym samym zbliżenia środowisk leśników i drzewiarzy, możliwością poznania się i wymiany poglądów. Na tym również polega wartość krotoszyńskiej aukcji. **25 aukcja odbędzie się 21 stycznia 2016 r. w Krotoszynie, zgodnie z przyjętą tradycją będzie to trzeci czwartek Nowego Roku.**

TEKST | TADEUSZ KONIECZNY
RDLP W POZNANIU
ZDJĘCIA | KATARZYNA DOLATA-WICIAK
RDLP W POZNANIU

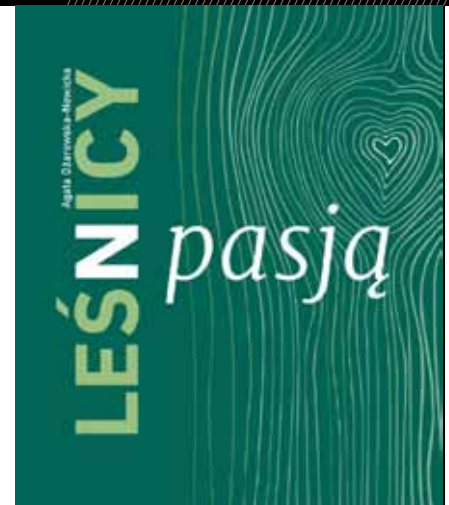
Nietypowo o... leśnikach

W życiu i sercach leśników las zajmuje szczególnie miejsce.

To nie tylko przestrzeń dla realizacji codziennej pracy zawodowej, nadającej rytm myślowi i działaniom, odmierzanej wskazówkami pór roku. Las jest również inspiracją dla rozwoju osobistego, pasji, zainteresowań, mniej lub bardziej z nim związanych. Kształtuje wyobraźnię, której fizycznym przejawem są utrwalone w historii dzieła zamknięte w formach architektonicznych, rzeźbiarskich, malarskich, literackich czy muzycznych. Kulturotwórcza rola lasu XXI wieku przeżywa prawdziwy renesans, wzbudzając zwłaszcza wiele inspiracji przyrodniczych i sporto-

wych. Na jej tle powstają m.in. pasje fotografowania czy rodzą się trendy active.

Publikacja „Leśnicy z pasją” zaprasza czytelnika do wędrowki po leśnych ścieżkach poznańskiej dystryktu i spotkań z pasjonatami, dla których las, mimo różnic wieku, czasu i pełnionych funkcji jest wspólną klamrą łączącą ich różnorodną naturę. Nietuzinkowi bohaterowie tekstów Agaty Ożarowskiej-Nowickiej uchylają przed Państwem drzwi do innego, zaczerpniętego lasu, spoglądając na zawód leśnika pełnego osobliwych i rozmaitych zainteresowań. Ich opowieści wzbudzają uśmiech, nie raz zdziwienie, są pełne emocji i pozytywnej energii. Dopełnieniem opowiadanych historii są wyjątkowe fotografie, za-



trzymujące w kadrze dzień z ich życia, ulotną chwilę skupienia czy ekscytacji, mówiącą czasem dużo więcej o pasji niż słowa. Z pewnością wśród tych dwudziestu niezwyklej osobowości znajdziecie Państwo znajome twarze, być może odkryjecie je na nowo. By się o tym przekonać serdecznie zachęcamy wszystkich Państwa do lektury.

Publikacja „Leśnicy z pasją” ukaże się w pierwszej połowie grudnia. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Wydziałem Promocji, Edukacji i Udostępniania Lasu. Publikacja zostanie przekazana również do nadleśnictw.



Marcin Szwarz, leśniczy w Nadleśnictwie Konstantynowo – jeden z bohaterów publikacji „Leśnicy z pasją”

Czasem budzi się we mnie niedźwiedź

Przywitano mnie głośne szczekanie psów. Miałam cień wątpliwości, czy skrącając drogę przez las, dotarłam do leśniczówki w Nowinkach. Wesole czworonogi za furtką upewniły mnie jednak, że wcale nie zabłądziłam. Przy kubku zielonej herbaty, w sąsiedztwie lasu i sadu za oknem, w towarzystwie odzywających się raz po raz gończych polskich i ciekawych książek – tak zaczęła się interesująca rozmowa z Marcinem Szwarcem.

– Zaraz, zaraz... Zanim przejdziemy do głównych tematów naszego spotkania... „Syberia” Palkiewicza? – dostrzegam znajomą pozycję książkową. – Dlaczego „Syberia”? – dopytuję, wiedząc, że od dawna to właśnie ta mroźna kraina jest jednym z celów także moich podróży. – Zima, śnieg, mróz i skała... To jest to, co mnie od zawsze fascynowało – z iskrą w oku Marcin zaczyna opowieść. – Ważnym etapem mojego życia były góry i jaskinie. W technikum i na początku studiów pasjonowałam się wspinaczką, spędzałam w górach praktycznie cały wolny czas. Nie był problemem brak namiotu, zimno, spanie w zaspach... Najbardziej lubiłam wspinaczkę zimową. Po niej zejście z gór to jak powrót z baśni, z innej rzeczywistości... Ale ten etap mam już za sobą – przyznaje trochę z żalem. – Wiem, że na Syberię raczej już się nie wybiorę ze względu na wykonywany zawód, rodzinę i inne, nowe

zainteresowania, które mnie pochłaniają. Mam za to plan na emeryturę: przejść pasmami górskimi południową granicę Polski, od wschodu do zachodu – dodaje z uśmiechem.

Młodzińcze, dość ekstremalne zainteresowania związane ze wspinaczką górską i przekraczaniem granic własnego organizmu przez próbę przetrwania w trudnych warunkach – nie powinny być zaskoczeniem. Od dziecka bowiem uwielbiał samotne wędrówki po lesie. Już pod koniec szkoły podstawowej, gdy tylko opuszczał miejskie blokowisko, wyjeżdżając do babci na wieś, szukał mistycyzmu i tajemniczości. Nocował w lesie, oswajając się z dziką przyrodą. Chociaż nie ma w rodzinie „leśnych korzeni”, to przyznaje bez wahania, że od pierwszej klasy podstawówki chciał zostać leśnikiem. Las, przyroda i praca w nim – są Marciniowi niezbędne do życia, a jednocześnie umożliwiają mu samorealizację na wielu innych płaszczyznach. Jedną z nich jest brazylijskie jiu-jitsu – sztuka walki wywodząca się z japońskiej tradycji, jednak nieskupiająca się na ideologii i filozofii i Dalekiego Wschodu, lecz skoncentrowana na samej walce. Dla Marcina jest to obecnie pasja najważniejsza, której jest wierny już od dobrych ośmiu lat. A wszystko zaczęło się od uczęszczania na sekcję judo podczas studiów. Systematycznie i z pełnym poświęceniem nie opuszczał niemal żadnego treningu, dojeżdżając ze Śremu do Poznania cztery razy w tygodniu przez sześć lat. Wiązało się to z dużym samozaparciem,

wstawianiem o piątej rano i powrotami późnym wieczorem, ale owocowało miejscami na podium w zawodach akademickich. Po zaczęciu pracy zawodowej pasja do sztuk walki powróciła. Umiejętności, dyscyplina oraz wytrwałość zdobyte w judo znajdują silne odzwierciedlenie w uprawianiu jiu-jitsu, co potwierdza obecny trener Marcina – Maks Wiśniewski. Marcin trenuje obecnie trzy razy w tygodniu, w grupie zaawansowanej, ma purpurowy pas i mimo iż jest już nieco starszy od swoich kolegów z grupy, czuje się dużo młodszy, zdrowszy i spełniony. Leśnik, prawdziwy miłośnik przyrody, doceniający ciszę i spokój, a uprawiający jiu-jitsu – to dość kontrastowe zestawienie, które może zaskakiwać. Jednak to właśnie ten kontrast, oderwanie od codzienności – leśnej przestrzeni, która jest i pracą, i życiem, w jiu-jitsu pociąga Marcina najbardziej. – *W tym sporcie jest realna walka, skupiona na indywidualizmie i kontakcie bezpośrednim. Trzeba wykorzystywać wszystkie umiejętności, jakie się zdobywa systematycznością i ciężką pracą. Zawsze musisz dać z siebie sto procent, bo inaczej przegrasz. Jest pewien ból, wycieńczenie, ale nie ma agresji. I co najważniejsze, możesz ćwiczyć do stu lat!* – te argumenty najbardziej przekonują Marcina do uprawiania jiu-jitsu. Swoją pasją zaraził też dwóch synów, którzy już zdobywają pierwsze sukcesy, trenując judo.

Kolejnym zainteresowaniem Marcina jest hodowla szlachetnej rasy psów – gończych polskich. Dziesięć lat temu, po roku poszukiwań, nabył



pierwszego szczeniaka – Borusa. Jak sam przyznaje, był to kolejny etap rozwoju pasji związanych z łowiectwem i fascynacji lasem. Nie myślał wówczas o zakładaniu hodowli, ale rasa gończych polskich zaciekawiła go na tyle, by zacząć układanie Borusa do udziału w konkursach łowieckich i do polowania. Na wspólnych treningach, biegach po lesie, ćwiczeniu tropienia dzika spędzili razem wiele godzin. To właśnie ulubiony czworonóg nauczył Marcina podejścia do polowania z psem. Razem musieli dbać o wspólne bezpieczeństwo podczas łowów. Poświęcenie cza-

su i energii owocuje obecnie nie tylko podczas konkursów dla dzikarzy i tropowców, ale przede wszystkim w czasie polowań, którym Marcin poświęca nawet jesienny urlop. Obecnie Borus wraz z suką Jagą i potomkiem Bohunem tworzą „Sforę Borusa” – rozwijającą się hodowlę gończych polskich, w którą Marcin z pasją się angażuje. Nie ukrywa, że wszystko, co robi, stara się realizować z bardzo dużym wysiłkiem i z nastawieniem na maksymalne rezultaty. Jest bardzo świadomy swojej niespokojnej duszy. – *Czasem budzi się we mnie niedźwiedź – żartobliwie*

przedstawia swoje aspiracje Marcin. Wie jednak, że może się on przebudzić tylko dzięki odpowiedniej organizacji czasu i niezwykle wyrozumiałej żonie – Kasi. To ona, dzięki akceptacji wielu pasji męża, wsparciu w ich realizacji, godzeniu obowiązków z życiem rodzinnym, pozwala, by Marcin rozwijał skrzydła na każdej płaszczyźnie. Wówczas „niedźwiedź”, który drzemie gdzieś w jego duszy, od czasu do czasu wychodzi ze swojej gawry i z siłą oraz zapałem podejmuje nowe wyzwania.

TEKST I ZDJĘCIA | AGATA OŻAROWSKA-NOWICKA

Zimowa profilaktyka zdrowotna

Okres jesienno-zimowy sprzyja wzrostowi zachorowań. Nie myślę tutaj wyłącznie o grypie, z którą najczęściej łączymy ten okres, ale o ogólnej tendencji do osłabienia organizmu w tym okresie, a co za tym idzie podatności na różne choroby.

Na stan naszego organizmu ma wpływ wiele czynników – poczynając od naszej diety, poprzez aktywność fizyczną, a kończąc na ilości „słońca”, która dostępna jest dla nas w ciągu dnia. Jesień to szczególny okres, w którym zachodzi wiele zmian, a ich kumulacja nam nie służy. Zmieniamy dietę, bo zmienia się asortyment dostępnych warzyw i owoców. Pogoda nie zachęca już do długich spacerów i porannego joggingu, gdy za oknem siąpi deszcz. Jesteśmy zmęczeni działaniem w mroku – po 17:00 jest już niemal tak ponuro, jak latem po 21:00, a przecież mamy jeszcze pół dnia przed sobą. Wszystkiemu towarzyszy obniżenie nastroju i niechęć do działania – jak nasz organizm ma walczyć z chorobą, gdy przysłowiowo „nie mamy siły, by ruszyć ręką ani nogą”? Poniżej kilka propozycji, które pomogą nie tylko zwiększyć odporność organizmu, ale wpłyną także na ogólną

poprawę samopoczucia i dadzą energię do działania.

Pogoda. To, że jest kalendarzowa jesień czy zima, nie znaczy, że masz chodzić cały czas w czapce i szalik. **Dostosuj swój strój do temperatury, a nie pory roku.** Przegrzewanie organizmu sprawia, że nasza odporność spada, a drobnoustroje w ciepłym otoczeniu namnażają się znacznie szybciej. Nie zapominaj zatem o wietrzeniu pomieszczeń, w których przebywasz – uchyl okno w sypialni po przebudzeniu się. **Chłód orzeźwi, a tlen pobudzi Cię do działania!**

Sport. Kiepska pogoda to nie powód, by rezygnować z regularnej aktywności fizycznej, bo dzięki niej możemy podnieść swoją odporność. Zawsze możemy udać się do klubu fitness lub poćwiczyć w domu. Druga opcja brzmi mało realnie? Każdy chciałby ćwiczyć w domu, bo to tańsze i wygodniejsze, ale jest jeden problem – brakuje nam motywacji. Pierwszy i drugi dzień idzie nam dobrze, ale co z siódmym, dziesiątym i piętnastym? Bądźmy sprytni – przygotujmy się na to, że kiedyś nadejdzie ten gorszy dzień. **Wyrób w sobie nawyk ćwiczeń!** Zaczni od 5min ćwiczeń zaraz po wstaniu z łóżka. Nie ważne co będziesz robić – przy-

siady, pompki czy truchtać w miejscu – po prostu zrób to. 5min dziennie, codziennie. To tylko 5 minut!

Dieta. Jesienny jadłospis powinien być bogaty w produkty, które naturalnie podnoszą naszą odporność. Warto przekonać się do czosnku, nazywanego naturalnym antybiotykiem. Nie musimy go przecież jeść łyżkami – wystarczy dodać zmiażdżony do potrawy, a zyskamy aromat i zdrowie. **Witamina C** od dawien dawna jest uważana za synonim zdrowia i odporności. Gdzie znajdziemy jej najwięcej? Tutaj być może zdziwienie, ale nie w cytrusach. Są one bardzo dobrym źródłem witaminy C, ale najwięcej jest jej w żurawinie. Warto wypić szklankę soku z żurawiny lub przegryźć garść suszonej – dla zdrowia!

Choroba. Gdy wszyscy wokół kichają i pociągają nosem, czasem nie da się uchronić przed infekcją. **Nigdy, ale to przenigdy nie lekceważ objawów choroby.** Nawet jeśli wydaje Ci się, że to tylko przeziębienie i zaraz przejdzie – skonsultuj się z lekarzem. Obecnie to nie chorób boimy się najbardziej, a powikłań jakie mogą rozwinąć. Kilka dni kataru może przerodzić się w stan zapalny zatok, oka czy ucha. Leczenie wówczas jest o wiele dłuższe, kosztowniejsze i bardziej obciąża nasz organizm – silne leki walczą skutecznie z naszą chorobą, ale wpływają niekorzystnie na żołądek i wątrobę.

TEKST | ANNA KUKLIŃSKA
KOORDYNATOR AKCJI PROFILAKTYCZNYCH
– GRUPY LUX MED